**.Упражнение «Рукопожатие» – 5 минут.**

Цель: Передача положительных эмоций всем участникам группы.

Описание: Каждый участник группы по очереди жмет руку всем членам группы и

при этом произносит какое-нибудь доброе пожелание.

**6. Упражнение «Говорящие руки» – 15 минут.**

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Описание: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг

к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся

паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1.Поздороваться с помощью рук.

2.Побороться руками.

3.Помириться руками.

4.Выразить поддержку с помощью рук.

5.Пожалеть руками.

6.Выразить радость.

7.Пожелать удачи.

8.Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое

сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается

взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение:

- Что было легко, что сложно?

- Кому было, сложно молча передавать информацию? Кому легко?

- Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать

информацию самим?

- Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

**6.Упражнение «Комплимент» – 5 минут.**

Цель: способствовать формированию чувства уверенности.

Описание: Сидя в кругу, каждый участник смотрит на соседа слева и подумает о

том, какая черта характера, привычка этого человека ему нравится, и сделает комплимент.

Тот кому сделан комплимент обязательно благодарит, обращаясь по имени и произносит

свой комплимент.

Обсуждение: Проще делать комплимент или получать его? и т.д…

**6.Упражнение «Ассоциации» – 10 минут.**

Цель: стимулировать взаимодействие интеллектуальных, эмоциональных функций

всех участников; способствовать активизации и расширению рамок ассоциативного

мышления.

Описание: Для этой игры нам потребуется доброволец, готовый на несколько

минут оставить нас, выйдя из тренингового зала. За время его отсутствия игроки выберут

среди участников одного человека. Вернувшись, водящий игрок должен будет задать

группе самые разные вопросы с тем, чтобы с 3-х попыток определить выбранного группой

участника. Но вопросы будут необычные. Они не будут касаться возраста, цвета глаз и

прочее. Все вопросы будут ассоциативно связывать загаданного игрока с самыми

различными понятиями.

К примеру, вопросы могут быть такими:

– На какой цветок похож загаданный человек?

– С каким временем года он ассоциируется?

– На какое животное он похож?

– С каким стилем одежды его можно сравнить?

На каждый вопрос могут отвечать все члены группы. В результате ведущий

получает целый набор разнообразных ответов-ассоциаций, проанализировав которые он

сможет назвать имя участника.

Обсуждение:

– Кого из игроков было сложнее всего вычислить и почему?

– Какие ассоциации, названные коллегами в ходе игры, показались наиболее точными?

– Что чувствовали «загаданные» игроки, слыша комментарии группы в свой адрес?

**7.Упражнение «Дискуссия» – 15 минут.**

9.Упражнение «Найди выход» – 10 минут.

Цель: принятие на себя различных ролей, формирование навыков более

толерантного отношения к различным событиям жизни, умения находить выход из

конфликтных ситуаций.

Описание: Участники делятся на 4 группы, обсуждают в группе попавшуюся им

ситуацию и разыгрывают ее перед остальными участниками. Затем все вместе обсуждают

ситуацию и пытаются найти решение. После того, как все ситуации разыграны, участники

высказываются, чему научило их это упражнение, в каких ситуация может быть полезен

полученный опыт.

1 ситуация: Маша, 16 лет, возвращается домой позже 12 часов вечера, родители

очень обеспокоены и недовольны поведением дочери. Как Маше избежать конфликта?

2 ситуация: Студент попускает занятия в течение 3 месяцев, но итоговую

контрольную по математике пишет хорошо. Преподаватель отказывается ставить оценку,

так как студент много пропустил. Как ему избежать конфликта?

3 ситуация: Катя и Таня – подруги с детства. Часто они заимствовали друг у друга

вещи, чтобы пойти на свидание или дискотеку. Но вот уже полгода Катя не возвращает

Тане кофточку, которую одолжила у Тани. Как девочкам решить конфликт?

4 ситуация: Вы едете в автобусе и заняли место для своего друга, который должен

сесть через 2 остановки. Ехать вам вдвоем далеко, за город, а стоя ехать очень неудобно.

На следующей остановке заходит мужчина, видит свободное место рядом с вами, хочет

сесть. Вам нужно объяснить мужчине, не вступая с ним в конфликт, что место уже занято.

Обсуждение:

– Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?

– Был ли их выбор разрешения конфликтной ситуации эффективным?

– Как вы думаете, какая была выбрана стратегия поведения решения данной ситуации?

10.Упражнение «Коридор доверия» – 10 минут.

Цель: завершение тренинга, создание позитивно настроя, профилактика

конфликтных ситуаций, установление доверительных отношений в группе.

81

Описание: Участники тренинга делятся по двое и становятся на расстоянии

вытянутых рук друг против друга в 2 шеренги, руки вытягивают вперед. Один участник,

тот, что без пары, встает перед этим «коридором», поднимает руку вверх и кричит «Я

бегу!». Ребята, которые в «коридоре» должны убирать руки прямо перед самым лицом

того, кто бежит. Так проделывает каждый участник.