

теристики за участника. При желание на седящия на „горещия“ стол прекратяваме упражнението и сяда друг участник.

Добри ръце

Участниците са застанали в кръг със затворени очи и по сигнал от водещия всеки се движи бавно напред с протегнатата ръка и се стреми да избере друга ръка. По този начин разделяме участниците на двойки за някои от въвеждащите дейности.

* * *

Упражнения за разчупване на леда и раздвижващи упражнения

Тези упражнения са необходими в началото като раздвижващи участниците, позволяващи им да навлязат в груповото пространство и да се почувстват добре в него, да взаимодействат с голям брой други участници, да се станат част от групата. Тези привидно безобидни, смешни дейности дават възможност и за настройване на участниците за изпълнение на по-сложните задачи – притежават разгряващ характер.

Предлагаме известен брой дейности, но те далеч не изчерпват голямата част от възможни упражнения. Важният принцип е всеки път да се започва с движение дори и за минута – подобни дейности помагат участниците да се отърсат от товара на предишните часове, да навлязат в света на групата и да се подготвят за работа по проблемите.

Движи се по посока на дадена точка

Всеки си избира точка в стаята и се движи към нея като се старее да не се сблъска с другите, които също се движат към своите точки

Кула за контрол на полетите.

Участниците седят на различни места в стаята. Един от тях (самолет) е със затворени очи. Друг (контролна кула) го направлява. За блъскане на стол се получават 5 наказателни точки. При събиране на 20 точки участникът и водещият го отпадат