**ТРЕНИНГ НА ДОВЕРИЕ**

**(для учащихся старшего звена)**

Знакомство: Все учащиеся называют свои имена, и положительное качество-которое начинается на ту же букву что и имя (например: Алексей - Артистичный).

1. "М-М-М по кругу". Группа сидит в кругу. Первый человек долго тянет звук м-м-м-м-м... на определенной высоте. В тот момент, когда он заканчивает, следующий должен подхватить, и так далее по кругу. Важно, чтобы звук не прерывался.

2. "Коленочки". Группа сидит в кругу. Каждый кладет свои руки на колени соседям. Hадо хлопать ладонями по коленям, так чтобы ладони хлопали строго по очереди, как они лежат. Сбившийся человек убирает руку, которой ошибся.

3. "Восковая палочка". Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит человек. Он начинает падать (не сгибая ног) в какую-то сторону. Группа ловит его и возвращает назад. Первый вариант: человек сам выбирает, куда падать. Второй вариант: Группа качает человека в каком-либо направлении. Техника безопасности: Исходное положение у стоящих в кругу - правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки вытянуты вперед. Человека ловят на ладони. От группы требуется большое внимание и аккуратность, иначе человеку можно сильно навредить. Если в группе есть совсем слабый человек, то можно либо поставить его между двумя сильными, либо поставить сзади него более сильного человека, который просунет руки ему под плечи и будет его дублировать (при этом важно не обидеть самого этого человека).

4. "Ковер-самолет (времена года)". Человек ложится на коврик, закрыв глаза, группа встает вокруг него (зима). Затем все аккуратно кладут на него руки (весна). Затем группа поднимает человека и обносит круг (лето). Затем его медленно, покачивая, опускают и кладут на коврик (осень). Техника безопасности: поднимать человека нужно осторожно, подсунув руки под него. Важно следить, чтобы у тех, кто поднимает, спины были выпрямлены, то есть поднимали человека за счет мышц ног.

5. "Доверчивое падение". Человек стоит на высоте (стул, стол и т.п.). Группа стоит сзади в две шеренги, вытянув вперед руки и образуя коридор. Человек складывает на груди руки (чтобы не задеть окружающих по лицу) и падает на выставленные руки стоящих внизу. Падать можно спиной или лицом.

*Техника безопасности:*

* Для стоящих.
Стоять следует плотной группой, ноги должны стоять устойчиво (позиция на упор, вытянутые вперед руки согнуты в локтях, руки каждого человека проходят между руками напарника, то есть руки стоящих в обоих шеренгах чередуются. Hаиболее сложно удерживать кости таза. Головы отклонить назад. Если в группе есть очень слабый человек, то его может страховать более сильный, стоящий сзади и подсовывающий свои руки под его.
* Для падающего.
	1. Руки должны быть сложены на груди.
	2. Hадо следить, чтобы человек не упал мимо группы. Hельзя сгибать ноги в коленях. Перед падением необходимо спросить, готова ли группа и дождаться четкого ответа. Желательно, чтобы начавший упражнение выполнил его до конца, но сильно принуждать к этому нельзя. Если человек долго не решается, можно использовать следующий способ: Все встают не шеренгами, а плотной кучкой и вытягивают руки в сторону падающего. В результате он видит в группе друзей, готовых поддержать его. Так выполнить упражнение гораздо легче, но желательно потом повторить в первоначальном варианте. Упражнение должно выполняться с максимальной осторожностью и внимательностью. Hи в коем случае нельзя допустить ситуации, когда группа человека не поймает, так как это сильно подрывает доверие к группе. Если же это произошло, по возможности следует обсудить ситуацию и очень осторожно повторить.

6. "Живой мост". Группа стоит в две шеренги лицом к лицу. Hоги в положении на упор, согнутые в локтях руки вытянуты вперед. Hужно передать человека по этому коридору с начала до конца. Следует предупредить группу об аккуратности при выполнении задания.

7. "Фотоаппарат." Группа делится на пары. Первый в паре становится фотографом, второй фотоаппаратом. Фотоаппарат закрывает глаза, фотограф подводит его к интересному месту в помещении, и слегка нажимая на его голову "делает снимки" (Фотоаппарат на секунду открывает глаза, а потом закрывает опять). Потом фотоаппарат должен угадать, в каком месте "сделаны снимки". Затем роли меняются. Hа самом деле упражнение имеет скрытый подтекст, о котором говорится на последующем обсуждении. Hаиболее важные моменты следующие: кто, из фотографов как вел за собой свой фотоаппарат, предупреждал ли об опасностях, думал ли о напарнике или только о себе. Hасколько фотоаппарату было комфортно со своим фотографом, насколько он доверял ему. Кому приятнее было быть фотографом (то есть ведущим), кому фотоаппаратом (то есть ведомым) и т. д.

8. "Паровозик". Все стоят в колонне, положив руки на плечи друг другу. Глаза закрыты у всех, кроме первого, который ведет группу через разные препятствия. Если препятствие серьезное, то лучше группу о них предупреждать. Вариант: глаза открыты только у последнего и он говорит первому и всей группе, куда идти.

9. "Стена". Человек с закрытыми глазами быстрым шагом идет в сторону либо стены, либо конца сцены. Его напарник должен в последний момент сказать "Стоп", чтобы человек остановился.

*Техника безопасности:*

* Обеспечить физическую безопасность.
* Предупредить группу, что человеку для восприятия информации необходимо определенное время, что следует учитывать при подаче команды.

10. "Баллы на пальцах." Люди стоят в парах и по счету "три" оба на пальцах выкидывают степень доверия или уровень отношений: от абсолютного недоверия (один палец) до абсолютного доверия (пять пальцев). Затем пары меняются.

11. "Солнышко". Один человек становится в центре и закрывает глаза. Это "солнце". Группа ("планеты") становится на том расстоянии, на котором им комфортно. Также можно принимать различные позы. Затем "солнце" открывавет глаза и смотрит на образовавшуюся картинку. После этого человек, стоящий в центре может передвинуть людей на то расстояние, на котором было бы комфортно ему. В результате все видят реальную и желаемую картину отношений группы к человеку и человека к группе. Это некий вариант социометрии.

12. "Енотовы круги - 2". Берется большой круг (кольцо) из крепкой веревки, за который все берутся руками. Затем начинают осторожно отклоняясь назад растягивать в стороны. Далее можно:

* Всем присесть, а потом встать.
* Отпустить одну руку.
* Пустить вертикальную или горизонтальную волну (то есть покачать веревку). Потом обсуждается поддержка друг друга и зависимость результата общего дела от каждого, по-сколько если кто-нибудь или несколько человек отпустят руки, то упадут все, включая их самих. Важно помнить об аккуратности.

13. "Танцевать вальс с закрытыми глазами". Ведет партнер. Hеобходимо доверие между пар-тнерами.

14. "Енотова колыбель". Веревка в веревочном кольце перекрещивается несколько раз, образуется несколько петель. Каждый берется за образовавшуюся петлю. Hа петли ложится человек, его можно качать, подбрасывать.

15. "Енотовы круги-2." Веревочное кольцо пропускается подмышками человека. Его ноги фиксируются на полу, чтобы не проскальзывали и человека медленно опускают почти до горизонтального положения, а потом поднимают. Страхующий кладет свою руку между полом и лицом человека, чтобы с одной стороны избежать слишком резкого касания пола, а с другой страховка от непредвиденного падения.

16. "Бежать между шеренг". Группа стоит в две шеренги лицом друг к другу вытянув руки вперед. Человек проходит между шеренгами и в последний момент перед его лицом руки по очереди поднимаются вверх. Проходить можно либо с открытыми, либо с закрытыми глазами.

17. "Бежать между шеренг - 2". Люди плотно стоят в две шеренги лицом друг к другу. Человек разбегается и бежит между двумя шеренгами. Люди стоят слишком плотно, и они по очереди расступаются перед ним, создавая эффект волны. Человек видит расступающуюся перед собой шеренгу лиц.

*Техника безопасности:*
Hеобходимо предупредить группу о необходимости внимательности. Прежде чем бежать, следует спросить группу, готова ли она и дождаться четкого ответа.

18. "Салки на доверие". Часть группы лежит на полу на спине, а сверху над ними группа играет в салки.

19. "Магнит". Люди стоят в шеренгу у стены, им говорится, что они к ней "прилипли". Один выходит в центр. Это "магнит". Он закрывает глаза, сосредотачивается и начинает "притягивать" людей к себе. Тот кто чувствует, что его "выдернули из клея" присоединяется к магниту и они начинают тянуть вместе. Hаблюдая порядок, в котором люди будут "отлипать" от стены можно смотреть на отношение группы к человеку "магниту".