

Упражнения, предлагаемые для тренинга сплоченности

Упражнение «Городок»

- Развивается чувство «мы», группового единства, закрепляются навыки взаимодействия в команде. Рисунок также можно вывесить в аудитории до конца занятий
- Работа в этом упражнении от начала и до конца проводится на едином пространстве листа ватмана. Упражнение выполняется в несколько этапов. На первом этапе каждый участник тренинга находит на ватмане место и рисует домик (важно, чтобы лист ватмана был достаточно большим, чтобы всем хватило места). Уже на этом этапе можно отметить тех, кто занимает место в центре листа, а также рисует самые большие домики; как правило, это подростки, занимающие (или претендующие занять) лидирующее положение в группе. Когда все рисунки готовы, участники рассказывают о том, кто мог бы жить в таком доме (характер, привычки, любимые занятия). Конечно, на жителя «домика» проецируется личность автора. На следующем этапе каждый участник выбирает 3—4 наиболее привлекательных домика и рисует к ним дорожки. Ведущий, также участвующий в упражнении, проводит дорожки одним из последних к тем участникам, которые получили меньше всего выборов. Таким образом, он поддерживает участников, не принятых в группе. Полученные связи очень близки к социометрической картине. В «городке» можно наблюдать «центр» и отдельные «районы». Поэтому на третьем этапе важно объединить класс в единое целое, для чего группа придумывает и записывает название получившегося населенного пункта, дорисовывает в городке все, что необходимо «для жизни» (парки, деревья, магазины и т. д.). Во время рефлексии после упражнения отмечаются самые понравившиеся «местечки городка».

Упражнение «Ковер-самолет»

- Ведущий расстилает на полу плед или тонкий ковер (по площади он должен быть таким, чтобы после того, как на него встанет группа, осталась одна треть свободного места). Группа встает на плед. Задача — перевернуть плед, не сходя с него. Если группа не может справиться с заданием, можно вернуться в круг и обсудить стратегию поведения группы, после чего повторить попытку. Несмотря на кажущуюся простоту задания, оно не всегда выполняется с первого раза. Упражнение позволяет развивать сплоченность не только посредством физического контакта, но и за счет поиска и реализации группового решения. Как правило, при выполнении задания лидеры группы руководят процессом, но роли могут и распределяться на «генераторов идей», «реализаторов», «мотивирующих» лидеров.

Упражнение «Льдина»

- Ведущий выкладывает на полу несколько газет с таким расчетом, чтобы на них свободно поместились все участники тренинга. Упражнение можно драматизировать — предложить подросткам представить себя участниками полярной экспедиции на льдине в океане. Если кто-то из участников «падает со льдины», то экспедиция считается провальной. По сценарию льдина постоянно «подтаивает» (можно момент таяния производить «ночью», когда все участники «в снах уходят со льдины»). Во время «таяния» льдины ведущий сворачивает какую-то из газет или убирает, после чего группа опять размещается «на льдине». «Таяние» льдины осуществляется до тех пор, пока вся группа не включится в процесс взаимной поддержки, после чего «экспедиция успешно завершается». После обсуждения стратегии взаимной поддержки «экспедицию» можно повторить, а «льдину» сократить сильнее. Упражнение позволяет посредством физического контакта сократить дистанцию между участниками, а за счет обсуждения стратегии поведения принять эффективное групповое решение. Как правило, при выполнении задания инициативу в управлении группой берут на себя лидеры. Драматизация усиливает мотивацию достижения экстраординарных (выходящих за рамки группы) целей.

Анкета обратной связи (авторская разработка Т. Б. Горшечниковой)

- 1) Участвовали ли вы в подобных тренингах ранее?
- 2) Какую цель вы ставили перед собой на первом занятии?
- 3) Самое яркое впечатление от занятий?
- 4) Что понравилось в ходе работы группы?
- 5) Какие навыки эффективного общения вы освоили в ходе занятий?
- 6) Какую информацию о своих личностных особенностях вы получили в группе?
- 7) Как вы можете определить эффективность тренинга для себя лично?
- 8) Для группы?
- 9) Как, по вашему мнению, можно повысить эффективность занятий?
- 10) Атмосферу в группе можно оценить как...
- Отметьте, пожалуйста, балл, наиболее близкий к какому-либо представленному ниже полюсу: П
Враждебная (-) 3 2 1 0 1 2 3 Дружелюбная
- С Слабая (-) 3 2 1 0 1 2 3 Сильная
- А Активная (+) 3 2 1 0 1 2 3 Пассивная
- П Жестокая (-) 3 2 1 0 1 2 3 Добрая
- С Зависимая (-) 3 2 1 0 1 2 3 Независимая
- А Замкнутая (-) 3 2 1 0 1 2 3 Открытая
- П Справедливая (+) 3 2 1 0 1 2 3 Неправедливая
- С Расслабленная (-) 3 2 1 0 1 2 3 Напряженная
- А Разговорчивая (+) 3 2 1 0 1 2 3 Молчаливая
- П Привлекательная (+) 3 2 1 0 1 2 3 Непривлекательная
- С Уверенная (+) 3 2 1 0 1 2 3 Неуверенная
- А Суетливая (+) 3 2 1 0 1 2 3 Спокойная
- 1. С каким цветом у вас ассоциируется атмосфера в группе? _____ Спасибо!