

Нумо гратись

Скарбничка вправ – руханок

Робота під час навчальних тренінгових занять викликає серйозне психологічне напруження в учасників. В цьому збірнику запропоновано ряд вправ, які забезпечують психологічне розвантаження, сприяють активізації уваги учасників, а також допомагають формуванню атмосфери довіри в групі та підвищують рівень її згуртованості.

Вправи використовувались упорядником під час проведення занять з підлітками та педагогами шкіл Косівського району Івано-Франківської області, зокрема Косівської школи-інтернату-гімназії, тренінг-курсу, який розроблено в рамках програми «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя», що реалізується Міністерством освіти і науки України, Академією педагогічних наук України, ПРООН (Програмою розвитку ООН), ЮНЕЙДС (Об'єднаною програмою ООН з питань ВІЛ/СНІДу). Відгуки учасників тренінгових занять свідчать про доцільність та ефективність таких вправ.

Скарбничка зібрана для практичних психологів, соціальних педагогів, вчителів початкових класів та всіх тих, хто працює з групами дітей та дорослих.

1. «Полювання на лева» (5 хв)

Мета: створити гарний настрій, зняти втому після заняття.

Хід вправи.

Учасники стають у коло один за одним. Ведучий промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а учасники повторюють за ним:

- Ми йдемо полювати на лева. (Впевнений хід по колу)
- На боїмося ми нічого! (Відображаємо рухами)

- Ой, а це що?
- Болото! Чав! Чав! Чав! (Обережний хід, високо піднімаючи коліна)
- Ой, а це що?
- Море! Буль! Буль! Буль! (Плавальні рухи)
- Ой, а це що?
- Поле! Топ! Топ! Топ! (Тупотіння ногами)
- Ой, а це що?
- Це дорога навпростець! (Впевнений хід)
- Ой, а це хто? Такий великий! (Показуємо) Такий пухнастий! (Немов погладжуємо)
- Ой, та це ж лев! (Показуємо, як злякалися)
- Побігли додому! Через поле! Топ! Топ! Топ!
- Через море! Буль! Буль! Буль!
- Через болото! Чав! Чав! Чав!
- Прибігли додому! Сховалися! (Присіли)
- Які ми молодці! (Погладжуємо себе по голові)
- Які ми хоробрі! (Легенько стукаємо кулачком по грудях)
- Ми нічого не боїмося! (Заперечливо похитуємо вказівним пальчиком)

2. «Булочка з родзинками»

Мета: сприяти згуртованості групи, зняти напругу після заняття.

Хід вправи.

Ведучий запитує у всіх: «Хто любить родзинки?» Ті, хто любить, стають посередині кімнати, беруть один одного за руки, створюючи ланцюжок. Ті, хто полюбляє солодощі, гарну компанію і т. д., теж до них приєднуються, аж поки всі не стануть у ланцюжок. Потім ведучий бере останнього учасника за руку і починає, ходячи навколо першого учасника, «намотувати» всю групу на нього – «пекти булочку з родзинками». Коли всі щільно «намотаються», треба хвилинку так постояти, щоб відчути всіх разом, прислухатися до того відчуття і аж тоді розійтись.

3. «Годинник» (5 хв)

Мета: підвищити рівень працездатності, розвинути відчуття групи, надати установку на взаємодію.

Хід вправи.

Ведучий дає інструкцію: «Уявіть, що наша група – це великий годинник (учасники розраховуються по порядку, запам'ятовуючи свої порядкові номери). Він показує час таким чином: я називаю час, наприклад, 15 годин 20 хвилин. Той, у кого порядковий номер 15, плескає в долоні, а той, у кого число 20, каже «бом». Якщо годинник показує час, наприклад 10 годин 10 хвилин, тоді учасник з порядковим номером 10 плескає в долоні і каже «бом». Зрозуміло? »

4. «Мій стан» (5 хв)

Мета: розвинути сензитивність до емоційного стану партнерів.

Хід вправи.

Учасники стають в коло. У ведучого в руках м'ячик. Кидаючи м'яч, потрібно називати вголос ім'я того, кому кидаємо. Той, хто отримує м'яч, приймає таку позу, яка відображає його внутрішній стан. Всі інші відтворюють позу, намагаючись при цьому відчутти стан цієї людини (нічого не коментуючи).

! Після вправи можливе коротке обговорення.

5. «Зустріч поглядами» (3 хв)

Мета: підвищити рівень працездатності, розвивати увагу до невербальних засобів спілкування.

Хід вправи.

Всі учасники стають у коло й опускають очі. За сигналом ведучого мовчки піднімають очі і кожний дивиться на одну людину в колі. Якщо двоє зустрінуться поглядами, вони простягають один одному руки і виходять із кола. Завдання групи: якнайшвидше об'єднатися у пари.

6. «Друкарська машинка» (5 хв)

Мета: створити в групі гарний настрій, зняти напругу після заняття.

Хід вправи.

Учасники сідають у коло. Вибирається уривок загальновідомого вірша. Кожен по черзі називає по одній букві слова. У кінці слова – всі встають, на знаках пунктуації (кома, крапка, тире і т.п.) – плескають в долоні, в кінці строфи – притуп ногою.

7. «Звук групи» (5 хв)

Мета: сприяти відчуттю єдності групи, зняти втому після заняття.

Хід вправи.

Учасники займають комфортне положення на своїх стільцях, заплющують очі і задумують який-небудь звук, який вони можуть відтворити. Але кожен буде промовляти свій звук тільки тоді, коли відчує дотик ведучого. Всім потрібно запам'ятати звук, який звучав перед власним.

Ведучий, тихенько проходячи поміж учасниками, без певної системи торкається то одного, то іншого учасника, не забувши жодного. Вони промовляють свої звуки так, щоб їх могли почути всі в групі. Коли всі відтворили свої звуки, ведучий пропонує їм, не відкриваючи очей, повторити звуки один за одним, пригадуючи, хто за ким був. Наприкінці – одночасно промовити свої звуки! Це і буде звуком групи.

8. «Ураган» (5 хв)

Мета: створити в учасників позитивний емоційний стан, зняти напруження.

Хід вправи.

Учасники сідають у коло, а ведучий залишається стояти у центрі. Він пропонує помінятися місцями всім, хто має певну спільну ознаку (любить математику, має сірі очі, народився влітку тощо). При цьому, якщо учасник має названі ознаки, він повинен помінятися місцем з іншим учасником, який теж має ці ознаки. Той, хто в центрі кола, називає тільки ту ознаку, яку він на цей час має. Коли учасники міняються місцями, він повинен зайняти чиєсь місце.

Учасник, який залишається без стільця, стає в центрі кола. Якщо ведучий довго залишається стояти, він може сказати: «Ураган», і тоді всі без винятку встають і міняються місцями.

9. «Улюблені речі» (5 хв)

Мета: підняти настрій учасників, зняти напругу.

Хід вправи.

Усі сидять у колі із заплющеними очима. Потім згадують ті речі або події, які несли з собою гарний настрій або почуття задоволення, а далі, зберігаючи гарні відчуття, відкривають очі, встають і потягуються. Після закінчення вправи учасники за власним бажанням можуть обговорити свої почуття, розповісти про найкращі події у житті, про свої улюблені речі.

10.«Дотягнись до зірок» (5 хв)

Мета: підняти настрій, зняти напругу, сприяти набуттю впевненості учасників у своїх можливостях.

Хід вправи.

Усі, стоячи у колі, заплющують очі і роблять три глибокі вдихи та видихи. Потім уявляють, що над ними нічне небо, повне зірок. Необхідно відшукати яскраву зірку, яка асоціювалась би із власною мрією. Далі учасники поступово простягають руки до неба, ніби намагаються досягти своєї зірки. Після закінчення вправи присутні можуть обговорити свої «зірки».

11.«М'ячики в колі» (5 хв)

Мета: активізувати увагу учасників, створити гарний настрій.

Хід вправи.

Учасники стають у щільне коло, плечем до плеча. Завдання для всіх: утримати в колі маленькі м'ячики від пінг-понгу або трішки більші. Не можна ловити м'ячі руками і виходити з кола. Їх треба відбивати ногами. Ведучий поступово збільшує кількість м'ячиків від 1 до 5-10 (залежно від кількості учасників, вікового складу групи, розміру м'ячиків).

12.«Неправда» (5 хв)

Мета: зняти напругу і втому, створити гарний настрій.

Хід вправи.

Учасники стають у коло. Починає гру ведучий, який зрозуміло для інших імітує рухами виконання якої-небудь роботи (копає, грає на музичному інструменті, пере і т.ін.). учасник, який стоїть праворуч, запитує: «Що ти робиш?». Ведучому треба відповісти що-небудь, але зовсім не те, що насправді робить, продовжуючи виконувати свої рухи. Наприклад, показує рухами, що грає на скрипці, а відповідає: «Зриваю яблука». Тим часом його сусід, отримавши відповідь, починає виконувати рухи, які імітують словесну відповідь, тобто «неправду». Тепер уже цього його запитуватиме сусід праворуч, і тут теж треба сказати «неправду». Всі продовжують виконувати свої рухи, доки коло не замкнеться.

13.«Рукоштовання» (5 хв)

Мета: активізувати увагу учасників, підвищити згуртованість групи.

Хід вправи.

Учасники стають у коло. Ведучий пропонує їм обмінятися один з одним рукоштованням. Слід силою рукоштовання виказати свої почуття.

14.«Це здорово!» (5 хв)

Мета: розширити інформацію про учасників, підвищити рівень згуртованості групи.

Хід вправи.

Учасники групи стають у коло. Ведучий пропонує учаснику, що сидить справа, назвати своє ім'я і улюблене заняття (наприклад: «Я Марія, люблю читати» і т.п.).

У відповідь на кожну фразу всі учасники хором вигукують: «Це здорово!» і водночас піднімають угору великий палець (жест схвалення).

15.«Сліпий та поводитир» (5 хв)

Мета: створити атмосферу довіри в групі, зняти напругу після заняття.

Хід вправи.

Учасники об'єднуються в пари. Один у парі грає роль «сліпого», а інший – «поводиря». «Сліпий» закриває очі, «поводир» бере його за руку і водить за собою по кімнаті, розповідаючи про все, що знаходиться навколо. Вправа продовжується 2 хв, після чого партнери міняються ролями. Завершується робота обговоренням почуттів учасників, які виникали в процесі виконання вправи.

16.«Познайомимось руками» (5 хв)

Мета: створити в групі атмосферу довіри та згуртованості.

Хід вправи.

Учасники об'єднуються у пари. У парі сідають один напроти одного і із заплющеними очима, простягнувши один одному руки, спочатку знайомляться руками, потім сваряться за допомогою рук, а насамкінець миряться, виявляючи тепло і симпатію руками.

17.«Пошкоджений телефон» (10 хв)

Мета: активізувати увагу, розвивати навички активного слухання.

Хід вправи.

Учасники стають у шеренгу. Ведучий каже на вухо найближчому до нього учасникові речення, яке складається з 5 слів. Наприклад: «Тема сьогоднішнього заняття дуже цікава». Учасник має передати речення (як він почув і зрозумів) наступному, і так далі. Наприкінці ведучий пропонує останньому учасникові виголосити те, що він почув.

Зазвичай речення відрізняються.

18.«Їстівне - неїстівне» (5 хв)

Мета: активізувати увагу учасників.

Хід вправи.

Учасники стають у коло. Ведучий тримає в руках м'яч і пропонує за командою спіймати його або відштовхнути. Спіймати м'яч потрібно тоді, коли буде сказано «істівне» слово, наприклад, овочі, фрукти тощо, а відштовхнути, якщо буде сказано «неістівне» слово, наприклад, вікно, книга тощо. Ведучий промовляє слово і кидає м'яч одному з учасників групи. Той, у свою чергу, повинен, промовляючи слово, кинути м'яч комусь іншому і т.д.

19.«Крісло» (10 хв)

Мета: формувати у членів групи почуття згуртованості, вчити ефективної взаємодії для досягнення мети.

Хід вправи.

Учасники під музику рухаються по колу навколо стільців. Музика припиняється, і всі учасники повинні сісти. Кількість стільців поступово зменшується. Останнє коло учасники проходять навколо стільця, і всі повинні сісти (ніхто не повинен стояти).

! Очікуване рішення: хтось сідає на стілець, а решта учасників сідають один одному на коліна.

20.«Броунівський рух» (5 хв)

Мета: створити в групі атмосферу довіри та згуртованості.

Хід вправи.

Учасники ходять по кімнаті із заплющеними очима. Після оплеску ведучого кожен учасник бере за руку того, хто стоїть поруч і називає його ім'я. Після другого оплеску рух відновлюється. На два оплески підряд – вправа припиняється.

21.«Знайди свою пару» (10 хв)

Мета: активізувати увагу учасників, вчити знаходити засоби невербального спілкування, зрозумілі іншим.

Обладнання: невеликі картки з назвами тварин. На кожну тварину повинно бути дві картки.

Хід вправи.

Ведучий роздає картки з назвами тварин і просить прочитати ці назви подумки. Завдання кожного: знайти собі пару, але при цьому не можна говорити (користуватися лише характерними жестами тварин).

Коли учасники знайшли свою пару, вони залишаються поруч і не перемовляються, поки всі інші теж не знайдуть собі пару.

Коли усі пари знайдено, ведучий запитує по черзі у кожної: «Хто ви?».

Після закінчення вправи можна поділитися враженнями про те, як учасники шукали собі пару.

! Якщо у групі непарна кількість учасників, ведучий теж бере участь у грі.

22.«Я їду!», «Я теж!», «Я зайцем!» (5 хв)

Мета: активізувати учасників, підвищити настрій.

Хід вправи.

Всі учасники сідають у коло. Один учасник залишається стояти у центрі кола (його стілець вільний). Завдання цього учасника: сісти на вільний стілець. Учасник, який бачить, що біля нього вільний стілець, повинен швидко сісти на нього зі словами «Я їду». Сусід ліворуч робить те саме зі словами «Я теж». Третій за порядком учасник теж займає вільний стілець зі словами «Я зайцем». Наступний учасник, займаючи вільний стілець, знову проказує першу фразу. Це продовжується до тих пір, поки той учасник, що стояв у колі, не сяде на вільний стілець. Той, хто не встиг пересісти, стає в центр кола. Все починається спочатку.

! Дітям дуже подобається ця гра, але треба слідкувати, щоб вони не забували промовляти фрази по порядку, а не просто перестрибували зі стільця на стілець.

23.«Детектив» (5 хв)

Мета: активізувати увагу, зняти тілесне напруження.

Хід вправи.

Учасники стають у коло плечем до плеча. Ведучий непомітно дає одному з них якусь річ і за жеребкуванням обирає «детектива». «Детектив» залишається

в центрі кола, а члени групи мають швидко передавати річ із рук в руки (за спинами). За командою ведучого «Стоп!» гра припиняється, і «детектив» мусить сказати, у кого на той момент знаходиться річ.

! Слід надати можливість кожному учасникові побувати в ролі «детектива». Для цього потрібно обмежувати час, заохочувати учасників словами «Молодці», «Чудово» і т.п.

24.«Пересадки» (5 хв)

Мета: зняти втому, підняти настрій.

Хід вправи.

Всі учасники сідають в коло. Один залишається стояти в колі – стає ведучим. Ведучий каже фразу на зразок: «Встаньте і пересядьте всі ті, у кого блакитні очі (всі дівчата, всі, у кого чорне волосся і т.п.)» Поки учасники пересідають, ведучий повинен сісти на вільний стілець. Той, хто не встиг сісти, стає ведучим і промовляє свою умову для пересідання.

25.«Хто найуважніший» (10 хв)

Мета: активізувати увагу учасників.

Хід вправи.

Учасникам пропонується об'єднатися у дві команди і стати один за одним у дві шеренги в різних кутках кімнати. Ведучий дає учасникам, які стоять першими в обох шеренгах, по аркушу паперу із зазначенням якогось предмета чи образу (наприклад: кавун, обличчя з посмішкою тощо). Учасники повинні за допомогою жестів та міміки швидко та зрозуміло донести інформацію до кожного наступного учасника. Останні учасники повинні намалювати отримане повідомлення на закріпленому заздалегідь на стіні великому аркуші паперу. Перемагає команда, яка передала образ, найближчий до оригіналу.

! Учасників слід постійно заохочувати словами схвалення, стежити за тим, щоб вони не розмовляли.

26.«Гуфі» (10 хв)

Мета: активізувати увагу учасників.

Хід вправи.

Перед грою ведучий обирає одного учасника на роль Гуфі (казкова особа), але так, щоб інші учасники групи цього не знали. Учасники стають у коло, а ведучий повідомляє, що серед присутніх є мовчазна істота Гуфі. Знайти її можна лише так: слід доторкнутись і запитати «Чи ти Гуфі?». Якщо відповіді не буде, значить це дійсно Гуфі. Доторкнувшись до неї, учасники стають такими ж мовчазними істотами.

Учасники, заплющивши очі і випроставши вперед руки, починають повільно ходити по кімнаті, торкаючись один одного і запитуючи: «Ти Гуфі?». І так до тих пір, поки не утвориться ланцюжок.

27.«Незвичайний хор» (5 хв)

Мета: зняти втому, підвищити настрій.

Хід вправи.

Ведучий об'єднує учасників у три групи: кошенята, цуценята, жабенята.

Ведучий: «Ми організували незвичайний хор. Кожна група має свою партію. Кошенята співають: «Няв, няв, няв», цуценята: «Гав, гав, гав», жабенята «Ква, ква, ква». Ми будемо співати під мелодію пісні «У лісі, лісі темному» (можна використати будь-яку відому мелодію). Ви уважно слідкуєте за рухами диригента і починаєте співати свою партію тільки тоді, коли диригент вам покаже».

! В ролі диригента можна вибирати тих учасників, які почуваються децю невпевнено. Для них ця вправа дуже корисна.

28.«Град» (2 хв)

Мета: активізувати увагу учасників, сприяти згуртованості групи.

Хід вправи.

Учасники стають у коло. Ведучий пропонує їм пригадати, як іде дощ, а за ним – град, і почати разом із ним повільно тупотіти ногами, імітуючи падіння градин. Поступово темп тупотіння доводиться до дуже швидкого, а потім сповільнюється до повного припинення.

29.«Подарунок» (5 хв)

Мета: створити доброзичливу атмосферу в групі.

Хід вправи.

Учасники стають у коло. Їм пропонується зробити подарунок для свого сусіда, а саме – подарувати добрий настрій за допомогою міміки та жестів.

30.«Австралійський дощ» (5 хв)

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників.

Хід вправи.

Учасники стають у коло. Ведучий запитує в учасників: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно».

- В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні)
- Починає накрапати дощ. (Клацання пальцями)
- Дощ посилюється. Лопотить по листочках. (Почергове плескання долонями по грудях)
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах)
- А ось град – справжня буря! (Тупотіння ногами)
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах)
- Дощ стихає. (Почергове плескання долонями по грудях)

- Рідкі краплі дощу падають на землю. (Клацання пальцями)
- Чути тихий шелест вітру. (Потирання долонь)
- Сонечко! (Руки догори)

! Можливий інший варіант вправи.

Учасники йдуть по колу і на всі фрази, подані вище, доторкаються до спини того, хто йде попереду. Наприклад: - Піднявся вітер. (Легенько погладжують плечі товариша). Починає крапати дощ. (Легенько стукають пальчиками по спині товариша) і т.д. Потім учасники повертаються і йдуть у зворотній бік, виконуючи те саме.

31.«Емоції та ситуації» (10 хв)

Мета: активізувати увагу учасників.

Обладнання: м'ячик.

Хід вправи.

Учасники стають у коло.

Ведучий: «зараз кожен назве одну емоцію або почуття. Я починаю - **спокій**»

Коли всі назвали по одній емоції і запам'ятали її, ведучий продовжує вправу.

Ведучий: «А зараз кожен буде називати якусь ситуацію і кидати м'ячик іншому учасникові, пропонуючи продовжити речення, назвавши емоцію чи почуття (те, що кожен називав попередньо). Наприклад: «Коли я вчу уроки, то відчуваю / кидаємо м'ячик/ ... щастя /відповідає учасник, який спіймав м'ячик і попередньо називав це почуття/»

Вправу закінчено, коли м'ячик побував у кожного з учасників.

32.«Саймон каже...» (5-10 хв)

Мета: закріпити у пам'яті імена учасників, підвищити рівень згуртованості групи.

Хід вправи.

Учасники стають у коло. Ведучий оголошує, що в кімнаті присутній невидимий чоловічок Саймон, який пропонує зробити певний рух. Ведучий промовляє: «Саймон каже: - Роби так (показує якийсь рух, а всі учасники повинні повторити цей рух), а я – Петро, кажу вам робити так (показує свій рух)». Учасник, який стоїть справа, має сказати і показати, як каже робити Саймон, Петро, а потім і він сам, а всі учасники мовчки за ним повторюють рухи. Гра закінчується тоді, коли всі показали свої рухи та рухи учасників, які були до нього.

! Ведучий повинен слідкувати, щоб діти не забували називати один одного по імені, а не просто вказували на товариша, показуючи його рух.

33.«Кораблі та скали» (5 хв)

Мета: допомогти навчитися довіряти один одному, відчувати настрій іншої людини, чітко дотримуватися правил групової роботи.

Хід вправи.

Об'єднати учасників у дві групи. Перша група – «кораблі», друга – «скали». «Скали» розсідаються на підлозі, «кораблі» заплющують очі та хаотично пересуваються по кімнаті. При наближенні до них «корабля» «скали» шиплять, імітуючи звук, з яким «хвилі набігають на скали». Мета «скал» - не допустити аварії «корабля».

Потім гравці міняються ролями.