

## УПРАЖНЕНИЕ 1

Участники группы сидят по кругу.

*«Начнем нашу работу со знакомства: каждый по очереди будет называть свое имя и три присущие ему качества, начинающиеся на ту же букву, что и его имя».*

Такое представление требует от участников изобретательности, гибкости мышления, предлагая несколько необычный подход для рассмотрения своих качеств, особенностей личности. Действие, к которому побуждает участников группы задание, согласуется с характеристиками креативной среды.

Задание требует значительных усилий для его неформального выполнения, так как соблазн назвать первые пришедшие в голову качества на нужную букву иногда оказывается сильнее готовности к поиску более точных, соответствующих собственным представлениям о себе характеристик.

В некоторых случаях называются достаточно противоречивые характеристики: например, стабильный, собранный, светлый. В этом случае тренер может обратиться к назвавшему эти качества с просьбой пояснить, чем вызвано перечисленные таких, на первый взгляд противоречивых качеств. Возможно обращение в этом же вопросе к группе.

Бывает так, что кто-то из участников называет одноплановые качества: например, доброжелательный, добрый, дружелюбный, тренер может спросить этого члена группы, что помешало ему назвать более разнообразные характеристики.

В двух названных, а также других случаях (например, кто-то вообще затрудняется назвать три качества), участники группы могут обратить внимание на те сложности, с которыми они столкнулись при выполнении задания, и эти эффекты могут быть использованы в дальнейшей работе с группой.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

Участники группы сидят по кругу.

*«Сейчас мы будем знакомиться и сделаем это так. Каждый по очереди назовет три слова, каким-то образом связанные с его именем. При этом само имя называть не надо. Все мы, после того как прозвучат три слова, дающие информацию об имени того, кто их назвал, постараемся понять, как зовут этого человека и скажем его имя».*

Это задание существенно повышает активность участников, степень их включенности в работу. Кроме того, упражнение дает материал для обсуждения многих феноменов, относящихся к содержанию тренинга: ассоциативного мышления, барьеров проявления креативности (в частности, стереотипности мышления), влияния маловероятных факторов на взаимодействие людей и т. д. Выполнение задания оказывает мотивирующее влияние на участников, так как само собой происходит сравнение вариантов представления в сознании каждого участника, опирающееся на субъективные критерии стандартности — нестандартности, адекватности — неадекватности.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга.

*«Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: „Пересядьте все те, у кого есть сестры“, — и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».*

Когда упражнение завершено, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?».

### УПРАЖНЕНИЕ 4

Все участники садятся по кругу.

*Инструкция: «Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю „четыре“, то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу „спасибо“. Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».*

Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5—7, в середине — 1—2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов .

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

## **УПРАЖНЕНИЕ 5**

Участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону (при численности группы 14— 16 человек можно выполнять упражнение в двух шеренгах, создав соревновательную ситуацию). Тренер встает около одного из концов шеренги.

*«Все задания мы будем выполнять молча. Надо стремиться выполнить каждое задание как можно быстрее и в тоже время как можно точнее. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы здесь, около меня стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренги — тот, у кого самый небольшой среди нас рост. Начали».*

После того как группа выполнила задание, тренер проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить точность выполнения задания.

*«Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на противоположном конце шеренги — с самыми светлыми волосами».*

В практике нашей работы, кроме названных двух, мы использовали следующие задания:

- \* в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами. В конце — с самыми светлыми;
- \* начало шеренги — это 1 января, конец — 31-е декабря. Надо расположиться по датам (без учета года) рождения. Эффекты данного упражнения разнообразны. Улучшается настроение, возрастает непринужденность поведения членов группы, сокращается дистанция в общении. Кроме того, последнее задание дает возможность обсудить то, как удается достигать понимания в общении, что адекватно содержанию тренинга партнерского общения и тренинга дедовых переговоров.

## **УПРАЖНЕНИЕ 6**

А) Участники садятся в круг: у тренера в руках мяч.

*«Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому хотите пожелать, и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывает ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех и постараемся никого не пропустить».*

В) Участники садятся в круг. Видеоаппаратура подготовлена к съемке.

*«Начнем нашу работу с того, что каждый по очереди выскажет пожелание группе на сегодняшний день».*

Все пожелания записываются на видеопленку. Затем участникам предлагается сесть так, чтобы им было удобно смотреть видеозапись. Просмотр видеозаписи создает сильный позитивный эмоциональный фон в группе. Это связано со взаимной индукцией позитивных впечатлений от пожеланий, которые при просмотре воспринимаются особенно остро (каждый ждет своего появления на экране и затем сравнивает себя с остальными).

## **УПРАЖНЕНИЕ 7**

Участники садятся в круг.

*«Я раздаю вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано „слон“, знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано „слон“».*

Тренер раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

*«Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки „вашего животного“. Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.*

*Когда вы найдете свою пару, оставайтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим что у нас получилось».*

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: *«Кто вы?»*. Это упражнение обычно проходит очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость. Оно способствует дальнейшему раскрепощению участников.

В то же время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других, а с другой стороны, искать такие средства самовыражения, которые будут поняты другим.

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

## **УПРАЖНЕНИЕ 8**

Группа садится по кругу.

*«Давайте представим себе, что все мы — большая пишущая машинка. Каждый из нас — буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, „поезд“, и тогда тот, кому достается буква „п“, хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква „о“, и снова общий хлопок и т. д. (Тренер распределяет буквы.) Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать слово с самого начала».*

Тренер приступает к проведению упражнения, подбирая при этом такие слова, чтобы все члены группы могли

принять в нем участие.

В процессе выполнения упражнения тренер может усложнить задачу: предложить в одном слове всем вместе хлопнуть в ладоши между буквами 2 раза, а в следующем — 1 раз после согласных и 2 раза после гласных, можно заменить хлопки на вставание.

В результате проведения упражнения мобилизуется внимание, улучшается настроение, повышается активность участников занятия. Упражнение позволяет осознать необходимость постоянной включенности в процесс совместной деятельности, что в определенной степени интегрирует группу.

Проведенное после обеденного перерыва, это упражнение позволяет участникам «вернуться в круг», лучше почувствовать группу.

Если в ходе выполнения упражнения было много ошибок, то после его окончания можно задать вопрос: «Какие трудности у вас были?».

## **УПРАЖНЕНИЕ 9**

Все участники садятся по кругу.

Тренер выходит из круга и дает инструкцию к упражнению, стоя за кругом.

*«У вас 1,5 минуты, в ходе которых надо внимательно посмотреть друг на друга».* (За временем следит тренер.)

Через 1,5 минуты тренер просит всех повернуться на стульях спиной в круг, подходит к одному из участников группы и говорит, обращаясь к нему, например: «Владимир, я иду по кругу (тренер идет вправо или влево) и прохожу одного, второго, третьего, останавливаюсь у четвертого человека, кто это?». Владимир отвечает (если ответ неправильный, надо ему об этом сказать и дать возможность ответить еще и еще раз, пока не будет получен правильный ответ). После этого тренер предлагает Владимиру ответить на ряд вопросов, относящихся к внешнему облику названного участника группы. Например; «Есть ли у Петра галстук?», «Какого цвета у него рубашка?», «Держит ли Петр что-либо в руках?» и т. д. Далее тренер дает аналогичное задание еще 2—3 участникам.

В заключение упражнения тренер просит всех повернуться лицом и круг и еще раз посмотреть друг на друга.

## **УПРАЖНЕНИЕ 10**

Участники группы садятся по кругу.

*«Сейчас я раздаю вам карточки с названиями цветов, которые повторяются дважды, т. е., если вам, например, досталась карточка, на которой написано „красный», то вы знаете, что еще у кого-то есть такая же карточка. Я буду перечислять название овощей и фруктов, и каждый раз должны вставать те цвета, которые соответствуют названным. Иногда я буду произносить названия предметов, которые не являются овощем или фруктом. В этом случае все остаются сидеть. По ходу упражнения внимательно следите за действиями остальных участников группы. Постарайтесь понять, у кого какой цвет».*

В конце упражнения тренер предлагает объединиться в пары тем, кому достались одинаковые цвета. Объединение в пары происходит молча. После того как пары образованы, каждая пара по очереди говорит, какой у нее цвет.

## УПРАЖНЕНИЕ 11

Вес участники садятся по кругу. Тренер раздает чистые листы бумаги.

*«Разделите, пожалуйста, лист бумаги на четыре равные части. Сейчас мы немного порисуем. В первом квадрате нарисуйте начало вашей беседы с начальником, во втором — с подчиненным, в третьем — с равным по социальной или профессиональной роли, в четвертом — начало беседы в идеальных (оптимальных), с вашей точки зрения, условиях. Рисуйте так, как умеете, главное то, что вы нарисуете, а не качество рисунка».*

После того как участники нарисуют свои картинки, тренер просит передать их по кругу для того, чтобы все смогли ознакомиться с рисунками. Когда все рисунки возвратятся к «авторам», тренер предлагает поделиться своими впечатлениями, которые появились у участников. Обсуждение позволяет выделить содержательные идеи, относящиеся к сложившимся стереотипам и установкам о начале беседы в различных ролевых позициях, а также к тому, что в этом случае способствует, а что препятствует установлению контакта. Это упражнение дает обширный материал в группах руководителем различного ранга и требует от тренера четкого и динамичного ведения обсуждения.

## УПРАЖНЕНИЕ 12

Участники группы сидят по кругу.

*«Довольно часто мы сталкиваемся в жизни с ситуациями, в которых нам необходимо побудить другого человека что-то сделать. Наши попытки окажутся более результативными, если мы учтем личностные особенности человека, к которому обращаемся, а также его настроение, состояние в момент разговора. Будем опираться на эти идеи в ходе своей дальнейшей работы. Вспомните, пожалуйста, ситуацию, в которой вы хотели побудить другого человека на какие-то действия, например, вы обращаетесь к коллеге с просьбой прочитать вместо вас лекцию или к приятелю с предложением сопровождать вас в магазин за покупками и т. д.»*

Тренер дает какое-то время для выполнения задания и, убедившись, что каждому удалось вспомнить ситуацию, продолжает инструкцию:

*«Мысленно поставьте на место человека, к которому вы обращаетесь, всех членов нашей группы по очереди и подумайте, как бы вы обратились к каждому, как бы довели разговор, учитывая его личностные особенности. Можете записывать возникающие варианты. На эту работу у вас будет примерно пятнадцать минут»*

После того, как все будут готовы, тренер предлагает участникам разбиться на группы по 4—5 человек в каждой и даст такое задание: «Сейчас мы будем работать в малых группах. Каждый, кратко охарактеризовав свою ситуацию,

обратится по очереди к остальным членам своей подгруппы, представляя их на месте своего собеседника. Они же реагируют от лица этого собеседника. Каждый разговор длится 1—2 минуты. В конце разговора те, к кому обращались, высказывают свои впечатления, говорят, что побуждало их идти навстречу просьбе, а что снижало желание».

После завершения работы в малых группах следует продолжить обсуждение «в кругу». В ходе этого обсуждения можно составить перечень того, что способствует достижению успеха в ситуации побуждения другого человека к поступку.

Обычно участники группы называют следующие моменты:

- удалось понять интересы собеседника и учесть их в ходе разговора;
- был установлен хороший эмоциональный контакт, помогает уверенность в себе, которая, в частности, проявляется в тональности разговора;
- открытость;
- четкое изложение причин побуждения.

Данное упражнение особенно эффективно в контексте тренинга ведения деловых переговоров.

### **УПРАЖНЕНИЕ 13**

Все участники садятся по кругу. Видеотехника подготовлена к съемке.

*«Мы уже убедились, насколько важно быть точными и внимательными при приеме и передаче информации. (Это упражнение может выполняться после появления в группе идей, относящихся к процессам приема и передачи информации в ходе общения, а также после упражнения). Сейчас тренер называет, имена 5-ти или 6-ти человек, (которых он заранее избрал для участия в упражнении) примут участие в упражнении. Ваша задача будет заключаться в приеме и передаче сообщений. Пусть Андрей (тренер называет одного из участников упражнения) останется здесь, а все остальные подождут какое-то время за дверью»*

Тренер зачитывает Андрею текст, предварительно еще раз напомнив ему о том, что он должен будет передать его следующему участнику. С этого момента идет видеозапись работы (возможно использование только магнитофонной записи без видеоряда). Тренер последовательно приглашает участников, ожидающих за дверью, каждый из которых выслушивает сообщение предыдущего и затем пересказывает его следующему участнику. Последнему участнику, получившему сообщение, тренер задает вопрос:

«Олег, ты только что получил сообщение. Скажи, пожалуйста, что ты будешь делать после того, как получил информацию?». Когда участник ответит на этот вопрос, видеосъемка прекращается.

*Вариант текста:*

«Иван Петрович уехал в 11 часов, не дождавшись вас, очень огорчился, что не смог с вами переговорить лично, и попросил передать вам, что, если он не вернется к обеду, а это будет зависеть от того, сколько времени он пробудет на совещании в министерстве, то совещание в 15.30 надо проводить без него. Кстати, на совещании будет обсуждаться вопрос о поставке новых компьютеров, которые ничем не хуже импортных. И еще, на совещании

надо не забыть объявить, что все начальники отделов должны пройти обследование у психологов, которые будут работать в 20-й комнате с 10 часов утра ежедневно до 2 октября».

Обсуждение упражнения проводится с использованием видеозаписи. Перед просмотром уточняется, что при приеме информации происходит структурирование содержания, которое предполагает последовательное изложение всех прозвучавших идей (участники выполняют эту работу, опираясь на текст, использовавшийся в упражнении), а затем их ранжирование по степени важности. В частности, безусловно важной является информация, которая требует от получателя каких-то срочных практических действий. Однако очень часто мы проводим ранжирование идей до того, как выделили все полученные, что приводит к субъективным преобразованиям информации и ошибкам. Иллюстрируя эти положения материалом упражнения, тренер выделяет три типа ошибок, характерных для передачи сообщений: а) утрата, б) искажение, в) дополнение. Затем участники смотрят видеозапись, выделяя допущенные ошибки. Этап просмотра может быть очень дробным, если ошибок много.

Упражнение дает большой поучительный материал, ошибки легко дифференцируются участниками и вызывают оживленные комментарии. Динамичность упражнения, его отчетливые «прозрачные» результаты обладают большим мотивирующим эффектом, увеличивают включение участников в групповой процесс.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 14**

Все участники садятся по кругу.

*«Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать („вручить“) молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что бы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получат подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча».*

Когда все получают подарки (круг замкнется), тренер обращается к тому участнику группы, который получил подарок последним, и спрашивает его о том, какой подарок он получил. После того как тот ответит, тренер обращается к участнику, который вручал подарок, и спрашивает о том, какой подарок он сделал. Если в ответах есть расхождения, нужно выяснить, с чем конкретно связано непонимание. Если участник группы не может сказать, что ему подарили, можно спросить об этом у группы. Полученный материал позволяет обсудить идеи, относящиеся к закономерностям подготовки передачи и приема информации в процессе общения.

При обсуждении упражнения участники могут формулировать условия, которые облегчают понимание в процессе общения. Чаще всего к этим условиям относят выделение существенного, однозначно понимаемого признака «подарка», использование адекватных средств невербального изображения существенного признака, концентрацию внимания на партнере.

Кроме результатов, работающих на содержательный план, улучшается настроение участников.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 15**

Участники стоят по кругу.

*«Давайте возьмемся за руки. Посмотрим друг на друга. Постараемся получше почувствовать друг друга. Сейчас кто-нибудь из нас войдет в круг и пойдет вдоль него по часовой стрелке, останав-*

*ливаясь около каждого участника, который в этот момент скажет ему комплимент. После того как первый участник пройдет четверых из нас, второй начинает движение вслед за ним и т. д. по очереди».*

Все становятся в круг.

*«Сергей (тренер обращается к одному из участников), выйди, пожалуйста, в центр круга, посмотри на нас и скажи одному из участников группы какой-нибудь комплимент. Если человек, кому предназначается комплимент, принимает его, то он сам выходит в круг, а ты становишься на его место. Вышедший в центр в свою очередь выбирает одного из нас и говорит ему комплимент и т. д. ».*

Все становятся в круг.

*«Давайте посмотрим друг на друга. Вспомним каждого из нас, наши действия, проявления в ходе работы (тренер дает участникам возможность подумать в течение 2—3 минут). А сейчас все мы по очереди будем выходить в центр круга и последовательно говорить участникам комплименты».*

Все становятся по кругу.

*«Давайте подумаем о Володе. Вспомним его действия, проявления, то, как он говорит, смотрит, улыбается. А теперь мы все по очереди сделаем Володе комплимент».*

## **УПРАЖНЕНИЕ 16**

Участники становятся по кругу.

*Одно время во всем мире было очень популярно движение хиппи. Хиппи имели разнообразные традиции, привычки, обычаи, отличающие их от других людей. Одной из таких традиций было делать какие-нибудь надписи на своей одежде, часто отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя. Сейчас мы будем бросать этот мяч друг другу со словами: «Если бы ты был хиппи, то на твоей футболке было бы написано...»,*

*проговаривая текст, который, с вашей точки зрения, мог бы быть написан на футболке человека, которому вы бросаете мяч.*

*Тот, кому брошен мяч, должен сказать, согласен ли надеть футболку с такой надписью или нет.*

*Будем внимательно следить за тем, у кого уже побывал мяч, а у кого нет. Надо, чтобы каждый из нас получил футболку с какой-то надписью».*

Это упражнение лучше проводить, когда члены группы уже узнали друг друга, например, на второй день работы тренинговой группы.

## **УПРАЖНЕНИЕ 17**

Все участники группы садятся по кругу.

*«Представьте себе, что вы все известные художники, и именно поэтому вас пригласили принять участие в весьма престижной выставке, которая очень скоро открывается в нашем городе. Вас*

*попросили представить на выставку ваш автопортрет. К сожалению, готового автопортрета у вас нет, но вы не хотите отказываться от участия в выставке и садитесь за работу. Сейчас я раздам вам „холсты“ (тренер держит в руках листы плотной белой бумаги), и каждый будет располагать некоторым временем для того, чтобы написать свой автопортрет. Вы можете сами решить, какое художественное направление вы будете представлять: абстракционизм, импрессионизм, символизм, реализм и т. д. Помните, что творчество — процесс очень интимный поэтому пишите автопортреты самостоятельно, не советуясь с другими и не интересуясь тем, что изображено на полотнах ваших товарищей. Вы можете сесть там, где вам удобно. И еще один момент не надо подписывать автопортрет, ставить на полотне какие-либо знаки, делать пометки»*

По мере готовности тренер собирает автопортреты, причем старается запомнить (или записывает), в какой последовательности они к нему попадают. Когда работа закончена, все снова садятся по кругу.

*«Теперь давайте перевоплотимся и представим себе, что мы все известные искусствоведы, которых пригласили быть экспертами на этой выставке. И вот, когда до открытия выставки осталось совсем немного времени, привезли последнюю партию картин и среди них оказалось неподписанное полотно. Это — автопортрет.*

*Работа очень хорошая и было бы обидно, если бы она осталась не представленной на выставке. Но вы высококвалифицированный специалист и можете определить автора по манере письма. Я раздам каждому из вас автопортреты, и вы должны будете надписать тот автопортрет, который вам достанется. Просьба сделать это самостоятельно, не советуясь с другими „искусствооведами“. Я постараюсь, раздавая автопортреты, сделать так, чтобы к вам не попала ваша работа, но если это все-таки произойдет скажите мне, и я поменяю работу».*

После того как все работы подписаны, все садятся к более тесный круг, и каждый по очереди кладет в центр тот автопортрет, который он подписывал, и поясняет, почему он поставил именно эту подпись. Тренер обращается ко всем с просьбой не говорить, прав «искусствовед» или нет. Автор картины тоже никак не проявляется. Все только слушают, не высказывая своих интерпретаций, и могут лишь задавать «искусствоведу» уточняющие вопросы.

После того как все работы представлены, тренер берет автопортреты, по очереди кладет их в центр круга и спрашивает: «Чей это автопортрет?»

Упражнение вызывает большую заинтересованность участников. Каждый пытается определить автора автопортрета, который вручен ему, а также авторов остальных работ.

Иногда в группе появляются несколько автопортретов одного автора. Это, как и другие ошибки, может быть связано с тенденцией к установлению портретного сходства, которую не может преодолеть участник, и с трудностями в рефлексии психологических причин того» почему именно так написан автопортрет. Все это может стать предметом обсуждения в группе.

## **УПРАЖНЕНИЕ 18**

Участники группы сидят по кругу.

*«Сейчас я скажу „раз“, и мы все закроем глаза, а на счет „два“ встанем и, не открывая глаз, поменяемся местами. Каждый должен найти себе новое место, при этом нельзя садиться на стулья, которые находятся сейчас слева и справа от вас. Во время выполнения задания я буду следить за безопасностью ваших перемещений. Итак, „раз“ (пауза), „два“ ».*

Если не всем удалось самостоятельно найти новое место, тренер может предложить сделать еще одну попытку. Упражнение требует от участников ориентации на звуковые сигналы. Кроме развития взаимодействия сенсорных каналов, оно дает хороший групповой эффект, способствует сплочению группы и увеличению доверительности групповой атмосферы.

Участники группы сидят по кругу. «Сейчас каждый найдет себе партнера, из тех, кто сидит напротив. Сделайте это и убедитесь, что пара найдена». (Если в группе нечетное количество участников, тренер также включается в выполнение упражнения). *Теперь я прошу всех закрыть глаза. Когда я скажу „начали“, все мы встанем и, не открывая глаз, поменяемся местами со своими партнерами. Итак, мы начали».*

После того как все заняли места, можно задать вопрос: «Все ли оказались там, куда вы планировали придти?» Участники сидят по кругу.

*«В течение тридцати секунд посмотрите внимательно друг на друга, постарайтесь запомнить, кто где сидит (для усложнения упражнения можно ограничиться просьбой посмотреть внимательно друг на друга). Теперь закройте глаза. Сейчас некоторым из вас я предложу поменяться местами. Сделать это надо будет, не открывая глаз. Открыть их можно только после того, как вы окажетесь на новом месте.*

*Итак, Таня и Света, поменяйтесь местами».*

Тренер называет каждый раз по два человека до тех пор, пока все члены группы не примут участие в упражнении.

Участники сидят по кругу.

*«На счет „раз“ каждый, сидя на своем месте и молча, выбирает себе пару. На счет „два“ мы все закрываем глаза, встаем и находим свою пару. Открыть глаза можно только после моей команды».*

Тренер следит за ходом упражнения и дает команду открыть глаза только после того, как все пары объединились.

## **УПРАЖНЕНИЕ 19**

Участники группы сидят по кругу.

*«Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета.)*

*Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали»*

Это упражнение направлено на развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние, находить слова для его обозначения. Говорят, что японские дети различают несколько десятков оттенков черного цвета и около трехсот красного, так как знают их названия. Аналогично: расширяя словарный запас, который мы используем для обозначения чувств, состояний, можно расширить и свои возможности идентификации этих состояний.

Кроме того, обозначение состояния через цвет, а не только словом, расширяет чувствительные возможности за счет включения разных сенсорных систем.

*«Сейчас каждый из нас подумает о том, какой он (или она) сейчас цвета. Давайте только подумаем об этом, и ничего не будем говорить. (Тренер выдерживает паузу, достаточную для того, чтобы каждый выполнил задание.) Теперь пусть каждый обратит внимание на своего соседа слева и постарается понять, какого он (или она) сейчас цвета, с вашей точки зрения. Подождем, пока все это сделают, а затем кто-нибудь из нас первым скажет своему соседу слева какого он, его сосед, сейчас цвета, а также пояснит, почему он так решил. Потом тот, кто только что выслушал впечатления о себе, выскажет свои впечатления своему соседу и т. д. по кругу. После того как круг замкнется, каждый скажет тот цвет, который он для себя выбрал в начале упражнения».*

## **УПРАЖНЕНИЕ 20**

Группа сидит по кругу.

*«Это упражнение называется „Молва“. Нам потребуется доброволец, желающий узнать как можно больше нового о себе. Он должен будет быть за дверью, в коридоре, чтобы не слышать, о чем тут говорят. Каждый из участников высказывается об этом человеке, а я запишу все эти высказывания, которые могут быть длинными или лаконичными. Это могут быть слова, выражающие ваше мнение об ушедшем человеке или ваше отношение к нему или даже цитаты из стихов или произведений — все, что угодно. После того, как мною будут собраны высказывания всех участников, мы пригласим того, о ком шла речь. Его задача — выслушивать каждое высказывание, которое я буду воспроизводить, и пытаться определить, кто его автор».*

Выбор обсуждаемого в данном упражнении имеет главенствующее значение. Этот человек не может быть случайным. Для успеха упражнения необходимо, чтобы он мог безошибочно понимать невербальные сигналы тренера. Роль тренера в этом упражнении состоит в том, чтобы запомнить выражение лица, позу, жесты, интонацию, характерные вкрапления в речь, все, чем сопровождалось высказывание каждого отдельного члена группы. Это трудная работа, требующая настройки последовательно на многих людей, запоминания их невербальных и паралингвистических сигналов, а затем — их воспроизведения. Задача участника, о котором «шла молва», состоит не в том, чтобы логически пытаться «вычислить», что каждый мог сказать о нем, а в том, чтобы реагировать на невербальные и паралингвистические изменения в поведении тренера и безошибочно определять по ним авторов всех высказываний.

Успех упражнения определяется тем, сможет ли тренер выбрать человека, способного распознать его невербальные коды, и тем, сможет ли сам тренер воспроизвести реакции участников группы.

Можно спросить у самих участников, кто из них хорошо понимает невербальные сигналы тренера. Опыт показывает, что потенциально возможные исполнители этой роли почти всегда себя обнаруживают.

Обязательное условие: после того как все участники высказались, тренер спрашивает каждого из них: «Согласен ли ты, чтобы твое высказывание произносилось мною с твоими интонациями, жестами и выражением лица?» Только получив согласие участника, тренер может воспроизводить его поведение.

Когда выходящий участник возвратится в комнату, тренер говорит: «Постарайся сосредоточиться на мне, на том, как я буду это говорить. Не отвлекайся на логические рассуждения, старайся быть все время здесь, с нами. Тогда ты наверняка отгадаешь всех».

Будет лучше, если сначала тренер воспроизведет высказывание человека, отличающегося наиболее характерными интонациями, жестами или чем-то иным. Если угадывающий правильно называет имя автора высказывания, это

вызывает у него и у многих участников группы прилив воодушевления. Если он не отгадывает автора первого высказывания, можно перейти к следующему со словами: «Постепенно ты определишь всех. Сосредоточься на том, как я это говорю». В нашей практике была лишь одна неудача, причина которой состояла в том, что на роль отгадывающего был выбран участник, очень желавший принять участие в упражнении, но не очень подходящий для этой роли.

Упражнение вызывает у участников не только острый интерес, но и удивление и озадаченность. Многим бывает приятно, что тренер их «изображает, другие могут испытывать смешанные чувства, гораздо реже - неприятные ощущения. В конце упражнения важно спросить участников о том, какие чувства они испытывали. После этого тренер говорит и о своих чувствах.

## УПРАЖНЕНИЕ 21

Участники группы сидят полукругом. Тренер стоит у доски или у листа ватмана, который прикреплен на стене.

*«Сейчас я буду предлагать вам некоторые задачи. Выслушав условие, займитесь поиском решения. Обнаружив ответ, дайте об этом знать, например, поднятием руки, вслух ничего не говоря».*

Приведем несколько задач, которые могут быть использованы в ходе такой работы.

1. Изменив местоположение одной цифры, надо добиться того, чтобы равенство было верным.

$102 = 100$ . *Ответ.*  $1^2 = 100$ .

2. Проведя в любом месте отрезок, надо добиться того чтобы равенство стало верным

$U1=1$ .

В ходе решения задач, которые предлагаются группе по очереди, тренер обращается к тем участникам, которые пока не нашли решения, с предложением проговаривать вслух все возникающие у них идеи. Очень часто во время такого проговаривания у кого-то из слушателей, не имеющих решения, оно возникает. Обращаясь к ним с вопросом: «Как возник ответ?», мы получаем возможность выйти на идею значения ассоциативных механизмов в ситуации решения творческих задач.»

Эта работа также позволяет участникам тренинга креативности осознать, как мешают ее проявлению различные барьеры и какие они могут быть.

Очень наглядным является факт создания самим человеком рамок, ограничивающих его возможности при решении задачи.

Еще один барьер проявления креативности, который практически всегда удается обнаружить в ходе работы над такими задачами, это — неадекватная, особенно заниженная самооценка. Вот реплика одной из участниц группы тренинга креативности, которая прозвучала во время проговаривания тренером второй задачи: «О, это математика, я ее совсем не знаю», хотя понятно, что уровень математических знаний, необходимых для решения этой задачи, есть у каждого.

Работа над такими задачами в рамках тренинга креативности позволяет участникам группы осознать этапы креативного процесса. Для того чтобы побудить участников обратить внимание на это, тренер, перед тем как дать условие задачи, говорит: « Просьба в ходе решения обращать внимание на все состояния, которые у вас

возникают», а в ходе обсуждения впечатлений предлагает рассказать об этих состояниях, их характерных особенностях и динамике.

## **УПРАЖНЕНИЕ 22**

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

*«Давайте вообразим, что это (тренер показывает мяч) — апельсин. Сейчас мы будем бросать его друг другу, говоря при этом, какой апельсин вы бросаете. Будем внимательны: постараемся не повторять уже названные качества, свойства апельсина и добиться того, чтобы мы все принимали участие в работе».*

Тренер начинает работу, называя любую характеристику воображаемого апельсина, например, «сладкий». В процессе выполнения упражнения тренер побуждает участников к более динамичной работе, формулируя свои высказывания позитивно, например, «Давайте попробуем работать быстрее».

Также тренер обращает внимание группы на те моменты, когда происходит переход в другую содержательную плоскость. Например, звучали такие характеристики как «желтый», «оранжевый», а следующий участник говорит: «Кубинский». В этом случае тренер может сказать: «Появилась новая область — страна-производитель».

Упражнение направлено на развитие беглости мышления, скорости извлечения информации из памяти, а также способности осознанно переходить в новые содержательные области.

## **УПРАЖНЕНИЕ 23**

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

*«Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч. Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов: „воздух“, „земля“ или „вода“, а тот, кто ловит мяч, говорит, если прозвучало слово „воздух“ — название птицы, во втором случае „земля“ — животного, и если было сказано „вода“ — название рыбы. Реагировать нужно как можно быстрее».*

По ходу работы тренер побуждает участников группы увеличивать темп. Упражнение направлено на развитие беглости мышления.

## УПРАЖНЕНИЕ 24

Участники группы сидят по кругу. У них в руках листы бумаги и ручки.

**Инструкция:** *«Задание, которое я сейчас вам предложу, надо будет выполнять письменно. Напишите сверху листа четыре буквы: Н Г О К. По моему сигналу мы начнем работу: надо будет составить как можно больше предложений, причем в каждом из написанных вами предложений первое слово должно начинаться на букву Н, второе — на букву Г, третье — на О, четвертое — на К. Например, „Николай Говорит Очень Красиво“. Сейчас у вас есть три минуты на выполнение задания. Начали».*

Через три минуты тренер предлагает каждому участнику по очереди сказать, сколько у него написано предложений, а затем просит каждого прочитать одно из написанных им предложений, любое, по выбору самого участника. Это может быть то предложение, которое сам участник считает наиболее удачным. При ознакомлении с результатами работы участники обнаруживают для себя не использованные ими стилевые, содержательные и другие возможности для составления предложений, что усиливает их мотивацию и позитивно сказывается на результатах последующей работы.

Тренер предлагает продолжить составление предложений еще в течение трех минут. Когда отведенное время закончится, каждый участник снова сообщает, сколько ему удалось написать предложений и зачитывает одно из них по своему выбору.

Затем тренер продолжает инструкцию: *«Теперь каждый напишет рассказ о нашей группе. Количество слов в предложениях, из которых будет состоять этот рассказ, может быть любым, но слова должны начинаться на буквы НГОКНГОКНГОК и т. д. При этом знаки препинания могут ставиться в любом месте. На выполнение этого задания у вас будет пять минут».* (Можно не задавать тематику написания рассказа.)

Когда работа завершена, каждый участник зачитывает свой рассказ. Содержание рассказов не обсуждается, не комментируется и не оценивается.

Упражнение направлено на развитие гибкости, беглости и точности мышления.

## УПРАЖНЕНИЕ 25

Все участники садятся по кругу.

*«Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем как разъехаться, соберем чемодан. Мы работали вместе, поэтому и собирать чемодан для каждого будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Так как мы занимались проблемой общения, туда мы „положим“ то, что каждому из нас помогает в общении, и то, что мешает. Чемодан мы будем собирать в отсутствие человека, а когда мы закончим, то мы пригласим его и вручим чемодан. Он должен его*

*Собирая чемодан, мы будем придерживаться некоторых правил:*

- 1. В чемодан надо положить одинаковое количество помогающих и мешающих качеств.*
- 2. Каждое качество будет укладываться в чемодан только с согласия всей группы. Если кто-нибудь из нас, хотя бы один, не согласен, то группа может попытаться его убедить в правильности своего решения, а если это не удастся сделать, качество в чемодан не кладется.*
- 3. Положить в чемодан можно только те качества, которые проявились в ходе работы, группы.*
- 4. Положить в чемодан можно только те качества, которые поддаются коррекции.*
- 5. Руководить сбором чемодана будет каждый из нас по очереди. Допустим, ты, Михаил, начнешь, а дальше продолжит Люба и так далее. Просьба не забывать те правила, о которых мы говорили».*

Тренер может предложить использовать для временного ориентира опыт обсуждения участника, которому первому собирают чемодан. Переходить к обсуждению качеств следует только тогда, когда руководитель сбора чемодана выслушает предложения. Во время сбора чемодана тренер сидит за кругом.

Для того чтобы сделать эту процедуру более доброжелательной, не вызывающей обиды участников, не следует разрешать вручать собранный чемодан в виде записи.

При планировании работы группы тренер должен учесть, что на сбор чемодана в таком варианте уходит много времени: в среднем по 20 минут на каждого участника группы.