

Тренинг Команды волонтеров

(Автор тренинга: Пуговкин Андрей Анатольевич, заведующий методической лабораторией Оренбургской областной общественной организации «Федерация пионерских и детских организаций»)

Цель тренинга: Создание Команды волонтеров

Продолжительность тренинга: 1 час

Содержание тренинга:

Набор упражнений на работу группой, командой со сменяемым содержанием деятельности (интеллектуальная, эмоциональная, двигательная и т. д. деятельности).

Примерный набор упражнений:

1. «Знакомство»
2. «Приседания»
3. «Путаница»
4. «Следование за ладонью»
5. «Сообразилка»
6. «Слепая колона»
7. «Жужжалка»
8. «Да-Нетки»
9. «Бревно»
10. «Шеренга»
11. «Спираль»
12. «Круг»

Описание упражнений:

1. «Знакомство»

Участники сводятся в круг. Ведущий предлагает всем по кругу назвать свое имя, увлечение, занятие. По второму кругу каждому предлагается ответить на вопрос ведущего: что тебе особенное нравится, что ты любишь? От чего у тебя поднимается настроение. И по третьему кругу идет такой вопрос: Что тебя не устраивает, не нравится? От чего портится настроение? Ответы участников тренинга при общении с ними будут служить ведущему ориентиром.

2. «Приседания»

Участники стоят в кругу. Руки кладут на плечи соседей. По команде ведущего группа начинает приседать, выкрикивая хором имя каждого участника по очереди.

3. «Путаница»

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается “проворачивание шарниров” - изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

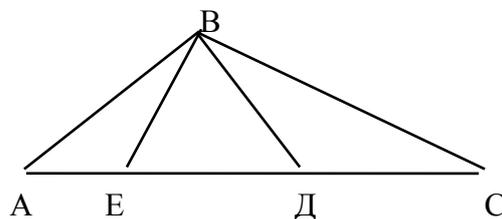
4. «Следование за ладонью»

Участники разбиваются на пары. Инструкция ведущего: «Один из пары следует за ладонью другого. Расстояние от лица до ладони должно оставаться постоянным (примерно 50 сантиметров). Если ведущий ладонью приседает, его партнер также приседает. Старайтесь делать разнообразные движения. Через минуту поменяйтесь ролями». Затем, участники разбиваются на тройки; в тройках один ведущий ладонями, другие следуют один за одной, другой за другой ладонью.

5. «Сообразилка»

Группе предлагается за 7 минут ответить на вопросы Сообразилки:

1. Электропоезд шел с севера на юг. Ветер дул с юга на север. В какую сторону шел дым от поезда?
2. Ехал зимой лыжник, на нем сидела муха. С какой скоростью ехала муха?
3. Чем кончается день и ночь?
4. Как сорвать ветку, чтобы не спугнуть птицу, сидящую на ней?
5. Почему парикмахер в Женеве во время войны скорее предпочитал стричь двух французов, чем одного фрица.
6. Какое слово все выпускники школ Оренбургской области пишут неправильно?
7. Сегодня утром моя сестра уронила серьгу в кофе: но хотя чашка была полна до краев, она смогла достать серьгу не намочив пальцев.
8. Дней 10 назад баскетбольная команда нашего колледжа выиграла встречу со счетом 76 : 40, хотя ни один баскетболист не забросил ни одного мяча. Как Вы это объясните?
9. Под каким деревом прячется заяц во время проливного дождя?
10. Сколько на этом рисунке треугольников?



6. «Слепая колонна»

Группе предлагается закрыть глаза и встать в колонну, держась за впереди стоящего. Ведущий колонны остается зрячим. Лидер водит колонну по комнате, где расставлены стулья. Задача группы пройти препятствия.

7. «Жужжалка»

Участники группы начинают жужжать. Ведущий просит их не переставая жужжать перестроиться по определенному принципу.

- Например:
- по росту;
 - по цвету глаз;
 - по цвету волос и т. д.

8. «Да-Нетки»

___ Инструкция __: «Сейчас, я обрисую ситуацию словами и фразами, но не полностью, а частично. Задача группы - восстановить ситуацию полностью. Вы можете задавать мне любые вопросы по ситуации, но я на них могу отвечать только «Да», «Нет», «Не имеет значения» или «Вопрос поставлен не корректно».

Мне не важно умные или глупые вопросы. Важно, как быстро ваша группа разгадает ситуацию”.

В течение 10 минут предлагаются следующие ситуации (“Да-Нетки”):

1. Человек сидел в комнате и трясся от страха. Вдруг, он вскочил и побежал, громко крича.

2. Человек получил удар в глаз и очень этому обрадовался.

3. Десятиклассник выходит из многоэтажного дома. Несет в руке предмет. Навстречу ему другой десятиклассник.

Спрашивает: “Шесть?” - “Нет, семь”. О чем разговор?

Ответы на “Да-Нетки”

1. Ученик на уроке. Боится, что спросят. Звенит звонок.

2. На человека упал кошелек с большой суммой денег.

3. Струны на гитаре.

9. «Бревно»

Вся группа встает на бревно в определенном порядке. Членам группы необходимо поменяться местами: первый должен занять место последнего члена группы, второй - предпоследнего и т.д. Во время выполнения упражнения нельзя становиться на землю. Если хотя бы один человек из группы коснется земли, вся группа возвращается на исходную позицию.

Как только группа выполнит упражнение, следует проанализировать действия ребят.

Примечание: Вместо бревна можно использовать скамейку.

10. «Шеренга»

Участники группы встают в шеренгу плечом к плечу, нога к ноге. Задача группы: Пройти 5 метров не разрывая плеч друг от друга и не отрывая ног от ног соседей.

11. «Спираль»

Участники группы встают в линию, взявшись за руки. Участник, стоящий справа начинает закручиваться в спираль, увлекая за собой других членов группы. Задача группы: «спиралью» пройти 5 метров.

12. «Круг»

Участники встают плотно в круг, левое плечо в центр круга. Носки должны касаться пяток впереди стоящего. По команде ведущего участники приседают на колени сзади стоящих. Затем, ведущий просит сделать пять шагов вперед по кругу.

Ответы на “Сообразилровку”

1. У электропоезда дыма нет.

2. Зимой мухи не летают.

3. Мягким знаком.

4. Подождать, когда она улетит.

5. С двух клиентов больше денег получит чем с одного.

6. Неправильно.

7. Кофе был сухой.

8. Играли женские баскетбольные команды, т.е. баскетболистки.

9. Под мокрым.

10. Семь. Седьмой в букве А.