

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ НА СПЛОЧЕНИЕ КОЛЛЕКТИВА



«Пазлы»



Каждому члену команды выдается по пазлу.
Задача команды - собрать картинку как
можно быстрее.



Обсуждение

- Удалось ли выполнить задание?
- Что помогало, а что мешало?
- Какие эмоции вы испытали во время игры?



«Постройтесь по росту!»



**Встаньте в круг и закройте глаза.
С закрытыми глазами постройтесь по росту.
Когда все займут свое место в строю, можно
открыть глаза и посмотреть что получилось.**



Обсуждение

- Удалось ли выполнить задание?
- Что помогало, а что мешало?
- Какие эмоции вы испытали во время игры?



«Кочки»



Все участники - лягушки, а ведущий - крокодил.
Задача группы - не потеряв ни одной лягушки,
добраться до противоположного конца комнаты.
Наступать можно только на кочки.



Обсуждение

Что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.



«Рисунок на спине»



Нужно встать в строй, Ведущий показывает картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спине каждого члена команды. Стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.



Обсуждение

Что помогало понимать и передавать
ощущения?

Что чувствовали первые и последние члены
команд ?

Что мешало выполнять упражнение?



«Поезд»



Встаньте в колонну, положите руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. препятствия можно изобразить с помощью стульев.



**Кем легче быть «локомотивом»,
«вагонами»; с чем это связано?**

**Какие эмоции у вас возникали при
движении в составе «поезда»?**



«Шарики»



Надо как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.



Обсуждение

- Удалось ли выполнить задание?
- Что помогало, а что мешало?
- Какие эмоции вы испытали во время игры?



ГНАСНО!