**Тренинг «Давайте познакомимся!»**

Цель тренинга: Создание атмосферы доверия и сплочения группы, обучение навыкам конструктивного общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению в ходе общения.

**Упражнение «Снежный ком».**

 Цель: Знакомство с группой

Самая распространенная методика знакомства. Каждый член группы по часовой стрелке называет свое имя, при этом каждый следующий должен повторить имя того (тех), кто представлялся перед ним, а только затем назвать свое. Получается, что имена накатываются как снежный ком.

**Упражнение «Зашифрованное имя».**

Психолог предлагает участникам написать в столбик свое имя и дописать на каждую букву своего имени – прилагательное, характеризующее автора. Например: Лера Л-легкая, Е-естественная, Р - рациональная, А-активная.

 **Упражнение « Интервью»**

Каждый студент пишет на листочке свое имя и фамилию, все листочки складывают в коробку, перемешивают, затем все члену группы вынимают по одному листочку. Задача студентов – взять интервью у того, листочек с чьим именем ему достался. Право выбора задаваемых вопросов остается за игроком. Время на интервью одного человека – 5 мин. После того, как каждый из участников взял интервью, все садятся в круг и по очереди рассказывают о том человеке, которого опрашивали. Содержание своего рассказа студент определяет сам: он может рассказать все услышанное, а может лишь некоторую информацию.

**Упражнение «Кто я?»**

Цель: Упражнение особенно подходит для 1-го занятия и является хорошим способом «сломать лед» и быстро познакомить участников друг с другом. Инструкция: Напишите в столбик цифры от 1 до 10 и 10 раз ответьте на вопрос кто я? Можно использовать характеристики, черты, интересы и чувства, для описания себя, начиная каждое предложение Я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Затем каждый член группы может громко прочесть свой перечень.

**Упражнение «Атомы и молекулы»**

Ведущий: "Сейчас каждый слегка сжимается в комок. Вы – одинокие атомы. Начинаете хаотическое броуновское движение, при котором возможны легкие столкновения друг с другом. Будьте осторожны. По моей команде вы соединяетесь в молекулы, число атомов в которой я назову". Через некоторое время после начала ведущий говорит цифру, например, 5. Участники составляют группы по пять человек. Те, кто не вошел ни в одну из "молекул", выбывают из игры. Затем – "десять" и т.д., но не более 4-5 раз. В результате игры группа разбивается на две подгруппы – выбывших и оставшихся на площадке.

Анализ: почему не все вошли? Чем отличаются те, кто остался вне игры?

**Упражнение «Покажи пальцем»**

Цель: Сплочение участников тренинговой группы

Участники тренинга садятся в круг. Тренер просит каждого поднять вверх любую руку с вытянутым пальцем. Затем он предлагает показывать пальцем на того, кто с точки зрения каждого обладает определенным, названным ранее свойством. Например, тренер может сказать:

"Покажите самого лохматого из нас. Самого веселого. Самого худого. Са-мого сонного. Самого активного сегодня. Самого одетого. Самого раздетого. Того, кто сегодня вас в каком-то из упражнений удивил. Того, кто сегодня, с вашей точки зрения, работал меньше всего. Того, кто сегодня однажды помог вам. Того, с кем вы сегодня хотели, но не познакомились. Того, кто сегодня особенно много шутил и веселил публику. А кто сегодня был звездой группы, кто особенно ярко высветился сам и помог другим?

**Упражнение «Через 15 лет»**

Тренер делит участников на пары. Предлагает им познакомиться, пообщаться и придумать, что то интересное и оригинальное или даже полезное для мира, что мог бы сделать через 15 лет его партнер.

-Моя интуиция подсказывает мне, что через 15 лет (Имя) может….

-Мне показалось так потому, что…..

**Упражнение «Счет до 10»**

Цель: Сплочение коллектива, повышение уверенности в себе

Участники встают в круг, не касаясь друг друга. Ведущий: «Сейчас, по сигналу «Начали!» вы закроете глаза и попробуете сделать то, что доступно любому ребенку: сосчитать до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой скажет «два», тре-тий скажет «три» и т.д. Однако в игре есть правило: слово должен произ-носить только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счет начи-нается сначала. Начнем?» Ведущий предлагает добиться желаемого резуль-тата за 10 попыток. После каждой неудачной попытки участники могут отк-рыть глаза и посмотреть друг на друга, но переговариваться запрещается.

Анализ: кто из участников начал счет первым? Почему новые попытки сры-вались? Какое состояние возникает при этом?

**Упражнение «Общий рассказ»**

Цель: создание положительной эмоциональной обстановки

Все сидят в кругу. Один начинает рассказ на какую-либо тему (например, детектив), но произносит только первое предложение. Рядом сидящий участник произносит второе и т.д.

Упражнение «Давайте похлопаем»

Цель: Помочь участникам тренинга поближе познакомиться друг с другом, почувствовать себя увереннее в новом коллективе

Ведущий задает участникам тренинга различные вопросы, в т.ч. и шуточные.

Например: "Кто когда-нибудь дома делал мороженое?", "Кто хотя бы раз в жизни спасал кошку или собаку?", "Кто хотя бы раз в жизни сам себе готовил?" и т.д. Те участники тренинга, которые отвечают на вопрос утвердительно, встают, а остальные игроки громко им аплодируют. Необходимо, чтобы каждый участник встал хотя бы один раз. Можно предложить участникам тренинга самим придумывать вопросы.

**Упражнение «Покажи»**

Цель: Раскрытие индивидуальности каждого участника, развитие умения работать в команде

Необходимо изобра-зить, используя всех участников команды:

• оркестр, электричку, сороконожку, зоопарк, телевизор, телефон;

• болельщиков, команда которых проигрывает, зрителей, смотрящих крутой боевик, людей в очереди за колбасой, пациентов из палаты перед операцией;

• Пизанскую башню. Китайскую стену. Кремль, мост над Темзой;

• картину «Медведи в сосновом бору», «Бурлаки на Волге», «Иван Грозный убивает своего сына» и т.п.

 **Упражнение «Портрет»:** студентам необходимо описать кого - либо из присутствующих, не используя указания пола и физических признаков. Куратор группы зачитывает описание группе, которая должна угадать, с кого писался портрет. Куратор должен проанализировать информацию о человеке, которая наиболее отражает его в группе.

 **«Мнение»**

Каждому нужно проанализировать происходящее на тренинге, что вынесли после занятия, какие выводы для себя сделали?