

# Гіпнопічні руки

## Гіпнотичні руки

Виберіть собі партнера і станьте напроти нього. Витягніть руки поперед себе і зігніть їх в ліктях так, щоб ваші долоні були напроти долонь партнера. Тепер знайдіть найбільш оптимальну для вас відстань, щоб ваші долоні були якомога ближче до долонь партнера, але не торкалися їх.. Молодший з партнерів стає ведучим. У нього – "гіпнотичні руки". Коли ведучий щось робить руками, його партнер повинен найточніше відтворити рухи, що робить ведучий. Ведучий, в свою чергу, повинен слідкувати за тим, щоб його долоні дивилися вперед, а також за тим щоб його руки рухались прийнятним для партнера темпом. Під час виконання цієї вправи заборонено рухатись по кімнаті. (Через одну-дві хвилини учасники міняються ролями.)

Коментарі для ведучого: Ця вправа потребує зосередження уваги від обох партнерів. Щоб сенс "гіпнозу" був вдалим, ведучий повинен правильно оцінити можливості свого партнера, а ведений повинен налаштуватися на партнера і старатися передбачити його рухи. Ця вправа – гарна підготовка для праці в парах чи групі.

## Танок рук

Виберіть собі партнера. Станьте обличчям один до одного, витягніть руки і підніміть їх на рівні плечей, торкаючись своїми долонями долонь партнера. А тепер спробуйте, не відриваючи долонь, робити повільні рухи руками, відтворюючи це в різний спосіб. Знайдіть спільний ритм. Уявіть собі, які ще рухи ви можете відтворювати спільно з партнером, як можете використати простір між вами. (1-2 хвилини)

Тепер розділіться на трійки і продовжіть цю вправу. Слідкуйте за тим, щоб контакт ваших рук не розривався. Подумайте, які рухи можливі в трійках.

А тепер з трійок утворіть квартети і продовжте цю вправу, але вже вчотирьох.

Коментарі для ведучих: Учаникам цієї вправи необхідно бути уважними і готовими до співпраці один з одним. На відміну від вправи "Гіпнотичні руки" тут немає ведучого і кожен з учасників може перебрати ініціативу або бути підлеглим. Чим більша кількість учасників, тим більше зосередження уваги.

Позитив цієї гри в тому, що під час її виконання всі учасники повинні підтримувати інтенсивний контакт один з одним. При цьому вони вчаться налаштовуватися на іншу особу і відповідати на її готовність співпрацювати.

Після вправи варто провести коротке обговорення і оцінити результати.

## Напиши своє ім'я

Будь ласка, станьте так, щоб біля вас був вільний простір. Я запропоную вам незвичну вправу, зараз ви будете робити те, що ніколи в житті ще не робили. Одну хвилину постійте, повністю випроставши спину. Спробуйте відчутти все своє тіло. Тупніть кожною ногою по підлозі. Ось тепер ви готові.

Візьміть себе за лікоть і напишіть в повітрі своє прізвище. Ті, хто це зробив, повинен подати умовний сигнал: високо над головою підняти руку і пальцями показати літеру V – "знак перемоги".

Наступне завдання буде складнішим. Зосередьтесь на своєму правому стегні і напишіть в повітрі ім'я свого найкращого товариша. Той, хто виконав це завдання має подати умовний сигнал.

На завершення ви повинні спробувати писати головою. Напишіть нею дату свого народження. Ті хто виконає це завдання, повинен підняти вгору обидві руки і показати подвійний знак перемоги.

Коментар для ведучого: Це незвичайна вправа пробуджує увагу. Вміння писати перенесене на незвичні частини тіла. Через гру в роботу включається все тіло, розслаблюється мускулатура. Учасники гри відчують, що їм кинута виклик (саме тут важливий "знак перемоги"). У них з'являється можливість самоудосконалитися, підтвердити свою успішність. Ця вправа є гарною підготовкою для складного учбового процесу.

## Лист на руці

Виберіть собі партнера і станьте один біля одного. Той, хто вище зростом, має закрити очі. Якщо ж учасники однакові за зростом, то закриває очі той, хто раніше народився. Закривши очі, він простягає руку долонню доверху. Його "зрячий" партнер повинен написати на цій руці окремі друковані літери. "Сліпий" гравець має розпізнати їх, і сказати які літери були написані. Перед тим як другий партнер напише нову букву, він повинен стерти попередньо написані літери. (30-60 секунд)

Якщо "сліпий" навчиться легко зчитувати букви, можна писати короткі слова. Але не забувайте перед написанням нового слова зтерти старе.

На закінчення напишіть партнераві на руці комплімент і поміняйтеся ролями.

Коментар для ведучого: В цій грі цікаво відбувається обмін ролями. Партнер, що бачить, бере на себе роль вчителя і виробляє у свого колеги нову здатність.