ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Відділ психологічного забезпечення СБД НГУ

Науково-дослідна лабораторія морально-психологічного супроводження СБД Національної гвардії України науково-дослідного центру Національної академії Національної гвардії України

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ «СТВОРЕННЯ КОМАНДИ»

Посібник

Київ – 2016

УДК 159.9-051:354.31.088.7] (477)(076)
ББК 88.4(4Укр)я7-5+67.9(4Укр)401.213я7-5

Затверджено наказом командувача Національної гвардії України
від 04.04.2016 № 188

Рецензенти:

Агаєв Н.А. – кандидат психологічних наук, начальник науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних сил України, полковник.

Іванова О.В. – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри загальноправових та психологічних дисциплін факультету підготовки фахівців НГУ Національної академії внутрішніх справ.

Широбоков Ю.М. – кандидат психологічних наук, доцент, начальник кафедри психології та педагогіки Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, полковник.

Укладачі: підполковник Чижевський С.О.; доктор психологічних наук, професор, полковник Приходько І.І.; кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, майор Колесніченко О.О.; кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Мацегора Я.В.

Тренінг укладено на матеріалах тренінгу «Мотузковий курс».

Під загальним керівництвом заступника командувача Національної гвардії України (по роботі з особовим складом) генерал-майора Сподара Я.Б.

Психологічний тренінг «Створення команди»: посібник / С.О. Чижевський, І.І. Приходько, О.О. Колесніченко та ін. / За заг. ред. генерал-майора Я.Б. Сподара. – К.: Друкарня ІВЦ НГУ, 2016. – 20 с.

Тренінгова програма призначена для організації та проведення занять з професійно-психологічної підготовки особового складу на навчальних зборах поповнення, у новосформованих підрозділах НГУ за напрямком згуртування колективу, а також вивчення його соціальної структури.

Рекомендовано для психологів НГУ.

©Чижевський С.О., Приходько І.І., Колесніченко О.О. та ін. 2016

ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА ТРЕНІНГУ «СТВОРЕННЯ КОМАНДИ»

Тренінг розрахований на військовослужбовців-призовників до лав НГУ, проте може бути застосований і для командоутворення у новосформованих підрозділах НГУ с військовослужбовцями строкової служби, військової служби за контрактом, молодшим офіцерським складом.

Основна мета тренінгу – формування і згуртування новоствореного військового колективу підрозділу.

Завдання тренінгу:

– вдосконалення комунікації військовослужбовців підрозділу;

– демонстрація особовому складу переваг командної роботи;

– освоєння навиків командної роботи;

– вдосконалення процесів прийняття рішення;

– усвідомлення власних фізичних і психологічних можливостей та можливостей своїх товаришів, врахування їх при командній роботі;

– розвиток у підрозділі поваги до кожного військовослужбовця, його функціонального призначення;

– усвідомлення важливості емоційної підтримки та мотивування від членів команди;

– отримання емоційного задоволення від роботи в команді.

Тренінг командостворення сприяє:

– формуванню навиків успішної взаємодії військовослужбовців підрозділу;

– підвищенню ефективності сумісного виконання службово-бойових завдань;

– зниженню помилкових дій при виконанні поставлених завдань;

– підвищенню рівня особистої відповідальності за результат власної діяльності і діяльності групи вцілому;

– переходу із стану конкуренції до співробітництва (від «Я» до «Ми»);

– підвищенню рівня групової та професійної ідентичності;

– підвищенню готовності до ризику;

– профілактиці ГСР та ПТСР (терапевтичний ефект має усвідомлення того, що ти не один);

– підвищенню рівня довіри і турботи між членами колективу;

– підвищенню командного духу та зарядка позитивним настроєм.

Організація тренінгового заняття.

Тренінгове заняття розраховане на один робочий день з однією тривалою (1 година) перервою на обід та трьома короткостроковими (10 хвилин) перервами на відпочинок.

Заняття з кожною групою ведуть два тренери, які розподіляють між собою обов’язки з керівництва групою: повідомлення легенди вправи, правил, спостереження за членами групи під час виконання вправ і обговорення, організація обговорення, надання зворотного зв’язку, емоційної підтримки учасникам тренінгу, навчання засобам саморегуляції, прийомам конструктивного ведення діалогу, мозкового штурму, страхування учасників

тренінгу при виконанні вправ тощо. Зазвичай тренери не ведуть записи і не усамітнюються для перемов. Вони демонструють відкритість і включеність в роботу групи, мають уникати «зверхності» у ставленні («Я – керівник, ти – підлеглий». «Я – вчитель, Ти – учень») до учасників тренінгу.

Припускається для проведення страхування при проходженні учасниками небезпечних вправ використання страхувальників (фахівців з фізичної підготовки).

У тренінгові групи мають входити до 12 осіб, які є членами однієї формальної групи (підрозділу) і під час виконання службово-бойових завдань мають виконувати сумісні функції. На час проведення тренінгу знімаються військові знаки розрізнення за військовими званнями. Усі члени тренінгової групи є рівними поміж собою. Групи закріплюються жорстко, достроковий вихід із групи, перехід до іншої, відмова від сумісної роботи не припускаються.

Організовані групи можуть виконувати вправи на близькій відстані одна від одної, проте між ними не має бути відкритого суперництва. Спостерігання інших дозволяє зрозуміти, що вправи можливо виконати (досягнути в них успіху), що при їх виконанні виникають труднощі не лише в Вашій групі, усвідомити, що для виконання вправ кожній групі потрібна своя стратегія, яка ґрунтується на особливостях (фізичного розвитку і психологічних якостях) членів групи.

Методологічні підстави. В основі тренінгу покладений принцип проблемного навчання. Кожна вправа є складною для проведення її без вдумливого врахування особливостей кожного члену команди і відповідно при першому проходженні зазвичай закінчується невдачею. Припускається штучне створення умов, що унеможливлюють успішне виконання вправи при першій спробі (наприклад, скорочення часу на його виконання, введення санкцій за недотримання правил виконання вправи, правил безпеки чи співпраці). Психолог підкреслює неуспішність проходження вправи групи та ініціює груповий процес обговорення ситуації невдачі, який має стимулювати рефлексію (усвідомлення власних рис), усвідомлення групою функціональних особливостей кожного члена команди, вироблення стратегії, яка буде враховувати особливості членів команди важливі для виконання вправи. Перевіркою на «істинність» цих нових знань про себе і команду є повторна спроба виконання вправи. При невдачі – потрібна повторна робота над визначенням особливостей кожного члена і вироблення нової стратегії виконання вправи. Після успішного виконання вправи також потрібне обговорення, яке закріпить у свідомості кожного факт причетності до успіху досягнутого групою, впевненість у своїх силах і здатності співпрацювати, необхідність конструктивного ставлення до своїх товаришів (не критикувати, а шукати шляхи максимально ефективного використання наявного у людини ресурсу).

Відповідно виконання кожної вправи має проходити наступні етапи:

1) повідомлення завдання (легенди, додаткових умов, правил безпеки тощо);

2) перша спроба проведення завдання;

3) констатація невдачі;

4) обговорення для усвідомлення особливостей кожного члена команди важливих для виконання завдання, як фізичних, так і психологічних ((не)впевненість в собі, товариськість, лідерство, перфікціонизм тощо) та вироблення нової стратегії;

5) повторне виконання завдання;

6) обговорення для усвідомлення успіху (формування позитивного самоставлення, програмування на подальші успіхи, усвідомлення своїх характеристик, які привели до успіху, усвідомлення функціональних характеристик товаришів, використання яких дозволило виконати вправу, психологічна підтримка один одного, поширення (передача і прийняття) досвіду, необхідність лідерства (емоційного, інтелектуального, формального)).

Структура тренінгового дня:

1) повідомлення правил учасника тренінгу, знайомство та розминка;

2) виконання основних вправ, з обговоренням кожної та виконання при необхідності допоміжних вправ;

3) завершення тренінгу (усвідомлення причетності до групи, вироблення символів успіху сумісної роботи).

Зазвичай військовослужбовці підрозділу є формально знайомі, тому вправа на знайомство виконується з метою розкрити військовослужбовців з того боку, з якого в умовах військової частини вони не могли себе проявити (наприклад, розповісти про свої хобі, свій професійний шлях до служби у НГУ, свої найбільші досягнення і найбільші розчарування тощо).

Розминка має готувати до близької взаємодії, прибирати «незручність» щільного фізичного контакту.

Основні вправи для успішного виконання потребують усвідомлення функціональних (фізичних і психологічних) характеристик кожного члена групи, усвідомлення запропонованих обставин (правил вправи) і вироблення стратегії дій, яка максимально враховує обидві ці складові; організації ефективної взаємодії, навичок сумісного вирішення проблеми, перейняття досвіду, навчання необхідним діям, саморегуляції негативних емоційних станів, самомотивація та допомога членам команди в опановуванні собою.

Запропоновані вправи основного блоку є варіативними, спостерігаючи за роботою групи, психолог визначає які з них доцільно провести в групі. Якщо вправи «Мінне поле» і «Вертикальна павутина» сприяють командній роботі, то вправа «Координатор» спрямована на усвідомлення відповідальності за людей, які тобі довіряють, та вміння налагоджувати ефективну комунікацію. Вправа «Втеча» («Стіна») проводиться останньою в основному блоці і за умови достатньої фізичної і моральної підготовленості групи. Неприпустимим є завершення основного блоку тренінгу «фіаско».

Для зняття фізичної втоми після виконання складних вправ; навчання навичкам саморегуляції, опановування себе (гніву, роздратування), самомотивації можуть бути використанні невеличкі за обсягом часу допоміжні вправи, які психолог вибирає із власного арсеналу. При проведенні для цієї мети аутогенних тренувань бажано у якості мотивуючої формули використовувати орієнтацію на групову взаємодію.

Для максимального ефекту від тренінгу на етапі завершення тренінгу потрібно виробити символи сумісної ефективної роботи. Ці символи можуть мати різну форму: бути візуальними (нашивка, вимпел), словесними (лозунг, пісня), тактильними (наприклад, особливе рукостискання при привітанні). Символи забезпечують «швидкий доступ» для активації стану актуального для співпраці в складних умовах. Є самомотиваторами для кожного члена групи, що він здатен зробити те, що на перший погляд здається неможливим, він має вірити в свої сили і довіряти своїм товаришам.

Правила учасників тренінгу:

1. Під час тренінгу всі учасники спілкуються один з одним на «Ти» і на ім’я. Це правило зближує (прибирає певні бар’єри), сприяє груповій ідентифікації. Звернення на ім’я є містком до свідомості при роботі в стресовій ситуації, в якій може спостерігатися звуження полів свідомості, зменшення уваги тощо. Звернення на ім’я (без військових звані і формальностей) вивільнює час необхідний для адекватного реагування у швидкоплинній ситуації.

2. Учасники тренінгу мають відверто говорити про свої почуття, переживання. Проте, вони самі вирішують до якої міри можуть бути відвертими в даній групі. Давити на учасників тренінгу, *вимагати* «зізнання» чи визнання якихось своїх характеристик заборонено. Учасник в будь-який момент може відмовитися від виступу на обговоренні.

3. Висловлювання про інших мають мати описовий, а не оціночний характер. Такі описи забезпечують зворотній зв'язок, тобто дозволяють усвідомити людині, як її дії позначаються на інших і на груповій роботі. Неприпустимі оціночні висловлювання щодо будь-яких учасників тренінгу. Такі висловлювання зазвичай стають джерелом конфліктів.

4. Команда «Стоп» – звук свистка. За командою «Стоп» всі учасники тренінгу припиняють виконання вправи. Якщо на момент команди «Стоп» учасник знаходиться на руках інших військовослужбовців, то його негайно опускають на землю, і тільки після цього починається обговорення ситуації, що має місце, або здійснюються інші команди психолога.

5. Заборонено використовувати підручні засоби, окрім тих, які визначив (додатково) психолог.

6. Заборонено під час виконання вправ ставати на плечі і голови один одного.

7. Перекури, телефоні дзвінки та інші дії, непов’язані із виконанням вправ, можливі лише під час перерв (до 10 хв. після кожної вправи), які визначає психолог своїм рішенням.

Психолог має надати відповіді на всі питання учасників тренінгу щодо правил тренінгу.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗНАЙОМСТВА ТА РОЗМИНКИ

«Знайомство»

Учасники тренінгу утворюють коло (в теплу пору року можна розсістися на землі). Якщо учасники ще не знають на ім'я один одного, то потрібно використати бейджі, написавши на них власне ім'я. Наступним кроком є повідомлення правил роботи в групі (тренер повинен не лише проговорити, але й роздати роздруковані на папері правила учасників тренінгу). Тренер має відповісти на запитання щодо правил. Далі вправа на знайомство складається з двох частин.

1) Учасникам тренінгу пропонують висловитися, продовжуючи фразу (психолог вибирає ті фрази, які, на його думку, є доцільними в цій групі):

– напевне мало хто з присутніх знає, проте у вільний час я люблю (моє хобі)…

– напевне мало, хто з присутніх знає, що я вмію …

– моїм найбільшим спортивним досягненням було …

– мені ніколи не вдавалось…

– знаю, що не логічно боятися і більшість людей не бояться цього, проте мені не пособі, коли … (таку стимуляцію розповіді про ірраціональні страхи використовують, якщо психолог має досвід роботи зі страхами, вміє сам і може навчити інших надавати емоційну підтримку учасникам тренінгу);

– я можу гордитися тим, що … (використовують, якщо потрібно підняти самооцінку учасників).

2) Учасникам тренінгу пропонується відповісти на запитання:

«Що спільного у всіх, хто тут сидить. І що особливого у вас (що вас вирізняє поміж інших присутніх)?»

Висловлюватися мають усі члени групи. Для встановлення черги можна використати м'ячик, який кидають члени групи від одного до іншого. При цьому способі психологу стає зрозумілим хто кого зацікавив. Психолог слідкує, щоб кожен член групи отримав слово.

Перша частина спрямована на визначення особливостей членів групи, про які при звичайному спілкуванні співслужбовці не мають змоги дізнатися. Друга частина – спрямована на визначення особливостей професійної ідентифікації.

При обговоренні цієї вправи звертається увага на те, що в звичайних умовах нам потрібно досить довго часу, щоб дізнатися таку інформацію про людей, з якими ми разом проходимо службу. Досить складно відкриватися незнайомим людям, проте знання певних особливостей є необхідним при командній роботі. У жорстко структурованих групах, таких як військовий підрозділ, не вибирають з ким співпрацювати, але навіть при вимушеному спілкуванні потрібно усвідомлювати, що у кожної людини є не лише недоліки, а й сильні сторони, які можуть стати у нагоді команді.

Потрібно проговорити про важливість ідентифікації зі своєю професійною групою.

Вправи на розминку призначені для емоційного залучення військовослужбовців у тренінг, для їх мотивування на роботу в групі,

допомагають створити робочу атмосферу в команді, сконцентрувати увагу членів команди на завданні. Одним із важливим завданням цих вправ є зниження бар'єрів щодо щільного фізичного контакту з малознайомою людиною. Розминки готують учасників тренінгу до виконання вправ основного блоку.

Прості на перший погляд вправи «Присідушки» і «Сороконіжка», ефективно активізує пошук нестандартних рішень і часто дає учасникам можливість знайти вірне оригінальне рішення, подивитись на задачу по-новому.

«Присідушки»

Опис вправи. Це одна із класичних вправ для розминки. Вона складається з декількох етапів, зазвичай з трьох. Перший етап виконується в парах, другий – в четвірках, заключний – усією групою. Особливість цієї вправи в тому, що на кожному з її етапів учасники отримують різний досвід командної взаємодії.

Інструкція для першої частини: «Знайдіть собі партнера. Встаньте обличчям один до одного. Уважно слухайте інструкції. Завдання наступне: взявшись за руки, торкаючись носками своїх ніг носків свого партнера, необхідно одночасно сісти і одночасно встати. Ще раз: взявшись за руки, торкаючись носками своїх ніг носків свого партнера, одночасно сісти і одночасно встати».

Якщо деякі учасники не сідають на підлогу, а присідають напресідки, тренер може зробити наступне:

– голосно повідомити всій групі, що «сісти» – означає сісти повністю, попою на землю;

– запитати в учасників, як вони розуміють слово «сісти» і в чому вони бачать різницю між «сісти» і «присісти», та запропонувати прийти до загального розуміння і згоди;

– прийняти те, що відбувається і не втручатися і т.д.

Результат. Перша частина вправи (в парах) для більшості учасників виявляється вправою на уважність до правил та «на довіру»: для того щоб встати самому, треба зробити так, щоб встав твій партнер.

Інструкція для другої частини: «Тепер об'єднайтеся в три групи: по чотири особи. Завдання таке саме: взявшись за руки, торкаючись носками своїх ніг носків своїх сусідів справа і зліва, необхідно одночасно сісти і одночасно встати. Ще раз: взявшись за руки, торкаючись носками своїх ніг носків своїх сусідів справа і зліва, одночасно сісти і одночасно встати».

Результат. Цей етап вправи є для учасників можливістю обмінятися досвідом. Учасники досить швидко домовляються і отримують результат.

Інструкція для третьої частини: «Зараз працюємо всією групою. Завдання таке саме: треба торкаючись носками своїх ніг носків своїх сусідів справа і зліва, одночасно сісти і одночасно встати. Ще раз: треба торкаючись носками своїх ніг носків своїх сусідів справа і зліва, одночасно сісти і одночасно встати».

Результат: Перше, що зазвичай роблять учасники – пробують скористатися готовим рішенням, отриманим в попередніх частинах: встають в коло, беруться за руки і сідають на «три-чотири». Одні групи після першої пари

спроб розуміють, що минулий досвід тут «не працює» і починають шукати нове рішення. Інші групи можуть витратити до півгодини роблячи одне і те ж з незначними варіаціями. Зазвичай в групі виділяються кілька людей, які починають керувати процесом (по черзі або одночасно). Способи прояву тих чи інших учасників, їх дії, стратегії і вибори можуть послужити відмінним приводом для обговорення після вправи.

Пошук нових рішень зазвичай ведеться за наступними напрямками: по-іншому взятися за руки, по-іншому сідати і поміняти розташування. Розглянемо докладніше напрямок «по-іншому взятися за руки». Отже, група стоїть в колі обличчям в центр. Учасники можуть:

– взятися за руки з найближчими сусідами, тоді коло виходить максимально широким. Доводиться дуже широко розставляти ноги – незручно, нестійко. Коли група сідає, коло стає ще ширшим – боляче триматися, ланцюжок майже напевно рветься, хтось падає;

– зчепитися ліктями з найближчими сусідами. Коли група сідає, коло ширшає – боляче триматися, ланцюжок майже напевно рветься, хтось падає;

– взятися за руки через одного за спинами один одного. Коли група сідає, коло ширшає – боляче триматися, ланцюжок майже напевно рветься, хтось падає;

– взятися за руки через одного / двох всередині кола. Це найбільш прийнятний спосіб.

У більшості випадків учасники беруться за руки. Звернути увагу учасників на те, що в останній інструкції немає завдання «взятися за руки». Ця вправа є приводом для дискусії про стереотипи поведінки, про можливості команди, які група не використовує і не бачить, і про уважність слуханні.

Безпека. Коли вправа виконується в групах більше ніж 4 особи, необхідно страхувати найбільш слабких учасників: присідаючи, вони можуть не втримати голову або вдаритися спиною. Крім того, вправу не рекомендується проводити в холодну або дощову погоду.

«Сороконіжка»

Опис гри. Учасники стають один за одним, тримаючись за талію людини, яка стоїть попереду. Тепер вони – сороконіжка. За командою тренера сороконіжка починає рухатися вперед, виконуючи вказівки. Завдання – зберегти цілісність ланцюжка. Під час пересування «сороконіжки» тренер змінює завдання: «Сороконіжка рухається на одній нозі, в напів-присядь і т.д.».

Результат. Гра сприяє створенню атмосфери близькості, веселощів і вільної творчості. Виклик для учасників визначається необхідністю фізичного контакту і його можливою екзотичністю.

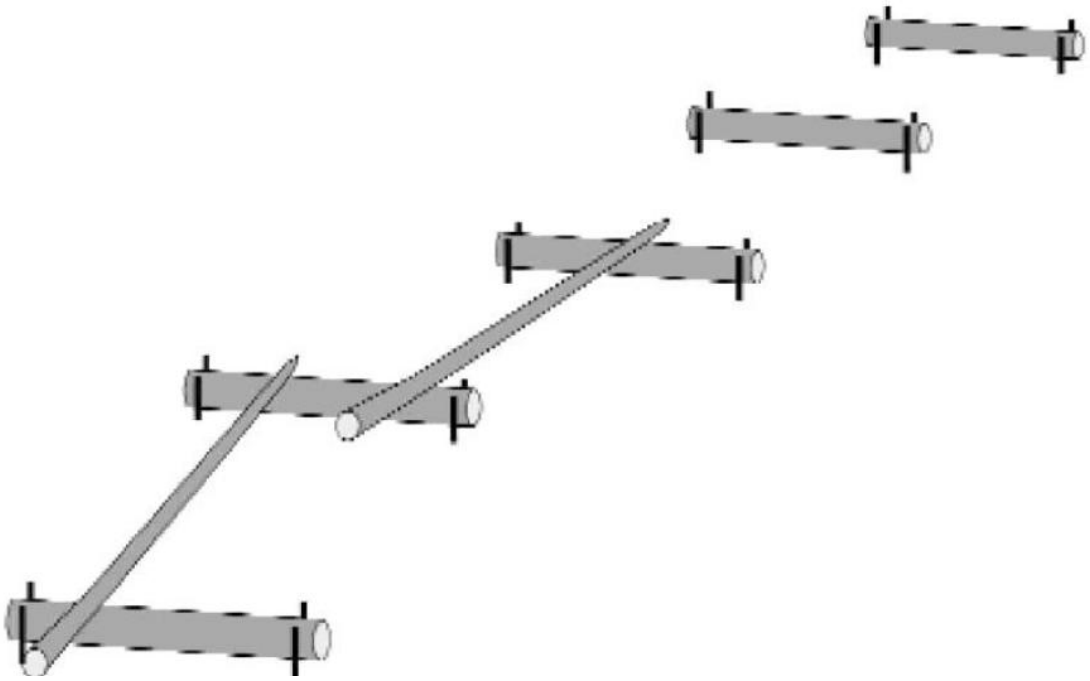
ОСНОВНІ ВПРАВИ

«Мінне поле»

Середній час проведення. Від 10 хвилин до 1,5 години.

Підготовка до виконання вправи. Матеріали. Чотири колоди діаметром 15-20 см та довжиною 2,5 метри розміщують одну навпроти одної, на відстані 3 м. У цілому – 12 м.

Дві жердини довжиною 3,5 метри діаметром 5-7 см. Колишки в кількості 20 шт. (щоб фіксувати колоди до землі).



Легенда. «Увага група! Ваш підрозділ прибув у пункт «А», перед Вами замінована місцевість, але наші сапери добро попрацювали та визначили місця які не заміновані – пеньки, колоди. Все решта заміноване.

Завдання групи. Весь підрозділ повинен перейти у пункт «Б» тільки по жердинах та колодах, без втрат.

Правила:

1) заборонено торкати поверхні землі;

2) кінці жердини можуть торкати тільки колишків та колод;

3) жердину можна переміщувати лише вперед.

Додаткові умови:

– виконання вправи у повній тиші;

– штрафи для порушників (на вихідне положення, чашка з водою, втрата зору, обмеження за часом або за кількістю спроб, дві команди йдут на зустріч одна-одній).

Підстави для зупинки вправи:

– порушення правил безпеки;

– недоцільність подальшого виконання для команд.

У випадку порушеннях правил команда повертається на вихідне положення у пункт «А».

Безпека.

1. Можливість втрати рівноваги і падіння, особливо для учасників з надлишковою вагою, обмеженими фізичними можливостями, в незручному взутті.

2. При передачі жердини учасник тренінгу може вдарити нею інших учасників.

3. Після дощу намоклі колоди стають слизькими.

Рекомендації.

1. Уважно слухати и чути правила та принципи. Самостійно, чесно контролювати їх виконання.

2. Оцінювати ризики власної поведінки для себе та для команди. Слідкувати за безпекою кожного учасника.

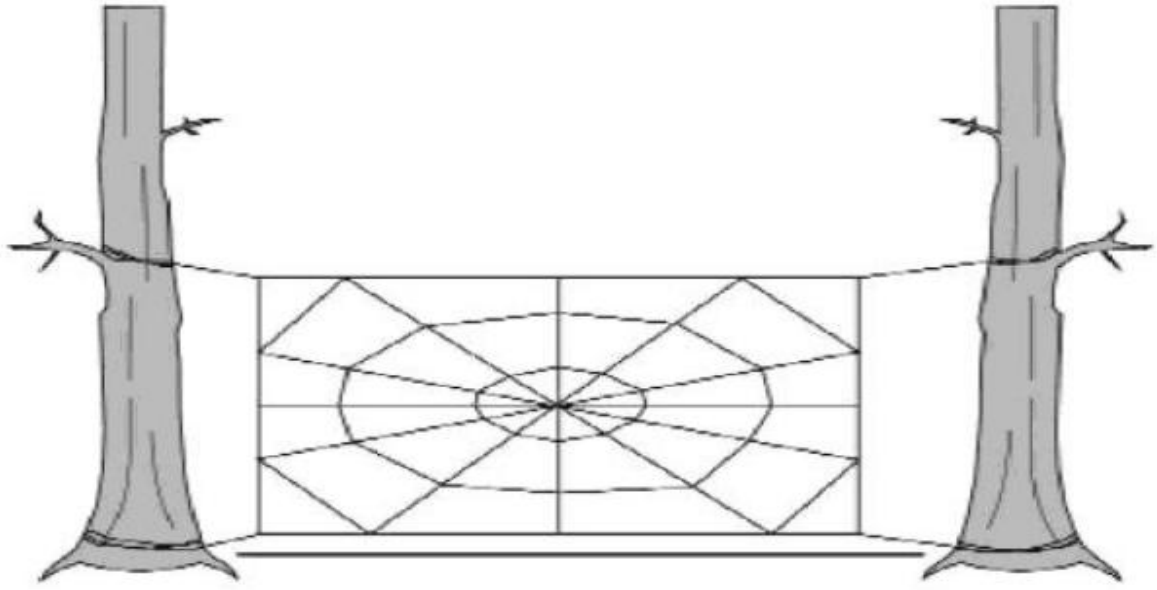
3. Сконцентрувати увагу на виконанні вправи.

4. Опиратися на членів своєї команди, якщо потрібно для виконання завдання, не дивлячись на стать, фізичну силу і стереотипи».

«Вертикальна павутина»

Середній час проведення: від 15 хвилин до 3 годин.

Підготовка до виконання вправи. Матеріали. Тонка мотузка діаметром 1-2 мм для того, щоб позначити контури павутини і прив'язати її до дерев. Усередині контуру павутини використовується різнобарвна резинка, яку можна купити в магазинах тканин. Павутина «плететься» один раз і потім легко знімається і навішується при кожному новому тренінгу.



Легенда. «Ваш підрозділ знаходиться у безпечному місці, у пункті «А», поступила команда щодо виходу у пункт «Б», на шляху слідування знаходиться вертикальне інженерне загородження у вигляді металевої конструкції під високою напругою.

Мета. Пробратися з пункту «А» в пункт «Б» крізь осередки павутини.

Правила.

1. Через комірки павутини можуть проникнути (вказуєте загальну кількість учасників групи поділену на кількість комірок).

2. Заборонено торкатися ниток павутиння будь-якими частинами тіла, одягом, волосами.

3. Заборонено ставати на плечі, голову учасникам тренінгу.

Додаткові умови:

– виконання в повному мовчанні;
– обмеження за часом виконання;
– обмеження за кількістю спроб.

Критерії для зупинки вправи:

– небезпечний спосіб виконання;
– порушення правил;
– недоцільність подальшого виконання;
– сильна фізична втома учасників.

У разі порушення правил:

– повертається вся команда;
– повертається учасник, який порушив правила;
– повертається учасник, який порушив правила, і попередній учасник.

Безпека. Висока небезпека падіння для учасника, якого передають в верхні «комірки» павутини, особливо якщо при цьому в якомусь із пунктів вправи знаходиться менше трьох осіб.

Результати.

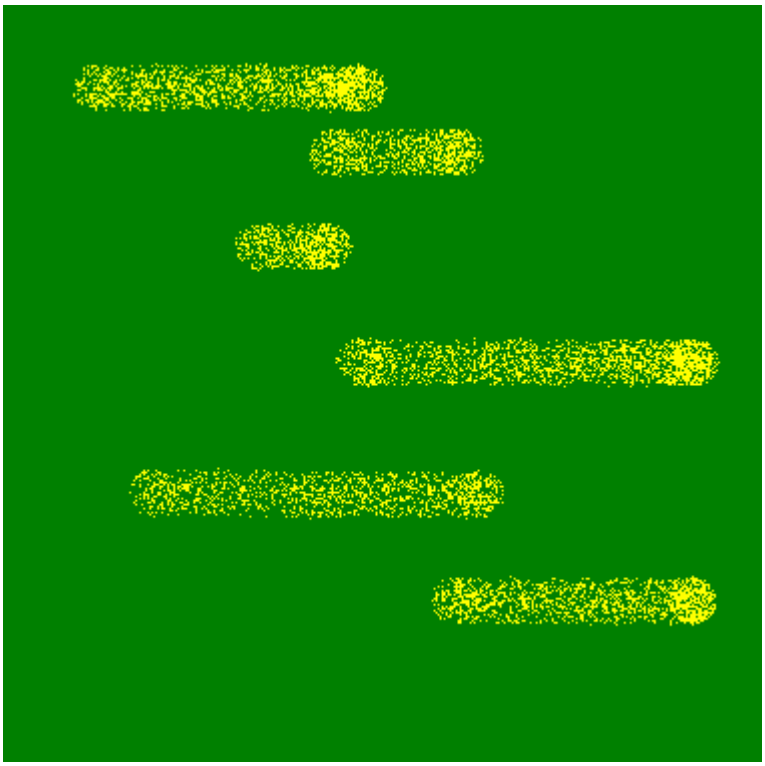
1. Оцінювати ризики власної поведінки для команди і стежити за безпекою кожного з учасників.
2. Налаштовуватися на спільну роботу для загального результату, концентрувати увагу протягом всього процесу виконання завдання.
3. Спиратися на членів своєї команди, якщо це потрібно для виконання завдання, незважаючи на їх стать, фізичну силу і стереотипи.
4. Надавати значення кожній деталі під час виконання вправи.
5. Мобілізувати всі свої ресурси і знаходити додаткові для успішного виконання завдання.
6. Дбати про кожного учасника, самостійно брати на себе відповідальність за безпеку інших учасників команди».

«Координатор»

Середній час проведення: від 30 хвилин до 2 годин.

Підготовка до виконання вправи. Матеріали. На полі розміром 50Х100 метрів прямо на землю, траву, кущі балончиками з яркими фарбами у довільному порядку наноситься розмітка, яка свідчить про наявність на полі мін. Розмітка має враховувати природний рельєф і не дозволяти прямого проходу із пункту «А» в пункт «Б». На полі умовно позначаються вхід і вихід на «мінне поле». Зі сторони входу будуються вежа 3-4 метри висотою (можна використовувати вже існуючі на полі дерево, будівлю, чи вежу автокрану тощо).

Легенда. «Ваш підрозділ виходить з бою по одному. Щоб дійти до своїх потрібно перейти через замінноване поле. Карта цього поля є лише у однієї людини, яка не може покинути своєї позиції, проте може своїми командами скерувати вас на проходження поля».



Опис вправи. Група самостійно вибирає особу, якій довіряє і вважає лідером. Ця особа буде виконувати роль координатора.

Координатор підіймається на вежу і звідти має керувати проходженням групи мінного поля. Група по одному шинкується перед входом на мінне поле. Усім учасникам групи зав'язують очі. Учасники входять на поле один за одним. Кожен наступний учасник входить через 2 хвилини після попереднього, перед входом на мінне поле учасника розкручують, щоб він трохи втратив орієнтацію у знайомому просторі.

Координатор своїми командами направляє кожного з учасників команди (тобто він має одночасно контролювати дії декількох осіб, що знаходяться на мінному полі).

Психологи спостерігають за членами команди, що знаходяться на мінному полі і, якщо хтось наступає на розмітку (міну), подається громкий звуковий сигнал (свисток, сирена, запис вибуху тощо чи команда «Стоп!») та гучно (можна в мегафон) повідомляється ім'я «загиблого». «Загиблий» покидає поле і вправа продовжується.

Учасникам, які знаходяться на полі, не забороняється привертати до себе увагу координатора, звертатися до нього тощо. Створені таким чином «шуми» є додатковою умовою, яка перешкоджає зосередженню на голосі координатора.

Завдання для команди – у максимально у повному складі перебратися через заміноване поле. Кількість спроб для проходження групи у повному складі чи допустимі втрати визначає психолог, виходячи із особливостей групових процесів.

За потреби можна повторити вправу з іншим координатором, для якого важливим є усвідомлення відповідальності за товаришів.

Психолог має слідкувати за тим, щоб повторний вибір координатора не став підставою для «боротьби за владу». В цьому випадку краще відмовитися від повторного вибору координатора.

Мета вправи:

– для координатора – усвідомити відповідальність за своїх товарищів;

– для тих, хто проходить мінне поле – систематизувати і закріпити основні командні вміння: чути один одного, говорити тільки по суті, максимально зосереджуватися на результаті.

Завдання:

1. Навчитися брати відповідальність за лідерство в команді, за кожне сказане слово.

2. Оцінити злагодженість команди.

3. Навчитися створювати максимально ефективну і лаконічну вербальну систему спілкування в команді для виконання завдання.

4. Оцінити значимість кожного члена команди для досягнення загального результату.

5. Навчитися брати на себе особисту відповідальність за кожну власну дію та її наслідки для команди.

Критерії для зупинки вправи:

– порушення правил безпеки;

– недоцільність подальшого виконання для команди.

У разі порушення правил безпеки чи правил вправи учасник виходить з мінного поля, і вправа починається заново;

Безпека. Можливо падіння учасника, який йде з закритими очима. Часто під час виконання вправи учасники, що знаходяться поза лабіринтом, сідають на землю, що теж неприпустимо при низькій температурі.

Результати:

– вміти концентрувати увагу на цілі;

– концентрувати увагу на командах координатора, не відволікатися під час виконання завдання і не створювати труднощів команді;

– слухати правила і самостійно чесно контролювати їх виконання;

– оцінювати важливість кожного сказаного слова;

– відчути, що від твоєї поведінки залежить інша людина;

– повністю довіритися команді, не робити будь-яких дій самостійно;

– налаштовуватися на спільну ефективну роботу;

– самостійно приймати рішення, від якого залежить проходження вправи;

– довіряти один одному у виконанні командного завдання.

«Втеча» («Стіна»)

Середній час проведення: від 1 до 2 годин.

Підготовка до виконання вправи. Матеріали. Між деревами набиті жердини товщиною 70-100 мм, довжина – 3-3,5 м. До них за допомогою карабінів і мотузок прикріплений фрагмент стіни.

Необхідно:

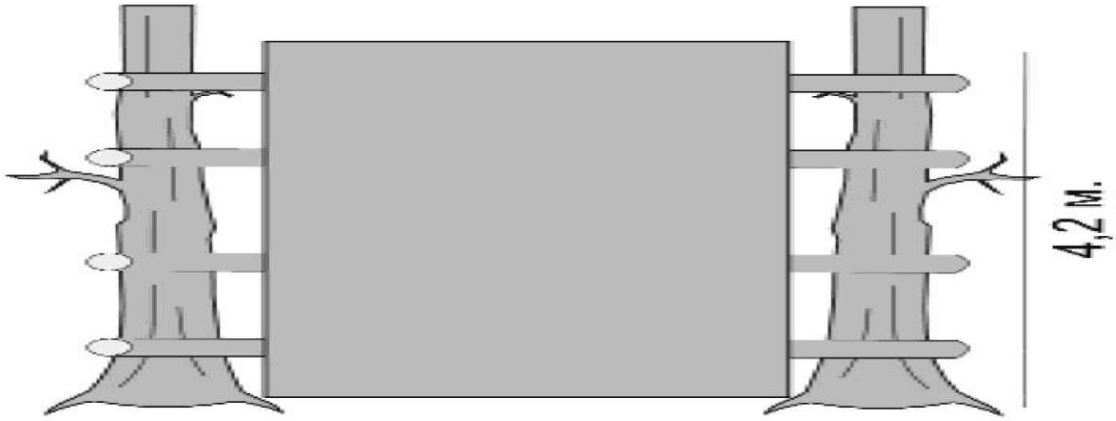
– Вісім колод товщиною 70-100 мм і 3-3,5 м завдовжки прибити між деревами таким чином, щоб усередині вийшов коридор для спуску.

– Два листа фанери 2 х 2 м завтовшки 10 мм (разом висота стіни 4 м, ширина 2 м) кріпляться між собою металевими стійками, виконаними з титану

або іншого міцного сплаву. Кріпляться вони болтами і гайками між собою і до фанери. У просвердлені отвори вставляються сталеві карабіни. Вся конструкція представляє собою жорсткий фрагмент стіни, який кріпиться мотузками до балок, набитим між деревами.

– Дві мотузки діаметром 8 мм і довжиною 50 м.
– Карабіни сталеві (за кількістю отворів).
– Цвяхи, бажано 250 мм, сталеві.

При навішуванні використовуються вузли: прусик, багнет з обносом, булинь, прямий, ткацький, вісімка.



Легенда. «Ваш підрозділ, уходячи від переслідування супротивником потрапив у бетонний тунель заввишки понад 4 метри. Стало зрозуміло, що на вході і на виході цього тунелю знаходиться супротивник. Єдина можливість уйти від супротивника – видертися на стіну заввишки понад 4 метри протягом досить обмеженого часу (поки супротивник не здогадався, що ви уходити від переслідування через стіну)».

Мета: об'єднання всіх учасників через виконання загального важкого завдання.

Тренер повинен підготувати команду до виконання цієї вправи. Для цього він може застосувати наступні слова для актуалізації потенціалу групи:

– цю вправу ви буде проходити усією командою;
– сьогодні Ви досягали успіху, Ви знаєте, як знайти найкраще рішення;
– зберіться і сконцентруйтеся для подолання останньої найважливішої перешкоди для Вашої команди;
– впевнений, Ви зможете подолати цю перешкоду.

Опис вправи.

Крок 1. Попередній прохід до місця виконання вправи, виконується учасниками з закритими очима.

Час виконання: 3-5 хв.

Тренер проговорює наступні завдання:

– поверніться направо, покладіть свої руки на людину, яка стоїть попереду, закрийте очі. Подальший рух буде здійснюватися в повному мовчанні;
– згадайте першу Вашу перемогу на розминці, коли вся команда знайшла найкраще рішення у вправі «присідушки» – одночасно сіла, встала – і перемогла;

– згадайте, скільки спроб Ви зробили на вправі «болото» і все-таки перемогли.

Перед стіною, зупинивши учасників за 1-1,5 метра, тренер вимовляє наступну команду: «Ви залишаєтеся з закритими очима і в повному мовчанні до наступних інструкцій».

Перед тим, як група почне рухатися до стіни, страхувальники повинні зайняти своє місце, зависнувши на самостраховці по праву та ліву сторону стіни для страховки учасників.

Крок 2. Стіна заввишки 4 метри 20 сантиметрів, гладка і безмежна в праву і ліву сторони. Команда перебуває в пункті А. В пункті Б є пристосування для спуску.

Завдання. Переправитися всією командою з пункту А в пункт Б, перебравшись через стіну всією командою. Завдання вважається виконаним, коли вся команда виявиться в пункті Б на землі.

Правила (читаються двічі):

– команда страхує і підтримує кожного учасника, що виконує вправу;

– забороняється ставати на плечі і голови один одного;

– не можна використовувати підручні засоби;

– забороняється висіти вниз головою (висіти вниз головою, означає, що ти висиш догори дригом, і тебе тримають за ноги);

– вправа виконується в повному мовчанні;

– учасник, який порушив правила, повертається в пункт А і виконує вправу заново.

Після першого прочитання правил тренер, дає вказівку учасникам зробити два кроки вперед і відкрити очі.

Вдруге правила вправи читаються з обов'язковою жестикуляцією та поясненнями:

– «Стіна заввишки 4 метри 20 сантиметрів (руку верх вниз), гладка ...» (проводить по стіні рукою);

– «... безмежна в праву і ліву сторони» (вказує рукою вправо і вліво);

– «У пункті Б є пристосування для спуску» (вказує на пункт Б рукою і каже про те, щоб команда прислухалася до команд тренера, який знаходиться в пункті Б);

– «Ці люди будуть Вас страхувати» (вказує на страхувальників по різних сторонах стіни).

Тренер вдруге зачитує правила та проголошує:

– «Якщо у когось є запитання, підніміть високо руку і голосно задайте своє питання».

– «Твоя «Втеча» починається прямо зараз».

Команди, які подаються в пункті А на початку вправи:

– Підходимо ближче (вимовляється дуже часто і голосно).

– Страхуємо учасника високо піднятими руками (вимовляється дуже часто і голосно).

– Вправа виконується в повному мовчанні (це вказівка вимовляється дуже часто і голосно).

– «Встановіть страховку для піднятих учасників (якщо встановлена «піраміда» – учасники сіли один одному на плечі).

– «Стіна гладка» (якщо учасник хапається за виступи в стіні).

– «Стіна безмежна» (якщо учасник хапається за краї стіни або за колоди по краях стіни).

– «Стоп! Чи не починати підйом, ті хто приймають не готові (в разі, якщо ті, хто приймають на майданчику зверху не готові – втомилися, або їх кількість більше, ніж треба, або не стежать за тим, що відбувається).

– «Продовжувати підйом».

– «Приймайте учасника під лікоть», «приймайте учасника під коліно» (команди для приймаючих нагорі).

– «Якщо ті, хто приймають втомилися, їх можна змінити».

– «Якщо ті, хто подають втомилися, їх можна змінити».

Команди, які подаються в пункті Б на початку вправи:

– «Спуск виконується всередині конструкції».

– «Вправа виконується в повному мовчанні».

– «Стоп! не починати підйом, приймаючим забезпечити страховку».

– «Страховка забезпечена, можна продовжувати».

– «Ти порушив правило, ти спускаєшся вниз і переходиш в пункт А. Ти виконуєш вправу заново» (при порушенні правил, що дуже часто відбувається на початку або в середині процесу проходження вправи).

Страхувальник знаходиться в пункті Б на жердині усередині конструкції і виконує страховку перших двох учасників, що вилізли на стіну, притискаючи їх ноги до жердин, на яких вони в цей час стоять).

Команди, які подаються в пункті А в кінці вправи:

– «У пункті А залишилося 7 осіб» (або 5 – число, з якого можна почати зворотний відлік).

– «У пункті А як і раніше 7 осіб» (для прискорення процесу).

– «У пункті А шість осіб, час подумати, хто буде останнім і передостаннім».

– «Вправа виконується в повному мовчанні».

– «У пункті А двоє людей».

– «Вправа вважається виконаною, коли вся команда виявиться в пункті Б на землі».

Команди які вимовляються в пункті Б в кінці вправи:

– «Вправа вважається виконаним, коли вся команда виявиться в пункті Б на землі».

– «Спуск виконується всередині конструкції».

– «Забезпечте страховку третьому приймаючому».

– «Команда знаходиться в пункті Б і страхує учасників високо піднятими руками» (для учасників, які втрачають сконцентрованість).

Безпека. У пункті А і в пункті Б обов'язково постійно знаходяться тренери і страхувальники. Страхувальники на стіні мають бути на різній висоті, щоб

один підхоплював і трохи притискав учасників у пояса, коли ті, хто приймає підхопили його за руки, другий – приблизно у колін.

Пам'ятка з безпеки для тренера:Тренер обов'язково переводить в пункт Б учасників, яким здоров'я не дозволяє долати стіну, при цьому вказує їм, що вони повинні виконувати страховку учасників своєї команди.

Найскладніші моменти вправи «Втеча» – це початок, коли перші учасники виявляються в пункті Б, і виконання вправи в пункті А останніми учасниками. Останній учасник повинен знаходитися спиною до стіни, спина рівна при подачі передостаннього учасника на стіну. Обов'язково подайте команду «спиною до стіни». Тренер повинен заборонити тим, хто приймають сідати на стіну і подавати для прийому останнього учасника одну свою ногу. Коли піднімається останній учасник, обов'язкова вимога – хапатися за одну ногу передостаннього учасника, повною ступнею впиратися об стіну. На самій стіні може перебувати третій приймаючий. При цьому потрібно забезпечити страховку, притискаючи ноги до жердин. Останнього учасника інструктор притискає до стіни, коли страхує. Якщо останній учасник забігає на стіну, страхуючий біжить з ним до стіни, щоб забезпечити надійну страховку.

Модифікація вправи. Для збільшення драматизму ситуації можна запропонувати іншу легенду: «Ваш підрозділ потрапив у полон і був поміщений у льох глибиною понад 4 метри. Над однією зі стін знаходиться люк виходу. Стіни льоху бетоні, без будь-яких виступів. Відомо, що один із охоронців занадто зухвалий і не закриває люк виходу, вважаючи вас слабаками, які нізащо не видеруться на стіну понад 4 метри. Проте, люк залишається відкритим без догляду охоронців не тривалий час. Втекти мають всі». Для цієї модифікації можна використовувати як стіну, так і викопаний котлован глибиною 4 метри. У котловані учасникам тренінгу можна дати час для вживання в роль полонених (усвідомити обмеженість простору та своєї волі).

Ця модифікація не використовується, якщо в підрозділі є особи, що перебували у полоні.

При нестачі часу вправа «Втеча» може стати фінальною вправою. При облегшеному варіанті проходження тренінгу, коли через недостатню фізичну і психологічну підготовку права «Втеча» не виконується рекомендовано переходити до вправ, які описані у наступному розділі.

Після вправи «Втеча» бажано робити вправу на релаксацію, щоб зняти втому і напругу.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНІНГУ

«Падіння на довіру»

Середній час проведення: від 30 хвилин до 1 годин.

Підготовка до виконання вправи. Матеріали. З підручних матеріалів будується возвишення висотою до 2 метрів. Наприклад, ставлять стілець на стіл.

Мета: Вправа направлено на розвиток взаємної довіри; розвиток навичок координації спільних дій; зниження інтенсивності страхів учасників. На цьому етапі тренінгу ця вправа також використовується як перевірочна, для актуалізації рефлексії змін, що відбулися у свідомості учасників тренінгу протягом цього дня. Тренер має спрямувати увагу учасників тренінгу на думку: «Чи так само я почувався, якщо робив цю вправу на початку цього тренінгу?».

Опис вправи: Доброволець забирається на возвишення (це може бути підвіконня, предмети меблів і т. п.). Стає спиною до його краю і падає спиною на руки членів групи, які його ловлять. Ловити мають 7 або 9 осіб, 6 або 8 з яких утворюють відповідно 3 або 4 пари (в парах учасники знаходяться обличчям один до одного, на відстані 60-70 см), а один стоїть окремо і страхує, щоб падаючий не вдарився головою. Ті, що ловлять витягують руки вперед, пари можуть зчепити їх. Падаючий учасник повинен обхопити себе руками за плечі (інакше він може вдарити тих, хто його ловить) і після команди ведучого «Готово» вільно впасти на спину.

Для виконання вправи допустима висота до 2,0 м. Бажано, щоб серед тих, хто ловить була хоча б одна пара фізично міцних молодих людей, їх доцільно розміщувати в середині або ближче до голови.

Слід строго дотримуватися техніки безпеки. Виключити можливість переміщення або перекидання предметів, з яких проводяться стрибки. Якщо для цього використовується стілець, поставлений на стіл, або щось подібне, то хтось обов'язково повинен міцно тримати цю споруду.

Стрибки робити тільки після команди ведучого про готовність.

Потрібно стежити, щоб падаючі в польоті не розкидали руки в сторони.

Слід уникати застосування цієї вправи в групах, учасники яких схильні до непередбачуваних дій або недостатньо підпорядковуються розпорядженням ведучого.

Якщо в якості возвишення використовуються предмети меблів, потрібно заздалегідь подбати про підстилці, щоб не бруднити їх взуттям.

При обговоренні потрібно звернути увагу на те, якими способами учасники «вгамовували» власний страх, як мотивували себе на участь у цій вправі. Доцільно підвести учасників тренінгу до думки чи змінилось щось протягом цього дня і були б їх почуття щодо вправи «Падіння на довіру» такими самими, якби вони разом не пройшли ці всі випробування.

«Бойовий листок»

Середній час проведення: 1-1,5 години.

Матеріали. Ватман, маркери. (Можна використовувати і набори для колажей – заздалегідь заготовлені вирізки із військових журналів, клей, фотографії з цього тренінгу (якщо такі робили) тощо).

«Бойовий литок» пропонується зробити в героїчному чи гумористичному (можливо у коміксах) стилі, розповівши в ньому, як ця група стала командою. Потрібно дати назву своїй команді та придумати їй короткий та ємний девіз.

Під час обговорення роботи над цим листком пропонується ще раз відповісти на запитання: «Що спільного у всіх, хто тут сидить. І що особливого у вас (що вас вирізняє поміж інших присутніх)?». Звернути увагу на те, як змінилися відповіді на це запитання.

На згадку про тренінг членам команди пропонується зробити ще одну пам'ятну річ. Взяти червону резинку шириною 1 см (яку можна купити в магазинах тканин), звичайною ручкою чи спеціальними красками для тканин написати на ній своє ім'я, назву групи та девіз. Зшити резинку по ширині власного зап'ястка. Віддати тренеру.

Цю пам'ятну річ тренер урочисто вручає кожному члену групи з інструкцією:

– «Коли тобі складно, подивись на цю річ і пригадай, що ти і твоя команда *вже робили речі, які на перший погляд здавалися неможливими*» (по суті це є формулою програмування на успіх);

– «Коли ти маєш сумніви щодо власних сил чи своїх товаришів, відтягніть резинку і лясніть собі по зап'ястку (щоб було трохи боляче і неприємно). Згодом, такі сумніви мають зникнути» (це є досить ефективним способом позбавлення негативних думок).