

Методика проведення зустрічей у форматі кола

Посібник з ідеями
для вчителів, вихователів,
молодіжних лідерів
та соціальних працівників



Bielinda Hopkins Circle Time and Circle Meetings: An ideas book for class teachers, tutors, peer mentors, youth leaders and residential social workers, 44 с., 2017

Редакція перекладу – Альона Горова, Тетяна Калениченко, Єлизавета Коваль, Дар'я Белінська

Усі права збережено за автором оригіналу. © 2020

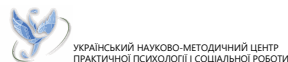
Ця публікація була перекладена та надрукована у рамках проекту «Мирна школа», який підтримується урядом Німеччини, через спільний внесок Програмного офісу forumZFD в Україні та Громадянської служби миру Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit GmbH та реалізується спільно з «Інститутом миру і порозуміння», Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи та Інститутом модернізації змісту освіти.

Модель «Мирна школа» має статус освітнього експерименту всеукраїнського рівня, що наданий Міністерством освіти і науки України відповідно до його наказу від 01.11.2019.

Погляди, висловлені в цій публікації мають розглядатися як власні погляди авторів, і не обов'язково відображують політики та практики forumZFD, Громадянської служби миру GIZ чи будь-яких інших партнерських організацій.

Зміст

Вступ.....	4
П'ять ключових відновних переконань.....	6
Правила проведення "Кола одного питання" та "Процесу / Зустрічі в колі"	8
Методика "Коло": що це?	9
Основні цінності, на яких ґрунтується "Коло одного питання" та "Процес/Зустрічі в колі"	11
Як планувати Коло за 5 хвилин.....	19
Планування за темами.....	34
Як почати "Коло одного питання" у сформованій групі.....	50
Проведення зустрічей в колі	52



Вступ

Привіт! Певно, ви читаєте це тому, що працюєте з молоддю – можливо, як шкільний психолог чи вихователь, або ж керуєте юнацьким гуртком. Хай там як, одне з ваших завдань – формування міцних стосунків з турботою один про одного між молодими людьми, з якими працюєте. Це особливо важливо, коли вони вперше зустрічаються, – наприклад, на початку навчального року.

Новачки в школі, класі чи будь-якій іншій групі, як правило, нервують. Їм потрібні підтримки, залучення, дружба, підбадьорювання, розуміння, терпіння... усе те, що ви можете їм запропонувати.

Утім, методика роботи в колі використовується не тільки на початку нового року або семестру. Доведено, що регулярне використання Кіла поглиблює зв'язки між людьми, посилює почуття приналежності, зменшує ризики порушення порядку, булінгу і неприязні, і поступово навчає всіх емпатії та соціальних навичок. Одним із способів запропонувати все це групі та навчити її учасників пропонувати це один одному – регулярне використання методик «Коло одного питання» або «Процес в Колі» (чи «Зустріч в Колі» – ми використовуємо ці назви як взаємозамінні).

Ми окремо виділяємо методику «Коло одного питання» та методику «Процес / Зустріч в Колі», хоча їх пов'язує чимало спільних основних принципів. Методика «Коло одного питання», яка тривалий час використовується у багатьох школах Великої Британії, – це спланований захід, який включає такі етапи: вітальне коло, перемішування учасників, робота з основною темою, зворотній зв'язок, руханка та завершальне коло. Із досвідом підготовка та планування таких сесій забиратиме у вас небагато часу. Насправді, іноді вам доведеться повністю переглянути плани, оскільки через місцеві або глобальні новини доведеться зосередитися на тому, про що молоді люди хочуть обговорити разом просто зараз – тоді сесія може змінюватися в процесі.

З іншого боку, методика «Процес / Зустріч в колі» – структурований підхід, який надає кожному учасникові можливість висловитися, коли необхідно обговорити проблему і знайти її вирішення. У «Процесі

в колі» використовується п'ять ключових переконань відновного підходу, які забезпечують 5-ступінчасту структуру обговорення питань, проблем або, можливо, усунення шкоди, завданої всьому класу або групі.

Ось вам збірка ідей, які можна використовувати в роботі зі своїм класом або групою. Ці заходи також напрочуд легко інтегруються до навчального плану та сприяють освітньому процесу. Діліться з колегами з усіх відділів і поступово розробляйте власний збірник ідей!

Вони також стануть в нагоді для розвитку командного духу у колективі, тому спробуйте їх на нарадах відділу / команди, загальних зборах персоналу, батьківських зборах, зустрічах з представниками влади – усі ці зустрічі можна проводити з використанням принципів Кола.

У добру – і веселу – путь!

Белінда Гопкінс

2017

П'ять ключових відновних переконань

Відновний підхід ґрунтується на **5 основних переконаннях**, які лежать в основі щоденної співпраці в будь-якій установі або організації, яка прийняла цей стиль роботи. Ці основні переконання формують 5-ступінчасту модель будь-якої взаємодії з іншими – один-на-один, у малих або великих групах, в колах. Спочатку навчання роботі з цієї 5-ступінчастою моделлю може скидатися на опановування жонглювання, але з практикою працювати стає дедалі легше.

Ключове переконання 1 – Кожен по-своєму бачить ситуацію, потребує можливості висловити свою думку та бути почутим.

Відповідно до цього недоречним буде нав'язування одне одному власних поглядів, без можливості висловитись для кожного учасника. Повага до особистої думки кожного також важлива з огляду на ситуації, в яких деякі люди мають більшу за інших владу чи вплив.

Ключове переконання 2 – Думки та почуття важливі.

Думки і почуття часто заховані «під поверхнею» і слугують ключем до розуміння того, чому люди поведуться саме так. Занурення в думки та почуття і висловлення того, що відбувається всередині, призводить до набагато більшого взаєморозуміння та справжнього зв'язку.

Ключове переконання 3 – Наші дії та вчинки впливають на людей навколо. Це допомагає осмислювати ширший "ефект метелика" будь-якої події.

Прагнення завчасно передбачати та мінімізувати будь-яку шкоду – ключ до підтримки добрих відносин з іншими. Коли виникають конфлікти, може бути завдано шкоди у вигляді негативних емоцій (таких як гнів, біль, страх, розчарування і розгубленість), а також псування відносин і зв'язків між людьми. Певний час для того, щоб за допомогою емпатії подумати про "ефект метелика" – непрямий вплив ситуації на інших може суттєво допомогти в її вирішенні.

Ключове переконання 4 – Наші дії – це стратегії, спрямовані на задоволення потреб.

Ми найкраще діємо, коли наші потреби задоволені, а наші дії – це обрані нами стратегії, спрямовані на задоволення потреб. Для прийняття рішень або вирішення проблем корисно почати з визначення потреб усіх залучених сторін. Тоді набагато простіше визначити стратегії, що найкраще задовольнятимуть ці потреби. Основною причиною шкідливої поведінки можуть бути незадоволені потреби – як того, хто завдав шкоди, так і у «потерпілої» сторони. Доки вони не будуть задоволені, неможливо буде виправити ситуацію та відновити стосунки. Аби розірвати коло неадекватної поведінки, потрібне певне дослідження. Перед тим як шукати стратегії для задоволення потреб, варто ці проблеми зрозуміти.

Ключове переконання 5 – Найкраще знаходять рішення проблеми ті, кого вона зачіпає, у співпраці один з одним ("Нічого для нас без нас").

Люди цінують, коли з ними радяться та коли вони можуть брати участь у прийнятті рішень у питаннях, які їх стосуються. І навпаки, люди схильні протистояти і обурюватися рішеннями, які їм нав'язують.

Такий «контроль» над процесом прийняття рішень і вирішення проблем демонструє повагу і довіру, розвиває соціальні навички і впевненість, та зміцнює зв'язки між людьми.



Правила проведення “Кола одного питання” та “Процесу / Зустрічі в колі”

- Усі учасники сидять у колі на стільцях однакової висоти. Приміщення має бути просторим; без відволікальних факторів чи людей, які не беруть участь в процесі. Тоді кожен відчуватиме себе включеним, а увага буде зосереджена на колі.
- Фасилітатор заохочує всіх взяти на себе відповідальність за безперешкодний перебіг сесії, і просить визначити кілька простих правил, яких вони дотримуватимуться. Їх можна записати на аркуші паперу і повісити на стіні.
- Для визначення того, чия черга говорити, використовується Мовник – предмет, що надає право говорити. Мовник передається за годинниковою стрілкою, і ніяк інакше. Право говорити має лише той, у кого в руках Мовник.



- Це правило може порушувати лише фасилітатор або Хранитель кола у виняткових обставинах (для роз'яснення – якщо фасилітатор пише щось на дошці / фліпчарті. Наприклад, якщо інші розмовляють або переривають і потребують ненав'язливого нагадування про базові правила, якщо комусь потрібна підтримка для участі). “Хранителю кола” корисно мати запасний “екстрений” Мовник, який використовуватиметься у виняткових випадках.
- Кожен має право пропустити свою чергу в колі або грі. Ніхто не повинен відчувати, що висловлюється під тиском. З часом, більшість людей відчуватиме, що говорити безпечно.

Методика “Коло”: що це?

Часто Коло можуть бути безтурботними і веселими – це шанс посміятися разом і познайомитися з людьми у легкий спосіб. Іноді це сходини для вирішення проблем, що впливають на школу або клас. Іноді їх проводять, щоб прийняти рішення з певних питань. Їх також використовують для обговорення важливого для учасників питання. Ці нотатки допоможуть з'ясувати, що відбувається в колі при використанні його для обговорення, вирішення проблем та прийняття рішень.

Чим “Коло” не є

“Коло” – це **не** простір для обговорення або дебатів так, як ви звикли робити це раніше.

Це **не** простір, де один висловлюється, а хтось інший не згоден і парирує з власною думкою, імовірно, маючи на увазі, що інша думка в чомусь неправильна або хибна.

Це **не** простір, в якому хтось виграє у суперечці, а інші програють.

Це **не** простір, де мета полягає в тому, щоб обов'язково переконати когось у правильності своєї точки зору. Утім, у процесі часто люди змінюють свою думку.

Це **не** простір для абстрактних заяв щодо тем, які не мають відношення до повсякденного життя тих, хто в колі.

Це **не** простір для розгромлення інших поглядів або прояву зневаги та глузування з глибоко вкорінених поглядів інших учасників.

Чим Коло Є і МОЖЕ БУТИ

Коло – це простір, де різні погляди та точки зору можуть бути висловлені та сприйняті з повагою.

Це простір, де кожен має право на власну точку зору, якщо вона висловлюється з повагою і без наміру будь-кого принизити.

Це простір, де вислуховують те, що говорять інші з відкритим серцем і відкритим розумом, де всередині роздумують над тим, чи щось сказане вартує подальшого обміркування.

Це простір, де люди поступово відчують себе в безпеці, щоб говорити як від серця, так і від голови, висловлювати глибокі почуття і переконання щодо обговорюваної теми.

Це простір, де люди здатні цінувати різні точки зору всіх присутніх, бути зацікавленими та цінувати різноманіття.

Це простір, де люди також можуть цінувати подібність точок зору з людьми, з якими вони раніше могли не помічати нічого спільного.

Коло **може бути** простором, в якому люди наприкінці можуть думати зовсім інакше, ніж вони думали на початку сесії.

Коло **може бути** простором, в якому з'являється консенсус разом з проходженням Мовника по колу. Тут люди розуміють, що, можливо, їхні погляди змінилися, після того як вони вислухали інших.

Коло **може бути** простором, де ті, хто регулярно зустрічаються в колі для обміну думками та ідеями, можуть дізнатися один про одного набагато більше ніж раніше, що поглиблює повагу і розуміння один одного.

Основні цінності, на яких ґрунтується "Коло одного питання" та "Процес/Зустрічі в колі"

- Прагнення до взаємоповаги – «ставити на місце» небажано. Якщо таке відбувається – то ставиться під сумнів чи оспорується. (Надзвичайно важливо, щоб фасилітатор / Хранитель Кола постійно ставився до учасників позитивно та з повагою, щоб бути взірцем, яку б сильну фрустрацію він/вона не відчував/ла!)
- Визнання того, що кожен має право відчувати те, що відчуває. Не буває «треба» і «не треба» щодо емоцій.. Почуття – це почуття. Але людям, можливо, потрібно думати про те, як висловити свої почуття, щоб бути почутими.
- Прийняття права інших на відмінну точку зору, навіть якщо інші не згодні з нею.
- Щира повага до відмінностей та прийняття спільного досвіду й переживань.



- Розуміння спільної відповідальності за безперешкодний перебіг сесії
- Прийняття спільної відповідальності за включення кожного і чутливість до почуттів виключеності в інших.
- Розуміння кожним, що нездатність дотримуватися правил Кола – не «витребеньки» і не «бешкетування», а свідчення того, що потреба не задовольняється і потрібно ще щось для того, щоб її задовольнити.
- Переконання, що зміст і процес роботи Кола повинні бути гармонійними – те, що люди говорять, має відображати те, що вони роблять!

Кожен продумує правила поведінки в Колі для кожного – визначаємо, що людям потрібно, щоб почуватись у безпеці в Колі і завдяки цьому проявити себе найкраще.

Ця робота може зайняти декілька зустрічей, але вона є вкрай важливою для нормального функціонування кола, тому найкраще її проводити на ранній стадії. Робота ґрунтується на четвертому з ключових переконань.

Цілі

- Підкресліть важливість принципу ПОТРЕБИ для встановлення правил та відновного принципу складання їх разом.
- Визначте особисті та професійні потреби при роботі з іншими.
- Розрізняйте "потрібно робити..." (тобто хтось повинен/має робити ...) та "є потреба у..."
- Розвивайте емпатію до потреб колег/однокласників/ учасників.
- Визначте, чи ці потреби задовольняються.
- Розгляньте способи задоволення цих потреб у команді/групі.
- Встановіть зв'язки між незадоволеними потребами та шкодою, яку вони можуть завдати.
- Підкресліть, що це інший спосіб сприйняття «неналежної поведінки» або поведінки, що має негативний вплив на інших.

Необхідні ресурси:

Вам знадобиться набір "Карток основних потреб" (ви можете скористатися набором від Інституту миру і порозуміння (контакти наприкінці посібника) або розробити власний набір за допомогою списку, що надається в кінці розділу).

На роботу над потребами нас надихнули роботи Маршалла Розенберґа з ненасильницького спілкування (ННС/NVC) і книга цього автора з однойменною назвою (російською мовою переклад "Язык жизни"), яку ми наполегливо рекомендуємо всім ведучим Кіл.



Завдання А – робота в колі у малих та середніх групах

Це завдання добре працює, коли всі сидять у відкритому колі (у колі присутня свобода пересування). Може бути цікаво провести до того якусь гру на перемішування учасників, щоб поруч сиділи ті, хто, не знають одне одного дуже добре.

1. Підготуйте аркуш фліпчарту із запитанням у заголовку

“Що мені потрібно від інших, щоб я проявив себе якнайкраще?”

і, можливо, з цікавою картинкою (див. малюнок нижче). Вам можуть знадобитися кілька аркушів.

2. Розкладіть у центрі кола на підлозі ламіновані картки потреб так, щоб їх було видно всій групі.

3. Запропонуйте учасникам попрацювати у парах і скласти перелік того, що їм потрібно від інших, для того щоб працювати якнайкраще. Буває корисним попросити кожну пару визначити три головні потреби. Попросіть, щоб картки лишалися на підлозі, адже кілька пар можуть обрати однакові картки.

4. Приблизно за 5 хвилин перевірте, чи всі пари готові.

5. Передавайте Мовник по колу і попросіть одного представника кожної пари назвати



основні потреби. Їх або прикріплюють до фліпчарту, або записують там. Переконайтесь, що ви записали усі обрані потреби. Якщо потреба вже була озвучена попередніми парами, попросіть речника назвати потребу, яка стоїть за пріоритетністю другою або третьою.

6. Може бути корисним скоротити перелік до кількох головних потреб, попросивши учасників обрати зі списку на дошці три найважливіші. Вони можуть відрізнятись від обраних спочатку. Або роздайте кольорові наліпки (чи щось інше), щоб вони вийшли і позначили ними відповідну потребу. Отриманий список можна переписати як правила групи на час проведення семінару / сесії / семестру / на обраний період часу.

Після того, як група визначила свої потреби, можна провести роботу для визначення наступних кроків, спрямованих на їхнє задоволення.

Цей список потім стає угодою/договором для групи.

Наступне завдання пропонується для трансформації списку ПОТРЕБ в список узгоджених ДІЙ (або стратегій/кроків).

Карусель

1. Розташуйте великі аркуші у кімнаті – на стінах, столах або навіть на підлозі. На кожному прикріпіть одну з карток з визначеною потребою або напишіть її вгорі аркушу жирний шрифтом.

Під назвою потреби напишіть такий текст:

«Щоб задовольнити цю потребу я погоджуюся

2. Запропонуйте учасникам малими групами або парами прогулятися кімнатою, і подумати про те, які зобов'язання вони готові взяти на себе щоб задовольнити потреби інших учасників у кімнаті/учасників цього навчального курсу / в майбутньому. Це час для конкретних дій – тому варто ходити і у такий спосіб написати угоду.

Наприклад:

Я буду вчасно приходити на кожну сесію

Я буду звертатися до своїх колег / студентів на ім'я щоранку

Я буду питати думку своїх колег у дискусіях, перш ніж висловлювати власну тощо

Я буду відповідати на висловлювання інших учасників дискусії словами: «Точно сказано/Влучно/Гарний аргумент»

3. Після відведеного часу знову зберіться у колі і поділіться тим, як пройшла вправа.
4. Аркуші можна заламінувати або роздрукувати для кожного учасника – кожна група може вирішити, яким чином вони хотіли б використовувати визначені потреби. Якщо атмосфера в групі погіршиться, причиною може бути порушення правил або ігнорування однієї з потреб. При вирішенні проблеми важливо зосереджуватися навколо проблеми, а не навколо особистостей

Пам'ятайте – проблема це проблема – не особа!

Може бути корисно закрити цю вправу висловлюваннями по колу, щоб люди поділилися тим, чого вони навчилися і що планують робити в майбутньому.

До загальних потреб людини входять:

Співпраця	Визнання	Спокій
Підтримка	Чесність	Гармонія/Баланс
Довіра	Турбота	Комфорт
Безпека	Прийняття	Щастя
Ясність	Розвиток	Гідність
Розуміння	Відновлення	Незалежність
Повага	Любов	Цілісність
Надія	Розваги	Сенс в тому, що роблю
Приналежність	Творчість	Справжність
Справедливість	Зв'язок	Рівність

“Коло одного питання”

Це більш структурований набір заходів, спрямованих на побудову почуття спільності, а також розвиток навичок співчуття, довіри, спілкування та співпраці. Існує чимало чудових матеріалів з ідеями та заходами для цього.

Рекомендована структура:

Відкриття – коло відкриття, де кожен по черзі говорить

Міксер – гра з перемішуванням учасників

Основна вправа – більш інтенсивна робота у парах/групах по обраній темі; може бути і кілька завдань на роботу у парах або групах на основі цілей та завдань уроку

Зворотний зв'язок – коло висловлення думок щодо того, чому ви навчилися

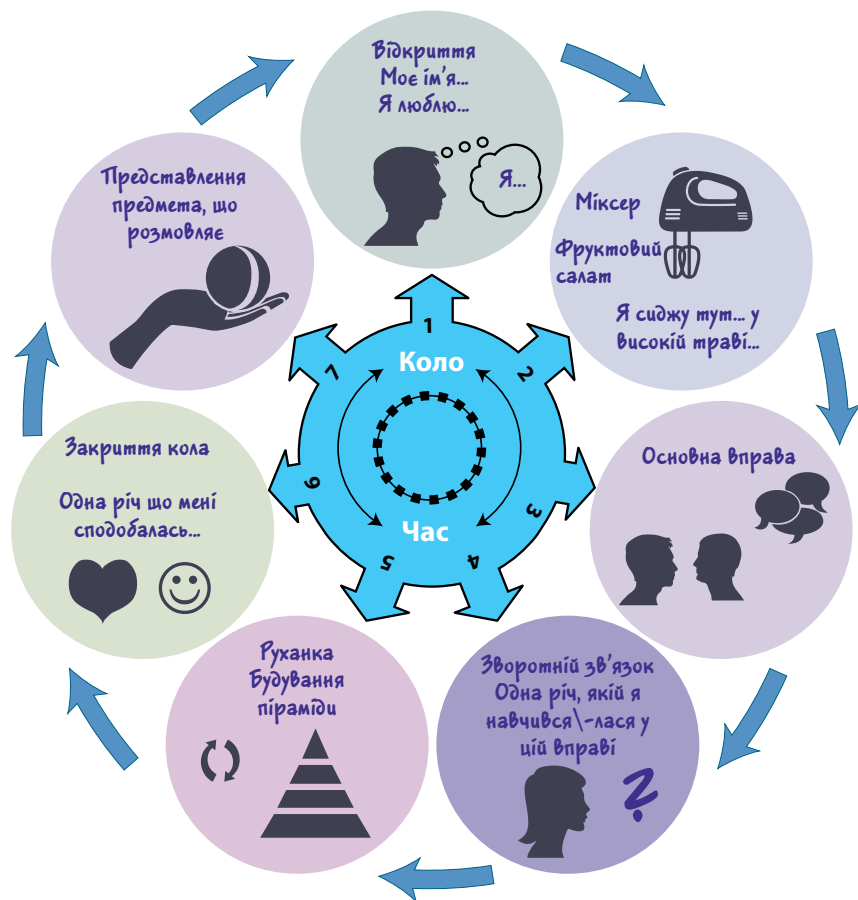
Руханка – гра на співпрацю

Коло зворотного зв'язку – коло висловлення думок щодо того, чому ви навчилися

Закриття – підведення підсумків щодо обраної теми та закриття простору кола

Див. на зворотному боці візуальне нагадування про цей формат

Процес / Зустріч в колі можна використовувати з молоддю та / або дорослими як спосіб ведення будь-якого роду зустрічей – у бізнесі, для вирішення проблем, для досягнення консенсусу та при побудові згуртованості у громаді \команді.



Як планувати Кола за 5 хвилин

Планування ефективного «Кола одного питання» може бути легким, веселим і дуже простим. Дотримуйтесь цього 6-ступеневого процесу та легко готуйте коло.

Незабаром ви будете думати про те, що робити в колі, уже на порозі класу.

Також розвиватиметься впевненість у тому, що іноді варто відмовитися від будь-якого розробленого плану і провести коло таким, в якому є необхідність саме в цей день через те, що

- сталося щось, що турбує учнів, і вони просять обговорити це
- з'явилися раптові новини у школи
- щось сталося у класі і це потребує уваги
- місцева подія або якась новина потребує розмови.

Іншими словами, використовуйте коло, щоб дати можливість всім у класі поділитися думками про теми, які є реальними, значущими і актуальними на цей час.

Вам знадобиться один гральний кубик – таким чином ви зможете легко вибрати одну з 6 вправ для кожного етапу «Часу в колі».

Візьміть бланк планування «Кола одного питання» (шаблон нижче)

Програма «Кола» – план

Дата

Тема

Знайомство

Мене звуть та

Гра з перемішуванням учасників

Основна тема

Тема

Метод роботи

Не забудьте про підведення підсумків

Я зрозумів з цієї вправи, що

Руханка (якщо є час)

Завершення

КРОК 1. Оберіть тему або ПИТАННЯ

Фокус завжди допомагає у плануванні

За відсутності актуальної для учасників або вас теми, для обговорення обирають одну з основних цінностей школи або одну з важливих потреб у колоді карт Потреб.

Потреби завжди доречні, і їхній регулярний розгляд разом допомагає кожному в стосунках з іншими лишатися на шляху доброзичливості, турботи та включення.



Будь-яка з цих потреб може стати хорошою основою для проведення «Кола одного питання».

Співпраця	Визнання	Спокій
Підтримка	Чесність	Гармонія/Баланс
Довіра	Турбота	Комфорт
Безпека	Прийняття	Щастя
Ясність	Розвиток	Гідність
Розуміння	Відновлення	Незалежність
Повага	Любов	Цілісність
Надія	Розваги	Сенс в тому, що роблю
Приналежність	Творчість	Справжність
Справедливість	Зв'язок	Рівність

КРОК 2. Оберіть тему для знайомства (чекіну)

Вона може відповідати вашій темі або просто дозволить кожному сказати щось в колі;

Кілька ідей:

Мене звать

Моя улюблена це

Якщо б я був я би

Тому що

По вечорах/вихідних/канікулах/святах/на Різдво/взимку тощо... я люблю (одна річ)

КРОК 3. Оберіть гру для перемішування учасників



(щоб зробити вибір з 6 варіантів легко і весело – просто киньте гральний кубик і використайте той варіант, який відповідає числу на ньому).

Це може бути гра “Швидкий мікс” у будь-якій її варіації – для швидкого перемішування учасників просто проведіть один із варіантів

(Андрію, будь ласка, кинь кубик, щоб обрати гру, що відповідатиме цифрі, яка випаде)

1) Чорне та синє

Пройдіть по колу і кожному учасникові визначте один з двох кольорів (наприклад чорний/синій)

Запросіть білих підвестися і пересісти на наступний порожній стілець зліва від них.

Безумовно, існує безліч варіацій гри:

Запросіть синіх порухатися

Запросіть пересісти на порожній стілець праворуч

Запросіть пересісти на 2/3/4 тощо порожніх місця ліворуч/праворуч

2) Парні та непарні

Попросіть людей розрахуватися по колу (від 1 – до номера, що буде останнім, включаючи вас). Запропонуйте тим, в кого номер парний, встати і пересісти ліворуч до наступного вільного місця (або, щоб створити більше руху – переміститися не на наступне, а через одне вільне місце)

(наступного разу ви можете попросити непарні номери пересісти – це не має значення!)

3) А/Б

Пройдіть по колу, щоб кожен назвався «А» або «Б»

“А” підводяться та рухаються по колу до порожнього стільця

4) “Підведіться та змініть місця всі, хто”

(оберіть категорії, які найвірогідніше змусять більшість людей рухатися – див. приклади вище). Наприклад, категорії можуть стосуватися спорту. Але, щоб не виключити неспортивних учасників, введіть ще кілька загальних категорій: кожен, хто має велосипед; хто займався будь-яким спортом цього тижня; кожен, хто дивиться футбол по телевізору, тощо.

5) Сонце світить на . . .

Хтось стоїть всередині і каже щось, що є правдою про нього; всі інші, для кого це є так само правдивим, встають і змінюють місця. Наприклад: *Сонце світить на всіх, хто . . . має тварину; сьогодні випав сніг; носить щось блакитне; любить шоколад тощо* Людина всередині намагається знайти вільне місце і зайняти його, тож всередині лишається інша людина.

6) Фруктовий салат

1. Пройдіть по колу і скажіть кожному, включаючи себе, назву фрукта (оберіть чотири), наприклад; яблуко, слива, банан, груша; ... яблуко, слива, ... тощо.

2. Приберіть свій стілець з центру кола і встаньте посередині.
3. Назвіть певний фрукт. Всі, у кого цей фрукт, мають встати і помінятися місцями. Ніхто не повертається на своє місце. (Корисно заздалегідь обговорити деякі правила безпеки, щоб уникнути можливої шкоди).
4. Постарайтеся сісти на вільне місце, так щоб в центрі залишився стояти хтось інший і гра почалася знову. Людина всередині також може сказати «фруктовий салат», і кожен буде повинен підвестися та змінити місце.

Будьте винахідливими – можете обрати категорії, що стосуються будь-якої теми замість фруктів

Наприклад, назви сезонів; автомобілів; видів спорту, тощо. Так само як у «фруктовому салаті» називайте категорії, щоб всі почали рухатися.

Крок 4 Оберіть метод проведення основної вправи – такий, що найкраще відповідає темі

(щоб зробити вибір з 6 варіантів легко і весело – киньте гральний кубик і використайте той, який відповідає числу на кубіку)

(Андрію, будь ласка, кинь кубик, щоб обрати вправу)

1) Завершення негативного / позитивного твердження, наприклад,

Перше коло

Я не відчуваю, що мене поважають, коли

Друге коло

Я відчуваю, що мене поважають, коли

2) Концентричні кола

Ця вправа допомагає розвинути навичку активного слухання, а також заохочує кожного висловити свої ідеї, знання, розуміння щодо заданої теми.

1. Пройдіться по колу і відкритою долонею (ніколи не вказуючи пальцем!) визначте кожному літеру А або Б.
2. Попросіть усіх А взяти стільці та сісти у коло в центрі, обличчям назвни.
3. Далі попросіть Б поставити свої стільці напроти А – досить близько, щоб була можливість разом спілкуватися.
4. Поясніть, що вправа називається «Концентричні кола», а на фліпчарті намалюйте два кола, позначивши їх Внутрішнім та Зовнішнім.
5. Поясніть, що ви збираєтеся запросити одне з кіл говорити на тему лише одну хвилину, а їхніх партнерів просто слухати – кивати, усміхатися, використовувати обнадійливі жести рук, нахилитись вперед... але нічого не казати. Після цього ролі змінюються, й іншому колу дається таке саме завдання.
6. Напишіть першу тему / запитання на фліпчарті, а поруч з нею (у тому ж рядку) слово "внутрішній". Попросіть учасників з внутрішнього кола розпочати.
7. Почніть все одночасно і домовтеся про сигнал рукою, що означатиме «Тиша», який подається після закінчення однієї хвилини. Після нього всі припиняють говорити.
8. Далі у тому ж рядку напишіть слово «зовнішній» (це допоможе вам пам'ятати, яке коло починало в кожному раунді запитань) і запросіть учасників з зовнішнього кола говорити одну хвилину на ту саму тему.
9. Запропонуйте учасникам з зовнішнього кола підвестися і зміститися на одне місце за годинниковою стрілкою. Потім повторіть з наступною темою / питанням і далі, доки не будуть розглянуті всі теми.
10. Наприкінці вправи запросіть учасників внутрішнього кола повернутися до спільного кола. Якщо буде час, можливо, ви захочете обговорити, як цією вправою можна користуватися в цій групі, у звичайних розмовах або в колі після обговорень тем у парах.

Для цього завдання оберіть 3–5 запитань за темою. Розпочніть з легкого запитання, потім запитання середньої серйозності, а потім 1–2 запитання, які сприяють роздумам. Завершуйте легким.

Наприклад,

1. Як ти думаєш, як люди виявляють повагу?
2. Як ти виявляєш повагу до друзів?
3. Чи ти маєш заслуговувати повагу чи це право кожної людини від початку?
4. Які три речі ти можеш зробити сьогодні, щоб продемонструвати іншим свою повагу?

3) Будівництво піраміди

1. Запропонуйте попрацювати у парах (використовуйте безпечний спосіб обрання пари – ніколи не говоріть просто «знайдіть собі партнера»).
2. Дайте групі завдання визначити конкретний термін або концепцію (наприклад, «повага») і дайте їм час на виконання завдання (наприклад, 3 хвилини).
3. Запросіть дві пари об'єднатися у четвірку (знову керуйте цим процесом, не залишайте його без нагляду) і повторіть завдання – можливо, дайте на хвилину або дві більше.
4. Запропонуйте групам з чотирьох об'єднатися у групи по вісім учасників і повторіть завдання (можливо, дайте на хвилину або дві більше часу).
5. Якщо час та група дозволяють, запросіть всіх скласти спільне визначення приблизно за 10 хвилин або менше. Не забувайте – важливо не втручатися в їхнє обговорення. Запропонуйте комусь записувати і виконувати роль «секретаря» та фасилітатора групи. Залишіть групу, щоб вони самі подумали і не піддавайтеся на спроби втягнути вас в обговорення.
6. Після того як учасники виконали завдання, запропонуйте повернутися до груп з чотирьох осіб. У такому складі запропонуйте їм визначити навички, які вони використовували, та подумати, чи були

задоволені їхні потреби під час обговорення таким чином, щоб забезпечити їх найефективнішу участь.

“Що можна було зробити інакше, щоб якнайкраще задовольнити потреби кожного?”

Завершіть останнім колом, де кожен ділиться своїми висновками – що винесли для себе з цього завдання і з того способу, яким завдання виконувалось.

4) “Процес у колі”

Цей процес гарно працює, якщо тема викликає чимало ідей та почуттів.

Поставте запитання і запропонуйте кожному по черзі відповісти, передаючи по колу Мовник.

Перед початком нагадайте всім правила кола. (див. Додаток А, якщо вам потрібно нагадування)

Пам'ятайте, що Мовник ніколи нікого не пропускає, ніколи не перестрибує і завжди передається по колу в одному напрямку (за годинниковою стрілкою).

Учасник має право пропустити чергу і отримати ще один шанс висловитися, коли Мовник до нього повернеться.

Пройдіть по колу більше одного разу – ідеї схильні еволюціонувати та розвиватися. Вирішуйте самі, коли зупинити роботу. Якщо нові ідеї та думки все ще з'являються, продовжуйте спілкування у колі.

5) Подумати, попрацювати в парі, поділитися

1. Задайте питання, що стосується теми. Можливо, запишіть його на фліпчарті або покладіть картку з запитанням в центрі кола.
2. Об'єднайте учасників у пари по колу
3. Запросіть пару подумати над питанням і поділитися своїми ідеями один з одним.
4. Пустіть Мовник по колу, щоб пари поділилися своїми ідеями.

Варіація:

5) Навчання колег

1. Задайте питання, що стосується теми. Можливо, запишіть його на фліпчарті або покладіть картку з запитанням в центрі кола.
2. Об'єднайте учасників у пари по колу та визначте, хто з пари буде учасником «А» та «Б»
3. Запросіть усіх подумати над питанням та поділитися власними ідеями та знаннями з партнером у парі.
4. Запропонуйте літерам «А» підвестися та зміститися на одне місце ліворуч.
5. Запропонуйте цій новій парі продовжити обговорення та поділитися ідеями, що виникли під час обговорення у попередній парі.
6. Запросіть нову пару висловити найважливішу нову ідею, що виникла в результаті двох обговорень.
7. Пустіть Мовник по колу, щоб пари поділилися своїми ідеями.

6) Завмерла картинка/фотографія

1. Об'єднайте групу у малі групи по 3, 4 або 5 осіб (вирішіть наскільки великими мають бути групи та самі розмістіть їх по колу)
2. Запропонуйте групам створити застиглу картинку/скульптуру на певну тему (наприклад, "Як виглядає повага?")
3. Запропонуйте кожній малій групі показати свою скульптуру всім іншим.
4. Обговоріть у групах, яким чином вони планували скульптуру – можливо, сама тема підказувала, яким шляхом йти до рішення та що і як робити.

(Для цієї вправи добре підходять такі теми як повага; включення; дружба; співпраця; доброта тощо. Адже головне тут – не результат, а спосіб, яким його було досягнуто).

Крок 5 Оберіть руханку

Ці ігри узяті з різних джерел, у т.ч. – Посібника організації Медіації у Великобританії "Робота з медіації", програми "Альтернативи насильству" та посібника LEAP "Граючи з вогником"

(Знову, щоб зробити вибір з 6 варіантів легко та весело, киньте гральний кубик і використайте той варіант, який відповідає числу на кубуку)

(Андрію, будь ласка, кинь кубик, щоб обрати гру, що відповідатиме цифрі, яка випаде)



1) Слони, пальми та гвинтокрил

1. Запитайте, чи є доброволець, і запропонуйте йому поставити руку так, ніби вона є хоботом слона.
2. Учасники з обох сторін від цього центрально-го учасника створюватимуть вуха слона. Вони повертаються до нього, піднімають одну руку і опускають іншу, щоб створити своєрідне коло у формі вуха слона. Спереду це має виглядати трохи схоже на голову слона. (Спробуйте!)
3. Запитайте, чи є інший доброволець і попросіть його стояти, піднявши руки над головою. Це стовбур пальми. Учасники по обидві сторони відвертаються від нього, тримають руки прямо перед собою і починають їх піднімати вгору та опускати вниз. Це коливаються листя дерева. (Повірте мені!)
4. Запитайте, чи є ще один доброволець, попросіть його випростати руки в сторони і почати обертатися як гвинтокрил, АЛЕ ТІЛЬКИ ТОДІ, КОЛИ ЛЮДИ З ОБОХ СТОРІН ПРИСІЛИ ТАК, ЩОБ ЦЕ БУЛО БЕЗПЕЧНО.
5. Тепер ви готові починати гру. Повільно ходіть в центрі кола, а потім вкажіть на когось і скажіть: «Слон», «Пальма» або «Гвинтокрил». На кого б ви не вказали, він стає центром скульптури, а люди з обох сторін також повинні стати у відповідні пози.



- Починайте повільно, а потім прискорюйтеся. Той, хто засумнівався або зайняв неправильну позицію, потрапляє до центру кола. Це має бути весело, тому підтримуйте атмосферу легкості.

2) Розв'яжіть вузол

- Об'єднайте учасників у малі групи по 8–10 осіб. Має бути парне число осіб в малій групі.
- Попросіть кожен групу стати в коло та заплющити очі.
- Запросіть кожного простягнути праву руку вперед та схопити руку, яку знайдуть. Тренери можуть ходити і допомагати, щоб кожен знайшов ту руку, що потрібно.
- Тепер попросіть простягнути вперед ліві руки і знайти вільну руку, щоб ухопитися.
- Тепер очі можна розплющити.
- Завдання полягає у тому, щоб розплутати вузол з людей, не відпускаючи жодної руки.
- Часто таке можливо, що група розплутується та знову опиняється в колі.
- Іноді комбінація така, що розплутати її неможливо. Тоді тренери мають підбадьорювати та бути терплячими коли група сама вирішує завдання. Спокуса давати вказівки або рятувати дуже велика. Постарайтеся дати групі самій знайти рішення, інакше ви переберете на себе відповідальність за проблему та її вирішення.
- Наприкінці групи можуть обговорити, що спрацювало, а що не спрацювало в якості стратегій співробітництва.

3) 123

- Для демонстрації вам потрібен партнер.
- Попросіть добровольця стати навпроти вас. Скажіть, що ви вдвох рахуватиме до 3, називаючи числа по черзі.
- Ви кажете: 1, він каже – 2, ви – 3, він – 1, ви – 2 і т.п. Легко?
- Швидко пройдіться колом, визначте пари та попросіть їх спробувати повторити.

- Потім покажіть наступний крок:
- Ви плескаєте у долоні замість 1, доброволець каже: 2, ви кажете: 3, він плескає, ви кажете 2 тощо. Запропонуйте всім спробувати.
- Потім покажіть наступний крок:
- Ви плескаєте замість того, щоб казати 1, доброволець плескає себе по стегнах замість того, щоб казати 2, ви кажете: 3, він плескає, ви плескаєте себе по стегнах тощо. Запропонуйте всім спробувати.
- Потім покажіть останній крок – додайте дію замість числа 3 (наприклад, підстрибнути), щоб уся послідовність дій виконувалася без слів. Запропонуйте всім спробувати.

4) Гімнастика для мозку

- Запропонуйте усім потягнутися і дістатися свого тіла якомога нижче. Ви маєте теж це зробити. Поясніть, що ця нижча точка є цифрою 1.
- Запропонуйте усім потягнутися якомога вище (і ви теж). Це цифра 10.
- Запропонуйте усім обрати середню точку, можливо, це буде талія – там буде цифра 5.
- Швидко пройдіть по колу та призначте пари. Запропонуйте усім завершити вправу, обравши, де в них на тілі цифри від 1 до 10 і обмінятися цією інформацією з партнером.
- Тепер запропонуйте по черзі одному партнеру називати цифри, а іншому, відповідно, тягнутися то вниз, то вгору і торкатися тих частин тіла, яким відповідає цифра. Потім поміняйтеся ролями.

5) Лічба по колу

- Запропонуйте групі по черзі порахувати від одного і до числа, що дорівнює кількості осіб в Колі, включно з вами.
- Перший учасник говорить «один», підводиться і лишається стояти.
- Хтось з будь-якого місця кола говорить «два» і встає. І так доки вся група не підведеться.

Сенс полягає в тому, щоб не говорити одночасно та не робити надто довгих пауз. Якщо хтось починає говорити або рухатися одночасно з кимось іншим — всі сідають і гра починається з початку. Якщо пауза між названими числами надто довга — гру починаємо спочатку.

б) Шипіння та дзижчання

1. Запросіть групу по черзі рахувати по колу. Якщо хтось має назвати цифру, що ділиться на 3, то шипить замість того, щоб називати цифру.
2. Коли група вловила правила, введіть ще одне правило — якщо хтось має сказати цифру, що ділиться на 5, то дзижчить замість того, щоб називати цифру.
3. Насамкінець, введіть останнє правило — якщо хтось говорить цифру, що ділиться і на 3, і на 5, він і шипить, і дзижчить.

Крок 6. Оберіть завдання на завершення:

Я люблю ...:

Щось одне, що мені сподобалось мені в цьому колі ...

Альтернативи:

Одна нова ідея, яку я виніс з цього кола ...

Щось важливе, про що я дізнався ...

Щось одне, що я візьму з собою ...

Що б ви не обрали, дотримуйтеся правила говорили тільки про щось одне.

І це все! Ви тільки що розробили план роботи з інструментом «Коло», і, можливо, скориставшись гральним кубиком, ви витратили лише 5 хвилин!

Це дійсно настільки легко.

Звичайно, з досвідом, ви можете знайти нові ідеї ігор на перемішування учасників та руханок або розробити нові способи подання основної теми. Наступні кілька сторінок містять більше ідей, але додавайте і свої власні.

І чому б не дати цей посібник і кубики своїм учням та не дати їм можливість придумати деякі кола?

Планування за темами

Після того, як ви відчуєте, наскільки легко планувати коло, може, ви захочете працювати на більш складному рівні і взятися за тему, яка обговорюватиметься за методикою «Коло одного питання» Ось кілька прикладів.

Програма проведення «Кола» – план

Дата

Тема Відчуття приналежності

Знайомство

Розкладіть картки з емоціями в центрі кола, щоб використовувати їх в якості підказок у називанні їх.

Коли я відчуваю приналежність до чогось/когось, я відчуваю

Гра з перемішуванням учасників

Сонце світить на всіх, хто (стор. 23)

або Барабанний дріб – завершується групами з тою кількістю учасників, з якою ви хочете працювати далі. (стор. 38)

Основна тема

Техніка – Завмерле зображення (стор. 28)

По черзі одна група показує скульптури іншим.

Не забувайте про обговорення після виконання вправи

Щось одне, чого я навчився з цієї вправи

Руханка (якщо є час)

123 – приємна гра на співпрацю (стор. 30)

Програма проведення «Кола» – план

Дата

Тема Почуття гумору

Знайомство

Мене звать і ось що мене нещодавно справді розсмішило

Гра з перемішуванням учасників

Перемішування з картинками (стор. 40)

Основна тема

Техніка – Концентричні кола (стор. 25)

Запитання 1 – коли останній раз вам стало у нагоді почуття гумору?

Запитання 2 – як почуття гумору допомагає в роботі?

Не забувайте про зворотній зв'язок після виконання завдання

– Щось одне, чого я навчився з цього завдання.....

Руханка (якщо є час)

Передача повітряної кульки (стор. 46)

Завершення

Вміння висловитися одним словом

Назвіть одним словом, як ви почуваєтеся після сесії в колі.

Програма проведення "Кола" – план**Дата****Тема Любов****Знайомство**

Мене звать Щось одне, що я люблю робити, коли я не на роботі/ в школі

Гра з перемішуванням учасників

Підведіться та поміняйтеся місцями всі ті, хто або

Ось я сиджу у високій траві (стор. 38)

Основна тема**Техніка – Побудова піраміди (стор. 26)**

Дайте визначення поняття "любові" у парах, потім – у четвірках, потім – у групах по 8 осіб.

Не забувайте про зворотній зв'язок після виконання завдання

- **Щось одне**, чого я навчився з цього завдання **або**

Які вміння ми використали у парах/четвірках та групах з 8 осіб, що допомогли нам досягти мети?

Як сам спосіб ведення обговорень в групах стосується визначення любові?

Руханка (якщо є час)

Я люблю тебе мила, але я просто не вмію усміхатися (стор. 45)

Завершення

Щось важливе, що я винесу для себе з цього кола, це

Програма проведення «Кола» – план**Дата****Тема Позитивне ставлення****Знайомство**

Мене звать і моє улюблене свято це

Гра з перемішуванням учасників

Підготуйте набори парних карт з тваринами (достатньо однієї на кожну особу). Переконайтеся, що у кожного є потенційний партнер.

Запросіть усіх підвестися і зробити щось або видати звуки, які допоможуть знайти свого партнера і сісти поруч із ним/нею.

Основна тема**Техніка "Концентричні кола" (стор. 25)**

Запитання 1- Поділіться позитивним спогадом і тим, як ви себе тоді відчували

Запитання 2 – Розкажіть, як хтось на вас позитивно вплинув

Запитання 3 – Як, на вашу думку, ви можете позитивно впливати на когось?

Не забувайте про зворотній зв'язок після виконання завдання**Руханка (якщо є час)**

Рахування по колу (стор. 31)

Завершення

Щось одне, що я візьму з собою з цього кола... або

Щось одне, що мені сподобалось у цьому колі, це...

Тепер у вас є певний досвід розробки простих варіантів Кола, а нижче наведені додаткові матеріали та ідеї.

Більше ігор на перемішування учасників

Можна використовувати більше ігор на перемішування учасників у групі, щоб всі мали нагоду попрацювати з тими, кого б вони скоріш за все самі не обрали.

Ось я сиджу, у високій траві.

1. Поставте поруч порожній стілець. Сядьте на нього і скажіть «*Ось я сиджу.*»
2. Особа, що сиділа поруч з вами, пересувається на стілець, який ви залишили порожнім, і говорить: «*у високій траві.*»
3. Людина, що сидить поруч з нею, пересідає на її місце і говорить: «*з моїм другом...*» та називає ім'я когось з кола. (Я завжди наполягаю, щоб хлопчики називали дівчат, а дівчата – хлопців, інакше гра замкнеться через деякий час.)
4. Названий учасник переходить до порожнього стільця і залишає своє місце порожнім. Ті, хто по обидві боки, намагаються першими сісти на його стілець. (Примітка. Правила безпеки.)
5. Тепер є новий порожній стілець. Гра починається знову і йде до переможця, який встигне сісти на стілець. (Іншими словами, вони не пересідають назад – людина, яку витіснили, починає наступний раунд, переходячи на порожній стілець і говорить «*Ось я сиджу.*».)

АБО грайте досить довго, щоб кожен зіграв, АБО невдовзі зупиніть гру

Барабанный дріб – Групи за числами

1. Усі встають і під музику перемішуються у колі, плескаючи в долоні або стукаючи по барабанах.
2. За узгодженим знаком всі завмирають, а ви називаєте число. Учасники об'єднуються в групи відповідно до названого числа. Потім всі дивляться навколо і включають тих, хто залишився один.¹

¹ В ідеалі, обговоріть це на початку і подивіться, чи учасники придумали стратегію для цього. Такі обговорення, я сподіваюся, привернуть їхню увагу до того, що вони відчувають, коли виключені. Якщо це безпечно, ви можете навіть в рамках зворотного зв'язку після завдання обговорити, що учасник відчував, коли був виключений в перший раз. Це може бути для когось занадто чутливо, тому використовуйте власну думку.

3. Учасники розходяться, гра продовжується, але ведучий може називати інші числа

Запровадьте додатковий елемент, наприклад, усі групи повинні включати хлопчиків і дівчат, якщо це можливо. (Або ж дайте трохи часу на гру, а після завдання зробіть швидке опитування щоб дізнатися чи відбувається «ізоляція» будь-якого роду. Потім обговоріть ідеї щодо того, як вирішити це питання.)

Завершіть гру числом, яке буде бажаним для необхідного вам розміру груп у наступному завданні. Надавайте необхідні вказівки, якщо хочете мати певний гендерний чи віковий склад груп.

Шеренга за днями народження

Усі мовчки встають у лінію в порядку дати народження. Допоможе, якщо вказати, де в кімнаті починається лінія (тобто, дні народження в січні) і де закінчується. Міміка, жести тощо дозволяються. Учасники можуть допомагати одне одному – але НЕ РОЗМОВЛЯЮЧИ! Якщо важко розбитися за датами, можна вишикуватись в шеренгу за місяцями.

Об'єднайте учасників у пари по шерензі. Пари сідають разом по колу.

Після того, як всі вишикувалися, попросіть людей назвати дату народження. Скажіть що це нормально, якщо учасник знаходиться в невідповідному місці і дозвольте додатково переміститися, якщо будуть помічені помилки.

Шеренга за алфавітом

Усі встають у лінію в алфавітному порядку за першою літерою імені.

Потім за першою літерою прізвища.

Можливо, вам доведеться пояснити, що якщо в декількох людей імена починаються на одну й ту саму літеру, вони стають в шеренгу відповідно до других або навіть третіх літер імен. Якщо у двох людей однакове ім'я, можливо, в них різні по-батькові, тоді вони стають відповідно до літер в них.

Перемішування за картинками

Підготуйте багато картинок на картках. Розріжте їх навпіл. Дайте по половинці всім у колі. Завдання полягає в тому, щоб, пройшовши по колу, знайти людину, яка має другу половинку вашого зображення і сісти поряд з нею.

Можна ускладнити: попросити кожного описати свою картинку, не показуючи її учасникам.

Тварини-партнери

Підготуйте набори парних карт з тваринами – достатньо однієї на кожну особу. Переконайтеся, що у кожного є потенційний партнер.

Запросіть усіх встати і зробити дії або звуки, що відповідають тварині на їх картці. Це допоможе їм знайти партнера і сісти поруч із цією людиною.

Більше ідей для основної роботи

Прохід по колу у 2-х частинах (наприклад, щоб дізнатися значення однієї з потреб, яку обрала група.)

Кожен по черзі завершує перше речення по колу. Звичайно, люди мають право пропустити свою чергу за бажанням. Але завжди перевіряйте, чи вони не подумали про щось, як тільки вони передали Мовник далі по колу.

Почніть з менш позитивної ідеї:

Наприклад, потреба **у підтримці**:

Я не відчуваю підтримку, коли ...

Завершуйте на позитивній ноті:

Я відчуваю підтримку, коли ...

Потреба **в повазі**:

Я не відчуваю поваги, коли ...

Завершуйте на позитивній ноті:

Я відчуваю повагу, коли ...

Заохочуйте учасників не називати осіб у цих висловлюваннях, а говорити більш узагальнено.

Карусель

Використовуючи гру на перемішування учасників, сформууйте групи по 4 або 5 осіб.

Розмістіть завчасно відповідну кількість аркушів фліпчарту у кімнаті – на столах, підлозі або стінах.

Підготуйте завдання для кожної групи. Кожна група певний час працює над своїм завданням та записує думки на аркуші, потім групи пересуваються до іншого аркушу (наприклад, за годинниковою стрілкою) та додають власні думки. Переміщення груп може тривати до того моменту, доки кожна група не попрацює з кожним завданням. Наприклад:

- на визначення потреб – з'ясування потреб, які лежать в основі вимог певних людей;
- на визначення стратегій – тих, які колектив чи учні могли використати для задоволення певних потреб (можна було б обрати декілька різних потреб, а назву кожної з них можна написати на аркуші для кожного раунду каруселі).

Більше руханок

Ці ігри узяті з різних джерел, у т.ч. – Посібника організації Медіація у Великобританії "Робота з медіації", програми "Альтернативи насильству" та посібника LEAP "Граючи з вогником"

Розв'яжіть вузол

Об'єднайте учасників у малі групи по 8–10 осіб. Має бути парне число осіб в малій групі.

Попросіть кожну групу стати в коло та заплющити очі.

Запросіть кожного простягнути праву руку вперед та схопити руку, яку знайдуть. Тренери можуть ходити і допомагати, щоб кожен знайшов ту руку, що потрібно.

Тепер попросіть простягнути вперед ліві руки і знайти вільну руку, щоб ухопитися.

Тепер очі можна розплющити.

Завдання полягає у тому, щоб розплутати вузол з людей, не відпускаючи жодної руки.

Часто таке можливо, що група розплутується та знову опиняється в колі.

Іноді комбінація така, що розплутати її неможливо. Тоді тренери мають підбадьорювати та бути терплячими коли група сама вирішує завдання. Спокуса давати вказівки або рятувати дуже велика. Постарайтеся дати групі самій знайти рішення, інакше ви переберете на себе відповідальність за проблему та її вирішення.

Наприкінці групи можуть обговорити, що спрацювало, а що не спрацювало в якості стратегій співробітництва.

Тропічна буря

Ви можете підвести до гри, запитавши, чи є у когось досвід тропічної бурі або чи можуть учасники згадати спекотний день, коли гроза

раптово почалася і швидко пройшла. Пригадайте, як розпочався вітер. Краплі крапають дедалі сильніше аж до кульмінації, а потім припиняють, поки не залишиться тільки вітер. Нарешті знову тиша.

Інструкції такі: ніхто не розмовляє, але кожен уважно спостерігає за людиною праворуч від себе. Все, що вона робить або припиняє робити, необхідно копіювати, але не копіювати когось іншого. (Є спокуса скопіювати фасилітатора!)

Ви починаєте повільно потирати руки. Цей рух повинен пройти по колу.

Коли коло пройшло і черга повернулася до вас, ви починаєте постукувати двома пальцями однієї руки по долоні іншої.

Коли коло завершилося і знову настала ваша черга, починайте плескати в долоні. (Намагайтеся не захочувати всіх плескати одночасно. Найкраще працює, якщо плескання випадкове.)

Потім потупайте ногами.

Потім поверніться до плескання.

Потім поверніться до постукування.

Потім поверніться до потирання рук.

Потім покладіть руки на коліна.

Пам'ятайте, що рухи повинні проходити по колу так, щоб зміни відбувалися поступово. Кожна людина повинна продовжувати робити те, що почала, доки людина праворуч не почне робити щось інше.

Все разом має звучати як тропічна буря!

Висловлення ходою

1. Запропонуйте учасникам походити по кімнаті і завмерти, коли ви плеснете у долоні.
2. Назвіть прислівник і попросіть учасників продовжувати ходити таким чином. Наприклад: сумно, щасливо, сердито тощо.

3. Запропонуйте учасникам у малій групі таємно обрати прислівник і ходити відповідно до його значення. Запропонуйте іншим учасникам відгадати, який прислівник загадала група.
4. Після виконання завдання обговоріть те, які підказки ми використовуємо, щоб вгадати, як люди почуваються, і наскільки точними є наші здогадки. Подумайте, чи запитання є єдиним шляхом дізнатися, як люди почуваються.

Гра на приєднання

1. Для цієї гри потрібно багато місця. Попросіть людей взятися за руку і стати парами по кімнаті.
2. Оберіть одну з пар, розділіть їхні руки та призначте когось з них переслідувачем. Він переслідує свого партнера, який може уникнути захоплення, лише приєднавшись до зовнішньої руки однієї з пар. Тоді інша людина повинна від'єднатися і тікати від переслідування!
3. Якщо мисливець доторкнувся до втікача, той стає переслідувачем і гра змінює напрямки.
4. Гра швидка і несамоविта, фасилітатору часто доводиться називати самому, хто втікає і хто переслідує. Іноді необхідно заохочувати бігунів вибирати якомога більше різних пар для приєднання, щоб ніхто не відчував себе залишеним без уваги.

Крокодили та жаби

1. Покладіть аркуші газети на підлозі випадковим чином. Учасникам пропонується стояти на них попарно або невеликими групами.
2. Скажіть учасникам, що вони – жаби, які сидять на лататті, а підлога – великий ставок, в якому живе голодний крокодил. Крокодил спить, а звук шейкера (це може бути ваша імітація хропіння голосом чи певний монотонний звук, чи просто боби/гудзики у бляшанці) – це його хропіння. Коли хропіння зупиняється, крокодил прокидається і з'їсть будь-яку жабу, яка не стоїть на лататті.
3. Кожна людина сходить зі свого «латаття», коли чути звуки «хропіння». Люди хаотично рухаються. У першому раунді кількість аркушів паперу залишається незмінною, тому кожен отримує латаття.

4. Згодом аркуші поступово забираються, або їх розривають навпіл, щоб зменшити кількість безпечних місць для уникнення крокодила. Коли когось торкнувся крокодил в ставку, вони вибувають з гри.
5. Зрештою, залишається лише один невеликий аркуш паперу. Як правило, приємно залишити декілька людей «живими» і посплудувати їм!

Я люблю тебе мила, але я просто не вмю усміхатися

Усі підводяться.

Передайте усмішку наступній людині і промовте слова, що написані вище, не усміхаючись.

Якщо слухач усміхнеться або засміється, він\вона сідає, а наступна людина продовжує.

Хто залишиться в кінці? Чи є «неусміхнені»?

Перегони пінгвінів

Задайте ввідні.

Усі стоять у колі і ви задаєте умови – крижані холодні простори Антарктики, довгі темні холодні ночі, а потім довгі холодні нескінченні дні і т.д. Отже, пінгвіни доводиться розважати себе самим.

Поясніть, що сотні пінгвінів одночасно проводять перегони по замерзлій землі. Шум неймовірний. Запросіть всіх почати плескати по стегнах і трохи перевалюватися з ноги на ногу. Учасники можуть це робити на місці або крутитися по колу.



Попередьте, що ці перегони можуть бути небезпечними, тому вам доведеться виголошувати деякі команди, щоб допомогти їм утриматись на дистанції.

Щоб уникнути крутих поворотів на шляху – потренуйтеся нахилитися праворуч або ліворуч, за командою «ПРАВИЙ ПОВОРОТ» або «ЛІВИЙ ПОВОРОТ».

Попрактикуйтеся підстрибувати, щоб уникнути «ВАЛУНІВ»

Попрактикуйтеся у разі появи пінгвіна-поліцейського за командою «ПОЛІЦІЯ» діяти за обставинами (посвистувати; дивитися по боках невинним поглядом, адже перегони є нелегальними!),.

Попрактикуйтеся зупинятися за командою «РИБА», щоб ловити рибу в крижаній ополонці, коли зголодніли.

Попрактикуйтеся зупинятися, щоб помилуватися маленьким пінгвінем, яке прийшло подивитися (ці перегони тільки для дорослих), скажіть «Ах» і вкажіть на маленьке пінгвіненя по команді «ПІНГВІНЕНЯ».

Отже, починайте!

Усі починають плескати по стегнах так швидко, як можуть, а також слідувати вашим вказівкам, які ви обираєте зі згаданих вище.

Продовжуйте коментувати перегони, поки всі не стомляться – і ви всі ВИГРАЛИ!!!!

Передай повітряну кульку

Приготуйте декілька кульок заздалегідь (на випадок, якщо якась лусне).

Почніть з передачі повітряної кулі наступній людині без використання рук.

Заохочуйте всіх продовжувати передавати повітряну кульку по колу без рук.

Якщо кожен буде передавати кульку за допомогою передпліч, може стати досить нудно. У якийсь момент ви можете сказати «Взагалі без рук».

Більше вправ для завершення

Ці вправи проводяться наприкінці сесії, аби дійти завершення як група та закінчити сесію. Вони також важливі тому, що група може деякий час не збиратися знову. Це час для роздумів про сесію та святкування – тому добре буде промовити по колу фрази про цінність сесії:

Мені сьогодні сподобалося (щось одне) ..

Я сьогодні дізнався (щось одне)...

Я візьму із собою на майбутнє (щось одне)

Інші завдання:

Піраміда позитивних афірмацій

Усі встають у тісне коло.

Перша людина робить крок вперед, протягує праву руку і каже щось одне, що вона оцінила у сесії.

Інша людина виходить вперед і кладе праву руку на праву руку першого учасника і додає свою позитивну заяву про сесію. Ще один крок вперед – і так далі, поки всі не стоятимуть тісною групою, а всі праві руки будуть одна на одній.

Щоб закінчити попросіть людей обережно натиснути на руку на рахунок:

Один / два, а потім ТРИ – тоді люди піднімають руки вгору і відступають, розповсюджуючи енергію доброї волі і добрих почуттів над усіма.

Інші шляхи завершити коло

Магічна нитка

1. Усі стоять у тісному колі. Одна людина, зазвичай фасилітатор, робить вигляд, що тримає невидимий клубок дуже міцної нитки.
2. За кінець нитки фасилітатор кидає невидимий клубок через коло комусь і говорить щось, що він особисто вкладає у сесію / команду (наприклад, ентузіазм, почуття гумору тощо).
3. Наступна людина тримає нитку, кидає її і промовляє, що вона вкладає.
4. Гра триває до тих пір, поки кожен не буде тримати нитку. Таким чином кожен буде вплетений до міцної павутини або мережі усієї групи.
5. Зрештою, клубок повертається до початку і кожен м'яко натягує нитку. Фасилітатор коментує силу зв'язку, той факт, що, якщо одна людина зривається, то нитка буде його підтримувати тому що є всі інші щоб допомогти тощо. Наостанок, добре буде уявити, що павутиння кидається у повітря на рахунок три (наприклад, як парашут у повітрі в грі з парашутом) і уявити, що над головою кожного є підтримувальна павутина, яку можна покликати на допомогу коли буде необхідно.

Плакати з афірмаціями

Це завдання – прекрасний спосіб завершити курс, коли учасники вже гарно знають одне одного.

1. Роздайте кольорові аркуші паперу формату А4.
2. Запропонуйте кожному написати своє ім'я на аркуші та приклеїти його до спини скотчем (робота в співпраці!)
3. Попросіть усіх пройтися і написати на аркуші позитивний коментар про те, що цінного вони побачили під час курсу у цього учасника.
4. Попередьте, яке спустошення може викликати негативний коментар на власному плакаті.

5. Коли коментарі на плакатах написані, дайте людям час прочитати власний плакат. Після цього, можливо, проведіть раунд в колі, щоб люди висловилися про те, як вони почуваються після цього. Прийняти стільки визнання може бути досить складно, люди можуть сприйняти завдання досить емоційно.

Обійми

Якщо група почувається досить безпечно, тоді, щоб закінчити сесію на позитивній ноті, можна просто взятися за руки у групі або навіть зробити групові обійми. Можна постояти близько одне до одного протягом хвилини або двох в тиші і дати кожному зоровий контакт та усмішку.

Одним словом

Ніколи не пропускайте завершення.

Проте, якщо вам не вистачає часу, ви можете запропонувати сказати одне слово, наприклад:

Одне слово, яке виражає ваші почуття після завершення цього кола.

Одне слово, яким підсумовує ваш досвід з цього кола.

Як почати "Коло одного питання" у сформованій групі

Спробуйте одразу пограти в ігри та ознайомити учасників з правилами роботи в групі за допомогою ігор. Поясніть гру, а потім запитайте, чи потрібні якісь правила, щоб гра могла працювати (наприклад, якщо вона передбачає заміну стільців – які правила можуть бути необхідними, щоб зробити гру безпечною?). Як тільки було запропоновано декілька правил запитайте, чи всі з ними згодні. Після гри перегляньте, чи змогли люди дотримуватися правил, або чи потрібні ще й інші правила. Можете зіграти ще раз. Варіації ігор також можна запропонувати і спробувати.

Список ігор пропонується в кінці цього посібника – але також користуйтеся допомогою викладачів театральних гуртків, скаутів і вихователів дитячих таборів, спортивних тренерів. Також є багато опублікованих джерел ігор для розвитку довіри, співпраці, спілкування і просто для розваги.

Важливі запитання:

- Як ми можемо забезпечити те, щоб учасники не почувались забутими?
- Чи гра безпечна? Чи хтось може постраждати?
- Як нам перемішати дівчат та хлопців?
- Чи гра підходить для всіх учасників?
- Чи є необхідність щось змінити, щоб вона підходила? (Наприклад, ігри з пересіданням не годяться для людей з обмеженою мобільністю.)

Важливо дати кожному право бути вислуханим. Тому на ранній стадії може бути корисним запитати людей, що їм потрібно, щоб вони могли брати участь в обговореннях.

Кожного разу, коли ви пропонуєте усім висловитися, варто попросити людей попрацювати у парах, перш ніж запросити їх висловитися у відкритому колі. Висловлюватися на публіку – це складно. Попередній обмін деякими ідеями з партнером додає впевненості.

Також обмін думками з партнером гарантує, що ідеї кожного будуть кимось вислухані. Навіть якщо вони не матимуть можливості висловитися в ширшому колі.

Примітка: Правила створення тиші: що пропонує група? Добре працює правило підняти руку і чекати. Зазвичай відбувається так, що інші це помічають і піднімають руку теж. Це не займає багато часу, а розмови припиняються. Підвищувати голос, щоб закликати до тиші, недоречно.

Проведення зустрічей в колі

Зустрічі у Колі для вирішення питань та проблем, які можуть виникати у класах або колективах

Зустрічі в Колі можуть використовуватися серед учнів та в колективах дорослих, наприклад – у разі виникнення проблем між співробітниками. Проблеми дають можливість навчитися тому, як вирішувати конфлікт, розподіляти відповідальність та знаходити вихід з будь-якої ситуації. Будь-яка проблема дає можливість навчитися її вирішувати, а також говорити і розподіляти відповідальність, коли ситуація ускладнюється. Формат зустрічі передбачає обговорення тих самих п'яти питань (або тем), що використовуються і в інших відновних практиках.

Оберіть Мовник для зустрічі і поясніть як ним користуватися.

Гарною ідеєю може бути мати додатковий Мовник, який лежить на підлозі під час розмови. Фасилітатор може взяти його лише у випадку якщо виникла невідкладна незадоволена потреба і йому необхідно втрутитися у процес. Проте користуйтеся цією прерогативою дуже обережно. Як правило, учасники в Колі здатні самостійно справитися з проблемою, оскільки Коло – це потужна практика розширення можливостей. Коли фасилітатор втручається, він використовує свої повноваження для порятунку ситуації і для учасників це може бути сигналом, що позбавляє їх віри у власні сили.

Фасилітатор починає з вітання всіх присутніх і дякує їм за те, що вони прийшли. Малоімовірно, що в колі є незнайомі люди, проте Коло варто розпочинати зі знайомства або варіанту знайомства, що допомагає краще пізнати один одного. Після цього ведучому доречно пояснити причину зустрічі – ось один з варіантів:

“Ми тут зібралися, щоб поговорити про..., та щоб кожен з нас пояснив як він\вона бачить ситуацію; як на нас впливає те, що відбувається або може статися. Також, щоб подумати про те, що кожному з нас треба для виходу з цієї ситуації. А потім ми спробуємо домовитися про те, що ми можемо зробити для вирішення цієї проблеми.”

Запропонований нижче варіант вступного слова ведучого дозволяє презентувати ключові переконання відновного підходу (див. стор. 4), а також ознайомити групу з правилами проведення Кола:

- Пам'ятайте, будь ласка, що право говорити має лише той, хто тримає предмет, який надає право голосу (Мовник).
- Мовник передається по колу – за годинниковою стрілкою. Коли він передається по колу, нікого з учасників не можна пропустити.
- Якщо комусь треба щось сказати, його просять почекати доки до нього дійде Мовник (навіть якщо хтось поставив цьому учаснику пряме запитання або сказав щось про нього).
- Погодьтеся не висловлюватися довго – аби всі могли це зробити та поважали час один одного.
- Дайте можливість вашому сусіду, який тримає Мовник, завершити те, що він чи вона хоче сказати, і передати вам предмет – тільки тоді кажіть.
- Пам'ятайте, що у вас є право пропустити свою чергу. Але якщо ви пропускаєте чергу, потім вам треба чекати, коли Мовник пройде усе коло і знову дійде до вас. Тільки тоді ви зможете говорити.
- Будь ласка, поважайте право кожного висловитися, навіть якщо ви не згодні з тим, що він чи вона каже. Демонструйте повагу жестами та мімікою.

Варто зазначити про конфіденційність процесу (що суттєво підвищує рівень довіри під час Кола), проте обов'язково поясніть групі, що відповідальність щодо її дотримання є спільною. Питання конфіденційності доречно обговорити, якщо у групі є на це запит.

До того як описати кожен етап процесу Кола, важливо також додати, що важливим вмінням є постійно пам'ятати, чого говорити НЕ варто:

Жодних оцінок
Жодних порад
Жодних нотацій
Жодного висловлення подиву/шоку/гніву /несхвалення
Жодного залучення чи симпатій до чиєїсь сторони
Жодних припущень, що будь-яка сторона має монополію на правду або що ви знаєте, що відбувається!

Після вступної частини, ви готові до п'яти етапів в Колі із використанням:

Етап перший/Тема 1 – Я бачу проблему так.....'
 (або, з моєї точки зору, відбулося таке. .)

Етап другий/Тема 2 – У зв'язку з цією ситуацією, я думаю, що..... та я відчуваю.....

Етап третій/Тема 3 – На мене це вплинуло, тому що.....і я також думаю..... це вплинуло на... тому що.....

Етап четвертий/Тема 4 – Щоб почуватися краще я потребую.....
 / У зв'язку з цією ситуацією такі мої потреби..... потребують задоволення?

Етап п'ятий/Тема 5 – Отже, що має відбутися, щоб проблема була розв'язана

Описана послідовність етапів вирішення конфлікту / проблеми в Колі також відтворюється в інших відновних практиках: відновна розмова, відновні зустрічі, медіація... Якщо ви не проходили навчання використання цих інструментів, будьте уважні та обережні при проведенні таких зустрічей.



Transforming Conflict

Mortimer Hill, Mortimer, Berkshire, RG7 3PW

T // 01189331520

E // info@transformingconflict.org

W // www.transformingconflict.org

