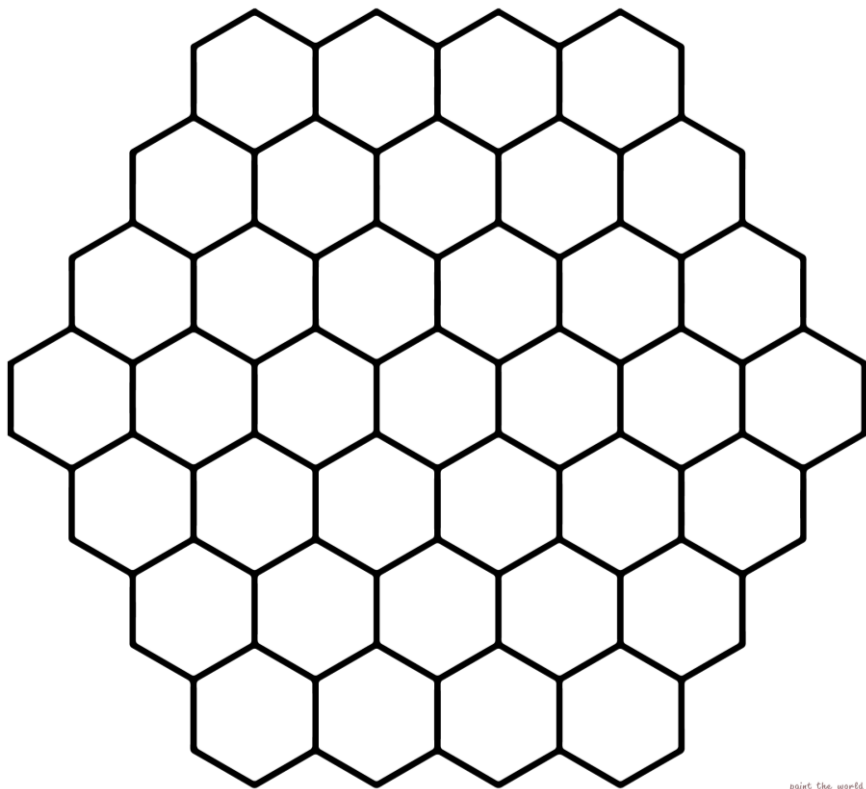




print the world

АЗАР. Игрок бросает две кости и подсчитывает сумму выпавших очков. Он сразу же выигрывает, если эта сумма равна 7 или 11, и проигрывает, если она равна 2, 3 или 12. Всякая другая сумма – это его “пойнт”. Если в первый раз выпадает “пойнт”, то игрок бросает кости еще до тех пор, пока он или не выиграет, выбросив свой “пойнт”, или не проиграет, получив сумму очков, равную 7.

ПЕРЕВЕРТЫШ. Для игры нужна одна игральная кость. Первый игрок называет любое число от 1 до 6, а второй бросает кость. Затем они по очереди переворачивают кость в любую сторону, но не больше, чем на четверть полного оборота за один раз. К числу очков, названному первым игроком, прибавляется число очков, выпавших на верхней грани после бросания кости и каждого ее поворота. Выигрывает тот из игроков, которому удастся при очередном повороте достичь суммы 25 очков или вынудить противника при следующем повороте превзойти 25 очков.



МОЗГОВОЙНЯ

Туры 1, 4, 6 - это текстовые вопросы, в которых нужно по описанию угадать все, что угодно, - историческое событие, личность, процесс, явление. Иногда придется переводить на другой язык. В общем, вопросы не из простых. Дается 40 секунд на обдумывание каждого ответа, дальше вопрос сменяется. Но после вам повторят все вопросы и дадут 100 секунд на заполнение карточки. После этого карту нужно быстро сдать помощникам, которые присутствуют в зале.

Тур 2 посвящен актуальным событиям и новостям, случившимся буквально на днях. Наверное, мой любимый тур, т.к. я очень люблю прочитывать ленты новостей, а также регулярно изучаю всякие звездные дайджесты и в курсе, какого цвета волосы сегодня у Ким Кардашьян или кто взялся снимать сериал по "Властелину колец". Да-да, могут быть и такие вопросы.

Тур 3 целиком музыкальный. Вас попросят назвать исполнителя отрывка песни, музыкальную группу, оперу или балет.

Тур 5 - это картинки. Непонятные предметы, которые нужно назвать, кадры из фильмов и мультиков, известные личности в детстве, чьи-то перевернутые глаза.

Тур 7 - блиц. Быстрые вопросы без повторения и 50 секунд на обдумывание.

За каждый правильный ответ начисляется одно очко, и в середине игры подводится промежуточный итог, чтобы подогреть ажиотаж среди команд. Если вы отстаете, то последний тур - это ваш шанс, т.к. вопросы там легенькие, а если вы уверены в своем ответе, можете напротив него поставить галочку. Тогда за каждый правильный ответ вы получите 2 очка, а если ошибетесь, потеряете 2. То есть, такое вот казино со ставками на удвоение. Можно рискнуть и пролететь, а можно из середины выбиться в первую тройку и даже победить!

«Какой «Я» Цель: Развитие позитивных представлений о себе. Материал: лист бумаги формата А 4, карандаши. Задание: Каждый обрисовывает на листе свою ладонь, затем раскрашивает ее, пишет в центре «Я», и в каждом пальчике свои хорошие качества, которыми он обладает. Инструкция: Предлагаю каждому из вас найти в себе что-то очень хорошее (поступки, за которые вас хвалили в школе, свои черты характера, которые нравились вашим друзьям или родителям, то, что вы больше всего цените в себе, за что любите себя). Их должно быть пять. Покажите свои ладони всем!» Анализ упражнения: Какие чувства вы испытывали, когда анализировали свои личностные качества? Какие состояния вы испытывали, когда показывали свои ладони другим участникам тренинга? Что было наиболее трудным для вас в процессе выполнения упражнения?

«Я никогда не...»

Цель: знакомство в игровой форме, разрядка.

Участники по очереди произносят 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 неверно (т. е. они, например, прыгали с парашютом). Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соот-

ветствовать реальности, и пальцы загибать надо по-честному. Нужно также оговорить, что в игре не используются фразы, связанные с половыми различиями. Выигрывает человек с самым разнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, т. е. это может благотворно повлиять на самооценку человека

«Шишки, желуди, орехи»

Цель: разрядка, концентрация внимания.

Группа разбивается на «тройки», все встают в колонны по три человека, лицом в круг. Первые в колонне - шишки, за ними желуди, последние - орехи. Ведущий, стоя в центре, называет один из предметов, и все названные должны найти себе место впереди любой другой тройки, и ведущий в том числе. Все участники получают новые названия соответственно положению в тройках. Тот, кому не хватило места, становится ведущим.

«Птицы, блохи, пауки»

Цель: разрядка, концентрация внимания.

Группа делится на две команды. Каждая команда втайне от другой решает, кем она будет - птицами, пауками или блохами. Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде они показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду. Необходимо просторное, безопасное помещение

«Бурундуки»

Цель: разрядка, смех, противодействие с группой.

Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.

«койот и кролик»

Цель: разрядка, снятие возбуждения, тренировка реакции, сплочение группы.

Участники сидят в кругу и передают друг другу два мяча, один мяч - «кролик», другой - «койот». Задача койота - поймать кролика. Кролик может прыгать из рук в руки, а койот только передаваться из рук в руки сидящих рядом. Если два мяча оказались в одних руках - койот поймал кролика. Довольно сложно, дети с медленным темпом мышления могут не справляться и выпадать из процесса.

«Телетайп»

Цель: групповое сплочение, снятие возбуждения.

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным пожатием рук. Задача ведущего, который стоит в центре, заметить рукопожатие.

Тот, кого заметили, становится ведущим. Можно использовать для завершения занятия.

«Бабочка-ледышка»

Цель: развитие воображения, внимание к тактильным ощущениям.

По кругу из рук в руки передается мячик, который, в зависимости от инструкции, то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

«Ассоциации»

Цель: развитие ассоциативного мышления, знакомство.

Мяч перекидывается в кругу (произвольно), и каждый, у кого в руках мяч, называет слово. Тот, кому мяч перекинули, называет слово-ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций - чувства, части тела, проблемы, приятные вещи. Игра может быть хорошим переходом от одной темы к другой.

«Выход-вход в круг»

Цель: развитие умения противостоять толпе, умения убедить, умения сказать «нет».

Задача одного из участников - любым способом выйти или войти из круга, задача группы - не дать ему это сделать. Применимы любые методы, как словесные убеждения, так и физические действия. Может стимулировать групповой процесс.

«Слепец и поводырь»

Цель: формирование доверия, опыт ответственности и беспомощности,

«Поводырь» ведет другого участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. Участники могут по-разному относиться к разным членам группы. Можно узнать заранее, кто с кем хочет идти, но может оказаться, что есть человек, которому никто не доверяет. В то же время, кому-то было бы полезно узнать, что ему доверяют.

«Закрашивание контура человека»

Цель: внимание к собственным чувствам и переживаниям, установление связи между чувством и его физическим проявлением.

Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека. Под медитативную музыку группе предлагается вспомнить, когда испытывалось то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время и затем изобразить на контуре человека это чувство (желательно используя разные цвета). Такие упражнения помогают ощутить свои чувства как свою собственность. Нужны контуры человечков и цветные фломастеры в достаточном количестве.

«Да - нет»

Цель: помогает увидеть общность и уникальность каждого.

Ведущий произносит утверждение (например, «я люблю смотреть футбол»). Те, кто согласны, поднимают большой палец вверх, те, кто не согласны - вниз. Постепенно характер утверждений становится более серьезным (например, «мне иногда бывает одиноко»). Утверждение может произносить любой участник группы. Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами.

«Кочки»

Цель: сплочение, разрядка, выработка групповой стратегии решения проблемы.

На листочках пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам в произвольном порядке. Участники встают в линейку на листы бумаги А4. Задача - не наступая на пол, построится в правильном порядке.

«доверяющее падение»

Цель: опыт преодоления недоверия и страха, опыт доверительного отношения и поддержки.

Один из участников падает на сцепленные руки остальных участников с более высокой позиции, спиной. Задача группы - его не уронить. Важно обеспечить безопасность падающего.

«Остановись - подумай»

Цель: осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения.

Во время обсуждения назвать примеры повседневных и важных решений. Записать ситуации принятия решений. Проиграть их в процессе ролевой игры, где участники делают реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели (см. приложение), произнося рассуждения вслух. Например, касающихся употребления никотина, алкоголя, других ПАВ, взаимоотношений с людьми. Обсудите, как ведет себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении. Попросите участников определить эту разницу.

«Надписи на спине»

Цель: опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе.

Участникам прикрепляется на спины листочки, и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Задачу можно усложнить - например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе.

«Чепуха»

Цель: внешне упражнение напоминает шутку, однако получившиеся тексты иной раз оказываются весьма неожиданными и заставляют задуматься над теми проблемами, которые значимы для участников.

Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и

передает своему соседу справа. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. д. Когда вопросы закончились, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов:

- Кто?
 - Где?
 - С кем?
 - Чем занимались?
 - Как это происходило?
 - Что запомнилось?
 - И что в итоге получилось?
 - [«Угадай рифму»](#)
- Цель: развитие невербальной экспрессии (способность выражать свои мысли и состояния посредством мимики и жестов, без помощи слов), наблюдательности и умения понимать собеседников на основе их мимики и жестов. Тренировка беглости и гибкости владения речью (способность к быстрому подбору рифм тесно связана с этими качествами).
- Участники делятся на две команды. Ведущий произносит слово из числа распространенных в русском языке, к которому легко подобрать множество рифм (например, можно использовать: дом, нос, день, суп, лед, гол, май). Одна команда придумывает к нему три рифмы.
- Их задача - продемонстрировать эти рифмы другой команде таким образом, чтобы те смогли угадать их. При этом говорить или показывать на окружающие предметы нельзя, нужно представить слова только с помощью мимики и жестов. Потом ведущий произносит следующее слово, команды меняются ролями, и игра повторяется (общая длительность 4-6 раундов). Формального определения победителей в этой игре не предусмотрено, однако игрокам можно пояснить, что более эффективна та команда, которая тратит меньше времени на подбор рифм и придумывание того, как их продемонстрировать, а также те, чьи рифмы быстрее отгадываются соперникам.
- [Игра «Дракон»](#)
- Внимание! Данная игра требует от участников подвижности и предназначена для большого пространства. Если помещение небольшое, то лучше использовать игру «Передай предмет».
- Все участники встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего человека, тренер просит представить, что вся группа сейчас превратится в голодного дракона, настолько голодного, что он сейчас будет охотиться за собственным хвостом. Участник, находящийся в самом начале - это голова дракона, в конце - его хвост. По команде ведущего задача головы дракона поймать хвост, задача хвоста - убежать. Если голова поймала хвост - хвост выбывает («отваливается»). Таким образом, дракон по ходу игры становится все меньше и меньше. Игра «Передай предмет»

- Участники по кругу должны передавать какой-нибудь предмет, но способ передачи для каждого участника должен быть новым, если предмет падает, то игра начинается заново.

- Ведущие могут использовать любую другую игру из своего репертуара или из списка в приложении. Мы рекомендуем ориентироваться на количество и активность участников группы.

- Как мы уже говорили, на нашем тренинге будут освещаться разные вопросы. Все мы с вами живем в социуме, то есть в обществе. Что для вас общество? Возможна ли жизнь вне общества?

- Если участники затрудняются ответить на вопрос, попытайтесь развернуть дискуссию. Например: обсудить отшельников, жизнь на необитаемом острове, детей-маугли.

- На нашей планете проживает порядка 7 миллиардов людей. Чтобы все люди жили в мире и согласии, на протяжении всей человеческой истории вырабатывались различные правила и законы. Часть из них являются официальными, они закреплены в различных документах, законодательных актах и обязательны к исполнению. Другие являются частью морально-этической сферы нашей жизни. Как вы думаете, имеет ли смысл все то, что придумано обществом? Какой смысл в придуманных законах и правилах? Согласны ли вы с этими правилами? Давайте представим, что у вас появилась возможность самим придумать законы. Что бы вы предложили?

- Дайте участникам время подумать, высказаться. Поддержите дискуссию! Замечательно! У вас очень много интересных идей!

- **Упражнение «Письмо себе»**

- Каждому участнику выдается лист бумаги, на котором необходимо написать ответ на следующий вопрос: каким я буду после прохождения тренинга «Взрослые шаги», что изменится в моей жизни?

- Данное упражнение рекомендуется проводить в том случае, если группа является «закрытой», то есть не предполагает вливания новых участников группы по ходу ведения цикла.

- Если группа «открытая», то каждому участнику, присутствующему на вводном занятии, предлагается озвучить свои ожидания от тренинга. Ведущий записывает все это на флипчарт, на протяжении всего цикла сохраняет записи и возвращается к ним на последнем занятии, чтобы проанализировать.

- **Упражнение «Хочу - надо».**

Цель: умение трансформировать эмоционально окрашенные желания в стремление действовать в соответствии с выдвигаемой целью.

Содержание: Игра проводится как командное состязание. Игроки команды «Хочу» поочередно высказывают какие-либо желания. Команда «Надо» после непродолжительного обсуждения выдвигает ряд условий, которые необходимо выполнить, чтобы реализовались эти желания.

- Например, первый игрок говорит: «Я хочу отправиться в Швейцарию покататься на горных лыжах». На это команда «Надо» отвечает: «Для этого тебе нужно: купить горные лыжи; научиться кататься на них; получить загранпаспорт и визу; заработать необходимую для поездки сумму денег; выучить иностранный язык» и т. п.

- Игрок из команды «Хочу» решает, насколько реально для него в данный момент это желание. И если он сам приходит к выводу, что его «хочу» пока невыполнимо, то он покидает свою команду и отправляется в «Область мечты». Команда «Надо» получает при этом одно очко.

- Первый тур игры проводится как разминочный, поэтому всем игрокам команды «Хочу» выдаются карточки с заранее написанными желаниями. Например: «Я хочу иметь большой и красивый дом»; «Я хочу иметь роскошный автомобиль»; «Я хочу, чтобы моя речь была красивой и логически стройной»; «Я хочу быть закаленным и физически крепким»; «Я хочу, чтобы у меня было много отзывчивых и преданных друзей»...

- Ведущий должен следить, чтобы в первом туре записи желаний на карточках, которые зачитывают игроки команды «Хочу», начинались с **материальных ценностей и переходили** к духовным. Это позволяет вывести разговор второго тура на более высокий уровень человеческих ценностей и отношений. Победителями в итоге становятся все: и психолог, и дети, и те, кто играл в командах, и те, кто был зрителями.

- Для второго тура, свободного тура можно полностью поменять команды. Карточки с желаниями здесь уже не обязательно раздавать, т. к. участники быстро усваивают основной принцип игры и, прежде чем сказать о своем «хочу», мысленно продумывают, насколько реально это желание. Ведущий спрашивает ребят: «Могут ли предпринимаемые вами действия для достижения цели испортить жизнь другим людям, повлечь за собой нанесение какого-либо ущерба?» В обсуждении заостряется внимание на том, что только позитивные действия приводят к положительным результатам. Лишь соблюдая права других людей, человек может испытать полное удовлетворение от своих действий, а нарушив их, он, напротив, будет иметь неприятности с законом.

- Если ребята напишут какие-то желания, противоречащие установленным моральным

- нормам, порицать их за это не следует. Но в обсуждении необходимо заострить внимание на том, что в случае желаний такого рода нарушаются права других людей.