**УПРАЖНЕНИЯ НА КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ**

Упражнения на коммуникативные навыки — это основа большинства тренингов личностного роста. Чем грамотнее и профессиональнее вы общаетесь, тем большего успеха добьетесь в самых разных сферах жизни.

Упражнения на коммуникативные навыки направлены на умение говорить легко и непринужденно, на умение красиво выстраивать рассказ, на умение слушать и слышать, на умение договариваться. Все это — важнейшие коммуникативные навыки, которые помогают добиться успеха и в работе и в личных отношениях.

Коммуникация — это та область, развиваться в которой можно бесконечно. И помочь в этом развитии могут эффективные упражнения.

**Упражнение «Разговор начистоту»**

Цель: Упражнение позволяет участникам объективно оценить свои коммуникативные навыки, получить масштабную обратную связь от группы, лучше узнать друг друга.

Время: 15–20 минут

Размер группы: 8–30 человек

**Ход упражнения:**

Скажите участникам тренинга: «Мы вместе уже довольно длительный срок, и это дало нам возможность узнать друг друга и проявить свои коммуникативные навыки. Для человека, на мой взгляд, характерно любопытство: „А как меня воспринимают другие?“ Так как все мы участники тренинга и разбираем мы блок коммуникации, то и вопрос который мы обсудим: „Каков я в отношении с другими?“

**Этап № 1:**

На листе формата А4 каждый пишет свои положительные и отрицательные, качества, которые у него проявляются в коммуникациях.

**3 минуты на выполнение.**

Итак, перед каждым — его видение самого себя. Скажем так: коммуникативный автопортрет. Второй этап упражнения позволит сравнить собственное представление о себе с тем, как мы выглядим в глазах других.

**Этап № 2:**

Возьмите каждый, еще по одному чистому листу. Его вы прикрепите с помощью булавки на спине. Этот лист будут заполнять ваши товарищи.

Если вы хотите, чтобы вам писали только комплименты — рисуйте в углу листа солнышко.

Если хотите услышать критику — рисуйте молнию и тучу.

Если вам интересно узнать о себе и то, и другое — рисуйте вопросительные знаки.

Теперь попросите товарищей закрепить на спине чистые листы, а на груди листы самооценки.

Готово? Мы начинаем! Можете свободно передвигаться по аудитории, читать листы самооценки, реагировать, писать комментарии.

Заканчивайте тогда, когда вы увидите, что большинство встреч уже произошло и упражнение теряет ритм.

**Подведение итогов:**

cесть в круг;

nеперь все могут прочесть материал, накопившийся на их «заспинных» листах;

Далее, тренер предлагает желающим поделиться своими наблюдениями.

Упражнение хорошо тем, что активно вовлекает всех участников тренинга, поднимает энергетику группы, создает открытую и доверительную обстановку в группе. Для более глубокой работы это упражнение лучше давать, когда участники тренинга уже достаточно хорошо знают друг друга. Если это регулярный тренинг, то оптимально дать это упражнение на 3–4-м занятии. Если вы проводите 2-х дневный интенсив, то самым подходящим моментом для данного упражнения будет конец первого дня.

**Чтобы упражнение не превратилось просто в «веселые встречи», а шла действительно серьезная работа и давалась объективная обратная связь, тренеру важно серьезно настроить группу перед вторым этапом упражнения.**

**Упражнение «Вертушка жалобщиков»**

Цель: развитие коммуникативных навыков участников тренинга.

Время: 25–30 мин.

Количество участников: любое

Из стульев составляется два круга: внешний и внутренний. Один стул внешнего круга должен находиться напротив одного стула внутреннего круга. Общее количество стульев должно соответствовать количеству участников. Если их число нечетное, добавляется ведущий.

Тем или иным способом участники разбиваются на две группы (если нечетное количество, то включается сам ведущий). Одной группе уделяется роль «экспертов», они занимают места во внутреннем круге. Вторая группа получает роль «жалобщиков», они занимают места во внешнем круге.

Ведущий сообщает, что каждый «жалобщик» должен будет пожаловаться нескольким «экспертам». Для этого через каждую минуту все «жалобщики» дружно поднимаются и пересаживаются на соседнее место (по часовой стрелке). «Жалобщик» должен очень быстро и точно изложить суть своей жалобы. Желательно, чтобы жалоба была реальная, но можно использовать и вымышленную. Жалоба может касаться совершенно любой стороны жизни. У одного «жалобщика» жалоба одна для всех «экспертов». «Эксперт», быстро выслушав «жалобщика» так же быстро выдает свою рекомендацию по этой жалобе.

**Когда «жалобщики» пообщаются с 5–6 разными «экспертами» начинается следующий этап.**

Теперь «жалобщик» рассказывает про советы других «экспертов», которые успел услышать. Задача «эксперта» на этом этапе — согласиться или опровергнуть рекомендации других экспертов. На это отводится тоже одна минута и также проводится 5–6 смен.

**После второго круга «жалобщики» и «эксперты» меняются ролями.**

**В конце происходит обсуждение:**

Какие индивидуальные различия в манере разговаривать, слушать, в невербальном поведении участники успели заметить друг у друга?

Много ли можно успеть сказать и услышать за одну минуту?

Упражнение «Завершение предложения»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников.

**Время: 15–20 мин.**

Количество участников: любое

Ведущий вызывает четырех добровольцев. Они отсаживаются несколько в стороне от основной группы.

Одному из добровольцев ведущий предлагает сделать рассказ о чем-то, что произошло как-то с ним в реальной жизни. При этом существует одно условие: каждое свое предложение рассказчик не заканчивает. Вместо него это делают трое других участников (по очереди).

Интрига состоит в том, что в конце рассказа рассказчик выбирает из трех того, кто, на его взгляд, был ближе всего к тому, что хотел сказать он сам. Примерно выглядит это так:

**Как-то раз шел я по улице и…**

**поскользнулся**

**встретил знакомого**

**тут у меня зазвонил телефон**

**На самом деле я шел по улице и увидел бездомную собаку. Я зашел в магазин рядом, чтобы купить там…**

**хлеб**

**колбасу**

**сосиску**

**Да я зашел, чтобы купить колбасу. Но выхожу я из магазина, а…**

**Затем проводится обсуждение:**

Каким образом можно догадаться о том, что не договорил собеседник?

Как вы думаете, почему кому то удается чаще угадывать ход мысли собеседника, а кому то реже?

**Упражнение «Да, и ещё…»**

Цель: Тренировка умения одобрять партнера, демонстрировать ему свое уважение и готовность к сотрудничеству.

**Время: 20–25 минут**

Размер группы: 6–30 человек

Инструкция:

Эффективно работающие команды отличаются тем, что обращают внимание на идеи и предложения, высказываемые различными членами группы. Это внимание означает, что команда признает ценность любой идеи и любого человека. В командах, в которых слишком быстро, даже не выслушав, реагируют отказом на высказываемые рядовыми участниками предложения, парализуется творческая энергия и процветают соперничество и конфликты.

**Демонстрация**

Для демонстрации того как будет проходить упражнение мне нужны два добровольца.

Упражнение будет проходить так: два участника разговаривают между собой, каждый из них должен соглашаться со всем, что говорит ему собеседник, что бы тот ни сказал.

Игрок 1 начинает беседу, игрок 2 одобряет это высказывание, начиная свое предложение словами: «Да, и еще…». Первый игрок тоже соглашается со вторым и добавляет что-то свое: «Да, и еще…».

Если первый игрок, например, говорит: «Пойдем в кино», второй игрок может, к примеру, сказать: «Да, и возьмем большую плитку шоколада с начинкой». Игрок 1 продолжает: «Да, и помимо того, бутылку шампанского». Игрок 2 отвечает: «Да, и еще я хочу, чтобы пробка выстрелила».

Таким образом, идет некое нарастание, поскольку каждое предложение подхватывается и продвигается дальше. Как правило, такой диалог неизбежно заканчивается комической ситуацией.

**Продолжение**

1. Разделите группу на пары.

2. Предложите группе несколько ситуаций, которые именно таким образом должны быть обсуждены участниками в парах:

Сотрудник и шеф застряли вместе в лифте.

Отец и сын на пикнике.

Два друга по пути на футбольный матч.

Муж и жена строят планы на празднование первой годовщины их свадьбы.

Недавно прооперированный пациент разговаривает с медсестрой.

3. Через 2–3 минуты участники должны образовать новые пары так, чтобы у каждого из них была возможность поговорить с разными партнерами.

**Подведение итогов:**

Какие чувства вы испытываете после этого упражнения?

Какими интересными наблюдениями вы готовы поделиться?

Что вам легко удавалось? Что давалось труднее?

Как вы думаете, где, в каких жизненных ситуациях это может быть полезным?

**Упражнение «Уникальные слова»**

Цель: развитие навыков коммуникации, обогащение словарного запаса и внимания при беседе.

Время: 15–20 мин.

Количество участников: любое

Ведущий тренинга рассаживает участников в круг. Выбирается какое-то художественное произведение (фильм), которое все участники читали (смотрели), ну или хотя бы имеют представление о его содержании. Перед участниками ставится задача: рассказать содержание этого произведения, но рассказать в определенном порядке. По очереди (по кругу) каждый участник вносит свою лепту: говорит одну фразу, раскрывающую содержание произведения. Эта фраза не должна быть короче трех слов, и все слова в этой фразе должны быть уникальными, то есть не повторяться на протяжении всего упражнения. Это условие касается вообще всех слов, в том числе местоимений, предлогов и имен собственных.

Если кто-то нарушил правила (произнес слишком короткую фразу или повторно использовал слово) или просто сдается, то он выбывает из игры. Последний оставшийся объявляется победителем.

Упражнение можно повторить несколько раз, перед началом каждого список задействованных слов обнуляется.

Иногда могут возникать спорные ситуации. Считать ли, например, слова «красивый» и «некрасивый» за одно и то же. Ведущий в таких случаях берет на себя роль арбитра. Можно обговорить заранее тонкости: например, что изменение окончания не меняет слова, а изменение суффикса и/или приставки — меняет. Поэтому «красивый» и «некрасивый» — разные слова, «красивый» и «красивенький» — тоже, «красивый» и «красивое» — одно и то же.

**Затем проводится обсуждение:**

Было ли сложно выполнять данное упражнение?

Что вам помогло в этом упражнении?

**Упражнение «Внутренний переводчик»**

Сильное и интересное упражнение, которое позволяет научить участников одной из мощных техник эффективной коммуникации и решения конфликтов.

**Техника «Внутренний переводчик»** помогает понять внутренние мотивы и цели партнера, управлять ситуацией и людьми в общении, решать возникающие конфликтные ситуации. С помощью техники «Внутренний переводчик» участники смогут лучше понимать людей, сохранять спокойствие и позитивный настрой в общении, смогут принимать объективные решения, несмотря на конфликтную ситуацию.

**Упражнение «Убеди другого»**

Классическое упражнение тренингов продаж, презентаций и переговоров, особенно любимое внутренними и «корпоративными» тренерами. Достаточно один раз попробовать, чтобы раз и навсегда оценить его эффективность.

Быть убедительным — вот один из важных навыков, необходимый для успешной коммуникации. То же самое можно отнести к переговорам и презентациям, где способность убеждать играет не менее важную роль.

Упражнение «Убеди другого!» и направлено в первую очередь на то, чтобы отработать навыки убеждения при коммуникации, продаже-презентации товара и переговорах.

**Упражнение «Вчувствование»**

Как думаете, что будет, если вы предложите участникам тренинга научиться технике, позволяющей совершенно понимать и чувствовать своего собеседника, вплоть до его самоощущения и хода мыслей?

Вероятнее всего они подумают, что вы их либо разыгрываете.

**Упражнение** «Вчувствование» дает возможность участникам попрактиковаться в этой самой технике и уже на первых этапах получить удивительные результаты.

**Техника «Вчуствование»** поможет участникам лучше понимать своего партнера по коммуникациям, что особенно важно в важных и значимых переговорах.

**Упражнение «Случай в гостинице»**

Яркое и запоминающееся упражнение, которое наглядно демонстрирует участникам тренинга слабые места в коммуникации, в умении устанавливать контакт с другим человеком. А также показывает, какие техники и приемы приводят к успеху в коммуникации и переговорах, а какие — наоборот. Какие — позволяют быстро установить контакт, а какие скорее накаляют обстановку.

Коррекционно-развивающие упражнения и рекомендации

**«Знакомство с группой»** *(проведение психодиагностической методики «Кинетический рисунок моей группы»)*.

**Инструкция ведущего:** «Мы больше узнали друг о друге, а теперь познакомимся с вашими группами. Я предлагаю вам нарисовать свою группу так, чтобы все ребята были заняты каким-то делом, которым каждый обычно занимается дома». Ведущий включает спокойную музыку, раздает каждому цветные карандаши и наблюдает за процессом рисования. После рисования проводится беседа по следующим вопросам: 1. Кто нарисован? Что делает каждый воспитанник? 2. Чем увлекается в свободное время? 3. Как в группе распределяются домашние обязанности?

Целесообразно дополнительно обратиться к рисунку в процессе индивидуальных консультаций подростка, организуемых в дни, свободные от занятий.

«Пересядьте те, у кого...»- упражнение разминочного типа. Участники сидят в кругу на стульях. Один подросток стоит в центре и задает условие «Пересядьте те, у кого ... » или «Пересядьте те, кто ... ». Например, «Пересядьте те, у кого сегодня хорошее настроение» или «Пересядьте те, у кого карие глаза» и т.д. Те, к кому это относится, встают со своих мест и быстро занимают другие. Кто не успел занять место, становится водящим и задает новое условие. Задача ведущего в этом упражнении побуждать участников быстро формулировать вопросы (работа над развитием логического мышления) и четко произносить условие задания «Пересядьте те...» (работа над развитием речи).

**Работа над развитием логического мышления.**

**а)** Поиск общего. Подросткам предлагаются два случайных слова. Необходимо назвать как можно больше общих признаков для этих слов. Приветствуются оригинальные ответы, учитывающие существенные признаки, а не просто внешние характеристики вещей. Например, слова «лодка» и «тарелка». Стандартный ответ: «лодка и тарелка имеют углубления», «в лодку и тарелку можно налить жидкость». Оригинальные ответы: «лодка и тарелка изделия человеческих рук», «лодка и тарелка могут держаться на поверхности воды».

Предлагаемые варианты: 1. Тарелка и лодка; 2. Дерево и дом; 3.Солнце и рубашка; 4.Самолет и ложка. На последующих занятиях для закрепления используется один из вариантов слов.

**б)** Три слова. Предлагаются три слова, не связанные по смыслу. Необходимо составить как можно больше предложений, включающих предлагаемые слова. Можно менять падежи, дополнять предложения. Поощряются оригинальные сложные предложения с использованием разных частей речи

*(прилагательных, причастий, деепричастий и т.д.)*.

**Предлагаемые варианты:** 1. Озеро, медведь, карандаш; 2. Улица, книга, фартук; 3. Мяч, небо, цветок; 4. Очки, сумка, велосипед.

Высказываются все в порядке очереди. Стимулирует ответы **методика «Ракушка»**. Получающий ракушку имеет право говорить, остальные не перебивают. После того как все высказались, идет обсуждение ответов, поощряется оригинальный.

**Упражнение «Различи в шуме»**. Каждый играющий получает от ведущего бумажку, на которой написано название какого-либо города или реки. Одно и то же название получают 2-5 чел. (в зависимости от количества играющих и цели - разбиться на команды малые и большие). По сигналу ведущего каждый шепчет свое название и одновременно прислушивается, кто выкрикивает тот же город, чтобы побыстрее соединиться с партнерами в одну группу. Ведущий в начале игры должен сказать, у скольких человек одинаковые названия. Когда группа собирается полностью, все поднимают руки. Далее можно организовать работу с географической картой: найти на карте названные города, реки; посмотреть, как далеко эти точки находятся от того места, в котором сейчас находится группа.

**Упражнение «Невербальный подарок»**. Перед упражнением ведущий настраивает ребят на завершение занятия, делает небольшой его анализ и говорит: «Для укрепления доверительного общения необходимо сделать друг другу подарки. Но это должны быть не простые подарки, а невербальные, которые нельзя будет потрогать, но они будут подарены от сердца с помощью жестов и мимики. Задача каждого не просто сделать подарок, а преподнести его так, чтобы он был приятен человеку, нужен ему, вызывал положительные эмоции, поднимал настроение. Поэтому, прежде чем сделать подарок, необходимо подумать и хорошо постараться. Ваша задача осуществится в том случае, если у получающего подарок на лице появится улыбка, он отгадает, что ему дарят, и поблагодарит». Выполнение упражнения начинает ведущий.

**Упражнение** **«Рисуем настроение»**. Предварительно ведущий готовит стенд - «Экран настроения», в котором отмечены имена ребят и даты занятий. После занятия ведущий говорит: «Ребята, если бы вам сейчас пришлось изобразить свое настроение, то какого бы оно было цвета? Выберите соответствующий карандаш и нарисуйте кружок на экране». Для сравнения можно рисовать настроение и в начале, и в конце занятия.

**Упражнение «Прощание глазами»**. Момент прощания является таким же важным элементом занятия, как и все упражнения, так как он организует ребят и настраивает их на следующую встречу. Поэтому ведущему ни в коем случае нельзя пренебрегать этим. «Прощание глазами» - один из многочисленных вариантов прощания. Ведущий ровным голосом настраивает на упражнение, ждет, когда все выполнят инструкцию: «Все встали в круг, взялись за руки, подумали о самом приятном. Теперь мысленно пожелайте друг другу самого хорошего и попрощайтесь глазами». Ведущий начинает прощание.

**Упражнение «Мячи»**. Все участники встают в круг. Игру начинает ведущий, который договаривается о том, кто кому бросает мяч, просит запомнить порядок движения мяча. Затем упражнение усложняется: вводится второй мяч, затем третий, четвертый и т.д. (в зависимости от количества участников). Порядок движения мячей сохраняется. Задача: не пропустить и не уронить ни одного мяча. В процессе этого упражнения осуществляется неформальное общение, развивается наблюдательность, внимание, умение подстроиться к другому, ответственность (не уронить мяч, не подвести другого), чуткость (не ударить никого мячом), кроме того идет снятие психологических зажимов и тревожности.

**Упражнение «Узнаем друг друга»**. В ходе упражнения участники продолжают узнавать друг друга: любимое блюдо каждого, на какого сказочного героя похож (с кем себя ассоциирует) и т.д. Развивается умение не просто слушать, но и слышать. Участники стараются запомнить, о чем говорил каждый, чтобы потом можно было воспроизвести эту информацию.

**Разбор домашнего задания.** Домашние задания и их разбор необходимы для того, чтобы проследить уровень коммуникации «подросток-родитель». Эти упражнения в определенной степени способствуют укреплению взаимоотношений между родителями и детьми. Ведущему программы целесообразно предварительно настроить родителей на совместное выполнение домашних заданий.

**Работа над развитием логического мышления.**

**а)** Исключение лишнего слова. Предлагаются три слова, выбранные наугад. Необходимо оставить два слова, для которых можно выделить общий признак - «Лишнее» надо исключить. Следует найти как можно больше вариантов исключения «лишнего» слова.

**Варианты слов:** 1. Собака, помидор, солнце; 2. Вода, ветер, стекло;

3. Машина, лошадь, заяц; 4. Стул, пень, квартира.

Принцип работы с данными упражнениями тот же, что и с изложенными выше упражнениями на развитие мышления. Приветствуются оригинальные ответы. Например: «Вода и ветер - предметы, обладающие внутренней способностью к движению, поэтому следует исключить стекло, поскольку оно статично». Традиционный ответ: «Вода и стекло - прозрачные, поэтому следует исключить ветер».

**б)** Поиск предметов по заданным признакам. Задается определенный

признак. Необходимо подобрать как можно больше предметов, обладающих заданным признаком. Следует начать с признака, отражающего внешнюю форму предмета *(например, жесткий, круглый и т.д.)*, а затем перейти к признакам, отражающим назначение предметов, признаки движения, отношения и т.д. Например, к признаку «жесткий», отражающему внешнюю форму, могут быть подобраны следующие слова: дерево, металл, характер, ритм и т.д., к признаку назначения предметов «инструменты для физического труда» - топор, молоток, лопата и т.д.

**Упражнение «Море волнуется»**. Все свободно двигаются по залу под слова ведущего: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, на месте морская фигура замри». Цель - установить, чья фигура интереснее, кто дольше сохранил неподвижную позу. После упражнения необходимо проанализировать, что чувствовали школьники, когда стояли в своей позе, что чувствуют после изменения позы, трудно ли было сохранять созданную фигуру.

**Игра «Сказочный персонаж».** Каждому участнику на спину булавкой прикрепляется название известного сказочного персонажа (Чебурашка, Кащей Бессмертный, Золушка и т.д.). Участники не знают, какая роль им назначена, но им известно, какие роли у других. Выигрывает тот, кто быстрее отгадает свою роль. Можно задавать друг другу только наводящие, не требующие прямого ответа вопросы. Например: вместо вопроса «Где я живу?» нужно спросить: «Я живу в лесу или в городе?». Отвечающим необходимо сначала подумать, вспомнить сказку, а затем дать ответ. Ответ не должен содержать информации, которая в данный момент не требуется. Например: «Ты живешь в городе, но не один, а вместе с другом, он у тебя необычный, окрашен в зеленый цвет». Ведущий побуждает участников логически мыслить, учитывать все ответы, полученные на вопросы, не торопиться с выводами.

**Общий рисунок «Настроение группы»**. Ведущий дает следующую инструкцию: «Представим наше настроение и попытаемся нарисовать его. Ваш рисунок - часть общего рисунка. Каждый может подойти к листу бумаги и выбрать понравившиеся краски. Рисуем по очереди». После того как все приняли участие в рисовании, ведущий задает группе вопрос: «Какое настроение вызывает у вас этот рисунок?» Желательно, чтобы высказались все участники.

**«Мимическая гимнастика».**Сморщить лоб, поднять брови («удивление»). Расслабить. Сохранить лоб гладким в течение минуты.

Сдвинуть брови, нахмуриться («сержусь»). Расслабиться.

Полностью расслабить брови, закатить глаза («а мне «до лампочки»).

Расширить глаза, рот открыт, руки сжаты в кулак, все тело напряжено («страх», «ужас»). Расслабиться.

Расслабить веки, лоб, щеки («лень, хочется подремать»).

Расширить ноздри, сморщить нос («брезгливость», «вдыхаю неприятный запах»). Расслабиться.Сжать губы, прищурить глаза («презрение»). Расслабиться.

**Игра «Маски эмоций».** Предварительно ведущий дает понятие об эмоциях и выясняет, какие из них известны учащимся. Можно выписать их на доску. Целесообразно выяснить у подростков, какие у них возникали ощущения, когда они испытывали те или иные эмоции, описать ситуации, возникающие под влиянием определенных эмоций.После этого раздаются карточки, на которых написаны названия эмоций: радость, грусть, гнев, удивление, презрение и т.д. Каждый изображает указанное эмоциональное состояние человека, другие отгадывают. Обсуждается, насколько верно переданы те или иные эмоции.

**Работа с портретами**. Это упражнение, как и два предыдущих, направлено на развитие умения улавливать связь между эмоциональным состоянием человека и мимикой его лица. Раздаются картинки с изображением людей, испытывающих различные эмоциональные состояния. Необходимо дать название изображенному, ответить на вопрос: «Какое эмоциональное состояние испытывает человек?», представить себя на несколько минут в его роли и произнести небольшой монолог («Как вы думаете, что хочет сказать изображенный человек?»). После того как участник высказался, остальные обсуждают. Возможно, кто-то видит на изображении другое эмоциональное состояние.

**«Скульптура».** Участники разбиваются на пары. Ведущий дает следующую инструкцию: «Сейчас мы с вами будем лепить скульптуру. Один из вас будет скульптором, другой - глиной. Скульптор должен из глины вылепить какой-то образ, дать ему название, чтобы другие могли угадать его. Необходимо помнить, что глина не умеет разговаривать и не понимает слова, она лишь может подчиниться теплу рук, поэтому результат работы будет зависеть от терпения скульптора, от его умения обращаться с глиной». Во время выполнения упражнения ведущий наблюдает за участниками. После отгадывания названий фигур они меняются ролями. После выполнения упражнения ведущий организует обсуждение: «В какой роли вам больше понравилось? Почему? Как вы чувствовали себя в роли глины? Ласково ли с вами обращался скульптор или вам хотелось несколько другого обращения? Как вы ощущали себя в роли скульптора? Удалось ли передать глине свой замысел? Почувствовала ли глина замысел скульптора?»

**«Живые руки».** Участники садятся напротив друг друга с завязанными глазами таким образом, чтобы не знать, кто находится перед ними. Предлагается пообщаться с помощью рук: познакомиться и поздороваться (1 мин.), поссориться (I мин.), помириться (1 мин.), попрощаться друг с другом, а затем обменяться ощущениями, возникающими в результате прикосновения.

**«Самые приятные руки»**. Участники образуют круг, одному из них завязывают глаза, и он становится в центр круга. Все остальные в полной тишине по очереди пожимают ему руку. Стоящий в центре исключительно по руке должен догадаться, кто перед ним. По ходу игры он пытается определить самые приятные руки и их хозяина.

**«Слепой и поводырь».** Участники разбиваются на пары. Каждые выбирает себе роль «слепого» или «хромого». Затем вес становятся рядом друг с другом, ведущий связывает ниже колена их ноги (правую ногу одного участника и левую ногу другого), «слепому» завязывает глаза. Задача каждое пары — как можно быстрее пройти определенное расстояние. Затем участники меняются ролями.После выполнения упражнения организуется обсуждение: «Какая роль вам больше понравилась? Почему? В какой роли вы чувствовали себя безопаснее? Страшно ли было в роли «слепого», ощущали ли вы в этой роли заботу и поддержку вашего партнера? Что было главным для поводыря: быстрее дойти до цели или не забыть о товарище?».

**«Рисуем портрет».** Это упражнение - общий рисунок группы - несколько похоже на упражнение «Настроение группы». Ведущий дает инструкцию: «Постарайтесь нарисовать образ нашей группы, наш общий портрет. Представьте его и начните рисовать. Каждый может сделать только несколько штрихов». Организуется совместный анализ рисунка: «Нравится ли вам рисунок? Что вы чувствуете, когда смотрите на него?».

**«Травинка».** Все становятся в круг, тесно прижавшись плечом к плечу. Один участник, находящийся в центре круга, закрывает глаза и свободно падает. Задача стоящих в кругу поддерживать падающего руками тат\_ чтобы «травинка» свободно двигалась в «поле» и не чувствовала никакой опасности. Далее анализируется: «Было ли страшно «травинке»? Что чувствовали участники игры? В какую сторону было полностью безопасно падать, а где поддерживали плохо?»

**«Мнемоника».** Участникам раздаются учебные тексты, в которых нужно выделить ключевые слова, а затем выписать их в столбик. Их может быть десять, двадцать - сколько нужно. Затем каждый из участников связывает эти ключевые слова, последовательно, одно за другим, в осмысленную и, может быть, не очень вероятную историю. История может не иметь никакого отношения к теме учебного текста и даже быть его прямой противоположностью. Поощряется тот, кто придумает самую невероятную и оригинальную историю.

**Игра «Бабушка укладывает свой чемодан»** *(механическая память)*. Участники сидят в кругу. Первый говорит: «Бабушка укладывает в свой чемодан хамелеона». Второй участник добавляет к сказанному еще какой-либо предмет, например: «Бабушка укладывает в свой чемодан хамелеона, подтяжки» и т.д. Первым из игры выходит тот, кто не сможет повторять предметы в должном порядке или пропустит хотя бы одно слово.

**«Грузим баржу»**. Участники стоят в кругу и по очереди бросают друг другу мяч, называя слово на определенную букву (например, «грузим баржу» срезами на букву «С»). «Баржа» тонет в том случае, если участник не может быстро придумать слово или повторяет уже названное. Затем буква меняется.

**Корректурная проба.** Участникам раздаются готовые бланки с напечатанными буквами или одинаковые тексты. Инструкция: «На бланке с буквами, просматривая ряд за рядом, вычеркните все буквы «А». Через каждые 60 с по команде отметьте вертикальной чертой, сколько знаков вы уже просмотрели (успели просмотреть)».Возможны другие варианты проведения методики: вычеркивать буквосочетания (например, НО) или вычеркивать одну букву, а другую подчеркивать. Результаты пробы оцениваются по количеству пропущенных не зачеркнутых знаков, по времени выполнения и по количеству в целом просмотренных знаков. Важным показателем является характеристика качества и темпа выполнения (выражается числом проработанных строк и количеством допущенных ошибок за каждый 60-секундный интервал работы).

**«Художник».** В процессе выполнения этого упражнения идет развитие наблюдательности, памяти и коммуникативных способностей. Из группы выбираются два человека, остальные зрители. Один из двоих - художник, другой - заказывает свой портрет. Художник 2-3 мин внимательно смотрит на портрет, потом отворачивается и описывает его внешность.

**«Способы применения предмета».** Выбирается какой-нибудь предмет. Участникам необходимо назвать как можно больше способов его применения. Причем это могут быть способы, взятые из реальной жизни и придуманные, фантастические. В последнем случае следует обязательно сформулировать обоснование к предлагаемому способу применения (Например: «засушить помидор и сделать из него шляпу»).Варианты слов: 1. Книга; 2. Автомобиль; 3. Помидор; 4. Дождь.

**Игра «Бип».** Все сидят в кругу. Водящий стоит в центре с завязанными глазами, затем садится на колени к одному из участников. Тот, к кому сели на колени, измененным голосом говорит: «Бип». Необходимо угадать, чей это голос. После угадывания участники меняются ролями.

**«Учитесь внимательно слушать».**

**а)** Укажите, в каком из слов: портной, подвал, труба, запал, антракт - есть буква «д».

**б)** Допустим, вам дали такое указание: «Пойдите в комнату 234, в правом нижнем ящике стола лежит статья «Советская страна после гражданской войны». Принесите ее мне». Из правого или левого ящика стола вас попросили достать статью? В какую комнату вас попросили зайти: 243 или 234»?

**в)** В перечне слов «рот», «кот», «мог», «год», «крот» вторым стоит слово «мот». Правильно?

**г)** Мама попросила сына купить мясо, масло, мыло, спички. Он купил масло, сало, спички и мясо. Что он забыл купить? Что он купил лишнее?

Участники быстро пишут свои ответы на бумаге, затем высказываются по кругу.