

ТРЕНИНГ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Тема «Развитие групповой сплочённости»

Цель: сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия; повышение уровня коммуникативной компетентности участников в коллективном взаимодействии; развитие умения действовать согласованно в группе.

Задачи:

- повышение эффективности общения в различных ситуациях взаимодействия в группе;
- формирование и усиление общего командного духа;
- развитие навыков и умений, необходимых для создания атмосферы сотрудничества в учебном коллективе;
- осознание и снятие внутренних барьеров и зажимов, мешающих эффективной коммуникации в группе;
- развитие умения оказывать психологическую поддержку и обратную связь участникам группы в ходе межличностного взаимодействия;
- осознание своей роли в группе и формирование адаптивной модели поведения;
- снятие эмоционального напряжения и настрой участников на работу, повышение активности и инициативы.

Состав группы: 8 – 12 человек.

Методические приёмы: ролевая игра, игровое моделирование, анализ ситуаций, коррекционные упражнения, групповая дискуссия, невербальные упражнения.

Правила и принципы работы группы:

- 1) принцип активности участников;
- 2) творческая позиция участников (самостоятельно найти решение в предложенной ситуации);
- 3) говорить кратко и конкретно, не перебивая других участников;
- 4) говорить о своих чувствах;
- 5) принцип партнёрского общения;
- 6) принцип «здесь и теперь»;
- 7) принцип конфиденциальности;
- 8) группа сама принимает решения и добавляет новые правила;
- 9) каждый участник тренинга несёт ответственность за свои слова и поведение.

Разминка:

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев".

Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами.

Вопросы: Какие эмоции у вас вызвало это упражнение? Что было трудным? Что помогло справиться с упражнением?

Упражнение 1 «Пишущая машинка»

Цель: развитие концентрации внимания, командного взаимодействия (сплочённости).

Время: 10 – 20 мин.

Задание: между участниками тренер распределяет буквы алфавита.

Тренер произносит слово, его необходимо «напечатать». Группа, олицетворяющая пишущую машинку, пытается это сделать, хлопая в ладоши. Правильно напечатанным считается слово, которое участники «отхлопали», не нарушая очередности букв.

Вопросы: как вы справились с заданием? В чем заключалась его сложность для вас?

Упражнение 2 «Одеяло»

Цель: упражнение направлено на развитие умения действовать согласованно.

Время: 30 мин.

Задание: тренер делит группу на подгруппы по четыре человека, располагая их в пространстве таким образом, чтобы у каждой из команд было приблизительно по четыре квадратных метра площади. Тренер предупреждает группы о том, что разговаривать нельзя и участники должны понимать друг друга без слов. Для того, чтобы настроить участников на работу, тренер зачитывает следующую историю: «Прекрасным летним днем вы все вместе собрались на морском берегу. Вы расстилаете на песке покрывало, потом садитесь на него и наслаждаетесь солнцем, свежим воздухом и плеском волн. Вдруг собирается гроза. Вы уходите с побережья, но прежде, все вместе, вы должны сложить покрывало». После этой истории все команды и все члены команд совместными усилиями должны сложить воображаемое покрывало. На эту процедуру отводится две минуты.

Обсуждение: что помогает команде успешно справиться с заданием? Что затрудняет решение задачи? Что предпринимают отдельные игроки, чтобы преодолеть препятствия?

Упражнение 3 «Машина с характером»

Цель: развитие сплочённости группы.

Время проведения: 20 минут.

Этапы игры: вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали - это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. При этом каждому участнику придется внимательно следить за действиями других членов команды. Во время игры нельзя разговаривать. Попросите одного добровольца (игрок №1) выйти на середину круга и скажите ему: "Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое действие, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами".

Когда игрок №1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью.

Игрок № 2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок №1 смотрит вверх, поглаживает себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит "Ах" и "Ох", то игрок №2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок №1 говорит "Ах", разводит руками, а при заключительном "Ох" один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку №1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить "Ау", причем для своего "Ау" выбрать момент между "Ах" и "Ох".

Когда движения первых добровольцев обретут достаточную слаженность, к ним может присоединиться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы.

Когда задействованы все игроки, вы можете позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой темпе. Потом предложите, чтобы скорость работы несколько увеличилась, затем слегка замедлилась, потом начала останавливаться. В конце игры машина должна развалиться.

Обсуждение игры: смогла ли группа создать интересную машину? Функционировала ли машина некоторое время без перебоев? В какой момент вы стали деталью машины? Как вы придумали свои действия? Трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы? Что происходило, когда ход машины ускорялся или замедлялся? Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

Варианты игры: участники, разбившись по четверо или пятеро, могут изображать реально существующие механизмы, будильник, кофемолку, мотор, планер.

Упражнение 4 «Встречают по одежке»

Цель: развивать активное групповое общение, учиться анализировать свою социальную «маску».

Время проведения: 15 минут.

Процедура: участники садятся в круг. Каждый получает карточку с надписью, например: «Я плохо слышу», «Я богатый», «Похвалите меня», «Решаю все проблемы», «Люблю подраться», «Дам денег», «Я все умею», «Пожалейте меня», «Я вас обманываю» и т.п. Карточки держат так, чтобы обладатель ее не видел надпись, в то время как все другим она видна. Участники активно общаются друг с другом в соответствии с тем, что написано на карточке. Общение с обладателем карточки строится в форме вопросов, просьб или утверждений косвенно, намеками, и при этом он должен догадаться, что именно (желательно дословно) написано на его карточке. На вопросы, просьбы, утверждения он, естественно, пока принимает информацию, не отвечает и никаких наводящих вопросов никому не задает.

Обсуждение: что помогло догадаться о содержании надписи на карточке? Что мешало понять содержание надписи на карточке? Какие самые тонкие и остроумные высказывания или вопросы звучали в адрес владельцев карточек?

Упражнение 5 «Трёхликий эксперт»

Цель: игра стимулирует способность к импровизации, внимание к словам другого участника группы, развивает доверие.

Время: 10 минут.

Задание: выбирается «эксперт» и участники группы просят его ответить на возникшие вопросы. Этот эксперт будет «трехликим» — его составят трое игроков, которые будут отвечать на вопросы, но говорить смогут только по очереди и только по одному слову.

Группа садится полукругом, трое желающих располагаются напротив в ряд. Каждый из них получает свой номер: 1, 2 или 3.

Прокомментируйте ситуацию в жанре конференса: «Я хотел бы предложить вашему вниманию сенсацию — трехголового эксперта по всем вопросам. Вы действительно сможете задать ему любые интересующие вас вопросы. Вопрос может быть серьезным, например: «Как стать лучше, чем я есть?» — или совершенно пустяковым: «Как есть булочки в постели, чтобы меня потом не беспокоили крошки?» Эксперт ответит на каждый вопрос, причем, используя все три головы. Каждая голова будет произносить по

одному слову. Одна из голов начинает, вторая продолжает, затем третья, и так дальше, пока предложение не будет закончено. Начать отвечать может и игрок номер 3, тогда продолжает игрок номер 1 и т. д.».

Эксперты произносят по одному слову, не заботясь о том, каким может получиться окончательный ответ. Они должны просто говорить друг за другом, следя за тем, чтобы ответ попадал в тему. Каков вопрос, таков ответ: ответы могут быть такими же невразумительными или, наоборот, вполне внятными, как и вопросы — в зависимости от того, позволяет ли это тема. Хороший эксперт помнит об уже сказанных словах и выдерживает общий тон и интонацию ответа.

Когда ответ закончен, трехголовый эксперт произносит загадочно: «Пожалуйста, следующий вопрос». Это предложение, в отличие от остальных, произносится всеми тремя головами одновременно.

Определите для каждой команда по три вопроса.

Анализ впечатлений.

Упражнение 6 "Лови кастрюлю"

Цель: снятие напряжения, улучшение настроения, получение положительных эмоций, умение взаимодействовать с участниками группы.

Время проведения: 5-10 мин.

Процедура: участники, сидя или стоя в большом кругу, перебрасываются воображаемыми предметами. Бросая, участник объявляет имя партнера и предмет, который он кинет. Тот, кому кидают, должен немедленно "пристроиться" к предмету - ведь котенка нужно ловить иначе, чем змею.

Анализ впечатлений.

Упражнение 7 «Моя проблема в общении»

Цель: узнать, какие проблемы существуют в общении, учиться преодолению коммуникативных барьеров.

Время: 15-20 минут.

Процедура: участники группы пишут на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую папку. Затем каждый студент произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению. Допускаются иные высказывания участников группы: анализирующие, уточняющие или расширяющие ответ.

Обсуждение: что вызвало у вас затруднение? Что помешало быть искренним? Хотелось бы вам что-либо изменить в своём поведении в ходе общения? Если «да», то, что конкретно?

Упражнение 8 «Паутина»

Цель: создание ощущения целостности группы.

Время проведения: 10-15 мин.

Материалы: клубок с нитками.

Процедура: все участники сидят в кругу. У ведущего группы клубок с нитками. Он оставляет край нитки у себя и, передавая клубок участнику, говорит ему: "Ты мне нравишься, потому что...". И так каждый участник. Передавать клубок можно любому участнику группы. Нитки нужно оставлять у себя, а клубок передавать.

После того, как все участники спутаны одной паутиной, нужно обратить внимание на целостность группы. Далее клубок нужно смотать обратно, отдавая его тому, кто передал тебе со словами " Спасибо тебе, за то, что ты считаешь меня ...".

Анализ впечатлений.

Упражнение 9 «Миссис Мамбл»

Цель: упражнение направлено на то, чтобы участники могли расслабиться, посмеяться, снять эмоциональное напряжение.

Время: 5 -10 минут.

Задание: участники рассаживаются по кругу. Один из игроков должен обратиться к своему соседу справа и сказать: «Простите, вы не видели миссис Мамбл?». Сосед справа отвечает фразой: «Нет, я не видел. Но могу спросить у соседа», поворачивается к своему соседу справа и задает установленный вопрос, и так по кругу. Причем, задавая и отвечая на вопросы, нельзя показывать зубы. Поскольку выражение лица и голос очень комичны, тот, кто засмеется или покажет зубы во время диалога, выбывает из игры.

Обсуждение: что было самым сложным? Что помогло выполнить упражнение? Как остальные участники группы помогали вам выполнить упражнение? Что помешало выполнить задание?

Упражнение 10 «Исполнение желаний»

Цель: учиться действовать вместе с другими участниками группы, учиться импровизировать, развитие сплочённости и согласованности в процессе общения.

Время: 15-20 минут.

Один из членов группы высказывает вслух своё желание. Группа обсуждает способ удовлетворения этого желания здесь, в данной обстановке, и затем реализует этот способ (в воображении, в пантомиме, в реальных действиях). Затем исполняется желание другого участника.

Обсуждение: было ли трудно загадывать желание? Довольны ли вы тем, как удовлетворила ваше желание группа?

Завершающее упражнение «Чемодан»

Цель: создать положительную обратную связь участникам тренинга по завершении работы.

Этапы работы: "Наша работа подходит к концу". Мы расстаемся. Однако перед тем как разъехаться, соберем чемодан. Мы работали вместе, поэтому и собирать чемодан для каждого будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Так как мы занимались проблемой развития сплочённости группы, проблемами общения, туда мы "положим" то, что каждому из нас помогает и то, что мешает. Чемодан мы будем собирать в отсутствие человека, а когда мы закончим, то мы пригласим его и вручим чемодан. Он должен его взять и унести с собой, не задавая вопросов.

Собирая «чемодан», мы будем придерживаться некоторых правил:

1. В чемодан надо положить одинаковое количество помогающих и мешающих качеств.

2. Каждое качество будет укладываться в чемодан только с согласия всей группы. Если кто-нибудь из нас, хотя бы один, не согласен, то группа может попытаться его убедить в правильности своего решения, а если это не удастся сделать, качество в чемодан не кладется.

3. Положить в чемодан можно только те качества, которые проявились в ходе работы группы.

4. Положить в чемодан можно только те качества, которые поддаются коррекции (исправлению).

5. Руководить сбором чемодана будет каждый из нас по очереди.

Один участник выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать» ему в путешествие «чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с другими людьми, то есть те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Но обязательно «уезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге, то есть о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его взаимодействие с окружающими людьми стало более продуктивным.

Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой. Мнение того или иного участника должно быть

поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений, лучше воздержаться от спорной записи, но если кто-то настаивает, можно записать названное качество, обязательно указав автора особого мнения.

Для хорошего чемодана необходимо не менее 5-7 характеристик, отрицательных и положительных. Затем участнику, который выходил из комнаты и всё время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передаётся этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то ему непонятно из того, что написал «секретарь».

Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется (до тех пор, пока вся группа не получит свои «чемоданы»).

Рефлексия занятия.

Литература:

1 Джонсон, Д. У. Тренинг общения и развития: Пер. с англ. — М.: «Прогресс», 2001. — 248 с.

2 Дерманова, И. Б., Сидоренко, Е. В. Психологический практикум. Межличностные отношения. – Речь, Санкт-Петербург, 2003.

3 Истратова, О. Н., Эксакусто, Т. В. Справочник по групповой психокоррекции. — Ростов н / Д.: Феникс, 2006. — 444 с.

4 Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг. — М.: Совершенство, 1998. — 298 с.

5 Осипова, А. А. Общая психокоррекция. — М.: Творческий центр «Сфера», 2000. — 512 с.

6 Петрушин, С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе. — М.: Академический проект, 2000. — 256 с.

7 Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б. Д. Парыгина — СПб., 1994.

8 Прутченков, А. С. Социально-психологический тренинг межличностного общения — М., 1991.

9 Ромек, В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. — СПб.: Речь, 2005. — 175 с.

10 Турнер, Д. Ролевые игры. Практическое руководство. — СПб: Питер, 2002. — 352 с.

11 Томсон, П. Самоучитель общения. – «Питер», Санкт-Петербург, 2002.