

## Занятие с элементами тренинга

### «Отправляемся в поход...»

Т. А. Бутько,

СШ № 11 г. Слуцка

Занятие по командообразованию «Отправляемся в поход» направлен на сплочение коллектива, создание психологического климата, позитивных отношений между ребятами, развития навыков восприятия и понимания себя и своих друзей в процессе общения с ними.

Организация похода, краеведческой экспедиции – серьезный и ответственный шаг. Вполне естественно, что нельзя предугадать все сложности, которые могут встретиться на пути. Формирование команды – это первый и очень важный шаг, который станет основой удачного похода, экспедиции.

Первое и основное правило подготовки к походу, экспедиции – подбор психологически совместимой группы. Знать поведение друг друга в нестандартной обстановке, уметь предугадать действия собеседника и корректно обходить конфликт – настоящее мастерство, присущее профессиональным путешественникам.

В ходе занятия были использованы разнообразные игры и упражнения, направленные на овладение туристско-краеведческими умениями и навыками.

Как правило для участников тренинга это новая, непривычная форма взаимодействия.

Занятие предполагает активный обмен мнениями, выслушивание точки зрения других участников, а также обмен чувствами и эмоциями. Важно помнить, что это достаточно сложный этап. И к нему надо подходить очень внимательно.

Необходимо, чтобы участники в ходе совместной деятельности не навязывали друг другу своего мнения, а выслушивали каждого, приходя к общему решению.

Проигрывание игровых ситуаций помогает снять психическое напряжение, сформировать доверительное отношение ко всем участникам. Все это приводит к то-

му, что члены команды начинают понимать друг друга лучше, а следовательно, более эффективно взаимодействовать.

Этап рефлексии можно организовать за чаепитием у импровизированного костра, на ковриках.

## **Ход занятия**

### **I. Вступительная часть**

**Ведущий.** Одна из наших традиций – начинать занятие с чего-нибудь теплого, доброго и светлого. Но теплое и светлое само по себе не появляется, его делают люди. И если вы хотите привнести это в свою жизнь, то вам нужно хоть что-нибудь для этого сделать.

#### **Упражнение «Комплимент»**

Участникам предлагается сделать комплимент одному или нескольким людям.

*Обсуждение.* Количество встреч и испытываемые эмоции.

#### **Упражнение «Сбор ожиданий»**

По кругу каждый из участников высказывает свои ожидания от занятия.

#### **Упражнение «Ветер дует на того, кто...»**

Ведущий просит одного добровольца выйти в центр круга. Один стул убирается. Доброволец, например, говорит: «Ветер дует на тех, кто любит ананасы». Им необходимо поменяться местами. Оставшийся без стула водит.

Ветер дует на того, кто пришел с хорошим настроением.

Ветер дует на того, кто пришел по собственному желанию.

Ветер дует на того, кому по душе наши встречи.

Ветер дует на того, кому комфортно в этом кругу.

Ветер дует на того, кто любит путешествовать.

Ветер дует на того, кто ходил в походы.

#### **Упражнение «Групповое ожерелье»**

«Групповое ожерелье» – игра, которая помогает разобраться в том, какой вес мы имеем в группе, какое место занимаем или хотим занимать в ней.

**Необходимые материалы:** ножницы по количеству участников, цветная бумага.

Каждый из участников получает ножницы и лист цветной бумаги (могут быть разные цвета у разных людей). В центре комнаты на полу кладется большой лист бумаги и несколько тюбиков клея.

*За одну минуту нужно вырезать из листа круг, написать на нем свое имя и приклеить его на лист.* Работа группы не комментируется ведущим, не даются дополнительные пояснения.

Вопросы для обсуждения:

- *Нравится ли мне место, которое я занимаю на листе?*
- *Хотел бы ли я переместить свой круг в другое место? Почему?*
- *Отражает ли размер моей «бусины» моё реальное место/вес/влияние в группе?*
- *Ваше мнение о «бусинах» (размер и их расположение, соответствие реальному положению и «весу» в группе...) ваших товарищей.*

### **Упражнение «Любимые фрукты»**

Участники делятся на команды, выбирая любимый фрукт из предложенных ведущим.

### **Упражнение «10 предметов для похода и укладка рюкзака»**

Необходимо нарисовать командой 10 предметов, которые необходимы в походе, согласовав все идеи.

### **Упражнение «Обвязка»**

Всей командой надевается обвязка.

### **Упражнение «Узлы»**

Все участники прямым узлом связывают свою веревку с веревкой другого участника, образуя замкнутый круг.

### **Упражнение «Установка палатки»**

Необходимо всей командой установить палатку, не произнося ни единого слова.

### **Упражнение «Дом»**

**Ведущий.** Каждая команда должна стать полноценным домом. Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, обоями или предметом мебели, цветком или телевизором. Выбор за вами. Но не забывайте, что вы должны быть полноценным и функциональным домом. В течение 10 минут постройте свой дом! Можно общаться между собой.

Обсуждение. Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему вы выбрали именно эту роль?

Я думаю, вы все поняли, что каждая часть «дома» важна и нужна, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть **полноценным**.

*Точно так же, как предметы в доме, каждый человек является важным звеном в команде. Давайте поговорим о том, что такое команда.*

### **Упражнение «Мой вклад в команду»**

Упражнение помогает каждому участнику осознать свою роль в данной команде, тот вклад, который он вносит в командную работу, помогает осознать различные варианты того, как вносится вклад в общий результат, и развить в участниках уважение к другим и признание важности выполнения их функций.

Всем участникам предлагается определить, в чем он видит свой вклад в деятельность всей команды. Если кто-то из участников затрудняется с ответом, остальные члены его команды могут ему помочь сформулировать свой ответ.

Группам дается 10 минут на подготовку. После этого один представитель каждой команды рассказывает о каждом члене команды.

По результатам упражнения можно подчеркнуть, что в хорошей команде максимально используются индивидуальные особенности и сильные стороны каждого, что вносить свой вклад в команду можно по-разному — выполняя определенные профессиональные или организаторские функции либо влияя психологически на атмосферу в команде (вселяя энтузиазм и уверенность в своих силах, сглаживая конфликты и т.д.). После этого можно перейти к более подробному рассмотрению ролей в команде.

### **Упражнение «Бесплатные советы»**

Материалы: листы бумаги формата А4, карандаши.

Все садятся в общий круг, берут бумагу и карандаши. Каждый участник пишет на обратной стороне листка сверху свое имя, после чего переворачивает лист и передает его участнику, сидящему справа. Участник, сидящий справа, в течение одной минуты пишет рекомендации, которые он мог бы дать человеку, листочек с именем которого он получил. После этого все листы по команде передаются направо. Следующий сосед добавляет свои рекомендации. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не получит назад свой лист с написанными на нем рекомендациями.

### **Упражнение «Ожидания»**

Анализируются ожидания всех участников. На нарисованное дерево вывешиваются яблоки-стикеры с оправдавшими ожиданиями, внизу под деревом – ожидания, которые не оправдались.

### **Упражнение «Обиды на песке»**

А теперь займите наиболее удобную для вас позу, расслабьтесь и закройте глаза. Я расскажу вам притчу.

Два друга шли по пустыне. В один момент они поспорили, и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину»

Они продолжали идти, нашли оазис и решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, написал на камне: «Сегодня мой лучший друг спас мне жизнь».

Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу, спросил его: «Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?»

Друг ответил: «Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это.

Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог стереть это».

Научись писать обиды на песке и гравировать радости на камне.

А теперь, каждый из вас должен оставить свои обиды и все негативные переживания в прошлом. Когда вы откроете глаза, с вами останутся только ваши положительные эмоции и ощущения.

### **III. Рефлексия**

1. Как вы себя чувствовали?
2. Что мы могли наблюдать в ходе наших упражнений?
3. Что вас удивило?
4. Что вы еще хотели бы узнать и сказать друг другу?