

**«Школа водителей»  
Благотворительного фонда  
«Дети наши»**



**Помощник водителя: сборник игр,  
помогающих в разных ситуациях на программе**

**Содержание:**

1. Игры на знакомство ..... 2 стр
2. Игры на разогрев группы ..... 4 стр
3. Игры на снятие напряжения ..... 7 стр
4. Игры на спокойствие ..... 9 стр
5. Игры на сплочение ..... 11 стр
6. Игры на отношения в группе ..... 14 стр
7. Заметки ..... 17 стр

## ИГРЫ НА ЗНАКОМСТВО

### Или те игры, с которых можно начинать процесс

#### 1) «Слон, миксер и пальма»

С этой игры хорошо начинать, когда все еще незнакомы и боятся друг друга. Все стоят в кругу. Ведущий говорит: слон! И показывает на любого игрока. Его задача высунуть руку вперед определенным образом, а двое его соседи изображают уши. Варианты: пальма, миксер и т.д. Если кто зазеваается – становится ведущим.

#### 2) Повторение имени

Дурашливая игра, не надо ее в самом начале. Все встают в круг. Важно создать легкое настроение. Каждый по очереди говорит свое имя, но не просто говорит, а добавляет интонации и движения. Например, можно прорычать свое имя «Ррроман» и изобразить льва, или изобразить паровоз с гудками «Макс-Макс-Макс!», можно быть робким «Борисом», или прыгать на высокое «ми» и кланяться на низкое «ша». Все по кругу повторяют все, и интонацию, и движения. Важно не повторяться, и изголяться изобразить свое имя так, как раньше его еще не изображали.

#### 3) Построения

Вариантов инструкций много.

1: узнавать, когда ДР у других участников и выстраиваться от первого января до 31 декабря по кругу.

2: построение по первой букве имени;

3: построение по длине волос / цвету глаз и т.д.

#### 4) Объединения в группы

1: посмотрите на людей вокруг. Объединитесь с теми, у кого день рождения в одно и то же с вами время года.

2: подумайте какой у вас любимый напиток (безалкогольный) и найдите тех, у кого такой же любимый напиток. Объединитесь в группы.

3: любимое блюдо, любимая музыка (направление), и т.д.

Ведущему надо после построения опрашивать коротко группы – что у вас общего? (какой здесь любимый напиток и проч.).

## **5) Поиск общего**

Пообщайтесь друг с другом в тройке и найдите минимум 5 общих вещей, которые вас объединяют. По следующим пунктам:

1. Во внешнем виде (одежда, цвет волос и глаз, рост...);

2. Еда, которая нравится;

3. Увлечения (фильмы, книжки, хобби, музыка...);

4. Что-то, что не нравится (когда перебивают, ненавижу зиму и т. д.);

5. Любимый вид отдыха (читать, кино, футбол).

Обсуждение: трудно или легко было выполнять упражнение?

Какие неожиданные и интересные факты вы узнали друг о друге?

## **6) Игра «Я никогда не...»**

Эта игра поможет людям лучше узнать друг друга.

Участвуют 7-15 человек. Для игры необходимы фишки по числу участников. Фишками могут послужить крупные фасолины, спички, или другие небольшие одинаковые предметы.

Первый игрок говорит: «Я никогда не ...». Дальше он называет то, что никогда не делал в своей жизни (игра на честность).

Например: не держал кошек в доме, не был за границей, не носил сапоги, не брился и т.д.

Допустим, игрок сказал: «Я никогда не ел ананасы». Все игроки, которые ели ананасы, должны дать ему по одной фишке. Затем ход переходит к другому игроку, и он называет то, что никогда не делал. Задача каждого игрока назвать что-то такое, что он никогда не делал, а все или большинство присутствующих делали. Игра заканчивается через определенное количество кругов. Выигрывает тот, кто набрал наибольшее количество фишек.

### 7) «Бампети-бамп-бапм-бамп»

Все стоят в кругу, в центре круга водящий, он показывает на любого человека и говорит: «Справа. Бампети-бамп-бапм-бамп» или «Слева. Бампети-бамп-бапм-бамп». Пока он произносит «Бампети-бамп-бапм-бамп» тот, на кого показали должен успеть назвать имя человека соответственно либо справа, либо слева от себя. если ошибаешься или не успеваешь – становишься водой. можно еще ввести опцию – «В центре Бампети-бамп-бапм-бамп» - нужно назвать имя человека в центре круга.

## ИГРЫ НА РАЗОГРЕВ ГРУППЫ, ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЭНЕРГИИ

### 1) «Э-рам-зам-зам»

Дурашливая и простая игра.

Поется песенка ведущим. Каждая строчка – определенный тип движений. Сначала все выучивают песенку медленно, затем поют ее быстрее и быстрее.

Э-рам-зам-зам (каждый слог – это удар по бедру ладонью)

Э-рам-зам-зам

Гули-гули-гули-гули (движение – «горилла бьет себя в грудь»)

Э-рам-зам-зам (снова по бедрам)

Э-ра-мен, э-ра-мен (вытягивают руки вверх и делают глубокий наклон вниз)

Гули-гули-гули-гули («горилла»)

Э-рам-зам-зам (бедра)

## 2) «Кошки-мышки»

Ведущий обозначает, что игра предстоит азартная и активная и просит смотреть под ноги, если есть кочки, шишки и прочее.

Инструкция: так случилось, что в нашем лагере завелось очень много мышей и они в скором времени съедят все наши продовольственные запасы. Но нам повезло! У нас есть кот! (в этом месте выбираем кота). Все участники – мыши. Они выстаиваются у одной «стены» (длинная линия, стена и проч.). Когда кот говорит: «вперед!» все мыши бегут от одной стены, к другой. Но кого-то кот ловит. И случается превращение! Мышь превращается в мышеловку. Она тоже начинает ловить мышей. Но ее задача схватить игрока и не отпускать, пока кот не подбежит и не превратит пойманную мышь в мышеловку. Кот волшебный и только он может превращать мышей. Игра заканчивается, когда переловят всех мышей. Важно просить быть аккуратными друг с другом, снять очки и украшения.

## 3) Люди к людям

Все разбиваются по парам, одна пара становится в центре и говорит "что к чему", (например, ухо к спине) - говорится несколько вариантов и в каждой паре люди соединяются названными частями тела, пока кто-то из "центральной" пары не скажет ЛЮДИ К ЛЮДЯМ. После этих слов нужно как можно быстрее найти себе новую пару. Та пара, которая образовалась самой последней становится ведущей.

#### 4) «Детектив» или Сантики-Фантики-Лимпомпо

Выбирается «детектив» (желающий водить). Он отходит в сторону, все стоят в кругу, и выбирается «заводи́ла». Детектив возвращается в круг (внутрь), а заводи́ла до возвращения детектива придумывает какое-то движение, которое все за ним повторяют. Тот, кто начал движение может менять его в любой момент. Это один и тот же человек. И все снова повторяют. Задача детектива найти того, кто задает движение. Если он не находит с третьего раза – выбирает другого детектива или дают второго в подмогу.

#### 5) «Синий диван»

Игра хороша для начала, так как в ней мало интимности. Ведущий выбирает с закрытыми глазами кого-то случайно. Этот человек становится водой. Он выходит в центр и говорит: «Я – синий диван». Он может немного описать себя (как синий диванчик). Далее к нему выходят два желающих (если желающих нет, он может сам их выбрать). Один встает слева, другой – справа. Их задача придумать, кто они, но так, чтобы эта вещь подходила к синему дивану (например – подушка и торшер, кошка, которая спит на диване или ковер, на котором диван стоит...). На это 10 секунд. Затем тройка по очереди представляется и описывает себя, начиная с диванчика. Диван выбирает того, кто ему показался более подходяще к дивану. Тот, кого выбрали теперь вода. Он повторяет своё описание (уже не дивана, а своё), и к нему выходят два новых добровольца (или он выбирает их сам). Игра весёлая, нужно проследить, чтобы поучаствовали все, но заставлять участвовать не надо. Если ребёнок растерялся, вожатый может ему помочь. Можно выбрать ведущим, если одни и те же выходят.

## ИГРЫ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ В ГРУППЕ

### 1) «Нет мух на нас»

Вся группа делится на две шеренги и расходятся на расстояние 8 шагов. Сначала одна шеренга делает один шаг навстречу другой и говорит вежливо и громко:

Нет, нет мух на нас!

Нет, нет мух на нас!

Может мухи есть на вас,

Но нет мух на нас!

Другая шеренга делает шаг навстречу и менее вежливо и громко повторяет. Затем первая делает шаг и уже не вежливо и громко и более экспрессивно повторяет.

Так они двигаются друг к другу. В конце, когда эмоции уже зашкаливают, и шеренги оказываются на расстоянии вытянутой руки, участники обнимаются, так как замечают. Что и правда ни на ком нет мух.

### 2) Побег

Группа собирается вокруг одного из участников в тесный круг, соединив руки, а тот должен выбраться из этой символической тюрьмы. Нельзя царапаться, кусаться или перелезть через участников. Выбраться удастся почти всем, и после такого побега человек чувствует значительное облегчение. Все по очереди это делают. Вопросы для обсуждения: как получилось, что чувствовали в тюрьме, каково было очутиться на воле.

### 3) «Тарабарский язык»

В малой группе (3-5 человек) в течение 5 минут общаться на бессмысленном языке. Участникам предлагается максимально экспрессивно выразить свои чувства не только словами, но также мимикой и жестами.

#### 4) Упражнение «История игрушки»

В комнате заранее готовится стол и вещи, которые будут на нём лежать: игрушки (самые разные), колокольчик, клубок шерсти, природные материалы (камень, шишка, ракушка), что-то необычное и т.д.

**Ведущий.** Рассмотрите предметы, расположенные на столе. Выберите тот, который по каким-либо причинам кажется вам близким, похожим на вас. Рассмотрите его внимательно, пощупайте, почувствуйте материал, из которого он сделан. Придумайте небольшую историю предмета – от его рождения (создания) до сегодняшнего момента. Расскажите эту историю от первого лица – так, как будто этот предмет говорит вашими устами.

По ходу рассказов каждому предмету надо задать вопрос: «На что или на кого тебе приходилось в жизни обижаться?».

Это упражнение позволяет снять напряжение, пробудить творческий потенциал. В то же время участники могут сами заметить проективный характер своих рассказов, анализируют проявившиеся в них личностные особенности переживания обиды.

#### 5) Такие разные чувства

Цель: Осознание разнообразия человеческих чувств

Каждый пишет на бумажке список известных ему чувств, затем по кругу каждый называет по одному чувству, ведущий записывает все на доске, чтобы в конце был большой список чувств. Чувства не должны повторяться. Затем ребятам предлагается разделить чувства на «отрицательные» и «положительные», отмечается ведущим на списке. После этого предлагается дискуссия, какие чувства нужны человеку, а какие нет. Необходимо ли переживать негативные чувства?



## 6) Упражнение «Угадай эмоцию»

Существуют несколько вариантов выполнения упражнения.

Водящий выходит за дверь, оставшиеся в кругу решают, какую эмоцию будут изображать. После этого водящий возвращается и участники изображают условленную эмоцию, используя выражение лица и позу. Задача водящего отгадать, какая эмоция была задумана.

То же самое, но половина участников изображают одну эмоцию, половина – другую. Водящий сначала отгадывает, какие это эмоции, а потом уточняет, кто что изображает.

Все участники изображают разные эмоции.

*Психологический смысл упражнения.* Развиваются как навыки восприятия невербальной информации, свидетельствующей об эмоциональных состояниях, так и навыки экспрессивного поведения.

*Обсуждение.* К каким последствиям может приводить ситуация, если человек думает, что изображает одну эмоцию, а окружающие видят совершенно другую? А если человек говорит одно, а его вид свидетельствует совсем о другом (например, утверждает: «Мне интересно», а на лице написана скука)? Умение конструктивно выражать эмоции – условие того, что они не принесут вреда.

## ИГРЫ ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ ТИШИНЫ, СПОКОЙСТВИЯ В ГРУППЕ, ПОВЫШЕНИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ

### 1) «Слепой и поводырь»

Группа делится на пары. Один из пары закрывает глаза (можно заранее подготовить повязки) и становится «слепым», другой становится «поводырем». Поводырь начинает водить своего

партнера по окрестности, знакомя с ним (можно давать трогать деревья, травку, шишки), можно подводить к людям и давать ощупывать их. Разговаривать во время игры не разрешается. Так – 5 минут. Затем партнеры меняются местами. После все в кругу обмениваются впечатлениями.

## 2) «Подарок»

Спокойное упражнение. Самочувствие членов группы зависит еще и от того насколько свободно они могут выражать симпатию друг другу, и знают о том, что симпатичны кому-то. Упражнение про это.

Инструкция: сейчас у вас будет возможность выразить дружественные чувства друг к другу. Вы можете сейчас выбрать одного из членов группы, которому вы хотели бы сделать подарок. Не говорите о своем выборе! У вас есть 20 минут для того, чтобы придумать подарок (можно подключить канцелярские ресурсы: цветная бумага, карандаши, клей, ножницы). Важно, чтобы вы сосредоточились на человеке, которому хотите что-то подарить. Теперь по очереди передавайте свои подарки.

Вопросы к обсуждению: Как вам было дарить и получать? Есть ли те, кто не получил ни одного подарка, как он на это реагировал? Как еще мы можем выражать расположение друг к другу?

## 3) Упражнение «Чемоданчик» (про ресурсы)

Предлагаем сделать чемодан из цветной бумаги, украсить его как захочется и оставить место для записи на одной стороне. Далее говорим о том, что можно воспринимать жизнь как путешествие, которое приводит нас в какие-то новые для нас места. И вот прошел Новый год и впереди у нас год жизни – год путешествия. Предлагаем подумать о том, какие хорошие вещи у вас уже есть (это могут быть какие-то люди, которые вам

помогают или которых вы любите, книги, фильмы, какие-то качества и способности и т.д.) и что вы возьмете с собой в это путешествие. Записываем те вещи, которые берем с собой и затем зачитываем и говорим, почему берем то или иное.

## **ИГРЫ НА СПЛОЧЕНИЕ ГРУППЫ** **или на повышение доверия друг к другу**

### **1) «Садитесь, пожалуйста»**

Все встают в круг, очень плотно, лицом друг к другу, плечом к плечу. Затем по команде все поворачиваются на 90 градусов в одном направлении (влево или вправо) и оказываются лицом к спине соседа. Затем все кладут руки на талию соседа, стараясь держаться не слишком близко и не слишком далеко (полметра примерно). Оглянувшись назад и проверив не нужно ли скорректировать направление, все произносят волшебные слова: садитесь, пожалуйста! Затем все плавно сажаются друг другу на колени. Получается круг из сидящих друг на друге людей.

### **2) Упражнение «Сложите шерстяное одеяло»**

*Это групповое действие с воображаемым объектом развивает умение действовать согласованно*

Расскажите о целях игры: дети должны будут работать в маленьких командах и понимать друг друга без слов. Игроки разбиваются на команды по четыре человека в каждой и распределяются по комнате так, чтобы у каждой команды в распоряжении было примерно 4 кв. м площади.

Настройте детей на работу с помощью такого рассказа:

«Прекрасным летним днем вы все вместе собрались на морском берегу. Вы расстилаете на песке шерстяное одеяло. Потом садитесь на него и наслаждаетесь солнцем, свежим воздухом и

плеском волн. Но вдруг собирается гроза. Вы уходите с побережья, но прежде должны все вместе сложить шерстяное одеяло». Теперь члены команд должны совместными усилиями «сложить шерстяное одеяло». На всю операцию дается 2 минуты. Наблюдайте за тем, как идет работа в командах. Некоторые, вероятно, работают согласованно и организованно, у других же возникают трудности с выполнением задания. Если участники испытывают какие-то затруднения, добавьте время. Предложите совместное обсуждение итогов игры: Что помогает команде успешно справиться с заданием? Что затрудняет решение задачи? Что предпринимают отдельные игроки, чтобы преодолеть препятствия?

### **3) «Колдунчики»**

Можно в большой толпе и на малой группе. Все встают в круг лицами внутрь и закрывают глаза. Ведущий проходит и гладит по спине тех, кто будет колдунчиками. На 5 игроков – 1 колдунчик. Колдунчики – холодные ребята. Тех, кого они коснуться ждет полная заморозка. Они встают и не могут двигаться. Но есть противоядие – теплое объятие. Итак, все разбегаются от колдунчиков. Важно обозначить границы игрового поля. Те, кого осалили – замерз. Задача других – спасти товарищей.

### **4) «Медвежьё объятья»**

Все ходят хаотично, задача – смешаться между собой. После этого ведущий говорит: «медвежьё объятья по цвету рубашки!». Все разбиваются по группкам и обнимаются. Затем снова, но по другому признаку. Всего циклов надо сделать 3-5.

### **5) «Колокол»**

Все встают очень-очень плотно друг к другу в круг. Не более 10 человек. Выставляют мягкие ненапряженные руки вперед. Ноги

стоят так, что одна упорная, вторая – мягкая, пружинная. Один доброволец выходит в центр. Закрывает глаза, руки на груди. Инструкция: представьте, что ноги приклеены к полу, а все остальное тело весом отдавайте группе, не отрывая ног. Ваше тело прямое, как струнка.

## **6) Упражнение «Превращение кобры»**

*Серьезное испытание для отряда. Успех усиливает доверие и сплоченность группы.* – 10 / 20 минут. Подготовка: отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры.

Участники становятся в круг посередине комнаты. Каждый кладет руки на плечи впереди стоящего. Расскажите игрокам, что эта игра основана на старой бразильской легенде. Положение, в котором сейчас стоят игроки, называется «Стеклянная кобра». Оно символизирует народ. Стеклянная кобра разобьется на много кусков, но отдельные ее части снова соберутся вместе. И когда отдельные «фрагменты», слабые сами по себе, объединятся, они станут мощными и сильными, ибо в результате трудного процесса совместного роста превратятся в опасную кобру из стали.

Участники закрывают глаза и с помощью рук исследуют спину стоящего впереди игрока, пытаясь запомнить свои ощущения. Впоследствии именно эти ощущения окажутся весьма полезными. Затем каждый отнимает руки и с закрытыми глазами покидает круг. В течение 1 минуты «осколки» стеклянной кобры бродят по комнате. (Обязательное условие: участники должны держать руки на уровне груди - это защитит их в случае возможных столкновений друг с другом.)

Дайте сигнал к объединению. Не открывая глаз, группа пытается воссоздать круг в первоначальном виде. Чтобы игроки смогли расслабиться и, следовательно, выполнять упражнение с большей эффективностью, скажите им, что в этой игре нет

временных ограничений. Как и в бразильской легенде, процесс появления стальной кобры может длиться достаточно долгое время.

Подчеркните, что вы наблюдаете за действиями игроков.

Помогите слишком далеко ушедшим «отдельно путешествующим» членам группы: осторожно верните их назад. Вариант: Вместо круга постройте членов группы в ряд. Тогда выполнить задание будет немного легче.

Замечания! Игру лучше проводить на двенадцать-четырнадцать человек.

## ОТНОШЕНИЯ В ГРУППЕ

### 1) «Королевство»

*Долгое и глубокое упражнение на выявления структуры отношений в группе.*

Вступление. Тренер объясняет, что это очень простая игра, в которую с удовольствием могут играть люди любого возраста и любых способностей. Она не требует от участников никаких специальных навыков или подготовки. В игре «Королевство» участвует вся группа, но каждый участник сможет сам выбрать и создать себе позицию в этой игре и попробовать сыграть в ней роль. Это не обсуждение. Достаточно просто дать предварительную информацию, но не дискуссию о том, что еще не произошло.

Структурирование группы. Тренер предлагает одному добровольцу из группы взять на себя роль короля или королевы. Следующим шагом Король и Королева выбирают **трех** человек первого ранга из группы и назначают их Министрами, Генералами, Слугами, Принцессами, Принцами и так далее. Каждый из этих выбранных людей в свою очередь выбирает **двух** персонажей и дает им соответствующие роли. Соответственно, первые избранные могут

назначить по два человека, которые в свою очередь могут выбрать по **одному** человеку. Важно, чтобы все участники получили роли. После этого следует расположить "королевство" в пространстве и попросить людей самих по очереди назвать принятые ими роли, для того, чтобы все участники игры увидели первоначальную структуру своего государства.

Действие 1. Каждому участнику дается шанс изменить что-либо в Королевстве. Участник игры может произвести любые изменения по своему усмотрению: изменить чью-то позицию в государстве, повысить или понизить кого-то в государственной иерархии, «убить» или «посадить в тюрьму» одного любого человека. Это выглядит примерно следующим образом: «Я назначаю Первого Министра Службой!» и человек включается в эту роль. Очень важно прояснить изменения, которые происходят после каждого такого шага. После того, как все игроки сделали свои ходы, каждый участник снова называет свою новую роль, чтобы стало очевидно, как изменилась структура государства.

Действие 2. Каждому игроку дается еще один шанс изменить свою роль в Королевстве, действуя по тем же правилам. После этого структура государства установлена окончательно.

Обсуждение. В обсуждении тренер привлекает внимание участников к тому, что некоторые сохранили свою роль, другие понизили или повысили свою позицию или позицию своих партнеров. Затем тренер предлагает соотнести полученный опыт в игре с ситуациями реальной жизни и поднимает вопрос о возможностях социальных изменений.

## 2) **Игра-упражнение «Ромашка»**

Кто-то вытаскивает из мешка (коробки, шляпы) бумажку, на которой написано какое-то определение-прилагательное о людях, читает эту бумажку про себя (не вслух) и отдает эту бумажку так, чтобы было не видно, тому человеку, которому считает нужным (кому, на его

взгляд, подходит это определение). Следующим тащит бумажку тот человек, кому отдал предыдущий. Таким образом, у одного человека может оказаться много бумажек, а у другого немного. В конце все разворачивают свои бумажки и зачитывают их вслух. Можно поделиться, что при этом чувствует, подходит ему то, что написано или нет, это не про него.

### **3) Разговор в рисунках**

Участники делятся на пары. Выбирают по карандашу разного цвета. Цель: молча обсудить какую-то тему, рисуя по очереди. Нельзя писать буквы и цифры. Обсуждение: как понимали, что хочет сказать другой человек, что могло бы помочь понять, как самим было говорить рисунком?

### **4) Групповая скульптура**

Группа вся целиком строит из себя групповую скульптуру: транспортное средство. Каждый человек, по очереди, выходит на середину, называет, какая он деталь. Затем пристраивается к уже существующим деталям. Конечно, автомобиль может выйти без колес и с тремя рулями, это вполне возможно. Пусть получившаяся фигура попробует двигаться, существовать в пространстве. После завершения эксперимента обсудить, кто какую функцию взял на себя, какие функции остались невостребованными. Как это проявляется в жизни группы. Вариант инструкции: вместо транспортного средства создается животное. При обсуждении можно обратить внимание, что умеет делать это животное, какие условия нужны для его существования и так далее.

### **5) Нити дружбы**

В кругу передаем друг другу клубок с фразой «Мне нравится, когда ты», «Мне не нравится, когда ты» за два круга. Ещё варианты: мне неприятно, когда ты, мне бы хотелось, чтобы ты. В конце











---