# Блок «Командообразование».

Техники, направленные на развитие компетенций командообразования (тимбилдинг), применяется с целью создания и повышения эффективности работы команды. Идея командных методов работы заимствована из мира спорта и стала активно внедряться в практику в 60 — 70 годы XX века.

Командообразование – ряд действий, направленный на выстраивание отношений и развитие опыта работы в команде, в результате которых командная сплоченность и может развиться (Вачков И.В., 1999).

«Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. У многих учащихся возникают трудности, необходимость в поддержке, которую можно получить в хорошей команде» (Вачков И.В., 1999).

Работа в команде позволяет раскрыть потенциал каждого участника и повысить продуктивность деятельности.

 Цель: создание позитивных изменений в социально-психологических параметрах класса (группы) , что способствует эффективной работе команды в реальных условиях и общему развитию коллектива.

Задачи командообразования:

- Формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей;

- Развитие ответственности и вклада каждого участника в решение общих задач;

- Получение положительного опыта командного взаимодействия, переживание положительных эмоций, связанных с командной работой;

- Осознание себя командой.

Ситуации, демонстрирующие необходимость развития сплоченности группы: новый класс (например, первый, пятый, десятый) или значительное количество новых учащихся в классе; частое деление класса на подгруппы и снижение взаимодействия учащихся; частые споры и недопонимание различных рабочих нюансов в классе (группе); конфликты в классе (группе).

В тренинге, проводимом для улучшения командной работы учащихся, упражнения должны отвечать следующим задачам:

• создание полезных неформальных отношений,

• получение опыта эффективного командного группового взаимодействия,

• увеличение желания выполнения совместной работы,

• понимание личностных особенностей друг друга, принятие друг друга, установление доверительных отношений,

• наличие общих ярких историй и событий, улучшающих дружеские отношения внутри команды группы.

При создании команды, в состав которой входят учащиеся не одного класса (например, разновозрастной команды на социальных практиках) тренер должен продумывать упражнения так, чтобы они соответствовали этапам групповой динамики:

1. Сначала участники группы испытывают напряжение, скованность из-за того, что перед ними незнакомые люди. Соответственно упражнения должны быть направлены на создание дружественной, доверительной и комфортной атмосферы. Также на данном этапе необходимо сформулировать общую цель, правила работы группы и методы контроля над их соблюдением. Роль неформального лидера в это время играет сам тренер. Частично эта роль может быть делегирована тренером неформальному лидеру или руководителю (формальному лидеру) команды, чтобы они попробовали ее реализовывать под контролем опытного взрослого.

2. Дальнейшая работа должна служить для того, чтобы группа могла продолжать эффективно работать и после тренинга. Для этого используют методы создания доверия внутри группы. На этом этапе применяют упражнения на распределение групповых ролей, выявление неформального лидера внутри коллектива, установление групповой иерархии. Важным является понимание того, что для выполнения каждой конкретной задачи лидерство должно переходить к наиболее компетентному в данном вопросе человеку.

3. На следующих этапах работы необходимо давать упражнения на преодоление конфликтных ситуаций, проявление своих эмоций, отстаивание собственной позиции. Разрабатываются упражнения на совместную деятельность, при которой участники учатся анализировать сложные ситуации и находить способы выхода из них.

4. Итогом работы станет команда, умеющая действовать в повседневных и сложных ситуациях, умело разрешать возникающие противоречия и адекватно выражать собственные эмоции. На последнем этапе важно дать участникам «материальное воплощение» своей работы: красиво оформленные ими рекомендации для совместной работы, правила работы в группе и поведения в конфликтах и т.д.

Прогнозируемые результаты:

- повышение уровня коммуникаций;

- повышение эффективности труда;

- улучшение взаимодействия между участниками;

- достижение взаимопонимания;

- увеличение скорости принятии командного решения;

- участие во всех спорных ситуациях и попытки разрешить их;

- получение уникального опыта совместного успешного решения коллективных задач;

- получение уникального опыта совместных ресурсных переживаний: чувства победы, триумфа, энтузиазма, уверенности и силы;

- формирование позитивного взгляда на возможности команды;

- высвобождение энергетического потенциала команды;

- рост стремления к постановке сложных целей и желание действовать.

 Основная задача данного блока – предоставление возможности выбора упражнений, сформулированных доступным языком.

Упражнения расположены в алфавитном порядке. Каждое упражнение описано по следующей схеме:

* Название
* Цель
* Возраст участников
* Количество участников
* Продолжительность
* Необходимые материалы
* Инструкция для ведущего
* Инструкция для участников

На основе данного блока можно сформировать наборы упражнений, рекомендуемые в определенных воспитательных ситуациях:

1) **Новые классы (группы)** (1 класс, 5 класс, 10 класс, проектные группы):

* Автобус
* Ассоциации
* Баржа
* Блиндаж
* Бревно
* Все мы чем-то похожи
* Глаза товарищей
* Гости
* Групповой рассказ
* Групповой ритм
* Листок за спиной
* Мой герб и девиз
* Молчащее говорящее зеркало
* Мостик
* Моя пара
* Невербальное общение
* Операция "Штирлиц"
* Передай действие
* Рисунок по кругу
* Секретный фарватер
* Снежный ком
* Солнечная система
* Танец с листком
* Ты мне нравишься (Паутина)
* Фотографы
* Фраза по кругу
* Шеренга
* Я глазами других людей...
* Я никогда не...

2) **Значительная смена состава класса**:

* Автобус
* Ассоциации
* Баржа
* Блиндаж
* Все мы чем-то похожи
* Глаза товарищей
* Гости
* Групповой рассказ
* Групповой ритм
* Имена - это важно
* Коллективный счет
* Комиссионный магазин
* Листок за спиной
* Мой герб и девиз
* Молчащее-говорящее зеркало
* Мостик
* Моя пара
* Невербальное общение
* Операция "Штирлиц"
* Отгадай вещь
* Рисунок по кругу
* Секретный фарватер
* Сиамские близнецы
* Снежный ком
* Танец с листком
* Ты мне нравишься (Паутина)
* Ты мне нравишься,
* Фотографы
* Фраза по кругу
* Цвета эмоций
* Шеренга
* Я глазами других людей...
* Я никогда не...

3) **Задания-разминки для быстрого сплочения группы, активизации взаимодействия в ней**:

* Артобстрел
* Блиндаж
* Быстрое сплочение
* Зверь, птица, рыба
* Имена - это важно
* Листок за спиной
* Определение доверия
* Правда или ложь
* Снежный ком
* Шеренга

4) **Разновозрастные группы** (для мастерских, поездок, проектные группы, дополнительное образование и т.д.):

* Автобус
* Арифмометр
* Артобстрел
* Баржа
* Волшебный обруч
* Гости
* Зверь, птица, рыба
* Коллективный счет
* Комиссионный магазин
* Моя пара
* Операция "Штирлиц"
* Определение доверия
* Орда (волшебники)
* Передай действие
* Правда или ложь
* Рюкзак
* Сиамские близнецы
* Фотографы
* Цвета эмоций
* Шеренга
* Я никогда не...

5) **Конфликтные отношения в классе**:

* Ты мне нравишься
* Арифмометр
* Бревно
* Волшебный обруч
* Гости
* Зверь, птица, рыба
* Коллективный счет
* Мой герб и девиз
* Пройди через кольцо
* Рюкзак
* Фраза по кругу
* Цвета эмоций
* Часы
* Шеренга
* Я глазами других людей...

# Упражнения и игры, направленные на командообразование.

Автобус (Анн Л.Ф., 2004)

**Цель**: Развитие умения понимать друг друга невербально.

**Возраст участников**: 9 лет и старше.

**Количество участников**: 8-20 человек.

**Продолжительность:** 1 раунд (включая инструкцию) – 5 минут.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для ведущего**: группа делится на 2 команды. И все участники одной команды находят себе пару в другой. Если кому-то не хватает пары, ее составляет ведущий.

**Инструкция для участников**:

Представьте себе, что все мы едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном автобусе, а вторая — в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе. Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит знакомый. Это большая удача, потому что вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы, воспользовавшись ситуацией, делаете это. Но сделать это вы можете только молча, без слов, невербально. Времени у вас немного. Тот, кому передают информацию, должен постараться понять, что ему сообщает его знакомый.

Арифмометр (по Анн Л.Ф., 2004)

**Цель**: Развитие слаженности работы в группе, взаимодействия.

**Возраст участников**: 10 лет и старше.

**Количество участников**: 9-14 человек.

**Продолжительность:** зависит от количества раундов и участников.

**Необходимые материалы**: Заготовленный заранее листок с вычислительными заданиями.

**Инструкция для ведущего:** Участники образуют полукруг. Каждому из участников присваивается математическое действие или число от 0 до 9. В зависимости от количества участников могут быть знаки: плюс, минус, знаки умножения, деления, равенства. Могут быть и числа, продолжающие счет, — 11, 12, 13 и т.д. Если участников меньше 10, то кому-то из них могут присваиваться 2 математических действия или числа.

**Инструкция для участников**:

Десять человек рассчитываются от нуля до девяти и запоминают свой номер. А теперь будем считать.

Например, задается:

— Пять, умноженное на четыре, минус один.

Встает пятерка, хлопает в ладоши и садится.

Встает знак умножения, хлопает и садится.

Встает четверка, хлопает и садится.

Встают одновременно двойка и ноль (число 20), хлопают и садятся.

Встает знак минуса, хлопает и садится.

Встает единица, хлопает и садится.

Встает знак равенства, хлопает и садится.

Встают единица и девятка (итог 19), хлопают и садятся.

Встают все, принимавшие участие в этом действии, одновременно хлопают и садятся.

Артобстел  **(Николаева Е.Ю. 2013)**

**Цель**: знакомство и взаимодействие друг с другом

**Возраст участников**: 12 лет и старше.

 **Количество участников**: 10-14 человек.

**Продолжительность:** 15 минут

**Необходимые материалы:** для каждой пары участников понадобится пара мягких «метательных снарядов», например мягкие мячики, мягкие игрушки, свернутые шерстяные носки, для каждой пары потребуется одна повязка на глаза, потому что во время игры достаточно трудно помнить о том, что надо держать глаза закрытыми.

**Инструкция для участников**:

Участники разбиваются на пары. Один из партнеров надевает на глаза повязку и берет в руки два метательных снаряда. Другой партнер становится его тренером, но при этом ему не разрешено прикасаться к снарядам. «Слепой» должен делать следующее: бросать снаряды, подбирать их и при этом еще стараться, чтобы в него самого не попали снарядом. Тренер не может прикасаться к своему партнеру, но может разговаривать с ним, указывать ему направление броска и давать советы. «Слепой» также может разговаривать.

У каждой пары есть цель — поразить «слепого» из другой команды. Когда это происходит, тренер бросающего игрока кричит: «Попали!» В этот момент игра останавливается, члены выигравшей команды меняются ролями и играют еще раз. Однако попадание в тренера записывается как недочет стрелявшей команде, сигналом этого является возглас «Рикошет!»

Никто из участников не должен покидать границы игровой площадки.

**«Ассоциации»** (Грищенко В.В., Шустова Н.Е. 2004)

**Цель:** выявить уровень осведомленности участников друг о друге, описать друг друга с помощью творческих ассоциации.

**Возраст участников**: 14 лет и старше.

**Количество участников** : 7-20 человек.

**Продолжительность:** 30 мин.

**Необходимые материалы:** не требуются.

**Инструкция для ведущего**: выбирается водящий, который «задумывает» кого-нибудь из присутствующих. Далее все играющие по кругу задают ему вопросы. Все играющие стараются понять, кому же из них подходит это определение.

Тот, кто решил, что он догадался, может попытаться назвать задуманное имя. Если он угадал, он сам становится водящим, если нет — пробует кто-то другой.

Ведущему следует внимательно следить за формулировками ассоциаций участников, а также за ответной реакцией загадан­ного участника. Иногда эти ассоциации могут задеть загадан­ного игрока и как результат вызвать негативные эмоции. Зада­ча ведущего — суметь нейтрализовать их.

**Инструкция для участников:** Сейчас мы выберем водящего, который «задумывает» кого-нибудь из присутствующих. Далее все играющие по кругу задают ему вопросы типа:

— Если бы это было дерево (дом, цветок, погода, занавески, книга, собака...), то какое?

Ведущий думает, стараясь представить себе этого человека, и отвечает, например:

— Это был бы дуб, растущий в чистом поле.

Все играющие стараются понять, кому же из них подходит это определение.

Тот, кто решил, что он догадался, может попытаться назвать задуманное имя. Если он угадал, он сам становится водящим, если нет — пробует кто-то другой.

Баржа (Анн Л.Ф., 2004)

**Цель**: Развитие взаимодействия в группе. Активизация работы всех участников группы.

**Возраст участников**: 8 лет и старше.

**Количество участников**: 12-30 человек.

**Продолжительность:** Зависит от количества раундов. В среднем рекомендуется проводить это упражнение не более 10-15 минут.

**Необходимые материалы**: мяч.

**Инструкция для ведущего**: Участники группы сидят в кругу. У ведущего в руках мяч.

**Инструкция для участников**:

Сейчас мы все займемся тяжелым физическим трудом — будем грузить баржу.

Делать мы это будем следующим образом: я назову одну из букв алфавита и какое-нибудь слово, обозначающее предмет, который в принципе может быть погружен на баржу, и брошу мяч кому-то из нас. Тот, в свою очередь, называет предмет, начинающийся на ту же букву, и отправляет мяч дальше. Делать это надо быстро, чтобы погрузка шла без задержек и с участием всех присутствующих. Грузить дважды один и тот же предмет на баржу нельзя.

Иногда мы будем менять букву.

Кроме того, у нас будут некоторые ограничения: на баржу нельзя грузить то, что не может быть на ней перевезено: астероиды, айсберги, а также будем гуманистами, и не будем грузить, например, аборигенов и антилоп. Экспертом, разрешающим спорные ситуации, буду я.

Без слов (Фопель К., 2003)

**Цель**: развитие навыков креативного мышления, умения понимать друг друга.

**Возраст участников**: 7 лет и старше.

**Количество участников**: 8-12 человек.

**Продолжительность:** 15-20 минут.

**Необходимые материалы**: повязки на глаза – на каждого участника.

**Инструкция для ведущего**: Это очень веселая, полная юмора игра. Участники должны выстроиться в ряд по размеру обуви. Звучит тривиально, и Вы, возможно, решите, что задание это бессмысленно. Но проведите этот эксперимент и посмотрите, что будет в конце. Часто простые задания доставляют группе наибольшее удовольствие. К тому же при выполнении этого задания необходимо соблюдать два правила: все играют с закрытыми глазами и не разговаривают друг с другом. Это усложняет задачу, одновременно делая упражнение более эффективным. Игра выявляет индивидуальные особенности поведения участников, что делает нашу жизнь разнообразнее и пробуждает нашу творческую энергию. Поэтому упражнение может послужить группе хорошим импульсом для развития. Об этом Вы можете сказать в начале эксперимента.

1. Игроки встают в шеренгу, плечом к плечу. Раздайте всем повязки или попросите закрыть глаза.

2. Дайте участникам устную инструкцию.

3. Отметьте, что это задание требует сообразительности и концентрации.

4. Когда группа справится с заданием, скажите участникам, сколько времени ушло на это. Затем задайте следующие вопросы:

• Понравилось ли мне принимать участие в этом упражнении?

• Что меня поразило?

• Насколько дружелюбной была установка, с которой группа работала над заданием?

• Что вы делали, чтобы все-таки решить поставленную задачу?

• Какую роль взял на себя каждый?

• Кто был зачинщиком, кто дурачился, кто организовывал процесс, кто его контролировал и т. д.?

**Инструкция для участников**: Команда, некто проник в кухню здания, в котором проводится конференция. Полиция обнаружила отпечатки следов. Через четверть часа прибыл комиссар полиции и решил проверить, не совпадают ли эти следы с размером ботинок кого-нибудь из присутствующих. Чтобы облегчить работу комиссару, вся группа должна выстроиться в ряд по размеру обуви. Разговаривать запрещается. Начинаем!

**«Блиндаж»** (Евтихов О. В. 2005)

**Цель:** развитие у участников способности к согласованным действиям. Сплочение группы. Выбор стратегий действия участников в ситуациях эмоционального напряжения.

**Возраст участников**: 10 лет и старше.

**Количество участников** : 7-20 человек.

**Продолжительность:** 30 мин.

**Необходимые материалы:** не требуются.

**Инструкция для ведущего**: на полу растеливаются четыре-пять газет тако­го размера, чтобы на них могла свободно уместиться вся груп­па. Группе объясняется, что расстеленные на полу газеты будут являться «блиндажами», в которых участникам необходимо «укрыться» по сигналу ведущего. (Таким сигналом может быть остановка музыки. Также для подачи сигнала может быть ис­пользован свисток.)

Участники свободно перемещаются по комнате и по сигналу ведущего «укрываются в блиндажах» — вставая (запрыгивая) на ближайшие газеты.

Участник, не уместившийся на газете, считается погиб­шим. В этом случае группа получает порицание ведущего за то, что не уберегла товарища, и выполняет упражнение еще раз в том же варианте сложности. При успешном выполнении ве­дущий уменьшает количество «блиндажей», убирая одну газету, и продолжает упражнение. На последнем этапе группе пред­стоит «уместиться в очень маленьком блиндаже», что невоз­можно без реальной физической поддержки участниками друг друга.

**Инструкция для участников**: на полу вы видите газеты, они будут являться «блиндажами», в которых вам необходимо «укрыться» по моему сигналу. Вы свободно перемещаетесь по комнате и по сигналу «укрываетесь в блиндажах» — вставая (запрыгивая) на ближайшие газеты. Участник, не уместившийся на газете, считается погибшим.

Бревно (Кипнис М. Ш., 2008)

**Цель**: выработка слаженности в работе команды.

**Возраст участников**: 8 дет и старше.

**Количество участников** : 10-30 человек.

**Продолжительность:** 20-25 минут.

**Необходимые материалы**: достаточно длинное бревно или линия, нарисованная на полу.

**Инструкция для участников**:

Команда оказалась у переправы через бурную горную речку. Только узкое бревно соединяет наш берег с тем, куда нам необходимо переправиться в кратчайшее время! Готовы?

Вся команда становится на бревно с небольшим интервалом между участниками. Задание заключается в том, чтобы, НЕ РАЗГОВАРИВАЯ, поменяться местами: то есть, последний человек в группе в финале окажется первым. Переход можно осуществлять лишь по бревну. Любое падение и касание ногой земли приводит игрока к необходимости начинать маршрут заново.

**Инструкция для ведущего**:

Перед игрой обязательно дайте команде время для выработки тактики "перехода" и для тренировки.

Итоги: засекается время, затраченное на переход, + каждое падение приносит команде 10 штрафных секунд.

Волшебники (Анн Л.Ф, 2004)

**Цель**: Развитие умения контролировать свое внутреннее состояние при активном внешнем воздействии, а также чувствовать внутреннее состояние другого человека и воздействовать на него.

**Возраст участников**: 8 лет и старше.

**Количество участников**: 12-30 человек.

**Продолжительность:** 20-30 минут.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для ведущего**: Ведущий делит всех участников на 2 команды. Какая команда более всех уверена в себе и согласна водить первой, та и будет Отрешенными (Замороженными). Эта команда встает в круг лицом друг к другу и настраивает друг друга на выдержанность и спокойствие. Вторая команда – команда Волшебников. Их задача – разморозить как можно больше соперников. Волшебники встают в неплотный широкий круг вокруг Замороженных.

Игра может проходить в несколько раундов (расколдовок). Для этого нужно будет менять команды местами или выбирать новые команды.

После выполнения каждого раунда задания можно обсудить следующие вопросы:

1. Сколько человек разморозились сразу?

2. Сколько в течение игры?

3. Сколько остались стойкими? Кто с трудом, но держался? А кому это было нетрудно?

4. Кто из Волшебников действовал наиболее изобретательно?

**Инструкция для участников**:

Делимся на две команды. Команда внутри круга – Отрешенные (Замороженные). Сейчас задача Замороженных погрузиться в себя, отрешиться от любых внешних воздействий. Вам надо будет застыть. По моему сигналу вы развернетесь лицом ко второй команде. Это команда Волшебников. Их задача — вас разморозить, вызвать у вас любые душевные реакции. Если человек моргнет — это не считается, это реакция физиологическая, а не душевная. Но если вы ему скажете: «Ты моргнул, все, выходи!» — и он ответит вам: «А моргать можно!» — то тут-то он и выходит, потому что вы его разморозили, вызвали непосредственную реакцию.

Расколдованные Замороженные выбывают из игры и встают около ведущего.

Игра-расколдовка идет 1-2 минуты. По окончании расколдовки все участники, кроме выбывших, возвращаются на свои места.

Существуют два ограничения для Волшебников: нельзя дотрагиваться до Замороженных и нельзя кричать. Если Волшебник нарушает эти правила, он теряет свою волшебную силу и выходит из игры.

Волшебники, советую вам работать творческими группками, так легче выводить даже самых стойких. Что касается Замороженных, то им нельзя прятать глаза: они должны смотреть прямо, так чтобы каждый мог оказаться в поле их зрения.

Итак, внешний круг — пока тишина, готовьтесь к штурму, а внутренний расслабьтесь... Пять — вы погружаетесь внутрь себя, четыре — найдите какой-нибудь образ или ситуацию, в которую вы можете погрузиться душой полностью, три — вы полностью там, вы не воспринимаете ничего вокруг себя, два — вы глубоко внутри себя, один — повернулись. Волшебники вперед!

Волшебный обруч (Кипнис М. Ш., 2008)

**Цель**: развитие слаженности в работе группы.

**Возраст участников**: 9 лет и старше.

**Количество участников**: 12-20 человек.

**Продолжительность:** 10-45 минут.

**Необходимые материалы**: обруч или достаточно длинная палка.

**Инструкция для ведущего**. Ведущий берет в руки большой пластиковый обруч и начинает производить с ним какие-то загадочные манипуляции: «дует» на него, «натирает» руками, «гипнотизирует» взглядом...

Интересно, что попытки опустить обруч (палку) будут постоянно приводить к обратному эффекту - он будет "взлетать" вверх, так как вместо того, чтобы опускать руки, часть игроков будет поднимать их, дабы не потерять контакт обруча с пальцем.

Лишь СЛАЖЕННЫЕ действия помогут команде справиться с казалось бы таким несложным заданием. Если у группы никак не получается выполнить это задание, для того, чтобы действия группы стали более слаженными, ведущий может предложить группе попробовать вести счёт и организовать единое, ритмичное групповое дыхание.

Когда обруч (палка) окажется на земле, ведущий объявляет время, затраченное на выполнение задания.

Далее можно предложить группе обсудить "извлеченные из игры уроки". Для этого ведущему лучше заранее написать список предлагаемых для обсуждения вопросов.

**Инструкция для участников** (вариант с обручем или палкой):

Вы видите, что силой воли и с помощью особых секретных техник я превращаю обычный пластиковый обруч в "ОБРУЧ ЛЕТАЮЩИЙ"! Его необычные свойства вы сможете испытать буквально через несколько минут. Для этого вся команда становится в плотное кольцо. Каждый из вас на уровне плеч вытягивает вперёд указательный палец правой руки (для леворуких участников – левой руки). На внутренний круг, который составили ваши пальцы, я кладу сверху наш волшебный обруч. Ваша задача – как можно быстрее согласованными действиями опустить этот обруч на землю! Упражнение заканчивается, когда обруч (палка) оказывается на земле.

Правила выполнения задания:

В течение всего упражнения пальцы ВСЕХ участников должны находиться в соприкосновении с обручем (палкой), иначе, упражнение выполняется заново;

Игрокам необходимо следить не только за собой, но и за всей командой, ведь если кто-то будет опускать палец быстрее, то палка упадет;

Абсолютно недопустимо захватывать обруч руками, придерживать его, т.е. удерживать каким-либо другим способом, кроме разрешенного.

Всё понятно? Тогда – на старт! Начали!!!

Все мы чем-то похожи... (Фопель К., 2003)

**Цель :** проявить общность участников группы при индивидуальности каждого участника.

Игра особенно подойдет для групп, участники которых мало знакомы друг с другом.

**Возраст участников**: 9 лет и старше.

**Количество участников**: 12-15 человек.

**Продолжительность:** при трех группах упражнение занимает около 25 минут. Увеличение количества играющих на одну группу прибавляет ко времени упражнения 5 минут.

**Необходимые материалы**: лист А4 и ручка на каждую команду.

**Инструкция для ведущего**:

В ходе этой игры очень красиво проявляется как своеобразие каждого ребенка, так и общие черты, объединяющие его с другими. Каждого успокаивает мысль о том, что в чем-то он не одинок. Относительный недостаток времени обеспечивает некоторую поверхностность общения, что облегчает участие в игре стеснительных детей. Эта игра вовлекает детей в интенсивный процесс обмена информацией о себе.

Ведущий должен показывать свою искреннюю заинтересованность в обсуждении результатов игры.

Можно разместить в классе получившиеся в результате игры списки, и возвращаться время от времени к тому общему, что дети обнаружили у себя и других.

Ведущий распределяет всех участников на команды по четыре или пять человек. Затем он просит их организовать командную посадку. После этого он дает устную инструкцию участникам.

По истечению 10 минут командной работы, ведущий просит каждую группу по очереди озвучить свой список найденных сходств.

В конце упражнения можно обсудить с участниками следующие вопросы:

— Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех ребят в классе?

— Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех ребят в классе?

— Как вы работали в своей команде?

— Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?

— Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других ребят?

— Какими должны быть твои друзья — похожими на тебя или совсем другими?

**Инструкция для участников**: Делимся на 2 (3) команды. Задача каждой команды состоит в том, чтобы за 10 минут выяснить и записать на листе список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: "У каждого из нас есть сестра...", "У каждого из нас есть мягкая игрушка...", "Любимый цвет каждого из нас — синий...", "У каждого из нас мама ходит на работу...", "Мы все очень любим макароны...", "В каникулы мы все любим ездить на море..." и так далее. У вас есть пятнадцать минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Встреча двух волшебников (Анн Л.Ф, 2004)

**Цель**: развитие сплоченности и сотрудничества в группе.

**Возраст участников**: 10 лет и старше.

**Количество участников**: 6-30 человек.

**Продолжительность:** 30 минут – 1 час.

**Необходимые материалы**: карточки, таблицы.

**Инструкция для ведущего**: Игру можно проводить как в парах, так и в командах. Результаты игры при любом варианте ее проведения необходимо обсудить с группой.

**Инструкция для участников**:

Опишем игровую ситуацию, предлагаемую для пар. Дети сидят на стульях спинами друг к другу, сбоку еще один стул, у каждого участника — 1 синяя и 1 белая карточка, а также индивидуальный бланк результатов (бланки идентичны приведенному ниже), в который вносит результаты для каждой пары (команды) ведущий.

— Однажды в темном дремучем лесу, таящем множество опасностей, встретились на тропинке два волшебника. Каждый из них держал в руках волшебный жезл — свое главное «орудие» колдовства. Ни один из них не знал, кем является другой: злым или добрым волшебником, вступать с ним в магический поединок, подняв свой жезл, или отказаться от боя и опустить жезл.

В этой игре вам придется решать, как поступить в том или ином случае. В зависимости от взаимного выбора — твоего собственного и выбора твоего партнера — складываются разные ситуации, оценка которых в баллах приведена в таблице. Сразу после объявления раунда каждый участник должен попытаться спрогнозировать поведение напарника и поднять белую или синюю карточку. Белая карточка означает отказ от колдовства, вы подаете встреченному волшебнику руку для приветствия. Синяя – вы пытаетесь заколдовать встречного волшебника, т.е. нападаете на него.

Таблица 1. Начисление баллов в игре «Встреча двух волшебников»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-й волшебник  | 2-й волшебник  | 1-й волшебник  | 2-й волшебник  |
| Поднять жезл  | Поднять жезл  | - 3  | - 3  |
| Поднять жезл  | Опустить жезл  | +5  | - 5  |
| Опустить жезл  | Поднять жезл  | - 5  | +5  |
| Опустить жезл  | Опустить жезл  | +3  | +3  |

Что означает эта таблица? Если оба волшебника поднимают жезлы (т. е. они вступают в бой друг с другом), то оба теряют по 3 балла. Если один из вас использует жезл, а второй опускает его, то первый получает 5 баллов, а второй столько же теряет. И наконец, если оба волшебника решают просто мирно поговорить друг с другом, не используя магические жезлы, то они получают по 3 балла.

В нашей игре будет 10 ходов. Через каждые 30 секунд (при необходимости время, отводимое на каждый ход, можно увеличить) по команде ведущего игроки должны одновременно поднимать по 1 карточке: синяя означает поднятие жезла, белая — отказ от его использования. Увидев решение своего партнера, каждый игрок заполняет свой бланк игры. Ваша задача — набрать как можно больше баллов. Выигрывает тот, кто сумеет набрать максимальное количество баллов.

**Глаза товарищей** **(Портрет)** ( Анн Л.Ф, 2004)

**Цель**: Развитие социальной наблюдательности, внимания участников группы друг к другу.

**Возраст участников**: 7 лет старше.

**Количество участников**: 10-20 человек.

**Продолжительность:** 30 минут.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для ведущего**: Все участники делятся на две равные команды. Команды садятся или встают (это предпочтительнее) двумя рядами, лицом друг к другу.

После того, как команды изучили своих соперников, ведущий задает каждому участнику вопросы типа: Какого цвета глаза у твоего напарника?; Сколько пуговиц на рубашке твоего напарника?; Какой формы сережки у твоего напарника (даже если их нет, этот вопрос уместен, т.к. становится вопросом с подвохом)? и т.д.). В ином варианте сами напарники могут задавать друг другу вопросы о своем внешнем виде.

**Инструкция для участников**:

Ваши команды должны встать напротив друг друга так, чтобы все участники попарно стояли друг перед другом. Пока ведущий считает от нуля до десяти, рассмотрите своего напарника из соседней команды.

Теперь отвернитесь (или опустите голову, если участники сидят, но лучше стоя, чтобы отворачивались и не жульничали).

Ваша задача отвечать на вопросы о тех ребятах, кто с вами в паре. Правильный ответ – 1 балл. Выигрывает та команда, которая наберет больше баллов. Начали.

Гости (Анн Л.Ф, 2004)

**Цель**: Умение работать и понимать друг друга в парах, выполнять коммуникативную задачу.

**Возраст участников**:10 лет и старше.

**Количество участников**: любое четное число.

**Продолжительность:** 1 раунд длится 5 минут.

**Необходимые материалы**: карточки с заданиями.

**Инструкция для ведущего**: Карточки для игры следует подготовить заранее. Есть такие роли, как неуверенный в себе человек, агрессивно на-строенный, уверенный в себе человек и т.д. Роли можно подбирать в зависимости от проблемы группы. Например, при повышенной тревожности группы, можно давать роли уверенного в себе, дружелюбного и поддерживающего других и т.д.

Лучше провести это упражнение несколько раундов, чтобы каждый участник мог попробовать себя во всех вариантах.

Обсуждение.

Группа отгадывает, какие типы поведения были продемонстрированы.

• Приходилось ли вам испытывать неуверенность в себе?

• В каких ситуациях?

• Что такое уверенность в себе?

**Инструкция для участников**:

Каждому из гостей вручается билетик, в котором указано, как себя вести в этой игре. Содержание билетика хранится в тайнике до конца игры, и лишь потом, во время обсуждения, можно признаться, что на нем было написано.

Участники работают в парах. Задача — обратиться к напарнику с просьбой, демонстрируя определенную в карточке позицию: более уверенно, ставя себя выше; уступая собеседнику, как бы подчиняясь; с чувством собственного достоинства, но без вызова и т.д.

**«Групповой ритм»** (Рождественская Н. В.2006)

**Цель:** содействие формированию навыка согласования своих действий с группой.

**Возраст участников**: 14 лет и старше.

**Количество участников** : 7-20 человек.

**Необходимые материалы:** различные музыкальные инстру­менты.

**Инструкция для ведущего**: Участники сидят по кругу. В центре находятся различные музы­кальные инструменты либо их аналоги. Каждый участник выби­рает себе тот инструмент, на котором хотел бы импровизировать.

На первом этапе каждый участник импровизирует на своем инструменте, создавая свой собственный ритм. Импровизация происходит одновременно, не по очереди. В этот момент необ­ходимо включить микрофон и записать образовавшийся шум, а затем дать участникам прослушать и обсудить: «Слышите ли вы себя в общем шуме?», «Что вы чувствовали, когда пытались сохранить свой ритм, а все вокруг сбивали вас с него?» и т. п.

На втором этапе группа по сигналу ведущего должна начать импровизировать одновременно, цель — создание единого группового ритма. Если участникам будет тяжело, ведущий мо­жет задать групповой ритм хлопками. На это упражнение необ­ходимо дать пять-семь минут, чтобы участники поняли, что необходимо делать, чтобы быть в едином ритме.

Данное упражнение дает возможность прочувствовать важность сонастройки участников друг с другом. Поначалу участникам может казаться, что ничего не получается, кроме сплошного хаоса. Задача ведущего — вселить в участников уве­ренность в групповом успехе.

**Инструкция для участников:** садимся в круг. В центре находятся различные музыкальные инструменты (либо их аналоги). Каждый выби­рает себе тот инструмент, на котором хотел бы импровизировать. Импровизируйте на своем инструменте, создавая свой собственный ритм. Импровизация происходит одновременно, не по очереди.

2 этап: По моему сигналу мы начинаем импровизировать одновременно, цель — создание единого группового ритма.

 **«Групповой рассказ»** (Гиппиус С.В. 2001)

**Цель:** развитие среди участников способности к согласован­ным действиям, сплочение группы.

**Возраст участников**: 14 лет и старше.

**Количество участников** : 7-20 человек.

**Продолжительность:** 30 мин.

**Необходимые материалы:** «рабочий инструмент писателя» - ручка или карандаш.

**Инструкция для ведущего**: группа разбивается на две команды (лучше выполнять упражнение в круге, разделив участников на два полукруга). Каждой команде необходимо сочинить группо­вой рассказ. При этом можно взять какой-нибудь предмет, например ручку или карандаш, как «рабочий инструмент писателя».

После некоторых про­должений (если участники поняли, что их дополнение должно согласовываться с предыдущим рассказом) ведущий предлага­ет участникам больше не повторять уже «написанную» часть рассказа, а очередному «писателю» просто продолжать рассказ дальше. Когда очередь доходит до последнего участника из этой группы, он снова передает «перо» первому участнику для про­должения рассказа.

Процедура заканчивается, если команда допустит длинную паузу или какой-нибудь участник продолжит рассказ фразой, содержательно не стыкующейся с предыдущим рассказом. По­сле этого свой рассказ сочиняет вторая команда. По окончании оценивается фантазия каждой команды, длина рассказа и обсу­ждаются затруднения.

Некоторые участники упражнения могут продолжить рассказ так, что изначальная идея будет теряться. Это может вызвать возмущение остальных участников. Дополнения некоторых участников могут выходить за рамки приличия и культурности. Задача ведущего — обратить особое внимание на таких игро­ков и вовремя скорректировать их.

**Инструкция для участников:** Разбиваемся на две команды. Каждой команде необходимо сочинить группо­вой рассказ. При этом можно взять какой-нибудь предмет, например ручку или карандаш, как «рабочий инструмент писателя».

Представитель первой команды берет ручку и произносит первую фразу, например: «Была хорошая погода...» — и пере­дает ручку следующему по кругу участнику из этой команды. Следующий участник повторяет предыдущую фразу и в каче­стве продолжения добавляет свою, например: «Была хорошая погода, и у всех было хорошее настроение.», после чего пере­дает «авторское перо» следующему, который также повторяет предыдущую фразу и дополняет ее своей.

Замедленная съемка (Фопель К., 2003)

**Цель**: координация взаимодействия (выстраивание общей модели поведения партнеров, наблюдение за партнером).

**Возраст участников**: 9 лет и старше.

**Количество участников**: 10-30 человек.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для ведущего**: Это упражнение можно проводить везде, даже в небольших помещениях, для него не требуется дополнительных материалов. После него все без исключения участники приходят в хорошее настроение.

1. Дайте устную инструкцию участникам.

2. Очень скоро партнеры поймут, что эта игра доставляет удовольствие только тогда, когда оба координируют свои действия, так что возникает своеобразный «танец силы» при помощи рук. Большинство же подобных взаимодействий заканчивается одновременной потерей равновесия у обоих партнеров.

3. Ограничьте время упражнения 3 минутами, чтобы игроки не растянули мышцы рук. В конце игры участники должны хорошо встряхнуть руки и ноги.

**Инструкция для участников**:

Итак, сейчас вам нужно будет разбиться на пары. Встаньте друг напротив друга, соприкасаясь носками ботинок, руки держите перед собой, соприкасаясь ладонями. Необходимо постоянно удерживать контакт рук. Теперь каждый пытается вывести своего партнера из равновесия, так чтобы тот сошел с места. Для этого вам нужно нажимать на ладони партнера, слегка его подталкивая. Задача состоит в том, чтобы не делать быстрых движений, а действовать как в замедленной съемке.

**«Зверь, птица, рыба»** (Хрящева Н.Ю. 2014)

**Цель:** отработка участниками упражнения навыков группо­вого взаимодействия.

**Возраст участников**: 10 лет и старше.

**Количество участников** : 7-20 человек.

**Продолжительность:** 20 мин.

**Необходимые материалы:** не требуются.

**Инструкция для ведущего**: Попросите участников собраться в круг, познакомьте с правилами игры. Обсуждение итогов упражнения: Как вы себя чувствуете после упражнения? Данное упражнение проводится в качестве разминки между двумя более сложными заданиями и служит отличным нейтрализатором негативных эмоции и усталости.

**Инструкция для участников:** Все становимся в круг, в центр встает водящий. Водящий закрывает глаза и начинает вращать­ся вокруг своей оси, вытянув вперед правую руку и повторяя слова: «Рыбы, птицы, звери». Затем он останавливается и говорит любое из этих трех слов, показывая на кого-то из участ­ников. Тот, на кого показали, должен быстро сказать название птицы, рыбы или зверя, в зависимости от того, что было назва­но водящим.

Водящий считает до трех, и если за это время стоящий в кру­гу не успел ничего сказать или сказал не то, что нужно, выходит из упражнения. Названия рыб, птиц, зверей не должны повто­ряться.

Выигрывают упражнение самые внимательные и знающие наибольшее количество названий животных участники.

Зоркий глаз (Фопель К., 2003)

**Цель**: участники могут потренировать свою зрительную память и получить обратную связь о том, насколько внимательно они наблюдают за своим окружением.

**Возраст участников**: 7 лет и старше.

**Количество участников**: 15-17 человек.

**Продолжительность:** при трех группах упражнение занимает около 15 минут. Увеличение количества играющих на одну команду прибавляет ко времени упражнения 3 минуты. Общая продолжительность игры зависит от количества раундов.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для ведущего**: Ведущий делит группу на команды по 5-6 человек, и просит их организовать командную посадку. После этого он дает участникам устную инструкцию.

По окончании упражнения ведущий может предложить участникам провести анализ упражнения, задав следующие вопросы

— Что вам понравилось больше: спрашивать или давать ответы?

— Какие вопросы были для вас самыми сложными?

— Что позволит каждому из вас стать внимательнее к другим?

**Инструкция для участников:**

Все ваши команды – это индейские племена (если есть время, команды могут придумать название своего племени).

Сейчас из каждой команды выйдет по одному участнику. Это должен быть очень наблюдательный человек. Все они встанут вместе около ведущего так, чтобы не видеть своей команды. Всех их зовут одинаково – индеец «Зоркий глаз».

После этого из каждой команды выйдет еще 1 участник. Это будет индеец по имени «Любопытный гость». Он встанет около другой команды так, чтобы участник 1й команды стоял около второй, участник 2й – около 3й и т.д.

Далее каждый «Любопытный гость» должен задать «Зоркому глазу» из этой команды один вопрос про кого-то из участников его команды. Например: "Какого цвета рубашка у Олега?". Задача «Зоркого глаза», не оглядываясь на свою команду, дать ответ.

Затем выбираются новые индейцы «Зоркий глаз» и «Любопытный гость». Проходит второй раунд игры.

Победит та команда, участники которой дали наибольшее число правильных ответов.

Имена — это важно **(Николаева Е.Ю. 2013)**

**Цель**: Знакомство участников группы.

**Возраст участников**: 12 лет и старше.

**Количество участников**: 15-20 человек.

**Продолжительность:** 45 минут.

**Необходимые материалы**: Мягкая игрушка.

**Инструкция для ведущего**: Дайте участникам устную инструкцию.

Следите за тем, чтобы между участниками не возникало конфликтов.

**Инструкция для участников**: Встаньте в круг. Я приглашаю вас к участию в ритуале, который совершают при приветствии жители тропических островов.

Повторяйте за мной: я поднимаю игрушку над головой и громко называю свое имя. Затем передаю предмет своему соседу справа. Он также должен представиться и передать предмет своему соседу, и так далее: каждый, кто получает игрушку, называет свое имя и передает ее своему соседу справа. Когда игровой предмет, пройдя полный круг, снова окажется у меня в руках, игра начинается по второму кругу, но в противоположном направлении.

Теперь предмет может передаваться во всех направлениях. Я начинаю, устанавливаю визуальный контакт с одним из участников, громко называю его по имени и бросаю ему игрушку. Поймавший продолжает игру, также называя по имени другого участника и передавая предмет ему. Игра продолжается до тех пор, пока предмет не побывает в руках у каждого участника хотя бы 2 раза.

А теперь я приглашаю вас на «коктейль». Возьмите в левую руку воображаемый стакан, а правую протяните соседу для рукопожатия и скажите следующее: «Светлана, я очень рад(а), что ты здесь». Затем перейдите к следующему участнику. Через несколько минут между участниками должна завязаться самостоятельная беседа, которая будет свидетельствовать о том, что группу удалось расшевелить.

Красное или голубое? (Фопель К., 2003)

**Цель**: развитие красноречия, способности контролировать несколько действий одновременно.

**Возраст участников**: 9 лет и старше.

**Количество участников**: 15-20 человек.

**Продолжительность:** около 30 минут.

**Необходимые материалы**: красная и синяя карточки, булавка или скотч.

**Инструкция для ведущего**: В этой игре фактически принимают участие два человека, а остальная группа наблюдает за ними. Эти двое разговаривают друг с другом, пытаясь при этом так усыпить бдительность партнера, чтобы тот забыл, что должен держать кое-что в тайне. "Тайна" в этом упражнении — это обычная карточка с нарисованным на ней голубым или красным крестом. Карточка прикреплена к спине участника. В этой игре тренируется способность вести на публике интересную и плавную беседу, увлекать собеседника, в то же время сохраняя внимательность и постоянно удерживая в памяти собственную задачу.

1. Группа садится в круг, двое желающих выходят на середину. Каждому игроку к спине прикрепляется карточка с голубым или красным крестом. Ни один из них не знает, какого цвета крест у его оппонента.

2. Дайте устную инструкцию участникам.

3. Проведите несколько туров этой игры с разными участниками, чтобы дать возможность нескольким участникам поупражнять свои риторические способности. В некоторых случаях бывает неплохо, если игроки сами определяют время своей беседы. Это повышает привлекательность игры.

**Инструкция для участников**:

Итак, у нас есть двое добровольцев, цель которых – узнать, какого цвета карточка за спиной у другого. Группа предлагает тему для разговора. Лучше, если тема будет достаточно увлекательной для того, чтобы добровольцы сразу же подхватили ее и начали беседу.

Когда добровольцы будут готовы, они пожимают друг другу руки, показывая этим, что беседа началась. Во время разговора руки обоих скрещены сзади, чтобы ни у кого не возникло искушения схватить партнера и повернуть его спиной к себе, чтобы взглянуть на его карточку. Желательно, если в течение беседы партнеры будут двигаться.

Цель обоих игроков — усыпить внимание собеседника, чтобы тот ненадолго забыл, что нельзя пускать другого себе за спину. Побеждает в этой игре тот, кто смог в течение 5 минут разговора выяснить, какого цвета карточка партнера. Игрок должен увидеть карточку собственными глазами.

Крокодил (Корова, Огурец) (Анн Л.Ф., 2004)

**Цель**: Развитие умения невербального взаимодействия в группе.

**Возраст участников**: 7 лет и старше.

**Количество участников**: 6-15 человек.

**Продолжительность:** Зависит от количества раундов и сложности заданий.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для ведущего**: группа разбивается на две команды.

**Инструкция для участников**: Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно название предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая — делегирует своего участника (лучше, вызвавшегося добровольно),- водящего, которому команда соперников сообщает загаданное ими слово. Водящий должен изобразить это слово только при помощи жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано. Команды загадывают слова по очереди. После того как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

Кто лишний? (Фопель К., 2003)

**Цель**: развитие навыков быстрого мышления, переключение команды с умственной деятельности на физическую.

**Возраст участников**: от 7 лет и старше

**Количество участников**: 15-20 человек.

**Продолжительность:** 15-20 минут.

**Необходимые материалы:** не требуются.

**Инструкция для ведущего**: Это упражнение очень простое и действенное, оно всегда пользуется большой популярностью. Элемент неожиданности и необходимость вступать в контакт с другими участниками делают эту игру очень привлекательной. В конце упражнения участники, как правило, бывают отдохнувшими и расслабившимися.

1. Для этого упражнения понадобится достаточно много свободного места. В начале игры попросите игроков сгруппироваться по парам: «Встаньте в пары и возьмитесь за руки». Если количество игроков четное, то на этом этапе никто игру не покидает.

2. Быстро переходите к следующему этапу и скомандуйте игрокам встать

• по трое, снова взявшись за руки. Если и сейчас число участников оказалось соответствующим, то из игры никто не выбывает, но шансы на это с каждым разом повышаются. Если у ваших участников все в порядке с чувством юмора, скажите, что проблемы с выбыванием будут рано или поздно у всех. Проводите игру быстро. На следующем этапе игроки должны образовать четверки. Тот, кто не попал в четверку, выбывает и просто наблюдает за тем, кто из членов группы сможет дольше всех удержаться в игре.

3. Вы называете числа по порядку до тех пор, пока количество оставшихся участников превышает то число, которое вы называете. Важно, чтобы каждый раз группы образовывались не на базе уже имеющихся, а «с нуля».

4. В конце игры можно с уверенностью сказать, что все участники отдохнули, расслабились и готовы к дальнейшей работе.

**Инструкция для участников**:

Итак, сейчас вы должны будете быстро делиться на группы с таким количеством участников, которое я назову. Например, если я скажу «делитесь на пары», вам нужно будет быстро встать по парам и взяться за руки. Если кто-то окажется без пары, то он покидает этот раунд. Затем оставшиеся участники снова делятся на группы с уже другим количеством человек, и снова оставшиеся участники выбывают из раунда. Выигрывает тот, кто остается последним.

Кто это? (Фопель К., 2003)

**Цель**: нахождение новой информации об участниках группы.

**Возраст участников**: 9 лет и старше.

**Количество участников**: 15-20 человек.

**Продолжительность:** 30 минут.

**Необходимые материалы**: бумага и ручка – на каждого участника.

**Инструкция для ведущего**: В этой игре мы осознанно не будем затрагивать глубинные личные вопросы, хотя глубина откровений будет зависеть исключительно от желания самого человека поделиться чем-то личным. Упражнение построено так, что приводит группу к оживленной дискуссии по поводу участников — их особенностей, поведенческих проявлений и пр. Таким образом, человек не только лучше узнает себя, но и понимает, насколько верно его воспринимают окружающие.

Раздайте участникам карточки-бланки.

Дайте им устную инструкцию.

3. Каждый участник, естественно, знает, когда говорят о его собственной карточке. Он может сравнить свое представление о себе с представлениями всей группы, но может и не признаваться в своем авторстве, если этого не захочет. Однако если группа прямо спрашивает участника, не он ли является автором этой карточки, то обычно большинство участников признаются в этом.

**Инструкция для участников**:

1.Каждый должен написать на своей карточке три качества, которые, по его мнению, характерны для него. На карточках не надо писать свое имя.

2. Затем я перемешаю все карточки.

3. Затем я по очереди буду вызывать каждого из вас к себе и вы вытяните одну карточку. Вам нужно предположить, каким должен быть человек, наиболее соответствующий написанным на карточке качествам: это мужчина или женщина, каковы его возраст, профессия, темперамент, семейное положение и т. д. Кроме того, этот участник попытается угадать, кто из вас мог описать себя этими качествами. Вы обсудите возможные варианты.

Листок за спиной **(Николаева Е.Ю. 2013)**

**Цель**: познакомить участников ближе и узнать уровень доверия друг к другу.

**Возраст участников**: 14 лет и старше.

**Количество участников**: 16-20 человек.

**Продолжительность:** 45 минут.

**Необходимые материалы**: маркер, булавки, листы бумаги.

**Инструкция для участников**:

Когда вы пытались немного познакомиться друг с другом, к одним людям вы подошли сразу, к другим несколько позже. Получается, что одни вам как бы ближе, а другие немного в стороне. А давайте попробуем получить друг от друга обратную связь. Узнаем, а как мы выглядим в глазах других людей, как они нас воспринимают.

Сделаем так. У каждого за спиной будет приколот лист бумаги. Задача - собрать как можно больше оценок того, насколько тебе доверяют. По 10-ти- балльной шкале. 0 - не доверяю, 10 - готов с тобой в разведку, открыть тебе все душевные тайны здесь и немедленно.

Упражнение будет проходить так - все хаотично двигаются, образуя пары. В паре люди несколько секунд смотрят друг на друга, после чего ставят друг другу оценки. Вы можете разговаривать, можете молчать. Я не знаю, что вы делаете, для того чтобы определить доверяете вы человеку, или нет. Это вы определяете, а не я!

При этом листики за спиной!

Обсуждение: Наибольший уровень доверия, ощущения.

Молчащее и говорящее зеркало (Вачков И. В., 1999)

**Цель**: Знакомство участников между собой.

**Возраст участников**: 12 лет и старше.

**Количество участников**: 15-20 человек.

**Продолжительность:** 45 минут.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для ведущего**: Стоит помнить, что в подростковой группе лучше заранее обговорить условия не концентрироваться на физических особенностях человека за спиной – это может привести к болезненным реакциям и конфликтам. Тренинг проходит в 3-4 захода, пока не поучаствуют все желающие или не закончится время.

Затем можно так же обсудить следующие вопросы:

Кому из игроков потребовалось меньше всего зеркальных "отражений", чтобы определить, кто находится за его спиной?

В чем секрет такой прозорливости?

Кто из участников группы оказался самым талантливым "зеркалом"? Что ему в этом помогло?

Кто из участников удивлен тем, как был отражен "зеркалами"?

Что вы почувствовали, когда увидели свое "отражение"?

Во время обсуждения часто возникают вопросы участников друг к другу такого, например, содержания:

— Миша, а что означал вот этот твой жест, когда ты показывал меня?

— Стас, а почему ты сказал, "отражая" меня: "человек, лучше всех умеющий делать подарки"? С чего это ты взял? и т. п.

**Инструкция для участников**: Для данного упражнения я предлагаю любому добровольцу выйти в центр. Суть задания: выбираются два «зеркала» - одно молчащее, другое говорящее. Они оба стоят перед добровольцем и описывают ему членов групп, находящихся в данный момент за его спиной. Первым начинает молчащее зеркало – оно не может произносить ни одного слова, но может показывать человека мимикой и жестами.

Затем идет говорящее зеркало. Оно может произнести только одну фразу, не упоминая имени человека за спиной и не используя информации о событиях, не упоминавшихся на тренинге. Лучше не концентрироваться только на внешности - ее можно будет использовать только в третий раз, если все это время доброволец не угадывал.

Мой герб и девиз (по Анн Л.Ф., 2004)

**Цель**: Первый вариант упражнения можно использовать для знакомства участников новой группы. Второй вариант упражнения - для осмысления идеи единства группы.

**Возраст участников**: 8 лет и старше.

**Количество участников**: 8-30 человек.

**Продолжительность:** около 40 минут.

**Необходимые материалы**: Лист А4, карандаши, фломастеры для каждого участника или команды.

**Инструкция для ведущего** (вариант 1): Для того, чтобы участникам было легче начать работать, ведущему рекомендуется показать несколько гербов и девизов. На втором этапе, чтобы обсуждение было более открытым, заинтересованным, лучше пересадить всех участников в круг или посадить выступающего перед группой, расположив его «карэ» (квадрат без одной стороны). После того, как представлены все гербы и девизы, можно обсудить с группой следующие вопросы:

• Что нового и интересного вы узнали о каждом из участников группы?

• Чей герб и девиз вам кажется самым подходящим для его владельца?

• Можно ли найти что-то объединяющее все ваши столь разнообразные гербы и девизы?

**Инструкция для ведущего** (вариант 2): Для того, чтобы участникам было легче начать работать, ведущему рекомендуется показать несколько гербов и девизов. На втором этапе, чтобы обсуждение было более открытым, заинтересованным, лучше пересадить всех участников в круг или посадить выступающего перед группой, расположив его «карэ». После того. Как представлены все гербы и девизы, можно обсудить с группой следующие вопросы:

• Какие важные характеристики вашей группы отражены в ваших вариантах гербов и девизов?

• Чей герб и девиз вам кажется самым подходящим для вашей группы?

• Можно ли найти что-то объединяющее все ваши столь разнообразные гербы и девизы?

**Инструкция для участников** (вариант 1):

Был в старину обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз. Герб – это наследственный отличительный знак, сочетание цветов, предметов и фигур на котором имеет символическое значение. Девиз – это краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца.

Каждый из вас должен изобразить свой герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом и под гербом пишет свой девиз. На рисование герба и формулировки девиза отводится 10 минут. Не смущайтесь, если вы не умеете рисовать, здесь важнее идея, а не качество исполнения.

**Инструкция для участников** 2 этап (вариант 1): Вы завершили свои рисунки. Теперь мы организуем их представление. Каждый из вас покажет другим участникам свой герб и девиз и расскажет, почему он выбрал именно их, чем они его характеризуют, чем близки ему. Затем каждый участник может задать Вам вопросы или предложить свои идеи Вашего герба или девиза, объяснив как его идеи Вас характеризуют. Вы можете благосклонно принять эту идею или отвергнуть, как не подходящую Вам.

**Инструкция для участников** (вариант 2):

— Был в старину обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз. Герб – это наследственный отличительный знак, сочетание цветов, предметов и фигур на котором имеет символическое значение. Девиз – это краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца.

Каждая команда должна изобразить герб вашей группы (класса, команды и т.д.), который отражает ее жизненное кредо, отношения в ней и под гербом пишет ее девиз. На рисование герба и формулировки девиза отводится 10 минут. Не смущайтесь, если вы не умеете рисовать, здесь важнее идея, а не качество исполнения.

**Инструкция для участников.** 2 этап (вариант 2): Вы завершили свои рисунки. Теперь мы организуем их представление. Каждая команда представит другим участникам свой вариант группового герба и девиза и расскажет, почему она выбрала именно их. Затем каждый участник может задать Вам вопросы.

Моя пара (Анн Л.Ф., 2004)

**Цель**: развитие умения понимать друг друга невербально.

**Возраст участников**: 9 лет и старше.

**Количество участников**: для проведения упражнения необходимо четное число участников (от 10 до 30).

**Продолжительность:** зависит от количества раундов, обычно оно не превышает 20 минут.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для ведущего**: Ведущий просит всех участников встать в круг. Задача ведущего следить, чтобы каждый участник нашел себе пару.

**Инструкция для участников**:

Все становятся в круг. На счет «раз» каждый из нас должен, оставаясь на своем месте и молча (эти два условия будем соблюдать на протяжении всего упражнения), найти себе пару. Нас четное число, поэтому каждый найдет себе напарника.

Когда я скажу «два», вы вместе начнете одинаковое движение. Потом я снова скажу «раз», и вы должны найти себе новую пару, а на счет «два» начать делать одинаковое движение с новым партнером.

Мягкая обратная связь (Фопель К., 2003)

**Цель**: расширение круга общения участников команды, получение большей информации друг о друге.

**Возраст участников**: 9 лет и старше.

**Количество участников**: любое четное количество.

**Продолжительность:** 20-25 минут.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для ведущего**: B каждой группе бывает период, когда участники образуют микрогруппы и общаются друг с другом в основном внутри них. Тенденция к образованию маленьких групп внутри одной большой связана с потребностью человека в удобстве общения. Мы охотнее общаемся с теми людьми, которые понравились нам сразу и кажутся нам хорошей компанией. Однако на работе люди должны работать с разными людьми, в том числе и с теми, с которыми они не близки и которых, возможно, вообще недолюбливают. Если Вы все это расскажете и собственным примером покажете своим подопечным, что это очень важно, они наверняка будут стараться научиться этому. Они даже обнаружат, что все их усилия с лихвой окупятся, потому что при расширении круга общения отношения в группе станут более живыми и интересными.

Это упражнение хорошо подходит для установления отношений между теми членами группы, которые ранее по каким-то причинам избегали друг друга.

Ведущий делит участников на пары. Пары не должны быть приятелями, хорошо знающими друг друга.

2. Затем ведущий дает устную инструкцию участникам.

3. После упражнения можно обговорить с участниками следующие вопросы:

• В чем их мнения и жизненные позиции совпадают?

• Что осталось непонятым?

• Что нового каждый узнал о своем партнере?

**Инструкция для участников**:

Делимся на пары. Пары не должны быть приятелями, хорошо знающими друг друга.

1. Каждый из партнеров садится друг напротив друга и устанавливает контакт глазами.

2. Затем каждый из вас по очереди в течение приблизительно 3 минут рассказывает другому, в чем он чувствует сходство с ним. Он начинает предложение следующими словами: «Я похож на тебя, потому что...» (мы оба честолюбивы... мы оба старшие дети в семье... я в той же мере интроверт, что и ты...). В то время как один из партнеров говорит, второй слушает его молча, без комментариев. Через 3 минуты вы меняетесь ролями.

3. После этого партнеры говорят о своих различиях. В этом случае предложения должны начинаться так: «Я не такой, как ты, потому что…» (Я не такой, как ты, потому что я старше и знаю, что значит руководить коллективом...», «Я не такой, как ты, потому что я интересуюсь живописью и вопросы эстетики для меня — всегда важная тема в разговоре...»). Опять говорит только один из вас, второй же внимательно его слушает. Вы меняетесь ролями через 3 минуты.

Найти стратегию (Фопель К., 2003)

**Цель**: развитие навыков командной работы, умения слушать друг друга и заботиться друг о друге.

**Возраст**: 8 лет и старше.

**Количество участников**: 15-18 человек.

**Продолжительность:** 25 минут.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для ведущего**:

В этом упражнении группа стоит перед непростой задачей. Чтобы успешно справиться с этой задачей, силы и решительности будет недостаточно; нужно в первую очередь выбрать правильную стратегию. Для выполнения этого упражнения в помещении должен быть ковер на полу, чтобы участникам не слишком больно было падать.

1. Ведущий делит всех на команды по пять-шесть человек, которые распределяются по комнате так, чтобы у каждой из команд было достаточно места вокруг. Поблизости не должно быть стен и мебели, чтобы о них никто не ударился.

2. Теперь объясните правила.

3. После того как команда справилась с задачей, предложите ей выделить те пункты стратегии, которые привели к успеху, и поделиться своими выводами с остальными командами.

4. Когда команды научатся очень быстро и хорошо координировать свои действия, можно поставить перед ними дополнительный вопрос: с каким количеством добавленных игроков решить задачу еще возможно? В ходе этого эксперимента команда неизбежно приходит к выводу о том, что существует некий предел, после которого решение задачи невозможно даже при наилучшей стратегии. Этот предел, конечно, может быть преодолен, но только путем долгих упражнений.

**Инструкция для участников**:

Сейчас вам нужно будет пройти одно довольно сложное испытание, чтобы узнать, насколько вы хорошая команда. Сначала вы садитесь на пол и берете друг друга за руки. Из этой позиции вы должны вскакивать на ноги, причем делать это одновременно.

1. Вам нужно разработать стратегию, чтобы справиться с этой задачей.

2. Вы должны быть осторожны и не должны нанести друг другу телесных повреждений — это должно учитываться и при разработке безопасной стратегии.

Невербальное общение (Тарабарский язык) (Анн Л.Ф., 2004)

**Цель**: Развитие умения невербального взаимодействия в группе.

**Возраст участников**: 8 лет и старше.

**Количество участников**: 8-20 человек.

**Продолжительность:** от 20 до 45 минут.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для ведущего**:

Из группы выбираются двое детей. Им предлагается побеседовать на «тарабарском» языке. Ведущий внимательно следит за всеми нюансами общения и затем пытается угадать тему разговора.

После завершения диалога выслушиваются сначала версии наблюдателей, а затем каждый из участников диалога делится тем, о чем он говорил. На втором этапе игры все участники делятся на тройки.

В каждой тройке один — наблюдатель, а двое других — беседующие между собой на «тарабарском» языке участники.

**Инструкция для участников**:

Сейчас двое водящих будут вести друг с другом беседу. В разговоре можно использовать все, кроме родного (или любого из известных участникам) языка, это могут быть жесты, звуки, мимика... Задача двух собеседников — завязать друг с другом полноценный разговор, например, спор о чем-нибудь, стараясь при этом максимально сосредоточиться на всех проявлениях своего партнера, чтобы верно понять смысл его своеобразной активности.

Задача зрителей — попытаться угадать, о чем, собственно, идет речь этих собеседников.

Операция «Штирлиц» (Анн Л.Ф., 2004)

**Цель**: Развитие умения невербального взаимодействия друг с другом.

**Возраст участников**: 10 лет и старше.

**Количество участников**: 8-20 человек.

**Продолжительность:** в зависимости от количества человек от 30 минут до 1 часа.

**Необходимые материалы**: У ведущего лист с записью наблюдателей.

**Инструкция для ведущего**: Когда каждый участник выберет себе объект наблюдения, он запишет его напротив своей фамилии в листе ведущего. Наблюдение в первом варианте упражнения длится 5 минут. Упражнение можно продлить: в начале занятия задать условия, потом заниматься любыми другими упражнениями, а в конце занятия провести опрос о результатах наблюдений за все время. Или можно дать утром задание участникам на весь день, и вечером провести обсуждение результатов наблюдения.

**Инструкция для участников**:

Воспользуемся именем знаменитого киноразведчика, которое стало уже нарицательным, для упражнения на зоркость, наблюдательность, умение понять другого человека по его повседневным действиям.

Каждый из вас — Штирлиц. Наметьте себе объект наблюдения, товарища, за которым вам придется следить на протяжении всего занятия (дня). Он не должен ни о чем догадываться. Как и положено хорошему разведчику, следите за ним незаметно.

Вот что вам нужно выяснить:

1. Каково сегодня настроение у вашего подопечного — угадайте, почему он сегодня именно такой?

2. Какие действия, и в какой последовательности он совершил за то время, что вы следите за ним? Для чего он их совершил? Постарайтесь воспроизвести некоторые наиболее характерные его действия в той же последовательности.

3. Угадайте, за кем он следит. Проследите, как он это делает и как маскирует наблюдение, попробуйте по его действиям угадать ход его мыслей. Наметили объект?

Даю пять минут на всю операцию. Разойдитесь по комнате, делайте что хотите, прогуливайтесь, разговаривайте и — следите!

Стоп! Сядьте полукругом. Кто заметил, что за ним следят? Кто сам себя выдал? Расскажите о результатах наблюдений. Воспроизведите действия подопечного. Объясните их.

Определение Доверия **(Николаева Е.Ю. 2013)**

**Цель**: понять, что такое доверие.

**Возраст участников**: 11 лет и старше.

**Количество участников**: 8-20 человек.

**Продолжительность:** 15 минут.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для участников:**

Разбейтесь на микрогруппы по 4 человека. И попробуйте за 5 минут дать определение доверия. От вас не требуется строгого научного определения. Пусть оно будет не очень гладким, зато сказано так, чтобы было понятно всем, а особенно вам самим.

Обсуждение упражнения (10 минут):

В общий круг. Итак, сейчас каждая группа попробует рассказать, к каким выводам они пришли. Как вы определяете, что такое Доверие?

Остров сокровищ (Фопель К., 2003)

**Цель**: тренировка умения давать и понимать устную инструкцию, сотрудничать в паре.

**Возраст участников**: 7 лет и старше.

**Количество участников**: 10-20 человек.

**Продолжительность:** около 30 минут.

**Необходимые материалы**: бумага А4 и карандаш – на каждого участника.

**Инструкция для ведущего:**

Ведущий делит всех участников на пары и дает им устную инструкцию.

После этого партнеры сравнивают свои планы и обсуждают следующие вопросы:

• Насколько план Б получился похожим на план А?

• Насколько партнер А обращал внимание на трудности, которые могли возникнуть у его партнера?

• Партнер А больше концентрировался на рисовании своего плана или на своем партнере?

• Какой была рабочая атмосфера между партнерами?

• Наслаждались ли оба выполнением этого задания?

• Ощущались ли какие-либо неудобства и напряжение?

• Что бы каждый сделал по-другому в следующий раз?

Наконец группы собираются вместе. Пары показывают свои планы, и группа делает выводы из эксперимента.

**Инструкция для участников**:

Итак, вы со своим партнером садитесь спинами друг к другу. Один из вас – партнер А, другой – партнер Б, вам нужно выбрать, кто кем будет. Теперь партнер А начинает делать набросок острова сокровищ: общий силуэт, особо важные пункты и место, где спрятано сокровище. В то время как А рисует, он рассказывает партнеру Б, что тот должен нарисовать на своем листе, чтобы получить как можно более точную копию карты острова. А и Б могут разговаривать, но не должны оборачиваться и смотреть на план, который рисует партнер. На это вам дается около 10 минут, после чего мы обсудим результаты.

Правда и ложь **(Николаева Е.Ю. 2013)**

**Цель**: знакомство и взаимодействие друг с другом

**Возраст участников**: 12 лет и старше.

**Количество участников**: 10-20 человек.

**Продолжительность:** 15 минут

**Необходимые материалы**: резиновый мяч.

**Инструкция для участников**:

«У меня есть две сестры, старшая и младшая. Мы все работаем в больнице». «У меня есть сестра на два года младше, которая работает учительницей. А еще у меня есть брат, который на десять лет меня младше. Он терапевт и работает практикующим врачом». Я могу произнести эти две фразы с одинаковой интонацией, но одна из них соответствует реальности, а другая ложна.

Каждый из вас должен задумать и произнести по две фразы, одна из которых соответствует действительности, а другая — нет. Вся группа решает, какая из фраз правдива, а какая — нет.

Для этого участники должны проанализировать содержание сказанного, манеру речи и язык тела говорящего. (Например, многие склонны не смотреть в глаза собеседника, когда говорят неправду.) Участники сами определяют выбор тем для своих фраз: сказанное может касаться событий их жизни, личных предпочтений, целей и желаний. Фразы необязательно должны принадлежать к одной области или как-то соотноситься по смыслу.

Очередность выступлений можете определять как Вы, так и сами участники (например, говорящий держит в руках мяч и по окончании своего выступления бросает этот мяч любому другому участнику, который должен продолжить).

**Инструкция для ведущего:**

Игра должна пройти несколько кругов. Обращайте внимание на то, чтобы в ней приняли равное участие все. Обычно эта игра начинается в несколько несерьезной атмосфере и только через какое-то время становится более интимной.

Передай действие (по Анн Л.Ф., 2004)

**Цель**: Развитие в группе умения понимать невербальную коммуникацию другого (общение без слов).

**Возраст участников**:10 лет и старше.

**Количество участников**: 10-30 человек.

**Продолжительность:** 20-30 минут.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для ведущего**:

Выполняется это упражнение следующим образом: группа образует круг. Лучше всего, чтобы девочки и мальчики чередовались. Ведущий тоже стоит в этом круге.

Идея упражнения проста – передача без слов действий по кругу.

Через минуту-полторы упражнение стоит оборвать, предложить всем открыть глаза и развернуться лицом друг к другу. Ведущий задает серию вопросов:

• Кто работал честно, а кто подглядывал?

• Все ли действия вы передавали?

• Кому было больно, неприятно, неловко?

Упражнение повторяется, но группа поворачивается в другую сторону. Теперь ведущий «запускает на орбиту» несколько больше действий. Опять проводится небольшое обсуждение.

Для третьего прогона психолог может назначить кого-то вместо себя начинать 10 новых движений, группа должна их «прогнать по кругу» и вернуть начавшему.

Наконец, для четвертого прогона можно в качестве начинающих выбрать двух: мальчика и девочку. Одновременно они должны передавать и то, что ощущают спиной. Причем лучше всего этих мальчика и девочку найти на противоположных концах круга.

После 2-3 минут работы, когда все действия прошли по кругу, группа открывает глаза, и ведущий побуждает участников отгадать, какие действия начинал мальчик, а какие — девочка.

**Инструкция для участников**:

Все встали в круг. Прошу всех закрыть глаза и повернуться налево (или направо, но всем в одну сторону). С закрытыми глазами найдите правое плечо того, кто стоит впереди и положите правую ладонь ему на правое плечо.

Сейчас я поглажу по голове, постучу по спине или сделаю еще что-либо со стоящим впереди меня. Тот, кто впереди меня, должен как можно точнее и как можно быстрее передать мои действия дальше, вперед, тот — еще дальше, и так по кругу. Эти действия должны как можно быстрее вернуться ко мне. Но пока они идут, я успею запустить еще несколько всяких действий. Понятно? Начали!

Пройди через кольцо (Кипнис М. Ш., 2008)

**Цель**: повышение слаженности во взаимодействии уже существующей какое-то время (не новой) группы, повышение доверия в группе.

**Возраст участников**: 8 лет и старше.

**Количество участников**: 10-20 человек.

**Продолжительность:** Игра проводится на время. 10 мин на каждый этап. Если у команды не получается выполнить это упражнение, его лучше прекратить, заменив заданием с меньшими физическими затратами.

**Необходимые материалы**: обруч.

**Инструкция для участников**: Это упражнение, в котором каждый игрок пройдёт два этапа. Группа становится в широкий круг, взявшись за руки.

1. На шею одному из игроков надевается обруч. Не разнимая рук, необходимо передать обруч "с головы на голову" или "с шеи на шею". Игра заканчивается, когда обруч прошел полный круг и вновь оказался на шее первого игрока!

2. В месте соединения рук какой-то из пар вешается обруч. Задание – по часовой стрелке каждый из игроков должен "пройти" через обруч, пока он не завершит целый круг и вновь не окажется на месте старта.

Работа в команде (Фопель К., 2003)

**Цель**: данное упражнение рекомендуется проводить в начале тренинга, в новых группах для раскрепощения его участников и возникновения ощущения единства в группе. Так как многие участники раскрепощены, можно наблюдать их характерные стратегии взаимодействия.

**Возраст участников**: 7 лет и старше.

**Количество участников**: 15-20 человек.

**Продолжительность:** 5-15 минут.

**Необходимые материалы:** воздушные шары – 1 на каждых 3х участников.

**Инструкция для ведущего**: Как обозначено в цели данного упражнения, оно одновременно является ритуалом, игрой и экспериментом. Здесь должны быть задействованы все основополагающие качества для успешной работы в команде. Помимо коммуникации, взаимопонимания и взаимодействия от участников потребуется творческая энергия и интуиция.

Ведущий делит участников на группы по три-четыре человека и выдает каждой группе надутый воздушный шар. Он распределяет их по помещению, чтобы между командами было достаточное расстояние, и дает устную инструкцию. Команды сначала должны потренироваться удерживать шары в более медленном темпе. После тренировки начинается сама игра.

Через 15-20 секунд вы называете другую часть.

После этого этапа можно усложнить задачу, комбинируя команды, например: «Голова и локоть». Это значит, что игроки должны сначала удерживать шар головой, затем — локтем (при этом не важно, кто из игроков подбрасывает шар, меняя положение тела, важно, чтобы была соблюдена последовательность).

Вы можете называть и более изощренные комбинации (например, состоящие из трех и более позиций, причем в последовательности, которая будет наиболее неудобна для игроков). Напоминайте игрокам, чтобы они удерживали шар в воздухе и в перерывах между Вашими командами. Когда Вы собираетесь закончить игру, дайте такую команду: «А теперь удержите шар, не используя при этом никакие части тела!» Пока игроки сообразят, что это можно сделать, только дуя на шар, у всех он наверняка упадет и игра сама собой завершится.

**Инструкция для участников**:

Делимся на группы по три-четыре человека, каждой группе я даю надутый воздушный шар. Между командами было достаточное расстояние. Я называю ту часть тела, при помощи которой участники команды должны удерживать шар (голову, колени, локти, нос, левое плечо, правая нога и т. д.).

Задача команд состоит в том, чтобы удерживать шар в воздухе. Сложность в том, что я, ведущий, буду командовать, какой частью тела вы должны удерживать шар.

Ведущий может комбинировать команды, например: «Голова и локоть». Это значит, что игроки должны сначала удерживать шар головой, затем — локтем (при этом не важно, кто из игроков подбрасывает шар, меняя положение тела, важно, чтобы была соблюдена последовательность).

Начнем с тренировки. Во время тренировки попытайтесь удерживать шар в воздухе при помощи разных частей тела.

Главное – вы должны держать шар теми частями тела, которые называет ведущий, и не дать шару упасть. Победит та команда, которая все будет делать правильно и не уронит шар.

**Упражнение «Рисунок по кругу»** (Хрящева Н.Ю. 2014)

**Цель:** упражнение дает участникам возможность научиться понимать друг друга без слов, с помощью творческих образов.

**Возраст участников**: 14 лет и старше.

**Количество участников** : 7-20 человек.

**Продолжительность:** 30 мин.

**Необходимые материалы:** листы бумаги, цветные карандаши, простой карандаш.

**Инструкция для ведущего**: каждому участнику раздается белый лист бума­ги формата А4 и цветные карандаши, включая простой каран­даш. Ведущий знакомит участников с правилами (инструкция для участников). Когда все участники завершат процесс, необходимо все ри­сунки обсудить.

Участники дают название каждой работе.

У некоторых участников получается вникнуть в первона­чальную идею автора, но не всем удается угадать ее и как резуль­тат создать единый образ. Они рисуют плоды своей фантазии, не относящиеся к изначальной идее автора. Задача ведущего — обратить внимание участников на то, что им следует концент­рироваться не только на себе и своих идеях, но и на людях, с ко­торыми они взаимодействуют.

**Инструкция для участников**: Каждый из вас начинает рисовать все, что приходит в голову, и по моей команде передает свой ри­сунок следующему участнику, который в свою очередь продол­жает рисовать уже на вашем рисунке, и так, пока ваш рисунок не вернется снова к вам. Например, если участников восемь, то на вашем рисунке, кроме вас, остальные семь человек что-то добавят от себя. Когда рисунок возвращается к вам, вы подни­маете руку и дальше не передаете.

Рюкзак (Анн Л.Ф., 2004)

**Цель**: Развитие умения понимать друг друга невербально.

**Возраст участников**: 9 лет и старше.

**Количество** **участников**: 8-15 человек.

**Продолжительность:** в зависимости от количества участников – 15-30 минут.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для ведущего**: Все участники встают или садятся в круг.

**Инструкция для участников**: Давайте представим, что мы решили все вместе отправиться в поход. Вот здесь лежит рюкзак, который нам нужно собрать для похода. Каждый по очереди положит в него что-то нужное. Сделать это надо без слов, невербально. Все мы должны внимательно следить за тем, что кладет в рюкзак каждый из нас, и не повторяться.

Связующая нить (Фопель К., 2003)

**Цель**: задание дает всем участникам почувствовать себя командой, почувствовать связи друг с другом.

**Возраст участников**: 9 лет – для небольших групп до 10 человек, для более старших участников допустимы большие группы.

**Количество участников**: 5-30 человек.

**Продолжительность:** 10 минут + 10 минут – рефлексия упражнения.

**Необходимые материалы:** не требуются.

**Инструкция для ведущего:** Это упражнение даст участникам возможность почувствовать себя членом единой команды и поможет определить, насколько это удалось тому или иному участнику. Многим людям приятно ощущать свою принадлежность к группе, но вполне вероятно, что есть и такие участники, которые испытывают иные чувства и вовсе не желают близости с командой. Поэтому очень важно в конце упражнения провести обмен мнениями.

Дайте устную инструкцию участникам. Сделайте акцент на 1 абзаце инструкции для участников. Можете повторить его с участниками в конце инструкции еще раз.

Лучше в конце инструкции кратко повторить участникам по минутам основные состояния.

По окончании упражнения попросите каждого участника рассказать о том, что он почувствовал, было ли ему приятно или нет, чувствует ли он себя членом команды.

Есть вероятность, что после обсуждения будет целесообразно предложить группе еще раз попробовать почувствовать себя единым целым.

**Инструкция для участников**:

Вы ходите по комнате. Проходя мимо другого, каждый должен слегка коснуться его, так легко, как будто делает это перышком. Никто не останавливается, вы постоянно находитесь в движении в течение 2-3 минут (для большой группы это время можно увеличить). Я буду говорить вам, когда будет начинаться следующая минута.

Когда два игрока коснулись друг друга, они должны представить, что теперь связаны невидимой нитью, которая не разрывается и дальше. С каждым новым прикосновением нити удлиняются, пока не охватывают всю группу.

На второй минуте ваша группа стала единым организмом, который, как и положено организму, начинает двигаться намного медленнее. Пусть каждый попытается почувствовать, как, с одной, ограничивает его движения то, что он является частью организма, с другой стороны, какие возможности для него открываются теперь.

На третьей минуте ваш большой организм постепенно приходит в состояние покоя: встает на месте (или ложится на пол). Пусть все попробуют дышать в одном ритме.

Когда это состояние будет достигнуто, закройте глаза и представьте себе, что огромное золотое солнце пронизывает ваш общий организм насквозь, и этот свет растапливает напряжение и дарит ощущение тепла и жизни.

Секретный фарватер (Анн Л.Ф., 2004)

**Цель**: Развитие слаженности в команде и взаимодействие друг с другом.

**Возраст участников**: 7 лет и старше.

**Количество участников**: 12-30 человек.

**Продолжительность:** 10-15 минут.

**Необходимые материалы**: повязка на глаза.

**Инструкция для ведущего**: по 7-8 участников выстраиваются паровозиком и держатся друг за друга. Всем, кроме первого, завязываются глаза. Каждая такая группа – корабль. Одновременно можно «пустить в плавание» 2-3 корабля. Требуется большое внимание, чтобы они не столкнулись друг с другом и не подорвались на мине. Упражнение можно усложнить, увеличив длину корабля и количество мин.

**Инструкция для участников:**

Теперь вы один корабль. Первый участник — рулевой. Рулевой должен провести свой корабль до противоположной стены, минуя препятствия-мины (например, стулья), без единого слова. Основная сложность заключается в том, что «хвост» имеет свойство вилять и сталкиваться с другими кораблями или налетать на «мины». Чтобы этого не случилось, каждый участник должен в точности повторять движение предыдущего.

 **«Сиамские близнецы»** (Евтихов О. В. 2005)

**Цель:** научить участников гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

**Возраст участников**: 10 лет и старше.

**Количество участников** : 10-20 человек.

**Продолжительность:** 30 мин.

**Необходимые материалы:** не требуются.

**Инструкция для ведущего**: упражнение выполняется в парах.

Как правило, упражнение вызывает положительные эмо­ции у участников тренинга, ощущается групповая дина­мика и взаимодействие. В редких случаях в игре может появиться так называе­мый изгой — участник, с которым никто не захочет быть в паре. Задача ведущего — попытаться мягко сгладить данную ситуацию и дать возможность этому участнику проявить себя.

**Инструкция для участников**: Разбейтесь на пары, встань­те плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т. д. Чтобы «третья» нога действовала дружно, ее можно скрепить либо веревкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и прочими частями тела.

Солнечная система **(Николаева Е.Ю. 2013)**

**Цель**: Получение обратной информации от членов команды, развитие командных связей.

**Возраст участников**: 12 и старше.

**Количество участников** : 12-20 человек.

**Продолжительность:** 45минут.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для участников**:

Я думаю, что вам всем бы хотелось проверить свою способность понимать других людей. Давайте попробуем немного поиграть и одновременно поучиться. Игра называется Солнечная Система. Для того, чтобы к ней приступить, надо разбиться на группы по 4 человека. Правила такие.

Вы все по очереди будете Солнышками. А все остальные члены группы планетами - спутниками. Сначала Солнышко пытается развести планеты по орбитам. Чем орбита ближе - тем человек лучше относится к Солнышку. То есть Солнышко пытается определить, насколько человек ему доверяет. На орбите люди могут стоять боком, сзади, спереди, разбившись по залу. Человеческие отношения чрезвычайно сложны, и только расстоянием их не определишь. Поэтому вы можете пофантазировать.

Ну а после того, как Солнышко решило, что все сделано правильно, по его мнению, он отворачивается, и Планеты сами распределяются по орбитам, в зависимости от того, как они относятся к Солнышку на самом деле.

Потом Солнышком становится другой человек. И все повторяется сначала, пока не сыграют все.

**Инструкция для ведущего**: Пока все участники выстраивают парад Планет у Солнца, ведущий просит их соблюдать тишину, чтобы Солнце не догадалось об их передвижениях. После того, как планеты выстроились, ведущий может задавать Солнцу вопросы о том, на какой орбите относительно Солнца находится та или иная Планета (на ближней, средней или дальней). В конце раунда Солнце оборачивается и видит свой парад Планет. Солнце может оценить точность своего прогноза и рассказать, что его удивило в этом параде Планет.

**«Танец с листком»** (Евтихов О. В. 2005)

**Цель:** развитие межличностной чувствительности, взаимо­понимания.

**Возраст участников**: 12 лет и старше.

**Количество участников** : 10-20 человек.

**Продолжительность:** 30 мин.

**Необходимые материалы:** лист бумаги.

**Инструкция для ведущего**: упражнение выполняется в парах. Для выпол­нения упражнения лучше использовать соответствующую му­зыку. Выполнение упражнения в небольших комнатах усложняет­ся, так как участникам необходимо делать много виражей, что­бы не столкнуться с другими участниками или со стенкой. При этом участникам необходимо постоянно чувствовать друг дру­га, понимать, кто первым входит в поворот. В больших помеще­ниях можно усложнить упражнение, беспорядочно расставив по комнате стулья.

В задании есть лазейка, которую не сразу замечают участни­ки. Замереть нужно только в тот момент, когда листок коснется пола. А пока он падает, можно успеть принять более удобную позу, хотя бы выпрямиться. Кто-то даже успевал сесть на стул.

**Инструкция для участников:** Делимся на пары. Каждой паре нужно взять по одному листку бумаги, встать лицом друг к другу и соприкоснуться лбами. Листок бу­маги при этом прокладывается между лбами. Задача каждой пары — двигаться по комнате, удерживая свой листок лбами. Руки при этом необходимо заложить за спину. При этом нельзя долго стоять на месте и нельзя разговаривать.

Партнеры, которые уронили листок, должны заме­реть в тех позах, в которых они находятся в момент, когда их листок коснется пола. И должны оставаться в них до окончания. Побеждает пара, которая оста­нется последней.

Ты мне нравишься («Паутина») (К. Фопель., 2006)

**Цель**: Знакомство, установление позитивных отношений в группе.

**Возраст участников**: 8 лет и старше.

**Количество участников**: 5-10 участников.

**Продолжительность:** 40 минут.

**Необходимые материалы**: клубок цветной шерсти.

**Инструкция для ведущего**: Некоторые дети легко могут выражать свои эмоции, для других это — проблема. В этой игре все участники получают реальную возможность развить этот важный навык. "Паутина" представляет собой отличную метафору взаимосвязанности всех учеников класса.

Внимательно проследите, чтобы в ходе игры все дети получили клубок. Объясните детям, что в каждом есть что-то такое, что достойно уважения и любви. Если у некоторых детей будут сложности с произнесением начальной фразы "Ты мне нравишься, потому что...", то позвольте им заменить ее словами "Мне понравилось, как ты...".

Постепенно "паутина" будет расти и заполняться. Ребенок, получивший клубок последним, начинает сматывать его в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно.

Анализ упражнения:

— Легко ли тебе говорить приятные вещи другим детям?

— Кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры?

— Достаточно ли дружна наша «семья»?

— Почему каждый ребенок достоин любви?

— Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

**Инструкция для участников**: Сядьте, пожалуйста, все в один общий круг. Я хочу предложить вам принять участие в одной очень интересной игре. Мы все вместе составим одну большую цветную паутину, связывающую нас между собой. Кроме того, каждый из нас может выразить свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим одноклассникам. Сейчас я покажу вам, как должна протекать эта игра.

Пару раз обмотайте свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатите клубок в сторону одного из детей. Постарайтесь выбрать не самого популярного в классе ученика.

Вы видите, что я сейчас сделала. Я выбрала ученика, который должен быть следующим в "паутине". После того, как мы передали кому-то клубок, мы говорим этому ученику фразу, начинающуюся с одних и тех же слов: "Коля (Маша, Петя)! Ты мне нравишься, потому что..." Например, я говорю: "Коля! Ты мне нравишься, потому что сегодня перед началом уроков ты вежливо открыл передо мной дверь в класс". Выслушав обращенные к нему слова, Коля обматывает нитью свою ладонь так, чтобы "паутина" была более-менее натянута. После этого Коля должен подумать и решить, кому передать клубок дальше. Когда клубок окажется у следующего ученика, то Коля обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например: "Яна, ты мне нравишься, потому что вчера ты помогла мне решить трудную задачу по математике". При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы хотели бы его поблагодарить. И так продолжается наша игра все дальше и дальше... Постарайтесь хорошо запомнить то, что вам скажут, когда будут передавать клубок.

Фотографы (по Анн Л.Ф., 2004)

**Цель**: Развитие внимания участников группы друг к другу.

**Возраст участников**: 8 лет и старше.

**Количество** **участников**: Вариант 1: 5-10 человек. Вариант 2: 5-30 человек.

**Продолжительность:** зависит от количества раундов. 1 раунд - 5 минут.

**Необходимые материалы:** не требуются.

**Инструкция для ведущего**: Пока водящие находятся за дверью лучше не делать полную перестановку, а только слегка изменить положение вещей.

**Инструкция для участников**:

Вариант 1. В комнате расставлены стулья. Выбираем одного или несколько водящих, которые «фотографируют» (с короткой выдержкой — на счет «раз, два, три») общий вид комнаты и выходят. Пока они будут за дверью, мы поменяем расположение стульев. Задача водящих, когда они войдут – определить что изменилось.

Вариант 2. Два ученика стоят перед полукругом, а все сидящие «фотографируют» их с некоторой выдержкой (о которой была предварительная договоренность). Затем эти двое выходят за дверь и что-то изменяют в своем внешнем облике или меняются какими-нибудь деталями своей одежды.

Когда они снова входят в комнату, остальные должны определить, что изменилось и вспомнить — как было.

Фраза по кругу (по Анн Л.Ф., 2004)

**Цель**: Развитие в группе умения слушать другого и контролировать интонацию в общении.

**Возраст участников**: 10 лет и старше.

**Количество участников**: 5-10 участников.

**Продолжительность:** Один раунд может занять до 15 минут в зависимости от количества участников.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для ведущего**: Перед началом игры ведущий должен определить последовательность выступления участников. Желательно потренироваться сначала на фразе-примере. Игра может продолжаться до тех пор, пока не останется 3-4 победителя. Может быть, она закончится и раньше, если никто из участников не сможет придумать ничего нового.

**Инструкция для участников**:

Выберем какую-нибудь простую фразу, например: «В саду падают яблоки». Теперь, начиная с первого игрока, будем произносить эту фразу по очереди. Каждый участник игры должен произнести фразу с новой интонацией (вопросительной, восклицательной, удивленной, безразличной и т. д.).

Если участник не может придумать ничего нового, то он выбывает из игры, и так продолжается до тех пор, пока не останется несколько победителей.

Повторять интонации нельзя. Тот, кто не может придумать новую интонацию, выбывает из игры.

Цвета радуги (Фопель К., 2003)

**Цель**: развитие навыков командного мышления, умения прислушиваться к другим.

**Возраст участников**: 9 лет и старше.

**Количество участников**: 10-15 участников.

**Продолжительность:** 10-15 минут.

**Необходимые материалы**: нет.

**Инструкция для ведущего**: Это упражнение на кооперацию. Чтобы оно было успешным, каждый участник должен целиком прочувствовать других, чтобы пусть медленно, но найти единый ритм и настроение.

Ведущий озвучивает устную инструкцию участникам задания.

1. Участники выбирают ведущего, который будет выполнять неожиданно простую обязанность — ему нужно только громко считать до трех. Как только ведущий сказал «три», остальные хором выкрикивают название какого-нибудь цвета: «красный, черный, голубой» и т. д. Цель состоит в том, чтобы все члены команды без предварительной договоренности назвали один и тот же цвет. При этом следует соблюдать такое правило: игрок не может называть один и тот же цвет два раза подряд.

2. Упражнение заканчивается, когда все игроки назовут один и тот же цвет.

**Инструкция для участников:**

Вам нужно выбрать ведущего, который будет считать до трёх, после чего начинается упражнение. Вам нужно одновременно, без пауз и предварительных договоренностей, назвать один и тот же цвет радуги – не так просто, как может показаться, но и не невозможно. Когда ведущий досчитает до трех, все выкрикивают название цвета, и заканчивается упражнение тогда, когда все называют один цвет. Но никто не может называть один и тот же цвет два раза подряд, будьте внимательны! Итак, начинаем.

Цвета эмоций (по Анн Л.Ф., 2004)

**Цель**: Развитие в группе умения понимать невербальную коммуникацию другого (общение без слов).

**Возраст участников**: 8 лет и старше.

**Количество участников**: 5-10 участников.

**Продолжительность:** зависит от количества раундов.

**Необходимые материалы:** не требуются.

**Инструкция для ведущего**: Все участники сидят или стоят перед водящим. Ведущий может при затруднении водящего задавать наводящие вопросы.

**Инструкция для участников**:

Выбираем водящего. Водящий по сигналу закрывает глаза, а остальные загадывают какой-нибудь цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, главным образом эмоциональным состоянием, пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен с двух попыток отгадать, что это за цвет. Показывать на предметы этого цвета нельзя. Водящий выбирает нового водящего из тех ребят, кто, по его мнению, лучше всех показывал загаданный цвет.

Итак, по команде один игрок закрывает глаза, а все остальные тихо загадывают цвет. Затем игрок открывает глаза, а все остальные изображают задуманный цвет. Водящий должен его отгадать.

Цепочка чисел (Фопель К., 2003)

**Цель**: развитие способностей командной работы, умения понимать других участников команды и прислушиваться к ним.

**Возраст участников**: 9 лет и старше.

**Количество участников**: 10-30 человек.

**Продолжительность:** 20-25 минут.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для ведущего**: Эта коммуникационная игра почти всегда ошеломляет участников. Они могут проверить, насколько хорошо они могут понимать друг друга на интуитивном уровне. Это важно прежде всего для тех групп, внутри которых нет налаженных связей. Лучше всего проводить это упражнение в конце занятия или использовать его в паузах между другими упражнениями, перед началом новой фазы занятий.

1. Участники равномерно рассаживаются по комнате. Им не нужно садиться в круг или в ряд, это должен быть произвольный порядок.

2. Дайте участникам устную инструкцию.

3. В конце упражнения обсудите с участниками следующее:

• Как участники сейчас себя чувствуют: разочарованным, возбужденным, задумчивым?

• Сколько попыток потребовалось группе, чтобы произвести правильный расчет?

• Была ли в игре какая-то особенность? Если да, то в чем?

• Какую роль играла интуиция при выполнении упражнения?

• Зачем вообще нам нужна интуиция?

**Инструкция для участников**:

Перед вашей группой стоит очень сложная задача. Для начала, вам нужно посчитать, сколько вас. Теперь вы все должны рассчитаться от одного до этого числа, не договариваясь предварительно с остальными о том, кто какое число назовет. Каждый участник может назвать число только один раз. При этом необходимо следить, чтобы в группе не было произнесено двух одинаковых чисел. Задание сложнее, чем кажется на первый взгляд. Если вы допустите ошибку, то мы начнем считать сначала.

Часы (Анн Л.Ф., 2004)

**Цель**: развитие слаженности в команде.

**Возраст участников**: 10 лет и старше.

**Количество участников**: 12-30 человек.

**Продолжительность:** Зависит от количества раундов – от 15 до 45 минут.

**Необходимые материалы**: не требуются.

**Инструкция для участников**:

Дети садятся в круг. Представим себе, что наша группа — это большие часы. Ты (психолог обращается к сидящему слева от него участнику группы) будешь цифрой 1 на циферблате, ты (психолог обращается к следующему по часовой стрелке участнику) — цифрой 2, ты — цифрой 3 и т. д.

Наши часы, как и положено, показывают время и делают это так: я буду говорить время, например 15 часов 20 минут, и тогда сначала тот из нас, кому досталась цифра, на которой стоит часовая (маленькая) стрелка, хлопает в ладоши, а потом тот, у кого цифра, на которой стоит минутная (большая) стрелка, говорит «бом». Если часы показывают такое время, когда обе стрелки находятся на одной цифре, например 12 часов ровно, или 13 часов 5 минут, то один и тот же человек сначала хлопает в ладоши, а потом говорит «бом».

**Упражнение «Шеренга»** (Грищенко В.В., Шустова Н.Е. 2004)

**Цель:** обучение участников упражнения пользоваться невер­бальными средствами общения в коллективе.

**Возраст участников**: 7 лет и старше.

**Количество участников** : 7-20 человек.

**Продолжительность:** 20 мин.

**Необходимые материалы:** не требуются.

**Инструкция для ведущего**: Данное упражнение проводится в качестве разминки между двумя более сложными заданиями и служит отличным нейтра­лизатором негативных эмоции и усталости, а также дает воз­можность обратить внимание участников на важность невер­бальной составляющей процесса общения.

**Инструкция для участников**: Ваша задача — построиться в шеренгу по следующим критериям без слов, используя только жесты, мимику и телодвижения:

рост;

цвет волос;

цвет глаз;

алфавит;

размер ноги;

знак зодиака;

дата рождения».

**«Я глазами других людей...»** (Евтихов О. В. 2005)

**Цель:** упражнение дает участникам возможность увидеть себя глазами своего окружения, подчеркнуть свои положитель­ные качества.

**Возраст участников**: 14 лет и старше.

**Количество участников** : 7-20 человек.

**Продолжительность:** 30 минут - 1 час.

**Необходимые материалы:** листы бумаги, ручки.

**Инструкция для ведущего**:

Каждый участник пишет на ли­сте бумаги свое имя и фамилию, затем листы перемешиваются между собой и в случайном порядке раздаются участникам. Ведущий знакомит участников с правилами.

Как правило, участники, услышав из чужих уст свое опи­сание, приятно удивляются, что производят такое инте­ресное впечатление на людей. Участники становятся более открытыми и толерантными по отношению друг к другу, растет сплоченность внутри группы.

**Инструкция для участников:** Опишите товарища с точ­ки зрения абстрактного явления, энергии, стихии, животного, неодушевленного предмета. При этом припишите этому пред­мету те личностные характеристики, которыми обладает ваш герой.

Например: «Я хочу вам представить белоснежную яхту, кото­рая плывет, рассекая волны морей и океанов. Яхта очень целеу­стремленна, но в то же время грациозна и изящна, в умеренном темпе стремится к достижению намеченных целей. Ее красотой восхищаются капитаны и моряки других кораблей».

 **«Я никогда не...»** (Евтихов О. В. 2005)

**Цель:** раскрепощение участников, создание доверительной обстановки, повышение осведомленности участников о жизни друг друга, развитие групповой сплоченности.

**Возраст участников**: 10 лет и старше.

**Количество участников** : 7-20 человек.

**Продолжительность:** 30 мин.

**Необходимые материалы**: фишки согласно числу участников. Фишками могут по­служить крупные фасолины, спички или другие небольшие оди­наковые предметы.

**Инструкция для ведущего**: Попросите участников собраться в круг, озвучьте правила игры (инструкция для участников)

Как правило, участники отмечают, что в процессе упраж­нения узнали много нового и интересного друг о друге за столь короткое время. Участники упражнения, сами того не осознавая, стано­вятся более открытыми по отношению друг к другу.

**Инструкция для участников:** Первый игрок говорит: «Я никогда не...», дальше называ­ет то, что никогда не делал в своей жизни (игра на честность). Например:

* не держал кошек в доме;
* не был за границей;
* не носил сапоги

Допустим, игрок сказал: «Я никогда не ел ананасы». Все иг­роки, которые ели ананасы, должны дать ему по одной фишке. Затем ход переходит к другому игроку, и он называет то, что никогда не делал. Задача каждого игрока — назвать что-то та­кое, что он никогда не делал, а все или большинство присутст­вующих делали.

Игра заканчивается через определенное количество кругов. Выигрывает тот, кто набрал наибольшее количество фишек.

# Литература

1. Анн Л.Ф Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2004. – 271 с.
2. Арбузова Е.Н., Анисимов А.И., Шатрова О.В. Практикум по психологии общения. – СПб: Речь, 2008. - 270 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. - М.: Ось – 89, 1999. - 256 с.
4. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности, гимнастика чувств : учебное пособие. СПб. : Речь, 2001. 357 с.
5. Грищенко В. В. Тренинг повышения эффективности со­циально-психологической адаптации детей вынужденных миг­рантов / В. В. Грищенко, Н. Е. Шустова. Балашов : Изд-во «Нико­лаев», 2004. 140 с.
6. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга: учебное посо­бие. СПб. : Речь, 2005. 256 с.
7. Кипнис М.Ш. Апельсиновый тренинг. - М.: Ось-89, 2008. - 112 с.
8. Николаева Е.Ю. Ваш психолог. Тренинг командообразования, **Екатеринбург, Гуманитарный университет, 2013 г., 40 стр.**
9. Рождественская Н. В. Креативность: пути развития и тре­нинги / Н. В. Рождественская, А. В. Толшин. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 320 с.
10. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. - Ярославль: Академия развития, 1996.
11. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. — М.: Генезис, 2003. — 400 с.
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1-4. – М.: Генезис, 2006. – 541 с.
13. Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге / Н. Ю. Хрящева, С. И. Макшанов, Е. В. Сидоренко. Санкт-Петербург : Речь, 2014. 272 с.