

BENDRAVIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS KOMANDOJE

METODINĖ MEDŽIAGA

Medžiagą , naudojamą kartu su teorinės paskaitos skaidrėmis, paruošė

Dr. Janina Radvilė

Pateikiami bendravimo ir bendradarbiavimo komandoje stiprinimo pratimai ir komandiniai žaidimai

PASITIKĖJIMAS

Pasitikėjimas – tai tikros komandos pamatas. Tai svarbiau nei visa kita.

Idant komandos nariai daugiau pasitikėtų vieni kitais, svarbu daugiau žinoti apie vienas kitą. Galima pasipasakoti asmenines istorijas – atšyla santykiai, kai sužinai ką nors apie komandos narius, supranti jų poelgius, kurie gali būti nulemti dalykų apie kuriuos nežinojai.

Psitikėjimas – įveikti baimę būti pažeidžiamam.

Kalbant apie komandinį darbą, pasitikėjimas – tai komandos narių įsitikinimas, jog kolegos yra geranoriški, todėl bereikia bijoti jų kritikos ir stengtis paslėpti savo silpnybes komandoje. Kitaip sakant – nereikia bijoti būti pažeidžiamam.

Pasitikėjimo, kuris remiasi nebijojimu būti pažeidžiamam, subrandinimas – sunkus procesas. Nes visuomenėje, švietimo sistemoje žmonės mokomi konkuruoti vienas su kitu, stengiamasi įveikti kolegas net smulkmenose. Žmonės pripranta slėpti savo mintis todėl nerizikuoja paprašyti kolegos pagalbos, bijo atrodyti silpni.

Nesugebėjimas kurti pasitikėjimo atmosferos labai brangiai kainuoja. Tokiu atveju komanda daug laiko sugaišta santykių aiškinimuisi. Darbuotojai bijo išsakyti savo nuomonę, nenoriai kreipiasi pagalbos, nesisiūlo padėti kitiems.

Pirmoji yda –pasitikėjimo tarp komandos narių stoka. Paprastai tai kyla iš nenoro būti pažeidžiamam grupės viduje. Komandos nariai, kurie nėra atviri vieni su kitais, nedrįsta kalbėti apie klaidas, silpnąsias vietas.

Patarimai, kaip įveikti tą ydą

- A) Asmeninių istorijų pasakojimas, Atsakant į klausimus – ne per daug asmeniškus. Broliai, seserys, vaikystė, hobis, apie darbo vietas.
- B) Patyriminiai komandos formavimo pratimai – sportiniai ir kitokie žaidimai.

PRATIMAS:

Kiekvienas po penkias min. pamąsto apie savo stiprybes ir silpnybes. Diskutuoja. Nebijoti prisipažinti silpnybių – nebūsi pažeidžiamas.

Pratimas.

Kaip mes atpažįstame vieni kitus

Tikslas: įsidėmėti vardus. Trukmė: 15 minučių..

Žaidimo aprašymas.

Pirmas variantas (lengvesnis, kai grupės nariai mažai pažįsta vieni kitus): Grupės nariai trumpai prisistato – vardas, iš kur, kuo užsiima. Grupės nariai sutupia ar susėda ant grindų vieni prieš kitus. Iš eilės – vienas žmogus pasislenka į priekį, o kitas – pasako ką prisimena apie jį.

Antras variantas (sudėtingesnis, kai grupės nariai geriau vieni kitus pažįsta): Dvi grupės. Vieni lieka salėje, kitiems už salės ribų užrišamos akys. Likę salėje stengiasi būti sunkiau atpažįstami – keičiasi rūbais, akiniais ir tt. Žmonės užrištomis akimis turi apgraibomis pčiupinėdami pasakyti kolegų vardus. Atspėti rikiuojasi atslirai.

Toliau keičiamasi vaidmenimis.

ATSPĖK, KAS ESI

Tikslas: prieiti prie kuo daugiau dalyvių ir su jais pasikalbėti. Trukmė: 20 minučių. Priemonės: lipnūs lapeliai ir rašiklis.

Žaidimo aprašymas.

Kiekvienam žaidėjui ant kaktos ar nugaros prikljuojamas lapelis su užrašu, kas jis toks yra (galima pasirinkti temą, pvz., istoriniai veikėjai, politikai, animacinių filmukų, meninių filmų ar knygų herojai). Tikslas – išsiaiškinti, kas toks esi. Tam, kad išsiaiškintum, turi eiti prie kitų žaidėjų ir užduoti jiems klausimus. Į klausimus žaidėjai gali atsakyti tik „Taip“ arba „Ne“. Vienam žaidėjui gali užduoti tik vieną klausimą. Išgirdęs atsakymą turi eiti prie kito žaidėjo.

KONFLIKTO BAIMĖ

Pasitikėjimo stoka veda tiesiai į konflikto baimę – nepasitikiu, todėl geriau nieko neaštrinti, idant nevyktų konfliktai, geriau tariama harmonija.

Konstruktivūs konfliktai – būtini komandiniame darbe. Tik tokiu būdu priimami konstruktyvūs sprendimai. Išsiaiškinti, išnagrinėti.

Konflikto vengimas – tai problema. Ji stumia į tariamą harmoniją.

Komandos, kurios nebijo konstruktyvių konfliktų supranta, kad jų tikslas – optimaliai išspręsti problemas per trumpiausią laiką.

Dažnai komandos nariai vengia konfliktų nes bijo įskaudinti kolegas.

PRIPAŽINTI, KAD KONFLIKTAS NAUDINGAS, NEBIJOTI JO IR NEVENGTI.

KAIP ĮVEIKTI?

PRATIMAS

Išrinkti ar paskirti „konfliktų ieškotoją“, kurio tikslas – atskleisti ir įvardinti užslėptus nesutarimus ir inicijuoti jų svarstymą. „Konfliktų ieškotojas“ turi būti drąsus ir gerbiamas kolegų. Objektyvus ir tvirtas. Nenutraukti svarstymų, kol konfliktas bus išspręstas

Kaip aš atrodau sau ir kaip mane mato kiti

Kiekvienas ant nugaros prilipdo lapelį sau su keturiais teiginiais, kurių, jo nuomone, trys yra teisingi, o vienas neteisingas.

Prie kiekvieno dalyvui paeiliui prieina visi po vieną ir ant to lapelio pažymi pluso žvanklu teiginį, kuris, jų nuomone, neteisingas.

Peržiūrimi rezultatai.

Ar daug kas mane mato taip, kaip aš pats.

Jeigu ne – kodėl?

Aklojo vedžiojimas

Tikslas: pasitikėjimo vienu kitais skatinimas, mokymas rūpintis kitais. Trukmė: 15–20 min.
Priemonės: papildomos priemonės nėra reikalingos.

Aprašymas: Užduotis panaši į „Du akli, trečias veda“. Žaidžiama poromis. Priklausomai nuo sąlygų metodą galima atlikti ir uždaroje patalpose ir gamtoje. Šis metodas reikalauja abipusio pasitikėjimo ir atsakomybės. Metodo esmė geriausiai nusakoma Kahilio Džibrano žodžiais: „Tu aklas, o aš kurčnebylys, o todėl susiimkime už rankų ir pasistenkime suprasti vienas kitą.“ Kad būtų lengviau susikaupti ir įsijausti į vaidmenį, „aklajam“ galima užsirišti akis. Jis gali būti tik užsimerkęs. „Aklojo vedžiojimas“ tinka tiek ugdant pasitikėjimą, tiek mokantis bendrauti. Poros partneriai pasiskirsto vaidmenimis: vienas – „aklasis“ (jis turi būti užsimerkęs), kitas – „kurčnebylys“ (jis turi tylėti). Kurčnebylys veda aklą į mišką. Vienas kitą vedžioja 15–20 min., po to poros partneriai pasikeičia vaidmenimis. Užduotis: Supažindinti aklą su jį supančiu pasauliu. Pastaba: Iš karto baigus, būtina aptarti patyrimą. Diskusija. Klausimai „aklajam“: 1. Ką jaučiau, kai nieko negalėjau matyti? 2. Ar pasitikėjau vedančiuoju? Jei taip – kodėl? Jei ne – kodėl? 3. Kokį pasaulį jis man parodė? 4. Ką naujo supratau, atradau? 5. Kaip jaučiuosi dabar? Klausimai vedančiajam „kurčiajam“: 1. Ar jaučiau atsakomybę už žmogų, kurį vedžiojau? 2. Kas vedžiojant buvo sunkiausia? Kodėl? 3. Kas labiau patiko – vesti ar būti vedamam? Kodėl?

ATSISVEIKINIMO ŽAIDIMAI

Paštas

Vieta: bet kur. Tinkamumas: 6–20 žaidėjų. Tikslas: padėkoti vieni kitiems, pagirti vienas kitą, sustiprinti esamus ryšius tarp grupės dalyvių, atskleisti, kiek daug gero kartu patirta. Trukmė: 30–50 min. Pagalbinės priemonės: Daug lapelių popieriaus, kiekvienam dalyviui po rašiklį ir po voką. Ant kiekvieno voko užrašomas vieno dalyvio vardas, kad visiems būtų po voką.

Žaidimo aprašymas: Siūloma imti rašymo priemones, lapelius ir visiems, kam tik nori, parašyti po laiškutį, kuriame gali būti bet kas, bet svarbu, kad miela – padėka, pagyrimas, pasidžiaugimas, bendri ateities planai. Laiškai – anoniminiai ar pasirašyti – sudedami į vokus. Visi vokai užklijuojami ir atiduodami adresatui. Visiems prisakoma vokus atsiplėšti tik grįžus į namus (galima patarti tik po kurio laiko atsiplėšti, pvz., po savaitės).