

**Упражнение № 1 – «Ветер дует на того, кто...»**

*Упражнение способствует подчёркиванию сходства участников (что повышает уровень сплочённости группы и знакомства с ней), даёт возможность больше узнать друг о друге, способствует мобилизации внимания группы.*

**Ход упражнения:** Участники стоят в кругу. Водящий говорит:

«Ветер дует на того, у кого...» и называет какой-либо признак участников. Это могут быть как детали внешности, так и психологические качества, какие-либо у меня, жизненные события и т.д. (Например, у кого светлые глаза, кто сегодня проснулся в хорошем настроении, кто умеет играть на музыкальных инструментах). После того как назвали очередной признак, участники, которые им обладают, сразу выходят в центр круга, а потом быстро возвращаются, но не туда, где стояли до этого, а поменявшись местами с кем-либо из тех, кто тоже выходил в центр круга. Замешкавшийся сам становится водящим.

**Упражнение № 2 – «Веселый счет».**

*Упражнение способствует снятию внутреннего напряжения участников, сплочению группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.*

**Ход упражнения:**

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.

Обсуждение: почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания?

**Упражнение № 3 – «Вавилонская башня».**

*В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.*

*Ресурсы: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.*

### **Ход упражнения:**

Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

### **Упражнение № 4 – «Воздушные замки».**

*Ресурсы: пачка бумаги формата А4.*

### **Ход упражнения:**

Участники делятся на мини-группы по 3-6 человек. В центре комнаты кладется пачка бумаги и озвучивается следующая инструкция: «Каждой команде необходимо за следующие 15 минут построить из этой бумаги башню. Ничего кроме бумаги использовать нельзя. Башня должна быть выше одного метра в высоту. Побеждает команда, которая построит самую высокую башню».

Обсуждение: Возникали ли помехи в работе команды? В чем они заключались? Что помогало команде работать слаженно, совместно выполнять данное упражнение?

### **Упражнение № 5 – «Молекула».**

Прошу всех встать так, чтобы вам было удобно. После того как я скажу фразу: «Молекулы - хаос» вы начинаете двигаться в произвольном направлении, перемешиваясь. Когда скажу: «Молекулы – четыре» вы должны быстро объединиться в группы по четыре.

3, 5, 7, 10.

## **Упражнение № 6 – «Дрозд».**

Молодцы, а теперь встаньте в два круга - внешний и внутренний, лицом к лицу. Сейчас мы будем произносить следующие слова с соответствующими движениями: «Я – дрозд, ты – дрозд, (показывает на себя, потом на партнера) У меня нос, у тебя нос, (дотронуться до своего носа, потом до носа партнера) У меня щеки алые, у тебя щеки алые, (дотронуться до своих щек, потом до щек партнера) Мы с тобой два друга, любим мы друг друга!» (обнимаются) Затем внутренний круг смещается вправо на одного человека. Цикл повторяется, пока не будет пройден весь круг.

## **Упражнение №7 – «Волшебная цифра 3».**

*Интеллектуальная разминка, мобилизация внимания участников, сплочение группы.*

### **Ход упражнения:**

Участники располагаются по кругу и начинают считать, произнося числа поочередно. Тот, кому достаётся число, делящееся на 3 или в составе которого есть цифра 3, хлопает в ладоши. Кто ошибается – выбывает из игры. Упражнение выполняется в высоком темпе и продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 самых внимательных участника.

## **Упражнение №8 – «Дом».**

*Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.*

**Ход упражнения:** 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! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

**Обсуждение:** 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!

## **Упражнение №9 – «Подарок».**

*Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.*

### **Ход упражнения:**

**Ведущий:** «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!»

**Обсуждение:** «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?»