**Упражнение «Интеллектуальный футбол»**

Цель: Это упражнение на сплочение хорошо тренирует навыки командной работы.

Инструкция: Сейчас мы с вами поиграем в футбол. Не расстраивайтесь те, кто не умеет играть в него или у кого не подходящая форма одежды. Мы сыграем в интеллектуальный футбол. Для этого, в начале, делимся на две команды — все как в настоящем футболе. Затем выберите защитников, нападающих и вратаря. Каждая команда должна придумать для другой команды по 5–7 вопросов на разные темы: кино, живопись, спорт, политика и т. д. Играем так: команда задает вопрос и кидает мяч нападающим противника. Если они не справились с вопросом — передают мяч защитникам, а затем вратарю. Если ответ и в этом случае не найден — засчитывается гол.

Итоги упражнения:

* *Как вы себя чувствуете?*
* *О чем это упражнение?*
* *Что вам помогало?*
* *Что мешало?*
* *Какие выводы можно сделать на будущее?*

Психологические игры и упражнения для детей, направленные на формирование и развитие детского коллектива. Эти игры и упражнения можно использовать в классном коллективе и в детском лагере.

**На льдине**

Цель: развитие межличностных отношений в коллективе соучастия, единства, чувства поддержки.

Участвуют не менее 8-10 человек. Стулья по количеству участников.

Ведущий предлагает участникам составить из стульев льдину и отправиться в плавание по Северному Ледовитому океану. Участники встают на стулья. Ведущий начинает рассказ: «Вы, друзья, отправились в путешествие по Северному Ледовитому океану. Начался шторм, кусочек льдины откололся, но вам нужно спастись всем, продержаться на льдине до тех пор, пока к вам не придет помощь». Ведущий постепенно убирает стулья, тем самым «откалывая» кусочек за кусочком от льдины. Задача участников: как можно дольше и в большем количестве остаться на льдине.

В конце игры идет обсуждение: как долго сколько смогли удерживаться на льдине, кто предпринял больше усилий для спасения других, кто спасал лишь себя.

**Волшебный клубочек**

Цель: улучшение межличностных отношений в коллективе.

Участники игры садятся в круг, ведущий предлагает, передавая друг другу клубок шерстяных ниток и наматывая часть нитки на запястье, говорить следующее: «Меня зовут... Больше всего на свете я люблю..., а не люблю... Хочу с тобой дружить, потому Что...»

После того как высказались участники, ведущий подводит итог: «Наш клубочек волшебный смог нас

объединить, теперь мы самый настоящий коллектив, мы j вместе и мы — сила!»

**Части моего «Я»**

Цель: осознание самого себя, внимание к поведению другого. Развитие умения вести разговор.

Материалы. Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Ведущий предлагает подросткам вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я».

После выполнения задания все участники и ведущий по очереди показывают свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Подростки обмениваются впечатлениями: трудно ли было выполнить задание, трудно ли объяснить, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут их оставить себе).

**Волшебный магазин**

Цель: осознание своих положительных и отрицательных черт характера.

Ведущий предлагает подросткам подумать, какими качествами они обладают. Затем он просит представить себе волшебный магазин, в котором каждый в обмен на одни свои качества (ум, смелость, честность, лень, занудство, равнодушие), может получить другие личностные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т. д. В дискуссии ребята делятся своими переживаниями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно, и т. д.

**«Да», «нет», «не знаю»**

Цель: развитие умения общаться, выражать свои мысли по тому или иному вопросу, отстаивать свою точку зрения, приводить аргументы в пользу того или иного ответа.

Заранее заготовленные карточки с ответами «ДА», «НЕТ», «НЕ ЗНАЮ» перед началом игры крепятся по противоположным частям комнаты.

Ведущий зачитывает вопрос, ребята, выбрав тот или иной ответ, встают к стене с нужной карточкой. Ведущий поочередно опрашивает участников о своем выборе. Задача — отстоять свою точку зрения в выборе ответа, доказать ее правильность.

**Контакт-слово**

Ведущий предлагает ребятам разбиться на пары. Пары берутся за руки. Первые номера загадывают слово и произносят его вместе с другими 3-4 словами. Задача напарников — почувствовать, какое из слов загадано. Затем играющие в парах меняются ролями.

**Остров-1**

Группе сообщается, что они оказались на необитаемом острове. Вдруг на горизонте они увидели корабль. Это их последний шанс, поэтому нужно постараться любым способом привлечь к себе внимание. После этого можно спросить у группы — кто кого заметил. Этот человек загибает палец, а потом смотрят, у кого пальцев больше.

**Остров-2**

Группе нужно уместиться на острове — куске ткани. Причем вода поднимается — т. е. размер острова уменьшается. Уменьшать можно почти до бесконечности.

**Слепой скульптор**

Группа разбивается по три человека. Одному завязывают глаза. Второй из третьего «лепит» скульптуру. Затем «слепой» должен из второго «слепить» то же, что тот слепил из третьего.

|  |
| --- |
|  |

**Тренинг со стульями**

По количеству участников тренинга кругом выставляются стулья так, что бы их можно было обойти. Группе необходимо синхронно выполнить задание в такой последовательности: всем, сесть на стулья, встать за спинку, поднять стул на уровень груди, опустить, пройти на исходную позицию и снова сесть на стул. До начала тренинга дается 1 минута на подготовку, во время которой брать в руки стул нельзя. Во время выполнения задания разговаривать нельзя. Если правила будут нарушены, группа начинает выполнять упражнение снова. У группы есть всего две попытки. После выполнения тренинга проходит анализ.

**Слово**

Подсобный материал — спички. Группа выстраивается в линию. Члены группы действуют поочередно. Необходимо написать слово, используя как можно больше спичек. На выполнение задания дается 10 минут. Задание рассчитано на выдумку членов группы, на изолированность друг от друга, отсутствие помощи, на самостоятельное принятие решения.

**Бревно**

Вся группа встает на бревно в определенном порядке. Необходимо поменяться местами: 1-й должен занять место последнего, 2-й — предпоследнего и т. д. Во время выполнения упражнения нельзя становиться на землю. Если хотя бы один человек коснется земли, вся группа возвращается на исходную позицию. После выполнения упражнения следует проанализировать действия ребят.

**Монстр**

Группе в 14 человек необходимо преодолеть расстояние в 10 шагов, используя всего 8 конечностей или точек опоры. Если группа больше или меньше, количество точек опоры прибавляется или отнимается (на 3 человека — 1 точка опоры).

**Неваляшка**

Ребята стоят в кругу, поплотнее друг к другу. Кто-то один выходит в центр круга. Этот человек полностью должен расслабиться, глаза у него закрыты. Остальные вытягивают руки вперед и легко покачивают стоящего в центре. Каждый должен побывать в центре круга, после чего все делятся впечатлениями.

Составь рассказ

Ведущий выбирает водящего, которому нужно будет вместе со всем отрядом сочинить романтическую историю. Водящий отходит от костра, отворачивается и затыкает уши. Ведущий объясняет игрокам принцип игры. Если последнее слово предлагаемой водящим фразы оканчивается на гласную, мы говорим «Да», если на согласную — «Нет». Пример: водящий: «Жила была прекрасная девушка Юля». Игроки: «Да». Водящий: «И вот исполнилось ей 17 лет». Игроки: «Нет». Водящий: «Ну, хорошо в день ее совершеннолетия». Игроки: «Да». И так пока водящий не догадается.

Когда я был маленьким

Ведущий предлагает вспомнить и рассказать случай из раннего детства, который произошел с вами и мог бы претендовать на роль самого занятного. По кругу передается детская соска, и игроки по очереди рассказывают забавные истории детства.

**Волшебный ключ**

Подготовка

Для упражнения потребуется замочный ключ и длинная тонкая веревка (длина определяется из расчета 1,5 м на одного участника).

Описание

Участникам, сидящим в кругу, дается замочный ключ, к которому привязана длинная веревка, и предлагается пропустить эту веревку под одеждой каждого из участников таким образом, чтобы она входила под одежду сверху, на уровне воротника, а выходила снизу, на уровне пояса. Таким образом, оказывается связанной вся группа. Потом можно предложить участникам коллективно выполнить несколько несложных физических упражнений (встать, наклониться вперед, присесть и т. п.).

Когда упражнение завершено, целесообразно оставить ключ, в зоне видимости участников в качестве своего рода символа группы: «С помощью этого ключа мы оказались связаны одной нитью. Пусть он висит на видном месте и напоминает о том, что теперь мы одна команда».

Смысл упражнения

Сплочение команды, происходящее в значительной мере на символическом уровне («теперь мы связаны одной нитью»). Снятие пространственных и психологических барьеров между участниками.

Обсуждение

Обмен эмоциями, возникшими при выполнении упражнения, и также соображениями, в каких жизненных ситуациях участники окапываются «связанными одной нитью».

**Встаньте с мест**

Описание

Участники сидят в кругу. Ведущий «выкидывает» на руках какое-либо количество пальцев. Должны одновременно подняться столько участников, сколько пальцев продемонстрировано. Заранее договариваться о способах выполнения упражнения нельзя.

Смысл упражнения

Тренировка решительности, умения интуитивно понимать намерения других людей и координировать с ними свои действия, развитие гибкой реакции на меняющиеся обстоятельства, а также внимательности.

Обсуждение

Кто чем руководствовался, принимая решения, в какой момент ему встать, а в какой остаться на месте? Кто проявлял инициативу, а кто боялся (возможно, так ни разу и не поднявшись)?

**Жонглеры**

Описание

Участники стоят в кругу, им дается одновременно 3-5 мячиков (можно воспользоваться и комками из смятых бумажных листов) .

Задача — одновременно перебрасывать все эти мячики таким образом, чтобы ни один из них не упал на пол. Фиксируется время, которое удастся продержаться таким образом. Интересно организовать состязание между несколькими командами, какая из них продержится дольше.

Смысл упражнения

Развитие умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию, скорости реакции, ловкости. Физическая разминка, активизация участников.

Обсуждение

Какими качествами, кроме ловкости, с точки зрения участников предопределялся успех в этой игре? Нужно ли координировать совместные действия с другими участниками или каждый «сам з себя»?

**Упражнение «Квадрат» (5-10 мин.)**

Цель: прочувствовать каждого участника

Ход упражнения

Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют [глаза](http://www.psyoffice.ru/6-889-glaza-kukly.htm). 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](http://www.psyoffice.ru/6-975-sovmestimost-lyudei-v-grupe.htm). 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](http://www.psyoffice.ru/3-0-intim-kis02.htm) качественнее и быстрее?

Очень хорошо, если [каждый](http://www.psyoffice.ru/4-0-20269.htm) [участник](http://www.psyoffice.ru/6-199-uchastnik-misterii-mist.htm) тренинга будет отмечен руководством, а еще [лучше](http://www.psyoffice.ru/4-0-20022.htm), если команды получат хорошие памятные призы.