



PARTNERSNETWORK

THE PARTNERS NETWORK


ICEBREAKERS AND ENERGIZERS

30TH ANNIVERSARY

Изказваме благодарност към всички членове на международната мрежа „Партньори за демократична промяна“ за техния принос към тази колекция от упражнения за разчупване на леда и тяхната работа за насърчаване на демократичните промени по целия свят. Освен това благодарим на Кайл Шривастава и Натали Парсънс за тяхната помощ при провеждането на интервютата и съставянето на тази книга.

Вашингтон, 2019




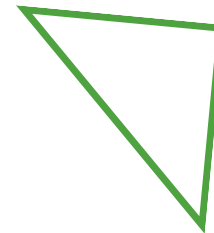
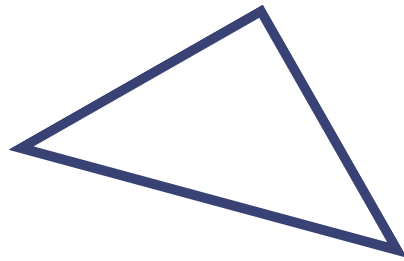


Международната мрежа „Партньори“ е съставена от 21 местни автономни организации, работещи за мирна и демократична промяна. Нашите организации членки инвестират в местни лидери, местни организации и местни решения от 1989 г. Започвайки с един от първите ни членове - "Партньори - Полша" и стигайки до един от последните - "Партньори - Ирак" ние представляваме богата и разнообразна група от местни инициативи и гледни точки.

Националните центрове на Партньори са едни от най-уважаваните и утвърдени неправителствени организации в своите страни. Членовете на мрежата на Партньори работят на пет континента и в повече от 50 страни. През годините сме разработили и споделили много програми, като: например, антикорупционна програма от Румъния, разрешаване на конфликти в областта на добивната промишленост от Перу, съвместно бюджетиране в Йордания или противодействие на насилствения екстремизъм в Йемен.

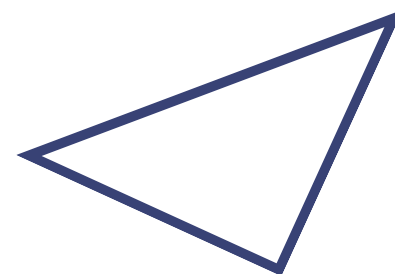
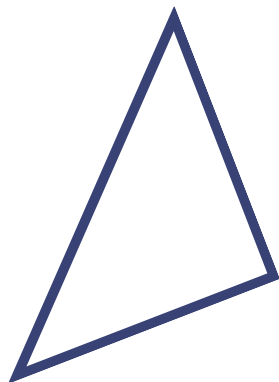
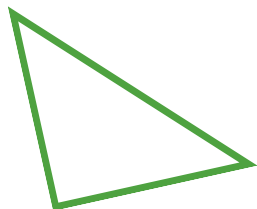
Независимо от своя специфичен фокус, членовете на мрежата подхождат към работата си ефективна работа в сътрудничество и чрез диалог, базиран на участието на всички заинтересовани. В сборник събрахме някои от най-любимите упражнения за разчупване на леда от нашите центрове по света, за да отпразнуваме нашата 30-та година от изграждането на мира и демокрацията. Надяваме се да ви харесат!





"Основа и необходимо условие за промяна не е насилието; това е постоянното, непоколебимо постоянство на социално праведни цели.

- Рей Шонхолц, Основател, **PartnersGlobal**



ПАРТНЬОРИ АЛБАНИЯ

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

РОЛКА ТОАЛЕТНА ХАРТИЯ

Необходимо време: 10-15 минути

Аудитория: Подходящо за голям брой участници. Може да се използва като начин хората да се опознаят или като инструмент за мозъчна атака по конкретен въпрос.

1. Дайте на участниците в групата ролка тоалетна хартия и помолете всеки участник да вземе **толкова къса хартия, колкото смята, че му е необходимо**, без да давате допълнителни обяснения.
2. След като всички участници са си взели, накарайте всеки да преброи колко късове хартия си е взел.
3. Преминавайки в кръг помолете всеки участник да каже името си, а след това да каже по една описателна фраза или дума за себе си за всеки къс тоалетна хартия, който са взели.
4. Завършете упражнението с хумористичната поука, че "понякога повече не е по-добре"

Допълнителни въпроси: Колко хора си взеха повече, отколкото биха имали нужда? Вашият подход към упражнението напомня ли подхода ви към живота като цяло? Какво научихте за себе си или за други участници?

Идеи: Можете да използвате упражнението за въведение в конкретна тема. Например "Моля опишете подхода си в конфликтни ситуации с толкова думи, колкото къса тоалетна хартия имате."

ПАРТНЬОРИ АЛБАНИЯ

ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО УПРАЖНЕНИЕ

КАКВО СЕ Е ПРОМЕНИЛО?

Необходимо време: 5-10 минути

Аудитория: Подходящо за групи с всякакъв размер. Тъй като се работи по двойки е добре да има четен брой участници, ако не - водещият може да се присъедини.

1. Помолете всеки участник да си намери партньор, след което помолете двойките да застанат един срещу друг.
2. Нека всеки в двойката да гледа партньора си в продължение на 1 минута и половина.
3. След това, двамата партньори се обръщат с гръб един към друг и докато са обърнати, всеки партньор трябва да промени едно нещо във външния си вид (коса, бижута, дрехи и т.н.).
4. След това участниците във всяка една двойка се обръщат отново един към друг и се опитват да познаят какво се е променило във външния вид на партньора им.
5. Повторете отново, като този път искайте участниците да променят две неща вместо едно. Ако желаете, можете да повторите и трети път - участниците да променят три неща.

Идеи: Особено подходящо е да правите това упражнение през студените сезони, когато хората имат повече дрехи върху себе си.

ФОНДАЦИЯ ЗА ДЕМОКРАТИЧНИ ПРОМЕНИ

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

АРЖЕНТИНА

ПРЕСИЧАНЕ НА ЛИНИЯТА

Необходимо време: 5-10 минути

Аудитория: Подходящо за големи разнородни групи, в които участниците виждат себе си като много различни един от друг.

1. Направете разделителна линия в центъра на стаята, използвайки хартиено тиксо. От едната страна на линията поставате лист с надпис "Да", а от другата лист с надпис "Не".
2. Помолете всички участници да станат, след което започнете да задавате въпроси, свързани с определена тема на срещата. Например, можете да попитате: "Кой тук се интересува от темата за мира?" Всеки, който се интересува от тази тема, ще премине към страната с "да".
3. Започнете с въпроси, с които вероятно ще се съгласят всички. Това ще покаже на участниците, че въпреки различията си, всички те имат сходни убеждения и мнения. Например, "Кой е за опазването на околната среда?" или "Кой вярва, че конфликтът е вреден за общността ви?" След като се развие това чувство на общност, не се колебайте да задавате такива въпроси, по които мненията ще се различават.

Забележка: Това упражнение може да бъде особено полезно преди старта на процес на фасилитиране или диалог, където се очаква да има много разногласия или когато се събират хора от много различни сектори или с различен произход. Така се показва, че въпреки че хората могат да имат различни убеждения, когато става въпрос за най-належащите въпроси, в основата ние често имаме едни и същи интереси.

ФОНДАЦИЯ ЗА ДЕМОКРАТИЧНИ ПРОМЕНИ

ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО УПРАЖНЕНИЕ

АРЖЕНТИНА

ОПТИМИСТ/ ПЕСИМИСТ

1. В края на проведена среща разделете участниците в две групи. Помолете първата група да се постави на мястото на оптимист, а втората да се постави на мястото на песимист.
2. Помолете всяка група да даде отзиви за дискусиата. Ако сте създали план или сте стигнали до решение по време на дискусиата, накарайте ги също да помислят защо решението може да се случи или не.
3. Последователно питайте участници от всяка една от групите. Всеки може да вдигне ръка и да даде своя отговор като водещият трябва да записва всяко предложение.
4. Не забравяйте да завършите с принос от оптимистичната група, така че всички да останат с позитивно чувство.

Забележка: Това упражнение има няколко цели. Първо, позволява на участниците да разсъждават по фокусиран начин, който ги насърчава да виждат множество перспективи. Второ, позволява на групата да отговори на потенциалните предизвикателства, с които може да се сблъска, докато изпълнява плана си. И накрая, това им позволява да си тръгнат с конкретен списък от оптимистични и окуражаващи мисли за работата.

Необходимо време: 15 минути

Аудитория: Това е упражнение за приключване на дискусия, което позволява на участниците да разсъждават върху работата си от различни гледни точки.

ПАРТНЬОРИ - БЪЛГАРИЯ

ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО УПРАЖНЕНИЕ

ПЕЕЩИ ИМЕНА

Необходимо време: 10 минути

Аудитория: Упражнението е подходящо за групи, които се интересуват от музика и изкуство. Може да се прави с всякаква по размер група, въпреки че може да бъде по-трудно с групи от над 20 души.

1. Помолете участниците да застанат в кръг.
2. Всеки участник трябва да изпее името си в различен музикален стил. Например, първият участник може да пее името си като рок звезда, докато следващият може да пее като оперен певец.
3. След като всеки човек е изпял името си, цялата група трябва да повтори името в същия стил. Това продължава докато всички участници са изпели имената си.

Разновидност: Вместо пеене, може всеки участник да нарисова символ или да нарисова името си върху листче. След това всеки може или да обиколи кръга и да обясня какво е нарисувал, или да носи символа си като етикет, докато се разхожда и се представя на другите.

ПАРТНЬОРИ - БЪЛГАРИЯ

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

ЧОВЕШКА КАРТА

1. Накарайте участниците да застанат в голямо открито пространство и ги помолите да си представят, че стоят върху карта (в зависимост от групата това може да е карта на света, на континент, на държава или област). Посочете на участниците коя посока е север, юг, изток и запад и ги информирайте за всички забележителности, които могат да им помогнат да се ориентират.
2. Помолете участниците да се подредят на картата в зависимост от това къде са родени (или къде живеят, ако участниците в групата се събират от много различни места).
3. След като всички са застанали на място, обиколете стаята и накарайте участниците да отговорят на всеки (или всички) от следните въпроси.
 - а. Как се казваш и къде стоиш?
 - б. Кое е това нещо, което харесваш в родното си място?
 - в. Ако срещата има тема: как се отнася тази тема за родния ви град (например, ако говорите за разнообразие, бихте могли да попитате колко разнообразен по отношение на жители от различни групи е техният град или как хората си взаимодействат и съжителстват там).

Необходимо време: 15 минути

Аудитория: Чудесно упражнение за групи, които все още се опознават. Може да се използва с група с всякакъв размер, но имайте предвид, че в големи групи ще отнеме повече време, тъй като всички трябва да имат възможност да говорят.

ЦЕНТЪР ЗА ГРАЖДАНСКО СЪТРУДНИЧЕСТВО

ПРЕДАЙ ЕНЕРГИЯТА

МЕКСИКО

ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО
УПРАЖНЕНИЕ

Необходимо време: 15 минути

Аудитория: Най-подходящо за средни по големина групи под 20 човека. Това е един чудесен начин да раздвижите хората.

1. Помолете участниците да застанат в кръг.
2. Обяснете на участниците, че всички сме направени от енергия и че можем да предаваме енергия един на друг по различни начини. По време на това упражнение ще представите различни методи за предаване на енергия. Участниците ще се забавляват, предавайки енергията си един на друг.
3. Представете различните методи за предаване на енергия. След като обясните всеки метод, групата ще препрати енергията около кръга веднъж, за да го пробва. След като бъде представен и последният метод (който ще научи участниците как да спрат енергията), групата ще може напълно да изпълни упражнението

Метод 1: Плеснете и плъзнете ръката си надясно или наляво, докато издавате „ЖАН“ звук. Това ще изпрати енергията на човека до вас. Докато енергията може да се движи надясно или наляво, използвайки този метод, участниците все още не могат да променят посоката на енергията. Ако сигналът идва отляво, то той трябва да отиде надясно.

Метод 2: Свийте ръцете в юмруци над главата си, а след това ги дръпнете надолу, все едно току що сте вкарали футболен гол, докато казвате "ЗАДРЪЖ". Това ще ви позволи да промените посоката на енергията. Участниците могат да направят това толкова драматично, колкото сметнат за добре.

Метод 3: Поставете ръцете си пред очите като бинокъл, докато повдигате единия си крак и казвате „ЙЕЕЕ“. Това кара енергията да прескочи човека до вас и да продължи да пътува в същата посока.

Метод 4: Плеснете към всеки от кръга докато казвате "САП". Това ще прехвърли енергията директно към този човек. След това енергията ще продължи да пътува в същата посока.

Завършващ ход: Поставете пръстите на ръцете от страни на челото, наподобявайки рогата на бик и извикайте "ААААУУУУ" повишвайки тона на гласа си. Когато това е направено, всеки трябва да извърши същото движение. Човекът, който е започнал движението, трябва да извика „ОЛЕ“, като в този момент всеки трябва да изтича в центъра на кръга. След това кръгът завършва.

Съвет: Ако групата се затруднява с предаването на енергията можете да прескочите по-сложните движения.

7

ПАРТНЬОРИ - КОЛУМБИЯ ЦЕНТЪР ЗА ГРАЖДАНСКО СЪТРУДНИЧЕСТВО

Необходимо време: 20 минути

Аудитория: Подходящ за големи групи. Може да се проведе навсякъде, но е добре да подсигурите достатъчно голяма стая, за да може участниците да разговарят по двойки

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

ПТИЦИ И ПЕПЕРУДИ

Подготовка: Разпечатайте или нарисуйте на бели листа пеперуди и птици . Трябва да има четно число от всяка рисунка и достатъчно, така че всеки участник да получи или птица, или пеперуда. Трябва да имате и нещо за закрепване, така че да може участниците да закрепят листовете към дрехите си.

1. Докато участниците пристигат, раздавайте на всеки лист с птица или пеперуда и ги помолете да я носят на видимо място.
2. Когато сте готови да започнете, помолете участниците да се изправят и да намерят някой, който носи различно животно: птиците трябва да намерят пеперуди, а пеперудите - птици. Можете да пуснете музика и да помолите всички участници да започнат да танцуват. Ако изберете тази опция, кажете им, че когато музиката спре, те ще трябва да намерят партньор с различно от тяхното животно.
3. След като всички са намерили партньори помолете всеки човек да се представи и сподели забавна история с партньора си. Инструктирайте партньорите да задават въпроси, за да разберат по-добре историите, които чуват.
4. След това участниците се разделят и намират нов партньор. Това отново може да стане и на фона на музика и участниците да танцуват.

Следва продължение...

ПАРТНЬОРИ - КОЛУМБИЯ ЦЕНТЪР ЗА ГРАЖДАНСКО СЪТРУДНИЧЕСТВО

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

ПТИЦИ И ПЕПЕРУДИ - ПРОДЪЛЖЕНИЕ...

5. С втория си партньор, помолете участниците да се представят отново и да споделят нещо, което е свързано със събитието, което провеждате. Това може да е очакване за това, което те се надяват да постигнат, предизвикателство, с което са се сблъскали по въпросите, които се обсъждат, или история, обясняваща причината за присъствието им на събитието.

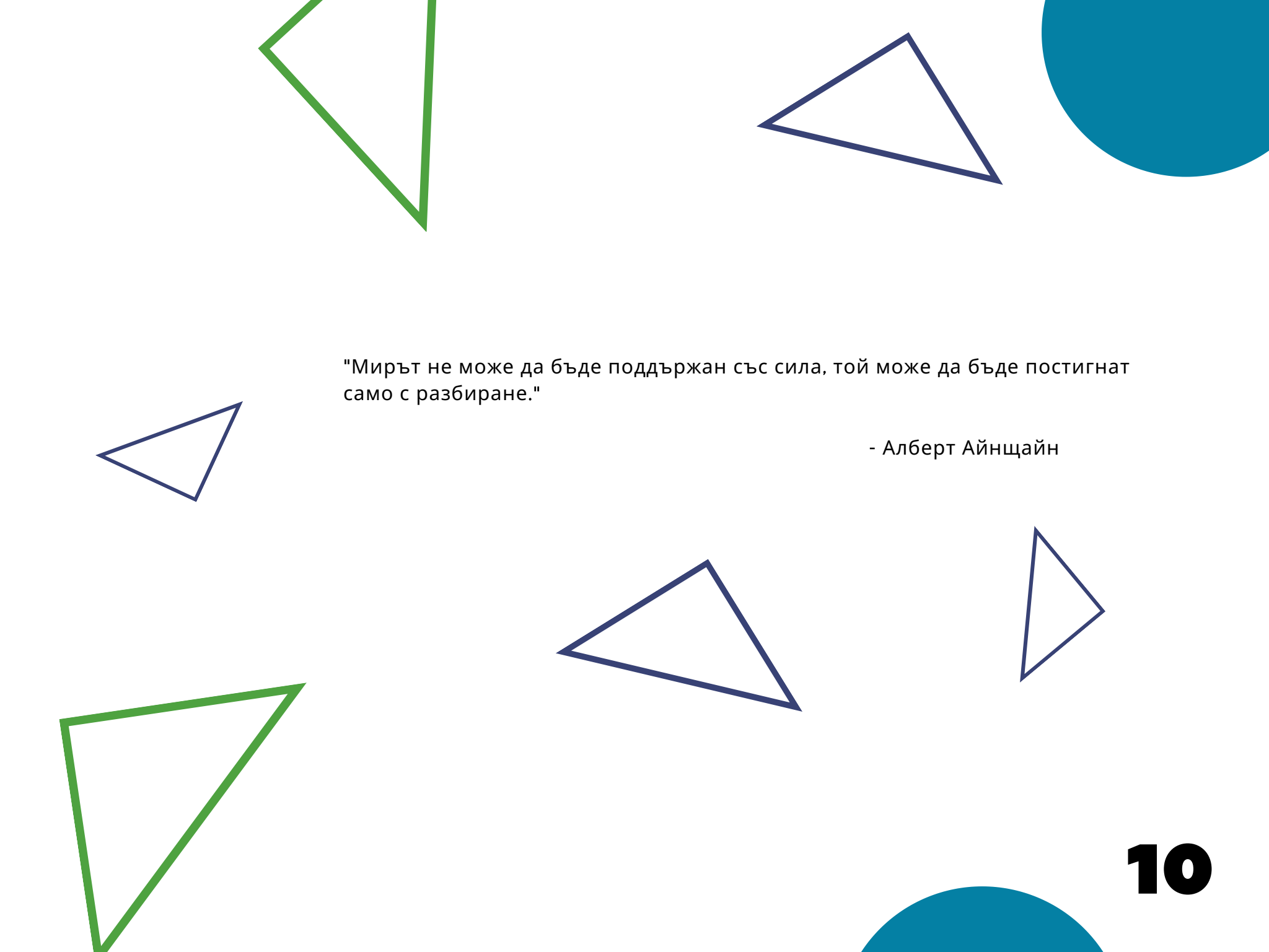
6. След поне три минути дискусия, помолете участниците отново да намерят нов партньор.

7. В последния кръг помолете участниците да разговарат отново, като отговорят на въпрос, създаден от фасилитатора. Например, можете да попитате какви три предмета всеки ще вземе със себе си на безлюден остров и защо, или какво биха си пожелали, ако намерят вълшебна лампа, с дух, който изпълнява желаня.

8. Завършете упражнението като всички се съберат в голям кръг. Поканете всички участници да се аплодират един друг за тяхната работа, така че упражнението да завърши положително.

Разновидност: Може да промените използваните животни, но вземете предвид дали животните, които ще използвате са подходящи за страната и културата ви. Можете да направите колкото искате кръгове, както и да адаптирате въпросите към участниците.

Съвет : Психологът Алберт Мерахбиан открива, че когато общуваме с другите, **55%** от това, което помним, са изображения, цвят и жестове на тялото, **38%** е тонът на гласа, а **7%** е това, което хората всъщност казват. Можете да споделите този факт с участниците като забавен начин да ги насърчите да мислят за невербалната си комуникация, докато се срещат и общуват с партньорите си.



"Мирът не може да бъде поддържан със сила, той може да бъде постигнат само с разбиране."

- Алберт Айнщайн

ПАРТНЬОРИ - ЕЛ САЛВАДОР

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

ОТИДОХ ДО СУПЕРМАРКЕТА

1. Нека участниците да седнат в кръг или ходейки да се установи една посока на движение.
2. Започвайки с първия участник всеки трябва да каже фразата " Отидох в супермаркета и купих" като завършат фразата, посочвайки какво са купили (например ябълка, чадър, риба и т.н.).
3. Следващият участник ще трябва да каже какво е купил първият в допълнение към собствената си покупка.
4. По време на играта участниците трябва да рецитират целия списък за пазаруване на хората преди тях, преди да добавят свои собствени артикули.
5. Ако някой се обърка, групата може да му помогне или следващият участник може да се опита да допълни пропуска.

Забележка: Упражнението е чудесен начин да енергизирате участниците и да ги предизвикате мисловно. Също така насърчава сътрудничеството и кооперативността, тъй като всички надграждат отговорите си и работят заедно, за да изпълнят предизвикателството!

Необходимо време: 15 минути

Аудитория: Това е игра за памет, която е подходяща за групи под 20 участника.

ПАРТНЬОРИ - ЕЛ САЛВАДОР

ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО УПРАЖНЕНИЕ

МУЗИКАЛНА ТЕРАПИЯ

Необходимо време: 5-10 минути

Аудитория: Тази игра кара всички да се движат и да се забавляват! Може да се прави с групи от всякакъв размер и е подходяща за участници, които обичат да пеят.

1. В тази игра участниците трябва да изпеят песен заедно, докато правят определени движения, които съответстват на даден звук. Мелодията на песента може да бъде намерена в линка в долната част на страницата, а думите ѝ могат да бъдат намерени вдясно.
2. Движенията, които участниците трябва да направят с всеки звук, са както следва:
Епо - потупване на краката с две ръце
Е Тай Тай - Кръстосване на ръцете пред гърдите и потупване по раменете
Е - щракване с дясната ръка, докато движите ръката надясно
Е Туки Туки - Свиване на двете ръце в юмруци и потупване в челото
3. Групата трябва да прави тези движения, така че техните перкусивни звуци да съвпадат с песента.
4. Всеки път, когато един път се изпее песента, един звук трябва да бъде премахнат и се заменя само със съответното движение. До края на упражнението групата трябва да издава само шум чрез движенията.

Епо
е тай тай е
Епо е тай тай е...
Епо е туки-туки епо
Е туки-туки епо
Е туки-туки е'

Линк към мелодията на песента:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=44&v=6Wt-J3AiLag

ПАРТНЬОРИ – ГРУЗИЯ

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

Необходимо време: 5-7 minutes

Аудитория: Това упражнение е подходящо за хора, които биха се радвали да експериментират с математическите си умения. Групата трябва да е мин. 5 човека.

БРОЙ!

1. Застанете в кръг (или установете ред, в който хората ще говорят).
2. Първият участник започва да брой, като казва "1", след това следващите продължават да броят по ред.
3. Когато участник стигне до число, което се дели на 3 или съдържа 3 (напр. 3, 6, 9 ... 13, 23), човекът, чийто ред е, трябва да плесне с ръце, вместо да каже числото.
4. Ако някой забрави да плеснеи вместо това каже число, съдържащо или делимо на 3, тогава той отпада и трябва да седне.
5. Последният човек, останал да стои, е победителят!

Важно: По време на играта трябва да се спазва редът и да се поддържа постоянство.

Съвет: Започнете бавно, това ще даде време на участниците да свикнат с модела. Тъй като по време на играта групата намалява можете да увеличите скоростта, за да бъде по-предизвикателно.

13

ПАРТНЬОРИ - ГРУЗИЯ

ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО УПРАЖНЕНИЕ

НА ЗЕМЯТА, ВЪВ ВЪЗДУХА, ПОД ВОДАТА.

Необходимо време: 20-30 минути

Аудитория: Това упражнение е чудесно за групи, по-големи от 12 души. Участниците трябва да имат достъп и познания за това как да използват фотоапарат.

1. Разделете участниците в групи от 4 до 10 души.
2. Всяка група трябва да работи заедно, за да направи снимка на себе си на земята, във въздуха и под водата.
3. До края на упражнението те трябва да представят на водещия три отделни снимки. На всяка от снимките трябва да присъства всеки член от групата.

Креативността е ключова: Тази дейност не изисква участниците да се потопят във вода или да се качат на самолет ... вместо това, насърчете участниците да мислят нестандартно.

Съвет: Задайте ограничение във времето от 15-20 минути, преди групите да започнат да работят. Това ще помогне участниците да се енергизират и да се засили креативността. В това упражнение няма победители или губещи, а и всеки може да запази снимките си като спомен.

ПАРТНЬОРИ GLOVAL - САЩ

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

РАЗИГРАЙ ЛЪЖАТА

Необходимо време: 5 минути

Аудитория: Това упражнение е бърз начин да помогнете на участниците да се чувстват комфортно един с друг, както и да насърчите забавно взаимодействие.

1. Започнете като помолите всички участници да застанат в кръг.
2. Водещият започва имитирайки/разигравайки дадено действие по желание.
3. След това участникът отдясно трябва да каже името си и да попита "Какво правите?"
4. Вместо да отговори искрено, човекът който разиграва трябва да изговори съвсем различно действие. Така например, ако имитира че бяга, може да отговори "Спя".
5. Участникът, който е задава въпроса трябва да разиграе това, което първият твърди, че прави.
6. Така се продължава докато всеки участник е имал възможност да разиграе.

Съвет: Това упражнение кара участниците да се раздвижат, но и да действат "глупаво", което подпомага създаването на по-близки взаимоотношения в групата. Т.е. може да го използвате и като упражнение при започване, но и като начин да раздвижите участниците след дълги периоди на седене.

ПАРТНЬОРИ GLOVAL - САЩ

ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО УПРАЖНЕНИЕ

ПУКАНКИ

Необходимо време: 5-10 минути

Аудитория: Може да се използва с групи от всякакъв размер, независимо от културата или сектора.

1. Всички участници застават в кръг или седят, така че да могат да се виждат.
2. Обяснете на участниците, че играта ще започне с някой, който казва числото 1. Някой друг ще каже 2, а някой друг 3 и т.н. (това продължава). Уловката е, че редът, в който участниците ще броят, **не може да бъде предварително определен, нито може да се повтори.** Участниците трябва да изберат момент в който да кажат следващото число, когато смятат, че е подходящо. Те не могат да се движат един към друг, да се посочват или по друг начин да се опитват да покажат чий ред е.
3. Ако двама души кажат едновременно число, групата губи и броенето започва отново с 0.
4. Проверете доколко далеч в броенето може да стигне групата след няколко неуспешни опита.

Съвет: Можете лесно и бързо да преигравате това упражнение през целия ден, за да възвърнете вниманието на участниците. Това дава и възможност на участниците да се опитат да подобрят предишния си резултат!

ПАРТНЬОРИ - УНГАРИЯ

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

ГОЛЕМИЯТ ВЯТЪР ДУХА

Необходимо време: 8-10 минути

Аудитория: Подходящо за всяка група от колеги! Независимо дали се познават от много години или от скоро, тази игра е чудесен начин участниците да научат повече един за друг.

1. Сложете столове в кръг. Уверете се, че има достатъчно за всички, с изключение на един човек.
2. Участникът без стол ще бъде първият водещ. Той трябва да застане в центъра на кръга и започне с фразата: „Големият вятър духа за всички, които _____“. Ще завърши фразата с твърдение, което се отнася за него като например „Големият вятър духа за всички, които пият повече от две чаши кафе на ден“ или „Големият вятър духа за всички, които притежават куче“.
3. След това всички в кръга, за които това твърдение е вярно, ще се изправят и ще се опитат да намерят друго свободно място, преди да го заеме някой друг. През това време водещият също ще се опитва да седне на свободен стол.
4. Последният останал без стол става новия водещ, който застава в центъра на кръга. Упражнението може да продължи толкова дълго, колкото желаете като е препоръчително да е 10-15 кръга.

Съвет: Това упражнение не само кара участниците да се раздвижат, но и им позволява да научат за нещата, по които си приличат с другите! Насърчете хората да мислят за прилики, които могат да споделят с другите в стаята.

ПАРТНЬОРИ - УНГАРИЯ

ТИГЪР, ГЕЙША, САМУРАЙ

ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО УПРАЖНЕНИЕ

1. Разделете участниците в две равни групи.
2. Всяка група трябва да се уедини и тайно да избере един от трите персонажа - тигър, гейша или самурай.
3. След като групите са избрали, фасилитаторът ще брой до три, след това всяка група ще изиграе избрания персонаж. Тигрите могат да реват и ръмжат, гейшите могат да танцуват, а самураите могат да размахват въображаемите си мечове.
4. Играта се печели подобно на "камък, ножица, хартия". Тигрите язиждят гейшите, гейшите превземат самураите, а самураите бият тигрите. Ако и двете групи са избрали едно и също, играта се повтаря.
5. Крайният победител е отборът, който е спечелил най-много от разиграни три повторения.

Правила: Всеки в групата трябва да изиграе своя персонаж или рундът няма да се брой. Всички персонажи трябва да се изиграват едновременно и не могат да бъдат променяни, след като ходът на противника е известен.

Съвет: Тази игра носи много енергия и смях! Насърчете участниците да се превъплатят напълно в своите персонажи. В началото това може да е неудобно, но състезателният дух ще поддържа всички ангажирани и ще ги забавлява.

Необходимо време: 8-10 минути

Аудитория: Това е една забавна екипна игра, която ще насърчи всяка група участници да действат и да се разчупят.

ПАРТНЬОРИ - ИРАК

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

Необходимо време: 10 - 15 минути

Аудитория: Това упражнение е подходящо за малки, разнообразни групи, в които участниците не се познават. То позволява на участниците лесно да изследват теми като идентичност, култура и себеизразяване.

ПОРТРЕТИ

Забележка: Участниците ще се нуждаят от хартия и материали за рисуване.

1. Помолете участниците да нарисуват две рисунки.

i. **Първата трябва визуално да представя как виждат себе си.** Това може да бъде автопортрет или изобразяване на различни картини, които участникът свързва със своята идентичност.

ii. **Втората трябва визуално да представя как те вярват, че другите ги виждат.** По същия начин, това може да бъде автопортрет или изобразяване на различни картини, които според тях други хора свързват с тях.

2. След като всички приключат, фасилитаторът има няколко варианта:

i. Да помоли участниците да споделят своите рисунки с цялата група.

ii. Да раздели участниците на двойки или малки групи и да ги помоли да споделят своите рисунки.

iii. Да помоли участниците да запазят своите изображения за себе си, но да споделят всякакви прозрения или преживяве, което са имали по време на упражнението

Въпроси за разсъждение: Какво беше общото между двете рисунки? Какво беше вярно във втората рисунка за това как ви виждат другите? Имаше ли характеристики, които бяха споделени от множество участници? Как се чувствате по начина, по който се възприемате? Ако имаше разлики между вашите две рисунки, на какво се дължеше тя?

ПАРТНЬОРИ - ИРАК

ДА НАПРАВИМ ЧОВЕК

ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО УПРАЖНЕНИЕ

Необходимо време: 10 минути

Аудитория: Това упражнение е подходящо за големи групи и изисква голяма стая. Подпомага участниците да практикуват невербалната си комуникация и сътрудничеството.

Подготовка: В това упражнение, подреждайки се, участниците ще образуват формата на човешко тяло. Водещият ще реши кой участник коя част на тялото е, като напише частите на тялото върху залепващи се листчета и ги раздаде в началото на упражнението. Всяка част от тялото ще бъде образувана от няколко човека (например 3 -ма души могат да формират главата). Преди да проведете упражнението преценете колко хора са необходими за всяка част от тялото, след това подгответе такъв брой листчета. Например, може да имате 3 листчета, с надпис глава, 5 за тяло, 4 за ръце и т.н.

1. Помолете участниците да застанат в голямо открито пространство и ги информирайте, че няма да могат да си общуват и говорят по време на упражнението.
2. Дайте на всеки участник листче, на което е написана (или нарисувана) част от тялото
3. Участниците трябва да "разрешат пъзела", като се подредят образувайки едно цяло тяло, като всеки човек ще оформи частта от тялото, която е получил написана/нарисувана на листчето. Обикновено един участник поема инициативата да ръководи групата, като насочва хората към подходящите за тях места. Ако това не се случи, може да се наложи фасилитаторът да помогне давайки някакви невербални сигнали.

Въпроси за разсъждение: След упражнението фасилитаторът може да попита участниците как би било за тях, ако никой не беше поел инициативата да ръководи групата. Този лидер може да бъде сравнен с фасилитатор в работата по изграждане на мир. След това можете да попитате дали участниците имат подобни преживявания в своята работа. Други подходящи въпроси са: Как се чувствахте, когато трябваше да общувате без думи? Какви стратегии ви позволиха да бъдете успешни? Чувствахте ли се разбран от вашите колеги?

ПАРТНЬОРИ - ЙОРДАНИЯ

4 ИСТИНИ, 1 ЛЪЖА

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

Необходимо време: 15-20 минути

Аудитория: Подходящо за групи, в които участниците не се познават. Идеалният размер е между 8-10 участници, но по-големи групи могат да бъдат разделени, ако е необходимо.

1. Разделете участниците в две групи, като във всяка група трябва да има равен четен брой участници. Помолете участниците да се преброят, така че всеки член от групата да има свой номер.
2. Помолете всеки участник да се събере с човека от противоположната група, който има съответен номер (1 с 1, 2 с 2 и пр.)
3. В тези двойки участниците трябва да споделят пет твърдения за себе си. Четири от твърденията трябва да бъдат верни, а едно - лъжа.
4. След това участниците ще се съберат отново в голямата група.
5. Всяка двойка ще застане пред голямата група и участникът ще се преструва на своя партньор. Всеки ще повтори петте твърдения на партньора си и групата ще трябва да отгатне кое от твърденията не е вярно.
6. Упражнението продължава, докато всички двойки се изредят.

Съвет: Насърчете участниците да бъдат креативни, но семпли със своите изказвания. Целта е да се дадат на хората твърдения, които са лесни за разбиране, но трудни за преценка дали са верни или не.

ПАРТНЬОРИ - ЙОРДАНИЯ

ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО УПРАЖНЕНИЕ

ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Необходимо време: 5-8 минути

Аудитория: Това упражнение е чудесно за групи от всякакъв размер, стига да имат желание да се движат!

- а. Разделете участниците в четири отбора и помолете всеки отбор да си избере име, което да е или **плод**, или **зеленчук**.
1. Съберете всички участници, за да образуват кръг, без членовете на различни отбори да се смесват.
2. След това водещият ще започне да разказва история, в която от време на време споменава някое от имената на отборите. Например "Един следобед правех салата. Сложих малко **домати** и **ябълки** ...".
3. Когато в историята се споменава името на отбора, целият екип трябва да седне, след което да се изправи възможно най-бързо. Ако някой от членовете на екипа се обърка, те губят и трябва да напуснат кръга.
4. Последният отбор, който остане е победител.

Съвет: Това е чудесна игра, за да накарате хората да се движат, както и да насърчи сътрудничеството и слушането. Можете да започнете бавно, за да може участниците да свикнат с играта, след което да забързате темпото.

ПАРТНЬОРИ – КОСОВО

ЕДНО ОБЩО НЕЩО

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

Необходимо време: 5-10 минути

Аудитория: Това упражнение дава възможност на участниците да открият прилики между себе си и другите. Подходящо за групи с размер между 5 и 15 души.

Подготовка: Разпечатайте списък с имената на всички участници. Направете достатъчно копия на списъка, така че всеки да може да има свой собствен.

1. Раздайте на всеки списъците с имената на участници и кажете на всички, че ще трябва да намерят едно общо нещо, което имат с всеки човек от списъка.
2. Задайте време (времето ще зависи от това колко души присъстват), така че участниците трябва да се придвижат бързо из стаята, за да намерят приликите си с другите участници.
3. Участниците не могат да използват общи неща, които се споделят от цялата група (или от много хора в групата). Например, ако всички са от една и съща организация, това не може да бъде използвано като общо нещо.

Съвет: Не забравяйте да дадете на всички достатъчно време за разговори, но не толкова, че да имат много време да мислят. Целта е да се наруши естественото колебание на хората и да се насърчи бърза и неформална дискусия.

ПАРТНЬОРИ - КОСОВО

ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО УПРАЖНЕНИЕ

КУПА С ВЪПРОСИ

Необходимо време: 5-15 минути

Аудитория: Чудесен начин участниците в групата да споделят лични подробности, да бъдат въвеждани нови теми и да се тестват текущите знания. Упражнението може да се пригоди за група от всякакъв размер, но е най-подходящо, когато групата е достатъчно малка, така че всеки да има възможност да отговори на въпрос.

1. В купа сложете късчета хартия, на всяко от което има написан въпрос.

Водещият може да напише въпросите преди събитието или може да помоли участниците сами да напишат въпроси. Въпросите могат да бъдат фокусирани върху опознаването на участниците, да са въпроси относно предварително съществуващи знания или мозъчна атака по отношение на напълно нова идея.

2. Ако групата е прекалено голяма, можете да я разделите на по-малки кръгове, преди да започнат да отговарят на въпросите.

3. Преминавайки през стаята всеки участник трябва да си изтегли въпрос от купата.

4. Всеки трябва да отговори на въпроса си преди да се премине към следващия участник.

Съвет: Когато измисляте въпросите мислете за целта на фасилитирането. Дали нуждата е участниците да мислят по-креативно или да се чувстват по-комфортно помежду си. Нуждаете ли се от това да знаете какви познания имат по определена тема? Можете да постигнете всички тези цели, ако внимателно създадете вашите въпроси.

ПАРТНЬОРИ - ЛИБИЯ

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

ХАРТИЕНА ТОПКА ОТ ВЪПРОСИ

Подготовка: Запишете на малки листчета различни прости въпроси. Тези въпроси могат да се отнасят за участниците, за техните организации или за темата, която се обсъжда. След това смачкайте всички листчета заедно на топка. Колкото повече въпроси имате, толкова по-голяма ще бъде вашата топка. Уверете се, че имате поне **10-15** въпроса, така че топката да бъде достатъчно тежка, за да бъде подхвърляна.

1. За да играете, просто хвърлете топката от листчета на някого. Този, на когото е хвърлена трябва да изтегли един въпрос и да му отговори.
2. Може да правите това по всяко време на обучението и можете да го използвате многократно. Групата може да отговоря на няколко въпроса със започването, няколко след обяд и няколко преди края на обучението. Може да се използва и след почивки, за да фокусира вниманието на участниците в групата.

Съвет: Въпросите трябва да са по-скоро тривиални, прости въпроси, отколкото такива за запознаване. Това упражнение може да бъде чудесен начин за проверка и затвърждаване на материала, който се обсъжда.

Необходимо време: 5-10 минути

Аудитория: Подходящо за всякакви групи и може да се използва многократно по време на обучение или тренинг.

ПАРТНЬОРИ - ЛИБИЯ

ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО УПРАЖНЕНИЕ

НЕВИДИМИЯТ ЛИДЕР

Необходимо време: 7-10 минути

Аудитория: Това упражнение е подходящо за групи от над 10 участника и е чудесен начин да накарате хората да мислят и да се движат.

1. Помолете някой от участниците да бъде доброволец. Този участник ще напусне стаята за момент.
2. След като доброволецът излезе, помолете групата да избере един от участниците за „водещ“.
3. След това помолете групата да избере един жест, който да се използва по време на упражнението. Това може да бъде ръкопляскане, палец нагоре, намигване или нещо друго, което участниците изберат. Обяснете, че когато "водещият" прави този жест, всички останали трябва да го следват, като изпълняват същия жест едновременно с него.
4. Помолете доброволецът да се върне в стаята.
5. След това "водещият" ще започне да изпълнява избраният жест, като групата го следва. Доброволецът трябва да се опита да определи кой е водещият .
6. Можете да повторите упражнението, толкова пъти колкото искате.

Съвет: Попитайте доброволеца как е определил кой е водещия. Можете да използвате този въпрос, за да акцентирате върху това, че лидерите не винаги са видими. Вместо това те могат да бъдат движеща сила на заден план. В един ефективен екип лидерът гарантира, че всички работят ефективно заедно и че всеки заема своята роля. Това не изисква непременно лидерът да бъде постоянно в светлината на прожекторите.

ПАРТНЬОРИ ЗАПАДНА АФРИКА – НИГЕРИЯ

СГЛОБЯВАНЕ НА ДУМАТА

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

Необходимо време: 5-10 минути

Аудитория: Това упражнение позволява на участниците да се представят един на друг по един забавен начин. Подходящо за групи от 15-20 души.

Подготовка: Запишете списък с думи, които са свързани и от значение за темата на вашия тренинг. Броят на думите, които изброявате, трябва да бъде наполовина от броя на очакваните участници. Всяка дума трябва да бъде поне от пет букви, колкото по-дълга, толкова по-добре. След това напишете всяка дума на отделен лист хартия и разрежете листовите (и думите) наполовина и разбъркайте листата.

1. Всеки участник трябва да вземе по един от разрязаните листове, с едната част от дума върху него.
2. След това участниците трябва да си разходят из стаята, докато намерят човека, с когото могат да сглобят своята дума.
3. Когато намери другата половина на думата си, всеки участник трябва да сподели нещо за себе си (това може да е спомен, история, интерес и т.н.), което се отнася до тяхната дума.

Съвет: Чувствайте се свободни да проявите творчество, когато измисляте думите си. Помислете какво ще насърчи хората да споделят интересни истории помежду си!

ПАРТНЬОРИ ЗАПАДНА АФРИКА - НИГЕРИЯ

ЛОКОМОТИВ

ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО УПРАЖНЕНИЕ

Необходимо време: 2-5 минути

Аудитория: Това упражнение щех енергизира хората и ще ги накара да се движат.

1. Помолете участниците да застанат прави, това може да бъде в кръг или по друг начин, който им харесва.
2. След това фасилитаторът ще започне да прави движения при които върти ръцете си всяка около другата с кръгови движения.
3. Инструктирайте участниците да пляскат със същата скорост, с която се движат ръцете на водещия.
4. Колкото по-бързо водещият върти ръцете, толкова пляскането на участниците трябва да се засили.

Съвет: Вижте дали участниците могат да поддържа скоростта не само когато се забързва, но и когато движенията се забавят. Можете ли да ги "излъжете", като рязко промените скоростта? Чувствайте се свободни да се забавлявате!

ПАРТНЬОРИ - ПОЛША

ЧОВЕШКИ ВЪЗЕЛ

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

Необходимо време: 5-10 минути

Аудитория: Това упражнение е чудесен начин хората да се забавляват и да се чувстват по-комфортно един с друг!

1. Помолете участниците да застанат в много тесен малък кръг.
2. Помолете всички да затворят очи и да протегнат напред ръцете си, кръстосвайки ги.
3. От тази позиция инструктирайте всеки участник да хване ръката на някой друг, като същевременно държи очите си затворени.
4. След това участниците трябва да отворят очи и да се разплетат, без никой да пуска ръката, която държи.

Съвет: Не забравяйте, че са възможни множество "решения". Накрая на упражнението участниците могат да се окажат в голям кръг, в два концентрични кръга или дори в два кръга, свързани като верижна връзка. Всичко това ще зависи от това кой чия ръка е хванал.

ПАРТНЬОРИ - ПОЛША

ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО УПРАЖНЕНИЕ

ДВУСРИЧЕН

Необходимо време: 5-10 минути

Аудитория: Подходящо за група от всякакъв размер. Изисква участниците да викат, така че групата трябва да се намира в пространство, където е възможно да се вдига шум.

1. Започнете, като помолите един от участниците за момент да напусне стаята.
2. След това разделете останалите участници в две равни групи/отбори.
3. Задачата на цялата група е да избере дума, която се състои от две срички. Всяка група/отбор ще получи една от сричките на думата. Например, ако думата е „конфликт“, за едната група ще бъде „кон“, а за другата „фликт“.
4. Помолете участника, който е напуснал стаята, да се върне и да застане между двете групи/отбори
5. По указание на водещия двата отбора трябва да извикат едновременно определената им сричка.
6. След това участникът в средата трябва да се опита да отгатне каква е думата, която се крещи.
7. Повторете толкова пъти, колкото искате.

Съвет: Най-добре е да използвате думи, които имат различни, но подобни звучащи срички като „каяк“ или „момент“.

ПАРТНЬОРИ ЗАПАДНА АФРИКА - СЕНЕГАЛ

РОТИРАЩИ СЕ ЛИНИИ

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

Необходимо време: 5-10 минути

Аудитория: Това упражнение е подходящо за малки или средни по големина групи , които се срещат за пръв път.

1. Разделете участниците на две групи.
2. Участниците от двете групи ще образуват две успоредни линии, така че всеки член от едната групата да е срещу някой от другата група.
3. Всеки участник ще се обърне към човека срещу себе си и ще се представи, като каже името си, откъде е, над какво работи и всички други подробности, които би искал.
4. След това всеки от едната линия ще се премести с едно място, така че да застане срещу друг партньор от отстрещната линия. Участникът, който е бил в предната част на линията ще се премести най-отзад.
5. Продължете тази ротация, докато всеки участник се срещне с всички участници от другата група.

Съвет: Подходящо е когато участниците вече познават половината от хората в стаята, тъй като хората от същата линия най-вероятно нямат да имат възможност да се срещнат по време на упражнението.

ПАРТНЬОРИ ЗАПАДНА АФРИКА - СЕНЕГАЛ

ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО УПРАЖНЕНИЕ

ПЛЯСКАНЕ И СЛЕДВАЙ ВОДЕЩИЯ

Необходимо време: 2-3 минути

Аудитория: Тези две енергизиращи упражнения целят да накарат всички да се движат и да се забавляват!

Пляскане - това упражнение често се използва за започване на сесии с женски групи.

1. Започнете, като кажете на участниците да следват действията на фасилитатора.
2. Започнете да пляскате с ръце - по плясканията може да са между 1 и 10 пъти.
3. Всички участници трябва да пляскат с ръцете си същия брой, който сте направили и вие като фасилитатор.
4. Продължете толкова дълго, колкото искате

Следвай водещия

1. Нека всички участници да застанат прави
2. Инструктирайте участниците да изпълняват прости движения като „докосване на коленете“, „докосване на пръстите на краката“ или „скокове“.
3. Продължете, докато всички се смеят и забавляват!

Съвет: Тези бързи упражнения са подходящи да се проведат след обяд или след продължителна почивка, за да привлекат хората отново към процеса.

ПАРТНЬОРИ - СЪРБИЯ

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

ПОДХВЪРЛИ ЕДНА ДУМА

Необходимо време: 5-10 минути

Аудитория: Това упражнение позволява на участниците да се запознаят бързо и по забавен начин.

1. Помолете участниците да застанат прави. Те могат да застанат в кръг или по друг начин, което ще им позволи лесно да подхвърлят топка.
2. Подхвърлете малка топка на някой от участниците.
3. Този в когото е топката, трябва да се опише с дума или кратка фраза. Участникът може да кажат нещо просто като „енергичен“ или няколко думи като „обичам да ям“.
4. След това той трябва да хвърли топката на различен участник.
5. Всеки участник трябва да има възможност да говори.

Съвет: Най-вероятно в хода на упражнението ще се появят различни забавни думи или фрази, към които участниците ще се връщат по време на обучението като начин да се забавляват помежду си. Може да е полезно за фасилитатора да даде някакъв необичаен пример, така че участниците да се чувстват по-удобно да бъдат креативни и изразителни.

ПАРТНЬОРИ - СЪРБИЯ

ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО УПРАЖНЕНИЕ

МУЗИКАЛЕН ОСТРОВ

Необходимо време: 10-15 минути

Аудитория: Това упражнение кара хората да се раздвижат и същевременно насърчава приятелска конкуренция, тъй като целта на участниците е да останат последни на острова!

1. Освободете място в центъра на стаята. Залепете две листа хартия флип чарт (или повече в зависимост от размера на групата) и ги поставете на пода.
2. Помолете всички участници да застанат на листовете хартия. В началото листовете трябва да е достатъчно големи, за да могат всички да се поберат.
3. Пуснете музика, докато участниците са на хартиения остров. Когато музиката спре, всеки трябва да слезе от острова и да се преструва, че плува във водата около него.
4. Докато участниците плуват, фасилитаторът трябва да откъсне парче хартия от острова, правейки го по-малък.
5. Когато музиката започне отново, всички трябва да се стремят да се върнат на острова. Всеки, който не успява да се побере остава навън.
6. Продължете играта за около пет рунда, докато на острова остане само един човек.

Съвет: За групи, които се фокусират върху медиацията или разрешаването на конфликти, това упражнение може да се използва, за да покаже как често се държим, когато възприемаме ресурс (като пространството) за ограничен. Може да го използвате за да започнете дискусия относно алтернативни стратегии за сътрудничество, които участниците биха могли да използват.

ПАРТНЬОРИ ЗА ДЕМОКРАТИЧНА ПРОМЯНА - СЛОВАКИЯ

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

ЛИЧНИ ПРИЛАГАТЕЛНИ

Необходимо време:

10-15 минути

Аудитория: Тази игра е подходяща за групи с по-малко от 20 души, които не се познават добре все още.

1. Започнете като помолите всички участници да застанат в кръг.
2. Изберете един участник, който да започне играта. Той трябва да каже собственото си име и едно прилагателно, което започва със същата буква. Например, може да каже: „Аз съм смелата Симона“.
3. Следващият участник в кръга ще трябва да посочи предходния, да каже името и прилагателното име на този човек, след което да добави собственото си име и прилагателно за него. Например, "Смелата Симона (посочвайки Симона) , аз съм добрият Димитър"
4. След това третият участник ще трябва да каже имената на предишните двама души, преди да се представи.
5. Играта продължава, докато всички участници в кръга трябва да кажат имената на всички преди тях, преди да добавят своите. Последният човек ще има предизвикателството да запомни името и прилагателното на всеки.

Съвет: Ако на участника му е трудно да намери прилагателно за името си, вместо това да се съсредоточи върху втората буква на своето име, първата буква на прякор или първата буква на тяхното презиме или фамилия.

ПАРТНЬОРИ ЗА ДЕМОКРАТИЧНА ПРОМЯНА - СЛОВАКИЯ

ПЕРСПЕКТИВИ

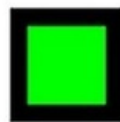
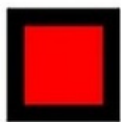
ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО УПРАЖНЕНИЕ

Необходимо време: 10-15 минути

Аудитория: Подходящо за групи, които предпочитат да не стават и да се движат. Осигурява приятна възможност за почивка от работата, като същевременно позволява на участниците да разсъждават.

Водещият може да избере да покаже една, две или и трите от следващите снимки на групата. Въпросите, придружаващи всяка от снимките, могат да бъдат намерени на следващата страница.

1



2



3



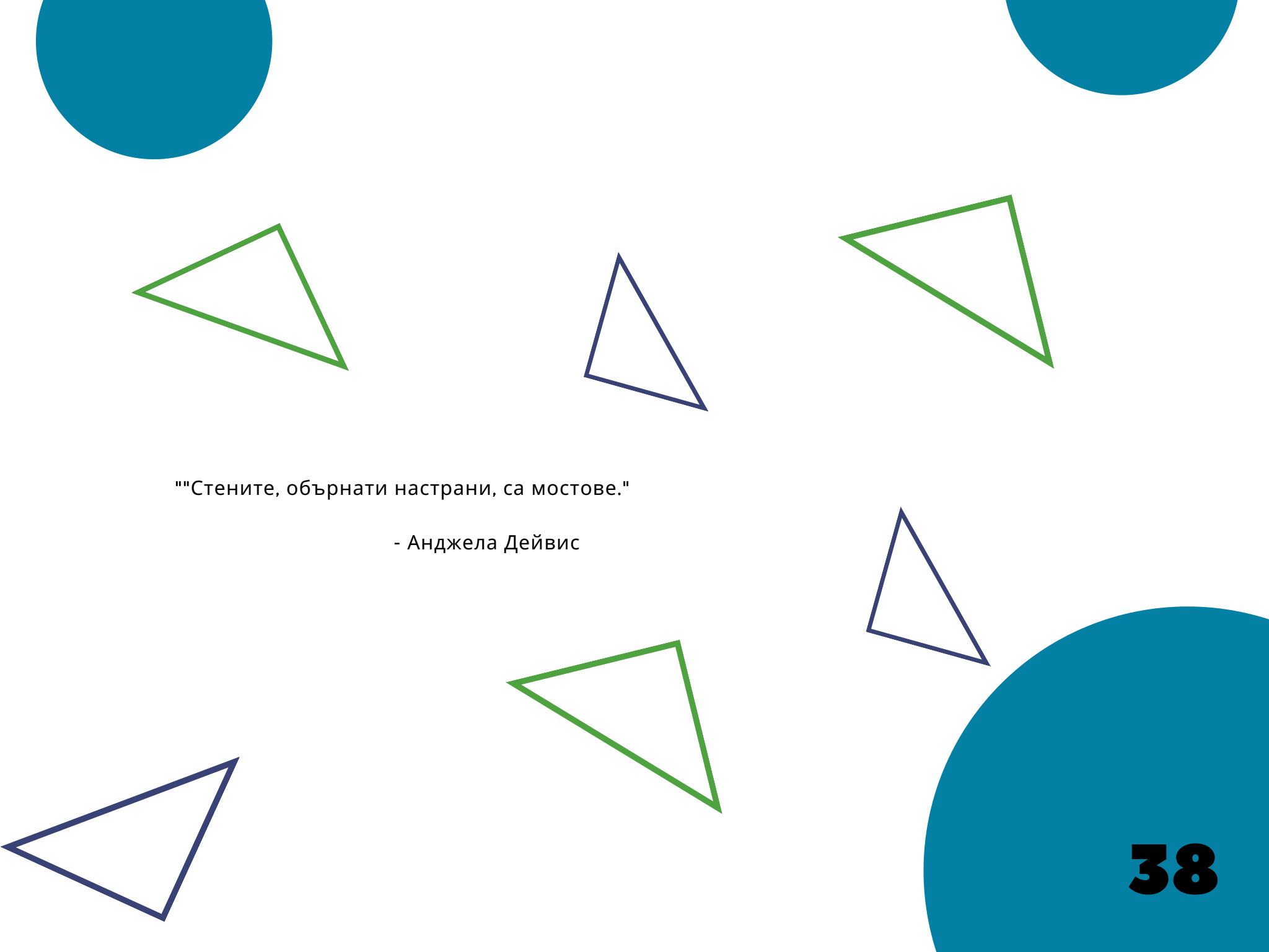
ПАРТНЬОРИ ЗА ДЕМОКРАТИЧНА ПРОМЯНА - СЛОВАКИЯ

ПЕРСПЕКТИВИ - ПРОДЪЛЖЕНИЕ...

Картина 1 - Първо попитайте групата коя форма не принадлежи на поредицата. Зелената заради цвета? Или Кръгът заради формата. Малкият квадрат заради размера си? Нека групата обсъди. Целта е да се покажат различните гледни точки на хората и това, че често има повече върху какво да се помисли, отколкото изглежда на пръв поглед. След това могат да се направят паралели между картината и ситуации от реалния живот. разлики, които могат да ни накарат да изглеждаме странни или ненормални.

Картина 2 - Помолете групата да наблюдава картината. Могат да обсъдят защо миешите мечки са толкова спокойни? Защо има скала, която се носи в небето? Какво държи скалата и защо има муха до нея? Дайте на участниците време да се опитат да помислят и да отговорят. Ако не успеят да намерят отговорите, фасилитаторът може да обясни, че това, което изглежда като небе, всъщност е отражение на небето във водата. Скалата е във водата и виждаме миещи мечки от ъгъл отдолу. След като хората успеят да променят своята перспектива, проведете дискусия за значението на промяната на перспективата. Трудно ли е да промените това, което вече мислите? Как се чувствате, когато не разбирате нещо, което виждате? Какво ще направите следващия път, когато се сблъскате с подобен сценарий?

Картина 3 - Помолете участниците да разгледат снимката. Скоро ще видят, че изглежда камъкът е вклинен в тухлите. Попитайте ги, какво прави там. Участниците може да не го видят в началото, но камъкът всъщност е край на цигара. След като участниците видят цигарата, проведете дискусия за това какво означава да намерите цигара на скрито място. Преживяли ли са нещо подобно в работата си? Как можем да променим перспективата си, за да видим неща, които може би не сме виждали преди?

The page features several decorative elements: two teal circles at the top corners, a large teal circle at the bottom right, and five triangles scattered across the page. Three triangles are outlined in green, and two are outlined in blue. The text is centered in the middle of the page.

""Стените, обърнати настрани, са мостове."

- Анжела Дейвис

ПАРТНЬОРИ - ЙЕМЕН

ЛЮБИМО УПРАЖНЕНИЕ ЗА РАЗЧУПВАНЕ НА ЛЕДА

ПОДХВЪРЛИ ТОПКАТА

Необходимо време: 15-20 минути
Аудитория: Това е чудесен начин да дадете шанс на всеки да говори и разкаже своята история.

Подготовка: Водещият ще има нужда от топка за това упражнение. Това може да бъде всякакъв вид топка, която може да бъде лесно хвърляна от участниците.

1. Започнете, хвърляйки топката на някой участник. Който получи топката, ще трябва да
 - а. Сподели името си и откъде е
 - б. Сподели една история или някакъв опит, свързан с темата
2. След като е споделил, участникът може да хвърли топката към друг участник по негов избор.
3. Играта продължава, докато всички не се представят.

Съвет: Използвайте това упражнение като начин да подпомогнете участниците да разкажат своите истории и да изразят защо смятат, че темите, които се обсъждат са важни. Използването на топката гарантира, че всеки получава глас и възможност да говори!

ПАРТНЬОРИ - ЙЕМЕН

ЛЮБИМО ЕНЕРГИЗИРАЩО УПРАЖНЕНИЕ

ЖИЗНЕН ПЪТ

Необходимо време: 15-20 минути

Аудитория: Подходящо за малки групи.

Упражнението помага на участниците да изградят съпричастност и разбирателство един с друг.

Подготовка: За да се подготвите съберете различни арт материали или флипчарт хартия и маркери. Въпреки че това не е абсолютно необходимо, създаването на визуални помагала може да помогне на участниците да обяснят по-добре своите истории.

1. Помолете всеки участник да помисли за своята житейска история. Водещият може да предостави различни материали, флипчарт хартия на участниците, за да покажат визуално своите истории.
2. Обикаляйки стаята, помолете всеки участник да сподели своята история с останалите.
3. Ако историите са неясни, не се колебайте да зададете два или три пробни въпроса, така че всички да се чувстват чути.

Съвет: Насърчете участниците да бъдат креативни и детайлни, докато разсъждават за живота си. Кои са основните теми? Какво искат другите хора да знаят за тях? По какъв път се виждат в момента?

