



ЦЕНТЪР „ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ“

Пловдив 4000, ул. „К.Фотинов“ №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: [center@centerbg.org](mailto:center@centerbg.org), [www.centerbg.org](http://www.centerbg.org)

## ИНТЕРАКТИВНИ МЕТОДИ НА ПРЕПОДАВАНЕ





## **ИНСТРУМЕНТИ ЗА УЧЕНЕ**



Когато работите с групи от хора /било то в клас или по време на тренинг/, трябва да измислите и подготвите програма, която цели да постигне определени задачи. Повечето програми съдържат поредица от компоненти, всеки от който трябва да се приспособява към другите по един допълващ се начин. Ако разчитате само на един метод може доста бързо да предизвикате скука или разочарование от страна на участниците. Ефективният треньор /обучаващ/ и групов лидер се нуждае от достъп до редица различни техники, които може да използва, за да разнообрази процеса на обучение.

Голяма част от забавлението като лидер на група или треньор идва от непредвидимостта на работата: Тя изисква креативност и гъвкавост, за да осигури подходящ подход, който да е най-полезен в предоставените учебни възможности на участниците чрез групова работа.

Предлагаме ви някои от най-често срещаните инструменти и интерактивни методи на обучение.



## ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ”

Пловдив 4000, ул. “К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org, www.centerbg.org

### ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

#### ЦЕЛ

Планът за действие е начин, чрез който придобитите знания и умения да се планират и прилагат в действителния свят. Те формират една важна част от процеса за трансформиране индивидуалната работа вътре в групата към външния свят извън групата.

#### МЕТОД

Плановете за действие обикновено са оформени като кратка работна страница, пригодена за точно определени цели. Много планове за действие се пишат индивидуално или в малки групи като дневник/записки.

Съвет: Използвайте серия от въвеждащи или подсказващи въпроси в плана за действие, които могат да съсредоточат вниманието върху определени сфери, за действие, подходящо на условията/ситуацията.

Осигурете време за отговор и за завършването на плановете за действие към края на всеки курс или група.

#### ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Име .....Дата.....

Заглавие на курса .....

Моите причини да участвам в този курс бяха.....

.....

.....

Най-важните неща, които научих от този курс са: .....

.....

Това, което научих или открих се свързва с моята работа по следният начин.....

.....

Нещата, които смятам да направя сега, или да правя по-добре са:.....

.....

.....

Нещата, които смятам да спра да правя, или да правя по-малко, са:.....

.....

.....

Други планове за действие от този курс са:.....

.....

Аз планирам да прегледам този план за действие на.....



## РИСУВАНЕ

### ЦЕЛ

Когато хората се срещнат в групи, често демонстрират своите вербални способности да обясняват, описват и защитават своята позиция върху темата. Вербалните дискусии и спорове много често са полезни, но са склонни да се опанят на аналитичната и рационална част на мозъка. Отивайки към субективните компоненти на ситуацията, каквито са чувствата, възприятията и нагласите, става по-трудно. Фразата “една картина струва колкото хиляда думи” събира в себе си предимствата на тези техники. Една диаграма, рисунка или анимация може да илюстрира аспекти на една ситуация, която ще отнеме много думи, за да се представи.

### МЕТОД

Когато групата желае да се съсредоточи върху специфични случки или събития, предложете изработването на картинна лента, за да се отбележат отличителните черти. Картинната лента има формата на табло с рисунки от около 6 до 8 рамки на всяка отделна страница, приложена на лист хартия или флипчарт. Рамките са номерирани, за да покажат последователността.

В първата рамка на таблото е нарисувана началната ситуация на случката. Показани са ключовите персонажи, чрез човечета или бърза скица. Елементите на диалог между героите се прибавят във формата на балони, съдържащи кратко резюме на това кой какво казва.

Втората рамка се попълва по същият начин, като се отбелязва следващото значително събитие в случката, отново завършени с герои и балончета. Процесът продължава в последователни рамки, докато случката приключи. За да се съсредоточи върху критичните моменти в действието може да отнеме от 6 до 8 рамки.

Целта не е да се представи най-доброто произведение на изкуството, а да се улови есенцията на случката. Грубите скици са добри, когато показват какво се е случило. Само критичните моменти на случката трябва да се отбележат, а не пълен текст-сценарий на всичко, което е казано. Завършената картина е едва началната точка за анализиране на събитието. В зависимост от характера на случката, анализа може да бъде фокусиран върху няколко момента:

- Какво чувства всеки от героите във всяка от картините?
- Дали героите действат според техните чувства или са повлияни от някакъв друг натиск?
- Към кой момент финалният резултат става неизбежен?
- Какво друго би могло да се каже, направи, за да се промени резултата, изхода и кога?
- Какви други пътища, начини за действие бяха отворени за героите?



## РЕШАВАНЕ НА КАЗУСИ

### ЦЕЛ

Решаването на казуси е метод, при който се представя определен казус, който ще се обсъжда и коментира от групата. Казусите се избират в зависимост от темата на обучението.

### МЕТОД

Казусите могат да бъдат използвани, за да илюстрират ситуации, случили се на отделни хора, група от хора, семейство и т.н.; или набор от обстоятелства. Всеки казус описва подробно дадена случка или събитие. Обикновено казусът е подготвен писмено и може да бъде копиран и раздаден на участниците за дискусии.

При тренингите някои участници може да имат предишен опит свързан с темата. Вие може да ги помолите да подготвят казус на базата на тяхната собствена практика.

Казусите обикновено се базират на действителни примери, но е възможно да се създадат измислени, ако треньорът има широк опит в областта. Някои измислени казуси използват методите тип “какво-ако”, за да се обмислят реакциите към събития, които може да се случат в бъдеще.

### ПРИМЕРИ ЗА ТЕХНИКАТА

- В тренинг, относно управленчески техники се представят за групова дискусия казуси със специфични управленски проблеми.
- По време на дискусията относно личностните ценности и убеждения, участник предлага казус със събитие, за да покаже как неговите ценности влияят върху начина, по който реагира в ситуации.
- При правенето на план при случай на непредвидени обстоятелства, казусите са направени така, че да описват ситуации, които е възможно да се случат, с цел участниците да обмислят “какво-ако” базата.

## РАЗДВИЖВАЩИ /ТОНИЗИРАЩИ/ УПРАЖНЕНИЯ

### ЦЕЛ

Тези упражнения се използват, за да събудят и заредят с енергия групата. Те могат да бъдат използвани в най-ранните етапи на групата, за да включат хората в работата или в по-късните етапи, когато интереса и вниманието са понижени.

### МЕТОД

Много от тези упражнения се осланят на физически раздвижване. Внимавайте при подбора на упражненията, защото някои членове от групата могат да имат физически увреждания, а в никакъв случай не бива да игнорирате нито един от участниците.



## ИГРИ

### ЦЕЛ

Игрите традиционно се възприемат като нещо типично само за детството. Те включват в себе си елементи на забавление, откритие, веселба и понякога състезателност. Съзнателното използване на игрите във всяка група може значително да подобри ученето, като игрите които са предоставени са подбрани така, че да са свързани с темата и са представени по начин, който поставя ударение върху тяхната ценност и сериозност.

### МЕТОД

Игрите варират от комерсиално създадените такива, които включват играчи, полезни със своите умения, знания и оценки, често в състезателна среда, до по-обикновените игри, изискващи по-малка подготовка.

### **Неформални игри**

Те обхващат забавни дейности, които включват някои или всички в групова “игра” заедно по един конструктивен начин. Най-често срещаните са:

- игри за запознаване
- игри за изграждане на доверие
- раздвижващи упражнения

### **Формални игри**

В последните години бяха създадени структурирани игри, които да се ползват в работата в група върху конкретни въпроси. Много от тези игри са комерсиално произведени с висококачествени аксесоари и пълна инструкция. Докато някои от тях са състезателни по характер и поощряват отборите или индивидите да играят един срещу друг, за да спечелят, то други са проектирани да създадат представа за спорните въпроси по темата и са адаптирани в един несъстезателен вид.

## **ИГРИ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА**

### ЦЕЛ

Когато се сформира дадена група за първи път, участниците често не се познават добре или изобщо не се познават. Преди да започнат да работят заедно върху някаква задача, членовете на групата трябва да минат през процес на изграждане на някакъв вид отношения и връзка. Методите, които са създадени за тази цел, са известни като т.нар. “ледоразбивачи”, поради основната причина, за която са проектирани – да “разбият леда” между непознати.

### МЕТОД

Има начини да се поощрят хората да се срещнат и разговарят въпреки, че при други обстоятелства това може и да не се прояви естествено. Игрите за разчупване на леда трябва да бъдат един бърз и удобен начин за новите участници да се опознаят един друг.



### Упражнение “нека да се запознаем”

Това упражнение се състои във формиране на участниците по двойки, като им се дават по 5 минути да разговарят помежду си. Обикновено хората си задават “безопасни” въпроси относно имена, занимание, работно място, разстояния, пропътувани до събитието и т.н. След определеното време двойките прекратяват и всеки участник е помолен да формира друга двойка с различен партньор.

### ИГРИ НА ИМЕНА

Много хора, когато се присъединяват към дадена груп, се чувстват неудобно от трудността да запомнят имената на другите участници. Редица icebreakers упражнения са адресирани към този проблем.

- Групата сяда в кръг, след което първият човек си казва името. Вторият, казва своето име и сочейки към първият казва: “ А това е...а онзи е...”. Упражнението продължава по същият натрупващ се начин, докато всеки е представен и повтори имената на всички други.

## ДИСКУСИИ

### ЦЕЛ

Може и да изглежда банално да споменем, че дискусиите заслужават повече внимание като един от най-важните и най-често използваните методи, когато се работи в групи.

### МЕТОД

Работата в малките групи и тренинг-курсовете не е нужно да бъдат пълни със упражнения, водени от треньора. Докато треньора може да е експерт върху теорията и техническата част на предмета, обикновено участниците са тези, които са "експерти" върху нагласите и контекста, в който такова познание и умения са приложими. Ценността на дискусиата - дали ще е между двойки, малки групи или като част от семинар - е, че ангажира участниците в учебния процес. Техният принос се пресъздава от техният опит, идеи, мисли или чувства. Участниците, или съотнасят и прилагат материала към техни собствени преживявания, или задават въпроси и спорят върху него, защото не могат да разберат връзката му с техният собствен опит. И в двата случая, дискусиите са важни за участниците като начин да тестват, пресят и да усвоят курсовия материал.

Груповите дискусии може да са в две форми - структурирани и неструктурирани.

В структурираните дискусии, треньорът поставя основните теми, въпроси и предмети за дискусия в групата. Освен това, той се опитва да направлява дискусиите като подхвърля интересни теми на участниците и им напомня да не се отклоняват от темата. В неструктурираните дискусии темата е само загатната и треньорът не се опитва да контролира посоката на разговорите.



## РАЗВИТИЕ НА ВЪОБРАЖЕНИЕТО - ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

### ЦЕЛ

Тази техника до голяма степен е насочена към въображението. Обучаващият кара хората от групата да затворят очи и да си представят историята, която той им разказва. Използва се в случаите, когато е необходимо да се намали напрежението или стреса, както и за припомняне на отделни случки и събития.

### МЕТОД

Обучаващият обяснява процеса на визуализация /мислено представяне, до голяма степен на базата на фантазията и въображението на човека/. Участниците трябва да се разположат удобно /седнали, може и легнали/, да затворят очи и да се отпуснат; може да ги помолите да оставят химикалите и листовите и да се разположат в най-удобната за тях поза. Със спокоен и уверен тон започнете да им разказвате предварително измислената от вас история. Разказвайте във второ лице "вие", за да въвлечете участниците в историята. От време на време правете паузи, за да им дадете възможност да си представят нещата, които чуват. Единствено обучаващият говори, а другите трябва да пазят пълна тишина.

Тази техника, известна още като "насочвана /управлявана/ фантазия" се използва при:

- Намалване на стреса. Често в тези случаи треньорът "води" участниците на красив, екзотичен плаж като кара хората да си представят морето, дърветата и тях самите. Може обект на въображението да бъде представата за един идеален дом или планината и т.н.
- Обобщаване и припомняне. Това се прави обикновено в края на обучението, когато обучаващият разказва хронологически какво се е случило по време на тренинга и придобитите умения.

## АНАЛИЗИРАНЕ НА КРИТИЧНА СИТУАЦИЯ

### ЦЕЛ

Този метод позволява подробното разглеждане на конкретно събитие, за да се извлекат поуки от преживяното и да се планират евентуални бъдещи действия, на базата на определени знания, умения и поведение. Често това анализиране се използва от отделни хора, за да обмислят своите собствени преживявания и учене. По време на обучение, методът може да се приложи в работата на малка група при идентифициране на нужди или решаване на проблеми.

### МЕТОД

В малка група участниците избират едно или повече реални събития, които са важни за тях и заслужават внимание и, най-важното, съдържат критични елементи по отношение на обстоятелства или евентуални последствия. Участниците, които са преживели дадената ситуация представят случая. Групата може да се съсредоточи върху следните въпроси: Как можеше да се предотврати случилото се; Как по друг начин можеше да се повлияе върху





## ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ”

Пловдив 4000, ул. “К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org, www.centerbg.org

изхода от случилото се; Какви допълнителни знания и умения са ни необходими, за да предотвратим следващия път случилото се;  
Добре е примерите да се дават от самите участници.

### ДИЛЕМИ

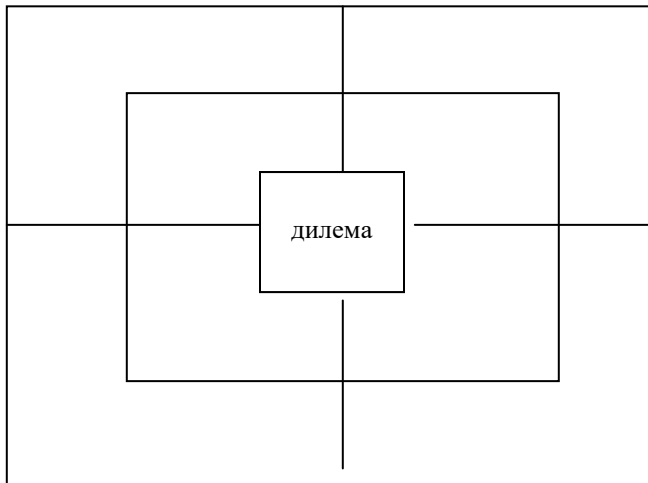
#### ЦЕЛ

Тази техника предоставя възможност на участниците да отговорят как биха реагирали на определени обстоятелства. Предлага се реалистична ситуация, която да се обсъди в групата. Участниците трябва да споделят какво биха направили и какъв е техния избор за действие в определена ситуация.

#### МЕТОД

Подготвя се едно табло, в центъра на което се представя ситуацията, която предлага дилема. В четири квадрата около нея се описват възможни решения. В малки групи всеки един участник избира и обосновава своето решение - защо е избрал този вариант на решение.

В последващото общо обсъждане в голямата група, всяка една малка група прави своето представяне и се сравняват резултатите.





## РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ

Цел: Представяне на екипната работа чрез създаването на творчески, помощни и нови подходи за съвместна работа. Създаването на изкуствен модел за решаване на проблеми помага на групите да пренесат същите тези умения и сътрудничество в реалната си съвместна работа.

Метод: Тук ще имаме възможност да споменем само няколко от многото подходи.

### **Задачи за конструиране**

На групата се дава задачата да построи определена постройка като използва определени материали за определено време. Ако групата се намира на закрито, могат да се използват кубчета за игра, малки здрави предмети, ластици, пръчки, картон, кламери.

### **Симулации**

Симулация като например записването на видео на новинарска емисия, описано в раздела **Симулации** (131 стр.)

### **Реални проблеми**

Някои групи са достигнали до етап, когато са готови да приложат своите умения и познания за решаването на истинските проблеми, с които се сблъскват, като лидерът на групата фасилитира процеса. В такива случаи групата трябва да постигне съгласие по дефинирането на проблема и да използва различни техники като **мозъчна атака ...**

## ПСИХОДРАМА

Цел: Методите на психодрамата представляват особена форма на ролева игра, която интегрира психологическите аспекти в драматичната презентация. Докато ролевите игри се използват предимно за отработване на действия, методите на психодрамата са насочени повече навътре. Те целят да помогнат на участниците да опознаят собствените си мисловни процеси и механизми за взимане на решения.

Метод: Настоящата дискусия се ограничава с описание на начините за интегриране на простите методи на психодрамата в ролевите игри с цел повишаване на техния потенциал и разнообразяване на употребата им. Намерението е да се насърчи една по-творческа употреба на ролевите игри, която поощрява треньорът да експериментира с различни видове роли и разнообразните им приложения.



## РОЛЕВА ИГРА

Цел:

Ролевите игри са едни от най-мощните техники за подпомагане на ученето в групите. Те са и едни от най-сложните за планиране и ефективно ръководене техники.

Ролевите игри се използват за различни цели. Някои от най-често срещаните са:

- Упражняване на специфични умения в ситуация, близка до реалната
- Отработване на действия или поведения в една защитена среда, преди използването им в реалния свят
- Проучване на алтернативни действия или поведения с цел изследване на последствията от тях – отново в защитена среда
- Проучване на собствените настройки или чувства за опознаване на себе си или за подпомагане на собствените механизми за взимане на решения
- Изграждане на увереност чрез упражняване или отработване на дадена случка.

## ИГРИ ЗА ДОВЕРИЕ

Цел:

Както подсказва и името, целта на тези игри е изграждането на доверие и откритост сред участниците в групата, за да се постигне нейното съгласуване и да се развие по-добро чувство на взаимна подкрепа и съвместна работа.

Метод:

Преди да прочетете за различните видове игри на доверие, преценете кога можете (и кога не) да ги използвате. Много от тях залагат на физическите действия и контакта между членовете на групата. Те изискват участникът да довери част от сигурността си на друг участник. Преди да продължим по-нататък с упражненията за изграждане на доверие, трябва да сме сигурни, че между членовете на групата вече съществува известна степен на доверие и желание за изграждане на още по-голямо доверие. Затова, тези игри рядко могат да се използват в началото на груповите сесии, тъй като участниците не притежават нито познание, нито желание да се включват в подобни дейности с непознат.



## ИГРИ И УПРАЖНЕНИЯ



### ИГРИ ЗА ЗАПОЗНАНСТВО

**Цел** – Преодоляване бариерата между непознати партньори в новообразувана група.

**Задачи:**

1. Представяне на всеки в най-добра светлина.
2. “Приближаване” на партньорите един към друг.
3. Създаване положително поле за осъществяване на междуличностното общуване.

#### 1. “ЗНАМЕНИТА ЛИЧНОСТ”

Участниците излизат от стаята и при влизане водещият закача на гърба на всекиго лист с написано име на известна личност (Иван Вазов, Джон Ленън, Валери Петров, Маргарет Тачър и т.н.). Някой от участниците закача подобно листче и на гърба на водещия. След това, ако групата е малка, всеки последователно застава в средата и с помощта на въпроси, на които групата му отговаря само с “да” или с “не” се опитва да узнае “кой е”. Ако групата е по-голяма (10-12 човека) упражнението може да се извършва по двойки.

#### 2. “МЪГЛА”

Участниците са със затворени очи и се движат в “мъглата”, като се стараят да поздравят всеки срещнат човек както сметнат за необходимо, но без думи. Водещият внимава тишината да не бъде нарушавана, за да се създаде необходимата атмосфера. Оставянето в “мъглата” трябва да е по-дълго (10-15 минути), за да си избегне чисто игровият елемент и участникът да може да се потопи в атмосферата.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** След всяко упражнение идва време за **споделяне на преживяното**. Важно е в първите упражнения водещият да се опита да моделира атмосферата на неощенъчност, искреност, ангажираност, уважение към партньора и т.н. Често пъти участниците в тези необичайни ситуации не знаят какво и как да споделят и тук водещият трябва да се намесва по-активно, да демонстрира възможностите за обсъждане на преживяното в дадено упражнение, като прави това без да се налага, без да диктува условията на протичане на съвместната работа.

#### 3. “ДОБРИ РЪЦЕ”

Участниците са в кръг. Всеки е със затворени очи и с протегната напред ръка бавно се насочва към центъра и търси да избере една ръка, която му харесва. Така създадените двойки се включват в следващото упражнение.



#### **4. “МНОГОКРАТНО ПРЕДСТАВЯНЕ”**

Упражнението протича в няколко тура (след всеки партньорите се сменят). Във всеки тур участниците споделят с партньора си в продължение на две-три минути по зададена тема: какъв човек съм; най-приятното нещо, което ми се случи напоследък; най-неприятното нещо, което ми се случи последната седмица; какви са моите очаквания от работата в групата; своя мечта. Водещият или участниците могат да предложат и други теми за споделяне.

#### **5. “СЪБЕСЕДНИК ПО ЖЕЛЕНИЕ”**

В рамките на две минути разказва на партньора си в двойката най-важното от своята биография. След това в големия кръг (цялата група) партньорите се представят: “Ти се казваш Иван. Ти си такъв и такъв и т.н.”. След това всеки от групата задава въпроси, на които събеседникът отговаря. Разбира се, той има пълното право да не отговори на зададен въпрос. Упражнението може да бъде твърде продължително и тъй като е от изключителна важност всеки от участниците да може спокойно да бъде център на внимание и да отговаря на въпросите на колегите, то ако е необходимо, някъде по средата водещият може да предложи почивка.

#### **6. “ГРАФИЧЕН СИМВОЛ”**

Всеки от участниците измисля символ от три графични елемента (черти, кръгове, точки), които го характеризират. След това всички рисуват символите си на общо място (черна дъска, кадастрон) и се получава първият създаден от групата собствен образ. При споделянето, което е първото по отношение на творчески акт, водещият трябва да насочва участниците към по-оригинални виждания, сравнения, към наблягане върху сполучливите творчески решения, към обвързване на нарисуваното в случая с личността на твореца.

#### **7. “ШЕСТО ЧУВСТВО”**

В групата са включени хора с най-различни предпочитания и все пак може да се опита шеговитото “шесто чувство”. “Кой месец в годината ще предпочетат най-голям брой от участниците”? Всеки си отговаря на този въпрос и след това се изброяват месеците, за да се види на кой месец ще има най-много вдигнати ръце. Позналите го печелят по една точка. По-нататък може да се продължи с ред подобни въпроси – кое число от 1 до 10; кой сезон; коя държава; кой музикален инструмент и т.н. Получените точки могат да се съберат и да се излъчи “победител”.

#### **8. “ОТГАТНЕТЕ КОЙ, КОЙ Е”**

Както и предишното, упражнението цели по-добро опознаване, облечено в шеговита форма. Всеки от участниците отговаря на лист ясно и кратко на ред въпроси: “Какво бих направил, ако спечеля 1 млн. лева?”; “Кои три неща бих взел от магазина на изобилието?”; “Коя пословица обичам най-много?”; “Къде бих искал да прекарам лятото?”; “Коя дата от световната и от българската история не бих искал да съществува?”; “Кои три неща бих направил, ако съм цар на България?” и т.н. Участниците могат да предлагат подобни въпроси, стига те да са одобрени от групата. След това водещият събира отговорите и ги прочита последователно, като всеки се старее да запише имената, според него, на авторите ми. Накрая водещият казва имената по реда на прочетените отговори. За всеки отгатнат участник се печели по 1 точка.

**ЗАБЕЛЕЖКА:**

Възможностите за запознаване са най-различни. Една друга идея е всеки от участниците да подготви нещо подобно на справка, необходима при участие в конкурса за “учител на



годината в САЩ”: философия на учителството – моите лични възгледи; отговор на въпроса: “Как възприемам думите **награда за учителски труд**?”; проблеми и перспективи на образованието; образователен проблем – участникът избира един проблем и предлага начини за решаване; личен стил – на една страница разказва за собствени новаторски начини на преподаване и за това как ги споделя с колегите; отговор на въпроса: “В каква степен съм отговорен за резултатите на учениците?”; обръщение към обществеността с цел пропаганда на учителската професия. Всички тези отговори се събират и могат да бъдат използвани при дадени обсъждания и най-вече към края на груповата работа, когато всеки ще може да оцени настъпили ли са промени в начините му на възприемане на професията.

### 9. “ЩЕ МЕ ЗАПОЗНАЕШ ЛИ С ТВОИТЕ ПРИЯТЕЛИ?”

Участниците се нареждат в кръг (прави или седнали).

**Вариант А:** Водещият **А** казва името си и се запознава със седящия от дясната му страна играч **Б**. **Б** се запознава със стоящия от дясната му страна **С**, като му представя и **А** (“*Аз съм Б, а това е моят приятел А*”). **С** се запознава със стоящия от дясната му страна **Д** (“*Здравей, аз съм Д, а това са моите приятели А и В*”). Играта продължава докато се изредят всички играчи. Последният участник трябва да представи всички на **А**.

**Вариант Б:** **А** се представя на **В** и казва: “*Здравей, аз съм А и обичам колите!*” (напр.). **В** се представя на **С** и казва: “*Здравей, аз съм В и обичам да ходя на кино, а това е А, който обича колите!*”. Последният участник представя всички на **А**.

### 10. “ИНТЕРВЮ”

**Вариант А:** Участниците седят в кръг. За пет минути трябва да съберат максимална информация един за друг по двойки и след общуващ разговор взаимно се представят.

**Вариант Б:** За десет минути всеки трябва да нарисова портрет на партньора си. Следва представяне. Могат да се комбинират двата варианта (за 10 минути).

### 11. “ЗАПОЗНАНСТВО С ТОПКА”

**Вариант А:** Участниците са в кръг. Водещият назовава едно име и хвърля топката. Названият си казва името и я хвърля на друг. При малки деца топката се връща при водещия всеки път.

**Вариант Б:** Играчите седят на земята в кръг. Процедира се по същия начин, но топката се търкаля. Този вариант е подходящ за малки деца (2 –3 години).

**Вариант В:** Същата процедура. Практикува се при деца в инвалидни колички като топката се предава от дете на дете.

### 12. “ПРЕДСТАВЯНЕ ПО ГРУПИ”

Участниците се разделят по групи от 3 до 7 човека. Дава се време от 10 минути за подготовка. Задачата е да се представят членовете на групите в екип по възможно най-нетрадиционния и оригинален начин.

### 13. “ТОПЧЕ – ИМЕ”

Участниците са наредени прави в кръг и всеки държи по една пластмасова чаша. Водещият има в своята чаша пинпонгово топче. Той казва името на един от участниците и хвърля топчето с помощта на чашата. Този, който си е чул името трябва максимално бързо да реагира и да улови топчето в своята чаша.

### 14. “КРЪСТОСЛОВИЦА С ИМЕНАТА”



## ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ”

Пловдив 4000, ул. “К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org, www.centerbg.org

На стената или на земята се поставя голям лист хартия. Водещият написва своето име водоравно или отвесно. След него всеки участник се стреми така да напише името си, че да го вплете с имената на останалите и да се получи кръстословица.

### ИГРИ ЗА ЗАТВЪРЖДАВАНЕ НА ИМЕНАТА

#### 1. “ЦИП – ЦАП”

Всички участници са в кръг. Прави или седнали. Водещият стои в кръга. Отива при един от участниците и му казва кодовата дума “ЦИП”, “ЦАП” или “ЦИП – ЦАП”. При “ЦИП” участникът трябва да каже името на съседа си от дясно, “ЦАП”- на съседа си от ляво, а при “ЦИП – ЦАП” участниците разменят местата си. Този, който сгреша или излиза от играта, или заема мястото на водещия.

#### 2. “ПРЪЧКА – ИМЕ”

Участниците са седнали на столове. Водещият стои в кръга и държи пръчка от хартия (навито списание или вестник). **А** казва името на седящия някъде в кръга. Задачата на водещия е да изтича бързо до **В** и да го докосне с пръчката. Задачата на **В** е да не бъде докоснат, и за това казва бързо името на седящия далеч от него **С**. Този, който бъде докоснат, заема мястото на водещия. Играта се играе с бързо темпо.

#### 3. “ЕЛА ПРИ МЕН”

Участниците стоят прави в кръг. В средата стоят двама играчи **А** и **В**, на които са завързани очите. Задачата им е да стигнат до този, който ги вика по име и да го хванат. Ако има опасност да се сблъскат **А** и **В** се казва силно “СТОП”. Задачата на останалите играчи е да не бъдат хванати. За това ако **А** или **В** се приближат много към някой, те трябва да бъдат повикани по име от някой от противоположния край. Този, който е хванат, застава на мястото на **А** или **В**.

#### 4. “ЗАПОЗНАНСТВО С ПЛЯСКАНЕ”

Участниците са в кръг седнали около водещия. Той посочва един от тях, а всички останали пляскат тихо два пъти върху колене и два пъти с ръце, после шракат с дясна и с лява ръка. Когато се шракне с дясната ръка се казва собственото име, а с лявата – на някой друг от кръга. При грешка се излиза от играта.

#### 5. “ТИ ХАРЕСВАШ ЛИ СИ СЪСЕДИТЕ?”

Играчите са прави в кръг. Водещият пита някой от тях: “*Ти харесваш ли си съседите?*” При отговор “*Не*” посоченият определя нови два съседа. Водещият, бившите и новите съседи бягат със задача смяна на местата. Останалият без място става водещ на играта. При отговор “*Да*” се отива при нов участник.

#### 6. “ОПАКОВАНЕ НА КУФАРИ”



## ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ”

Пловдив 4000, ул. “К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org, www.centerbg.org

Участниците са наредени в кръг. Водещият държи един балон и казва: *“Аз се казвам Пламен. Това е моят куфар за игра и аз ще сложа в него една лопата”*. След това предава “куфара” на съседа си от дясно, който казва: *“Аз се казвам Ана. Пламен ще вземе в своя куфар лопатата, а аз топка”*. Играта продължава, докато “куфарът” се върне отново при водещия.

### ТВОРЧЕСКИ ИГРИ

#### 1. “СКУЛПТУРИ”

В средата на групата се един или двама участници. Гаси се осветлението и те заемат някаква поза и застават неподвижно. Лампата светва за миг и пак изгасва. Групата се стреми да запомни позите. След това лампата светва и групата се опитва да възстанови с точност позите и използва тези, които са били в кръга като модели.

#### 2. “КОМИКС”

Групата предлага история за импровизиране, която трябва да бъде представена в няколко кадри. Пример. Движи се автобус (всички участват като пътници) – 1 кадър. Остър завой – 2 кадър. Връщане към нормално движение – 3 кадър. Могат да бъдат “кадрирани” повече истории.

#### 3. “РИСУВАНЕ НА ЧУВСТВО”

Един участник излиза. Групата си избира цвят, който след това трябва да бъде предаден на влезналия само с движения. Всеки може да изобразява цвета самостоятелно или с партньор.

#### 4. “ВРЕМЕ ЗА ИМПРОВИЗАЦИЯ”

Нека всеки покаже нещо свое, в която област пожелае. Дават се няколко минути за подготовка. Подкрепяме всяко изпълнение с непрекъсващи ръкопляскания.

#### 5. “ОСТРОВЪТ НА ЩАСТИЕТО”

Групата се разделя на две. Едната група с обща рисунка, а другата с движение (танц, жива картина или др.) изобразяват “острова на щастие”. Накрая е възможно и обща импровизация по същата тема.

#### 6. “НАРИСУВАЙ НЕЩО ЗА ДРУГИЯ”

Всеки оставя голям блок лист с името си и останалите участници му рисуват по нещо. **Допълнение** – Биха могли да бъдат приложени безброй творчески упражнения: рисуване по дадена тема (на какво се радвам, от какво се страхувам, аз и учениците, аз и групата, справедливост, началник и т.н.) рисуване диалог по двойки по дадена тема или импровизирани на диалози (платно-бои, писалка-хартия, глас-ухо). Може да се прилагат музикални импровизации на всякакви теми, измисляне на стихове.





### **7. “РИСУВАНЕ СЪС ЗАТВОРЕНИ ОЧИ”**

Всеки от участниците се опитва да нарисова нещо със затворени очи. След като е готов, отваря очи и оцветява рисунката. Представя е на останалите. Всички последователно споделят впечатленията си, а накрая “художникът” добавя нещо, ако счита за нужно.

### **8. “БЪДИ ТВОРЕЦ ЗА ДЕСЕТ МИНУТИ”**

Често казваме на учениците: “А сега, проявете творческо отношение към ...”. Сега ние сме в същото положение. Имаме лист хартия и трябва да бъдем творци в продължение на десет минути. На отделно листче, записваме чувствата, които изпитваме при започването, на петата минута и при завършването на творческия ни акт. След като всички са готови, всеки предава по кръга творбата си, докато цялата група разгледа всички. При споделянето водещият насочва разговора към чувствата, съпровождащи творчеството, възможностите ни да излезем извън рамките на обичайното, зависимостта ни от стереотипите. Възможно е и всеки да оцени по шестобалната система своята творба и да даде средна оценка за групата като цяло. След това се сравняват средните оценки за участника и за групата. По принцип средната оценка за участника е по-ниска. Една от причините е в нашата неувереност в творческите ни възможности, които са или често потискани, или пък отдавна са престанали да се развиват.

### **9. “РАЗГОВОР”**

“Какво не ми се отдаваше и в какво бях добър” – Това е темата и всеки споделя своя творчески опит. Целта е откровен и обикновен разговор. Водещият насочва към някои пречки, които не сме могли да преодолеем (страх от оценяване, неувереност, липса на време или възможности и т.н.). Накрая всеки се опитва да направи нещо в областта, в която нищо не се е получавало (творческа миниатюра). Време 15 минути.

### **10. “ГРУПОВО ТВОРЧЕСТВО”**

Групата се разделя по тройки, като всяка от тях си определя “снабдител”. Двама души от групата поемат ролята на търговци, които разполагат с няколко десетки дреболии за стока. От тях всяка тройка трябва да създаде “произведение на изкуството”. В процеса на творчество участниците могат да общуват по между си само невербално. Разговори могат да се провеждат само между търговците и снабдителите в хода на пазаренето за предметите, които всяка група желае да получи, за да изпълни задачата. Докато трае създаването на творбата, снабдителите могат да искат нови предмети или да заменят с такива някои, взети в началото. Водещият инструктира търговците да имат променящо се отношение към снабдителите, да улесняват или затрудняват безпричинно задачата им. Когато творбите са готови, всяка група трябва да “кръсти” своята. Накрая търговците изпълняват ролята на жури и оценяват всяка от творбите. Проблемите и преживяванията по време на творческия съвместен процес се обсъждат в цялата група.

### **11. “УПРАЖНЕНИЕ ЗА ОБРАТНА ВРЪЗКА НА ХЕЛЪР”**

Всеки получава по три картички. Водещия обръща внимание на съсредоточаването върху актуалните групови проблеми и трудности в общуването. Споменава за необходимостта и принципите на обратната връзка. Отбелязва, че в този случай процесът на обратната връзка остава анонимен. Инструкция за участниците:



## ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ”

Пловдив 4000, ул. “К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org, www.centerbg.org

- Номерирай най-горната съответно с 1,2 и 3 и на всяка отбележи името на участник, с когото ти е най-трудно да общуваш. Можеш да отбележиш и по-малко от трима, ако това е действителното положение.

Под името напиши какво би искал да кажеш на всеки от тях сега или друг път. Под това напиши какво чувстваш, когато общуваш с този човек, а най-отдолу – какво този човек прави, та затруднява общуването ти с него.

Водещият събира, сортира и раздава картичките на тези за, които са предназначени.

Получателите се запознават с написаното и ако желаят споделят общото впечатление от обратната връзка, която са получили. Водещият следи всичко да се свързва с въпроса за по-добро групово функциониране. Ако групата се чувства добре може да се разкрие и анонимността. (най-добре по- двойки)

Обсъждането е по споделеното от участниците във връзка с получените картички и по следните въпроси:

- дали сме готови за взаимно противопоставяне ;
- дали предприемаме конфронтация, защото смятаме това за нажно и искаме да се сбlijим;
- дали в групата съществуват конфликти, решават ли се творчески или се превръщат във враждебност;
- дали конфронтацията е наистина покана за другия човек да участва активно в групата. Дали участниците сами вземат инициативата да се привличат в групата по различен начин.

### 12. “РАЗДЕЛЯНЕ НА ПАРИ”

Провежда се по тройки. Задачата е да бъдат разделени 75 стотинки само между двама от участниците . Всеки от тройката се стареа да убеди другите, че на него парите са най-потребни. Не е позволено дележът да става по жребий или други подобни начини. Обсъждането е общо и протича по следните насочващи въпроси:

- Какви чувства се изпитват по време на упражнението ?
- Какво е поведението ти по време на упражнението? Обясни точно и с подробности;
- Как би определил твоя начин за решаване на конфликта ?

### 13. “ПРЕДАВАНЕ НА ИЗМИСЛЕНО ИЗРЕЧЕНИЕ С ЖЕСТОВЕ”

Групата се разделя на две. Едната група предава на другата измислено изречение. Участник от втората група, който отгатне изречението, се опитва да го предаде на своята група също с жестове. Времето за отгатване е 5 мин. В този случай участникът отговаря само с “да” или “не”. Ако групата успее да отгатне изречението, той остава в нея – ако не познае, преминава в другата група. Играта продължава докато единият отбор остане без играчи.

### 14. “ГРУПОВО ТВОРЧЕСТВО”

Групата се разделя по тройки, като всяка от тях определя “снабдител”. Двама души от групата поемат ролята на “търговци”, които разполагат с около трийсетина най-различни дребни предмета. От тях всяка тройка ще трябва да създаде произведение на изкуството. В процеса на създаването на това произведение участниците общуват по между си само невербално. Разговори могат да се провеждат само между “търговци” и “снабдители” в хода на пазаренето на предметите, които всяка подгрупа желае да получи, за да изпълни задачата си. Докато трае създаването на предмета, снабдителите могат да искат от търговците нови предмети или да заменят с такива някои от взетите в началото. Водещият инструктира търговците да имат диференцирано отношение към снабдителите. Когато



## ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ”

Пловдив 4000, ул. “К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org, www.centerbg.org

строителството приключи, всяка тройка, вече вербално, трябва да даде име на своето произведение. Накрая търговците изпълняват роля на жури и оценяват всяка от творбите.

Проблемите и преживяванията по време на творческия процес се обсъждат в рамките на цялата група.

В края на срещата водещият може да постави за обсъждане доколко в групата се проявява творчество, какви задръжки се проявяват в това отношение.

- **Необходими материали**  
Тридесетина дребни предмета-цветна хартия, ножички, лепила, кутийки, кубчета.....и др.п.

### 15. “НЕОБИТАЕМ ОСТРОВ”

Участниците сядат удобно, затварят очи и слушат инструкциите на водещият: “Представете си, че пътувате с голям презокеански параход. Една нощ попадате на силна буря. Корабът претърпява авария и сте принудени да го напуснете. За щастие това става на един необитаем остров, на който всички успявате да се спасите. Островът е далеч от оживени морски пътища и не можете да разчитате, че скоро ще ви бъде оказана помощ, но за това пък е пригоден за живот. Започнете да уреждате живота си на него, като имате предвид следните задачи:

Устройте пространствено вашия остров, като използвате наличните в тази стая предмети.

Въведете норми и принципи на съжителство.

Организирайте груповия си живот.

**Отворете очи** и започнете.

След изиграването на упражнението се обсъждат преживяванията по време на изпълнението, ролите и ролевата структура на групата, процесите на груповата динамика.

## УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗДВИЖВАНЕ

### 1. “КУЛА ЗА КОНТРОЛ НА ПОЛЕТИТЕ”

Участниците сядат на различни места в стаята. Един от тях ( самолет) върви със затворени очи. Друг ( контролна кула) го направлява. За блъскане в стол – 5 нак. точки. При събиране на 20-точки участникът и водещия отпадат.

### 2. “НЕ МЕ РАЗСМИВАЙ” ( по двойки)

Единият от двойката прави всичко възможно по невербален начин да размее другия, който се старее да е сериозен.

### 3. “ДОПЪЛНИ С ТВОЕ ДВИЖЕНИЕ”

Един от участниците става и извършва някакво движение. Втори имитира движението на първия и добавя свое движение. И така всеки следващ. Ако някой изпусне движение, отпада от играта.

### 4. “МЕХАНИЧНИ ФИГУРИ”

Всеки си избира и играе някаква механична фигура, която се движи, докато е навита.



## ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ”

Пловдив 4000, ул. “К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org, www.centerbg.org

### 5. “ЗВУЦИ”

Водещият започва с някакъв звук. Следващият издава същия звук и прибавя свой и т.н.

### 6. “ТИШИНАТА Е КРЕХКА”

Всички са седнали в кръг със затворени очи и се вслушват в тишината. Водещият ги моли да си представят звук, който ще я разкъса.

### 7. “КОЙ ЗАПОЧНА ТОВА ДВИЖЕНИЕ?”

Един от участниците излиза. В стаята се уговарят някой да дава тон за движения и всички други да го имитират. Влезналият участник трябва да отгатне кой е той.

### 8. “ДВИЖИ СЕ ПО ПОСОКА НА ДАДЕНА ТОЧКА”

Всеки се избира точка в стаята и се движи към нея, като се старее да не се сблъсква с другите, които също се движат към своите точки.

### 9. “ХОДЕЩА ВЕРИГА”

Участниците се хващат един за друг и този, който е начело, се опитва да върви по най-своеобразни пътища и да сменя темпа. Целта на участниците е веригата да не се разкъса.

### 10. “СЕЛЕКТОР”

Един от участниците е “приемник”, а останалите са “предаватели” (всеки брои поредни числа в дадена посока, като започва от избрана база). Приемникът “се настройва” на всеки предавател и се опитва да се вслуша в него. Може да го застави да “предава” по-силно, по-слабо, по-бързо и т.н.

### 11. “ЛАБИРИНТ” (по двойки)

Единият от участниците, съобразно схемата, води другия по въображаем лабиринт. Използват си три команди (“направо” – при влизане в лабиринта; и вътре – “наляво” и “надясно”). Като измине лабиринта, воденият трябва да се обърне обратно и да се опита да излезе по пътя, по който е дошъл. Нормативи (6-8 завоя – “задоволително”, 9-12 – “добре”, над 12 – “отлично”).

### 12. “СТРАЖА”

Столовете са в кръг. На всеки “затворник” с изключение на един, който е празен. Зад всеки стол стои “стражар”. Този зад празния стол се мъчи да примами с поглед някой от седналите. След като си избере някой, прави му знак (с ръка, с намигване, с подсвирване и т.н.). “Затворникът” трябва да скочи и да седне на свободния стол. Той е “задържан” ако “стражарят” е сложил ръка на рамото му преди да стане.

### 13. “СМЯНА НА МЕСТАТА”

Участник, застанал в средата, дава команда – всички (с панталони, с руса коса, с гривни и т.н.) да си сменят местата. Въпросът е при извършващите се смени той да си намери място. Винаги един остава в центъра и продължава играта.

### 14. “ВЛИЗАНЕ, ИЗЛИЗАНЕ ОТ КРЪГ”

Участник е вътре или вън от кръга, който останалите са направили, като са се хванали за ръце. Той се опитва да влезне или излезне от кръга.



## ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ”

Пловдив 4000, ул. “К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org, www.centerbg.org

### 15. “ЗМИЯ”

Участниците, хванати един за друг за бедрата, са “змия”, а един е “ястреб”. Той се стреми да “кльвне” опашката на змията, а “змията” не му позволява, като се стреми “главата ѝ” да е обърната винаги по посока на ястреба.

### 16. “НАВОДНЕНИЕ”

Участниците се разхождат из стаята и като чуят навод-не-ние се стремят да заемат място над височината на пода.

### 17. “ПРОТИВОПОЛОЖНИ ДВИЖЕНИЯ”

Един от участниците прави движения, а участниците изпълняват противоположните на тях.

### 18. “ПЕРЦЕ”

Във въздуха се подхвърля пухче (или въображаемо пухче) и всички духат като се стараят да не падне на земята.

### 19. “СИАМСКИ БЛИЗНАЦИ” (по двойки)

Партньорите от двойката са свързани като сиамски близнаци с дадена част от тялото и след това в сблъсъци с останалите двойки близнаци се стремят да запазят формата си.

### 20. “МАРШ НА РАБОТНИЦИТЕ ОТ БИРЕНАТА ФАБРИКА”

Един от участниците започва да марширува, другите се нареждат плътно един зад друг след него и изпълняват същите движения.

## РАЗДВИЖВАЩИ ТВОРЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ

### 1. “ОТГАТНИ НАЧИНА”

Участник излиза от стаята. Групата се уговаря за особеност на начина, по който ще отговарят на въпросите му (например всеки в отговора си ще използва дадена дума, или ще вибрира гласът му и т.н.). участникът трябва да познае.

### 2. “СЪВМЕСТНИ ИЗРЕЧЕНИЯ” (по двойки)

Всяка двойка (прегърнати) търси друга двойка и се опитва да проведе разговор. Особеното е, че всяка двойка казва по едно изречение, чака другата двойка да отговори и т.н. Самото изречение се конструира като единият от двойката казва първата дума, вторият втората и т.н.

### 3. “СКУЛПТУРИ” (групи от по 4-5 члена)

Всеки с последователно скулптор и прави скулптура като “използва” останалите участници. След това може да се опита направената скулптура да оживее.



## ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ”

Пловдив 4000, ул. “К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org, www.centerbg.org

### 4. “ТЪРГ”

Всеки си избира въображаем предмет, който продава на пазар. Играе ролята на купувач, хвали стоката си, препира се и т.н.

### 5. “СЛУЧКА” (в групички от 4 човека, а може и в група като цяло)

Измисля се дадена случка. Един участник започва, друг продължава и т.н. Целта е да се следва сюжетната линия.

### 6. “ИГРА НА ПРИЛАГАТЕЛНИ”

Групата се уговаря за дадено прилагателно. Излезлият навън участник се връща и като задава въпроси се опитва да го отгатне. Групата отговаря като прилагателното.

### 7. “ПО КАКЪВ НАЧИН ХОДИШ?”

Участник се разхожда свободно пред групата. Останалите го наблюдават и след това всички го имитират (без да се стига до карикатури).

### 8. “ПРИЛИКИ И РАЗЛИКИ”(по двойки или в малки групи)

Представят се противоположности (тишина, шум, високо и ниско, голямо и малко, полицаи и престъпник, тъга и радост и т.н.). Може и двойки да представят противоположностите, а останалите да отгатват.

### 9. “СТАР РАЗГОВОР В НОВА СИТУАЦИЯ”( по двойки)

Всяка двойка измисля диалог от шест изречения и след това го “провежда” в различни ситуации ( по време на събрание, на летището и т. н.)

### 10. “МАШИНА”

Всеки влиза в средата на кръга и се движи като машина. Участниците се стремят да “подобрят” машината. Същото упражнение може да се изпълнява и от групата като цяло. ( половината група е машината, а другата половина я “подобрява”)

### 11. “СЦЕНКА С РЕКВИЗИТ”

Групата се разделя на две. Двете групи получават по някакъв предмет за реквизит и го включват в история, която изиграват.

### 12. “ИЗРЕЧЕНИЕ, ОСНОВА НА ИМПРОВИЗАЦИЯ”

Всеки участник получава изречение (например “Хубаво е да си поспи човек ! ”) и го включва в дадена история.

### 13. “ОТГАТНИ ЗА КОГО СТАВА ДУМА”

Един от участниците е с гръб, а друг описва трети положително( без физически черти)

### 14. “КУЦАТА МАЙМУНА”

Всички са със затворени очи и задачата е да не се мисли за куцата маймуна. Ако участник помисли за нея пляска два пъти с ръце. Упражнението продължава минута – две.

### 15. “АНТИВРЕМЕ”

Всеки участник разказва дадена история, но отзад-напред( магазин, отиване на театър, футболен мач).



## ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ”

Пловдив 4000, ул. “К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org, www.centerbg.org

### 16. “ЗАБЛУДИЛ СЕ РАЗКАЗВАЧ”

Води се разговор в кръга. Един от участниците подхваща темата и като се ползва от възникващите асоциации се старее колкото се може да оплете историята. След като счете, че е свършил задачата си достатъчно, посочва друг и той трябва да “разплете” разговора (т.е. по обратен ред да го върне в началото). След това сам обърква историята и дава думата на друг.

### 17. “СЛОВЕСНА ТОПКА”

Топката се прехвърля в кръга от един към друг участник. Хвърлящият същевременно произнася някаква дума ( ябълка, къща, бебе и т. н.), а хващаният я, трябва да се отнесе с топката пантомимично все едно държи истинския предмет в ръцете си.

### 18. “МИТНИЧАРИ И КОНТРАБАНДИСТИ”

Всеки участник влиза три пъти в стаята, като само веднъж носи по нещо укрито под дрехата си. Останалите се стареят според неговото поведение и думи да отгатнат кой път е станало това.

### 19. “НЕЛОГИЧЕН РАЗКАЗ”

Групата съставя нелогичен разказ( всеки участник последователно казва изречение. Например: “Млад старец седи прав върху дъбов камък .....”).

## УПРАЖНЕНИЯ ЗА МЕЖДУЛИЧНОСТНИ ОТНОШЕНИЯ

### 1. “ОТГАТНИ КОЙ КАКВО Е КАЗАЛ”

Един от участниците излиза. Останалите му правят положителна характеристика. След като някой я прочита, участникът трябва да се помъчи да отгатне кой какво е казал.

### 2. “ПРОТЕСТИРАМ, ВЪЗПРИЕМАМ”

В кръга се довършват изреченията: “ В групата не се съгласявам с.....” или “В тази група съм съгласен с .....”

### 3. “КАКВО НОВО ПРИ ТЕБ?”

В кръга се довършва изречението: “Най-приятното нещо, което ми се случи през тази седмица, е ...”.

“Най-неприятното нещо, което ми се случи тази седмица е ...”

### 4. “КИТАЙСКИ ШЕПОТ”

Участниците си предават един на друг информации чрез посредник. Като се движат свободно из стаята те съобщават на ухото на друг информацията за трети (“Кажете на Иван, че е много внимателен човек”).

### 5. “ПОЧУВСТВАЙ ЕНЕРГИЯТА НА ПАРТНЬОРА” (по двойки)

Участник приближава дланите си до тези на партньора със затворени очи – увеличава, намалява разстоянието.



## ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ”

Пловдив 4000, ул. “К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org, www.centerbg.org

### 6. “ТЕРМОМЕТЪР” (по двойки)

Единият от участниците се старае мислено да стопли една от дланите си, а другият се опитва се опитва след като първият е готов, да отгатне коя е.

### 7. “ТЕЛЕПАТИЯ” (по двойки)

Единият от участниците се съсредоточава и предава даден образ, а другият се старае да приеме. Може и цялата група да се опитва да предава на един от участниците.

### 8. “МЪЛЧАНИЕ”

Ако участниците дълго мълчат, водещият може да предложи да споделят какво представлява тишината за всекиго.

### 9. “ЗАД ГЪРБА”

Ако някой от участниците е толкова “активен”, че не дава възможност на другите да вземат думата, водещият му предлага да седне с гръб към групата и да мълчи. Останалите говорят “зад гърба му” (оценяват и интерпретират поведението му, споделят какви са чувствата им към него или неща, които не могат да му кажат направо). Едва накрая той може да се включи в разговора.

### 10. “ПОДГРУПА НА МЪЛЧАЛИВИТЕ ЧЛЕНОВЕ”

Водещият може да помоли тези, които не вземат активно участие, да седнат в средата и да поразговарят. Останалите участници мълчат и слушат.

### 11. “СТЕСНЯВАЩ СЕ КРЪГ”

Участниците са в кръг, а един е в центъра. Всички бавно се доближават към него, докато той не даде знак да спрат.

### 12. “МРЕЖА ЗА СИГУРНОСТ”

Двама от групата стоят един до друг до стената (ако стаята е малка, упражнението се извършва на коридора). Всички останали последователно се приближават към тях от разстояние със затворени очи. След като опита веднъж, човек може да изпробва с по-голяма скорост или с гръба напред.

## ПОДВИЖНИ ИГРИ

**Цел** – Развиване на физически качества и умения.

**Задачи:**

1. Усъвършенстване на физическата координация.
2. Раздвижване и разнообразяване на монотонни предхождащи дейности.
3. Възпитаване в умения за синхронни подвижни умения у партньорите.





### 1. “КОТКА И МИШКА”

**Вариант А:** Участниците застават в кръг, хванати за ръце. В кръга стои мишката, а отвън котката. Играчите трябва да пречат на котката да влезе или излезе от кръга като застават плътно един до друг, но без да блъскат или удрят котката. Играе се дотогава, докато всички участници бъдат котка или мишка.

**Вариант Б:** Участниците застават в 3 или 4 колони. Хващат се за ръце. Котката и мишката могат да се гонят само по образувалите се коридори. Ако мишката иска да избяга от котката, казва “*Бягай!*” и всички играчи в колоните се обръщат на дясно и отново се хващат за ръце. Играе се докато всички деца бъдат котка или мишка.

### 2. “НАПРАВИ КАТО МЕН”

**Вариант А:** Участниците застават прави в кръг. Водещият показва едно движение, което всички повтарят дотогава, докато играчът **А**, който стои отдясно на водещия, покаже друго. Всички изпълняват движението на **А**, докато **В** покаже друго и така до последния играч.

**Вариант Б:** Водещият демонстрира звук (и-и-и-и или с-с-с-с или мяу-мяу и т.н.), който се повтаря от всички, докато **А** не демонстрира друг звук и така до последния играч.

**Вариант В:** Участниците стоят в кръг, хванати за ръце. Водещият издава звук (а-а-а-а или друг). В зависимост от силата на звука, участниците се придвижват отвън навътре или отвътре на вън към кръга.

### 3. “ВЛАКЧЕ”

Участниците застават в колона. Първият и последният са с отворени очи, а всички останали – със затворени. Задачата е влакът да се движи из стаята без да се откачи или падне някой вагон.

### 4. “ЗАЙЧЕТА”

Участниците застават в кръг прави или седнали. В средата на кръга застава един играч – ловец. Когато се обърне към някой от участниците **А** и ми каже “*БАМ-БАМ!*”, **А** прави върху главата си с двете ръце заешки уши. Стоящият (седящият) от ляво на **А** – **В** прави едно “ухо” с дясната си ръка, а от дясно на **А** – **С** прави едно “ухо” с лявата ръка. Който сгреша или излиза от играта или заема мястото на ловеца.

### 5. “БАЛОНИ”

Участниците са наредени в кръг. Първият и последният участник държат по един балон. Първият започва да предава балона на дясно, а последния на ляво. Задачата е балоните да преминат в противоположни посоки през целия кръг. Ръцете се поставят зад гърба и се играе само с тялото. Балоните не трябва да се докосват с ръце и не се ритат.

### 6. “ДА СИ СМЕНЯТ МЕСТАТА...”

Играчите са в кръг, седнали на столовете. Водещият е без стол и стои в средата. Задачата му е да размести останалите, за да може да седне. Казва например: “*Да си сменят местата всички, които имат черни обувки!*”. При тези думи всички, които имат споменатите неща си сменят местата. Водещият използва това и се стреми да седне на един от освободените столове. Остамалият без място заема ролята на водещия.



## ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ”

Пловдив 4000, ул. “К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org, www.centerbg.org

### 7. “СТОЛОВЕ”

Всички участници са прави върху столове, наредени в кръг. Подреждат се по указания: според датите на раждане, като се започва от месец януари; според първите букви на имената – по азбучен ред и други. Преминава се само върху столовете. Никой от играчите няма право да слиза на земята или да докосва пода.

**Заб.:** Играта може да се използва и като игра за запознанство.

### 8. “ДЖЕЙМС КАЗА”

Играещите са седнали в кръг. Водещият казва: “*Джеймс каза да седнете.*” (напр.). Те изпълняват командите само ако всяко изречение започва с “*Джеймс каза...*”. В противен случай сгрешилият заема мястото на водещия, т.е. не се изпълняват команди: “*Пляскайте...*” и т.н.

### 9. “АТОМИ”

Това е игра за разделяне по групи. Под звуците на музика, участниците вървят свободно из стаята. Водещият спира музиката и казва например: “Атом – 3”. Това означава, че участниците трябва да образуват групи, чиято численост да отговаря на броя на зададените атоми. В този случай групите са от 3 души и участниците казват за себе си по три интересни неща. След това групите се разделят отново. В края на играта водещият казва такова число атоми, в зависимост от това на колко групи желае да раздели участниците.

**Заб.:** Играта може да се използва и като игра за запознанство.

### 10. “ПЪТУВАНЕ ДО АЛЯСКА”

Участниците са седнали на столове в кръг. Водещият започва да разказва: “*Утре заминавам за Аляска и ще взема със себе си....*” - казва името на предмет или животно, започващо с такава буква, с каквато започва името на играча, който иска да вземе със себе си. Например: “*Утре заминавам за Аляска и ще взема със себе си котка*”. Продължава Катя: “*Утре заминавам за Аляска и ще взема със себе си тебешир*”. Продължава Теодор и т.н. Този, който си е чул името, освен че продължава играта, става от стола си и застава зад него. Играта завършва, когато всички участници застанат зад столовете.

**Заб.:** Играта може да се използва и като игра за затвърждаване на имената.

## СЪСТЕЗАТЕЛНИ ИГРИ

**Цел** – Развиване на състезателни умения и спортменство.

**Задачи:**

- 1 Съгласуване на отборни действия.
1. Възпитаване в коректно отношение към противниците.

### 1. “ПИНГ – ПОНГ”

На земята се разчертава игрище с две врати. Участват двама играчи или два отбора. Задачата е чрез подухване да се вкара пинг-понговата топка във вратата на противника.



## ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ”

Пловдив 4000, ул. “К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org, www.centerbg.org

### 2. “ПРЕДМЕТ”

Очертава се линия на земята. Играчите застават в две редици на еднакво разстояние от линията. Отбелязва се център. В центъра се поставя предмет. Играчите определят номера си поред – първи, втори и т.н. Водещият извиква два номера: от отбор **А** – първи и от отбор **В** – десети (примерно). При думата “*Старт*” двамата играчи тичат до предмета. Задачата е да се вземе предмета и да се занесе при отбора. Печели се точка. Но, докато предметът е на земята, двамата играчи нямат право да се докосват. Ако единият участник вземе предмета, другият може да го настигне и да го хване. Тогава точката е за отбора на този, който е хванал играча с предмета. Когато участникът, носещ предмета, стигне до своя отбор без да бъде хванат, печели точка.

### 3. “ФУНИИ”

В единия край на помещението се очертава линия – финал. В другия край стартират две двойки. Задачата им е с подухване да закарат хартиената фуния (по една за всяка двойка) до финала. Побеждава двойката, достигнала първа до финала.

### 4. “МУЗИКАЛНИ СТОЛОВЕ”

Нареждат се двойки столове (с гръб един към друг) в две редици по броя на участниците. Те стават. Водещият пуска музика. Всички ритмично обикалят около столовете в кръг. Междувременно водещият отстранява три стола. При спиране на музиката всички сядат. Останалите без места излизат от играта. Играе се докато остане един стол и двама играчи. Победител е този, който успее да седне пръв.

### 5. “ЧЕРВЕНОКРЪСТКИ ПРИНЦИПИ”

Разделят се участниците на две групи по седем човека. Задачата е на два листа правилно да се запишат седемте принципа на Червения кръст: хуманизъм, безпристрастност, неутралност, независимост, доброволност, единство и универсалност. Листовете се поставят на разстояние от двете колони. Всеки участник пише по един принцип. Следващия тръгва след получаване на химикалката (респ. флумастер или друго). Отчита се бързина и точност.



## ИГРИ ЗА КОМУНИКАЦИЯ И СИНХРОН В ГРУПАТА

**Цел** – Усъвършенстване уменията за вербално и невербално общуване и максимално сработване в група.

### **Задачи:**

1. Сближаване на групата.
2. Координация между отделните партньори на базата на език и жестове.
3. Формиране способности за пълноценно общуване при игрови ситуации и извън тях.

### **1. “МОЛИВ”**

В играта има ключова дума МОЛИВ, но не моливи, моливче, молива или други производни. Участниците седят на столове в кръг. На земята се разпръскат моливи, пръчки, химикалки или други подобни предмети. Водещият разказва история за един Молив. Когато чуят думата “Молив”, участниците трябва да вземат от пода по един молив. Разстоянието между предметите трябва да е достатъчно, за да не се сблъскат играчите. Този, който има молив, продължава играта като връща молива на водещия. Този, който няма – не участва повече. Ключовата дума може и да е друга, без значение от вида на предметите, с които се играе. Моливите винаги трябва да бъдат по-малко от играещите. Когато останат трима, на земята трябва да има два молива и т.н. Победител е този, който вземе последния предмет.

**ПРИМЕРНА ИСТОРИЯ:** *Имало едно време една малка и много подредена книжарница. В нея човек можел да намери всичко, от което се нуждаел – и тетрадки, и пастили и линии... Дори **Молив**. Тази книжарница била вълишебна. През нощта всички стоки оживявали и започвали да водят дълги и интересни разговори. Една нощ красивата и голяма гума се обърнала към големия червен **Молив**:*

- *Хей, Моливчо, здравей! Как си? Искаш ли да организираме бал на моливите и гумите? Замислил се моливът. Той бил наистина един добре подострен **Молив** и не можел да откаже на поканата на една още неупотребявана гума. Скочил моливът от рафта, застанал на масата и извикал:*

- *Хей, моливи, събудете се! Пуснете радиото и хайде да направим бал за хубавите гуми и за нас!*

*Той бил наистина досетлив **Молив**... Поканили останалите гуми на масата. Пуснали радиото и започнали да танцуват. Моливите оставяли следи по масата, а гумите ги триели, докато танцували. Отстрани доволно наблюдавал големият червен **Молив**. Гледал как моливите подскачали и след тях се въртели най-различни гуми, гледал и се чудел: “Как така на мен, големия червен **Молив**, не ми е хрумвало досега да организирам такова приказно гумено-моливо музикално тържество!?”*

*Ето такива моливни мисли се въртели в главата на нашия рисувач, докато изведнъж пред него застанала красивата голяма гума и казала:*

- *Ела да танцуваме и ние, скъпи мой, красив и червен моливено моливен **Молив**.*

### **2. “БЕДНО МАЛКО КОТЕНЦЕ”**

Участниците са седнали в кръг. Един от тях е котето. Той трябва, лазейки, да отиде при някой и да каже “Мяу!”, а играещия да отговори: “Бедно малко котенце!” и да го погали по главата. Повтаря се три пъти. Задачата на котето е да разсмее играча. При неуспех



котето отива при друг играч. Ако го разсмее, другият играч става коте и играта започва отново.

### 3. “ТУНЕЛ”

Играчите застават в разкрячен стоеж един зад друг в кръг. Дясната ръка поставят между краката си и с нея хващат лявата ръка на стоящите зад тях.

Първият и последният не се хващат.

**Вариант А:** Всички клякат. Първият тръгва назад като минава над всички клекнали участници без да пуска ръката на партньора си. След него тръгват и останалите по ред. Когато първият прескочи последния, той кляка зад него, за да не се прекъсва веригата. Зад него кляка вторият и т.н.

**Вариант Б:** Пръв тръгва последният участник, като минава пълзейки като змия с краката напред под участниците. Преминава се в образувалия се от краката тунел. Докато пълзят отдолу, участниците трябва да се държат за ръце.

### 4. “ВАВА – ЙОЙО”

Участниците са подредени в кръг – прави или седнали. Първият и последният държат в себе си по един предмет (химикалка, лист, книга или друго). Първият започва да предава предмета надясно като казва “Това е ВАВА”. Вторият го взема, а третият пита “Какво е това?”. Вторият отговаря “Това е ВАВА”. И така докато ВАВА стигне до последния играч. Едновременно с първия, последният започва да предава другия предмет, който се казва ЙОЙО, по същия начин, но в посока наляво. Двата предмета се разминават в кръга.

### 5. “СЕДНИ В МЕН”

Участниците са наредени прави в кръг, плътно един зад друг. Обръщат се надясно и стесняват максимално кръга, без да развалят формата му. Когато всички са достатъчно близо, водещият ги моли да приклекат, сяда в коленете на човека зад него и така до края. Всеки трябва да седне в играча зад себе си. Ако децата са над 10 години, може чрез ходене да започне движение на кръга на ляво или дясно.

### 6. “ВЪЛШЕБНАТА ГРАДИНА”

Участниците седят на земята разпръснати. Водещият разказва: *“Имало едно време една вълшебна градина. Градинар бил добрият стар вълшебник. Той много обичал промените. Един ден си поръчал зайчета да скачат в градината, друг – патета, а на следващия – безброй рози и птички...”*. Играещите трябва да се “преобразят” на животните и растенията, които чуват. Издават се и подходящите звуци. Водещия ги задържа в различните роли, колкото прецени. След време – смяна на водещия.

### 7. “ДИЛИЖАНС”

Играещите седят в отворен кръг. Водещия ги разпределя по роли с брой по желание. След това разказва приказка, а участниците се държат съобразно ролята и задачата си.

#### Примерна разработка на играта:

Роли:

- Индианска принцеса – 3 човека; задача – поклон;
- Индианци – 4 човека; задача – скачане по три пъти;
- Бледолики – 5 човека; задача – клякане по три пъти;
- Дилижанс – 2 човека; задача – скок – клек – седане;



## ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ”

Пловдив 4000, ул. “К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org, www.centerbg.org

- Коня – 4 човека; задача – потропване в подскок по три пъти.

Щом чуят в приказката наименованието на ролята си, участниците всеки път изпълняват зададените движения.

**Приказка:** *Имало едно време една индианска принцеса. Тя живеела високо нагоре в планинско селце заедно със своите индианци. Те отглеждали чудесни коне. В съседство с тях живеели бледоликите. Индианците пазели своите коне от бледоликите, които искали да им ги вземат. Един ден по пътя край селото минал дилижанс, впрегнат в шест коня. Индианската принцеса харесала дилижанса и конете. Тя поискала от индианците да и ги докарат. Бледоликите обаче имали същите желания. На тясната пътека се сблъскали дилижанса с конете, индианците и бледоликите. Индианската принцеса наблюдавала от страни. Развикали се индианците, разгърмели се бледоликите, конете се подплашили и дилижансът полетял към пропастта. Така индианската принцеса останала без дилижанс, без коне, а индианците и бледоликите останали на пътеката, гледайки тъжно след дилижанса.*

### 8. “НАМИГАНЕ”

Участниците са в кръг. Половината стоят на столове, а зад всеки от тях има по един прав “пазител”. Столт пред водещият е празен. Неговата задача е да накара чрез намигване един от седящите да дойде на неговият стол. Задачата на “пазителите” е да не допускат това. Ръцете им са зад гърба. Имат право да хващат седящия си партньор само в случай, че на него му е намигнато. Когато някой от пазителите изпусне своя седящ, става водещ.

**Заб.:** Играта не е подходяща за деца с физически увреждания.

### 9. ЦЕЛУВКА”

Участниците застават в кръг. Играчът А излиза извън стаята. Всички слагат ръцете си като за молитва, но обърнати към водещия, който стои в средата. Той държи пръстен. Последователно минава край всички и пуска пръстена в нечий ръце. Само водещият трябва да знае къде е пръстенът. Играчът А влиза и пита поред всички участници: “Имаш ли пръстенче за мен?”. Ако чуе отговор “Не”, отминава. Играчът, в когото е пръстена, трябва да каже: “Имам, но ако ме целунеш, ще ти го дам!”

### 10. “АЗБУКА”

Участниците са наредени в кръг. Водещият изобразява с тялото си буквата А. По посока на часовниковата стрелка останалите участниците изобразяват следващите букви от азбуката. Водещият казва една дума, в която няма повтарящи се букви. Тези, които са си чули буквите, излизат напред в кръга, като издават съответния на буквата си звук и построяват думата.

### 11. “ЗМИЯ”

Участниците са наредени в кръг. Обръщат се надясно и сядат на земята. Всеки се хваща за стъпалата на играча зад себе си. Повдига се таза. Водещият дава команда: “С ляв крак, с десен крак...”. Така змията трябва да започне да ходи.

### 12. “АСОЦИАЦИЯ”

Участниците са наредени в кръг – прави или седнали. Водещият казва една дума. По посока надясно всеки следващ играч прави асоциация от чутата дума и казва нова. През цялото време се пляска леко с ръце, а когато някой от играчите не може да измисли бързо нова дума, пляскането се забързва и усилюва и участникът излиза от играта.



## ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ”

Пловдив 4000, ул. “К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org, www.centerbg.org

**Пример:** Вода – море – лодка – гребло – дърво – корона – цар – замък – стража – затвор – кражби и т.н.

### 13. “ВЪЖЕ ОТ РЪЦЕ”

Участниците застават в кръг с лице към центъра и поставят ръцете си напред. Всеки трябва да се хване за дланта на друг, като внимава за две неща: да не хване дланта на съседен човек, с двете си ръце да не хване дланите на един и същ човек. След като се оплетат всички ръце, се получава верига, която трябва да бъде разплетена, като никой няма право да престане да държи ръката на партньора си. Играта свършва когато се получи кръг, в който всички се държат за ръце – като хоро.

### 14. “ПРЕДАВАНЕ НА МОНЕТА С КАРТА”

Участниците са наредени в кръг – прави или седнали. Всеки държи в устата си по една карта. Водещият поставя монета върху своята карта и започва предаване по посока на часовниковата стрелка. Играчите нямат право да използват ръцете.

### 15. “РАЗУЗНАВАЧ”

Избира се по желание един от участниците за разузнавач. Останалите се движат. Водещият произнася “*Стоп!*”. Всички застават неподвижно. Всеки се старее да запомни своята поза, а разузнавачът всички. След като изучи позите и външния вид на участниците, разузнавачът излиза за малко от стаята. През това време участниците правят няколко промени в позите, облеклото, обстановката или друго. Задачата на разузнавача е да открие тези промени.

### 16. “СОБСТВЕНО ПРОСТРАНСТВО”

Избира се един от участниците, който стои в средата на стаята или седи на стол. Всички останали са плътно наредени около него. Водещият му казва: “*Сега ти се превръщаш в небесно светило, на различни разстояния от което има много планети (това са другите участници). Тези от тях, чието притегляне е най-силно, естествено ще заемат място най-близо до теб. Тези, чието притегляне е най-слабо, ще бъдат по-далече от теб или ще се откъснат. Затвори очи, съсредоточи се, отвори очи. Бавно се завърти и съобщавай на другите по ред къде да застанат според твоето вътрешно чувство за притегляне. Командвай СТОП, за да спре!*”. Добре би било играта да се изиграе от още един участник, за да може след това да се направи обсъждане за различията в пространствата на различните хора.

### 17. “ИЗМИСЛЕН ЕЗИК”

Участниците се разделят на две групи. Задачата на двете групи е да си съставят собствен език, включващ елементарни думи и понятия, без да използват думи, близки по състав и звучене до някои от говоримите езици. **Например:** Вместо “*Как си?*” – “*Ку ва ла?*” и т.н. За 20 до 30 минути групата трябва да се научи да говори собствения си език, след което двете групи се срещат и трябва да намерят начин да се разберат. Никой няма право да говори на родния си език. Играта наподобява среща между чужденци, които говорят различни езици.

### 18. “КЛЮКА”

Слушай внимателно, защото ще ти кажа нещо много важно. Отиди от другата страна на улицата и се обади в полицията, за да им разкажеш какво се случи.



Тъкмо влизах в зеленчуковия магазин на ъгъла на улицата и в него връхлетя един тип. Стори ми се, че в дясната ръка държеше пистолет. Беше висок около метър и осемдесет. Плешив и с голям къдрав мустак. Носеше чанта на лявото си рамо, беше облечен с риза на червено черни карета, беше обут в дънки с дупка на лявото коляно. Коремът му беше издут и гледаше доста страшно през очила с телени рамки. На възраст беше около 42 години.

## ИГРИ ЗА СИНХРОН В ГРУПАТА

### 1. “ГРУПИ ЖИВОТНИ”

Играчите се разпределят в четири групи, като всяка от тях си избира по едно животно. Водещият ги разпръсква из цялото помещение. При сигнал от него те се движат като избраното животно и издават подходящи звуци. При повторение на сигнала трябва да се съберат по групи. Печели тази група, която първа се събере.

### 2. “СЛЕПЕЦ И ВОДАЧ”

Участниците се разпределят на групи по двама и се хващат за ръка. Единият си затваря очите и играе ролята на слепеца, а другият на неговия водач. Групите започват да се движат из стаята, като задачата на водачите е да преведат слепците без да ги ударят или блъснат в нещо. След това участниците разменят ролите си. След приключване на играта водещият пита участниците как са се чувствали и се прави коментар върху различните мнения. Играта формира умения за пространствена ориентация, взаимопомощ и сработване на групата.

### 3. “МАШИНА”

Участниците са наредени в кръг. Водещият застава в средата и казва: “*Всички сме елементи от една машина. Аз съм основният винт. Вие трябва да застанете около мен и да изобразите останалите елементи така, че машината да заработи.*”. Когато се сглоби машината, водещият определя такта и всички елементи трябва да започнат да се движат. Може да се пусне музика, по която да се движи машината.

### 4. “ОТ НИЩО НЕЩО”

Играта развива умения за групова работа. Участниците се разделят на две групи. Едната група наблюдава работата на другата, а след това си разменят ролите. Материали: сламки, карфици, балони и други подръчни материали. Водещият дава на всяка група по една задача.

**Например:** *Направете летателен апарат.*

*Направете мост (кула, превозно средство и т.н.).*

Определя се време за работа според възрастта на участниците (10,15 или 20 мин.). Групата, която не работи в момента, има задача да наблюдава работата (кой взема решения, всички ли участват в работата, кой дава идеите, кой разпределя задачите). Когато и двете групи изпълнят задачите си, се провежда дискусия върху наблюденията.

### 5. “ПЛЕННИЦИ”

Участниците се разделят на групи с нееднакъв брой играчи. Избира се неравен терен с препятствия, който се маркира с въже (височини, паднали дървета, обърната пейка, камъни и





др.). Водещият завързва с помощта на триъгълни кърпи, въжета и др. участващите във всяка една група. Участниците трябва да бъдат завързани един за друг по възможно най-неудобния за тях начин. Водещият внимава някой да не падне или да не се удари. Задачата на участниците е да достигнат края на маршрута, без да има пострадали.

#### **6. “ИЗМИСЛЯНЕ НА ИГРА”**

На участниците се предоставят подръчни материали (вестници, списания, топчета, хартия, конци, и др.). Разделят се на групи от 5 до 7 човека. Всяка група получава определен вид материали. Задачата е за 15 минути да се измисли игра, която да бъде представена на останалите участници.

#### **7. “РАЗРЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМ”**

Участниците се разделят на групи от 6 до 8 човека. Водещият раздава на всеки по един лист и го моли да напише проблем, който го вълнува.

**Например:** *“Не се разбирам с родителите си. Какво да направя?”*

Участниците разменят листата си по посока на часовниковата стрелка. Всеки написва на листа по едно възможно разрешение на проблема. Играта завършва тогава, когато листът пристигне при играча, чийто проблемът. При желание от страна на участниците може да се направи коментар. Листата са анонимни.

#### **8. “ЯДРЕНАТА ЗОНА”**

Материали: въже, пръчки, ластици, две пластмасови бутилки, едната от които е пълна до половината с вода, ножица, перфоратор или други подръчни материали. На земята се очертава кръг (радиоактивна зона) с диаметър 3 до 4 метра. В центъра на зоната се поставя бутилката, която е пълна с вода. Водещият обяснява: *“Това е радиоактивна зона. В нея е останала жизненоважна течност. Тя трябва да бъде извадена с помощта на подръчните материали, без да се навлиза в зоната. Всеки предмет или участник, който стъпи или падне в зоната се изключва от играта”*. В зависимост от възрастта и броя на участниците се определя време за изпълнение на задачата (например 20 минути). Решението на задачата се крие в начина, по които ще бъдат използвани подръчните материали (въжета, ластици и др.).

### **ИГРИ ЗА НЕВЕРБАЛНА КОМУНИКАЦИЯ**

#### **1. “ОВЧАР И СТАДО”**

Материали – 1 свирка, въже, 5 кърпи. Участват 6 души – 1 овчар и 5 овце. На овците се завързват очите с кърпите. На земята с въже се очертава кошарата. Овците се завъртат от водещия и се отдалечават достатъчно от кошарата. Овчарят, като използва свирката, пляскане с ръце, тропане с крака (по предварителна уговорка между него и останалите играчи), трябва да вкара овците в кошарата.

#### **2. “ПРЕМЕСТВАНЕ НА ФИГУРИ СЪС ЗАТВОРЕНИ ОЧИ”**

Играта развива умения за невербална комуникация. На земята се построява фигура от пръчки (триъгълник, квадрат или др.). Водещият обяснява, че на един от участниците (по желание) ще бъдат завързани очите. С помощта на предварително изработена система от сигнали, останалите направляват местенето на фигурата от този, на когото са завързани очите. Водещият завързва очите на играча и построява на земята някаква фигура. Посочва на



останалите участници къде трябва да бъде преместена тя. При сигнал “Начало” играта започва.

### **3. “ОБЯСНЕНИЕ НА ДУМИ (ЗАГЛАВИЯ НА ФИЛМИ)”**

Участниците се разделят на две групи. Всяка група си изработва система от символи за обяснение на основните думи. Едната група казва на един от участниците от другата една дума или заглавие на филм, в които няма име. Думата трябва да се обясни на групата, от която е играчът, като се използва системата от символи. Обясняващият не говори. Неговата група трябва да му задава въпроси. Ако групата познае думата, печели точка. Може да се регламентира време за обяснението. Играчите се сменят при поредното обяснение.

### **4. “АНАБИОЗА”**

Участниците се разделят по двойки. Единият е в състояние на анабиоза (примерно замразен), а другият е неговия реаниматор. По сигнал на водещия “замръзналият” застава неподвижно прав, с вкаменено лице и празен поглед. Задачата на реаниматора е за една минута да изведе партньора си от анабиотичното състояние, да го съживи, без да говори и да го докосва. Използват се само поглед, мимика, жест, пантомима. Признаците за успех са непроизволна реплика, смях, усмивка и други прояви от емоционален характер.

### **5. “ОГЛЕДАЛО”**

Участниците се разделят по двойки с лице един към друг. Единият от играещите извършва забавени движения с ръцете, тялото, главата. Другият се стреми да копира точно всички движения на партньора, т.е. да бъдат неговото огледално отражение. Следва размяна на ролите. Играта може да бъде проведена и с музика.

### **6. “ДИСКУСИЯ”**

Участва група от трима души. Всеки приема по една роля: глух и нем, глух и парализиран, сляп и нем. Водещият може да предостави реквизит за помощ – кърпа за връзване на очите, бастун и др. Задачата на участниците е да проведат дискусия върху някакъв проблем.

**Например:** С какъв цвят да боядисат оградата на двора, къде да се срещнат, какъв подарък да купят или друго.

## **ИГРИ ЗА РЕЛАКСАЦИЯ (отмора)**

**Цел** – Общо физиологично и психическо разтоварване на личността.

### **Задачи:**

1. Разтоварване от предхождащи натоварвания.
2. Осигуряване време за размисъл.
3. Възстановяване на творческите способности на личността.

### **1. “НАДПИСИ ВЪРХУ БАЛОН”**

Участниците са седнали удобно из стаята. Всеки получава по един балон, върху който трябва да напише името си и нещо интересно за себе си (хоби, зодия, друго). Балоните остават за участниците и при желание се разменят. Докато пишат, участниците не разговарят.



## ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ”

Пловдив 4000, ул. “К.Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org, www.centerbg.org

### 2. “БУДИЛНИК”

Участниците са седнали в кръг. В средата на кръга се поставя будилник. Един участник застава в средата и му се завързват очите с кърпа. Водещият го завърта няколко пъти и го поставя на колене с опора на ръцете. Останалите пазят тишина. Задачата на играча е да отиде до будилника, като се ориентира по звука, и да спре пред него. Ако го бутне, започва отначало.

### 3. “КОЛКО СЕКУНДИ СА ИЗМИНАЛИ”

Участниците са наредени в кръг – прави или седнали. Водещият застава в средата на кръга и извиква при себе си 5 участника. Дава на всеки по един молив (химикалка или друго). Моли ги да свалят часовниците си. Задачата им е да пуснат на земята моливите след, определен от водещия, брой секунди – 15, 20, 45 и т.н. Останалите пазят тишина.

### 4. “РИСУВАНЕ С МУЗИКА”

Участниците са молени да се разположат удобно и да затворят очи. Пуска се фрагмент от спокойна музика без текст. Спира се. Раздават се на всеки лист и молив. Пуска се отново музиката и участниците трябва да нарисуват това, което си представят. Никой няма право да говори. Когато музиката свърши, водещият събира листата и раздава нови. Пуска се друга, бърза и ритмична музика, която участниците не са чули предварително. Те трябва да нарисуват това, което си представят. Когато музиката свърши, водещият събира листата и се прави изложба. Рисунките са анонимни.

### 5. “НА ГОСТИ ПРИ МОРФЕЙ”

Концентрирай се върху тиктакането на часовника, за да не заспиш- без никакви коментари и разсъждения. След 10-15мин. упражнението се прекратява. Вероятно ще се усещат променящият се по сила звук, усиливащата се активност, страничните мисли. Нерядко след първите минути следва сън. Важни са описанията- за някой загуба, тялото, за други разноцветни картини и др.



## ИГРИ В КРЪГ

### 1. “ГОЛЕМИЯТ ШЕФ”

Нека всички участници да седнат в кръг, след което се избира човек, който ще бъде “То”. “То” напуска кръга, така че да не може да вижда какво правят другите. От останалите участници се избира един, който ще бъде шефът. Шефът ще трябва да изиграе няколко кратки движения, които участниците ще трябва да повтарят. Например: пляскане с ръце три пъти, тропане с крака четири пъти и т.н. Нека “То” да се върне обратно в групата и трябва да посочи кой е Големият шеф. Можете да помогнете на “То”, като му дадете три предположения, ако е много голяма групата.

### 2. “КОЛОНИАЛЕН КРЪГ”

Това е много стара игра, още от времето на Колониите. Един от участниците ще бъде Британски шпионин, а останалите участници се хващат за ръце, образувайки кръг (лице в лице). Шпионинът моли да влезе в кръга, казвайки: “Моля ви, добри хора, пуснете ме да вляза, за да си стопля пръстите на краката и да си запала лулата”. Участниците му позволяват и той влиза в кръга. Шпионинът влиза и застава в центъра на кръга. Той изиграва с движения, че си топли пръстите и че си пали лулата, казвайки: “Ах, чудесно е, че мога да си запала лулата и стопля пръстите”. Докато прави всичко това, той ще мисли начин да излезе от кръга и внезапно ще се опита да избяга през някои от заключените ръце, образуващи кръга. Ако го пленят (не успее да избяга от кръга), той избира нов шпионин и се отегля от играта, седяйки в центъра. Но ако той успее да избяга, пак избира нов шпионин, с който да се върнат в кръга и заедно да шпионират. Когато те се опитат да избягат, те ще изберат различни места от кръга за изход.

### 3. “ЩЕ ХОДЯ НА ЛОВ”

Тази игра се играе в кръг и с максимална концентрация. Един човек от кръга започва играта, казвайки: “Ще ходя на лов и ще взема стрела”. Следващият участник трябва да повтори изречението на предишния участник и да добави към него нещо ново със следващата буква от азбуката: “Ще ходя на лов и ще взема стрела (an arrow) и лък (a bow)”. Всеки следващ участник трябва да направи същото. Участникът, който забрави какво трябва да вземе за лова, отпада от играта. Не е задължително да избираш неща, с които обикновено се ходи на лов – могат да бъдат и смешни. Също така може да избираш и различни теми, подходящи за даденото събитие.



**ЦЕНТЪР “ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ДЕМОКРАЦИЯ”**

Пловдив 4000, ул. “К. Фотинов” №15, тел./факс: 032/628 374 e-mail: center@centerbg.org, www.centerbg.org