

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

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

*Каве Анна,  
Днепропетровск*

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

*Прыткова Евгения*

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

*Елена,  
Москва*

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

*Литвинова Наталья,  
Ставрополь*

Работаю с группами. Была приятно удивлена разнообразием психологических игр самых разных направлений! Уже начала применять в работе. Думаю, книга станет хорошим подспорьем при проведении тренингов и работе психологических групп. К тому же многие игры и упражнения можно использовать просто чтобы весело и полезно провести время в кругу друзей.

*Калюжная Оксана*

Замечательная книга! Много упражнений, различных тематик. Хороший помощник при проведении тренингов. Полное описание для проведения упражнений и игр.

*Хвостова Гюзелия*

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

*Федина Светлана,  
Москва*

Отличная книга, которая стала настольной и помогает в проведении тренингов. Доступность и простота изложения позволяют быть уверенной в освоенном материале и успешно его использовать. Спасибо огромное, и творческих успехов автору!

*Азбель София*

Книга более чем содержательная и удобная – именно в качестве справочника. В ней нет пошаговой методики для проведения тренингов, но со своими задачами она прекрасно справляется – дает пищу для вдохновения, какие-то идеи... а уже тренинг нужно самому продумывать и прорабатывать – и это нормально, любой тренинг – это авторская работа.

*miraclewaterfall*



Михаил  
КИПНИС

БИБЛИОТЕКА  
УСПЕШНОГО  
ПСИХОЛОГА

**150** ЛУЧШИХ **ИГР,**  
УПРАЖНЕНИЙ,  
ТРИГГЕРОВ

**ДЛЯ ЛЮБОГО ТРЕНИНГА**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
К42

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Кипнис, Михаил Шаевич.**

К42 150 лучших игр, упражнений, триггеров для любого тренинга / Михаил Кипнис. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 384 с. — (Библиотека успешного психолога).

ISBN 978-5-17-121952-9

Михаил Кипнис — международно признанный психолог, педагог, театральный режиссер, автор более 20 книг, методических и практических сборников на тему активных методов в групповой работе, на тренингах личностного роста, лидерства, коммуникации, креативности, семейных отношений, межкультурного диалога.

Книга Михаила Кипниса представляет собой новейший сборник игр, упражнений и триггеров, которые успешно применялись автором на протяжении его более чем тридцатилетней тренинговой практики. Их объединяет одно — все они являются лучшими авторскими разработками, которые сделают любой психологический тренинг интереснее и эффективнее! Эти упражнения просты, полезны и универсальны, их можно использовать в самых разнообразных тренингах для участников с самым широким возрастным, профессиональным и социальным составом.

Книга предназначена для всех, кто применяет игровые методы для развития личности, интеллекта, творческого мышления, для улучшения навыков эффективного общения, повышения качества семейных и детско-родительских отношений, — для психологов, психотерапевтов, тренеров, режиссеров.

Макет подготовлен редакцией «Прайм»  
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)  
[instagram.com/prime.ast](https://instagram.com/prime.ast)  
[facebook.com/praim.ast](https://facebook.com/praim.ast)



ISBN 978-5-17-121952-9

© Кипнис М., 2020  
© ООО «Издательство АСТ», 2020

# ОГЛАВЛЕНИЕ

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

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

<b>Триггеры как инструмент групповой работы .....</b>	<b>17</b>
---	-----------

1. Опыт талмудического мышления .....	19
2. Фруктовый салат .....	29

<b>Триггеры-ледоколы .....</b>	<b>32</b>
--------------------------------	-----------

3. Командный узел .....	32
4. А теперь — вопрос!..*	33
5. Что-то из моей сумки...*	35
6. Сладкий ледокол*	36
7. Ярмарка возможностей*	38
8. Зачин-триггер*	41
9. Цветные истории M&M*	42
10. Великаны и лилипуты*	45
11. Человек-картошка...*	47
12. Линия — квадрат — треугольник — круг*	48
13. Восточный рынок .....	50
14. Скажи-ка, дядя! .....	54
15. Волшебный обруч .....	56
16. И раз-два-три! .....	57
17. Первое впечатление .....	63
18. Мы с этим справимся!*	65
19. Скоросшиватель* .....	67
20. Групповое послание* .....	68
21. Сбор урожая* .....	70
22. О, где же ты, брат?!*	71
23. Не в верблюде дело...*	72
24. Эмблема команды* .....	76
25. Шопинг... на ощупь* .....	78
26. Сундучок сокровищ* .....	79
27. Волшебная палочка* .....	82

28. 10 спасательных кругов*	83
29. Триггер из моей коллекции*	84
30. Я вижу тебя!*	90
31. С Новым годом!*	92
32. Клуб непохожих...*	94
33. Дополним друг друга... руками!	97
34. Я глазами другого	99
35. До встречи!	102
36. Без командира	104
37. Круиз	107
38. Застолье	109
39. Кельтское колесо*	110
<b>Триггеры-ключи, или Актуализаторы</b>	<b>114</b>
40. Что, зачем и как?*	115
41. Никогда не говори «никогда»!	117
42. Выбор и градация*	120
43. История про точку*	126
44. Слайд-шоу*	128
45. У времени в плену?	129
46. От имени и по поручению...*	131
47. Мои острова	133
48. Капитал времени*	135
49. Я... но я не...	140
50. Зебра на полюсе*	141
51. Поработаем с текстом!*	143
52. Урим и туммим*	146
53. Лидер — это...	149
54. Вокруг цитат...*	151
55. Ну просто анекдот!	154
56. Самое-самое*	157
57. Текст — символ	158
58. Вопрос — ответ	158
59. Текст в живых картинках	158
60. Пересказ по кругу	158
61. Капуста знаний	159
62. Купание в пруду	159
63. Символ власти	161

64. В масть! .....	163
65. Забор, овца и человек с проблемой...* .....	166
66. Праздник, который всегда с тобой?* .....	174
67. Три плюс один* .....	177
68. Синие и зеленые (Идея игры — институт SAMA, Израиль) .....	180
69. В красном доме живет американец* .....	185
70. Упрямая сороконожка .....	188
71. Лото .....	191
72. Нить разговора* .....	193
73. Война и мир .....	194
74. Win-Win или Lose-Lose? .....	197
75. Перемен требуют наши сердца?! .....	200
76. Представь, что ты — книга .....	204
77. Твой выбор! .....	205
<b>Триггеры-энерджайзеры, активизаторы</b> .....	<b>207</b>
78. Береги коленки!* .....	208
79. Круговые контакты .....	213
80. Вода и пламень .....	214
81. Воздух — желе — камень .....	218
82. Масленка .....	219
83. Моя кругосветка* .....	220
84. Качели .....	222
85. Прикоснись! .....	223
86. Упор .....	224
87. Стаканчик .....	225
88. Прятки ночью .....	226
89. Спроси! Отвечу...* .....	227
90. Покажи телом! (Идея игры — Марины Потоцкой) .....	229
91. Бабочки .....	234
92. Охота к перемене мест .....	235
93. Чей будет стул?!* .....	237
<b>Триггеры-контактеры</b> .....	<b>239</b>
94. Тяни-толкай .....	239
95. Бег в резинке .....	240
96. Сила слабости .....	241

97. Давай пожмем друг другу руки? .....	243
98. Шарики .....	246
99. Перетягивание газеты (А. Грецов, Т. Бедарева, 2008) .....	247
100. Трижды три* .....	248
101. Групповой узор .....	249

### **Работаем с метафорическими**

#### **ассоциативными картами\*** ..... 251 |

102. Отражение* (колода Мак Points of You) .....	252
103. Мой фотоальбом* .....	256
104. Расклад «Новый взгляд на...»* .....	257
105. Матрешка («Points of You»)* .....	258
106. Фотовзгляд* .....	259

#### **Триггеры-интеграторы** ..... 262 |

107. Левый угол* .....	262
108. Связка ключей* .....	263
109. Групповое ожерелье .....	264
110. Вылови слова!* .....	266
111. Нежность .....	268
112. Я как подарок... .....	269
113. Срочно в номер!* .....	271
114. На мели или на глубине? .....	276
115. Парусная регата* .....	277
116. Путевой журнал* .....	282
117. Азбука тренинга (Величко В. В., Дергай А. В., Карпиевич Д. В., Савчик О. М., 2001) .....	283
118. Узелок на память...* .....	285
119. Медалисты* .....	290
120. Однажды в Голливуде...* .....	291
121. Отсебятины* .....	293
122. Пост в социальной сети* .....	294
123. Сторож? Ремонтник? Фокусник?* .....	295
124. Подведем итоги...* .....	296
125. Дружеская пародия .....	298
126. Между нами говоря...* .....	299

**ГЛАВА ВТОРАЯ****Игры и упражнения различного типа**

<b>для любого тренинга</b> .....	301
127. Болгарские игры*	302
128. Стулья — в круг!	304
129. Запомни пару!*	305
130. Шаг вперед и два назад?*	308
131. Открой туза!*	314
132. Салки в кругу*	315
133. Переправа	317
134. Scamper*	318
135. Электрон — атом — молекула*	320
136. Эстафета движений	322
137. Модель и антимодель (резонансные и диссонансные лидеры)*	324
138. Мой лидерский стиль	327
139. Что раньше, что потом?*	329
140. Мне с тобой сложно...*	333
141. Квадровентильатор*	334
142. Аргументы слева — направо*	336
143. Веселые старты*	338
144. Фестиваль культуры*	340
145. Эмоционально — об эмоциях*	346
146. Ты, я, группа, границы...*	351
147. ...И за того парня*	355
148. Хочу, чтобы меня любили!*	357
149. Мой герой*	360
150. «Кто я?» — Управляемое воображение	363

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

<b>Чек-ин*</b> для ведущего — несколько контрольных вопросов перед тем, как вы отправитесь на групповую встречу .....	365
---	-----

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

<b>Основные принципы использования игр и заданий в групповой работе*</b> .....	368
--	-----

## ОТ АВТОРА

С семи лет я «заболел театром». Но профессию выбрал хотя и гуманитарную, но не театральную. Затем в годы вузовской формальной учебы удивлялся, что порой интересный материал, интригующая тема подаются сухо, формально. А ведь можно — иначе!

С тех пор — и уже более тридцати лет — я профессионально занят разработкой интерактивных инструментов и проектов в сфере формального и неформального образования, развития творческого мышления, исследования детско-родительских и семейных отношений, коммуникации и лидерства.

Чем мои семинары и тренинги интересны, в чем уникальны?

Судя по тому, что говорят участники, давая обратную связь в конце семинаров и тренингов, думаю, что особенность моего подхода проявляется в двух характеристиках.

Во-первых, групповые встречи, которые я провожу, независимо от темы, возраста участников, характера группы, — всегда интерактивны, с использованием игры, упражнений, заданий, метафор, построены на игровом и образном принципах. Эти встречи воодушевляют, раскрепощают, дают ресурс.

Во-вторых, атмосфера притяжения и безопасности. Мои семинары и тренинги всегда проходят в поддерживающей и творческой атмосфере. Я люблю тех, с кем работаю, поэтому не могу представить себя в модном провокационном стиле группового ведения — это «не мое»: мне не требуется «опустить человека», чтобы потом поднять его!..

Мои семинары проходили в Венгрии и Чехии, почти во всех странах СНГ, в США, в Израиле.

Для кого они предназначены? Для тех, кто любопытен к изменению, ищет дополнительные точки роста,

ресурс к изменениям, прежде всего в себе, верит в групповую динамику, активно занимается поиском ответов на вопрос о своем предназначении в жизни, о самореализации себя как личности.

В 1995 году я разработал методику интерактивного театра «Драма. Импровизация. Дилемма». Сегодня руковожу израильским центром семьи «Майя» в академическом колледже Семинар а-кибуцим в Тель-Авиве, преподаю творческую драму в школе, создал и являюсь руководителем международной программы родительских учебных семинаров «Семейный маршрут», веду тренинги, мастер-классы, семинары... Стараюсь делать это с любовью и самоотдачей, потому что, вслед за Симоном Соловейчиком, уверен, что «учение с увлечением» — это рецепт успеха.

С конца девяностых издал в России и в Израиле 26 книг — сборники игр, упражнений, заданий. Горжусь тем, что книги не издавались за счет автора, что авторские права на все рукописи были куплены крупнейшими профильными издательствами, стали бестселлерами, выдержав несколько изданий... Суммарный тираж моих книг перевалил за 100 тысяч экземпляров. Время от времени я встречаюсь с коллегами, получаю письма и звонки, которые доказывают, что читатели используют материалы книг в своей практической работе, отмечают простоту и эффективность инструментов, которыми я делюсь. Значит, они востребованы, практически полезны, работают!

Я рад новому проекту с крупнейшим российским издательством АСТ, который стал уже давно «домом» для моих книг. Книга, которая перед вами, — знак нашего плодотворного сотрудничества, и я благодарен и издательскому дому АСТ, и редакции «Прайм», и моему бессменному редактору Александру Зайцеву. Отдельное спасибо Марине Рошаль, которая готовит к изданию уже не первую мою рукопись!

Все задания, игры, упражнения, тексты, которые вы найдете под этой обложкой, опробовались с самой раз-

личной публикой: с детьми и подростками, с молодыми и стариками, мужчинами и женщинами...

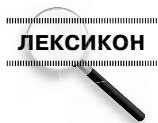
Все прошло проверку эффективности в больших или маленьких группах, в разных странах, как на Западе, так и на постсоветском пространстве, было одинаково тепло принято и в стенах Пенсильванского университета, и в аудиториях Новосибирского политеха, и в районном клубе Иерусалима, и в учебном центре для молодежи на озере Балатон...

В тренингах принимали участие учителя и полицейские, солдаты и студенты, театральные деятели и работники таможенной службы, экскурсоводы и социальные работники, врачи и спортсмены...

ВСЕ ОНИ любили и любят игру, потому что игра — это часть нашего «детского» прошлого, потому что в игре мы познаем себя и проверяем других. Потому что — по определению Ф. Шиллера — самый «нормальный» человек — это «человек играющий».

Для того чтобы сделать книгу разнообразной, эффективной и содержательной, кроме обычных тренинговых упражнений, заданий и игр, я ввел в текст дополнительные рубрики.

Коротко представляю каждую из них.



#### ЛЕКСИКОН

В этой рубрике — словарные определения терминов, имеющих отношение к теме нашего тренинга.



#### *Кстати! Материалы для тренера*

Эта рубрика дает нам возможность предложить ведущему тренинга дополнительные методические материалы, подсказки, идеи.



## *Записки на полях*

Хотите найти текст, который сможет стимулировать обсуждение той или иной проблемы? Разыскиваете притчу, историю, иллюстрирующую вашу позицию? Тогда вам сюда! Тексты «Записок...» помогут сделать вашу ролевую игру, упражнение более глубокими, осознанными.

### **И ЕЩЕ...**

И еще одна подсказка: те игры, упражнения и задания, в названиях которых стоит звездочка — впервые публикуются и подготовлены специально для этой книги.

Из 150 триггеров, игр и упражнений 88 — то есть больше половины — новые и впервые публикуются в этой книге!

Свои критические замечания, а также предложения, советы, рассказы о том, насколько полезны оказались для вас материалы книги, направляйте по электронному адресу: **[mkipnis61@gmail.com](mailto:mkipnis61@gmail.com)**

Спасибо, пора приниматься за дело!