

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТКРЫТИЯ И ЗАВЕРШЕНИЯ, ЭНЕРДЖАЙЗЕРЫ

Проводя экспериментальные упражнения, такие как во время открытия, завершения, энерджайзеры и другие, нам следует быть очень внимательными к социальным и культурным аспектам, а также личным предпочтениям. Например, некоторым участникам_цам может быть некомфортно, когда к ним прикасаются, или когда нужно закрыть глаза. Выбирая энерджайзеры, учитывайте возраст и состояние здоровья участников_ц.

Хорошей практикой будет каждый раз напоминать участникам_цам, что им следует делать только то, что для них будет комфортно.

У упражнений на открытие и завершение сходные цели:

- объединить участников_ц как группу
- сконцентрироваться на целях тренинга
- служить ритуалом для открытия или закрытия
- создать долгосрочные позитивные воспоминания о семинаре

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТКРЫТИЯ

Лучшие открытия и закрытия – те, что встроены в культуру и опыт участников_ц.

Заранее попросите двух-трех участников_ц разработать простую церемонию, основываясь на своей местной культуре. Вам, возможно, понадобится небольшой бюджет, например на цветы и свечи. Обсудите и согласуйте приемлемое время.

Если вы работаете с группой разных культур, вы можете попросить двух-трех участников_ц организовать открытие, а другую малую группу – закрытие.

Примеры включают:

Пожелания при открытии

В начале фасилитатор_ка просит каждого и каждую участника_цу сказать (если они составляют группу с высоким уровнем доверия) или написать одно слово (в идеале на бумаге для заметок) о том, как они надеются чувствовать себя в конце семинара, например, наполненными надеждой, знаниями, просветленными, вдохновленными.

Все кладут свои записки со словами в контейнер. Фасилитатор_ка читает их вслух и обязуется построить фасилитацию так, чтобы можно было реализовать эти пожелания. Записки можно приклеить на стену.

Сеть поддержки:

Требуемые материалы: моток нитей или шерсти

* может быть адаптировано как к открытию, так и к закрытию

Участники_цы становятся в круг. Фасилитатор_ка обматывает нить вокруг пальца и

МАТЕРИАЛ 4: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТКРЫТИЯ И ЗАВЕРШЕНИЯ, ЭНЕРДЖАЙЗЕРЫ

представляется, или произносит несколько заключительных высказываний, например о том, что было изучено, и бросает моток кому-то другому, кто делает то же самое. Когда все обвяжут себя веревкой, получится сеть.

Фасилитатор_ка снимает свою нить и просит остальных один за другим сделать то же, и каждый и каждая могут поделиться тем, как они себя чувствуют, а те, кто все еще подсоединены, могут высказаться, какой эффект они ощутили.

Фасилитатор_ка приглашает участников_ц прокомментировать символизм сети, и указывает на вынесенные уроки, например:

- сеть делает структуру сильной и защищенной
- когда люди выбывают, сеть ослабевает
- когда человек отсоединяется, то может чувствовать себя изолированным
- связи останутся несмотря на время и расстояние

Энерджайзеры для укрепления связей

Если участники_цы не знают друг друга, энерджайзер хорошо использовать в первый день для определения общего между ними, так что они почувствуют единство и будет выстроено доверие, например:

Ветер дует (не использовать, если у кого-то из участников_ц проблемы с подвижностью)

Все садятся в круг, фасилитатор_ка становится посередине и говорит:

«Ветер дует на всех, кто: (например, приехали из X, или у кого есть дети, или кто работают над правами женщин, кто любит футбол)», и все, кто подходят под описание, должны поменяться местами.

Фасилитатор_ка тоже садится, так что тот или та, кто остаются стоящими, зачитывают следующий вопрос.

Что вам нравится?

Фасилитатор_ка просит двух участников_ц стать вместе. Первый/ая должны поделиться чем-то, что они делают, чтобы расслабиться, например, играют в видеоигры или потягиваются. Первый/ая, кто скажут, что любят видеоигры, физически или символически объединяется с тем первым человеком. Затем второй/ая дает другой пример, скажем, прогулки, и кто-то объединяется с ними. Те, кто только присоединились, приводят еще примеры того, что они любят делать (или больше одного примера, если не находится никого, кто увлекались бы тем же), и люди объединяются до тех пор, пока не образуют круг. Фасилитатор_ка подчеркивает взаимосвязанность работы, которую выполняют каждый и каждая, как и активностей, которыми ими нравится заниматься для поддержания благополучия.

Посадка в автобус:

Фасилитатор_ка предлагает представить, что они находятся на всем им известной людной автобусной станции. В разное время объявляется посадка на разные автобусы, и все, кто имеют отношение к данному автобусу, должны сообразить, как сформировать группу. Затем фасилитатор_ка выкрикивает (примеры):

- объявляется посадка для тех, кто приехали из...
- объявляется посадка для тех, у кого есть дети
- объявляется посадка для тех, кто работают с правами женщин
- объявляется посадка для тех, кто любят футбол

Закончите чем-то, что объединит всех, например – тех, кто являются правозащитниками_цами!

В каждом случае участникам_цам придется «найти» друг друга, обычно один человек поднимает руку и кричит – здесь автобус такой-то....

Фасилитатор_ка может совмещать посадку в разные автобусы, так чтобы участники торопились из одного «автобуса» в другой

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКРЫТИЯ

Закрытие – предлагая жизнь и признательность

Необходимые материалы: растение, цветок или веточка

Фасилитатор_ка держит растение. Все стоят в кругу. Фасилитатор_ка передает растение как символ жизни участнику_це слева, рассказав при этом что-то, что им понравилось в ней/нем, или что вдохновило их в ней/нем – тот/та передают его следующему_ей с аналогичным посланием.

«Я передаю тебе это растение, которое символизирует жизнь, в знак признательности за твои.....[качества, за которые выражается признательность]”

В конце фасилитатор_ка подчеркнет важность работы ПЗ и включения баланса и благополучия.

Закрытие – круг солидарности

Фасилитатор_ка просит участников_ц образовать круг. С разрешения каждого/ой, все участники_цы становятся ближе друг к другу и начинают медленно шагать вправо, а затем влево, соприкасаясь плечами с плечами соседа или соседки. Движение должно быть медленным.

Фасилитатор_ка просит участников_ц закрыть глаза и вспомнить день прибытия на семинар. Затем вспомнить опыт, который они получили с коллегами, обретенные знания, новых людей, с которыми познакомились и отношения, которые укрепили.

МАТЕРИАЛ 4: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТКРЫТИЯ И ЗАВЕРШЕНИЯ, ЭНЕРДЖАЙЗЕРЫ

Через пять минут после такого движения в кругу фасилитатор_ка просит участников_ц положить руки на плечи коллег, так чтобы обнять друг друга в кругу.

В конце тренер_ка просит участников_ц остановиться и открыть глаза, а на счет три повернуться направо и сказать коллеге: «Ты не один/одна» и обнять его/ее. Закончив справа, повернуться налево и проделать то же самое с коллегой с левой стороны.

ЭНЕРДЖАЙЗЕРЫ

Лучшие энерджайзеры связаны с содержанием семинара. Предусмотрите энерджайзеры в случае, если участники_цы чувствуют себя усталыми, или поддерживающие упражнения до, во время и после эмоционально сложных сессий, таких как первое обсуждение рисков в группе.

Встать и провести **зарядку** – хороший энерджайзер.

Танцы под какую-либо подходящую местную музыку подойдут в качестве энерджайзера, при этом рассмотрите такие варианты:

- танцуйте в кругу, давая каждому и каждой участнику_це возможность потанцевать в центре
- танцуя по кругу, все участники_цы по очереди показывают танцевальное движение, все остальные повторяют в течение 30 секунд, и очередь переходит к следующему_ей
- популярные танцевальные видео с YouTube

Много полезных **поддерживающих упражнений** можно найти в «**Раздаточных материалах Capacitar**» на более чем двадцати языках:

<https://capacitar.org/capacitar-emergency-kits-to-download/>

Упражнения из **тайцзи** и «**Сжатия пальцев для управления эмоциями**» особенно ценятся ПЗ. Из этих материалов можно создать целую сессию по релаксации, также упражнения можно использовать в разное время, например, если участник_ца рассказывает о неприятном опыте, можно применить «сжатие пальцев».

Еще один поддерживающий энерджайзер – это «**Массаж**». Его следует применять исключительно в группе, которая будет не против прикосновений, и лучше ближе к концу семинара, когда установлено доверие.

Фасилитатор_ка просит участников_ц встать и образовать круг. Всем следует повернуться направо. С разрешения впереди стоящих участники_цы делают им массаж, начиная с плеч и до поясницы в течение примерно трех минут. Затем все разворачиваются и делают массаж тем, кто стоят слева.

Как альтернатива, есть прекрасное упражнение, которое также можно применить, если прикосновения недопустимы – это самомассаж рук, плеч, шеи и головы.

«**Смех**» - отличный энерджайзер, можно применить некоторые детские игры.
«**Рассмеши меня**» - участники_цы разбиваются по парам, где один человек должен постараться рассмешить другого, не прикасаясь к нему, в течение двух минут. Затем они меняются ролями.

Чтобы извлечь из этого урок, задайте участникам_цам вопрос: «В каких обстоятельствах вам приходится сохранять лицо, сдерживая мимику?»

«**Саймон говорит**»: все участники_цы стоят лицом к фасилитатору_ке, который_ая просит их совершить определенные действия, например вращать плечами, стать на правую ногу. Если инструкция сопровождается присказкой «Саймон говорит... вращайте плечами», участники_цы должны следовать ей. Если фасилитатор_ка говорит просто «Вращайте плечами», то все, кто сделали это, выбывают и садятся на места.

Фасилитатору_ке нужно постараться обмануть участников_ц, например, становясь на левую ногу, при этом давая инструкцию встать на правую.

Спросите участников_ц, какие уроки они вынесли из этого в отношении защиты? Один из ключевых моментов – не повторять то, что делают все, но решать самим. Используйте не только свои глаза, но также уши и мозг.

Электричество (применимо для командной работы при планировании защиты организации)

Этот энерджайзер хорош при обсуждении планов защиты организации. Однако не рекомендуется применять его, если у кого-либо из участников_ц есть проблемы с мобильностью.

Рассадите равное количество участников_ц на стульях в два ряда лицом друг к другу. Фасилитатор_ка становится в одном конце, на другом стоит пустой стул. Цель упражнения – занять пустой стул, выполнив задание.

Фасилитатор_ка поясняет:

- каждый ряд – одна команда
- чтобы почувствовать связь, возьмите за руки сидящих рядом членов_кинь команды
- я возьму за руки ближайших ко мне членов_кинь обеих команд и одновременно сожму их, а вам следует представить, что таким образом каждому_ой из вас передается заряд электричества
- почувствовав, что я сжимаю вашу руку, вы сжимаете руку того_той, кто рядом с вами, чтобы передать им заряд, а он_а проделывает то же самое со следующим_ей членом_киней команды
- последний_ая член_киня команды, кто получает заряд, старается сесть на пустой стул раньше своего визави из другой команды
- цель игры – передать заряд как можно быстрее, чтобы ваша команда заняла стул

Фасилитатору_ке нужно предупредить участников_ц: «Никакого насилия, в том числе не толкаться, и не хитрить!»

Если у вас, например, 12 участников_ц, два ряда по шесть, фасилитатор_ка может провести упражнение 6 раз, перемещая последнюю пару в начало, так что очередь дойдет до всех.

Объявите результаты – кто выиграл?

Спросите, что происходило в данном упражнении, что можно соотнести с планами безопасности организации?

Спросите команду-победительницу, какие тактики они применили?

Среди ответов могут быть:

- всем должно быть ясно, что делать
- все должны понимать цель
- всем следует действовать быстро в чрезвычайной ситуации
- вы совершенствуетесь, тренируясь
- построение команды очень быстро происходит в «чрезвычайной ситуации»

Визуальные энерджайзеры

Видео должны соответствовать теме, не содержать насилия или травмирующего наполнения. Используя местные или региональные материалы, будьте внимательны к любым конфликтогенным факторам. Четко формулируйте сообщение, которое вы хотите передать с использованием видеоматериалов.

Сделайте короткое вступление, покажите видео и дайте людям обсудить то, что они узнали.

Рекомендуется использовать короткие видео, так как участники_цы могут настроиться на «режим кино» и не сосредотачиваться на увиденном.

Тест на внимательность

<https://www.youtube.com/watch?v=Ahg6qcgoy4>

Известное также под названием «**Невидимая горилла**», это видео является собой пример внимательности к определенной ситуации. Вы увидите, что наблюдатели_ницы (те, кто не видели его ранее), могут не заметить «медведя», проходящего сквозь группу. Это подчеркивает тему ситуационной внимательности, которую правозащитникам_цам следует подключать постоянно, чтобы замечать инциденты, а не фокусироваться лишь на одном аспекте.

МАТЕРИАЛ 4: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТКРЫТИЯ И ЗАВЕРШЕНИЯ, ЭНЕРДЖАЙЗЕРЫ

Это связано больше с темой рисков и угроз, но может использоваться в любой момент.

Крокодил или бревно

<https://www.youtube.com/watch?v=JMjXvsCLu6s>

Это видео продолжительностью 1 минуту демонстрирует двух антилоп, обсуждающих, является ли нечто, выглядывающее из воды, крокодилом или бревном. Попросите участников_ц смотреть внимательно и отметить различия между тем, которая из антилоп в чем была уверена изначально и которая предприняла рискованное действие.

Урок здесь в том, что мы должны наблюдать и использовать знания для принятия решений, не поддаваться чрезмерному влиянию других, и не пытаться доказать им что-либо.

Это более связано с рисками, угрозами и планированием безопасности.

Тренировочные видео Front Line Defenders

Защита офиса, 2012, 6 минут

Это давнее видео показывает ПЗ, как актеров и актрис, демонстрирующих основные пробелы в защите офиса.

<http://youtu.be/mCiOg1Sz1yY>

Слежка, 2018, 11 минут

Это анимационное видео изображает ПЗ, ставших объектами слежки.

Связано с сессиями по рискам и угрозам.

Версия на английском языке:

<https://vimeo.com/144350199>

Пароль: *FLDanimate*