

Збірник психологічних ігор

Сьогодні до уваги виховників ми пропонуємо збірник психологічних ігор та вправ Клауса Фопеля "Енергія паузи".

"Вітання"

Прошу всіх почати ходити по кімнаті. Це необхідно робити мовчки, не розмовляючи. Під час ходьби ви повинні привітати один одного за руку, але не просто, а з фантазією.

Спочатку уявіть, що ви зустріли старого друга чи подругу, яких ви давно не бачили. Як ви подасте їм руку? Як близько ви при цьому наблизитесь? Який вираз обличчя ви матимете? Привітайте когось таким чином і продовжуйте йти далі вітаючи інших. (30 секунд)

А тепер уявіть собі, що вас запросили на день народження. Ви привітаєтесь з усіма тими, кого знаєте. Як ви поведетесь в даній ситуації? Який вираз обличчя ви матимете? Як близько підійдете до партнера? (30 секунд).

На цьому ми не закінчуємо гри і уявимо себе в іншій країні. Це може бути Індія, Японія і так далі. Ви знайомитеся з господарями, які забрали вас до себе. Як ви подасте їм руку? (30 секунд)

Уявіть, що ви зустріли свого друга, подругу, які тільки-но склали на відмінно іспит. Ви привітаєтесь і поздоровите їх з успішним складанням іспиту. Як ви без слів виявите свою радість за них? (30 секунд)

А тепер зробіть останнє коло по кімнаті і привітайтеся з тими, з ким ще не віталися. Спробуйте з допомогою потискання руки висловити свою радість з приводу зустрічі з ними. (30 секунд).

Коментарі для ведучого:

Перевага цієї гри в тому, що кожен її учасник може навести контакт з усіма членами групи. Вітання потисканням руки – це символічний жест відкритості та доброї волі.

Під час гри не повинно бути розмов, в кімнаті має бути тиша – це допоможе учасникам сконцентрувати свою увагу і надасть діям новизни.

Гра задіює фантазію її учасників. В якості "розігріву" ця гра буде доброю як для нової групи так і для згуртованих груп, адже вона надасть можливість учасникам відчути приналежність до групи.

Вчимо імена

Прошу всіх почати ходити по кімнаті. Зараз ваше завдання – привітатися один з одним потисканням руки. При цьому ви повинні дивитися один одному в очі і називати своє ім'я.

Не можна говорити нічого окрім імені, наприклад: "Я – Олександр", "Я – Оксана". Спробуйте запам'ятати ім'я і вигляд кожного, з ким ви будете вітатися. (Перше коло гри закінчується коли всі привітали один одного).

А тепер розпочнемо друге коло. Знову подайте кожному руку. Але цього разу ви самі повинні першим (першою) звернутися до партнера по імені. Ви можете просто сказати: "Привіт, Катруся", "Доброго дня, Олександр". Якщо ви не зможете пригадати імені, то вам його підкаже його власник.

Коментарі для ведучого:

Ця гра дає можливість кожному пережити фізичний та емоційний контакт з усіма членами групи. Разом з тим гра допомагає перезнайти і запам'ятати імена нових друзів.

Привіт!

Коли ви почнете ходити по кімнаті, то привітайтеся один з одним потисканням руки і словами "Привіт! Як твої справи?". Говорити можна тільки ці слова. Перед тим як почати цю гру запам'ятайте одне правило: вітаючись з кимось за руку, ви можете забрати руку тільки після того, як іншою рукою почнете вітатися з іншим учасником. Говорячи по – іншому, ви повинні безперервно бути в контакті з учасниками групи. А тепер уявіть собі як це все відбуватиметься і починайте ходити.

Коли учасники виконали це завдання, вони можуть продовжити цю вправу зі словами: "Мені приємно бачити тебе тут!". Ви також можете використати цю гру в кінці занять або ж дня, зі словами "Дякую! Мені було приємно з вами працювати"

Коментарі для ведучого:

Ця гра допомагає учасникам фізично зблизитись і додає до спільної роботи дружню атмосферу. Також гра зосереджує увагу учасників, адже вони повинні одночасно керувати двома сторонами свого тіла.

Гра цікава з точки зору міжособистісних відносин, вона потребує високого рівня кооперації. Великий позитив вона має в кінці занять, учасники йдуть в гарному, піднесеному настрої.

Потискання руки під лупою часу.

Виберіть собі пару. Станьте один напроти іншого і подайте руку своєму партнерові для дружнього привітання. А тепер повторіть все це, тільки вдвічі сповільніть рухи. Коли ви це робитимете, прислухайтеся до відчуттів у м'язах руки і кисті. Знову повторіть рух, ще раз

сповільнюючи вдвічі попередній рух. Що ви відчуваєте в ті хвилини, коли тиснете один одному руку?

А тепер зробіть все те саме так, як ви робите зазвичай, тільки вдвічі прискорте рух. І нарешті потисніть один одному руки у звичайному для вас темпі.

А тепер можна сісти і розповісти про свої відчуття.

Коментарі для ведучих:

Ця вправа допоможе їм учасникам зосередити увагу. Вони встановлюють соціальний контакт зі своїм партнером, міняючи темп потискання руки.

Якщо ви маєте ще час, то можна цю вправу відновити, тільки учасники змінюють свого партнера на іншого, окрім того вітаються тепер не правою, а лівою рукою.

Спіймай руку

Кожен з учасників вибирає собі партнера і стають напроти один одного. Той з партнерів, хто старший за віком, виконуватиме роль "мисливця". Йому потрібно розтавити руки і тримати їх на рівні стегон, на відстанні 25 сантиметрів один від одного. Кисті його рук утворюють відкриту пастку. Завдання другого учасника – провести свою ліву і праву руку між руками партнера, слідкуючи за тим щоб ця пастка не закрилася. Якщо "мисливець" впіймає руки партнера, то вони міняються ролями. Спійманою вважається рука, якщо до неї торкнеться "мисливець".

Коментарі для ведучого:

Ця гра є цікавою як для юнацтва, так і для дорослих. Азарт "мисливства" збуджує увагу учасників і примушує її зосереджувати.

Нервозність, втома і поганий настрій, якщо вони були присутні на початку занять у когось з гравців, швидко зникають після гри.