

Юрий Пахомов

---

# **Игры и упражнения**

от автора книги  
«Игротехнический  
букварь»

Юрий Пахомов

# **Игры и упражнения**

«Издательские решения»

**Пахомов Ю.**

Игры и упражнения / Ю. Пахомов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-909227-4

Сборник психотехнических игр, направленных на овладение искусством управлять нашими собственными психическими функциями и процессами. Книга подготовлена на основе прежде изданных и ставших для многих настольными книг «Психотехнические игры в спорте» и «Психотренинг. Игры и упражнения» (написаны в соавторстве с Николаем Владимировичем Цзенем), а также с привлечением материалов других авторов.

ISBN 978-5-44-909227-4

© Пахомов Ю.

© Издательские решения

# Содержание

Вступительная статья Ивана Нефедьева	6
ПРЕДИСЛОВИЕ	8
Раздел 1. Игры на развитие внимания	11
Первая буква	11
Таблица Шульте	12
Карусель	13
Хор	14
Кто летает	15
Держи свою мелодию	16
Сонар	17
Юлий Цезарь	18
Телепатия	19
Волшебная тройка	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Игры и упражнения

**Юрий Пахомов**

*Редактор* Максим Осовский

*Иллюстратор* Nataly Villegas

© Юрий Пахомов, 2018

© Nataly Villegas, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4490-9227-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



## Вступительная статья Ивана Нефедьева

Сейчас выходит много книг, так или иначе относящихся к тематике игр, и это не случайно. Всё больше людей понимает, какой это мощный инструмент в образовании, в работе, рекламе, PR – да, буквально во всех сферах жизни!

На семинарах я часто задаю вопрос: «Кто такой среднестатистический игрок в России и в мире?»

Мужчина это или женщина? Сколько ему лет?». Обычно самый частый ответ из зала – юноша 15—20 лет.

Сейчас игры или какие-то отдельные игровые механики окружают нас буквально повсюду. Если взять только мобильные игры, то часто можно видеть ребёнка, играющего в планшете, хотя он ещё не умеет говорить. Если вы заглянете в метро или в маршрутку, то большую часть людей вы найдёте уткнувшимися в телефон. И скорее всего они будут играть во что-то, а не читать. Я занимаюсь игрофикацией – добавлением игровых правил в учёбу, работу и другие занятия, которые многим кажутся скучными. С помощью игровых правил обычно удаётся превратить любой рутинный, нудный процесс в увлекательный и интересный.

Среднестатистический игрок сейчас – это женщина 35—40 лет. Это не значит, что играют только женщины – нет, это значит, что играют сейчас все – от года до 70 лет. В отличие от нескольких предыдущих веков, игры сейчас становятся основным контекстом, основной средой обитания людей.



**Иван Нефедьев** – лауреат EdCrunch Award international competition of open online courses в номинации «Игрофикация»

Неважно, идёт ли речь о Белоруссии, США или Китае – вам будет очень непросто найти человека, который не знает, что такое переход хода к другому игроку или бонусный уровень. Игры теперь – не «фиктивная и непроизводительная приятная прихоть, пустая забава», о которой писал Роже Кайуа, а неотъемлемая часть нашей жизни.

Хотя сферы деятельности у нас с Юрием совершенно разные, я отлично вижу, как можно применить игры, описанные в этой книге. Мы проводим много очных мероприятий, и стараемся постоянно вносить разнообразие в командную работу, в процедуру знакомства участни-

ков и в другие активности. В сборнике Юрия Пахомова «Игры и упражнения» я нашёл для этого несколько ценных идей.

Вероятно, каждый человек, который работает с людьми, найдёт в книге хотя бы одно упражнение, которое ему будет полезно – и это уже достойный повод для прочтения. А ведь кто-то сможет применить в своей практике и десять, и двадцать игр. Выбор достаточно большой – почти полторы сотни игр, логично расположенных по рубрикам.

Все игры описаны очень понятно, и либо совсем не требуют дополнительных инструментов, либо нужен минимальный реквизит для их проведения. Описания сделаны в любимом многими формате «бери и делай».

Прочитайте эту книгу. Хотя это и совсем небольшой фрагмент в огромном мозаичном панно из книг, посвящённых тематике игр, может быть, именно этого элемента не хватает в вашей картине?

**Иван Нефедьев**

Руководитель [Клуба Игрофикаторов Why42](#)

Соавтор книги «Игрофикация: преврати жизнь в игру! Пошаговое руководство»

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Тридцать лет назад, в 1988 году вышло в свет первое издание книги Николая Цзена и Юрия Пахомова «Психотренинг. Игры и упражнения». Книга быстро стала популярной среди педагогов и практикующих психологов, дважды переиздавалась и востребована профессиональным сообществом до сих пор. Первое издание было великолепно иллюстрировано одним из ведущих художников, содержала фрагменты теоретических и даже поэтических обоснований предлагаемого арсенала упражнений и игр. Однако, с наибольшим энтузиазмом профессионалами была воспринята ее методическая часть: легко и просто изложенные описания психотехнических упражнений и инструкции по их использованию – в Советском Союзе попытка создать такой сборник была предпринята впервые. По жанру упражнения и игры напоминают на те, что сегодня относят к классу салонных игр. Однако, по опыту авторов, по их замыслу и по тому, как их восприняли психологи и педагоги – это были игры не столько для развлечения, сколько для осознания и развития психических процессов.

В конце 90-х ко мне, одному из соавторов книги, обратился зарубежный инвестиционный фонд с предложением разместить описания игр в Интернете. Предполагалась, что это будет энциклопедия игр, описанных в едином, удачном найденном мной и моим соавтором формате. Планировалось также проработать имеющиеся на то время источники и увеличить количество упражнений-игр в 2—3 раза, а кроме того – снабдить интернет-ресурс поисковой системой.

Я нашел соисполнителя, мы довольно быстро сделали все в электронном виде, а заказчик перенес его в Интернет. Сайт прожил около трех лет, не дал ожидаемого коммерческого эффекта, и инвестор перестал его поддерживать. Минувло почти двадцать лет, и инициатор создания книги, которую вы держите в руках, Максим Осовский, предложил обратиться к моим архивным залежам и издать «энциклопедию игр» в бумажном варианте.

Что хотелось бы сказать читателю в напутствие?

За прошедшие двадцать лет в области отечественных игровых практик много чего произошло. Сначала мир ринулся в компьютерные игры. Прошло лет десять – и, как реакция на повальное увлечение квестами и стрелялками, последовало бурное развитие настольных игр: сегодня их разнообразие и сложность на порядки превосходят настольные игры советского времени. Параллельно в бизнесе и образовании стала развиваться практика использования «живых», «павильонных» игр с большим (в несколько десятков) количеством участников. Для конструирования таких игр под конкретные задачи заказчиков были разработаны целые методологии и технологии.

Сегодня можно говорить плотном присутствии в нашей жизни и компьютерных игр, и настольных, и павильонных игр. По природе своей они достаточно заметны, активно продвигаются и широко представлены на открытых площадках. Салонные игры не так хорошо видны. Они обитают в уютом домашней обстановке с гостями и застольями. Или в стенах кабинетов, где психологи ведут занятия с малыми группами. Эпизодически я сталкиваюсь с использованием таких игр в некоторых направлениях психологического тренинга, однако о масштабе их распространения судить трудно.

Предложенные читателю игры могут иметь «двойное» и даже «четверное» назначение – в зависимости от целей, вкусов и предпочтений тех, кто решит их затеять.



Во-первых, многие из этих игр – особенно те, что предполагают состязательность и спортивный азарт, – хороши для того же, для чего и традиционные салонные игры: досуг, развлечение, интересное времяпрепровождение, масса поводов для веселья и находчивости.

Во-вторых, их можно использовать в преподавании психологии и различных ее ветвей. Говорят, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Следуя той же логике, можно сказать и так: чем сто раз увидеть – лучше один раз сделать упражнение и прочувствовать всё на себе. В режиме практических упражнений знание о проявлениях человеческой психики ярче воспринимается, глубже понимается и лучше запоминается.

Можно ли рассматривать упражнения как тренировку, скажем, внимания, воображения или памяти? Можно ли уподобить их «бодибилдингу», когда регулярно поднимая гантели, мы развиваем различные группы мышц? Мое мнение: и да, и нет. Нет – потому развитие психики мало зависит от количества повторенных упражнений и от факта занятий «психофизкультурой» как таковой. Здесь работает другой механизм, и вопрос уже не в количестве отданного психотренингу времени, а в его качестве. Да – потому что при определенных условиях развитие психических функций действительно оказывается не только возможным, но даже и неожиданным по силе своего эффекта. Что это за условия?

Здесь мы должны перейти к третьему, наиболее интересному использованию игр, которое применяют разработчики и ведущие психологических тренингов. Дело в том, что игры и упражнения моделируют работу психической функции в лабораторных условиях, в рафинированном, упрощенном, очищенном от привходящих обстоятельств виде. Становится проще и легче осознавать проявления собственной психики, помещать их в центр внимания, запоминать и закреплять те грани внутреннего опыта, которые прежде не сознавались и оставались незамеченными. С проявлениями работы собственной психики можно экспериментировать. А самое главное – все это можно обсуждать с тренером или с партнером по упражнению. Среди журналистов одно время бытовал афоризм: «Чего не было в телевизоре, того не было вообще». Похожий феномен, с небольшими поправками, србатывает и в повседневной психологии: «Что не было осознано и названо словом, того не было вообще».

Называние в режиме упражнений дает затем возможность вспоминать «имеющие имя» феномены и направлять внимание на проявления своей психики в повседневных ситуациях. Психические явления становятся осознанными, «видимыми» – а это дает ключ к управлению ими. Скажем, усвоив идею зазора между раздражителем и эмоциональной реакцией не него, мы можем отслеживать этот зазор, пытаться увеличивать его, пробовать «считать до десяти». Сначала в упражнениях, потом – в жизни. И это избавляет от многих проблем в отношениях с окружающими. Скажу больше: практика упражнений и последующих обсуждений с опытным психологом позволяет только «высматривать» психические проявления в потоке повседневного опыта, но и конструировать такие, которых прежде как бы и не было.

И, наконец, четвертый режим использования упражнений и игр для профессиональных психологов и педагогов. Он касается тех случаев, когда профессионалы не хотят или не могут довольствоваться готовыми арсеналами упражнений и вынуждены изобретать свои собственные. Для таких случаев предложенный сборник упражнений – это крайне полезный каталог прототипов. Или набор деталей конструктора. Или даже склад полуфабрикатов. В этом режиме сборник используется как «трамплин» для создания собственных упражнений и игр: по аналогии, по ассоциации, по вдохновению или путем простого комбинирования.

Искренне Ваш, Юрий Пахомов

## **Раздел 1. Игры на развитие внимания**

### **Первая буква**

#### **Количество участников: 4—8**

Участники рассаживаются в круг. Ведущий называет какую-нибудь букву. Участники по очереди называют по одному предмету, из тех, что находятся в комнате и названия которых начинаются с этой буквы. Например, предложена буква «С». Все наперебой начинают говорить: стул, стекло, стол и т. д. Круг завершился? Идем на второй круг. На третий... Выигрывает тот, кто, прежде, чем группа истощит свой «словарный запас», назовет последнее слово. В паузах ведущий может громко считать до трех. Если после этого новое слово не названо, объявляется победитель.

В игре возможен другой вариант определения победителя: кто не может назвать очередного предмета – выбывает из игры. Можно играть на выбывание и двумя командами, если их члены расположатся в кругу через одного.

## Таблица Шульте

**Количество участников:** 6—8

**Необходимые реквизиты:** Доска, мел.

Ведущий говорит: «Нарисуем на доске большую таблицу: семь вертикальных линий и семь горизонтальных. Получается квадрат, содержащий 36 клеток. Таблица готова? Тогда заполним все ее клетки русским алфавитом в случайном порядке. Начали! Так, хорошо. Теперь разделимся на две команды. Сначала участник одной из команд задает соперникам вопрос, ответить на который можно одним словом. Получившая вопрос команда отвечает на него, „набирая“ ответ указкой из букв на таблице. После того, как ответ набран, команды меняются ролями. Та, что отвечала, начинает спрашивать, а та, что спрашивала – отвечать».

З	Б	Н	Д	Й	Р	О
К	Ц	Т	Ф	Ж	Ю	Е
Я	М	Ш	●	С	У	Ь
Ч	Г	Э	В	П	Щ	Х
И	Л	Ё	Ы	А	З	Ъ

## Карусель

**Количество участников:** 8—14

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

## Хор

**Количество участников:** 14—24

Один участник, отгадчик, выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают две-три строчки всем известного стихотворения, и каждый получает по одному слову. Отгадчик входит. По команде ведущего все участники произносят хором каждый свое слово. «Какие строчки? Из какого стихотворения?», – спрашивает ведущий, – «Не поняли? Послушайте еще раз.» Победителем в игре становится тот, кому удастся отгадать строчку за меньшее число попыток».

## Кто летает

**Количество участников:** 5—10

Участники встают в круг, лицом к центру. «Кто может летать, а кто не может? – обращается к ним ведущий. «Я буду спрашивать, а вы сразу, без пауз, отвечайте. Если я назову кого-то или что-то способное летать, например, стрекозу, отвечайте хором: «Летает!» и покажите, как она это делает, разведя руки в стороны, как крылья. Если я спрошу: «А поросенок летает?» – молчите и не поднимайте руки. То, что поросенок может летать с моста в воду или в качестве жареного блюда в самолете, не считается. Кто ошибется, будет водить, то есть спрашивать всех остальных: Итак, отвечайте: – Орел летает? – Воробей летает? – Змея летает? – Змей летает? Хорошо, достаточно. А теперь пусть продолжит игру тот, кто успел ошибиться или любой желающий водить.»

## **Держи свою мелодию**

**Количество участников:** 5—12

Это упражнение тренирует своеобразный иммунитет против общего ритма. По хлопку ведущего каждый начинает мысленно петь свою песню. Услышав два хлопка, все поют вслух. Участникам необходимо быть очень внимательными, чтобы не сбиться на ритм песни соседа. Ведущий может усложнять игру, используя серии хлопков, двойных и одиночных. Участники же, в зависимости от того, двойные или одиночные хлопки прозвучали, должны быстро решать, что делать: продолжать петь про себя или переходить на пение вслух.



## Сонар

**Количество участников:** 3—12

Есть такой технический прибор – сонар, улавливатель звуков. Вообразим, что мы включили сонар. Послушаем, какие звуки наполняют комнату. Шум улицы за окнами... Приглушенный гул разговоров и шагов в вестибюле... Наверху, на втором этаже – еле слышные звуки музыки и притоптываний... А все вместе – общий разнохарактерный шум, слегка доносящийся к нам. Попробуем разделить его на составные части. Прислушайтесь к шумам улицы и отключитесь от всех остальных шумов. А теперь включите только звуки из танцевального зала на втором этаже. А теперь – только вестибюль! Переключайтесь по моей команде. Улица! Вестибюль! Улица! Зал! Вестибюль! Зал!

## Юлий Цезарь

**Количество участников:** 3—12

**Необходимые реквизиты:** Ручки и листы бумаги.

Говорят, великий Цезарь мог одновременно заниматься несколькими делами – и читал, и писал, и разговаривал. Поглядим, получится ли это у нас. По сигналу ведущего участники начинают перемножать в уме два многозначных числа (например,  $36 \times 24$ ) и в то же время – записывать на листе бумаги хорошо известное им стихотворение. А теперь наоборот: знакомое стихотворение читается вслух, а на бумаге в это время перемножаются два многозначных числа. Получилось? Тогда усложним игру. Вместо знакомого стихотворения возьмите незнакомый текст из книги. Читайте его вслух, а на бумаге производите вычисления. Потом переписывайте текст из книги, а в уме перемножайте числа. Еще одно усложнение. Включите радио погромче или попросите окружающих посильнее шуметь, а сами вычисляйте и декламируйте. Или переписывайте текст и вычисляйте в уме. И, наконец, фигуры высшего пилотажа! Производите мысленные вычисления, одновременно переписывайте незнакомый текст, а товарищей попросите, чтобы задавали вам различные вопросы. Отвечайте на все вопросы, не прекращая всех остальных дел.

## Телепатия

### **Количество участников:** в парах

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

При организации игры ведущий должен дать понять группе, что он вполне серьезно относится к предложенному эксперименту и ожидает положительных результатов. Это поможет участникам преодолеть возможное скептическое отношение к подобным занятиям и настроиться на серьезную работу. Конечно, дело тут не в телепатии – ее может и не быть в природе. Однако необходимость создания яркой воображаемой картины не только для себя, но и для партнера, – дополнительный стимул для «передающего» предельно мобилизовать силы своего воображения.

Во время игры правильные отгадывания случаются обычно чаще, чем этого можно было бы ожидать по теории вероятностей. В этом нет ничего мистического. По дыханию партнера (а если упражнение выполняется с открытыми глазами, то и по его позе, движениям, выражению лица) «принимающий» может довольно точно уловить по крайней мере эмоциональный тон картины – спокойная она или будоражащая, радостная или печальная.

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

Можно организовать игру так, чтобы один и тот же образ вся группа передавала одному из участников, – это вносит оживление в работу, делает ее более интересной.

## **Волшебная тройка**

**Количество участников: 8—12**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.