



“Разчупване на леда“, завършващи действия и групово сплотяване

Инструмент 2. Представяне на участничките¹

ЦЕЛИ

- ✓ Позволява на участничките да представят себе си и да се запознаят с останалите участници в групата, преди да започне реалната работа.
- ✓ Създаване на добра атмосфера и оттам да започне сплотяването на групата.
- ✓ Да се насърчат жените да визуализират себе си и другите, но в положителна светлина.
- ✓ Да се представя рефлексията върху общите елементи сред целите на групата, които биха подпомогнали процеса на сплотяване.

ИЗПЪЛНЕНИЕ

Бележка: Тези упражнения е добре да бъдат направени още в първите сесии, за да се запознаят помежду си участничките и да се създаде спокойна атмосфера за по-нататъшната работа.

1. ПЪРВО ПРЕДСТАВЯНЕ – КОЛАЖ НА УЧАСТНИЧКИТЕ

Това е добро упражнение, тъй като разчупва леда и намалява напрежението при влизане в нова група. Обучителят моли участничките да се наредят в кръг и да представят себе си, като използват някакво движение: в следствие с това движение останалите участнички ще свързват нейното име като когато казват името ѝ ще правят съответният жест. Всеки път когато участничка си каже името, останалите с участието на учителя го повтарят.

След като всяка участничка се идентифицирала с определен жест, групата получава празни листи хартия, на които да нарисуват своите имена по начин, по който искат останалите от групата да ги запомнят. Обучителят им раздава цветни маркери, химикали и ножици.

В това време, учителят закача лист амбалажна хартия на стената и рисува поредица от празни балончета, в които участничките в следствие ще могат да закачат своите рисунки, които ги обрисуват. Ще обяснят на групата как искат да бъдат наричани.

¹ Based on Camarasa, M., Sales, L., 2013.



2. МОИТЕ МЕЧТИ, МОИТЕ ПРОЕКТИ

Всяка участничка рисува или описва своите мечти и текущи проекти на лист хартия или празен постер. След това ги окачат в своето балонче в общият колаж и споделя своите мисли ако желае.

ВРЕМЕ И РЕСУРСИ

ВРЕМЕ	Около 20- 30 минути за всяка дейност.
МАТЕРИАЛИ И РЕСУРСИ	Флип чарт, постерна или амбалажна хартия, маркери, химикали, листи хартия, лепящи се листчета, цветни хартии



Инструмент 3. „Разчупване на леда“ и групови дейности по сближаване

ЦЕЛИ

- ✓ Създаване на добра атмосфера и създаване и поддържане на групова сплотеност.
- ✓ Да се разчупи леда по време на срещата.

ИЗПЪЛНЕНИЕ

Забележка: Тези инструменти могат да се използват в различни ситуации на групов дейност. Всеки тренинг може да започне с „разчупване на леда“

1. ФИЗИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ

Всеки учител може да използва физическо упражнение за „затопляне“ дори в буквалния смисъл и намаляване на стреса от новата ситуация.

Всичко от което имате нужда е хубава музика и някои основни загряващи упражнения. За някои идеи, моля погледнете тези видеа YouTube:

- <https://www.youtube.com/watch?v=GCzecFateXc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=R0mMyV5OtcM>

2. ИМАТЕ „БИНГО“!

Използвайки тази игра участниците ще получават бинго всеки път като намерят някой от групата със сходни интереси (виж handout)

ВРЕМЕ И РЕСУРСИ

ВРЕМЕ	Около 10 – 15 мин за всяка от дейностите.
МАТЕРИАЛИ И РЕСУРСИ	Хартия, химикал.

HANDOUT
ОТКРИТЕ НЯКОЙ, КОЙТО ...

ПРАВИ УПРАЖНЕНИЯ 3 ИЛИ ПОВЕЧЕ ПЪТИ СЕДМИЧНО? Кой?.....	ГОВОРИ БРЪЛГАРСКИ	ИМА ИНТЕРЕСНО ХОБИ Кой?.....	ИМА ВНУЦИ	ОБИЧА ЛЮТА ХРАНА Кой?.....
ОБИЧА ДА ИГРАЕ ФУТБОЛ? Кой?.....	ОБИЧА ДА ЯДЕ БРОКОЛИ Кой?.....	НЕ ОБИЧА ШОКОЛАД Кой?.....	ОБИЧА ДА ПЛАВА Кой?.....	ИМА КУЧЕ Кой?.....
ГОВОРИ ЕДИН ИЛИ НЯКОЛКО ЧУЖДИ ЕЗИЦИ Кой?.....	ПИЕ КАФЕ ВСЯКА СУТРИН Кой?.....	Празно място	ЗНАЕ ТЕКСТОВЕТЕ НА ПЕСНИТЕ НА АДЕЛ Кой?.....	НЕ НОСИ ЧАСОВНИК Кой?.....
ПЪРВОТО МУ ИМЕ ЗАПОЧВА С А, С, Т, Х.... Кой?.....	ХАРЕСВА ОРАНЖЕВО Кой?.....	ОБИЧА ФИЛМИ НА УЖАСИТЕ Кой?.....	КАРА КОЛЕЖО Кой?.....	ИМА СЕСТРА Кой?.....
МОЖЕ ДА ТАНЦУВА САЛСА? Кой?.....	Е РОДЕН В СЪЩИЯТ МЕСЕЦ КАТО ТЕБ Кой?.....	ПРЕДПОЧИТА ДА ПИЕ ЧАЙ ОТКОЛКОТО КАФЕ Кой?.....	ИМА ПОВЕЧЕ ОТ ЕДИН ДОМАШЕН ЛЮБИМЕЦ Кой?.....	Е ДОБРОВОЛЕЦ Кой?.....



Инструмент 4. Да си „изплетем“ групови правила

ЦЕЛИ

- ✓ Да се установят (от групата) правила, индивидуални и колективни отговорности за достигане на индивидуалните цели и добро развитие на групата.

ИЗПЪЛНЕНИЕ

Упражнението трябва да се направи по време на първата сесия.

Обучителят насърчава участничките какво трябва да направят в групата, за да се чувстват те самите по-комфортно. Една от участничките взема кълбо с прежда, казва нещо и го търкулва към друга участничка. Докато участничките говорят, учителят записва правилата, които се споменават, отговорностите и ангажиментите. Това той/тя записва или на дъска или на хартия.

Обучителката въвежда следните правила, ако те са пропуснати от участничките :

- Точност
- Присъствие
- Участие
- Изслушване когато говори някой друг
- Конфиденциалност
- Уважение към мнението на другите
- Свобода на изразяването

Всички предложения се изчитат, аналогичните идеи се обединяват в общи групи. Ако е необходимо се дават допълнителни разяснения.

На голям лист хартия се пишат крайните резултати, така че да могат да се виждат по време на всички сесии.

Накрая, упражнението завършва с рефлексия върху фигурата очертана от размотаната прежда с акцент върху важноста от изграждането на мрежи и да имаш подкрепата на другите участници в групата.

ВРЕМЕ И РЕСУРСИ

ВРЕМЕ	45 минути
МАТЕРИАЛИ И РЕСУРСИ	Кълбо прежда, черна дъска, листи, листи за флипчарт, химикали, маркери