**Упражнение «Имена»**

Упражнение направлено на запоминание имен. Этому стоит уделить внимание. Нет ничего более препятствующего сплочению группы, как незнание имен ее участников. Однако не следует превращать упражнение в экзамен по проверке памяти.

***Описание процедуры:*** упражнение выполняется в круге. Все участники по очереди (по кругу) называют свои имена. После завершения первого круга каждый человек называет сначала имя участника, сидящего слева, затем имя сидящего справа. Если он ошибся, то группа ему помогает.

***Комментарии:*** в дальнейшем процедуру можно усложнить, например, предложив каждому участнику назвать имена членов группы, сидящих через одного человека от него. Но лучше это сделать позднее, вернувшись к данному упражнению после выполнения других процедур.

**Упражнение «Презентация товарища»**

Данное упражнение лучше выполнять в сформированных коллективах. Кроме цели знакомства оно может использоваться и в целях проявления отношений между членами коллектива.

***Описание процедуры:*** первый участник представляется, называя свое имя, например — Александр. Ведущий предлагает группе рассказать все, что они знают про Александра. (Где живет, чем увлекается и т. п.) Александр молча, слушает не перебивая. Свои поправки и добавления он сможет сделать позже. Если в группе возникает пауза, ведущий может стимулировать группу спрашивая: «Это все, что вы знаете про Александра?». При возникновении продолжительной паузы, демонстрирующей, что про Александра рассказать больше нечего, ему предоставляется слово для добавлений и поправок.

По окончании Александр говорит группе: «Спасибо за то, что рассказали обо мне», и слово для представления переходит следующему по кругу участнику.

Процедура заканчивается после того, как представлены все участники группы.

***Комментарии:*** упражнение хорошо проявляет общую эмоциональную атмосферу в группе и особенности взаимоотношений между участниками. Ведущему следует контролировать процедуру представления товарища, исключая возможность высказывания критических и недоброжелательных оценок и описаний.

**Упражнение «Ужасный секрет»**

***Цели:*** упражнение, направленное на эмоциональную разрядку и раскрепощение участников

***Описание процедуры:*** игра выполняется в круге. Один из участников сообщает на ухо своему соседу «ужасную» тайну о себе, например: «Иногда я люблю ковыряться в носу!» Сосед передает это сообщение таким же образом дальше по кругу, изменив фразу так: «Один из нас иногда любит ковыряться в носу!». В такой форме фраза идет по кругу, а второй игрок, дав отойти первой фразе на двух-трех участников, посылает вслед секрет о себе.

Все фразы передаются по кругу в варианте: «Один из нас…». Каждый секрет проходит круг и возвращается владельцу. После того как передача секретов завершилась, участники обсуждают, какие секреты они узнали: «Оказывается, мы храпим, мы ковыряемся в носу, мы грызем ногти, мы любим поспать»…

Какой ужас!!!

Затем все участники хором произносят:

— И мы об этом никому ничего не скажем!

**Упражнение «Доброе животное»**

***Цели:***сплочение группы, выравнивание эмоционального фона.

***Порядок выполнения и инструкция:***участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!». Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох – все делают шаг вперед. Выдох — все делают шаг назад. Вдох — все делают два шага вперед, выдох — все делают два шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад».

**Упражнение «Похвастайся соседом»**

***Цель:***развитие навыков общения, внимания, наблюдательности, умения выражать словами симпатию к другому человеку.

***Порядок выполнения и инструкция:***ведущий говорит: «Всем очень нравится, когда о нем говорят приятное. Сегодня мы поиграем в хвастунов. Только хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно и почетно иметь самого лучшего соседа. Посмотрите на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего? Что он умеет, какие хорошие поступки он совершал? Чем он может понравиться?». Далее ведущий может дать образец подобного «хвастовства».

**Упражнение «Групповое число»**

***Цель:***сплочение участников группы, повышение эмоционального фона.

***Порядок выполнения и инструкция:***сейчас мы проверим, насколько организованно и согласованно вы умеете работать в команде, сообща. Работая плечом к плечу, очень важно понимать друг друга без слов. Все сели поудобней. По команде ведущего «один-два-три» все участники показывают на пальцах какое-нибудь число от одного до пяти. Необходимо за 2 минуты прийти к одинаковому результату, причем, не переговариваясь, не жестикулируя. Команда подается четко, ведущий анализирует работу группы.

**Упражнение «Коллективный пейзаж»**

***Цель:***релаксация, сплочение группы, выравнивание эмоционального фона.

***Порядок выполнения и инструкция:***звучит музыка. Участники закрывают глаза. Ведущий начинает описывать картину, а участникам предлагается продолжить за ведущим «рисование» картины, добавляя к ней по одному-два элемента (словесно).

**Упражнение «Остров дружбы»**

***Цель:***сплочение группы, установление тактильного контакта.

***Порядок выполнения и инструкция:***перед упражнением ведущий расстилает на полу газету. Затем говорит: «Представьте себе, что вы оказались на острове. Начался прилив. Для того чтобы спастись, надо поместиться всем на оставшемся маленьком клочке земли. Таким островом спасения для нас будет служить газета».

**Упражнение «Цветик-семицветик»**

***Цель:***сплочение группы, самовыражение и свободное творчество.

***Порядок выполнения и инструкция:***участник выбирает лист цветной бумаги любого цвета. Вырезает из него любую фигуру, наиболее емко отражающую его в данный момент. После окончания работы всеми участниками составляется коллективная картинка (можно все фигуры наклеить на ватман и повесить в комнате).

Желательно после упражнения обсудить и проговорить свои чувства и ощущения до, после и во время работы.

**Упражнение «Общественная работа»**

***Цель:***сплочение группы, единение участников и самовыражение.

***Порядок выполнения и инструкция:***упражнение выполняется в свободной творческой форме. Можно создать игровой момент и попросить участников действовать с подчеркнуто серьезным выражением лица, как будто они выполняют ответственную общественную нагрузку, от пользы, выполнения которой зависит рождение нового дружного коллектива. (Не забудьте, что взрывы смеха во время выполнения задания лишь подчеркивают благоприятную атмосферу в группе.)

Вырежьте из журналов фигуры людей, животных и т. д., а затем совместными усилиями создайте и оформите единую композицию. При этом каждый элемент должен отражать какую-либо характерную сторону любого из участников. Главное условие, что в создании единой композиции одновременно принимают участие все участники, так чтобы каждый в конце мог гордо указать на поле своей деятельности.

Для этого упражнения можно использовать разноцветную ткань с рисунком, или фотографии, или «дары природы» (веточки, листики, камушки и т. п.).

**Упражнение «Чем мы похожи»**

***Цель:***сплочение и создание доброжелательного эмоционального фона.

***Порядок выполнения и инструкция:***члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

**Упражнение «Построиться по росту»**

***Цели:***разминка, повышение уровня сплоченности, взаимопонимания.

***Порядок выполнения и инструкция:***участникам группы предлагается закрыть глаза и построиться по росту (другой вариант: встать по кругу, построиться по размеру обуви, по размеру ладони руки). Группа может сделать несколько попыток, до тех пор, пока выполнение задания не будет абсолютно правильным.

**Упражнение «Про меня любимого»**

***Цель:***повышение настроения и самооценки, активизация участников группы.

***Порядок выполнения и инструкция:***участники сидят в кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенным умением или качеством. Например: «Встаньте все те, кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах, любит смотреть сериалы, мечтает научиться играть в шахматы и др.». Остальные участники группы аплодируют тем, кто встал.

**Упражнение «Социометрическая рефлексия»**

***Цель:***выявление референтной группы каждого из участников, копилка мнений о себе или обратная связь для каждого.

***Порядок выполнения и инструкция:***каждый участник тренинга выбирает двух человек из группы, чье мнение о себе он хотел бы услышать. Эти два человека должны сказать, обращаясь к этому члену группы: «У тебя есть два таких-то достоинства и два таких-то резерва...». Высказывания принимаются без обсуждения участниками тренинга.

**Упражнение «Чего и тебе желаю»**

***Цель:***поднятие эмоционального фона, получение информации друг о друге.

***Порядок выполнения и инструкция:***в произвольном порядке по кругу, от участника к участнику, перекидывается мячик или игрушка со словами: «У меня лучше всего получается, чего и тебе желаю».

Начинает ведущий, он первый кидает мячик любому участнику и говорит: «У меня лучше всего получается... (например, общаться с людьми), чего и тебе желаю». Получивший мячик с пожеланием, кидает его любому другому участнику круга и произносит: «У меня лучше всего получается... (например, вкусно готовить, любить людей, рисовать и т. д.), чего и тебе желаю!».