

Веревочный курс

(обычно употребляется без кавычек) это весьма популярный среди психологов тренинг командообразования. Эффекты веревочного курса:

- сплочение коллектива, формирование эффективной команды, пробуждение лидерских качеств
- освоение групповых стратегий и тактик,
- пробуждение интереса к инициативе, творческому решению проблем,
- самовыражение,
- самопознание и познание других участников,
- уверенность в себе, своих силах,
- просто опыт решения конкретных проблем,
- преодоление страха, собственных комплексов,
- обучение приемам эффективной коммуникации.

Веревочный курс называется так, потому что в его основу положена идея, что члены команды должны быть словно связаны одной веревкой.

Участники веревочного курса учатся преодолевать барьеры в общении, узнают ближе друг друга, благодаря этому и происходит сплочение группы. Но ведущие должны внимательно следить за



тем, чтобы отдельные участники уважали друг друга, имели терпение.

Форма одежды участников и ведущих: спортивная.
Количество участников должно быть в диапазоне 6-12 человек.

Типовое упражнение состоит из четырех этапов:

- инструкция со стороны ведущих,
- целеполагание (группа выбирает способ решения проблемы, распределяет обязанности, готовится),
- выполнение,
- обсуждение (рефлексия).

Для успешного веревочного курса нужна доброжелательная атмосфера, некоторый базовый уровень доверия. Нежелательно проводить этот тренинг с совсем незнакомыми друг другу участниками. Если перед ведущими-психологами ставится именно задача познакомить участников, а потом сплотить, то разумным будет провести сначала с участниками «классический сидячий» тренинг, состоящий из упражнений на знакомство (например «Снежный ком»), упражнений разминки, коммуникативных упражнений.



Упражнения

АМЕБА - Натягивается веревка на высоте чуть ниже пояса среднего участника. Веревка должна быть достаточно длинной (метров пять), хорошо натянутой (не провисать).

Участники встают рядом с веревкой (с одной стороны). Образуют круг, берутся за руки. Их задача – переправиться через веревку. Нельзя дотрагиваться до веревки (даже одеждой). Нельзя расцеплять руки. Если правила нарушены, упражнение начинается сначала.

ОТКОС - Исходные условия: участники встают в колонну вплотную друг за другом. Ведущий с помощью одной веревки затягивает петли на правой ноге каждого участника (на уровне щиколотки). Длина веревки 10 метров. Задание: не разрывая петель, пройти 100 метров.

УЛИТКА/ЯКОРЬ - Веревка длиной около 15-20 м привязана одним концом к дереву, второй конец в руках у команды (за веревку держится каждый одной или двумя руками). Команда стоит на таком расстоянии от дерева, чтобы веревка была натянута. Задача команды: дойти до дерева так, чтобы веревка всегда была натянута, переставлять руки на веревке нельзя.



ВСЕ НА ПЛОТ - Для упражнения надо подготовить «плот» переменной величины или несколько «плотов» разной величины. Первый «плот» должен быть такой, чтобы на нем вся команда легко могла бы уместиться. Самый маленький должен быть такой, что на него можно было бы поставить лишь две-три ноги.

Ведущие ставят задачу перед участниками: уместиться всей командой на самом большом плоту. Ноги или иные части тела могут касаться только «плота», не земли. В качестве легенды здесь можно попросить представить участников, что они плывут на плоту по озеру огненной лавы. На плоту надо продержаться пять секунд.

Второй этап – берётся «плот» поменьше (средней величины). Задача та же.

Третий этап – берётся самый маленький «плот». Задача та же.

Количество этапов можно растянуть на четыре или пять.

ВОЛЕЙБОЛ - Для упражнения потребуется настоящий волейбольный мяч.

Участники выстраиваются в круг. Ведущий ставит задачу:

- надо перебрасывать мяч друг другу,
- один участник не может коснуться мяча два раза подряд,
- мяча должен коснуться каждый – хотя бы один раз,



– мяч не должен касаться земли.

Если правило нарушено, упражнение начинается с самого начала.

ГУСЕНИЦА - Ведущий строит участников в колонну по одному. Расстояние между ними – минимальное. По команде участники расставляют ноги на ширину плеч. По второй команде они просовывают свои правые руки между своими ногами. По третьей команде участники своими левыми руками хватают протянутые правые руки участника спереди. Образуется, таким образом, цепочка.

Ставится задача: по команде сесть на пол, по следующей команде – встать.

Если кто-то расцепит руки, упражнение начинается сначала.

УЗЕЛ - Для упражнения потребуется канат или плотная веревка длиной метров пять или больше.

Ведущий кладёт канат на землю, выпрямляет его. Участники равномерно распределяются вдоль каната. Каждый берет его двумя руками и поднимает. Задача: завязать на канате узел. Ограничение: никто не может отпустить канат или переместить свои руки вдоль него. Если кто-то так сделал, упражнение начинается сначала.

РАСЧЕТ - Участники встанут в довольно свободный круг. Можно, например, сделать так, чтобы расстояние между соседними участниками было несколько или даже

десять метров. Опускают головы, закрывают глаза.

Ведущий объясняет:

– После того, как я скажу «Начали!», кто-то из вас говорит: «Первый!». Потом кто-то говорит «Второй!». Потом кто-то говорит «Третий!», «Четвертый!» и так далее до конца. Нельзя говорить одновременно. Если вы скажете одновременно, то придется начать сначала. Нельзя говорить следом за соседом справа или слева. Это тоже запрещено. Если кто-то скажет так, то опять начнем с самого начала. Всем понятно?.. Начали!

Составитель: Ида Суреновна Товмсян, методист МБУ ДО «Дом творчества», городской округ город Выкса

Сайт: <http://ddtyksa.ucoz.ru>
Группа ВК: <https://vk.com/club24953848>

Фото и материалы - из открытых интернет – источников

2017 год