

## **Тренинговые упражнения, способствующие групповой динамике.**

### **Первый этап**

#### **1. «Найди пару животному»**

**Инструкция:** «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано "слон", знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано "слон"».

*Тренер раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).*

«Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки "вашего животного". Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?»

*Это упражнение обычно проходит очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость. Оно способствует дальнейшему раскрепощению участников.*

*В то же время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других, а с другой — искать такие средства самовыражения, которые будут понятны другим. После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.*

#### **2. Простое знакомство**

**Вариации:** «Реклама»

**Инструкция:** Участникам, сидящим в круге, дается время (около 1 минуты). Задача каждого участника – представить себя в виде какого-либо предмета и придумать для себя рекламу. Перед своим представлением каждый по кругу называет своё имя и рекламирует себя.

«Снежный ком» - имя, блюдо, город. Например: Полина – пицца – Прага; «**Меня зовут..., я делаю так...**»; «**Сказочный персонаж**».

#### **3. Упражнение «Категории»**

**Инструкция:** участникам предлагается быстро собраться в группы по признакам:

- участники, живущие в одном городе;
- одинаковый цвет глаз;
- одинаковое настроение;
- одинаковое любимое время суток;
- общий любимый цвет;

- родились под одним созвездием зодиака;
- участники, имеющие одинаковое количество братьев и сестер.

#### **Упражнение «Кот в мешке» (Размахова О.С.)**

**Инструкция:** «Группа делится на пары. Каждый участник из первой команды идет топить кота в мешке, каждый участник из второй команды - прохожий. Задача 1-ого участника - утопить кота, задача 2-ого - уговорить их не делать этого. У вас есть 5 минут».

### **Второй этап**

#### **4. Упражнение «Ритмичные хлопки»**

**Вариации:** *Поменяйтесь местами те, кто...*

#### **5. Упражнение «Телефакс»**

**Инструкция:** *Группа делится на 2 команды. Все садятся один позади другого на стульях (спинки стульев повернуть в сторону). Первый получает чистый лист бумаги и маркер, последний – карточку с рисунком (больше ее никто не должен видеть).*

«Каждая команда сейчас будет работать как факс. Члены команды должны как можно быстрее и точнее переправить сообщение. Это сообщение – простое изображение предмета, который рисуется указательным пальцем на спине впереди сидящего. Игроки не должны переговариваться между собой. Когда сообщение дойдет до первого члена команды, он изображает на листе бумаги предмет, который, как ему кажется, рисовали на его спине, и кричит: «Готово!». После этого сравниваются обе карточки».

*Обсуждение:*

- *Слаженно ли работала ваша команда?*
- *Как можно было бы повысить эффективность работы?*
- *Как вам кажется, почему скорость, с которой команды выполняли задания, была различной?*
- *Расскажите о ваших чувствах во время выполнения задания.*

**Вариации:** *«Пойми меня»; Упражнение «Башня»*

**Инструкция:** *Группа делится на 2 равные команды. Задача команд: быстрее соперников выстроить башню из вещей, которые есть у участников при себе. Пользоваться мебелью, техникой и т.д. - нельзя. (В упражнении оценивается: сплоченность и уровень развития команды (стратегия действий, распределение ролей), выявление лидеров в группе.)*

### **Третий этап**

#### **6. Упражнение «Активные движения»**

**Инструкция:** «Участники движутся по комнате в произвольных направлениях под музыку. По сигналу «стоп» ведущий называет то, что должны выполнять участники. Например, «Локоть к локтю», или «Пятка к пятке», или «Рукав к рукаву» и т.п. Все находят пары и выполняют задание. Затем по сигналу движение начинается снова»

**Вариации:** «Молекулы»; «Сосед к соседу»

### 7. Упражнение «Чувство локтя»

**Инструкция:** «Все участники встают в круг, соприкасаясь обувью со своими соседями и взявшись за руки. Их задача – выполнять простые команды, которые задаёт тренер»:

- Синхронно присесть, не разрывая контакта рук и ног
- Наклониться назад
- Подпрыгнуть на месте в одном ритме
- Наклониться вперед
- Запустить «волну»

*Рефлексия*

**Вариации:** «Общее число пальцев»

**Инструкция:** «Я буду показывать вам то или иное количество пальцев. Иногда — на одной руке, иногда — на двух. Сразу же после того, как я подниму руку (или руки), должны встать именно столько участников, сколько я покажу (не больше и не меньше). Например, если я поднимаю руку и показываю четыре пальца (*поднимает и показывает*), то, как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я опущу руку(и)».

*Тренер несколько раз показывает группе то или иное количество пальцев. Вначале лучше показывать 5-7 пальцев, в конце — 1-2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.*

*При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов: «Что помогло нам справиться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение встать?», «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»*

*Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состояниях других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблеме принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.*

**«Слепые фигуры»**

**Инструкция:** «Участники встают в круг и берутся за руки. Им предлагается закрыть глаза и всем вместе, не расцепляя рук, построить квадрат. После того как студенты решат, что квадрат готов, ведущий просит их открыть глаза и посмотреть, что у них получилось. Если они не довольны увиденным, то вновь закрывают глаза и продолжают выполнять задание. Затем таким же образом можно построить прямоугольник, треугольник, равнобедренный треугольник и т.д.»

### 8. Упражнение «Бег рук»

**Инструкция:** «Участники разбиваются на команды по 5-6 чел. (3 группы). Каждая команда образует круг. Все игроки вытягивают правые руки к центру и кладут ладони одна на другую. Далее участники перекладывают ладони: самая нижняя рука начинает «путешествие» вверх, за ней следует рука второго игрока, которая теперь оказалась снизу и т.д. Руки должны перемещаться строго по очереди, причем в один и тот же момент двигать рукой может только один игрок»

*Сначала тренировка. Потом – соревнование, кто быстрее. Как только команда завершает «путешествие» рук, игроки должны закричать в один голос: «Готово!»*

*Далее соревнование:*

- с левыми руками,
- с обеими руками.

## **9. Упражнение «Змея»**

**Инструкция:** Участники встают. Тренер предлагает одному из них какое-то время побыть в коридоре или другом помещении.

«Давайте возьмемся за руки так, чтобы у нас получилась цепь. Эта цепь изображает змею, а два крайних участника — ее голову и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца — "запутывается". Давайте и мы "запутаемся"». (Тренер помогает «змее» запутаться, предоставляя инициативу запутывания «голове»).

*В процессе запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В конце запутывания «голова» и «хвост» змеи могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны.*

*Когда «змея» запуталась, тренер приглашает участника, находившегося за дверью, и предлагает ему распутать «змею». При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост». Процесс распутывания «змеи» иногда занимает немало времени, участник, который пытается это сделать, может ссылаться на то, что задача эта невыполнима. В этом случае тренер побуждает его к продолжению работы, утверждая, что решить эту задачу можно, предлагая попробовать еще. Данное упражнение предполагает тесный физический контакт, способствует сближению группы. Кроме того, при обсуждении результатов упражнения могут появляться идеи о необходимости ориентации в ситуации, постоянной включенности в процесс ее разрешения, что способствует продвижению группы в содержательном плане.*

## **10. Упражнение «Колокол».**

**Инструкция:** участники встают в круг и берутся за руки. Делая глубокий вдох участники все вместе поднимают руки, а на выдохе издают характерный звук «Бум». Повторяем несколько раз.