

## БАНК УПРАЖНЕНИЙ

### 1. РАЗОГРЕВАЮЩИЕ ИГРЫ И ПСИХОТЕХНИКИ. ЗНАКОМЕСТО. ПРИВЕТСТВИЕ. РАЗМИНКА И ЭНЕРГИЗАТОРЫ

#### 1.1. Упражнение «Давайте поздороваемся»

Психолог: В начале нашей встречи я предлагаю поздороваться, но сделаем мы это необычным образом. Прежде всего, нам нужно разбиться на пары (педагоги образуют пары). Если Вы услышите 1 хлопок – здороваемся руками, 2 хлопка – здороваемся плечами, 3 хлопка – здороваемся спинами. Во время задания мы сохраняем молчание, здороваются только части нашего тела. Когда я позвоню в колокольчик, Ваша задача найти нового партнера.

#### 1.2. Игра «Волшебная шляпа»

Психолог: Что может сделать встречу приятной? (высказывания). Любую встречу сделает приятной, услышанный комплимент. Мы будем передавать шляпу по кругу пока звучит музыка, когда музыка останавливается, тот, у кого она осталась, одевает ее на себя и говорит комплимент сидящему справа. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить. Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я... (добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

2 вариант «Комплимент»

Ведущий бросает мяч участнику, предварительно назвав его по имени, и говорит комплимент. Поймавший мячик, благодарит за комплимент словом «спасибо», глядя в глаза ведущему. Затем бросает мяч другому

#### 1.3. Упражнение «Веселый счет»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Процедура проведения: ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Упражнение вынуждает участников предугадывать мысли и действия друг друга.

Привлекает повышенное внимание к жестам, взглядам и манерам. Обсуждение. Почему не сразу получилось выполнить задание и что помогло достичь результата?

#### 1.4. Игра «Поменяйтесь местами»

Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий выходит на середину круга и говорит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

Рефлексия: что нового узнали об участниках?

#### 1.5. Упражнение «Пожалуйста»

Цель: Поднять настроение, и настроиться на дальнейшие упражнения.

**Вариант 1.** Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

**Вариант 2.** Игра идет так же, как в первом варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д.

**Примечание:** с самого начала оговорить, что это шуточное упражнение и не стоит принимать его в серьез (обижаться).

### **1.6. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»**

**Цель:** познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, что бы уже найти приятелей по интересам.

**Ход упражнения:** Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

**Обсуждение:** Какие эмоции испытывали во время упражнения? Что нового узнали о других? Что интересное узнали?

### **1.7. Упражнение «Постройтесь по ...!»**

**Цель:** Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

**Ход упражнения:** Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

**Примечание:** Игра имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных, разумеется, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т.д. Можно строиться и с открытыми глазами, но молча

**Обсуждение:** Удалось ли группе это сделать? Что помогало? Поддерживало? Какие эмоции испытывали во время упражнения?

### **1.8. Упражнение «Счёт до десяти»**

**Цель:** прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

**Ход упражнения:** «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее +. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

**Обсуждение:** Что с вами происходило? Если не получилось, то почему? Какую стратегию вы выбрали?

**1.9. «Приветствие».** Каждый участник называет свое имя и качество, начинающееся на первую букву имени

**1.10. Упражнение «Никто не знает».** Участники садятся в круг. У ведущего мяч в руках. «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч и тот, у кого окажется этот мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (у меня)...»

### **1.11 А ты кто?**

С помощью этой игры имена запоминаются непосредственно и живо. Найдите добровольца, который возьмет на себя роль «тренера памяти». Кто-нибудь начинает игру, представляясь следующим образом: к имени прибавляется прилагательное, начинающееся с той же буквы. Например, «привет, я – замечательная Зина. Потом игрок спрашивает любого члена группы (кроме непосредственных соседей справа и слева): «А ты кто?» Тот отвечает: «Привет, замечательная Зина, я – обиженный Олег», обращается к следующему и спрашивает: «А ты кто?» Третий участник говорит: «Привет, обиженный Олег, я – ласковая Лилия». И так продолжается дальше.

### **1.12 Легающие имена**

Это интересная игра, в которой тело помогает памяти выучить имена участников. Сначала участники перебрасывают друг другу один мяч. И каждый раз, тот, кто его ловит, произносит свое имя: «Я Карл», «Я Маша». Продолжайте играть до тех пор, пока каждый член группы не получит мяч, по крайней мере, по одному разу.

Во втором раунде участники должны называть имена тех, кому перебрасывают мяч («Внимание, Саша!»). Поймавший называет имя того, от кого к нему пришел мяч («Спасибо, Мария!»). Этот этап длится до тех пор, пока каждый не вступит в игру по меньшей мере один раз.

Примерно в середине раунда введите в игру второй мяч, который будет перебрасываться членами группы по тем же правилам параллельно с первым. Если в группе более двадцати участников, можно использовать три мяча.

### **1.13. Поймай!**

Эта игра развивает фантазию и помогает членам группы запомнить имена друг друга. Участники становятся в круг, а вы объясняете правила игры. Вы сами начинаете игру с воображаемым мячом. Сложите руки так, будто держите небольшой мяч. Потом пару раз подбросьте этот «мяч» в воздух, чтобы каждый мог «увидеть» его величину и вес. Пустите воображаемый мяч по кругу, чтобы каждый участник тоже мог «почувствовать» его.

Теперь бросьте мяч кому-нибудь в кругу, прокричав при этом имя адресата: «Привет, Зина, поймай мой мяч!» Зина ловит воображаемый мяч и перебрасывает его другому члену группы, крикнув: «Привет, Петя, лови!» Когда каждый получит «мяч», можно переходить к следующему этапу игры.

Теперь участники свободно перебрасывают друг другу разные воображаемые предметы: яйцо, конфету, горячую картошку, помидор, яблоко, плитку шоколада и т.д. При этом, «выбирая» и «бросая» тот или иной объект, игроки бессознательно выражают свои чувства друг к другу.

### **1.14.Рукопожатие или поклон**

Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия разных народов

- объятие и троекратное лобызание поочередно в обе щеки (Россия);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- поцелуй в каждую щеку, ладони лежат на предплечье партнера (Испания);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);
- потереться друг об друга носами (эскимосская традиция).

Один из участников начинает «круг знакомств»: выступает на середину и приветствует партнера, стоящего справа. Потом идет по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы.

### **1.15. Добрый день, шалом, салют!**

Участники представляются и приветствуют друг друга на разных языках)

Италия: Bon giorno;

Швеция: Grüezi;

США: Hi;

Англия: Hello;

Германия: Guten Tag;

Испания: Buenos Dias;

Гавайи: Aloha;

Франция: Bonjours, Salut;

Малайзия: Selamat datang;

Россия: Здравствуй;

Чехия: Dobry den;

Польша: Dzièn;

Япония: Sayonara;

Израиль: Shalom;

Египет: Asalamu Aleikum;

Чероки (США): Schijou;

Финляндия: Hyvä päivää;

Дания: Goddag;

Турция: Merhaba.

### **1.16. Поздоровайся локтями**

Участники здороваются, соприкоснувшись локтями

на выполнение задания им дается только пять минут. За это время они должны познакомиться с как можно большим числом членов группы, просто назвав свое имя и коснувшись друг друга локтями.

## **2. УПРАЖНЕНИЯ ПАУЗЫ, ЧТОБЫ РАЗРЯДИТЬСЯ МЕЖДУ СЕРЬЕЗНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

### **2.1. Упражнение «А я еду...»**

**Ход упражнения:** Участники садятся в круг. В кругу на один стул больше. Один из участников по часовой стрелке садится на пустой стул и говорит: «А я еду». Следующий участник, по цепочке, передвигается на пустой стул и говорит: «А я рядом». Следующий за ним, садится на освободившийся стул и говорит «А я зайцем». Следующий, пересаживается и говорит: «А я с ...» (имя любого участника). Названный человек пересаживается рядом. Таким образом, круг разрывается, и вся цепочка начинается заново. С каждым разом участники пересаживаются по часовой стрелке все быстрее и быстрее.

### **2.2 Упражнение-игра «Тик-так»**

**Цель:** Игра веселая и легкая, помогает снять напряжение предыдущего упражнения.

**Ход упражнения:** Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука. Любой участник игры имеет право изменить направление передачи.

### **2.3. Игра «Рисунок на спине»**

Участники становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить

на несколько групп и выстроить в цепочки) Каждому участнику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять что же было нарисовано у него на спине и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок. Данная игра – хороший повод посмеяться и уловить особенности окружающих людей.

#### **2.4. Упражнение «Фигура».**

Все участники стоят в кругу и держатся за руки. Ведущий называет любую фигуру (круг, квадрат, треугольник). Задача участников – без слов сделать эту фигуру, не разрывая рук.

2 вариант. : Эта игра на сплочение команды. В ходе данной игры можно отследить многие моменты, важные для тренинга командообразования. Например, роли участников, динамику группы и т. д.

**Ресурсы:** Вам потребуется веревка длиной равной 1 м \* количество участников.

**Инструкция:** Для выполнения следующего упражнения нужно, чтобы вся группа встала в круг. Возьмите в руки веревку и встаньте так, чтобы образовался правильный круг. Теперь закройте глаза и не размыкая их, постройте квадрат. Использовать можно только устные переговоры. Когда вы посчитаете что задание выполнено, дайте мне знать. Задание выполнено?

Откройте глаза. Как вы считаете, вам удалось выполнить задание?

Выслушиваем ответы, но не комментируем их.

Сейчас я предложу вам в таких же условиях построить другую фигуру. Сможете построить ее за более короткое время? Хорошо. Предлагаю повторить эксперимент.

Закрываем глаза. Ваша задача построить равносторонний треугольник.

**Подводим итоги упражнения:**

- Вы довольны результатом группы?
- Какие факторы оказывали влияние на успешность выполнения задания?
- На какие из этих факторов вы могли повлиять?
- Какие выводы вы сделаете из упражнения?

#### **2.5. «Енотовы круги»**

Необходима крепкая веревка, концы которой связывают (получается кольцо). Группа берется за веревку руками, распределяясь равномерно по всему кругу. Затем начинают осторожно отклоняться назад, растягиваясь в стороны до тех пор, пока смогут держать равновесие. Далее можно предложить студентам:

– всем присесть, а затем встать;

– отпустить одну руку;

– пустить волну по веревке (покачать веревку).

Затем обсуждают работу в группе: чувствовали ли студенты поддержку друг друга; старались ли помогать соседям; насколько были аккуратны; было ли чувство безопасности (или наоборот опасения, что можно упасть) и т.д.

### **3. КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ. УПРАЖНЕНИЯ НА СПЛОЧЕНИЕ.**

#### **3.1.«Маятник»**

Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит один из студентов. Он начинает падать в какую-либо сторону, не сгибая колен. Группа ловит его и передает в другую сторону. Важно, чтобы стоящие в кругу занимали

удобное положение для поддержки «маятника»: правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки ладонями вперед. От группы требуется большое внимание и аккуратность, необходимо помогать другу, ловить и передавать стоящего внутри круга. Группа должна работать совместно так, чтобы «маятнику» было комфортно и безопасно.

### **3.2. «Поддержка на доверие»**

Группа делится на пары, которые встают один затылком к другому на расстоянии 0,5 м друг от друга. Тот, кто стоит впереди, не сгибая ног, падает на стоящего сзади. Тот, кто сзади, должен поймать падающего как можно мягче и нежнее. Затем стоящие меняются местами и повторяют упражнение.

Примечание: для обеспечения безопасности тот, кто ловит, должен занять удобное положение; принимать падающего необходимо всем корпусом, а не только руками. Если расстояние кажется большим или наоборот маленьким, его можно изменить, приближаясь или отходя на полшага до тех пор, пока участникам не станет удобно.

### **3.3 «Фотоаппарат»**

Группа делится на пары. Один в паре становится фотографом, второй – фотоаппаратом. Фотоаппарат закрывает глаза, фотограф подводит его к интересному месту в помещении и, слегка нажимая на его голову, «делает снимок» (фотоаппарат во время нажатия на секунду открывает глаза и вновь их закрывает). Потом фотоаппарат должен угадать, в каком месте были «сделаны снимки». Роли меняются.

обсуждение. Наиболее важные моменты, на которые необходимо обращать внимание: кто из фотографов как вел за собой свой фотоаппарат, предупреждал ли об опасности, думал ли о напарнике; насколько фотоаппарату было комфортно со своим фотографом, насколько он доверял ему; кому приятнее было быть фотографом (ведущим), а кому фотоаппаратом (ведомым)

### **3.4. «Карета»**

Группе необходимо построить карету из присутствующих людей. Посторонние предметы использованы быть не могут. Во время выполнения задания куратору необходимо наблюдать за поведением: кто организывает работу, к кому прислушиваются другие, кто какие «роли» в карете себе выбирает. Дело в том, что каждая «роль» говорит об определенных качествах человека:

крыша – это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;  
двери – ими обычно становятся люди, имеющие хорошие коммуникативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими);

сиденья – это люди не очень активные, спокойные;

седоки – те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;

лошади – это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;

кучер – это обычно лидер, умеющий вести за собой.

Если выбирает себе роль слуги, который открывает дверь или едет сзади кареты, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят (не умеют) их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так называемые «серые кардиналы»).

После того как карета готова, все садятся в круг, обсуждают произошедшее, а затем куратор объясняет им значение тех «ролей», которые они выбрали.

Примечание: если группой руководит и распределяет роли один человек, то значения, названные выше, не будут отражать качеств данных людей.

### **3.5. «Глаза в глаза»**

Группа садится вокруг так, чтобы было хорошо видно каждого, руки кладут под ягодицы. Молча, не употребляя мимики лица, одними глазами необходимо найти себе пару (нельзя "договариваться" с соседями и с теми, кто сидит через одного). По сигналу ведущего все встают и подходят к своей паре. Скорее всего, сразу не все смогут "договориться глазами", поэтому упражнение повторяется, но при этом все рассаживаются на другие места в круге. Игра продолжается до тех пор, пока у каждого не будет своей пары.

### **3.6. «Консилиум»**

Группа садится в круг и ей зачитывается следующая легенда: «Вы хирурги, которым предстоит сделать срочную операцию по пересадке сердца. В ней нуждается 6 человек, но у вас только одно донорское сердце и больше в течение ближайшего времени найти невозможно. Вам необходимо решить, кого из пациентов вы будете спасать».

На доске (или на ватмане) написан список тех, кого необходимо спасти:

- ученый, стоящий на пороге открытия лекарства от СПИДа,
- мужчина 48 лет, учитель средней школы, у которого на воспитании 2 детей,
- беременная девушка 18 лет, больная СПИДом,
- мужчина 28 лет, у которого на попечении больная мать, малолетние брат и 2 сестры,
- парень 20 лет, который попал в аварию во время медового месяца, его жена ждет ребенка,
- женщина 35 лет – мастер спорта мирового класса по спортивной ходьбе.

Затем группе дается на обсуждение 20 – 40 мин. После этого группа называет свое общее решение и обосновывает его.

В данной игре крайне важна рефлексия. Она должна быть направлена на снятие подавленного состояния участников группы и напряженной атмосферы в целом. Для этого обсуждение необходимо направить на анализ взаимодействия группы: кто больше высказывался; почему некоторые отмалчивались; внимательно ли слушали аргументы друг друга; насколько комфортно было общаться в группе; почему возникали проблемы в общении; мнению какого человека больше доверяли, почему.

### **3.7. «Мечты»**

Цель: развить солидарность и понимание, создать атмосферу доверия среди участников и сплотить группу.

Материалы: бумага и маркеры.

Предложить участникам подумать в течение нескольких минут о том, как каждый из них видит свое будущее. Затем обменяться мыслями о своих мечтах или даже изобразить их на бумаге. Далее пусть каждый участник определит, какие три конкретные вещи, действия, люди... могут помочь, а какие три – помещают ему осуществить мечту, и что человеку нужно делать, чтобы мечта сбылась.

Примечание: это упражнение проходит хорошо, если к обмену мечтами подходить творчески (сценки, творческие выражения мечты, мимические постановки).

**3.8. «Маленькие зелененькие человечки».** "Представьте себе, что вы выехали отдохнуть своей группой на природу. Вы находитесь на лугу. Вокруг полно зелененькой травки, цветочков. Бабочки летают. Чуть подальше прозрачное чистое озерцо, в котором

так и хочется искупаться. Приятно пригревает солнышко. И самое классное, что здесь все мы вместе! Представили? По моей команде вы пойдете гулять по этому лужку: нюхать цветочки, гоняться за бабочками, греться на солнышке. А когда я закричу: "Внимание! На вас напали маленькие зелененькие человечки!", ваша задача сбиться в кучку, спрятав в середину самых слабых, а затем хором прокричать: "Дадим отпор маленьким зелененьким человечкам!" В зависимости от того, как будет выглядеть группа как команда в процессе выполнения упражнения, его можно провести несколько раз, обсуждая после каждого их поведение.

### **3.9. Упражнение «Цветок»**

На каждом цветке написано высказывание, которое нужно закончить:

Я горжусь...

Больше всего я хочу...

Человек, которым я восхищаюсь – это ...

Больше всего я люблю...

Я мечтаю...

Три места, где я жил..

Три вещи, которые мне нравятся...

Три вещи, которые мне не нравятся...

Мое хобби...

Вы еще не знаете обо мне, что я..

### **3.10 Упражнение «Я такой же, как ты»**

Психолог: мы все разные, но в чем – то мы похожи. У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же: Я такой же, как ты, потому что...». Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему.

### **3.11. Упражнение «Связующая нить»**

Цель: сплочение коллектива.

Материалы: клубок ниток.

Процедура проведения: ведущий перекидывает одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и говорит, что он любит, о чём мечтает и что он желает тому участнику, которому передал клубок. Другой участник ловит клубок, наматывает нитку на палец и продолжает игру дальше. Когда все участники сделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка. Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает. Затем предложить участникам закрыть глаза и удерживая свой конец нити, думать о том, что эта группа – единое целое, и каждый в группе ценен и важен. Вторая часть проводится под медитативную музыку. Можно участникам предложить представить группу в виде Образа кокона или Образ купола, который накрывает группу.

Рефлексия: сравните своё состояние до начала занятия и после, что изменилось, что вы чувствуете?

### **3.12. Упражнение «Дом»**

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Процедура проведения: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом. Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами. Но не забывайте, что Вы должны быть



полноценным и функциональным домом. В течение 10 минут постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Рефлексия: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным.

### **3.13. Игра «Атомы и молекулы»**

Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

\* На первом занятии следует избегать конфликтных ситуаций, когда при названном числе группа не может разделиться поровну и остаются «лишние участники» или некоторым молекулам не хватает атомов до нужного числа.

### **3.14 Упражнение «Печатная машинка»**

**Ход упражнения:** Участники упражнения должны отгадать фразу. Буквы - ее составляющие, распределяются между всеми. Фраза должна быть произнесена как можно быстрее, причем каждый произносит свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

**Обсуждение:** Что помогало справиться? Что поддерживало? Трудно ли было?

### **3.15. Упражнение «Путанка»**

**Цель:** Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

**Ход упражнения:** Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?»), – спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть»

**Обсуждение:** какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

### **3.16. Упражнение «Поезд»**

**Цель:** Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров.

**Ход упражнения:** 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно

проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев. Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда».

Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

#### **Обсуждение:**

- Кому кем больше понравилось быть «локомотивом», «вагонами», препятствиями; с чем это связано?
- Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»?
- Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

### **3.17. Игра «Машина с характером»**

**Цель:** сплочение группы.

#### **Ход упражнения:**

Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. Во время игры нельзя разговаривать.

Попросите одного добровольца (игрок 1) выйти на середину круга и скажите ему: «Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое действие, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами». Когда игрок 1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью. Игрок 2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок 1 смотрит вверх, поглаживает себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит «Ах» и «Ох», то игрок 2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок 1 говорит «Ах», разводить руками, а при заключительном «Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку 1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить «Ау», причем для своего «Ау» выбрать момент между «Ах» и «Ох». Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединиться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы.

Когда задействованы все игроки. Вы можете позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой темпе. Потом предложите, чтобы скорость работы несколько увеличилась, затем слегка замедлилась, потом начала останавливаться. В конце концов машина должна развалиться.

### **Обсуждение игры:**

- В какой момент вы стали деталью машины? Почему?
- Как вы придумали свои действия?
- Что происходило, когда ход машины ускорялся или замедлялся?
- Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

### **Варианты:**

Участники, разбившись по четверо или пятеро, могут изображать реально существующие механизмы, агрегаты, машины: будильник, кофемолку, мотор, планер. Игроки могут построить машину, аллегорически изображающую концептуальное понятие, например, машину любви, войны, мира и т.д.

#### **3.18. Упражнение «Опустить предмет»**

**Цель:** Тренировка умения действовать решительно и, в то же время, координировать собственную активность с действиями других людей.

**Ход упражнения:** 6-10 участникам дают гимнастический обруч и просят держать его горизонтально на указательных пальцах вытянутых рук. Вместо обруча можно использовать и другие предметы подходящих размеров и веса (например, швабру или сделанную из плотного картона настенную таблицу размером приблизительно 1x1 м).

**Задача участников:** опустить предмет в указанное ведущим место. При этом он должен постоянно лежать на указательных пальцах всех участников; если чей-то палец теряет контакт с предметом или он падает, игра начинается заново.

**Обсуждение:** Что испытывали при выполнении задания? Если да, то с чем они связаны, как их удалось преодолеть? Если нет, то, что помогло сразу скоординировать совместные действия?

#### **3.19. Упражнение «Переправа»**

**Цель:** Сплочение, «ломка» пространственных барьеров между участниками, тренировка уверенного поведения в ситуации вынужденного физического сближения, необходимости решить нетривиальную задачу в межличностном взаимодействии.

**Описание упражнения:** Участники стоят плечом к плечу на полосе шириной 20-25 см. Игра проходит интереснее, если эта полоса представляет собой не просто линию на полу, а небольшое возвышение: например, гимнастическую скамейку, бордюрный камень на обочине дороги или бревно на лесной поляне. Каждый участник поочередно переправляется с одного конца шеренги на другой. Ни ему, ни тем, кто стоит в шеренге, нельзя касаться ничего за пределами той полосы, на которой стоят участники.

### **Обсуждение:**

- Какие психологические качества у вас проявились при выполнении этого упражнения?
- Что происходило с вами, вызвало ли у вас дискомфорт это упражнение?

#### **3.20. Игра «Эмпайр стейт билдинг»**

Для игры понадобятся маркеры или фломастеры, листы формата А3, карточки с заданиями, а именно:

- Нарисовать здание в 10 этажей.
- Контур здания должен быть фиолетового цвета.
- Окон здания должно быть по 2 на каждый этаж.
- На здании должен развиваться синий флаг.
- ...и так далее.

Карточек должно быть столько же, сколько и участников. Если участников слишком много, то их можно разбить на группы, тогда понадобится меньше карточек. Каждому участнику раздается по карточке. Его задача молча нарисовать то, что ему выпало. Между собой участники тоже не разговаривают. Все участники группы рисуют одновременно.

Для удобства проведения игры лучше, чтобы лист бумаги был прикреплен к стене, а количество участников не превышало 5 человек. Для азарта можно устроить состязания на время, тогда понадобится секундомер.

### **3.21. Игра «Молчанка»**

Для игры понадобятся листы бумаги, фломастеры, карандаши или маркеры. Группа разбивается на пары (если нечетное количество участников, то будет одна группа из 3 человек). Каждой паре выдается листок бумаги и 1 карандаш. Задача участников молча нарисовать рисунок при помощи 1 пишущего средства. На это отводится 5 минут. Данная игра развивает чувство сотрудничества в участниках.

### **3.22. Игра «Что такое?»**

Заранее для игры, в идеале, необходимо подготовить карточки со сложными для объяснения словами (Например, цирюльник, жребий, микрорайон, интерпретация и тд.), но можно обойтись и обычными словами (кресло, телефон, светофор и тд.). Участники разделяются на группы по три – четыре человека, карточки разделяются между ними. По сигналу каждая из команд начинает совещаться. После того, как окончится совещание, каждый из участников забирает себе одну или более карточек, которые будет объяснять. Важно, чтобы он задал присутствующим вопрос о предмете на карточке так, чтобы все остальные смогли понять что это и дать ответ. Например:

- Удобное сиденье с подставками для рук?
- Кресло.

Игра развивает чувство сотрудничества у участников.

### **3.23. Игра «Путанка»**

Участники игры становятся в круг, держась за руки, потом начинают запутываться. Когда все окончательно запутаются, то получится один большой «зверь». После того, как «зверь» сформировался, ведущий должен задать вопросы «Где у зверя голова?», «Где у зверя хвост?», «Где у зверя право?», «Где у зверя лево?». Когда на все вопросы найдены ответы, зверь должен начать двигаться. Он должен пройти 5 шагов вперед, 5 шагов назад, столько же вправо и влево. Потом он должен пробежать несколько метров (зависит от размеров помещения, где проводится игра). Эта игра поможет улучшить взаимопонимание ее участников.

### **3.24. Упражнение «Синергия».**

Цель: Упражнение для тренинга по командообразованию. Оно помогает продемонстрировать, что возможности команды больше, чем просто сумма возможностей отдельных ее участников.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Тренер пишет на доске слово, имеющее отношение к теме тренинга и состоящее не менее чем из 8-10 букв. раздает каждому по листку бумаги и просит каждого в отдельности написать максимум слов, состоящих из тех же букв, что и слово, написанное на доске.

Слова: ЭМПАТИЯ, ОБЩЕНИЕ, РЕФЛЕКСИЯ, СПЛОЧЕННОСТЬ.

После 5 минут индивидуальной работы тренер объединяет участников в мини-группы по 3-4 человека, раздает по листу бумаги на группу и просит их написать объединенный список на всю группу.

После 5 минут работы в мини-группах тренер объединяет всех участников в одну группу, выдает им лист бумаги и просит создать список, общий для всей группы.

Обсуждение: Были ли результаты мини-групп лучше, чем результаты отдельных участников? Был ли общий результат лучше, чем результаты мини-групп? Эти вопросы почти риторические, так как ответы на них всегда положительные.

### **3.25. Упражнение «Поддержка».**

Цель упражнения: дать участникам группы возможность пережить новый способ принятия знаков внимания от других.

Для многих людей оказать внимание другому человеку не так просто. Для других еще сложнее принять знак внимания. Это особенно касается людей, которые считают себя недооцененными.

Инструкция: Все участники группы образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образуют пару. Первый член пары оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив. Тот отвечает: «Да, конечно, но кроме того я еще и ...», - (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает за это знаков внимания). Знаками внимания отмечаются поступки, навыки, внешность и др. Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом, образуются новые пары. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг.

### **3.26. Упражнение «Скала».**

Все выстраиваются в одну линию, плотно приставляя ноги к стоящим соседям, справа и слева, ухватившись за локти соседей. При этом необходимо. Чтобы у каждого было расстояние между собственными ногами 10 – 15 см. Это и есть скала. Задача каждого – по очереди пройти по «скале» так, чтобы не сорваться. Для этого необходимо, обнимая каждого и ставя свои ноги в оставленные промежутки, медленно и осторожно пробраться к краю «скалы». Первый участник, прошедший «скалу», должен встать в конец и продолжить «скалу».

После выполнения упражнения обсудить с участниками, что помогало им достичь результата, и какие трудности были во время выполнения упражнения.

### **3.27. Упражнение «Ботинки».**

Все участники снимают свою обувь и складывают ее в центр. Потом раскладывают в разные концы комнаты. Встают, берутся за руки. Задание: каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала.

При первой попытке большинство стремится найти свою обувь. Но очень быстро все понимают, что без совместных действий ничего не получится. Если у кого-то ботинки со шнурками – тут без помощи не обойтись.

Упражнение достаточно сложное. У ребят сразу возможно не получится и придется начинать все сначала. Необходима поддержка со стороны ведущего: «постараемся, и у нас все получится!»

После выполнения упражнения необходимо обсуждение: довольны ли они тем, как выполнили упражнение, кто помогал, кому помогали. Что обеспечило успешное выполнение упражнения.

### **3.28. Упражнение «Болото».**

Нужен инвентарь: «кочки» - картонная бумага форматом А3 – несколько штук в зависимости от помещения. «Кочки» прикрепляются к полу скотчем на расстоянии среднего шага друг от друга.

Группа становится в ряд, берутся за руки. Получается цепочка. Необходимо перейти через «болото» по «кочкам», не разорвав цепочки. Если кто-то наступит на болото, упражнение начинается сначала.

Обсуждение. Можно задать вопросы типа «Как было?», «Что понравилось?», «Что не понравилось?». Обратить внимание на то, что происходило с группой. Как договаривались, кто руководил, кто помогал и т.д.

### **3.29. Упражнение «Автобус».**

Все встают в маленький круг, начерченный на полу. Это салон автобуса. На кругу две метки: вход и выход из салона. Задача каждого – пробраться от входа к выходу. Главное чтобы ни один участник не выпал из салона автобуса.

После выполнения упражнения обсуждение.

### **3.30. Вижу цель, не вижу препятствий**

Сильное и действенное упражнение на целеустремленность, предоставляющее участникам тренинга возможность проработать свои сомнения и возможные препятствия на пути к своей цели. Упражнение повышает энергетику и мотивацию группы на дальнейшее обучение. Тренер сможет наглядно продемонстрировать участникам, как возникающие незначительные препятствия могут мешать достижению важных целей, и как легко их преодолеть, просто имея должную целеустремленность.

Особенно важно то, что в рамках данного упражнения каждый участник тренинга поработает со своей собственной важной целью, в результате чего существенно повысятся шансы на её успешное достижение, а у участников

### **3.31. "Продай" свой недостаток**

Простое и эффективное упражнение для тренингов личностного роста, тренингов уверенности или управления эмоциями. Упражнение способно в короткий срок изменить отношение участников к своим недостаткам, поднять самооценку, повысить уверенность в себе и раскрыть для себя мир позитивного мышления. Одно из лучших в своем роде.

Упражнение существенно повышает энергетику и вовлеченность группы, создает позитивную атмосферу и активизирует творческий потенциал участников тренинга.

### **3.32. Упражнение «Ассоциации»**

**Цель:** Это очень простое и интересное упражнение поможет каждому участнику тренинга прояснить для себя понятие «команда».

**Инструкция:** Коллеги, наш тренинг называется командообразование. Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «команда». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть взгляды наших коллег на многие вопросы.

Возьмите ручки и бумагу.

Ваша задача — услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

- a. Если команда — это постройка, то она...
- b. Если команда — это цвет, то она...
- c. Если команда — это музыка, то она...
- d. Если команда — это геометрическая фигура, то она...
- e. Если команда — это название фильма, то она...
- f. Если команда — это настроение, то она...

Проведите опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали...

#### **Итоги упражнения:**

- Что вам понравилось в этом упражнении?
- Какие ответы были для вас самыми интересными?

- Какие ответы удивили вас?
- О чем нам говорит это упражнение?

### **3.33. Упражнение «Арифметические действия»**

**Цель:** Выводы из данного упражнения на сплочение хорошо демонстрируют плюсы партнерских отношений, плюсы сплоченной команды.

**Ход упражнения:** Для следующего упражнения нам нужно встать в круг. Ведущий встает в круг вместе с участниками.

Наверное, все мы учились в школе и помним что такое арифметические действия.

Следующее упражнение подразумевает, что мы можем сложить, отнять, разделить и умножить. Все могут? Тогда начнем. Суть упражнения заключается в том, что нам нужно будет по кругу делать арифметические действия, т. е. первый участник, например я, называет какое-либо число. Следующий по кругу участник должен назвать одно из четырех арифметических действий: плюс, минус, умножить, разделить

Следующий за ним участник должен назвать какое-либо число. Следующий участник должен в уме посчитать результат и к получившемуся числу применить какое-либо арифметическое действие. Упражнение идет по кругу до тех пор, пока я не остановлю кого-нибудь из участников и не спрошу: «Какое число получилось в результате всех предыдущих действий?».

Если участник отвечает не правильно, мы фиксируем ошибку и начинаем упражнения заново. Если он прав счет продолжается до следующей остановки.

#### **Итоги упражнения:**

- Как вы себя чувствуете?
- Что сейчас происходило?
- Как это соотносится с темой нашего тренинга?
- Какая стратегия была бы правильной в этой игре?
- Какие выводы вы сделали после упражнения?

## **4. РЕФЛЕКСИЯ. ИТОГОВЫЕ, ЗАВЕРШАЮЩИЕ.**

### **4.1. Упражнение «Чему я научился»**

Психолог: Наш сегодняшний тренинг подходит к концу. Мне очень хотелось бы получить обратную связь. Давайте будем передавать по кругу (например мяч). У он в руках тот говорит, что ему понравилось, чему он удивился, что он узнал, что было для него самым важным.

### **4.2. Упражнение «Уменьшающаяся газета»**

Материалы: по 1 газетному листу на каждую группу.

Процедура проведения: участники делятся на мини-группы размером от 3 до 6 человек. Каждой команде выдается газетный лист. Тренер озвучивает следующую инструкцию: «Вам нужно всей командой встать на газетный лист и скандировать «Мы – одна команда!»» После того как это будет сделано, тренер складывает газету пополам и повторяет задание. После того как это будет сделано, тренер еще раз складывает газету пополам и снова повторяет задание. Задача группы – разместиться на наименьшем возможном кусочке бумаги на время, достаточное для того, чтобы крикнуть всем вместе «Мы – одна команда!»

### **4.3. Упражнение «Подарок»**

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Время проведения: 10 минут.

Процедура проведения: ведущий говорит: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

#### **4.4. Вопросы для рефлексии**

- Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге?
- Какие чувства испытывали?
- Что нового узнали о себе, о группе?
- Как будете использовать эти знания?
- Чему научились?
- Как это пригодится в будущем?
- Что было важным?
- Над чем вы задумались?
- Что происходило с вами?
- Что нужно развивать на будущее?