

БИБЛИОТЕКА  
УСПЕШНОГО  
ПСИХОЛОГА

Михаил  
КИПНИС

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
**ИГР**  
И УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ЛЮБОГО ТРЕНИНГА

2-е издание



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.92  
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 Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга.  
2-е издание / Михаил Кипнис. — Москва : Издательство  
АСТ, 2019. — 832 с. — (Библиотека успешного психолога).  
ISBN 978-5-17-116986-2

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.

Новая книга Михаила Кипниса представляет собой энциклопедический сборник игр, заданий и упражнений, 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



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)

[instagram.com/prime.ast](https://www.instagram.com/prime.ast)

[facebook.com/praim.ast](https://www.facebook.com/praim.ast)



ISBN 978-5-17-116986-2

© Кипнис М., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	10
Обращение к читателям .....	12
<b>ЧАСТЬ 1. «Апельсиновый тренинг» .....</b>	<b>17</b>
<b>Вместо вступления .....</b>	<b>18</b>
Ожерелье знакомства ( <i>Цикл коротких игр на знакомство</i> ) .....	21
Кто первый?! .....	22
Я и мое имя .....	22
Человек-цифра .....	23
Общее в имени .....	24
Артем — артистичный... ..	24
«Что в имени тебе моем?..» .....	26
Чужая душа — потемки .....	27
Ау, кто ты? .....	29
Маска, я тебя знаю! .....	32
Кто он?! .....	33
Ты да я, да мы с тобой... ..	35
Машина времени .....	38
Апельсиновые дольки .....	39
Катилась торба... или Карусель знакомства ...	41
Нестандартная визитка .....	43
Рефрейминг .....	46
Превращения и переносы... ..	49
Перевернутое имя .....	52
Это — наша с тобой биография! .....	54
На линии отношений .....	55
«Мы теперь с тобой одной веревкой связаны...» .....	58
Мой путь .....	61
<b>ЧАСТЬ 2. Я-образ .....</b>	<b>63</b>
Мечты, мечты... ..	65
Прошу любить и жаловать! .....	66

Рождение танца .....	69
Я — это я. И я — другой! .....	72
Матрешка .....	77
Первое впечатление .....	80
Из чего же сделан я? .....	86
Если я — это я... ..	87
Опыт управляемого воображения .....	91
Колесо жизненного баланса .....	97
В поисках себя... ..	101
6 × 6 — Таблица смыслов .....	105
Страх, я тебя знаю! .....	108
Мастер-класс .....	115
Я... как подарок .....	117
Что в моих окнах? .....	121
Я уверен, что... ..	127
Мои потери, мои находки... ..	135
<b>Вместо послесловия .....</b>	<b>142</b>
<b>ЧАСТЬ 3. В мире эмоций .....</b>	<b>145</b>
<b>С эмоциями по жизни .....</b>	<b>146</b>
Круглый стол эмоций .....	151
Окна эмоций .....	157
Что дальше? .....	161
Большой театр эмоций .....	163
Фризы эмоций .....	167
Я — свободен! .....	170
Эмоциональное тело и телесные эмоции, или Покажи телом! .....	180
Комедия? Трагедия? Триллер? .....	184
Времена года души .....	187
Острова наслаждения .....	190
Розовые очки .....	195
Война и мир .....	203
Я стесняюсь... ..	207
Ее высочество обида .....	217
Практикум по РЭТ .....	235

Мнение .....	235
Мы будем праздновать... ошибки! .....	239
Гешер меахед — чувство .....	244
Я всегда улыбаюсь! .....	255

#### **ЧАСТЬ 4. «Я» + «ты» — эффективная межличностная коммуникация .....**

<b>«Психологический контакт», возникновение коммуникации .....</b>	<b>260</b>
Итак, коммуникация! .....	261
<b>Коммуникативные «контактеры» .....</b>	<b>265</b>
Абэвэгэдэйка .....	265
До встречи! .....	269
Пройди через кольцо! .....	270
«Скажи-ка, дядя!..» .....	271
«Ах, этот камень на дороге!» .....	273
Десять секунд .....	275
Фотоальбом .....	277
Эстафета движений .....	280
Хвост ослика Иа .....	281
Коммуникация в зеркалах .....	285
<b>Коммуникация. Содержательный аспект .....</b>	<b>289</b>
Копай глубже! .....	291
Кто сидел на крыше? .....	298
<b>Слышать и слушать... .....</b>	<b>303</b>
Сито .....	303
Круг эмпатии .....	310
Записка для вас... .....	315
Драмы общения... .....	318
<b>«Слово к слову тянется...» .....</b>	<b>322</b>
Три вопроса .....	322
Акулы пера .....	323
Приключения и злключения в сети .....	326

Как развязать язык? .....	342
Музейная история .....	345
Просто слушай! .....	348
<b>Когда все понятно... без слов .....</b>	<b>352</b>
Подарок .....	352
В парке скульптур... ..	355
Крокодил .....	363
<b>Эмоциональный аспект в коммуникации .....</b>	<b>366</b>
Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен! .....	367
«Лото чувств» .....	371
Черная метка .....	380
Два на два, или Новый Юлий Цезарь .....	390
Двенадцать барьеров общения .....	392
Работа... ..	400
Упрямая сороконожка .....	407
<b>Самопрезентация и обратная связь .....</b>	<b>410</b>
Дружеская пародия .....	411
Не дыши в затылок .....	415
<b>Своим голосом! .....</b>	<b>419</b>
Звучащая эмоция, звучащее отношение... ..	430
Как звучит Кандинский? .....	432
Ethos или persona?! .....	435
Та-ти-та-та... ..	445
Ты видишь, что я говорю?! .....	449
Общаемся... Звуками .....	453
Держим паузу! .....	455
Сорняки в клубнике .....	469
Марафон... красноречия, или Красноречивый марафон .....	473
Саундтрек .....	479
Закройте дверь... ..	480
В три касания .....	482
Петля .....	486
<b>Заключение .....</b>	<b>498</b>

<b>ЧАСТЬ 5. Семейный маршрут</b> .....	499
<b>Разминка... на семейную тему</b> .....	502
Мой остров .....	503
Связующее звено .....	506
Герой моего романа... .....	506
Такие же, как я! .....	507
Ищу компаньона .....	508
Топ-мен .....	508
Семейное бинго .....	509
Фотошоп .....	511
На языке метафор .....	513
Моя семья. Мои корни .....	515
«Мы с тобой теперь одной веревкой связаны...» .....	517
Рисунок-триггер .....	518
За чертой... .....	519
«Лично в руки!» .....	522
<b>«Мы с тобой — два берега у одной реки...», или Семья как экологическая система</b> .....	524
Экология семьи .....	525
Силы, действующие на нас... .....	527
Семья как система .....	535
<b>Когда «я» и «ты» встречаются</b> .....	542
Стикер «моя семья» .....	543
Между «я» и «ты», или Границы, которые мы выбираем... .....	546
Век живи — век учись! .....	554
<b>Семь «я» моей семьи, или роли в семье</b> .....	556
Кто рулит в семье? .....	557
Светофор семейных ролей .....	564
<b>Семейные будни</b> .....	577
Выведи козу! .....	577
Наш дом — наш мир .....	580
Семейный контракт .....	586

Какой вы партнер в браке? .....	590
Сотворчество .....	592
Коронная поза .....	594
Ролевые цепочки .....	597
Карусель .....	600
Любовь — кольцо? .....	608
Семья и эмоции .....	614
6 × 6 в моей семье .....	622
Позиция личной ответственности .....	624
А у нас в семье .....	636
Моя семья через годы .....	641

## **ЧАСТЬ 6. Рука, качающая колыбель... .. 643**

<b>Предисловие</b> .....	644
--------------------------	-----

<b>Я — родитель!</b> .....	653
----------------------------	-----

Родительское домино .....	653
---------------------------	-----

Пусть встанут те, кто... ..	654
-----------------------------	-----

Десять заповедей .....	657
------------------------	-----

У меня к тебе вопрос! .....	661
-----------------------------	-----

Красная черта .....	664
---------------------	-----

Я — такое дерево... ..	667
------------------------	-----

«Я садовником родился...» .....	671
---------------------------------	-----

«Луна» .....	675
--------------	-----

Обратное влияние .....	678
------------------------	-----

Нежность .....	680
----------------	-----

Семейная рыбалка .....	684
------------------------	-----

<b>Мой стиль родительства</b> .....	687
-------------------------------------	-----

Десять родительских высот .....	687
---------------------------------	-----

Родитель как роль. Функциональное поле родительства .....	690
--	-----

А если попробовать так?! .....	695
--------------------------------	-----

Мой стиль родительства .....	697
------------------------------	-----

Никогда, изредка, часто... ..	701
-------------------------------	-----

Лото .....	705
------------	-----

Медитация «Прощение родителей» (Зоя Павлова) .....	710
---	-----



<b>«Чему нас учит семья и школа?..»</b> .....	715
Яблоко от яблони... .....	715
Два племени .....	718
Письмо отца-индейца воспитательнице сына .....	722
Родительский комитет .....	728
<b>Здорово, что мы вместе!</b> .....	734
Здорово, что мы вместе! .....	734
Семейное путешествие .....	736
Герб семьи .....	739
Цикл упражнений «Семейное застолье» .....	744
Ну-ка, все вместе! .....	759
<b>Трудно быть богом...</b> .....	765
Джокер .....	768
Семейные ценности: теория и практика .....	776
Границы, которые мы... .....	783
Закон, правило, граница... .....	793
Учитель, воспитай ученика!.. .....	798
Родительские послания .....	803
Золотой треугольник Альфреда Адлера .....	806
Путь к Олимпу... .....	809
<b>Вместо заключения...</b> .....	814
<b>Библиография</b> .....	815

Автор будет рад получить замечания,  
пожелания, ваши варианты  
приведенных игр и заданий,  
предложения о сотрудничестве  
по электронному адресу:  
mkipnis61@gmail.com  
или на страничке  
«MICHAEL KIPNIS. A game.  
Theater. Training»  
в Фейсбуке ([www.facebook.com/  
groups/1669430460033779/?fref=ts](http://www.facebook.com/groups/1669430460033779/?fref=ts)).

## ОТ АВТОРА

**«Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга»** продолжает цикл авторских работ, которые, начиная с 2000 года, выходили в российских издательствах: «Ось-89», «АСТ», «Прайм-Еврознак», «Лань», «Планета музыки», а в Израиле (на иврите) в издательствах «Ма-сада» и «АХ».

За эти годы более двух десятков книг были опубликованы в популярных и престижных издательских сериях: «Действенный тренинг», «Лучшие тренинги мира», «Лучшие психотехнологии мира», «Золотой фонд актерского мастерства», «Психология. Высший курс».

А «ближайшей родственницей» настоящего издания является впервые вышедшая в 2014 году «Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга». С тех пор «старшая сестра» переиздавалась уже несколько раз. Так что предложение редакции «Прайм» издательства «АСТ» о подготовке к печати новой книги я воспринял с большим энтузиазмом. За прошедшие годы я старался обновить свой тренерский репертуар. Участие в воркшопах, семинарах, мастер-классах коллег дало возможность познакомиться с новыми для меня инструментами, про-

верить их на практике. Таким образом, идея о книге-продолжении попала, как говорится, на благодатную почву.

**Все те, кому уже знакома «Большая книга...», НЕ НАЙДУТ в этом издании известных игр, упражнений, заданий. Весь материал этого сборника — абсолютно другой!**

**Что осталось тем же? Стиль, авторский подход, принципы подачи материала.**

**В этой книге есть несколько тематических разделов.**

1. «Апельсиновый тренинг» — блок упражнений, игр, заданий на знакомство группы. «Ледоколы», «упражнения-ключи» и т. п.
2. «Я-образ» — самовосприятие, самоидентификация, осознанность.
3. «В мире эмоций» — название говорит само за себя.
4. «Я» + «ты» — эффективная коммуникация.
5. «Семейный маршрут» — супружеские отношения.
6. «Рука, качающая колыбель...» — родительско-детские отношения.

**Даже знакомые некоторым из вас по «Большой книге...» разделы (коммуникация, супружество, самоидентификация, детско-родительские отношения) здесь наполнены другим содержанием.**

**Поэтому смело берите книгу в руки — она не разочарует вас «повторением пройденного»!**

Единственный текст, который перекочевал сюда из прошлого издания, — это мое обращение к читателям «образца 2014 года». Мне показалось, что оно не потеряло актуальности и сегодня, потому что отражает все те принципы, на которых я пытался выстроить и эту, и все мои прошлые увидевшие свет книги.

## ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

...Переживания горя, гнева, боли, страха, радости и экстаза являются тем туннелем, по которому необходимо пройти, чтобы попасть в другую страну — к самопознанию, пониманию и целостности.

*Карл Роджерс*

Тренинг. Это вкусно. Горько. Сладко.  
Кисло. Невыносимо. Охрененно.  
Заколдованно. Остро. Жарко. Горячо.  
Больно. Влажно. Одиноко.  
Прикосновенно. Шумно. Сухо. Терпко.  
Люблю. Ненавижу.

*Сергей Смирнов*

Предложение издательства АСТ — выпустить в свет сборник лучших упражнений для групповых тренингов — было принято мной с нескрываемой радостью.

А вы бы не обрадовались?! Ведь это значит, что издательство, выпускающее каждую пятую книгу в России, чувствует интерес к нашим прошлым совместным проектам. Это значит, что у моих книг, изданных АСТ\*, есть свой читатель, а значит, задания, игры, упражнения прошлых тренингов уже «работают»!

О том, что книжки стали «помощником», «практическим руководством», «настоящим другом тренера», пишут мне не только из стран СНГ, но и дальнего зарубежья.

---

\* «128 лучших игр и упражнений для любого тренинга» (2009), «Тренируем умение влиять на людей в любом режиме общения. 59 лучших игр и упражнений для развития управления коммуникациями» (2008), «Актерский тренинг. Более 100 игр, упражнений и этюдов...» (2008), «Тренируем интеллект, эффективные стили общения и креативного поведения. 60 лучших игр и упражнений для развития творческого мышления» (2009), «Тренируем умение вести за собой, быть лидером, „мотором“ и вдохновителем. 68 лучших игр и упражнений для развития управленческих способностей» (2009), вышедшая в позапрошлом году книжка «100 лучших игр и упражнений для успешного супружества и счастливого родительства» (2011), «Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга» (2014).

Все задания, игры, упражнения, тексты, которые вы найдете под этой обложкой, опробовались с самой различной публикой: детьми и подростками, взрослыми и стариками, мужчинами и женщинами. 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».

И вот, разминки, упражнения, игры — такие разномастные, разнохарактерные, разнокалиберные — собрались сегодня под одной обложкой!

Сборник тренинговых упражнений обладает, кроме прочего, рядом принципиальных особенностей.

### **1. УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ**

Предлагаемые тренинговые задания и методики подходят для любой аудитории:

- ✦ возрастной,
- ✦ социальной,
- ✦ профессиональной,
- ✦ национальной;
- ✦ культурной.

### **2. ГРУППОВАЯ РАБОТА**

Данное пособие предназначено для организации не индивидуального, а именно коллективного тренинга в группах разного типа:

- ✦ закрытых (сотрудники; семья; учащиеся одного класса, вуза, школы; компания друзей...);
- ✦ открытых — для любых, даже не знакомых, впервые собравшихся вместе людей со сходными мотивами, задачами или проблемами;
- ✦ смешанных (как по принципу открытости-закрытости, так и по возрасту, функциям, социальным ролям, национальной, конфессиональной, политической и т. д. принадлежности).

Работа в группе — это не только *форма*, но и *содержание* тренинга как саморазвивающегося действия, происходящего здесь и сейчас.

### 3. ДЕЙСТВЕННЫЙ ТРЕНИНГ

Есть руководства, особо выделяющие когнитивно-аналитическую деятельность участников тренинга — работу по тестированию, заполнению анкет, опросников, организацию всевозможных интервью, дискуссий и собеседований на тему. В отличие от них, подавляющее количество упражнений, заданий, игр этого сборника ориентированы именно на действенно-игровое, интерактивное обучение.

Игровой аспект зачастую был решающим при отборе именно этих упражнений из большого объема материала, оставленного за границами данной книги.

### 4. МОДУЛЯРНОСТЬ

Материал заданий и игр может быть использован полностью или частично (и в любых комбинациях, которые покажутся приемлемыми для ведущего группы тренинга) **при планировании и ведении работы с различными учебными задачами.**

### 5. КОМПЛЕКСНОСТЬ МЕТОДОВ

В книге не отдается предпочтения какой-то одной из техник, не утверждается приоритет одного из методов психологического воздействия по отношению к другим. Даже самый удачный ход в конце концов надоедает. Даже красная икра, когда ее — ложками, становится поперек горла. Поэтому автор следует своему многолетнему опыту и убеждению в том, что к разным людям, в разных ситуациях могут быть применены различные подходы и методики групповой работы, включая методы терапии, психокоррекции и личностного роста.

Арсенал тренинговых заданий базируется на многообразии возможностей, которые представляют нам психодинамическое направление, принципы экзистенциальной психологии, гуманистические идеи, психология гештальта и другие научные направления и школы.

## 6. ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Этот сборник, по нашему замыслу, должен стать практическим помощником ведущего групп, дать широкий выбор заданий для профессионального и гибкого подхода к планированию и проведению тренинга.

Заботой автора являлось скорее обогащение «тренингового меню», чем теоретические «размышлизмы». В конце концов, нельзя объять необъятное. Обучение должно проходить по системе мелиорации: каждому растению необходимо получить не по максимуму воды (иначе корни его сгниют, и наш цветок погибнет), а *необходимое для эффективного роста*. Не больше и не меньше, а столько, сколько нужно.

Именно поэтому материалы, не носящие практического характера, будут представлены в этой книге в минимальном объеме (в расчете на то, что читатель, при необходимости, сам обратится к теории).

Этот сборник базируется на книгах, вышедших ранее в свет и уже получивших признание. Новая книга — это возможность поделиться с вами новыми играми, этюдами, упражнениями, которые появились в моем профессиональном багаже за последние несколько лет. «Новички» терпеливо дожидались своего часа в записных книжках, на карточках с планами встреч, проверялись в ходе различных тренингов, исправлялись, уточнялись, совершенствовались.

В этом издании я сохраняю те самые рубрики, которые уже полюбили читатели. Судя по отзывам, они помогли разнообразить репертуар тренингов дополнительными материалами и идеями.

Коротко представлю каждую из них.



### *Кстати! Материалы для тренера*

Эта рубрика поможет расширить ваши представления о том, какие возможности заключены в том или ином упражнении/задании/игре. Здесь — методические подсказки, советы, соображения, цитаты коллег.