آموزش مداوم
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ۱۸، اسفند ۱۳۹۸، ۱۳۱۵-۱۳۰۹

شروع مناسب در یک گروه کوچک آموزشی

محسن رضائیان[۱]

چکیده

استفاده از گروه‌های کوچک به منظور آموزش و یادگیری، تاریخچه بسیار طولانی دارد. شواهد موجود نشان می‌دهند که با استفاده از دستورالعمل‌های تدوین شده، می‌توان به بازدهی آموزشی گروه‌های کوچک افزود. یکی از این دستورالعمل‌ها پیرامون فعالیت‌هایی است که به منظور شکستن فضای سرد ابتدای جلسه باید توسط هماهنگ کننده گروه به عمل آید. این فعالیت‌ها که به یخ شکنی معروفند، از اهمیت قابل توجهی برخوردارند. هدف از نگارش مقاله حاضر، معرفی برخی از مهم‌ترین این فعالیت‌ها همراه با ارائه قوانین کلی در کاربرد آنها می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: گروه‌های کوچک، آموزش، یادگیری، فعالیت‌های یخ شکنی

مقدمه

استفاده از گروه‌های کوچک به منظور آموزش و یادگیری تاریخچه بسیار طولانی دارد [۲-۱]. این نکته به این جهت رخ داده است که گروه‌های کوچکی که با هدف آموزش و یادگیری دور هم گرد می‌آیند، فرصت‌های بی‌نظیری را برای آموزش فراهم می‌آورند. هیچ‌وقت نظیر چنین فرصت‌هایی در کلاس‌های رسمی که یک سخنران برای جمعیت نسبتاً بزرگی به ارائه مطلب می پردازد، فراهم نخواهد شد. چرا که گروه‌های کوچک این فرصت را فراهم می‌آورندکه یادگیرندگان در یک جو صمیمی و با اتخاذ نقشی فعال به تعامل با سایر اعضاء گروه و هماهنگ کننده گروه بپردازند. بازدهی چنین تعاملاتی در آموزش و یادگیری، غیرقابل انکار است [۱۲-۳].

شواهد موجود نشان می‌دهند که با استفاده از دستورالعمل‌های تدوین شده، می‌توان به بازدهی آموزشی گروه‌های کوچک افزود. یکی از این دستورالعمل‌ها، پیرامون فعالیت‌هایی است که به منظور شکستن فضای سرد ابتدای جلسه و یا ادامه سازنده فعالیت‌های آموزشی، باید توسط هماهنگ کننده گروه به عمل آید. این فعالیت‌ها که به فعالیت های یخ شکنی (Ice-breaker activities) معروفند از اهمیت شایان توجهی برخوردارند. هدف از نگارش مقاله حاضر، تعریف، تقسیم بندی و معرفی برخی از مهم‌ترین این فعالیتها

۱- (نویسنده مسئول) استاد گروه آموزشی اپیدمیولوژی و آمار زیستی، دانشکده پزشکی، مرکز تحقیقات محیط کار، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، رفسنجان، ایران. تلفن: ۳۱۳۱۵۱۲۳-۰۳۴، دورنگار: ۳۱۳۱۵۱۲۳-۰۳۴، پست الکترونیکی: moeygmr2@yahoo.co.uk

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1398.18.12.8.6]

همراه با ارائه قوانین کلی در کاربرد آنها با استفاده از منابع موجود می‌باشد [۱۶-۱۳].

تعریف فعالیت‌های یخ شکنی و انواع آن

فعالیت‌های یخ شکنی به مجموعه فعالیت‌هایی اطلاق می‌گردد که توسط هماهنگ کننده و به منظور ایجاد انگیزه و جلب مشارکت حداکثری در بین شرکت کنندگان در یک جلسه آموزشی صورت می‌پذیرد. این فعالیت‌ها هم‌چنین می‌توانند به بهبود روابط مابین شرکت کنندگان با یک‌دیگر و هم‌چنین با هماهنگ کننده گروه بینجامد [۱۷].

فعالیت‌های یخ شکنی را می توان در سه دسته تقسیم نمود: ۱. فعالیت‌های یخ شکنی در ابتدای جلسه یا Openers که برای شروع موفق یک جلسه آموزشی مورد استفاده قرار می‌گیرند. ۲. فعالیت‌های انرژی‌زا در طول جلسه یا Energizers که برای ادامه سازنده فعالیت‌های آموزشی زمانی که اعضاء گروه دچار رخوت، اضطراب و یا بی‌حوصلگی شده‌اند، مورد استفاده قرار می‌گیرند. ۳. فعالیت‌های بازخورد فردی و اعلان عمومی در طول جلسه یا Feedback and disclosure این روش‌ها نشان دهنده راه‌های مختلف ارتباطی است، نه این که راه‌های ایجاد روابط بین فردی در میان دانش‌جویان باشد [۱۸].

لازم به توضیح است که در ادامه مقاله حاضر فقط به فعالیت‌های یخ شکنی خواهیم پرداخت که در ابتدای یک جلسه آموزشی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

قوانین کلی در استفاده از فعالیت‌های یخ شکنی در ابتدای جلسه

نکته مهم هنگام شکستن روح سرد ابتدای جلسه آن است که هر فعالیتی که به این منظور طراحی و به مرحله اجرا در می‌آید، باید با هدف جلب مشارکت حداکثری صورت پذیرد. این فعالیت‌ها به هیچ وجه نباید باعث آزرده خاطر شدن اعضاء شرکت کننده در جلسه را فراهم آورد چرا که رفع این آزردگی بسیار دشوار خواهد بود. از این رو، فعالیت‌هایی که به منظور شکستن یخ ابتدای جلسه به عمل می‌آیند باید به دقت و بر اساس موضوع آموزشی، خصوصیات سنی، جنسی، سطح تحصیلات و فرهنگ افراد شرکت کننده در جلسه طراحی گردند. این فعالیت‌ها ضمن آن که به دقت باید به مرحله اجرا در آیند، نباید خیلی طول کشیده و در حالی که هنوز افراد از چنین فعالیتی لذت می‌برند، باید به اتمام برسند. هم‌چنین، اگر یک فعالیت یخ‌شکنی برای گروه جواب نداد، هماهنگ کننده گروه، بلافاصله باید این فعالیت را منطبق با شرایط گروه، یا تعدیل و یا تعویض نماید [۱۶-۱۳].

هم‌چنین، برای مشارکت دادن افراد در فعالیت‌های آغازین می‌توان از یک سمت جلسه شروع کرد و به ترتیب پیش رفت. به‌علاوه، مشارکت کننده می‌تواند نفر اول را به صورت تصادفی و یا هدفمند انتخاب کرده و سپس از وی بخواهد که نفر دوم را انتخاب نماید و نفر دوم نیز نفر سوم را انتخاب خواهد کرد. ایجاد چنین تغییری در انتخاب افراد نیز می‌تواند به گرم شدن فضای سرد ابتدای جلسه کمک نماید.

لازم به توضیح است که فعالیت‌های بسیار متنوعی برای شکستن فضای سرد جلسه پیشنهاد شده است و مقالات [۱۶-۱۳] و وبلاگ‌های متعددی [۲۲-۱۹] برای این موضوع، حتی

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1398.18.12.8.6]

به تفکیک گروه های سنی، اختصاص یافته است. با این وجود و در ادامه، از میان تمام فعالیت‌های اشاره شده در مقالات و وبلاگ‌ها، تنها به هشت مورد از مهم‌ترین فعالیت‌هایی که می‌تواند با توجه به فرهنگ‌های اسلامی و شرقی مورد استفاده قرار گیرد، اشاره خواهد شد. بدیهی است که هماهنگ کننده هر گروهی باید بهترین فعالیت را از میان فعالیت‌های زیر انتخاب و به مرحله اجرا در آورد. هم‌چنین، وی می‌تواند با توجه به آداب و رسوم اعضاء گروه خود، فعالیت‌های جدیدی را ابداع و مورد استفاده قرار دهد.

۱. معرفی خود و بیان دلیل از شرکت در جلسه

این فعالیت که شاید ساده‌ترین و راحت‌ترین فعالیت برای یخ شکنی باشد، به این صورت اجرا می‌گردد که ابتدا هماهنگ کننده، خود را با ذکر جزئیات معرفی می‌کند و سپس از تک‌تک افراد شرکت کننده خواهد خواست که آن‌ها نیز ضمن معرفی کامل خود، دلایل خودشان از شرکت در جلسه آموزشی را شرح دهند. هم‌چنین، ممکن است هماهنگ کننده به جای پرسیدن دلیل شرکت در جلسه، از شرکت کنندگان بخواهد مختصری از تجربیاتشان را پیرامون موضوع جلسه شرح دهند. بیان دلایل شرکت در جلسه و یا تجربیات مرتبط شرکت کنندگان با موضوع جلسه، زمینه بسیار مفیدی را برای هماهنگ کننده فراهم می‌آورد تا فضای سرد و خشک ابتدای جلسه را تلطیف نماید.

۲. معرفی کنار دستی

در این فعالیت، فرد به جای آن که خودش را معرفی کند ابتدا در یک فرصت کوتاه، مثلاً سه دقیقه، با فرد کنار دستی خود صحبت می‌کند و برخی از خصوصیات مهم وی نظیر نام، علائق، دلیل شرکت در جلسه و یا تجربیات مرتبط با موضوع جلسه را جویا شده و یادداشت می‌نماید. به این ترتیب، پس از گذشت زمان مقرر، هر کس مسؤلیت معرفی فرد کنار دستی خود را بر عهده خواهد داشت. این فعالیت، ضمن این که منجر به شناخت بهتر اعضاء کنار دستی از یک‌دیگر می‌شود در شکستن یخ ابتدای جلسه هم می‌تواند کمک‌های شایان توجهی نماید.

۳. نوشتن نام خود به شکل دلخواه

هماهنگ کننده از ابتدا می‌تواند کاغذهای تا شده مخصوصی را در اختیار افراد شرکت کننده قرار دهد تا ضمن این که هر فرد نام خود را آن‌گونه که دوست دارد بر روی کاغذ یادداشت می‌کند، کاغذ را بر روی میز جلوی خود قرار خواهد داد. سپس هماهنگ کننده از تک تک افراد خواهد خواست که ضمن معرفی خود دلیل یادداشت کردن نام خود را به صورت یادداشت شده عنوان نمایند. چنین معرفی و بحث‌های پی‌آمد آن می‌تواند نقش بسیار مؤثری در تلطیف فضای آغازین جلسه داشته باشد. به‌علاوه، این کاغذهای معرفی می‌تواند تا آخر جلسه آموزشی جلوی روی افراد قرار داشته و هماهنگ کننده با کمک آن‌ها، می‌تواند مشارکت افراد را در بحث‌های گروهی ترغیب نماید.

۴. بیان صفتی که بیان‌گر شخصیت است

در روشی هماهنگ و همسو با روش قبل، هماهنگ کننده هم‌چنین می‌تواند برای آن که یخ ابتدای جلسه شکسته شده و از همان ابتدا کمی جو صمیمیت و فضای غیر رسمی در بین

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1398.18.12.8.6]

اعضاء گروه برقرار گردد، از افراد بخواهد که ضمن آن که خود را معرفی می‌کنند، صفتی که بیان‌گر شخصیت آن‌ها نیز می‌باشد را نیز بیان کنند. چنین معرفی و بحث‌های پی‌آمد آن نیز می‌تواند نقش بسیار مؤثری در تلطیف فضای آغازین جلسه داشته باشد. سپس، این اسامی و صفات می‌تواند توسط هماهنگ کننده یادداشت شده و در طول جلسه و به منظور جلب مشارکت افراد مورد استفاده قرار گیرد.

۵. توضیح یک دقیقه‌ای

هماهنگ کننده می‌تواند موضوع مرتبط با جریان آموزشی را مطرح کرده و از هر یک از افراد بخواهد که یک دقیقه در باره موضوع مورد نظر صحبت نمایند. هماهنگ کننده می‌تواند از یک ساعت برای کنترل زمان نیز استفاده نماید. به این ترتیب، هر یک از اعضاء گروه باید پیرامون آن موضوع نظرات خود را ابراز داشته و این ابراز نظر کمک بزرگی به شکستن یخ ابتدای جلسه می‌نماید.

۶. خواندن یک متن کوتاه و اظهار نظر در باره آن

یکی دیگر از روش‌های شکستن یخ ابتدای جلسه می‌تواند به این صورت عملی گردد که هماهنگ کننده یک متن کوتاه، مثلاً یک پاراگراف، در خصوص موضوع مرتبط با جریان آموزشی را در اختیار افراد شرکت کننده قرار دهد و از آن‌ها بخواهد ضمن مطالعه آن، نظرات خودشان را در قالب مدت زمان معین (مثلاً ۳۰ تا ۶۰ ثانیه) پیرامون متن مطالعه شده اظهار نمایند. این فعالیت نیز می‌تواند کمک شایان توجهی را به شکستن جو سرد ابتدای جلسه بنماید.

۷. نگاه کردن به یک تصویر و اظهار نظر در باره آن

مشابه با مورد قبل، هماهنگ کننده می‌تواند تصویر مناسبی که مرتبط با موضوع آموزشی است را تهیه نموده و آن را در اختیار تک تک شرکت کنندگان قرار دهد. وی، هم‌چنین ممکن است که این تصویر را از طریق وسایل سمعی و بصری بر روی پرده نمایش بیندازد و از تمامی شرکت کنندگان بخواهد که نظرات خودشان را در قالب مدت زمان معین (مثلاً ۳۰ تا ۶۰ ثانیه) پیرامون تصویر بیان نمایند.

۸. نگاه کردن به یک فیلم و اظهار نظر در باره آن

مشابه با مورد قبل، هماهنگ کننده می‌تواند فیلم مناسبی و کوتاهی که مرتبط با موضوع آموزشی است را تهیه نموده و آن را در ابتدای جلسه نشان دهد. وی سپس از تمامی شرکت کنندگان خواهد خواست که نظرات خودشان را در قالب مدت زمان معین (مثلاً ۳۰ تا ۶۰ ثانیه) پیرامون فیلم مورد نظر بیان نمایند.

نتیجه‌گیری

در این مقاله به مهم‌ترین فعالیتهای یخ شکنی در ابتدای جلسه و قوانین کاربرد آنها پرداختیم. نکته مهم هنگام شکستن روح سرد ابتدای جلسه آن است که هر فعالیتی که به این منظور طراحی و به مرحله اجرا در می‌آید، باید با هدف جلب مشارکت حداکثری صورت پذیرد. این فعالیت‌ها به هیچ وجه نباید باعث آزرده خاطر شدن اعضاء شرکت کننده در جلسه را فراهم آورد، چرا که رفع این آزردگی بسیار دشوار خواهد بود. از این رو، این قبیل فعالیت‌ها باید به دقت و بر اساس موضوع آموزشی، خصوصیات سنی، جنسی، سطح تحصیلات و فرهنگ افراد شرکت کننده در جلسه طراحی گردند.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1398.18.12.8.6]

References

[1] Jones RW. Learning and teaching in small groups: characteristics, benefits, problems and approaches. *Anaesth Intensive Care* 2007; 35 (4): 587-92.

[2] Rezaeian M. Teaching and Learning in Small Groups. *JRUMS* 2019; 18 (2):105-106.

[3] Rezaeian M. The Role of Facilitator in Teaching and Learning Within Small Groups: A Continuing Education Article . *JRUMS* 2019; 18 (2) :201-206

[4] Rezaeian M. The Most Important Teaching Methods in Small Groups. *JRUMS* 2019; 18 (4) :401-406

[5] Lemoine ER, Rana J, Burgin S. Teaching & Learning Tips 7: small-group discussion. *Int J Dermatol* 2018; 57(5): 583-6.

[6] Rezaeian, M. Small group teaching in medical and health Education: A perspective of developing world. *Middle East J Business* 2012; 7(1): 11-14.

[7] Knox R. Facilitating a small group teaching session. *InnovAit* 2011; 4(6): 360-367.

[8] McKimm J, Morris C. Small group teaching. *Br J Hosp Med (Lond)* 2009; 70(11): 654-657.

[9] Rezaeian M. An Introduction to Focus Group Research. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2019; 18 (1): 97-104.

[10] Exley K, Dennik R. Small group teaching – tutorials, seminars and beyond. 2004. Routledge Falmers. ISBN 0415 307171.

[11] Cantillon, P., Hutchinson, L. and Wood, D. (eds) ABC of learning and teaching in medicine. 2003. BMJ Publishing Group ISBN 07279 16785.

[12] Jaques D. Teaching small groups. *BMJ* 2003; 326(7387): 492-4.

[13] Kitchen M. Facilitating small groups: how to encourage student learning. *Clin Teach* 2012; 9(1): 3-8.

[14] McKimm J, Morris C. Small group teaching. *Br J Hosp Med (Lond)* 2009; 70(11): 654-657.

[15] Bell C, Paterson J, Warman S. Tips for small group teaching. *In Practice* 2014; 36: 307-309.

[16] Lynne Allery. Use small groups to invigorate your teaching. *Education for Primary Care* 2012; 23:6, 446-450.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1398.18.12.8.6]

[17] Yeganehpour P. Ice-breaking as a useful teaching policy for both genders. *Journal of Education and Practice* 2017; 8:22, 137-142.

[18] Forbes-Green, S. The Encyclopedia of icebreakers: Structured activities that warm-up, motivate, challenge, acquaint and energize. Pfeiffer Publications. 1982. Cited in: Yeganehpour P. Ice-breaking as a useful teaching policy for both genders. *Journal of Education and Practice* 2017; 8:22, 137-142.

[19] Knox G. 40 icebreakers for small groups. https://insight.typepad.co.uk/40_icebreakers_for_small_groups.pdf. Last accessed December 2019.

[20] Youth Group Programs. Top Ten Youth Group Icebreaker Games. https://youthgroupgames.com.au/top-ten-icebreaker-games/. Last accessed December 2019.

[21] Icebreaker Ideas. Icebreakers for Small Groups. https://icebreakerideas.com/icebreakers-small-groups/. Last accessed December 2019.

[22] Reynolds J. 15 exciting 5-minute icebreaker games for work. https://www.tinypulse.com/blog/five-minute-icebreaker-games-for-work. Last accessed December 2019. .

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1398.18.12.8.6]

Suitable Starting of a Small Teaching Group

M. Rezaeian[۱]

Using small groups in teaching and learning has a long history. Evidence suggests that by applying some defined guidelines, it would be possible to reinforce the effectiveness of the small groups teaching. One of these guidelines is related to ice-breaker activities which would be applied by the facilitators at the start of the session, which are noticeably significant. The aim of the present article is to introduce some of these activities and their general rules for application.

Key words: Small groups, Teaching, Learning, Ice-breaker activities

How to cite this article: Rezaeian M. Suitable Starting of a Small Teaching Group. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2020; 18 (12): 1309-15. [Farsi]

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1398.18.12.8.6]

۱- Prof., Dept. of Epidemiology, Occupational Environmental Research Center, Medical School, Rafsanjan University of Medical Sciences, Rafsanjan, Iran, ORCID: 0000-0003-3070-0166
(Corresponding Author) Tel: (034) 31315123, Fax: (034) 31315123, E-mail: moeygmr2@yahoo.co.uk