

Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Центр профилактики девиантного поведения
детей и подростков «Альтернатива»

Тренинг на командообразование

«Мы – команда»



Авторы-составители:

Педагоги-психологи:

Мытницкая Юлия Олеговна

Недайводина Ирина Вячеславовна

Томск – 2024

Пояснительная записка

Сплочённость в коллективе играет немаловажную роль для обучающихся, так как положительно влияет не только на показатель успешности, но и на индивидуальное состояние каждого ребёнка: эмоциональный настрой, психическое равновесие и стрессоустойчивость.

Данный тренинг способствует формированию сплочённости в коллективе и эффективному командному взаимодействию, а также повышению командного духа и уровня доверия между обучающимися.

Ожидаемый результат

В результате участия в тренинге, обучающиеся получают опыт позитивного и эффективного взаимодействия в команде, осознают значимость командной работы для достижения поставленной цели и повышения эффективности совместной деятельности.

Цель тренинга: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи тренинга:

-формирование благоприятного психологического климата в группе;

-развитие умения работать в команде.

Ожидаемый результат: приобретение навыков эффективного группового взаимодействия и применение их на практике, сплочение коллектива.

Целевая аудитория: подростки, 11-14 лет

Количество: 15-25 человек

Мозговой штурм: Как вы думаете, что такое команда? Что для вас означает команда? Что ребята в команде должны обязательно делать? Какими качествами должны обладать? Для чего команда нужна?

Начало. Знакомство с участниками тренинга.

Игра «3 факта». Инструкция: каждый из участников называет своё имя и 3 факта о себе. Два из которых правда, один – ложь. Остальные участники угадывают какой из трёх фактов был ложным.

Игра «я возьму с собой в поход». Инструкция: каждый по очереди говорит называет своё имя и говорит, что возьмёт с собой в поход. Важно! Если названный предмет не начинается на букву имени участника, то он не идёт в поход. Пример: меня зовут Ирина, я беру с собой игрушку, и я иду в поход, а если я беру с собой лейкопластырь, то не иду в поход.

Правила тренинга:

1. Мы не перебиваем никого;
2. Не смеёмся над теми, кто отвечает;
3. Проявляем активность;
4. Говорим только от своего лица;
5. Если кто-то высказывается, внимательно слушаем, если появились вопросы, то задаём их после того, как выступающий закончил.
6. То, что происходит в этих стенах, остаётся здесь и за пределы не выносится.

Упражнение «Весёлый счет»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Ход упражнения: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Психологический смысл упражнения: упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

Обсуждение: почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания?

«Случайные числа». Участники по очереди перечисляют цифры до количества участников, то есть если участников 15 – считают до 15. Говорят они лишь цифры, не переговариваясь между собой. А если кто-то перебил другого – начинаем упражнения заново.

Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Ход упражнения: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

Поздороваться с помощью рук.

Побороться руками.

Помириться руками.

Выразить поддержку с помощью рук.

Пожалеть руками.

Выразить радость.

Пожелать удачи.

Прощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

Упражнение «Дефиле»

Цель: формирование уверенности в себе и навыков публичного выступления.

Инструкция: Постройте их у противоположной стены и торжественно объявляйте (заранее роли раздавать не нужно): «На торжественный ужин прибыли: известный йог, танцовщица с востока, Баба Яга, сказочная Принцесса, Людоед, крыса Шушера, Балерина из Большого Театра, одноногий Пират, Президент России, чемпион по бодибилдингу, известная супермодель (актриса), малыш, который сегодня научился ходить.

Упражнение «Мумия»

Цель: сплотить обучающихся между с собой, посредством командной игры.

Инструкция: в зависимости от количества человек, все ребята делятся на команды. Каждой команде дают по рулону туалетной бумаги и выбирают человека, который будет мумией. Задача остальных в команде слаженно замотать бумагой «мумию» быстрее, чем это сделает команда соперников. Важно: в команде принимают участие все. Кто-то держит голову, кто-то руки, кто-то поворачивает «мумию», кто-то заматывает. Побеждает та команда, которая быстрее справится.

Обсуждение: что было сложнее всего? Какие трудности возникли? Было ли вам легко работать в команде? Чего не хватило?

Рефлексия: Что для себя возьмёте? Какое упражнение понравилось больше? Какие трудности возникли? Легко ли было взаимодействовать друг с другом?



Список использованной литературы:

1. Выготский Л. С. Психология развития ребенка. — М: Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо, 2004. — 512 с
2. Корниенко В.И. Командообразование: Учебник для вузов / В.И. Корниенко. – М.: Юрайт, 2023. — 291 с.
3. Сарган Г.Н. Тренинг командообразования / Г.Н. Сарган. – СПб.: Речь, 2005. – 176 с.
4. Ситников В.Л. Практикум по психологии командообразования: Учеб. пособие / сообщения, 2011. – 216 с.