

Техники на создание доброжелательной атмосферы

Техники для снижения напряжения в группе, устранения барьеров в общении, создание позитивного настроения.

Упражнение №1.

Название: «Поменяйтесь местами те, кто»

Один человек находится в центре, а остальные располагаются по кругу. Ведущий называет какой-либо общий признак или умение, и все, кто им обладает, должны поменяться местами. Тот, кто в центре, старается занять одно из освободившихся мест, а оставшийся без места становится новым ведущим.

Как провести упражнение:

1. Участники стоят в кругу.

2. Ведущий:

Выбирается ведущий, который встает в центр круга.

3. Произнесение фразы:

Ведущий произносит фразу, начинающуюся со слов: «Поменяйтесь местами те, кто...», и называет общий признак или умение.

Примеры признаков: «кто родился весной», «кто любит танцевать», «у кого есть братья/сёстры», «кто умеет плавать», «у кого длинные волосы».

4. Смена мест:

Все, у кого есть названный признак или умение, должны встать и поменять места с кем-то ещё, кто обладает тем же признаком.

5. Роль ведущего:

Человек в центре круга старается успеть занять одно из освободившихся мест.

6. Смена ведущего:

Тот участник, кто остался без места, становится новым ведущим, и игра продолжается.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена эмоциями и чувствами.

Упражнение №2.

Название: «Скороговорки»

Всем игрокам выдаются карточки со скороговорками. Все участники должны трижды произнести скороговорки, постепенно увеличивая темп речи.

1. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.
2. Бомбардир бомбардировал Бранденбург.
3. Водовоз вез воду из-под водопровода.
4. На меду медовик, а мне не до медовика.
5. Щетинка у чушки, чешуйка у щучки.
6. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.
7. В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося.
8. У Феофана Митрофаныча – три сына Феофаныча.
9. У Сени и Сани в сетях сом с усами.
10. Везет Сенька с Санькой Соньку на санках.
11. Все бобры для своих бобрят добры.
12. От топота копыт пыль по полю летит.
13. Верзила Вавила весело ворочал вилами.
14. Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.
15. Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
16. Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.
17. Волхвовал волхв в хлеву с волхвами.
18. Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена эмоциями и чувствами.

Упражнение № 3.

Название: «Чепуха»

Описание упражнения. Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. п.

Когда вопросы закончатся, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов: Кто? Где? С кем? Чем занимались? Как это происходило? Что запомнилось? И что в итоге получилось?

Обсуждение. Подробно обсуждать эту процедуру необходимости обычно нет, достаточно попросить участников высказаться, какой из получившихся текстов показался им наиболее интересным.

Упражнение №4.

Название: «Фигурные построения»

Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т. п.). Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

Обсуждение. Насколько успешно участники оценивают построение разных фигур? Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием?

Упражнение №5.

Название: «Мои достоинства»

Участники, стоя в кругу, перекидывают друг другу мячик. Тот, кто поймал его, называет три своих достоинства, сильные стороны, после чего перекидывает мячик кому-нибудь из тех участников, у кого он еще не побывал. Тот тоже говорит о трех своих достоинствах, перекидывает мяч дальше и т. д., пока мяч не побывает в руках у каждого.

Упражнение можно либо закончить на этом, либо провести вторую часть. В ней мячик перекидывается в обратном порядке: каждый поочередно бросает его тому, от кого в первой части упражнения получал, и по памяти произносит, какие три своих достоинства называл тот человек. При возникновении затруднений допускаются подсказки, но лучше, чтобы они исходили не от лица того, чьи достоинства называются, а от других участников, которые запомнили, что тот говорил.

Обсуждение. Какие эмоции возникали у участников, когда нужно было называть свои сильные стороны, достоинства? Вызывало ли это упражнение у кого-либо затруднения? Если да, то в чем именно они состояли, как их удалось преодолеть? Для чего важно помнить о своих достоинствах, в каких ситуациях может потребоваться уверенно, без ложной скромности говорить о них окружающим? (Пример – ситуация собеседования при приеме на работу).

Упражнение №6.

Название: «Приседания»

Участники приседают три раза, касаясь ягодицами пола. Подняться нужно без помощи рук. Затем участники становятся попарно, один напротив другого, руки – на плечах друг друга, носки касаются носков. Нужно присесть, касаясь ягодицами земли, подняться.

Обсуждение: Когда легче было выполнить это упражнение? Одному? Вдвоем? Что помогало вам быстро подняться?

Затем участники встают в круг, руки на плечах друг друга, носки касаются носков. Присесть точно так же, как и при упражнении в парах. Ведущий: «Что нужно сделать, чтобы подняться всем вместе?» Команда может отработать несколько стратегий. Если возникнут трудности, ведущий может дать подсказку: сделать круг уже.

Обсуждение: Что помогло вам выполнить это упражнение? (Вывод: когда мы ближе друг к другу, мы можем все.)

Упражнение №7.

Название: "Комплименты"

Ведущий дает задание: Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Таким образом, обойдите всех участников группы.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена эмоциями и чувствами.

Упражнение №8.

Название: «Телесный контакт»

Участники медленно ходят по всему пространству кабинета, пока ведущий

не хлопнет в ладоши. После этого ведущий говорит инструкцию. Так повторяется несколько раз.

Инструкция:

- посмотрите в глаза, человеку, стоящему напротив вас;
- улыбнитесь человеку, стоящему напротив вас;
- пожмите руку человеку, стоящему напротив вас;
- обопритесь о спину человека, стоящего напротив вас;
- обнимите человека, стоящего напротив вас.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена эмоциями и чувствами.

Упражнение №9.

Название: «Змейка»

Ведущий: «Прошу участников стать в шеренгу друг за другом в центре помещения. Положите свои руки на плечи впереди стоящего. Теперь представьте, что вы — одна большая змейка. Участник, стоящий впереди, — это голова, а последний — это хвост. Задача головы — поймать свой хвост. А задача хвоста — избежать захвата головы. Если голове удастся поймать свой хвост, змейка становится короче, то есть этот участник выбывает из игры, а хвостом становится стоящий перед ним».

Через несколько минут, в зависимости от результата, тренер может предложить участникам самим, по желанию, выбрать роли «головы» и «хвоста».

Обсуждение. Достаточно короткого обмена эмоциями и чувствами.

Упражнение №10.

Название: «Шарик»

Тренер предлагает группе воздушный шарик (заранее надутый): «Прошу всех встать в круг. Ваша задача — передать по кругу этот шарик как можно быстрее». Тренер засекает время.

После того как задача выполнена, тренер объявляет, сколько прошло времени. «А теперь попробуйте снова передать этот мяч по кругу, но без помощи рук. Постарайтесь уложиться в то же время. Можете посоветоваться о способе

передачи». Тренер снова засекает время, по окончании предлагает участникам повторить упражнение, если в исходное время они не уложились.

Обсуждение. Достаточно короткого обмена эмоциями и чувствами.