

## ТРЕНИНГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

На различных этапах профориентационного тренинга можно использовать игры-разминки, игры на тренировку коммуникативных навыков, игры на сплочение группы. В начале тренинга рекомендуются использовать игры, направленные на знакомство, установление контакта, создание позитивной атмосферы. В середине тренинга можно использовать самые разные игры, в зависимости от этапа групповой динамики и поставленных задач. Например, это могут быть игры, направленные на снятие усталости, напряжения, переключение внимания на другую тему, способствующие развитию коммуникативных навыков, сплочению группы, анализу групповых взаимоотношений и пр. В конце тренинга наиболее оптимальными являются упражнения, направленные на снятие напряженности и подведение итогов; при этом акцент рекомендуется ставить на позитивных итогах.

### «Визитка»

Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы.

Каждый участник оформляет свою визитку с воображаемым именем.

### «Давайте познакомимся»

Цель: быстрое знакомство участников, завязывание общения между ними. Участники передают друг другу мяч, называя имя того, к кому он попадает.

### «Самый-самый мой плакат»

Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы.

Участники должны изобразить на плакате свое любимое занятие, желание, любимое место, друзей, семью или себя в хорошем расположении духа. Готовые плакаты можно прикрепить себе на грудь и подходить знакомиться с другими.

### «Приветствие»

Цель: приветствие друг друга, создание позитивной атмосферы в группе.

Играющие делятся на три группы: европейцы, японцы, африканцы. Участники приветствуют друг друга: европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся ногами.

### «Снежный ком»

Цель: облегчить запоминание имен участников, разрядить обстановку.

Ведущий называет свое имя, сидящий справа от него называет сначала имя ведущего, затем свое. Его сосед справа повторяет имя ведущего, имя соседа слева, затем называет свое имя. И так далее по кругу: список повторяемых имен увеличивается с каждым новым участником. Заканчивается игра, когда ведущий, который начинал круг, назовет имена всех.

### «Интервью»

Цель: проанализировать психологические особенности участников группы через интервьюирование ими друг друга.

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут проводят взаимное интервью, после которого представляют группе своего партнера. Основные вопросы для интервью должны быть заранее написаны на флипчарте.

### «Умею ли я оказывать внимание другим»

Цель: тренировка коммуникативных навыков участников.

Участники образуют 2 круга: один из внутреннего круга оказывает положительный знак внимания стоящему напротив, говоря о его личных качествах, умениях, внешности, манере поведения. «Внешний» отвечает: «Да, спасибо, я тоже думаю, что я... Но кроме того, я еще умею хорошо...» Далее они меняются ролями.

### «В чем мне повезло»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о том, с чем, по их мнению, им в жизни повезло. Далее участники делятся впечатлениями.

### **«Мы похожи?»**

Цель: дать понять, что люди во многом похожи, но и многим различны, и каждый имеет право быть собой.

Участники обращаются друг к другу, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что..» и «Я отличаюсь от тебя тем, что...»

### **«Проективный рисунок «Наша группа»**

Цель: установка на взаимопонимание.

На общем ватмане, но каждый своим фломастером участники рисуют свою группу. Далее происходит обсуждение нарисованного: «Какое настроение у (имя); «Как вы поняли, что за человек (имя)»; «За что вы рады знакомству с (имя)»; «За что благодарны (имя)».

### **«Молекулы»**

Цель: двигательная разрядка.

Ведущий должен знать общее количество людей. Он дает команды: «Объединитесь по 10, по 7, ...» с уменьшением, но не обязательно по порядку. Те, кто не объединился, выходят из игры. Остаются два последних.

### **«Броуновское движение»**

Цель: двигательная разрядка, сплочение группы.

Участники ходят по комнате с закрытыми глазами, стараясь не столкнуться. Далее все ходят с закрытыми глазами, издавая звуки, например, жужжание. Ведущий интересуется: «Как ходить легче?»

### **«Пустое место»**

Цель: двигательная разрядка, тренировка навыков невербальной коммуникации, сплочение.

Все участники разбиваются по парам: один сидит, другой стоит за стулом. Один стул пустой. Тот, кто стоит за пустым стулом, взглядом приглашает к себе любого сидящего. Задача сидящего – пересечь на пустой стул, задача того, кто стоит у него за спиной – удержать его.

### **«Интервью»**

Цель: углубленное знакомство участников друг с другом.

Участники пишут на листке вопросы, которые хотели бы задать друг другу. Листочки перемешиваются, после чего каждый вытягивает вопрос и отвечает на него. В конце каждый может спросить конкретного человека о том, что его интересует.

### **«Ищу друга»**

Цель: работа по осознанию возможных коммуникативных барьеров.

Каждый участник пишет на листе объявление с краткой информацией о желаемом друге и о себе без имени и фамилии. Один из игроков все перемешивает и пускает по кругу. Если участнику нравится объявление, то на нем ставится «звездочка». В итоге объявления раздаются обратно участникам, каждый считает количество «звездочек», выбирается один с наибольшим количеством, анализируется причина.

### **«Кто я?»**

Цель: работа по осознанию себя как личности.

На этот вопрос каждый участник отвечает письменно. Все ответы перемешиваются и зачитываются одним человеком, анализируется, какой ответ был наиболее полным.

### **«Имена-качества»**

Цель: знакомство, создание доброжелательной атмосферы, работа по осознанию себя как личности.

Каждый придумывает какое-либо качество личности, свойство характера и т. д., начинающееся на ту же букву, что и его/ее имя (например, Лариса – любовь, Сергей – скромность), которое он мог бы привести в эту группу сегодня.

Подходит для начала третьего-четвертого занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно.

### **«Мозговой штурм»**

Цель: предоставить возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения на основании определенных правил. Важно очень четкое соблюдение принципов демократии. Техническое обеспечение: ватман, маркеры разных цветов.

### **«Знакомство по парам»**

Цель: знакомство, приобретение опыта общения, опыта восприятия информации о другом человеке и о себе со стороны. Способствует созданию безопасной атмосферы.

Участники разбиваются по парам (желательно сформировать пары менее знакомых друг с другом участников). В течение 10 минут каждый рассказывает напарнику о себе, потом представляет партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. Упражнение может вызвать сильные переживания, во время обсуждения надо это учитывать.

### **«Хлопки»**

Цель: снятие напряжения, концентрация внимания. Участники стоят в кругу и передают друг другу «хлопки». Каждый может изменить направление движения хлопков.

### **«Времена года»**

Цель: разрядка, знакомство, сплочение группы.

Участники молча разбиваются на группы по временам года, соответствующим дате рождения. Затем каждая группа с помощью пантомимы изображает свое время года, задача остальных – угадать представленный ими сезон.

### **«Построиться по...»**

Цель: разрядка, сплочение группы.

Осознание относительности любой системы оценки. Участники строятся в шеренгу по любому признаку (рост, вес, цвет волос, величина ладони, веселость, активность и т. д.) Важен комментарий ведущего по поводу разных систем оценки. Это может помочь осознать подростку первый он или последний – зависит не от него, а от выбранного критерия.

### **«Поиск общего»**

Цель: знакомство, привлечения внимания к личности другого и осознание проявлений своей личности.

Группа делится на пары. Пары находят определенное количество общих признаков, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т. д. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на «четверках», «восьмерках» и т. д.

### **«Зеркало»**

Цель: межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь.

В паре один человек повторяет движения другого. Вариант – вся группа повторяет движения одного.

### **«Рисунок с поводырем»**

Цель: снятие возбуждения, межличностный контакт, опыт ответственности, доверия партнеру.

Группа разбивается на пары, одному из пары завязывают глаза, «Поводырь» подводит партнера к рисунку на стене и, используя только вербальные инструкции, помогает ему дорисовать недостающие элементы рисунка. Рисунки надо подготовить заранее. Во время игры обращать внимание на то, что происходит со «слепыми».

### **«Два паровозика»**

Цель: сплочение, опыт ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам.

Участники разбиваются на команды по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика «зрячая», все остальные – «слепые». Паровозики двигаются, не задевая друг

друга. Когда ведущий дотрагивается до последнего вагона, он переходит на место паровоза. Необходимо просторное, безопасное помещение, ведущий должен следить за безопасностью.

#### **«Бабочка-ледишка»**

Цель: развитие воображения, внимание к тактильным ощущениям.

По кругу из рук в руки передается мячик, который, в зависимости от инструкции, то ледишка, то горячая картошка, то бабочка.

#### **«Ассоциации»**

Цель: развитие ассоциативного мышления, знакомство.

Мяч перекидывается в кругу (произвольно), и каждый, у кого в руках мяч, называет слово. Тот, кому мяч перекинули, называет слово-ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций – чувства, части тела, проблемы, приятные вещи. Игра может быть хорошим переходом от одной темы к другой.

#### **«Скульптор»**

Цель: развитие умения владения собственным телом, фантазии.

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название ведущему. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела. Но тем, кто ждет своей очереди, может быть скучно.

#### **«Слепец и поводырь»**

Цель: формирование доверия, опыт ответственности и беспомощности,

«Поводырь» ведет другого участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. Участники могут по-разному относиться к разным членам группы. Можно узнать заранее, кто с кем хочет идти, но может оказаться, что есть человек, которому никто не доверяет. В то же время, кому-то было бы полезно узнать, что ему доверяют.

#### **«Мои особенности и преимущества»**

Цель: формирование позитивной самооценки, внимание к собственной личности и к особенностям других.

Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т. д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Рисунки желательно оставить участникам и предложить им обращаться к ним в дальнейшем, что-то дополнять.

#### **«Слепой паровозик»**

Цель: разрядка, сплочение, опыт ответственности и доверия или недоверия партнеру.

Участники сцепляются в маленькие паровозики по два или три человека. Тот, кто впереди, закрывает глаза и действует соответственно движениям последнего. Тот, кто в середине – нейтрален. Игра происходит молча. Интересно, когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков. Активно включен телесный компонент, а это может вызвать у подростков различные эмоции. На материале этой игры можно говорить о телесных проявлениях доверия и недоверия.

#### **«Ритм»**

Цель: сплочение и ощущение общности группы, снятие возбуждения, разрядка.

Участники по очереди задают ритм хлопками так, чтобы он вписывался в уже звучащий. Затрагивает глубинные слои психики, может вызвать самые неожиданные чувства.

#### **«Горячий стул»**

Цель: узнать мнение окружающих о себе, провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса.

Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные говорят ему, с чем или кем он ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников во время упражнения. При работе с подростками возможно говорить о своих переживаниях и не оценивать друг друга.

### **«Карта моей души»**

Цель: формирование «Я-концепции», возможность побыть самим собой, формирование более глубокого отношения друг к другу.

Рисунок на чистом листе либо на бланке с контурами территорий. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать, что и где нарисовано. Если вам захочется делиться рисунками, процесс может затянуться и стать скучным для участников. Участникам лучше взять рисунки себе и возвращаться к ним в дальнейшем (повесить над столом, например).

### **«Доверяющее падение»**

Цель: опыт преодоления недоверия и страха, опыт доверительного отношения и поддержки.

Один из участников падает на сцепленные руки остальных участников с более высокой позиции, спиной. Задача группы – его не уронить. Важно обеспечить безопасность падающего.

### **«Надписи на спине»**

Цель: опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе.

Участникам прикрепляется на спины листочки, и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Задачу можно усложнить – например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе.

### **«Пожелания»**

Цель: подкрепление положительных эмоций.

Передайте мяч тому, кому хочется, со словами: «Я желаю тебе...». Упражнение может использоваться для завершения учебного дня или тренинга.

### **«Я хочу тебе подарить»**

Цель: умение делать приятное окружающим.

Преподнесите воображаемый подарок любому из присутствующих, изобразив его с помощью жестов. Упражнение может использоваться для завершения учебного дня или тренинга.

### **«Мне сегодня»**

Цель: подвести итог тренинга.

Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...». Упражнение может использоваться для завершения учебного дня.

### **«Картина на память»**

Цель: формирование установки на партнерство.

На общем ватмане каждый своим фломастером изображает или пишет что-то на общей картине «на память». Упражнение может использоваться для завершения тренинга.