
Психология. Высший курс

Михаил Кипнис

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ИГР
И УПРАЖНЕНИЙ
для любого тренинга**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
К42

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Кипнис, Михаил Шаевич.

К42 Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / Михаил Кипнис. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 621 [1] с. — (Психология. Высший курс).
ISBN 978-5-17-106239-2

Михаил Кипнис — международно признанный психолог, педагог, театральный режиссер, автор более 20 книг, методических и практических сборников на тему активных методов в групповой работе, тренингах личностного роста, лидерства, коммуникации, креативности, семейных отношений, межкультурного диалога.

Новая книга Михаила Кипниса представляет собой энциклопедический сборник игр, заданий и упражнений, которые успешно применялись автором на протяжении его более чем тридцатилетней тренинговой практики. Их объединяет одно — все они являются лучшими авторскими разработками, которые сделают любой психологический тренинг интереснее и эффективнее! Эти упражнения просты, полезны и универсальны, их можно использовать в самых разнообразных тренингах для участников с самым широким возрастным, профессиональным и социальным составом.

Книга предназначена для всех, кто применяет игровые методы для развития личности, интеллекта, творческого мышления, для улучшения навыков эффективного общения, повышения качества семейных и детско-родительских отношений — для психологов, психотерапевтов, тренеров, режиссеров.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| От автора | 8 |
| Обращение к читателям (2014) | 9 |
| ЧАСТЬ 1. «Апельсиновый тренинг» | 13 |
| Вместо вступления | 14 |
| Ожерелье знакомства (<i>Цикл коротких игр на знакомство</i>) | 17 |
| Кто первый?! | 17 |
| Я и мое имя | 17 |
| Человек-цифра | 18 |
| Артем — артистичный... .. | 18 |
| Общее в имени | 19 |
| «Что в имени тебе моем?..» | 20 |
| Чужая душа — потемки | 21 |
| Ау, кто ты? | 23 |
| Маска, я тебя знаю! | 25 |
| Кто он?! | 26 |
| Ты да я, да мы с тобой... .. | 28 |
| Машина времени | 30 |
| Апельсиновые дольки | 31 |
| Катилася торба... или Карусель знакомства | 33 |
| Нестандартная визитка | 35 |
| Рефрейминг | 38 |
| Превращения и переносы... .. | 40 |
| Перевернутое имя | 42 |
| «Это — наша с тобой биография!» | 44 |
| На линии отношений | 45 |
| «Мы теперь с тобой одной веревкой связаны...» | 47 |
| Мой путь | 50 |
| ЧАСТЬ 2. Я-образ | 51 |
| Мечты, мечты... .. | 53 |
| Прошу любить и жаловать! | 54 |
| Рождение танца | 56 |
| Я — это я. И я — другой! | 58 |
| Матрешка | 62 |
| Первое впечатление | 64 |
| Из чего же сделан я? | 69 |
| Если я — это я... .. | 70 |
| Опыт управляемого воображения | 73 |
| Колесо жизненного баланса | 77 |
| В поисках себя... .. | 80 |
| 6 × 6 — таблица смыслов | 84 |
| Страх, я тебя знаю! | 86 |
| Мастер-класс | 92 |

| | |
|---|------------|
| Я... как подарок | 94 |
| Что в моих окнах? | 97 |
| Я уверен, что... .. | 102 |
| Мои потери, мои находки... .. | 108 |
| Вместо послесловия | 113 |
| Часть 3. В мире эмоций | 115 |
| С эмоциями по жизни | 116 |
| Круглый стол эмоций | 120 |
| Окна эмоций | 124 |
| Что дальше? | 127 |
| Большой театр эмоций | 129 |
| Фризы эмоций | 132 |
| Я — свободен! | 134 |
| Эмоциональное тело и телесные эмоции, или Покажи телом! | 141 |
| Комедия? Трагедия? Триллер? | 144 |
| Времена года души | 146 |
| Острова наслаждения | 149 |
| Розовые очки | 153 |
| Война и мир | 159 |
| Я стесняюсь... .. | 162 |
| Ее высочество обида | 169 |
| Практикум по рэт | 182 |
| Мнение | 182 |
| Мы будем праздновать... ошибки! | 185 |
| Гешер меахед — чувство | 188 |
| Я всегда улыбаюсь! | 196 |
| ЧАСТЬ 4. «Я» + «ты» — эффективная межличностная коммуникация | 199 |
| «Психологический контакт», возникновение коммуникации | 200 |
| Итак, коммуникация! | 200 |
| Коммуникативные «контакты» | 204 |
| Абэвэгэдэйка | 204 |
| До встречи! | 207 |
| Пройди через кольцо! | 208 |
| «Скажи-ка, дядя!..» | 209 |
| «Ах, этот камень на дороге!» | 211 |
| Десять секунд | 213 |
| Фотоальбом | 215 |
| Эстафета движений | 217 |
| Хвост ослика Иа | 218 |
| Коммуникация в зеркалах | 221 |
| Коммуникация. Содержательный аспект | 223 |
| Копай глубже! | 225 |
| Кто сидел на крыше? | 230 |

| | |
|---|-----|
| Слышать и слушать... | 233 |
| Сито | 233 |
| Круг эмпатии | 238 |
| Записка для вас... | 242 |
| Драмы общения... | 244 |
| «Слово к слову тянется...» | 246 |
| Три вопроса | 246 |
| Акулы пера | 247 |
| Приключения и злключения в сети | 249 |
| Как развязать язык? | 260 |
| Музейная история | 262 |
| Просто слушай! | 265 |
| Когда все понятно... без слов | 267 |
| Подарок | 267 |
| В парке скульптур... | 270 |
| Крокодил | 275 |
| Эмоциональный аспект в коммуникации | 277 |
| «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен!» | 277 |
| «Лото чувств» | 281 |
| Черная метка | 287 |
| Два на два, или Новый Юлий Цезарь | 293 |
| Двенадцать барьеров общения | 295 |
| Работа... | 301 |
| Упрямая сороконожка | 306 |
| Самопрезентация и обратная связь | 308 |
| Дружеская пародия | 309 |
| Не дыши в затылок | 312 |
| Своим голосом! | 314 |
| Звучащая эмоция, звучащее отношение... | 323 |
| Как звучит Кандинский? | 324 |
| Ethos или persona?! | 326 |
| Та-ти-та-та... | 333 |
| Ты видишь, что я говорю?! | 336 |
| Общаемся... звуками | 339 |
| Держим паузу! | 341 |
| Сорняки в клубнике | 351 |
| Марафон... красноречия, или Красноречивый марафон | 354 |
| Саундтрек | 359 |
| Закройте дверь... | 360 |
| В три касания | 362 |
| Петля | 365 |
| Заклучение | 374 |
| ЧАСТЬ 5. Семейный маршрут | 375 |
| Разминка... на семейную тему | 378 |
| Мой остров | 378 |

| | |
|---|------------|
| Связующее звено | 381 |
| Герой моего романа... .. | 381 |
| Такие же, как я! | 382 |
| Топ-мен | 383 |
| Ищу компаньона | 383 |
| Семейное бинго | 384 |
| Фотошоп | 386 |
| На языке метафор | 387 |
| Моя семья. Мои корни | 389 |
| Рисунок-триггер | 391 |
| «Мы с тобой теперь одной веревкой связаны...» | 392 |
| За чертой... .. | 393 |
| «Лично в руки!» | 395 |
| «Мы с тобой — два берега у одной реки...», или Семья как экологическая система | 396 |
| Экология семьи | 397 |
| Силы, действующие на нас... .. | 399 |
| Семья как система | 405 |
| Когда «я» и «ты» встречаются | 409 |
| Стикер «моя семья» | 410 |
| Век живи — век учись! | 412 |
| Между «я» и «ты», или Границы, которые мы выбираем... .. | 413 |
| Семь «я» моей семьи, или Роли в семье | 419 |
| Кто рулит в семье? | 420 |
| Светофор семейных ролей | 425 |
| Семейные будни | 434 |
| Выведи козу! | 434 |
| Наш дом — наш мир | 437 |
| Семейный контракт | 441 |
| Какой вы партнер в браке? | 444 |
| Сотворчество | 446 |
| Коронная поза | 448 |
| Ролевые цепочки | 450 |
| Карусель | 453 |
| Любовь — кольцо? | 459 |
| 6 × 6 в моей семье | 463 |
| Семья и эмоции | 465 |
| Позиция личной ответственности | 471 |
| А у нас в семье | 480 |
| Моя семья через годы | 484 |
| ЧАСТЬ 6. Рука, качающая колыбель... .. | 485 |
| Предисловие | 486 |
| Я — родитель! | 492 |
| Родительское домино | 492 |

| | |
|---|-----|
| Пусть встанут те, кто... | 493 |
| Десять заповедей | 495 |
| Красная черта | 498 |
| У меня к тебе вопрос! | 500 |
| Я – такое дерево... | 503 |
| «Я садовником родился...» | 506 |
| Семейная рыбалка | 509 |
| «Луна» | 511 |
| Обратное влияние | 513 |
| Нежность | 515 |
| Мой стиль родительства | 518 |
| Родитель как роль. Функциональное поле родительства | 518 |
| Десять родительских высот | 522 |
| А если попробовать так?! | 524 |
| Мой стиль родительства | 526 |
| Никогда, изредка, часто... | 529 |
| Лото | 532 |
| Медитация «Прощение родителей» | 536 |
| «Чему нас учит семья и школа?..» | 539 |
| Яблоко от яблони... | 539 |
| Два племени | 542 |
| Родительский комитет | 545 |
| Письмо отца-индейца воспитательнице сына | 549 |
| Здорово, что мы вместе! | 553 |
| Здорово, что мы вместе! | 553 |
| Семейное путешествие | 555 |
| Герб семьи | 557 |
| Цикл упражнений «Семейное застолье» | 561 |
| Ну-ка, все вместе! | 571 |
| Трудно быть богом... | 576 |
| Джокер | 578 |
| Семейные ценности: теория и практика | 584 |
| Границы, которые мы... | 589 |
| Закон, правило, граница... | 596 |
| Учитель, воспитай ученика!.. | 600 |
| Родительские послания | 604 |
| Золотой треугольник Альфреда Адлера | 606 |
| Путь к Олимпу... | 609 |
| Вместо заключения... | 612 |
| Библиография | 613 |

Автор будет рад получить замечания, пожелания, ваши варианты приведенных игр и заданий, предложения о сотрудничестве по электронному адресу: tkipnis61@gmail.com или на страничке «MICHAEL KIPNIS. A game. Theater. Ttraining» в Фейсбуке (www.facebook.com/groups/1669430460033779/?fref=ts).

ОТ АВТОРА

«Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга» продолжает цикл авторских работ, которые, начиная с 2000 года, выходили в российских издательствах: «Ось-89», «АСТ», «Прайм-Еврознак», «Лань», «Планета музыки», а в Израиле (на иврите) в издательствах «Масада» и «АХ».

За эти годы более двух десятков книг были опубликованы в популярных и престижных издательских сериях: «Действенный тренинг», «Лучшие тренинги мира», «Лучшие психотехнологии мира», «Золотой фонд актерского мастерства», «Психология. Высший курс».

А «ближайшей родственницей» настоящего издания является впервые вышедшая в 2014 году «Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга». С тех пор «старшая сестра» переиздавалась уже несколько раз. Так что предложение редакции «Прайм» издательства «АСТ» о подготовке к печати новой книги я воспринял с большим энтузиазмом. За прошедшие годы я старался обновить свой тренерский репертуар. Участие в воркшопах, семинарах, мастер-классах коллег дало возможность познакомиться с новыми для меня инструментами, проверить их на практике. Таким образом, идея о книге-продолжении попала, как говорится, на благодатную почву.

Все те, кому уже знакома «Большая книга...», НЕ НАЙДУТ в этом издании известных игр, упражнений, заданий. Весь материал этого сборника — абсолютно другой!

Что осталось тем же? Стиль, авторский подход, принципы подачи материала.

В этой книге есть несколько тематических разделов.

1. **«Апельсиновый тренинг»** — блок упражнений, игр, заданий на знакомство группы. «Ледоколы», «упражнения-ключи» и т. п.
2. **«Я-образ»** — самовосприятие, самоидентификация, осознанность.
3. **«В мире эмоций»** — название говорит само за себя.
4. **«Я» + «ты»** — эффективная коммуникация.

5. «Семейный маршрут» — супружеские отношения.

6. «Рука, качающая колыбель...» — родительско-детские отношения.

Даже знакомые некоторым из вас по «Большой книге...» разделы (коммуникация, супружество, самоидентификация, детско-родительские отношения) здесь наполнены *другим* содержанием.

Поэтому смело берите книгу в руки — она не разочарует вас «повторением пройденного»!

Единственный текст, который перекочевал сюда из прошлого издания, — это мое обращение к читателям «образца 2014 года». Мне показалось, что оно не потеряло актуальности и сегодня, потому что отражает все те принципы, на которых я пытался выстроить и эту, и все мои прошлые увидевшие свет книги.

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ (2014)

...Переживания горя, гнева, боли, страха, радости и экстаза являются тем туннелем, по которому необходимо пройти, чтобы попасть в другую страну — к самопознанию, пониманию и целостности.

Карл Роджерс

Тренинг. Это вкусно. Горько. Сладко.
Кисло. Невыносимо. Охрененно.
Заколдованно. Остро. Жарко. Горячо.
Больно. Влажно. Одиноко.
Прикосновенно. Шумно. Сухо. Терпко.
Люблю. Ненавижу.

Сергей Смирнов

Предложение издательства АСТ — выпустить в свет сборник лучших упражнений для групповых тренингов — было принято мной с нескрываемой радостью.

А вы бы не обрадовались?! Ведь это значит, что издательство, выпускающее каждую пятую книгу в России, чувствует интерес к нашим прошлым совместным проектам. Это значит, что у моих книг, изданных АСТ*, есть свой читатель, а значит, задания, игры, упражнения прошлых тренингов уже «работают»!

* «128 лучших игр и упражнений для любого тренинга» (2009), «Тренируем умение влиять на людей в любом режиме общения. 59 лучших игр и упражнений для развития управления коммуникациями» (2008), «Актерский тренинг. Более 100 игр, упражнений и этюдов...» (2008), «Тренируем интеллект, эффективные стили общения и креативного поведения. 60 лучших игр и упражнений для развития творческого мышления» (2009), «Тренируем умение вести за собой, быть лидером, «мотором» и вдохновителем. 68 лучших игр и упражнений для развития управленческих способностей» (2009), вышедшая в позапрошлом году книжка «100 лучших игр и упражнений для успешного супружества и счастливого родительства» (2011), «Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга» (2014).

О том, что книжки стали «помощником», «практическим руководством», «настоящим другом тренера», пишут мне не только из стран СНГ, но и дальнего зарубежья.

Все задания, игры, упражнения, тексты, которые вы найдете под этой обложкой, опробовались с самой различной публикой: детьми и подростками, взрослыми и стариками, мужчинами и женщинами. Все они любили и любят игру, потому что игра — это часть нашего «детского» прошлого, потому что в игре мы познаем себя и проверяем других. Потому что, по определению Ф. Шиллера, самый «нормальный» человек — это «человек играющий».

И вот, разминки, упражнения, игры — такие разномастные, разнохарактерные, разнокалиберные — собрались сегодня под одной обложкой!

Сборник тренинговых упражнений обладает, кроме прочего, рядом принципиальных особенностей.

1. УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ

Предлагаемые тренинговые задания и методики подходят для любой аудитории:

- ✦ возрастной,
- ✦ социальной,
- ✦ профессиональной,
- ✦ национальной;
- ✦ культурной.

2. ГРУППОВАЯ РАБОТА

Данное пособие предназначено для организации не индивидуального, а именно коллективного тренинга в группах разного типа:

- ✦ закрытых (сотрудники; семья; учащиеся одного класса, вуза, школы; компания друзей...);
- ✦ открытых — для любых, даже не знакомых, впервые собравшихся вместе людей со сходными мотивами, задачами или проблемами;
- ✦ смешанных (как по принципу открытости-закрытости, так и по возрасту, функциям, социальным ролям, национальной, конфессиональной, политической и т. д. принадлежности).

Работа в группе — это не только *форма*, но и *содержание* тренинга как саморазвивающегося действия, происходящего здесь и сейчас.

3. ДЕЙСТВЕННЫЙ ТРЕНИНГ

Есть руководства, особо выделяющие когнитивно-аналитическую деятельность участников тренинга — работу по тестированию, заполнению анкет, опросников, организацию всевозможных интервью, дискуссий и собеседований на тему. В отличие от них, подавляющее количество упражнений, заданий, игр этого сборника ориентированы именно на действенно-игровое, интерактивное обучение.

Игровой аспект зачастую был решающим при отборе именно этих упражнений из большого объема материала, оставленного за границами данной книги.

4. МОДУЛЯРНОСТЬ

Материал заданий и игр может быть использован полностью или частично (и в любых комбинациях, которые покажутся приемлемыми для ведущего группы тренинга) **при планировании и ведении работы с различными учебными задачами.**

5. КОМПЛЕКСНОСТЬ МЕТОДОВ

В книге не отдается предпочтения какой-то одной из техник, не утверждается приоритет одного из методов психологического воздействия по отношению к другим. Даже самый удачный ход в конце концов надоедает. Даже красная икра, когда ее — ложками, становится поперек горла. Поэтому автор следует своему многолетнему опыту и убеждению в том, что к разным людям, в разных ситуациях могут быть применены различные подходы и методики групповой работы, включая методы терапии, психокоррекции и личностного роста.

Арсенал тренинговых заданий базируется на многообразии возможностей, которые представляют нам психодинамическое направление, принципы экзистенциальной психологии, гуманистические идеи, психология гештальта и другие научные направления и школы.

6. ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Этот сборник, по нашему замыслу, должен стать практическим помощником ведущего групп, дать широкий выбор заданий для профессионального и гибкого подхода к планированию и проведению тренинга.

Заботой автора являлось скорее обогащение «тренингового меню», чем теоретические «размышлизмы». В конце концов, нельзя объять необъятное. Обучение должно проходить по системе мелиорации: каждому растению необходимо получить не по максимуму воды (иначе корни его сгниют, и наш цветок погибнет), *а необходимое для эффективного роста.* Не больше и не меньше, а столько, сколько нужно.

Именно поэтому материалы, не носящие практического характера, будут представлены в этой книге в минимальном объеме (в расчете на то, что читатель, при необходимости, сам обратится к теории).

Этот сборник базируется на книгах, вышедших ранее в свет и уже получивших признание. Новая книга — это возможность поделиться с вами новыми играми, этюдами, упражнениями, которые появились в моем профессиональном багаже за последние несколько лет. «Новички» терпеливо дожидались своего часа в записных книжках, на карточках с планами встреч, проверялись в ходе различных тренингов, исправлялись, уточнялись, совершенствовались.

В этом издании я сохраняю те самые рубрики, которые уже полюбились читателям. Судя по отзывам, они помогли разнообразить репертуар тренингов дополнительными материалами и идеями.

Коротко представлю каждую из них.



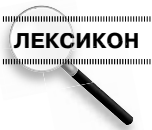
Кстати! Материалы для тренера

Эта рубрика поможет расширить ваши представления о том, какие возможности заключены в том или ином упражнении/задании/игре. Здесь — методические подсказки, советы, соображения, цитаты коллег.



ЕСТЬ ВОПРОС?!

Здесь вам предлагаются вопросы для организации обсуждения игры, упражнения, здесь вопросы, стимулирующие как рефлекссию участников, так и осознанную работу тренера.



ЛЕКСИКОН

Сведения в этой рубрике помогут понять значение того или иного профессионального термина или просто какого-то слова, в понимании которого могут возникнуть «разночтения».



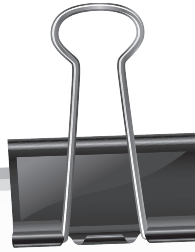
Записки на полях

Здесь вы найдете выдержки из литературы художественной и профессиональной, притчи и стихи, анекдоты и все те письменные «культурные консервы», которые при желании могут расширить рамки тренинга дополнительными красками и многообразием «подтекстов».



«МОЯ ДОМАШНЯЯ РАБОТА»

Это рубрика для индивидуальной работы. Ведь ни один групповой тренинг не обеспечит вам эффективного результата, если знания, инструменты, полученные на групповой встрече, не работают дальше, не встраиваются в обычную ежедневную практику, не превращаются в отработанный, знакомый инструмент, умение, навык.



Часть 1



**«АПЕЛЬСИНОВЫЙ
ТРЕНИНГ»**

«Апельсиновый тренинг», открывающий книгу, представляет собой раздел, в котором читатель найдет 18 заданий, упражнений, игр и творческих этюдов, посвященных «старту» работы тренинговой группы. Это упражнения на знакомство, «ледоколы», «энерджайзеры»...

...Почему именно 18, а не 25, 40, 100?! Об этом чуть позже...

Почему «апельсиновый...»? Ну и об этом не скажешь на бегу, в аннотации, ведь название — это настроение, атмосфера, идея. Или, если хотите, — концепция... Чтобы понять смысл названия, вам придется открыть сборник и побыть наедине с текстом, с идеями, с играми какое-то время.

Созданные, адаптированные, собранные и апробированные в разные годы в ходе моей практической групповой работы — все они смогут сделать ваш тренинг, групповую встречу, семинар, «мастер-класс» по-настоящему живыми, эффективными и интересными.

ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ

«Апельсиновый тренинг»?! Хм-мм-м... Непонятно... Несерьезно...

Почему «апельсиновый»?

А какие ассоциации со словом «апельсин» возникают у вас, читатель?

Предлагаю эксперимент: прежде чем перевернуть страницу, запишите ниже, на пустых строчках то, как вы сами ответили бы на этот вопрос?

Итак, «апельсиновый» — это:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Теперь можно перевернуть страничку и сравнить ваши ассоциации с теми, которые возникли у меня.

«Апельсиновый» ДЛЯ МЕНЯ — это:

1. **Экзотический... Нестандартный...** Ведь там, где прошло мое детство, апельсины появлялись на несколько месяцев, а затем исчезали до следующего года!
2. **Праздничный.** С появлением и запахом апельсина была связана встреча Нового года, ожидание чуда, подарки, радость школьных каникул...
3. **Нескучный.** (*Смотри первый + второй пункты!*) А тренинг ведь и должен быть нескучным, праздничным, нестандартным... Верно?!
4. **Активный, будоражащий, энергичный.** Оранжевый — цвет энтузиазма. Именно так я воспринимаю цвет апельсиновой кожуры. Яркое пятно праздника на прилавке буден! Хороший тренинг — это энергичный тренинг. Это активность и «экшн».
5. **Объединение, сочетание, синергия.** Цвет апельсина — это сочетание красного и желтого цветов. Имя фрукта тоже произошло из объединения двух понятий «яблоко» и «Китай»: апельсин — «китайское яблоко». Кроме того, есть мнение, что сам плод — результат скрещивания мандарина (*Citrus reticulata*) и помело (*Citrus maxima*). А я верю в то, что группа объединяет! (ru.wikipedia.org/wiki/Апельсин) Сочетание элементов — синергия, в результате которой из отдельных смыслов, характеристик, взглядов, умений, подходов, навыков... возникает что-то новое, — не это ли мы ищем в тренинге?!
6. **По структуре** апельсин напоминает тренинговую группу. В целом фрукт — это теснота и совокупность долек. Каждая по-своему хороша и вкусна, но только все вместе — это АПЕЛЬСИН.
7. Апельсин — фрукт, **освежающий и «витальный»** (то есть «жизненный, имеющий отношение к жизни»), недаром он считается кладовой такого важного в нашей жизни витамина С.
8. И еще **о вкусе...** Вы ели когда-нибудь чрезмерно сладкий апельсин? Я — нет! Поэтому и апельсиновый вкус (кисло-сладкий, легкий, не приторный) так подходит, на мой взгляд, для тренинга: без слащавости, с изюминкой, новый...