***Тренинг***

**СПЛОЧЕНИЕ КОЛЛЕКТИВА**

Сплоченность коллектива – это понятие, раскрывающее особенности межличностных [отношений](http://www.psyoffice.ru/5-psychology-3757.htm) в коллективе, единство ценностных ориентаций, единство целей и мотивов деятельности в пределах совместной деятельности. Товарищеские контакты во время работы и по окончании ее, сотрудничество и взаимопомощь формируют [хороший](http://www.psyoffice.ru/6-487-horoshii-geshtalt.htm) [социально-психологический](http://www.psyoffice.ru/6-793-socialno-psihologicheskii-status.htm) климат.

**Общая цель**: достичь хороших межличностных отношений (специфики формальных и неформальных организационных связей в коллективе и соотношение между ними), демократического уровня в коллективе, оптимального уровня психологической совместимости коллектива.

**Оборудование:** мяч, синяя бумага, разноцветные звёзды, клей, ручки, ключи.

***Упражнение№1***

**ПРИВЕТСТВИЕ**

**Цель:**создание настроя на предстоящую работу, снятие барье­ров общения.

**Задание:**приветствие участников тренинга оформить в виде по­желания.

Инструкция: сегодняшнее занятие начнем с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Они должны быть краткими, жела­тельно в одно слово. Адресовать пожелания участникам тренинга мы будем с помощью мяча. Выберем форму игры: можно бросать мяч любому из участников и при этом говорить пожелание. Сле­дим, чтобы мяч побывал у всех, а можно передавать мяч по кру­гу, и тогда ваше приветствие будет относиться к соседу.

**Анализ упражнения:**

1. Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали поже­лание.

2. Какие состояния появлялись у вас, когда к вам обращались с пожеланиями на день?

3. Какие трудности возникли у вас во время выполнения за­дания?

***Упражнение№2***

**ФОТОАЛЬБОМ**

**Цели:**

* тренировка памяти, обучение концентрации внимания на партнере;
* интеграция группы за счет осознания быть постоянно включенными в совместную деятельность.

К концу этого упражнения игроки станут лучше чувствовать себя среди других членов команды, познакомятся друг с другом, снимут внутреннее напряжение благодаря игровой ситуации.

*Размер группы:* оптимальное количество — от 8 до 12 человек. Можно играть и большей группой, но внимательно следить за тем, чтобы участники не утратили интереса к происходящему.

*Ресурсы:*большая комната со стульями для каждого участника.

*Время:*от 10 до30 мин., в зависимости от количества игроков и стойкости интереса к упражнению.

**Ход упражнения**

Представьте себе: пришли вы в гости, а хозяева дают вам полистать фотоальбом.

Рассматривать его будем очень внимательно. Вглядываемся в лица, запоминаем движения...

Начнем с ведущего! Я встаю, называю свое имя и делаю любое (желательно не очень сложное) движение. Сосед слева от меня открывает первую страницу фотоальбома, а там — моя фотография. Теперь ему придется сначала повторить мое имя в сочетании с моим же простым движением, а уж потом добавить в альбом свою собственную фотографию. Какую? Совершенно верно: встать, назвать свое имя и (8:) выполнить одно несложное движение, какое ему захочется. Так и будем перелистывать альбом, начиная каждый раз с фотографии ведущего (имя + движение), а затем добавляя портреты все новых и новых участников.

Только от нашей собранности и внимательности зависит, сколько снимков вместит наш альбом! Понятно, что чем длиннее цепочка, тем сложнее запоминать имена и характерные движения всех предшествующих игроков. Тем не менее, попробуем сделать над собой усилие и продлить цепочку «с накоплением» как можно дольше. Если же кто-то из игроков сбился, не может вспомнить имен и движений, то с этого места мы начнем строить новую цепочку, новую серию фотоснимков.

**Завершение: обсуждение упражнения.**

Участники рассказывают о том, что порадовало их в игре, что огорчило. Какова была атмосфера в группе в ходе игры?

- Почему для человека так важен звук собственного имени?

- Как вы выбирали себе движение: исходя из его простоты или ориентируясь на максимальное выражение собственной индивидуальности? Чьи движения вам запомнились и почему?

После короткого обсуждения предлагаем вернуться к одной из целей игры — знакомству. Кто готов сейчас записать на доске максимально длинную цепочку прозвучавших имен?

**Примечание**

Обычно игра проходит весело и энергично. От игрока к игроку растет не только напряжение, но и спортивный азарт. Тренеру важно поддержать это воодушевление, сохранить атмосферу веселого соревнования. (9:)

***Упражнение№3***

**ИГРА «МЕДВЕДЬ и ДРОВОСЕКИ»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения участников.

**Время:** 10-15 минут.

**Ведущий.**

Приглашаем вас поиграть в игру.

Вы превратитесь в дровосеков. Дровосеки - это мужественные мужчины и женщины, которые топорами валят деревья в лесу, обрубают ветви и распиливают стволы на бревна. Покажите мне, пожалуйста, как двигаются дровосеки во время работы... Хорошо. Вы прилежные и храбрые дровосеки.

А теперь мне нужен один доброволец... Спасибо! Доброволец будет не дровосеком, а большим бурым Медведем.

Сейчас мне хотелось бы вам рассказать, что происходит между Медведем и дровосеками. Медведь выходит на сцену и громко рычит. Дровосеки пугаются до смерти и безжизненно замирают. Они закрывают глаза и пытаются спасти свою жизнь, сделав вид, что они совершенно неподвижны. А что же делает Медведь? Медведь подходит к каждому дровосеку и проверяет, живые они или нет. Для этого он делает все, что ему вздумается, не разрешается лишь щекотать дровосеков. Медведь может ворчать или реветь, может дотрагиваться своими «лапами» до безжизненных дровосеков, он может расталкивать их, поднимать их головы, руки или ноги, короче, он может использовать любой трюк, чтобы заставить дровосеков начать двигаться или смеяться.

Если кто-нибудь из дровосеков засмеется или начнет двигаться, то он сразу же превращается во второго медведя, и уже теперь два медведя пытаются разбудить дровосеков, которые, в свою очередь, делают все, чтобы не пикнуть и не пошевелиться.

Но со временем медведей станет трое, потом - четверо и т.д.

Вы поняли, как играть в эту игру? Теперь мы можем приступить. Дровосеки, за работу! А сейчас - выход Медведя: пожалуйста, мощный рев...

**Анализ упражнения:**

1. Расскажите, что вы чувствовали, когда выполняли упражнение.

2. Какие трудности возникли у вас во время выполнения за­дания?

***Упражнение№4***

**ЦИФЕРБЛАТ**

**Описание**

Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» — каждый из них соответствует определенной цифре. Проще всего, если участников 12 — тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе играющих кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько осложнит игру, но и сделает ее более интересной. Если участников более 18, то целесообразно сделать сразу 2 циферблата. После этого кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает — сначала встает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем — минутной. Первые 1-2 заказа времени может сделать ведущий, потом — каждый из участников по кругу.

**Смысл упражнения**

Тренировка внимания, включение участников в активное групповое взаимодействие.

**Обсуждение**

Краткий обмен впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества развиваются в этой игре и для чего они нужны.

***Упражнение№5***

**МОЯ ГАЛАКТИКА**

Любому человеку свойственно осваивать различные пространства, даже космические. Я предлагаю вам выполнить психологическое упражнение «Моя Галактика». Упражнение поможет вам разобраться в личностных особенностях, осознать свое эмоциональное восприятие окружающих людей, а именно ваших коллег, позволит наладить с ними адекватные отношения.

Перед вами листы бумаги голубого цвета. Мы слушаем спокойную музыку. Устраивайтесь удобнее, расслабьтесь и представьте себе звездное небо, на котором зажигаются звезды. На первый взгляд, кажется, что все они одинаковы. Но вот проходит одна, две минуты, и мы уже замечаем, что одна из звезд больше остальных, а какая-то светит ярче всех. Отличаются они по характеру света, который посылают на землю: он может быть и голубым, и розовым, и белым. А ведь, человека можно тоже сравнить со звездой: на первый взгляд, у нас много общего, но если приглядеться пристальней, - каждый человек неповторимый и единственный. У каждого есть свой мир, в котором он живет, свой Космос, своя Галактика.

Давайте продолжим вглядываться в ночное небо. Найдите на нем свою звезду. «Приблизьте» ее к себе и рассмотрите: она больше других звезд, меньше или такая же? Какого цвета ваша звезда? Какой свет излучает: теплый или холодный? А теперь уменьшите свою звезду до размеров теннисного мячика. Положите ее на ладонь. Она чудесна, не правда ли? Пошлите ей свое тепло, нежность, шепните ей: «Ты прекрасна!».

Отпустите ее обратно на небо, проследите ее путь, а когда она займет свое место на ночном небе, улыбнитесь ей, чтобы она знала: вы всегда рядом.

1. ***Выполнение практического задания тренинга.***

А теперь посмотрите на голубой лист бумаги – это «кусочек» Вселенной. Пока на нем нет ни одной звезды. Вы каждый сейчас создадите свою Галактику.

В ней будет столько звезд, сколько вы захотите. Перед вами лежат заготовки звездочек разного цвета и размера, если они чем-то не устраивают вас – вы можете вырезать свои звезды любого цвета, любого размера. Приклейте их на лист. Это и будет ваша собственная Галактика.

Найдите среди всех звезд ту, которая больше всего вас привлекает – свою звезду. Подпишите ее – «Я». Теперь найдите звездочки для ваших коллег. Подпишите их тоже. Всем звездам дайте имена тех, кто вас окружает на вашем рабочем месте. В вашей Галактике не должно быть ни одной безымянной звезды!

1. ***Пояснительная часть.***

С точки зрения психологии, вы создали мир своего рабочего пространства и выразили эмоциональное отношение к своему окружению на рабочем месте. А теперь давайте проанализируем то, что у вас получилось: обратите внимание на то, где находится звездочка «Я»: в центре листа, вверху, внизу или сбоку. Об этом же свидетельствует и размер звезды. Если ваша звезда самая большая и находится в центре листа или выше, значит, вы эгоцентричны, всегда хотите быть в центре внимания. У вас высокая самооценка. Если же ваша звездочка маленькая, и вы ее поместили в уголке, вдали от других, то вам следует задуматься: не преуменьшаете ли вы собственную значимость? Какие у вас отношения с коллегами? Быть может, вы избегаете общения с другими людьми?

Цвет звезды рассказывает о вашем эмоциональном состоянии и восприятии окружающих людей. *Синий* цвет говорит о том, что вы видите себя или другого человека добросовестным, спокойным, но несколько холодным; *красный* – дружелюбным, общительным, энергичным, уверенным, но раздражительным; *зелёный –* гибким, добрым, отзывчивым, художественно одаренным, с хорошим настроением, но поверхностным, с неустойчивыми интересами и склонностью увлекаться; *желтый –* очень активным, открытым, общительным, веселым; *фиолетовый или сиреневый –* беспокойным, эмоционально напряженным, нуждающемся в душевном контакте; *коричневый –* зависимым, чувствительным, расслабленным; *металлический –* молчаливым, эгоистичным, враждебным, отвергаемым.

А теперь выясните, где находится звездочки ваших коллег. Какого они размера? Цвета? Используя цветовую шкалу, проанализируйте ваше восприятие коллег: значимые ли они фигуры в вашем мире или нет? Как вы воспринимаете их на эмоциональном уровне? Звездочки ваших коллег находится рядом с вами или где-то далеко? А может ваша, и чья-то звезда изображены рядом, но на расстоянии от всех остальных? Подумайте сами, о чем это может свидетельствовать. Если же звездочки ваших коллег находится далеко от вас, то подумайте, какое место вы занимаете в коллективе. Как вы чувствуете себя среди коллег?

Рассмотрите все звезды своей Галактики. Обратите внимание на звезды черного и коричневого цвета. Подумайте, кому и почему они «достались»? Какие отношения у вас с этими людьми? Почему? Нужны ли вам такие отношения?

***Упражнение№6***

**ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ**

**Цель**: формирование паралингвистических и оптокинетических навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Группа разбивается на тройки. В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть; третий «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи. На упражнение отводится 15 минут.

**Обсуждение:**

Краткий обмен впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества развиваются в этой игре и для чего они нужны.

***Упражнение№7***

**ВОЛШЕБНЫЙ КЛЮЧ ОТ ВОЛШЕБНОЙ ДВЕРИ**

**Цель**: происходит эмоционально-психологическое сближение участников.

Каждый участник по очереди выходит, берёт ключ и говорит, какую волшебную дверь он бы открыл и что за ней.

***Упражнение№8***

**«ПОДАРОК»**

**Цель**: положительное завершение тренинга, рефлексия.

**Время**: 3-5 минут.

**Описание упражнения**: Ведущий: «В заключение нашего тренинга, хочу подарить вам подарки, на первый взгляд это обычные простые карандаши с резинкой. Не торопитесь делать вывод. Это волшебный инструмент. Им вы можете написать на бумаге всё на свете: мысли, чувства, желания, эмоции. А если не вышло, то можно стереть и начать всё сначала. И в жизни не теряйте оптимизм, помните, что можно всё начать сначала. Я дарю вам оптимизм и взаимное доверие!»

**Психологический смысл упражнения**: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

**Обсуждение**: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?

Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»