

Упражнения на командообразование



Цель: осознание участниками сходства друг с другом, своего места в группе, определение общегрупповых ценностей. Приобретение опыта группового взаимодействия, улучшение коммуникации между членами группы, получение участниками опыта успешного достижения групповой цели. Создание условий для проявления лидерских способностей.

Время проведения: в тренинге по теме «Командообразование» данные упражнения будут относиться к основному блоку, следовательно, могут занимать 30-40 минут от всего тренинга. В каждом упражнении указано время проведения. Вы можете компоновать понравившиеся упражнения по своему усмотрению.

1. Упражнение «Повернуться в одну сторону»

Участники свободно рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее 70-80 см, и встают лицом одним направлением (например, все стоят лицом к двери). Далее по хлопку ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360 градусов. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, разговаривать об этом нельзя. После прыжка участники смотрят друг на друга (при этом можно общаться с помощью мимики и жестов, но не слов) и по очередному хлопку, вновь закрыв глаза, совершают следующий прыжок из того положения, в которое приземлились ранее. Задача: после очередного прыжка все участники должны приземлиться, повернувшись лицом все в одну сторону (не важно, в какую именно).

Обсуждение: Что вызывало трудности в начале упражнения? Можно полнить упражнение, действуя по принципу «каждый сам за себя»? Какие действия обеспечили успешное выполнение этого задания? Каким образом вы поняли замысел других участников и передали им свой замысел?

Время проведения: 10 минут.

2. Упражнение «Образуем круг»

Ведущий: «Мы все очень разные. Интересуемся разными вещами, увлекаемся различными хобби. Но все-таки между нами есть сходства. Следующее упражнение поможет некоторым участникам открыться по-новому и, в свою очередь, узнать что-то новое неожиданное о других».

В начале упражнения необходимо выбрать одного добровольца. Доброволец выходит в центр круга и говорит «Я люблю кошек», например. *Фразу можно заменить, например, «Я увлекаюсь...».* Тот человек, который разделяет его интересы, подходит к нему и берет его за руку. И в свою очередь говорит: «Я люблю...». И таким образом образуется цепочка. В конце последний участник берет за руку первого и круг замыкается.

Время проведения: 10-15 минут.

3. Упражнение «Прирожденный лидер»

Перед началом упражнения необходимо сделать искусственные препятствия по всему пространству кабинета. Расставить парты и стулья в хаотичном порядке.

Ведущий: «В каждом коллективе есть лидер. Это тот человек, который направляет, воодушевляет, распределяет обязанности. Как правило, лидер знает цель лучше всех и лучше всех видит перспективу, определяет пути развития. Сейчас мы проверим способности нашего лидера и степень взаимопонимания лидера и коллектива». Инструкция: все участники выстраиваются друг за другом в колонну. При этом лидер (староста группы) становится позади колонны лицом назад. Тот человек, который стоит впереди колонны идет вперед, а лидер направляет его. Колонна должна слушаться лидера, а задача лидера – выбирать направление, чтобы достигнуть цели.

Время проведения: 10 - 15 минут.

4. Упражнение «Город группы»

Данное упражнение предполагает одновременное рисование в пределах общей территории: города группы.

Ведущий: «предлагаю нарисовать город нашей группы и поселить себя в нем. В городе может быть инфраструктура – кафе, магазины и т.д. В черте города может быть лес, река, озеро, парк. Не ограничивайте себя в творчестве» (на выполнение задания отводится 20 минут). После того, как участники закончат рисовать, рисунок «города группы» кладется в центр круга. Обсуждение:

- Почему ты выбрал данное место для "строительства" своего дома?
- Ты поместил себя в центр листа на краю? Почему?

- С кем рядом ты построил свой дом?
 - Участники "поселили" свои персонажи в свои дома или в построенные кем-то другим? И почему?
 - Какую лепту ты внес в общий рисунок?
 - Какую роль ты выполнял в процессе работы? Какую роль выполняли другие? Выявился ли лидер в процессе работы?
 - Комфортно ли тебе было работать с одноклассниками?
- Реквизит:** ватман, цветные карандаши, фломастеры.
Время проведения: 30 минут.

5. Упражнение «Вавилонская башня»

Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей. Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут). Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось трудным? Успешно ли было взаимодействие в группе? Благодаря чему?

Реквизит: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Время проведения: 15 минут.

6. Упражнение «Скалолаз»

Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы, образованные из выставленных вперед рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача игрока – пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т.е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями участников. Проведение упражнения удобнее организовать в форме цепочки - участники с одного конца «скалы» поочередно пробиваются к другому, где вновь «встраиваются» в нее. После выполнения задания участники садятся на свои места, и идет обсуждение: Какие чувства возникали у водящих и участников, образующих «скалу» при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало справиться с заданием?

Время проведения: 5-10 минут.

7. Упражнение «Узелок»

Группа делится на две равные команды. Каждая из команд выстраивается в колонну таким образом, чтобы направляющие колонн стояли лицом друг к другу на расстоянии около 1,5 метра. На роль направляющих можно выбрать наиболее активных и коммуникабельных участников. Каждый участник держит в руке веревку, протянутую вдоль обеих колонн. Дается задание: не отрывая рук от веревки, завязать узел на ее промежутке между двумя направляющими. Техника завязывания узла участникам не объясняется. Они должны сами догадаться и выполнить задание.

Обсуждение: От чего зависел ваш успех? Либо почему не справились? Насколько слаженными были ваши действия? Выявился ли лидер? Охотно ли остальные следовали его указаниям? Может у кого-то было свое видение?

Реквизит: бельевая веревка.

Время проведения: 15 минут.

8. Упражнение «Дух группы»

Участники рисуют на листе ватмана любую фигуру, олицетворяющую группу (например, фигуру человека, здание университета, большое дерево, гору и т.д.). Лист бумаги с нарисованной фигурой лежит в центре круга. У каждого участника есть 1 минута на то, чтобы подумать, какая манера вести себя, какие установки будут полезны для совместной работы, а какие нет. После этого участники должны написать внутри фигуры ключевое слово – название качества, чувства, ощущения, которое кажется им полезным для эффективного взаимодействия в группе. На этом же листе, но за пределами фигуры участники записывают то, чего они хотели бы избежать в групповом взаимодействии. Затем ведущий предлагает подобрать для фигуры имя.

Реквизит: ватман, фломастеры, цветные карандаши.

Время проведения: 30 минут.

9. Упражнение «Зачем мне нужна эта группа?»

Ведущий задает игрокам вопрос: зачем вам нужна эта группа? Как группа может помочь достичь индивидуальных целей? (каждый участник называет по 2 цели) Один из участников фиксирует ответы на доске. Затем каждый ответ записывается на двух карточках. Карточки перемешиваются и раздаются участникам. Далее участники, взаимодействуя между собой, обмениваются карточками. Каждый старается найти и получить карточки, на которых записаны его собственные важнейшие цели. На выполнение этого задания дается 15 минут. После завершения этой части упражнения, группа снова собирается в круг, каждый рассказывает окружающим, собрал ли он карточки со своими целями, и перечисляет цели.

Затем каждый отвечает на вопросы: Появились ли у кого-нибудь новые цели, изменились ли приоритеты в течение игры. Как группа может помочь в осуществлении этих целей? При этом новые цели и приоритеты добавляются к раннее сделанному списку.

Реквизит: карточки форматом 7x10 см, настенная доска, ручки.

Время проведения: 25-30 минут.

10. Упражнение «Эмблема группы»

1 этап - герб рода. Инструкция: «У дворян, дети которых могли учиться в университетах, были родовые гербы, в которых была зашифрована определенная информация рода. Сейчас такой традиции нет. Но все вы – продолжение своих родителей, как они продолжение своих, те продолжение своих. Чем же Вы все связаны, что есть у вас общего? Что такого особого в вашем роду есть? О чем про вас могут сказать соседи и знакомые? Что есть такого ценного в ваших семьях, что Вы несете на себе, что Вы передадите своим детям? Что ни в коем случае не можете потерять? Каждая семья уникальна. Может быть ваша – очень трудолюбива; может быть вы все любите природу, туризм; может быть в вашей семье приоритеты высшего образования; а может несколько поколений вашей семьи учились в Томске или в ТПУ? Нарисуйте это в образах, символах, снабдите девизом». *Если в группе есть студенты – сироты или из неблагополучных семей, то есть смысл сразу сказать об этом:* «Конечно, не всем повезло родиться в благополучных семьях, и кому то из вас, возможно, не захочется вспоминать свою семью. Так станьте Родоначальниками. Создайте свой род на тех ценностях, которые вы хотите видеть в своей семье, в своих детях, внуках». **На работу дается 10 минут.** По прошествии 10 минут, снова встаем в круг. Студенты представляют свой герб.

2 этап - объединение. Ведущему важно поддержать каждого студента и помочь ему сформулировать позитивные черты его семьи, обратить внимание на схожесть гербов: «Посмотрите, насколько вы похожи, кто-то больше, кто-то меньше. Найдите среди всей группы гербы похожие на ваши – символикой, девизом и объединитесь в группы по несколько человек» (необходимо, чтобы получилось от 2 до 4 групп). Инструкция: «Нарисуйте объединенные гербы. Условие: элемент герба каждого участника должен присутствовать на общем гербе группы. **На работу дается 5 минут.** Далее идет презентация групповых гербов (по минуте от группы).

3 Этап - рисуем эмблему группы. «Чтобы чувствовать себя в другом месте, как дома, человек берет с собой какую либо вещь. Чтобы Вам было в вашей группе комфортно нарисуйте эмблему группы, опираясь на ваши объединенные гербы. Можно объединять по смыслам, главное, чтобы каждый из Вас мог сказать – Это про меня ». 10 – 15 минут.

Реквизит: литы А4 на каждого участника, разделенные на 4 части, цветные фломастеры, маркеры, ватманы (1 штука).

Время проведения: 35 минут.

11. Упражнение «Необитаемый остров»

Представьте себе, что в результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в ваши родные края. Ваша задача – создать для себя условия, которые смогли бы вас удовлетворить. Вам необходимо:

- А) освоить остров, организовать на нем хозяйство;
- Б) наладить на нем социальную жизнь (создать организацию, распределить функции, роли, обязанности и т.п.);
- В) установить правила и нормы совместной жизни на острове (в форме 10 основных предписаний).

На это вам дается полчаса и полная свобода действий в рамках пунктов а – в.

Обсуждение: Что вы чувствовали во время организации жизни на острове? Какую роль вы выполняли на острове? Вы были удовлетворены этой ролью? Если нет, то какая роль вам больше бы подошла? Как воспринималось поведение других на острове?

Реквизит: лист бумаги с инструкцией, ручки.

Время проведения: 20-30 минут игра, 10 рефлексия.

12. Упражнение «Хорошие и плохие поступки»

Участников делят на две команды случайным образом. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно, задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. «Что вы будете считать в своей группе хорошими поступками и уважать за них, а что – плохими». По желанию каждая команда может подкрепить слова рисунками, сценками о соответствующих поступках. Каждая команда представляет свою тему. Далее идет общее обсуждение, участники соглашаются или нет со списком. В конце ведущий суммирует все сказанное, создается общий список.

Примечание: очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе. Важно осознание участниками группы связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

Реквизит: листы бумаги А4 на две команды, ручки, цветные карандаши, фломастеры.

Время проведения: (5-7 минут – работа в группах, 10 минут – обсуждение, составление общего списка) 15-17 минут.

13. Упражнение «Корабль. Планета»

Группа делится на 2 команды, одна из которых рисует планету, жить на которой будет приятно всей группе (включая вторую подгруппу), места там должно хватить на всех. Вторая подгруппа рисует корабль, на котором они до этой самой планеты доберутся, с учетом, что на корабле места должен охватить всей большой группе. В конце каждая группа/подгруппа представляет своё творение.

Реквизит: листы ватмана для двух команд, цветные фломастеры, маркеры, карандаши.

Время проведения: 15 минут.

14. Упражнение "Передача движения по кругу"

Участники садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

Время проведения: 5- 10 минут.

15. Упражнение "Печатная машинка"

Участникам загадывается слово или фраза (пример: я учусь в Томском Политехническом Университете). Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Реквизит: карточки с буквами.

Время проведения: 10 минут.

16. Игра «Дигикон»

В соответствии с замыслом игры участники должны исполнять роли «узников» и «роботов».

1. Разбейте игроков на группы любой численности от 4 до 8 — размеры могут варьировать.

2. В каждой группе попросите одного добровольца сыграть робота. Предложите «роботам» представить, что они являются механическими рабами, которые обязаны повиноваться своим хозяевам. Они могут видеть, слышать, двигаться и реагировать, но не умеют говорить.

3. Сообщите остальным, что они являются «узниками», заключенными в камеры, и поместите каждую группу в угол или возле стены, отгородив ее столами и стульями, чтобы получилась «камера». Расположите «камеры» как можно дальше друг от друга. «Роботы» стоят снаружи, перед камерами своих хозяев, и ждут начала деятельности.

4. Обратите общее внимание на большой дверной ключ, который вы положите у всех на виду (это может быть любой предмет, например, ручка).

5. Ознакомьте всех со следующим сценарием. По ходу чтения он покажется сложным, но разъяснения займут всего несколько минут.

Сценарий

Вы все являетесь героями научно-фантастического рассказа. Одни — пришельцы из космоса, а другие — роботы. Земляне заключили всех пришельцев в тюрьму и заперли в камеры. Стража в любой момент может увести их на казнь. Единственная возможность для пришельцев убежать — приказать роботам принести ключ (лежит на виду), который подходит к двери каждой из камер. Но необходимо спешить, потому что неизвестно, кем окажутся пленники в других камерах — друзьями или врагами. Те, кому удастся бежать, могут либо выпустить остальных, либо убить их. Роботы могут заходить куда угодно, кроме камер. До того, как узники смогут воспользоваться услугами своих роботов, им придется создать их память и отдать последним ряд команд, которые нужно записать.

К сожалению, память роботов способна удержать лишь 10 команд, каждая из которых состоит максимум из двух слов. Это единственные звуки, на которые роботы могут реагировать. Более того — команды не могут отдаваться на каком-либо известном языке; они должны состоять из бессмысленных слов: например зин —иди вперед или чат ~ иди назад. Это продиктовано тем, что в каждой камере сидят представители различных цивилизаций, у которых нет общего языка, и потому им приходится его изобретать.

В каждой камере группа заключенных должна выработать свои условные команды и занести их в справочные таблицы соответствующих роботов, чтобы затем им можно было приказать пойти, взять ключ и принести его в камеру. Таким образом роботы реагируют на ряд заранее определенных команд. Эти команды, когда их усвоят, можно повторять и отдавать в любой последовательности. Однажды сформированную память роботов нельзя изменить.

Когда вы покончите с объяснениями, кратко ответьте на вопросы и убедитесь, что все понимают, что им нужно делать. Затем дайте узникам 5 минут на формирование «памяти» роботов. Каждая камера должна обсудить, какие слова будут означать команды для роботов, и записать их вместе с переводом на нормальный язык (в 2х экземплярах, 1 для узников, 1 для робота). По истечении 5 минут удалите всех роботов из комнаты. После этого объявите, что стражники сделали в тюрьме кое-какие перестановки, и немного сдвиньте мебель — например, перетащите стол на середину комнаты и скажите, что это туннель, по которому роботам придется ползти за ключом. Добавьте еще несколько препятствий, чтобы роботам пришлось, например, через что-то перелезть.

После такого отдельные узники придут в полное смятение, поскольку им наверняка и в голову не приходило ввести в память роботов слова ползти или перелезть. Успокойте их и посоветуйте стараться изо всех сил. После того как пленники уяснят последовательность действий, которые необходимо выполнить их роботам, чтобы добыть ключ, пригласите роботов подойти к вам, заберите у них шпаргалки, перемешайте их и снова раздайте так, чтобы ни у одного из них не оказалось в руках первоначального варианта.

Это наверняка посетит панику как в рядах как роботов, так и пленников. Вы же прокомментируйте свои действия тем, что роботы — всего лишь машины, и неважно, чьим командам они подчиняются. Объявите, что теперь роботы готовы к действию. Конец игры — когда один из роботов возьмет ключ.

Примечания: ведущему необходимо внимательно следить за соблюдением правил игры.

Обсуждение: Как на Ваш взгляд, Ваша команда справилась с задачей? Какой вклад в общее дело внесли Вы лично? Что Вам показалось самым трудным?

Время проведения: 30 минут.

17. Упражнение «Красная Шапочка без...»

Участникам необходимо рассказать сказу про Красную Шапочку, не произнося в рассказе букву «Л». Слова, содержащие запрещенную букву можно заменять синонимами, главное сохранить суть сказки. Группа садится в круг, первый игрок начинает рассказ и ведёт его до той минуты, когда звучит "запрещенная буква" или до первой замены. Следующий по очереди в случае ошибки предыдущего игрока начинает сказку сначала, в случае удачной замены слова, продолжает повествование до первой замены. И так далее.

Время проведения: 15- 20 минут.

18. Упражнение «Командный узел»

Группа становится в шеренгу. Ведущий даёт команде длинную толстую верёвку. Каждому участнику группы нужно взяться за верёвку двумя руками. Задание: не отнимая от верёвки рук, команда завязывает её "командным узлом".

Время проведения: 5 – 10 минут.

19. Упражнение «Приключения в лабиринте»

Участники разбиваются на пары (способы разделения на пары см. в конце методического пособия). Один человек из пары будет ведущим, другой ведомым. Ведомому завязывают глаза. После этого тренер организует тренинговое пространство – выстраивает полосу препятствий из стульев и столов. Инструкция: задача ведомого пройти по маршруту и не запутаться в лабиринте. Ведущий дает указания словами: влево, вправо, два шага в сторону и так далее. Ему нельзя касаться ведомого руками и как-то, кроме слов, руководить действиями партнера. Затем в паре участники меняются ролями и второй участник проходит лабиринт.

Обсуждение: Доверяли ли Вы своему партнеру? Легко или сложно Вам было выполнить данное упражнение? Изменилось ли Ваше отношение к своему партнеру после выполнения упражнения?

Время выполнения: 15-20 минут.

20. Упражнение «Проективный рисунок»

Ведущий предлагает участникам нарисовать коллективный портрет группы: каждый имеет право нарисовать только один элемент. Данную процедуру целесообразно провести в завершение, чтобы увидеть, какие изменения произошли внутри группы.

Реквизит: ватман, фломастеры, цветные карандаши.

Время проведения: 15 минут.

21. Упражнение «Приседания»

Участники приседают три раза, касаясь ягодицами пола. Подняться нужно без помощи рук. Затем участники становятся попарно, один напротив другого, руки – на плечах друг друга, носки касаются носков. Нужно присесть, касаясь ягодицами земли, подняться.

Обсуждение: Когда легче было выполнить это упражнение? Одному? Вдвоем? Что помогало вам быстро подняться?

Затем участники встают в круг, руки на плечах друг друга, носки касаются носков. Присесть точно так же, как и при упражнении в парах. Ведущий: «Что нужно сделать, чтобы подняться всем вместе?» Команда может отработать несколько стратегий. Если возникнут трудности, ведущий может дать подсказку: сделать круг уже.

Обсуждение: Что помогло вам выполнить это упражнение? (Вывод: когда мы ближе друг к другу, мы можем все.)

Время проведения: 10 минут.

22. Упражнение «Паутина»

Организация тренингового пространства: при помощи ниток или скотча соорудить препятствие в виде паутины, таким образом, чтобы через него могли пройти члены группы.

Участники берутся за руки, образуя шеренгу. Необходимо пройти паутину, не зацепив растяжки, не разомкнув рук. В случае ошибки команда начинает упражнение сначала.

Реквизит: клубок ниток или скотч.

Время проведения: 10 минут.