

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ АДА КАМПАНИИ



ADA
Age Demands Action

HelpAge
International

global network

Пожилые призывают к действиям – это кампания глобальной сети ХэлпЭйдж

ХелпЭйдж Интернэшнл помогает пожилым людям отстаивать свои права, бороться с дискриминацией и преодолением бедности для того, чтобы они могли вести достойную, безопасную, активную и здоровую жизнь.

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ АДА КАМПАНИИ

Опубликовано ХелпЭйдж Интернэшнл

ХелпЭйдж Интернэшнл, абонентский ящик 70156, Лондон WC1A 9GB, Великобритания
Тел +44 (0)20 7278 7778 Факс +44 (0)20 7387 6992

www.helpage.org info@helpage.org

Зарегистрированный номер благотворительной деятельности: 288180

Руководство написано Рут Джолли и Мэнди Хеслоп
Координатор Барбара Докалова
Под редакцией Кэтрин О Нейл
Иллюстрации Александры Выдмановой
Дизайн TRUE www.truedesign.co.uk
Отпечатано Manor Creative www.manorgroupuk.com

ISBN 1 872590 42 X

Любая часть этого пособия может быть переиздана в некоммерческих целях, если не указано обратное. Если материал был использован где-либо, будьте добры указать источник ХелпЭйдж Интернэшнл и вышлите нам ссылку.

Издание лицензировано Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License



Благодарность

ХелпЭйдж Интернэшнл выражает благодарность всем своим партнерам, участникам ее сети и тренерам за организацию и проведение тренингов для групп пожилых людей в восьми пилотных странах (см. ниже). Их вклад и отзывы наших пожилых участников кампании - бесценны при составлении дизайна этого обучающего материала

ХелпЭйдж Интернэшнл (Бангладеш), ХелпЭйдж Интернэшнл (Камбоджа), KESPA (Кения), ХелпЭйдж Интернэшнл (Кыргызстан), ХелпЭйдж Интернэшнл (Оккупированная территория Палестины), ХелпЭйдж Интернэшнл (Пакистан), FOPDEV (Таиланд), Пазодеху и REMPERMAE (Эквадор).

СОДЕРЖАНИЕ

Введение в руководство

Приложения:

А. Заметки для фасилитаторов

Б. Вопросы оценки

В. Ссылки

- Раздел 1 Кампания «Пожилые призывают к действиям» (ADA)**
- Раздел 2 Введение в АДА кампанию**
- Раздел 3 Разработка стратегии кампании**
- Раздел 4 Понимание вопроса и контекста**
- Раздел 5 Определение проблемы**
- Раздел 6 Установка задач кампании**
- Раздел 7 Определение заинтересованных сторон**
- Раздел 8А Коммуникационная стратегия кампании: Разработка послания**
- Раздел 8В Коммуникационная стратегия кампании: Донесение послания до общества**
- Раздел 9 Планирование и поддержка**
- Раздел 10 Мониторинг и оценка вашей кампании**

ВВЕДЕНИЕ В РУКОВОДСТВО



ПОЧЕМУ НУЖНО РАЗВИВАТЬ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ НАВЫКИ ПРОВЕДЕНИЯ КАМПАНИИ?

В последние несколько лет, во всех частях мира наблюдается огромный рост количества групп и организаций пожилых людей, принимающих участие в кампаниях по вопросам, затрагивающим их жизни. Пожилые люди принимают участие в круглых столах и маршах, дают интервью средствам массовой информации и создают делегации к представителям правительства. Многие из этих мероприятий были направлены на поддержку практических проектов для оказания влияния на долгосрочные изменения в государственной политике. Мероприятия были проведены в рамках кампании ХелпЭйдж Интернэшнл под названием «Пожилые призывают к действиям» (ADA).

В 2012 году ХелпЭйдж Интернэшнл провел обзор участия пожилых людей в кампаниях. В результате отзывов пожилых людей стала очевидна необходимость для их подготовки и привития практических навыков для того, чтобы они могли планировать и вести кампании, и учиться на опыте для более эффективного проведения кампаний.

В ответ на этот обзор ХелпЭйдж Интернэшнл поддержал ряд партнеров и аффилированных членов сети в организации учебных семинаров по проведению кампаний, чтобы поделиться материалами и методами. На основе отчетов этих занятий стало возможным определить структуру данного руководства. Содержание опирается на проверенных теориях проведения кампаний в рамках некоммерческого сектора.

ЦЕЛЬ И СТРУКТУРА ДАННОГО РУКОВОДСТВА

Это пособие по проведению кампаний берет в качестве отправной точки убеждение, что пожилые люди являются лучшими адвокатами перемен по вопросам, наиболее влияющим на их жизнь. Оно направлено на укрепление знаний, навыков и уверенности пожилых людей, чтобы они стали мастерами кампаний и меняли свои сообщества к лучшему.

Здесь в логическом порядке разработаны 10 разделов, где каждый раздел является автономным, так что вы можете пользоваться ими как последовательно, так и смешивая порядок, в соответствии с потребностями участников. В каждом разделе приводятся упражнения (с предложенными временными сроками), а затем серия раздаточных материалов. Значение символов ниже поможет Вам ориентироваться в использовании пособия.



Время для упражнения



Работа в малых группах



Необходимые материалы



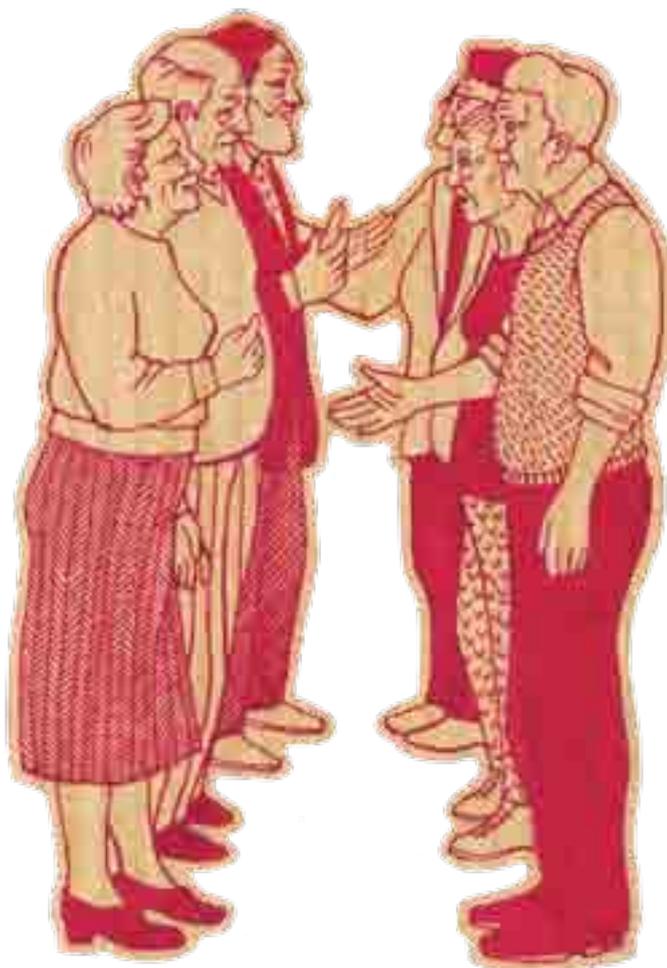
Раздаточные материалы



Проверочный список



Заметка!



Мы надеемся, что это пособие станет полезным и практическим инструментом для широкого круга лиц и групп, в том числе ассоциаций пожилых людей и групп, желающих поучаствовать в кампании на местном, национальном или международном уровнях, а также для координаторов и тренеров, работающих с ассоциациями, группами пожилых людей или общинными организациями, желающими выступать в защиту вопросов, представляющих интерес для пожилых людей и для более широкой сети ХелпЭйдж Интернэшнл, со всеми его партнерами и аффилированными членами сети.

ВАША РОЛЬ КАК ФАСИЛИТАТОРА

Данное руководство было подготовлено для фасилитаторов сети ХелпЭйдж, в качестве поддержки при проведении тренингов для пожилых людей, многие из которых, вероятно, станут членами группы или ассоциации пожилых людей. Пожилые люди, участники тренинга, могут быть на очень разных стадиях обучения, планирования или проведения кампаний. Поэтому предлагаем вам провести оценку потребностей перед любым занятием. Отведите на это полдня, определите потребности участников в отношении содержания каждого раздела, и вы сможете разработать наиболее подходящее содержание и процесс учебного курса.

Вы можете выбрать модули и упражнения, которые наилучшим образом подходят потребностям ваших участников. Например, возможно вашей группе нужно более четкое понимание о том, что представляет собой кампания и что она вовлекает; в этом случае раздел 2 «Введение в проведение кампаний» будет лучшим началом. Если у группы уже имеются некоторые знания и опыт проведения кампании, но она хочет работать по определению задач кампании, то вы можете воспользоваться разделом 6 «Установка задач кампании». Кроме того, они могут извлечь пользу из практики работы со СМИ - в этом случае вы можете обратиться к Разделу 8 «Коммуникационная стратегия кампании». Или же вы можете работать по руководству в целом от начала до конца.

В Приложении А приведены рекомендации о том, как вести занятия (исходя из потребностей целевой группы), включая подсказки по энерджайзерам и формированию позитивного духа у группы и методы мониторинга и закрепления знаний.

ПЛАНЫ ПО РУКОВОДСТВУ

Предполагается, что тренинг и обучение, разработанные с использованием этого руководства, сыграют роль в создании глобальной сети лидеров «Пожилые призывают к действиям», призванных постоять за свои права (посмотрите «Профиль пожилого человека, проводящего кампанию» в раздаточных материалах). Эти материалы собраны в поддержку пожилых людей, будущих активистов по вопросам старения и страстных сторонников перемен в своих странах. Целью данного руководства является поддержка инициатив, способствующих реализации одной из широких целей кампании ADA - принятие конвенции ООН по защите прав пожилых людей.

Руководство играет некоторую роль в более широких усилиях кампании ADA по формированию потенциала пожилых людей как участников кампании по поддержке национальных и глобальных действий, способствующих созданию более справедливой и инклюзивной среды в обществе. ХелпЭйдж Интернешнл призван поддержать и провести мониторинг по использованию данного руководства и провести связь по обучению между группами, ассоциациями и организациями, использующих его.

ПРИЛОЖЕНИЕ А:

ЗАМЕТКИ ДЛЯ ФАЦИЛИТАТОРОВ

ПРИЛОЖЕНИЯ:

А. ЗАМЕТКИ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРОВ

Б. ОЦЕНОЧНЫЕ ВОПРОСЫ

В. ССЫЛКИ

ПРИЛОЖЕНИЕ А:

Заметки для фасилитаторов

Вы и ваши группы-участники работают совместно, чтобы повысить способность пожилых людей действовать в защиту своих прав посредством проведения кампаний. Это особая возможность и мы рады, что благодаря ей вы принимаете участие в качестве фасилитатора. Использование данного пособия опирается на какой-то предыдущий опыт проведения кампаний и, в идеале, опыт работы с пожилыми людьми.

Не забывайте признать и оценить глубину опыта этой целевой группы пожилых людей. Очень полезно, если вы сможете предвидеть некоторые элементы по предоставлению возможности пожилым людям, чтобы они могли вынести самое лучшее из этих тренингов, основываясь на опыте в пилотировании этого пособия.

Примите на заметку следующее:

- **Потенциально низкий уровень грамотности:** (например, у всех участников пилотной группы в Камбоджи было только начальное образование). Узнайте уровень грамотности и образования каждого участника. Устройте так, чтобы состав групп или пар был смешанным, чтобы более грамотные участники могли помочь менее грамотным. Посадите менее грамотных с теми, кто умеет объяснить им письменные материалы. Отведите время, чтобы визуально запечатлеть проводимую работу на стенах вокруг, с помощью красочных наглядных средств. Выложите их в хронологическом порядке. Используйте символы, цвета, рисунки и ключевые слова.
- **Особые вопросы по здоровью:** Будьте в курсе медицинских и других потребностей отдельных участников, где это необходимо. Учтите нужды участников со зрительными или слуховыми нарушениями. Посадите их с человеком, который поможет им полноценно поучаствовать и предложите им сидеть там, где они чувствуют себя наиболее комфортно на протяжении всей сессии и упражнений..
- **Усталость и спад уровня концентрации:** Участники могут чувствовать себя усталыми, особенно в послеобеденное время. Определите, когда лучшее время для работы по темам, требующим большую концентрацию внимания или по более теоретическим темам (часто лучшее время — это утреннее). Сделайте так, чтобы упражнения непосредственно после обеда были стимулирующими тонус. Включите энерджайзеры с легким физическим движением в этой части дня (см. раздел «Энерджайзеры и разогревающие игры» далее в этом Приложении).



- **Отведение времени на закрепление уроков:** Вам, возможно, нужно будет уточнять общие утверждения, такие как «большее уважение прав пожилых людей» и изложить их в планах действий кампании.
- **Возможная неопытность в мониторинге прогресса кампании:** Стимулируйте участников взять на себя обязательство проводить мониторинг своих действий по кампании на местном уровне.

Ожидайте, чтобы участники делились моментами наполняющей радости. Например:

- удовлетворение от долгой и хорошо прожитой жизни, богатой опытом
- обновленное чувство уважения к своей культуре и традициям
- совместное создание работы для реальной кампании, за которую возьмутся участники
- сильное чувство связи с более широкой, международной кампанией, проводимой по сети.

Роль фасилитатора

- Хорошо ознакомьтесь с содержанием и процессом тренинга перед самим мероприятием.
- Используйте разнообразные методы, чтобы помочь участникам понять данную тему (упражнения, включенные в пособие – это предлагаемые идеи, которые можно адаптировать и менять).
- На ваше усмотрение используйте энерджайзеры, время для размышлений, легких физических упражнений и динамичного диалога.
- Используйте различные упражнения по мониторингу, чтобы проверять содержание и процесс. Пожалуйста, посмотрите следующий раздел «Упражнения по мониторингу и закрепление знаний», чтобы получить идеи.
- За информацией и советами обращайтесь по адресу: **campaigns@helppage.org**.

Символы и их значение



Время для упражнения



Работа в малых группах



Необходимые материалы



Раздаточные материалы



Проверочный список



Заметка!



RENPERMAE (Ecuador)

До тренинга: подготовка «почвы»

Постарайтесь везде, где можно, быть в дружелюбном контакте с участниками до начала тренинга: в электронной переписке, личном или телефонном разговоре.

Проведите оценку потребностей по уровню грамотности и потребностям группы в тренинге. Это может включать в себя вопросы об опыте проведения кампаний участниками, что они надеются взять из этих тренингов, на что они хотели бы сделать упор в содержании, предоставление резюме разделов, чтобы участники могли указать предпочитаемые темы и т.д.

Попросите участников просто поразмыслить до тренинга (например, задайте им три вопроса на размышление, чтобы помочь им подготовиться к семинару).

Попросите участников подумать о своих ожиданиях до тренинга.



HelpAge International (occupied Palestinian territories)



В начале тренинга

Познакомьтесь с участниками и постарайтесь правильно произносить имя каждого из них с самого начала.

Пройдитесь по всем пунктам логистики, где проходит тренинг, например, расположение пожарных выходов и туалетов, вопросы по кофе-брейку и перерывам.

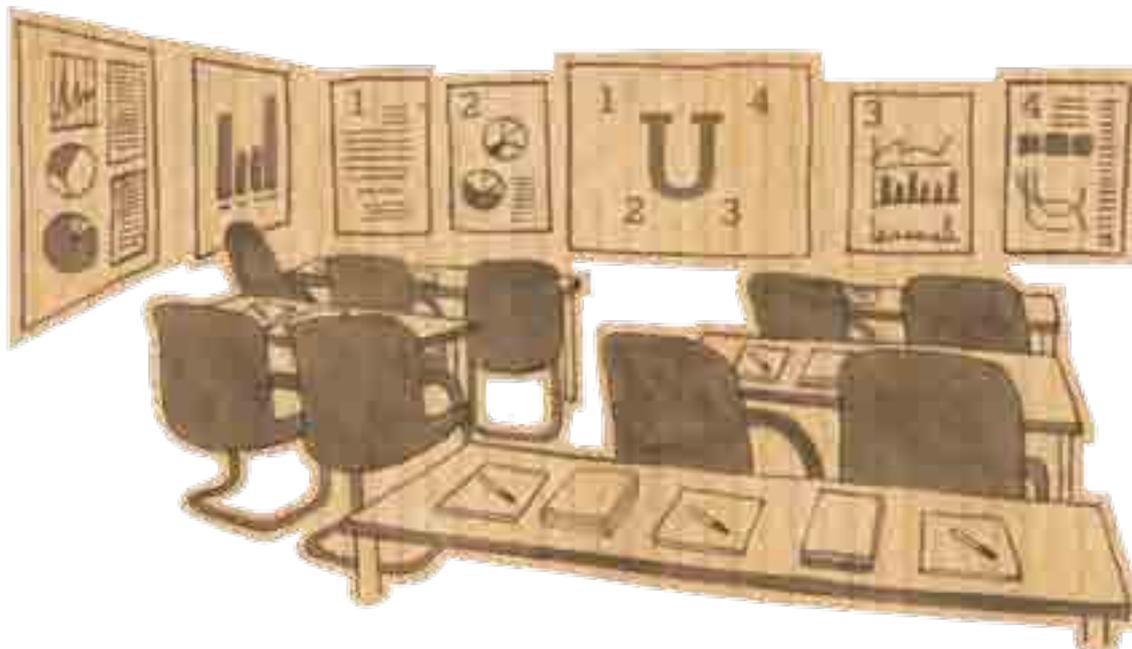
Установите основные правила для участников, так как они работают в группе. Это может быть, например: возможность высказаться каждому на всеобщих заседаниях; создание условий для более тихих или менее уверенных участников, чтобы они могли высказаться, и попросить более активных порой сдерживаться; и поощрять пунктуальность.

Подчеркивайте цели занятия – подчеркивайте, что запланировано на этот раз и попросите группу рассмотреть эти цели, добейтесь согласия, и озвучивайте цели вслух для эффективного убеждения.

Убедитесь, чтобы каждый получил возможность высказаться перед группой в течение первого часа. Высказываясь и будучи услышанными, люди будут чувствовать, что они уже «находятся» в нужном месте. На протяжении всего обучения, убедитесь, чтобы у женщин была возможность участвовать и говорить, и в то же время оставайтесь чувствительными к культурному контексту.

Ссылайтесь и используйте любые предварительные работы (например, вы попросили участников подумать о своих ожиданиях и поразмыслить над тремя вопросами). Отнеситесь с должным уважением к этой подготовке применяя то, что участники уже сделали.

Дайте возможность участникам как можно раньше познакомиться и общаться с максимальным количеством участников.



Во время тренинга

Отведите время на то, чтобы построить визуальный отчет о прогрессе на стенах - расскажите историю каждого занятия и дискуссии в хронологическом порядке. Это поддерживает обучение участников и служит как мощное наглядное пособие, располагая участников к процессу в любой момент.

Развивайте такую атмосферу, чтобы участники чувствовали себя уверенно задавать вопросы и высказывать комментарии.

Везде, где это возможно, меняйте планировку помещения. Пусть в центре будет одна стена и группа перемещается в разные места комнаты для различных видов деятельности. Мы часто помним уроки и связываем их с физической средой, поэтому варьируйте физические сигналы.

Придерживайтесь графика, и делайте перерывы и обед в согласованные сроки. Не перестарайтесь, растягивая время занятия в конце дня.

Узнайте мнение и опыт участников и задавайте вопросы, когда это возможно, чтобы участники высказывались и внесли свой вклад. Затем подкрепите это с вашими собственными мнениями, и продолжите то, что было сказано.

Обсудите и согласуйте предлагаемые изменения с группой (например, если нужно внести изменения в повестку дня или сроки выполнения задач).

Попробуйте начинать каждое занятие вовремя; это как правило, лучше для опоздавших, чтобы оказать на них влияние прийти вовремя, нежели чем наказывать пунктуальных, заставляя их дожидаться опоздавших.

Будьте осторожны: не делитесь информацией в группах с другими на всеобщей пленарной встрече. Периодично напоминайте участникам, что большинство семинара будет проходить в группах, в парах, и в формате индивидуального размышления.

Постарайтесь как можно больше вовлекать участников - волонтеры могут помочь с записями, организацией, подведением итогов, проведении игр-энерджайзеров и т.д.

Попросите волонтеров запечатлеть информацию на плакатах в определенные моменты, когда Вам нужно сосредоточиться на фасилитации группы, сохраняя участников в темпе занятия.

Контролируйте процесс - может быть трудно прерывать людей в середине речи, если они говорили слишком долго, поэтому убедитесь, что вы не позволяете им «взять слово», подчеркивайте, что комментарии должны быть краткими.

Отведите много времени для ролевых игр, поскольку они могут быть наиболее эффективной формой обучения.

После тренинга

Время участников и их активный вклад очень ценится. В качестве награды, распечатайте копии сертификата, который вставлен на следующей странице, и вручите его после обучения всем участникам.

Поощряйте участников оставаться на связи с друг другом и сообщать свои новости в ходе кампании.

Также поощряйте их оставаться в контакте с организацией или ассоциацией, инициировавшей эту подготовку и/или с местным партнером ХелпЭйдж Интернэшнл.

Пожалуйста, соберите отзывы с предложениями по улучшению будущего обучения и для дополнений или изменений в руководстве на адрес: **campaigns@helpage.org**.



Вставьте лого
партнера/
аффилии-
рованного
члена сети

ADA
Age Demands Action

HelpAge
International
global network

Пожилые призывают к действиям – это кампания глобальной сети ХэлпЭйдж

ХэлпЭйдж Интернэшнл

имеет честь выдать этот сертификат

За участие в тренинге ХэлпЭйдж
по повышению потенциала в области кампаний и эдвокаси

В

(страна)

(дата)

(подпись)



Упражнения по мониторингу и закреплению знаний

На следующие упражнения не требуется никаких материалов, или по крайней мере, их нужно очень мало.

Упражнения служат как подсказка для проверки знаний участников.

Почему нужно использовать методы мониторинга?

- Помощь новой группе подводить итоги
- Создание коллективного понимания о том, каким наилучшим образом может развиваться занятие и тренинг
- Поощрение совместной работы
- Создание благоприятной атмосферы для обучения
- Выявление пробелов в содержании или процессе.

Способы использования методов мониторинга

- Будьте позитивны и открыты - будьте примером подражания для других
- Выбирайте волонтеров тщательно (избегайте неловкости)
- Придерживайтесь временных рамок. Иногда быстрое «измерение температуры» сразу после сессии более ценно, чем предсказуемая оценка дня в конце последнего занятия.

Проверка понимания и закрепление знаний

Выставляйте занятия как наглядные пособия по комнате

Отведите время, чтобы произвести визуальную запись деятельности на стенах комнаты, где проходит занятие, с помощью красочных, простых визуальных пособий. Расположите их в хронологическом порядке. Используйте символы, цвета, рисунки и простые ключевые слова.

Используйте наглядные пособия, чтобы запечатлеть уроки во временном порядке

Нарисуйте линию на очень большом листе настенной бумаги. Это может быть в форме U, или прямой линией, чтобы указать график обучения. Отметьте занятия и перерывы. Напишите название занятий на большом цветном клеящемся стикере и прикрепляйте на линию. Когда вы определили ключевые моменты или вопросы тренинга, напишите их на небольших цветных стикерах и склейте на стену вокруг названия занятия. Время от времени возвращайтесь к ним, чтобы соотнести уроки к контексту и закрепить обучение.



HelpAge International (occupied Palestinian territories)

Краткое повторение- заключение

Поощряйте участников кратко повторять выводы занятия для закрепления. Вы можете использовать много методов для этого, например:

- Попросите, чтобы участники переговорили в парах или тройках и прошлись по урокам, извлеченным из данного занятия или предыдущего дня. Попросите каждого поделиться своей частью на итоговом обсуждении.
- Попросите людей пройтись вокруг настенных плакатов и переосмыслить то, что они узнали. Используйте наводящие вопросы, такие как: что вас удивило; какие соображения у вас были; как вы можете применить это к вашей ситуации; что вы еще хотите спросить/узнать, и т.д.
- Участники бросают мяч друг другу. Каждый человек, поймавший мяч, быстро говорит один вывод из тренинга.
- Сделайте так, чтобы каждое утро или в начале послеобеденного заседания один или два разных добровольца напоминали другим главные пункты предыдущего занятия.

Обучение в шляпе

Каждый участник пишет на листке бумаги по одному уроку, пройденному на занятии. Листы кладут в шляпу и перемешивают. В одной из последующих занятий участники передают шляпу и каждый вытаскивает по листку. Каждый человек вычитывает свою бумагу по очереди. Спросите, понятно ли всем прочитанное; если нет, то человек, написавший лист, должен будет объяснить, что имелось в виду. Поощряйте диалог и разъяснения.

Одно новое знание

Стоя в кругу, каждый участник делится чем-то одним новым, которое он узнал. Можно работать по кругу или же люди предлагают пункты, связанные с предыдущим утверждением.

В этот день в следующем году

Попросите участников подумать, какое положительное изменение произойдет в их жизни в результате этого тренинга. Поделитесь этими мыслями на общем обсуждении и акцентируйте то, что является предметом изучения, и что является важным для людей.

Время для размышления

- Попросите участников просто посидеть тихо в течение 6 минут и подумать о том, чему они учатся. Работайте в парах негромко и озвучьте свои наблюдения во время всеобщего обсуждения.
- Дайте участникам 15 минут времени на прогулку, чтобы они поразмышляли о том, чему они учатся, и сформулировать вопросы, если они у них есть. Попросите вернуться и поделиться ключевыми пунктами на всеобщем обсуждении.



HelpAge Kenya

Древо познания

Напишите на цветных карточках то, что вы узнали и расположите их на нарисованном древе познания, в конце упражнения или в конце дня или всего тренинга. Добавляйте «листья» к дереву по мере продолжения тренинга.

Введение поправок в содержание и процесс

Назначьте двух или трех человек среди группы для проведения обратной связи с участниками по любым аспектам тренинга (например, по содержанию, уровню, темпу и методам). Эти комментарии не имеют отношения к вам, и участники делятся ими в конце каждого дня. Обсудите их в группе и вносите соответствующие изменения в содержание и процесс обучения.

Быстрый мониторинг

Голосование с помощью точек

Дайте участникам определенное количество липких бумажек в форме точки. Напишите части тренинга, которые вы хотите оценить на листке флипчарта и прикрепите их к стене. Пусть участники голосуют по каждому аспекту. Вы можете предложить три точки для отличной, две для хорошей, и другого цвета точку для обозначения вопросов или проблем.



Смайлики

Нарисуйте смайлик, нейтральное лицо и грустное лицо на листе флипчарта и расположите каждое выражение лица наверху колонки. Попросите участников отметить, какой смайлик соответствует тому, как они относятся к какому-либо аспекту, который вы хотите оценить. Используйте этот метод в любой момент, когда вы хотите быстро «проверить температуру» одного занятия или же целого дня.

Краткое повторение для закрепления

Направляйте участников с помощью регулярных и четких проверок – о том, что было пройдено, что будет и куда все это ведет.

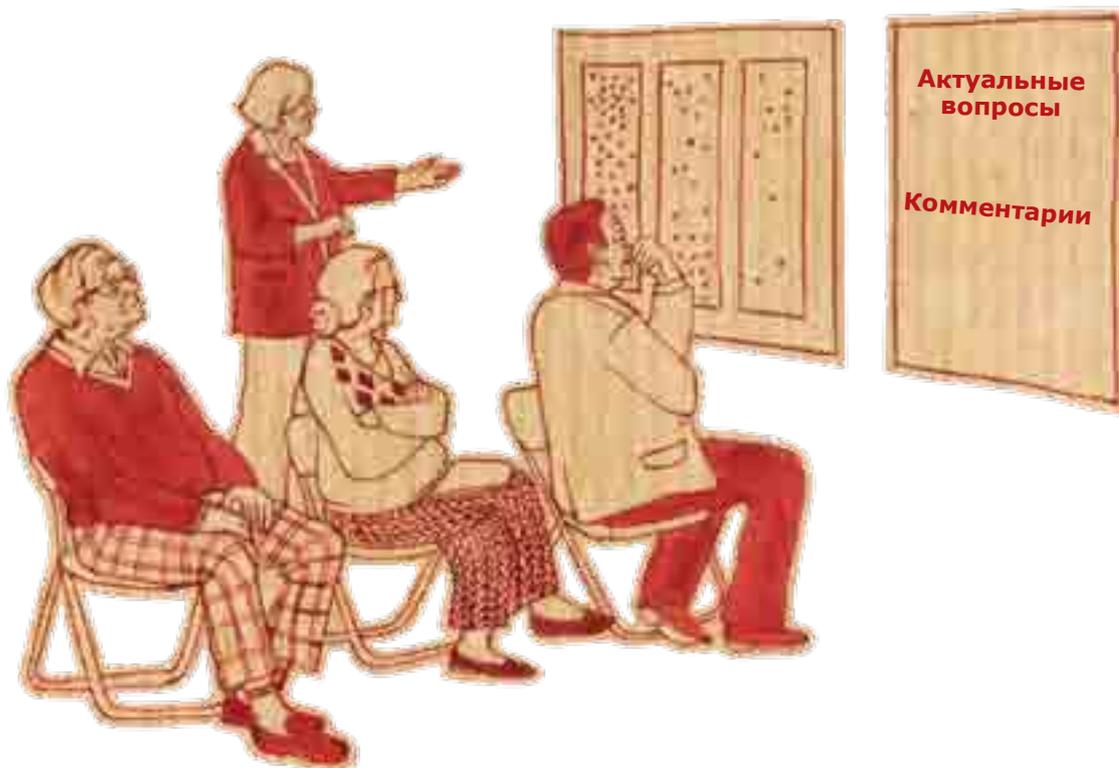
Попросите различных участников провести обобщение – для закрепления обучения и проверки понимания участников.

Актуальные вопросы

Повесьте часть плаката на стене, и пусть там участники отмечают идеи, вопросы и любые актуальные вопросы. Любой участник может написать что-то внизу бумаги в любой момент во время тренинга, чтобы не забыть или не прерывать урок. Решайте эти вопросы на стене коллективно, когда это уместно.

Хлоп-о-метр

Это веселый способ быстро оценить презентацию, групповую работу, ролевые игры и т.д. Огласите предмет оценки и люди хлопают - чем громче аплодисменты, тем лучше оценка предмета. Отметьте уровень хлопанья на "хлоп-о-метре". Нарисуйте линию по шкале от 0-100 на доске или настенном плакате (флипчарте). Наводите маркером и определите в соответствии с объемом аплодисментов, где остановиться. Презентация с самым высоким баллом хлопанья побеждает.



Разминка: Энерджайзеры / разогревающие игры

Следующие виды упражнений поощряют открытость, сотрудничество, движение, а иногда и обсуждение, обеспечивая полезные упражнения для малых и средних групп для «знакомства» или «формирования группы».

Почему их нужно использовать?

Использование разминки - энерджайзеров, разогревающих игр может:

- помочь новой группе лучше узнать друг друга и чувствовать себя удобно
- помочь новым членам влиться в группу
- поощрять совместную работу
- создать благоприятную атмосферу для обучения и участия
- повысить уровень энергии и настроение.

Как их использовать:

- Что бы ни случилось, будьте энтузиастом!
- Тщательно выбирайте волонтеров (избегайте неловкости).
- Если что-то не получается, перейдите быстро к следующей деятельности - то есть, будьте чувствительны к настроению и когда его нужно менять.
- Придерживайтесь временных рамок. Заканчивайте, пока всем еще нравится.



HelpAge International (Cambodia)



RENPERMAE (Ecuador)

Меню упражнений

1. Движение

Растяжка и дыхание

Участники проделывают легкие растяжки: стоя на ногах на ширине бедра. Согнуть колени слегка и расслабиться. Сделать три глубоких вдоха. Поместить руки на точку на 5 сантиметров ниже пупка и дышите глубоко. Поставить ноги вместе. Поместить руки на колени; вращайте колени в узком кругу по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Менять амплитуду и скорость вращений. Напоминайте людям о дыхании.

Поместить руки на бедрах, ноги на ширине плеч, и делать такие же вращения бедер. Если хотите, нарисуйте в воздухе слово (например, ваше имя или тему семинара), рисуя очертания букв бедрами. Выполнить те же вращения плечами. Закончите круговыми движениями шеи. Растянуть кисти и руки к потолку, затем опустить на пол - вдох на подъеме и выдох при спуске к полу. Сделать три раза. Встать и вытряхнуть руки и ноги.

Вариант 1 - Саймон говорит

Выберите человека, экстраверта, и пусть он выйдет со списком инструкций – если команда начинается с именем этого человека, участники подчиняются, а на те команды, которые не начинаются с имени, участники должны оставаться неподвижными. Например, «Хосе говорит тянуться к небу, Хосе говорит коснуться земли, развернуться», и т.д. Делайте это быстро и энергично.

Вариант 2 - дождь, гром и молния

Дождь – мягкое постукивание по собственным коленям; гром – громкое постукивание по бедрам; молния - тянуться к небу, с высоко поднятыми руками и прыгать. Ведущий игры сообщает о дожде, громе и молнии, по порядку, быстро и несколько раз, и все выполняют соответствующие движения. Потом он меняет порядок, чтобы сбить с пути и вытеснить какого-то участника из круга. У людей ускоряется движение и учащается дыхание.



Пой и двигайся

Спойте стишок или песню, которую все знают - или быстро научите группу. При каждом слове, которое начинается с заданной буквы, все изгибают колени, касаются земли или разворачиваются.

Все наши фрукты

Под мелодию какой-нибудь простой песни разделитесь на три группы и спойте песню один круг. (Придумайте слова в соответствии с группой - например, названия фруктов, как «груши и яблоки, груши и яблоки; гуавы, сливы, гуавы, сливы; ананас и киви, ананас и киви, все наши фрукты, все наши фрукты» или лучше, подгоняйте фразы под содержание семинара.) Пройдитесь по комнате, напевая свою часть и проверяя созвучие по мере того, как вы приближаетесь к другим с разными частями песни. Ускоряйте ходьбу или замедлите в соответствии со своими указаниями.

Да, сэр - нет, сэр

Выберите человека, экстраверта по природе. Он выйдет перед группой и заявляет разные утверждения. Если утверждение верно, то все тянутся к небу, вытягивая обе руки вверх и кричат «Да, сэр!» Если утверждение ложно, то опускают руки и кричат «Нет, сэр!»

Роботы

Один человек выходит в роли робота; два человека выходят в роли контроллеров с двух сторон, и так три человека в группе. Одно постукивание контроллера повернет робота налево, а два - направо (можете добавить еще больше физических сигналов, чтобы замедлить или ускорить ход). Таким образом, группы из трех человек ходят по комнате и избегают на своем пути такие барьеры как стулья/столы/ другие роботы и контроллеры.

Стройся в линейку

Попросите группу построиться. Очень хорошо, когда 8-10 человек могут построиться в одну линейку. Если у вас группа большая, разделите их и озадачьте людей в каждой линейке выполнить задачу первым. Попросите группу построиться по новой, например, по росту, от низкого до высокого; дате рождения, с января по декабрь; размеру обуви, от малого к великому; именам в алфавитном порядке (от А до Я); по имени матери в алфавитном порядке; имени бабушек в алфавитном порядке.

Перешагивай линейку

Положите ленту или веревку по центру комнаты. Попросите группу переходить ленту. Когда вы задаете вопросы, «Что бы вы предпочли ...?», они должны перешагивать влево или вправо, в зависимости от того, что они выберут из двух вариантов. Можете задать свои вопросы, но вот такие примеры:

Посетить врача или стоматолога? Смотреть телевизор или слушать музыку? Провести отпуск на пляже или горах? Быть невидимкой или уметь читать мысли? Быть в заголовках новостей за то, что спасли чью-то жизнь или за то, что выиграла Нобелевскую премию? Всегда быть в холоде или всегда быть на жаре? Оказаться на необитаемом острове в одиночестве или с кем-то, кто вам не нравится? Быть на семь сантиметров выше или на семь сантиметров ниже, чем вы есть? Вступить в сражение со львом или акулой?

Узелки

Разделите группу на команды по 6-8. Каждая команда образует маленький круг. Попросите их растянуть правую руку по кругу и придерживать левой рукой человека из другой команды. Задача заключается в том, чтобы распутать сеть «паутины», сплетенной из рук, при этом не отпуская ни чью руку. Дайте им три минуты на эту задачу.

2. ЗНАКОМСТВО

Интересные факты

Разделитесь на пары. Дайте людям три минуты на интервью у друг друга. Каждый интервьюер должен найти 2-3 интересных момента о своем партнере. Соберите всех и попросите каждого представить остальной части группы 2-3 факта, которые они узнали о своем партнере.

Интервью

Представьтесь, скажите ваше имя и приложите прилагательное, которое описывает вашу доминирующую черту, а также такое, что начинается с той же буквы, что и ваше имя.

Меня зовут ...

Каждый человек получает лист бумаги со списком инструкций. Это хорошая игра для того, чтобы перемешиваться с другими и начинать беседу, когда каждый человек обращается ко всем остальным. Например, можно выяснить, кто сделал самое продолжительное путешествие; у кого самое необычное хобби; выясните самую странную еду, которую кто-либо когда-либо ел; у кого был самый смешной/неловкий опыт.

Факт или ложь

Попросите каждого написать на листке бумаги 2-3 вещи о себе, что другие в группе могут не знать. Двое из этих утверждений должны быть верными и одно -ложным. По очереди участники читают другим три «факта» о себе, а остальные должны проголосовать, которые из них – истина, и которая- ложь. В игре вы можете всегда услышать утверждения, которые удивят вас.



HelpAge International (Kyrgyzstan)

Строение цепочки

Вам нужна будет веревка для этого упражнения. Встаньте в круг. Первый человек держит конец веревки и бросает клубок другому человеку, таким образом, создавая сеть. Сделайте связь с predetermined вопросами (можно задавать нижеследующие вопросы, либо предоставьте людям право выбирать вопрос из списка, и выбирать, кому задавать вопрос); или же быстро назовите имя человека и одну вещь, которую вы уже знаете об этом человеке.

Внизу - примерные вопросы по «знакомству», которые вы можете использовать в парных переговорах, в группе и т.д:

- 1.** Если бы вы могли поехать куда угодно в мире, или в прошлое, куда (в какое время) вы поехали бы?
- 2.** Если ваш дом охватил пожар, какие две вещи вы бы спасли от огня?
- 3.** Если бы вы могли поговорить с одним человеком, который живет в настоящее время, кто бы это был и почему?
- 4.** Если бы вы были животным, кого бы вы выбрали и почему?
- 5.** У вас есть домашнее животное? Если нет, какого питомца вы бы хотели?
- 6.** Назовите подарок, который вы никогда не забудете.
- 7.** Каково ваше любимое занятие в свободное время?
- 8.** Есть ли у вашего имени какой-то особый смысл?
- 9.** Какое самое лучшее событие случилось у вас на ушедшей неделе?
- 10.** Если бы вы могли попросить всемогущую силу изменить одну вещь в мире сегодня, что бы это было?

Необитаемый остров

Объявите группе: «Вы изгнаны на необитаемый остров на один год. В дополнение к предметам первой необходимости, вы можете взять одну мелодию, одну книгу и один предмет роскоши с собой (не лодку!). Что бы вы взяли и почему?» Обсудите в парах или группах по три. На всеобщем обсуждении подберите примеры ответов.

Что если ...?

Попросите группу сесть в круг или небольших подгруппах. Напишите 20 вопросов «Если» на карточках и разместите их в середине круга (вопросы лицом вниз). Первый человек берет карточку, читает его и дает свой ответ, комментарий или объяснение. Карта возвращается в нижнюю часть стопки, прежде чем следующий человек берет свою карту. Это – простая разогревающая игра, чтобы заставить людей говорить и послушать других. Продолжайте игру, но не играйте слишком долго.

Примеры вопросов:

- 1.** Если бы вы могли поехать в любую точку мира, куда бы вы отправились?
- 2.** Если бы к этой бумаге были приложены \$ 10,000, на что бы вы потратили их?
- 3.** Если бы вы могли научиться любому мастерству, что бы это было?
- 4.** Если бы вы у вас был шанс поговорить с любым человеком в мире, кто бы это был?
- 5.** Если бы вы могли загадать одно желание на исполнение в этом году, что бы это было?
- 6.** Если бы вы могли жить в любой период истории, когда бы это было?
- 7.** Если бы вы могли изменить что-либо в себе, что бы вы изменили?
- 8.** Если бы вы могли быть кем-то другим, кем бы вы были?
- 9.** Если бы у вас был шанс получить ответ на один вопрос, что бы это было?
- 10.** Если бы вы могли посмотреть свой любимый фильм сейчас, что бы это было?
- 11.** Если бы вы могли иметь какое-то домашнее животное, кто бы это был?
- 12.** Если деньги и время не были бы вопросом, что бы вы делали сейчас?
- 13.** Если у вас был шанс снова прожить один день из своей жизни, какой день вы бы выбрали?
- 14.** Если бы вы могли поесть свое любимое блюдо сейчас, что бы это было?



RENPERMAE (Ecuador)

Кто я?

Разделите участников на две команды. Дайте каждому человеку по пустой карточке. Попросите каждого написать четыре малоизвестных факта о себе. (Например, «у меня есть любимая игуана», «я родился в Исландии», «моя любимая еда – сыр», «мой любимый цвет – синий» ...). Соберите карточки в две стопки. Вытаскивайте по одной карточке каждый раз – то из первой, то из другой кучки. Каждая команда пытается угадать, кто сказал данный факт на карточке, с наименьшим количеством подсказок. Если команда угадала с первой подсказки, то пять баллов, затем 4, 3, 2, 1, 0. Побеждает команда с наибольшим количеством очков. (Примечание: если вы в начале игры зададите наиболее неясные факты, то это увеличит уровень конкуренции.)

Кто мы? Секреты групп

В группах по три, подумайте и поделитесь с другими в группе об одной вещи, которую люди могут не знать; это может быть что-то удивляющее, интересное, или то, чем вы гордитесь. Это может быть интригующим, - например, «Мы с моим мужем познакомились, когда наши одинаковые чемоданы были перепутаны в аэропорту. Ему пришлось прийти ко мне домой, чтобы взять свой и доставить мне мой чемодан. Вот как мы встретились, и мы женаты уже 30 лет». Когда разговор в группе пошел в разгар, попросите написать на бумаге про каждый из этих секретов, но без имени.

Ведущий игры может написать «Секреты группы» и передать список каждому человеку. Люди узнают друг о друге в течение игры, и спрашивают или угадывают, кому какой секрет принадлежит. Раскройте тайну, если они напрямую спросят об авторе тайны, но не более одной попытки. Возьмите ответы в конце мероприятия и раскройте легким и веселым образом. Присудите приз победителю.

Флаги / Резюме

Флаги – это игра, предназначенная для представления себя, или вашей команды, или организации. Раздайте участникам большие листы бумаги, цветные карандаши, маркеры, краски. Попросите каждого нарисовать флаг, который содержит символы или картинки, описывающие свойства себя, команды или организации. Каждый флаг разделен на 4 или 6 сегментов. В каждом сегменте может быть картинка или фотография. Поставьте срок на рисование флагов (15 минут). Попросите любую группу поделиться своими флагами и объяснить его смысл. Вариантом флага может быть резюме команды, где указаны навыки и опыт, изображенные в виде символов или названий из одного слова.

Игра бинго

Эта игра очень хорошо подходит для новых групп. Сделайте решетку в размере пять на четыре из листа бумаги и размножьте его для всех в группе. Раздайте ручки или карандаши. В каждой карточке будет написано одно из утверждений внизу. Люди перемещаются и разговаривают друг с другом, чтобы попытаться и завершить утверждения на карточках. Если утверждение подходит человеку, с кем участник разговаривает, тот человек подпишет свое имя на карточке. Закончите игру через 10 минут и просмотрите некоторые из интересных фактов, которые участники разгадали друг у друга. Вы можете также добавить свои утверждения, которые подходят вашей группе.

Примерные вопросы: «Кто...? совершил самое долгое путешествие; ел самую интересную еду; ходит в голубом; говорит на более чем двух языках; играет на музыкальном инструменте; у кого три или более внуков; кто побывал в самом большом количестве стран; у кого четыре или более братьев и сестер; у кого имя начинается на «с»; кто любит вставать утром рано ...»



Угадайте, кто я...

Приготовьте самоклеящиеся карточки или стикеры для каждого человека в группе. На карточках напишите имя известного или знаменитого человека. Это может быть исторический персонаж или спортсмен, политик, музыкант, телеведущий или звезда. Затем, не показывая, что написано на карточках, приклейте их на лбу каждого в группе. Затем они должны задавать вопросы другим, чтобы выяснить свою личность на карточке. Пройдите по кругу и задавайте людям такие вопросы, как «Я живой? Я- женщина? Я - в ансамбле?» Задавайте только вопросы, ответ на которых будет «да» или «нет». После того, как люди разгадали, кто они, они могут помочь ответить на вопросы других людей, до последнего человека.

Двадцать вопросов

Двадцать вопросов – это старая игра вечеринок, где выбирается один игрок и он должен придумать предмет. Остальные пытаются угадать предмет, задавая максимум 20 вопросов, на которые можно ответить только «да» или «нет».

3. Конкурентные игры

Тренируют словарный запас

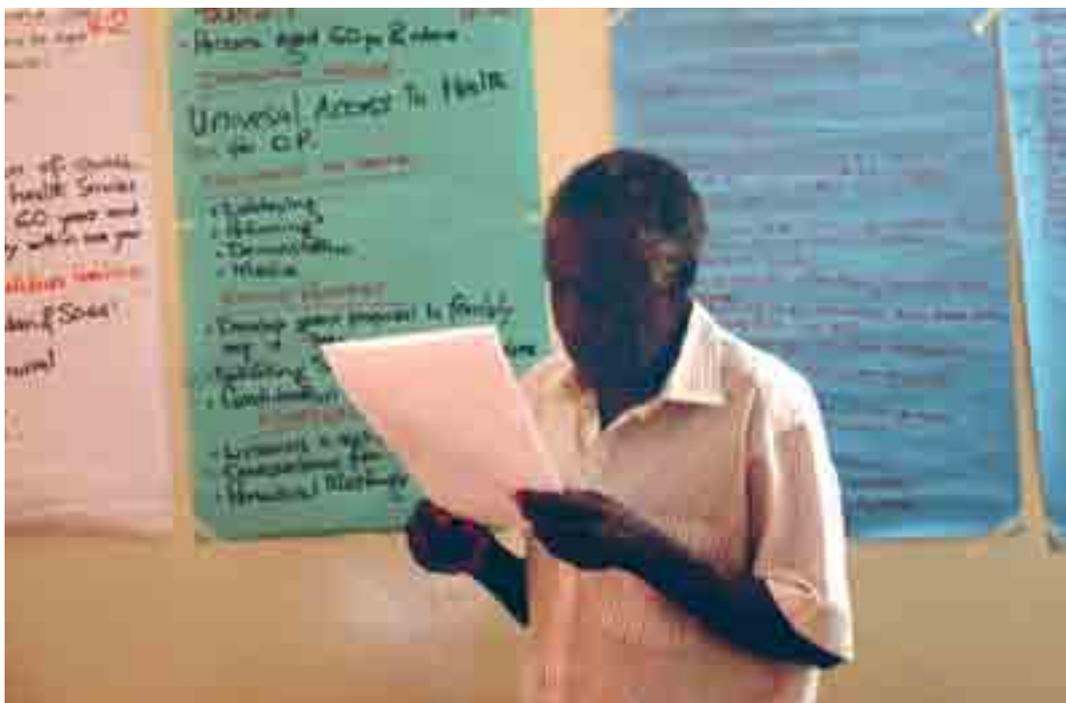
Ведущий говорит ключевые термины или слова, имеющие отношение к содержанию семинара. Напишите на цветной квадратной бумаге (такое же количество словосочетаний, что и количество команд). Участники построены по линиям, и в начале каждой линии участники стоят один за другим, и все лицом к ведущему. Перед каждым человеком лежит слово или словосочетание, написанное на карточке, но лицом вниз. По сигналу первый человек переворачивает карточку и затем описывает это слово теперь новому первому человеку на его линии, с помощью слов и жестов. После того, как этот человек правильно угадал слово, описывающий идет и становится сзади всех, в конце линии, а угадавший занимает свое место и забирает новое слово, чтобы объяснить новому человека во главе линии. Команда, закончившая первой, побеждает.

Слова-связки

Ведущий игры говорит название какой-либо страны, города, реки, океана или горы, которые можно найти в атласе. Человек рядом с ним должен будет сказать другое имя, которое начинается с последней буквы того названия, которое было озвучено его предшественником. У каждого человека ограниченное время (например, три секунды) и имена не могут повторяться. Например - первый человек: Судан; Второй человек: Нил; третий: Ливан ... Если вы не можете ответить, то выбываете.

Мини-тест (квиз)

Ведущий озвучивает вопросы мини-теста на основе содержания учебных занятий, по ходу занятий. Перед окончанием мероприятия, он запустит тест - чтобы поднять энергию и подбодрить, а также для закрепления обучения. В тесте подготовлены как минимум 15 вопросов таким образом, что вы можете их адаптировать и выбрать для группы. Разделить на команды и дать им выбрать название и звук на действие как условный звук. Запустите тест, который быстро создаст конкуренцию. Ответы зачитаются, только если команда первым успеет издать свой звук. Завершите вопросами, требующими большого внимания (например, сколько национальностей представлены в этой группе). Наградите команду-победителя призом (печенье или что-то подходящее).



ПРИЛОЖЕНИЕ Б:

ВОПРОСЫ ОЦЕНКИ

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Вопросы оценки

Цель: Выявить, как организации, использовавшие это руководство, восприняли его пользу.

Пожалуйста, сделайте копии вопросника, заполните, отсканируйте и отправьте их на: **campaigns@helppage.org**

В целом, как вы находите это руководство? Прокомментируйте, пожалуйста:

Оцените: 1 2 3 4 5 (по шкале, где 5-отлично)

Рассмотрите общий стиль языка. Что вам нравится?

Что можно было бы улучшить?

Какие части содержания вам нравятся и почему?

Что можно улучшить?

Какие части методологии вам нравятся больше всего и почему (например, заметки и упражнения для фасилитатора)?

Что можно было бы улучшить?

Какие части дизайна и наглядности (схемы, рисунки) вам нравятся и почему?

Что можно было бы улучшить?

Теперь, когда у Вас есть это пособие, чувствуете ли вы себя более подготовленным для проведения занятий пожилым людям по проведению кампаний? Пожалуйста, отметьте одну графу:

Да

Нет. Если нет, объясните:

Есть ли у вас какие-либо подсказки по улучшению данного руководства, чтобы оно могло лучше удовлетворять потребности участников с низким уровнем грамотности?

Каков ваш самый большой вопрос в отношении этого руководства? (Пожалуйста, подумайте о содержании, методе, и как оно будет использовано в будущем)

Насколько вы уверены в использовании данного руководства в будущем? Пожалуйста, отметьте одну графу:

Очень уверен

Вполне уверен

Не уверен

Что еще вам нужно, чтобы использовать это пособие более эффективно и регулярно?

Есть ли у вас еще другое наблюдение по данному пособию?

Имя

Роль

Организация

Дата

С благодарностью

ПРИЛОЖЕНИЕ В: ССЫЛКИ

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Ссылки

Коулби Х, с Акендиц А, Андоиаду М, Чараламбиду И, и Тунсел С, *Руководство курса по кампаниям и адвокати*, Кипр, Международная неправительственная организация Центр тренинга и исследований (INTRAC), январь 2008

Эллис Дж., *Проведение кампании во имя успеха - как справиться, если вы достигли цели вашей кампании*, Лондон, Национальный совет для волонтерских организаций (NCVO), 2007

ХелпЭйдж Интернэшнл 2011, руководство «Работа со СМИ», ХелпЭйдж, www.helpage.org/resources/practical-guidelines/rights-and-advocacy-guidelines

Роуз С, «12 основных рекомендаций по стратегии кампании», www.campaignstrategy.org/twelve_guidelines.php?pg=intro

Шульц Дж., *Разработка стратегии: ключевые вопросы для разработки адвокати стратегии*, Центр демократии, США/Боливия, 2011

ВенеКласен Л. и Миллер В., *Новая волна власти, людей и политики: путеводитель действий по адвокати и гражданскому участию*

Это один раздел из комплекта, который составляет учебное пособие по кампании ADA. Вы можете скачать отдельные разделы или полное руководство по ссылке:

www.agedemandsaction.org

ХелпЭйдж Интернэшнл, абонентский ящик 70156, Лондон WC1A 9GB, Великобритания

Тел +44 (0)20 7278 7778 Факс +44 (0)20 7387 6992

www.helpage.org info@helpage.org

Зарегистрированный номер благотворительной деятельности: 288180

Любая часть этого пособия может быть переиздана в некоммерческих целях, если не указано обратное. Если материал был использован где-либо, будьте добры указать источник ХелпЭйдж Интернэшнл и вышлите нам ссылку.

Издание лицензировано Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. HelpAge International 2014.



Это руководство было издано при финансовой поддержке Федерального министерства Германии по экономическому сотрудничеству и развитию. Содержание этого документа является исключительной ответственностью ХелпЭйдж Интернэшнл и не обязательно отражает взгляды BMZ.



ADA
Age Demands Action

HelpAge
International
global network

Пожилые призывают к действиям – это кампания глобальной сети ХелпЭйдж