ЦЕНТР ДЕТСКОГО
И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА
Г. СОЧИ

МИП 2021-2024

Методическая разработка «Организация и проведение экшн-тренинга»

Автор: Кукава Яна Александровна,

заместитель директора ЦДиЮТиЭ

МИП 2021-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая методическая разработка составлена на основе материалов тренинговых компаний и молодежных организаций, практикующих разнообразные командообразующие тренинги и выживательные программы с использованием естественных и искусственных препятствий на природе.

Методическая разработка предназначена для педагогов дополнительного образования, организаторов внешкольной работы, организаторов походов с учащимися, тимбилдеров и т.д.

В методическую разработку включен материал по рассмотрению основных направлений командообразования, рекомендации для педагогов по проведению игр на сплочение коллектива, а так же сами игры и литература, которую можно использовать в своей работе.

Введение

Мы задумали провести молодежный туристский фестиваль «Южный берег» с целью привлечь ребят, обучающихся в средних специальных заведениях города к активной туристской и досуговой деятельности, ведь в системе мирового туристского развития особое и значительное место на сегодняшний день отводится молодежному туризму. Молодежный туризм - вид путешествий, когда молодые люди предпочитают отдыхать большими компаниями, объединенных общей целью и хотят познать мир.

Наш молодежный туристский фестиваль -это спорт, здоровье, активный досуг, возможность лучше узнать своих товарищей, познакомиться и завести новых друзей. Поэтому можно смело заявить о том, что на фестивале «Южный берег» совместная деятельность будет являться основой для формирования у молодых людей качеств, необходимых для продуктивной работы в команде.

Достигнет ли команда успеха? Это во многом зависит от того, насколько входящие в нее молодые люди хотят и умеют общаться и взаимодействовать друг с другом. Понимают и разделяют ли они общие цели, доверяют и уважают себя и партнеров, готовы брать ответственность за свой вклад в решение общих задач, т. е. от слаженности взаимодействия всех членов команды. Недостаточное внимание к этим факторам является одной из основных причин развала многих рабочих команд. Даже преуспевающая команда может оказаться в критическом состоянии, если постоянно не заботится о своевременном выявлении и устранении слабых мест в работе, о развитии и повышении личного и группового потенциала своих членов.

Цель данной методической разработки: Обеспечить педагогам личностно-ориентированную методическую поддержку и помощь в сплочении молодежной группы для успешного участия в туристском фестивале «Южный берег».

Основные направления командообразования

К формированию команды в любом коллективе необходим системный подход.

Сначала выделим три основных направления, по которым, по нашему мнению, стоит вести работу в молодежном коллективе. Это **составляющие** процесса командообразования:

1. Формирование и развитие навыков командной работы. Сюда можно отнести следующие навыки:

- гармонизация общей цели с целями персональными;
- принятие ответственности за результат команды;
- ситуационное лидерство (лидерство под задачу) и гибкое изменение стиля в соответствии с особенностями задачи;
- конструктивное взаимодействие и самоуправление;
- принятие единого командного решения и согласование его с членами команды

2. Формирование командного духа. Развитие командного духа, по сути, представляет собой комплекс мер, направленных на:

- усиление чувства сплоченности, формирование устойчивого чувства «мы»;
- развитие доверия между молодыми людбми, понимание и принятие индивидуальных особенностей друг друга,
- создание мотивации на совместную деятельность;
- создание опыта высокоэффективных совместных действий;
- повышение неформального авторитета руководителя команды (педагога).

3. Формирование команды— механические действия, по подбору, оптимизации структуры команды и функционально-ролевого распределения:

- эффективное использование сильных сторон состава команды;
- распределение ролей в команде для оптимального достижения результатов;
- создание рабочей обстановки при формировании команд, которые будут участвовать в молодежном туристском фестивале «Южный берег».

Методические рекомендации:

Экшн-тренинг (ЭТ) – это программа, которая проводится в лесу или на специально подготовленной площадке детской туристской базы «Саят-Нова и других. Время проведения - около 3-4 часов. В данном тренинге могут одновременно участвовать до 5 команд по 8-12 человек. Тренинг не предполагает особой физической подготовки или туристского опыта участников.

Экшн-тренинг представляет собой последовательность игр и упражнений («событий»). Упражнения построены таким образом, что в большинстве случаев успех или неудача группы зависят от усилий каждого, поэтому участникам приходится учиться действовать "как команда".

Экшн-тренинг позволяет участникам с максимальной эффективностью приобрести опыт достижения командных целей, сотрудничества и доверия. Это подразумевает изменение поведения, совместную работу в решении

проблем, постоянное развитие и совершенствование командного взаимодействия.

Упражнения построены таким образом, что общий успех зависит от усилий каждого.

Оказываясь в ситуациях, предполагающих элементы физического и эмоционального риска, участники по-новому воспринимают свои чувства и мысли, поддерживают друг друга, принимают и уважают индивидуальность каждого. Экшн-тренинг – это не соревнование и соперничество, а волнующее и незабываемое приключение, в котором участники получают опыт создания *команды* и достижения общих целей, осознают свои возможности, с удивлением открывают новые черты своих близких. Часто совершенно незнакомые люди становятся друзьями.

Экшн-тренинг- это методика упражнений на развитие толерантности и сплоченности в коллективе.

Задачи экшн-тренинга:

- развить навыки и умения общения с разными людьми, разными группами людей, способности эффективно взаимодействовать с окружающими;
- выявить потенциальные творческие возможности коллектива в целом и каждого его члена в отдельности;
- научить работе в «команде», где каждый отвечает за всех и все – за каждого;
- продемонстрировать преимущества работы в «команде»;
- научить действовать в необычной, «экстремальной ситуации»;
- развить умение принимать нестандартные решения.

Во время проведения тренинга необходимо создать атмосферу доверия: каждый член группы окружен вниманием и теплом, сам искренне заботится об окружающих людях, помогает им и рассчитывает на их помощь.

Если тренинг проводится с несколькими группами одновременно нужно исключить момент соревновательности и ограничения во времени, так как смысл тренинга - улучшение взаимоотношений внутри группы, рост её сплоченности, толерантности и креативности относительно себя. Для достижения наилучших результатов необходимо добиваться наиболее точного, правильного выполнения каждого упражнения тренинга.

Для проведения тренинга необходимо просторное помещение или площадка, участники должны быть одеты в спортивные костюмы.

Некоторые упражнения тренинга сопряжены с физическими нагрузками и даже с опасностью для жизни при несоблюдении правил техники безопасности, поэтому перед началом тренинга убедитесь, что все члены группы здоровы и могут выполнять предполагаемую нагрузку.

Во время проведения тренинга необходимо присутствие врача и спортивных инструкторов.

Учитывая сложность групповых процессов, а также чрезвычайно важную роль ведущего в организации и проведении тренинга, желательно ему самому пройти экшн-тренинг в группе в качестве её члена.

Рекомендации педагогу (ведущему)

Ваша основная задача на протяжении всего тренинга, а особенно вначале – создание условий, необходимых для активной самостоятельной работы группы.

Для этого Вы:

1. Организуете обсуждение и принятие Правил работы группы (приложение 1), а затем четко следите за их выполнением
2. Подробно излагаете инструкцию к очередному заданию; отвечаете на все вопросы, а затем контролируете ход и правильность их выполнения
3. Проводите анализ ситуации (приложение 2)
4. Контролируете эмоциональное состояние всех участников и группы в целом, в случае необходимости оказываете поддержку

Правила работы группы:

- абсолютная доброжелательность всех ко всем
- доверительный стиль общения (возможно принятие единой формы общения на ТЫ, психологически уравновешивающую всех членов группы и ведущего)
- Искренность в общении
- Недопустимость непосредственных оценок человека (при обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия)

Если вы проводите тренинг в только что собранной группе и участники незнакомы друг с другом, целесообразно начать тренинг с игры на знакомство, здесь подойдет **«Снежный ком»** в разных вариантах, или **«Перестройка»** - простые, всем знакомые игры не только помогают познакомиться, но и снимают напряжение, страх перед тренингом.

«Кресло» - упражнение проводится в три этапа.

I этап - ведущий просит всех участников встать в круг, затем повернуться направо, взяться за пояс стоящего впереди человека и сделать всем вместе, в ногу, два шага – правой, левой.

II этап - ведущий просит дотянуться до стоящего через одного впереди человека, взять его за пояс и снова сделать два шага – правой, левой. Необходимо следить за тем, чтобы участники во время выполнения упражнения не разворачивали корпус внутрь круга, а стояли четко радиально (т.е. левым боком в круг) и точно друг за другом. Затем следует третий этап выполнения упражнения, когда участники должны дотянуться до третьего впереди стоящего человека, пройти в таком положении два шага – правой, левой и затем присесть. Если упражнение выполнено правильно, то в результате, каждый участник окажется удобно сидящим на коленях у своего соседа, т.е. в «кресле».

Небольшая подсказка ведущему: практика показывает, что иногда (это зависит от комплекции участников тренинга, если участвуют очень полные люди) упражнение можно проводить в два этапа.

Упражнение проходит как правило очень весело, налаживается тактильный контакт между участниками.

«Пенек» - для проведения этого упражнения нужен либо настоящий пень, либо имитирующий его предмет, например прочная табуретка. Суть задания заключается в том, что ВСЯ группа любым способом должна оказаться на этом пеньке (т.е. встать на него) и продержаться на нем в равновесном состоянии 10 секунд. Упражнение довольно сложное по физическим нагрузкам и требует от команды остроумного решения и слаженности действий.

«Свеча» - упражнение проводится в кругу. Все участники стоят тесно - плечом к плечу лицом в круг. Один из участников, назовем его «водящий», находится внутри круга, в центре: он – свеча. Задача водящего – довериться группе, задача группы – оправдать доверие и оказать поддержку. Водящий закрывает глаза, складывает крест-накрест руки на груди и, не сгибая ног, падает назад. Группа, мягко амортизируя, ловит его ладонями и передает из рук в руки по кругу, так, что ноги водящего стоят в одной точке, а корпус движется в разных направлениях по кругу. Каждый участник группы должен побывать внутри круга в роли водящего. Задача ведущего настроить участников на очень доброе, ласковое, внимательное отношение друг к другу, передавать водящего по кругу нужно мягко, бережно, деликатно, стараясь, чтобы он почувствовал себя комфортно, как в детстве на руках у мамы. Если в упражнениях «Кресло» и «Пенек» поощряются юмор и шутки - они помогают справиться с заданиями, то в «Свече» требуется теплота и душевность, создание камерного, уютного, маленького мира.

«Геометрия вслепую» Упражнение на бесконфликтное общение: выявляет лидеров-организаторов в группе и учит слушать и слышать других, учитывать их мнение.

Для проведения этого упражнения необходима веревка, связанная в кольцо диаметром 2-2,5 метра, повязки на глаза по количеству участников тренинга. Упражнение начинается с того, что ведущий просит группу надеть повязки, но не надвигать их на глаза. Встать в круг и взяться всем за связанную в кольцо веревку. Затем повязки надвигаются на глаза, и объявляется задание: натянуть веревку так, чтобы получилась а) правильная окружность; б) квадрат; в) равносторонний треугольник.

При необходимости после упражнения можно провести его обсуждение, обратив особое внимание на стиль и манеру общения участников, на способы согласования и принятия решений.

«Меткий стрелок». Упражнение на развитие невербальных способов общения.

Реквизит: небольшая деревянная палочка (карандаш, шариковая ручка), к которой привязаны тоненькие веревочки длиной 2,5-3 метра 10-12 штук (по количеству участников) и бутылка с узким горлышком.

Задача участников, взявшись за кончики веревочек поднять карандаш и опустить его в бутылку, разговаривать при этом запрещено. Упражнение требует сосредоточенности, терпения, внимания друг к другу и слаженных действий всей команды.

«Огненная река» — это упражнение очень похоже на хорошо известную детскую игру «Перейди болото», в которой ребятам предлагается, перепрыгивая

с «кочки» на «кочку», преодолеть препятствие. В нашем упражнении тоже есть препятствие, которое нужно преодолеть – это Огненная река – ширина которой 3-4 метра, есть «кочки» - волшебные огненные кувшинки (их роль выполняют листы картона), наступая на которые можно преодолеть реку и не сгореть. Отличие и сложность «Огненной реки» заключается в том, что перейти её можно только «в связке», т.е. всей группой, причем только особенным образом: в Огненной реке растут три кувшинки. Начиная выполнять упражнение, группа выстраивается в колонну друг за другом (гуськом), все берутся за руки. Первый человек начинает движение, шагая с кувшинки на кувшинку, следующий идет за ним след в след таким образом, чтобы ни на одну секунду, ни одна кувшинка не оставалась свободной, т.к. если это произойдет, то кувшинка исчезнет. Получается, что группа идет непрерывной цепью, и на каждой кувшинке одновременно находятся две ноги: впереди идущего и следующего за ним человека. Если цепь прервалась, задание выполняется заново. Упражнение тренирует коммуникативные навыки, наглядно демонстрирует зависимость результата работы группы от действий каждого отдельного её члена.

«Скала» - упражнение, где каждый отвечает за каждого.

Реквизит: длинная, узкая спортивная скамейка.

Сюжет: группа, находясь в горах, попала в экстремальную ситуацию – нужно пройти по очень узкому карнизу (сзади отвесная скала, впереди пропасть), идти друг за другом нельзя, можно только передавать друг друга из рук в руки как по конвейеру: т.е один участник идет по карнизу вдоль всей группы, а группа его поддерживает, затем следующий и так далее.

Карниз - спортивная скамейка устанавливается вплотную к стене, на нее встает вся группа спиной к стене – лицом к «обрыву» и начинает прохождение. Если кто-либо из участников не удержался и «упал в пропасть» задание выполняется заново – каждый человек – это великая ценность, мы не можем потерять ни одного!

«Паутина» горизонтальная - проводится в условиях загородного лагеря или турбазы.

Реквизит: веревки, колокольчики.

Небольшая поляна между деревьями (диаметром около 5 м., на высоте около70 см.) затягивается веревками в разных направлениях так, что между нитями «паутины» остается очень небольшое пространство (только чтобы пролезла нога). К нитям подвешиваются колокольчики – если «паутина» задета, раздается звон. Задание: группа по очереди проходит «паутину», если колокольчик зазвенел, все начинают сначала.

«Конвейер» - вся команда усаживается на пол друг за другом с интервалом 0,5 метра, руки, полусогнутые в локтях подняты ладонями вверх – это «конвейерная лента». Тот, кто сидит первым в колонне встает, сгруппировывается и ложится спиной на руки партнеров. Задание: группа передать партнера по «конвейерной ленте» до конца колонны. Затем он встает и садится последним в конец «конвейера».

«Узелки»- участники образуют круг и берутся за руки. Теперь попросите их расцепить и схватить ребят напротив так, чтобы руки одного человека были сцеплены с руками разных людей. Как только это сделано, объявите задачу: не расцепляя рук, распутать узел и образовать снова круг.

«Тропа индейцев» - задача состоит в том, чтобы всей командой пройти по канату от начала до конца, не касаясь земли. Если кто-либо касается земли, вся команда возвращается назад и начинае упражнение снова. Если участник находится на земле, то он не может дотрагиваться до тех, кто находится на канате.

«Полет» — это упражнение всегда проводится в самом конце тренинга, так как требует абсолютного доверия друг к другу и уверенности в себе и в партнерах по группе. Другими словами, группа по мере прохождения тренинга должна «дорасти» до возможности выполнения этого упражнения. Суть его очень проста: по очереди каждый участник тренинга падает с высоты 2,5-3 метра, навзничь (т.е спиной) на руки своих товарищей. Здесь, также как в «Скале», каждый отвечает за каждого, но если в «Скале» ответственность эта скорее умозрительная, и обусловлена только сюжетом, то в «Полете» она реальная – когда человек падает тебе на руки с такой высоты - ты на самом деле отвечаешь за его жизнь и безопасность. Для подготовки к упражнению можно поделить группу на пары, примерно одинаковой комплекции и, предложить им, потренироваться в падении, сгруппировавшись, спиной, друг к другу на руки. Начать тренировку на небольшом расстоянии друг от друга, а затем постепенно увеличивать расстояние и амплитуду падения.

ВАЖНО: Готовность группы к выполнению этого упражнения определяется ведущим и если группа не готова, то лучше отказаться от «Полета».

Рекомендуемая литература:

1. **Анн, Л. Ф.** Психологический тренинг с подростками / Людмила Анн. – СПб.: Питер, 2006. – 271 с. – (Эффективный тренинг).
2. **Бишоп, Сью.** Тренинг ассертивности / Сью Бишоп ; пер. с англ. А. Маслова. – СПб.: Питер, 2001. – 203 с.: илл. – (Эффективный тренинг)
3. **Браткин, А.** Чемоданчик тренера : 10 продаваемых тренингов / А. Браткин, И. Скоробогатова. – М.: Генезис, 2006. – 206 с. – (Бизнес-психология)
4. **Вачков, И.В.** Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебн. пособие / И. Вачков. – М.: Ось-89, 2000. – 224 с. – (Практическая психология.)
5. **Вачков, И. В.** Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебн. пособие / – М.: ОСЬ-89, 2000. – 223с.: илл. – (Практическая психология)
6. **Ежова, Н. Н.** Научись общаться!: коммуникативные тренинги / . – Изд. 2-е. – Ростов н /Д.: Феникс, 2006. – 250 с. – (Психологический практикум)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Установочная беседа

1. ***Сегодня мы будем участвовать в Программе "Экшн-тренинг" как ЕДИНАЯ КОМАНДА.*** *Каждый из вас должен бросить себе вызов, то есть быть готовым выложиться на 120 %. 100% - то, что вы знаете о себе, 10 % - то, чего вы о себе не знали и 10% - поддержка команды. Вы примете участие в нескольких упражнениях, в которых будут задействованы все ваши ресурсы: физические, эмоциональные и интеллектуальные.*

2. ***Сегодня я не буду лидером вашей команды****, я – ведущий, то есть ваш помощник. Моя задача - помочь вам самостоятельно выполнить упражнения и проанализировать выполненную работу. Но я не буду давать вам советы и отвечать вместо вас на поставленные вопросы. За ответами вы должны обратиться к себе.*

3. ***Мы стремимся создать команду лидеров****, то есть группу, в которой каждый в равной степени проявляет себя как лидер.*

4. ***Каждый из вас сам контролирует свои дейст****вия, для того чтобы безопасно выполнить предлагаемые сегодня упражнения. Мы просим вас участвовать в каждом из предложенных упражнений в полной мере: от сегодняшнего тренинга вы получите ровно столько, сколько вложите сами.*

5. ***Мы стараемся избежать соревнования.*** *Баллы, которые вы получите в ходе Программы, прежде всего, являются показателем для вас и отражают эффективность вас как команды. В ходе тренинга, прежде всего, важен наш собственный успех и удовлетворение от преодоленных трудностей.*

6. ***При выполнении упражнений не стоит ориентироваться на работу других команд.*** *У каждой – свои инструкции и свои упражнения. Только в начале и в конце программы вы будете вместе с другими командами. В остальное время ваша команда будет работать автономно, как и все остальные.*

7. ***Сегодня могут возникнуть ситуации, когда вы испытаете страх.*** *Мы просим вас с одной стороны не придавать ему слишком большого значения, с другой стороны не стараться скрыть его. Просто признайтесь себе, что вам страшно, и постарайтесь завершить то, что вы хотели сделать. Это нормально – испытывать страх и, тем не менее, завершать начатое.*

8. ***Мы создали атмосферу психологической безопасности****. И призываем, вас поддерживать ее внутри команды. Не осуждайте сегодня поступки своих товарищей и собственные, и чьи бы то ни было. Что бы ни происходило, воспринимайте это как приобретаемый вами опыт. Все идет ОК.*

9. ***Мы создали и контролируем атмосферу физической безопасности****. Но при этом абсолютно необходимо, чтобы вы были внимательны к самому себе и другим людям на 100%. Каждую секунду, участвуя в упражнениях, вы должны быть предельно осторожны.*

Теперь мне важно от каждого из вас получить ясное и четкое согласие в том, что сказанное мною, только что принимается вами безоговорочно, и будет выполняться неукоснительно. Вы согласны?

Проследите, что бы каждый член команды дал понять о своем положительном ответе, то есть сказал «Да». Сообщите координатору об окончании инструктажа, количестве участников и о возможных проблемах.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Обязательные вопросы для обсуждения

7. ОЧЕНЬ ШИРОКИЙ, ОБЩИЙ, ОТКРЫТЫЙ, ЗАКОНЧЕННЫЙ ОПРОС. Пример: что произошло во время этого упражнения? Ответы на вопросы будут также общими, например: "Было действительно смешно?" или "Помните, когда... произошло?". Позвольте этой энергии израсходоваться. И переходите на другие вопросы.

8. ВОПРОСЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ИЗУЧЕНИЕ.
Например: "Что вы узнали о себе во время этого упражнения?", "Что вы узнали о том, как они действовали как группа?". Ответы могут быть более детальными: «Я заметил, что мы невнимательно слушали друг друга" и т. д.
Сделайте общие наблюдения, если это необходимо, чтобы помочь. Если участникам приходится трудно при адресовании особо сложных вопросов, поддержите их, вставив одно, два общих слова, замечания: «С одной стороны я заметил, что группа..."

9. ВОПРОСЫ, ОТНОСЯЩИЕ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ К ДРУГИМ ОБЛАСТЯМ ИХ ЖИЗНИ.
Например: "Как то, что вы узнали здесь, соотносится с тем, как вы действовали в других областях вашей жизни: дома, в школе, на работе?" Ответы могут соотноситься со специфическими обстоятельствами ситуации, с которыми они сталкивались в жизни, и которые они узнали здесь и могут привести к положительным изменениям в их жизни.

Разбор элементов

Когда группа закончила упражнение, усадите всех в тесном кругу, в удобном месте.

Начните с искреннего признания их как группы. Скажите им, что вы хотели бы услышать от каждого из них несколько слов о полученном опыте. Пройдите по кругу так, чтобы каждый имел возможность высказаться. Это поможет перенести опыт упражнения в реальную жизнь.

Пусть участники опишут свой опыт, и те идеи, которые вытекают из него. Обратитесь к тому моменту, когда они принимали решение во время упражнения, как они пришли к нему, и как шла борьба за это решение.
Некоторые вопросы, которые вы могли бы задать: Как вы принимали свое решение? Что происходило у вас в мыслях? Пусть расскажут о тех чувствах, которые они пережили, столкнувшись с проблемой, как они ее решали.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Карта трассы

Название упражнения	**Время прохождения**	**Количество подходов**	**Выявленные лидеры**	**Комментарий по прохождению (проблемы и достижения)**