

Детский тимбилдинг: игры и упражнения

Тот, кто воображает, что может обойтись без других людей — очень ошибается, а тот, кто воображает, что другие не могут обойтись без него — ошибается ещё больше.

Франсуа де Ларошфуко

Одной из актуальных проблем современной педагогики является проблема готовности растущего человека к различным видам деятельности, к творческому выполнению конкретных жизненных задач; готовности к труду и жизни в новых социально-экономических условиях. Социально-активный ребенок в процессе освоения общественной деятельности вырабатывает навыки самоорганизации, коллективной и командной деятельности. Одному достичь успеха чрезвычайно сложно, и навык работы и построения общения в коллективе, умение работать в команде необходимо формировать с самого раннего возраста.

Тимбилдинг (*англ.* Team building – построение команды) - термин, обычно применяемый к широкому диапазону действий для создания и повышения эффективности работы команды.

Еще в годы Второй мировой войны (в 40-х годах прошлого века) британскими специалистами разрабатывались и осуществлялись различные мероприятия, нацеленные на сплочение и повышение организованности команды.

В 50-х годах тимбилдинг возник в бизнес-сообществе (в конечном счете – как эффективный инструмент увеличения объема продаж), но он также вполне применим и как технология повышения эффективности профессиональной деятельности любого коллектива. Тимбилдинг – это взрослое мероприятие, в котором решаются вопросы внутрикорпоративного командообразования, сплоченности, укрепления культуры и так далее. Но существует еще и такое понятие, как **«детский тимбилдинг»**. Есть мнение, что именно Россия является одной из родоначальниц этого явления. История детского и юношеского командообразования берет свое начало со времен пионерских лагерей, туристических слетов и многодневных походов.

Детский тимбилдинг — это не просто развлекательное мероприятие, направленное на веселое времяпрепровождение. Это целенаправленные задания, которые в ненавязчивой игровой форме призваны сплотить детский коллектив, научить ребят разговаривать и договариваться между собой, дружить и поддерживать друг друга, обучить взаимопомощи и взаимовыручке. Это своего рода такой инструмент, который укрепляет команду.

Т.е. детский тимбилдинг – это полноценная система формирования внутригрупповых неформальных дружеских связей, раскрытие личностного потенциала и лидерских качества каждого участника, формирование чувства ответственности и взаимопомощи, поиск новых способов общения и ведения диалога.

Достоинство технологии детского тимбилдинга - для большинства игр не требуется никаких приспособлений. Местом проведения тимбилдинга может быть и комната детского объединения, и школьные коридоры, и спортивный и музыкальный залы, и стадион, и живописные зоны отдыха – главное, оторваться от привычного рабочего места.

Упражнения на командообразование могут проводиться с двумя разными тренерскими целями: показать членам группы, что они пока еще не являются идеальной командой или, наоборот, дать группе ощущение мощной, сильной, сплоченной команды. Также упражнения на командообразование часто затрагивают вопросы эффективной коммуникации, распределения ролей в группе.

Основная цель тимбилдинга - создание позитивных изменений в социально-психологических параметрах команды после непосредственного участия в обучении, что способствует эффективной работе команды в реальных условиях.

Задачи тимбилдинга:

- продемонстрировать преимущества командной работы;
- усовершенствовать общение в команде;
- освоить навыки обратной связи;
- усовершенствовать процессы принятия решений в команде;
- научить видеть человека в командной роли, развить среди членов команды уважение к роли каждого, улучшить способность принимать ограничения и использовать сильные стороны каждого участника;
- получить удовольствие от совместной работы.

Некоторые принципы работы

1. Не стоит сильно увлекаться играми соревновательного характера.
2. В игре лучше всего использовать местоимение «мы».
3. Ни в коем случае нельзя сравнивать детей, ни по каким параметрам. При этом следует подчеркнуть значимость каждого ребенка.
4. После выполнения задания похвалы достоин абсолютно каждый.
5. При составлении сценария следует учитывать, что постепенное усложнение упражнений дает ощущение прогресса и стимул двигаться вперед.

Описание упражнений

1. Упражнения на знакомство участников группы

Упражнение «Прилагательное на первую букву имени»

Цель: знакомство участников группы, снятие тревожности.

Ход упражнения. Каждый участник называет свое имя в таком виде, как любит, чтобы его называли, и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например, «Я Мариночка. Я мудрая, аккуратная...»

Упражнение «Я могу, я умею...»

Цель: возможность познакомиться друг с другом, узнать новое об участниках группы, если прежде члены группы были знакомы.

Ход упражнения. Каждый участник по очереди должен продолжить фразу: «Я могу, я умею». Работа происходит по кругу.

Вопросы для обсуждения:

- Кто испытывал неловкость, затруднения?
- Кому показалось, что кто-то хвастается?
- Узнали ли вы что-то новое об участниках группы?

- Если фраза в упражнении была построена наоборот, были бы у вас затруднения? Почему?

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: познакомиться (если участники не знают друг друга), узнать, чем они похожи, найти приятелей по интересам.

Ход упражнения. Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например, тем, что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...». Например, тем, что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Вопросы для обсуждения:

- какие эмоции испытывали во время упражнения?
- что нового узнали о других?
- что интересное узнали?

2. Упражнения-«ледоколы», «зажигалки», «разминки»

Упражнение «А я еду...»

Цель: разрядка участников, расслабление.

Ход упражнения.

1 вариант. Участники садятся в круг. В кругу на один стул больше. Один из участников (по часовой стрелке) садится на пустой стул и говорит: «А я еду». Следующий участник, по цепочке, передвигается на пустой стул и говорит: «А я рядом». Следующий за ним садится на освободившийся стул и говорит: «А я зайцем». Следующий пересаживается и говорит: «А я с ...» (называет имя любого участника). Названный человек пересаживается рядом. Таким образом, круг разрывается, и вся цепочка начинается заново. С каждым разом участники пересаживаются по часовой стрелке все быстрее и быстрее.

2 вариант. Участники садятся в круг. В кругу на один стул больше. Один из участников (по часовой стрелке) садится на пустой стул и говорит: «А я еду». Следующий участник, по цепочке, передвигается на пустой стул и говорит: «А я рядом». Следующий за ним садится на освободившийся стул и говорит: «А я зайцем». Следующий пересаживается и говорит: «А я с ...» (имя любого участника). Названный человек пересаживается рядом *и называет факт о себе*.

Упражнение «Чужие коленки»

Цель: развитие внимательность и навыков группового взаимодействия.

Ход упражнения. Все садятся в плотный круг, чтобы соседи могли дотянуться до коленей друг друга таким образом: правую руку на левую коленку соседа справа, а левую - на правую коленку соседа слева. Сама игра заключается в том, чтобы руки хлопали по коленкам последовательно, не обгоняя друг друга, не сбивая порядок расположения рук. Когда группа освоила хлопки по кругу, задание усложняется. Любой участник, когда

очередь доходит до него, может поменять направление движения хлопков. Для этого ему необходимо хлопнуть дважды своей рукой по коленке, на которой она лежит. Тот, чья рука пропустила этот сигнал, убирает свою руку.

Выбывает тот участник, который ошибся дважды. Однако это условие может быть изменено следующим образом: выбывший участник выбывает не навсегда, а пропускает один круг. Также в качестве усложнения можно ввести следующее правило: выбывшие члены группы переходят со своими стульями (или просто садятся на корточки) в центр круга, где образуют свой внутренний круг. Там игра начинается снова, а выбывшие оттуда превращаются в зрителей. Два круга сосуществуют одновременно, и игра становится еще более эмоциональной.

Допустившие ошибку могут оставаться в игре по согласованию с группой.

Упражнение «Путаница»

Цель: повышение степени групповой сплоченности. Настрой участников на взаимодействие.

Ход упражнения. Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе «друга по рукопожатию». Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе «друга по рукопожатию» (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

Упражнение «Путанка»

Цель: сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Ход упражнения. Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?», – спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть»

Вопросы для обсуждения:

- какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

Упражнение «Постройтесь по росту!»

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

Ход упражнения. Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: игра имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных, разумеется, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т.д.

Вопросы для обсуждения:

- удалось ли группе это сделать?

- что помогало? Что поддерживало?
- какие эмоции испытывали во время упражнения?

Упражнение «Броуновское движение» («Атомы и молекулы»)

Цель: раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом.

Первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения.

Ход упражнения. Ведущий: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза».

Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы.

Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

Примечание: На первом занятии следует избегать конфликтных ситуаций, когда при названном числе группа не может разделиться поровну и остаются «лишние участники» или некоторым молекулам не хватает атомов до нужного числа.

Управление «Поменяйтесь местами те, кто...»

1 вариант

Цель: разогрев группы, раскрепощение участников тренинга, удовлетворение потребности получения информации о других членах группы и подачи информации о себе.

Ход упражнения. Участники сидят в кругу, а один стоит в центре и говорит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто...», *указывая какое-то качество, присущее ему самому.* Те, кто обладают тем же качеством, меняются местами. Если участник встал со стула, то обратно на свой стул садится он уже не может. Задача «ведущего» – занять свободное место. Тот, кто остался без стула, становится «ведущим».

2 вариант

Цель: активизация участников группы.

Ход упражнения. Участники сидят в общем кругу. Ведущий просит встать и найти себе новое место в кругу всех тех, кто обладает *определенными характеристиками, например:*

- имеет светлые волосы;
- имеет пуговицы на ботинках;
- считает себя добрым;
- в черных туфлях;
- любит играть в теннис;
- любит собак;
- любит болтать по телефону;
- кто любит красный цвет;
- кто любит мороженое;

- у кого есть дома собака (кошка);
- кто любит ходить в кино.
- кто любит петь;
- кто любит танцевать;
- кому сколько лет;
- кто первый раз участвует в тренинге;
- любит ли читать фэнтези;
- любит ли смотреть телесериалы;
- любимый вид спорта (волейбол, баскетбол).

Пока участники меняются местами, ведущий занимает один из освободившихся стульев.

Участник, оставшийся без стула, становится ведущим. Игра продолжается 5-10 минут (до тех пор, пока группа не придет в активное работоспособное состояние).

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете?
- Что нового вы узнали о себе (или других) выполняя это задание?

3. Упражнения на групповое взаимодействие

Упражнение «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Ход упражнения. Участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Вопросы для обсуждения:

- Как проходило обсуждение в командах?
- Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»?
- Почему Вы выбрали именно эту роль?

Необходимо подчеркнуть, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

Упражнение «Машина»

Задание: из всех членов группы построить любой действующий механизм.

Вопросы для обсуждения:

- Как шло обсуждение?
- Как пришли к общему решению?
- Брал ли кто-то инициативу на себя?
- Как шло выполнение задания?
- Что помогало при выполнении задания?
- Что мешало при выполнении задания?

- Что бы вы сделали по-другому, если бы выполняли это упражнение во второй раз?
- Какой была группа?
- Какова была моя роль при выполнении упражнения?
- Какие чувства возникали в ходе выполнения упражнения?

Упражнения для разбивки участников на группы

Многие упражнения выполняются в малых группах. Нетрадиционный метод деления привлечет внимание всех, даже самых пассивных, и поднимет настроение группы. К тому же после такой небольшой разрядки улучшится дальнейшее восприятие материала.

Упражнение «Р а с ч е т»

Произвести расчет на «первый - второй», «первый - второй - третий» и т. д. в зависимости от того, сколько требуется групп. Тут важно не перепутать: расчет нужно делать исходя именно из нужного количества групп, а не из количества участников в каждой группе. Банальное предупреждение, однако опыт показывает, что начинающие тренеры, видимо, от волнения в таких ситуациях совершенно перестают ладить с арифметикой.

Упражнение «Шишечка, ёлочка, палочка» (Можно подобрать любые слова)

Ведущий идёт вдоль ребят и перечисляет «Шишечка, ёлочка, палочка ...», указывая на ребят. Соответственно потом «Шишечки» образуют первую команду, «Ёлочки» - вторую, а «Палочки» - третью.

Упражнение «Позывные»

Вначале определяется число требуемых команд (к примеру, четыре). Заранее перед игрой на бумажном квадрате записываются названия, слова, цифры: («13», «01», «666», «911»). Надо как можно быстрее объединиться в группы с одним названием. Для этого, получив бумажный квадратик и прочитав слово, записанное на нем, необходимо найти ребят, у которых такие же бумажки, и, выкрикивая это слово, собрать свою команду.

Упражнение «Открытка-пазл»

Возьмите старые открытки или картинки и разрежьте на части. Если хотите в итоге получить 5 малых групп по 4 человека в каждой, возьмите 5 открыток и разрежьте на 4 части каждую. Перемешайте получившиеся пазлы и предложите участникам взять по одному. По сигналу все отправляются на поиски своих партнеров по команде. Члены одной малой группы должны составить из своих пазлов целую открытку.

Упражнение «Зоопарк»

Каждому участнику тренер шепчет на ухо название какого-нибудь животного. Если вы хотите получить 3 команды, назовите 3 вида животных, например, кролик, кенгуру и черепаха. Затем предложите объединиться в команды представителям одного вида. Обязательное условие: нельзя произносить ни слова. Разрешается подражать движениям животного, издавать характерные для него звуки.

Примечание. Если не хотите, чтобы игра закончилась, не успев начаться, не называйте животных с хорошо знакомыми звуками.

Упражнение «Движение»

Разновидность предыдущей игры заключается в том, что тренер шепчет на ухо каждому участнику движение, которое ему необходимо будет повторять. Например,

пожать руку, показать язык, чесать затылок или хлопать в ладоши. Если вам требуется 5 команд, назовите 5 различных движений. Ученики перемещаются по комнате и ищут членов своей команды по производимым движениям. Говорить что-либо запрещается.

4. Упражнения «заминки» для завершения работы

Упражнение «Клубок комплиментов» («Клубок»)

Цель: завершить занятие, получить приятные пожелания, расслабиться.

Ход упражнения.

1 вариант. Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать друтого человека.

2 вариант. Упражнение выполняется в кругу. Первый участник бросает клубок любому однокласснику, предварительно наматывая на палец начало нитки, и говорит ему какой-нибудь комплимент. Получивший клубок обматывает палец ниткой и кидает клубок дальше. Так образуется паутина. Важно, чтобы клубок побывал у всех участников. Потом клубок отправляется в обратный путь: перекидывая клубок, каждый благодарит своего одноклассника за тот комплимент, который он сделал на предыдущем этапе игры.

Упражнение «Я желаю тебе завтра...»

Цель: завершить занятие, получить приятные пожелания, расслабиться.

Ход упражнения. Участники стоят в кругу и по очереди желают соседу справа, себе и соседу слева чего-нибудь хорошего на завтрашний день.

Упражнение «Чем мне нравится моя группа»

Ход упражнения. В любой форме, приемлемой для группы, обсуждается вопрос «чем мне нравится моя группа».

Варианты: «Копилка» (анонимно), коллаж (например, «Ладошки» с записанными ответами).

Источники:

[Методическое пособие по тимбилдингу \(командообразованию\) - внеурочная работа, прочее \(kopilkaurokov.ru\)](http://www.kopilkaurokov.ru)

[Методическое пособие по тимбилдингу \(командообразование\) Что такое тимбилдинг? | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](http://nsportal.ru)

1. Безрукова Е. Ю. Технология командообразования: методы и перспективы. - URL: <http://ecsocman.hse.ru/data/416/685/1219/036Bezrukova.pdf>. С. 274—277.
2. Данилков, А. А. Командообразование в детском коллективе / А. А. Данилков, Н. С. Данилкова // Педагогическое образование и наука. — 2009. — № 8. — С. 90—96.
3. Данилков, А. А. Командообразование в детском лагере / А. А. Данилков, Н. С. Данилкова // Методический портфель. — 2009. — № 2. — URL: <http://www.sibvido.ru/node/56>.

4. *Данилков, А. А.* Теория и практика командообразования / А. А. Данилков, Н. С. Данилкова // Интерактивное образование (электронная газета). — 2014. — № 51 (февраль). — URL: http://io2.nios.ru/index.php?a_rt=2826&point=28&rel=51#click.
5. Компоненты командообразования // Летний лагерь (официальный сайт). - URL: [1лтр://5иттегсатр.ги/Компоненты_командообразования](http://5иттегсатр.ги/Компоненты_командообразования).
6. Пахомов Ю.В. Игротехнический букварь. - М.: Школа культурной политики, 2004. — 96 с.