

# Энерджайзеры для фасилитатора

## Оглавление

Введение .....	2
Игры, повышающие уровень физической активности .....	3
Арабы и римляне.....	3
Дракон, самурай и девочка .....	3
Импульс.....	4
Красная кнопка .....	4
Мигалки.....	4
Ураган .....	4
Хвост дракона .....	5
Эстафеты.....	5
Игры, понижающие уровень физической активности .....	6
Гладильная доска .....	6
Дождь .....	6
Медитации и визуализация.....	6
Обставим комнату .....	6
Игры, повышающие уровень интеллектуальной активности.....	7
Босс сказал .....	7
Волк в овечьей шкуре .....	7
Грузим баржу.....	7
Допрос.....	7
Еврейский разговор.....	8
Контакт .....	8
Коснитесь мохнатого.....	8
Крест .....	8
Скептики и оптимисты .....	9
Игры, понижающие уровень интеллектуальной активности .....	10
Деревья и медведи .....	10
Мертвые львы.....	10
Настроения.....	10
Передать хрюк .....	10
Эстафеты.....	10

## Введение

Эта книга возникла по просьбе моей коллеги – великолепного тренера, а с недавних времен и моей наставницы в области фасилитации - Натальи Карповой, которая является обучающим тренером ICA International.

Зная, что я и моя компания [«Школа тимбилдинга»](#) специализируется на командных тренингах с 2002 года, и за столь длительное время накопился богатый опыт работы с группой, Наталья предложила поделиться с начинающими (и не только начинающими 😊) фасилитаторами играми и упражнениями, помогающими привести группу в рабочее состояние.

В методологии тренингов есть даже специальный термин для такого вида заданий – «психотехнические (психогимнастические) процедуры». Это упражнения направленные на изменение состояния группы.

Прежде чем я подробно опишу зачем они нужны и как ими пользоваться, хочу заметить, что авторских процедур в этой методичке не будет. И, к сожалению, я не смогу указать авторов того или иного упражнения. Где-то прочитал в книге, где-то нашел в интернете, где-то рассказали. Так что в ваших руках сборник игр и упражнений, и огромное спасибо нашим коллегам, которые придумали, проверили, опубликовали эти задания еще до меня 😊.

Возвращаемся к «психотехническим процедурам». Их задача изменить состояние группы, в основном, привести в группу в работоспособное/ресурсное состояние. Хотя и бывают и противоположные задачи 😊.

Какие состояния могут быть?

В первую очередь – физическое состояние. Группа может быть вялой и пассивной, еле шевелиться. Необходимо ее «зарядить», «подогреть», «раскочегарить» и тому подобное. Другими словами «поднять уровень физической активности».

Группа может переживать и прямо противоположное состояние. Она может быть «взбудоражена», ее может «плющить» и «колбасить». И для приведения в работоспособное состояние, ей потребуется «понизить уровень физической активности».

Во вторую очередь – интеллектуальное состояние. Опять у нас с вами будет два полюса. На одном – группа ленится, ей сложно предлагать какие-либо идеи, мозговой шторм буксует, и тогда перед фасилитатором стоит задача «повысить уровень интеллектуальной активности». На другом полюсе – группа «умничает» и с головой погружается в «информационное поле Земли». Приходится возвращать участников на землю и запускать регрессию. Таким образом «понижать уровень интеллектуальной активности».

Остается еще эмоциональное состояние. Но в этой методичке я не буду специально приводить упражнения для его изменения, так как оно будет производным от изменения других состояний.

Итак, в этой книге для игр мы вводим следующую классификацию:

- повышающие уровень физической активности;
- понижающие уровень физической активности;
- повышающие уровень интеллектуальной активности;
- понижающие уровень интеллектуальной активности.

## Игры, повышающие уровень физической активности

### Арабы и римляне

Все участники делятся на две команды. Каждому игроку выдается номерок. Цель игры заключается в том, чтобы взять в плен как можно больше игроков противоположной команды. Но есть одно условие - каждый игрок может взять в плен только того противника, у которого номер меньше или равен его номеру, а номерки спрятаны и предъявляются только при аресте. Если же номерок противника больше, его приходится отпустить и быстро убежать, так как он, в свою очередь, может взять в плен своего «захватчика». Игра заканчивается, когда одна команда полностью пленит другую.

### Дракон, самурай и девочка

Это упражнение-соревнование. Соревноваться будем командами.! Играем до трех победных очков у какой-либо из команд.

Для проведения соревнования нам надо выучить три фигуры. Внимание, показываю (фасилитатор последовательно показывает фигуры, а участники их повторяют, чтобы лучше запомнить).

*Девочка:* Ведущий переминается с ноги на ногу, руки как будто бы держится за края воображаемой юбочки, проговаривая при этом характерный звук: «Ля-ля-ля-ля».

*Дракон:* Ноги на ширине плеч, руки подняты над головой, пальцы растопырены как когти. Характерный агрессивный звук: «А-А-А-А!!!».

*Самурай:* Ведущий встает в боевую стойку: одна нога выпадом вперед одна рука также вперед, как будто бы самурай держит воображаемый меч и направляет его в противника. При этом характерный звук: «У-У-У-У!!!»)

Командам будет дано по 30 секунд, чтобы договориться, какую из трех фигур выбрать для показа. После этого я говорю: «Три-два-один!» И обе команды одновременно показывают ту фигуру, которую они выбрали. Ваши фигуры могут совпасть, а могут и не совпасть. Если совпали — в этом раунде ничья. Если не совпали, то действует правило: «Самурай убивает дракона: команда, показавшая самурая, зарабатывает победное очко. Дракон съедает девочку: команда, показавшая дракона, зарабатывает победное очко. Девочка соблазняет самурая: команда, показавшая девочку, зарабатывает победное очко».

Внимание, игра! Сейчас у вас есть 20 секунд, чтобы договориться, какую фигуру надо показать, чтобы заработать победное очко!».

Процедура проведения.

Фасилитатор делит всех участников на две команды. Можно разделить, попросив группу рассчитать на «первый-второй» (первые номера — первая команда, вторые номера — вторая команда).

Команды выстраиваются в две шеренги — одна напротив другой. Фасилитатор встает впереди шеренг, проговаривает инструкцию и демонстрирует фигуру и клич каждого героя. После каждой демонстрации он просит обе команды одновременно повторить фигуру: жест и клич. Участники

повторяют, фасилитатор эмоционально поддерживает участников.

Затем начинается разминка. Во время обсуждения в командах, какую фигуру загадать, фасилитатор следит за временем и сообщает участникам каждый раз, что пора встать в шеренги и перейти к этапу состязаний. Ведущий считает «Три-два-один!» и на его счет участники одновременно показывают ту фигуру, которую загадала их команда.

Фасилитатор как рефери присваивает победные очки командам. Разминка идет до трех победных очков у одной из двух команд.

### Импульс

Участники сидят в общем кругу. Фасилитатор просит всех взяться за руки, затем пожимает руку своего соседа справа и просит его передать импульс рукопожатий по кругу. После того как волна рукопожатий возвращается в начало круга, фасилитатор спрашивает, может ли группа передать импульс быстрее. После того как это будет сделано, он просит группу передать импульс еще быстрее и так далее, пока импульс не начнет передаваться практически мгновенно.

### Красная кнопка

Инструкция. «Итак, сейчас мы с вами потренируемся в ловкости и быстроте. У каждого из нас есть красная кнопка. Вот она (поднимает левую руку и показывает ладонь). Красную кнопку мы должны защищать. Ее место вот здесь (заводит руку за спину и ставит ладонь на крестец). У нас есть другая рука, которой мы можем салить (показывает правую руку). Правила игры такие. Мы должны осалить (то есть дотронуться до «красной кнопки») как можно больше других людей. В то же время, следует оберегать свою красную кнопку от покушений. Если вас осалили, вы не можете больше ходить. Можете только наклонять туловище во все стороны, стремясь осалить кого-то еще. По правилам, вы не можете стоять на месте, спрятав свою красную кнопку к стене. Или вы двигаетесь по залу, или вертитесь вокруг своей оси. В любом случае, вам следует быть очень ловким и быстрым, чтобы не замереть на месте до конца игры».

### Мигалки

Стулья ставятся в круг, на них садится половина участников, вторая половина становятся за спинками стульев, руки опускают вдоль своего тела. Стульев и стоящих на одного больше, чем сидящих. Участник, который стоит за пустующим стулом, должен моргнуть одному из сидящих, чтобы он смог перебежать на пустующий стул. Игрок, который стоит за спиной этого сидящего, должен его задержать. Сидящий считается убежавшим, если он встал в полный рост. Следующим начинает водить тот, который стоит за пустующим стулом.

### Ураган

В этой игре есть водящий, сначала им выступает фасилитатор. Он говорит: «Поменяйтесь местами те, у кого...». И называет любой признак, который объединяет хотя бы нескольких участников. Те участники, у кого есть этот признак, должны поменяться местами. Очень важно обязательно успеть поменяться местами. Кто не успеет, становится водящим. Задача водящего, — занять свободное место (стул), пока все меняются местами. В игре нельзя оставаться на своем месте,

если у вас есть указанный водящим признак. Тогда вы автоматически становитесь водящим. Новый водящий тоже говорит: поменяйтесь местами те, у кого...». И так, поменяйтесь местами те, кто в джинсах. Меняйтесь!»

Если водящий не может придумать объединяющие признаки, то он дает инструкцию «Ураган», по которой все должны поменяться местами.

### Хвост дракона

Инструкция. «Встаньте в одну линию, друг за другом, возьмите впереди стоящего за талию.

Вы — дракон. Первый человек — это голова дракона. Тот, кто стоит последним, — хвост дракона. Дракон у нас молодой, веселый, подвижный, любит ловить свой хвост. «Хвост», в свою очередь, любит убежать от «головы». «Голова» всегда нападает неожиданно, но поскольку «голова» и «хвост» в итоге — одно целое, то «хвост» всегда чувствует, когда «голова» собирается его поймать, и не поддается. По моему сигналу дракон начинает охоту за своим хвостом. Следите за тем, чтобы дракон не «распадался» на составные части, — держитесь крепко, однако, не причиняя неудобств тому, за кого вы держитесь. Задача «головы» — поймать хвост. Задача «хвоста» — увернуться от «головы». Игра окончена тогда, когда дракон поймал свой хвост».

### Эстафеты

Подборку эстафет можно скачать на странице - <http://teambuilding.in.ua/estafet43.html>

## Игры, понижающие уровень физической активности

### Гладильная доска

Инструкция: вам пора в город, а Вы измяты. Не беда: ваша одежда сшита из таинственной распоследней модели ткани, разгладить которую способны только руки вашего товарища. Вы стоите прямо, а ваш товарищ медленно проводит руками по вашей одежде, «разглаживая» все морщинки и складки.

### Дождь

Все садятся в круг лицом к центру, закрывают глаза и замирают на миг, чтобы успокоиться и слышать звук, который придет от соседа справа. Все сипят с закрытыми глазами в полной тишине до тех пор, пока ведущий не начнет тереть свои ладони одна об другую. К ведущему присоединяется сосед слева, потом еще один участник слева, и так до конца круга, и тогда все услышат шум моросящего дождя. Когда ведущий услышит шум от соседа справа, он начинает щелкать пальцами. Один за другим все заменяют шум моросящего дождя на щелканье пальцами, и мелкий дождик превращается в непрерывный стук капель. Дальше все вслед за ведущим переключаются на хлопанье в ладоши - дождь усиливается. Когда ведущий начинает хлопать себя по бедрам, наш сильный дождь переходит в ливень. А когда в следующем круге все топают ногами, небеса разверзаются и грохочет гром. А теперь все действия повторяются, но в обратном порядке по той же схеме до тех пор, пока не восстановится тишина. А теперь все пробуют открыть глаза - быть может сейчас выглянет солнышко?

## Медитации и визуализация

### Обставим комнату

Инструкция: определяются границы комнаты и обозначается воображаемая дверь. Каждый входит в комнату только через дверь, внося в нее какой-нибудь предмет обстановки (стол, стул, вазу, телевизор и пр.) и располагая его в комнате. Причем участники должны запоминать месторасположение уже стоящего в комнате предмета, чтобы потом не поставить на одно и то же место две вещи. Предметы могут добавляться друг к другу (ваза может быть поставлена на стол, цветы в вазу, еда в холодильник и т.д.)

В конце игры у участников можно поинтересоваться, вспомнят ли они все предметы, находящиеся в комнате.

## Игры, повышающие уровень интеллектуальной активности

### Босс сказал

Вся группа стоит в кругу. Фасилитатор говорит, что будет давать группе простые инструкции, выполнять которые нужно только в том случае, если перед инструкцией фасилитатор произнесет «Босс сказал».

Фасилитатор показывает движение и просит группу повторить его (например: «Хлопай в ладоши!», «Подпрыгни!», «Толай ногой!», «Тяни!», «Толкай!»), группа повторяет только в том случае, если фасилитатор произнес «Босс сказал» (например: «Босс сказал: «Хлопай в ладоши!»). Первый, кто ошибается, показывает следующее движение.

### Волк в овечьей шкуре

Фасилитатор раздает участникам листочки. Все листочки пустые, за исключением одного, на котором написано «Волк в овечьей шкуре». Участники должны вычислить, кто из них волк. Для этого они хаотично движутся по комнате, задавая друг другу вопросы, на которые можно ответить только «да» или «нет» или «я не хочу отвечать на этот вопрос». При этом волк в ответ на все вопросы говорит неправду. Нельзя задавать вопросы, ответы на которые очевидны, например: «Ты - женщина?» или «Сейчас лето?» Нельзя спрашивать «Ты — волк?» Это задание выполняется в течение 5 минут. Если группе за отведенное время не удастся найти волка, то дается еще 5 минут на то, чтобы участники совместными усилиями определили, кто же является волком в овечьей шкуре.

### Грузим баржу

Фасилитатор держит в руках мяч и говорит инструкцию. Затем фасилитатор первым начинает погрузку баржи, после чего кидает мяч любому из игроков для передачи хода.

Инструкция: Представьте себе, что в центре нашего круга находится баржа. А мы с вами собираемся на ней в необычный поход. Перед отплытием баржи мы ее грузим, чтобы приготовить к путешествию. Что можно грузить на баржу? Все предметы, которые начинаются на букву «....» (например, «П»), условие при погрузке — это не может быть абстрактное понятие, это должен быть предмет, который можно будет физически погрузить на баржу, пусть даже огромную. Тот, кто держит мяч, грузит баржу, называет предмет, и бросает мяч любому игроку. Мяч — это передача хода. Тот, кто ловит мяч, продолжает загрузку баржи.

### Допрос

Инструкция. «Вы — разведчики в тылу врага. Где-то среди нас затесался шпион, он хочет узнать военную тайну и задает вопросы. Однако у вас есть возможность обмануть шпиона. Когда вас спрашивают, отвечать должны не вы, а ваш сосед справа. Тот, кто ошибется или не ответит в течение 2 секунд, сам становится шпионом. Итак, начинаем».

Процедура проведения. Первый раз исполняет роль шпиона сам фасилитатор, показывая группе пример. Его сменяет тот, кто сделал ошибку. Далее, по ходу игры, как только количество ошибок сокращается, фасилитатор меняет правила. Теперь отвечать игрок должен сам за себя, далее через одного слева, далее тот, на кого посмотрит игрок и дважды моргнет и т. д. Здесь вы можете нафантазировать любые изменения условий. Играют обычно так, чтобы каждый ответил на 3—4 вопроса.

## Еврейский разговор

Диалог между несколькими участниками ведется только с помощью вопросов. Когда ответил – проиграл.

### Контакт

Ведущий загадывает слово (имя существительное) и называет играющим первую букву. Их задача - отгадать это слово, задавая вопросы ведущему, косвенно спрашивая о значении задуманного слова. Если ведущий не знает, про какое слово его спрашивают, и находится еще один играющий, который знает это слово и может одновременно со спрашивающим назвать его (в этом случае он говорит «контакт»), то ведущий говорит вторую букву своего слова. Так до тех пор, пока слово не будет угадано. Например: загадано слово на букву «Д». Ведущего спрашивают: «Это не то, что немецкое и летает?» Ведущий: «Это не дирижабль». «Это не то, что идет на изготовление дверей?» «Это не дерево». «Это не руководитель хора?». Ведущий: «Не знаю такого слова». Играющие вдвоем: «Дирижер». Ведущий: «Вторая буква Е». И так далее.

### Коснитесь мохнатого

Инструкция. «Итак, я ведущий. Задание, которое вы должны выполнить, звучит так: «Найдите и коснитесь чего-нибудь (называется какое-либо свойство предмета)... Например, желтого». Услышав названный признак предмета, вы должны как можно скорее найти и коснуться чего-нибудь, обладающего этим свойством. Кто окажется последним или вообще не коснется — становится ведущим и придумывает свое свойство предмета. Свойства могут быть какими угодно: и цвет, и запах, и материал».

Процедура проведения. Ведущий называет какое-либо свойство предмета, а группа должна на счет «раз-два-три» найти и коснуться чего-то, отвечающего этому свойству. Называться может цвет («желтый»), материал («колючий»), запах («ароматный») и т. д. Кроме того, можно и нужно называть какие-нибудь нестандартные признаки. Например, «коснитесь чего-нибудь «шибуршистого» или «колюче-полосатого». Первоначально фасилитатор назначает ведущего либо выступает в этой роли сам. Затем ведение передается тому участнику, который замешкался или совсем не нашел ничего подходящего по условию.

### Крест

Инструкция. «Вы должны догадаться, что означает крест. Для того чтобы узнать, справились ли вы с заданием, я по кругу буду давать обратную связь каждому. Варианта только два: либо у вас крест, либо параллель. Тот, кто догадается, как получается крест, молчит, другим не говорит, чтобы они тоже смогли подумать. Итак, покажите мне крест».

Процедура проведения. Фасилитатор показывает на пальцах или фломастерами любую фигуру, и сам комментирует «Крест». Дальше показывает следующий участник. Секрет «креста» — скрещенные ноги или руки. Только тогда, когда у участника скрещены ноги или руки, фасилитатор комментирует. «Крест». При этом фасилитатор смотрит на руки или ноги, которые могут быть как скрещены, так и нет. В зависимости от этого фасилитатор комментирует: «У вас крест, а у вас — параллель». Разгадавшие загадку выбывают из круга. Фасилитатор комментирует круг за кругом, предлагая экспериментировать снова и снова.



### Скептики и оптимисты

Инструкция. « Разные люди по-разному воспринимают информацию. Это зависит и от того, скептик перед нами или оптимист. Итак, встаньте в круг. Водящий, это буду я, скажет утверждение и обоснует его: «Идет снег, и это хорошо, потому что везде чисто». Затем я передаю ход соседу справа, который повторяет конец моего утверждения и опровергает его: «Везде чисто, и это плохо, потому что все испачкается». Следующий игрок повторяет конец утверждения своего соседа слева и опровергает его: «Все испачкается, и это хорошо, потому что кто-то придет и уберет». И так далее, по кругу».

## Игры, понижающие уровень интеллектуальной активности

### Деревья и медведи

Участники делятся на две группы. Одна группа будет «медведями», другая часть – «деревьями». По команде фасилитатора: «Что-то спинка зачесалась», «медведи» подходят к «деревьям» и начинают тереться. Потом группы меняются местами.

### Мертвые львы

Идея игры такова, что все должны замереть. Львы мертвы и неподвижны, кроме «охотника», в задачу которого входит заставить их пошевелиться всеми доступными способами, исключая физический контакт. Участники – «львы» остаются таковыми до тех пор, пока «охотник» не заметит как «лев» зашевелится. Затем этот один присоединяется к «охотнику», и они начинают охотиться вместе. Игра заканчивается тогда, когда последний «лев» не выдерживает натиска навалившегося на него стада «охотников».

### Настроения

Участники ходят по аудитории или площадке. Ведущий просит их почувствовать свое тело, какие его части бодрствуют, какие еще спят, что устало больше, а что меньше. После этого каждый участник должен попробовать выразить свое настроение в походке. (15 сек.) Важно не обращать внимание на других участников группы и проводить все в полном молчании. После этого дается несколько установок на настроения которые должны походкой изобразить участники. Например: усталый обессиленный человек, совершенно счастливый человек, очень пугливый, лунатик во сне, нечистый на руку и т. д. Каждый вид походки лучше не затягивать более 15 - 20 сек.

### Передать хрюк

Ведущий говорит о том, что мы попали на пороссячи бега, новый олимпийский вид спорта. Для того чтобы выиграть, нам нужно как можно быстрее передать «хрюк» по кругу. «Хрюк» передается от одного участника к другому с поворотом головы.

Игра на время. Старайтесь добиться рекорда.

### Эстафеты

Для снижения уровня интеллектуальной активности подойдут задания и игры с раздела повышающих физическую активность, в том числе и эстафеты. Чем проще, глупее – тем лучше. Но фасилитатор должен быть готов ответить на вопрос группы «А зачем это надо?».

Подборку эстафет можно скачать на странице - <http://teambuilding.in.ua/estafet43.html>