

Развивающие игры

Наблюдательность, внимание, память, воображение, ассоциации.

Хотите проверить некоторые из своих способностей и улучшить их? Если Вам это интересно, попробуйте поиграть в следующие игры.

Упражнение 1. На внимательность друг к другу (проверь себя):

а) один участник садится спиной к аудитории. Он должен подробно описать внешний вид одного из присутствующих - детали костюма, причёску, обувь и т.д.;

б) называется один из участников. Все вместе должны восстановить его поведение, настроение, высказывания с самого начала занятия до настоящего момента;

в) всех участников просят разбиться по парам и встать спиной друг к другу. Ведущий обходит всех участников и задает каждому по одному вопросу о напарнике (о внешности, об одежде и т.д.).

Упражнение 2. "Игра индейцев" ("Ясновидец")

Участники садятся в круг. При себе иметь ручку и лист бумаги. На середину круга раскладывается 15-20 вещей, при этом участники закрывают глаза или отворачиваются. Предметы накрываются чем-либо так, чтобы их не было видно. После того, как все участники настроятся на упражнение, ведущий открывает вещи и засекает 15-30 секунд (в зависимости от количества участников) на запоминание. Затем вещи закрываются. Каждый участник должен отметить как можно больше предметов, их особенности (как они лежат или стоят, какого цвета предмет, из чего сделан, сколько предметов и т.д.). Для проведения конкурса можно использовать:

- домино (по всякому разложить и расставить); - шашки; - шахматы.

Могут быть и другие варианты.

Анализ: . развивается внимание, зрительная память, наблюдательность участников.

Упражнение 3. "Разведчик"

Выбирается один из участников - "разведчик". Ведущий произносит: "Замерли!" - и вся группа неподвижно застывает. Каждый старается запомнить свою позу, а "разведчик" старается запомнить все. Внимательно изучив позы и внешний вид участников, "разведчик" закрывает глаза (или выходит из комнаты). В это время участники делают несколько изменений в своей одежде, позе, обстановке или в чем-то другом. После того, как изменения сделали, "разведчик" открывает глаза; его задача - обнаружить все перемены.

Анализ: . Физические действия предваряются и сопровождаются напряженной внутренней работой: осознание угрозы, сомнение, поиск выхода, мгновенное решение - все это ведет к эмоциональным переживаниям. А эмоции - это мимика, выражение глаз и многое другое, что может прочесть наблюдательный глаз.

Данное упражнение развивает наблюдательность, умение "читать" по внешним проявлениям эмоциональное состояние человека. А это еще один ключ к взаимопониманию.

Примечание: . существуют несколько вариантов этой игры.

А. Участники выстраиваются друг за другом, в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на колонну (или шеренгу), должен отвернуться и перечислить, кто за кем стоит. Затем водящий меняется.

Б. Участники также становятся в шеренгу или круг, чтобы можно было всех видеть. В то время, как водящий отворачивается, один участник выходит из строя и прячется. Водящий должен назвать этого игрока. Этот вариант лучше использовать, когда участников много.

В. В комнате расставлены стулья в произвольном порядке. Один из участников ("разведчик") идет через комнату, обходя стулья с любой стороны, а другой участник ("командир"), запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путем. Затем "разведчиком" и "командиром" становятся другие участники. "Разведчик" прокладывает новый путь, а "командир"

ведет по этому пути весь отряд и т.д.

Г. Начало игры такое же, как и в варианте Б, но "командир" должен вести отряд оттуда, куда пришел "разведчик" и привести туда, откуда вышел "разведчик".

Упражнение 4. "Тень"

Участники работают в парах. Необходимо проиграть роли - двое идут по дороге через поле: один впереди, другой на два шага сзади. Вторым участником - это "тень" первого. "Тень" должна повторить точно все действия первого участника, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камушком, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т.п.

Анализ:

- данное упражнение развивает наблюдательность;
- вырабатывает умение чувствовать другого человека;
- результат тот же, что и при использовании упражнения "зеркало".

И Г Р Ы

1. Телеграмма

Все играющие становятся в круг и берутся за руки. Один из игроков - водящий, он находится в центре круга. Любой участник может "послать телеграмму" другому участнику по его выбору. При этом он говорит: "Я посылаю телеграмму ... (кому)" и незаметно пожимает руку одного из соседей. Сосед, почувствовав пожатие своей руки, должен "передать телеграмму" дальше, своему соседу и т.д., пока телеграмма не дойдет до адресата. Адресат, получив телеграмму, говорит: "Телеграмму получил". Задача водящего - перехватить телеграмму, т.е. заметить пожатие чужей-нибудь руки. Если водящий заметил пожатие, то он сообщает об этом всем и переходит на место этого игрока, а передающий телеграмму становится водящим.

2. Свисток 0 (одноразовая, требуется свисток на шнурке)

Участники располагаются по кругу, выбирается водящий. Ведущий объясняет ему правила игры: "Когда ты отойдешь, мы загадаем человека, у которого будет свисток. Свисток можно передавать соседям и т.д. Твоя задача - назвать этого человека."

После того как водящий выходит из круга, ведущий говорит, что человека загадывать не надо, свисток будет висеть у него на шее сзади (под воротником не видно шнурка). Когда ведущий подходит спиной к какому-нибудь участнику, тот должен быстро и незаметно свистнуть. От водящего в этой игре требуется внимательность и сообразительность, поскольку он не знает настоящих правил игры.

3. МПС 0 (одноразовая)

Когда участники становятся в круг, ведущий объявляет, что все сейчас будут играть в игру, которая называется "МПС". Выбирается водящий, которому говорится, что сейчас будет загадан человек, а который - надо отгадать. Водящий имеет право задавать всем участникам любые вопросы о загаданном человеке.

После того как водящий покинул круг, ведущий расшифровывает название игры: "МПС - мой правый сосед". Таким образом на вопросы водящего игроки должны будут отвечать про своего правого соседа, а водящий для выполнения задания должен будет проявить такие качества, как наблюдательность, логическое мышление.

4. Хлопки

Внимание! Встаньте в круг. Слушайте условия игры: тот участник, который сейчас расположился ближе к экрану, будет водящим. Когда он хлопнет в ладоши, стоящие слева от него, то есть по часовой стрелке, по очереди тоже хлопают по одному разу. Таким образом, хлопки передаются по кругу. Затем водящий может подойти к любому месту круга, и, после того как он хлопнет в ладоши, направление хлопков изменяется на противоположное, именно с того места, а точнее - начиная с того участника игры, напротив которого становится водящим. Таким образом водящий

задает и изменяет направление распространения хлопков по кругу с того места, которое определяет водящий. Будьте внимательны, но и не затягивайте хлопки, старайтесь придерживаться единого для всех темпа. Начали!

5. Калейдоскоп 0 (память)

Все игроки выстраиваются полукругом. Водящий становится лицом к участникам, и игроки называют водящему по очереди цвет, который каждый из них предпочитает. Затем водящий отворачивается, игроки быстро меняются местами. Когда водящий повернется, ему нужно сказать, какому игроку какой цвет нравится. Кажется все очень просто? Давайте попробуем.

6. Наблюдательность

Выбирается водящий, который по команде выходит из комнаты на 0 секунд. Остальные игроки должны загадать или выбрать одного из оставшихся. Когда водящий вернется в комнату, он должен угадать, кто был загадан, имея право задать только 5 вопросов о внешности загаданного игрока. Например, какого цвета у него волосы, какие у него глаза? Игроки должны давать ему правильный ответ. Если задуманный игрок отгадан, он водит. Нет - остается прежний водящий, а задуманного сменяют.

7. Считалка 0 (внимание)

Посмотрим, насколько хорошо вы можете сосредоточить свое внимание. Разделимся на пары и встанем друг против друга.

По команде каждая пара начинает считать от одного до ста, причем так, что один член пары произносит одну цифру, его партнер произносит следующую за этим цифру. Итак, четную один, нечетную - другой и т.д. Рядом стоят игроки, которые также считают. Они не должны сбиваться. Побеждает та пара, которая быстрее сосчитает до ста.

8. Запоминание предметов

Все садятся за стол или по кругу. Один из участников называет какой-нибудь предмет, например "стол". Следующий участник повторяет названный предмет и добавляет к нему новый - "стол, диван". И так все по очереди повторяют и добавляют названия предметов. Тот, кто не смог перечислить всех предметов, выходит. Таким образом, в конце игры остается победитель, обладающий самой выдающейся памятью среди участников игры.

9. Ладонки

Все садятся в круг, каждый участник игры кладет руки на бедра своим соседям слева и справа. Определим, с кого начинается игра. Этот участник хлопает своего соседа справа по бедру. Сосед должен мгновенно среагировать, быстро хлопнуть по бедру первого игрока и тут же хлопнуть следующего игрока справа, как бы передавая ему эстафету. Тот, в свою очередь, должен не растеряться и передать хлопок дальше, предварительно хлопнув по бедру того, кто только что передал ему хлопок. Как только кто-нибудь ошибается, замедляет темп - все это замечают, игра останавливается и начинается заново с ведущего.

ВНИМАНИЕ И САМОКОНТРОЛЬ

В тех случаях, когда предмет насильно захватывает внимание человека, не считаясь при этом с его планами и намерениями, психологи говорят о непроизвольном внимании. Непроизвольное внимание - это как бы антивнимание, внимание невнимательного и постоянно отвлекающегося человека. Невнимательный человек лишен не внимания, а контроля над вниманием. Приведенные в этом разделе психотехнические упражнения направлены в основном на развитие произвольности, способности управлять вниманием.

Упражнение 1. "Пальцы"

Участникам группы удобно расположиться в креслах или на стульях, образуя круг. Переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде "Начали!" медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредото-

чить внимание на этом движении. По команде "Стоп!" прекратить упражнение. Длительность – 5-15 минут.

Анализ: .Упражнение позволяет проследить работу внимания "в чистом виде" благодаря бессмысленности верчения пальцев. Для многих задание оказывается трудным из-за того, что объект сосредоточения слишком необычен. При выполнении упражнения требуется одно, а происходит обычно другое. Нужно сосредоточиться на выполняемом движении, но в какой-то момент участник вдруг застаёт себя за посторонними мыслями. Или обнаруживает, что забыл об инструкции, перестал следить за пальцами.

Упражнение 2. "Муха"

Для этого упражнения потребуется доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3*3 и небольшая присоска (или кусочек пластилина). Присоска выполняет здесь роль "дрессированной мухи". Доска ставится вертикально, и ведущий разъясняет участникам, что перемещение "мухи" с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд ("Вверх!", "Вниз!", "Вправо!", "Влево!") "муха" перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение "мухи" – центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями "мухи" не допустить ее выхода за пределы игрового поля. После этих разъяснений начинается игра. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или видит, что "муха" покинула поле, он дает команду "Стоп!" и, вернув "муху" на центральную клетку, начинает игру сначала.

"Муха" требует от участников постоянной сосредоточенности: стоит кому-то из них хоть на мгновение отвлечься или подумать о чем-нибудь постороннем, и он тут же потеряет нить игры и вынужден будет ее остановить.

Упражнение 3. "Фокусировка"

Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего "Тело!" участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде "Рука!" – на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки – по команде "Кисть!", на указательном пальце правой руки – по команде "Палец!" и, наконец, на кончике пальца – по команде "Кончик пальца!". Команды подаются с интервалом 10-20 секунд.

После игры полезно организовать обсуждение о том, как каждый справился с заданием, с какими трудностями они столкнулись. Игра позволяет участникам освоить навыки концентрации на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техниками саморегуляции.

Упражнение 4. "Селектор"

Выбирается один из участников игры – "приемник". Остальная группа – "передатчики" – занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. "Приемник" держит в руке жезл и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый "передатчик". Если ему сложно услышать тот или иной "передатчик", он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как "приемник" достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится "передатчиком". В ходе игры жезл совершает полный круг.

Упражнения 1-4 позволяют участникам на практике ознакомиться с основными характеристиками своего собственного внимания. Ведущему важно не только оценивать эффективность работы участников, но и поощрять их анализировать свою систему сосредоточения и переключения внимания.

Чем бы мы не занимались, мы постоянно отвлекаемся. Наши мысли переключаются на другую тему, и мы начинаем грезить наяву. Упражнения этого раздела, посвященные "психологии невнимательности", позволят проникнуть во внутреннюю механику отклонений внимания. Прежде чем бороться с этими отвлечениями, необходимо развить способность к их наблюдению, т.е. нужно замечать отвлечения, а потом избавляться от них.

Упражнение 5. "Хромая обезьяна"

Участники удобно располагаются в достаточно тихой комнате. Ведущий говорит приблизительно следующее: "Сейчас я попрошу вас выполнить одно психотехническое упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды "Начали!" до команды "Стоп!". Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал - хлопните в ладоши. (Ведущий хлопает в ладоши.) Итак, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! (Проходит 30-120 секунд под "жидкие апплодисменты".) Стоп!"

Анализ: Упражнение обычно проходит весело и вызывает смех и эмоциональную разрядку. Поэтому его можно использовать для снятия напряжения. Многим кажется удивительным то, что невозможно по заказу не думать о том, о чем не вспоминал несколько лет. Опыт показывает, что могут быть найдены разные эффективные способы выполнения этого задания. Часто участники приходят к выводу, что не думать о чем-то невозможно, а лучше сосредоточиться на чем-нибудь другом.

Тем, кто хочет развить в себе навыки самоконтроля, полезно знать, что "случайные" блуждания нашего ума не так уж случайны. Мысли и образы в нашем сознании следуют друг за другом в строгом соответствии со своей особой логикой. Психологи называют ее логикой ассоциативных связей.

Упражнение 6. "Заблудившийся рассказчик"

Участники садятся в круг. Ведущий назначает тему разговора. Один из участников начинает развивать ее, а затем, следуя за случайными ассоциациями, уводит разговор в сторону. Он перескакивает с одной темы на другую, затем на третью, стремится как можно лучше "запутать" свое повествование. Затем говорящий жестом передает слово другому участнику. Слово может быть передано любому, поэтому за ходом игры следят все. Тот, на кого упал выбор, должен "распутать" разговор, то есть кратко пройтись по всем ассоциативным переключениям своего предшественника в обратном порядке - от конца к началу. Он возвращается к исходной, предложенной ведущим, теме. Затем сам "запутывает" разговор, передает слово кому-то другому, и так далее.

Анализ: Обычно после непродолжительного пробуксовывания игра набирает темп и проходит оживленно, весело. После того как будут усвоены все тонкости игры и налажены все необходимые взаимодействия между участниками, длину ассоциативных рядов при "запутывании" следует постоянно наращивать. Чем длиннее ряд, тем более напряженной работы памяти и внимания требует он от следящих за рассказом. Игра является одним из способов выработки внутреннего контроля, так как в ходе нее участник привыкает отслеживать ассоциативные цепочки, удерживать в уме нить разговора, последовательность событий или ход собственных размышлений.

Игра "Заблудившийся рассказчик" затрагивает не только внимание, но и межличностные отношения членов группы. Мысль участника свободно перемещается во всех направлениях и часто выносит образы из самых глубин его внутреннего мира, поскольку темп игры не позволяет обдумывать и отбирать приходящие в голову ассоциации. Редкий участник позволяет своим мыслям "звучать" до тех пор, пока не почувствует себя в доверительной атмосфере психологического комфорта и безопасности, поэтому это упражнение можно использовать как своеобразное психодиагностическое средство.

Одна из задач психотехнической подготовки - воспитание способности поддерживать сосредоточение достаточной интенсивности нужное время.

Упражнение 7. "Палач"

Группа разбивается на пары. Первый в паре - "внимательный" - сосредоточивается на каком-либо объекте и в случае отвлечения своего внимания сигнализирует об этом поднятием руки. Второй в паре - "палач" - сидит сзади "внимательного" и по сигналу об отвлечении наказывает его ударом ладони по плечу или бедру. До начала упражнения необходимо по-добрать силу "наказания". Для этого "палач" наносит удары разной силы, а "внимательный" выбирает наиболее подходящий. Сила удара подбирается

так, чтобы быть достаточной для стимуляции сосредоточения, но не слишком большой, чтобы не нарушить внутреннюю работу. После того как каждая пара убедится в безотказной работе системы "отвлечение - наказание", группа приступает к тренировкам. Инструктор называет объект сосредоточения, дает сигнал "Начали!" и через некоторое время (1-10 минут) - "Стоп!".

Анализ: .Основная психотехническая цель упражнения "Палач" та же, что и у игры "Заблудившийся рассказчик". Разница состоит в том, что в "Палаче" заложена иная тактика выработки самоконтроля: ученик не высказывает отвращения, не крадется за ними по пятам, а сразу отмечает их.

Кажется естественным, что работа, все равно физическая или умственная, должна совершаться благодаря усилию и вызывать утомление. Это, однако, не всегда так. Думается, что расслабленное "сосредоточение-с-удовольствием" гораздо естественнее и эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Упражнение 8. "Лентяй и труженик"

Участникам удобно расположиться в креслах. Расслабить мышцы лба, брови, губы, слегка приоткрыть рот. Достичь расслабления мышц лица, придав ему сонное (пьяное) выражение. По команде "Начали!" участники приступают к выполнению одного из упражнений на внимание (больше всего подходят упражнения "Пальцы", "Фокусировка"), сохраняя при этом расслабленность мышц лица. Работа продолжается до тех пор, пока не последует команда "Стоп!". После этого упражнение повторить, предварительно нахмутив брови, крепко сжав губы, стиснув челюсти. Сохранять напряжение лица в течение всего времени работы.

Анализ: .Во время обсуждения предложить сравнить два варианта сосредоточения - расслабленный и напряженный. Пусть участники сами сделают вывод о лучшем способе сосредоточения.

*Упражнение 9. "Дыхание"

Удобно устроиться в креслах или на стульях, расславленных по округлости. Расслабиться и закрыть глаза. По команде "Начали!" мягко следить за дыханием. Не управлять дыханием и не нарушать его естественный рисунок. Через 5-15 минут по команде "Стоп!" прекратить упражнение. Перейти к обсуждению.

Анализ:

*Упражнение 10. "Инфракрасные лучи"

В достаточно тихом помещении, подогрев предварительно утюг (или любой другой предмет - камень, плитку и т.д.), ведущий говорит: "Ваши руки способны ощущать тепловое инфракрасное излучение. Попробуйте ощутить тепло этого утюга на расстоянии. (Проносит утюг перед участниками, давая каждому убедиться, что это возможно). У всех получилось? А теперь попытайтесь почувствовать тепло собственных рук. (Показывает, что кисти рук нужно расположить вертикально, ладонями друг к другу и параллельно, на минимальном расстоянии).

Выходит? Теперь ваша задача - найти самое большое расстояние, на котором вы будете ощущать тепло. (Показывает, как сближаются и расходятся ладони). Ясно? Работайте самостоятельно. (Проходят 2-3 минуты). Есть вопросы? Теперь попробуйте проделать это в парах (5-6 минут, во время которых допускается обмениваться впечатлениями). Теперь расскажем, что получилось."

Анализ: . Известно, что при расслаблении и успокоении слабые сигналы с большей легкостью достигают сознания: неслышимый днем будильник, ночью гремит громче трактора. Поэтому на обострение чувствительности подталкивает обычно мягкий стиль концентрации.

Упражнение 11. "Сверхвнимание"

Участники разбиваются на две группы: "мешающие" и "внимательные". "Внимательные" расставляются ведущим по периметру зала лицом к центру и получают отличительные знаки (нарукавные повязки, косынки или шапочки). Им дается инструкция: "Ваша задача - изобразить, сыграть, словно актер, войти в роль человека, полностью сосредоточенного на какой-то внутренней работе и не замечающего окружающего. (Ведущий показывает

выражение лица человека с пустым, отсутствующим взглядом.) Вы должны вжиться в эту роль и, стоя с открытыми глазами и не закрывая ушей, не замечать того, что делают другие. Чтобы вам было легче справиться с заданием, попытайтесь ярко представить себе, будто вы смотрите увлекательный кинофильм или участвуете в опасном путешествии. Будьте последовательны в своей роли: когда закончится упражнение (то есть после моей команды "Стоп!") и вас будут спрашивать, утверждайте и убедите других в том, что вы действительно были полностью поглощены своими мыслями и ничего не видели и не слышали. Ясно? "Мешающие" получают задание во время упражнения. Готовы? Начали!" Упражнение длится 5-15 минут. За это время ведущий вместе с "мешающими" организуют серию провокационных действий. Они скандируют: "Петя - гений внимания!" - разыгрывают в лицах анекдоты, инсценируют окончание занятий и уход из зала, изображают животных, просят у "внимательных" милостыню и прочее. При этом ведущий следит за тем, чтобы действия "мешающих" не оказались слишком эффективными. Он запрещает касаться "внимательных" и в критические моменты помогает им удержаться в своей роли. Затем следует команда "Стоп!", начинается обсуждение.

Анализ: .Игра предоставляет возможность поверить в свои силы, убедить себя, убеждая других. Упражнение не следует использовать в группах, внутри которых еще не созрели отношения взаимного доверия и дух творческой увлеченности.

Упражнение 12. "Карусель"

Группа разбивается на две равные части. "Концентрирующиеся" рассаживаются в круг и готовятся к полной концентрации на задании. Задание может заключаться в мысленном решении задач, заучивании стихотворения, концентрации на мысленном образе, на одной из частей тела и т.д. "Мешающие" становятся лицом к "концентрирующимся" - каждый напротив своей "жертвы". По команде "Начали!" "концентрирующиеся" приступают к заданию, а "мешающие" начинают мешать им (в пределах, оговоренных ведущим). По хлопку ведущего "мешающие" сдвигаются на одного человека вправо так, чтобы каждый из них сменил свою "жертву", и игра продолжается дальше. После нескольких "поворотов" ведущий останавливает "карусель". Все переходят к обсуждению.

Анализ: .Ведущий имеет возможность наблюдать столкновения стремлений "концентрирующихся" и "мешающих", и силы их на первых порах не будут равными, ведь "мешающие" имеют в своем арсенале богатейший набор средств.

Особенность этого упражнения - персонифицированность источника помех. Причиной отвлечения является конкретный живой человек: может случиться так, что для Егорова единственным эффективным мешающим окажется Сидоров и т.п. Другим важным моментом этого упражнения является овладение умением внушать и противодействовать чужому внушению.

*Упражнение 13. "Полевые тренировки"

Каждый участник выбирает себе сам или по подсказке инструктора некоторое задание, на котором он будет сосредоточен во время упражнения. Он должен продемонстрировать столь же высокую степень концентрации, что и в игре-упражнении "Сверхвнимание". Затем группу выводят из помещения для занятий. Участников расставляют по одному и каждому дают команду "Начали!". Расставив всех участников, ведущий обходит "посты" и пытается помешать, привлекая к этому посторонних людей, прося их выведать у тренирующихся, который час, предложить им уйти и прочее. Работа длится 5-15 минут. Затем ведущий подходит к каждому, останавливает работу командой "Стоп!", собирает группу и возвращает ее в зал для занятий. Следует обсуждение.

Поскольку участники будут полностью поглощены сосредоточением и неспособны адекватно ориентироваться в окружающей обстановке, вся ответственность за их жизнь и здоровье возлагается на ведущего. Ведущий должен иметь двух-трех помощников, хорошо знающих помещение: они обеспечивают безопасность спортсменов во время занятий. Каждый из тренирующихся должен постоянно быть в поле зрения, и обеспечению безопасности занятий должно быть уделено максимум сил.

Это упражнение имеет большую ценность, поскольку оно отражает условия повседневной жизни. Следующим шагом может быть передача команд

"Начали!" и "Стоп!" самому спортсмену. Таким образом, он сам становится хозяином своего внимания. Не следует злоупотреблять частым повторением этого упражнения, так как в большинстве случаев суммарное время концентрации не должно превышать 30-40 минут в сутки.

ВООБРАЖЕНИЕ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Лучшее лекарство от монотонности и скуки - это фантазия. Самая наискучнейшая вещь может стать интересной, если расцветить ее волшебными красками воображения.

Упражнение 14. "Лабиринт"

Группа разбивается на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных указаний-команд "заводит" своего партнера в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой, но не показывает своему "ведомому". Всего используется три команды. Первая, обозначающая вход в лабиринт, - "Прямо!". Далее, в зависимости от формы лабиринта, следуют команды "Направо!" или "Налево!", после которых идущий по воображаемому лабиринту должен повернуть соответственно в правую или левую сторону. Пройдя лабиринт, "ведомый" должен развернуться на 180 градусов и мысленно выйти из него, вслух сообщая обо всех своих перемещениях (посредством тех же трех команд). В это время "заводящий" по своей схеме контролирует путь партнера. Если "ведомый" справился с заданием успешно, то ему предлагается лабиринт с большим количеством поворотов, и так далее. Затем напарники меняются ролями.

В некоторых случаях с "Лабиринтом" лучше работать не парами, а всей группой. При этом часть сидящих в кругу участников (четные) будет заводить в лабиринт, а оставшаяся часть - выводить из лабиринта. Тогда каждому как из "заводящих", так и из "выводящих" достается лишь часть общего пути.

В ходе обсуждения результатов ведущему следует обратить особое внимание на то, каким образом каждый участник справлялся со своим заданием. Участники, у которых преобладает зрительная ориентировка в пространстве, используют обычно воображаемого человечка, который, послушно выполняя команды, идет по лабиринту. Тем же, у кого преобладает двигательный тип, этого бывает недостаточно. Для того чтобы определить, где же это "налево", а где "направо", они вынуждены каждый раз представлять себя самого на месте "человечка", мысленно влезать внутрь лабиринта и проделывать там воображаемые повороты. Представляя себе различные движения, люди с двигательным типом ориентировки не столько видят эти движения, сколько чувствуют их своим телом.

Оценивая работу участников, ведущий может исходить из следующих нормативов: прохождение лабиринтов в 6-8 колен - "удовлетворительно", 9-12 - "хорошо", свыше 12 - "отлично". Опыт показывает, что большинство людей при известном старании достигает отличного результата.

Упражнение 15. "Акробат"

Участники рассаживаются в ряд. Ведущий стоит перед ними и держит в руках небольшую человеческую фигурку. Он объясняет участникам, то это - "акробат", который умеет выполнять четыре команды. "Направо!" - по этой команде "акробат" делает поворот на 90 градусов через правое плечо; "Налево!" - он поворачивается в противоположную сторону; команда "Вперед!" выполняется как вращение лицом вперед на 90 градусов относительно центра тяжести; команда "Назад!" - как вращение в противоположную сторону. После того как все участники ознакомятся с принципом управления фигуркой, они рассаживаются в круг и начинают внимательно следить за кувырками воображаемого акробата, команды которому подаются каждым по очереди. Те, кто не смог в какой-то момент уследить за игрой, выходят из круга, и так до тех пор, пока не выявится победитель.

Во избежание ненужных споров ведущий с помощью своей фигурки может контролировать весь ход игры и в спорных ситуациях выступать в качестве арбитра.

Упражнение 16. "Волшебный карандаш"

Для ознакомления участников с правилами этой игры потребуются бумага и карандаш. Ведущий объясняет игрокам, что карандашом можно управлять на расстоянии, подавая ему одну из четырех возможных команд: "Вверх!", "Вниз!", "Вправо!" или "Влево!". По команде карандаш перемещается в указанном направлении, оставляя на бумаге черту. Следует другая команда, и карандаш, не отрываясь от бумаги, перемещается вновь. Таким образом на листе вырисовывается ломаная линия. Все "ходы" карандаша должны быть равны друг другу по своей длине. На предварительном этапе игры участники по очереди свои команды, а карандашу выполнять свои обязанности "помогает" ведущий. Затем, убедившись в том, что все участники усвоили принцип игры, ведущий предлагает им чертить воображаемые фигуры на воображаемом листе, который каждый должен представлять перед собой. Черчение начинается с простейшей фигуры, образец которой ведущий предварительно демонстрирует игрокам, например, с квадрата. Команды подаются по кругу. Ведущий должен объяснить игрокам, что они не имеют права договариваться о том, в какой точке начинать и в каком направлении вести ломаную линию. Каждый должен внимательно следить за командами и, когда до него дойдет очередь, действовать соответственно обстановке. Если в ходе рисования участник не смог уследить за линией или ему показалось, что кто-либо из его товарищей допустил ошибку, он останавливает игру командой "Стоп!". По этой команде все, что уже нарисовано на воображаемых листах, автоматически стирается. Остановивший игру начинает ее сначала - делает первый ход. После того как фигура нарисована, ведущий предлагает следующую, более сложную.

Как правило, игра проходит очень оживленно. Наличие общей цели и ответственность каждого за ее достижение приводят к значительной мобилизации зрительного воображения. И тем не менее в игре практически неизбежны серьезные трудности и разногласия.

Помимо своей направленности на развитие зрительного и пространственного воображения эта игра интересна еще и тем, что является моделью сотрудничества нескольких человек при решении общей задачи. Фигуры, предлагаемые обычно в качестве образцов, содержат в себе один подвох: даже после того, как начерчена значительная их часть (3, 4, 5 или более ходов), имеется несколько различных вариантов завершения рисунка. Для некоторых игроков такая многозначность вообще не является затруднением. Другие же держатся за свой, сложившийся у них в голове после нескольких ходов, вариант, и это мешает им видеть иные возможности. Неспособность участника переключиться приводит к тому, что в случае расхождения очередного хода с тем, который предусмотрен его собственным проектом, он вынужден прерывать игру. Рано или поздно участники сами обнаруживают причину недоразумений. На этом примере ведущий может проиллюстрировать, как важна гибкость мышления, способность отказаться от задуманной комбинации, если неожиданный поворот событий затрудняет ее проведение или открывает возможность для чего-то более подходящего.

Упражнение 17. "Чехарда"

Для игры понадобится заранее подготовленное линейное пятиклеточное поле и четыре фишки - две черные и две белые. Все клетки поля пронумерованы слева направо. На первой и второй клетках размещаются черные фишки, на четвертой и пятой - белые, третья клетка остается пустой. Ведущий разъясняет участникам, что цель игры - черные фишки на те клетки, которые заняты белыми, а белые соответственно на место черных. В игре допустимы следующие виды ходов: перемещение фишки влево или вправо на соседнюю свободную клетку; перепрыгивание фишки влево или вправо через занятую другой фишкой клетку на следующую свободную. Сначала все участники делают ходы по очереди на нарисованном поле, а затем, после того как усвоены правила игры, на воображаемом. При этом каждый ход обозначается двумя цифрами: номером клетки, с которой перемещается фишка, и номером клетки, на которую она перемещается (например, с 3-й на 5-ю).

Каждый из участников наделяется правом остановки игры. В том случае, если игра дается группе слишком легко, можно увеличить длину поля и соответственно количество фишек.

КЛЮЧИ ОТ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО МЕХАНИЗМА

Сегодня методы саморегуляции применяются не только для борьбы с болезненными явлениями, но и в целях более гибкого и полного использования резервов здорового организма. Они позволяют регулировать уровень бодрствования, управлять процессом восстановления и мобилизации сил.

В основе большинства приемов саморегуляции лежит умение расслаблять мышцы тела. Глубокое мышечное расслабление снижает уровень бодрствования, перестраивает режим работы нервной системы и делает организм более пластичным, более чутким к мысленным самоприказам. Открывается возможность управлять недоступными прежде рычагами человеческого тела и психики. Вместе с тем установлено, что глубокое мышечное расслабление (релаксация) сама по себе является высокоэффективным средством восстановления физических сил и душевного равновесия.

Каждый, кто знаком с аутогенной тренировкой, знает, что субъективно расслабленная мышца ощущается как более теплая и тяжелая. Этому ощущению соответствуют и объективные сдвиги: расслабленные части тела действительно несколько теплеют и утяжеляются за счет усиленного кровоснабжения.

Упражнение 18. "Термометр"

Участники разбиваются на пары. Один из пары закрывает глаза и пытается вызвать ощущение тепла в своей правой или левой (по указанию ведущего) руке. По истечении некоторого времени партнер внимательно ощупывает обе его руки и пытается определить, которая из них теплее. После каждой такой попытки происходит смена ролей в парах или смена партнеров.

Как правило, участники, в достаточной мере овладевшие основами аутогенной тренировки, успешно справляются с этим заданием. Более уверенно и легко происходит отгадывание при нагевании правой руки (у правшей).

При обучении релаксации большую роль играет способность человека чувствовать различные части своего тела. Например, глубокое расслабление может быть вызвано уже самой концентрацией внимания на соответствующей группе мышц.

*Упражнение 19. "Пульс"

Группа удобно рассаживается в креслах. Ведущий предлагает всем участникам сосредоточить свое внимание на определенной части тела (например, на кисти правой руки) и постараться ощутить в ней толчки своего пульса. Как только это удалось, каждый начинает вслух подсчитывать удары. Каждые 2-3 минуты ведущий подает команды, "перемещающие" источник пульсации из одной части тела в другую. Например, "Левая кисть - правая стопа - лицо - солнечное сплетение".

Цель этого упражнения - научить участников тонко ощущать свое тело и свободно перемещать внимание из одной его части в другую. Но в данном случае, поскольку частота пульса у всех разная и при счете вслух играющие отвлекают друг друга, тренировка происходит в условиях интенсивных слуховых помех.

Нередко в ходе работы участники сами обращают внимание на то, что наиболее "пульсирующая" часть тела всегда расслабленная. По мере усвоения участниками приемов релаксации ведущий может предложить им переходить к концентрации на более трудных частях тела (кончик носа, пальцы ног, строго определенные группы мышц и небольшие участки поверхности кожи).

Посредством волевого приказа часто бывает труднее достичь результата, чем применяя яркие воображаемые картины. И овладение различными техниками саморегуляции во многих случаях будет успешно лишь в той мере, в какой у человека развито воображение.

Упражнение 20. "Антивремя"

Каждому из участников предлагается тема для небольшого рассказа. Например: "Театр", "Магазин", "Путешествие за город". Получивший тему должен раскрыть ее, описывая все относящиеся к ней события "задом на-

перед" – как если бы в обратную сторону прокручивалась кинолента.

Игра может служить хорошей тренировкой для развития зрительного воображения. По тому, насколько успешно участник справляется с заданием, можно судить и степени развития у него этого качества. Игра довольно необычна и у неподготовленных участников может вызвать настороженность и протест, поэтому рекомендуется проводить ее с участниками, имеющими опыт психотехнических занятий.

*Упражнение 21. "Телепатия"

Группа разбивается на пары. В каждой паре участники садятся лицом друг к другу. Одному из них отводится роль "передающего", а другому – "принимающего". Ведущий объясняет, что "передающий" должен как можно лучше сосредоточиться на каком-нибудь образе и усилием воли внушить его "принимающему". Задача "принимающего" – проникнуть в то, на чем сосредоточено внимание его партнера.

Можно организовать игру так, чтобы один и тот же образ вся группа "передавала" одному из участников.

При организации игры ведущий должен дать понять группе, что он вполне серьезно относится к предложенному эксперименту и ожидает положительных результатов. Это поможет участникам преодолеть возможное скептическое отношение к подобного рода занятиям и настроиться на серьезную работу. Конечно, дело тут не в телепатии – ее может и не быть в природе. Однако необходимость создания яркой воображаемой картины не только для себя, но и для партнера – дополнительный стимул, заставляющий "передающего" предельно мобилизовать силы своего воображения. Кстати, правильные отгадывания во время игры случаются обычно чаще, чем этого можно было бы ожидать по теории вероятностей.

В том случае, если после первых удач у участников действительно возникнет впечатление, будто мысли передаются на расстоянии, ведущему не следует спешить с развенчанием "чудесного феномена". Ведь веру в телепатию можно эффективно использовать для того, чтобы сильнее подогреть группу в ее работе. Лишь после того, как каждый из участников достаточно поработает в роли "передающего", имеет смысл раскрыть карты и рассказать группе о возможных каналах передачи информации.

ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

В процессе занятий на развитие воображения у ведущего часто возникает проблема: как поддержать интерес участников к работе до того момента, когда они сами войдут во вкус? Сделать это очень просто, если предложить членам группы поработать над ... улучшением их памяти. Большинство людей память ценится выше воображения, поскольку выгоды хорошей памяти очевидны.

Участники тренинга будут заинтригованы, узнав о существовании специальных приемов запоминания, значительно расширяющих возможность человеческой памяти, так называемых приемов мнемотехники. При этом большую роль играет то, насколько у участников тренинга развито воображение, способность создавать мысленные яркие образы.

Упражнение 22. "Бег ассоциаций"

Участники рассаживаются в круг. Ведущий произносит два случайных слова. Один из участников вслух описывает образ, соединяющий второе слово ведущего с первым. Затем участник, создавший образ, предлагает свое слово следующему игроку, тому, кто сидит от него по левую руку. Тот связывает это третье слово со вторым словом ведущего, а свое собственное слово – уже четвертое в этой цепочке – передает в качестве задания своему соседу слева. Игра движется кругами, и в конце каждого круга ведущий по секундомеру объявляет время, затраченное на его прохождение.

Элемент соревновательности, содержащийся в этой игре, можно усилить, если хорошо подготовленных участников разбить на подгруппы, которые будут состязаться в "забеге" на несколько кругов.

Анализ:

- упражнение предоставляет возможность тренировки в мнемотехнике;
- развивает фантазию, память, логику мышления, внимание.

Упражнение 23. "Домино"

Для проведения этой игры понадобится или набор открыток, или картинки от детского лото, или карточки разрезной азбуки. Участники садятся вокруг стола. Каждому раздается по несколько карт, но так, чтобы изображенное на них было скрыто от того, кому они принадлежат. Первый участник кладет одну из своих карт перед собой картинкой вверх и начинает повествование. Это может быть сказка, фантазия, юмористический рассказ, нелепое сновидение – все, что угодно, но обязательно включающее в свой сюжет изображенную на картинке вещь. Рассказав свой отрывок, начавший игру прикосновением передает слово соседу. Тот кладет изображением вверх свою карту и продолжает оборванный сюжет так, чтобы он обязательно захватывал и его изображение. Игра движется по кругу. Каждый вплетает в общее повествование свою картинку, и ряд выложенных в кругу изображений становится все длиннее и длиннее до тех пор, пока не выйдут все карты.

По окончании игры ведущий может перевернуть выложенные карты рубашкой вверх и предложить группе по памяти восстановить последовательность их расположения. Почти наверняка участники без труда смогут сделать это.

Иногда играющие не имеют достаточного опыта работы с воображением, в этом случае при включении в работу у них возникает недоумение и чувство неловкости. Этого можно избежать, предложив "Домино" в качестве мнемотехнической тренировки. Для стимуляции коллективного творчества и снятия "зажимов" можно использовать приглушенный слабый свет, необычную обстановку и другие облегчающие переход в "мир фантазии" приемы.

Упражнение 24. "Чудеса техники"

Ведущий предлагает участникам вообразить, будто группа находится на выставке последних новинок техники. Здесь демонстрируются замечательные предметы быта – осязаемые, но почти невидимые. Ведущий демонстративно роется в карманах и "находит" коробок спичек. Затем он делает несколько выразительных движений, перекладывая невидимый коробок из одной руки в другую, открывая и закрывая его. Ведущий зажигает несуществующую спичку, передает ее кому-нибудь из группы. Затем просит одного из участников, чтобы тот зажег сверхсовременную спичку сам. Постепенно ведущий вовлекает в игру остальных участников: кто-то пришивает несуществующую пуговицу к прозрачной рубашке, кто-то точит невидимый карандаш и т.д. Ведущий помогает участникам добиться правильности в манипуляциях с воображаемыми предметами.

Сначала работа идет с трудом. Реальные предметы мы заставляем служить себе с помощью размытых, неопределенных, автоматических действий – воображаемые вещи такого обращения не понимают. С ними нужно управляться посредством ясных, однозначных, коротких действий. Эта способность приходит по мере тренировки.

Это упражнение рекомендуется проводить в достаточно сплоченной и заинтересованной группе. Пусть вымышленные предметы как можно чаще переходят из рук в руки; эти обмены помогают "заразиться" ощущением реальности. Ведущему следует обратить внимание на то, чтобы все действия имели законченный характер: сожженные спички собраны и выброшены, иглолка убрана в коробку, рубашка повешена на плечики и т.д.

Ощутимые, явственно переживаемые связи между впечатлениями от разных органов чувств называются в психологии синестезиями. У некоторых людей синестезии достигают поразительной отчетливости и силы. Например, композитор Скрябин мог буквально видеть музыку как движение формы и цвета.

Чем эмоциональнее переживает человек то, что видит или представляет, тем более выражена у него способность к образованию синестезий. Справедлива и обратная закономерность. На ней и основано следующее упражнение, предназначенное для того, чтобы помочь участникам направить свое внимание в глубь впечатлений и образов.

Упражнение 25. "Синестезия"

Среди участников назначается водящий. Ему сообщают, что в его от-

существование группа выберет один из четырех цветов (красный, синий, желтый или зеленый). После того как цвет выбран, водящего возвращают в круг, и участники по очереди демонстрируют ему телодвижения, которые по их собственным ощущениям должны выражать задуманный цвет. Как только игра пройдет полный круг, водящий пытается угадать, какой же цвет задуман.

При ознакомлении с правилами этой игры ведущий должен объяснить участникам, что телодвижения не должны быть прямыми подсказками. Нельзя например, прибегать к пантомимическому изображению окрашенного в задуманный цвет предмета или жестом указывать на такой предмет. В движениях должны выражаться не вещи, а сам цвет, ощущение цвета. Следует учитывать также, что переживания одного и того же цвета у разных людей могут значительно варьировать.

Проведение игры во многом зависит от того, удастся ли группе преодолеть своеобразный психологический барьер. Особая роль здесь принадлежит ведущему, который должен всеми доступными ему средствами обеспечить группе первый успех. Во-первых, облегчает задачу выбор наиболее "простого" однозначного в своем выражении цвета (например, красный, синий); во-вторых, ведущему следует сначала назначить водящим того, кто, по его расчетам, может успешно справиться с этой ролью; в-третьих, первую попытку изображения желательно предоставлять наиболее изобретательному и раскованному участнику - такому, от которого трудно ожидать отказа.

Впоследствии задания можно усложнять: вместо цветов ведущий может предложить задумывать вкусовые ощущения (горький вкус, сладкий, кислый, соленый), звуки различных музыкальных инструментов, времена года, различных животных, одну из нескольких предложенных картин, чернильные кляксы, листья различной формы и т.д. Точно также может меняться и "язык", на котором задуманное выражается: от телодвижений можно перейти к неподвижным позам, или к прикосновениям, или к игре интонаций при произнесении одной и той же фразы (рукопожатие, выражение лица, взгляд).

Упражнение 26. "Перевоплощения"

Участники удобно располагаются в креслах. Один из них получает от ведущего или от своего соседа задание превратиться в определенную вещь. Он должен вообразить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, ощутить ее "характер". От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что ее окружает, как она живет, что чувствует, о ее заботах, пристрастиях, о ее прошлом и будущем. Закончив рассказ, участник дает задание следующему по кругу. И так далее.

Игру желательно проводить в затемненном помещении - это обеспечит ее участникам большую раскованность и психологический комфорт. По мере овладения этим упражнением "перевоплощения" становятся все более глубокими, совершенствуется искусство "переживать" предмет и видеть его изнутри.

Говоря о постороннем предмете, каждый во многом говорит о себе. Исподволь происходящее в ходе игры самораскрытие ведет к углублению эмоциональных контактов между участниками, а для ведущего служит источником немаловажной информации. При работе над этим упражнением участник не только раскрывает, но и учится изменять себя. Все глубже вживаясь в предмет, он вызывает в себе самом определенные настроения и получает доступ к управлению ими.

Упражнение 27. "Групповая картина"

Все участники рассаживаются в круг. Один из них держит в руках чистый лист бумаги и пытается вообразить себе нарисованную на нем картину. Он начинает детально ее описывать, а все остальные пытаются "увидеть" на листе то, о чем он говорит. Затем лист передается следующему участнику, и он продолжает создание воображаемой картины, дополняя уже "написанное" новыми деталями. Лист передается дальше.

Ведущий должен предупредить участников, что это должна быть именно картина, а не развивающийся сюжет. Описания должны быть достаточно подробными, чтобы по ним можно было однозначно установить пространственное взаиморасположение деталей. Окончание игры может быть объявлено любым участником, если он решит, что дальнейшая работа приводит к перегрузке картины излишними деталями. Однако каждый участник должен так рассчитывать свой вклад в коллективное изображение, чтобы лист

прошел полный круг.

Эта игра служит прекрасной тренировкой зрительного воображения и фантазии. Одно из необходимых условий создания хорошей картины – пространственная согласованность изображаемого каждым участником с тем, что уже изображено до него. Поэтому в ходе игры могут возникнуть недоразумения, особенно если участники не имеют еще большого опыта работы с групповыми изображениями. Более опытные участники обычно хорошо понимают друг друга и достигают не только согласованности в деталях, но и общего настроения. На этой стадии можно отказаться от листа бумаги и проводить игру в затемненном помещении.

РЕФЛЕКСИЯ, ЭМПАТИЯ, БЕССЛОВЕСНОЕ ОБЩЕНИЕ

Упражнение 28. "Рефлексия"

Эта игра рассчитана на двоих. Для ее проведения каждой паре участников необходимо запастись семиклеточным игровым полем и фишкой. Они располагаются друг против друга по обе стороны игрового поля, на центральной клетке которого устанавливается фишка. По сигналу ведущего или самостоятельно играющие начинают в унисон и нараспев произносить: "СА-МО- ..." Третьим слогом может быть "...КАТ" (слово "самокат") или "...ЛЕТ" (слово "самолет"). Задача одного из участников – подстраиваться под партнера, то есть добиваться совпадения своего третьего слога с его третьим слогом. Задача другого участника – уходить от подстройки, добиваться несовпадения. После каждого такта игры фишка перемещается на одну клетку в сторону победившего в этом такте игрока. Окончательную победу одерживает тот, кому удастся перетянуть фишку на свой конец игрового поля.

При объяснении правил игры ведущий объясняет, что третий слог участники игры должны произносить строго одновременно. Каждый должен ориентироваться на анализ тактики игры партнера.

Упражнение 29. "Монета"

Вооруженные карандашом, бумагой и монетой участники располагаются друг против друга. В каждом такте игры участники скрытно выкладывают свои монеты (на столе, на полу, у себя на ладони) "орлом" или "решкой" вверх и по сигналу одновременно показывают их друг другу. Время, отводимое на каждый такт, не ограничено: сигнал подается лишь после готовности каждого из игроков. Один из них работает "на согласование". Он вырывает такт в том случае, если обе монеты выпадают или "решками", или "орлами". Другой участник работает "на рассогласование" и выигрывает такт при выпадении "орел"- "решка" или "решка"- "орел". Исходы каждого такта записываются участниками, что дает им возможность анализа хода борьбы и тактики соперника на всем протяжении игры. Длительность игры устанавливается заранее и может составлять в зависимости от "квалификации" участников от 25 до 50 тактов. Или же можно условиться играть до тех пор, пока разрыв не составит определенное количество (3-5) очков.

Упражнение 30. "Гомеостат"

Так называется прибор со множеством ручек и циферблатов, который используется психологами для изучения групповой совместимости. Наш "прибор" устроен несколько проще. Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает правую руку в кулак, и по команде ведущего все "выбрасывают пальцы". Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга выбросили одно и то же число. Участникам запрещено договариваться, перемигиваться и другими "незаконными" способами пытаться согласовывать свои действия. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели. Для того чтобы предоставить друг другу возможность оценить обстановку и учесть ее в последующем такте игры, участники после каждого "выбрасывания" фиксируют на какое-то время положение своих растопыренных пальцев.

Помимо своего прямого назначения "Гомеостат" может быть использован для выявления взаимоотношений между играющими. Если внимательно понаблюдать за ходом игры, то можно заметить одного или нескольких лидеров в группе, под которых подстраиваются остальные участники. Воз-

можно, группа распадается на несколько группировок, имеющих свои установки на исход игры (например, половина играющих выбрасывает несколько раз подряд по три пальца, в то время как другая – по одному). Не исключено также появление "негативиста", упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие.

Если участникам наскучит этот сидячий вариант рефлексивной игры, то можно предложить ее подвижный аналог.

Упражнение 31. "Шеренга"

Участники выстраиваются в шеренгу на расстоянии шага друг от друга и лицом к одной из стен помещения. Все закрывают глаза и по хлопку ведущего подпрыгивают, делая в прыжке поворот вокруг своей оси. Поворот можно осуществлять как в левую, так и в правую сторону, но обязательно таким образом, чтобы после приземления оказаться лицом к одной из стен (то есть на 90, 180, 270 градусов и т.д.). Задача участников – после каждого хлопка совершать синхронные повороты и всем приземляться повернутыми лицом в одну и ту же сторону.

Как правило, задача эта оказывается для группы невыполнимой, и после первого же хлопка участники стоят повернутые кто куда. Для такой перемешанной шеренги ведущий формулирует новую задачу: прыгнуть так, чтобы оказаться после приземления повернутыми в одну и ту же сторону. Прыжки продолжаются по команде ведущего до тех пор, пока не будет достигнута эта цель.

Упражнение 32. "Стена"

Двое участников становятся друг против друга по обе стороны затянутой плотной материей прямоугольной рамы. Размер рамы подбирается так, чтобы партнеры не видели друг друга. По сигналу ведущего оба игрока наносят одновременный "укол" указательным пальцем в разделяющую их стенку. Цель – за минимальное количество попыток найти общую точку укола, то есть соприкоснуться через материю кончиками пальцев.

В этом упражнении возможны различные тактики. Обычно партнеры на ощупь ищут друг друга, корректируя точки нанесения уколов в зависимости от того, в каком месте полотна выдавился в предшествующем такте игры палец напарника. Но бывает и так, что сообразительные игроки решают задачу с первой же попытки, нанося свои уколы в центр прямоугольной рамы. Это решение напрашивается, поскольку центр – это особенная, единственная в своем роде, точка на полотне. Для того чтобы исключить возможность таких легких побед, хотя они сами по себе небезынтересны, можно несколько изменить условия задачи: дать инструкцию наносить уколы не в любое место внутри рамы, а в одну из нескольких беспорядочно нанесенных на полотно (с обеих сторон и в точности одна против другой) точек.

Упражнение 33. "Побег"

Группа разбивается на пары. В каждой паре одному из участников отводится роль "заключенного", а другому – роль "освободителя". У "заключенного" имеется план "тюремной стены" с одной или несколькими "опорными точками". Точно такой же план есть и у "освободителя". Кроме того, каждый вооружен воображаемой киркой. Обоим нужно независимо друг от друга выбрать в стене одно и то же место для выдалбливания лаза, так как каждый из находящихся по разные стороны "тюремной стены" может продолбить за ночь только ее половину. После раздумий каждый из игроков скрытно от своего партнера отмечает на чертеже выбранное им место. Затем сличаются решения "заключенного" и "освободителя".

Вместо "тюремь" можно предложить план площади, на которой нужно откопать или закопать клад, место встречи в метрополитене, время свидания и прочее.

Упражнение 34. "Выбор"

Все участники рассаживаются в круг. По команде ведущего каждый из них должен указать пальцем на одного из своих товарищей по группе – допустим, на того, с кем он хотел бы составить пару в какой-то другой игре. Цель играющих – добиться в одной из попыток такого выбора, при котором группа распалась бы на пары взаимно выбравших друг друга

участников.

Эта игра требует от участников учета очень многих моментов и завершается обычно лишь после долгих и безуспешных попыток.

Упражнение 35. "Робот"

Создается игровое поле – обширное пространство с разбросанными спичками. Участники разбиваются на пары ("робот" и "оператор"). Задача "оператора" – с помощью своего "робота" собрать как можно больше спичек. Для этого он подает "роботу" словесные команды, стремясь детально и точно управлять движениями его рук, ног, туловища. Задача "робота" – беспрекословно и точно выполнять команды своего "оператора". Глаза "робота" во время игры закрыты.

При объяснении ведущему следует подчеркнуть, что "робот" не должен подыгрывать своему "оператору". "Робот" лишен собственной воли, желаний и страстей. Исход игры ему глубоко безразличен; он всего лишь послушный инструмент в руках "оператора".

Проведение игры требует соблюдения элементарных правил безопасности. Вся ответственность за избежание столкновений со стенами, предметами и другими "роботами" лежит на "операторе". Кроме того, за всем происходящим на игровом поле обязан внимательно наблюдать ведущий. Для дополнительной подстраховки устройство всех "роботов" программируется таким образом, что они застывают неподвижно по аварийной команде "Стоп!", которую ведущий может дать в случае опасности.

Для того чтобы успешно управлять "роботом", "оператор" должен тонко чувствовать все его движения, буквально вживаться в него.

Вместо сбора спичек можно предложить любую другую двигательную задачу: начертить фигуру, завязать узел, пройти лабиринт, построить групповую скульптурную композицию и т.д. Возможны и другие модификации этой игры.

Упражнение 36. "Клешня"

В основу этого упражнения положен принцип работы игрового автомата, пользующегося большой популярностью даже среди взрослых. Группа разбивается на пары. Один из участников закрывает глаза и складывает руку в "клешню" из двух, трех, четырех или пяти захватывающих пальцев. Другой кладет на стул один или несколько предметов. Его задача – с помощью "клешни", послушно выполняющей все его указания, захватить предмет и переложить его на другой стул. "Клешня" устроена так, что может перемещаться во всех направлениях, сохраняя ориентацию перпендикулярно к поверхности стула, а также сводить и разводить пальцы.

Для того чтобы придать этому упражнению соревновательный характер, целесообразно ограничить время его исполнения. Еще более острая и динамичная форма проведения игры – это конкурентная борьба двух пар, каждая из которых перетаскивает с помощью "клешни" предметы со стула соперников на свой стул до тех пор, пока все они не окажутся сосредоточенными на одном стуле.

В простейшем варианте игры обладателю "клешни" отводится роль не заинтересованного в исходе задания "робота", способного лишь к механическому выполнению команд своего оператора ("От себя!" – "На себя!", "Вправо!" – "Влево!", "Вверх!" – "Вниз!", "Захватить!" – "Разжать!", "Стоп!"). При таком распределении обязанностей упражнение "работает" преимущественно на "оператора": именно у него мобилизуется способность к чувствованию, так как для успешного проведения нужных манипуляций он должен ощущать "клешню" почти как свою собственную руку.

Более сложный вариант: "оператор" кладет ладонь на плечо, руку или голову своего партнера и пытается управлять "клешней" на языке надавливаний, сжатий, поглаживаний и прочее. Разумеется, что партнеры не должны заранее договариваться между собой о том, как следует понимать то или иное прикосновение. Успех в каждой паре во многом зависит от характера взаимоотношений и эмоционального контакта между играющими.

Упражнение 37. "Стыковка"

Игра проводится в четверках. Двое участников садятся друг против друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук – "космические станции" – они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих.

По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или прикосновений управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих за креслами игроков – свести концы указательных пальцев своих партнеров.

Возможен и конкурентный вариант игры: один из игроков стремится увести свою "мишень" – ладонь сидящего перед собой человека от преследующей его "ракеты" – указательного пальца сидящего напротив. При этом ладонь должна, конечно, всегда оставаться в пределах досягаемости пальца, а лицо в целях безопасности – вне ее пределов.

Упражнение 38. "Слалом"

В игре участвуют двое. Один из игроков закрывает глаза и садится за стол перед игровым полем – листом бумаги с расставленными на нем фишками. Просветы между фишками обозначают ворота, через которые нужно аккуратно провести "лыжника" – фишку, отличающуюся по цвету от ворот. Маршрут "лыжника" заранее намечен ведущим, а все его перемещения сидящий игрок осуществляет с помощью легких движений указательного пальца. Второй игрок стоит с открытыми глазами за спиной партнера и держит руку на его плече, корректируя его действия. Задача обоих партнеров – провести "лыжника" через все ворота, ни разу не задев их.

Упражнение 39. "Анабиоз"

Участники работают в парах. Распределяют между собой роли в каждой паре – "замороженного" и "реаниматора". По сигналу "замороженный" застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача "реаниматора", на которую отводится 1 минута, – вызвать партнера из анабиотического состояния, "оживить" его. "Реаниматор" не имеет права прикасаться к "замороженному", обращаться к нему с каким-либо словом. Все, чем он располагает – это взгляд, мимика, жест и пантомима.

Если "замороженный" засмеялся, улыбнулся, произнес какую-либо реплику, выразил какие-то другие проявления эмоциональной жизни, то "реаниматор" поработал успешно. Критерии выхода из анабиоза устанавливаются самими участниками в зависимости от уровня их "квалификации".

В предложенном упражнении в миниатюре решается задача перехода от отчуждения к контакту. Работая в роли "реаниматоров", участники осваивают различные способы разрушения взаимной изоляции. В этом упражнении делается акцент не на развитии внимания, а на совершенствовании навыков эмоционального контакта.

Упражнение 40. "Зеркало"

Участники разбиваются на пары, встают лицом друг к другу. Один из партнеров – "зеркало", и его лицо, следовательно, – отражение лица второго партнера, оно должно следовать всем его движениям. Пусть некоторое время они делают, что хотят. Возможно, один будет смешить, и отражению будет трудно за ним следовать. Затем дайте им указание: "Смотрите в глаза своему партнеру и, используя периферическое зрение, следуйте его движениям. Делайте их достаточно медленно, в одном ритме; не старайтесь обмануть друг друга. Добейтесь того, чтобы нельзя было отличить, кто является "отражением".

"Зеркало" может копировать не только мимику лица, но и движения руками, головой, телом. После определенных достижений в синхронности пар можно предложить кому-нибудь из других пар определить, кто ведущий, а кто – его отражение. После того, как пары сработаются, предложите поменяться партнерами (возможна неоднократная смена партнерами).

Упражнение развивает умение чувствовать партнера и схватывать логику его движения, развивает способность к перевоплощению, к "вчувствованию" в другого человека. Это очень хорошее средство развития психологического контакта. Трудности в достижении двигательного согласия нередко бывают связаны с наличием напряженных отношений между партнерами.

Чтобы понять другого и предвосхитить его замыслы, нужно уметь наблюдать. Человек говорит не только языком – глазами, языком, всем телом. Нужно уметь читать эти "сообщения", а для этого надо знать язык, на котором они даются, – язык движений и поз.

Развивая в себе наблюдательность, полезно поупражняться в следующих играх.

Упражнение 41. "Тахистоскоп"

Группа рассаживается в круг. Один или двое участников становятся в центр круга. Гасится свет, и стоящие внутри круга участники принимают любые позы, неподвижно застывая в них. По сигналу готовности на короткое время включается и тут же выключается свет. В момент вспышки сидящие в кругу стараются как можно точнее запомнить положения позирующих. После вспышки в темноте позировавшие в центре участники возвращаются на свои места. Затем включается свет, и члены группы, за исключением позировавших, совместными усилиями пытаются восстановить то, что они видели. Натурщиков возвращают в круг и "лепят" из них те позы, в которых, по мнению группы, они находились во время вспышки света. После того как споры улягутся и группа придет к какому-то общему решению или к нескольким альтернативным, участники в центре круга демонстрируют свои действительные позы.

Упражнение 42. "Разведчик" (см. выше)

Упражнение 43. "Стоп!" (спортивное приложение)

Выше мы рассмотрели различные пути понимания человека человеком: рефлексия, вживание в партнера, наблюдение за игровыми движениями и экспрессией. Но ведь существует и просто общение.

У каждого достаточно сплоченного коллектива есть свой язык - язык жестов, кивков, гримас, междометий.

Упражнение 44. "На страже" ("Моргалочки")

Группа разбивается на две подгруппы так, чтобы в одной было на одного человека меньше, чем в другой. Меньшая подгруппа рассаживается в круг, оставив одно кресло в кругу свободным. Большая подгруппа - "стража" - располагается за кругом: каждый участник стоит сзади одного из кресел и держит руки на его спинке. Участник, стоящий за пустым креслом, пытается переманить в него кого-нибудь из сидящих в кругу. Для этого он подает своему избраннику какой-нибудь сигнал: кивок, движение рукой, подмигивание, выразительный взгляд и прочее. Уловив этот сигнал, сидящий в кругу участник должен вскочить со своего кресла и пересест на свободное. Каждый из стоящих за кругом "стражников" старается не упустить сидящего перед ним игрока. Участник считается задержанным, если "стражник" успел положить руки ему на плечи прежде, чем тот вскочил с кресла.

Игра требует большого напряжения внимания, особенно от участников, осуществляющих роль "стражи". Для того чтобы сориентировать игру на развитие общения, а не быстроты реакции, ведущий может запретить "стражникам" смотреть на тех, кого они охраняют (каждый "стражник" может наблюдать за игроками, но только не за своим подопечным). В таком режиме игры задача переманивающего - подать сигнал так, чтобы он был воспринят адресатом, но остался бы незамеченным для его "стражника". Задача сидящих в кругу - чутко улавливать посланные им сигналы, а задача "стражников" - перехватывать сигналы, адресованные их подопечным.

Упражнение 45. "Дискуссия"

Группа разбивается на тройки. В каждой тройке обязанности распределяются следующим образом. Первый участник играет роль "глухого" и "немого" - он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, а также жест и пантомима. Второй играет роль "глухого" и "паралитика". Он может говорить и видеть. Третий - "слепой" и "немой". Он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагаются задания: договориться о месте встречи в Москве, о подарке имениннику или о том, в какой цвет покрасить забор; более сложный вариант - составить программу художественной самодеятельности и т.д.

Поначалу игра кажется несколько громоздкой: участники с трудом входят в свои роли, то и дел забывают о своей "слепоте" или "глухоте", не могут сориентироваться в возможностях своих партнеров. Для того чтобы облегчить вхождение в игру можно снабдить участников соответс-

твующим реквизитом: костылями, повязками и т.д.

Во время игры возникают часто комические ситуации, что раскрепощает участников и делает их более беззаботными. Стремление участников прийти к общему решению ведет к интенсивному творческому взаимодействию между ними. Упражнение способствует сплочению групп, помогает значительно расширить групповой репертуар способов взаимопонимания.

СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ

Упражнение 46. "Чемпион 21-го века"

Упражнение 47. "Шарик и гиря"

Участники встают в круг, повернувшись спинами к центру. Руки вытягиваются вперед так, чтобы кисти правой и левой рук находились на одном уровне. Глаза закрыты. Предлагается вообразить, что кисти правой руки привязан воздушный шар, а к левой - тяжелая гиря. Через 1-2 минуты дается команда открыть глаза. Как правило, кисть правой руки находится выше кисти левой руки. Если этот факт налицо, можно приступить к основному упражнению. Участникам предлагается исполнить то же упражнение, но с открытыми глазами. При этом даются две установки:

1. "Как можно ярче вообразить шарик и гирю."
2. "Наблюдая за положением рук, не делайте намеренных движений."

Затем участники 3-5 минут работают над упражнением. Результаты обсуждаются.

Как и многие другие психотехнические игры, это упражнение должно привести к открытию некоторых новых психических возможностей. Поэтому в ходе обсуждения ведущему следует обратить внимание прежде всего на то, каким образом участники вышли за границы старых представлений.

Двойная установка создает условие к "расщеплению" сознания, а это может привести к открытию некоторых новых психологических возможностей, при этом можно найти самые различные приемы.

Например, будет казаться, что руки чужие; или будут утверждать, что главное - думать во время этого упражнения; или удаётся настолько ярко вообразить шарик или гирю, что они начинают действовать как реальные внешние силы.

Во всяком случае, найденный способ должен послужить начальной точкой для дальнейших экспериментов с изменением состояния сознания. А может быть, и средством управления состоянием в каких-либо ситуациях.

Упражнение 48. "В гостях у Морфея"

Основную идею этого упражнения можно объяснить следующим образом. Обычно сон приходит к нам сам - мы засыпаем в тот момент, когда он становится нашим гостем. Но можно попробовать и нечто противоположное: сознательно проникнуть в царство Морфея, войти в сонное состояние не засыпая. Для подобного путешествия потребуется предельно сузить объем своего сознания - оставить у себя дома все мысли, оценки, слова. Нужно сконцентрироваться на одном звуке тикающих часов. Слушать бесконечное повторение "тик-так" и не занимать себя никаким комментариями, описаниями, посторонними рассуждениями. Для того чтобы во время этого путешествия не заснуть, необходимо постоянно удерживать в поле своего внимания удары часов. Место, где будет проводиться занятие, должно быть достаточно тихим, чтобы каждый участник мог отчетливо слышать звук часов (это могут быть ходики, будильник, метроном). Дается команда "Закрыть глаза. Сосредоточиться на звуке. Начали!". Через 5-15 минут упражнение прекращается командой "Стоп!", после чего группа переходит к обсуждению.

Упражнение приводит к интересным находкам. При его добросовестном исполнении в любом случае будут наблюдаться изменения в восприятии и самочувствии участников. Случается, что после первых же минут слушания часов наступает обычный сон. Этот результат может быть закреплен повторением и в дальнейшем применяться вместо снотворного. При таком использовании упражнения большое значение имеет то, что человек не стремится заснуть и не ожидает засыпания. Однако не следует считать, что все участники спят "обычным" сном, они постоянно сохраняют контроль и "спят не засыпая". Это легко можно проверить, остановив часы.

Участники могут приводить различные описания своего состояния во

время "сна" - потеря ощущения своего тела, видение ярких разноцветных картин. Но независимо от различий в переживаниях каждый из них будет свидетелем разрушения обычного бодрствующего сознания и перехода в новый режим работы психики. особенно легко эти процессы происходят у тех участников, которые расслаблены, не поглощены напряженным ожиданием будущего "скачка сознания".

Упражнение 49. "Свеча"

.

Игры - обучение, тренинг, досуг...
Под редакцией В.В.Петрусинского
Работа с текстом

Ведущим в группе должен быть один из преподавателей, который поясняет условия игры, управляет всем процессом, подводит итоги, определяет победителей.

Оценивают итоги игры, как правило, сами ее участники. В большинстве игр введен элемент состязательности за счет сравнения оценок результатов индивидуальных достижений или соревнования команд.

Поздравление победителей может быть рекомендовано только в том случае, когда появление лидера является специальной целью и не скажется негативно на дальнейшем функционировании группы.

Заранее необходимо продумать призы и награды победителям. Лучше всего, если призы будут смешными, тогда проигравшим будет не так обидно - смех компенсирует разочарование от проигрыша.

За правило надо принять то, что ведущий должен быть готов поощрить каждого участника, чтобы поднять мотивацию даже самых "малоуспевающих".

При оценивании результатов игры преобладают качественные показатели, причем не только "кто лучше" и "кто быстрее", но и "кто остроумнее", "кто увлекательнее".

Принципы состязательности и оценочности позволяют упростить подведение итогов игр и тем самым дают возможность широкого экспериментирования в практике организации их целостного курса.

1.1 Обучающие игры (игровые приемы работы с текстовой информацией)

1. Самое главное.

Бумага и карандаш.

Быстро и внимательно прочитайте учебный текст. Вы познакомились с текстами. Сейчас вы посмотрите текст еще раз, и мы начнем соревнование. Нужно придумать наиболее подходящее слово, характеризующий данный текст, т.е. охарактеризовать тему учебного материала одним словом. Затем нужно будет охарактеризовать данный материал одной фразой, а после - найти в нем какой-то секрет, особенность, т.е. то, без чего данный текст был бы лишен смысла. Ответы можно записывать. Внимание, начали!

Участники по очереди зачитывают слова, слушают и выбирают более точное, оригинальное, остроумное. Отмечается лучший вариант.

2. Опорные сигналы.

Бумага и карандаш.

Перед нами текст. Прочитаем его, стараясь как можно лучше понять. Теперь законспектируем текст; в ваших конспектах не должно быть слов и предложений, а только рисунки, схемы, какие-то символы (постарайтесь совсем избегать слов). Изобразить текст можно по частям - абзацам, тогда получится несколько опорных сигналов. Итак, прочитаем текст еще раз. Начали! Чтение закончили. Теперь изобразите текст на листках.

Схемы демонстрируются по очереди, объясняются и оцениваются.

3. По ролям.

Внимание! Перед вами текст. Прочитайте его за данное время.

Распределяются роли: ведущий, автор, критик, главный герой и т.д. Какие еще могут быть роли? После того, как роли распределены, текст читается еще раз, а затем воспроизводится по ролям.

Оценивается, кто больше соответствовал своей роли, был более оригинальным.

4. Вопрос-ответ.

Перед вами текст. Быстро и внимательно прочитайте его.

Теперь разделимся на две команды. Пусть левая команда будет задавать вопросы, правая - отвечать. Соревнование на лучший ответ и лучший

вопрос по учебному тексту. Учитывается активность участников команд и количество и глубина заданных вопросов и качество ответов, а также юмор, находчивость. Команды, еще раз внимательно прочитайте текст.

Теперь за 1-2 минуты левая команда придумает свои занимательные вопросы, а правая – обсудит текст, выделит в нем главное, чтобы оценить качество задаваемых вопросов.

Команда задает вопросы, другая – отвечает. Игра оценивается.

5. Викторина.

Перед вами текст. Прочитайте его, пожалуйста.

Разбейтесь на две команды. Сейчас левая команда должна обозначить абзацы цифрами и придумать вопрос-загадку к каждому абзацу текста. Затем эта команда в разбивку задаст свои вопросы-загадки правой команде. Правая команда должна ответить на вопрос и сказать, к какому абзацу он относится. Итак, еще раз посмотрите текст, договоритесь о нумерации абзацев и сформулируйте вопросы-загадки. Правая команда в это время обсудит текст, выделив в каждом абзаце главную мысль. Начали!

Оценивается оригинальность вопроса-загадки и оригинальность ответа.

6. Пантомима.

Перед вами учебный текст. Прочитайте его быстро и внимательно.

Теперь разделите этот текст на условные части, например, на абзацы. образуем две команды. Сейчас вы еще раз прочитайте текст, а затем участники правой команды должны каждый абзац текста изобразить пантомимой. Участники левой команды должны догадаться, какой это абзац и о чем в нем говорится. Итак, читайте внимательно текст.

Сейчас вам дается время на подготовку: правая команда готовит пантомиму для каждого абзаца, а левая, не теряя времени, повторяет текст, выделяя в каждом абзаце основную мысль. Начали!

Подготовка закончилась, приступим к показу и обсуждению. Пожалуйста, команды, ваши пантомимы!

7. Конспект.

Перед вами учебный текст, разделенный на абзацы. Прочитайте его, пожалуйста.

Возьмите бумагу и ручку. Нужно коротко законспектировать на отдельном листочке каждый абзац текста, выделяя в нем главную мысль, но не проставляя номера абзаца. Давайте еще раз для этого просмотрим текст. Внимание!

Теперь перемешайте листочки и передайте их своему правому по кругу соседу. Теперь внимательно посмотрите конспекты своего соседа и поставьте сверху на каждом листочке цифру – номер абзаца учебного текста, к которому, по вашему мнению, относится конспект. Пожалуйста, внимательно смотрите конспекты и проставляйте номера.

Опять передайте конспекты правому соседу. Теперь проставьте номера абзацев на других конспектах. Будем передавать их по кругу, пока к каждому не вернутся его конспекты. Пожалуйста, продолжим.

Каждый в своих конспектах проверяет правильность номеров абзацев. Посчитайте ошибочно проставленные номера в конспектах. Выигрывает тот, у кого номера абзацев проставлены правильно всеми участниками игры.

8. Ученый совет.

Перед вами учебный текст. Пожалуйста, прочитайте его внимательно в течение заданного отрезка времени.

Теперь давайте распределим роли: редактор, автор, критик, незнайка, специалист. Кто еще может выступать на ученом совете? Подсказывайте. Каждому – свою роль.

Сейчас каждый в своем ампула должен изложить учебный текст. Остальные члены ученого совета оценивают выступления. Выигрывает самый оригинальный выступающий, наиболее интересно изложивший учебный материал. Члены ученого совета имеют право добавить и дополнить выступления друг друга.

9. Существительные.

Перед вами учебный текст. Прочитаем его.

Теперь, пожалуйста, сядьте в круг. Мы сейчас будем пересказывать текст коллективно. Слева направо, по порядку, вы будете говорить существительное, которое наиболее точно соответствует каждому маленькому кусочку текста в его естественном порядке. Причем каждый последующий называет существительные, произнесенные перед ним другими игроками, далее добавляет свое. Т.о., мы должны воспроизвести учебный текст существительными, его основную идею. Еще раз внимательно прочитаем текст от начала и до конца.

Теперь начнем слева направо воспроизводить учебный текст существительными, повторяя по очереди все, сказанное перед нами и добавляя далее свое. Начали!

10. Найди ошибку.

Перед вами учебный текст. Давайте познакомимся с ним. Читаем текст быстро и внимательно. Теперь вам будет предложен этот же текст, но с несколько измененным содержанием, т.е. некоторые утверждения текста будут изменены. Ваша задача - найти и исправить все неправильные утверждения. Это лучше сделать письменно. Каждый работает самостоятельно, а затем все вместе обсудим текст. Приступим к просмотру вновь предложенного текста. Начали!

Давайте обсудим исправления. Кто сколько неточностей нашел и как они были исправлены? (Обсуждение по кругу.)

11. Моментальное фото.

Внимание! Разделитесь на две команды. Приготовьтесь к соревнованию команд. Возьмите для каждой команды бумагу и карандаши.

Сейчас вам в течение очень короткого времени будет продемонстрирован текст. Вы должны сосредоточить все свое внимание и воспринять из текста как можно больше информации. Каждая команда может зафиксировать на листочке то, что члены команды могут вместе восстановить по памяти. Затем все вместе обсуждают и сравнивают, какая команда воспроизведет больше текста. Итак, приготовьтесь к восприятию, начали!

Обсуждение.

12. Лучший вопрос.

Перед вами учебный текст. Давайте его прочитаем.

Теперь каждый должен придумать оригинальный вопрос на тему учебного текста. Вопрос, ответ на который показывает совершенство овладения материалом, дает возможность увидеть его с самой интересной стороны. Итак, еще раз прочитаем текст и придумаем интересный вопрос. Пожалуйста!

Теперь немного времени на обдумывание, свой вопрос можно записать.

Ну, а теперь послушаем вопросы. Команды по порядку будут их задавать, а остальные - отвечать на них как можно полнее. Начали!

Кто задал самый интересный вопрос, кто лучше всех ответил и был самым активным?

13. Пересказ по кругу.

Давайте прочитаем текст. Внимание!

Теперь встанем в круг. Ведущий, стоящий в центре, закрывает глаза, кружится на месте и указывает на любого игрока, с которого начинается воспроизведение учебного текста. Далее, по часовой стрелке, каждый говорит по одной фразе из учебного текста. И так до его конца.

Теперь еще раз прочитаем текст. Давайте исправим ошибки, если они есть, и дополним пересказ текста, поскольку, наверно, было что-то упущено. Также по часовой стрелке.

Определим самого активного ученика.

14. Запрещенные вопросы.

У всех нас есть любимые занятия - хобби. Давайте представим, что все мы - общество охотников или филателистов. Какое у нас будет общество? Теперь прочитаем заданный учебный текст как бы глазами выбранного специалиста.

Теперь по очереди задаем ему вопросы по тексту, исходя из того, что мы являемся членами этого общества. Т.е. вопросы задаем по тексту, но специальные термины текста использовать нельзя, можно использовать

только тематику, термины нашего общества. Кто задает вопрос с нарушением правил – выбывает из игры. Старайтесь придумать как можно больше вопросов по существу текста, используя тематику общества, к которому мы относимся. Выигрывает тот, кто останется. Начали!

15. Сказка.

Дан учебный текст. Давайте его прочитаем.

Теперь придумайте сказку по этому тексту, понятную даже детям, но так, чтобы ее основная мысль, основная нить отражала существо учебного текста, с любыми героями и любым сюжетом. Это у нас будет конкурс сказочников. Чтобы придумать хорошую сказку, нужно еще раз прочитать текст – быстро и внимательно. Начали!

Теперь придумываем сказку о том как... Дальше слушаем всех по очереди. При подготовке можно пользоваться записями.

Теперь послушаем сказки. Оценка.

16. Миниатюра.

Мы на конкурсе миниатюр. Разбейтесь на группы по 3-4 человека.

Сейчас мы прочитаем учебный текст, затем каждая группа изобразит существо текста какой-либо миниатюрой. Это может быть сценка, песня, балет, пантомима. Остальные должны будут словами объяснить, увиденное, используя сюжет и смысл прочитанного текста. Итак, внимательно читаем текст.

Теперь обсудите в ваших группах прочитанный текст, выделите в нем главное и придумайте, как это можно изобразить.

Начинаем конкурс миниатюр.

17. Ответ – слово.

Давайте прочитаем текст. Внимание!

Теперь каждый должен задать вопрос и ответить на чужой вопрос. Отвечать нужно в одно слово. Это слово должно выражать суть ответа на заданный вопрос, быть ключевым словом ответа. Итак, приготовимся задавать вопросы и предельно коротко отвечать на них. Выигрывает тот, у кого, по общему мнению, будет самый удачный вопрос или ответ. Прочитаем еще раз текст.

Теперь немного подумайте, и приступим к опросу. Начинаем! Задавать вопрос и отвечать на него будут игроки, выбранные ведущим. Начали! Оценим наиболее удачные вопросы и ответы.

18. Карточки.

У каждого игрока должен быть стандартный лист бумаги (формата А4). Нарисуйте простой рисунок, например, дом или цветочек на весь лист бумаги.

Теперь разрежьте этот лист на равные карточки. Например, чтобы лист состоял из 12 карточек, нужно сделать три вертикальных и четыре горизонтальных разреза.

Теперь читаем текст, разделим его на несколько смысловых частей, на столько, сколько получилось карточек из одного листа, в нашем случае – 12, и законспектируем его по одному предложению на каждой карточке, причем карточки должны лежать в таком порядке, чтобы на их обороте складывался ранее нарисованный рисунок. Итак, складываем карточки рисунком вниз, слушаем текст и конспектируем его по предложению на каждой карточке по порядку (слева направо и сверху вниз). Начали!

Теперь каждый игрок перемешивает свои карточки и передает соседу справа. Получив чужие карточки, посмотрите конспект и разложите их в нужном порядке. Если на обороте сложился рисунок – вы верно разложили карточки, а значит, хорошо поняли учебный текст. Выигрывает тот, кто сложил рисунок быстрее. Передайте свои карточки соседу справа и разложите полученные карточки в нужном порядке. Начали!

19. Сказочное королевство.

Прочитаем текст.

Выберем 2-х стражников, строгих и неподкупных. Стражники охраняют сказочное королевство. Но сегодня здесь бал и каждому хочется туда попасть. Есть только один способ пройти: ответить на любой каверзный вопрос стражника по учебному тексту. Все еще раз читают текст, а

стражники составляют по нему вопросы.

Стражники, задавайте вопросы!

Можно ли еще что-нибудь спросить по тексту? Достаточно ли строги были стражники? Устроим смену караула? Всех ли пропустили на бал? Есть ли еще несчастные? Нет - начинаем бал.

20. Дерево мудрости.

Быстро, но внимательно прочитаем текст.

Теперь каждый пишет записку, в которой задается трудный вопрос по тексту. Итак, пишем вопрос.

Заверните записку, прикрепите ее скрепкой к дереву. Роль дерева может выполнять ведущий.

Теперь по очереди каждый подходит к дереву, "срывает" записку и как можно более полно отвечает на вопрос вслух. Остальные оценивают вопрос и ответ. Давайте еще раз прочтем заданный текст.

Теперь срываем вопросы и отвечаем на них. Поздравим лучших знатоков.

21. Почта.

Прочитаем внимательно учебный текст.

Возьмите лист бумаги, карандаш. Рассчитайтесь по часовой стрелке, таким образом мы присвоим каждому номер адресата. Напишите и поместите листок так, чтобы его было видно всем.

Запомнили свои и чужие номера. Теперь каждый задает вопрос по тексту, кратко (с юмором) и кому-либо адресует этот вопрос, проставив соответствующий номер и обратный адрес. Можно адресовать вопросы 2-3 играющим - чем больше, тем лучше. По команде ведущего игра останавливается и подводятся итоги. Выигрывает тот, кто успел задать больше вопросов и больше ответить. Итак, задавайте свои вопросы и передайте их почтальону. Начали!

22. Восстанови невидимое.

Пожалуйста, по команде ведущего открывайте текст на нужной странице всего на пять секунд, после чего правую часть текста - закрываете и продолжаете его смотреть до минуты. Итак, закройте правую часть текста - полстраницы или меньше, так, чтобы вы могли восстановить этот текст по смыслу. Засеките время. Начали.

Уберите текст. Теперь кто-то из желающих может выйти вперед и воспроизвести этот текст. Все остальные сравнивают ответ с оригиналом. Упражнение повторяется несколько раз с разными участниками. Кто победитель?

23. Суть.

Суть любого текста извлечь достаточно просто - нужно подчеркнуть те строки, в которых содержится основной смысл, это может занять 10-20 процентов всего текста. Приготовьте книги с изучаемым текстом.

Открываем текст и в течение нескольких минут, из расчета минута на страницу, подчеркиваем в тексте те строки, в которых, по вашему мнению, содержится главное. Начали.

Теперь закройте книгу, на обложке напишите вашу фамилию карандашом. Сейчас все книги пойдут по кругу. Каждый быстро просмотрит текст и поставит оценку по пятибалльной системе каждому проходящему через него обработанному тексту. На просмотр текста отводится несколько секунд. Передача сигнала происходит по сигналу ведущего правому соседу. Передаем книги соседу для проверки.

У кого самые высокие оценки?

24. Фехтование.

Познакомимся с учебным текстом.

Разделимся на пары.

Ведущий задает проблему (или тему). Противник слева в каждой паре должен по заданному материалу дать решение этой проблемы, а вы, его противник, постарайтесь выдвинуть контраргументы. Приходить к общему мнению не возбраняется. Затем ведущий задает новую проблему. Противники меняются ролями, т.е. противник справа в каждой паре объявляет решение вновь заданной проблемы и отстаивает его, а противник слева не

соглашается. Прочитаем еще раз материал.

Ведущий формулирует проблему. Приступаем к обсуждению по парам. Новая проблема. Обсуждение.

Какая пара наиболее активно обсуждала поставленные проблемы?

25. Заметки на полях.

По команде ведущего вы начнете чтение заданного текста. При чтении делайте пометки на полях, лучше всего такие, которые вызовут яркие эмоции. (Карикатуры, броские символы и отдельные реплики.) Постарайтесь сделать эти заметки интересными и привлекательными для ваших коллег по игре, ведь потом все книги пойдут по кругу и все определят победителя этого соревнования. Открываем текст и делаем заметки на полях. Начали.

Передайте вашу книгу соседу справа, а на полученной вами книге поставьте карандашом оценку по пятибалльной системе. На просмотр каждой книги отводится несколько секунд. Передача - по хлопку ведущего. Начали.

Оцените, сколько вы набрали баллов? Кто победитель? Продемонстрируйте лучшую работу.

26. Доклад.

Давайте прочитаем текст.

Передайте содержание этого текста при помощи рисунков, схем, знаков и передайте такую шпаргалку соседу справа.

Теперь каждый делает доклад по данному тексту, используя рисунки или схемы своего соседа. Начинаем!

Кто сделал доклад наиболее подробно, с юмором? Кто представил лучшее наглядное пособие?

27. Семерка.

Утверждают, что любой материал может быть легко усвоен путем разложения его на семь единиц (составляющих). Этими единицами могут служить следующие философские категории: особенное, общее, единичное, содержание, форма, явление, сущность. Сейчас мы читаем учебный текст, а вы постарайтесь разложить весь материал по этим категориям, еще раз прослушайте и запишите их. (Диктовка.) Итак, читаем текст. Начали.

Теперь излагаем материал с точки зрения предложенных категорий. Можно делать записи. Начали.

Теперь послушаем каждого играющего и решим, кто лучше отразил учебный материал предложенными категориями.

28. Части текста.

Познакомимся с учебным текстом, внимательно и быстро его прочитаем. Теперь разделимся на 4 группы.

Одна группа будет называться "введение", вторая - "основная мысль", третья - "заключение", четвертая - "дополнение". Играющие каждой группы начинают пересказывать часть текста по порядку: с 1-й по 3-ю. Группа "дополнение" имеет право взять слово после выступления каждой группы. Начали.

Теперь еще раз посмотрим текст сравним его с информацией, воспроизведенной нами, и определим, какая группа точно соответствовала своему назначению.

29. Дотошный ученик.

Для хорошего усвоения материала иногда нужно запомнить самые мелкие подробности текста. Сейчас мы читаем текст быстро, но внимательно, затем вы составите список вопросов. У кого этот список будет длиннее и дотошнее, тот и выиграл в этом соревновании. Итак, читаем текст, чтобы составить вопросы.

Переходим к вопросам. Они должны охватить все тонкости текста.

Каждый по порядку задает свои вопросы всем участникам, а они по очереди отвечают на них.

30. Составь учебник.

Сейчас мы быстро и внимательно читаем текст. Начали.

Представьте, что вы - составитель учебника по данной дисциплине.

Учебник может включать содержание, основные разделы, трудности при изучении этого материала, приемы, помогающие усвоить материал, какой-то личный опыт, приобретенный учащимся в жизни. Нужно составить наиболее удобный рациональный учебник, которым могли бы пользоваться остальные играющие. Не забывайте про юмор и оригинальность, про иллюстрации. Еще раз читаем текст.

Приступаем к составлению макета учебника.

Какие у нас получились учебники?

В каком учебнике материал изложен наиболее рационально и подробно?

31. Иностраный словарь.

Запоминание новых терминов, понятий и т.д. аналогично запоминанию новых иностранных слов. Попробуем? Разделимся на две команды.

Сейчас кто-то из одной команды произносит иностранное слово с переводом или какой-то новый научный термин. А представители другой команды попытаются вслух связать звучание нового термина с его переводом или интерпретацией. Например, слово "кисс (kiss)" - поцелуй. Другая команда придумывает фразу: "Киса Воробьянинов обожал целоваться". Т.е. вторая команда придумывает ассоциативные фразы, в которых звучание каждого иностранного слова или нового термина связывается с его интерпретацией. Начали.

Придумали? Первая команда называет слова, а вторая - их перевод, вспоминая при этом ассоциативную фразу.

Какое количество слов запомнила вторая команда? Далее команды меняются ролями. Кто победитель?

32. Составь текст.

Внимательно читаем текст.

Возьмем ручку и бумагу. Каждый должен написать вопрос по тексту, свернуть листок и отдать его в руки ведущему. Пишите свои вопросы.

Теперь каждый возьмет у ведущего листочек и прочитает попавший ему вопрос, подумает, как на него ответить. Но перед этим давайте еще раз прочитаем текст.

Пожалуйста, тяните вопросы и обдумывайте ответы.

Теперь вы должны обсудить друг с другом свои ответы и выстроиться в том порядке, в каком идет текст. Итак, вам дается время на обсуждение текста и выстраивание его. Начали!

Давайте в получившемся порядке перескажем текст и затем сравним его с учебным текстом. Приступим к пересказу.

33. Образная память.

Давайте посмотрим текст и постараемся выделить в нем главное.

Теперь такое предложение: давайте разобьемся на две команды.

Давайте попробуем представить текст в виде застывшей немой сцены. Каждый из участников может изобразить деталь этого текста. Можно взять листок бумаги, нарисовать или написать, какую деталь текста вы представляете, а затем можно взяться за руки, в соответствии с тем, как, по-вашему, эти блоки текста связаны между собой. Свою версию изображает сначала одна команда, затем другая. В жюри могут войти ведущий, представители команд. Итак, на подготовку немой сцены, с использованием любого реквизита, плакатов, надписей каждой команде отводится не больше минуты. Начинаем подготовку!

Команды по очереди показывают свои варианты. Оценивается оригинальность, знание дела каждой команды.

34. Эмоции.

Предположим, вам надо запомнить текст. Это сделать очень просто. Все по очереди читают этот текст, читают разным голосом, с разными эмоциями. Чем с более выразительными интонациями и эмоциями вы прочтете фразу, тем больше вероятность ее всем запомнить. Ведущий по очереди указывает на игрока, которому предстоит читать, а все остальные пытаются воспроизвести произнесенную им фразу, сохранив эмоции читающего. Победителями окажутся те, чьи фразы запомнили большинство участников игры. Начали!

35. Зрительная память.

Внимание! Пусть кто-нибудь из вас будет изображать картину, портрет, можно свой собственный. Разбейтесь на две команды.

Сейчас команды в течение одной минуты будут любоваться картиной, рассматривая ее как можно подробнее. Пожалуйста, перед вами – шедевр. Любуйтесь!

Теперь все отвернитесь. В картине делается несколько изменений. Поочередно участники из каждой команды подходят к картине и молча приводят в исходное положение все изменения (можно изменять по одной детали). Какая команда победила?

36. Двигательная память.

Разбейтесь на две команды, определите двух представителей команд. Представители команд в течение 15 секунд танцуют перед остальными, а те внимательно за ними наблюдают. Пожалуйста, музыка!

Стоп! А теперь, представители команд, повторите движения танцоров как можно точнее.

Чьи движения были самыми точными?

37. Жестикуляция.

Известно, что докладчик, выступающий эмоционально, помогающий себе жестикуляцией рук, воспринимается более доходчиво. Давайте устроим соревнование докладчиков. Разделимся на две команды. Каждая команда выберет себе учебный текст.

Сейчас первая команда выделяет докладчиков, которые по очереди будут читать текст, а остальные одновременно будут иллюстрировать его жестами, пантомимой, сценками, т.е. будут оживлять этот текст. Итак, определитесь, кто будет выступать в роли докладчика, кто и в какой форме будет оказывать содействие докладчику по каждому тексту.

Команда представляет свой доклад, после чего другая команда рассказывает, что она запомнила из этого текста. Выступает другая команда.

38. Машинопись.

Хотели бы вы научиться печатать на машинке вслепую десятью пальцами? Для этого не надо учиться слишком долго, к тому же можно сделать это заочно, не имея машинки. Достаточно на бумаге нарисовать клавиатуру. Приготовьтесь.

Смотрите на изображение предложенных вам упражнений и всеми клавишами последовательно набирайте клавиши. Необходимо только одно условие: набирая клавиши, тихонечко (про себя) произносить соответствующую названию этой клавиши букву или цифру. Каждую букву нужно набирать определенным пальцем, зоны пальцев показаны на рисунке. Упражнение выполняется следующим образом: сначала вы четырьмя пальцами левой руки набираете четыре предлагаемых знака, последовательно, со скоростью не менее 1-2 знаков в секунду. На пальцы смотреть категорически запрещается. Можно только их в первый раз поставить в исходную позицию. Левые пальцы: ФЫВА, правые пальцы: ОЛДЖ. Пожалуйста, поставьте пальцы в исходную позицию, и теперь, глядя на изображение предлагаемых вам упражнений, последовательно выполняйте их.

39. Упражнения машинописи.

Если вы хотите печатать вслепую 10-ю пальцами с достаточной для работы скоростью, очень полезно следующее упражнение. Сядьте за пишущую машинку или клавиатуру компьютера. Если ее нет под рукой, можно просто нарисовать изображение клавиатуры. Задание очень простое. Вслепую 10-ю пальцами, набираете слова и фразы, предлагаемые в упражнении. Половину каждой строки печатайте, глядя на левое изображение клавиатуры, вторую половину строки печатайте, глядя на правое изображение клавиатуры. Старайтесь постепенно увеличивать скорость работы.

40. Мнемоника.

Посмотрите, пожалуйста, учебный текст. Постарайтесь мысленно выделить в нем ключевые слова.

Просьба выписать на листок, в столбик эти ключевые слова. Пусть их будет 10, 20, сколько нужно.

Теперь такой конкурс. Каждый попробует придумать забавную историю, в которой все эти слова, последовательно, одно за другим завязаны

в какую-то осмысленную (не очень вероятную) историю. История может не иметь никакого отношения к теме текста. Потом проводится конкурс. Время на придумывание историй – 1 минута. Заслушиваются все желающие.

Давайте проведем другой конкурс. Кто желает попробовать, не глядя в текст, а пользуясь только своими ключевыми словами, воспроизвести этот текст? Побеждает тот, кто пересказывает текст наиболее близко к оригиналу; остальные проверяют и оценивают способности выступающего.

41. Текст наизусть.

Давайте разобьемся на две команды.

Проведем такое соревнование. Предлагаем всем посмотреть учебный текст так, чтобы потом его воспроизвести наизусть. Надеемся, первое слово все запомнят, а дальше – у кого сколько получится. Итак, минута, чтобы прочесть и запомнить учебный текст.

Продолжим. Пусть каждая команда выделит всех желающих посоревноваться. Сначала выходит игрок из первой команды, воспроизводит текст наизусть, а все следят по тексту и смотрят, где он запнулся, допустил неточность, и засекают время. Затем выходит игрок из другой команды, начинается все сначала. Все следят и, как только замечают ошибку, говорят: "Стоп!". Какая команда победит? Кто лучше рассказал?

42. Ряд мнемоники.

Если уметь запоминать длинные последовательности различных слов, можно без всякого труда, используя этот ряд, запоминать нужный вам текст и другие учебные материалы. Используем следующую подсказку – ассоциативный ряд мнемоники. На каждую цифру нужно запомнить букву. Для цифр – 0, 1, 2, 3, 8 нужно запомнить последнюю согласную в названии этой цифры, 0 – Л, 1 – Н, 2 – В, 3 – Р, 8 – М. Для остальных цифр запомните первые согласные в названии этих цифр: 4 – Ч, 5 – П, 6 – Ш, 7 – С, 9 – Д. Запомнить довольно легко, ведь выпадает из последовательности только цифра 8. Давайте все по очереди назовем букву, которая теперь будет заменять цифру. Рассчитайтесь по номерам и каждый назовите свою букву. Далее ведущий показывает на какого-то игрока, тот называет свой номер, а остальные – его букву. Повторим.

Теперь предлагается соревнование: каждому составить список из 100 слов, который бы отражал числа от 0 до 100. Используйте в своих словах только что выученные буквы. Слова, соответствующие цифрам от 0 до 9, старайтесь сделать как можно более короткими. В этих словах должна быть одна согласная, соответствующая цифре. Например, 1 – "ной", 2 – "вой", 3 – "ария (рой)", 4 – "очи", 5 – "пой (паж)", 6 – "шар", 7 – "сок", 8 – "мир", 9 – "дар". Слова, соответствующие двузначным числам, хорошо сделать из двух слогов. Например, 11 – "неон", 12 – "нива", 13 – "нора", 14 – "ночь" и т.д. Для скорости, давайте распределим эти цифры. Пусть каждый придумает 10-15 слов, характеризующих числа. Распределение чисел между играющими. Кто быстрее справится с заданием? Например, 61 – "шина", 72 – "сова", 36 – "рюша", 94 – "дача" и т.д. Начали!

Составляем общий список слов по кругу. Пусть каждый посмотрит список и подчеркнет слова, которые ему не нравятся. Какие слова можно заменить? Кто придумает больше вариантов на каждое слово? Кто рискнет назвать все сто слов?

43. Сверхзапоминание.

Воспользуемся возможностью запомнить большой ряд ключевых слов из учебного текста. Посмотрим текст и выпишем из него подряд сто слов. Это могут быть ключевые слова, могут быть самые разные вспомогательные. Напишите такой ряд в столбик.

Теперь напишите второй ряд в столбик, приписывая пару к каждому из выписанных слов. Эти слова – из мнемонического ряда. Мнемонический ряд можно придумать новый.

Попробуйте, пользуясь только мнемоническим рядом, вспомнить ряд ключевых слов из учебного текста. Рекомендуем для создания ассоциативных связей между ключевыми словами и мнемонической матрицей прежде всего найти сходство между словами. Это может быть сходство по написанию, звуку, по назначению предметов, действий, понятий; сходство по цвету, вкусу, запаху. Средством для запоминания связи может быть су-

щественное различие между словами или прямая противоположность. Другой способ запоминания – нахождение общности. Как данное понятие может войти в другое понятие, являться его составной частью? Например, общность типа: человек – рука, золото – металл, птица – летать, хлеб – есть... Общность может быть и весьма случайная (с юмором). Итак, постарайтесь связать один ряд с другим, используя мнемические приемы: сходства, различия, общности, последовательности.

Организуем соревнование. Все желающие выходят вперед и, пользуясь мнемической матрицей, пытаются вспомнить свой ряд ключевых слов. Ведущий по листку отвечающего оценивает правильность ответа. Кто запомнил больше?

44. Таблица Шульте.

Давайте поиграем в такую игру. Каждый возьмет лист бумаги и нарисует на нем таблицу. Проведите 7 вертикальных линий и 7 горизонтальных. Получается квадрат, содержащий 36 клеток. Каждая сторона клетки – 6 см. Начали!

Таблица готова. Все ее клетки должны быть заполнены русским алфавитом в случайном порядке.

Теперь разделимся на две команды. Сейчас предлагаем всем взглянуть на текст и вникнуть в его содержание.

Задание первой команде: сформулируйте несколько вопросов, ответом на которые является одно слово. В этом соревновании первая команда задает вопрос, а представитель второй команды мысленно отвечает на этот вопрос и набирает ответ на своей таблице. Как только ответ набран – игрок поднимает руку. Итак, несколько вопросов и, как только ответы в виде одного слова набраны в таблице, игрок второй команды поднимает руку. Выигрывают самые проворные. Когда все подняли руки, ведущий предлагает выигравшим назвать свои ответы. Начали!

Во втором туре задание команд будет прямо противоположное. Вторая команда придумывает вопросы, первая – набирает ключевые слова на таблице и поднимает руку. В конце игроки первой команды называют свои ответы.

45. Скорость чтения.

Кто как умеет читать? Организуем соревнование. Пусть каждый возьмет книжку. Книга должна быть небольшого формата, с хорошим шрифтом и желательно интересной для вас. Откройте эту книгу где-то вначале, найдите несколько страниц "гладкого" текста, т.е. без рисунков, цифр, формул. Положите книгу обложкой вверх.

Сейчас, когда вы все готовы, определите вашу скорость чтения. По команде ведущего начните читать так, чтобы можно было пересказать текст друг другу. На чтение будет отведена одна минута. Начали!

Стоп! Отметьте место, на котором вы остановились. Подсчитайте количество слов, которые вы прочли. Для упрощения можно подсчитать количество слов в одной строке, считая предлоги, и умножить на количество строк. Так вы определите, сколько слов в минуту вы прочли.

Теперь определим коэффициент усвоения этого текста. Для этого разделитесь на пары. Каждый задает другому примерно десять вопросов по прочитанному тексту, а затем оценивает коэффициент усвоения. Это может быть, например, – 0,4; 0,6; 0,8 и т.д. Конечно, каждому сначала нужно ознакомиться с текстом.

Запишите, пожалуйста, показатели коэффициента усвоения и скорость чтения. У кого показатели наилучшие?

46. Ускоренное чтение.

Постараемся читать быстрее. Это не так уж сложно. Ведущий через каждые 30 секунд будет подавать звуковой сигнал (хлопок, удар карандашом). Будем читать минут 15–20, а затем проверим вашу скорость чтения и посмотрим, насколько она изменилась. Все читают, переворачивают страницу точно по сигналу, независимо от того, закончили ли вы чтение страницы или нет. Начали!

Теперь определим вашу скорость чтения. Найдите несколько новых страниц гладкого текста где-нибудь в конце книги. Переверните книги обложкой вверх и ждите команды. По сигналу ведущего в течение минуты читаете выбранный вами текст так, чтобы потом можно было пересказать

вашим напарникам. Начали!

Теперь оценим коэффициент усвоения по парам. Перескажите друг другу текст и определите коэффициент усвоения. Начали!

Запишите у себя на листочке ваши конечные результаты: количество прочитанных слов за минуту и коэффициент усвоения, данный вам по оценке напарника. Кто победитель?

47. Приемы скорочтения.

Давайте освоим несколько приемов, позволяющих увеличить скорость чтения. Выберите для чтения текст, по возможности в узких колонках. Постарайтесь читать этот текст, фиксируя взгляд не на каждой букве, а только в центре каждого слова, последовательно. Итак, читайте текст, фиксируя взгляд не на каждой букве в отдельности, а только в центре каждого слова.

Теперь освоим следующее упражнение. Фиксируя взгляд на каждом слове, старайтесь не возвращаться к ранее прочитанному. Двигать можно глазами только слева направо в каждой строке. Начали!

Следующее упражнение. Читая текст, старайтесь не проговаривать его мысленно. Попробуйте при этом про себя напевать какую-нибудь мелодию. Фиксируя взгляд на каждом слове, не возвращайтесь к ранее прочитанному. Начали!

Следующее упражнение. Постарайтесь читать текст, водя пальцем сверху вниз в центре страницы. Итак, фиксируя свой взгляд у кончика пальца, водите этим пальцем сверху вниз по центру страницы. Начали!

Следующее упражнение. Стараясь читать текст целиком в объеме каждой строки, фиксируйте взгляд в центре строки, попытайтесь предугадать, чем закончится абзац, который вы только начали просматривать. Если ваша догадка подтверждается, то на отдельном листочке можете ставить себе плюс. Кто наберет больше плюсов? Начали!

Продолжим. Сейчас текст будет предъявляться всего на доли секунды. Закройте глаза, откройте книгу (любую страницу). По команде ведущего открываете глаза и через секунду их закрываете. Постарайтесь вспомнить и воспроизвести текст, который вы видели в течение этой секунды. Тот, кто может воспроизвести хотя бы основную мысль, поднимите руку. Итак, закрыли глаза, ждем команду ведущего. Начали!

Соревнование для тех, кто смог уловить содержание страницы. Кто точнее?

48. Шпаргалка.

Любому студенту известно, то если самому составить хорошую шпаргалку, можно ею на экзамене и не пользоваться. Процесс составления шпаргалки в виде конспекта сам по себе дает возможность усвоить изучаемый материал. А вы умеете составлять конспекты? Возможно, вас этому никто никогда не учил. Давайте попробуем научиться составлять конспекты в самом разном виде. Для начала научимся составлять план изучаемого текста. Возьмем любую книгу. Итак, читая страницу текста, попытайтесь составить план текста этой страницы. Всего несколько ключевых слов. Условие одно: на чтение каждой страницы и ее конспектирование отводится всего 30 секунд. Ведущий дает сигнал на перелистывание страниц. Все читают и конспектируют. Конспект каждой страницы книги отделяйте горизонтальной линией. По сигналу ведущего переходите к конспектированию следующей страницы. Начали!

Теперь попробуем конспектировать в виде тезисов. Пожалуйста, опять откройте текст книги на первой странице, с которой вы начали конспект-план. Сейчас вам будет отведена минута на конспектирование каждой страницы. Постарайтесь описать содержание каждой старницы в виде тезисов. Кроме ключевых слов, здесь могут быть и предложения, содержащие суть каждой страницы. По сигналу ведущего меняем страницу. Начали!

И в заключение попробуем научиться составлять вопросы по изучаемому тексту. Какой-то философ сказал: "Об уме человека можно судить не по ответам, которые он дает, а по вопросам, которые он задает." Давайте еще раз пролистаем изучаемый текст и попробуем составить по нему вопросы, лучше занимательные, или вопросы, которые остались вам неясными, или вопросы, которые могут быть предметом диспута и выяснение которых поможет выявить сущность изучаемого материала. Итак, просматри-

вайте материал в свободном режиме. В среднес на каждую страницу отводится 30–40 секунд. Начали!

У кого самые лучшие конспекты и лучшие вопросы?

49. Обсуждение.

Наверно, всем приходилось готовиться к экзаменам. Приходилось читать книги, изучать конспект, консультироваться, обсуждать с друзьями пройденный материал. Один из самых эффективных способов подготовки к экзаменам – обсудить с друзьями изученный материал, пользуясь конспектом. Вот игра "Перед экзаменом". Давайте разделимся на пары, каждый возьмет конспект в руки и попробует пересказать партнеру то, что удалось прочитать, а затем законспектировать. В каждой паре один из вас будет в роли ученика, изучающего материал, а другой – в роли учителя, который пытается определить уровень знаний ученика. Учитель имеет право смотреть в исходный текст, чтобы сравнить ответы своего ученика с оригиналом, а ученик может пользоваться только собственным конспектом. Итак, разделитесь по парам. На обсуждение каждой страницы отводится одна минута. Приступая к следующей странице, учителя могут поблагодарить своих учеников и поставить им оценку, но учтите, оценки – только хорошие и отличные. Начали!

Теперь внесем некоторые изменения: ученики остаются на месте, а учителя переходят к другим ученикам, образуя новые пары. Продолжим обсуждение в новых парах. Начали!

Еще раз сменим роли, при этом те, кто был учителями, станут учениками, а те, кто был учениками, станут учителями. Продолжаем в новых парах и в новых ролях. Начали!

Кто самый способный ученик? Кто самый лучший учитель?

50. Работа с текстом.

Давайте посоревнуемся, кто из вас рациональнее умеет работать с обычными печатными текстами, если нужно их усвоить. Итак, вам нужно усвоить некоторую текстовую информацию. Это обычный текст. Прочтем его методом скорочтения. Напоминаем основные приемы. Старайтесь вести взгляд не слева направо по строкам, а только сверху вниз по центру листа; не возвращайтесь к уже прочитанному; не произносите про себя читаемый текст; знакомьтесь с содержанием, пытайтесь предугадать, что будет на следующей строке, а ее уже не читайте, а только проверяйте, правы или нет. Кто прочел, поднимает руку. Начали!

Кто победитель первого этапа? Теперь для рациональной работы с текстом попробуем его законспектировать в разных видах. Разлините ваш лист бумаги на 4 вертикальные полосы.

Подпишите, что будет отмечаться на каждой из полос. На первой полосе будут ключевые слова, план текста, на второй полосе – суть, основные мысли, на третьей полосе – расшифровка, пояснения и на четвертой полосе – ваши замечания, ваше отношение к тексту, в том числе и неясности. Старайтесь писать не просто слова, каждую графу заполняйте опорными сигналами, стрелками, рисунками. Можете соединить эти блоки линиями, указателями. Начали!

Кто первым законспектировал текст? Теперь следующий этап работы. Разделимся на пары. Сядьте так, чтобы один из вас в паре видел учебный текст, он будет играть роль учителя, а другой – мог бы видеть только свой собственный конспект. Разыграем такую ситуацию. В каждой паре один из вас – строгий учитель, другой – примерный ученик. Ученик будет пересказывать текст, пользуясь своим конспектом. Учитель, сопоставляя ответ своего подопечного с исходным текстом, задает ученику наводящие вопросы и оценивает ответ. Договоримся, как оценивать результат. Как только ученик заканчивает отвечать, он поднимает руку. Учитель после ответа поднимает руку, если он удовлетворен или воздерживается от оценки. Ведущий учитывает те пары, которые первыми поднимают руки. Начали!

Кто оказался впереди? Теперь заключительный этап нашей игры. Устроим соревнование команд типа КВН. Разделитесь на две команды. Пусть каждая команда составит команде противника несколько занимательных вопросов по тексту, затем каждая команда задаст своим противникам эти вопросы и, надеемся, получит оригинальные ответы. Итак, дается время на подготовку вопросов по тексту для соперников. В жюри могут входить

ведущий и помощники. Оценивается оригинальность вопросов и ответов.
В конце предоставляется слово жюри.