

## МЕТОДЫ АНАЛИЗА АКТИВНОСТЕЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ (АФВ)

### Общегрупповая дискуссия

1. **Открытый форум** - соберите группу вместе и дайте «вводную». Например, «Интересно было бы узнать реакцию участников на «Космическую скорость».
2. **Вопросы** - подготовьте список вопросов, на которые вы хотели бы услышать ответы участников после завершения активности. Этот список должен отталкиваться от конкретных целей и задач данного вида активности.
3. **Высказывания по кругу** - при этом виде работы вы просите каждого участника группы высказаться на определённую тему, предложенную всей группе.
  - **Оценочная шкала** – «Как бы вы оценили свою принадлежность к этой группе по шкале от 1 до 10?»
  - **Высказывания** – «Я хотел бы вас попросить подумать и назвать одно слово, которое бы описывало ваше состояние в данный момент.»
  - **Комментарии** – «Я бы хотел услышать от каждого один комментарий относительно того, чему вы научились в этой игре.»

### Индивидуальные записи

Индивидуальная письменная работа помогает участникам заглянуть глубже в мир своих эмоциональных переживаний и опыта. Без какой-либо внешней критики каждый имеет возможность сфокусироваться на своих мыслях и чувствах и проанализировать их. Письменная работа позволяет отразить на бумаге сам ход приобретения опыта. Если вы выберете эту форму работы, то позаботьтесь о том, чтобы участники имели достаточно времени на её выполнение. Кроме того, лучше предлагать подобную форму рефлексии с самого начала семинара, поскольку для некоторых участников более позднее включение может вызвать затруднение.

- Свободная форма
- Ответы на вопросы

### Работа в парах

Работа в парах создают пространство для более личного общения и дают больше времени на высказывание каждого участника. Заранее определите лимит времени и чётко сформулируйте тему для обсуждения. Вы можете менять состав пар в ходе одного упражнения или определять его таким образом, чтобы участники больше узнали друг о друге; или же, если вы хотите посмотреть как у них идут дела.

### Обсуждения в малых группах

Малые группы из 3-4 человек имеют все плюсы пар, а также обеспечивают разнообразие точек зрения.

### Индивидуальное время

Время самостоятельной работы, когда участники остаются наедине с собой и своими мыслями, является ещё одной формой анализа АФВ. Даже короткие отрезки времени (15 минут) крайне полезны и позволяют участникам проанализировать полученный опыт и соотнести его с реальной жизнью. Перерывы между видами активности или перерывы на чай/кофе/обед могут быть использованы с подобной целью.

### Рисование

Рисование может использоваться с тем, чтобы помочь участникам соотнестись с происходящим на семинаре. Самые простые рисунки могут наполнены глубинным смыслом как для их авторов, так и для окружающих. Результаты такой работы могут обсуждаться всей группой, в парах, малыми группами. Примеры:

- нарисуйте то, как группа работает вместе и вашу роль в ней
- нарисуйте то, что на ваш взгляд является вашим наибольшим достижением на семинаре
- нарисуйте то, что вам хотелось бы получить на этом семинаре