

## **ИГРЫ НА ДОВЕРИЕ**

### **БАЛЛЫ НА ПАЛЬЦАХ**

Люди стоят в парах и по счету "три" оба на пальцах выкидывают степень доверия или уровень отношений: от абсолютного недоверия (один палец) до абсолютного доверия (пять пальцев). Затем пары меняются.

### **БЕЖАТЬ МЕЖДУ ШЕРЕНГ - 1**

Группа стоит в две шеренги лицом друг к другу вытянув руки вперед. Человек проходит между шеренгами и в последний момент перед его лицом руки по очереди поднимаются вверх. Проходить можно либо с открытыми, либо с закрытыми глазами.

### **БЕЖАТЬ МЕЖДУ ШЕРЕНГ - 2**

Люди плотно стоят в две шеренги лицом друг к другу. Человек разбегается и бежит между двумя шеренгами. Люди стоят слишком плотно, и они по очереди расступаются перед ним, создавая эффект волны. Человек видит расступающуюся перед собой шеренгу лиц.

*Техника безопасности:*

Необходимо предупредить группу о необходимости внимательности. Прежде чем бежать, следует спросить группу, готова ли она и дождаться четкого ответа.

### **ВОЖДЕНИЕ**

Ребята разбиваются на пары. Затем первые номера закрывают глаза. Это - "ведомые". Вторые номера - "ведущие". "Ведущие" ведут "ведомых" через различные препятствия, которые показывает им вожатый. Потом ребята меняются ролями (водить человека не меньше 15 -20 минут).

### **ВОСКОВАЯ ПАЛОЧКА**

Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит человек. Он начинает падать (не сгибая ног) в какую-то сторону. Группа ловит его и возвращает назад. Первый вариант: человек сам выбирает, куда падать. Второй вариант: Группа качает человека в каком-либо направлении. Техника безопасности: Исходное положение у стоящих в кругу - правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки вытянуты вперед. Человека ловят на ладони. От группы требуется большое внимание и аккуратность, иначе человеку можно сильно навредить. Если в группе есть совсем слабый человек, то можно либо поставить его между двумя сильными, либо поставить сзади него более сильного человека, который просунет руки ему под плечи и будет его дублировать (при этом важно не обидеть самого этого человека).

### **ДВА КОРАБЛЯ**

Капитаны своих команд встают на одной половине, а команда, напротив, на определенном расстоянии. Команда выстраивается паровозиком и закрывает глаза. Капитан голосом управляет кораблем (вправо, влево) как только капитан говорит: «швартуемся» команда дошла до капитана. Задача кораблей пришвартоваться как можно быстрее.

### **ЕНОТОВА КОЛЫБЕЛЬ**

Веревка в веревочном кольце перекрещивается несколько раз, образуется несколько петель. Каждый берется за образовавшуюся петлю. На петли ложится человек, его можно качать, подбрасывать.

### **ЕНОТОВЫ КРУГИ - 1**

Берется большой круг (кольцо) из крепкой веревки, за который все берутся руками. Затем начинают осторожно отклоняясь назад растягивать в стороны. Далее можно:

- Всем присесть, а потом встать.
- Отпустить одну руку.
- Пустить вертикальную или горизонтальную волну (то есть покачать веревку). Потом обсуждается поддержка друг друга и зависимость результата общего дела от каждого, поскольку если кто-нибудь или несколько человек отпустят руки, то упадут все, включая их самих. Важно помнить об аккуратности.

### **ЕНОТОВЫ КРУГИ-2**

Веревочное кольцо пропускается подмышками человека. Его ноги фиксируются на полу, чтобы не проскальзывали и человека медленно опускают почти до горизонтального положения, а потом поднимают. Страхующий кладет свою руку между полом и лицом человека, чтобы с одной стороны избежать слишком резкого касания пола, а с другой страховка от непредвиденного падения.

### **ЖИВОЙ МОСТ**

Группа стоит в две шеренги лицом к лицу. Ноги в положении на упор, согнутые в локтях руки вытянуты вперед. Нужно передать человека по этому коридору с начала до конца. Следует предупредить группу об аккуратности при выполнении задания.

### **ЖИВЫЕ РУКИ**

Участники садятся друг напротив друга с закрытыми глазами таким образом, чтобы не знать, кто сидит перед ними. Игрокам предлагается пообщаться молча, только с помощью рук: познакомиться и поздороваться, поссориться, помириться, попрощаться, обняться, поощрить друг друга.

Затем идет обмен впечатлениями.

### **ЗЕРКАЛО**

Группа разбивается на пары. Первые номера - <зеркала>, вторые - люди перед зеркалом. Игра проходит в полной тишине. Задача: добиться взаимопонимания и синхронизировать действия. Затем ребята меняются ролями.

### **ИНОПЛАНЕТЯНИН**

Ребята разбиваются на пары. Задача первых доказать вторым что-либо, пример: инопланетяне действительно существуют. Задача вторых не согласиться. Потом роли меняются (почитайте что-нибудь о "языке телодвижений" и объясните детям, почему одни справились с задачей, а другие нет).

### **КАРУСЕЛЬ**

Разбившись на пары, ребята образуют два круга (внешний и внутренний). "Внутренние" встают спиной к "внешним" и падают, уверенные, что их поддержат. После этого внутренний круг делает шаг вправо, и образуются новые пары (расстояние между кругами, можно варьировать).

### **КОВЕР-САМОЛЕТ (ВРЕМЕНА ГОДА)**

Человек ложится на коврик, закрыв глаза, группа встает вокруг него (зима). Затем все аккуратно кладут на него руки (весна). Затем группа поднимает человека и обносит круг (лето). Затем его медленно, покачивая, опускают и кладут на коврик (осень). Техника безопасности: поднимать человека нужно осторожно, подсунув руки под него. Важно следить, чтобы у тех, кто поднимает, спины были выпрямлены, то есть поднимали человека за счет мышц ног.

## **КОЛЕНОЧКИ**

Группа сидит в кругу. Каждый кладет свои руки на колени соседям. Надо хлопать ладонями по коленям, так чтобы ладони хлопали строго по очереди, как они лежат. Сбившийся человек убирает руку, которой ошибся.

## **КОНТАКТ-СЛОВО**

Ведущий предлагает ребятам разбиться на пары. Пары берутся за руки. Первые номера загадывают слово и произносят его вместе с другими 3-4 словами. Задача напарников почувствовать, какое из слов загадано. Затем играющие в парах меняются ролями.

## **М-М-М ПО КРУГУ**

Группа сидит в кругу. Первый человек долго тянет звук м-м-м-м-м... на определенной высоте. В тот момент, когда он заканчивает, следующий должен подхватить, и так далее по кругу. Важно, чтобы звук не прерывался.

## **МАГНИТ**

Люди стоят в шеренгу у стены, им говорится, что они к ней "прилипли". Один выходит в центр. Это "магнит". Он закрывает глаза, сосредотачивается и начинает "притягивать" людей к себе. Тот кто чувствует, что его "выдернули из клея" присоединяется к магниту и они начинают тянуть вместе. Наблюдая порядок, в котором люди будут "отлипать" от стены можно смотреть на отношение группы к человеку "магниту".

## **ПАДЕНИЕ НА ДОВЕРИЕ**

Человек стоит на высоте (стул, стол и т.п.). Группа стоит сзади в две шеренги, вытянув вперед руки и образуя коридор. Человек складывает на груди руки (чтобы не задеть окружающих по лицу) и падает на выставленные руки стоящих внизу. Падать можно спиной или лицом.

*Техника безопасности:*

- Для стоящих.  
Стоять следует плотной группой, ноги должны стоять устойчиво (позиция на упор, вытянутые вперед руки согнуты в локтях, руки каждого человека проходят между руками напарника, то есть руки стоящих в обеих шеренгах чередуются. Наиболее сложно удерживать кости таза. Головы отклонить назад. Если в группе есть очень слабый человек, то его может страховать более сильный, стоящий сзади и подсовывающий свои руки под его.
- Для падающего.
  1. Руки должны быть сложены на груди.
  2. Надо следить, чтобы человек не упал мимо группы. Нельзя сгибать ноги в коленях. Перед падением необходимо спросить, готова ли группа и дожидаться четкого ответа. Желательно, чтобы начавший упражнение выполнил его до конца, но сильно принуждать к этому нельзя. Если человек долго не решается, можно использовать следующий способ: Все встают не шеренгами, а плотной кучкой и вытягивают руки в сторону падающего. В результате он видит в группе друзей, готовых поддержать его. Так выполнить упражнение гораздо легче, но желательно потом повторить в первоначальном варианте. Упражнение должно выполняться с максимальной осторожностью и внимательностью. Ни в коем случае нельзя допустить ситуации, когда группа человека не поймает, так как это сильно подрывает доверие к группе. Если же это произошло, по возможности следует обсудить ситуацию и очень осторожно повторить.

## **ПАРОВОЗИК**

Все стоят в колонне, положив руки на плечи друг другу. Глаза закрыты у всех, кроме первого, который ведет группу через разные препятствия. Если препятствие серьезное, то лучше группу о них предупреждать. Вариант: глаза открыты только у последнего и он говорит первому и всей группе, куда идти.

## **ПОВОДЫРЬ**

Упражнение выполняется в парах. Сначала ведущий водит ведомого с повязкой на глазах, испытывая чувство руководства и ответственности за его благополучие. Затем дети меняются ролями.

Это упражнение развивает чувство ответственности за другого человека, доверительного отношения друг к другу.

## **«ПРАВДА» и «ДЕЙСТВИЕ»**

Игру рекомендуется проводить к середине смены, когда ребята уже знают друг друга. Участники садятся в круг. Командор зажигает спичку и осторожно передает ее по кругу. В чьих руках спичка гаснет, тот участник выбирает: «Правда» или «Действие». Если выбрал «правду», то отвечает на один вопрос окружающих, если «действие», то выполняет одно их задание. Спичка зажигается вновь, и игра продолжается в той же последовательности.

## **ПРЫЖОК БЕЗ ПАРАШЮТА**

Для этой игры четыре пары участников становятся с одной стороны стула лицом друг к другу, скрестив руки так, как это рекомендуется делать при переноске раненых. Спина к ним на стул становится ещё один игрок, который будет "прыгающим". Он становится на край стула и падает назад как восковая палочка. Стоящие сзади со скрещенными руками 8 человек ловят его. Острота ощущений и успех того, что товарищ пойман, захватывают и увлекают ребят. Боязнь того, что их товарищ может удариться, заставляет ребят крепко держаться друг за друга.

## **ПЧЕЛЫ И ЗМЕИ**

Перед началом игры нужно разбиться на две примерно равные по размеру группы. Те, кто хотят стать пчелами, отходят к окну, а те, кто хотят играть в команде змей, подходят к стене напротив. Каждая группа должна выбрать своего короля.

Правила игры: Оба короля выходят за дверь и ждут, пока их позавут. Затем ведущий прячет два предмета, а короли должны их отыскать. Причем король пчел должен найти мед (например, губку), а змеиный король должен отыскать ящерицу (например, карандаш). Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенные звуки. Все пчелы будут жужжать: жжжжжжж... Чем ближе их король подходит к меду, тем громче должно быть жужжание. А змеи помогают своему королю шипением: шшшшшшш... Чем ближе змеиный король приближается к ящерице, тем громче должно быть шипение.

После объяснения правил игры короли выходят за дверь, пчелы и змеи рассаживаются по своим местам. Необходимо помнить, что во время этой игры никто не имеет право ничего говорить. Побеждает та группа, чей король быстрее нашел свой предмет.

➤ После игры можно провести анализ:

- Твоя группа хорошо помогала королю?
- Как вы взаимодействовали друг с другом?
- Как ты чувствовал себя в роли короля?
- Что для тебя было самым трудным в этой роли?
- Ты остался доволен своими подданными?

- Как вы считаете, губку и карандаш искать одинаково легко?

### **САЛКИ НА ДОВЕРИЕ**

Часть группы лежит на полу на спине, а сверху над ними группа играет в салки.

### **СЛЕПОЙ И ПОВОДЫРЬ - 1**

Доверяем ли мы другим людям, доверяем ли мы сами себе? Как часто нам этого не хватает, и как много порой мы от этого теряем... А сейчас все встаньте, закройте глаза и походите по комнате в разные стороны

### **СЛЕПОЙ И ПОВОДЫРЬ - 2**

Участники объединяются в пары и решают, кто из них будет «слепой» (игрок, идущий с закрытыми глазами), а кто «поводырь». «Поводырь» должен будет провести «слепого» по определенному участку пути. Участок пути готовится заранее и представляет собой дорогу, на которой располагаются различные предметы. Эти предметы «слепому» необходимо будет перешагивать или обходить. Помогать ему в этом (вести «слепого») должен «поводырь». Командор должен проследить за тем, чтобы предметы, лежащие на дороге, были безопасны для здоровья игроков. Также он должен страховать участников в момент прохождения ими всего участка пути.

После того как все пары прошли дорогу, игроки меняются ролями и игра повторяется.

По окончании игры участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

### **СОЛНЫШКО**

Один человек становится в центре и закрывает глаза. Это "солнце". Группа ("планеты") становится на том расстоянии, на котором им комфортно. Также можно принимать различные позы. Затем "солнце" открывает глаза и смотрит на образовавшуюся картинку. После этого человек, стоящий в центре может передвинуть людей на то расстояние, на котором было бы комфортно ему. В результате все видят реальную и желаемую картину отношений группы к человеку и человека к группе. Это некий вариант социометрии.

### **СТЕНА**

Человек с закрытыми глазами быстрым шагом идет в сторону либо стены, либо конца сцены. Его напарник должен в последний момент сказать "Стоп", чтобы человек остановился.

*Техника безопасности:*

- Обеспечить физическую безопасность.
- Предупредить группу, что человеку для восприятия информации необходимо определенное время, что следует учитывать при подаче команды.

### **СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА**

Игроки выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 50см. Один игрок с закрытыми глазами проходит через строй (механизм стиральной машины). Игрок должен быть расслаблен. Задача других игроков – «постирать» ведущего, касаясь его, одергивая, поправляя. Не забывайте, что машина – «Indesit», а, следовательно, «стирка» должна быть щадящей и не приносить неприятных ощущений ведущего.

### **ТАНЦЕВАТЬ ВАЛЬС С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ**

Ведет партнер. Необходимо доверие между партнерами.

### **ФОТОАППАРАТ**

Группа делится на пары. Первый в паре становится фотографом, второй фотоаппаратом. Фотоаппарат закрывает глаза, фотограф подводит его к интересному месту в помещении, и слегка нажимая на его голову "делает снимки" (Фотоаппарат на секунду открывает глаза, а потом закрывает опять). Потом фотоаппарат должен угадать, в каком месте "сделаны снимки". Затем роли меняются. На самом деле упражнение имеет скрытый подтекст, о котором говорится на последующем обсуждении. Наиболее важные моменты следующие: кто, из фотографов как вел за собой свой фотоаппарат, предупреждал ли об опасностях, думал ли о напарнике или только о себе. Насколько фотоаппарату было комфортно со своим фотографом, насколько он доверял ему. Кому приятнее было быть фотографом (то есть ведущим), кому фотоаппаратом (то есть ведомым) и т. д.