

تمارين

لماذا تعتبر التمارين مفيدة؟

الآثار الجسدية – تنشيط الحضور

آثار إدراكية – التعلم بالعمل

الآثار العاطفية – التعلم الداخلي وتغيير السلوكيات

تجمع معظم التمارين بين تأثيرين اثنين على الأقل وتدمج بعضها (مثل تقمص الأدوار) جميع التأثيرات الثلاثة. وبالنسبة لتغيير السلوكيات ستكون دائماً بحاجة لتمرين يشمل التأثير العاطفي أيضاً.

تمرين أو لعبة؟

من الصعب الفصل بين الاثنين ومع ذلك تميل التمارين إلى التركيز على الآثار الإدراكية بينما الألعاب عادة تؤكد على المكونات العاطفية (مثال: المنافسة وحركة المجموعة والانعكاس الذاتي... الخ).

كيفية اختيار التمرين؟

يجب التفكير في موضوع الجلسة والنتائج المتوقعة عند تصميم التمرين.

المخططة:

- ما هي أهم المحتويات (النظرية والمهارات والممارسات) التي نريد من المشاركين تعلمها بشكل ذاتي وليس فقط السماع عنها؟
- ما هي التغييرات السلوكية الرئيسية التي نحن بحاجة لتحقيقها؟
- كيف يمكن أن تبدو المجموعة وكيف يمكن أن تتعلم بالطريقة الأفضل؟
- كم من الوقت لدينا؟ ما هي احتياجات الفضاء والمعدات؟

المرتجلة:

- ما الذي تحتاجه المجموعة الآن في هذه اللحظة؟

بعض القواعد:

- كن ملماً باستخدام وأثار ونتائج التمرين المتوقعة.
- لا تستخدم لعبة ما للمرح فقط حيث ينبغي أن يكون لها مكان في هيكل التدريب وينبغي أن تدعم الهدف الكلي للتعلم.
- لا تصمم الأجندة وأهداف الجلسة فقط حول تمرين ما (مثلاً بسبب أنه كان ناجحاً في جلسة أخرى) حيث أن التمارين ينبغي أن تأتي بعد الأهداف.
- يمكن أن تكون إبداعياً في تصميم التمارين ولكن فقط إذا كنت تفهم بالكامل كيف سيسير التمرين.
- لا تحاول تجربة تمرين لم تطبقه من قبل كمشارك (أو لا تكون راغب في تطبيقه في حالة أن تكون أنت من صممه).

- لا تستخدم الألعاب والتمارين والتي لا تشعر بالراحة في قيادتها (مثال التي لا تتوافق مع أسلوبك) حتى لو كان لديك تجربة جيدة معها كمشارك.
- عندما تقوم بتمرين للمرة الأولى وحتى بعد ذلك خطط التعليمات وتأكد من إتاحة الوقت الكافي.

كيفية تشكيل مجموعات صغيرة؟

هناك العديد من الطرق ويعتمد اختيارها على غرض التمرين

مثال:

- عشوائي (مثلاً العد)
- تقسيم الأشخاص إلى مجموعات (تحديد المجموعات التي يلتحقون بها)
- تعيين رؤساء مجموعات والمشاركين ينضمون للمجموعات اختيارياً أو الرؤساء يختارون الفرق
- تحديد الموضوع وجعل المشاركون يختارون (مع ضمان التوزيع العادل)
- طرق توزيع الخبراء وطرق التوزيع الأخرى.

أنواع التمارين الرئيسية:

- بناء المهارات (محاولة مهارات جديدة في بيئة آمنة)
- تحليل دراسة الحالة (انعكاس لتجربة شخص ما)
- الانعكاس الذاتي (عكس تجاربك الخاصة من خلال عدسة جديدة)
- الألعاب التخيلية (أوضاع خيالية ولكن التصرف فيها بناءً على تجربتك الخاصة)
- تقمص الأدوار (التمثيل في وضع تخيلي بأدوار معطاة)
- التعبيرات غير الشفهية (الرسم والتماثيل والتمثيل الإيمائي... الخ)
- العمليات الإبداعية (العمليات الجماعية التي تقود إلى أفكار جديدة وقيمة مضافة جديدة)
- أساليب الحوار (تصادم الآراء واستكشاف الحجج من خلال المشاركة)

تلميحات عامة:

- فكر دائماً بنوع المتدربين عند تصميم التمرين
- راقب الوقت
- أربط دائماً هدف الجلسة بالنتيجة المتوقعة