Dicas para

Facilitação de Grupos

Janeiro de 2024

SONHE REALIZE APOIO PROFISSIONAL {para meninas}®

SOROPTIMIST INTERNATIONAL OF THE AMERICAS, INC.

A facilitação de grupos – especialmente grupos de meninas – pode ser intimidante para algumas sócias no início. Utilize as dicas abaixo quando for facilitar discussões em grupo para garantir sessões significativas.

Ao escolher facilitadoras de currículo do Sonhe, Realize, pense no seguinte:

- Facilitatoras podem ser sócias do clube, ou outras membros da comunidade.
- É útil – mas não é necessário – ter experiências anteriores em trabalhos com adolescentes.
- Um pouco de conforto e/ou experiência em liderar discussões em grupo é útil.
- Ser uma boa ouvinte é fundamental para facilitar os grupos.
- Ter uma atitude otimista e positiva é necessário para deixar as adolescentes empolgadas em participar.
- A capacidade de ser aberta e honesta vai ajudar as adolescentes desenvolverem confiança.
- A facilitação pretende expor a capacidade de um grupo em concluir um objetivo; não é para dirigir, palestrar, ou fazer pelos outros.

Antes do início da sessão:

- Tente se preparar o máximo possível. Leia e releia o currículo e a ordem das atividades. Leia as 'Dez Dicas para um Projeto Bem Sucedido' para ideias sobre como se preparar.
- Pense bastante sobre algumas estratégias para implementar se algo não ocorrer de acordo com o plano. Lembre-se, você não precisa ser uma especialista em um assunto; não é importante que você tenha todas as respostas. Ao contrário, como uma facilitadora, seu trabalho é orientar as participantes através de um processo de exploração. Uma estratégia para se apoiar quando ouvir uma pergunta de um participante (caso você tenha ou não uma resposta) é colocar a questão a todo o grupo de participantes, perguntando "O que vocês acham?" Essa estratégia cria uma grande oportunidade para as participantes compartilharem seu conhecimento uma com as outras e alivia a necessidade da facilitadora em ser a 'especialista'.
- Separe uma quantidade adequada de tempo de preparação para garantir que todos os materiais necessários estejam presentes e configurados de acordo com as instruções do currículo.

Durante a sessão:

- Afixe a programação da sessão em algum lugar da sala e/ou a revise com as participantes.
- Explique os objetivos da sessão. As participantes devem saber por que elas estão fazendo algo e o que elas podem esperar como resultado da atividade.

- Use uma linguagem corporal positiva – olhe para as pessoas enquanto elas estão falando, use suas mãos livremente para ajudar na sua apresentação, sorria, etc. As participantes vão responder ao seu entusiasmo, respeito e incentivo.
- Seja a mais clara possível ao explicar regras e instruções antes do início da atividade. Pergunte se há alguma pergunta. Anuncie quanto tempo as participantes têm para uma atividade ("Você tem 5 minutos para fazer sua lista") e lembre-as quando o tempo estiver quase acabando (" Você tem 1 minuto para acabar sua atividade").
- Quando estiver liderando uma discussão em grupo, não voluntarie sua opinião. Mantenha-se objetiva e deixe o grupo ter a conversa. Tente não mostrar concordância ou discordância para nenhum comentário. Se houver tempo, você pode adicionar a sua perspectiva no final quando você for encerrar a discussão.
- Incentive e proporcione oportunidades para participação de todas do grupo. Apoie ideias de outras através de empatia e reforço positivo.
- Pode haver participantes que vão dominar constantemente a conversa, e aquelas que raramente oferecem respostas. Preste atenção para esta dinâmica de grupo. Aborde com sugestões como:
    - Alguém que não tenha tido a chance de falar ainda, quer adicionar alguma coisa?
    - (Nome), o que você acha? (dirigido a uma participante que não tenha falado)
    - Obrigada, (Nome). Eu vou chamar alguém que não ouvimos há algum tempo. (dirigido a uma participante que está dominando a conversa).
- O silêncio é *OK* – não se apresse para preenchê-lo. Ao se envolver com as adolescentes, elas podem parecer desinteressadas ou serem devagar para responder. Elas podem não querer parecer tolas em frente de suas colegas, ou podem precisar de mais tempo para processar seus pensamentos. Quando o silêncio ocorre após uma pergunta, você pode esperar pacientemente até que alguém responda, repetir ou refazer a pergunta, ou alterar a questão completamente.
- Uma participante pode compartilhar uma experiêcia pessoal e o grupo pode não saber o que fazer com a informação compartilhada, ou como responder a ela. Se essa situação ocorrer, você pode abordá-la em várias maneiras:
    - Torne válida sua experiência, dizendo "Isto parece que foi difícil/ desafiador/ perturbador, etc. para você" para que ela se sinta ouvida. Você pode, então, pedir à participante para esperar um pouco e explicar que você ficará feliz em conversar mais sobre sua experiência após a sessão. Confirme que este plano esteja tudo bem com ela antes de prosseguir com a discussão.
    - Torne válida sua experiência (como dito acima) e então convide uma co-facilitadora para conversar mais com a participante em particular naquele momento.
    - Torne válida sua experiência (como dito acima) e siga em frente, mas depois encontre uma pausa natural na conversa para pertimir todas participantes respirarem fundo. Reconheça a conversa desafiadora, agradeça as participantes pelas suas honestas participações, e faça uma pausa para respirar fundo ou dar uma rápida esticada para "reiniciar" o grupo.
- Se as coisas não estiverem indo de acordo com o currículo, não se preocupe. As participantes não sabem o que você estava planejando, então se você esqueceu alguma coisa ou se atrapalhar em algo, isso não é um grande problema.

Seu trabalho não é garantir uma experiência perfeita, mas sim proporcionar às participantes oportunidades para compartilhar, ter experiência, e crescer.

Procure Treinamento

Se as sócias do clube sentirem desconfortáveis sobre suas capacidades em facilitar, isso pode ser útil para atingir parceiros da comunidade que tenham experiência em trabalhar com meninas na escola secundária. Você pode entrar em contato com um conselheiro escolar ou assistente social, ou o pessoal de organizações comunitárias que atendem adolescentes para solicitar uma sessão de treinamento para ajudar as sócias dos clubes entender melhor sobre facilitação de grupo, bem como muitas das questões que as adolescentes enfrentam atualmente. Muitas meninas adolescentes lidam com relacionamentos doentios, distúrbios alimentares, e outros problemas de imagem corporal, bulling virtual, corte, famílias distantes, abuso de drogas e de álcool, etc. Embora que algumas destas questões possam ser mencionadas no decorrer do Sonhe, Realize, não é necessário para seu clube saber como lidar cada um desses problemas. Se uma questão surgir, as facilitadoras devem responder de uma forma solidária e respeitosa, e em seguida, direcionar a participante para um profissional treinado como um(a) conselheiro(a) escolar, assistente social escolar, ou um(a) conselheiro(a) ou terapeuta em uma organização comunitária local (veja 'Forneça Recursos' abaixo).

Forneça Recursos

Recomenda-se que seu clube prepare um folheto com informações de contato para conselheiro(s) escolar(es) e recursos comunitários locais. Inclua nomes, números de telefones, e endereços de e-mail para todos os contatos. Se uma menina trouxer uma questão que é motivo de preocupação durante uma sessão, por favor, verifique com ela em particular durante ou após a sessão. Durante sua conversa, forneça a ela o folheto contendo informações de contato para conselheiros escolares e locais, e a incentive a falar mais com um dos adultos de confiança incluídos no folheto.