

## УПРАЖНЕНИЕ: ЗАПОЗНАВАНЕ

Продължителност на упражнението: 15 минути

### Цел:

- ♦ Да даде на участниците възможност да се представят и да се запознаят един с друг.
- ♦ Да помогне на участниците да се отпуснат.
- ♦ Да създаде непринудена атмосфера за дискусия и взаимодействие между участниците.

### Упражнение в група

#### Задача:

Хайде да се запознаем. Нека всеки си каже името и по няколко думи за това с какво се занимава. Имаме нужда от един желаещ, който да започне и след това всеки ще може да се представи.

#### Кратка дискусия:

Защо се запознахме по този начин? Каква мислите, че беше целта?

#### Други варианти:

Водещият разделя групата на двойки и предлага на всеки участник да проведе интервю с партньора си. След това всеки представя своя партньор. Една от двойките започва представянето и другите следват. Примерни въпроси за интервюто:

- ♦ Представете се и поговорете за Вашите постижения и препятствия в живота.
- ♦ В един идеален свят, където парите и образованието не биха били проблем, с какво щяхте да се занимавате?
- ♦ Три думи, с които искам да бъда запомнен/а...

#### Дискусия в група:

- ♦ Как се чувствахте, когато човекът до Вас Ви представи?
- ♦ Кое е по-лесно: да говорите за себе си или да го чувате от други?
- ♦ Лесно ли беше да говорите за Вашите успехи/положителни качества?

#### Коментар на водещия:

Всеки от нас се представи. Може би това е нетрадиционен начин за запознаване, но това упражнение ни даде възможност да се запознаем по неформален начин, и да създадем благоприятна атмосфера за първоначална комуникация в групата. Това упражнение се нарича "разбиване на леда", защото по този начин се намалява първоначалната напукост, която съществува в ситуации, при които хората се срещат за първи път. Това ще ни помогне за в бъдеще, за да работим като отбор, който се е събрал да се справи с някои сложни задачи.

Адаптирано от, *Предотвратяване на домашното насилие и трафика на хора*, Учебно помагало, Киев, Украйна, 2001, интернет адрес [http://www.winrock.org/GENERAL/Publications/Dos\\_manual.pdf](http://www.winrock.org/GENERAL/Publications/Dos_manual.pdf)