**Тренинг для всплоченности, коррекции межличностных отнощений.**

**Приветствие.**

**Упражнение 1 "Комплимент"**

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами. После того, как комплимент сделан, "получателю" задается вопрос: "Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?"  
 **Разминка**

**Упражнение 2. «Атомы и молекулы»**

«Сейчас каждый сжимается в комок. Вы – одинокие атомы. Начинается хаотическое броуновское движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом. Будьте осторожны. По моей команде вы соединяетесь в молекулы, число атомов в которой я назову».Через некоторое время после начала ведущий говорит цифру, например, «пять». Участники составляют группы по пять человек. Те, кто не вошел ни в одну из молекул, выбывают из игры. Затем, другое количество атомов в молекулах и т.д., но не более 4-5 раз. В результате игры группа разбивается на две подгруппы: выбывших и оставшихся на площадке.

**Рефлексия:** Почему не все вошли? Чем отличаются те, кто остался вне игры?

**Упражнение 3 "Импровизация"**

Участникам говорят: "Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана задание вам необходима выполнить то что написано на карточке.  
**Содержание карточек:**

Прочитайте любой текст, хотя бы прогноз погоды: шепотом; с максимальной громкостью; как будто вы замерзли; как будто во рту горячая каша.То же самое, в сочетании со всем перечисленным, но как будто читает:инопланетянин; человек, только что научившийся говорить; робот; пятилетний ребенок;как будто вас слушает все человечество, а вы этим текстом должны объяснить, как важно стремиться делать добро друг другу, а других слов у вас нет; как будто этим текстом вы объясняетесь в любви, а другой возможности не будет.Не сходя со стула, посидите так, как сидит: председатель Государственной Думы;пчела на цветке; кассир на рабочем месте; наказанный Буратино; невеста на свадьбе; преступник на скамье подсудимых. Изобразите следующее: как ходит младенец; лев; артист балета; французский король; индейский вождь. Улыбнитесь, как улыбается очень вежливый японец; собака своему хозяину; кот на солнышке; влюбленный юноша своей девушке; волк зайцу.Нахмурьтесь, как: король Лир; ребенок, у которого отняли игрушку; Наполеон; человек, желающий скрыть улыбку; рассерженный попугай.

Зачем эти упражнения? Чтобы «побыть всевозможным», потренировать, урегулировать свое внутреннее состояние, научиться управлять им. Внимание и воображение помогут создать внутренние «копилки» интонаций, движений, жестов, способов проявления чувств, демонстрации мыслей, так необходимых лидеру в процессе его воздействия на людей.  
**При обсуждении участникам задаются следующие вопросы:**

Трудно ли было выполнять такие задачи?

**Упражнение 4. «Необитаемый остров»**

Участники должны разделится на две команды, командой должны уместиться в два острова, связанных между собой в одном месте, и отправляются в дорогу – начинают передвигаться по морю в котором есть акулы. Когда ведущий говорит слово акула, участники должны быстро по меститься на островах и продержаться 5-6 секунд.

**Рефлексия:** Поделитесь ощущениями, какие эмоции были у вас, сдайте каждый для себя вывод? Понравились ли вам упражнении?

Педагог – психолог: Бейсенова С.О