





**ИНТЕРАКТИВНИ**

**ИГРИ**

**ВАРНА  
2013**



## **Сборник с интерактивни игри**

**Съставен специално за нуждите на звеното от тренъори на  
Национален младежки форум.**

### **Съставители:**

**Елеонора Михова  
Николина Илиева**

### **Графичен дизайн:**

**Габриела Наскова**

**Национален младежки форум**

**Варна 2013,  
Първо издание**



# СЪДЪРЖАНИЕ

<b>СЪДЪРЖАНИЕ</b>	<b>2</b>
<b>ИГРИ ЗА ОТВАРЯНЕ НА ОБУЧЕНИЕ И ЗАПОЗНАВАНЕ</b>	<b>7</b>
Игра “Автобиография”	7
Игра „Аз и единствено аз”	7
Игра „Аз съм ти”	8
Игра „АКРОиме”	8
Игра “Бързи срещи”	8
Игра „Двойната буква”	9
Игра „Две истини, една лъжа”	9
Игра „Жест и име”	9
Игра „За моето име”	10
Игра “Животни, растения, предмет”	10
Игра „Кой съм аз”	11
Игра „Колаж”	11
Игра „Колкото повече, толкова повече”	11
Игра “Нарисувай портрет”	12
Игра “Направи си пончо”	12
Игра “Общото цвете”	13
Игра “Представяне без думи”	14
Игра „Пътят на топката”	14
Игра „Разкажи ми за себе си”	14
Игра „Съвпадения”	15
<b>ОЧАКВАНИЯ И ОПАСЕНИЯ НА УЧАСТНИЦИТЕ</b>	<b>16</b>
Игра “Балони с очаквания”	16
Игра “Дърво на очакванията”	16
Игра “Какъв е твоят предмет?”	17
Игра „Нещо полезно”	17

Игра „Очаквания и опасения“	17
Игра „Очаквания на групата“	18
Игра “Спечели, дай и избегни”	18
<b>МОЗЪЧНА АТАКА</b>	<b>19</b>
Метод “Споделяне на идеи чрез излагане на картончета“	19
Метод “Идеите в кутията”	20
Метод “Ключови думи”	20
<b>ГРУПОВИ ИГРИ И СТРАТЕГИЧЕСКИ РЕШЕНИЯ</b>	<b>21</b>
Игра “Балони”	21
Игра „Белезници“	21
Игра “Говори и слушай”	22
Игра „Делегати“	22
Игра „Държавите на континента“	23
Игра „Евакуация“	23
Игра “Инженери и строители”	24
Игра “Камъни и крокодили”	24
Игра „Клюка“ (невербална)	25
Игра „Нареждане на пъзел“	26
Игра “Перфектният кръг”	26
Игра „Плетеница“	26
Игра “Познай думата”	27
Игра „Предай нататък“	27
Игра “Скулптори”	27
Игра „Скулптури с мнение“	28
Игра „Токсична река“	28
Игра „Ледено ръгби“	29
<b>ИГРИ ЗА ДОВЕРИЕ</b>	<b>30</b>
Игра “Гладен съм, нахрани ме”	30
Игра „Докосни ме, познай ме“	30
Игра „Кръгът на Йерт“	31

Игра „Слепец и водещ“	31
Игра “Сядане в скута”	32
Игра „Размяна на пръстен“	32
<b>ОБОДРЯВАЩИ ИГРИ</b>	<b>33</b>
<b>(енерджайзери)</b>	<b>33</b>
Игра „Да побягаме заедно“	33
Игра „Добро утро“	33
Игра “Домино”	34
Игра “Дърпане на въже с четири края”	34
Игра “Змия”	35
Игра “Имало едно време”	35
Игра “Импулс - земя”	35
Игра „Как работи системата“	36
Игра „Котки и мишки”	36
Игра „Моят ъгъл”	36
Игра „Музикални столове”	37
Игра „Облечи ме”	37
Игра “Отивам на пътешествие”	38
Игра “Открий разликите в мен”	38
Игра “Пингвини и фламинго”	38
Игра „Пинг-понг”	39
Игра “Подай през блокадата”	39
Игра “Пожарникари”	40
Игра “Сапунени мехури”	40
Игра “Стани”	40
Игра “Транспортъори”	41
Игра “Хайде всички да ...”	41
<b>ИГРИ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ</b>	<b>42</b>
Игра „Групово броене“	42
Игра „Една минута”	42

Игра „Знак”	43
Игра „Пий и духай”	43
Игра „Пица, паста”	43
Игра „Приказни герои”	44
Игра „Развален телефон”	44
Игра „Саймън казва”	44
Игра „Хвани пръста”	45
<b>РАЗДЕЛЯНЕ В МАЛКИ ГРУПИ</b>	<b>46</b>
Игра „Атоми”	46
Игра “Карти”	46
Игра “Нареди пъзела”	47
Игра „Цветна точка”	47
<b>ИГРИ ПО ВРЕМЕ НА ЦЯЛОТО ОБУЧЕНИЕ</b>	<b>48</b>
Игра “Таен приятел”	48
Игра „Целувка от вампир”	48
Игра „Чики”	48
<b>ДРУГИ ИГРИ</b>	<b>50</b>
Игра „Кмет”	50
Игра „Конфликти”	50
Игра “Салфетка”	50
Игра „City game”	51
<b>ИГРИ ЗА ЗАТВАРЯНЕ</b>	<b>52</b>
Игра „Аплодисменти”	52
Игра „Възможностите на групата”	52
Игра „Добрите сърца”	53
Игра „Едно нещо, което ще направя”	53
Игра „Жива ска̀ла”	54
Игра „Заплитане на мрежа”	54
Игра „Заклучение”	54
Игра „Импулс”	55

Игра „Как се чувствам“	55
Игра „Очертания на тяло“	56
Игра „Оценка на деня“	56
Игра „Пай“	57
Игра „Ръка за ръка“	57
Игра “Символичен подарък”	58
Игра „Сладко „Благодаря“	58
<b>БИБЛИОГРАФИЯ</b>	<b>59</b>
<b>Допълнителни източници</b>	<b>60</b>



## ИГРИ ЗА ОТВАРЯНЕ НА ОБУЧЕНИЕ И ЗАПОЗНАВАНЕ

Игрите за отваряне на обучение и запознаване са обучителни техники, които улесняват общуването между участниците и им предоставят възможност да научат повече неща един за друг. Използват се в началото на груповата работа, за да намалят напрежението в участниците от непознатата среда. Добре е игрите да бъдат кратки и структурирани. Когато те изискват визуализация (на листове и т.н.) е добре тези резултати да останат на видно за цялата група място до края на обучението.

### Игра “Автобиография”

**Необходими материали:** Листове хартия, химикали.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Треньорът поставя следния казус пред участниците: “Вие сте подписали договор с голяма издателска къща и трябва да напишете своята автобиография. Заглавието на Вашата книга е името на любимата Ви песен, а под него запишете името си. На втората страница запишете съдържанието: името на родното Ви място; името на любимия Ви филм; най-вълнуващото приключение в живота Ви. На последната страница нарисуйте какво смятате да правите, когато се пенсионираете. За целта разполагате с 10 мин. “. След изтичане на времето, всеки участник представя книгата си пред останалите. В края на играта може да направите библиотека на групата като поставите книгите на видно в залата място до края на обучението.

**Цел:** Оpozнаване.

### Игра „Аз и единствено аз”

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Няма специфични изисквания.

**Указания:** Участниците сядат в кръг. Играта започва като един от тях каже нещо за себе си, което да го отличи от останалите; започва с „Аз и единство аз...”. (Например: „Аз и единствено аз мога да плета.“). Ако от присъстващите има друг участник, за когото важи същото твърдение, той трябва да седне в

скута на първия. Така, когато се спомене твърдение, вярно за много хора става редица от седящи един в друг участници. Участникът се справя със задачата, когато твърдението важи само и единствено за него. Преминва се към следващ участник докато се изредят всички в кръга.

**Цел:** Оpozнаване, разчупване на леда.

## Игра „Аз съм ти“

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за първоначално запознаване между участниците на новосформирана група.

**Указания:** Участниците седят близо един до друг в кръг. Играта започва като един от тях се представя с име (може име и фамилия), родно място, настоящо занимание/ професия, хоби. Може да се импровизира, като се внимава с обема на представяната информация от първия участник. След като първият участник се представи, продължава стоящият от неговата дясна страна, като той трябва да повтори възможно най-точно това, което първият участник е споделил с групата за себе си. След като го възпроизведе, следва да представи същата информация за себе си. Така всеки участник представя освен себе си и стоящия от неговата лява страна. След като всички от групата се изредят може да се направи кратка рефлексия за това, какво е било усещането да се представиш за някого другичко.

**Цел:** Запознаване на участниците помежду им, съпреживяване на емоцията от това да се представиш от чуждо име.

## Игра „АКРОИме“

**Необходими материали:** Листове А4, маркери/ химикали, хартиено тиксо.

**Условия:** Играта е подходяща за първоначално запознанство на участниците на новосформирана група. Подходяща за групи в състав от 10 до 30 души.

**Указания:** Треньорът раздава на участниците листове и маркери/ химикали. Всеки от тях записва вертикално на листа малкото си име, след което записва прилагателни, които го характеризират, и започват с всяка от буквите на неговото име. За целта имат на разположение 5 мин. Пример за името АНИ:

Авангардна

Независима

Искрена

След като времето изтече, всеки участник казва името си и представя своето АКРОИме. Упражнението приключва, когато всички участници се представят.

**Цел:** Запознаване на участниците по интересен начин.

## Игра “Бързи срещи”

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за групи в състав от 10 до 30 души.

**Указания:** Участниците се подреждат в две успоредни редици с равен брой хора в тях. Треньорът задава тема, която те обсъждат за 3 мин. След изтичането им, участниците се изместват с едно място наляво (първият в колоната става последен) и се задава нова тема. Треньорът подготвя брой теми, равен на половината от броя на участниците в групата (за да може всеки от едната колона да се срещне със всеки от втората).

Примерни теми за опознаване:

Кой е човекът, който те вдъхновява?

Какво е най-интересното нещо, което си правил скоро?

Кой ти е любимият игрален/анимационен филм? и др.

**Цел:** Играта освен за опознаване може да се използва и за въвеждане в тема.

## Игра „Двойната буква”

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за групи в състав от 10 до 50 души.

**Указания:** В рамките на няколко минути участниците трябва да помислят за прилагателно, което да започва с първата буква от тяхното име. (Например: Елегантната Ели, Недосетливата Нина и т.н.). Използвайте име и фамилия, ако има участници с еднакви имена. Всеки от участниците се представя пред останалите, започвайки с прилагателното, което го/я описва. Играта приключва след като всички се представят. Може да се използват самозалепващи се листчета.

**Цел:** Опознаване на участниците помежду им, разчупване на ледовете.

## Игра „Две истини, една лъжа”

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за групи в състав от 10 до 30 души.

**Указания:** Треньорът приканва всеки участник да измисли за себе си 3 неща – 2 истини и 1 лъжа. Всеки участник споделя трите твърдения пред останалите,

а те трябва да познаят кое от тях не е истина. Играта приключва, когато се изредят всички.

**Цел:** Опознаване на участниците помежду им, разчупване на ледовете.

### **Игра „Жест и име“**

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Участниците се нареждат прави в кръг. Треньорът приканва един от тях да каже името си и да покаже един жест. След това продължава участникът вдясно от първия, като всеки следващ трябва да повтори имената и жестовете на участниците преди него. По този начин последният трябва да изброи имената и да покаже жестовете на всички участници от групата. При по-големи групи останалите участници могат да подсказват при наличие на затруднения.

**Цел:** Запознаване на участниците помежду им, разчупване на ледовете.

### **Игра „За моето име“**

**Необходими материали:** Листове хартия (хартиено тиксо), химикали/маркери.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Треньорът раздава на участниците лист и химикал (маркер), за да запишат името си. След това всеки представя името си пред останалите, като каже нещо за него – защо е кръстен така, произход на името, дали му харесва, как предпочита другите да се обръщат към него, прякор и т.н.

**Вариант на играта:** Да се направи кръстословица от имена. За целта всеки, който е наред да си напише името, трябва да използва поне една буква от вече написаните на дъската имена.

**Цел:** Запознаване, запомняне на имена.

### **Игра “Животни, растения, предмет”**

**Необходими материали:** Листове А4, маркери/ химикали.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи. Не е подходяща, ако в групата има участници със зрителни увреждания.

**Указания:** Треньорът разделя участниците на принципа „1-2-3“. Всеки участник има задачата да представи себе си, според групата, в която попада,

съответно: група 1 – всеки представя себе си чрез рисунка на животно; група 2 – рисунка на растение; група 3 – рисунка на предмет. За целта разполагат с 5 мин. След изтичането на времето, участниците представят рисунките си пред останалите (участниците пишат имената си на рисунките).

**Вариант на играта:** Треньорът представя пред участниците изречения, които всеки трябва да довърши за себе си. Например:

Ако бях животно, щях да бъда...

Ако бях птица, щях да бъда...

Ако бях цвете, щях да бъда...

Ако бях един от цветовете, щях да бъда...

Ако бях играчка, щях да бъда...

Ако бях музикален инструмент, щях да бъда...

**Цел:** Запознаване, опознаване на самите себе си и останалите членове на групата.

## Игра „Кой съм аз”

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи с четен състав. Не е подходяща, ако в групата има участници със зрителни увреждания. Необходимо е достатъчно широко пространство, където участниците от групата да могат да се разхождат.

**Указания:** Треньорът дава указания на участниците да започнат да се разхождат свободно в стаята. Това продължава до момента, в който той каже „СТОП” – тогава участниците се групират бързо по двойки. Всеки оглежда своя партньор в рамките на 30 секунди, след което застават с гръб един към друг. Треньорът задава един въпрос от типа: „Как се казва човекът зад теб?”, „Какъв цвят на очите има човекът зад теб?”, „Колко обеци има?” и т.н. След като отговорят на въпроса, разходката продължава, докато треньорът отново не каже „СТОП” и зададе следващия въпрос.

**Вариант на играта:** Виж играта „Отркий разликите в мен”.

**Цел:** Запознаване и опознаване, разчупване на леда.

## Игра „Колаж”

**Необходими материали:** Флипчарт листове, маркери, ножици, лепило, стари вестници и списания.

**Условия:** Играта е подходяща за групи със став от 10 - 20 души. Не е подходяща, ако в групата има участници със зрителни увреждания и увреждания на фината моторика



**Указания:** Треньорът раздава на всеки участник флипчарт лист и маркер и приканва участниците да сгънат листа на две. На едната страна изписват “Това съм аз”, а на другата “Това е моето бъдеще”. След това, използвайки старите списания и вестници, участниците изрязват снимки, думи, рисунки и фрази, които изразяват самите тях и тяхното бъдеще (залепят ги по флипчарт листовете си). За целта имат 10 мин. на разположение. Участниците представят пред останалите от групата своите колажи за не повече от 1-2 мин.

**Цел:** Оpozнаване и запознаване на участниците по творчески и креативен начин.

### **Игра „Колкото повече, толкова повече”**

**Необходими материали:** Тоалетна хартия (1-2 рула).

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Треньорът подава на участниците рулото тоалетна хартия, като уточнява, че всеки трябва да си откъсне толкова парчета хартия, колкото смята, че са му необходими. След това въвежда условието, че за всяко парче тоалетна хартия, което са взели, трябва да кажат пред останалите по един факт за себе си. Твърденията, които споделят не трябва да са очевидни от типа: „Имам розов лак“, „Аз съм жена“ и т.н. Добре е всички да се изкажат. Вместо тоалетна хартия може да се използват бонбони.

**Цел:** Оpozнаване, забавление.

### **Игра “Нарисувай портрет”**

**Необходими материали:** Листове А4, маркери (различни цветове) и/ или цвени моливи.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи. Не е подходяща, ако в групата има участници със зрителни увреждания и увреждания на фината моторика.

**Указания:** На всички участници треньорът раздава по един лист А4 и предоставя на общодостъпно място маркерите и моливите. Треньорът дава указания всеки да си избере участник от групата, на когото да направи портрет, без да казва на останалите кого рисува. Дава се време за творческия процес (например: 10 мин.). След изтичането на времето всеки участник представя пред останалите своята “творба”, а те имат за задача да познаят кой е на рисунката.

**Цел:** Творчески процес по запознаване на участниците помежду им.

## Игра “Направи си пончо”

**Необходими материали:** Флипчарт листове, маркери (различни цветове) и/или цвени моливи, хартиено тиксо, ножица.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи. Не е подходяща, ако в групата има участници със зрителни увреждания и увреждания на фината моторика.

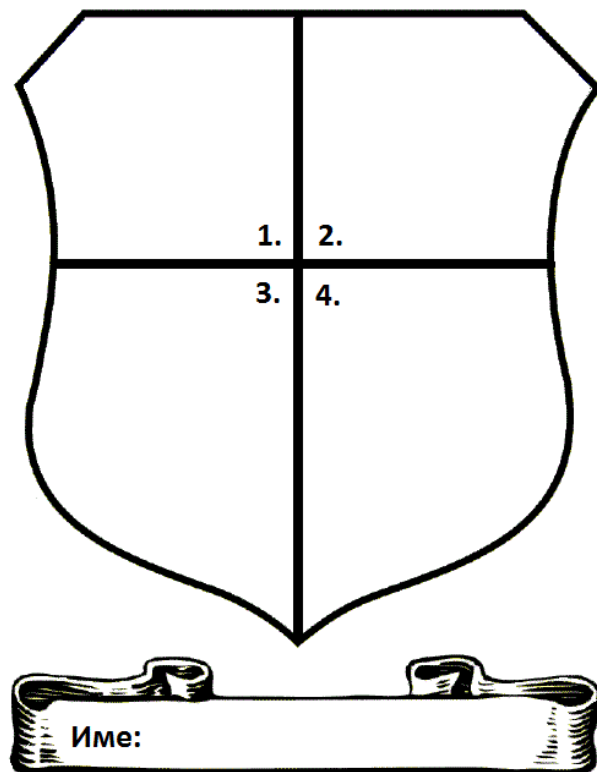
**Указания:** На всички участници треньорът раздава по един флипчарт лист и предоставя на общодостъпно място маркерите, моливите, хартиеното тиксо и ножицата. Задачата е всеки от тях да изработи пончо, с което да представи на останалите участници своето име, хоби/ интереси, младежка организация, която представлява, роден град (тук може да се импровизира според целите на обучението) и т.н. Всеки трябва сам да прецени как да оформи своето пончо (може да се изреже дупка за главата в средата на листа, може да се пригоди с хартиено тиксо да се закача) така, че когато е завършено да може да го “облече” и да се представи на останалите. Треньорът дава време за изработката (например: 10 мин.), след което участниците ги обличат и започват да се разхождат свободно из залата, запознавайки се един с друг, докато разглеждат пончотата си. Целта е всеки да се запознае с колкото може повече участници за даденото време (например: 10 мин.). След края на играта може пончотата да се поставят на видими за всички места до края на обучението.

### **Вариант на играта:**

1.) Участниците получават лист А4, разчертан на четири на равни части. В първото поле записват име и организация; във втория – каква е моята представа за мен самия; във третия – от какво се нуждая; и последния – какво мога да предложа.

2.) Треньорът предварително подготвя лист за флипчарт с примерен герб и следните въпроси:

1. Едно лично качество, което е ценно за мен.
2. Човекът, който е оказал най-голямо влияние в живота ми.
3. Едно място, което желая да посетя.
4. Най-голямата ми мечта.
5. Моето име е...



**Цел:** Запознаване на участниците по интересен начин.

### Игра “Общото цвете”

**Необходими материали:** Флипчарт листове, маркери.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Треньорът разделя участниците на случаен принцип на малки групи (не повече от 5-6 участници). Всяка група получава флипчарт лист и маркери. Групите рисуват на листа голямо цвете с кръг по средата и толкова листенца, колкото е броят на участниците в тяхната група. След това обсъждат своите сходства и различия. Добре е да използват различия, свързани с личните им качества, а не с външните им отличителни черти (като цвят на косата, пол, ръст и т.н.). В средата на цветето се записва нещо, което е общо за всички. След дискусията, всеки участник трябва да напише в едно от листенцата, нещо уникално за себе си. В рамките на 2-3 мин. групите представят своите цветя пред останалите.

**Цел:** Запознаване и опознаване, групова работа.

### Игра “Представяне без думи”

**Необходими материали:** Флипчарт листове, маркери.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи. Не е подходяща, ако в групата има участници със зрителни увреждания.

**Указания:** Треньорът разделя на случаен принцип участниците по двойки. Всеки трябва да се представи пред своя партньор без да говори – само със знаци. За целта разполагат с 6 мин. за невербално представяне (Т.е. по 2-3 мин на човек). След изтичане на времето участниците в двойките споделят (вербално) накратко своите предположения относно това, какво е искал да им каже другият и се доизясняват.

**Цел:** Запознаване, опознаване, демонстриране на ефективното общуване между хората.

### **Игра „Пътят на топката“**

**Необходими материали:** Топка.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Участниците се нареждат прави в кръг и всеки от тях трябва да хвърли топката на друг играч, който до момента не я е получавал, като преди това му каже името. Целта е топката да мине през всички участници, като всеки запомни от кого е получил топката и на кого я е подал.

След като това се изпълни се задава условие, че топката трябва да мине по същия път за възможно най-кратко време.

**Цел:** Запомняне на имена, енерджайзер; може да се използва за групова стратегия, ако в последната част условието се зададе така, че да не е задължително играчите да си останат на същите места.

### **Игра „Разкажи ми за себе си“**

**Необходими материали:** Листове хартия, химикали.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Треньорът раздава на всеки участник лист и химикал. В рамките на 2-3 мин. участниците имат задачата да измислят 5 въпроса, които след това да зададат на някого, когото не познават добре. Целта на всеки участник е за 5 мин. да опознае колкото може по-добре своя събеседник (задавайки въпросите си) и след това да разкаже в голямата група най-интересното нещо, което е научил. Участниците трябва да бъдат кратки – не повече от половин минута за представяне.

**Цел:** Запознаване, разчупване на ледовете.

### **Игра „Съвпадения“**

**Необходими материали:** Бланка “Съвпадения”, химикали.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи. Не е подходяща, ако в групата има участници със зрителни увреждания и увреждания на фината моторика.

**Указания:** Треньорът раздава на всеки участник бланката (виж по-долу) и химикал. Условието е всеки да попълни информацията за себе си в рамките на 5 мин. След това участниците могат да се разхождат свободно из залата, за да намерят човек, с когото имат съвпадение на отговорите. Той трябва да напише името си на същия ред, в който имат съответствие. Упражнението продължава, докато по-голямата част от участниците са открили съвпадения на поне половината от въпросите.

### Бланка “Съвпадения”

Името ми е ...

1. Месецът, в който съм роден/а ...
2. Моята любима напитка е ...
3. Моят лош навик е ...
4. Храната, която не обичам да ям е ...
5. Любимият ми цвят е ...
6. Любимата ми музика е ...

7. Моето хоби е ...

8. Любимият ми ден от седмицата е ...
9. Любимият ми сезон е ...
10. Домашният ми любимец е ...
11. Числото, което ми носи късмет е...
12. Любимото ми цвете е ...

**Цел:** Запознаване и опознаване на участниците, разчупване на ледовете.



## ОЧАКВАНИЯ И ОПАСЕНИЯ НА УЧАСТНИЦИТЕ

Техниките за изясняване на очакванията и опасенията на участниците обикновено се използват в началото на обучението след запознаването и преди изработката на правила. Това се прави по няколко причини: от една страна, за да могат участниците да споделят какво очакват да се случи по време на обучението или от какво се притесняват. От друга страна, изясняването на очакванията помага на учителя да сравни доколко те са свързани с целите и програмата на обучението, както и да коментира онези от тях, които не са адекватни и не могат да бъдат посрещнати в рамките на съответното обучение.

В края на обучението е добре да се припомнят очакванията и опасенията и да се даде възможност на участниците да споделят доколко те са се реализирали.

### Игра “Балони с очаквания”

**Необходими материали:** Балони (по един за всеки участник), цветни маркери и дълга връв.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Треньорът раздава по един балон и маркер на всеки участник. Един по един участниците споделят очакванията си, като за всяко надуват балона по малко. След като го надуват, го завързват и записват най-голямото си очакване на него с маркер. Надутите балони се завързват за връвта на разстояние един от друг и се окачват в стаята. Треньорът следи дали всички участници са споделили очакванията си.

**Цел:** Споделене на очаквания за обучението.

### Игра “Дърво на очакванията”

**Необходими материали:** Филпчарт листове, два цвята самозалепващи се листчета, химикали.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Треньорът предварително рисува дърво с корени на флипчарта. Раздава по два цвята самозалепващи се листчета на участниците, на които те трябва да запишат своите очаквания и страхове по отношение на обучението. За целта разполагат с 5 мин. След това листчетата се залепят

съответно: очакванията - в короната на дървото, а страховете – в корените.  
Треньорът прочита написаното и прави обобщение.  
**Цел:** Споделяне на очаквания от обучението.

### **Игра “Какъв е твоят предмет?”**

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Треньорът дава 2-3 мин. На участниците да изберат предмет, който носят в момента със себе си и който означава или казва нещо за тях. Всеки участник може на кратко да разкаже как се е сдобил с този предмет, защо е важен за него или каква част от неговия характер разкрива.

**Вариант на играта:**

1.) Участниците поставят избраните от тях предмети в кутия или непрозрачен плик; след което всеки от групата тегли предмет без да го избира и споделя как си представя притежателя на предмета. На края участниците последователно си вземат обратно предметите като се представят с името си. Добре е при този вариант на играта, треньорът да уточни, че предметите не бива да бъдат дрехи, бельо и т.н. ☺

2.) Треньорът предварително подбира подходящи за целта малки предмети (игралки, картинки, картички). Добре е броят им да е по-голям от този на участниците. Участниците имат 2-3 мин. да си изберат предмет, който според тях най-добре описва тяхната индивидуалност.

**Цел:** Запознаване, представяне на участниците.

### **Игра „Нещо полезно”**

**Необходими материали:** Филпчарт листове, цветни маркери.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Треньорът задава въпрос на групата: „Какво трябва да се случи по време на обучението, за да е полезно то за вас”. Участниците отговарят на въпроса в групата. През това време треньорът записва отговорите на флипчарта. След това прочита написаното и прави обобщение.

**Цел:** Споделяне на очаквания от обучението.

### **Игра „Очаквания и опасения”**

**Необходими материали:** Филпчарт листове, цветни маркери, самозалепващи се листчета, химикали.

**Условия:** Подходяща е за големи и малки групи.

**Указания:** Треньорът предварително начертава на флипчарта две линии така, че да го раздели на 4 равни части (кръст). Във всеки правоъгълник се залепя самозалепващо се листче в различен цвят. В горния ляв правоъгълник се изписва: „Участвам в обучението, защото...“; в горния десен: „След обучението се надявам да мога да...“; в долния ляв: „Опасявам се, че на това обучение ще...“; и в последния: „Моята цел в това обучение е...“. Треньорът представя флипчарта, за да въведе упражнението и след това раздава по 4 листчета и химикал на всеки. Участниците дописват изреченията си на листчетата за време (например: 5 мин.) и ги залепят на флипчарта.

**Вариант на играта:** Въпросите да бъдат следните:

- 1.) „Какво очаквате от обучението?“, „Какво очаквате от учителя/ите?“, „Какво очаквате от другите участници?“, „Какво е добре да не се случва?“
- 2.) „Какво искам да науча по време на обучението?“, „Каква информация и умения искам да взема за мен и моята общност (организация, екип) след обучението?“

**Цел:** Споделяне на очаквания от обучението.

## **Игра „Очаквания на групата“**

**Необходими материали:** Флипчарт листове, цветни маркери.

**Условия:** Подходяща е за големи и малки групи.

**Указания:** Треньорът разделя произволно участниците на малки групи със състав от 3-4 души. Всяка група получава флипчарт лист и маркери и в следващите 10 мин. участниците обсъждат какви нови знания и умения очакват да придобият по време на това обучение. В края на обсъждането трябва да обобщат идеите си и да ги запишат на листа. Избира се 1 представител, който да представи списъка с очакванията им пред останалите.

**Цел:** Споделяне на очаквания за обучението.

## **Игра „Спечели, дай и избегни“**

**Необходими материали:** Листове, самозалепващи се листчета, химикали, маркери.

**Условия:** Играта е подходяща е за големи и малки групи.

**Указания:** Преди започването на играта треньорът поставя наколко листа на стената на три различни места в стаята. На трите места пише една от тези думи: „спечели“, „дай“ и „избегни“. В началото на играта, треньорът раздава по три листчета, върху които всеки участник пише накратко какво иска да спечели от обучението/срещата, какво иска да даде и какво иска да избегне.

След това участниците стават и залепят листчетата на съответните листове по стените. По този начин ще се построи „стена на очакванията“. Добре е да се предвиди възможност за участниците да я разгледат.

**Цел:** Сформиране на визия за очакванията на участниците.

## МОЗЪЧНА АТАКА

Методът мозъчна атака е насочен към активизиране на творческите мисли на членовете от групата, затова се прилагат средства за снижаване на критичността и самокритичността на участниците, с което се цели да се повиши увереността им в самите тях. Чрез мозъчната атака се открива възможност за приемане на чуждата логика. По този начин творческият потенциал на групата се сумира. При този метод е необходимо да се имат предвид няколко важни изисквания. По време на фазата на търсене на идеи, критиката е абсолютно забранена (тя следва по-късно). Изказването на мисли трябва да става свободно и без задръжки. Допускат се и идеи, които изглеждат безсмислени. Идеите на другите следва да се възприемат и доразвиват. Цели се постигане на разнообразни решения на поставения проблем. Важно е да се отбягва даването на оценки по време на обсъждането. Когато групата изчерпи запаса от идеи, се открива дискусия за обединение и обсъждане на идеите – практическо решаване на разглеждания проблем.

### Метод “Споделяне на идеи чрез излагане на картончета“

**Необходими материали:** Картончета или листове хартия, хартиено тиксо, маркери (различни цветове).

**Условия:** Методът е подходящ за малки и големи групи.

**Указания:** Участниците се разделят на случаен принцип на групи. Поставя се тема, върху която ще се генерират идеи (според темата на обучението). Подгрупите имат задача да запишат всички идеи, за които се сетят, на картончетата. За целта треньорът определя време за работа (например: 10 мин.). След изтичането на времето всяка група трябва да излъчи кой ще представи техните идеи пред останалите за време (например: 10 мин.). При представянето на идеите, треньорът има задачата да ги систематизира по теми и подтеми – идеите, които са от една тематика/ насоченост се поставят в колона (картончетата се лепят с тиксо на подходяща за целта стена – видима за всички). При необходимост от подробности, при представянето на идеите, групите могат да дават кратки разяснения на останалите, но в рамките на зададеното им време. След като всички идеи бъдат представени и структурирани, треньорът добавя по едно празно картонче/лист под всяка група с идеи. Това, което следва, е оценяването на темите. Всеки участник



има право да постави 3 точки с различен цвят под различни топици. Като червена точка носи 3 точки (т.е. най-значима, според участника тема), зелена точка – 2 точки (втора по значимост тема) и черна точка (трета по значимост тема). След като всички участници дадат своята “оценка” на стената с идеите, треньорът сумира колко точки получава всяка тема. По този начин може да се направи обобщение за най-значимите, според групата, направления по темата.

**Цел:** Извличане на идеи и степенуването им по важност.

### **Метод “Идеите в кутията”**

**Необходими материали:** Листове хартия, химикали, кутия.

**Условия:** Методът е подходящ за малки и големи групи.

**Указания:** Участниците седат в кръг. Треньорът раздава на всеки по няколко листа хартия, на които участниците да запишат първите идеи, които им хрумнат по предвалително зададената тема на брейнсторминга. За целта се задава време (например 5-10 мин, в зависимост от темата). След изтичането му, участниците трябва да пуснат своите идеи в кутията в средата на кръга. Треньорът взема кутията и на произволен принцип тегли идеи от кутията, които се подлагат на обсъждане в групата.

**Цел:** Извличане на идеи и безпристрастно обсъждането в групата.

### **Метод “Ключови думи”**

**Необходими материали:** Флипчарт, маркери.

**Условия:** Играта може да се използва при формулирането на групови правила.

**Указания:** Треньорът задава тема (според обучението), върху която участниците трябва да помислят и да предложат ключови думи. Предложенията се записват на флипчарт и се обсъждат групово.

**Цел:** Систематизиране на акценти по тема, групово обсъждане на предложения.

## ГРУПОВИ ИГРИ И СТРАТЕГИЧЕСКИ РЕШЕНИЯ

Груповите решения и стартегическите игри са обучителни методи, които се използват за упражняване и развиване на умения за работа в екип, лидерство и комуникация. Освен това се прилагат и за въвеждане в тема или в подкрепа на вече зададена тема в обучителен модул.

### Игра “Балони”

**Необходими материали:** Балони (по два на участник), връв (канап), ножица.

**Условия:** Играта е подходяща за групи в състав от 10 до 25 участници. Играта може да се играе, както индивидуално, така и отброно. Необходимо е широко празно пространство. Не е подходяща, ако в групата има участници с двигателни затруднения.

**Указания:** Групата се разделя на случаен принцип на отбори. На всеки участник се раздават по 2 балона и 2 връвки с дължина около 60 см. Участниците трябва да надуют балоните си и да ги завържат с въженцата за глезените си (с цел безопасност добре е балонът да е завързан на края на въженцето, на поне 1 педя разстояние от глезена). Треньорът дава следните инструкции: „В тази игра всеки от вас има по два живота, символизирани от балоните, завързани за глезените Ви. Всеки отбор има различна „територия“ и неговата цел е да запази колкото може повече балони. Имате право да пукате балоните на участниците от другите отбори само с настъпване (без ръце, игли или др. помощни спедства). Когато на участник бъдат спукани и двата балона, той излиза от играта. Ако връвта се развърже и балонът падне – участникът отново излиза от играта. Тези, които са отпаднали нямат право да пукат балони. Треньорът задава време от 2 мин. на отборите да измислят стратегия за играта, както и време за самата игра (например: 10 мин.). Отборът, запазил най-много балони печели играта.

**Цел:** Работа в екип, партньорство, лидерство.

### Игра „Белезници”

**Необходими материали:** Връв, ножица.

**Условия:** Броят на участниците в групата трябва да бъде четен.

**Указания:** Треньорът предварително нарязва въженца за всички участници (по 1 на човек, с дължина около 60 см.). Групата се разделя по двойки на случаен принцип. Треньорът завързва ръцете на всяка двойка (с една връв, подобно на белезници, се завързват ръцете на единия участник, а “белезниците” на другия преплитат тези на първия. Целта на играта е всяка двойка да намери начин да се освободи от белезниците без да ги къса, реже или развързва.

**Цел:** Работа в екип, партньорство.

## **Игра “Говори и слушай”**

**Необходими материали:** Листчета хартия, химикали, кутия.

**Условия:** Играта е подходяща за групи в състав над 12 души.

**Указания:** Треньорът раздава на всички участници по едно листче, на което всеки от тях да напише тема за разговор, която му е интересна и на която може да говори дълго. Листчетата се пускат в кутията. След това участниците се разделят на групи на случаен принцип, като всяка група се състои от по трима участници. Треньорът минава през всяка група – един участник от група тегли листче с тема. Той трябва да говори в рамките на 3 минути пред останалите двама в групата по изтеглената тема, независимо каква е тя. Другите двама участници са пасивни слушатели - нямат право да коментират, докато първият говори (в рамките на 3 мин.). След като изтече времето, треньорът събира изтеглените листчета и отново минава през групите, за да може следващият участник да си изтегли листче, по което да говори. По този начин се изреждат всички в малките групи, след което водещият дава инструкцията двама души от група да я напуснат и всеки един да се включи в нова група. Играта продължава докато се направят 2-3 кръга със смяна на групите. След края на играта може да се направи рефлексия с въпроси: “Как се чувствахте в ролята на говорещ?”, “Как се чувствахте като не можехте да вземете отношение по темата?” и др.

**Цел:** Вербална и невербална комуникация.

## **Игра „Делегати“**

**Необходими материали:** Листове хартия, принтер.

**Условия:** Необходимо е предварително да се подготвят характеристики за различните „националности“. Играта е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Треньорът разделя на случаен принцип участниците на 3 групи, които в играта ще представляват нации. Всяка от тях получава описание на своите особености (например: какви са нормите при говорене – на какво разстояние говорят с хората – прекалено близо ли са или предпочитат да

избягват физически контакт; поведението им съдържа ли е или по-емоционално; какви са разбиранията им за равенството между мъжете и жените и т.н.). Особеностите на всяка нация са различни от тези на останалите като дори си противоречат (например: нация 1 смята, че мъжете и жените са равни; нация 2 - че жените нямат право на глас; нация 3 - че мъжете стават само за продължаване на рода и т.н.). След получаването на характеристиките си, нациите получават и по една тема, по която трябва да изградят обща позиция на базата на своите „национални“ особености. Трите нации не знаят, че имат различни нрави. Треньорът регламентира време за изграждането на позиция (например: 10 мин. – в зависимост от задълбочеността на темата), след изтичането на което, всяка нация излъчва делегати, които да представят позицията им пред останалите. За целта групите получават около минута време. Всяка нация представя своята тема и позицията си по нея пред останалите в зависимост от националните си особености.

По преценка на треньора е възможно играта да не приключи до тук. Възможно е трите нации заедно да бъдат помолени да излъчат от състава си петима делегати, които след дискусия да ги представят на друга международна конференция (т.е. да стигнат до консенсус и да сформират обща позиция). След края на играта може да се направи кратка рефлексия като се споделя мнение затова как са се чувствали участниците по време на дискусиите и когато са разбрали, че всяка нация има различни особености, противоречащи на техните и т.н.

**Цел:** Работа в екип, лидерство, комуникация, въвеждане в тема (Например: междукултурна комуникация/ диалог).

## **Игра „Държавите на континента“**

**Необходими материали:** Флипчарт листове, маркери (различни цветове)/ цветни моливи.

**Условия:** Играта е подходяща за групи в състав от 10 до 30 души.

**Описание:** Треньорът предварително подготвя „картата“ на континента. Тя представлява очертания на границите на земята на континента, нарисувани на един флипчарт, който после се разрязва на четири части. Групата се разделя на 4 нации и на всяка от тях се дава едно от парчетата от картата. Задачата за всяка нация е да определи как ще се казва държавата ѝ, в какви отношения е със съседите си, каква вътрешна политика ще реализира, какви са нейните ресурси и т.н. – всичко това се реализира творчески върху картата с помоща на маркерите/ моливите. За целта групите имат не повече от 15 мин. След изтичането на времето парчетата от картата се сглобяват и всяка нация представя пред останалите своята държава и политика. За представянето имат не повече от 5 мин.

**Цел:** Работа в екип, лидерство, комуникация.

## **Игра „Евакуация”**

**Необходими материали:** Флипчарт, хартиено тиксо, ножица.

**Условия:** Играта е подходяща за смесени групи (мъже и жени) със състав над 6 души. Не е подходяща, ако в групата има участници с двигателни затруднения.

**Указания:** В средата на флипчарта листа се изрязва кръг с диаметър приблизително разстоянието от върха на пръстите до лакътя на ръката на най-едрия участник. Листа се залепя хоризонтално на рамката на отворена врата на такава височина, че най-високият участник да не може да прекрачи през дупката. Треньорът обяснява на участниците, че те се намират в сграда, в която има авария и те трябва да се евакуират по най-бързия начин, като минат през тази дупка в стената (дупката във листа). Евакуацията е за време (например: 20 мин.). Участниците не могат да минават под флипчарта, не бива да късат хартията (ако това се случи, треньорът я залепя с хартиено тиксо). Групата сама измисля начина, по който да се евакуира. Треньорът следи за безопасността на участниците и засича времето. Играта приключва при изтичането на времето (или когато се е евакуирал и последният участник).

**Цел:** Работа в екип, лидерство, групова комуникация.

## **Игра “Инженери и строители”**

**Необходими материали:** Столове, листове хартия, хартиено тиксо, маркери (или други подръчни материали).

**Условия:** Играта е подходяща за групи в състав между 10 и 20 души. Необходими са двама треньори.

**Указания:** Участниците се разделят в две групи на случаен принцип. Подготвя се следния реквизит: поставят се две двойки столове един срещу друг на приблизително разстояние от около един метър, а върху тях - по равен брой от материалите за двата отбора. Всеки отбор излъчва по двама участници, които ще бъдат техните инженери. Единият треньор излиза от стаята с двете двойки инженери, за да им обясни каква ще е тяхната функция, а другият водещ разяснява условията за двата отбора в стаята. Функцията на инженерите е да обяснят на останалите задачата, с която трябва да се справят. А именно: да построят мост между двата стола, следвайки техните инструкции (на инженерите). В групите не се допуска вербална комуникация. Мостът трябва да е достатъчно издръжлив, за да премине финалния тест – да издържи поставянето на два маркера върху него

без да пропадне (или мобилен телефон например). Останалата част от отбора е групата по изпълнение. Те трябва да възприемат зададените от инженерите инструкции, отново без да могат да говорят. Преди да влязат при останалите, инженерите получават 2 мин. време, за да обсъдят стратегията си, след което играта започва. За построяването на моста се дава време (например: 10-15 мин.). Победител е отборът, който най-бързо схване обяснението на своите инженери, сработи се и направи стабилен мост в рамките на зададеното време.

**Цел:** Работа в екип, невербална комуникация, лидерство.

### **Игра “Камъни и крокодили”**

**Необходими материали:** Листове хартия (размер А3 или ¼ част от флипчарт; за 5 метра разстояние от двата бряга около 12 листа).

**Условия:** За целта на играта е необходимо да се избере подходящо широко пространство, което да символизира два срещуположни бряга и езеро между тях (като пространството между двата бряга е около 5-6 метра). Играта е подходяща за група в състав между 10 и 20 души. Не е подходяща, ако в групата има участници с двигателни затруднения.

**Указания:** Треньорът посочва границите на „езерото“, пълно с крокодили. Участниците са на единия бряг. Но, за да оцелеят, трябва да преминат на отсрещния бряг. Листовете хартия играят ролята на камъни, които се поставят и местят от участниците и по които те могат да се движат. Условието за преминаване по камъните е на всеки камък да има минимум 2 крайника. В противен случай камъкът потъва и не може да бъде използван поевече. Ако участник залитне и падне от камък (или някой от крайниците му докосне повърхността, извън камъка), той бива „изяден“ от крокодилите и отпада от играта. Целта е групата да измисли такава стратегия, че да могат всички да преминат успешно на отсрещния бряг (всички да оцелеят). Листовете хартия или “камъните” се дават на групата, която има не повече от 30 мин. да измисли стратегия за преминаването и да я осъществи. Когато това започне, треньорът следи за спазването на условията на играта – когато на 1 камък за повече от 3 сек. остане само 1 крайник, камъкът потъва и бива отстранен. Треньорът следи и за безопасността на участниците.

**Цел:** Работа в екип, лидерство, вземане на решения.

### **Игра „Клюка” (невербална)**

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за група в състав до 25 души. Не е подходяща, ако в групата има хора със зрителни затруднения.

**Указания:** Треньорът избира един доброволец и остава с него в стаята, докато другата част от участниците излизат от нея.

докато не бъдат повикани един по един.

На доброволеца се обяснява, че трябва да измисли кратка история, която да разкаже само с жестове на останалите участници (при необходимост треньорът помага за измислянето на историята; например действия от ежедневието – как човек става сутрин, прави си кафе, чете вестник и т.н.). След като историята е готова, треньорът кани участниците един по един. На влезлия играч се обяснява: “Сега Иван ще ти разкаже история, гледай внимателно, опитай се разбереш какво ти разказва, защото след това ще трябва да я разкажеш на следващия.”. Участниците един след друг си разказват историята до последния. Тези, които са разказали остават в залата като публика. Последният участник трябва да покаже на останалите какво е разбрал от историята, отново без думи. След което доброволецът показва на всички каква е била първичната идея на историята всъщност. Участниците се забавляват много, когато видят през какви преобразувания е преминала клюката.

**Цел:** Упражнение за невербална комуникация и нейното значение; може да си използва и като пример защо е необходима обратната връзка.

## **Игра „Нареждане на пъзел”**

**Необходими материали:** Хартия, маркери или предварително подготвен текст/ статия по темата на обучението, ножица.

**Условия:** Играта може да се играе на открито или в зала, както и индивидуално или на отбори.

**Указания:** Текстът или статията се нарязва на части с различна форма и (без участниците да знаят) предварително се скриват на различни места в стаята или на открито. Участниците имат за задача да открият парчетата от пъзела за време (например: 10 мин.) и след това да ги наредят, за да могат да получат информацията от текста.

**Цел:** Работа в екип, лидерство, комуникация.

## **Игра “Перфектният кръг”**

**Необходими материали:** Листове хартия, маркери.

**Условия:** Играта е подходяща за малки и големи групи.

**Указания:** Преди започването на играта треньорът подготвя ленти от хартия с нарисувани различни фигури (например: триъгълник, правоъгълник, квадрат, ромб, трапец – фигури, които се повтарят, както и няколко уникални фигури - като цвете, звезда и др. без повторение). Лентите се поставят на главата на участника така, че останалите да виждат неговия символ, но той своя не. На всеки участник се поставя лента на главата. Задачата за групата е да направи перфектния кръг. Какво ще разберат под това условие, зависи от самите тях.

**Цел:** Групово вземане на решения, работа в екип, комуникация, лидерство.

## Игра „Плетеница”

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за групи от 8 до 16 участници.

**Указания:** Участниците се нареждат прави, близо един до друг в кръг с протегнати напред ръце. Всеки участник трябва да хване произволно ръцете на други участници от кръга, така че всеки да държи ръцете на други двама. Не трябва да се хващат ръцете на съседите. По този начин се получава плетеница. За да се провери дали всички са изпълнили условието, един от участниците пуска с едната си ръка “импулс” като стиска леко една от ръцете, които държи. Участникът, чиято ръка бъде стисната, трябва да предаде импулса с другата си ръка и така, докато импулсът се върне до първия (ако импулсът се прекъсне някъде – възможно е да има “група в групата” – участниците се пускат и хващат отново по указания вече ред). След това задачата е групата да “разплете” плетеницата без изграчите да пускат ръцете си – докато не се получи кръг от хора, държачи се за ръце (при разплитането е възможно някои участници да бъдат с гръб към центъра на кръга).

**Цел:** Сътрудничество, взимане на решения в екип.

## Игра “Познай думата”

**Необходими материали:** Листчета хартия, химикали, кутия.

**Условия:** Играта е подходяща за групи със състав до 30 души.

**Указания:** Треньорът раздава на всички участници листчета, на които те трябва да запишат по една дума, която е важна за тях (може да е ценност, на която държат, предмет или др., но не и име). След това листчетата се сгъват и поставят в кутията. Участниците се разделят на групи по равно. Всяка група изтегля по една дума от кутията. Целта е за време от 5 мин., екипите да изберат начин да представят на останалите своята дума, така че те да я отгатнат. Представянето става без думи – само с жестове (групите могат да



направят картка сценка, за целта треньорът подготвя залата, така че останалите да виждат представянето).

**Цел:** Работа в екип, вербална и невербална комуникация.

### **Игра „Предай нататък“**

**Необходими материали:** Топки за тенис.

**Условия:** При група с нечетен състав може да се играе като участниците се наредят в кръг; при четен брой - на отбори.

**Указания:** Участниците се разделят на отбори по равно и се нареждат в колона по един. На първия в колоната на всеки отбор се дава 1 топка за тенис. Целта на играта е топката да стигне до последния играч и да се върне обратно до първия възможно най-бързо. Тя може да се предава само като се захваща между брадичката и врата на участника. Ако топката падне, предаването започва отначало. Най-бързият отбор печели.

**Цел:** Работа в екип за време.

### **Игра “Скулптори”**

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за смесени групи (мъже и жени), чийто брой да е кратен на 5 (със състав от 10, 15, 20, 25, 35 и т.н. души). Не е подходяща, ако в групата има хора с двигателни затруднения.

**Указания:** Треньорът разделя участниците в групи по 5 души. Всяка група има за задача да направи скулптори от телата си с по 19 опорни точки със земята (глава, ръка, дупе, ходила). След това една по една групите представят скулптурата си пред останалите, като ѝ дават име. Следващата задача за групите е да направят скулптура с 13 опорни точки, после със 7, с 3 и 1. Може да се постави време, за което групите да работят над скулптурите си (например: 8 мин.).

**Цел:** Сплотяване, работа в екип, повдигане енергията на групата.

### **Игра „Скулптури с мнение“**

**Необходими материали:** Фотоапарат, лаптоп, мултимедия.

**Условия:** Играта е подходяща за групи в състав над 10 души. Необходимо е широко пространство, където да работят групите без да си пречат.

**Указания:** Треньорът разделя участниците на групи на случаен принцип. Тяхната задача е да направят жива „статуя“, в която да участват всички и която да представя тяхната обща позиция по проблем, свързан с темата на обучението (проблемът може и да бъде зададен от треньора, ако се цели конкретен резултат) за време (например: 10 мин.). Треньорът снима „произведението“ на всяка група. След като всички статуи са снимани, групите представят на останалите какво точно са изобразили и защо.

**Цел:** Работа в екип, сплотяване, въвеждане в тема, раздвижване.

## **Игра „Токсична река“**

**Необходими материали:** Дълга връв, ножица.

**Условия:** Подходяща е за група със смесен състав (мъже и жени) над 8 души. Не е подходяща, ако в групата има участници с двигателни затруднения.

**Указания:** На подходящо широко пространство се поставят на земята две успоредни въжета (дължина на въжетата около 5 м.), на разстояние едно от друго около 5-6 м., които символизират коритото на токсичната река. Правят се две рингета от връв, които представляват „вълшебните“ ботуши. Само с тяхна помощ може да се премине реката. Цялата група е на единия бряг и целта е, използвайки в различни комбинации ботушите, всички да преминат на другия бряг на реката. Един участник има право на 1 използване на всеки от двата ботуша, като няма право да ги прехвърля през реката, може само да ги „обуе“. (например: ако 1 участник премине реката с 2-та ботуша - остава на другия бряг и повече няма право да преминава обратно). Ако премине на един крак, само с единия ботуш, има право на още едно ползване на втория, в която посока си иска.). Участниците могат да се пренасят през реката по един или двама. Няма ограничения за начина на преминаване. След като се обяснят правилата на играта, се дава време на групата (например: 5-10 мин.), за да си създаде стратегия за прекосяване на реката. След това разполагат с 10 мин., за да я реализират успешно - да преминат всички на отсрещния бряг.

**Цел:** Групово вземане на решения, работа в екип, комуникация.

## **Игра „Ледено ръгби“**

**Необходими материали:** Хартиено тиксо, топки за тенис/ пинг-понг.

**Условия:** Подходяща е за група със състав над 10 души. Необходимо е широко пространство, може да се играе и на открито. Не е подходяща, ако в групата има участници с двигателни затруднения.

**Указания:** С помощта на хартиено тиксо предварително се очертава кръглото игрално поле. Участниците се разделят на отбори на случаен принцип, а полето се разчертава на сектори (според броя на отборите). На

всеки отбор се дава по една топка, която трябва да опази от другите. Едновременно с това отборът се стреми да открадне нечия чужда топка. Участниците могат да преминават вътрешните граници на полето, но не и външните. Навлизайки в чуждо поле, играчите от един отбор могат да бъдат замразявани с допир от участник на другия отбор. „Замразените“ стоят така, докато техен съотборник не ги докосне, за да ги размрази. Играта е за време (например: 10 мин.). Победител е този отбор, който има най-много топки. Треньорът следи за спазването на условията на играта.

**Цел:** Работа в екип, лидерство.

## ИГРИ ЗА ДОВЕРИЕ

Игрите за доверие подпомагат взаимодействието и създават условия за изграждане на солидни работни отношения и доверие между участниците в обучението. Те са упражнения, които не мога да се използват по всяко време на обучението. Обикновено се прилагат след преминаване на втората фаза от процеса на израстване на групата в екип (фаза 2 – буря).

### Игра “Гладен съм, нахрани ме”

**Необходими материали:** Маса, столове, лъжици, две големи кърпи, сухи пасти/торти за всеки участник.

**Условия:** Подходяща е за малки групи.

**Указания:** Треньорът подрежа на случаен принцип участниците един срещу друг на масата на една ръка разстояние. Завързват им се очите, а на брадите им се поставят кърпите като лигавници. Пред тях се поставя чиния със съответното лакомство. След като треньорът даде сигнал за начало, всеки трябва да започне да храни партньора си, използвайки собствената си лъжица (в зависимост от групата може и с ръце) и в същото време да държи устата си отворена, за да може другият да храни него. Печели двойката, справяла се най-бързо и изяла най-много от лакомството. Добре е участниците да бъдат предварително инструктирани да боравят внимателно с лъжиците, за да не се наранят (може да се използват пластмасови лъжици).

**Цел:** Изграждане на доверие в групата.

### Игра „Докосни ме, познай ме”

**Необходими материали:** Шалове (или парчета плат) за завързване на очите.

**Условия:** Играта е подходяща за групи в състав между 10-20 души, които вече се познават помежду си и докосването няма да ги притесни. Броят на групата трябва да бъде четен. Необходими са двама водещи за играта. (Добре е преди играта всички участници да си измият ръцете).

**Указания:** Треньорът разделя участниците на две равни групи. Първата група се извежда от стаята с единия треньор, а втората остава в стаята с другия. На групата извън стаята се раздават шалове и им се дават следните

указания: „Сега ще си завържете очите, така че да не можете да виждате нищо; ще се хванете за ръце и аз ще ви въведа внимателно в стаята при останалите. Пред всеки от вас ще застане по един участник. На вас ви е позволено да го хванете за ръце, след което внимателно да поставите ръцете си върху лицето му, за да се опитате да познаете кой стои пред вас, но без да издавате звуци. След това ще останете с мен в стаята.“ Междувременно втората група получава следните инструкции: „След малко тук ще дойдат останалите със затворени очи; вие ще се наредите в редица по един и пред вас ще застане един участник, който ще докосне ръцете ви и после лицето ви. Вие нямате право да издавате звуци или да давате каквито и да било сигнали на човека срещу вас. След това вие ще трябва да излезете тихо с мен и да размените ролите си с тях.“ Упражнението се повтаря и с двете групи. Треньорите следят за безопасността на всеки участник, както и за това да не се нарушава неговия комфорт по отношение на докосването. След края на играта се прави рефлексия с въпроси към участниците: “Как се чувствахте в двете роли?”, „Трудно ли беше да разпознаете участника срещу вас?“. Всеки от участниците казва, според него, кого е докосвал със затворени очи, а останалите потвърждават.

**Цел:** Акцент върху невербалната комуникация, значимостта на сензитивността в междуличностното общуване.

### **Игра „Кръгът на Йерт“**

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за раздвижване енергията на групата, сплотяване. Необходим е четен брой участници.

**Указания:** Треньорът дава имена на всеки участник, като редува имената, например: Мляко, Вода, Мляко, Вода. Участниците образуват кръг и преплитат ръцете си до лактите. Когато треньорът каже “Мляко”, всички Млека се стремят да теглят навътре в кръга, а Водите – навън. След това, треньорът сменя ролите и казва „Вода“. Всички Води се навеждат към вътрешността на кръга, а млеката се опитват да останат извън него. Упражнението може да продължи последователно, за да бъде като пример как промяната и напрежението може да бъде от полза като сплотява групата.

**Цел:** Повдигане на енергията, сплотяване.

### **Игра „Слепец и водещ“**

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Участниците в играта е необходимо да бъдат четен брой. Необходимо е да има широко пространство – може да се играе и на открито.

**Указания:** Участниците се нареждат в кръг един до друг. Треньорът им дава указание да протегнат ръце напред на безопасно за лицето ниво и да затворят очи. При сигнал от страна на треньора, участниците започват с малки стъпки да вървят към центъра на кръга, докато не уловят ръката на друг участник. Когато го направят, внимателно изтеглят партньора встрани. Треньорът следи за безопасността на играта и за това всеки да намери партньор. Когато всички са изпълнили това условие, могат да отворят очи. След това се задават граници на пространството, което може да се обикаля и време за целта. На участниците по двойки се обяснява, че те ще трябва последователно да играят ролите на „слепец“ и „водец“. Водещият е с отворени очи и, държейки за ръка слепеца, го води и наставлява с думи и действия в границите на определеното за играта пространство. След изтичане на половината от указаното време, партньорите сменят ролите си. Следва рефлексия - обсъждат се детайлите и чувствата от преживяното по време на двете роли.

**Цел:** Изграждане на доверие между участниците.

### **Игра “Сядане в скута”**

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Подходяща е за група, която може да си позволи близост като сядане в скута на друг участник, без това да бъде неуместно. Не е подходяща, ако в групата има участници с двигателни затруднения.

**Указания:** Всички, включително и треньорът, застават прави в плътен кръг. След това се завъртат надясно. Всеки застава с гръб към някого и слага ръце на раменете на човека пред себе си. Треньорът обяснява на участниците, че ще каже “1,2,3, седни”, като участниците трябва бавно да го повторят заедно с него. Когато стигнат до „седни“, всеки трябва внимателно да седне в скута на човека зад себе си, без да пуска раменете на човека отпред. Ако групата е способна да го направи, тя може да се придвижва с малки стъпки в кръга, като участниците се държат един за друг за раменете. На края треньорът може да попита групата какво е било усещането от играта. Дали са мислили, че ще се справят? Какво е общото между играта и реалния живот?

**Цел:** Изграждане на доверие в групата.

### **Игра „Размяна на пръстен”**

**Необходими материали:** Сламки (за всеки участник по 1 бр.), пръстен.

**Условия:** Подходяща е за група, която може да си позволи близост, без това да бъде неуместно.

**Указания:** Групата се нарежда в кръг . Треньорът раздава на всички участници по една сламка, която те трябва да задържат с уста. На един доброволец се дава пръстен (халка), който да сложи на сламката си. Целта на играта е пръстенът да се предаде от сламка на сламка (без да се помага с ръце) през всички участници в играта, докато стигне до първия.

**Цел:** Сближаване на групата, изграждане на доверие между участниците.

# ОБОДРЯВАЩИ ИГРИ

(енерджайзери)

Ободряващите игри и упражнения се провеждат за събуждане и поддържане на интерес на участниците по време на обучителния процес. Играта може да бъде метафорично въведение в темата на сесията. Изборът на подходящо загряващо упражнение помага за постигането на някои от целите на сесията.

## Игра „Да побягаме заедно“

**Необходими материали:** Тебешир (боя, хартиено тиксо, въже).

**Условия:** Играта е подходяща за групи в състав до 20 души. Необходимо е свободно открито пространство.

**Указания:** Треньорът начертава предварително стартовата и финалната линия, които трябва да са приблизително на 20 метра една от друга. Участниците се разделят на два равни отбора и при сигнал за начало първите играчи от всеки отбор трябва да дотичат до финалната линия и да се върнат обратно. След това хващат за ръка вторите и пробягват същото разстояние заедно. Вторите на свой ред трябва да хванат и третите и така докато накрая всички пробягат дистанцията заедно. Играта е състезателна.

**Цел:** Повдигане на енергията, сближаване.

## Игра „Добро утро“

**Необходими материали:** Листове хартия, кутия.

**Условия:** Необходимо е предварително да се приготвят различни персонажи, написани на листчета (Пр. стара бабичка, Дарт Вейдър, Лили Иванова, оперен певец, малко дете и др.).

**Указания:** Участниците сядат в кръг. Всеки от тях си изтегля листче, от кутията. Участниците не показват на останалите, какво са си изтеглили. Целта е всеки участник да каже на групата „Добро утро“, превъплъщавайки се в ролята, която си е изтеглил, а останалите трябва да познаят какво/кой е той. Изреждат се всички участници.

**Цел:** Игра за разчупване и позитивно начало на работните сесии.



## Игра “Домино”

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за големи групи. Може да се играе и на открито, и в зала.

**Указания:** Участниците се разделят в няколко групи (средно по 10 души в група) и застават в колони един зад друг. Когато треньорът даде сигнал за начало, първите състезатели от всеки отбор клякат колкото могат по-бързо. След като са достигнали до най-ниското възможно положение, същото трябва да направят и тези зад тях. Упражнението продължава, докато дойде редът и на последния в колоната. Той трябва да клекне и веднага след това да се изправи. След като го направи, стоящият пред него трябва да го последва и така до първия в отбора. Треньорът може да въведе и правилото, когато някой играч клекне или стане, да произнася поредността си в колоната и съответното движение (например: първи долу, втори долу....десети горе, девети горе... и т.н.). Победители са тези, които първи изпълнят задачата.

**Цел:** Повдигане на енергията, раздвижване.

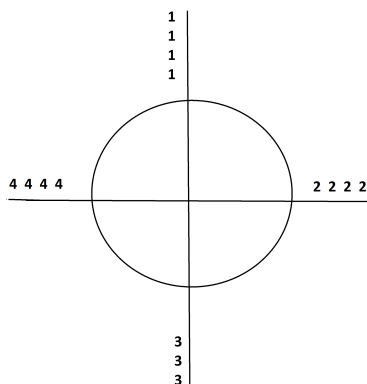
## Игра “Дърпане на въже с четири края”

**Необходими материали:** Две дебели, здрави въжета, тебешир (хартиено тиксо).

**Условия:** Играта е подходяща за групи със състав от 20 - 25 души. Може да се играе на открито.

**Указания:** Треньорът предварително очертава полето с кръгла форма (виж картинката по-долу) и завързва двете въжета така, че да образуват кръст с еднаква дължина на четирите му края. Разделя на случаен принцип участниците на 4 отбора (5-6 души, добре е да има баланс между половете в отборите). Отборите се разполагат по начина, показан на картинката. Всеки отбор трябва да е извън кръга и да държи по един от четирите края на въжето. Когато треньорът даде сигнал за старт, всеки отбор започва да дърпа въжето с цел да вкара някой от другите отбори в кръга. Отборът, прекрачил линията на кръга изгаря, а останалите три продължават играта. Победител е този отбор, който не влезе в зоната на кръга.

**Цел:** Повдигане на енергията, раздвижване, работа в екип.



## Игра “Змия”

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за групи със състав над 10 души. Необходимо е широко пространство. Може да се играе и на открито. Не е подходяща, ако в групата има участници с двигателни затруднения.

**Указания:** Треньорът води участниците на предвиденото за играта поле и ги разделя на случаен принцип на две групи. Всяка група се нарежда в колона по един, успоредно една на друга. След това всеки участник се привежда, протяга едната си ръка напред, а другата промушва между краката си, за да се хване за ръка участника зад себе си. По този начин се образуват двете змии от хора. Задачата е следната: главата (или началото) на едната змия да хване опашката на другата, без да се разкъсва веригата от хора. Треньорът определя време за играта (например: 10 мин.) и следи за спазването на условията.

**Цел:** Повдигане на енергията, раздвижване, сближаване.

## Игра “Имало едно време”

**Необходими материали:** Флипчарт листове, маркери.

**Условия:** Играта е подходяща за раздвижване енергията на групата. Подходяща е за големи и малки групи.

**Указания:** Треньорът обяснява на участниците, че сега ще напишат своята приказка заедно. След това записва на флипчарта началото: “Имало едно време едно царство, в което...” и приканва участниците да продължат приказката, като всеки трябва да добави една дума, записвайки я на флипчарта. Накрая треньорът прочита приказката.

**Вариант на играта:** Играта може да се направи и без да се записва на флипчарт, а приказката да се разкаже устно.

**Цел:** Повдигане на енергията, раздвижване, настройване за работа, забавление.

## Игра “Импулс - земя”

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи. Необходимо е широко пространство, подходящо за сядане на земята.

**Указания:** Участниците се нареждат в кръг, като сядат на земята върху петите си. Полагат дланите си върху земята, като кръстосват ръце със съседите си от двете страни. Импулсът се подава като веднъж се тупва с ръка по земята. Той се предава по кръга – ръка след ръка (а не човек след човек, т.е. има кръстосване на ръцете. Това ще повиши концентрацията на участниците върху процеса.). При две тупвания импулсът променя посоката си. Играта продължава по преценка на треньора.

**Цел:** Ободряване на групата, повишаване на концентрацията.

### **Игра „Как работи системата“**

**Необходими материали:** Листчета с числа – брой равен на този на участниците.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи. Не е подходяща, ако има участници с двигателни затруднения.

**Указания:** Треньорът предварително подготвя листчетата, като ги номерира до число, равно на броя на участниците в групата. При започването на играта всеки участник трябва да си намисли две числа в рамките на броя на участниците в групата (Например, ако групата се състои от 20 души, всеки си намисля две числа от 1 до 20), без да ги казва на глас. След това треньорът поднася листчетата с написаните върху тях числа така, че всеки да изтегли по едно. По този начин всеки има по три числа – две, които сам си е намислил и никой не знае, и едно, което е на листчето и представлява неговото число - видно за всички. След като участниците огледат числата си, задачата е всеки играч да застане на равно разстояние от хората, изтеглили числата, които си е намислил.

След като изпълнят тази задача, треньорът може да промени позицията на един от участниците. Хората, които са си избрали това „число“ също трябва да се разместят, като предизвикват разместване и сред другите играчи, които пък са избрали тях. Играта продължава по преценка на треньора.

**Цел:** Повдигане енергията на групата, раздвижване, въвеждане в тема; може да се използва и за стратегия, защото не се уточнява на какво разстояние всеки трябва да е от своите обекти – може да е на няколко метра, но може и да е на една стъпка от всеки от тях.

### **Игра „Котки и мишки“**

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за смесени групи (мъже и жени) със състав над 9 души. Не е подходяща, ако в групата има участници с двигателни затруднения.

**Указания:** Треньорът избира един доброволец, който да бъде котка. Всички останали са мишки. Котката трябва да гони мишките, а всяка мишка може да се спаси за 3 секунди в „критична ситуация“, като прегърне друга мишка. Когато котката хване мишка си сменят ролите. Играта продължава по преценка на треньора.

**Вариант на играта:** Когато котката хване мишка, и тя да се превръща в котка и така, докато всички мишки станат котки.

**Цел:** Раздвижване на енергията, сближаване.

## **Игра „Моят ъгъл“**

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи. Може да се използва по всяко време на обучението, особено в началото на сутрешна или следобедна сесия. Подходяща е за въвеждане в тема като екипност, комуникация и т.н.

**Указания:** Участниците застават прави в кръг като се държат за ръце. Всеки от тях си набелязва един от ъглите в залата, без да го казва на глас. Треньорът подава сигнал, след който всеки трябва да се опита да заведе останалите към своя ъгъл, без да си пускат ръцете. Играта приключва по преценка на треньора.

Ако играта се използва за въвеждане в тема, след това може да се направи кратка рефлексия.

**Цел:** Повдигане на енергията, раздвижване, забавление, въвеждане в тема.

## **Игра „Музикални столове“**

**Необходими материали:** Столове, музика.

**Условия:** Играта е подходяща за групи със став над 6 души. Играта е изключително забавна, когато се пускат различни стилове музика (например: музиката е рап – участниците трябва да танцуват рап, музиката е реге, участниците - танцуват реге и т.н.). Не е подходяща, ако в групата има участници с двигателни затруднения.

**Указания:** Столовете се нареждат в кръг с облегалките навътре (участниците да могат да седят на тях от външната страна на кръга), като са с един по-малко от участниците в играта. При пускане на музика от треньора,

групата започва да танцува в стила на музиката в кръг около столовете. Когато треньорът спре музиката, всеки участник трябва да седне на стол. Този, който остане прав, изгаря от играта. Изважда се още един стол и това се повтаря, докато не останат само един стол и двама участници, които се състезават да седнат на него, по описания вече начин. Победител е последният останал.

**Цел:** Повдигане на енергията, раздвижване, сближаване.

## **Игра „Облечи ме”**

**Необходими материали:** Торба.

**Условия:** Играта е подходяща за малки групи.

**Указания:** Участниците са предварително информирани, че за играта всеки трябва да донесе някаква дреха. Хубаво е дрехата да бъде шарена или необикновена. Преди да започне играта всички се нареждат прави в кръг и пускат дрехата, която са донесли в торбата. Треньорът пуска музика и когато тя започне, участниците започват да тичат в кръг, като междувременно си подават последователно торбата с дрехите. Когато водещият спре музиката, човекът, който държи торбата, вади произволна дреха от нея и я облича. Играта приключва, когато и последната дреха бъде облечена.

**Цел:** Повдигане на енергията, раздвижване, забавление.

## **Игра “Отивам на пътешествие”**

**Необходими материали:** Няма

**Условия:** Играта е подходяща за групи със състав не по-голям от 15 души.

**Указания:** Участниците застават в кръг. Треньорът започва играта с думите: “Отивам на пътешествие и вземам със себе си прегръдка ” и прегръща човека вдясно от себе си. Той/ тя трябва да продължи като каже: “Отивам на пътешествие и вземам със себе си прегръдка и (например) потупване по гърба.”, да прегърне следващия участник и да го потупа по гърба. Играта продължава, докато всеки участник каже и направи това, което е казал и направил предишният. Ако някой забрави последователността, треньорът може да окуражи останалите да му помогнат да го повтори правилно. Ако при конкретна група докосването между участниците не е уместно, играта може да се превърне в упражнение за памет. Като например “Отивам на пътешествие и вземам със себе си портокал”, “Отивам на пътешествие и вземам със себе си портокал и стол” и т.н.

**Цел:** Повдигане на енергията, раздвижване, сближаване, упражнение за паметта.

## Игра “Открий разликите в мен”

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** За целта на играта е необходимо свободно пространство. Подходяща е както за малки групи, така и за по-големи. Групата трябва да бъде с четен брой участници.

**Указания:** Треньорът разделя на случаен принцип групата на две равни части, които трябва да оформят два кръга – един външен и един вътрешен. Участниците в трябва тях да бъдат с лица едни към други. Треньорът дава време от 1 минута, всеки внимателно да огледа човека пред себе си и да запомни как точно изглежда. След това всички се обръщат с гръб едни към други и имат задачата да променят 3 неща във визията си, които са видими (например: да махнат часовника си и да го сложат на другата си ръка, да навият ръкавите си и др.) отново за 1 минута. Треньорът подава сигнал кога участниците могат отново да се обърнат с лице едни към други, за да открият разликите във визията на човека срещу тях.

**Цел:** Разчупване на атмосферата, мотив за участниците да се вгледат едни в други, концентрация.

## Игра “Пингвини и фламинго”

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за раздвижване енергията на групата. Подходяща е за група със състав над 10 души. Необходимо е по-широко пространство. Не е подходяща, ако в групата има участници с двигателни затруднения.

**Указания:** Треньорът води участниците на предварително определеното за играта поле и им дава следните инструкции: „Всички участници са пингвини, с изключение на един, който играе ролята на фламинго. Последният има за цел да хваща пингвините и да ги превръща в себеподобни, докато всички не станат фламинго. Пингвините се движат с бързи, но много малки крачки, а фламингото с големи, но бавни, като едновременно с това размахва ръце като крила. Играта продължава, докато всички се превърнат от пингвини във фламинго.

**Цел:** Повдигане на енергията, раздвижване, сближаване.

## Игра „Пинг-понг”

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за раздвижване енергията на групата.

**Указания:** Треньорът дава указания на участниците, че при изричане на думите “пинг-понг” всеки участник трябва да стане и да седне на произволно място, различно от своето.

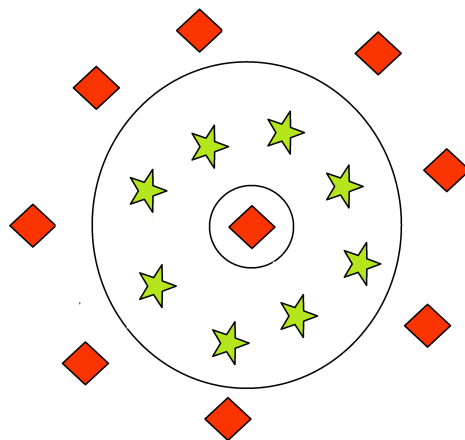
**Цел:** Повдигане на енергията, сближаване.

## Игра “Подай през блокадата”

**Необходими материали:** Лека топка (гумена/волейболна), тебешир (хартиено тиксо) за очертаване на полетата за игра.

**Условия:** Играта е подходяща за раздвижване енергията на групи над 10 души.

**Указания:** Треньорът очертава предварително полетата за игра, представляващи два кръга – вътрешен и външен (виж картинката). Разстоянието между тях трябва да е няколко метра. Участниците се разделят на два отбора. Продължителността на едно полувреме е около 3-4 мин. Отборът, който е във външния кръг, избира играч, който да застане в центъра. От там той трябва да подава топката на съотборниците си, в същото време противниковият отбор (разположен във втория кръг) се стреми да блокира пасовете. Топката може да се подава само под нивото на раменете на участниците. При изтичане на полувремето, двата отбора разменят местата си и в центъра застава играч от другия отбор. Ако има много участници, подаващите могат да бъдат и повече от един. По време на играта треньорът има задачата да брой успешните пасове. Победител е отборът, отбелязал най-много пасове.



**Цел:** Повдигане на енергията, раздвижване, работа в екип.

## Игра “Пожарникари”

**Необходими материали:** 4 кофи за вода, пластмасови чаши, вода.

**Условия:** Играта е подходяща за раздвижване енергията на групи над 10 души. Добре е да се играе на открито.

**Указания:** Треньорът разделя участниците на два равни отбора. Всеки отбор застава в редица по един. В началото на редиците се поставя пълна кофа с вода, а в края – празна. Всеки участник има по една пластмасова чаша. Целта е отборите да пренесат колкото може повече вода от едната кофа до другата за определено време (например: 5-10). Това може да става само като водата се пресипва от чаша в чаша (участниците не мърдат от местата си). Победител е отборът, пренесъл най-голямо количество вода за даденото време.

**Цел:** Повдигане на енергията, раздвижване, работа в екип.

## Игра “Сапунени мехури”

**Необходими материали:** Съд със сапунена вода, сламка или обръч за правене на сапунени балони, хатиено ветрило/ вестник, тебешир (хартиено тиксо).

**Условия:** Играта е подходяща за раздвижване енергията на големи и млаки групи.

**Указания:** Предварително треньорът начертава стартова и финална линия (достатъчно дълга, за да се наредят на нея всички отбори) на разстояние 2 - 3 метра една от друга. Разделя участниците на отбори от по 3 - 4 души. Всеки от тях получава по един комплект материали за играта. При сигнал за начало всеки отбор определя по един човек, който да прави балони, а останалите един след друг с помощта на ветрило/ вестник ги придвижват до финала. Победител е отборът, който за определеното време (например: 10 мин.) доведе най-много балони до финалната линия. Подходящо е да има повече от един съдия, които да следят за финиширалите балони.

**Цел:** Повдигане на енергията, раздвижване, работа в екип.

## Игра “Стани”

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за раздвижване енергията на големи и млаки групи за кратко време.



**Указания:** Треньорът разделя участниците на случаен принцип по двойки. Играчите от всяка двойка сядат на пода с гръб един към друг със захванати ръце. При командата “СТАНИ”, те трябва да станат, без да откачат ръцете си и без да отделят гръбовете си един от друг. Двойката, която се изправи първа е победител. Следващ етап (по желание) от играта е когато двойките се съберат и образуват четворки. Те трябва отново да седнат на земята с гръб един към друг, да се захванат за ръце и да се изправят. След това към четворките се присъединява по още една двойка. Това продължава докато всички играчи от отборите се обединят.

**Цел:** Повдигане на енергията, раздвижване, работа в екип.

### **Игра “Транспортъори”**

**Необходими материали:** Възглавници/ големи плюшени ирачки.

**Условия:** Играта е подходяща за раздвижване енергията на големи групи – над 40 участници.

**Указания:** Треньорът разделя участниците на два равни отбора, вески от тях трябва да направи “тунел” от две редици, които са застанали една срещу друга и са се хванали с кръстосани ръце. При сигнал за старт на играта възглавницата се поставя в началото на двата тунела и чрез подходящи движения се транспортира до края му. Когато това стане, последната двойка от редицата взема предмета и се премества така, че да стане първа. Това се повтаря, докато в началото отново застане първата двойка. Победител е този отбор, който се справи най-бързо със задачата.

**Цел:** Повдигане на енергията, раздвижване, работа в екип.

### **Игра “Хайде всички да ...”**

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за раздвижване енергията на групата. Не е подходяща, ако в групата има участници с двигателни затруднения.

**Указания:** Участниците се нареждат прави в кръг. Играта започва с думите: „Хайде всички да...(и движение по избор, например потупване по рамото, пляскане с ръце, щракане с пръсти и т.н.). Всички в кръга правят, движението показано от участника, който е подред. Играта приключва, след като всички се изредят.

**Цел:** Повдигане на енергията, раздвижване.

## ИГРИ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ

Игрите за концентрация са кратки и енергични упражнения, които се използват по всяко време на обучението за повишаване на груповата концентрация. Тяхната роля е да подпомогнат взаимодействието между участниците, да стимулират креативното им мислене, да улеснят прехода между различни теми и не на последно място да забавляват и фокусират вниманието. Добре е да бъдат свързани с контекста на сесията и да са съобразени с групата.

### **Игра „Групово броене“**

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Участниците стават прави и се разпръскват из стаята. При груповото броене последното число, което трябва да каже групата, трябва да е равно на броя на участниците; (ако участниците са 20, трябва да броят от 1 до 20). Всеки участник може да каже само едно число. Ако двама души се обадят едновременно, броенето започва от начало, докато не стигнат до края.

**Цел:** За откриване на сесия, концентрация.

### **Игра „Една минута“**

**Необходими материали:** Хронометър/ часовник със секундарник.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи. Подходяща е за въвеждане в тема „Стандарти“.

**Указания:** Участниците сядат в кръг, след което треньорът им дава указания да си затворят очите и им дава сигнал. Участниците трябва да преценят кога е минала една минута, без да използват часовник. Когато сметнат, че минутата е изтекла, могат отново да отворят очи, но да запазят тишина, докато всички са готови. Треньорът засича времето и наблюдава кои от участниците ще си отворят очите в точното време.

Ако играта се използва за въвеждане в тема, след това може да се направи кратка рефлексия, като се задават следните въпроси: „Трудно ли беше да се ориентирате без да използване часовник?“ и т.н.

**Цел:** За откриване на сесия/ въвеждане в тема, концентрация.

## Игра „Знак”

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи. Може да се използва и за въвеждане в тема „Комуникация”, „Лични контакти” и т.н.

**Указания:** Треньорът обяснява на участниците, че целта на това упражнение е да проследят как се разпространява информацията. Условието е за най-кратко време всеки един от участниците да се ръкува с максимален брой хора от залата, без да говори. Ако някой го поздрави по различен начин, трябва да продължи да поздравява останалите по този начин. Треньорът започва първи като поздравява трима участници. Двама от тях поздравява с еднакъв знак (например: при ръкуването пристиска ръката на другия човек 3 пъти), а третия - с различен (например: да го погъделичка по дланта). Когато прецени, че повечето участници са се поздравили и са получили знака, всички застават в кръг. Треньорът предлага на участниците, които са получили поздрав по по-различен начин от обичайния, да вдигнат ръка. Обикновено всички са получили знака. След това може да се обсъди кой какъв знак е получил.

Ако се използва за въвеждане в тема, може да се обсъди дали се предава лесно информацията, когато се използват лични контакти и дали може да се получи различна информация по този начин.

**Цел:** Концентрация, въвеждане в тема.

## Игра „Пий и духай”

**Необходими материали:** Свещи, кутии кибрит/ запалки, вода, чаши, маси.

**Условия:** Играта е подходяща за малки групи със състав до 14 души.

**Указания:** Треньорът разделя играчите на случаен принцип в групи от по максимум 7 души. Участниците се нареждат около масите. На всяка маса има по две свещи на разстояние 15 см. една от друга. До свещите има кибрит и чаша с вода. Целта на играта е всеки да изпие водата, но само докато свещта му гори. Противниковият играч има право да духа свещта. Съревнованието може да стане много забавно, защото съперниците трябва постоянно да избират между това да си изпият водата, да духнат свещта на противника или да запалят своята. За ефективното протичане на играта е необходимо да има добър съдия.

**Цел:** Концентрация, стратегия.

## Игра „Пица, паста“

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Участниците се подреждат в кръг. Целта на играта е участниците да преброят до число, което отговаря на техния брой (например: група от 20 души трябва да преброи до 20). На мястото обаче на всяко число, кратно на 3 и на всяко число, съдържащо в себе си 7, участникът казва съответно „пица“ или „паста“. Който сбърка, започва броенето отначало. (например: 1,2,пица, 4, 5, пица, паста, осем, пица, и т.н.). Упражнението приключва, когато треньорът прецени, че групата е достатъчно концентрирана. Или групата успее да преброи до съответното число.

**Вариант на играта:**

- 1.) Условията да се въвеждат постепенно. Например първо само кратните на 3 числа да се заменят с друга дума и след това останалото условие.
- 2.) В условието се задава, че целта е групата да преброи до колкото може по-голямо число.

**Цел:** За откриване на сесия, концентрация.

## Игра „Приказни герои“

**Необходими материали:** Книжка с приказки и богато въображение, кутия, имената на героите в приказката, изписани на малки листчета.

**Условия:** Играта е подходяща за малки групи в състав до 15 души.

**Указания:** Треньорът разказва приказка, а всеки от участниците отговаря за някой от героите в приказката (например: Баба Меца, Кумчо Вълчо, Реката, Дъждът и т.н.). Участниците изтеглят своите герои от кутията предварително. Всеки път, когато се спомене съответния герой, той трябва да стане и да се завърти. Добре е да има и един герой, при чието споменаване всички трябва да станат и да се завъртят (например: Ловецът). Играта приключва с края на приказката.

**Цел:** Концентрация, повдигане енергията на групата.

## Игра „Развален телефон“

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Участниците сядат близо един до друг в кръг. Треньорът избира дълго изречение (например: „Аз ще ходя на пазар да купя леща и моркови утре сутрин, след това ще отида да се видя с моя чичо и ще обядваме

заедно.“) и го казва тихо на ухото на един от участниците до него. Когато съобщението е предадено през всички учасници, последният, който го е чул, го казва на глас. Накрая сверете финалното изречение с оригиналната му версия.

**Цел:** Концентрация, въвеждане в тема “комуникация”.

### **Игра „Саймън казва”**

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Един доброволец се избира за Саймън. Неговата роля е да издава команди, които останалите играчи да изпълняват, ако съответната заповед започва с думите “Саймън казва...”. Всички се нареждат в кръг (Саймън също) и Саймън казва например: “Саймън казва, почеша си ухото!” – всички трябва да си почешат ухото. После: “Саймън казва, вдигнете си ръцете!” – всички трябва да си вдигнат ръцете. Ако следващата команда обаче е: “Свалете си ръцете!” – никой не трябва да я изпълнява, защото тя не е започнала със: „Саймън казва”. Всеки, който се подведе и изпълни командата – изгаря.

**Цел:** Концентрация, раздвижване.

### **Игра „Хвани пръста“**

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща за откриване на сесия, както и за големи и малки групи. Не е подходяща, ако в групата има участници със зрителни затруднения.

**Указания:** Участниците се подрежда прави в кръг. Всеки трябва да постави дясната си длан отворена нагоре и да сложи левия си показалец в центъра на дланта на участника от неговата лява страна. Целта е, когато водещият даде знак (примерно с пляскане на ръце), всеки да хване показалеца на човека до него и едновременно с това да дръпне своя, така че да не бъде уловен. Упражнението може да се повтори няколко пъти.

**Цел:** Повдигане на енергията, концентрация.

## РАЗДЕЛЯНЕ В МАЛКИ ГРУПИ

Разделянето на участниците в различни по размер работни групи улеснява процеса на запознаване и научаване. Техниките за разделяне се използват предимно като въвеждаща част от упражненията, за целите на които е необходимо участниците да работят по двойки или в малки групи. Разделянето според съседство или по личен избор на участника е бързо, особено за големи групи. Проблемът с този начин на разделяне е, че участниците работят със един и същи човек през цялото време. Разделянето на участниците по двойки или в малки групи по случаен признак, съдейства за разнообразието и ефективността на работата им.

### Игра „Атоми”

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е интересен начин за разпределяне на участниците от групата в екипи. За целта е необходимо свободно пространство, на което участниците да могат свободно да се движат. Подходяща за малки и големи групи.

**Указания:** Треньорът приканва участниците да станат и да отидат на определеното за играта място. Дава им следните указания: „Когато кажа атоми 2 – трябва да се хванете за ръце в група от двама души и да намерите едно общо нещо помежду ви; когато кажа атоми 3 – групирате се хванати за ръце по трима и отново търсите сходства между вас и т.н.“ При групирането участниците започват да се разместват и разбъркват в групите, докато не се стигне до желаното от треньора разделение за друга игра или задача.

**Цел:** Разделяне на групата в подгрупи на случаен (и забавен) принцип.

### Игра “Карти”

**Необходими материали:** Тесте карти.

**Условия:** Играта е начин за разпределяне на участниците от групата в екипи. Подходяща е както за малки групи, така и за по-големи.

**Указания:** Треньорът подготвя предварително толкова карти от тестето, колкото са участниците (например: за 28 участници – картите от асо до седмъца). Всеки участник тегли по една карта. Разделянето може да се случи по следния начин:

- по двойки – всеки да намери същия цвят карта и същата стойност (например: седмйца спатия търси седмйца пика);
  - по тройки – в тестето се оставят 3 бои и отново всеки трябва да намери други двама със същата стойност на картата (например: седмйца спатия търси седмйца пика и каро);
  - по четворки – всеки участник трябва да намери карта със същата стойност (например: седмйца спатия търси останалите седмйци);
  - разделяне на участниците на две половини – участниците с червен цвят (купа и каро) са единият отбор, а тези с черен – другият.
- Цел:** Разделяне на групата в подгрупи на случаен (и забавен) принцип.

### **Игра “Нареди пъзела”**

**Необходими материали:** Страници от списания/картички/плакат (от града, при интернационални обмени), ножица, кутия (торбичка).

**Условия:** Играта е интересен начин за разпределяне на участниците от групата в екипи. Подходяща е както за малки групи, така и за по-големи.

**Указания:** Треньорът предварително разрязва страниците/картичките на толкова парчета, от колкото участници трябва да се състоят малките групи. Поставя парчетата в кутията и я поднася всеки да си изтегли парче. След това участниците имат няколко минути, за да открият партньорите си и да наредят пъзела. Това са и сформираните екипи за следващата задача.

**Вариант на играта:** Вместо страница от списание или картичка да се използват цветни листове хартия, които да бъдат нарязани според необходимия брой участници в екип.

**Цел:** Разделяне на групата в подгрупи на случаен (и забавен) принцип.

### **Игра „Цветна точка”**

**Необходими материали:** Цветни кръгли етикети за цени/различни формички от самозалепящи се цветни листчета.

**Условия:** Играта е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Треньорът залепя по една цветна точка на челото на всеки участник така, че да не види какъв цвят е. След като всички са получили своята точка, имат на разположение 5 мин., за да открият какъв е цветът ѝ и да намерят останалите със същия цвят, оформяйки група.

**Цел:** Разделяне на групата в подгрупи на случаен (и забавен) принцип.

## ИГРИ ПО ВРЕМЕ НА ЦЯЛОТО ОБУЧЕНИЕ

Игрите по време на цялото обучение се използват за разчупване на леда, сплотяване на групата и опознаване между участниците в обучението. Това са забавни игри, които създават приятелска атмосфера.

### Игра “Таен приятел”

**Необходими материали:** Листове хартия, химикал, кутия.

**Условия:** Играта е подходяща за запознаване на участниците в началото на обучение, както и установяването на трайна комуникация между тях.

**Указания:** Треньорът подготвя предварително малки листчета с имената на всички участници и ги поставя в кутия. Всеки участник тегли по едно листче, като не показва и не казва на другите чие име е изтеглил, защото на този човек той трябва да бъде таен приятел по време на обучението. Тоест да общува с него, да се опитва да го опознае повече, да се държи добре с него, да му помага, като се стреми другият да не разбере, че това е неговият таен приятел. В края на обучението може да се направи кратка рефлексия, в която участниците могат да изкажат пред останалите своите предположения за тайните си приятели.

**Цел:** Сближаване на участниците в групата, опознаване.

### Игра „Целувка от вампир”

**Необходими материали:** Листчета с имената на участниците, кутия.

**Условия:** Играта е подходяща за големи групи. Задава се в началото на обучението и завършва след като всички играчи са били целунати.

**Указания:** В началото на обучението всеки участник тегли от кутията с имената едно листче с името на някой от другите участници. До края на обучението всеки трябва да целуне своята „жертва” (човека от листчето), без никой да го забележи. Целунатият отпада от играта, а неговата „жертва” става следващата цел на „вампира”. Победител в играта е този, който в края на обучението има най-много листчета с имена.

**Цел:** Сближаване и разчупване на ледовете.



## Игра „Чики“

**Необходими материали:** Малка детска играчка (пате за вана на име Чики ☺).

**Условия:** Играта е подходяща за големи групи. Задава се в началото на обучението и завършва с неговия край.

**Указания:** В началото на обучението треньорът показва предмета на групата и обяснява, че той не бива да се задържа за дълго в един участник. Участниците не знаят през цялото време у кого е Чики. За да се отърве от него, „притежателят“ му трябва да получи отрицателен отговор „НЕ“ на въпрос, зададен към друг участник. Участниците не са длъжни да отговарят искрено, ако се опасяват, че ще получат Чики. Участникът отговорил с „НЕ“ на въпроса на притежателя, получава Чики и играта продължава.

**Цел:** Сближаване и разчупване на ледовете.

## ДРУГИ ИГРИ

### Игра „Кмет”

**Необходими материали:** Листове хартия.

**Условия:** Играта е подходяща за новосформирана група и за група с участници, които вече се познават.

**Указания:** Участниците сядат в кръг. Треньорът дава на всеки от тях да си изтегли листче с роля, която всеки участник ще трябва да изпълнява в играта. Една от ролите е тази на кмета; останалите участници са жители на определен град. Преди започване на играта се поставя актуална тема, като задачата е тя да бъде обсъдена от групата за определено време. Всеки изказва позицията си по темата според своята ролята – думата се дава от кмета. В края на определеното време, кметът обобщава решението по темата на базата на всички изказвания.

**Цел:** Комуникация, влизане в роля.

### Игра „Конфликти”

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта представлява упражнение за конфликти и е подходяща за големи и малки групи.

**Указания:** Участниците се нареждат в две успоредни редици едни срещу други така, че всеки да опира дланите си в участника срещу него. Треньорът нарича едната редица първа, а другата – втора. При даден от него сигнал участниците от първата редица трябва да бутат само с ръце участниците от втора редица, които пък могат да правят каквото искат в отговор. След около 30 секунди двете редици си сменят ролите – играчите от втората редица бутат с ръце играчите от първата, а те могат да правят каквото искат в отговор (треньорът трябва да подsigури правилата така, че да не се появи агресивно поведение между участниците). След около 30 секунди участниците сядат в кръг за кратка рефлексия. Треньорът задава въпроси на участниците за това какво са изпитвали по време на играта. Дали на бутането са отговорили с бутане, или са се оставили да ги бутат? Както и какво е общото между играта и реакциите им при конфликт в реалния живот?

**Цел:** Упражнение за конфликти.

## Игра “Салфетка”

**Необходими материали:** Салфетки.

**Условия:** За целта на играта е необходимо свободно пространство. Подходяща е както за малки групи, така и за по-големи.

**Указания:** Треньорът разделя на случаен принцип групата на отбори и на всеки отбор се дава по една салфетка. Задачата им е групово да измислят начин да задържат салфетката във въздуха за 30 секунди, без да използват ръце или други придържащи средства. Треньорът дава време за обмисляне на стратегия (например: 5 мин.), след което всеки отбор демонстрира пред останалите своя начин. Треньорът следи за времето от 30 сек., ако не бъде изпълнено условието от някой отбор, играта за него продължава докато не успее.

**Цел:** Екипна работа.

## Игра „City game“

**Необходими материали:** Разпечатани материали с информация за забележителностите на конкретния град – описание/ снимки, по които да могат да бъдат открити, както и допълнителни подсказки за местонахождение; карти на града; осигурени билети/ карти за градския транспорт.

**Условия:** Играта е подходяща за групи в състав над 15 души. Подходяща е за интернационален обмен.

**Указания:** Треньорът разделя на случаен принцип участниците в няколко отбора (Забележка: ако участниците са по обмен - във всеки отбор е добре да има поне един участник, който владее местния). Всеки отбор получава описание на различни забележителности в града, до които трябва да стигне. Подготвените обекти могат да бъдат общи или различни за всеки отбор. (Забележка: добре би било организаторите да предвидят карти за пътуване или билети за градския транспорт, така че участниците да могат свободно да се придвижват).

По преценка на треньора играта може да бъде поставена и като състезателна – кой отбор ще стигне пръв до дадено място, кой отбор ще обиколи всички забележителности най-бързо. Треньорът задава интервала, в който се предвижда отборите да успеят да обиколят забележителностите и стартира играта. След изтичането на времето, всички отбори трябва да са на посоченото преди това място. След това всеки отбор представя на

останалите какво е научил от обиколката и обектите, какви са били впечатленията от града като цяло и т.н.

**Цел:** Оpozнаване на града/историята на държавата, работа в екип, комуникация.

## ИГРИ ЗА ЗАТВАРЯНЕ

Заклучителните упражнения се използват за създаване на усещане за емоционално завършване на обучението. Целта на тези упражнения е да се даде възможност на участниците да осмислят какво са научили и почувствали по време на обучението, както и по какъв начин смятат да използват новите умения и знания след приключването. Обикновено се използват в края на обучението, в по-редки случаи в края на обучителен ден или сесия.

### Игра „Аплодисменти“

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Подходяща е както за малки групи, така и за по-големи.

**Указания:** Участниците застават прави в кръг на по-голямо разстояние един от друг. След като кръгът е готов участниците разперват ръцете си настрани и ги събират бавно пред себе си. Постепенно темпото на събиране и разперване на ръцете се забързва, докато се превърне в ръкопляскане. Играта приключва, когато треньорът прецени, че аплодисментите са били достатъчно с обобщението: “Тези аплодисменти бяха за вас – вие си ги заслужихте.” По време на цялата игра треньорът прави това, което правят и участниците.

**Цел:** Затваряне на сесия, хармонизиране на енергията на групата.

### Игра „Възможностите на групата“

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Подходяща е както за малки групи, така и за по-големи.

**Указания:** Участниците застават прави в кръг с протегнати напред ръце (на нивото на раменете), след което докосват върховете на ръцете си. Когато участниците са готови, треньорът казва: “Представете си, че пространството между ръцете ви е равно на възможностите на един човек.” След това участниците се хващат по двойки за ръце. Треньорът казва, че това са обединените възможности на двама души. Треньорът приканва участниците да се хванат в кръг като ръцете им остават на нивото на раменете им. И обобщава: “Това са възможностите на всички ни, когато работим заедно.”

**Цел:** Затваряне на обучение, създаване на усещане за единство. Играта може да се използва и за въвеждане в тема за екипност.

## **Игра „Добрите сърца“**

**Необходими материали:** Изрязано очертание на сърце от лист А4, химикали, хартиено тиксо.

**Условия:** Подходяща е както за малки групи, така и за по-големи.

**Указания:** Треньорът раздава на всеки хартиено сърце и хартиено тиксо, за да си го поставят на гърба един на друг. След това всеки участник може да отиде при някой от останалите и да запише на гърба му нещо позитивно, с което ще го запомни. Треньорът предвижда време за целта около 10-15 мин. в зависимост от големината на групата (добре е да не се прекратява преждевременно процеса). Може да се остави 1-2 мин., за да могат участниците да прегледат посланията си. Сърцето остава за тях като спомен от обучението.

**Вариант на играта:**

1.) Участниците са седнали в кръг, получават лист А4, на който записват името си, след което го предават на участника вдясно от него. Треньорът задава указание всеки да напише по едно позитивно изречение за човека, чието име е в началото на листа и да предаде на следващия. Упражнението продължава, докато листовите не се върнат при собствениците си. Вариантът е подходящ, ако в групата има лица с двигателни затруднения.

2.) В средата на кръга се поставя стол, на който сяда един доброволец със завързани очи. Всеки от останалите участници може да отиде до него и, докосвайки го по рамото, да му каже нещо позитивно, с което ще го запомни. Изграта приключва, когато всеки от участниците е седнал на стола.

**Цел:** Затваряне на обучението, създаване на усещане за сплотеност.

## **Игра „Едно нещо, което ще направя“**

**Необходими материали:** Листове хартия, химикали.

**Условия:** Подходяща е както за малки групи, така и за по-големи.

**Указания:** Всеки участник получава лист и химикал. В рамките на 2 мин. трябва да запише на листа това, което смята, че ще направи след като си тръгне от обучението, за да приложи на практика наученото. След изтичането на времето, участниците могат да споделят в кръга намеренията си.

**Вариант на играта:** Да бъдат раздадени пощенски картички, на които да запишат и-мейла си и едно нещо, което смятат да направят в следващия месец, в резултат на участието си в обучението. Треньорът събира картичките и след месец ги изпраща сканирани на участниците. В писмото

може да се добави и въпрос за обратна връзка от участниците по отношение на постигнатото.

**Цел:** Затваряне на обучението, участниците да помислят как смятат да приложат знанията и уменията, които са усвоили, обратна връзка.

### **Игра „Жива скала”**

**Необходими материали:** Листове хартия, маркери, хартиено тиксо.

**Условия:** Подходяща е както за малки групи, така и за по-големи.

**Указания:** Треньорът предварително записва на листове А4 темите, които иска да бъдат оценени и ги залепя с хартиено тиксо по продължение на някоя от стените в стаята. Под всяка тема поставя скала от 0 до 100%, на която всеки участник да посочи с някакъв знак до колко е разбрал темата/ доколко му е била полезна. С 0% се означава – “не съм го разбрал/ не ми е била полезна изобщо”, а 100% - “разбрах всичко/ много ми е полезна”. Треньорът отделя време за целта (например: 5 -10 мин.). От подредената оценка се изчислява средната оценка в проценти и се постига споразумение с участниците какво число да се запише на флипчарта.

**Цел:** Оценка в края на обучението/ оценка на един обучителен ден.

### **Игра „Заплитане на мрежа”**

**Необходими материали:** 1 кълбо въже (на участник са необходими поне два метра).

**Условия:** Подходяща е както за малки групи, така и за по-големи.

**Указания:** Участниците застават в кръг. Треньорът подава кълбото с въже на стоящ срещу него играч, казвайки какво ще си вземе от обучението/ кой е бил най-силният момент за него и т.н. Който получи въжето трябва да задържи връвта с ръка и подаде кълбото нататък. Идеята е да се заплете мрежа, като всеки участник държи по един край на въжето. После може да се демонстрира здравината на получената мрежа като се сложи някакъв предмет върху нея (по-лек стол, кашон и др.). Обобщение на упражнението: “Заедно можем повече.”, „Това вече е нашата мрежа – ние сме свързани.”.

**Цел:** Затваряне на обучението, хармонизиране на енергията на групата, създаване на усещане за обединение у участниците. Подходяща е и за сутрешна или следобедна сесия с тема “Мрежа/ сътрудничество” като въпросите по време на играта са според темата.

### **Игра „Заключение”**

**Необходими материали:** Листове хартия, флипчарт, химикали, маркери.

**Условия:** Подходяща е както за малки групи, така и за по-големи.

**Указания:** Треньорът предварително записва на флипчарта следните изречения:

Аз научих...

Аз почувствах...

Аз бях изненадан...

Аз се чудя...

Аз преоткрих...

Аз пресметнах...

Аз разбрах...

Аз съм предизвикан от...

Аз съм наясно с...

Играта започва с раздаването на листове и химикали на участниците, които трябва да довършат самостоятелно изреченията за 5 минути. След това всеки участник представя, в зависимост от времето, няколко или всичките си изречения пред останалите. Ако времето е малко или групата е прекалено голяма, участниците могат да споделят изреченията си помежду си.

**Цел:** Затваряне и оценка на груповата работа.

## **Игра „Импулс”**

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща както за малки групи, така и за по-големи.

**Указания:** Участниците застават изправени в кръг, като се хващат за ръце. Треньорът пуска импулс като леко стиска ръката на участника вдясно и той трябва да подаде импулса на следващия участник, докато импулсът се върне обратно при водещия. Друга версия на играта е тя да бъде проведена за време. При този вариант треньорът е извън кръга и засича с таймер времето на протичане на импулса.

**Цел:** Затваряне на сесията, хармонизиране на енергията на групата.

## **Игра „Как се чувствам”**

**Необходими материали:** Флипчарт листове, цветни маркери (за всеки участник).

**Условия:** Играта е подходяща както за малки групи, така и за по-големи.

**Указания:** Треньорът предварително разделя флипчарт лист на три колони. В първата се поставя умихнато лице, във втората – безразлично, а в третата – намръщено. Треньорът представя целта на играта, използвайки флипчарта. След което приканва участниците да поставят името



си/знак/подпис в графата, която отговаря на тяхното настроение в момента. Отговорите не се коментират и обсъждат.

**Вариант на играта:** На флипчарта се рисува термометър и скала от 0 до 100 градуса. Треньорът представя целта на играта, използвайки рисунката и приканва участниците да отбележат на скалата къде е тяхното настроение в момента. 0 градуса = „нямам никакво настроение“, а 100 градуса = „в прекрасно настроение съм“. След като всеки отбележи нивото на своето настроение, треньорът обобщава средното ниво на настроение на групата.

**Цел:** Оценка в края на един обучителен ден.

## Игра „Очертания на тяло“

**Необходими материали:** Флипчарт листове, цветни маркери (за всеки участник), листове А4.

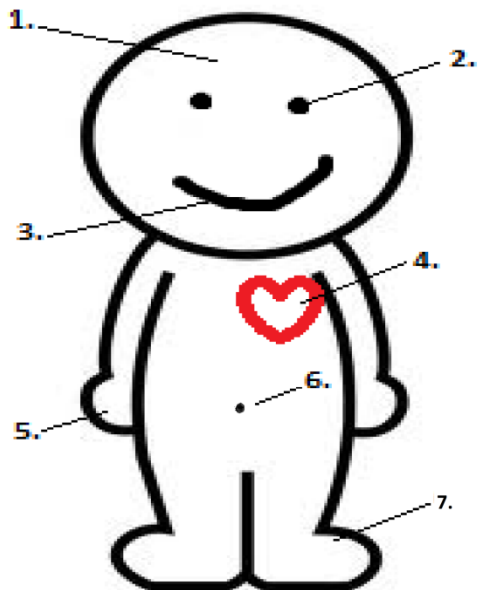
**Условия:** Играта е подходяща е както за малки групи, така и за по-големи. Не е подходяща, ако в групата има лица със зрителни уреждания или лица с увреждания на финната моторика.

**Указания:** Треньорът предварително очертава човешко тяло на флипчарт лист, като написва на него, както следва:

Глава (1) – нови идеи/ Очи (2) – представа за света/ Уста (3) – умения за общуване/ Сърце (4) – нови чувства/ Ръце (5) – нови неща, които ще правя/ Стомах (6) – моите опасения/ Крака (7) – намерения за бъдещето.

Треньорът представя целта на упражнението като използва флипчарта, след което раздава лист А4 и маркер на всеки участник. Приканва всеки участник да нарисова фигурата и да я попълни за време (Например: 10-15 мин.). След изтичане на времето участниците могат да се обсъдят рисунките си помежду си или в групата и ги предадът на треньора.

**Цел:** Затваряне на обучението, обратна връзка.



**Цел:** Затваряне на обучението, обратна връзка.

### **Игра „Оценка на деня”**

**Необходими материали:** Флипчарт листове, цветни маркери, два цвята самозалепващи се листчета.

**Условия:** Играта е подходяща е както за малки групи, така и за по-големи.

**Указания:** Треньорът предварително разделя флипчарта на две колони - в първата се записва: “Коя тема днес не успях да разбера”; във втората – “Коя тема днес беше важна за мен”. Треньорът представя целта на упражнението, като използва флипчарта. След това раздава две различни на цвят самозалепващи се листчета на всеки участник, на които да запише своите отговори за време (например: 5 мин). След изтичането на времето участниците залепят листчетата си в съответните графи на флипчарта. Треньорът изчита отговорите първо в лявата колона, след това в дясната. Отговорите не се коментират или обсъждат.

**Цел:** Оценка в края на сесия, оценка на деня.

### **Игра „Пай”**

**Необходими материали:** Флипчарт листове, цветни маркери, три цвята самозалепващи се листчета.

**Условия:** Играта е подходяща както за малки групи, така и за по-големи.

**Указания:** Треньорът предварително начертава на флипчарт кръг и го разделя на три равни триъгълника. В тях поставя следните въпроси: „Какво беше добре?“, „Какво можем да подобрим?“, „Каква идея ми хрумна?“. Треньорът представя целта на упражнението. Раздава на всеки участник три различни цвята самозалепващи се листчета, които да използва, за да отговори на въпросите за време (например: 10 мин.). След като всички са готови, залепят листчетата си в съответния сектор на флипчарта. Треньорът прави обобщение на отговорите. Може да се коментират някои от идеите на участниците.

**Вариант на играта:** Участниците записват на самозалепващо се листче една дума, отговаряща на начина, по който се чувстват в момента. След това залепят листчетата на предварително подготвен за целта флипчарт. Ако оценката се прави в края на някой от учебните дни, отговорите на участниците могат да се използват на следващата сутрин като обобщение на предишния ден.

**Цел:** Оценка в края на сесия/обучение.

## Игра „Ръка за ръка“

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е чудесен инструмент за бърза обратна връзка от учебната сесия. Подходяща е както за малки групи, така и за по-големи.

**Указания:** Всички участници застават пълтно в. Треньорът приканва стоящия вляво от него участник да изпъне ръката си към средата на кръга и да каже какво го/я е затруднило в изминалата учебна сесия и какво му/й е харесало в нея. Като го формулира с думите: „Не ми хареса, когато...“ и „Хареса ми, когато...“. Следващият участник прави същото, като поставя ръката си върху ръката на предишния участник. Играта продължава, докато всички участници се изкажат, а ръцете им се съберат в средата на кръга. Треньорът завършва с думите, че единството, което внушават събраните ръце, представлява силата на участниците като група.

**Цел:** Затваряне и оценка на груповата работа.

## Игра „Символичен подарък“

**Необходими материали:** Няма.

**Условия:** Играта е подходяща е както за малки групи, така и за по-големи.

**Указания:** Играта се състои в подаряване на въображаеми подаръци

(предмети, идеи, състояния и др.). Участниците се разпръскват свободно из стаята като всеки намира поне един от останалите, на когото иска да подари своя символичен подарък.

**Цел:** Затваряне на обучението, хармонизиране на енергията на групата.

## **Игра „Сладко „Благодаря”**

**Необходими материали:** Бонбони – по един за всеки участник.

**Условия:** Играта е подходяща както за малки групи, така и за по-големи. Не е подходяща, ако в групата има диабетици.

**Указания:** Треньорът представя играта по следния начин: “Аз държа една кутия с бонбони и сега ще благодаря на някого от вас за нещо конкретно, което е направил/а по време на това обучение. Ще му/й кажа за какво му/й благодаря и ще го/я почерпя с един бонбон. Кутията остава в него/нея и той/тя трябва да направи същото с друг участник.” Не трябва да се повтаря участник, на когото някой друг вече е благодарил. Играта се играе, докато всеки благодари на някого.

**Цел:** Затваряне на обучението, хармонизиране на енергията на групата.

## БИБЛИОГРАФИЯ

**Николова, Г., А. Янина**, Игри за всички. С., „Новиб“, 2004

**Гудланд, П.**, Повече от 300 игри за всякакви случаи. С., „Скрипчър юниън“, 2003

**Интерактивни игри, подходящи за обучения на млади хора**, издаден по проект „Младите за младите“, финансиран от “Allavida”

## Допълнителни източници

<http://www.trainersdepot.org/>