

## Веревочный курс.

«Веревочный курс» – начало начал. Как часто мы слышим эту фразу, а ведь для студенческого лагеря именно так и есть. Серьезная работа отряда/команды/группы в большинстве случаев начинается именно с совместного прохождения Веревочного курса.

**«Веревочный курс»** – это тренинг, который имеет своей целью не столько научить, как преодолевать препятствия, сколько преподать его участникам много полезных уроков, включая искусство командной работы и лидерства. ("Лидерство – это искусство". М.Де.При.) Это главная его задача.  
В «ВК» нет места соревновательности. Важен успех и полученный опыт.

Цель: сплочение группы в процессе преодоления трудностей, создание атмосферы взаимного доверия и поддержки в коллективе.

### **История «Веревочного курса».**

«ВК» (Ropes Course) был разработан в США для психологической и физической реабилитации участников войны во Вьетнаме в 60-е годы. Позднее ВК стал использоваться в США как тренинг по развитию навыков командообразования. Курс доказал свою эффективность и с тех пор стал обязательным элементом различных тренингов по сплочению команды (teambuilding). Своим названием тренинг обязан альпинистскому снаряжению - прочным веревкам и канатам - которое активно используется при прохождении многих этапов.

Почему же «Веревочный курс» столь популярен и столь эффективен?

Как известно, для прохождения тренинговых упражнений обычно задействованы три составляющих: сила, интеллект и эмоции. Практически каждая станция «Веревочного курса» застрагивает все три этих составляющих.

### **Виды «Веревочного курса».**

- 1) «Верхний веревочный курс» предназначен для личностной проработки и преодоления собственных страхов. Станции верхнего веревочного курса расположены на высоте 5-10 метров.
- 2) В лагерях студенческого актива в 99% случаев используется «Нижний веревочный курс». Здесь станции являются командными, их прохождение способствует сплочению команды и выявлению лидеров.

### **Типы станций «ВК»:**

- 1) Групповая работа – сплочение коллектива, определение уровня развития коллектива; (Практически весь нижний ВК)
- 2) Индивидуальная работа - преодоление себя в различных ситуациях; (Практически весь верхний ВК).
- 3) Упражнения на доверие к коллективу. (Падение на доверие, нижняя растяжка и т.д.)

### **Типы разводки:**

- 1) «Общая». За каждой станцией прикреплен ведущий. После прохождения станции команда приходит на общую разводку, где от разводящего получает новую станцию.  
Особенности:

- Станций должно быть на порядок больше, чем отрядов, чтобы избежать «застоев».

2) «Один ведущий». Ведущий сам определяет на какую станцию необходимо направить команду в данный момент, и именно он является ведущим всех станций. Обычно проводится в том случае, когда куратор проходит весь ВК со своим отрядом. Или же если ВК проводится отдельно для небольшой группы.

Особенности:

-Если команд много, должно быть грамотное взаимодействие между кураторами, чтобы участников не приводили на занятую станцию.

3) Ролевая игра/квест.

За каждой станцией закреплен свой ведущий. У команд есть маршрутные листы с определенными временными интервалами, которые выдаются на прохождение станций. Какая-либо разводка в данном случае не требуется.

Особенности:

-Необходимо очень строгое соблюдение таймингов. Малейшая задержка приводит к большой неразберихе.

-Подменяется сама суть веревочного курса. Вместо «качества» мы охотимся за «количеством», потому что применять подобный формат рекомендуется только при особой необходимости.

#### **Варианты обратной связи:**

1) После каждого упражнения. Этот вариант наиболее приемлем при использовании «ВК» в качестве тренинга, когда наибольшее внимание уделяется психологическим аспектам взаимоотношений в группе. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, отмечают трудности, которые они испытывали при выполнении упражнения.

2) В середине «ВК» и после него. Используется при проведении «ВК» с целью сплочения коллектива, находящегося на начальной стадии формирования. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, выявляют и анализируют трудности, которые группа испытывала при выполнении упражнений, и определяют пути их преодоления при выполнении последующих упражнений. После «ВК» участники группы подводят его итоги и отмечают изменения, произошедшие с группой в ходе его прохождения.

3) После всего «ВК». В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, отмечают трудности, которые они испытывали при выполнении упражнения, что в действиях группы мешало их быстрому преодолению. Для эффективности этого варианта самоанализа важно в ближайшее время дать возможность группе использовать сделанные выводы в другой коллективной деятельности.

## Советы вещущему:

### а) Ценности «ВК»:

1. Безопасность - абсолютное условие!!!
2. Польза для участников.
3. Польза, которую приобретаете Вы, выполняя (1) и (2) условия.

б) Самая важная задача ведущего – правильно донести до участников правила прохождения этапа. Если Вы проводите станцию впервые или же просто хотите подстраховаться, выпишите правила на отдельный листок и зачитайте их для участников.

### в) Общение указания по ведению группы:

- Не используйте в своей речи slang, жаргон или всякие "словечки".
- Повторяйте все, что Вы говорите, и будьте очень внимательны - понимает ли Вас группа. Если Вы не уверены в этом, спросите : "Вам понятно?".
- Никогда не употребляйте в отношении себя слово "лидер", помните, что ваш титул - ведущий.
- Всегда будьте жизнерадостны и веселы. Хотя день будет серьезным, он в той же степени будет и веселым! Поддержите общее хорошее настроение!
- Если Вы замечаете, что отдельные участники неактивны или несмелы, попытайтесь поднять их дух в перерывах между событиями, но не подталкивайте их к более активному участию во время упражнений. Может быть, их задача участвовать на своем низком уровне без влияния извне.
- Помните: все, что ни происходит замечательно! Решая упражнения, команда создает саму себя, свой стиль работы все, что происходит, является частью этого. Просто помогите им проанализировать свои результаты.
- Интервенция - когда ведущий вторгается в работу команды, чтобы указать новое направление работы. Если этот метод и используется, то очень редко, почти никогда. Не врывайтесь в работу, даже если видите, что их план безнадежно тупиковый... помните, что все - замечательно!
- Ваша главная работа - следить за работой команды и проводить психологический анализ для того, чтобы помочь группе завершить или разрешить задачи. Следите за реакцией группы, самовыражением участников, за изменениями в работе, отмечайте, когда в команде повысилось напряжение, понизилось доверие и т.д... Во время психологического анализа делайте замечания: "Я заметил момент, когда вы все были исключительно удручены чем-то. Что происходило тогда, какие чувства вы испытывали? О чем вы думали?" Не нужно персонифицировать вопросы, делайте общие замечания.

- Контролируйте себя - могут быть моменты, когда Вы настолько увлечены ходом работы группы, что готовы "впрыгнуть" в нее, чтобы помочь. Будьте осторожны! Этого делать нельзя!

- Не позволяйте Вашим эмоциям отражаться на лице, пусть оно будет непроницаемым для них - участники будут все время следить за Вашей реакцией, стараясь оценить правильность своих действий. Лучше всего, если на лице будет играть одинаковая, холодная улыбка.