

Я даже и не представляла, какой пласт опыта могут хранить в себе страницы обыкновенной книги.

В этом сборнике собраны уникальные игры и упражнения для ведущих групп, педагогов. Я благодарна, что есть такой человек, как Михаил Кипнис, который готов делиться своим огромным опытом. И я уверена, что благодаря подобным сборникам качество занятий и тренингов резко возрастет.

*Анна Каве,*  
Днепропетровск, Украина

Книги Михаила Кипниса отлично подходят для образования и развития будущих психологов!

*Евгения Прыткова*

При составлении моих тренингов по развитию общения книги Михаила Кипниса всегда у меня под рукой!

*Елена,*  
Москва

Книга интересна и легка для восприятия, тренинговые упражнения использовала в работе. Спасибо автору!

*Наталья Литвинова,*  
Ставрополь

Отличная книга, которая стала настольной и помогает в проведении тренингов. Доступность и простота изложения позволяют быть уверенной в освоенном материале и успешно его использовать. Первый раз я имею необходимый материал в концентрированном виде. Спасибо огромное и творческих успехов автору!

*София Азбель*

Замечательная практическая книга для коучеров и консультантов. Очень пригодилась в работе!

*Светлана Федина,*  
Москва

БИБЛИОТЕКА  
УСПЕШНОГО  
ПСИХОЛОГА

Михаил  
**Кипнис**

# Большая **КНИГА**

ЛУЧШИХ ИГР  
И УПРАЖНЕНИЙ  
для любого тренинга

ПРАЙМ  


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 Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / Михаил Кипнис. — Москва: Издательство АСТ, 2017. — 637 с. : ил. — (Библиотека успешного психолога).

ISBN 978-5-17-101694-4

Книга представляет собой 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, без которых невозможно представить ни один психологический тренинг! Эти упражнения просты, эффективны и универсальны, их можно использовать в самых разнообразных тренингах для участников с самым широким возрастным, профессиональным и социальным составом.

Руководство предназначено для всех, кто применяет игровые методы для развития личности и интеллекта, улучшения навыков эффективного общения и управления, усиления творческого мышления и повышения качества семейных отношений.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-101694-4

© Кипнис М., 2014  
© ООО «Издательство АСТ», 2017

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	12
-----------------	----

## **ЧАСТЬ 1. «Ледоколы», «зажигалки», «контактеры»**

«Алфавит» .....	21
«Кузнечики» .....	22
«Магниты» .....	23
«Эврика!!!» .....	24
«Стулья — в круг!» .....	26
«Китайский осел» .....	27
«Мои острова» .....	29
«Восточный рынок» .....	32
«Фруктовый салат» .....	35
«Диаграмма» .....	37
«В котле с кипящей водой нет спокойного места!» ..	39
«Цифра-группа» .....	40
«Что дальше?» .....	43
«Треугольник ожиданий» .....	45
«И раз-два-три...» .....	46
«Гром-торнадо-землетрясение» .....	48

## **ЧАСТЬ 2. «Я у себя есть!», или**

### **Самоидентификация,**

### **самосознание, самоприятие**

«Алексей, апельсин, Амстердам» .....	49
«Из чего сделан я?» .....	55
«Линия раздела» .....	59
«Я..., но я не...» .....	61
«Своя рубашка ближе к телу!» .....	62
«Спрошу у зеркала...» .....	64
«Волшебный магазин» .....	67
«Кто я?» — управляемое воображение» .....	70
«Белая ворона» .....	73
«Приручи своих драконов!» .....	76

«Окно эмоций» .....	82
«Эмоциональный атлас тела» .....	86
«Плохое чувство?» .....	92
«В твоей руке моя рука...» .....	95
«Ты выглядишь сейчас...» .....	99
«Послание миру» .....	101
«Если я — это я...» .....	104
«Одно из... трех» .....	109
«Матрешка» .....	112
«История моей жизни» .....	114
«Я родом из детства...» (опыт управляемого воображения) .....	118

### **ЧАСТЬ 3. «Коммуникация — это...» .....** 121

#### **Коммуникативные «контактеры» .....** 125

«Командный узел» .....	125
«Круг наизнанку» .....	126
«Спина к спине» .....	126
«Ванька-встанька» .....	127
«Крест, кулак, ладонь» .....	127
«Слово за словом» .....	128
«Столкновение интересов» .....	130
«Качели» .....	130
«Встреча» .....	131
«Почувствовать другого» .....	133

#### **Границы, которые мы выбираем... ..** 138

«Коммуникация — это...» .....	138
«Берег — море» .....	142
«Пространство общения» .....	145
«Границы, которые мы...» .....	148
«Психологическая дистанция» .....	153
«Скала» .....	158
«Запрещающие знаки» .....	160

#### **Давай с тобой поговорим! .....** 164

«Артикуляционный марафон» .....	164
«Диоген» .....	168

«Цепочка речи» .....	169
«Раздвоение личности» .....	171
«Учимся внимательно слушать» (театральный эксперимент) .....	174
«Держи ухо остро!» (коммуникационная эстафета) .....	179
«Три вопроса» .....	183
«Давай с тобой поговорим!..» .....	185
<b>Счастье — это, когда тебя понимают...</b> .....	187
«Пойми меня!» .....	187
«Коммуникация как ребус» .....	190
«Графический диктант» .....	193
«Секретный код» .....	195
«Малый театр эмоций» .....	200
«Большой театр эмоций» .....	202
«Слепой текст» .....	207
<b>От «я» — к «мы»...</b> .....	210
«Будем знакомы!» .....	210
«На мосту» .....	214
«Реклама» .....	219
«Групповое ожерелье — 1» .....	223
«Групповое ожерелье — 2» .....	224
«Махнем не глядя?!» .....	228
«Точка, точка, запятая...» .....	232
<b>ЧАСТЬ 4. «Путь к вершине»</b> .....	235
«Лидер — это...» .....	241
«Лидер — это...» .....	243
«С чужого голоса...» .....	247
«Без командира» .....	251
«Энергия воли» .....	256
«Купание в пруду» .....	259
«Дополним друг друга... руками!» .....	261
«Никогда не говори “никогда”!» .....	264
«Бумажные замки» .....	267

«Волшебный обруч» .....	270
«Заправочная станция» .....	274
<b>Лидерские инструменты и лаборатория успеха</b> .....	281
«В десятку!» .....	281
«Образ времени» .....	288
«Управленческий пирог» .....	290
«Если бы часы заговорили...» .....	295
«Символ власти» .....	297
«Зажги в себе огонь!» .....	303
«По одному!» .....	307
«Прошу слова!» .....	311
«Тяжелый человек» .....	314
<b>Стили лидерства</b> .....	321
«Машина» .....	322
«Играем... лидера!» .....	328
«Стили лидерства» .....	331
«Гротеск, или Лексикон горе-руководителя» .....	335
<b>«Вызов» принят!</b> .....	341
«Вот это да!» .....	341
«Поезд времени» (управляемое воображение) .....	343
«Листок выбора» .....	346
«В кругу проблем...» .....	350
«Все те же грабли...» .....	352
«Квадрат Декарта» .....	357
«Мои потери, мои находки...» .....	361
«Празднуем ошибки!» .....	363
«Сильное звено!» .....	366
«Защити себя!» Упражнения психологической защиты от агрессии, обидных слов, раздражения, гнева .....	368
<b>Вместо заключения</b> .....	375
<b>Часть 5. «Живи с интересом!»</b> .....	377
«Творчество — это...» .....	380
«Творчество — это...» .....	381

«Рифмуем имена» .....	383
«Выведи козу!» .....	384
«Белка и Стрелка» .....	387
«Ассоциации» .....	389
«Если бы я был...» .....	391
«Газетный карнавал» .....	393
«Что на что похоже?» .....	394
«Приказано — выжить!» .....	397
«А что это вы тут делаете?!» .....	399
«Самотест» (упражнение на развитие внимания, концентрации) .....	406
<b>«Стул? Трон? Шляпа?»</b> .....	<b>407</b>
«Чудо-стул» .....	408
«Хорошо сидим?!» .....	410
«Себе, любимому!» .....	412
«Оцени и ответь!» .....	413
«Три цифры» .....	415
«Стул может быть...» .....	417
«И невозможное — возможно!» .....	418
<b>«Со-творчество»</b> .....	<b>421</b>
«Мозговой штурм» .....	421
«Зеркало» (опыт спонтанного письма) .....	424
«Со-творчество» .....	427
«Сказка, притча, метафора» .....	429
«Формула личности» .....	439
«Наполним музыкой сердца...» .....	442
<b>«На театральной волне»</b> .....	<b>446</b>
«Везде-ходы» .....	446
«Театральная ширма» .....	448
«Четыре слова» .....	450
«Монолог» .....	451
«Флеш» .....	453
«Третий лишний» .....	455
«Монолог профессионала» .....	457
«Игра в цвета» .....	459
«Цветные импровизации» .....	464

<b>ЧАСТЬ 6. «Все начинается с любви»</b> .....	465
<b>«А как это у вас?!»</b> .....	472
«Пулкины, Морковины, Веселишины...» .....	472
«Мячик» .....	473
«Сиамские близнецы» .....	476
«За все в ответе?!» .....	477
«Остров везения» .....	479
«Семейное предание» .....	481
«Я в глазах другого...» .....	481
«Диаграмма» .....	482
<b>Семья: мечты и реальность</b> .....	483
«Кто я в своей семье?» .....	483
«Принц на белом коне» .....	487
«Древо семейных ценностей» .....	490
«Скульптура семьи» .....	493
<b>Семейные роли: кто есть кто?!</b> .....	496
«Билль о правах в семье» .....	498
«Парад стереотипов» .....	502
«В плену треугольника» .....	507
<b>Пять языков любви</b> .....	514
<b>Слова поощрения и поддержки</b> .....	517
«Спасибо тебе за...» .....	521
«Я не такая, я вся иная...» .....	524
«Поезд времени» — управляемое воображение» ....	530
<b>«Качественное время — это...»</b> .....	534
«Какое оно — качественное время?!» .....	535
«Мы с тобой — два берега у одной реки?» .....	538
«Любимые дела» .....	543
«Воспоминания любви» — банк семейного счастья .....	547
<b>Получение подарков</b> .....	551
«Подарок, который помню...» .....	551
«Эстафета подарков» .....	553

«Подарки! Подарки? Подарки...»	556
« Попрошу в подарок »	559
<b>Физическое прикосновение</b>	561
«Мосты в будущее»	562
«Свидание вслепую»	563
«Покажи телом!»	567
«Нежность»	571
«Контакт — импровизация»	573
<b>Акты служения</b>	577
«И я с тобой!»	578
«Все смешалось в доме Облонских»	580
<b>Родительский багаж</b>	584
«Родительское домино»	584
«Бык, Дельфин, Сова и Слон»	586
«Этапы большого пути...»	596
«Родительский багаж»	601

## **ЧАСТЬ 7. «А напоследок я скажу...»**

### **(Завершение семинара:**

#### **обратная связь) . . . . . 605**

«Разговор начистоту»	608
«Азбука тренинга»	611
«Лестница тренинга»	613
«Медалисты»	614
«Водяные весы»	615
«Карусель впечатлений»	616
«Любит — не любит?»	620
«Личный багаж»	621
«Цветной стул»	623
«Самый-самый»	624
«Шесть шляп Э. де Боно»	626
«Дружеская пародия»	629
«Социограмма»	631
«Я как подарок...»	633

<b>Библиография</b>	635
---------------------	-----

## ОТ АВТОРА

...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.

*К. 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) и вышедшая в позапрошлом году книжка «100 лучших игр и упражнений для успешного супружества и счастливого родительства» (2011).

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 «тренерского 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.