

**. Сплоченность складывается из многих компонентов, важнейшие из которых перечислены ниже:**

1. **Наличие общей цели**, которая принимается всеми участниками и которая, с очевидностью, не может быть достигнута кем-то из группы индивидуально. Отношения выстраиваются по принципу «или мы все вместе выиграем, или все вместе проиграем».

2. **Умение координировать действия** для достижения общей цели. Каждый человек в отдельности, как бы он хорошо ни действовал, не сможет достигнуть командной цели, если он не будет соизмерять и координировать свои действия с действиями других людей.

3. **Взаимное доверие**, готовность оказываться в ситуациях, подразумевающих высокую степень неопределенности, включающих элемент совместного риска.

4. **Положительный эмоциональный и мотивационный фон**: заинтересованность в совместной деятельности и в общении друг с другом, увлеченность общим делом, азарт.

5. **Соревновательность**, но направленная не столько на членов своей команды, сколько на общего конкурента — например, на другую команду.

**Наиболее результативный путь формирования качеств, необходимых для продуктивной командной работы** — это игровое моделирование ситуаций **совместной деятельности**, где проявятся такие качества

### **Властелины кольца**

#### *Описание*

Для выполнения этого упражнения понадобится кольцо диаметром 7-15 см (можно взять, например, моток неширокого скотча) к которому привязаны на равном расстоянии друг от друга 3 нити длиной 1,5-2 м каждая (см. рисунок). Три участника становятся по кругу на расстоянии примерно полтора метра друг от друга, и каждый из них берет в руки по одной нитке. Их задача — действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень — например, лежащую на полу монетку. Упражнение выполняется в нескольких вариантах:

1. Участники стоят с открытыми глазами и могут переговариваться между собой (самый простой, «разминочный» вариант).

2. Глаза участников открыты, но переговариваться они не могут.

3. Участники закрывают глаза. За спиной каждого из них встает еще по одному человеку, которые смотрят на происходящее и подсказывают каждый своему подопечному, как двигать нитку, чтобы кольцо опустилось в нужном месте.

4. Так же, как вариант 3, но переговариваться нельзя. Вместо этого участники, глаза которых открыты, кладут руку на плечо тех, кто держит нитку с закрытыми глазами, и управляют ими с помощью движений своей руки.

5. Участники закрывают глаза, и только один выбранный заранее ведущий подсказывает, координирует действия всех трех участников.

#### *Смысл упражнения*

Обучение координации совместных действий, поиску способов коллективного решения необычной проблемы, а также обмену информацией при ограниченности средств для этого. Упражнение способствует сплочению группы, выявляет лидеров.

### *Обсуждение*

Сначала участники обмениваются впечатлениями по поводу упражнения, потом их просят поделиться своими мнениями о том, какие психологические качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения и каким реальным жизненным ситуациям его можно уподобить.

## **«Пазл»**

Инструкция: «Вам необходимо всем вместе собрать в полной тишине пазл. Перед тем как начнете работать, вы можете обсудить ваше взаимодействие, как именно вы будете собирать пазл».

Выполнение этого упражнения может длиться 1,5–2 часа, и не всегда пазл может быть собран. Ведущему не стоит тратить на это упражнение более двух часов. Анализ этого упражнения также должен быть построен по принципу прояснения того, как ученики взаимодействовали друг с другом, насколько это было эффективным, все ли ребята участвовали в работе.

Надо иметь в виду, что после этого упражнения у ребят может появиться агрессия, направленная как друг на друга, так и на ведущего, который жестко отслеживал выполнение правил. Для того чтобы снять эту агрессию, ведущему нужно инициировать обсуждение того, что происходило, что чувствовали ребята, почему возникло напряжение. Очень важно, чтобы ребята говорили об этом. Однако необходимо строго отслеживать корректность высказываний подростков, при необходимости переформулировать их мысли и сразу делать выводы о качестве и результативности работы. При этом ведущий должен говорить не от себя лично, а только транслировать то, что сказали ребята. Если подростки не сумели собрать пазл, то анализ этого упражнения можно закончить высказываниями каждого участника о том, как в следующий раз лучше взаимодействовать в команде.

После того как подростки увидели сложности во взаимодействии и каждый участник тренинга поставил перед собой цель — сделать все для улучшения работы команды, можно переходить к упражнениям, которые помогут начать работать над выявленными «проблемными зонами» команды.

## **«Свечка-шеренга»**

Упражнение направлено на формирование более тонкого чувствования подростками друг друга. Необходима зажженная свечка. Подростки встают в шеренгу и очень быстро передают свечку друг другу, при этом тот, кто передал свечку, бежит в конец шеренги. Таким образом, шеренга должна переместиться от начала на 40–50 метров. Если свечка погаснет, то команда начинает все сначала. Это упражнение можно сделать несколько раз, поставив задачу перед подростками улучшить время выполнения задания.

Если перед психологом стоит задача объединения класса, который находится в кризисе или составлен из ребят, учившихся в разных классах, то программу на командообразование имеет смысл

проводить в течение 16 часов. Мы посоветовали бы первое занятие проводить непрерывно в течение трех часов.

### **Оркестр – 5 мин.**

Каждый участник выбирает какой-либо предмет, издающий звук. Кто-то выбирается на роль дирижера оркестра. Дирижёр вырабатывает знаки, необходимые для управления оркестром. Задача – сыграть какую-нибудь музыкальное произведение.

**Рефлексия:** понравился ли вам «оркестр», ваша роль в нём?

### **"Выкинуть на пальцах"**

Всей группе на "раз-два-три" надо выкинуть на пальцах такие цифры, чтобы их сумма равнялась заданной ведущим. Упражнение повторяется до результата.

### **Монолит**

Все становятся в круг плотно друг к другу, поворачиваются вправо и делают шаг к середине круга, чтобы стать еще плотнее, -затем медленно и дружно садятся друг другу на колени, -если это получается без труда , задание можно усложнить , например : сидя друг у друга на коленях , дружно шагать вперед .

### **Слушаем голоса**

#### *Подготовка*

Заранее готовятся карточки, на которых, написаны названия животных, способных издавать характерные звуки (собака, кошка, корова, петух и т. п.), — по 2-3 карточки на группу с названием каждого животного. Для усложнения игры можно также добавить несколько карточек, на которых изображены животные, не издающие характерных звуков (например, рыбы).

#### *Описание*

Ведущий раздает группе карточки с названиями животных. Участники, никому их не показывая, читают про себя, какое животное им досталось, после чего убирают карточки и закрывают глаза. Ведущий дает задание: «Не открывая глаз, собраться семьями. Разговаривать нельзя, можно пользоваться только звуками, характерными для ваших животных». Например: те, у кого изображена кошка, мяукают и собираются вместе.

*Смысл упражнения* Разминка, демонстрация избирательности восприятия информации, имеющей место в любом общении: во всем потоке звуков удастся выделить именно нужные, остальные как будто отходят на второй план.

#### *Обсуждение*

Что помогло собрать всю «семью», не растеряв по ходу участников? Как удалось выявить именно нужные звуки во всем этом шуме? Мы слышим именно то, что хотим услышать. В каких жизненных ситуациях проявляется такой же эффект?

## **Повернуться в одну сторону**

### *Описание*

Участники свободно рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее 70-80 см, и встают лицом в одном направлении (например, все стоят лицом к двери). Далее по хлопку ведущего все одновременно закрывают глаза и выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360 градусов. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, разговаривать об этом нельзя. После прыжка участники открывают глаза, смотрят друг на друга (при этом можно общаться с помощью мимики и жестов, но не слов) и по очередному хлопку, вновь закрыв глаза, совершают следующий прыжок из того положения, в которое приземлились ранее. Задача: после очередного прыжка все участники должны приземлиться, повернувшись лицом все в одну сторону (не важно, в какую именно).

Игра может использоваться как экспресс-тест на групповую сплоченность (фиксируется количество прыжков, потребовавшихся для достижения результата). При выборе места и времени проведения следует учитывать, что такие прыжки производят очень сильный шум в помещении, расположенном этажом ниже. Можно выполнить упражнение иначе, менее шумным способом: участники стоят в кругу, лицом к центру, и по команде ведущего поворачиваются на 90 градусов вправо или влево, предварительно закрыв глаза. Задача та же самая: после очередной попытки всем оказаться лицом в одном направлении (внутри круга, наружу либо в затылок друг другу).

### *Смысл упражнения*

Задание практически невозможно успешно выполнить до тех пор, пока участники стремятся к этому индивидуально, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае возможно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

### *Обсуждение*

Получится ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя»? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и передать им свой замысел. А как это сделать?

## **Круг с карандашами**

### *Подготовка*

Для игры нужны карандаши или авторучки (желательно закрывающиеся колпачками или с убирающимся стержнем) — по одному на каждого участника.

### *Описание*

Участники встают в круг, стоящие рядом должны удерживать подушечками указательных пальцев карандаши или ручки (см. рисунок). Расстояние между соседями — 50-60 см. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.

3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

- ♦ Сделать одновременно два движения (например, шагнуть вперед и поднять руки).
- ♦ Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.
- ♦ Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью (левой рукой держит карандаш партнера справа, правой — партнера слева).
- ♦ Выполнять упражнение с закрытыми глазами.
- ♦ Включить медленную музыку и устроить коллективный «танец».

Если участникам сложно сразу выполнить это задание, можно дать подготовительное: участники разбиваются на пары, располагаются напротив друг друга на расстоянии 70-90 см и держат два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Нужно, не выпуская карандашей, синхронно двигать руками вверх-вниз, поворачиваться вправо-влево, приседать.

### ***Смысл упражнения***

При выполнении упражнения от участников требуются четкая координация совместных действий и соизмерение своих движений с движениями партнера. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других.

### ***Обсуждение***

Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при их выполнении? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека? А двоих — справа и слева — одновременно?

### ***Дракон***

### ***Описание***

Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны — это «голова», а конец — «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. Двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Для игры нужно довольно много свободного пространства (для группы из 10 человек — не менее 5 х 5 м), вокруг не должно быть острых углов и других предметов, способных нанести травму. Игра повторяется 3-4 раза, при этом порядок построения участников меняется таким образом, чтобы каждый побывал в разных позициях: в начале колонны, в середине, в хвосте. Если участников много, можно сделать две колонны. Как вариант, «голова» охотится на свой «хвост» либо на «хвост» другого дракона.

### ***Смысл упражнения***

Физическая и эмоциональная разминка, активизация участников, развитие координации совместных действий, сплочение группы, снятие психологической напряженности, неловкости в межличностных отношениях.

### ***Обсуждение***

Участники обмениваются впечатлениями, возникшими по ходу игры, а также тем, кому в какой позиции было комфортнее: в начале, в середине, в хвосте колонны.

## **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.

## **Пишущая машинка**

### *Описание*

Участники изображают клавиатуру «пишущей машинки». Так как количество участников обычно гораздо меньше количества букв ' в алфавите, каждому достается несколько букв. Ведущий (при желании и кто-то из участников) диктует фразы, остальные участники «печатают» их — когда встречается их буква, громко произносят ее, подпрыгивают и хлопают в ладоши. «Печать» может происходить непосредственно во время медленного произнесения фразы, но упражнение проходит интереснее, если сначала фраза произносится быстро, а потом участники «печатают» ее по памяти. Ведущий может записывать получившиеся «напечатанные» фразы по «буквам» во избежание путаницы.

### *Смысл упражнения*

Повышение направленности внимания участников друг на друга, концентрации внимания, разминка.

### *Обсуждение*

Достаточно краткого обмена впечатлениями.

## **Живой шрифт**

### *Описание*

Участникам, объединенным в команды по 5-6 человек, предлагается коллективно придумать, как можно создать и продемонстрировать «живой шрифт», в котором участники изображали бы собою каждую из букв алфавита (время на подготовку 15- 20 минут). Потом каждой из подгрупп предлагается

продемонстрировать получившийся у нее «шрифт» (лучше всего, если будет возможность заснять каждую «букву» на цифровую камеру, а потом, на стадии оценки, повторно продемонстрировать). Команда, у которой «шрифт» получился наиболее четким или был изображен наиболее оригинальным способом, объявляется победительницей.

#### *Смысл упражнения*

Развитие навыков генерации и воплощения идей в условиях командной работы.

#### *Обсуждение*

Сначала участники обмениваются своими эмоциями и чувствами, возникшими по ходу выполнения упражнения, потом — соображениями по поводу того, что способствовало его успешному выполнению, а что препятствовало, и каким жизненным ситуациям можно уподобить такое задание.

### **Хлопки по коленям**

#### *Описание*

Участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука, каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая — на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу по часовой стрелке таким образом, чтобы цифры произносились в порядке, соответствующем расположению рук на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа произносит «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева — «три», а «четыре» — опять тот, кто начинал счет и т. д. Кто ошибся — выбывает из игры. Счет продолжается до тех пор, пока из игры не выйдет примерно половина участников. В качестве усложнения можно предложить участникам считать в обратном направлении или прибавлять или вычитать по единице от каждого следующего числа.

#### *Смысл упражнения*

Упражнение служит хорошей интеллектуальной разминкой, развивает внимательность, создает условия для наблюдения за партнерами по общению.

#### *Обсуждение*

Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена впечатлениями.

### **На льдине**

#### *Описание*

Участники делятся на команды по 5-7 человек (желательно, чтобы все команды были одинакового размера и между ними равномерно распределились парни и девушки). Каждой из команд выдается большой газетный лист, который они расстилают на полу. Ведущий зачитывает инструкцию: «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посреди бушующего моря. Льдина — это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, чтобы дожждаться спасателей. Касаться пола за пределами газеты нельзя — кто сделает это, тот считается «утонувшим». Когда участники разместятся на своих «льдинах» и продержатся в таком положении } 5-20 секунд, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно по ¼ части от каждой из газет, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2-3 раза.

Если в команде «тонет» один человек, она получает предупреждение, если два или больше — выбывает из игры («ваша льдина перевернулась»). Победившей считается та команда, которая продержится дольше других.

Техника подразумевает тесный телесный контакт участников и включает элемент совместного риска, поэтому не рекомендуется, проводить ее как в недостаточно «разогретых» группах, где участники демонстрируют зажатость и стеснение, так и в чрезмерно активных, трудно управляемых группах.

#### *Смысл упражнения*

Техника способствует сплочению, формированию взаимного доверия. Кроме того, она наглядно демонстрирует основной принцип командной работы: выиграть индивидуально невозможно, это могут сделать только все вместе. Зато проиграть можно и индивидуально («упасть с льдины»), поставив этим под угрозу действия всей команды.

#### *Обсуждение*

Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом — своими соображениями по поводу того, что позволило победившей команде Лучше справиться в такой ситуации, а что «сгубило» остальных. После этого ведущий просит привести примеры жизненных ситуаций, где проявляются сходные механизмы.

### **Мина-растяжка**

#### *Описание*

Ведущий растягивает веревку приблизительно на уровне груди участников и закрепляет ее. Участники стоят по одну сторону от веревки. Им дается инструкция: «Представьте себе, что вы — команда разведчиков. Вы шли по горной тропинке и вдруг заметили, что поперек нее, на высоте вашей груди натянута веревочка, ведущая к мине-растяжке. Вы не можете ни обойти ее, ни обезвредить, ни проползти снизу (на земле под ней, похоже, установлено еще несколько обычных мин). Единственный способ преодолеть препятствие — всем переправиться сверху над растяжкой, не задев ее. Выполняйте!» Если участников много (больше 15—16 человек), имеет смысл разделить их на 2-3 команды и организовать соревнования между ними.

Обычно привязывают веревку к ножкам двух стульев, стоящих на партах на расстоянии около 3 м друг от друга. С одной стороны, это не требует каких-либо специальных приспособлений, с другой — веревка закреплена не слишком жестко, что исключает травмы участников, если они зацепятся за нее при выполнении упражнения.

Эту технику, как и предыдущую, не рекомендуется проводить в недостаточно «разогретых» или трудно управляемых группах.

#### *Смысл упражнения*

Наряду с моделированием задачи, для решения которой необходима слаженная командная работа, техника способствует формированию взаимного доверия участников. Способствует сплочению группы, выявлению лидеров. Также упражнение является физической и эмоциональной разминкой.

#### *Обсуждение*



Сначала участников просят поделиться своими эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом обсуждается, каким способом удалось преодолеть «растяжку», какие психологические качества участников оказались наиболее важны, чтобы придумать этот способ и воплотить его. И где еще важны такие психологические качества?

## **Путаница**

### *Описание*

Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой — за правую руку человека, стоящего напротив (см. рисунок на с. 14). После этого им нужно распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти одну относительно другой. Можно перешагивать через руки друг друга и т. д. Оптимальное число участников в круге от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно создать несколько кругов, организовав между ними соревнование на скорость

### *Смысл упражнения*

Помимо моделирования проблемной ситуации, требующей коллективного решения, упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломаая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет наблюдать за распределением ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал взаимодействие других участников, кто устранился от работы).

### *Обсуждение*

Какие эмоции возникали у участников на разных этапах работы (получение задания и начальный этап работы; момент, когда казалось, что распутаться невозможно, когда способ решения стал понятен и осталось его воплотить; завершение упражнения)? Кому было во время игры комфортно, а кому нет, с чем это связано? Кто руководил процессом? Кто выдвинул идеи, позволившие приблизиться к решению проблемы? Сразу ли эти идеи были услышаны другими участниками и начали воплощаться? Если нет, то благодаря каким действиям это в конце концов удалось?

## **Узелок**

### *Подготовка*

Для игры понадобится канат или прочная веревка длиной 6-7 м (для группы из 12 человек; при большем количестве игроков нужен более длинный канат, примерно 40 см дополнительно на каждого участника).

### *Описание*

Группа делится на две команды, равные по числу участников. Каждая из команд выстраивается в колонну таким образом, чтобы направляющие стояли лицом друг к другу на расстоянии около 1,5 м. На роль направляющих, «капитанов» команд, лучше пригласить самых активных и коммуникабельных участников. Каждый держится за канат, протянутый вдоль обеих колонн (см. рисунок). Дается задание — не отрывая рук от каната, завязать узел в промежутке между двумя направляющими колонн. Техника выполнения задания участникам не объясняется, они сами должны найти способ завязывания узла. В среднем группе подростков на это требуется 5-7 минут.

### *Смысл упражнения*

Это упражнение требует координации совместных действий, сближает группу и создает условия для проявления лидерских способностей. Кроме того, оно способствует активизации творческого мышления, поскольку способ его выполнения не оговаривается, участники должны найти его самостоятельно.

### *Обсуждение*

Следует обратить внимание участников на то, что при выполнении данного упражнения удастся добиться успеха лишь в том случае, если группа начинает действовать слаженно, предварительно придумав и обсудив способ решения задачи. Возможен выход на обсуждение проблем лидерства: «Мало придумать способ завязывания узла, нужно еще, чтобы другие приняли этот способ и стали выполнять инструкции того, кто его предложил. А как этого добиться?»

## **Рулет**

### *Подготовка*

Для игры нужен канат или прочная веревка длиной 6-7 м, если в группе более 14 человек — 2 каната.

### *Описание*

Группа выстраивается в колонну по одному, в левой руке у каждого протянутый вдоль колонны канат. Участникам дается задание плотно скрутиться по часовой стрелке в «рулет», после чего ведущий обвязывает группу оставшимся концом каната на уровне пояса. В таком состоянии группу просят перемещаться по помещению по траектории, задаваемой ведущим. Возможно дополнительное задание: в процессе перемещения каждый из участников сообщает три интересных факта про себя, а после завершения упражнения другие подростки вспоминают эти факты. Ведущему следует внимательно следить за траекторией движения, чтобы избежать столкновения участников с неподвижными предметами. Время выполнения — 2-3 минуты. Если в группе 14 и более человек, целесообразно организовать два «рулета» и устроить между ними соревнование на скорость.

### *Смысл упражнения*

Развитие умения координировать совместные действия, сплочение группы, снятие психологической напряженности, развитие внимательности.

### *Обсуждение*

Краткий обмен впечатлениями: кто испытывал дискомфорт и почему, кто был лидером и руководил передвижением.

## **Паучки**

### *Подготовка*

Для проведения игры нужны канаты или крепкие веревки по одной на каждую подгруппу.

### *Описание*

Участники делятся на подгруппы по 4-5 человек. Члены каждой подгруппы встают спинами вплотную друг к другу, и ведущий обвязывает их на уровне пояса веревкой. Дальнейшие действия — как в упражнении «Рулет». Это более мягкий вариант упражнения, его имеет смысл проводить в менее

сплоченных и не раскрепощенных группах, где существуют неявные запреты на тактильные контакты между участниками.

#### *Смысл упражнения*

Данное действие требует четкой координации совместных действий, «ломает» пространственные барьеры между участниками, сильно сближает группу в физическом смысле, что, как следствие, вызывает и психологический эффект сближения. Здесь уместно провести параллель с психофизиологической теорией эмоций Джеймса—Лан-ге: внешнее выражение эмоции ведет к возникновению соответствующего внутреннего переживания. Такое перемещение, особенно выполняемое на скорость, также создает ощущение совместного риска, что тоже способствует сплочению подростковых групп.

#### *Обсуждение*

Если все прошло без эксцессов, длительное обсуждение излишне — достаточно, чтобы желающие кратко обменялись впечатлениями. Если группа упала — это произошло случайно или кто-то Хотел устроить «кучу-малу»? Что чувствовали при этом другие участники? Появился ли лидер, командующий передвижением, или координация- действий участников происходила спонтанно? Возможно, у кого-нибудь из участников подобное упражнение вызовет дискомфорт. Если это так, то нужно дать им высказаться: с чем именно, на их взгляд, это связано? (Варианты ответа типа «Плохое упражнение!» не принимаются, нужно постараться конкретизировать, что именно вызывает дискомфорт.)

### **Живой круг**

#### *Описание*

Участники закрывают (либо завязывают) глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение, как потревоженные пчелы (что дает возможность избежать разговоров, создающих помехи при выполнении упражнения, и не позволяет наталкиваться друг на друга). По условному сигналу ведущего (хлопок, свист и т. п.) все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не разговаривая, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удастся, вместо него получается какая-нибудь другая фигура, форму которой целесообразно нарисовать на бумаге и показывать участникам при обсуждении.

#### *Смысл упражнения*

Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Оно создает очень хорошие условия для наблюдения за поведением участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики сплоченности группы (с этой целью его можно проводить неоднократно). Фиксируется форма получившейся фигуры и время ее построения.

#### *Обсуждение*

Что дает эта игра, кроме возможности развлечься? Кто именно виноват в том, что не получился идеально ровный круг? А кто не виноват, кто стоял в совершенно правильном кругу? Смысл обсуждения не в том, чтобы действительно найти виновных, а в том, чтобы участники поняли, что дело тут не в конкретных людях, а в общей согласованности их действий.

## **Встанем в строй**

### *Описание*

Участникам предлагается хаотично перемещаться по помещению, а потом по команде ведущего встать в строй поочередно по каждому из следующих признаков:

- ◆ росту;
- ◆ месту алфавите первой буквы имени; ◆. дню и месяцу рождения;
- ◆ удаленности места жительства от места прохождения Тренинга. Разговаривать или переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики или жестов. В вариантах 2, 3 и 4 участники по окончании построения поочередно озвучивают свои имена, дни рождения или места проживания, при этом происходит проверка верности выполнения упражнения.

### *Смысл упражнения*

Тренировка умения находить взаимопонимание с коллегами по команде в затрудненных условиях, при ограниченности доступных средств общения. Демонстрация возможности адекватного обмена довольно сложной информацией даже без использования слов. Развитие внимания и памяти.

### *Обсуждение*

Обмен впечатлениями, возникшими по ходу работы. Как решалась задача? Кто проявлял активность, а кто ждал, пока ему найдут место другие? Если у кого-то из участников возникли затруднения, то они могут также изложить, с чем эти затруднения связаны и как их можно преодолеть.