**Упражнение «Квадрат» (5-10 мин.)**

 **Цель:** прочувствовать каждого участника группы.

Ход упражнения

 Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры. Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

**Упражнение «Леопольд» (25 мин.)**

 **Цель:** развить умение находить подход к людям.

***Материалы: карточки с кличками котов.***

Ход упражнения

Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами». Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе. Тренер напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему постоянные пакости. В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышей. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда. Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мыши», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверил.

Цель: Повышение доверия

Задание: участники делятся на команды по 5–6 человек. Каждый их группы должен отвернуться и упасть на руки коллегам. Правила:
• члены команды должны удержать падающего человека;
• при падении необходимо скрестить руки на груди, чтобы никого не ударить;
• «принимать» коллегу следует не на ладони, а предплечья, держась за запястья друг друга сцепленными руками.
Можно упасть с высоты (например, с подоконника) или просто откинуться назад. Упражнение вызывает множество эмоций и впечатлений, которыми по завершении игры делятся все участники.
После проведения тренинга коллеги обсуждают наблюдения и стратегии выполнения заданий, оценивают свою и чужую работу в коллективе. Во время процесса каждый вправе отказаться от участия в игре, заявив об этом всей команде.

**Упражнение «Тарелка с водой»**

        Цель упражнения: развивать взаимопонимание и поддержку в коллективе.

        Участники группы по команде психолога закрывают глаза и молча, по очереди (по кругу) передают тарелку с водой друг другу.

        Анализ упражнения:

        В результат, при передачи  развиваются способы коммуникации, поиск рук партнеров до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

1. Что, по вашему мнению, не удалось?
2. Как можно это исправить, что необходимо для этого сделать?
3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

**Упражнение «Путанка»**

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

Ход упражнения:

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

**Упражнение «Построиться!»**

Цель: выработка умения работать в команде; достижение взаимопонимания

Ход упражнения:

Ведущий громко говорит «Построиться!» и добавляет, по какому признаку. Команда выполняет задания быстро и четко. Переговариваться запрещено! Построиться!...

1) квадратом;

2) треугольником;

 3) кругом;

4) птичьим косяком

5) буквой «М»

6) в шеренгу – по росту;

7) по цвету волос;

8) согласно алфавиту, по первым буквам имен;

Вопросы:

 1) В чем была сложность, а в чем – легкость данного упражнения?

2) Какую роль вы на себя взяли – организатора, который перестраивал других людей, или подчиняющегося?

**Упражнение «Две правды и одна ложь»**

Размер команды: от 3 человек

Время: 2–3 минуты на человека

Правила игры. Попросите всех в группе рассказать о себе два факта и одну ложь. Чем экзотичнее факты (например, «Я прыгал с парашютом в Коста-Рике») и чем достовернее ложь (например, «У меня две собаки»), тем веселее будет игра. Все эти утверждения можно собрать в презентацию, в которой будет по одному слайду для каждого участника, или же играть без подготовки. Попросите каждого участника представить три таких утверждения о себе и предложите группе проголосовать, чтобы выбрать, что из этого является ложью.

Чем полезно это упражнение. Эта игра хорошо подходит для групп, участники которых пока плохо знают друг друга. То, о чём вы рассказываете, впоследствии может стать темой для разговоров (например, «А что ещё ты делала в Коста-Рике?»), которые помогут составить более полное представление о тех, с кем вы работаете.

**Упражнение «Рисование спиной к спине»**

Размер команды: от 4 человек

Время: 5–10 минут

Правила игры. Разделите команду на группы по два человека и посадите их спиной к спине. Дайте одному человеку бумагу и ручку, а другому человеку покажите изображение чего-то, что достаточно просто нарисовать (это может быть машина, цветок или дом). Человек, который видел изображение, должен описать его своему напарнику, при этом не называя предмет, который нужно нарисовать. Второй человек должен его нарисовать. Можно описывать форму, размер и текстуру, но нельзя сказать, например, «Нарисуй лилию». Когда все рисунки будут готовы, представьте их на всеобщее обозрение и посмотрите, насколько они похожи на оригиналы.

Чем полезно это упражнение. Эта игра — забавный способ поработать над коммуникационными навыками, в особенности над умением слушать. Кроме того, она даёт участникам коллектива возможность проявить творческое мышление, найдя нестандартный способ описать изображение коллеге.

**Упражнение Построение по дням рождения**

Размер команды: от 8 человек

Время: 10–15 минут

Правила игры. Попросите команду выстроиться в линию по порядку дней рождений, не разговаривая друг с другом. Можно общаться знаками и жестами, подталкивать друг друга, чтобы перестроиться. Упражнение можно усложнить, ограничив игру по времени!

Чем полезно это упражнение. Кроме того, что все узнают, когда у кого день рождения (чем впоследствии всегда можно будет воспользоваться, чтобы начать разговор), команда учится общаться без слов. И хотя это упражнение довольно сложное и может вызывать отрицательные эмоции, оно тренирует навыки [определения контуров проблем](https://asana.com/ru/resources/problem-framing), совместной работы и невербальной коммуникации.

**Педагог психолог Алимова. Ж.К.**