# Игра-разминка «Австралийский дождь»

**Цель**: обеспечить психологическую разгрузку участников.

**Время проведения**: 5 мин.

#### Ход упражнения

Участники встают в круг. Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

* В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
* Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
* Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
* Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
* А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
* Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
* Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
* Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
* Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
* Солнце! (Руки вверх).

# Упражнение «Цветные ладони»

Участники группы хаотично передвигаются по классу. Ведущий держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета вверх. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством играющих. Здороваться надо разными способами.

#### Варианты сигналов:

* Красная ладонь – надо пожать руку.
* Синяя ладонь – погладить по плечу партнера.
* Желтая ладонь – поздороваться «спинками».

Во время выполнения данного упражнения вводится запрет на разговоры.

# Игра-разминка «Австралийский дождь»

**Цель**: обеспечить психологическую разгрузку участников.

**Время проведения**: 5 мин.

#### Ход упражнения

Участники встают в круг. Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

* В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
* Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
* Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
* Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
* А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
* Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
* Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
* Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
* Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
* Солнце! (Руки вверх).

# Игра «Репейник»

По залу летают колючки (дети бегают и танцуют под музыку). Когда ведущий говорит: «Ветер» колючки начинают слипаться друг с другом с помощью рук. Когда ветер стихает они летают, не разъединяя рук, слипшиеся. Игра заканчивается, когда образуется одна большая колючка.

# Упражнение «Липучки»

**Цель упражнения**: Эта веселая и динамичная разминка направлена на повышение сплоченности группы. Участники учатся быстро ориентироваться в ситуации, устанавливать контакт, вступать во взаимодействие. Разминка снимает межличностные барьеры.

**Время**: 10 минут.

**Материалы**: Не требуются.

**Инструкция**: «Сейчас я дам знак, и вы начнете двигаться произвольно. На счет стоп, по двое руками, вы должны остановиться и объединиться с кем-то руками. Давайте попробуем».

**Процедура проведения**: В открытом пространстве группа двигается. По команде тренера участники объединяются определенным образом по его заданию. Сначала по двое, затем по трое и т.д. Задание усложняется. Объединяться участники могут руками, ногами, головами, любыми частями тела. В конце игры тренер может разбить группу пополам (на три части и т.д.), предложив объединиться половинкам, и оставить группу в таком составе (но не в таком виде) для следующего упражнения. То есть тренер может использовать данную разминку как весьма необычное средство для разбиения группы для дальнейшей командной работы.

# Игра «1-2 – добрый день»

Играют все по цепочке. Надо считать по порядку от одного до бесконечности (сколько получится), но вместо чисел, которые оканчиваются на три или делятся на три, надо говорить «добрый день». Т.е. первый говорит «один», второй – «два», третий – «добрый день», четвертый – «четыре», пятый – «пять», шестой – «добрый день», и т.д. Тот, кто ошибся, выбывает из игры, пока не останется один победитель.

# Упражнение «Сидим без стула»

Члены группы расходятся по комнате. Включается музыка, играющие начинают двигаться в ее ритме. Когда музыка выключается, участники как можно быстрее образуют пары: один игрок наполовину приседает так, чтобы к нему на колени мог присесть другой игрок. Два участника, выполнившие упражнение последними, выбывают из игры. Последняя оставшаяся пара одаривается аплодисментами и выполняет импровизированный танец.

# Упражнение «Менялки»

Участники разбиваются на пары. Выбирается водящий. Он дает различные команды участникам пары: рука к руке, нога к ноге, ухо к уху, голова к голове, спина к спине, плечо к плечу. Но когда он скажет: «Сосед к соседу», участники меняются партнерами. Водящий находит себе пару. Кто остался без пары, становится водящим.

Разбиваться по парам можно следующим образом. Подростки встают в круг, смотрят внимательно друг на друга и опускают глаза вниз. По сигналу ведущего все поднимают головы и указывают пальцем на одного из присутствующих. Если выбор совпадает, пара отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все не разобьются на пары.

# Упражнение «Психологический рост»

**Ведущий**: «Закройте глаза. Сейчас, с закрытыми глазами, встаньте по росту от самого маленького до самого высокого. Слева – направо. Запрещается переговариваться».

**Анализ**: Кто угадал свой рост? Кто занизил или завысил свой рост? Почему?

# Упражнение «Кочки»

Для данного упражнения необходимы коврики (бумажные) размером 40x60 см – минимум 3, максимум 7 штук, а также платки или веревки, скотч (для фиксации ковриков на полу).

Группа становится в ряд. Участникам связывают ноги (правая первого с левой второго) – получается цепочка.

**Задание**: перейти цепочкой через комнату по «кочкам». Ребятам говорится, что перед ними болото, если кто-то вступает в болото – начинается все сначала.

# Упражнение «Танец»

**Цель**: Развитие чувства общности, повышение самооценки.

**Материал**: Аудиокассета с веселой танцевальной музыкой.

**Проведение**: Звучит веселая танцевальная музыка. По кругу, дети, взявшись за руки: Идем направо, начиная с правой ноги 8 шагов. Поворачиваемся влево и идем 8 шагов с левой ноги. Останавливаемся, опускаем руки. С правой ноги делаем 2 шага в круг и 3 притопа. Идем назад с левой ноги 2 шага, 3 притопа.

Стоя на месте, хлопаем 3 раза в ладоши, 3 хлопка по коленям, кружимся вокруг себя. Движения 3-5 повторяются 2 раза. Движение повторяется с 1 по 6 позиции.

**2 танец**: В середине круга ставится стул. Ведущий называет имена детей, стоящих напротив друг друга. Ребенок, чье имя названо, приставными шагами обходит стул справа и спиной возвращается на место. Остальные хлопают в ладоши.

# Игра «Кенгуру»

**Цель**: Отработать навык взаимодействия с партнером, способствовать сплочению группы.

**Содержание**: Участники делятся на пары. Один из них кенгуру – стоит, другой – кенгуренок – сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба участника берутся за руки. Задача каждой пары именно в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до ведущего, обойти помещение по кругу, попрыгать вместе и т.д. На следующем этапе игры участники могут поменяться ролями, а затем - партнерами.

**Обсуждение**: Участники игры в кругу делятся впечатлениями, ощущениями, возникшими у них при выполнении различных ролей. Затем они обсуждают области применения игры в повседневной практике, а также отмечают, как игра может быть использована при работе с тревожными детьми.

# Упражнение «Мы гуляем»

**Цель**: тактильный контакт друг с другом, следование легенды детской прогулки.

**Контингент**: педагоги.

**Инструкция**: Педагоги разбиваются на пары. Ведущий называет какую-нибудь часть тела. Педагоги в каждой из пар соприкасаются этими частями. После того как будут перечислены несколько частей тела, на слова «смена-перемена» все должны быстро сменить партнёров. После нескольких перемен педагоги объединяются в четвёрки, восьмёрки и так далее.

# Упражнение «Ловля моли»

**Цель**: вовлечение всех участников группы в работу.

**Ход упражнения**: Ведущий указывает на одну из участниц игры, представляя ее как «хозяйку, которая пригласила нас в гости. У нее дома развелось много моли. Она пригласила нас для того, чтобы все мы вместе помогли ей избавиться от моли». Далее ведущий предлагает всем участникам группы «убить по 10 штук моли», и первый демонстрирует «убивание моли» хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам и головам участников, по вещам в помещении и т.п. Он побуждает всех членов игры принять участие в этом действии.

Ведущий прекращает упражнение с учетом меры вовлеченности всех участников в игру.

# Упражнение «Танец огня»

Дети тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно в такт бодрой музыке опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. «Костер» ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочках), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер, и «костер» распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две, три, четыре вместе. «Искорки» светятся радостью и добром (улыбаются друг другу).

# Упражнение «День рождения нашей группы»

Участники хаотично двигаются по классу. Вводится запрет на использование голоса.

* **1 задание**. Не говоря ни слова, распределитесь, кто в какое время года родился.
* **2 задание**. В каждом времени года разбейтесь по месяцам рождения.
* **3 задание**. В каждом месяце разделитесь по дням рождения.
* **4 задание**. А теперь все участники должны встать друг за другом по временам года, месяцам и дням рождения. Начнем с начала года. Итак, январь...

## разминка для тренинга «домики ищут людей»

**Цели и возможности применения.** Упражнение помогает расшевелить усталую или перегруженную информацией группу.

**Время.** 5 минут.

**Размер группы.** 12-20 человек.

**Процедура:**

1. Группа разбивается на тройки, двое из них берутся заруки (изображая, таким образом, домик), а третий участ­ник стоит между ними (эти участники — люди).

2. «Домики» всегда движутся вместе в паре, не разжимая рук.

3. После того как все сформировали «домики» и «людей» в них, ведущий говорит «люди ищут домики», после чего все «люди» должны покинуть свои домики и найти себе новые, либо «[домики ищут людей](http://my-training.ru/?tag=%d0%b4%d0%be%d0%bc%d0%b8%d0%ba%d0%b8-%d0%b8%d1%89%d1%83%d1%82-%d0%bb%d1%8e%d0%b4%d0%b5%d0%b9)», после чего «домики» должны найти себе новых жителей, в то время как «люди» остаются на месте.

4. Если ведущий говорит «землетрясение», то движутся и«домики» и «люди».

5. Во время переходов ведущий может занять место кого-то из участников, который остается «бездомным» и ста­новится новым ведущим.

**Обсуждение**. Не требуется.

[**http://www.tbshop.ru/metods/view16/-все**](http://www.tbshop.ru/metods/view16/-все) **тренинги в этом сайте**

**«Социометрия»**

**Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы.  
Задание: найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз, знак зодиака, любимый цвет, место проживания, имя...**

**«Самый-самый мой плакат»**

Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы.  
Задание: нарисуйте то, чем любите заниматься,как выглядите, когда счастливы, свое желание, любимое место, друзей, семью... Прикрепите плакат на груди и подходите знакомиться друг к другу.

**«Знакомство»**

Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы.  
Задание: оформите визитку, напишите на ней то имя, которым вы бы хотели, чтобы вас называли.

**«Давайте познакомимся»**

Цель: возможность быстрее узнать друг друга и вступить в общение.  
Задание: встаньте в круг, передавайте друг другу мяч, называя имя того, к кому попадает мяч.

**«Приветствие»**

Цель: приветствие друг друга и заряд положительными эмоциями.  
Задание: разделитесь на три группы: европейцы, японцы, африканцы. Поприветствуйте друг друга: европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся ногами.

**«Снежный ком»**

Цель: облегчить запоминание, разрядить обстановку.  
Задание: каждый по кругу будет называть предыдущих, потом свое имя с прилагательным на первую букву имени.

**«Побег из тюрьмы»**

Цель: невербальное общение.   
Задание: встаньте в 2 шеренги лицом друг к другу: первая шеренга будет играть преступников, вторая шеренга - их сообщников. Между вами звуконепроницаемая перегородка. С помощью мимики и жестов договоритесь о плане побега.

**«Интервью»**

Цель: проанализировать, на что обратил внимание интервьюер, удалось ли ему достоверно представить психологический портрет своего партнера, какие вопросы задавали друг другу пары.   
Задание: разбейтесь на пары, в течение 10 минут проведите взаимное интервью, представьте группе своего партнера.

**«Умею ли я оказывать внимание другим?»**

Цель: умение общаться, устанавливать позитивные отношения.  
Задание: образуйте два круга: партнер внутреннего круга оказывает положительный знак внимания стоящему напротив о личных качествах, умениях, внешности, манере поведения, установках и так далее. Внешний отвечает: "Да, спасибо, я тоже думаю, что я... Но кроме того я еще умею хорошо..." Поменяйтесь ролями.

**«В чем мне повезло в этой жизни…»**

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроя на работу.  
Задание: разбейтесь по парам, расскажите партнеру о том, в чем вам повезло в вашей жизни, поменяйтесь ролями. Поделитесь впечатлениями.

**«Мы похожи?»**

Цель: понять, что мы и похожи и имеем право на отличие, то есть каждый имеет право быть собой.  
Задание: ходите по территории, говоря окружающим две фразы: "Ты похож на меня тем, что..." и ""Я отличаюсь от тебя тем, что..."

**«Проективный рисунок «НАША ГРУППА» или «НАША КОМАНДА»**

Цель: установка на взаимопонимание.  
Задание: на общем ватмане, каждый своим фломастером, нарисуйте вместе свою группу. Обсудите рисунок. Какие чувства испытали, слушая..., какое состояние у..., как вы поняли, что за человек..., за что вы рады знакомству с..., за что благодарны...

**«Молекулы»**

Цель: разогрев в начале тренинга, снятие напряжённости.  
Задание: (нужно знать общее количество людей) «Объединились по 20 человек, по 10 человек…» С уменьшением, но не обязательно все по порядку. Те, кто не объединился, выходят из игры. Остаются двое последних.

**«Броуновское движение»**

Цель: разогрев в начале тренинга, снятие напряжённости, коммуникативная разминка.  
Задание: все ходят по аудитории или поляне (ограничить территорию) с закрытыми глазами, важно не столкнуться. Теперь все ходят с закрытыми глазами, издавая звуки, например, жужжание. Как ходить легче?

**«Моргалочки»**

Цель: разогрев в начале тренинга, снятие напряжённости, коммуникативная разминка.  
Задание: участники сидят в кругу, у одного участника, выбранного случайно, нет стула. Все должны моргая найти партнера, с кем поменяются местами. Тот, кто без стула, должен увидеть и занять один из стульев первым.

**«В пары»**

Цель: разогрев в начале тренинга, снятие напряжённости, коммуникативная разминка.  
Задание: встань человек к любому человеку как … нога к ноге, ухо к уху… и т.д.

**«Пустое место»**

Цель: разогрев в начале тренинга, снятие напряжённости, коммуникативная разминка.  
Задание: все участники разбиты по парам, один сидит, другой стоит за стулом. Один стул пустой. Тот, кто стоит за пустым стулом взглядом приглашает к себе любого сидящего на стуле, тот должен пересесть, а стоящий за ним вовремя удержать.   
  
**«Клубок»**

Цель: разогрев в начале тренинга, снятие напряжённости, коммуникативная разминка.  
Задание: участники сидят в кругу, ведущий кидает клубок любому, тот называет имя и говорит о себе кратко. Кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет не повторяясь всем кинуть клубок, но потом всем вместе приходится распутывать клубок.

**«Гороскоп»**

Цель: разогрев в начале тренинга, снятие напряжённости, коммуникативная разминка.  
Задание: по команде ведущего всем встать в шеренгу по гороскопу. Выигрывает тот знак гороскопа, который первый «сформировался».

**«Образы»**

Цель: разогрев в начале тренинга, снятие напряжённости, коммуникативная разминка.  
Задание: участники принимают образ и по очереди представляются в виде веселого человека, зануды, раздраженного, равнодушного, делового и так далее. В зависимости от числа участников можно или нельзя повторяться.

**«Школа танцев»**

Цель: разогрев в начале тренинга, снятие напряжённости, коммуникативная разминка.  
Задание: участники становятся в два круга. Один круг в другом по парам. Внутренний круг показывает движение (придумывает или повторяет за ведущим), внешний круг повторяет. Потом внутренний круг делает шаг в сторону, так меняется партнер. Внешний круг показывает движение, внутренний повторяет. Упражнение выполняется быстро под музыку.

**«Интервью»**

Цель: разогрев в начале тренинга, снятие напряжённости, коммуникативная разминка. Может проводится и в завершение тренинга.  
Задание: каждый участник на листике пишет вопрос, который задаст любому из участников. Листочки перемешиваются и всем по очереди задаются вопросы, которые вытягивают из общего числа вопросов. Потом каждый может спросить конкретного человека о том, что интересно.

[**Упражнение Какой был тренинг**](http://www.your-mind.ru/lasta/uprazhnenie-kakoj-byl-trening/)

Loading ...Loading ...

|  |
| --- |
| Упражнение помогает участникам вспомнить то, что происходило на тренинге, соединить в единое целое свои впечатления о нем и полученную информацию. Также упражнение помогает завершить тренинг живой, активной, запоминающейся манере.  **Необходимые материалы:** планшетки, бумага формата А4, карандаши.  **Время:** 15 минут.  **Размер группы:** 6-20 человек.  **Описание.** Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает бумагу и планшетку и должна за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу. Например, активный, информативный и т.д.  После чего они зачитывают полученный список пилагательных.  **Обсуждение.** Не обязательно. Можно попросить группы прокомментировать интересные идеи, которые они выскажут.  **Вариант.** Можно попросить группы вместо прилагательных составить список ключевых понятий и терминов, связанных с темой тренинга. ———————————————————— |
|  |
|  |

**[Упражнение Подведение итогов](http://www.your-mind.ru/lasta/uprazhnenie-podvedenie-itogov/)**

Loading ...Loading ...

|  |
| --- |
| Упражнение используется для завершения тренинга, дает возможность вспомнить изученное, задуматься над тем, как полученные знания будут применяться в реальной жизни.  **Необходимые материалы:** листы бумаги формата А3, карандаши, фломастеры.  **Время:** 20 минут.  **Размер группы:** 6-20 человек.  **Описание.** Все участники делятся на мини-группы, каждая мини-группа получает лист бумаги А3 и свое задание.  Первой группе нужно подготовить выступление, суммирующее основные пункты, рассмотренные на тренинге. Второй группе – комплекс мер, которые могут быть приняты в реальной жизни (на рабочем месте) для того, чтобы максимально использовать полученную информацию. Третьей – какие препятствия могут возникнуть при применении полученной информации в реальной жизни и как эти препятствия преодолеть.  Группам дается 10 минут, чтобы набросать идеи и придумать, как презентовать их группе. Листы А3 можно использовать для того, чтобы сформулировать на них основные пункты, сделать схематические рисунки и т.д.  После этого один представитель от каждой группы презентует всем соображения своей группы.  **Обсуждение.** Может ли группа добавить что-то к сказанному, с какими идеями участники согласны, а с какими – нет?  —————– |
|  |
|  |

[**Упражнение Возьми салфеток**](http://www.your-mind.ru/lasta/uprazhnenie-vozmi-salfetok/)

Loading ...Loading ...

|  |
| --- |
| Упражнение помогает участникам тренинга познакомиться, а так же создает в группе веселую позитивную атмосферу.  **Необходимые материалы:** бумажные салфетки.  **Время:** 5 минут.  **Размер группы:** 6-20 человек.  **Описание.** Участники тренинга сидят в общем кругу. Тренер передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».  После того как все участники взяли салфетки, тренер просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.  **Обсуждение.** Не требуется.  Вариант. Можно попросить участников поделиться фактами о себе, а информацией, так или иначе связанной с темой тренинга. Например, в тренинге продаж можно попросить их вспомнить о выгодах клиента, на которые ориентирован их продукт, в тренинге по эффективной работе в команде – о факторах, влияющих на командную работу и т.д.  ——————————— |
|  |
| |  | | --- | | Упражнение используется для подведения итогов тренинга, взаимный контроль участников повышает вероятность того, что полученные знания внедряться ими в реальную деятельность.  **Необходимые материалы:** карточки из плотной бумаги с размером с визитку, карандаши.  **Время:** 10 минут.  **Размер группы:** 6-30 человек.  **Описание.** Все участники тренинга получают по карточке, после чего выслушивают следующую инструкцию: «На тренинге мы получили много знаний и навыков, цель которых – облегчить нашу жизнь на рабочем месте. К сожалению, навыки, полученные на тренинге, имеют тенденцию уходить, если не приложить дополнительных усилий к тому, чтобы больше использовать и тренировать их в реальных условиях. Для того чтобы продумать, что и как вы будете применять на практике в ближайшее время, мы и предлагаем написать на своей карточке три изменения, которые каждый предпримет у себя на рабочем месте в ближайшую неделю после тренинга».  Каждый надписывает на карточках свое имя и телефон.  Участники в парах обмениваются карточками и договариваются о том, что через неделю созвонятся для того, чтобы узнать, как дела у другого, выполнены ли поставленные цели.  ——————— | |  | |  | |

[**Упражнение Изменения**](http://www.your-mind.ru/lasta/uprazhnenie-izmeneniya/)

Loading ...Loading ...

[**Упражнение Вопросы и ответы**](http://www.your-mind.ru/lasta/uprazhnenie-voprosy-i-otvety/)

Loading ...Loading ...

|  |
| --- |
| Упражнение используется в конце тренинга или его части для того, чтобы вспомнить пройденный материал.  **Необходимые материалы:** планшетки, клейкие листочки.  **Время:** 20 минут.  **Размер группы:** 6-20 человек.  **Описание.** Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает планшетку и набор листочков. Каждая мини-группа должна в течение 5 минут придумать максимум вопросов по теме тренинга, каждый вопрос разборчиво написать на отдельном листочке и наклеить на планшетку. После этого мини-группы меняются планшетками и должны ответить на полученные вопросы. Группам дается 10 минут на подготовку, после чего один представитель из каждой мини-группы рассказывает всем, какие вопросы они получали и какие ответы на них придумали.  **Обсуждение.** Тренер может дополнять прозвучавшие ответы. ——————————————————————————- |
|  |
|  |

[**Упражнение Витязь на распутье**](http://www.your-mind.ru/lasta/uprazhnenie-vityaz-na-raspute/)

Loading ...Loading ...

|  |
| --- |
| В упражнении отрабатываются презентационные навыки, умение убеждать.  **Время:** 20-30 минут.  **Размер группы:** 10-15 человек.  **Описание.**Вся группа делится на команды по 3-4 человека, кроме одного участника, который будет играть роль Ильи Муромца. Тренер рассказывает группе свой вариант русской сказки, в которой Илья Муромец видит на распутье камень, на котором написано: «налево пойдешь – коня потеряешь, направо пойдешь – голову потеряешь, прямо пойдешь – женатым будешь». В этом упражнении каждой команде нужно будет убедить Илью Муромца, что следует пойти именно в ее направлении. Первая команда будет уговаривать Муромца поехать налево, вторая – направо, а третья – прямо. У каждого направления есть свои преимущества, ведь даже в варианте «голову потеряешь» можно вспомнить о тех приключениях, которые ждали в сказке богатыря, выбравшего этот путь, или объяснить, что на самом деле он потеряет голову от любви. Командам нужно показать именно их направление в максимально выгодном свете.  Группам дается 10 минут на подготовку, после чего один представитель от каждой группы выступает перед Ильей Муромцем. Муромец решает, куда он поедет, и дает обратную связь о том, что ему понравилось, а что не понравилось в каждом выступлении.  **Вариант.** Можно снять выступление на видеокамеру и сделать разбор того, какие приемы убеждения использованы. ——————————— |
|  |
|  |

**[Упражнение Умение слушать](http://www.your-mind.ru/lasta/uprazhnenie-umenie-slushat/)**

Loading ...Loading ...

|  |
| --- |
| Упражнение помогает увидеть, умеют ли участники слушать друг друга, понять, что помогает, а что мешает этому процессу.  **Время:** 15 минут.  **Размер группы:** 6-20 человек.  **Описание.** Участники делятся на пары. В каждой паре участники должны за 5 минут рассказать другому о себе на заданную тренером тему (откуда родом, про свою семью, о своем хобби, о последнем просмотренном фильме, о последней прочитанной книге и т.д.).  (Об этом задании не говорится заранее.) Тренер объединяет пары в четверки и просит каждого участника рассказать о том, что он узнал о партнере, другой паре. При этом партнер молчит и никак не исправляет того, что о нем говорят.  Проводится обсуждение: все ли рассказали или были потери информации?  **Варианты:** Можно представить группе техники активного слушания и обратить их внимание на то, как улучшается процесс слушания, если использовать эти техники. |

### [Упражнение Витязь на распутье](http://www.your-mind.ru/lasta/uprazhnenie-vityaz-na-raspute/)

Loading ...Loading ...

|  |
| --- |
| В упражнении отрабатываются презентационные навыки, умение убеждать.  **Время:** 20-30 минут.  **Размер группы:** 10-15 человек.  **Описание.**Вся группа делится на команды по 3-4 человека, кроме одного участника, который будет играть роль Ильи Муромца. Тренер рассказывает группе свой вариант русской сказки, в которой Илья Муромец видит на распутье камень, на котором написано: «налево пойдешь – коня потеряешь, направо пойдешь – голову потеряешь, прямо пойдешь – женатым будешь». В этом упражнении каждой команде нужно будет убедить Илью Муромца, что следует пойти именно в ее направлении. Первая команда будет уговаривать Муромца поехать налево, вторая – направо, а третья – прямо. У каждого направления есть свои преимущества, ведь даже в варианте «голову потеряешь» можно вспомнить о тех приключениях, которые ждали в сказке богатыря, выбравшего этот путь, или объяснить, что на самом деле он потеряет голову от любви. Командам нужно показать именно их направление в максимально выгодном свете.  Группам дается 10 минут на подготовку, после чего один представитель от каждой группы выступает перед Ильей Муромцем. Муромец решает, куда он поедет, и дает обратную связь о том, что ему понравилось, а что не понравилось в каждом выступлении.  **Вариант.** Можно снять выступление на видеокамеру и сделать разбор того, какие приемы убеждения использованы. ——————————— |
|  |
|  |

### [Упражнение Умение слушать](http://www.your-mind.ru/lasta/uprazhnenie-umenie-slushat/)

Loading ...Loading ...

|  |
| --- |
| Упражнение помогает увидеть, умеют ли участники слушать друг друга, понять, что помогает, а что мешает этому процессу.  **Время:** 15 минут.  **Размер группы:** 6-20 человек.  **Описание.** Участники делятся на пары. В каждой паре участники должны за 5 минут рассказать другому о себе на заданную тренером тему (откуда родом, про свою семью, о своем хобби, о последнем просмотренном фильме, о последней прочитанной книге и т.д.).  (Об этом задании не говорится заранее.) Тренер объединяет пары в четверки и просит каждого участника рассказать о том, что он узнал о партнере, другой паре. При этом партнер молчит и никак не исправляет того, что о нем говорят.  Проводится обсуждение: все ли рассказали или были потери информации?  **Варианты:** Можно представить группе техники активного слушания и обратить их внимание на то, как улучшается процесс слушания, если использовать эти техники.  ————————————————————————————- |
|  |
|  |

### [Упражнение Как мы похожи!](http://www.your-mind.ru/lasta/uprazhnenie-kak-my-poxozhi/)

Loading ...Loading ...

|  |
| --- |
| Упражнение помогает участникам лучше узнать друг друга, а также позволяет обсудить вопросы, связанные с установлением контакта с собеседником, покупателем, клиентом и т.д.  **Необходимые материалы:** бумага, карандаши, призы.  **Время:** 10-15 минут.  **Размер группы:** 10-20 человек.  **Описание.** Тренер просит группу разбиться на пары и объясняет, как будет проходить упражнение.  Каждая пара должна как можно быстрее найти и записать по 10 характеристик, верных для них обоих. Нельзя писать общечеловеческие сведения, такие как «у меня две ноги». Можно указать, например, год рождения, место учебы, хобби, семейное положение и т.д.  После того как 10 характеристик записаны, каждый член группы выбирает другого партнера и повторяет то же самое с ним.  Тот, кто быстрее всех найдет по 10 качеств, объединяющих его с пятью другими участниками, получает приз.  **Обсуждение.** Есть люди, которые легко находят общий язык с каждым, с кем общаются. С любым человеком они найдут то, что их объединяет, и смогут построить на этом контакт. К каждому клиенту можно найти свой ключик.  ———————————— |
|  |
|  |

### [Упражнение Одноминутная речь](http://www.your-mind.ru/lasta/uprazhnenie-odnominutnaya-rech/)

Loading ...Loading ...

|  |
| --- |
| Узнаем первыми самые свежие [новости Харькова](http://www.mobus.com/sec/kharkov) на страницах интернет-журнала.  Упражнение помогает развитию коммуникативных навыков, ораторского мастерства ,способности говорить спонтанно. Также оно может служить разогревом для пассивной группы.  **Необходимые материалы:** тренер заранее готовит список вопросов для выступления на определенную тему. (Пример списка см. ниже).  **Время:** в зависимости от размера группы 10-25 минут.  **Размер группы:** 6-15 человек.  **Описание.** Тренер объясняет, что каждому из участников нужно будет произнести одноминутную речь на определенную тему. Выбирается доброволец, который будет следить за временем.  Тренер зачитывает или показывает на проекторе первый вопрос и выбирает первого оратора, который говорит в течение минуты.  Тренер называет следующий вопрос и вызывает следующего участника, так продолжается, пока не выступят все.  После завершения выступлений тренер просит группу дать обратную связь всем участникам.  **Обсуждение.**   1. Что особенно понравилось в выступлениях, привлекло внимание, «зацепило»? 2. Какие удачные ораторские приемы были использованы участниками? 3. Было ли легко или тяжело говорить спонтанно? 4. Что делали спикеры, если у них «заканчивались мысли»?   **Приложение. Возможны список вопросов для выступления.**   * Как вы заработали первые деньги? * Самый необычный подарок, который вы дарили или получали? * Самая смешная история, которая с вами происходила? * Лучший отпуск, который вы провели? * Отговорки, которые люди придумывают, когда опаздывают? * Что лучше – дипломатичность или прямолинейность? * Манипуляции – это хорошо или плохо? * С каких фраз начать знакомство в метро? * Если бы вы выиграли кругосветное путешествие, куда бы вы поехали? |

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Начало формы  Конец формы |  |

# ****Упражнения, направленные на знакомство участников, создание работоспособности в группе, снятие тревожности.****

**Упражнение: «Имя и эпитет».**

Цель: возможность выучить имена участников и одновременно прорекламировать себя.

Группа рассаживается по кругу. Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: «Магнетическая Магда, гениальный Геннадий, буйный Борис» и т. д. Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет собственную комбинацию. Третий повторяет оба варианта и потом представляется сам. Так происходит и дальше по кругу. Последнему участнику наиболее тяжело, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.

В конце игры предложите членам группы обменяться впечатлениями, ответив на вопросы:

Какие эпитеты меня впечатлили?

Какие имена мне было трудно запомнить?

К кому я теперь испытываю интерес?

**Упражнение « Интервью».**

Цель: знакомство участников группы.

Участники разбиваются по парам. Задача - познакомиться друг с другом, поочередно исполняя роль интервьюера. Вы можете спрашивать друг у друга о том, что считаете возможным, интересным и необходимым для знакомства.

В течение 10 минут интервью берет один человек, затем участники меняетесь ролями. По окончании беседы происходит представление всем друг друга. Примерный перечень вопросов может быть таким:

1. Твое имя?

2. Любимый цвет?

3. Любимая пора года?

4. Любимое имя: мужское, женское?

5. Что ты больше всего ценишь/не ценишь в других людях?

6. Чего ты больше всего боишься?

7. Чем тебя легко огорчить?

8. Чем тебя легче всего обрадовать?

9. Чем ты любишь заниматься, когда остаешься один?

**Упражнение: «Полина-пицца-Прага».**

Цель: знакомство участников группы, снятие тревожности.

Каждый участник по очереди называет свое имя, и на первую букву своего имени называет блюдо (любимое, или любое другое) и город. Следующий участник называет все три слова всех предыдущих участников, а потом свои.

**Упражнение: «Прилагательное на первую букву имени».**

Цель: знакомство участников группы, снятие тревожности.

Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например: «Я Марина. Я мудрая»

**Упражнение: «Меня зовут… Я делаю так…».**

Цель: снятие тревожности, знакомство, способствует запоминанию имен.

Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Я делаю так…». Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Таким образом последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы.

**Упражнение: «Ассоциация».**

Цель: снятие напряжения и тревожности.

Все сидят в круге, и ведущий говорит на ухо своему соседу любое слово, тот должен моментально сказать на ухо следующему свою первую ассоциацию с эти словом, второй - третьему и т.д. пока слово не вернется к первому.

**Упражнение: «Правда или ложь?».**

Цель: усилить групповую сплоченность и создать атмосферу открытости.

Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш.

Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна — нет. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что — нет. При этом все мнения должны обосновываться. Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

**Упражнение: «Стаканчик».**

Цель: снятие напряжения и тревоги.

Участники садятся в круг. Тренер дает первому игроку пластиковый стаканчик. Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передач его от игрока к игроку ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в игре способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры.

Игра завершается, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют оригинальные идеи.

**Упражнение: «Посудомоечная машина» или «Автомойка».**

Цель: снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности.

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу, расстояние между ними около 1 метра. По очереди каждый из участников представляет себя либо каким-нибудь предметом кухонной утвари, либо каким-нибудь автомобилем, и проходит внутри шеренги. Все имитируют его «помывку», прикасаюсь к нему с различной интенсивностью. Они могут имитировать сильные горячие струи воды, легкий прохладный душ или протирание теплым воздухом. Прошедший становится в конец любой шеренги, а стоящий с начала одной их шеренг, начинает идти.

**Упражнение: «Массажист».**

Цель: снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности.

Все становятся в круг, плечом к плечу, по команде поворачиваются налево и оказываются стоящими в кругу в затылок друг к другу. Кладут руки на лечи друг другу и начинают делать массаж. Массаж может быть разной интенсивности: от поглаживаний до сильных растираний (если участники группы замерзли). Можно продвигаться по всему телу: плечи, предплечья, спина, ягодицы, ноги. Затем по команде все разворачиваются и делают тоже самое со своим соседом с другой стороны. Можно при этом быть в движении, идти по круги, тогда задача усложняется, выполнять ее еще веселее.

**Упражнение: «Дождик».**

Цель: снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности.

Участники группы становятся по кругу, друг за другом и кладут открытые ладони на спину впереди стоящего. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине.

**Упражнение: «Нож и масло».**

Цель: снятие напряжения, создание веселой атмосферы в группе.

Все участник группы становятся плотно друг к другу, они «масло». Один человек – «нож», он должен «разрезать масло», разделить группу, пройти сквозь нее, группа не должна позволить ему это сделать.

**Упражнение: «Меняются местами те, кто...».**

Цель: снятие напряжения через движения, организация игрового взаимодействии.

«Сейчас вам предлагается психологическая игра, в процессе которой вы сможете продолжить знакомство друг с другом. Я убираю свой стул и становлюсь "ведущим". По команде: "меняются местами те, кто (любит знакомства, считает себя общительным, застенчивым...) участники должны поменяться местами, ведущий также должен занять освободившийся стул. В результате обмена остается один человек, который не успел сесть на свободное место, именно он и становится ведущим».

**Упражнение: «Круг».**

Цель: снятие напряжения через движения, организация взаимодействии.

Участники становятся в круг. Все протягивают руки к его середине. По команде все одновременно берутся за руки и делают это так, чтобы в каждой руке оказалась чья-то одно рука. При этом надо стараться не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами. После того, как все руки соединены, участникам предлагается распутаться, не разнимая рук.

# Игра «Принц – на – цыпочках»

**Цель**: создать в группе атмосферу сосредоточенности и спокойствия.

**Инструкция**: Встаньте и как следует потянитесь. Я хочу, чтобы вы показали мне, как вы можете таинственным образом превратить шумную классную комнату в учебную мастерскую, где царит спокойствие и сосредоточенность. Пусть кто-нибудь из вас начнет игру. Это будет Принц(цесса) – на – цыпочках). Такими неслышными шагами Принц подойдет к кому-нибудь из вас, легко дотронется до кончика вашего носа, а затем направится к кому-то следующему. Тот, до чьего носа дотронулся Принц, будет так же бесшумно следовать за ним. Каждый, кто таким образом станет членом королевской свиты, должен будет держаться с королевским достоинством, т.е. спокойно и элегантно. Королевская свита будет увеличиваться до тех пор, пока вы все в нее не войдете, В этот момент принц – на – цыпочках должен будет обернуться к своей свите, раскрыть руки, как бы обнимая всех, и сказать «Благодарю вас, господа». После чего все возвращаются на свои места.

# Упражнение «Мы – одна команда»

Занятие объявляется законченным. Ведущий просит участников выходить из класса по очереди. Встает первый участник, делает несколько шагов к двери, за ним другой, стараясь полностью копировать все движения первого, добавив к ним свою деталь. За ним следует третий и т.д. Последним выходит ведущий, копируя движения всей группы.

# Правила поведения на занятиях

Ведущий говорит о том, что эти правила относятся ко всем участникам. После прочтения каждого правила следует его обсуждение:

* как ты понимаешь это правило?
* готов ли ты следовать ему?
* Правило активности и ответственности каждого.
* Правило закрытости группы, т.е. то, что происходит в группе не обсуждается за ее пределами. Не рассказывать другим, что мы узнаем друг о друге на занятиях и как разные ребята ведут себя на них.
* Правило ответственности и искренности: нужно попытаться быть самим собой, говорить то, что ты думаешь и чувствуешь.
* Не оценивать поведение участников группы, если они сами об этом не попросят.
* Правило «Стоп»: тот член группы, который не захочет отвечать на вопрос или участвовать в игре, может сказать «Стоп», но желательно его использовать как можно реже.

Далее ведущий «торжественно обещает следовать всем правилам» и предлагает детям сделать тоже самое.