

ИГРОТЕКА ТИМБИЛДИНГА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Игры для укрепления команды — хороший способ развивать чувство товарищества, коммуникативные и лидерские навыки. Как говорит Эшли Фрабазиллио, специалист Asana по вовлечению сотрудников, «Проведение коллективных мероприятий — один из лучших способов повысить уровень доверия и стимулировать желание работать вместе».

Любые коллективные мероприятия должны быть полезными и приятными для всех участников независимо от их характера или навыков.

Перед тем как выбрать одну из приведённых в списке игр, учтите возможности всех сотрудников. Найдите игру, в которой смогут участвовать все сотрудники.

Упражнение «Поздороваемся»

Цель: Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Время выполнения: 5 минут

Ход: Ведущий предлагает поздороваться друг с другом разными способами. Я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом, и поменять партнера.

- Правая рука к правой руке!
- Спина к спине!
- Носок к носку!
- Живот к животу!
- Лоб ко лбу!
- Бок к боку!
- Колено к колену!
- Мизинец к мизинцу!
- Бедро к бедру!
- Ухо к уху!



- Пятка к пятке!
- Затылок к затылку!
- Локоть к локтю!
- Кулак к кулаку!

Психологический смысл упражнения: активное взаимодействие всех педагогов друг с другом.

Упражнение «Одно слово»

Размер команды: от 3 человек

Время: 5–10 минут

Правила игры. Выберите фразу, связанную с темой совещания, и попросите всех записать или сказать одно слово, которое приходит на ум. Эти слова можно записать на доске или собрать в презентацию, чтобы вернуться к ним позже.

Чем полезно это упражнение. Это хороший способ собрать мнения, мысли или чувства всех участников совещания. Вы сможете оценить атмосферу перед погружением в основную тему встречи, а также обнаружить вопросы или проблемы, которые можно рассмотреть, что сделает совещание более полезным для всех собравшихся.

Упражнение «Встаньте те кто...»

Цель: развивает наблюдательность, позволяет педагогам лучше узнать друг друга.

Время выполнения: 5 минут

Ход: А сейчас под аплодисменты мы лучше узнаем друг друга. Встаньте те, кто...

любит рисовать

выполняет зарядку с утра

радуется хорошей погоде

любит организовывать праздники

раньше всех приходит на работу

любит готовить
умеет садиться на шпагат
любит играть в разные игры
добрый человек
любит сладости
умеет что то мастерить
любит путешествовать
часто злится
любит общаться с людьми
и др.

Обсуждение: Что нового
узнали друг о друге?

Психологический смысл

упражнения: педагоги

открываются перед

коллективом, узнают сильные стороны друг друга.



Упражнение «Одно слово»

Размер команды: от 3 человек

Время: 5–10 минут

Правила игры. Выберите фразу, связанную с темой совещания, и попросите всех записать или сказать одно слово, которое приходит на ум. Эти слова можно записать на доске или собрать в презентацию, чтобы вернуться к ним позже.

Чем полезно это упражнение. Это хороший способ собрать мнения, мысли или чувства всех участников совещания. Вы сможете оценить атмосферу перед погружением в основную тему встречи, а также обнаружить вопросы или проблемы, которые можно рассмотреть, что сделает совещание более полезным для всех собравшихся.

Упражнение «Зеркало»

Цель: способствовать осознанию собственной ценности и индивидуальности каждого педагога.

Время выполнения: 10 минут

Ход: У меня есть шкатулка, которую вы сейчас по очереди будете открывать. Закройте глаза. В этой шкатулке находится нечто уникальное, чудесное, прекрасное, неповторимое....

(Каждый член группы по очереди получает шкатулку и открывает глаза, заглядывает в нее. Содержимое шкатулки - зеркало).

Обсуждение: Что вы ожидали увидеть в шкатулке? Какие чувства у вас вызвало содержимое шкатулки? Итак, каждый из вас является ценностью для коллектива, каждый уникален и неповторим.

Психологический смысл упражнения: осознание собственной ценности, уникальности каждого педагога.

Упражнение «Школа»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Время выполнения: 15 минут.

Ход: Каждый из Вас должен стать частью одного здания – Школы. Каждый человек должен выбрать, кем он будет в Школе– дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или проектором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным зданием! Постройте свою Школу! Можно общаться между собой.

Обсуждение: Как проходило обсуждение? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «школе»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашей «Школы» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом

коллективе, осознают, что все они нужны в своей «школе», что способствует сплочению.

Упражнение «На старт, внимание, марш»

Цель: сплочение коллектива, активизация

Время выполнения: 10 минут.

Ход: Участники должны быстро, без слов, построить, следующие фигуры: квадрат; треугольник; ромб; букву; птичий косяк.

Обсуждение: Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

Психологический смысл упражнения: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

Упражнение «Зоопарк»

Цель: снятие напряжения, принятие друг друга, поддержка

Время выполнения: 7 минут.

Ход: Коллеги, встаньте в круг друг за другом. А сейчас мы с вами посетим зоопарк.

В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки

(при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).

Затем он открывает ворота зоопарка

(ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).

Приходят первые посетители

(при помощи кончиков пальцев «сбегать» вниз по спине).

Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают

(короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).

Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо

(двумя руками мять шею и лопатки).

Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду

(медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).

Рядом находится вольер со слонами

(медленно и сильно нажимать кулаками на спину).

А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).

А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее

(запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).

Сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера, затем убрать руки и поменяться местами).

Обсуждение: Какие чувства вы испытывали, когда были в зоопарке?

Психологический смысл упражнения: расслабиться, довериться коллегам.



Игра «Тайный Дедушка Мороз»

- это весёлая новогодняя игра для дружной компании, в которой может участвовать не менее 3 человек.

Для кого подходит игра?

- для компании друзей,
- для рабочего коллектива,
- для семейного круга

Преимущества игры

- экономичность
- интрига
- возможность сплотить коллектив

Суть игры состоит в обмене подарками между всеми участниками. Имя человека, которому вы дарите подарок, выбирается случайным образом и сообщается только вам. До момента обмена подарками никто не знает, кто кому дарит подарок. И ни один участник, не знает, кому выпало его имя. Обмен подарками происходит в назначенную дату.

Упражнение «Оркестр»

Цель: проанализировать, слаженно ли действует коллектив.

Ход игры: на экране через проектор либо на интерактивной доске выводят короткую фразу, в которой есть знаки препинания, кавычки и пробелы («Вместе мы – океан!»).

Задача команды состоит в том, чтобы фраза была произнесена, но без использования слов. Для этого на гласные буквы все должны одновременно хлопать, на согласные реагировать топотом, на знаки препинания, кавычки и пробелы нужно вставать и садиться. Конечно, одновременно.

Итог получается забавный и показательный одновременно: **пока члены команды не догадаются посадить в центр того, кто будет «дирижировать» оркестром, выполнить все слаженно не получится.**

Рефлексия:

- сложно ли было выполнить задание?
- что мешало выполнять?
- что помогло выполнить?

Упражнение «Лабиринт»

Цель: сплочение группы, развитие согласованных действий, умения слушать друг друга.

Материалы: липкая лента для создания контура лабиринта, «препятствия в лабиринте» (кубики, например).

Описание:

На земле линиями обозначены контуры лабиринта. В лабиринте есть вход и выход — пункты А и Б соответственно.

Моделирование игровой ситуации:

Один из членов команды попал в лабиринт Минотавра, вы можете только наблюдать за ним и руководить его действиями для его спасения.

Правила:

Участник, проходящий лабиринт, идет с закрытыми глазами, в полном молчании.

Он не может наступать на контуры лабиринта или переступать через них.

Другие участники, находящиеся за пределами лабиринта, руководят его действиями *следующим образом*:

- каждый участник произносит только одно слово в порядке очередности, очередность остается постоянной.
- Они не могут касаться участника, проходящего лабиринт.

Дополнительные условия:

- ограничение по времени выполнения
- ограничение по количеству попыток

Критерии для остановки упражнения:

- нарушение правил
- нецелесообразность дальнейшего выполнения

В случае нарушения правил:

- участник выходит из лабиринта, и упражнение начинается заново;



- участник выходит из лабиринта и больше не имеет права ступить в лабиринт;
- участник выходит из лабиринта и полностью выбывает из упражнения до его окончания.

Результаты:

- уметь концентрировать внимание на цели;
- концентрировать внимание на одном участнике, не отвлекаться во время выполнения задания и не создавать трудностей команде;
- слушать правила и самостоятельно честно контролировать их выполнение;
- оценивать важность каждого сказанного слова;
- почувствовать, что от твоего поведения зависит другой человек;
- полностью довериться команде, не предпринимать каких-либо действий самостоятельно;
- настраиваться на совместную эффективную работу;
- самостоятельно принимать решение, от которого зависит прохождение упражнения;
- доверять друг другу в выполнении командного задания.

Рефлексия:

- Что помогло справиться с упражнением?
- Что ценного можно взять из упражнения для работы команды, чтобы сделать ее еще более эффективной?

Техника «Стул»

Цель: развитие доверия группе, сплоченности группы.

Ход упражнения:

Ведущий просит образовать круг. Затем все по команде поворачиваются на право. И кладут свои руки на плечи через одного человека, тем самым образуется плотный круг. Затем по команде ведущего участники должны сесть друг другу на колени.

Упражнение «Невидимая нить»

Цель: визуализация коммуникаций, осознание ценности общения, определение «баланса» взаимоотношений.

Информирование: «Известно, что давным-давно на свете жил один удивительный человек. У него были длинная седая борода и волосы, поэтому многие думали, что он стар и мудр. Другие же видели озорной блеск его глаз и говорили, что он молод. Этот человек умел то, чего не умели другие. И люди называли его мудрецом. Никто не знал, откуда он пришел, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким, как все. Менялись поколения, а мудрец по-прежнему жил среди людей. И они ощущали себя под его защитой.

И вот пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошел всю Землю, и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характеры, привычки, желания и стремления. «Как непросто всем уживаться друг с другом! — думал мудрец. — Что бы такого предпринять? — размышлял он». И тогда мудрец сплел тончайшую длинную нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой чудесной нитью».

Инструкция: закройте глаза и ожидайте появления нити у вас в руках.

В это время ведущий включает **релаксационную музыку** и вкладывает в руку каждого из участников нить. «Воистину нить эта была уникальна. Гладкая и тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но после примирения оборванные концы нити связывались вновь. Только узелок напоминал о прошлой ссоре.

Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берег, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно менялся и становился «узловатым». Но главное, у каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами».

- Дорогие друзья! Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет ее на себя... Она натянется и станет резать руки. Такие отношения называют натянутыми...

А если кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать... Что будет, давайте попробуем...Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом... О таких ситуациях говорят «он тянет одеяло на себя»...

Некоторые люди предпочитают надевать эту нить себе на шею. Хотите попробовать?... Те, кто сейчас сделал это, наверное, ощутил, как больно нить режет шею... Про такие ситуации люди говорят «посадил себе на шею»...

Разные эксперименты можно проводить с этой нитью. Собственно, многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, наденут на шею или вообще отпустят... В нашей команде это недопустимо.

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое будет наиболее удобным для всех. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела. Спасибо!

Игра закончена, на время обсуждения нить можно положить в круг, потом смотать и убрать. Нить можно хранить среди ценных вещей и талисманов команды как символ связи между ее членами.

Главный вопрос для обсуждения: **«Чему эта игра может научить команду?»** Ответы всех членов команды желательно

записывать на доске, так как этот материал можно использовать при формировании ценностей команды.

