

## **Техники развития коммуникативных навыков и командообразования**

Техники на сплочение и укрепление командного духа, развития взаимопонимания среди одногруппников.

### **Упражнение № 1.**

#### **Название: «Совместный счет»**

Это психологическая игра на групповое взаимодействие и сплочение, цель которой — достичь определённого числа (например, десяти), называя числа по порядку без заранее оговоренного порядка, при этом участники должны сделать так, чтобы один человек произнёс одно число. Если два человека называют число одновременно, счёт начинается сначала.

#### **Как проводится:**

##### **1. Исходная позиция:**

Участники располагаются по кругу (или врассыпную), опустив головы и не глядя друг на друга.

##### **2. Инструкция:**

Ведущий объясняет, что задача — досчитать до определённого числа (например, до 10), называя числа по очереди.

##### **3. Основные правила:**

Нельзя заранее договариваться, кто и в каком порядке будет говорить число.

Нельзя переговариваться или подсказывать.

Если два человека говорят одно и то же число одновременно, счёт начинается заново с первого.

##### **4. Процесс:**

Участники поочерёдно произносят числа. Когда команда достигает цели, игра может продолжиться с более сложными условиями (например, с закрытыми глазами или без разговоров).

##### **5. Рефлексия:**

После игры ведущий обсуждает с участниками, что получилось, какие трудности возникли и как они преодолевались.

**Варианты и усложнения:**

С закрытыми глазами:

Игра выполняется при закрытых глазах, что требует ещё большей концентрации и синхронности.

Без разговоров:

Дополнительное условие, исключающее голосовые подсказки.

Врассыпную:

Участники могут стоять не в кругу, а произвольно, что усложняет задачу.

**Упражнение №2.**

**Название: «Испорченный телефон»**

Инструкция: «В аудиторию приглашается один из добровольцев, которому сообщается некая информация. Его задача – запомнить. Затем в аудиторию приглашается второй из добровольцев, и первый должен пересказать ему то, что он запомнил. Затем второй должен будет сообщить эту информацию третьему и так далее. Записывать услышанную информацию запрещается».

**Задача:** передать информацию последующему участнику с максимальной точностью.

После того, как первый доброволец обозначил свою готовность пересказать текст следующему, приглашают второго. Первый, выполнив свою задачу, возвращается на свое место в аудитории и уже не может корректировать передаваемый дальше текст. Процедура повторяется для третьего и последующего участников.

После того, как последний из добровольцев пересказывает услышанное всей группе, ведущий зачитывает исходный текст.

**Вопросы после упражнения:**

Как участники пытались сохранить услышанное в памяти?

Какие ошибки были сделаны и как их можно избежать (переспрашивать, уточнять, укрупнять в блоки, задавать вопросы, пытаться визуализировать и т.д.)?

Какая информация обычно запоминается, а какая вытесняется или искажается?

### **Упражнение №3.**

#### **Название: «Вавилонская башня»**

Упражнение выполняется в подгруппах по 4–6 человек. Каждой из подгрупп выдается примерно по 100–150 листов бумаги (возможно, предназначеннной в макулатуру) или пачка газет и дается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя каких-либо скрепляющих материалов.

Для выполнения этого упражнения обычно достаточно 10–15 минут, хотя, если работа идет очень активно и запас бумаги у подгрупп не закончился, время целесообразно увеличить до 25–30 минут. Можно сделать акцент на эстетической стороне работы (украшение построенной башни) или на максимально возможной высоте постройки и организовать соревнование между подгруппами.

#### **Вопросы после упражнения:**

Как распределилась работа между участниками в подгруппах?

Кому принадлежали идеи по конструкции различных частей башни?

### **Упражнение № 4.**

#### **Название: «Путаница»**

Это командная игра на командообразование, где участники, взявшись за руки, образуют сложный узел, который затем должны распутать, не расцепляя рук и работая вместе. В зависимости от условий, в результате игры может получиться один большой круг, несколько независимых кругов или несколько соединенных друг с другом звеньев, а цель упражнения – развивать навыки совместного решения проблем, внимания к партнерам и командного взаимодействия.

## **Инструкция:**

### **1. Соберите группу:**

Участники встают в круг, вытягивают руки вперед и хватают руки других людей, желательно тех, кто находится подальше.

### **2. Создайте "путаницу":**

Тренер может помочь создать максимально сложную путаницу, соединяя руки участников, чтобы каждый держал по две разные руки.

### **3. Распутайтесь:**

В течение ограниченного времени группа должна распутаться, не отпуская рук и действуя осторожно, чтобы не причинить друг другу боль.

### **Вопросы после упражнения:**

Какие впечатления вынесли участники? Чем они хотят поделиться друг с другом?

Что, на их взгляд, могло усилить эффективность решения проблемы?

### **Упражнение №5.**

#### **Название: «Крокодил»**

Все участники делятся на две команды, и каждая команда придумывает слово или фразу. После чего в каждой команде выбирается человек, который будет показывать загаданную фразу, чужой командой, своим. Во время объяснения запрещено что-либо говорить и показывать на какие-либо предметы, разрешено только показывать образы и части речи (рисование волнистой линии – определение). Суть игры заключается в том, чтобы быстрее разгадать фразу, чем соперники.

### **Упражнение №6.**

#### **Название: «Дух группы»**

Участники рисуют на листе ватмана любую картину, олицетворяющую группу (например, фигуру человека, большое дерево, гору и т.д.). Лист бумаги с нарисованной фигурой лежит в центре.

После этого участники должны написать внутри фигуры ключевое слово – название качества, чувства, ощущения, которое кажется им полезным для

эффективного взаимодействия в группе. На этом же листе, но за пределами фигуры участники записывают то, чего они хотели бы избежать в групповом взаимодействии. Затем ведущий предлагает подобрать для фигуры имя, сочинить рассказ о фигуре.

**Реквизит:** ватман, фломастеры, цветные карандаши.

**Обсуждение.** Короткий обмен эмоциями и чувствами.

### **Упражнение №7.**

#### **Название: «Фотоальбом»**

Представьте себе: пришли вы в гости, а хозяева дают вам полистать фотоальбом. Рассматривать его будем внимательно. Вглядываемся в лица, запоминаем движения.

Начнем с ведущего. Он встает, называет свое имя и делает любое (желательно не очень сложное) движение. Сосед слева от него «открывает» первую страницу фотоальбома, а там — «фотография» ведущего. Ему придется сперва повторить его имя в сочетании с его же простым движением, а уж потом добавить в альбом собственную «фотографию». Какую? Совершенно верно: ему нужно встать, назвать свое имя и выполнить одно несложное движение, какое ему захочется.

Так и будем перелистывать альбом, начиная каждый раз с «фотографии» ведущего (имя + движение), а затем добавляя портреты все новых и новых участников.

Только от вашей собранности и внимательности зависит, сколько снимков вместит альбом!

**Обсуждение.** Короткий обмен эмоциями и чувствами.

### **Упражнение №8.**

#### **Название: "Найди пару"**

Все участники выстраиваются в шеренгу. Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару.

**Примеры:** Крокодил Гена и Чебурашка, Винни-пух и Пятачок, Шрек и Осел, Ромео и Джульетта, Маша и Медведь, Тимон и Пумба, Красавица и Чудовище, Красная Шапочка и Серый Волк, Конек- горбунок и Иван-дурак.

Каждый участник должен отыскать свою "вторую половину", опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет".

Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

**Реквизит: листы с названиями персонажей.**

**Вопросы после упражнения:**

Какие впечатления вынесли участники?

**Упражнение №9.**

**Название: «Город группы»**

Данное упражнение предполагает одновременное рисование в пределах общей территории: города группы.

Ведущий: «предлагаю нарисовать город нашей группы и поселить себя в нем.

В городе может быть инфраструктура – кафе, магазины и т.д. В черте города может быть лес, река, озеро, парк. Не ограничивайте себя в творчестве» (на выполнение задания отводится 20 минут). После того, как участники закончат рисовать, рисунок «города группы» кладется в центр круга.

**Обсуждение:** Почему ты выбрал данное место для "строительства" своего дома? Ты поместил себя в центр листа на краю? Почему? С кем рядом ты построил свой дом? Участники "поселили" свои персонажи в свои дома или в построенные кем-то другим? И почему? Какую лепту ты внес в общий рисунок? Какую роль ты выполнял в процессе работы? Какую роль выполняли другие? Выявился ли лидер в процессе работы? Комфортно ли тебе было работать с одногруппниками?

**Реквизит:** ватман, цветные карандаши, фломастеры.

**Время проведения:** 20-30 минут.

**Упражнение № 10.**

**Название: «Необитаемый остров»**

Представьте себе, что в результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в ваши родные края. Ваша задача – создать для себя условия, которые смогли бы вас удовлетворить.

Вам необходимо:

- А) освоить остров, организовать на нем хозяйство;
- Б) наладить на нем социальную жизнь (создать организацию, распределить функции, роли, обязанности и т.п.);
- В) установить правила и нормы совместной жизни на острове (в форме 10 основных предписаний).

На это вам дается полчаса и полная свобода действий в рамках пунктов а – в.

**Обсуждение:** Что вы чувствовали во время организации жизни на острове? Какую роль вы выполняли на острове? Вы были удовлетворены этой ролью? Если нет, то какая роль вам больше бы подошла? Как воспринималось поведение других на острове?

**Реквизит:** лист бумаги с инструкцией, ручки.