

Metodika su jaunimu dirbantiems



Iššūkių valdymas
nuo problemos iki iššūkio!

ERASMUS +

CHALLENGED!

Projekto Nr. 2020-3-LT02-KA205-007230



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“

Šį projektą (2020-3-LT02-KA205-007230) finansavo Europos Komisija. Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją panaudotą šiame leidinyje.



Ši metodika buvo parengta bendromis visų šešių projekto partnerių pastangomis ir 2022 m. paskelbta elektronine versija.

TURINYS

Skyrius	Puslapis
Įvadas	1
1. Iššūkių įveikimas pasitelkiant psichologiją	8
2. Iššūkių įveikimas pasitelkiant veiklas lauke	29
3. Iššūkių įveikimas pasitelkiant filosofiją	52
4. Iššūkių įveikimas pasitelkiant sportą	80
5. Iššūkių įveikimas pasitelkiant meną	108
6. Iššūkių įveikimas pasitelkiant asmeninį tobulėjimą	134
Išvados	161

„Erasmus+“ projekto „Challenged!“ tikslas – tobulinti su jaunimu dirbančių darbuotojų ir jaunimo įgūdžius, didinti informuotumą emocinio ugdymo ir asmeninio įgalinimo srityje, skatinti ir stiprinti jaunos žmones, su kuriais dirbame, ypač tuos, kurie gyvena kaimo vietovėse, ir tuos, kurie dirba regionuose, kuriuose susiduria su ekonominiais, socialiniais ir kultūriniais iššūkiais.

Mokyti kaimo vietovių jaunimą iš esmės reiškia padėti jiems tapti labiau savimi pasitikinčiais ir produktyviais žmonėmis, gebančiais taikyti realius sprendimus, kad įveiktų savo problemas, ir galinčiais patiems rūpintis savo ateitimi.

Tam pasitelksime asmeninės pusiausvyros, emocinio skatinimo, kūrybinio ugdymo, talentų stiprinimo, tradicinių kultūrų vertybių ugdymo ir asmeninio tobulėjimo metodus, ypač susijusius su kaimu ir gamta, giliai apmąstyti savo gyvenimą, kūrybinius ir įtraukius neformaliuosius metodus.

Pagrindiniai **tiksiai**:

- Sukurti metodiką, į kurią būtų įtrauktos priemonės, pratimai ir veikla, skirta kaimo vietovėse gyvenančių ir socialinių, kultūrinių ir ekonominių sunkumų turinčių jaunuolių emociniam ugdymui ir įgalinimui.
- Pagerinti fasilitatorių darbo kokybę gerinant jų kompetencijas (žinias, įgūdžius, vertybes, elgesį), kad jie galėtų jautriai, empatiškai ir supratingai atliepti nepalankioje situacijoje esančių žmonių poreikius.
- Skatinti jaunimo vystymąsi kaimo vietovėse ir regionuose, kuriuose ekonominiai, socialiniai ir kultūriniai sunkumai yra didžiausi, kad būtų patenkinti marginalizuoto jaunimo poreikiai, suteikiant jiems priemones, padedančias integruotis ir asmeniškai tobulėti.
- Skatinti kaimo jaunimo įtrauktį, lygybę ir savigarbą, sudarant sąlygas jam aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime, asmeniškai mokytis, tobulinti profesinius įgūdžius ir iniciatyvumą.

- Skatinti emocinį ugdymą ir jaunimo įgalinimą, propaguoti įvairovę ir perteikti pagrindines bendras mūsų visuomenės vertybes.

Iš pradžių reikėtų pažymėti, kad taikant bet kokį mokymo metodą būtina atsižvelgti į teritorijos ypatumus ir bendruomenėse vykstančią ekonominę, socialinę ir kultūrinę dinamiką. Taip pat reikia nustatyti atitinkamos teritorijos profesijas ir vystymosi potencialą, išryškinant ne tik jos privalumus, bet ir trūkumus ir (arba) galimybes, kad būtų galima tiksliau nukreipti mokymo intervencijas.

Įgūdžių ir gebėjimų ugdymas turi būti susijęs su konkrečia ir esama ekonomine, socialine ir teritorine tikrove, kurioje galima numatyti jų efektyvų panaudojimą.

Kaimo bendruomenių tvaraus vystymosi procesai yra sudėtingi procesai, kuriuose veikia daugybė biologinių, socialinių, kultūrinių ir ekonominių veiksnių ir daro įtaką vieni kitiems. Šie veiksniai yra tarpusavyje susiję, todėl minėtiems procesams reikalinga visapusiška strategija, jungianti įvairias vizijas, disciplinas ir temas.

Tik remiantis šiomis neišvengiamomis prielaidomis bus galima kurti būdus, kuriais būtų atsižvelgiama į tikruosius poreikius, trūkumus, ne tik ekonominius ir organizacinius, bet ir socialinius bei psichologinius trūkumus.

Tai, kad vis dažniau susiduriama su iššūkiais, iš tiesų susiję ne tik su ekonomine parama ir mokymo galimybėmis, bet ir su psichologiniais aspektais, tokiais kaip savigarbos ugdymas, aktyvaus požiūrio įgijimas, bendravimo ir santykių įgūdžių tobulinimas. Kaimo vietovių jaunimo sėkmė priklauso nuo visų šių aspektų, kurie vykdomi sklandžiai ir vienas kitą papildo.

Ši metodika – tai vadovas, skirtas fasilitatoriams (su jaunimu dirbantiems asmenims), norintiems dirbti žmoniškųjų gebėjimų ir gyvenimo projektų tema tiek privačiose, tiek valstybinėse švietimo įstaigose, siūlant mokomąją medžiagą, skatinančią pripažinti jaunų žmonių gebėjimus kaip jų žmogiškojo ir socialinio vystymosi variklį, nukreipiantį juos į užsibrėžtus tikslus ir uždavinius.

Ši metodika skirta jums kaip asmeniui, dirbančiam jaunimo švietimo srityje, kad įgytumėte konceptualios informacijos apie tai, kokį vaidmenį turėtumėte atlikti, mestumėte iššūkį valdymo teorijoms ir metodikoms, skatinančioms vystymąsi.

Manome, kad ši metodika bus naudinga ne tik kaime dirbantiems jaunimo darbuotojams, bet ir kitoms švietimo organizacijoms, kurios nori lydėti jaunos žmonės įdomiu iššūkių valdymo keliu.

Jūsų kaip fasilitatoriaus **tikslas** – mažoje jaunų žmonių grupėje pasirenkant vieną iš 6 sričių bei taikant 9 žingsnių procesą:

- didinti jaunų žmonių savigarbą;
- padidinti savimotyvaciją daryti teigiamus pokyčius savo gyvenime;
- ugdyti pasitikėjimą savimi, gebėjimą išsikelti ir pasiekti tikslus;
- sustiprinti priklausymo grupei ar mažai bendruomenei jausmą;
- didinti pasitikėjimą tarp jaunų žmonių ir fasilitatoriaus;
- sudaryti sąlygas kurti socialiniams tinklams;
- įgyti naujų bendrųjų kompetencijų (žinių, įgūdžių, požiūrių, elgsenos) taikant neformaliojo ugdymo metodus.

Pateikiame skirtumus tarp **fasilitatoriaus**, **konsultanto** ar **trenerio** vaidmenų, kas leis jums geriau padėti kaimo vietovėse gyvenantiems jaunuoliams įveikti iššūkius per praktinę veiklą 6 skirtingose srityse, pavyzdžiui, psichologijos, veiklų lauke, filosofijos, sporto, meno ir asmeninio tobulėjimo.

FASILITATORIAUS VAIDMUO

Fasilitatoriaus vaidmuo nėra lengvas, kai tenka veikti tokiais sąlygomis: reikia padėti jaunam žmogui susidurti su savo ir socialinio konteksto paradigmomis ir pasipriešinimu, kad jis galėtų tobulėti ir sėkmingai įgyvendinti savo idėjas bei siekti asmeninio tobulėjimo.

Galite susidurti su šiais iššūkiais:

- žema savivertė;
- požiūris, priklausantis nuo kelių žmonių nuomonės ar sprendimų, susijusių su vietinėmis socialinėmis, religinėmis, ekonominėmis ar politinėmis taisyklėmis;
- tikėdamiesi, kad kas nors iš išorės ateis ir išspręs jų problemas;

- prietariai;
- pasidavimas, fatalizmas ir pesimizmas;
- nenoras įsipareigoti spręsti problemas;
- iniciatyvų, kuriomis siekiama pagerinti esamas sąlygas, trūkumas;
- apribojimai išreikšti save;
- dažni konfliktai, kuriems dažnai būdinga stipri agresija;
- kultūriniai apribojimai užmegzti naujus kontaktus.

Šioje metodikoje pabandysime pateikti keletą idėjų, kaip efektyviau spręsti tokias situacijas.

Fasilitatoriaus vaidmuo yra labai panašus į trenerio, nors jis gali perimti kai kuriuos kitų lydėjimo modelių aspektus. Fasilitatorius turi atlikti daugybę konkrečių veiksmų, kuriuos apibendrintai galima apibūdinti taip:

- Užduokite besimokančiam jaunimui klausimų, kad sužinotumėte, kaip jie jaučiasi mokymų metu, kaip vyksta mokymosi procesas, kokias galimybes galima identifikuoti vykdydami projektą ir kitus savo tobulėjimo aspektus. Fasilitavimo kontekste svarbiau nei žinoti, ar sąvoka buvo suprasta, yra žinoti, kaip dalyvis jaučiasi praktiškai taikydamas sąvokas savo iššūkiuose. Pageidautini atviresni klausimai, pvz.:

1. *Kaip manote, kaip tokia sąvoka ar pratimas galėtų būti jums naudingas?*
2. *Kokia jūsų pozicija šiuo klausimu?*
3. *Kaip jaučiatės, jei norite pritaikyti šias žinias?*
4. *Kaip manote, kas gali padėti jums būti saugesniems?*

Siekiama, kad jaunuolis galėtų reaguoti išreikšdamas kuo daugiau savo jausmų. Jei jis negali atsakyti iš karto arba yra sutrikęs dėl to, kaip pritaikyti tai, ką sužinojo, fasilitatorius klausimais sieks išsiaiškinti to sutrikimo priežastis, kad, jei įmanoma, būtų galima užduoti klausimus, kurie būtų naudingi apmąstant galimus sprendimus. Išgirskite, ką jaunimas gali pasakyti apie savo poreikius, apie tai, kas jam kelia nerimą, taip pat apie tai, ko jis tikisi ir ką, jo manymu, reikėtų daryti. Klausimų pagalba ir per

pasitikėjimą, užsimezgsusį su jaunuoliu, turite sugebėti jį palaikyti, nustatyti, kokie yra jo poreikiai ir gebėjimai, stipriosios ir silpnosios pusės, viltys ir baimės. Labai svarbu atkreipti ypatingą dėmesį į jauno žmogaus vartojamą kalbą, į tai, kaip jis pasakoja apie įvykį, kaip juos konstruoja. Ypač svarbu nustatyti, kokioms priežastims jie priskiria savo problemas, pavyzdžiui, ar jas priskiria vidinėms, ar išorinėms priežastims. Visą tai atlikdamas fasilitatorius turi gebėti sudaryti sąlygas jaunuoliui mąstyti apie savo situaciją, stebėti save įgūdžių ugdymo procese.

Remdamasis šia sistema, fasilitatorius pasiūlys kitus galimus tikrovės matymo būdus, padėdamas jaunuoliui iš naujo apibrėžti savo hipotezes ir problemų analizės būdus. Tokiu būdu fasilitatorius turi ne įsiveržti į jaunų žmonių pasaulį ir autoritariškai jį keisti, bet, priešingai, bendradarbiauti su jaunuoliu planuojant užduotis, kurios padeda jam judėti į priekį keičiant pradinę situaciją, lydėti jaunuolį jo kelionėje.

- Planuokite tolesnius susitikimus, kuriuose periodiškai vertinama jaunuolio raida apmąstant įvairias jo patiriamas situacijas. Praėję tam tikrą etapą, kuriame jaunuolis ir fasilitatorius susitarė dėl tam tikros užduoties, turėsite vėl užduoti jaunuoliui klausimus, kurie verčia apmąstyti patirtį: kokie dalykai, jaunuolio nuomone, veikė gerai ar blogai, o jūsų nuomone, nuo tada, kai stebėjote situaciją; kaip jis jautėsi užduoties metu; kas, jo manymu, jam padėjo; ko jam reikėtų, kad pasiektų daugiau; ką jis darytų, jei vėl darytų tą patį. Naujasis refleksijos procesas turi tapti naujos veiklos programos, kuri pereis naujus ir skirtingus etapus, atspirties tašku.

Iki šiol nagrinėjome fasilitatoriaus kaip palydovo, vadovaujančio dalyvio tobulėjimo procesui, vaidmenį.

Dabar pateiksime kitus vaidmenis ir jų ypatumus, kuriuos galėtumėte atlikti veikloje su jaunais žmonėmis, jei manote, kad esate tam pasirengę.

KONSULTANTAS:

Paprastai tai asmuo, turintis specifinių žinių tam tikroje srityje. Konsultantai dažnai kviečiami, esant sudėtingai situacijai. Kai kuriais atvejais problemų priežastys nėra žinomos, kitais atvejais priežastys žinomos, bet nežinoma, kaip spręsti problemą. Todėl konsultantas turi gebėjimą nustatyti problemų priežastis ir (arba) jas išspręsti. Kartais konsultanto vaidmuo yra išsiaiškinti problemos priežastį ir tada padėti rasti

sprendimą. Kitais atvejais patarimas gali būti nukreiptas į klaidų prevenciją arba gerosios praktikos planavimą ar įgyvendinimą. Konsultacijas gali teikti skirtingi specialistai, kuomet jaunimui reikia patarimų. Jaunuoliai gali būti nukreipiami vienam iš ekspertų ta tema, kuria prašo konsultacijos. Pavyzdžiui, jei jaunuoliui reikia sukurti maketą, kad galėtų įrengti dirbtuves, kuriose integruotos sudėtingos technologijos, arba jei jam reikia sukurti asmeninio projekto lankstinukus ar prekės ženklą.

TRENERIS:

Šiuo atveju orientuojamasi į jaunuolio prioritetus ir poreikius bei problemas, su kuriomis susiduriama siekiant juos išspręsti. Čia nekalbama nei apie elgesio būdų rekomendavimą, patikrintų trenerio patirtimi (tuomet veikiama kaip mentorius), nei apie specialių žinių taikymą sprendžiant problemas (veikiama kaip patarėjas), nei apie kliento psichologinių poreikių tenkinimą (terapeuto sritis). Esmė ta, kad asmuo, gaunantis pagalbą per koučingą, turi gana aiškų savo situacijos vaizdą ir svarsto veiksmus, kaip jį pakeisti. Koučingo darbo principas – klausimai. Tinkamų klausimų uždavimas padės suprasti tam tikras situacijas, kaip jaunuolis jas jaučia, kaip jis norėtų jaustis ir ką turėtų daryti bei galvoti, kad taip jaustųsi. Treneriai nebūtinai turi būti konkrečios intervencijos srities ekspertai, tačiau jie turėtų išmanyti bent jau su ja susijusias užduotis ir atsakomybę. Treneris padeda atrasti gebėjimus, kurių jaunuolis kartais neturi, „išryškinti“ tai, kas geriausia. Viskas, ką jie turi daryti, tai užduoti tinkamus klausimus. Kokie klausimai koučingo požiūriu laikomi „gerais klausimais“? Tokie, kurie padeda žmogui susimąstyti apie tai, ką jis daro, apie savo požiūrį bei gebėjimus.

PASKUTINIS IŠŠŪKIS – TOLESNĖ VEIKLA

Metodika „Challenged“ (liet. priėmęs iššūkį) pagrįsta įpročių formavimu, kuriuos reikia kartoti mažiausiai 21 dieną iš eilės. Tai daroma atsižvelgiant į psichologų ir neuromokslų specialistų rekomendacijas.

Fasilitatoriai turėtų motyvuoti jaunuolius įgyvendinti įprotį ir (arba) atlikti nedidelę veiklą, kuri padėtų jiems augti kaip žmonėms ir (arba) specialistams. Ji turėtų trukti 21 dieną iš eilės po pagrindinės veiklos.

Keletą pavyzdžių rasite toliau, tačiau pagalvokite apie sąrašą, kurį galėsite sudaryti drauge su jaunais žmonėmis per apmąstymų etapą:

- kasdien bent 30 min. skaityti knygą;
- kasdien rasti bent 1 teigiamą dalyką, nutikusį tą dieną ir jį užsirašyti;
- susirasti hobį, kurį norėjosi išbandyti, ir juo užsiimti bent 20 min. per dieną;
- kasdien bent 15 min. atlikti fizinius pratimus savo nuožiūra;
- pakeisti nesveiką užkandį bent vienu sveiku užkandžiu kasdien (pvz., šviežiu vaisiumi, daržove, riešutais ir t. t.);
- valgyti ir gerti be pridėtinio cukraus (pvz., desertus, sultis ir pan.);
- kasdien užsirašyti visus blogus žodžius ir keiksmažodžius, kuriuos pakeitėte gražiais žodžiais;
- sudaryti trumpą afirmacijų sąrašą ir skaityti jas kiekvieną rytą.

Fasilitatoriai naudosis Skaitmeniniu iššūkių dienoraščiu (internetine platforma), kad galėtų stebėti jaunuolių pažangą, nuolat su jais bendrauti ir motyvuoti juos laikytis 21 dienos iššūkio.

Pasibaigus 21 dienai, fasilitatorius turi surengti susitikimą su jaunuoliais, kurie dalyvavo 21 dienos iššūkyje. Tikslas – apmąstyti, kaip jiems pavyko įveikti savo iššūkį, kas pasikeitė, ko jie iš to išmoko. Fasilitatorius gali pasirinkti vieną iš vertinimo metodų, aprašytų 9-ame šios metodologijos žingsnyje.

PIRMAS skyrius

IŠŠŪKIŲ ĮVEIKIMAS PASITELKiant PSICHOLOGIJĄ

Psichologija yra mokslas, tiriantis psichikos būsenas emociniuose, pažintiniuose ir elgesio procesuose sąmoningu ir nesąmoningu lygmeniu ir siekiantis skatinti psichinę gerovę ir sutrikimų pašalinimą.

Jaunuoliai, gyvenantys kaime, labai dažnai gyvena tokiomis sąlygomis, kurios gali kelti jiems didesnę psichologinę riziką, bet tuo pačiu turi ir tam tikrus apsauginius veiksnius.

Psichologinis konsultavimas – tai tipiškas sertifikuotų psichologų veiksmas ir labai subtili tema, kuria turėtų kalbėti sertifikuoti specialistai.

Bet koku atveju, kai kurie tyrimai apie šios profesijos suvokimą dažnai kelia tam tikrų išankstinių nuostatų dėl psichologų priėmimo, kurios gali sudaryti rimtų kliūčių visiems jaunuoliams, kuriems reikia konkrečios pagalbos.

Jūsų kaip jaunimo fasilitatoriaus vaidmuo – padėti jaunuoliams prašyti psichologinės pagalbos, nustatyti galimus sunkumus, kuriuos turėtų įvertinti ir gydyti psichologai, padėti geriau suprasti psichikos sveikatos problemas, kovoti su stigma, susijusia su psichikos sveikatos sutrikimais, ir propaguoti psichologus kaip specialistus, kurie sprendžia ne tik sutrikimus, bet ir rūpinasi psichologine gerove.

1 ŽINGSNIS - PAŽINTI VIENAS KITA

Vienas kito pažinimas yra labai maloni veikla, kurią galima atlikti jaunuolių grupėse ir kuri gali būti vykdoma keliais būdais. Be to, tai galimybė jaunimo darbuotojams sukurti teigiamą klimatą prieš įgyvendinant kitas veiklas.

Siūlome atlikti šį pratimą, kad būtų sukurta tinkama aplinka, ruošiantis tolesnei veiklai.

PRATIMAS



Struktūra: Pristatymas ir grįžtamasis ryšys



Trukmė: 30 minučių - 1 valanda



Priemonės: rašiklis, vokai ir popierius



Dalyvių skaičius: ne daugiau kaip 12

- Kiekvienas dalyvis turi paruošti 3 minučių trukmės prisistatymą ir jį pristatyti kitiems dalyviams.
- Klausytojai parašo teigiamą būdvardį apie kalbėtojo įspūdį ir įdeda į voką. Galima vartoti tik teigiamus būdvardžius. Paskatinkite dalyvius rasti teigiamų kitų žmonių bruožų.
- Kalbėtojas gauna kitų dalyvių raštelius.
- Visi dalyviai prisistato.
- Gavęs visus atsiliepimus, kiekvienas dalyvis perskaito gautus būdvardžius.

Pateikiame keletą papildomų klausimų, kuriuos galite naudoti, siekiant gauti grįžtamąjį ryšį:

- Kaip jaučiatės?
- Ar manote, kad gauti būdvardžiai yra tikslūs?
- Ar norite pasakyti ką nors konkrečiau apie gautus atsiliepimus?
- Kokių konkrečių veiksmų galite imtis dabar, kad pagerintumėte gautus teigiamus atsiliepimus?

Pateikiame keletą pasiūlymų, kaip pagerinti savo gebėjimą ko nors išmokyti iš savęs pristatymo grupiniuose užsiėmimuose:

- Perskaitykite knygą apie kūno kalbą: ji padės jums atidžiau stebėti dalyvius ir turėsite informacijos grįžtamajai informacijai.
- Perskaitykite knygą apie viešąjį kalbėjimą: ji padės jums atskirti veiksmingus ir mažiau veiksmingus pristatymus, taip pat padės žmonėms tobulinti bendravimą grupėse.

Analizuodami ir stebėdami rezultatus, taip pat siūlome atsižvelgti į tokį **savęs pristatymo strategijų** skirstymą:

- **Asertyvumas:** asertyviai save pristatydami atkreipiate dėmesį į savo savybes ir privalumus, pavyzdžiui, vakarėlyje gebate palaikyti pokalbį, esate juokingi, puikiai šokate, žaviai su visais bendraujate ir pan. Tokią tiesioginę strategiją kiti gali priimti palankiai, tačiau ji taip pat gali būti lengvai suvokiama neigiamai. Taigi norimi tikslai (išsiskirti kaip ypač protingam ir socialiai kompetentingam asmeniui) gali būti nuneigti.
- **Įtikinėjimas,** siekiant įgyti kitų reikšmingų asmenų pritarimą, bet gali būti ne taip suprasti, siekiant gauti akivaizdų meilumą.
- **Gąsdinimas:** pristatome save kaip galingus ir pavojingus.
- **Savęs reklamavimas** (savireklama) – užuot siekę būti malonūs, asmenys siekia pasirodyti kompetentingi.

- **Pavyzdingi veiksmai:** asmuo nori, kad jį gerbtų ir juo žavėtųsi dėl jo sąžiningumo ir moralinio orumo.
- **Maldavimas:** kartais gali būti patogiau vaizduoti save vargšą ir bejėgį, kad priverstumėte žmones daryti būtent tai, ko norite, kad jie darytų tokiu netiesioginiu būdu, apeliuodami į socialinę normą padėti žmonėms, kuriems reikia pagalbos.
- **Įžeidžiantis savęs pateikimas:** tai agresyvus būdas bandyti sukurti teigiamą savęs įvaizdį nuvertinant kitus (*lyginimas žeminant*) arba pateikiant ironiškus teiginius ar kritiškus vertinimus apie trečiąsias šalis. Abu būdai susiję su rizika, kurią reikia žinoti galvojant apie tikslingus saviraiškos būdus.
- **Apsauginis savęs pateikimas:** gynybinių strategijų tikslas – stengtis išvengti arba apriboti galimybę pasirodyti nepalankiai, vengiant perteikti neigiamą savęs įvaizdį, paliekant blogą įspūdį visuomenei ir taip prarandant įtaką.
- **Savigrauža:** tai dar vienas būdas, kuriuo bandoma išvengti blogo įspūdžio kitiems. Pavyzdžiui, galite iš anksto pabrėžti, kad praėjusią naktį nemiegojote, todėl šiandien tikrai nesate geriausios formos. Taip geras įspūdis lieka nepalietas ir šiuo metu išvengiama pavojaus pasijusti nepatogiai ir nesaugiai. Tai strategija, kuria siekiama padidinti galimybes pateisinti nesėkmę.

2 ŽINGSNIS – PROBLEMŲ IDENTIFIKAVIMAS

Psichologinė diagnozė yra sertifikuotų psichologų, kuriems reikia specialaus profesinio įvertinimo, kurio negali atlikti jaunimo darbuotojai, kompetencija. Tačiau ne mažiau svarbu ir tai, ką galite padaryti, - galite kalbėti apie psichologinės pagalbos svarbą, kovoti su stigma, susijusia su psichikos sveikatos problemomis, skatinti kritiškas psichologijos mokslo žinias ir palankiai vertinti specialistų konsultacijas ir pagalbą, be baimės, išankstinio nusistatymo ar stigmos.

O tai gali labai padėti kaimo vietovėse gyvenantiems žmonėms valdyti iššūkius.

Manome, kad rengiant mokymo veiklas kaimo vietovėse gyvenantiems jaunuoliams labai svarbu pratimus ir veiklą pritaikyti prie kaimo vietovių konteksto.

Keletas statistinių ir sociologinių duomenų rodo, su kokiomis kliūtimis susiduria kaimo vietovėse gyvenantys žmonės, pvz.:

- Skaitmeninė atskirtis
- Žemesnis išsilavinimo lygis
- Sunkumai vystant verslą
- Nedarbas
- Socialinė izoliacija

Darbo nestabilumas neabejotinai yra nerimo, depresijos ir kitų neigiamų psichologinių būsenų, kurios gali trukdyti spręsti problemas, rizikos veiksnys.

Jūsų, kaip jaunimo darbuotojo, tikslas – atkreipti dėmesį į galimybes gyventi kaimo vietovėse ir jų privalumus:

- Ryšys su gamta gali būti naudingas psichikos sveikatai.
- Stiprios bendruomenės ir ryšiai su žmonėmis daro teigiamą poveikį socialinei paramai ir streso valdymui.
- Kultūros paveldas gali būti svarbus indėlis stiprinant tapatybės jausmą.
- Kaimo vietovėje esančio namo išlaikymo kaštai paprastai yra mažesni.
- Mityba paprastai yra sveikesnė.
- Darbas kaime dažniausiai vyksta pasitelkiant bendradarbiavimą.
- Čia yra grynas oras.
- Įpastas fizinis aktyvumas.

Socialinės ir aplinkos psichologijos duomenimis, gyvenimas arčiau gamtos turi šių privalumų:

- Leidžia mums įveikti psichologinius apmąstymus
- Padeda mums sutelkti dėmesį
- Lengviau kovoti su stresu

- Puikios vietos meditacijai

Rekomenduojama naudoti istorijas, anekdotus ir informaciją, susijusią su kaimo vietove, kurioje gyvenate, siekiant sustiprinti pasididžiavimo, kad gyvenate kaimo vietovėse, jausmą, nepaisant to, kad daugiausia dėmesio skiriama neigiamiems dalykams.

Taip pat rekomenduojama bendradarbiauti su sertifikuotais psichologais, kad būtų galima tinkamai spręsti galimus psichologinius sunkumus, kuriems reikia specialios ir kvalifikuotos pagalbos.

Siūlome jums užmegzti bendradarbiavimą su psichologais, pasirengusiais padėti iškilus sunkumams:

- Pateikiant oficialų prašymą savivaldybei/vyriausybei/ministerijai patikrinkite, ar psichologas yra jūsų sąrašė.
- Užtikrinkite, kad psichologas turėtų konkrečios patirties ir dirbtų su tikslinių grupių amžiaus grupėmis.
- Atminkite, kad jei gyvenate labai nuošalioje vietovėje, toje vietovėje gali nebūti sertifikuoto psichologo. Nepamirškite galimybės susirasti tokį psichologą netolimoje vietovėje arba taip pat užmegzti ryšį su psichologu, pasirengusiu suteikti paramą internetu.
- Nepamirškite, kad psichologija apima daug požiūrių, pasižyminčių skirtingomis savybėmis, todėl galimai nepatenkinama veikla, atlikta taikant konkretų požiūrį, negali būti apibendrinta kitiems požiūriams.

PRATIMAI

Mūsų siūlomas pratimas gali būti labai plačiai naudojamas ir pritaikomas. Jį galima taikyti per grupinę diskusiją, skirtą skatinti kritinį mąstymą ir problemų sprendimo būdus. Šia prasme šiuos pratimus į mokymus galite įtraukti keliais būdais, tačiau siūlome juos naudoti mokymų pradžioje.



Struktūra: Grupės diskusija



Trukmė: 30 min. – 1 val.



Priemonės: Rašiklis ir popierius



Dalyvių skaičius: ne daugiau kaip 12

Grupės diskusijos metu turėtumėte užduoti dalyviams šiuos klausimus:

- Koks yra didžiausias jūsų gyvenimo iššūkis?
- Ką konkrečiai padarėte, kad įveiktumėte šį iššūkį?
- Kokios strategijos, kurias įgyvendinote, padėjo jums įveikti iššūkį?
- Kokios strategijos nepadėjo išspręsti problemos?
- Kokį kitą žingsnį reikia žengti, kad įveiktumėte šį iššūkį?

Paprašykite jų parašyti atsakymus. Tai padės jiems geriau sutelkti dėmesį į turinį ir svarbius aspektus.

Šis pratimas įdomus tuo, kad jį galima atlikti įvairiais būdais:

- Dalyviai gali kartu pasidalyti klausimų elementais, rasti bendrų bruožų galimuose iššūkiuose, kurti tarpusavio sąjungas arba dalytis veikla, kuri padėjo jiems susidoroti su iššūkiu.
- Dalyviai gali rašyti atsakymus privačiai, nesidalydami.
- Šiuos klausimus taip pat galite lengvai pritaikyti, kad ištirti galimus individualius poreikius, kuriuos spontaniškai suformuluoja su sunkumais susiduriantys jaunuoliai.

Stebėdami šią užduotį, prisiminkite, kad jei turite vieną ar daugiau iš toliau nurodytų punktų, būtų gerai pasitelkti psichologines konsultacijas kaip patikimą metodiką problemai spręsti:

- Atrodo, kad šis iššūkis susijęs su nuolatiniu emocijų valdymu.
- Atrodo, kad šis iššūkis susijęs su nuolatine psichine būseną.
- Atrodo, kad šis iššūkis susijęs su nuolatiniu elgesio sutrikimu.
- Atrodo, kad sprendimai, priimti siekiant įveikti šį iššūkį, neveikia, veikia iš dalies arba net yra menkaverčiai.

3 ŽINGSNIS – POZITYVUS MĄSTYMAS

Pozityvus mąstymas yra vienas galingiausių metodų, kuriuos galite taikyti dirbdami su jaunimu. Techniniu požiūriu pozityvus mąstymas yra susijęs su gebėjimu į dalykus žvelgti iš optimistinės, praturtinančios ir konstruktyvios perspektyvos. Jis taip pat reiškia tikėjimą savimi, realistiškumą ir optimistinį problemų sprendimą.

Pradėdami pozityvaus mąstymo skatinimo užsiėmimą, siūlome pakalbėti apie 4 minčių tipus, kurie kyla mūsų galvose. Taip pat parengėme tekstą, kurį galite naudoti per paskaitas arba pristatydami šią temą.



Veikla: paskaita



Trukmė: 10 min.



Pobūdis: grupinis arba individualus užsiėmimas

Paskaitos struktūrą galima apibendrinti, tačiau galite laisvai pritaikyti tekstą ir turinį prie konkrečių aplinkybių.

Tiek mąstymas, tiek teigiamas kalbėjimas yra veiksmas, skatinantis dialogą ir leidžiantys geriau bendrauti su savimi ir kitais. Atminkite, kad tai, ką galvojame, daro įtaką mūsų emocijoms, nuotaikai ir veiksams. Tai, ką sakote sau, pozityviai mąstydami, yra susiję su jūsų vidiniu dialogu arba kalba. Pozityvios vidinės kalbos kūrimas gali padėti pozityviau bendrauti su savimi. Be to, ši kalba leidžia konstruktyviau pažvelgti į galimas nesėkmes.

Keturios minčių rūšys:

- Būtinės arba įprastos mintys.
- Nereikalingos mintys.
- Neigiamos ir (arba) destruktivos mintys.
- Pozityvus mąstymas.

1. **Būtinios mintys** yra tos, kurios susijusios su mūsų kasdienybe, pavyzdžiui, „ką valgysime, ką šiandien turėčiau daryti, kada turiu sumokėti nuomą ir pan.“. Tai mintys, susijusios su kasdieniu gyvenimu.

2. **Nenaudingos mintys** yra tos, kurios neturi nei konstruktyvios, nei itin neigiamos naudos. Jos susijusios su dalykais iš praeities, pavyzdžiui, „jei man to neatsitiko, kodėl man tai pasakė, jei tik padarė tą ar aną ir t. t.“. Jūs galvojate apie tai, ko nebegalime pakeisti. Nenaudingos mintys taip pat susijusios su ateitimi, pvz.: „Kas bus, jei...? Kai atsitiks...? Ką darysiu, jei...? ir t. t.“.

Daugelis mūsų minčių patenka į šią nenaudingų minčių kategoriją (mokslas teigia, kad per dieną susikuriame nuo 30 iki 50 tūkstančių minčių) ir, nors jos nėra neigiamos, vis tiek atima vidinės jėgas ir verčia mus jaustis pavargusiais, o tai turi įtakos ir mūsų gebėjimui susikaupti.

3. **Neigiamos mintys** yra žalingiausios, ypač mūsų pačių atžvilgiu. Be poveikio, kurį jos gali daryti kitiems, šios mintys labai eikvoja mūsų vidinę ramybę ir jėgas. Neigiamos mintys kyla dėl pykčio, godumo, neišsipildžiusių lūkesčių, nesutarimų, pavydu ir pan. Jei mūsų mintys grįstos šiomis silpnybėmis, tarsi užnuodijame savo protą, taip pat ir mus supančią atmosferą. Kad ir kokios teisėtos būtų mintys: jei mąstysime neigiamai, visada būsime pralaimėtojai.

4. **Pozityvios mintys**: tik jos leidžia mums sukaupti vidinę stiprybę ir būti konstruktyviems. Pozityviai mąstyti nereiškia ignoruoti mus supančią tikrovę ir gyventi fantazijose arba apsimesti kuo nors kitu. Mąstyti pozityviai reiškia matyti problemas ir pripažinti jų realumą, bet kartu gebėti rasti tos problemos sprendimo būdus. Tam dažnai reikia tolerancijos, kantrybės ir sveiko proto.

Priemonių rinkinys, skirtas pozityviam mąstymui skatinti

Kaip jaunimo ugdytojas, užsiėmimo metu galite suplanuoti keletą pozityvaus mąstymo gerinimo metodų. Siūlome per tą patį užsiėmimą praktiškai pritaikyti pratimų rinkinį, kad sustiprintumėte pozityvaus mąstymo pojūtį.

Kadangi tolesnės veiklos struktūra yra panaši, čia apibendriname nustatymo taisykles ir procedūras.



Veikla: grupės diskusija



Trukmė: maždaug 15 minučių vienam pratimui



Dalyvių skaičius: siūlome 12 dalyvių vienai sesijai

Kiekvieno pratimo pabaigoje siūlome surengti apibendrinimo sesiją, kad galėtumėte išanalizuoti asmeninę pasiūlytų atsakymų reikšmę. Siūlome instrukcijų rinkinį kartu su tekstu ir pagrindiniais žodžiais, kuriuos reikia naudoti pristatant pratimus.

Gruntavimo metodas

Jį sudaro teigiamų aspektų, susijusių su jumis ir jūsų aplinka, sąrašo sudarymas, išskiriant ir užrašant tokius aspektus, kaip „Mano sveikata yra gera“, „Turiu šeimą, kuri mane myli“, „Man gerai sekasi mokytis“... Jei šis pratimas reikalauja daug pastangų, paprašykite draugų ir šeimos narių pagalbos jį atlikti. Šio sąrašo peržiūra ir reguliarus pildymas padės jums išvengti neigiamų minčių.

Sutelkite dėmesį

Kai nerimaujate arba jaučiatės prislėgti, sumažėja jūsų gebėjimas susikaupti. Tai galite pastebėti, jei, pavyzdžiui, skaitote knygą, o atsivertę puslapį suprantate, kad neprisimenate, ką ką tik perskaitėte. Norint geriau susikaupti, galima atlikti tokius praktinius pratimus: sutelkti dėmesį į kokį nors objektą ar išorinį dalyką, pavyzdžiui, veiklą, kurią kas nors atlieka, ir atkreipti dėmesį į kiekvieną detalę, arba užsiimti veikla, kuriai reikia daug dėmesio, pavyzdžiui, spręsti kryžiažodžius ar piešti mandalas.

Pakelkite savigarbą

Ilgainiui neigiamų minčių kupinas požiūris gali sukelti nepasitenkinimą ir nusivylimą, o tai kenkia jūsų savigarbai. Praktikuodami *savigarbos medį* galite įsivaizduoti savo savybes ir pasiekimus.

Pirmiausia turite parengti sąrašą su dviem skiltimis: vienoje iš jų surašysite savo gyvenimo laimėjimus (baigėte mokslus, gerai gaminatė maistą, mokatė dirbti...), o kitoje – savo dorybes (esate dosnus, supratingas, kovotojas...). Įvardiję savo pasiekimus ir savybes, nupieškite medį su įvairiais vaisiais; kiekviename iš jų nustatysite tikslą (pavyzdžiui, padaryti karjerą), o prie šaknų – giminingą dorybę (šiuo atveju būti kovotoju). Rezultatas – grafinis jūsų vertės patikrinimo būdas, kurį galite peržiūrėti bet kuriuo paros metu.

Suvokite savo mintis

Pirmasis žingsnis lavinant pozityvų mąstymą – įsisąmoninti savo mąstymo būdą. Ką sakote sau visą dieną? Kokios mintys jums ateina į galvą apie sėkmę? O susidūrus su sunkumais? Pažvelkite į šias mintis: ar jos yra teigiamos, ar neigiamos? Ar jos padeda jums tobulėti ir džiaugtis, ar sukelia trukdžius ir kančias? Nustatę teigiamas (ir realias) mintis, pasistenkite jas sustiprinti, kartoti jas visą dieną.

Įsivaizduokite savo sėkmę

Vienas geriausių pratimų, padedančių išmokti būti pozityviam, yra bandyti įsivaizduoti sėkmingą ateitį. Jūs neabejotinai turite gyvenimo tikslą, siekį, svajonę, kurią norite įgyvendinti. Taigi, kad pabandytumėte įžvelgti šviesiąją dalykų pusę, raginame leisti sau šiek tiek pasvajoti, leisti sau įsivaizduoti tą sėkmę ir taip pripildyti save pozityvių jausmų, kurie neleis jums pulti į apatiją, padės motyvuoti save ir toliau dirbti siekiant užsibrėžtų tikslų.

Susitaisykite su sunkumais

Būtų šiek tiek naivu manyti, kad vien tik turint pozityvią mintį viskas visada klostysis gerai. Dažniau ar rečiau tenka spręsti situacijas, kurios gali mus nuliūdinti, arba jaučiame, kad dienos bėga nieko mus džiuginančio neįvykus. Be to, kadangi mintys yra susijusios su charakteriu, išgyventa patirtimi, išsilavinimu ir mokymusi, jei esate pesimistiškos ar nerimastingos asmenybės, gali būti sunku praktiškai įgyvendinti visus

mūsų patarimus. Tai, ko norime pasiekti, yra pozityvus, bet realistinis mąstymas, o ne idealistinis ir utopinis mąstymas. Todėl taip pat svarbu įsisąmoninti savo sunkumus ir kliūtis, su kuriomis tenka susidurti per dieną.

Priimkite, kad jos egzistuoja, ir pasiūlykite savo problemas suformuluoti teigiamai: kaip galėčiau jaustis geriau? Ką galiu padaryti, kad situacija pagerėtų? Ar galiu ką nors padaryti, ar tai priklauso ne nuo manęs?

Pažvelkite į šviesiąją pusę to, kas jums nutinka

Tai nelengva užduotis, tačiau, kaip ir viską, tai galima išmokti. Viskas, kas mums nutinka, turi teigiamų ir neigiamų aspektų, todėl svarbu išmokti juos atpažinti. Pasitaiko labai sudėtingų situacijų, su kuriomis tenka susidurti, ir ne visada pavyksta rasti teigiamą pusę. Tačiau visada galime pabandyti ko nors išmokti iš tos patirties. Kai išmokstame rasti teigiamą tam tikros situacijos pusę, taip pat ugdome geresnę, užjaučiančią ir pozityvią kalbą savo pačių atžvilgiu.

Analizuokite jausmus, kuriuos jaučiate mąstydami

Teigiamos mintys – tai ne tik optimistinės mintys, bet ir tos, kurios mums sukelia teigiamas emocijas, funkcionalias ir sveikas mintis, darančias teigiamą poveikį kitoms mūsų mintims, emocijoms ir nuotaikai.

Todėl svarbu išmokti nustatyti, kokios emocijos sukelia mūsų mintis, išmokti jas „klasifikuoti“ kaip teigiamas (sveikas) ar neigiamas (neadaptyvias).

Apsupkite save žmonėmis, kurie jus praturtina

Dar vienas būdas ugdyti pozityvų mąstymą – apsupti save žmonėmis, su kuriais jaučiamės gerai, nes mūsų santykiai daro įtaką mūsų mąstymui, būsenai ir veiksams. Norėdami sužinoti, ar žmonės, su kuriais bendraujame, suteikia mums pridėtinės vertės (t. y. ar jie mums yra naudingi ir verčia mus gerai jaustis), galime atlikti tokį pratimą: paklauskite savęs: „Kaip aš jaučiuosi pamatęs tą žmogų?“, „Ar jaučiuosi geriau, ar blogiau?“, „Ar turiu daugiau energijos, ar mažiau?“. Atminkite, kad tik jūs patys sprendžiate, ko norite savo gyvenime, o ko ne.

Sumažinkite savikritiką ir teisuoliškumą

Galima būti reikliems sau, ypač kai norime pasiekti tam tikrus tikslus, tačiau apsvarstykite, kiek jūsų griežtumas jums naudingas, o kiek kenkia. Ir jei yra kažkas,

kas jus tikrai vargina ar trukdo būti laimingam, tuomet pats laikas pabandyti tai pakeisti ir tobulėti kaip asmenybei.

Kuomet esame labai reiklūs sau ir, svarbiausia, kritiškai, galime užteršti savo mintis ir paversti jas negatyviomis arba disfunkcinėmis. Rūpinkitės savo vidiniu dialogu, nesmerkite savęs, atleiskite savo klaidas ir trūkumus ir nebūkite sau itin griežti. Nepamirškite, kad meilė sau – tai pirmas dalykas, kurį reikia ugdyti, norint džiaugtis gera savigarpa.

Labai mylėkite save

Kad išmoktumėte būti pozityvūs, svarbu turėti sveiką santykį su savimi. Rūpinkitės savimi tiek iš vidaus, tiek iš išorės, skirkite laiko tam, kas jums patinka, ir mėgaukitės savo draugija. Atgaivinkite tą projektą ar svajonę, kurią apleidote, ir leiskite sau būti savo gyvenimo šeimininku. Be pratimų, padedančių išmokti būti pozityviam, taip pat svarbu laikytis tam tikrų metodų, kurie gali padėti geriau pasirengti puoselėti šį naują požiūrį į pasaulį ir savo gyvenimą. Kad optimistiškai žvelgtumėte į gyvenimą, turite džiaugtis pozityviu ir sveiku gyvenimu.

Skirkite laiko savo pomėgiams

Svarbu, kad mėgautumėtės gyvenimu. Niekada negalėsite pozityviai žiūrėti į gyvenimą, jei jums nepatinka, kaip gyvenate, jei jaučiatės sustoję, pasimetę ar neturite nieko, kas jus motyvuotų. Todėl patariame, kad tarp visų įsipareigojimų ir visos rutinos sugebėtumėte palikti vietos pasimėgauti savo pomėgiais ir aistromis.

Sumažinkite stresą savo gyvenime

Dar vienas iš geriausių būdų ir pratimų, padedančių išmokti būti pozityviems, - pašalinti iš dienos stresą ir nerimą. Gyvenant nuolatinėje nervinėje būsenoje pakinta mūsų nervų sistema, o tai turės įtakos daugeliui mūsų gyvenimo situacijų: blogai pailsėsime naktį, netinkamai maitinsimės, neturėsime laiko pailsėti ar atsipalaiduoti ir pan. Dėl to laikui bėgant mūsų nuotaika taps kur kas dirglesnė, todėl bus beveik neįmanoma žiūrėti į gyvenimą pozityviai.

Medituokite kas savaitę

Dar vienas puikus pratimas, kuris padės pozityviau ir optimistiškiau nusiteikti, yra meditacija. Ši rytietiška praktika yra visiškai skirta protui nuraminti, stresui sumažinti,

gyventi dabartyje ir pajusti didelę vidinę ramybę. Idealu būtų stengtis medituoti kasdien, bet jei negalite, rekomenduojame tai daryti bent du kartus per savaitę. Yra puikių internetinių meditacijos, dėmesingo įsisąmoninimo ir net savihipnozės kursų, kurie yra plačiai pripažinti ir veiksmingi streso mažinimo metodai.

Fizinis aktyvumas

Mankšta yra labai sveika praktika, padedanti pasiekti labiau atsipalaidavusį ir pozityvų požiūrį. Nepamirškite, kad sportuodami išskiriame endorfinus, kurie yra hormonų rūšis, padedanti mums jaustis geriau ir laimingiau. Be to, sportas suaktyvina jūsų kūną ir priverčia ląsteles greičiau judėti organizme, todėl esate labiau prisotinti deguonies, budresni ir geresnės nuotaikos.

Šios trumpos gairės, kurias pateikėme, gali padėti kasdieniniame gyvenime išvystyti pozityvias mintis, kurios padės jums išgydyti vidinį dialogą ir pasitikti gyvenimo iššūkius su didesne ramybe, ramybe ir optimizmu.

Tačiau kiekvienas turi rasti savo būdą, kaip ugdyti tokį mąstymą, kad jis būtų naudingiausias jo kasdieniam gyvenimui.

4 ŽINGSNIS – MESKITE IŠŠŪKĮ JAUNIMUI LINKSMAI

Kai aš, Igoris, buvau psichologijos studentas, mano pirmasis kursas universitete buvo gerovės psichologija, kurią organizavo išorinė nevyriausybinė organizacija. Prisimenu kaip vakar, psichologas vedė užsiėmimą grupėse ir pirmą kartą sužinojau apie teigiamų emocijų terapinį vaidmenį. Jaučiausi fantastiškai sužinojęs, kad teigiamos emocijos tiesiogiai veikia mūsų kūną ir neurocheminiu lygmeniu.

Visada esu dėkinga už šią patirtį, kurią įgijau Urbino (Italija) asociacijoje „Accademia della Risata“ (liet. Juoko akademija).

Kadangi šios metodikos mokymosi procesą galima tinkamai išmokti gilinantis į šią temą, siūlau jums keletą pratimų, kuriuos galite taikyti, kad juoko terapija sustiprintų teigiamą dalyvių požiūrį. Jei norite daugiau sužinoti apie šią terapijos rūšį, siūlau apsilankyti oficialioje daktaro Madano Katarijos svetainėje čia ([Laughter Yoga International for Health, Happiness and World Peace - https://laughteryoga.org/](https://laughteryoga.org/)). Jei gyvenate Italijoje ir pageidaujate skaityti turinį italų kalba, siūlau apsilankyti šioje

svetainėje ([Accademia della risata - comicoterapia, yoga della risata, gelotologia e terapia della risata - https://www.accademiadellarisata.it/](https://www.accademiadellarisata.it/)).

JUOKO TERAPIJA

Norint pradėti užsiėmimą su jaunuimu apie juoko terapiją, labai gerai pradėti nuo pirminės diskusijos apie tai, kas yra juoko terapija. Puiku, kuomet galime paaiškinti dalyviams, kad juokas turi tiesioginių psichologinių ir teigiamų pasekmių.

Pateikiame trumpą informaciją apie juoko terapiją.

Ši terapijos rūšis yra prevencinio pobūdžio, skirta gyvenimo kokybei gerinti, sveikatai ir psichinei gerovei skatinti.

Kaip teigia šios terapijos specialistai, juokas padeda kovoti su tokiomis ligomis kaip depresija ir gali veikti kaip nuskausminamoji priemonė tiems žmonėms, kurie patiria fizines ir psichologines kančias. Juokas išlaisvina mūsų organizme susikaupusią įtampą, gamina K limfocitus ir taip pat gali padėti sustiprinti mūsų imuninę sistemą.

Nors jos pavadinimas rodo, kad tai yra terapija, iš tikrųjų juoko terapija yra strategija, skirta priversti žmones juoktis per įvairias veiklas, tokias kaip žaidimai, dramos, šokiai, kūno išraiškos arba per paprastą juoko užkratą, kuris spontaniškai kyla, kai susirenka grupė žmonių. Iš tiesų juoko terapija taikoma tik grupėse, nepriklausomai nuo to, ar grupės nariai jau yra bendravę tarpusavyje, nes vienas iš juoko ypatumų yra tas, kad jis didina savigarbą ir gebėjimą bendrauti.

Svarbu nepamiršti, kad juoko terapijos metu nėra svarbu, ar juokas yra priverstinis, ar spontaniškas, nes organizmas reaguoja vienodai ir gauna tą pačią naudą.

Juoko terapijos dinamika

Juoko terapijos seansai paprastai trunka dvi valandas, tačiau ypatingomis progomis, pavyzdžiui, per demonstraciją, renginį ar naujos grupės atidarymą, jie gali būti ilgesni. Tačiau visada yra trys skirtingi etapai: apšilimas, užsiėmimai ir užbaigimas.

Pradžioje fasilitatorius įsitikina, kad visi dalyviai yra pasirengę vykdyti veiklą ir teigiamai į ją reaguoti, todėl jie turi būti ramūs ir susitelkę į užsiėmimą. Paprastai per pirmąjį etapą, be klasikinio „rato“ pristatymų, atliekami kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimai.

Kvėpavimo pratimai, atliekami per juoko terapijos užsiėmimus, paprastai yra nauja praktika, tačiau jais ne tik stengiamasi nuraminti dalyvius paprasčiausiai kontroliuojant deguonies kiekį plaučiuose, bet ir naudojamos kitos priemonės, pavyzdžiui, fone skamba instrumentinė muzika, padedanti harmoningai sinchronizuoti kvėpavimą su melodijos ritmu, arba skleidžiami gamtos garsai, kuriant įsivaizduojamus gamtos peizažų scenarijus, kurie padeda dalyviams pasiekti ramybės lygį, būtiną tam, kad jie jaustųsi gerai su kitais dalyviais ir galėtų kuo geriau atlikti tolesnius pratimus.

Todėl daugelis žmonių jaučiasi nejaukiai, kai atvyksta į naujas vietas, kur niekas jų nepažįsta, ir tai gali padidinti nerimą. Būtina, kad prieš pradėdami juoko sukūrimui reikalingą veiklą dalyviai pažintų vieni kitus, nes tai leidžia jiems atsipalaiduoti ir mėgautis patogesne aplinka. Todėl pristatymo ratas bus malonus ir parodys teigiamus kiekvieno nario aspektus. Dėl šios priežasties juoko terapijos metu šiame etape siekiama pabrėžti privalumus, asmenines savybes, taip pat gali būti komentuojami pirmieji dalyvių įspūdžiai apie juoko terapijos užsiėmimo fasilitatorių.

Pagrindinę informaciją apie juoko terapijos pratimus galima apibendrinti taip:



Veikla: paskaita ir grupinė intervencija



Trukmė: 2 valandos



Dalyvių skaičius: 12-50 dalyvių

Siūlomos veiklos turi būti atliekamos iš eilės.

Bulvė dega

Dar vienas pristatymų tipas yra tie, kurie atliekami žaidžiant grupėje, kaip, pavyzdžiui, „bulvė dega“, kai visi dalyviai sudaro ratą ir perduodami kamuolį pasako savo vardą. Kai fasilitatorius pasako „bulvė dega“, asmuo, likęs su kamuoliu rankoje, turi prisiminti ir pakartoti visų jau pasakytų vardus. Tai būdas susipažinti vieniems su kitais, o juokas žaidimo metu kyla spontaniškai.

Trys gyvūnai

Kai dalyviai tradiciškai prisistato, juoko terapijos užsiėmimo fasilitatorius paprašo jų greitai pagalvoti apie tris gyvūnus ir ištarti juos tokia tvarka, kokia jie prisistatė, pridėdant kiekvienam iš jų būdingą bruožą. Kai visi dalyviai pasisako, fasilitatorius paaiškina, kad psichologiškai pirmasis įvardytas gyvūnas rodo, kaip žmogus mano, kad kiti jį mato, antrasis – kaip jis pats save mato, o trečiasis – koks jis yra iš tikrųjų. Nors, žinoma, tai tik žaidimas, šis metodas atveria kelią kolektyvinei gerai nuotaikai.

Dalyviams pasiekus reikiamą atsipalaidavimą ir susipažinus vieniems su kitais, veiklų fasilitatorius pasiruošia naudoti veiklas, kurios sąmoningai išprovokuos juoko pasireiškimą, o tai leis visiems dalyviams užsikrėsti teigiamomis emocijomis ir mintimis. Bendras bruožas, kuriuo pasižymi dinamika, naudotina tokio pobūdžio susitikimuose, yra tas, kad ja stengiamasi eksternalizuoti vidinį vaiką, kurį visi turime.

Labiausiai žinomos veiklos:

Juoko dvikova

Tai juoko terapijos seansuose dažnai naudojama dinamika, kurią sudaro poros, žiūrinčios vienas kitam į akis, kol vienas iš jų nebeišlaiko ir juokiasi, taip pat sukeldamas partnerio ir visų susirinkusiųjų juoką, taip sukeldamas kelias minutes trunkančią džiaugsmo bangą. Šis žaidimas yra labai žinomas, žmonės juo naudojami norėdami surengti „juoko dvikovas“ ir pažiūrėti, kas ilgiau išsilaikys nesišypsojęs.

Keitimasis vaidmenimis

Teatras taip pat dažnai naudojamas kaip juoko sukėlimo strategija. Imituojant ir vaidinant žaidžiama daug žaidimų, tačiau juoko terapijoje dažniausiai naudojamas

„apsikeitimas vaidmenimis“, kai reikia perimti kito asmens, kuris gali būti kitas grupės narys arba garsus menininkas, požiūrį ir tam tikroje situacijoje elgtis kaip tas asmuo. Yra ir toks šio metodo variantas, kai vienas asmuo bando imituoti kitą, kad kiti dalyviai atspėtų, kas jis yra; abiem atvejais juokas ima, kai asmuo, bandantis perteikti žinią, elgiasi juokingai, nenaudodamas žodžių, o tik gestus.

Dainuokite juokdamiesi

Yra keletas būdų, kaip šią dinamiką pritaikyti juoko terapijos užsiėmimuose, nors visada siekiama, kad dalyviai dainuotų žinomas melodijas naudodamiesi vien tik juoku. Labiausiai taikomas šio žaidimo variantas yra tas, kuris atitinka apsikeitimo vaidmenimis struktūrą. Jūs einate į sceną arba priešais likusią grupę ir pasirenkate dainų autorių arba dainą, bandote susitapatinti ir atspėti, kuris iš jų tai yra, juokdamiesi imituojate dainos melodiją. Jie pradės labai juoktis.

Vidinis vaikas

Kūdikiai ir maži vaikai turi vieną savybę – jie kasdien juokiasi, net keturis kartus dažniau nei suaugusieji, nes bet kokioje situacijoje randa pozityvumą, o jų gyvenimas sukasi apie žaidimus ir linksmybes. Mažyliai paprastai suaugusiesiems sukelia juoką arba dėl savo nekaltumo, arba dėl to, kaip jie save išreiškia, todėl daugumoje juoko terapijos dinamikų stengiamasi išoriškai atskleisti vaiką, kurį kiekvienas dalyvis nešiojasi savyje. Tam, kad „vidinis vaikas“ atskleistų, dalyviai turi elgtis kaip vaikai, kalbėti kaip jie, skleisti garsus, nustebti dėl smulkmenų ir juoktis taip, kaip juokiasi vaikai, nes juos mėgdžiojant ir stebint, kaip tai daro kiti grupės nariai, natūraliai sukeliamas juokas.

Pasibaigus dinamikos ciklui, seka baigiamasis etapas, kurio metu dalyviai išsako, kaip jie jautėsi sesijos metu, nurodo, ko jie išmoko iš šios patirties ir ką bandys pritaikyti savo kasdienėje veikloje. Taip pat fasilitatoriai atliks keletą refleksijų apie mokymų metu vykdytą veiklą, juoko naudą ir juoko terapijos užsiėmimų reguliaryjį lankymą, nes tai yra būdas pasirinkti sveikesnį gyvenimo būdą, padedantis žmonėms atsigauti, atsipalaiduoti ir optimistiškai žvelgti į gyvenimo situacijas.

5, 6, 7, 8 ŽINGSNIAI – PASIRUOŠIMAS, IŠŠŪKIO PRIĖMIMAS, VALDYMAS, STEBĖJIMAS

Psichologinio iššūkio priėmimas, valdymas ir stebėjimas yra tai, ką galima atlikti viename lygmenyje, ir tai turėtų atlikti sertifikuotas psichologas.

Atlikus parengiamąją veiklą, grupė turėtų būti pasiruošusi tinkamai nusiteikusi imtis tikro iššūkio savo gyvenime.

Psichologinius tikslus visuomet turėtų padėti išsikelti sertifikuotas psichologas, galintis profesionaliai įvertinti psichologinius aspektus, į kuriuos reikia atsižvelgti tobulėjant asmenybei ir susiduriant su psichologinėmis kliūtimis.

Šiam tikslui pasiekti siūlome pakviesti psichologą į grupinį užsiėmimą įvertinti psichologinę būseną jūsų grupėje.

Kadangi ši tema yra jautri ir dėl techninių ir privatumo klausimų gali būti vykdoma individualiai, siūlome jums čia nurodyti galimas veiklas, kurias galima organizuoti jūsų grupėje, kad galėtumėte susidurti su iššūkiais. Atminkite, kad psichologinį vertinimą gali atlikti tik psichologai. Kad pasiektumėte šį tikslą, siūlome sustiprinti savo jaunimo organizacijos personalą pasitelkiant psichologo pagalbą.

Jei norite optimizuoti vieno psichologo dalyvavimą grupėje, atsižvelkite į tai, kad grupėse yra tam tikrų specifinių psichologinės pagalbos formų.

Viena iš jų vadinama **grupine terapija**, kuri remiasi prielaida, kad terapiniam poveikiui sustiprinti galima taikyti grupės dinamiką, tačiau atkreipkite dėmesį į tai, kad paprastai grupinės terapijos seansai organizuojami grupėms, turinčioms tą pačią problemą.

Kitas metodas, kurį gali taikyti atestuoti psichologai ir kuris gali būti taikomas grupėse, yra **psichodrama** – tai metodika, pagal kurią asmenys imituojamame seanse prisiima vaidmenis.

Sertifikuoti psichologai gali tinkamai nustatyti tikslus, uždavinius ir stebėti psichologinę būklę.

9 ŽINGSNIS - ĮVERTINIMAS

Užbaigiant užsiėmimą, susijusį su veikla, susijusia su pozityvumu ir psichologine būkle, pravartu, kad dalyvautų visi procese dalyvavę asmenys, siekiant sustiprinti savigarbą ir priminti dalyviams apie proceso metu pasiektus rezultatus. Siūloma surengti grupinį užsiėmimą, kuriame dalyvautų visi dalyviai, primenantį grupės pažangą ir pagrindinius atsiliepimus. Ši metodika parengta siekiant pateikti jaunimo ugdytojams veiklų rinkinį, kurį galima vykdyti kaimo jaunimo centruose, ir, be abejo, veiklos ciklo užbaigimas gali tapti kitos iš 5 šioje metodikoje pateiktų sričių pradžia.

Apie autorius:



Dr. Igoris Vaslavas Vitale

Psichologas, tarptautinių mokymų vadovas ir autorius, 40 Erasmus+ projektų ekspertas, turintis patirties 25 Europos ir ne Europos šalyse. LUMSA universiteto, Padovos universiteto, Romos Tor Vergata universiteto ir psichoterapijos mokyklų dėstytojas.



Dr. Claudio Iacono

Psichologas ir psichoterapeutas, specializuojasi grupinės analitinės psichoterapijos srityje.

IIAPHS komandos narys, dalyvaujantis daugelyje „Erasmus+“ projektuose, kuriuose dalyvauja daug tarptautinių partnerių ir kurie aktyviai sprendžia daugybę socialinių ir psichologinių požiūriu svarbių klausimų, susijusių su piliečių gyvenimo ir profesinių sąlygų gerinimu.



Tarptautinis taikomosios psichologijos ir žmogaus mokslų institutas yra Italijoje įsikūrusi kultūrinė ir mokslinė asociacija, kuriai priklauso psichologijos ir socialinių mokslų ekspertai: darbo ir organizacinių, rinkodaros, socialinių, kultūros, psichologijos ir psichometrijos.

IIAPHS dalyvauja ES projektuose su taikomąja psichologija ir žmogaus mokslais susijusiose intervencijos srityse, įskaitant patyčias, kibernetines patyčias, smurto prevenciją, blogų naujienų pranešimą, mokyklinę psichologiją, vaikų apsaugą, netikrų naujienų nustatymą, turizmo psichologiją, darbo ir organizacinę psichologiją, negalios psichologiją ir seksologiją.

ANTRAS skyrius

IŠŠŪKIŲ ĮVEIKIMAS PASITELKiant VEIKLAS LAUKE

Veikla lauke gali būti smagi, kupina nuotykių ir naudinga jūsų savijautai, net jei ji reikalauja tam tikrų pastangų ir galbūt išėjimo iš komforto zonos. Nėra aiškaus apibrėžimo, kas yra veikla lauke, tačiau yra tam tikri veiksniai, kurie paprastai yra jos dalis, pavyzdžiui, fizinis krūvis, buvimas lauke ir bendravimas su gamta. Tačiau aiškinimas skiriasi priklausomai nuo asmens, o intensyvumo lygis turėtų būti pritaikomas individualiai. Dažnai veikla reikalauja tam tikrų pastangų arba turi realaus ar įsivaizduojamo pavojaus elementą, tačiau tai tikrai nėra būdingos savybės (Korenstra&Worm, 2018).

Kaimo vietovėse gyvenantiems jaunuoliams, kurie turi mažiau galimybių, kuriems nepatinka suvaržyta ir ribota aplinka, kurie susiduria su psichologinėmis ir socialinėmis problemomis, užsiėmimai lauke yra vienas iš būdų patirti džiaugsmą ir pasitenkinimą. Tai būdas didinti savigarbą, stiprinti pasitikėjimą savimi, ugdyti bendravimo įgūdžius ar tiesiog galimybė susirasti draugų. Todėl dalyvavimas lauko veiklose nėra tiesiog senas laisvalaikio praleidimo būdas. Kaip pavyzdį galima pateikti tokios veiklos naudą: atliktas tyrimas parodė, kad ugdymas lauke suteikia prasmingos patirties kurčėnų gyvenime (Gibson, 2005). Dalyvaujant tokioje veikloje lavinami įvairūs įgūdžiai, dėl kurių pagerėja:

- miegas
- bendra fizinė būklė
- fizinis mobilumas
- o taip pat mažėja save žalojančio elgesio.

Be to, buvo sudarytos asmeninio ir socialinio tobulėjimo galimybės, pvz.:

- pasitikėjimas savimi
- aplinkos suvokimas.
- koncentracijos lygis
- kantrybė
- tarpasmeniniai santykiai

Nors pagrindinis veiklos lauke tikslas gali būti tiesiog smagiai praleisti laiką, ji taip pat turi teigiamą poveikį fizinei ir psichinei sveikatai.



Atidarykite nuorodą. Daugiau apie veiklos lauke naudą.



<https://www.youtube.com/watch?v=pPwZUL6Dd3Q>

“

Fasilitatorius, kuris vykdys veiklas lauke, turi būti motyvuotas būti aktyvus, atviras ir turėti įgūdžių reaguoti į kaime gyvenančio jaunimo poreikius.

”

Fasilitatorius turi būti gerai informuotas, kiek kaimo jaunuolių ateina į grupinius užsiėmimus (nuo 6 iki 12 žmonių) ir kokios yra pagrindinės jų savybės. Pagal tai fasilitatorius turi gebėti parinkti tai grupei tinkamiausią veiklą.

Kaip valdyti fasilitavimo procesą

Darbai su jaunimu siūlome 9 žingsnių modelį, kuris turi būti parengtas ir įgyvendinamas toliau nurodyta tvarka. Iš viso visas procesas gali užtrukti iki 7 ar 8 valandų, todėl siūlome suplanuoti veiklą maždaug po 3 valandas per dieną, įskaitant pertrauką, iš viso 3 dienas.

1. **Vienas kito pažinimas** (30-40 min.). Komandos formavimo žaidimai: „Vardų žaidimas“, „Kas pradėjo judesį“, „Grupės skulptūra“. Labai svarbu suprasti socialinį kontekstą ir gerbti įvairovę, todėl reikia išsiaiškinti, su kokiais jaunuoliais dirbsite, bet nesusidaryti išankstinių stereotipų. Kad susipažintumėte vieni su kitais, turite žaisti komandos formavimo žaidimus arba pratimus bei „ledlaužius“. Kodėl komandos formavimo žaidimai tokie svarbūs? Bendradarbiavimas, veiksmingas bendravimas ir grupės sutelktumas gali padėti asmenims sėkmingai dirbti komandoje. Parodydami atsidavimą ir entuziazmą savo darbui sukuriame teigiamus ir produktyvius rezultatus tiems, su kuriais dirbame. Pasitelkus šiuos ingredientus, kompetentingi ir rūpestingi specialistai gali nuveikti nuostabių dalykų. Šių žaidimų dalyviai įgyja pasitikėjimo, komandinio darbo įgūdžių, taip pat teigiamą ir veiksmingą bendravimą grupėse. Medžiagą, įrangą ir veiklas galite pritaikyti pagal aplinkybes (Ingalls, 2018; Fisher, 2005).
2. **Problemų identifikavimas** (20-30 min.). Baimių ir problemų aptikimas kūrybiškai, dirbant kartu grupėje. Problemų sprendimas yra vienas iš svarbiausių įgūdžių, kuriuos reikia ugdyti, ir tai padeda kūrybiškai pažvelgti į problemą. Ši veikla padės ugdant kūrybiškumą, kritinį mąstymą, problemų sprendimą ir metakogniciją, bendravimą, bendradarbiavimą, informacinį ir technologinį raštingumą.

3. **Pozityvus mąstymas** (40-60 min.). „Lobių medžioklė“ padės jaunuoliams mąstyti pozityviai, nes tai aktyvus, įdomus ir motyvuojantis žaidimas, skatinantis laimę ir smalsumą, kartu ugdomas tokius įgūdžius kaip bendravimas, darbas grupėje, bendros atsakomybės prisiėmimas, pasitikėjimas savimi ir kt.
4. **Iššūkio pateikimas jaunimui linksmai** (30-60 min.). Vikingų šachmatų mėtymo žaidimas yra originalus būdas leisti jaunuoliams susidurti su kontroliuojamu iššūkiu ir jį įveikti, taip didinant jų pasitikėjimą savimi, kad jie galėtų susidurti su kitais iššūkiais realiame gyvenime.
5. **Pasiruošimas iššūkiui** (30-40 min.). Užsiėmimas „Nupiešk ranką“ suteiks jaunimui galimybę lavinti savo kūrybiškumą ir socialinius įgūdžius. Be to, šis žaidimas leidžia ne tik pažinti kitą žmogų, bet ir save kito akimis. Pažymėtina, kad prieš atlikdami šį iššūkį jaunuoliai turi žinoti, kokie jie yra, kokios yra jų stipriosios ir silpnosios pusės.
6. **Iššūkio priėmimas** (60 min.). Kliūčių ruožo įveikimas – tai užduotis, kuri padės padidinti jaunuolių pasitikėjimą savimi ir gebėjimą susidoroti su iššūkiais, taip pat suteiks jiems energijos pliūpsnį ir endorfinų išsiskyrimą.
7. **Iššūkių valdymas** (30-60 min.). Pakabinus didelius popieriaus lapus, ant kurių užrašyti iššūkiai, bus galima aiškiai ir fiziškai įsivaizduoti problemas, todėl ne tik pačiam žmogui bus lengviau su jomis susidurti, bet ir grupei bus lengviau kartu ieškoti sprendimų, skatinant solidarumo jausmą.
8. **Stebėsena** (60 min.). Pokalbis su dalyviais apie lauko veiklas ir jų lūkesčių bei rezultatų analizė.
9. **Vertinimas** (atliekamas visos veiklos metu). Refleksija yra vienas svarbiausių bet kurio proceso etapų, todėl dalyviams visada reikėtų skirti laiko ir patarimų, kaip tai padaryti. Patirtis prilimpa po kiekvienos veiklos dalies, o refleksijos laikas – tai galimybė pagalvoti apie problemas, patobulinti iššūkių sprendimą ir proceso pabaigoje likti su teigiamomis emocijomis.

1 ŽINGSNIS – PAŽINTI VIENAS KITA

Metodas: Komandos formavimo žaidimai



Tikslas: padėti jauniems žmonėms jaustis patogiau grupėje įvairioje socialinėje aplinkoje, gerbiant įvairovę.



Trukmė: 30-40 min.



Priemonės: pakankamai didelė vieta, kad tilptų visi ratu stovintys dalyviai.



Mokymosi rezultatai: suprasti socialinį kontekstą, pažinti aplinkinius žmones, išmokti pasitikėti pirmą kartą sutiktu žmogumi.

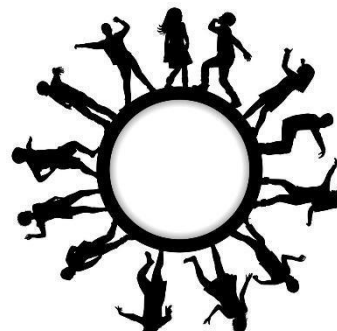
Šiuolaikinio pasaulio kultūroje, kurioje vyrauja itin individualus požiūris, komandos formavimas gali būti iššūkis koordinatoriams. Dažnai girdime gerai žinomą šūkį: „Komandoje nėra „aš““, ir iš tiesų tiesa, kad norint suburti komandą reikia atsisakyti tam tikro individualumo. Ingalls (2018) siūlo šiuos improvizacinio teatro žaidimus komandos formavimo veiklai.

Stebėdamas šias užduotis, fasilitatorius gali daryti grupines nuotraukas ir po užduočių trumpai aptarti jas su dalyviais, užduodamas tokius klausimus: kaip jautėtės atlikdami užduotį? Su kokiais sunkumais susidūrėte atliekant pratimus? Kas jums labiausiai patiko?

VARDŲ ŽAIDIMAS

Tikslas: Yra daug vardų žaidimų tipų ir pavyzdžių. Jie ne tik padeda naujoms grupėms išmokyti vieni kitų vardus, bet ir gali būti naudojami kaip „ledlaužiai“ ar apšilimo užsiėmimai.

Igūdžiai ir (arba) tikslai: Šis žaidimas reikalauja, kad žaidėjai praplėstų regos dėmesio lauką ir koordinuotų savo judesius su grupe.



Grupės dydis: Šį žaidimą galima žaisti su 8 arba 25 žmonių grupe.

Priemonės: Reikalinga pakankamai didelė erdvė, kurioje galėtų tilpti ratu stovintys dalyviai. Dalyvių vardų kortelės, jei dalyviai dar nežino vienas kito vardų.

Laikas: 10-20 minučių, priklausomai nuo grupės dydžio.

Nurodymai fasilitatoriui: Fasilitatorius paaiškina toliau nurodytus veiksmus, po to prasideda žaidimas. 1. A parodo į B kitoje rato pusėje ir pasako B vardą. 2. Kai A pasako B vardą, A pradeda eiti link B. 3. Išgirdęs vardą, B iš karto rodo į C kitoje rato pusėje, pasako C vardą ir pradeda eiti link C. 4. A užima B vietą ratelyje, B užima C vietą ratelyje ir taip tęsiasi tol, kol rodymas, vardų sakymas ir judėjimas ratu vyksta sklandžiai. Žaidimą galima baigti, kai visi turėjo galimybę kelis kartus pasikeisti vietomis ir kai žaidėjams nebereikia padėti įvardyti vienas kito vardų.

Iššūkiai: šio žaidimo iššūkis – įsiminti kiekvieno žmogaus vardą ir palaikyti vienas kitą, kad „eismo srautas“ ratu būtų sklandus.

Patarimai: Fasilitatorius gali paraginti dalyvius padėti vieni kitiems pasakyti vardus. Jis gali priminti žaidimo taisykles, įskaitant nurodymą pabrėžtinai rodyti ištiesta ranka, ištartį vardą, judėti lėtai ir judėti per ratą netrukdam kitiems žaidėjams. Jei atrodo, kad kuris nors dalyvis nenori drąsiai rodyti pirštu, fasilitatorius gali nurodyti visiems rodyti nedrąsiai ir pažiūrėti, kaip tai pakeis žaidimą: ar tai reiškia, kad visus reikia įspėti du kartus? Ar sunku pamatyti arba būti pastebėtam? Ar dėl to žaidimas tampa linksmesnis, ar sudėtingesnis?

KAS PRADĖJO JUDESĮ?

Tikslas: lavinti vizualinio stebėjimo įgūdžius ir savo judesių suvokimą.

Įgūdžiai ir (arba) tikslai: Šio žaidimo tikslas – grupei ir judesį pradėjusiam asmeniui („lyderiui“) kartu paslėpti, kas yra lyderis. Lyderis turi įsimaišyti ir turi būti paslėptas. Tai gali būti iššūkis žaidėjams, kurie mano, kad geras lyderis reiškia išsiskirti ir būti ypatingam, kūrybingam ir novatoriškam. Šiame žaidime akcentuojamas vadovavimas tiek iš priekio, tiek iš nugaros. Jame sekėjai tampa lyderiais ta prasme, kad lyderiai turi pritaikyti savo judesius ir stebėti sekėjus, kad įsitikintų, jog jie seka paskui. Šis lyderio ir sekėjo supainiojimas – tai tema, kurią galima žaisti daugelyje žaidimų, bet ypač žaidimuose „Kas pradėjo judesį?“ ir „Veidrodžiai“.

Grupės dydis: 10-25 dalyviai. Mažesnėse grupėse lengviau atspėti, kas yra lyderis.

Reikalinga įranga: pakankamai didelė vieta, kad grupė galėtų stovėti ratu, per ištiestos rankos atstumą tarp jų.

Reikia laiko: Tai smagus žaidimas, kurį fasilitatorius gali tęsti tiek, kiek leidžia laikas, ir jei jis vis dar yra iššūkis.

Nurodymai fasilitatoriui: 1. Grupė sustoja ratu. 2. Asmuo A pasisako savanoriškai ir palieka vietą. 3. Grupė paskiria asmenį B būti „lyderiu“. 4. Lyderis pradeda judesį, kuriuo visi seka. 5. Asmuo A pakviečiamas į rato centrą ir turi tris kartus atspėti, kas yra lyderis. 6. Tris kartus spėjęs arba teisingai atspėjęs, asmuo A prisijungia prie rato. 7. Išrenkami nauji žmonės (naujas savanoris arba senasis lyderis). 8. Žaidimas kartojamas tol, kol visi paeiliui atlieka lyderio vaidmenį arba bando atspėti, kas yra lyderis.

Iššūkiai: „Lyderis“ juda per lėtai ir nekeičia savo judėjimo. „Sekėjas“ žiūri tiesiai į lyderį.

Patarimai: Grupė gali iš anksto susitarti, kad žiūrės į kitą dalyvį, kuris nėra lyderis. Grupė gali sugalvoti įvairių panašių strategijų, kad apgautų dalyvį, kuris bando atspėti, kas yra lyderis.

GRUPINĖ SKULPTŪRA

Tikslas: nustoti pasikliauti gebėjimu bendrauti kalbant ir plėtoti kitus komunikacijos būdus; pamatyti (o ne išgirsti) grupės „istoriją“.

Jgūdžiai ir (arba) tikslai: Dalyviai mokosi ne naudotis savo idėjomis, o atlikti nedidelius pakeitimus, kurie papildo grupės / kolektyvinės skulptūros idėjas, fiziškai judindami dalyvius skulptūroje.



Grupės dydis: Idealiai tinka 12 arba 14 asmenų grupei.

Priemonės: Reikia vietos, kurioje grupė galėtų stovėti ratu bent per ištiestos rankos atstumą viena nuo kitos.

Laikas: su nedidele grupe šiam žaidimui reikia maždaug 20 minučių. Galima žaisti ir su didesne grupe, tačiau tam prireiks daugiau laiko.

Nurodymai fasilitatoriui: Tai neverbalinis žaidimas, tačiau pirmiausia dalyviams reikia duoti šiek tiek laiko nuspręsti, kokią „istoriją“ jie sukurs skulptūroje. Fasilitatorius nustato skulptūros kūrimo trukmę ir duoda ženklą, kada pradėti ir baigti kurti skulptūrą. Fasilitatorius taip pat gali pateikti keletą nedidelių pasiūlymų arba atkreipti dėmesį į detales, jei mano, kad to reikia.

1. Grupė tolygiai pasidalija į dvi dalis.
2. Jie sudaro du apskritimus. Vidinis apskritimas yra „molis“ ir stovi atsisukęs į rato išorę. Išorinis apskritimas yra „skulptorius“ ir stovi atsisukęs į rato vidų.
3. Fasilitatorius duoda ženklą, kad išoriniame rate esantys žaidėjai pradėtų „lipdyti“ asmenį, esantį tiesiai priešais juos.
4. Po 30 sekundžių „lipdymo“ fasilitatorius duoda ženklą sustoti.
5. Kitas 30 sekundžių „skulptoriai“ juda pagal laikrodžio rodyklę aplink ratą ir apžiūrinėja skulptūrą.
6. Jie nustoja judėti, kai prieina prie žmogaus, stovinčio po to, kurį anksčiau „nulipdė“.

7. Jie pakartoja 3-5 žingsnius, prie skulptūros pridėdami ką nors, kas atitinka grupės kuriamą skulptūrą. Skulptūra bus baigta, kai jie nulipdys žmogų, esantį į kairę nuo pirmojo nulipdyto žmogaus, ir paskutinį kartą apeis ratą, kad apžiūrėtų skulptūrą.
8. Tada jie atsitraukia ir stebi grupės skulptūrą.
9. Šiuo metu fasilitatorius gali surengti grupės diskusiją arba liepti vidiniam ir išoriniam ratui apsikeisti vietomis ir pakartoti veiksmus, formuojant naują skulptūrą, o tai užtruks mažiausiai 10 minučių. Pasibaigus žaidimui, laikas grupinei diskusijai.

Iššūkiai: Skulptoriai turi būti tvirti, bet švelnūs, o „molis“ turi būti lankstus, bet išlaikyti formas, į kurias buvo suformuotas.

Patarimai: Pagrindinis patarimas – jei reikia, sulėtinti skulptorių darbą (gali padėti lėta foninė muzika). Surenkite grupinę diskusiją, kurios metu užduokite tokius klausimus: Kaip sekėsi kurti grupinę skulptūrą? Ar kas nors manė, kad skulptūra gavosi tokia, kokią įsivaizdavo ar planavo? Kaip nusprendėte, ką pridėti? Kaip sekėsi dirbti grupėje, kai vyko neverbalinis bendravimas?



Atidarykite nuorodą, kad gautumėte daugiau komandos formavimo veiklos pavyzdžių.



<https://muve.org/blog/category/dance-party-indoor-dance-games/>

2 ŽINGSNIS – PROBLEMŲ IDENTIFIKAVIMAS

Metodas: kūrybiškai pavaizduoti baimę ir (arba) problemą naudojant gamtos išteklius.



Tikslas: išsiaiškinti jaunimo problemas; nustatyti iššūkius, su kuriais susiduria kaimo vietovių jaunimas, ir padėti kūrybiškai spręsti šias problemas.



Trukmė: 20-30 min.



Priemonės: viskas, ką galima rasti gamtoje: akmenys, lapai, gėlės, pušų kankorėžiai, smėlis, šakelės, žolė, uogos ir kt.



Mokymosi rezultatai: mokymasis tiksliai nustatyti problemas, nustatyti problemų sprendimo galimybes, mokymasis kūrybiškai ir vizualiai pažvelgti į problemas.

Problemos yra kasdienio žmogaus gyvenimo dalis. Į jas galime žiūrėti kaip į našta, su kuria esame bejėgiai susidoroti, arba kaip į iššūkį – kaip į galvosūkį, kurį reikia išspręsti. Mūsų noras ir gebėjimas spręsti problemas turi didžiulę įtaką mūsų jausmams ir didele dalimi lemia, ar tapsime nusivylę, vengsime ar susirgsime depresija. Kai kuriais atvejais sprendimai yra gana akivaizdūs – žinome, ką reikia daryti, kad problema būtų išspręsta, ir turime įgūdžių tai padaryti. Kitose situacijose sprendimai nėra aiškūs, todėl prieš surandant geriausią sprendimą reikia apsvarstyti keletą galimų variantų. Taigi svarbiausia pamoka, kurią reikia įsiminti, yra ta, kad kai kiekvienas susiduria su problema, yra būdų, kaip ją spręsti.

Procesas. Veikla lauke padeda kūrybiškai spręsti problemas. Kūrybiškumas susijęs su idėjų kūrimo procesu, t. y. naujų idėjų, kurios yra naujos ir naudingos, kūrimu (Carmeli, Gelbard, Reiter-Palmon, 2013). Taigi, gali būti naudinga kurti baimę / problemą, pavyzdžiui, kūrybiškai naudojant gamtos išteklius ir kuriant piešinį ar koliažą.

Po veiklos dalyviai turi pristatyti ir aptarti šiuos projektus. Tai gali atrodyti taip, kaip šiuose paveikslėliuose:



3 ŽINGSNIS – POZITYVUS MĄSTYMAS

Metodas: lobio paieška



Tikslas: padėti suprasti, kad įveikus sunkų kelią galima pajusti pasitenkinimą.



Trukmė: 40- 60 min.

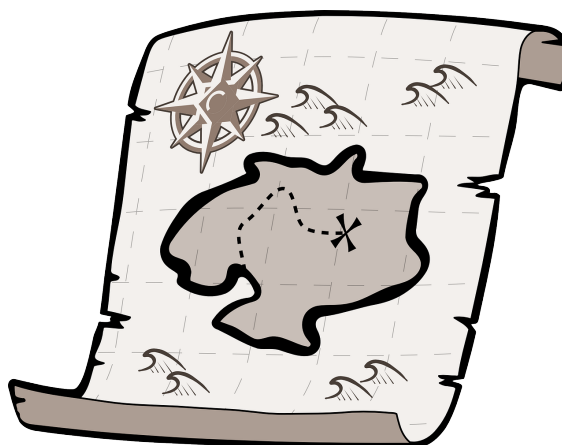


Priemonės: Popierius, dėžutė ir bet kokios medžiagos, iš kurių galima sukurti lobį.



Mokymosi rezultatai: Kadangi tai yra aktyvus ir įdomus žaidimas, jis skatina laimę, smalsumą ir teigiamą energiją. Jis taip pat padės ugdyti tokius įgūdžius kaip bendravimas, darbas grupėje, bendros atsakomybės prisiėmimas, pasitikėjimas savimi ir saviraiška.

Procesas. „Lobio medžioklė“ – tai Jungtinės Karalystės žaidimų šou, paremtas prancūzų laidos "La Chasse au Trésor", kurią sukūrė Jacques'as Antoine'as, formatu. Žaidimas organizuojamas pagal užuominas, dalyviams duodama pirmoji užuomina, pagal kurią randama antroji užuomina, ir taip toliau, kol randama smulkmena ar kitas svarbus daiktas.



Fasilitatoriaus užduotis – organizuoti motyvacinių citatų lobio paieškos žaidimą, o vėliau grupei reikia išrikiuoti citatas, galutinai jas pristatant ir paaiškinant, kodėl pasirinkta būtent tokia tvarka.

Kaip pavyzdį galima pateikti šias motyvacines citatas:¹ :

1. „Geriausias būdas pradėti – nustoti kalbėti ir pradėti daryti.“ - Voltas Disnėjus
2. „Pesimistas kiekvienoje galimybėje įžvelgia sunkumų. Optimistas kiekviename sunkume mato galimybę.“ - Vinstonas Čerčilis
3. „Neleiskite, kad vakarykštė diena užimtų per daug šios dienos.“ - Willas Rogersas

¹ Motyvacijos citatų portalas: <https://bit.ly/Quotable>

4. „Iš nesėkmės išmokstama daugiau nei iš sėkmės. Neleiskite jai jūsų sustabdyti. Nesėkmė ugdo charakterį.“ – Autorius nežinomas
5. „Svarbu ne tai, ar tu nukritai, o tai, ar tu atsikeli.“ - Vince'as Lombardi
6. „Jei dirbate ties tuo, kas jums iš tiesų rūpi, jūsų nereikia raginti. Vizija jus traukia.“ - Steve'as Jobsas
7. „Žmonės, kurie yra pakankamai pamišę ir mano, kad gali pakeisti pasaulį, yra tie, kurie jį pakeičia.“ - Robas Siltanenas
8. „Nesėkmė niekada manęs neaplenks, jei mano ryžtas siekti sėkmės bus pakankamai stiprus.“ - Og Mandino
9. „Verslininkai puikiai sugeba susidoroti su netikrumu ir sumažinti riziką. Tai klasikinis verslininkas.“ - Mohnish Pabrai
10. „Galime patirti daug pralaimėjimų, bet neturime būti nugalėti.“ - Maya Angelou
11. „Neužtenka vien žinoti, reikia taikyti. Norėti nepakanka, turime tai daryti.“ - Johannas Wolfgangas von Goethe
12. „Įsivaizduokite, kad jūsų gyvenimas yra tobulas visais atžvilgiais; kaip jis atrodytų?“ - Brianas Tracy
13. „Sėdėdami mes sukuriame baimes. Jas įveikiame veikdami.“ - Dr. Henry Link
14. „Nesvarbu, ar manote, kad galite, ar manote, kad negalite, esate teisūs.“ - Henris Fordas
15. „Saugumas dažniausiai yra prietaras. Gyvenimas yra arba drąsus nuotykis, arba nieko.“ - Helen Keller
16. „Žmogus, kuris pasitiki savimi, įgyja kitų pasitikėjimą.“ - Chasidų patarlė
17. „Vienintelė riba, ribojanti mūsų rytojaus įgyvendinimą, bus mūsų abejonės dėl šiandienos.“ - Franklino D. Ruzvelto motyvacinė citata
18. „Kūrybiškumas – tai intelektas ir linksmybės.“ - Albertas Einšteinas
19. „Tai, ko trūksta talentui, galima kompensuoti noru, veržlumu ir nuolatiniu 110 proc. atsidavimu.“ - Don Zimmer

20. „Darykite viską, ką galite, su viskuo, ką turite, kad ir kur būtumėte.“ - Theodore'as Rooseveltas

Po užsiėmimo siūlome aptarti, kokius lobius (motyvacinės citatas) rado dalyviai ir kokią reikšmę jiems tai gali turėti, ką jie galėtų su ja padaryti ir kaip tai pritaikyti savo gyvenime.

4 ŽINGSNIS – MESKITE IŠŠŪKĮ JAUNIMUI LINKSMAI

Metodas: Vikingų šachmatai



Tikslas: padėti dalyviams nusiraminti, atsipalaiduoti, maloniai praleisti laiką ir parodyti, kad iššūkiai gali būti linksmi sprendžiami.



Trukmė: 30 - 60 min.



Priemonės: Vienas vikingų šachmatų žaidimo rinkinys, kuris paprastai gaminamas iš medinių kaladėlių ir lazdelių, gali būti pritaikytas naudojant kitas medžiagas, pavyzdžiui, butelius. Būtina turėti 10 panašių daiktų, kuriuos galima padėti ant žemės ir nuversti, vieną kitą daiktą, aukštesnį už kitus, ir du daiktus, kuriuos galima saugiai mesti į ant grindų esančius daiktus. Taip pat būtina turėti vietas, kad būtų galima pastatyti dvi eiles objektų, tarp kurių būtų tam tikras atstumas nuo žemės – maždaug 3 metrai arba bent jau tiek, kad būtų sudėtinga.



Mokymosi rezultatai: išmokti strateguoti, kad būtų galima įveikti iššūkį, gebėti galvoti apie sprendimus tiek individualiai, tiek grupėje, gebėti dirbti su užduotimi, kol bus pasiektas galutinis tikslas.

Procesas:

Vikingų šachmatų mėtymo žaidimas vyksta taip: ant žemės reikia pastatyti dvi eiles po 5 pėstininkus, kurių eilės viena nuo kitos turi būti nutolusios maždaug 3 metrus, o viduryje pastatyti karalių (t. y. bet kokį aukštesnį daiktą nei pėstininkai). Kiekvienas kiekvienos komandos elementas turi paeiliui mesti lazda ir bandyti nuversti kitų komandų pėstininkus. Kai visi pėstininkai nuversti, metas bandyti nuversti karalių, o fasilitatorius gali paskatinti jaunuolius pažvelgti į karalių kaip į didžiausią iššūkį ar baimę, su kuria jie susiduria savo gyvenime, taip skatindamas papildomą išsilaisvinimo jausmą pasibaigus žaidimui.



Atidarykite nuoroda. Kaip žaisti vikingų šachmatais

<https://www.youtube.com/watch?v=F9lnEkPHJIU>



Svarbu parodyti jauniems žmonėms, kad jie gali įveikti iššūkius ir tuo pat metu džiaugtis. Hunicke, LeBlanc ir Zubek (2004) teigia, kad termino „linksmumas“ žaidimų kūrimo srityje reikia atsisakyti ir vartoti tikslesnę terminologiją. Todėl jie pateikia aštuonias skirtingas malonumo rūšis, kurios gali atsirasti žaidžiant žaidimus: pojūtis, fantazija,

pasakojimas, iššūkis, bendrystė, atradimas, išraiška ir pasidavimas. Teigiama, kad tai nėra išsamus suskirstymas, ir iš tiesų buvo nustatyta daugybė kitų skirtingų malonumo formų (Sorenson ir Pasquier, 2010). Nepriklausomai nuo tokių svarstymų, svarbios pamokos, kurias reikia išlaikyti, yra tai, kad žaidimai suteikia galimybę jaunuoliams pajusti malonumą ir kartu įgyti vertingų įgūdžių, kad jie taip pat gali parodyti, jog problemų sprendimo procesas gali būti toks pat įdomus kaip ir galutinis rezultatas, taip padėdami jiems pozityviau pasitikti savo gyvenimą.

5 ŽINGSNIS – PASIRENGIMAS IŠŠŪKIUI

Metodas: nupieškite ranką ant popieriaus lapo ir apsikeiskite lapu su kitu jaunuoliu.



Tikslas: padėti pažinti kitą žmogų, taip pat padėti pažinti save kito žmogaus akimis. Prieš priimdami šį iššūkį, dalyviai turi žinoti, kokie jie yra, kokių turi stipriųjų ir silpnųjų pusių.



Trukmė: 30 - 40 min.



Priemonės: popierius, spalvoti rašikliai (flomasteriai).



Mokymosi rezultatai: kūrybiškas pasiruošimas iššūkiams, savęs pažinimas, savirefleksija, bendravimo įgūdžiai, mokymasis dalytis ir išklausyti kitus.

Procesas.

Dalyviai turi nupiešti ranką ant popieriaus lapo, užrašyti savo vardą ir apsikeisti tuo lapu su kitu jaunuoliu. Tada jie turi pasikalbėti su tuo dalyviu ir ant pirštų užrašyti atsakymus į šiuos klausimus: kokie jie yra, kas juos liūdina ar džiugina, kur jaučiasi stiprūs, kuo norėtų būti.



Ši užduotis kai kuriems dalyviams gali sukelti neigiamą emocinę reakciją, todėl svarbu tai žinoti ir atkreipti dėmesį į reakcijas. Tuo pačiu metu, tai yra faktas, kad mes visi turime iššūkių, su kuriais reikia susidurti, todėl tai suteikia puikią galimybę susidurti su šiais iššūkiais ir (arba) baimėmis kontroliuojamoje aplinkoje, tokiu būdu labiau pasiruošti kitą kartą, kai iškyla problema..

6 pasirenkimo iššūkiui etapai

1 žingsnis: įsivaizduokite iššūkį (didelį ar mažą).

2 žingsnis: pažvelkite į iššūkį iš perspektyvos: pernelyg dažnai iš kurmiarausių darome kalnus ir stebimės, kodėl po dienos „kopimo į kalnus“ esame tokie išsekę.

3 žingsnis: paklauskite savęs: „Kaip norėčiau jaustis šioje situacijoje, jei pasaulis būtų idealus?“ Galbūt norite jaustis ramus, patenkintas, įsitraukęs ar patirti bet kokią kitą teigiamą emociją. Niekas nenori jaustis piktas, nusiminęs ar nukentėjęs, todėl pastebėsite, kad šie jausmai į sąrašą nepatenka.

4 veiksmas: praktikuokitės taip jaustis. Pastebėkite, kas nėra pozityvus mąstymas ir kas yra pozityvus jausmas. Pozityvus jausmas yra jėgūdis, kurį reikia praktikuoti!

5 veiksmas: kai prieš iššūkį pradėsite jausti nerimą, susirūpinimą, pyktį ar kitokią blogą savijautą, stabtelkite. Vietoj to išmeskite tai iš galvos, grįžkite prie to, ką jaučiate ir pajuskite tą emociją, kurią identifikavote 3 žingsnyje. Būkite nuoširdūs.

6 žingsnis: prieš pat iššūkį skirkite porą minučių ar sekundžių, kad įsijaustumėte į emociją, kurią praktikuojate. Kur kas lengviau užbaigti teisinga linkme, jei ją pradėjote.

<https://www.thestressexperts.com/blog/how-to-prepare-for-an-upcoming-challenge>

6 ŽINGSNIS – IŠŠŪKIO PRIĖMIMAS

Metodas: įveikti kliūčių ruožą



Tikslas: padėti jaunuoliams pažinti savo stipriasias ir silpnąsias puses ir teigiamai vertinti save.



Trukmė: 60 min.



Priemonės: bet kokios medžiagos ar daiktai, iš kurių galima pastatyti kliūčių ruožą, ir pakankamai didelė erdvė.



Mokymosi rezultatai: didesnis pasitikėjimas savimi, pozityvus mąstymas, savęs pažinimas.

Procesas:

Fasilitatorius turi paruošti kliūčių ruožą ir suorganizuoti dalyvius bėgti per jį, matuodamas kiekvienos kliūties laiką ir ragindamas visus palaikyti vienas kitą. Pabaigoje galima įteikti nedidelę simbolinę dovanėlę greičiausiam dalyviui, jei fasilitatorius mano, kad tai yra tinkama ar reikalinga.



Gyvenimo iššūkių ar pokyčių priėmimas ir įveikimas priklauso ne tik nuo žmogaus vidinės būsenos, bet ir gali ją pakeisti, kai to reikalauja situacija. Tačiau norint priimti viską, kas iškyla, svarbu pasitikėti savimi. Pasitikėjimas savimi – tai požiūris į asmeninius įgūdžius ir gebėjimus, tai reiškia, kad reikia priimti save ir pasitikėti savimi bei turėti gyvenimo kontrolės jausmą. Gerai žinant savo stipriasias ir silpnąsias puses, tampa lengviau save vertinti teigiamai. Tai reiškia, kad galime kelti realius lūkesčius ir tikslus, bendrauti asertyviai ir susidoroti su kritika. Todėl turime didinti jaunojo kaimo žmogaus pasitikėjimą savimi, kad jam pavyktų sėkmingai įveikti iššūkius ir laimingiau gyventi.

7 ŽINGSNIS – IŠŠŪKIO VALDYMAS

Metodas: pakabinti didelius popieriaus lapus, pakabinti ant medžio ir užrašyti iššūkį.



Tikslas: padėti įveikti iššūkius, ugdyti kritinį mąstymą, didinti pasitikėjimą savimi.



Trukmė: 30 - 60 min.



Medžiagos ir priemonės: dideli popieriaus lapai ir pakankamai rašiklių visiems dalyviams.



Mokymosi rezultatai: gebėjimas apmąstyti sprendimus, geresnis problemų sprendimas, mokymasis būti atviram ir pasitikėti kitais, didesnis pasitikėjimas savimi.

Procesas: dalyviai turi pakabinti ant medžio didelius popieriaus lapus, ant kiekvieno iš jų užrašytas iššūkis. Tuomet jaunuoliai apsikeičia vietomis vienas su kitu ir parašo kito parašyto iššūkio įgyvendinimo planą.

8 ETAPAS – STEBĖSENA

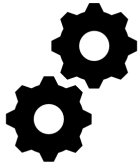
Metodas: interviu su kai kuriais dalyviais



Tikslas: pamatyti, kokį poveikį tai daro mažiau galimybių turinčiam jaunimui, gyvenančiam kaimo vietovėse.



Trukmė: 60 min.



Priemonės: įrašymo įrenginys, pvz., išmaniojo telefono kamera



Mokymosi rezultatai: sužinoti, ar pasiekti veiklos tikslai, išsiaiškinti, ar veikla padarė poveikį jauniems žmonėms.

Procesas:

Priklausomai nuo veiklos rūšies ir jaunuolių profilio, fasilitatorius nuspręs, su kuo jie kalbės. Dalyvavimas turi būti grindžiamas savanoriškumo principais. Pokalbio trukmė priklauso nuo jaunuolio noro kalbėti apie lūkesčius, jausmus veiklos metu ir galimą poveikį jiems.

9 ETAPAS – VERTINIMAS

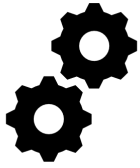
Metodas: patirties lazdelė po kiekvienos veiklos dalies



Tikslas: refleksija, galimybė mąstyti apie problemas, galimybė tobulinti uždavinių sprendimą.



Trukmė: visos sesijos metu



Priemonės: lazdelė, veiklos medžiaga



Mokymosi rezultatai: galimybė geriau spręsti iššūkius, jausti teigiamas emocijas, išsiugdyti laimėjimo jausmą.

Procesas:

Prieš pradėdant viską, dalyviai gaus lazdelę, kurią reikės „užpildyti“ per užsiėmimus. Kiekvienas turės pririšti arba priklijuoti kokį nors simbolį (pvz., raštelį su veikloje naudota citata, gėlę ir t. t.), kad pažymėtų kiekvieną atliktą veiklą. Pabaigoje, sėdint ratu, bus dalijamasi įspūdžiais, o lazdelės bus parsineštos namo kaip prisiminimas apie mokymosi patirtį.

Šaltiniai

1. Fisher, C. (2005). Komandos formavimo iššūkių žaidimai. *RE: view*, 37(2), 79.
2. Gray C., Gibbons R., Larouche, R. Sandseter, E.B.H Bienenstock, A. Brussoni M., et al. (2015). *Koks ryšys tarp vaikų laiko lauke ir fizinio aktyvumo, sėdimos elgsenos ir fizinio pasirengimo? Sisteminė apžvalga*. International Journal of Environmental Research and Public Health.
3. Ingalls, J. S. (2018). Improvizacinio teatro žaidimai: J.: Improvizaciniai improvizaciniai žaidimai: performatyvi komandos formavimo veikla. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(1), 40-45.
4. Korenstra, I. & Worm, M. (2018) Veikla lauke:
https://www.bartimeus.nl/sites/default/files/downloads/outdoor_for_people_with_deafblindness.pdf

Apie autorių:



Dovilė Lissauskienė: edukologijos mokslų doktorantė. Pagrindinės Dovilės Lissauskienės tyrimų sritys – mažiau galimybių turintis jaunimas, laisvalaikis, socialinis darbas, savanorystė, viešojo ir nevyriausybinių sektorių bendradarbiavimas.



Inovacijų biuras – tai organizacija, skatinanti inovacijų plėtrą, siekianti sukurti palankią aplinką, dalytis inovatyviomis idėjomis, motyvuoti inovatorius aktyviai veikti ir formuoti inovatyvią visuomenę.

Veiklos sritys:

- novatoriški projektai švietimo srityje;
- socialinės inovacijos;
- verslumo skatinimas;
- socialinės iniciatyvos;
- skaitmeninių technologijų (dirbtinio intelekto, papildytosios realybės, mobiliųjų programų ir kt.) taikymas.

Organizacija įgyvendina įvairius projektus ir iniciatyvas, kuriomis siekiama didinti visuomenės įsitraukimą ir organizacijų bendradarbiavimą sprendžiant socialines problemas, kuriant galimybes ir sprendimus.

VšĮ Inovacijų biuras - www.inovacijubiuras.lt

TREČIAS SKYRIUS

IŠŠŪKIŲ ĮVEIKIMAS PASITELKiant FILOSOFIJOS PAMOKAS

Filosofija – išminties meilė. Filosofija – būdas, kuriuo mąstome apie kylančius klausimus.

“

"Šis filosofijos veiklų vadovas yra puikus smagių veiklų rinkinys! Čia rasite vadovą, kaip parengti filosofijos kelionę iššūkių turinčiam jaunimui, čia pateikiama pavyzdinių veiklų bei išsamus jų aprašymas. Rasite viską, ko reikia norint parengti savo filosofijos nuotykį jaunimui. Labai rekomenduoju!"

Simona Stojčeva - jaunimo darbuotoja

”

Filosofijos tikslas – geriau suprasti gyvenimą ir suvokti, kas verčia mus dirbti, kad išliktume ir būtume veiksmingi. Nes kiekvieną kartą, kai darome pasirinkimą, nesvarbu, ką valgyti ar su kuo praleisti gyvenimą, mes filosofuojame. Naudojamės tuo, ką

patyrėme savo gyvenime, kad nustatytume, kas mums teisinga, kas vertinga ir kas atitinka tai, kad šiame pasaulyje gyvename ne šiaip sau. Aktyvaus jaunimo akademijoje padarėme išvadą, kad skirtingos filosofijos mokyklos ir jų mokymai gali būti naudingi skirtingiems žmonėms ir suteikti jiems priemonių rinkinį, padedantį susidoroti su iššūkiais ir juos įveikti. Todėl norime, kad iššūkių patiriančio jaunimo ugdytojai mąstytojų filosofijos terminais. Tiek asmeniniame gyvenime, tiek dirbant su jaunimu.

Parengėme tam tikros veiklos programą, kuri padės koordinatoriams perteikti filosofijos įkvėptas atrinktas žinias apie praktiką, kad jų dalyvių gyvenimas taptų lengvesnis ir pilnavertiškesnis. Kadangi jie yra apmokyti specialistai, mes juos skatinsime, taip pat padėsime jiems patiems sugalvoti metodus, kaip perteikti tai, ko išmoko, savo besimokantiejiems. Taip pat tikime, kad jie gali būti mums naudingi tiek pat, kiek mes jiems. Matydami, kaip jie vertina veiklą, ir girdėdami jų atsiliepimus, esame tikri, kad jie mus daug ko išmokys apie darbą su jaunimu, kad galėtume patobulinti kitas savo veiklas.

Programoje numatyta ši veikla:

Pradžios veikla: susipažinimas su grupe – per ją surengsime keletą „ledlaužių“, kad dalyviai galėtų susipažinti su mumis ir vieni su kitais. Tikimės, kad kiekvienas pasijus ne toks drovus ir bus atviresnis užmegzti naujus ryšius su kitais žmonėmis.

Filosofijos privalumai – šios veiklos metu aiškinsimės, kaip atsirado filosofija ir kaip ji gali padėti ir padėjo įvairių laikų ir vietų žmonėms geriau pagrįsti savo pasirinkimus ir galbūt priimti teisingus sprendimus. Kai į tai įsigilinsime, kils abejonių, ar yra toks dalykas kaip „teisingas“ pasirinkimas.

Susipažinimas su filosofijos istorija ir jos raida – čia kalbėsime apie filosofijos istoriją. Apie tai, kaip žmonės mąstė per daugelį metų ir kaip tai formavo mūsų šiuolaikinį gyvenimą.

Susipažinimas su šiuo metu vyraujančiomis filosofinėmis kryptimis – tai bus natūralus tęsinys, kuriame apžvelgsime, kur filosofija nuėjo ir kaip ji paveikė šiuolaikinį žmonių mąstymą.

„Atsakymai į didžiuosius klausimus“ – Tikriausiai kiekvienas yra girdėjęs didžiuosius klausimus, į kuriuos žmonės bando atsakyti jau tūkstantmečius. Tačiau mes nenorime leisti jiems tiesiog suklypti tamsoje – suteiksime jiems loginių priemonių rinkinį ir padėsime išvengti klaidingų atsakymų.

Mokyklos išsirinkimas – čia grįšime prie įvairių filosofijų, apie kurias kalbėjome, ir padėsime dalyviams išsiaiškinti, kas galėtų būti geriausia ilgalaikėje perspektyvoje. Kartu svarstysime, koks, kiekvieno iš dalyvių manymu, yra racionaliausias požiūris ir kaip jį įgyvendinti, kad jis būtų geriausiai panaudotas.

Meditacija apie mokyklos mokymą – šioje veikloje dalyviai daugiausia dirbs savarankiškai. Leisime jiems pagalvoti, kaip jie gali formuoti savo gyvenimą, įkvėpti mūsų pateiktų idėjų. Leisime jiems viską apgalvoti ir išeiti pasirengusiems pritaikyti tai, ką sukaupė.

Asmeninės mantros, kurias įkvėpė pasirinkta mokykla – praktinė veikla, kurios tikslas – dalyviams sugalvoti posakius, kurie padėtų jiems susivokti iššūkių akivaizdoje, prisimenant tam tikrą žodžių vartinę, kurią jie sugalvojo šios veiklos metu.

Susidorojimas su socialine konfrontacija mokant pasirinktos filosofijos mokyklos – praktinis metodas, skirtas patikrinti, kaip gerai tinka pasirinkta filosofija. Inscenizuosime ginčą arba asmeninį išpuolį prieš kiekvieną dalyvį. Mes liepsime jiems susidoroti su tuo, panaudojant tai, ko jie išmoko, kad galėtų geriau suprasti, kas jiems metama, ir sugalvoti naują būdą, kaip į tai reaguoti.

1 ŽINGSNIS – SUSIPAŽINIMAS

Norėdami susipažinti su dalyviais ir stebėti jų asmeninį tobulėjimą viso projekto metu, pradėsime vaizdo interviu su kiekvienu iš jų. Pasakyti žodžiai yra svarbūs. Tačiau taip pat prašome atkreipti dėmesį ir į mažus gestus pokalbio metu.

Preliminarūs vaizdo interviu

Metodas: interviu, vaizdo įrašas.



Tikslas: Išsamiau susipažinti su dalyviais ir įvertinti programos sėkmę.



Trukmė: 10 minučių vienam dalyviui



Priemonės: įrašymo įrenginys.



Mokymosi rezultatai: Padėti dalyviams įsitraukti į savęs tyrinėjimo mąstyseną.

Procesas:

1. Kiekvieną dalyvį pakviesime į atskirą kambarį, kuriame bus įrengta kamera.
2. Fasilitatorius užduos jiems keletą klausimų apie jų lūkesčius, susijusius su projektu, ir motyvus, kodėl jie prisijungė prie projekto.

3. Jų taip pat bus klausiama, kaip jie mato save šiuo metu. Ir kuo jie įsivaizduoja, kad taps.
4. Tai bus įrašyta į vaizdo įrašą ir atidėta iki projekto pabaigos.

Atsakysime į šiuos klausimus:

- Kokių lūkesčių iš projekto tikisi kiekvienas dalyvis?
- Ko jie tikisi iš to gauti?
- Kaip dalyviai mato save?
- Kuo jie save įsivaizduoja?

Visi esame patyrę istoriją, kuri mus tiesiog sujaudino. Jautėme, kad ji puikiai apibūdina mūsų dabartinį gyvenimą ir psichinę būseną. Pirmoje užduotyje sieksime, kad dalyviai patys įvardytų šią istoriją taip, kaip jie gyvena šiuo metu. Mūsų mėgstami dalykai dažnai padeda mums įprasminti mus supantį pasaulį. Atrodo, kad jie kalba mūsų kalba, o mes kalbame jų kalba. Tos istorijos gali suteikti mums idėjų ir įkvėpimo, kaip šią akimirką spręsti savo sunkumus. Ieškosime filmų, serialų, knygų, dainų.

Papasakokite man savo istoriją papasakodami kitą istoriją

Metodas: Mokymasis per dalijimąsi, bendravimą, savirefleksiją



Tikslas: Dalyviai susipažįsta vieni su kitais. Susitapatinti su istorija, pateikta bet kuria iš siūlomų medijų.



Trukmė: trukmė 70 minučių.



Priemonės: Balta lenta ir žymekliai, popierius ir rašikliai



Mokymosi rezultatai: Užmegzti ryšį tarp dalyvių. Padėti kiekvienam dalyviui nustatyti, kaip jis jaučiasi dėl dabartinės savo gyvenimo būsenos. Su kuo jie susitapatina. Išmokyti juos rasti paguodą istorijose, kurios su jais rezonuoja.

Procesas:

1. Suteikite dalyviams laiko apmąstyti istorijas iš filmų, knygų ir pan., kurios juos palietė giliau ir atsiliepė jų gyvenimo situacijai bei požiūriui į ją.
2. Kiekvienas dalyvis turės 10 minučių prie lentos, kad žodžiais ir vaizdais iliustruotų, apie ką buvo pasakojama.
3. Tada jie turės dar 5 minutes, kad susietų istoriją su dabartine savo situacija ir paaiškintų, kodėl ši istorija jiems taip patinka.
4. Po to, kai kiekvienas išklauskys kiekvieno, bus surengta grupinė diskusija, kurios metu dalyviai komentuos istoriją ir gyvenimo kombinaciją, kuri jiems paliko didžiausią įspūdį. Šiuo metu dalyviai pasirinks, ar jie taip pat norėtų išgirsti kitų pateiktus patarimus.
5. Tačiau patarimas bus sveikintinas, jei dalyvis sutiks jį išklaudyti.
6. Kiekvienas dalyvis turės laiko pasėdėti prie to, ką išgirdo iš savo bendraamžių, ir užsirašyti idėjas, kaip istorijos pamokas ir bendraamžių patarimus galėtų pritaikyti savo gyvenimo situacijose.

Atsakysime į šiuos klausimus:

- Su kokia istorija dabar esu labiausiai susijęs?
- Kaip jo veikėjai susidoroja su sunkumais?
- Ko galėčiau iš to pasimokyti, kad galėčiau išspręsti savo iššūkius?
- Ar žvelgdamas į savo situaciją ko nors nepastebiu?

- Ar lengviau spręsti svetimas, o ne savo problemas?

Kad grupė susiburtų, visi dalyvausime „ledlaužio“ užduotyje. Pastebėjome, kad dalyviams svarbu susipažinti su dabartiniais bendraamžiais, o „ledlaužis“ padeda visiems jaustis patogiau, nes dalyviai sužino, koks yra šalia esantis žmogus.

Tapatybės ratai

Metodas: Diskusija; dalijimosi ratas



Tikslas: Grupė pasidalins savo gyvenimo vertybėmis ir išsiaiškins pagrindines vertybes, kurios taps jų pagrindiniu orientyru iškilus sunkumams.



Trukmė: 90 minučių



Priemonės: Kortelės (po 10 kiekvienam asmeniui), ant kurių dalyviai užrašė po vieną vertybę, rašikliai.



Mokymosi rezultatai: Dalyviai susipažįsta vieni su kitais. Taip pat išsiaiškinti, kokia yra jų pagrindinė vertybė, ir gebėti aptarti, kodėl. Šia veikla siekiama parodyti, kaip labai svarbu žmogui turėti pagrindinę vertybę, pagal kurią jis galėtų vertinti situaciją, su kuria susiduria.

Procesas:

1. Dalyviai bus suskirstyti į dvi grupes. Vieni sudarys išorinį ratą, nukreiptą į vidų, o kiti – vidinį ratą, nukreiptą į išorę.

2. Tokiu būdu bus sudarytos poros, kurios 5 minutes diskutuos apie kiekvieno iš jų įrašytas vertybes, o galiausiai kiekvienas turės nuspręsti, kurią vertybę suplėšyti ir išmesti.
3. Ratas pasislenka taip, kad kiekvienas dalyvis būtų suporuotas su kitu dalyviu, esančiu priešingame rate, ir jie pradeda dar 5 minučių diskusiją / debatus, pradėdami nuo savo argumentų, kodėl jie nuplėšė savo vertybių kortelę. Šių kitų 5 minučių pabaigoje dalyviai nuplėš dar vieną kortelę, taip išmesdami dar vieną vertybę iš 10.
4. Iteracijos bus kartojamos tol, kol visi dalyviai turės po vieną kortelę. Ji atspindėtų jų pagrindinę gyvenimo vertybę sunkumų ir iššūkių atveju.
5. Kiekvienas dalyvis, turėdamas rankose savo svarbiausią vertybę, galės paaiškinti grupei, kodėl jis mano, kad tai yra jo brangiausia vertybė, ir ką, jo manymu, ji atneša į jo gyvenimą, kai jis susiduria su kliūtimis.

Atsakysime į šiuos klausimus:

- Kokios yra mano 10 pagrindinių vertybių?
- Kokia yra mano pagrindinė vertybė iš 10?
- Kodėl laikiausi tokios vertybės, kokią laikiausi?
- Ką tai atneša į mano gyvenimą?
- Kaip ji gali padėti man geriau susidoroti su iššūkiais?

2 ŽINGSNIS – PROBLEMOS IDENTIFIKAVIMAS

Kad filosofija įneštų daugiau aiškumo į dalyvių gyvenimą, pirmiausia turime padėti jiems suprasti, ką šis dalykas nagrinėja ir kokiais metodais siekia spręsti kasdienes problemas, taip pat ir didžiąsias, egzistencines. Kitame užsiėmime dalyviams pristatysime patį filosofijos dalyką, kad jie geriau suprastų jo galimybes.

Filosofijos privalumai

Metodas: pristatymas, diskusija



Tikslas: Siekti, kad dalyviai suprastų, kaip filosofija gali padėti mums susidoroti su gyvenimo iššūkiais.



Trukmė: 2 valandos



Priemonės: PowerPoint pristatymas, projektorius, užrašai apie tai, kaip filosofai geriau susidorojo su sunkumais per savo filosofiją.



Mokymosi rezultatai: Įkvėpimas studijuoti filosofiją tiek projekto metu, tiek saviugdos metu.

Procesas:

1. Fasilitatorius pristatys interaktyvią PowerPoint prezentaciją, po kurios bus žaidžiamas „Kahoot“ žaidimas. Pagrindiniai pristatymo punktai bus šie: kas yra filosofija; kodėl mes esame; kaip mes, kaip visuomenė, esame moralūs; įdomios istorijos apie tai, kaip filosofai priėjo prie savo išvadų; kaip filosofija padėjo savo laikmečio žmonėms; praeities filosofijų atgarsiai.
2. Dalyviai bus pakviesti įsitraukti į pokalbį apie tai, kaip galime pritaikyti filosofiją kasdieniame gyvenime. Tai apims smegenų šturmą, dalijimąsi patirtimi, aptarimą, kaip galėjome geriau reaguoti į tai, kas mums tada nutiko.

Atsakysime į šiuos klausimus:

- Kas yra filosofija?
- Kodėl mums reikia filosofijos, kad įveiktume gyvenimo iššūkius?
- Kas yra filosofas?
- Kas yra filosofijos mokykla?
- Kodėl mums reikia taikyti filosofijos mokymą kasdieniame gyvenime, ypač kai susiduriame su iššūkiais?
- Kokia filosofijos studijų nauda?
- Kas yra geras filosofinis judėjimas?
- Kaip pasirinkti mums tinkantį filosofinį judėjimą?

3 ŽINGSNIS – POZITYVUS MĄSTYMAS

Prieš atsirandant masinės komunikacijos priemonėms, kol žmonės negalėjo tiesiog susirasti to, ką norėjo sužinoti, buvo įvairių būdų, kaip nuraminti sielą. Senovės Graikijoje kartu su gimnastika polio nariai rinkdavosi į agorą klausytis filosofų ir jų minčių apie gyvenimo prasmę ir tinkamą požiūrį į sunkumus. Norime išbandyti šį požiūrį šiais laikais ir suteikti galimybę iššūkių patiriančiam jaunimui ką nors iš to pasiimti.

Nors kai kurios idėjos šiandien yra pasenusios, manome, kad yra priežastis, dėl kurios jos buvo atrastos ir įgyvendintos savo laiku. Iš visko galima bent šiek tiek pasimokyti, o filosofijos atveju ankstesnės idėjos vis dar skamba mūsų mąstyme ir valdyme. Geresnis jų supratimas padės filtruoti tai, kas gali pasiteisinti, o kas tikrai pasenę. Be to, sujungus su po to atliekama veikla, dalyviai galėtų stebėti, kaip plėtojamos idėjos ir kaip žengti žingsnį ankstesniais mąstymo būdais, kad pasiektų naujų aiškumo aukštumų.

Susipažinimas su filosofijos istorija ir jos raida

Metodas: Paskaita, diskusija, smegenų šturmas, testas



Tikslas: Supažindinti su praeities mokymu. Kad dalyviai suvoktų, kaip įvairūs judėjimai atsirado dėl poreikio keisti mąstymo būdą. Taip pat, kad jie išsirinktų idėjas, kurios galėtų būti jiems naudingos trumpuoju ir ilguoju laikotarpiu.



Trukmė: 2 valandos



Priemonės: atmintinės, rašikliai ir popierius



Mokymosi rezultatai: Geriau suprasti filosofijos istoriją – kaip ji atsirado ir kokią naudą ji davė to meto žmonėms. Idėjos, kaip galėtume perdirbti tam tikras idėjas, kurios dabar laikomos pasenusiomis.

Procesas:

1. Dalijamos atmintinės su sutrumpinta ir susisteminta informacija apie įvairias praeities mokyklas.
2. Paskaita apie filosofijos istoriją. Kokia buvo įvairių judėjimų istorinė nauda?
3. Diskusija apie idėjas, kaip galime taikyti pasenusius mąstymo būdus, kurie šiais laikais pasirodė esantys šiek tiek neveiksmingi. Fasilitatorius pristatys idėjas.
4. Ta pati diskusija, kaip ir pirmiau, tačiau šį kartą dalyviai bus skatinami pasidalyti tuo, kaip juos įkvėpė tai, ko jie išmoko.
5. Smegenų šturmo sesija apie tai, ko galime pasimokyti iš dalykų, kurie nebeveikia.

6. Smegenų šturmo sesija apie tai, ko išmokome, gali būti naudinga dalyviams, kurie susiduria su sunkumais.
7. Smegenų šturmo sesija apie tai, kaip fasilitatoriai galėtų geriausiai perduoti tai, ko išmoko, besimokantiejiems.

Atsakysime į šiuos klausimus:

- Kokios mokyklos ten buvo? Kas jau įrodyta, kad neveikia?
- Kaip iš pasenusių mokymų galime išvesti savo mokymą?
- Kaip tai, ko išmokome, galime pritaikyti kasdieniame gyvenime?

4 ŽINGSNIS – MESKITE IŠŠŪKĮ JAUNIMUI LINKSMAI

Kita veikla bus natūrali ankstesnės veiklos tęsia. Joje atkreipsime dėmesį į filosofines mokyklas, kurios aktyviai veikia mūsų kasdieniame gyvenime, nesvarbu, ar mes tai suvokiame, ar ne. Daugiausia dėmesio skirsime teorijoms, kurios dar nėra paneigtos arba atmestos kaip pasenusios, ir aptarsime, kaip jaučiame jų buvimą savo kasdieniame gyvenime dabar, kai geriau žinome, ko jos moko.

Susipažinimas su šiuo metu vyraujančiomis filosofinėmis kryptimis

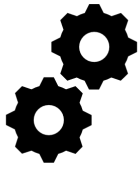
Metodas: Paskaita, diskusija, smegenų šturmas



Tikslas: Supažindinti su dabartinėmis filosofinėmis kryptimis. Siekti, kad dalyviai suprastų, kodėl atsirado dabartinės filosofinės idėjos ir kaip jos padeda mums ne tik kasdieniame gyvenime, bet ir politikoje bei tarpžmogiškuose santykiuose, ir kaip, turėdami šias žinias, jie gali susidoroti su iššūkiais.



Trukmė: 2 valandos



Priemonės: atmintinės, rašikliai ir popierius



Mokymosi rezultatai: Geresnis šių dienų filosofinių idėjų supratimas. Supratimas, kaip jos mums padeda valdyti, priimti sprendimus, spręsti konfliktus, santykius su savimi ir santykius su kitais.

Procesas:

1. Perduodamos atmintinės su sutrumpinta ir susisteminta informacija apie įvairias filosofines mokyklas, kurios vyrauja dabartiniame amžiuje.
2. Interaktyvi paskaita, kurioje apibendrinami dabartiniai filosofiniai judėjimai.
3. Kaip jie veikia mūsų protą ir mintis ir kaip padeda mums priimti sprendimus?
4. Diskusija apie paskaitos metu susidarytą įspūdį. Ką mūsų dalyviai pastebėjo susijusio su mūsų išsakytais klausimais, kaip juos jau paveikė kolektyvinis samprotavimas ir kaip jie patys jį taiko?
5. Smegenų šturmo sesija apie tai, kaip galėtume geriau pritaikyti paskaitos metu įgytas žinias kasdieniame gyvenime ir priimant sprendimus. Ką yra atradę mąstytojai, bet ko dar netaiko mus supantys ir mus valdantys žmonės?
6. Dar viena smegenų šturmo sesija, susijusi su filosofų mokymo taikymu dalyvių mokymosi procese. Be to, kaip kai kurie dalyviai galėtų pasinaudoti filosofų mokymu, kad padėtų sau spręsti iškilusias problemas, ir koks būdas būtų tinkamas šioms idėjoms perduoti?

Atsakysime į šiuos klausimus:

- Kokios yra vyraujančios filosofijos mokyklos?
- Kuris jų mokymas gerai veikia mūsų laikais, o kuris – ne?
- Kaip galėtume geriau interpretuoti idėjas, kad jos būtų naudingos mums patiems ir visuomenei?

- Kaip iš dabartinių filosofinių judėjimų galime pasisemti savų metodų, kaip susidoroti su sunkumais?
- Kaip tai, ko išmokome, galime pritaikyti kasdieniame gyvenime?

5 ŽINGSNIS – PASIRENGIMAS IŠŠŪKIUI

Visais laikais filosofams rūpėjo daugybė klausimų. Į kai kuriuos iš jų iki šiol nesulaukta nuoseklaus atsakymo, o kartais jie net naudojami parodyti žmonėms, kaip mes pamirštame, kas iš tiesų yra gyvenimas. Kitame užsiėmime dalyviams pateiksime tokių klausimų sąrašą ir priversime juos apmąstyti juos iš savo perspektyvos, taip pat iš kažkieno praeityje pateiktų perspektyvų, kuriomis mes, fasilitatoriai, pasidalysime.

„Atsakymai“ į svarbius klausimus

Metodas: Paskaita, simpoziumas, diskusija



Tikslas: priversti dalyvius mąstyti taip, kaip mąstytų filosofas. Paskatinti juos kritiškai vertinti klausimą ir pažvelgti į jį iš kelių perspektyvų.



Trukmė: 3 valandos



Priemonės: PowerPoint prezentacija, projektorius, rašikliai ir popierius



Mokymosi rezultatai: Geriau suprasti, kaip spręsti filosofinį klausimą ir kaip atsakymą į jį panaudoti sprendžiant iššūkius. Mąstymo apie tai, koks pasaulis yra ir koks jis turėtų būti, vertės supratimas. Gebėjimas pažvelgti į problemą iš kelių pusių ir apsvarstyti kai kuriuos požiūrius, kurie skiriasi nuo savojo, geriau bendrauti ir drąsiai pasitikti iššūkius.

Procesas:

1. Fasilitatorius užduos dalyviams keletą dažniau diskutuojamų klausimų apie gyvenimą apskritai ir paprašys jų atsakyti į tai, ką jie galvoja iš pradžių.
2. Fasilitatoriai pateiks grupei keletą populiariausių atsakymų ir būdų, kaip pažvelgti į minėtus klausimus.
3. Visi aptars, ar sutinka su tuo, kas buvo pateikta, ar ne. Ir kodėl.
4. Dalyviams bus suteikta galimybė atnaujinti savo mintis apie iš pradžių pateiktus klausimus, o grupė įvertins vieni kitus atsižvelgiant į logiką ir argumentus.
5. Kiekvienas galės pateikti savo klausimus grupei ir juos aptarti, bandydami į juos atsakyti.

Atsakysime į šiuos klausimus:

- Kokie filosofijos klausimai istorijoje ir dabar yra labiausiai diskutuojami?
- Kas yra įdomus filosofinis klausimas?
- Kaip atsakyti į klausimą, į kurį nėra vienareikšmiško atsakymo?

Visi turime tam tikrą savęs suvokimą, kad ir koks miglotas jis būtų. Ir buvimas giliau savyje, o kartais ir ne taip giliai, daro įtaką mūsų vizijai, kur norime būti.

Kas aš esu?

Metodas: dienoraščio rašymas, planavimas, įsivaizdavimas.



Tikslas: Paskatinti atvirai papasakoti apie tai, kaip jie mato save ir kur, jų manymu, jie yra savo gyvenimo kelyje. Paskatinti juos sudaryti kitų metų planą ketvirčiais.



Trukmė: 80 minučių



Priemonės: rašikliai ir popierius



Mokymosi rezultatai: Dalyviai geriau supranta savo gyvenimo kelionę ir tai, kaip lengviau ir kryptingiau ją įveikti.

Procesas:

1. Trumpas įžanginis pokalbis, kurį ves fasilitatorius. Juo bus siekiama motyvuoti dalyvius leisti sau tikėtis geriausio, ko jie gali tikėtis.
2. Laikas bus skirtas tam, kad kiekvienas dalyvis užrašytų savo gyvenimo situaciją: kokia yra jo padėtis, kas jam sunku, ką jis dėl to daro, ką, jo manymu, turėtų daryti.
3. Bus surengta dar viena dienoraščio rašymo sesija. Jo metu dalyviai bus skatinami prašyti fasilitatoriaus pagalbos. Dalyviai rašys dienoraščio įrašus apie

tai, kur jie nori būti po 3, 6, 9 ir 12 mėnesių. Fasilitatoriai bus šalia, kad padrąsintų juos drąsiai planuoti, bet taip pat prireikus juos pagrįstų.

Atsakysime į šiuos klausimus:

- Kur šiuo metu esu?
- Kur noriu būti ateityje?
- Kaip ten patekti?

Ši veikla yra mūsų projekto esmė. Pagrindinė mūsų idėja – padėti potencialiems fasilitatoriams, o kartu ir jų besimokantiejiems, rasti ir pritaikyti naują požiūrį, jei visa kita nepavyktų. Iš to galima pasimokyti, kad visada yra kitas būdas, kitas požiūris ir požiūris į problemą. Ir niekas niekada nėra beviltiška, nes visada galima išbandyti kitokį požiūrį.

Pasirinkite mokyklą

Metodas: Sprendimų priėmimas, skaitymas



Tikslas: Rasti ryšį su tam tikra filosofinės minties mokykla ir pasiruošti perimti jos pagrindines nuostatas. Kad jie suprastų, ką reiškia laikytis pasirinktos mokyklos principų. Kad gebėtų taikyti mokymą sprendžiant konfliktus ir priimant sprendimus.



Trukmė: 1 val.



Priemonės: Balta lenta, žymekliai, rašikliai ir popierius



Mokymosi rezultatai: Principų ir idėjų rinkinio pasirinkimas. Nuodugnus jų supratimas ir mokėjimas pritaikyti tai, kas buvo studijuojama, kasdieniame gyvenime – priimant sprendimus ir sprendžiant konfliktus. Naujos idėjos apie tai, kas galėtų paveikti dalyvio gyvenimą geresne linkme.

Procesas:

1. Ši veikla techniškai bus pradėta iš karto po to, kai bus pristatytos visos filosofinės minties mokyklos. Dalyviai bus skatinami pagalvoti, kuris iš pristatytų mąstymo būdų labiausiai atitinka jų gyvenimo poreikius ir lūkesčius.
2. Laisvai koordinuojamas pokalbis veiklos sesijos pradžioje, kurio metu dalyviai bus skatinami pasidalyti su aplinkiniais tuo, ką ketina pasirinkti.
3. Kai kurie variantai bus užrašyti lentoje, o dalyviai įsipareigos laikytis pasirinktos filosofijos siūlomų elgesio ir mąstymo principų.
4. Klausimai ir atsakymai apie tai, kaip geriausiai taikyti pasirinktus principus ir ko reikėtų saugotis.
5. Kiekvienam bus rekomenduojama papildoma skaitymo medžiaga, atsižvelgiant į jo pasirinkimą.
6. Laiką iki kito užsiėmimo dalyviai išnaudotų tam, kad toliau mokytųsi, ką reiškia būti pasirinktos filosofinės minties mokyklos šalininku.

Atsakysime į šiuos klausimus:

- Ar filosofija, kurią pasirinkau, atitinka mano gyvenimo tikslus?
- Kaip galiu įgyvendinti mokymą savo kasdieniame gyvenime?
- Kaip galėčiau toliau mokytis mąstymo būdo, kurį pasirinkau išbandyti?
- Kokių klaidų auka galiu tapti?

6 ŽINGSNIS – IŠŠŪKIO PRIĖMIMAS

Meditacija – tai ne visada tik proto ištuštinimas. Šis paaiškinimas yra išsamus, nes dažnai meditacija naudojama kaip būdas pirmiausia išvalyti savo protą, bet tik tam, kad būtų suteikta erdvė tam tikram minčių mokymui, kurį praktikuojantysis nori ištirti. Vykdydami meditacijos veiklą, mes leisime būsimiems fasilitatoriams patiems gilintis į tai, kaip jie supranta konkrečią pasirinktą mąstymo mokyklą, ir pagalvoti, kaip ji gali jiems pasitarnauti vėliau.

Meditacija apie mokyklos mokymą

Metodas: Paskaita, smegenų šturmas, diskusija, meditacija su fasilitatoriumi, tylioji meditacija



Tikslas: sukurti meditacijas, kurios padėtų jiems priartėti prie pasirinktos mokyklos mokymo. Taip pat padėti jiems dar giliau, dažniausiai savarankiškai, pasinerti į pagrindines savo pasirinktos mokyklos idėjas. Be to, kad geriau suprastų, ką reiškia medituoti tam tikra tema.



Trukmė: 1 valanda ir 30 minučių



Priemonės: Kad būtų patogu sėdėti ant grindų, rašikliai ir popierius



Mokymosi rezultatai: Geriau suprasti, kas yra meditacija ir kaip susikurti asmeninę meditaciją. Didesnis kiekvieno dalyvio pasirinktos temos aiškumas.

Procesas:

1. Paskaitą apie tai, kaip sugalvoti meditaciją ir kaip pasirinktą tyrimą įgyvendinti praktikoje, skaitys fasilitatoriai.
2. Įvadinė meditacija su fasilitatoriumi, kurią veda fasilitatorius, siekiant parodyti, koks veiksmingas gali būti šis metodas, ir pateikti pavyzdį, kokia gali būti meditacija.
3. Grupės „smegenų šturmas“ apie idėjas, kaip kurti asmenines meditacijas. Fasilitatoriai pateiks papildomų pastabų ir nurodymų.
4. Kiekvienam dalyviui bus skirta laiko savarankiškai sukurti meditaciją, kuri, jo manymu, padės jam visiškai įsisavinti pasirinktų filosofinių idėjų mokymą ir geriau jas įgyvendinti po meditacijos.
5. Diskusija tarp dalyvių ir fasilitatorių apie meditacijos kūrimo rezultatus. Bus pateiktas grįžtamasis ryšys ir konstruktyvi kritika.
6. Sąmoninga meditacijų praktika.

Atsakysime į šiuos klausimus:

- Kas yra meditacija?
- Kaip meditacija padeda geriau suprasti dalyką?
- Kaip sukurti asmeninę meditaciją?

7 ŽINGSNIS – IŠŠŪKIO ĮVEIKIMAS

Kartais mantra sakoma garsiai, kartais mintyse. Tačiau jos paskirtis – panardinti mus į vieną idėją ir padėti prisiminti paprastą tiesą, kurią patys atradome. Yra daugybė mantrų, kurias įvairiais tikslais sukūrė sąmoningumo meistrai. Dalyviams pateiksime keletą iš jų, kad jie geriau suprastų atliekamą užduotį. Tačiau galiausiai, kai jie surinks visą medžiagą, patys galės pasitelkti tai, ko jiems iš tiesų reikia iš mantros, ir kaip geriausiai tai pasiekti.

Asmeninės mantros, įkvėptos pasirinktos mokyklos

Metodas: Klausimynas, paskaita, diskusija, smegenų šturmas



Tikslas: susikurti asmenines ir unikalias mantras, paremtas pasirinktos filosofijos mokyklos mokymu.



Trukmė: 1 valanda ir 30 minučių



Priemonės: Kad būtų patogu sėdėti ant grindų, rašikliai ir popierius



Mokymosi rezultatai: Dalyviai geriau supranta, kas yra mantra ir kaip ją susikurti, kad ji atitiktų jų tikslus. Idėja mantrai ar kelioms mantroms, kurios geriausiai pasitarnautų dalyviams, siekiantiems laikytis savo pasirinktos filosofinės mokyklos.

Procesas:

1. Dalyvių bus paprašyta užpildyti klausimynus apie tai, kaip jie jaučiasi šiuo metu ir ką, jų manymu, būtų galima pagerinti jų psichinėje būsenoje.
2. Fasilitatoriai skaitys paskaitą apie tai, kas yra mantra ir kokia jos paskirtis. Paskaitos metu bus pateikti nurodymai, kaip sukurti kiekvienam dalyviui tinkamą mantrą, kuri atitiktų jo numatytą psichikos pokytį.
3. Fasilitatoriai pasidalins keliomis populiariausiomis mantromis, skirtomis bendriems tikslams, ir grupė kartu jas praktikuos.
4. Grupės diskusija apie tai, kas, jų nuomone, yra gera mantra.

5. Mantrų idėjų, kuriomis dalyviai padės vieni kitiems, „smegenų šturmo“ sesija. Be to, fasilitatoriai suteiks daugiau patarimų ir rekomendacijų, taip pat konstruktyvios kritikos.
6. Dalyviams bus skirta laiko, kad kiekvienas iš jų pagal pasirinktos minties mokyklos siūlomus metodus sukurtų mantrą, kuri, jų manymu, būtų tinkama jiems ir jų poreikiams.
7. Dalyviai grupės akivaizdoje pasidalins savo sugalvotomis mantromis ir, jei norės, gaus grįžtamąjį ryšį iš kitų grupės narių ir fasilitatorių.
8. Užsiėmimo pabaigoje bus skatinama praktikuoti mantrų kartojimą. Dalyviai sugalvotas mantras ištars 3 kartus.
9. Grupės nariai pasidalins, kaip jie jaučiasi po mantrų sakymo. Kokios jų pirminės mintys ir ar jie mato save praktikuojančius šią veiklą savo laiku?
10. Dalyviams bus pateiktas kitas klausimynas su tais pačiais klausimais. Jų bus prašoma įvertinti, kokius pokyčius jie pastebėjo po mantrų praktikos.

Atsakysime į šiuos klausimus:

- Kas yra mantra?
- Kaip veikia mantra?
- Kokio tikslo siekiu kurdamas sau mantrą?
- Kaip galime susikurti asmeninę mantrą?

Kartais bandymas išspręsti savo problemas gali būti pernelyg bauginantis. Tačiau klausydamiesi kitų žmonių sunkumų, atrodo, kad tai įkvepia mus ieškoti sprendimų. Jų problemoms spręsti. Manome, kad būtų naudinga anonimiškai atvirai papasakoti apie savo gyvenimo iššūkius, o kiti dalyviai pasiūlytų jų sprendimo būdus.

Lengviau pasakyti, nei padaryti

Metodas: Problemų sprendimas, piešimo užuominos, diskusija



Tikslas: Paskatinti dalyvius anonimiškai pasidalinti savo problemomis ir rasti problemų, kurių šaltinio jie nežino, sprendimus.



Trukmė: 120 minučių.



Priemonės: dėžutė, rašikliai ir nedideli popieriaus lapai, podiumas.



Mokymosi rezultatai: įgyti naujų įžvalgų ir idėjų, kaip spręsti problemas. Paskatinti galvoti, kaip spręsti kito žmogaus problemas, atsižvelgti į skirtingus požiūrius ir aplinkybes sprendžiant iššūkius.

Procesas:

1. Dalyviams bus suteikta galimybė ant vienodų popieriaus lapų užrašyti tiek problemų, kiek jie nori.
2. Visi lapeliai su užrašytais problemomis bus įmesti į dėžutę.
3. Kiekvienas dalyvis eilės tvarka užlipa ant pakylės ir ištraukia popieriaus lapelį iš dėžutės. Jie bus raginami apibūdinti, kaip jie reaguotų į užrašytą problemą ir kaip ją spręstų.
4. Jei dalyvis ištraukia savo lapelį, jis jį grąžina atgal ir traukia tol, kol randa ką nors, ką parašė ne jis.

5. Jei liks tik vienas lapelis ir ji priklausys tam, kuris ją ištraukė, jis galės ją kam nors perduoti, sunaikinti arba atsakyti pats.
6. Dalyviams bus suteikta galimybė išreikšti, kaip jie jautėsi po šios patirties ir ar jiems kilo naujų idėjų, kaip spręsti savo problemą (-as).

Atsakysime į šiuos klausimus:

- Kokias problemas galiu įvardyti savo gyvenime?
- Apie kokius sprendimus dar nepagalvojau?
- Kaip kitaip galėčiau pažvelgti į iššūkius, su kuriais susiduriu?
- Ar lengviau spręsti kitų problemas?
- Ar jau esu pasirengęs patarinėti žmonėms dėl jų gyvenimo iššūkių?

8 ŽINGSNIS – STEBĖSENA

Dienoraščio rašymas yra naudinga praktika, padedanti žmonėms suprasti tai, kaip jie iš tikro jaučiasi, tai užrašant. Be to, garantuojama, kad niekas niekada to nepamatys, todėl tai gali būti netgi terapinis ir šviečiamasis būdas. Šią garantiją planuojame suteikti dalyviams, suteikdami jiems saugią erdvę, kurioje jie galės išlieti savo mintis, o paskui tai fiziškai bus sunaikinta.

Rašyti ir deginti

Metodas: dienoraščio rašymas, savirefleksija.



Tikslas: išlaisvinti tai, ką dalyviai slėpė nuo savęs.



Trukmė: 60 minučių



Priemonės: rašikliai ir popierius, laužas.



Mokymosi rezultatai: Dalyviai geriau supranta, kas juos stabdo ir kaip tai juos veikia.

Procesas:

1. Kiekvienas dalyvis gaus rašiklį ir popieriaus lapą.
2. Jiems bus nurodyta užrašyti, kas jiems kelia sunkumų arba su kuo jie šiuo metu susiduria.
3. Užtikrinsime, kad niekas neskaitytų, ką jie rašo, ir užtikrinsime, kad jie turės pakankamai privatumo.
4. Praėjus nustatytam laikui, visi susirinks prie laužo, kur bus raginami įmesti į ugnį popierių su užrašu.
5. Visiems bus suteikta galimybė papasakoti, kaip jie jautėsi po šios patirties.

6. Paklausime dalyvių, ar jie norėtų tai daryti ir vėliau.

Atsakysime į šiuos klausimus:

- Su kuo šiuo metu susiduriu?
- Kaip aš save stabdau?
- Į ką turėčiau sutelkti daugiau dėmesio?

9 ŽINGSNIS – ĮVERTINIMAS

Paskutinė mūsų veikla bus pati praktiškiausia. Norime padėti dalyviams praktiškai įsitikinti, kaip naudinga taikyti kitokį požiūrį. Pastatysime juos į nepatogią situaciją, į kurią kitu atveju jie galbūt nežinotų, kaip reaguoti. Tačiau tikiuosi, kad gavę mūsų nurodymus jie sugebės taikiai ir su užuojauta sušvelninti konfrontaciją taip, kad visi jaustųsi geriau.

Socialinės konfrontacijos įveikimas mokant pasirinktos filosofijos mokyklos.

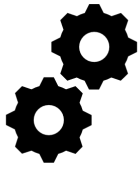
Metodas: imitaciniai ginčai, simuliacija, vaidmenų žaidimas



Tikslas: išsiugdyti ir praktiškai pritaikyti įgūdžius, kurie leistų dalyviams ramiau ir veiksmingiau spręsti konfrontacijas. Taip pat sugalvoti idėjų, kaip padėti dalyviams suprasti įvairius filosofinius mokymus ir įgyvendinti juos kasdienėje konfrontacijoje ir susiduriant su iššūkiais.



Trukmė: 2 valandos



Priemonės: scenarijai konfrontacinėms situacijoms



Mokymosi rezultatai: Filosofija gali padėti susidoroti su konfrontacija ir įveikti iššūkius. Tvirtas praktinis supratimas, kaip tam tikros idėjos gali būti įgyvendinamos siekiant išvengti karštų ginčų ir nesusikalbėjimo. Mokymasis, kaip išsklaidyti klaidingus argumentus ir pastebėti klaidingus teiginius.

Procesas:

1. Fasilitatoriai parengs scenarijus, pagal kuriuos dalyviai susidurs su sudėtinga situacija, kurioje gali prarasti ramybę ir savitvardą.
2. Kiekvieną dalyvį fasilitatorius sieks išprovokuoti ir priversti prarasti savitvardą.
3. Dalyviai bus skatinami ne atsakyti pirma į galvą šovusia mintimi, o apmąstyti, ko iškomo, į ką gilinosi, ir įvertinti, kaip galėtų tuo pasinaudoti, bei atsakyti taip, kad juos atakuojantis fasilitatorius laikutųsi ir neturėtų pagrindo juos provokuoti.
4. Po kiekvieno dalyvio grupė aptars, kaip jiems sekėsi, kaip efektyviai pavyko išsklaidyti ginčą ir išlikti ramiems. Taip pat kiek tai pavyko padaryti pasitelkus jų pasirinktą mąstymo mokyklą.
5. Kiekvienas dalyvis paeiliui pasidalins, kaip jautėsi imitavimo metu ir ar, jo manymu, su tuo susidorojo geriau, ar blogiau, nei naudodamasis iki šiol taikytais metodais.

Atsakysime į šiuos klausimus:

- Ar verta filosofijos dėka pakeisti savo mąstyseną, kad į argumentą pažvelgtume kitu kampu ir atsakytume remdamiesi kitomis vertybėmis?
- Ar efektyviau, ar mažiau efektyviai sprendžiau konfrontacijas, naudodamasis naujais metodais, kuriuos sukūriau projekto metu?

- Ar verta toliau gilintis į filosofijos studijas savo laiku?

Šia veikla tikimės sudominti dalyvius filosofijos sritimi, kad jiems būtų lengviau susidoroti su iššūkiais. Norėtume, kad jie imtų mąstyti nestandartiškai ir susimąstytų, ką galėtų patobulinti savo kasdieniauose pokalbiuose, argumentuose ir kliūtyse. Sieksime, kad visa tai vėliau būtų perduota jaunimo darbuotojų grupei. Daug dėmesio bus skiriama tam, kaip kiekvienas fasilitatorius gali sudominti savo dalyvius tam tikrų filosofijos mokyklų siūlomais metodais, kaip susidoroti su sunkumais, ir kaip geriausiai juos supažindinti su skirtingais mąstymo būdais, kurie vyraavo per visą istoriją ir (arba) taikoma dabartiniais laikais.

Apie autorių:



Stella Nikolajeva studijuoja psichologiją, taip pat domisi filosofija. Ji kuria neformalias praktikas, skirtas kovai su depresija ir gyvenimo prasmės ugdymui. Ji padeda su metodais, slypinčiais už veiklos ir jaunimo skatinimo link aktyvaus gyvenimo visomis prasmėmis.



Pagrindinė aktyvaus jaunimo akademijos idėja grindžiama principu „jaunimas jaunimui“. Tai, ką mes propaguojame, galima apibendrinti vienu sakiniu: atsakomybė už ateitį yra mūsų, jaunimo, rankose, o mes siekiame išmokyti jaunimą tapti tvaresnės visuomenės ambasadoriais. Padedame integruoti pažeidžiamas mūsų visuomenės jaunimo grupes – bedarbius, sveikatos problemų turintį jaunimą, mažiau galimybių turintį jaunimą, studentus ir moksleivius, tautinių mažumų jaunimą, mažiau galimybių mokytis turintį jaunimą. Įdomu tai, kad mes patys esame jauni, kai kuriems iš mūsų vos 19 metų (vyriausiajam iš mūsų – 24 metai). Mūsų asociacijai daugiausia vadovauja savanoriai ir mūsų idėją palaikantys jaunuoliai. Ir visi mes einame

įvairiais gyvenimo keliais.

Organizacija siekia plėtoti jaunimo politiką ir aktyviai įtraukti jaunimą į kasdienį socialinį gyvenimą. Aktyvaus jaunimo akademija siekia būti tarpininku tarp jaunimo ir atstovaujamosios valdžios. Mūsų ilgalaikis tikslas – sukurti aktyvią jaunų žmonių visuomenę, kuri žinotų, ko reikia, kad jaunimo balsas būtų išgirstas ir kad pažeidžiamiausiems jaunuoliams būtų suteikta daugiau galimybių. Nes tik jauniems žmonėms leidžiama būti idealistais siekiant geresnio pasaulio ir, svarbiausia, kurie žino, kad niekada nėra per anksti pradėti ir niekada nesi per jaunas, kad pokyčiai įvyktų. Mes tikime jaunimu, nes tikime savimi.

KETVIRTAS skyrius

IŠŠŪKIŲ ĮVEIKIMAS PASITELKiant SPORTĄ

Maži vaikai iš prigimties yra aktyvūs. Su amžiumi jų aktyvumas mažėja. Labiausiai aktyvumas sumažėja paauglystėje, ypač tarp mergaičių ir jaunų moterų. Jaunuolius reikia motyvuoti įvairiais įkvepiančiais metodais ir veiklomis bei aiškiais pažangos įrodymais.

Skirtingo amžiaus vaikai auga skirtingu tempu ir augimo laikotarpiu patiria nepatogumų. Sporto užsiėmimus reikia pritaikyti taip, kad jie atitiktų besimokančiųjų amžių, gebėjimus ir įgūdžių lygį.

Sportas ir poilsis yra svarbiausi socialinio gyvenimo elementai. Suteikdami sveikatos, džiaugsmo ir pramogų, jie leidžia mums kovoti su šiuolaikinės civilizacijos grėsmėmis – alkoholizmu, narkomanija, smurtu ir kt. Sportas ir poilsis yra nepakeičiama ugdymo priemonė ir svarbi priemonė nepilnamečių socialinės reabilitacijos procese. Gerai organizuota sporto ir laisvalaikio veikla turi keletą reabilitacinių savybių. Jos atpalaiduoja psichinę ir motorinę įtampą, mažina nerimą, stiprina kontrolės mechanizmus, o tai leidžia jaunuoliams geriau numatyti savo veiksmų pasekmes, ir prisideda prie socializacijos augimo įgyjant individualią ir kolektyvinę sėkmę.²

Nors niekada nevėlu mokytis motorinių įgūdžių, daugelis, o gal net dauguma suaugusiųjų sporte ir laisvalaikyje naudojamų įgūdžių įgyjami ankstyvame amžiuje. Fizinio ir sportinio ugdymo programoms turėtų būti teikiama pirmenybė mokyklų programose ir bendruomenės gyvenime.

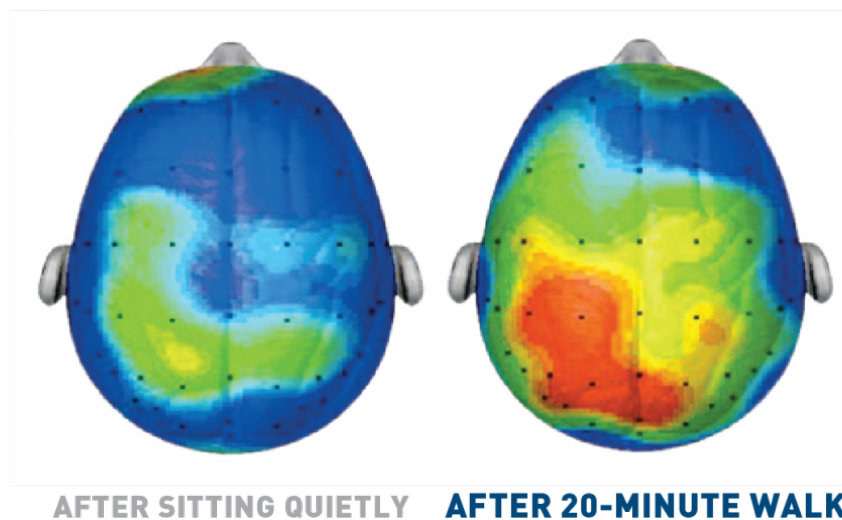
²<http://mow.powiat.koszalin.pl/przyklady/publikacje/MJ.pdf>

„Aktyviems vaikams geriau sekasi gyvenime.“ – Remiantis naujais Aspeno instituto atliktais tyrimais, reguliariai sportuojantys vaikai geriau save vertina, iki 40% geriau atlieka testus, patiria mažiau išlaidų sveikatai, rečiau serga depresija ir savęs nuvertinimu. Šių vaikų nutukimo tikimybė yra 1/10 mažesnė!³

Pažvelkite į toliau pateiktą paveikslėlį – tokie smegenų veiklos pokyčiai įvyksta vos po 20 minučių vaikščiojimo!

MOVE BODY, ACTIVATE BRAIN

WHAT MRI SCANS TELL US*



* Schools cut recess (and P.E.) to their own detriment. Even if kids aren't running, they're winning. Above are composites of MRI brain scans of 20 students taking the same test, as measured by University of Illinois researcher Dr. Chuck Hillman. The red sections represent highest amount of neuro-electric activity.

Šaltinis: <https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports-facts/benefits>

Sporto įvairovė yra gyvenimo prieskonis! Jei jauni žmonės susipažįsta su įvairiomis fizinėmis veiklomis, yra didesnė tikimybė, kad jie atras veiklą, kuri jiems bus aistros ir įkvėpimo šaltinis.

Pradinė veikla grindžiama pagrindinėmis olimpinėmis vertybėmis: draugyste, pagarba ir meistriškumu.⁴ Bandysime tobulėti ir domėtis šiomis asmenybės savybėmis, pavyzdžiui, kaip šios vertybės pasireiškia mano kasdieniame gyvenime? Ar aš jomis

³<https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports-facts>

⁴<https://www.icsspe.org/system/files/The%20Fundamentals%20of%20Olympic%20Values%20Education.pdf>

vadovaujusi? Ką šioje srityje galiu padaryti daugiau? Toks dėmesys vertybėms ypač vertingas tuo metu, kai yra daug prieštaringos informacijos. Jis leidžia sustoti ir atsigręžti į save, užuot nuolat ieškojus atsakymų į egzistencinius klausimus aplink save.

Pagrindinė centrinės veiklos idėja – rengti Olimpinę dieną vietos bendruomenei ir tobulinti jaunų žmonių vadybos įgūdžius. Ši sritis leis žingsnis po žingsnio siekti sunkaus rezultato, užmegzti ryšį su vietovės jaunimu ir taps iššūkiu projekto dalyviams.

Baigiamoji ir apmąstymų veikla padės jums padaryti išvadas ir pritaikyti įgytas žinias tolesnėje veikloje. Atlikdami vertinimą galėsite pamatyti, kurios sritys buvo plėtojamos taip, kaip planuota, o kuriose dar reikia papildomai padirbėti. Suteikite kiekvienam galimybę pasisakyti.

Jaunasis fasilitatoriau! Nepamiršk, kad svarbiausia – būti pavyzdžiu jaunimui. Grupė atspindi Tave. Venkite būti nuobodžiu. Tavo teigiama energija ir atvirumas jaunimui leis Tau patirti pasitenkinimą iš to, ką darai, o dalyviams patiks tavo parengta veikla!

1 ŽINGSNIS – PAŽINTI VIENAS KITA

Pirmoji vertybė, į kurią sutelkiame dėmesį, yra draugystė. Padėsime grupės nariams pasitikėti kitais ir jaustis priklausančiais grupei, pasitelkdami „ledlaužius“ ir komandos formavimo žaidimus. Nepamirškite užtikrinti grupės saugumo, pavyzdžiui, nustatydami bendradarbiavimo taisykles.

1 būdas: gyvatės žaidimas



Tikslas: Leisti grupei susipažinti tarpusavyje



Trukmė: 20 min.



Priemonės: 2 arba 4 kibirėliai, raiščiai akims (dviem arba keturiais mažiau nei dalyvių skaičius), 10 panašaus dydžio daiktų, pvz., kamuolių, dėžių, žymeklių.

Vieta: Lauke ant žolės



Mokymosi rezultatai: bendradarbiavimas, pasitikėjimas, draugystės apibrėžimas.

Procesas:

- 1) Suskirstykite grupę į dvi arba keturias komandas. Kiekvienam galite išdalyti po vieną kortą – žmonės su juodu simboliu yra kartu (kryžiai, pikai), kita komanda turi raudonus simbolius (širdys, rombai).
- 2) Kiekviena komanda išsirikiuoja viena po kitos. Visiems užrišamos akys, išskyrus žmones, stovinčius eilių gale.

3) Grupė pasirenka signalus, kuriuos siunčia gyvatės uodega (vienintelis ją matantis asmuo) gyvatės galvai (eilutės pradžioje esančiam asmeniui). Gyvatės kūnas (viduje esantys žmonės) siunčia signalus patapšnodami per pečius, pavyzdžiui: pasukti į kairę, pasukti į dešinę, pakelti, numesti, sustoti, eiti ir t. t. Gyvatė negali kalbėti!

4) Grupės išsirikiuoja prie starto linijos. Fasilitatorius išdėsto kibirėlius ir daiktus. Jam davus ženklą, gyvatės gali pradėti eiti. Kiekvienos grupės užduotis – surinkti kuo daugiau daiktų į savo kibirą.

Apibendrinimas:

- Ko išmokote iš šios patirties?
- Ar lengva juo pasitikėti?
- Kaip jautėtės šios veiklos metu?
- Kokias išvadas padarėte po šios veiklos?
- Kas jums padėjo šios veiklos metu?
- Kaip, remdamiesi šia patirtimi, apibūdintumėte draugystę? Sukurkite savo apibrėžimą! Taip pat galite sukurti minčių žemėlapi.

2 metodas: du kamuoliukai



Trukmė: 10 min.



Priemonės: 2 kamuoliai arba talismanai (vienodo dydžio)

Vieta: Lauke / patalpoje (pakankamai vietos, kad būtų galima suformuoti ratą)



Mokymosi rezultatai: bendradarbiavimas, geresnis draugystės apibrėžimas.

Procesas:

- 1) Grupė sudaro ratą ir skaičiuoja iki dviejų. Gauname dvi grupes, vienetų ir dvejetų, stovinčias viename dideliame rate. Fasilitatorius padeda kamuoliukus priešingose rato pusėse.
- 2) Abiejų komandų užduotis – kuo greičiau perduoti kamuolį į dešinę tik savo grupės nariams. Kamuolio mesti negalima. Laimi ta komanda, kuri aplenkia priešininko kamuolį.
- 3) Antrojo rato metu kamuolys pakeičia kryptį ir perduodamas į kairę.

Apibendrinimas:

- Kas šioje veikloje buvo sudėtinga?
- Kas paskatino jus greičiau perduoti kamuolį?
- Kokias išvadas padarėte po šios veiklos?
- Kaip, remdamiesi šia patirtimi, apibūdintumėte draugystę?
- Pridėkite ką nors prie savo draugystės apibrėžimo / minčių žemėlapio.

3 būdas: tiltas



Trukmė: 30 min.



Priemonės: nėra



Mokymosi rezultatai: pasitikėjimas, bendradarbiavimas, darbas vienoje komandoje.

Procesas:

- 1) Suskirstykite dalyvius poromis (stiprus su silpnu). Tegul jie išsirikiuoja į dvi eiles, vienas priešais kitą.
- 2) Dalyviai laiko rankas žemai (vienas asmuo sukryžiuoja rankas, kitas jas laiko lygiagrečiai), kad sudarytų tiltą.
- 3) Pora, esanti dešinėje tilto pusėje, pradės perėjimą. Kiekviena iš jų atsigula ant draugų rankų ir lėtai „siunčiama“ kito tilto galo link.
- 4) Kai abu poros nariai pasiekia tilto galą, jie vėl tampa jo dalimi.

Apibendrinimas:

- Ar bijojote, kad tiltas jūsų neatlaikys?
- Kas buvo sunkiausia atliekant šį pratimą?
- Kaip jautėtės kirsdami tiltą?
- Kaip, remdamiesi šia patirtimi, apibūdintumėte draugystę?
- Sukurkite galutinį draugystės apibrėžimą ir priklijuokite jį ant sienos.

2 ŽINGSNIS – PROBLEMOS IDENTIFIKAVIMAS

Antroji pagrindinė sporto vertybė yra pagarba. Bandysime rasti su pagarba susijusių problemų ir jas spręsti. Svarbus žingsnis bus sukurti apibrėžimą ir susieti jį su mūsų realiu gyvenimu.

1 metodas: tritaškis metimas



Tikslas: Problemų, susijusių su pagarbos tema, pristatymas. Bandymas rasti sprendimą.



Trukmė: 15 min.



Priemonės: 1 popieriaus lapas kiekvienam asmeniui, 1 kibiras, 1 kėdė kiekvienam asmeniui.

Vieta: Patalpa su kėdėmis (ar pasirinktinai suolais)



Mokymosi rezultatai: žmonių gebėjimų ir galimybių skirtumų nustatymas

Procesas:

- 1) Kiekvienas pasirenka kėdę ir gauna popieriaus lapą. Dalyviai sugniaužia popierių ir suformuoja kamuolį.
- 2) Fasilitatorius pastato kibirą klasės kampe taip, kad vieni dalyviai sėdėtų arčiau, o kiti toliau.

3) Dalyvių paprašoma kamuoliu pataikyti į kibirą. Tada fasilitatorius suskaičiuoja žmones, kuriems tai pavyko.

4) Po aptarimo galite pakartoti šią veiklą ir įgyvendinti naujus sprendimus.

Apibendrinimas:

- Kaip jautėtės, kai kibiras buvo už jūsų metimo nuotolio ribų?
- Kai buvote arti kibiro ir jums buvo lengviau mesti, ar galvojote apie žmones, kurie buvo per toli?
- Ką galime padaryti, kad daugiau žmonių turėtų galimybę mesti kamuolį į krepšį?
- Kaip galime palyginti šią situaciją su tikruoju gyvenimu?
- Kokią pagarbos pamoką slepia ši užduotis?

2 metodas: (ne)lygybės įgyvendinimas



Trukmė: 20 min.



Priemonės: kortelės

Vieta: Lauke arba sporto salėje



Mokymosi rezultatai: suvokti sunkumus, susijusius su judėjimo apribojimais.

Procesas:

1) Suskirstykite grupę į 5 žmonių komandas. Kiekviena komanda stovi vienoje eilėje. Pirmieji dalyviai išsirikiuoja prie starto linijos.

2) Kiekvienos komandos užduotis – nuo stalo atsinešti 10 kortelių. Kiekviena kortelė turi tam tikrų apribojimų, pavyzdžiui, reikia šokinėti arba liesti kulkšnis. Jei žaidėjas paima kortelę, norėdamas su ja grįžti, jis turi laikytis jos taisyklių.

3) Užduočių pasiūlymas kortelėse:

- vienu įkvėpimu (skeiskite garsą) turite prisijungti prie savo komandos.
- palieskite kulkšnis
- tik šuoliuoti
- tik šliaužti
- šokinėti ant vienos kojos
- daryti salto
- vaikščioti ant kelių
- vaikščioti pėsčiomis
- bėgimas keturiomis
- bėgioti šokinėjant šuoliukais.

Apibendrinimas:

- Kurią iš šių kortelių buvo sunkiausia atnešti?
- Koks tai buvo iššūkis?
- Kaip galime palyginti šią situaciją su tikruoju gyvenimu?
- Kokiais sprendimais reikėtų mažinti nelygybę?
- Kaip su tuo susijusi pagarba?
- Ar sportas turėtų būti skirstomas pagal amžių, lytį ar negalią? Kodėl? Kodėl ne?

3 metodas: pagarba – kryžiažodis



Trukmė: 30 min.



Priemonės: 1 popieriaus lapas ir rašiklis kiekvienai grupei

Vieta: Patalpa su stalais



Mokymosi rezultatai: pagarbos sąvokos supratimas

Procesas:

- 1) Suskirstykite grupę į komandas po 3 arba 4 žmones. Kiekvienai grupei duokite po popieriaus lapą ir rašiklį.
- 2) Grupės uždutis – sukurti kryžiažodį. Naudojami žodžiai turi būti susiję su kryžiažodžio sprendimu – „pagarba“.
- 3) Komandos pristato savo kryžiažodžius ir paaiškina, kaip jų asociacijos susijusios su pagarbos sąvoka.

Apibendrinimas:

- Kokie žodžiai yra kiekvienoje grupėje?
- Kas yra svarbiausia?
- Koks galėtų būti mūsų pagarbos apibrėžimas?
- Kaip galime susieti pagarbos apibrėžimą su tuo, ką iki šiol darėme?
- Kaip rodoma pagarba sporte?

4 būdas: įsivaizduokite...



Trukmė: 20 min.



Priemonės: 1 popieriaus lapas ir spalvotų pieštukų pakuotė kiekvienai grupei

Vieta: Patalpa su stalais



Mokymosi rezultatai: pagarbos svarba šiuolaikiniame pasaulyje

Procesas:

- 1) Suskirstykite grupę į komandas po 3 arba 4 asmenis. Kiekvienai grupei duokite po popieriaus lapą ir spalvotų pieštukų pakuotę.
- 2) Grupė sukuria piešinį, kuriame vaizduoja pasaulį be pagarbos.
- 3) Grupės pristato savo piešinius. Jos paaiškina, nupiešta jų darbuose ir kodėl, jų manymu, pagarba yra svarbi.

Apibendrinimas:

- Kokie pagarbos elementai yra kiekviename piešinyje?
- Kurios idėjos buvo unikaliausios? Kodėl?
- Kokia yra pagarbos vertė?
- Kas yra pagarba čia ir dabar?
- Kaip pasikeitė jūsų požiūris į pagarbos sąvoką?

3 ŽINGSNIS. POZITYVUS MĄSTYMAS

Trečioji kiekvienam sportininkui svarbi vertybė yra meistriškumas. Jis pasiekiamas atsidavus savo disciplinai ir reguliariai treniruojantis. Pozityvus mąstymas ugdo atkaklumą ir gebėjimą pasiekti tai, kas iš pradžių atrodo neįmanoma.

Tikslas: Remdamasi individualiu meistriškumo siekiu ir komandiniu darbu, grupė atliks „taurės dainos“ pasirodymą.

Metodas: „Taurės daina“



Tikslas: Remdamasi individualiu meistriškumo siekiu ir komandiniu darbu, grupė atliks „taurės dainos“ pasirodymą.



Trukmė: 1 h



Priemonės: 1 plastikinis puodelis vienam asmeniui.

Vaizdo įrašai:

- Anna Kendrick “Cups”⁵
- Anna Kendrick “Cups” (karaoke version)⁶
- destined4life “The Easiest Cup Song Tutorial”⁷
- Okaidi Official “Tuto Cup Song”⁸

Vieta: Patalpa su stalais

⁵<https://www.youtube.com/watch?v=cmSbXsFE3l8>

⁶<https://www.youtube.com/watch?v=pjcOzqxu4lQ>

⁷<https://www.youtube.com/watch?v=Y5kYLOb6i5I>

⁸<https://www.youtube.com/watch?v=IUhgXAXi-9w>



Mokymosi rezultatai: Grupė išmoks visą „Cup Song“ seką ir patirs tobulumo siekimo procesą.

Procesas:

- Kiekvienam dalyviui duokite po plastikinį puodelį ir parodykite judesių seką. Grupė kartoja šiuos judesius tol, kol kiekvienas dalyvis be perstojo pakartoja šešias sekas iš eilės.
- Susėdame ratu aplink stalą. Visi vienu metu atliekame pateiktą seką, pabaigoje paduodame savo puodelį asmeniui, sėdinčiam dešinėje pusėje.
- Kai visa grupė pakartoja 6 sekas be klaidų, galime pridėti muziką. Visą dainą stengiamės atlikti „Cup Song“. Kai kurie gali dainuoti.
- Galite nufilmuoti.

Apibendrinimas:

- Kokia užduotis buvo sunkiausia?
- Kaip sekėsi mokytis?
- Kada mokytis buvo lengva, o kada – sudėtinga?
- Kokią tiesą apie save atradote?
- Kaip įgytas žinias galite pritaikyti kasdieniame gyvenime?
- Kaip skirtingos sporto šakos padeda įveikti skirtingus iššūkius?

4 ŽINGSNIS. MESKITE IŠŠŪKĮ JAUNIMUI LINKSMAI

Sėkmė sporte susideda iš daugelio sudedamųjų dalių, pavyzdžiui: pastangų, džiaugsmo, fizinių, elgesio ir intelektinių įgūdžių ugdymo ir lavinimo, sąžiningo žaidimo bendruomenėje ir kasdieniame gyvenime, pagarbos praktikavimo, meistriškumo siekimo, sveikų pasirinkimų, kūno, valios ir proto pusiausvyros.⁹ Šios dalies iššūkis bus

⁹<https://www.icsspe.org/system/files/The%20Fundamentals%20of%20Olympic%20Values%20Education.pdf>

suorganizuoti Olimpinę dieną vietos jaunimui. Per sportą jaunimas turi galimybę peržengti savo patirtį ir pasiekti pusiausvyrą santykiuose su kitais ir su savimi.



1 metodas: laiškas



Tikslas: Pasirengimas olimpinei dienai – užduočių pasiskirstymas.



Trukmė: 15 min.



Priemonės: atspausdintas / parašytas laiškas

Vieta: Patalpoje / lauke



Mokymosi rezultatai: įsisąmoninti savo vidinius pokyčius, jaustis įvertintam.

Procesas:

1) Fasilitatorius įteikia jaunuoliams laišką su užduotimi. Pvz:

"Brangūs jaunuoliai,

Jau kurį laiką jus stebiu ir pastebėjau, kad padarėte didžiulę pažangą dirbdami su pagrindinėmis olimpinėmis vertybėmis. Dėl jūsų pagarbos, meistriškumo siekio ir, svarbiausia, draugystės, jūs buvote išrinkti surengti Olimpinę dieną savo rajone. Jūsų tikslas – kad vertybės, kurias pastaruoju metu praktikujete, taptų ir jaunuolių, turinčių mažiau galimybių dalia. Pakvieskite žmones, surenkite varžybas, o svarbiausia – smagiai praleiskite laiką!

Geriausio linkėjimai,

Olimpinių žaidynių dvasia"

2) Jaunuolis perskaito laišką ir jį užbaigia.

Apibendrinimas:

- Kodėl gavome šį laišką?
- Ką pavyko pasiekti per ankstesnę veiklą?
- Ką galime padaryti, kad įveiktume olimpinių žaidynių dvasios keliamą iššūkį?

2 metodas: Olimpinės dienos planavimas



Tikslas: Pasirengimas olimpinei dienai – užduočių pasiskirstymas.



Trukmė: 30 min.



Priemonės: popierius lentai, žymekliai

Vieta: Patalpoje



Mokymosi rezultatai: Užduočių pasiskirstymas

Procesas:

1) Ant popieriaus lentai surašykite visas užduotis, kurias reikia atlikti iki olimpinės dienos pradžios. Pvz.:

- pakviesti vietos jaunimą;
- parengti dalyvių registraciją;
- pasirinkti sporto varžybas arba sukurti savo varžybas;
- pasirengimas Olimpinės dienos atidarymui ir uždarymui;
- įvykio eigos dokumentai.

2) Jaunimas pasirenka, kuriai Olimpinių dienų sričiai nori ruošti. Taip sukuriamos užduočių grupės, kurios bus atsakingos už varžybų vykdymą.

Apibendrinimas:

- Kaip vertinate veiksmus, kurių ėmėmės?
- Kas gali mums padėti žengti kitus žingsnius?
- Kokios grėsmės gali mūsų laukti?
- Kaip spręsimė konflikta? (remdamiesi vertybėmis: pagarba, draugystė, meistriškumas).
- Klausimas kiekvienai užduočių grupei: Kokie bus jūsų pirmieji pasiruošimo žingsniai?
- Kokius iššūkius tenka / teks įveikti įgyvendinant šį projektą?

5 ŽINGSNIS. PASIRENGIMAS IŠŠŪKIUI

Šiame darbo etape leiskite grupei būti kūrybingai. Pasikalbėkite su dalyviais ir pasiteiraukite apie jų poreikius. Būkite šalia, jei jiems ko nors prireiktų.

Metodas: Pasirengimas olimpinei dienai



Tikslas: Pasirengimas olimpinei dienai – medžiagos rinkimas.



Trukmė: 2 val.



Priemonės: Tai priklauso nuo dalyvių poreikių.

Vieta: Patalpose/Lauke



Mokymosi rezultatai: iššūkių valdymas, komandinis darbas, gebėjimas derėtis ir diskutuoti, bendrai priimtų rezultatų siekimas.

Procesas:

Grupė išsikelia sau užduotis, kurias nori atlikti kaip iššūkio dalį. Fasilitatorius gali pateikti keletą idėjų, pvz.:

- pakvieskite vietos jaunimą: paskelbkite apie renginį savivaldybės, bendruomenės centrų, jaunimo asociacijų ir kt. interneto svetainėse; paruoškite ir priklijuokite plakatus, kviečiančius į renginį; paruoškite renginį reklamuojančią grafiką; renginiui reklamuoti naudokite socialinę žiniasklaidą, pavyzdžiui, „Facebook“, „Twitter“, „Instagram“, „Snapchat“ ar „WhatsApp“. Nustatykite datą ir tvarkaraštį.
- pasirengti dalyvių registracijai: sukurti internetinę registracijos formą; sudaryti dalyvių sąrašą; parengti reikiamus dokumentus; parengti startinius paketus dalyviams; parengti dalyvio kortelę, į kurią teisėjai įrašys varžybose pasiektus rezultatus; suteikti galimybę treniruotis trasoje prieš oficialią varžybų pradžią.
- pasirinkti sporto varžybas arba susikurti savo, pavyzdžiui: šuoliai į krepšį, tuščio plastikinio butelio metimas, skardinės metimas į kibirą, šokiai, estafetės, sprintas, badmintonas, sunkioji atletika, biliardas, stalo tenisas, stalo futbolas. Varžybų taisyklių, vietos ir medžiagų parengimas.
- pasirengimas Olimpinės dienos atidarymui ir uždarymui: parengti Olimpinės dienos atidarymo ir uždarymo šou. Jus gali įkvėpti straipsnis, kuriame aprašoma

tikroji ceremonijos eiga.¹⁰

- renginio eigos dokumentavimas: operatorių komandos parengimas; interviu su konkurso dalyviais ir nugalėtojais planavimas; fotografų išdėstymas įvairiose vietose.

Apibendrinimas:

- Kokia buvo sunkiausia pasiruošimo dalis?
- Kokie įgūdžiai jums padėjo atlikti šią užduotį?
- Ko išmokote iš šios patirties?
- Kaip įgytas žinias panaudoti ateityje?
- Ko baiminatės ir ko tikėtės iš Olimpinių dienos? (kiekvienas asmuo gali juos užrašyti ant kortelių ir priklijuoti jas tam skirtoje vietoje).

6 ŽINGSNIS. IŠŠŪKIO PRIĖMIMAS

Atėjo didžioji diena! Olimpinių dienos pradžia vietos jaunimui.

Metodas: Olimpinių dienos atidarymas

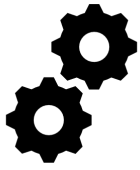


Tikslas: dalyvių registracija, galimybė treniruotis trasoje prieš oficialią Olimpinių dienos pradžią, Olimpinių dienos atidarymo ceremonijos pravedimas.



Trukmė: Priklauso nuo dalyvių

¹⁰https://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_Games#Ceremonies



Priemonės: Tai priklauso nuo dalyvių poreikių.

Vieta: Priklauso nuo dalyvių



Mokymosi rezultatai: Sporto varžybų valdymas, komandinis darbas, laiko valdymo įgūdžiai.

Procesas:

Komandos, naudodamos parengtą medžiagą, atlieka savo sukurtas užduotis.

7 ŽINGSNIS. IŠŠŪKIO VALDYMAS

Galiausiai grupė turi galimybę patikrinti, kaip jų pasirengimas pasiteisins praktiškai. Tokios patirties negali pakeisti jokia, net ir geriausia knyga ar pamoka.

Metodas: Olimpinės dienos organizavimas



Tikslas: Sporto varžybų organizavimas laikantis sąžiningo žaidimo principų, pagarbos, draugystės ir meistriškumo dvasios.



Trukmė: Priklauso nuo dalyvių



Priemonės: Tai priklauso nuo dalyvių poreikių.

Vieta: Priklauso nuo dalyvių



Mokymosi rezultatai: Sporto varžybų valdymas, komandinis darbas, laiko planavimo įgūdžiai, draugystės, pagarbos ir meistriškumo vertybių įvardijimas kasdieniame gyvenime.

Procesas: priklauso nuo dalyvių. Fasilitatorius rūpinasi tinkama Olimpinės dienos eiga, taip pat padeda iškilus sudėtingoms krizėms. Turėtumėte stebėti renginį iš vidaus ir apie bet kokius trūkumus nedelsdami pranešti organizatoriams. Jūs taip pat esate ten pirmiausia tam, kad padėtumėte grupei. Atminkite, kad negalite visko už juos paruošti ar atlikti. Nedarykite to, neduokite nurodymų. Leiskite grupei dirbti, o jūs rinkite informaciją.



8 ŽINGSNIS. STEBĖSENA

Po emocijų kupinos dienos atėjo laikas šiek tiek atvėsti ir surinkti Olimpinės dienos dalyvių nuomones. Tai taip pat laikas apibendrinimams, bendroms nuotraukoms ir nugalėtojų apdovanojimui.

Metodas: Olimpinės dienos uždarymas



Tikslas: Olimpinės dienos uždarymas, nugalėtojų apdovanojimas, interviu su dalyviais ir nugalėtojais, renginio santrauka.



Trukmė: Priklauso nuo dalyvių



Priemonės: Tai priklauso nuo dalyvių, kai kurie rankų darbo prizai.
Vieta: Priklauso nuo dalyvių



Mokymosi rezultatai: Sporto renginių valdymas, grįžtamojo ryšio iš renginio dalyvių rinkimas, išvadų iš atliktų veiksmų darymas.

Procesas:

Dalyviai užbaigia olimpiados dieną pagal parengtą planą.

Apibendrinimas:

Pokalbio klausimų pavyzdžiai:

- Koks šiandien buvo didžiausias jūsų iššūkis? Kaip su juo susidorojote?
- Ką galėtumėte patarti žmonėms, kurie netiki, kad gali ko nors pasiekti sporte?
- Kaip ši patirtis paveiks jūsų tolesnę sportinę veiklą?
- Kuo labiausiai didžiuojatės?
- Kokią sporto šaką labiausiai mėgstate stebėti / užsiimti?
- Ko galiu jums palinkėti?

9 ŽINGSNIS. VERTINIMAS

Atlikusi veiklą grupė susitinka ir apibendrina projektą. Įvertinkite grupės pastangas.

1 metodas: Kaip sekėsi? - Klausimynas



Tikslas: Patikrinti vykdomos veiklos rezultatus, mokymosi rezultatus ir vidinius dalyvių pokyčius.



Trukmė: 15 min.



Priemonės: 1 klausimynas ir 1 rašiklis vienam asmeniui

Vieta: Patalpoje/Lauke



Mokymosi rezultatai: naujas savęs pažinimas

Procesas:

- 1) Kiekvienas dalyvis gauna klausimyną ir atsako į jame pateiktus klausimus.
- 2) Fasilitatorius patikrina rezultatus ir sukuria išvadų duomenų bazę tolesniam aptarimui.

Apibendrinimas: Klausimynas:

- 1) Kas jums labiausiai patiko?
- 2) Kaip jūsų ankstesni lūkesčiai ir nuogąstavimai atitinka tikrovę?
- 3) Kaip vertinate savo komandos darbą?
- 4) Ar turėjote sunkių akimirkų?
- 5) Kaip sprendėte konfliktus?
- 6) Ką po šios patirties darytumėte kitaip?
- 7) Kas jums dabar yra draugystė, pagarba ir tobulumas?
- 8) Ko išmokote iš šios patirties?
- 9) Kaip ši patirtis paveiks jūsų ateitį?
- 10) Ką panašaus norėtumėte daryti ateityje?

2 metodas: Kaip sekėsi? – diskusija



Trukmė: 30 min.



Priemonės: Išmoktos pamokos iš grįžtamojo ryšio (klausimynų), Olimpinės dienos dalyvių atsiliepimai, parengti draugystės, pagarbos ir meistriškumo apibrėžimai.

Vieta: Patalpoje / lauke



Mokymosi rezultatai: visų veiksmų, kurių imtasi, santrauka, proceso užbaigimas.

Procesas:

- 1) Remdamasis surinkta medžiaga, fasilitatorius pateikia tolesnius klausimus diskusijai, ir grupė padaro tolesnes išvadas.
- 2) Sudarykite 20 svarbiausių išvadų sąrašą.

Apibendrinimas: klausimas kiekvienam asmeniui:

- Kuo tapote dėl šios patirties?



Šaltiniai

<http://mow.powiat.koszalin.pl/przyklady/publikacje/MJ.pdf>

<https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports-facts>

<https://www.icsspe.org/system/files/The%20Fundamentals%20of%20Olympic%20Values%20Education.pdf>

<https://www.icsspe.org/system/files/Sport%20Values%20in%20Every%20Classroom.pdf>

https://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_Games#Ceremonies

<https://www.youtube.com/watch?v=cmSbXsFE3l8>

<https://www.youtube.com/watch?v=pjcOzqxu4JQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5kYLOb6i5I>

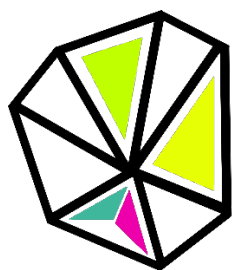
<https://www.youtube.com/watch?v=1UhgXAXi-9w>

Apie autorių:



Aleksandra Rokicka

Filosofinio konsultavimo ir koučingo magistrantė. Tarptautinių jaunimo mainų trenerė.



FUNDACJA
KOPALNIA
INICJATYW

Fundacja Kopalnia Inicjatyw yra nevyriausybinė, pelno nesiekianti įstaiga. Įkurta 2014 m. vasario mėn. Ji įsikūrusi Lenkijos Silezijos vaivadijoje. Visa fondo veikla orientuota į jaunimo švietimą ir savanorystę. Pagrindinis tikslas – remti įvairias grupes ir institucijas, taikančias neformaliojo mokymosi metodus, ir susieti juos su formaliojo švietimu.

Facebook profilis: www.facebook.com/kopalnia

PENKTAS skyrius

IŠŠŪKIŲ ĮVEIKIMAS PASITELKiant MENĄ

Oksfordo anglų kalbos žodyne, remiantis XVI amžiaus sąvoka, menas apibrėžiamas kaip:

“

„Kūrybinių įgūdžių ir vaizduotės išraiška ar pritaikymas, paprastai vizualia forma, pavyzdžiui, tapyba, piešimu ar skulptūra, sukuriant kūrinius, kurie pirmiausia vertinami dėl jų grožio ar emocinės galios.“ Merriam-Webster'is vis dar nurodo, kad tai pirmiausia yra „įgūdžiai, įgyti iš patirties, studijuojant ar stebint“. Prancūzų tapytojas Georges'as Seurat ją įvardijo vienu žodžiu – „harmonija“, o Picasso kartą pasakė, kad tai „yra melas, kuris leidžia mums suvokti tiesą“.

”



Nuotrauka iš spektaklio "S.O.S. Action!", archyvas Second Chance School of Matosinhos, Theater Flor de Infesta, meno vadovė Poliksena Hardalova, 2019, Portugalija

Kad ir koks būtų apibrėžimas, menas yra giliausių emocijų ir požiūrių išraiška. Jis apima kultūrinę aplinką ir tampa jos dalimi, suteikdamas jai egzistenciją.

Tai taip pat gali būti terapija, leidžianti išreikšti savo jausmus ir nuomonę taip, kad jie labiau atitiktų save, ir sukurianti erdvę ryšiui su kitais žmonėmis, kuris kitu atveju negalėtų būti užmegztas.

Viena vertus, meninė veikla arba veikla, kurioje meninė išraiška naudojama kaip priemonė, gali padėti giliai apmąstyti, kas esate ir kokie yra jūsų tikslai, aiškiau ir tikriau išreikšti save, taip veiksmingiau užmegzti ryšius su kitais ir labiau pasitikėti savimi. Kita vertus, tai gali padėti geriau pažinti savo kultūrinę tapatybę ir giliau įvertinti savo bendruomeninę aplinką.

Meninė (įkvėptoji) veikla kaimo vietovėse yra tokia pat reikalinga kaip ir natūrali, nes, nors kaimo gyventojai to ir nepastebi, paprastai jų gyvenimą supa meninė raiška ir ja



vadovaujasi, pradedant dainomis, lydinčiomis žemės darbais, ir baigiant pasakojimais, siekiant apsaugoti vaikus nuo paklydimo, ar net kartais gana teatrališkais ritualais prieš kasdienę veiklą arba po jos. Be to, nors tai dažniausiai pamirštama ar bent jau nuvertinama, rūpinimasis žeme ir joje esančiomis gyvomis būtybėmis taip pat yra kultūros dalis, vadinama žemdirbyste.

Ferdinando Magelano kelionės 500 metų sukakties minėjimas, po spektaklio "CIRCUM NAVEGAR", meno vadovė Poliksena Hardalova, archyvas "Second Chance School of Matosinhos", teatras "Flor de Infesta", 2021 m., Portugalija

Viena vertus, savo gimtojo miesto reikšmių ir galimybių supratimas gali būti priemonė, padedanti kaimo vietovėse gyvenantiems jaunuoliams suprasti tą vietą, jos papročius ir tradicijas, kurios yra ne mažiau svarbios nei bet kurios kitos.

Tai gali padėti jiems ugdyti priklausymo ir pasididžiavimo jausmą, kuris gali padėti sustiprinti jų įvaizdį, pasitikėti savimi, pasitikėti pasauliu ir tikėti, kad jie gali būti tokie, kokie nori būti, taip pat ugdyti jų suvokimą apie savo gyvenamąją aplinką, padėti jiems padėti savo kaimui (gimtajam miestui) ir bendruomenei, išryškinant jos stipriąsias puses ir atrandant, kiek daug jie gali padaryti dėl jos ir kiek ji gali padaryti dėl jų.

Kaip valdyti fasilitavimo procesą

Kaip ir kitose srityse, pratimus galite pritaikyti prie grupės, su kuria dirbate, specifikos ir prie dalyvaujančių fasilitatorių įgūdžių.

Atminkite, kad tai yra **procesas**, o tai reiškia, kad tikslai yra mažiau svarbūs nei kelias, kuriuo einama jų link. Žinoma, pageidautina, kad menas sukurtų kuo daugiau grožio, tačiau mes nesiekiamo tobulumo, mes skatiname kiekvieno dalyvio savos tiesos patyrimą, kad ir kokia forma ji būtų.

Kad siūloma veikla būtų kuo efektyvesnė, geriausia, jei grupę sudarytų ne mažiau kaip 8-10, ne daugiau kaip 25-30 narių, kad būtų užtikrintas dinamiškumas, bet nenukentėtų turinys. Žinoma, yra pratimų, kuriuos vykdysite mažesnėse ar didesnėse grupėse, tačiau kad ši konkreti struktūra veiktų taip, kaip tikimasi, patariame pernelyg nenuotolti nuo pasiūlymo.

Taip pat galite keisti kai kurių užduočių eiliškumą, jų atsisakyti ar net naudoti atskirai, tačiau bet kuriuo atveju įsitikinkite, kad eiliškumas yra nuoseklus, pavyzdžiui, pradėti Forumo teatro pratybų su grupe, kuriai ši sąvoka ir (arba) vienas kitas nėra visiškai suprantami, tikriausiai nėra geras pasirinkimas.

Pateikta struktūra idealiai tinka 5-7 dienų trukmės procesui.

Tačiau užsiėmimus taip pat galima paskirstyti per dvi savaites (pavyzdžiui, 5+5 popietės, rytai ar vakarai) arba per mėnesį (3-4 užsiėmimai per savaitę).

Siūlome jaunimo mainų tipo veiklą, parenkant patrauklią vietą tarp dalyvių gimtųjų miestų ir suburiant jaunuolius iš skirtingų kaimų (5-7 dienų formatu).

Geras variantas galėtų būti bendros dirbtuvės ar net stovyklavietė, kad jaunuoliai vis dar būtų pakankamai arti savo realybės, bet kartu ir atskirai nuo jos. Arba galite aplankyti skirtingus kaimus ir surengti vienos dienos užsiėmimus, kaskart prisijungdami prie regiono jaunuolių vis kitoje vietoje.

Pavyzdžiui: jei norite suburti jaunuolius iš 4 mažų kaimelių, galite organizuoti mokymus savaitgaliais, aplankydami visus 4 kaimelius. Kiekvieną kartą būtų „šeimininkas“, kuris galėtų jus pavedžioti ir supažindinti su vietovės ypatumais. Siūlomas laikas gali skirtis priklausomai nuo aplinkybių.

Pavyzdžiui, galite pridėti repeticijos dieną arba „reklamos dieną“, jei norite, kad į galutinį pasirodymą atvyktų žmonės iš kitų netoliese esančių miestų ar miestelių.

Visų pirma sutelkite dėmesį į dalyvius, išklausykite juos, jų pasiūlymus, įtraukite juos į paties proceso kūrimą, jei to norite. Galų gale, juk stengiamės skatinti jų gerovę ir iniciatyvą, kodėl gi neleidus jiems pradėti nuo pat pradžių?

1 ŽINGSNIS. PAŽINTI VIENI KITUS

1 metodas: *Aš esu... ir man patinka tai... (judesys)*



Tikslas: Nors kaimo vietovėse labai įprasta, kad jaunuoliai užaugo kartu ir mano, kad žino vienas apie kitą viską, ką reikia žinoti, tačiau taip pat įprasta, kad daugelis giluminių problemų, su kuriomis jie susiduria, niekada nėra išsakomos, nes bijoma apkaltų arba gėdijamasi parodyti trapumą. Todėl labai aktualu skatinti erdvę, kurioje jie galėtų laisvai įvardyti ir išreikšti savo emocijas ir požiūrį, taip padedant jiems pažinti vienas kitą gilesniu lygmeniu.

Menas čia gali atlikti lemiamą vaidmenį, atplėšdamas juos nuo kasdienės realybės, kurioje vyrauja informatyvus žodis, ir pasitelkdamas kitus išraiškos būdus arba žodinį bendravimą.



Trukmė: 20-40 min (priklausomai nuo dalyvių skaičiaus)



Priemonės: nėra.



Mokymosi rezultatai: apmąstyti savo tapatybę ir jos išraiškos būdus, atkreipti dėmesį į kitų žmonių saviraiškos būdus, pažinti vienas kitą.

Procesas:

Grupė sustoja ratu, kad visi matytų ir girdėtų vieni kitus.

Kiekvienas dalyvis savo eilės tvarka ratu, pasako savo vardą ir atlieka su juo susijusį judesį.

Visi kiti turi pakartoti kiekvieną vardą ir judesį po to, kai jį parodo.

Po to, kai visi dalyviai iš eilės pasisako, turėtų būti surengtas raundas, skirtas visiems vardams ir judesiams pakartoti. Tai padės prisiminti vieni kitų vardus ir susieti juos su kažkuo, ką jie pasirinko sau reprezentuoti.

Galite pridėti ritmo ir (arba) paprašyti dalyvių judėti kuo „šokliau“.

2 metodas: *mano vardo istorija (pasakojimas)*



Trukmė: 20-40 min (priklausomai nuo dalyvių skaičiaus)



Priemonės: nėra.



Mokymosi rezultatai: apmąstyti savo tapatybę ir jos raišką, atkreipti dėmesį į kitų žmonių saviraiškos būdus, giliau pažinti vienas kitą.

Procesas:

Visi dalyviai ratu (geriau sėdėdami) papasakoja istoriją, susijusią su savo vardo reikšme, kaip jį gavo ir (arba) kaip su juo susiję.

Padėti jiems apmąstyti savo tapatybę ir tai, ką jie nori papasakoti vieni kitiems, taip pat papasakoti istoriją taip, kad būtų įdomu klausytis kitiems.

Jei norite, galite pridėti taisyklę, pagal kurią nustatysite, eiliškumą, kas pasakoja kitas: pavyzdžiui, kitas pasakoja toliau, jei turi kažką bendro su anksčiau papasakota istorija.

Jei grupėje yra daugiau nei 10-12 žmonių, būtų gerai pratimą atlikti poromis (partneris A ir partneris B), o po to, kai jie pasidalins savo vardų istorijomis, grįžti į ratą ir pristatyti savo partnerio vardo istoriją kitiems.

3 būdas: *Mano namų vėliava / skydas (piešimas / rašymas)*



Trukmė: 30 minučių apmąstymams / piešimui + 30 minučių dalijimuisi



Priemonės: popieriaus lapai ir spalvoti žymekliai



Mokymosi rezultatai: apmąstyti savo tapatybę ir kaip ją išreikšti, atkreipti dėmesį į tai, kaip kiti save išreiškia ir ko jie nusprendžia neišreikšti, giliau pažinti vieni kitus.

Procesas:

Kiekvienam dalyviui duokite po popieriaus lapą ir žymeklių.

Paprašykite jų nupiešti ant jo savo „namų skydą“ arba „asmens tapatybės kortelę“ (kaip jums labiau patinka).

Jie gali naudoti „tipišką“ skydo formą arba būti kūrybiškesni, rašyti, piešti, naudoti simbolius ar aiškas nuorodas... Tai priklauso nuo jų pačių!

Bet kuriuo atveju reikėtų užpildyti 4 pagrindinius laukus.

Galite jų klausti apie tai, kas labiau tinka jų ir (arba) grupės tikslams. Pateikiame keletą pasiūlymų, tačiau kai kuriuos variantus visada galite derinti. Čia eilės tvarka pagal laikrodžio rodyklę, pradedant nuo viršaus:

- jų talentus (1), lūkesčius (2), baimes (3) ir pageidavimus (4)
- kas jiems labiausiai patinka (1), kas nepatinka (2), ką jie apskritai nori veikti (3), kas juos atvedė būtent į šią veiklą (4);
- kas jie yra (1), jų santykiai su šeima ir draugais (2), su žmonėmis už jų artimos aplinkos ribų (3), ką jie mėgsta veikti (4);
- didžiausia metų sėkmė (1), didžiausia metų nesėkmė / nusivylimas (2), viltys dėl kitų metų (3), ...ateinančių 10 metų (4); ...

Jie taip pat gali pridėti savo gyvenimo šūkį ir (simboliškai arba ne) nupiešti save. Tada kiekvienas pristatys savo plakatą visai grupei ir pasirinks, apie ką kalbėti. Reikia būti atidiems, kas sakoma, o kas ne, kokie gestai lydi...

Taip pat galite paprašyti visų dalyvių užrašyti savo jausmus klausantis kiekvieno kolegos, kad jie būtų dėmesingi ir apmąstytų savo tarpusavio ryšius.

2 ŽINGSNIS. PROBLEMŲ IDENTIFIKAVIMAS

1 metodas: *vaikščiojimas*



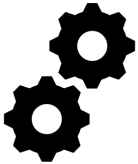
Tikslas: Kaimo aplinka gali būti puiki vieta savirefleksijai ir sielos paieškomis tiems, kurie ten nėra ištisus metus. Kaime ar mažame miestelyje gimusiems žmonėms kasdienė rutina, dažniausiai užpildyta sunkiu fiziniu darbu gamtoje (visą dieną), gali pasirodyti ne tokia raminanti, kaip gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio, nors ypač

kai taip dažnai tenka derinti darbą laukuose su ėjimu į mokyklą tolimame miestelyje, pagalba šeimai ir mokslais.

Meno įkvėpti pratimai, skirti apmąstyti savo vidinį ir išorinį elgesį, gali būti ypač naudingi siekiant atkreipti dėmesį į iššūkius, su kuriais susiduria kiekvienas dalyvis savo kontekste.



Trukmė: 10-15 minučių savęs stebėjimui (+10-15 minučių reakcijoms į aplinką/emocijas) + 10-15 minučių apibendrinimui



Priemonės: Muzika.



Mokymosi rezultatai: apmąstyti savo tapatybę ir jos fizinę išraišką, atkreipti dėmesį į savo ir kitų jausmų ir emocijų raišką, apmąstyti, kaip mūsų (fizinė) laikysena gali lemti tai, kaip mus mato ir kaip mes matome pasaulį.

Procesas:

Visi dalyviai turi vaikščioti po erdvę atsitiktine tvarka, ne ratu, ne vienas paskui kitą ir bando užpildyti tuščias vietas.

Padėkite jiems stebėti savo judėjimo būdą, užduodami tokius klausimus:

- Kaip remiate kojas į grindis? (ar pirmiausia jas liečiate pirštų galiukais, ar tiesiai visa pėda)
- Kaip judinate kojas? Klubus? (ar jūsų kojos nukreiptos į priekį, ar į šoną? Jūsų keliai? Ar daug judinate klubus?)
- Kokia jūsų krūtinė (vertikali, atsipalaidavusi...?)
- O kaip jūsų rankos? Ar jos atsipalaidavusios, seka jūsų kūno judesius, o gal jos

pačios nustato tempą?

- Koks jūsų kaklas (įtemptas ar atsipalaidavęs?), galva (nukreipta aukštyn, tiesiai ar žemyn?)
- Kur žiūrite? (ar paprastai žiūrite į jus supančius žmones? į grindis? tiesiai, nieko nematydamas? į viršų?)

Taip pat galite liepti jiems įsivaizduoti save gatvėje ir atitinkamai reaguoti, pavyzdžiui, sutikus pažįstamus ar nepažįstamus žmonėmis.

Šiuo pratimu galima išreikšti reakcijas į įvairias aplinkas (ėjimą dykumoje, kalnuose, naktį mieste), situacijas (nelaimingas atsitikimas, iš dangaus nukritę pinigai, džiaugsmingas susitikimas) ar emocijas (ėjimas su pasitikėjimu, džiaugsmu, pykčiu, stresu...) ir net pabandyti vaikščioti „apsiavus skirtingais batais“ (pavyzdžiui, ko nors, kuo jie žavisi, arba geriausios savo pačių versijos, kokią tik gali įsivaizduoti).

Kad ir kaip ten būtų, būtinai aptarkite situaciją ir pateikite klausimų (į kuriuos nebūtinai reikia atsakyti) apie tai, ką jie pastebėjo apie save ir kiek kiekvienas aspektas pasako apie juos pačius ir jų gyvenimo būdą.

Patariame, kaip naudoti muziką, kad sukurtumėte aplinką ar aplinkas, kuriose norėtumėte, kad dalyviai eksperimentuotų.

2 metodas: *termometras arba užšaldyti vaizdai (gyvieji memai)*



Trukmė: 10-20 minučių klausimams ir pozicionavimui (+ 10-20 minučių diskusijai tarp kolegų) + 10-20 minučių apibendrinimui



Priemonės: nėra.



Mokymosi rezultatai: apmąstyti savo gyvenimo pozicijas ir požiūrį bei tai, kaip jis susijęs su kitais.

Procesas:

Grupė susitoja į eilę patalpos viduryje.

Pasakykite dalyviams, kad jie atsistotų erdvėje (žengtų žingsnį į priekį arba atgal) pagal tai, kiek jie sutinka su nuomonėmis ir (arba) situacijomis, kurias išsakysite.

Galite pasirinkti temas, susijusias su jų gyvenimu kaimo realybėje, jų jausmais apie save, jų nuomone apie gyvenimą kituose kontekstuose... Jei norite, taip pat galite paprašyti jų išdėstyti save pagal tai, kur jie norėtų būti, o ne pagal tai, kur jie iš tikrųjų yra dabar. Taip pat galite paprašyti jų fiziškai išreikšti, kaip jie jaučiasi dėl savo padėties.

Galiausiai galite suskirstyti grupę į mažesnes ir paprašyti jų aptarti savo pozicijas. Diskusiją galite skatinti ir pačios veiklos metu, paprašydami dalyvių apsižvalgyti ir, jei reikia, apginti savo nuomonę. Kad ir kaip ten būtų, visada skatinkite užduoties aptarimą, sutelkdami dėmesį į jų jausmus, susijusius su šia patirtimi. Kitas variantas – turėti teiginių rinkinį, aiškiai padalyti kambarį į dvi zonas ir paprašyti grupės pereiti arba į „taip“, arba į „ne“ laukus.

Kitas variantas – naudoti kūno išraišką GYVIEJI MEMAI. Memai dabar tokie populiarūs, kad jais galite vadinti užšaldytus paveikslėlius su jūsų arba kito asmens (vieno iš grupės narių) pridėtu tekstu. Grupė stovi ratu, atsukusi nugaras į centrą. Fasilitatorius pateikia memo tekstą, pvz: Po „1“ visi atsisuka į centrą ir sukuria užšaldytą savo atvaizdą 7.30 val. ryto, kuriame jie yra entuziastingai nusiteikę arba vieniši. Tada jie turėtų apsižvalgyti į kitus, nepertraukdami vaizdo. Tai kartojama su kitais memais / ar temomis, jausmų, problemų pavadinimais, pvz.

Šis metodas galėtų būti labai gera, interaktyvi pradinė veikla daugeliui klausimų spręsti.

3 metodas: pasitikėjimo klausimai



Trukmė: 30 minučių, skirtų poroms + 10-15 minučių apibendrinimui



Priemonės: akių raištis, kėdės, stalai, bet kas, ką galite naudoti kliūčių ruožui sukurti.



Mokymosi rezultatai: apmąstyti, kaip žmogus nustato strategijas, vadovauja ir yra vadovaujamas (juo pasitikima ir (arba) jis pasitiki), sutelkia dėmesį į tikslus, prisitaiko prie aplinkos ir sunkumų.

Procesas:

Suskirstykite grupę poromis: A užrištomis akimis, o B turi vesti A tam tikru keliu, kad jie saugiai pasiektų nustatytą finišo liniją.

Nustatykite taisykles: B gali naudoti žodžius, gali tik švilpauti, naudoti muzikos instrumentą, judesius, įvairius jutiminius dirgiklius (uosti, liesti, ragauti, girdėti).

B taip pat gali vesti A per tam tikras kliūtis, tačiau nepamirškite, kad svarbiausia – saugumas. Pasivaikščiojimui siūlome skirti 10-12 minučių, tada A pateikia B grįžtamąjį ryšį, o po to jie apsikeičia vaidmenimis (vedamas ir vedlys).

Būtinai aptarkite veiklą, sutelkdami dėmesį į tai, kaip kiekvienas dalyvis jautėsi patyręs padėtį, kurioje jautėsi geriausiai, kaip jiems pasiteisino jų strategija, kokie buvo didžiausi iššūkiai ir sėkmė, kodėl, jų manymu, taip nutiko, ką sužinojo apie save ir kitus.

3 ŽINGSNIS. POZITYVUS MĄSTYMAS

1 būdas: pristatykite savo talentus (judesius)



Tikslas: ... IR DARYKITE TAI TIKSLINGAI: pernelyg dažnai kaimo vietovėse gyvenantys jaunuoliai įsitikinę, kad jų gimtasis miestelis (apie kurį niekas niekada nėra girdėjęs arba kiti jaunuoliai iš jo tyčiojasi) nėra toks vertingas kaip kiti miestai, į kuriuos jie turi vykti, kad įgytų išsilavinimą ar dirbtų. Labai svarbu, kad jie ne tik būtų sąmoningi ir tikri dėl savo talentų, bet ir žinotų kultūrinį turtingumą, kurio visada yra vietos istorijose / legendose / įdomybėse. Tradicijų tyrinėjimas ir kultūrinio paveldo dokumentavimas, jei įmanoma, supriešinant jį su skaitmenine nacionalinių ar vietinių sėkmės pavyzdžių paieška, kai kuriems žmonėms gali iš tiesų pakeisti gyvenimą, ne tik sustiprinti jų pasididžiavimo savimi, savo žmonėmis ir kraštu jausmą, bet ir atverti perspektyvas, kaip ateityje čia užsidirbti pragyvenimui.



Trukmė: 20-40 min (priklausomai nuo dalyvių skaičiaus)



Priemonės: Muzika, kėdės gali būti naudojamos vaizdams kurti.



Mokymosi rezultatai: apmąstyti, kokie yra žmogaus talentai, kaip juos išreikšti, kaip kiekvienas talentas gali būti susijęs su kitais ir padėti bendrauti su jais.

Procesas:

Paprašykite visų dalyvių pagalvoti apie savo 3 pagrindinius talentus. Tai gali būti bet kas, kas, jų manymu, jiems gerai sekasi: nuo batų užsirišimo iki dainavimo ar šokio, maisto gaminimo ar sudėtingiausių matematikos uždavinių sprendimo. Tai priklauso nuo jų pačių!

Išsirinkę kiekvienas turi sugalvoti ir išbandyti judesį, kuris atspindėtų jų sugalvotą talentą.

Kitas žingsnis – sukurti seką iš visų 3 judesių, atitinkančių 3 pasirinktus talentus.

Dabar atėjo metas juos prisistatyti! Įjungus muziką (pasirinkite raminančią, bet kartu ir įkvepiančią), kiekvieno iš dalyvių (ne daugiau kaip 5 vienu metu) paprašykite išeiti į sceną, garsiai pristatyti savo talentus (*"Man sekasi piešti, gaminti maistą ir megzti!"*) ir atlikti sukurtą seką.

Kiekvienas iš jų dirbs savo darbą, savo burbulę, kurdamas įvairialypę „talentų paletę“. Kai pajusite, kad to pakanka, galite padėkoti pirmajai grupei ir paprašyti, kad tą patį padarytų ir kita grupė.

Tam tikru metu galite paprašyti skirtingų aktorių bendrauti tarpusavyje, naudoti savo meną kaip kalbą, kad susikalbėtų su kitais.

2 metodas: žurnalistinis teatras (geros istorijos paieška)



Trukmė: 30 minučių grupės strategijos apibrėžimui + 60-120 minučių tyrimui + 30 minučių pasiruošti pristatymui + 10 minučių kiekvienos grupės pristatymui ir diskusijai.

Dirbant individualiai 60-180 minučių tyrimui ir pasiruošimui pristatymui + 5 minutės kiekvieno dalyvio pristatymui ir diskusijai.



Priemonės: užrašų knygtės, rašikliai, kompiuteriai ir interneto ryšys (jei yra).



Mokymosi rezultatai: atrasti vietos įkvepiančias istorijas, leisti sau rasti įkvėpimą, apmąstyti, iš ko susideda sėkmės istorija, užmegzti ryšius su žmonėmis, turinčiais tokių pačių svajonių ir (arba) tikslų ir (arba) susiduriančiais su tokiais pačiais iššūkiais.

Procesas:

Suskirstykite grupę pagal sritis, kuriose jie norėtų matyti savo ateitį.

Paprašykite kiekvienos grupės (ne daugiau kaip 4-5 narių) paieškoti pavyzdžių apie vietinius ir (arba) šalyje gyvenančius žmones, kuriems pavyko pasiekti sėkmę ir (arba) įkvepiančių istorijų tose srityse, kurios juos labiausiai domina. (Orientuotas) tyrimas gali būti įvairių formų: jie gali imti interviu iš žmonių, ieškoti vietos laikraščiuose ar internete, turint omenyje, kad kaimo jaunimui gali būti ypač naudinga susipažinti su informatyvesniu skaitmeninės žiniasklaidos naudojimu.

Kiekviena grupė, pasirinkusi vieną istoriją, turėtų surinkti pagrindinę informaciją apie ją (kas, kas, kada, kur ir kaip?) ir nustatyti 3 fizinius vaizdus, kurie vaizduotų istorijos pradžią, raidą ir pabaigą. Kiekviena grupė pristatys istoriją kitiems, tačiau fasilitatorius gali paprašyti, kad aktoriai vaizdus papildytų monologais, dialogais ir (arba) veiksmu.

Priklausomai nuo grupės, su kuria dirbate, galite paprašyti kiekvieno dalyvio atlikti tyrimą individualiai arba mažesnėmis grupelėmis, o rezultatus pristatyti bet kokia menine forma, kuri jiems atrodo patogesnė (rašyti, piešti, repuoti, šokti...).

4 ŽINGSNIS. MESKITE IŠŠŪKĮ JAUNIMUI LINKSMAI

1 metodas: veiksmų planas (piešimas ir (arba) veiksmas)



Tikslas: DRAUDŽIAME svajoti: kaimo jaunimas, kuris svajoja nuo gimimo, kaip ir visi kiti, netrukus gali pastebėti, kad jų geografinė padėtis ir toliau gali kelti papildomų iššūkių jų sėkmei, reikalaujančių papildomo atsparumo ir sunkaus darbo. Todėl labai svarbu užtikrinti, kad jie neatsisakytų savo svajonių, kad jie vėl susisiektų su priežastimi, dėl kurios svajojo, atgautų pasitikėjimą savimi ir vėl patikėtų tuo, ką anksčiau įsivaizdavo apie savo ateitį, pasitelkiant meną kaip tiltą tarp dalyvių.



Trukmė: 30 minučių žemėlapiu „iki šiol“ braižymui + 15-20 minučių stebėjimui ir apmąstymams + 30 minučių žemėlapiu „nuo dabar“ braižymui / pasiruošimui vaidinimui (+30 minučių pristatymams, jei pasirinksite šį variantą)



Medžiagos ir priemonės: didelis popieriaus lapas, spalvoti žymekliai, atskiri popieriaus lapai, muzika.



Mokymosi rezultatai: apmąstyti savo kelią, atrasti kelių panašumus ir skirtumus, pažvelgti į savo gyvenimą iš perspektyvos ir meniškai jį išreikšti, apibrėžti tikslus ir žingsnius jiems pasiekti.

Procesas:

Padėkite didelį popieriaus lapą ir žymeklius, popieriaus centre nurodykite „dabar“.

Pakvieskite kiekvieną dalyvį nupiešti savo gyvenimo kelią iki dabartinės akimirkos, kur susitinka visi skirtingi keliai, nes kiekvienas iš jų prasideda skirtingame popieriaus lapo

taške. Galite pasiūlyti naudoti didelius/panoraminius vaizdus „geriems momentams“ pažymėti, siaurus kelius su skylėmis – „blogiems“ momentams pažymėti, nebaigto darbo (ligoninės) ženklus, kliūtis/nuokrypius.

...Patartina naudoti ir švelnią/įžvalgią muziką (pvz., Arvo Pärto „Spiegel im Spiegel“).

Baigę darbą, visi dalyviai kviečiami įvertinti kolektyviai atliktą darbą ir, jei nori, jį pakomentuoti. Apmąstykite, kas „vedė“ į geriausias vietas, ir pasiūlykite sudaryti sąrašą bei įvertinti tuos kelius.

Po trumpos ar ilgos pertraukos (priklausomai nuo to, kaip sekėsi pirmoji pratimo dalis) kiekvienam dalyviui duokite po naują atskirą popieriaus lapą. Laikas paprašyti jų suprojektuoti žemėlapi į ateitį, sutelkiant dėmesį į tai, kaip jie norėtų, kad ji būtų, nurodant aiškius tikslus ir būdus, kaip jų pasiekti (kaip muzikinę aplinką siūlome Nicko Laird-Cloweso dainą „Golborne Road“).

Taip pat galite, pavyzdžiui, vaidinti nukrypimus arba leisti dalyviams šokti / rašyti / interpretuoti / piešti / kurti meninį produktą remiantis jų išvadomis. Jei atmosfera tampa šiek tiek slogi, padarykite linksmą pratimą užsiėmimui užbaigti.

5 ŽINGSNIS. PASIRENGIMAS IŠŠŪKIUI

1 būdas: *darbas su vietiniais gyventojais*

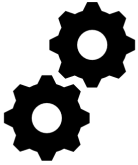


Tikslas: Nors vieno žmogaus yra daugiau nei pakankamai, ir kaimo jaunimas paprastai tai puikiai supranta, nes paprastai nuo mažens turi pats pasirūpinti savimi, jie taip pat turi suvokti tiesą, kuria tikriausiai gyveno dažniau nei kiti, bet laikui bėgant galbūt pamiršo ją įsisąmoninti, kad „jaunam žmogui užauginti reikia kaimo“. Dažnai, kadangi norint būti „sėkmingu“ reikia palikti miestą, vietiniai gyventojai net nesužino apie savųjų sėkmę. Tuomet gera praktika yra įsitikinti, kad anksčiau rastos jaunuolių sėkmės istorijos nevirsta tuo, bet, jei įmanoma, gauti asmeninę pagalbą. Taip pat labai svarbu, kad jie reliatyvizuotų „sėkmės“ ir „menininko“ sąvokas, nes kiekvienas žmogus turi potencialą išreikšti save

meniškai, o „menas“ apima daugybę kitų praktikų, ne tik tas, kurios matomos per televizorių.



Trukmė: kiekvienai darbo sesijai turėtų būti skirta ne mažiau kaip 60 minučių, kad būtų galima pasidalyti nuomonėmis, išmokti metodų ir juos pritaikyti.



Priemonės: viskas, ko reikia konkrečiam darbui (prieš tai paklauskite konkrečių pagalbininkų, taip pat gali tekti rasti tinkamą vietą darbui kurti).



Mokymosi rezultatai: bendravimas su vietos menininkais, eksperimentavimas su įvairiais išraiškos būdais, išsiaiškinimas, kuris iš jų geriau išreiškia save, mokymasis darant ir dalijantis, meniškumo, kurį galima rasti kiekvienoje veikloje, atpažinimas.

Procesas:

Pageidautina iš anksto susisiekti su vietiniais menininkais ir (arba) fasilitatoriais ir paprašyti, kad jie, remdamiesi savo meistriškumu ir patirtimi, parengtų įvairių seminarų rinkinį.

Visur yra menininkų, nesvarbu, ar jie būtų tapytojai, (bažnytinio choro) giedotojai, (liaudies) šokėjai ir (liaudies) muzikantai, ar amatininkai, todėl svarbu, kad jaunimas, kilęs iš tos pačios aplinkos, atpažintų jų talentus ir kelią, taip pat galėtų su jais tiesiogiai bendrauti.

Įsitikinkite, kad menininkai supranta, jog veikla siekiama socialinių pokyčių, ir nori pasidalyti savo istorijomis, žiniomis ir įgūdžiais, kad būtų sukurta galutinė scena, ir kad jie kartu su jaunimu dirbs ją kuriant.

Tyrinėdami skirtingas ir naujas meno kalbas ir technikas, jaunuoliai turi galimybę išsiaiškinti, kuri iš jų jiems labiausiai tinka, kartu lavindami minkštuosius įgūdžius, kurdami erdvę saviraiškai ir kultūrinei saviraiškai bei identifikacijai.

Kita galimybė – nuvykti į kitą kaimą ir surengti nedidelius mainus tarp jaunimo ir menininkų iš 2-3 vietovių / kaimų.

6 ŽINGSNIS. IŠŠŪKIO PRIĖMIMAS

1 metodas: *statulos (gyvosios atminties / užšaldytų paveikslėlių atmaina)*



Tikslas: DIALOGAS SU SAVIMI: pažinti ir išmokti spręsti savo ribas ir (kartais savo paties) primestas kliūtis yra taip pat svarbu, kaip ir nustatyti savo stipriąsias puses. VAIZDO TEATRO ištekliai gali būti labai naudingi dirbant su atpažinimu ir priėmimu, taip pat nustatant kompromisus, kuriais siekiama įveikti iššūkius.



Trukmė: 60-120 minučių



Priemonės: nėra.



Mokymosi rezultatai: atpažinti savo būdą reikšti emocijas / sąvokas, suprasti skirtingus būdus toms emocijoms / sąvokoms reikšti, spręsti sunkumus / konfliktus, išklaudyti kitų požiūrį į galimus sprendimus.

Procesas:

Grupė sustoja ratu, visi dalyviai turi būti atsisukę į išorę.

Pateikite jiems žodį, apie kurį jie turėtų pagalvoti (galite pradėti nuo ko nors labai paprasto, pavyzdžiui, pavadinti gyvūną ar gamtos elementą). Tada suskaičiuokite iki 5 ir paplekšnokite rankomis. Kai paplosite, visi dalyviai turi atsigręžti į centrą ir fiziškai parodyti savo anksčiau minėto žodžio atvaizdą sustingusiu vaizdu / nejudančia statula.

Naudokite jausmus ir emocijas (neviltis, meilė, viltis, baimė, kaltė, gėda, paguoda...) arba sudėtingesnes sąvokas (sėkmė, konfliktas, šeima, aš, ateitis ar kitos temos, susijusios su grupės poreikiais kaimo realybėje).

Pasirinkite vieną iš statulų ir atkreipkite grupės dėmesį į ją (pasirinkta statula turi išlikti kuo ramiau). Paprašykite grupės objektyviai ją išanalizuoti (kūno, rankų, burnos padėtis...), tada subjektyviai interpretuoti tai, ką pastebėjo (jausmus, kuriuos gali perteikti padėtis), ir suteikti statulei pavadinimą.

Tada galite jų paprašyti, ką, jų manymu, galvoja statula, iširti jos atsivėrimo žiūrovui procentą (galite paprašyti jų pakeisti, kad geriau išanalizuotumėte tam tikrą detalę), įsivaizduoti situaciją / kontekstą ir ką ji gali sakyti.

Po to galite tiesiogiai paklausti statulos, ką ji iš tikrųjų galvojo ir (arba) sakė, arba tai padaryti tik po to, kai kiti dalyviai sukurs poveikslą su kitais personažais aplink statulą (iki 5). Galite nuspręsti pasilikti sukurtą poveikslėlį arba pakeisti jį į kitus, kurie taip pat gali atitikti pirmąją statulą ir kokią prasmę ji galėtų turėti.

Taip pat galite pridėti konfliktą tarp pirmosios statulos ir antrosios statulos, o tada – trečiąjį elementą, jei kas nors sugalvoja idėją, kaip išspręsti situaciją. Taip pat galima pridėti dialogą. Pradinė statula gali palikti poveikslą, kad pamatytų jį iš šalies ir kitaip pažvelgtų į istoriją, kurią įkvėpė jos pasiūlymas.

Apibendrinimas turėtų būti atliekamas tik po kelių patirčių. Galite naudoti tokius klausimus: ką jums sako jūsų fizinis kūnas / smegenys / širdis? Kas yra priimtina? Ką tokioje pačioje situacijoje daro kiti žmonės? (šiuo atveju šis klausimas gali paskatinti atlikti papildomą įkvėpiančių istorijų apie konkrečių iššūkių įveikimą tyrimą).

7 ŽINGSNIS. IŠŠŪKIO VALDYMAS

1 metodas: *Forumo teatras (Repeticija tikrovei)*



Tikslas: Galimybės yra „užmaskuota palaima“, gali būti galimybių ten, kur kartais sunku jas įžvelgti. FORUMO TEATRAS naudojamas įvairiems iššūkiams ir skirtingiems atsakams (pasiduoti / įveikti / būti kūrybingam) pristatyti, daugiausia dėmesio skiriant teigiamiems pavyzdžiams. Tai gali būti labai naudinga priemonė, kai susiduriama su aplinkybėmis, kuriose sprendimų niekur nematyti, pavyzdžiui, kaimo aplinkoje, kurioje kartais jaunuoliai gali jaustis įkalinti.



Trukmė: 30-60 minučių (pagal situaciją)



Priemonės: nėra.



Mokymosi rezultatai: atpažinti savo būdą reikšti emocijas ir (arba) sąvokas, suprasti skirtingus būdus toms pačioms emocijoms ir (arba) sąvokoms reikšti, spręsti sunkumus ir (arba) konfliktus, išklaudyti kitų požiūrį į galimus sprendimus, atsisakyti aukos vaidmens, ieškoti pasirinkimų ir sprendimų.

Procesas:

Atlikę anksčiau pateiktą užduotį, galite paprašyti grupės pasirinkti vieną konkrečią istoriją iš tų, kurios buvo pateiktos anksčiau, arba pasiūlyti naują istoriją (asmeninę arba ne, priklausomai nuo to, kaip grupė jaučiasi gerai, bet visada sutelkti dėmesį į grupės svarbų dalyką arba bent jau svarbią jo dalį). Gera forumo istorija yra ta, kurioje kas nors

jaučiasi engiamas kitų, kurioje yra problema, kurią galėtų išspręsti grupė. Istorija turi būti paprasta, aiški, atitinkanti grupės interesus.

Aiškiai apibrėžkite tris momentus: pradžią, krizę ir sprendimą (kuris neturi būti veikėją tenkinantis). Nuspręskite, kiek scenų jums reikia.

Apibrėžkite kiekvieno veikėjo vaidmenį: protagonistas (asmuo, kuriam reikia rasti sprendimą konkrečioje situacijoje), antagonistas (-ai), pagalbinis (-iai) veikėjas (-ai).

Išbandykite situaciją su šia grupe, o paskui pristatykite ją platesnei auditorijai (galite pradėti tik su darbo grupe, bet paskui ją atverti bendruomenei: kai kurioms temoms gali būti naudingas bendras svarstymas, jei darbo grupė tam neprieštarauja).

Po pirmojo išsamaus pristatymo pakartokite jį, paprašydami auditorijos laisvai įsikišti, jei, jų manymu, būtų galima ką nors padaryti, kad pakeistumėte bendrus rezultatus.

Nepamirškite, kad geram forumui reikia gerai apmokyto klouno (fasilitatoriaus), kuris galėtų palaikyti ir orientuoti bendravimą bei diskusiją su auditorija. Skyriaus pabaigoje siūlome papildomos medžiagos ir nuorodų apie šį teatro metodą.

Po to būtinai surenkite apibendrinimą, daugiausia dėmesio skirdami įvairiems galimiems pasirinkimams, investicijoms, kurių reikia iššūkiams įveikti, dalyvių norui investuoti į galimus sprendimus... pavyzdžiui, jei kalbame apie konkretų kelią, kuriuo galima eiti: Ką esate pasirengę investuoti į savo svajonę?

8 ŽINGSNIS. STEBĖSENA

1 būdas: *kaip ten patekti?*



Tikslas: Kaip ir darymas, taip ir mokymasis yra labai svarbi mokymosi proceso dalis. Naudojant įvairias menines priemones savo mintims ir jausmams išreikšti, labai naudinga juos užrašyti.



Trukmė: tiek laiko, kiek proceso metu kiekvienas dalyvis nori tam skirti.



Priemonės: didelis popieriaus lapas, žymekliai ir užrašų knygelės, rašikliai.



Mokymosi rezultatai: apmąstyti procesą, kaip jis vyko ir kodėl jis vyko būtent taip, pastebėti savo evoliuciją.

Procesas:

Nuo pirmos dienos paprašykite dalyvių skirti kelias minutes meninei kasdienei ataskaitai apie tai, ką jie nuveikė / pagalvojo / kas jiems buvo svarbiau / kas jiems padėjo kelyje.

Tai gali būti atliekama kaip bendras plakatas (ypač įdomu, kai proceso pabaigoje galima susidaryti bendrą vaizdinę idėją) arba asmeninis dienoraštis.

Vėliau jie taip pat gali ja naudotis dalydamiesi patirtimi su kitais jaunuoliais iš kaimyninių (ar kitų) kaimų, kurie siekia bendrų tikslų ir susiduria su bendrais iššūkiais.

9 ŽINGSNIS. VERTINIMAS

1 metodas: *galutinė scena*



Trukmė: 45-75 minutės (priklausomai nuo sukurtų meninių kūrinių)



Priemonės: viskas, ko gali prireikti ir kas gali būti rasta / sukurta bendruomenėje.



Mokymosi rezultatai: meniškai išreikšti savo identitetą ir mokymosi procesą, kurti kartu su bendraamžiais, mokytis iš vietinių gyventojų, pripažinti savo kultūrinę vertę ir dalytis ja su kitais.

Procesas:

Naudodami proceso metu sukurtus kūrinius arba kurdami naujas medžiagas, remdamiesi įgyta patirtimi/išmoktomis pamokomis (taip pat kartu su vietos menininkais), papasakokite/meniškai išreikškite (šokdami, dainuodami, piešdami) dalyvių istorijas galutinėje parodoje, kurioje dalyvaus vietos ir artimiausios bendruomenės.

Pasirodymas gali būti įrašomas ir dalijamasi juo kartu su filmuota medžiaga.

Labai svarbu užbaigti su teigiama nuotaika ir nukreipti grupės energiją tinkama linkme: ko norite sau artimiausiu metu? O po metų? O po trejų metų?

Visi pirmiau pateikti pasiūlymai jau daugelį metų išbandyti su įvairiomis jaunuolių grupėmis. Tai tik pavyzdžiai, kurie gali paskatinti jūsų vaizduotę, kūrybiškumą ir intuiciją.



Papildomi ištekliai tolesniam kompetencijų ugdymui

- Boal, A. (1979) Theatre of the Oppressed. Londonas: Pluto press
- Boal, A. (1992) Žaidimai aktoriams ir ne aktoriams. Londonas. Routledge
- The Geese Theatre Handbook, Drama with Offenders and People at risk, (2002), ed. Baim, C., Brookes, S., Mounntford, A., Waterside Press, UK
- <https://www.tip-eu.com/post/forum-theatre-with-and-for-young-people>
- Pojūčių teatras - veiksminga neformaliojo mokymosi priemonė, Portugalija (tip-eu.com)
- <https://www.youtube.com/watch?v=bGb9UTCGViE>

Apie autorius:



Poliksena Ivanova Hardalova, meno vadovė ir dramos mokytoja, daktarė

Baigė teatrologijos studijas Nacionalinėje teatro ir kino meno akademijoje Sofijoje, Bulgarijoje.

Dramos mokytoja ir dėstytoja Porto politechnikos universitete (Portugalija) ir Nacionalinėje teatro ir kino meno akademijoje (Sofija, Bulgarija). E2OM (Antrojo šanso mokykla Matosinhos) meno vadovė, personalo vadovė ir tarptautinių projektų koordinatorė, AE2O (Antrojo šanso švietimo asociacija), Portugalija, viceprezidentė.



Ana R. Silva, muzikinio teatro aktorė, daktarė

Baigė kalbų, tarptautinių santykių ir bendradarbiavimo, muzikinio teatro, bendruomenės meno ir miesto šokių studijas.

Profesinė atlikėja, tarpininko, fasilitatoriaus, mokytojo, choreografo, meno ir muzikos vadovo patirtis, taikant scenos meną įvairiose srityse ir su įvairia auditorija, įskaitant jaunimą.



**Diana Reis,
Profesionalus integracijos ir bendruomenės
darbuotojas, magistras**

Baigė vizualiųjų menų ir meninių technologijų studijas ir vizualiųjų menų mokymo magistro laipsnį.

Dirba "E2OM", teikdama profesinį, meninį ir profesinį mokymą pažeidžiamiesiems jaunuoliams. Integruoja ir koordinuoja kelis nacionalinio ir tarptautinio lygmens AE2O projektus.



AE2O - *Antrosios galimybės švietimo asociacija* yra ne pelno siekianti NVO, kurios pagrindinis tikslas – skatinti antrosios galimybės švietimą, ypač dirbant su pažeidžiamu jaunuimu, turinčiu žemą išsilavinimą ir profesinę kvalifikaciją ir kuriam gresia socialinė atskirtis. Pagrindinė jos veikla, bendradarbiaujant su Matosinhoso savivaldybe ir Švietimo ministerija, yra 2008 m. pradėto bandomojo projekto "E2OM" – Matosinhoso antrosios galimybės mokyklos – valdymas. AE2O yra pagrindinis Portugalijos antrosios galimybės mokyklų ir iniciatyvų tinklo E2O Portugal, Portugalijos antrosios galimybės mokyklų ir iniciatyvų tinklo steigėjas ir skatintojas, Portugalijos atstovas Europos antrosios galimybės mokyklų tinkle (E2C-Europe) ir Viduržemio jūros šalių sąjungos antrosios galimybės programoje MedNC.

ŠEŠTAS skyrius

IŠŠŪKIŲ ĮVEIKIMAS PASITELKiant ASMENINĮ TOBULĖJIMĄ

Asmeninis tobulėjimas yra labai svarbi asmens augimo ir pažangos dalis. Tai individualaus savęs tobulinimo ir kitų tobulinimo procesas. Asmeninis tobulėjimas apima tikslus, planus ir veiksmus, orientuotus į vieną ar kelis iš šių tikslų:

- savęs pažinimo gerinimas;
- savęs pažinimo tobulinimas;
- tapatybės kūrimas arba atnaujinimas;
- stipriųjų pusių ar talentų ugdymas;
- potencialo identifikavimas arba pagerinimas;
- įsidarbinimo galimybių arba žmogiškojo kapitalo kūrimas;
- gyvenimo būdo ar gyvenimo kokybės gerinimas;
- asmeninio tobulėjimo planų nustatymas ir vykdymas.

Asmeninio tobulėjimo¹¹ tikslas – **investuoti į save**, kad galėtumėte efektyviai valdyti save, nepaisant to, ką jums gali atnešti gyvenimas. Tai leidžia jums būti aktyviems. Užuoat laukę, kol nutiks geri dalykai, jūs einate į priekį ir juos įgyvendinate.

¹¹ <https://www.liveyourtruestory.com/core-benefits-personal-development-performance/>



ASMENINIO TOBULĖJIMO NAUDA

1. Sužinokite, kas iš tikrųjų esate

Kokios jūsų vertybės, įsitikinimai ir kokio tikslo norite siekti. Tikro pasitenkinimo niekada nepasieksite, jei medžiosite kitų žmonių svajones. Jei norite pasiekti ilgalaikės laimės, turite kurti savo gyvenimą pagal tai, kas esate. Tada galėsite siekti savo tikslų ir uždavinių. Kai siekiate savo tikslų, kelionė teikia tiek pat malonumo, kiek ir tikslo pasiekimas. Savęs pažinimas yra pirmasis esminis asmeninio tobulėjimo proceso žingsnis.

2. Krypties pojūtis

Kai padidinsite savimonę, aiškiau suvoksite, ko norite pasiekti gyvenime. Priimti sprendimus tampa daug lengviau. Užduotys, kurios anksčiau užimdavo daug laiko, nebepatenka į jūsų darbų sąrašą. Dabar suprantate, kad jie nepadedą siekti jūsų tikslų, todėl nėra verti jūsų laiko.

3. Didesnis dėmesys ir veiksmingumas

Tobulėjant asmenybei atsiranda aiškumas. Net ir turint geresnį orientacijos jausmą, visada bus daugybė užduočių, siekiančių jūsų dėmesio. Tobulėjant asmeniniam

vystymuisi, prioritetus nustatyti tampa daug lengviau. Aiškiau suvokiate savo tikslus ir galite greitai nustatyti, kuri užduotis duos geriausią rezultatą su tuo metu turimais ištekliais. Geresnis susitelkimas ir veiksmingumas atsiranda žinant ir išnaudojant savo stipriąsias puses.

4. Daugiau motyvacijos

Kai žinote, ko norite pasiekti, lengviau suvokti veiksmų naudą. Net jei laukianti užduotis nėra maloni; jei matote aiškią naudą, turite daugiau motyvacijos imtis reikiamų veiksmų. Sename posakyje *"Kur yra noras, ten yra ir jėgos"* yra tiesos. Stipriai asmeniškai tobulėdami išsiugdysite reikiamą valią.

5. Didesnis atsparumas

Gyvenime bus sunkių akimirkų. Kai tokie sunkūs laikai ištinka, turite turėti įgūdžių ir savybių, kad galėtumėte juos veiksmingai įveikti. Asmeninis tobulėjimas negali užkirsti kelio visiems blogiems dalykams, bet padės jums juos įveikti, kai jie ištiks. Turėsite daugiau pasitikėjimo savimi, atsparumo, asmeninių ir tarpasmeninių įgūdžių, kad galėtumėte susidoroti su bet koku įvykiu.

6. Pilnavertiškesni santykiai

Santykiai yra dviašmenis kardas. Jie arba pakylėja, arba tempia žemyn. Tobulindami savo asmeninį tobulėjimą, geriau matysite, į kuriuos santykius verta investuoti, o kuriuos reikia nutraukti. Be to, išsiugdysite įgūdžių, kaip kuo geriau išnaudoti tuos santykius, kurie daro didžiausią teigiamą poveikį jūsų gyvenimui.

IŠVADOS

Asmeninis tobulėjimas – tai laiko skyrimas ir įsipareigojimas investuoti į didžiausią savo išteklių – save. Kai įdedate pastangų į savęs ugdymą, gaunama nuostabi nauda. Daugelis žmonių neteisingai nuvertina asmeninį tobulėjimą, nes rezultatai ne visada išmatuojami ar pasiekiami iš karto. Tačiau daugiausia gyvenime pasiekę žmonės žino, kad raktas į sėkmę yra gebėjimas valdyti save įvairiose situacijose. Šį gebėjimą suteikia asmeninis tobulėjimas.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO FASILITATORIUI

Pirmiausia ugdykite savo kompetenciją

Fasilitatorius turi būti gerai informuotas, ką reiškia asmeninis tobulėjimas, išmanyti asmeninio tobulėjimo motyvacijos mechanizmus ir gebėti skatinti dalyvių motyvaciją siekti asmeninių mokymosi tikslų.

- Nepainiokite asmeninio tobulėjimo su profesiniu ar gyvenimo koučingu.

„Svarbiausias koučingo tikslas – išnaudoti visą savo potencialą, o svarbiausias asmeninio tobulėjimo tikslas – tapti geresniu žmogumi.“ (Nuoroda¹²)

- Fasilitatoriui būtina sukurti pasitikėjimo ir komforto atmosferą bei skatinti dalyvius dalytis asmenine patirtimi.

„Nesiseka, kai siekiate per aukštai ir nepataikote; nesiseka, kai siekiate per žemai ir pataikote.“ - Laurence'as Lewarsas (lektorius paaugliams).

- Fasilitatorius gali pateikti pavyzdžių iš savo patirties, jei toks atvejis aktualus.

„Žaisti saugiai – populiariausias būdas patirti nesėkmę.“ - Eliotas Smitas

- Stenkitės nesiūlyti asmeninio tobulėjimo sprendimų! Asmeninio tobulėjimo fasilitatoriaus vaidmuo – pateikti tinkamus klausimus, o ne tinkamus atsakymus!

„Jei patys nevaldysite savo gyvenimo, tai padarys kas nors kitas.“ - Džonas Atkinsonas

Kaip valdyti palengvinimo procesą

Darbai su jaunimu siūlome **9 žingsnių modelį**, kuris turi būti parengtas ir įgyvendinamas toliau nurodyta tvarka. Iš viso visas procesas gali užtrukti iki 11 darbo valandų, todėl siūlome planuoti darbą maždaug 3 val. per dieną, įskaitant pertrauką.

1. Vienas kito pažinimas (40 min.)
2. Problemų identifikavimas (130 min.)
3. Pozityvus mąstymas (30 min.)

¹² <https://mentarcise.com/blog/83-personal-development-vs-life-coaching>

4. Meskite Iššūkį jaunimui linksmai (75 min.)
5. Pasirengimas iššūkiui (140 min.)
6. Iššūkio priėmimas (90 min.)
7. Iššūkių valdymas (105 min.)
8. Stebėsena (20 min.)
9. Vertinimas (20 min.)

Fasilitatorius padės jaunuoliams žengti **asmeninio tobulėjimo keliu**, vadovaudamasis šiais žingsniais. Nors teoriškai būtų idealu laikytis šių žingsnių eiliškumo, iš tikrųjų jūs, kaip fasilitatorius, turite žinoti, kaip **svarbu būti atviram**, lanksčiam ir mokėti pritaikyti užsiėmimus prie jaunų žmonių poreikių.

Svarbu **vesti jaunimą per visą procesą ir siekti rezultatų** kiekviename žingsnyje.

Atsižvelgiant į jaunuolių asmeninio tobulėjimo poreikius, bendravimo stilių, mokymosi stilių, gali tekti **pritaikyti** žingsnių seką, prie kai kurių žingsnių grįžti kelis kartus, kai kuriems žingsniams skirti daugiau laiko, nei planuota iš pradžių, arba kai kuriuos žingsnius net praleisti.

Atminkite, kad asmeninis tobulėjimas gali būti labai „asmenišką procesą“, todėl iš jūsų, kaip fasilitatoriaus, reikia empatijos, kantrybės, atidumo jaunų žmonių reakcijoms, atvirumo keisti ar pritaikyti procesą, tačiau visą laiką nepamiršti savo pagrindinio tikslo: **skirti laiko ir įsipareigoti investuoti į didžiausią jaunų žmonių turtą – juos pačius!**

Tikslinės grupės profilis: kaimo vietovių jaunimas; visuose devyniuose etapuose kiekvienoje veikloje dalyvautų ne mažiau kaip 5 jaunuoliai.

1 ŽINGSNIS. PAŽINTI VIENAS KITĄ

Metodas: PIRMAS ĮSPŪDIS



Tikslas: padėti jaunuoliams geriau jaustis grupėje ir geriau suprasti asmeninio tobulėjimo temą; suteikti pagrindą.



Trukmė: 30-40 min.



Priemonės: įvairių spalvų ir formų lipnūs lapeliai; žymekliai arba rašikliai; muzika.



Mokymosi rezultatai: suprasti, kaip svarbu mąstyti nestandartiškai; išmokti vertinti kitus iš skirtingų perspektyvų; geriau suvokti, kad žmonės gali būti suvokiami kaip unikalūs, bet kartu turėti neatrastų panašumų ir skirtumų su kitais.

Procesas: fasilitatorius kviečia jaunuolius pasitikėti procesu ir leisti jį. Nepasakykite dalyviams pratimo / metodo pavadinimo („Pirmasis įspūdis“), kad nedarytumėte jiems įtakos ir kad jie nepadarytų išvadų per lengvai.

1 ŽINGSNIS: UŽDUOTIS (15 MIN.)

Fasilitatorius pradeda užduoti klausimus *Ar pažįstate vienas kitą? Kaip gerai pažįstate vienas kitą?* ir surenka kelis atsakymus, bet neleidžia gilintis į detales.

Fasilitatoriaus komentaras: Jei vienas kito nepažįstate, tai puikus momentas šiam pratimui. Jei vienas kitą pažįstate, tai puiki akimirka pasitikrinti, kaip gerai vienas kitą pažįsta!

Taisyklės: neleidžiama kalbėti vieniems su kitais; pratimas turi vykti tyloje, fone grojant muzikai; jums neleidžiama klausti kitų, ar jiems patinka, ar nepatinka gaunami lipnūs lapeliai; jums neleidžiama atsisakyti lipnaus lapelio ar jį komentuoti; tiesiog dalyviai turi duoti ir priimti.

Užduoties pateikimas: fasilitatorius pakviečia jaunuolius apsidairyti aplink savo bendraamžius ir mintyse įvardyti jų savybes ar bruožus, nepriklausomai nuo to, ar jie juos pažįsta, ar ne. Paskatina juos tiesiog pažvelgti į juos, pagalvoti apie juos ir mintyse kiekvienam asmeniui priskirti tam tikras savybes. Tai gali būti geros arba mažiau geros savybės (pvz.: protingas, drovus, gražus, smalsus ir t. t.). Šiek tiek pamąstę (1-2 min.), jie turi pasiimti lipnių lapelių ir rašiklių ir vieną po kitos užrašyti tas savybes. Jie turi užrašyti tik vieną savybę ar požymį ant vieno lipnaus lapelio. Kiekvienam asmeniui jie gali duoti tiek lipnių lapelių, kiek nori. Jie patys sprendžia, ar vienam asmeniui duos 1 lipnų lapelį, o kitam – 7. Tai turi būti tai, kaip jie tuo metu jaučiasi.

Tada jie turi duoti lipnius lapelius savybių savininkams, priklijuodami juos prie jų drabužių (jei jie sutinka) arba atiduodami juos į rankas.

Tai turėtų trukti 5-10 minučių, atsižvelgiant į tai, kaip gerai, jų manymu, jie pažįsta vienas kitą. Jei jie nenori to daryti, norėdamas paskatinti juos dalyvauti, fasilitatorius gali su jais pažaisti ir pasiūlyti jiems lipnių lapelių su savybėmis bei pasakyti, kad yra pasirengęs gauti keletą jų ir iš jų.

Fasilitatorius išsako keletą pastabų apie jų išvaizdą (apklijuota lipdukais, spalvota, gyva, kai kurie gavo mažiau, o kai kurie daugiau ir t. t., padaro grupės nuotrauką). Tai daroma sąmoningai, kad jie išeitų iš savo komforto zonos ir pereitų prie kito žingsnio.

2 ŽINGSNIS: APIBENDRINIMAS IR IŠVADOS (15-25 MIN.)

Fasilitatorius užduoda keletą klausimų ir žodžiu renka dalyvių atsakymus. Jei jie nedrąsiai ar nenoriai atsakinėja, fasilitatorius neturi per daug primygtinai reikalauti, gali

naudoti savo atvejį kaip pavyzdį (tam reikia dalyvauti pratime kartu su jais), bet vis tiek turi suformuluoti išvadas.

1 klausimų dalis: Kaip sekėsi pratimas? / Kaip sekėsi sugalvoti ir suteikti savybes kitiems? Kaip jautėtės, kai gavote lipnius lapelius?

2 klausimų dalis: pakvieskite juos nusiklijuoti ir perskaityti savo lipnius lapelius bei išanalizuoti 3 pagrindinius aspektus: Kiek lipnių lapelių gavote? / Ar tai geros savybės, ar mažiau geros? / Ar šie požymiai yra apie jus, ar ne?

3 klausimų dalis: Kodėl manote, kad gavote tik teigiamas savybes (jei taip yra)? Kodėl manote, kad gavote tiek daug / tiek mažai savybių? Kaip manote, apie ką buvo šis pratimas?

Pasirengimas: prieš užsiėmimą fasilitatorius parengia išvadas, kurias užrašo ranka arba išspausdina didelėmis raidėmis ant A4 formato balto ar spalvoto popieriaus, kuris po užsiėmimo bus pakabintas (taip pat padės besimokantiems vizualiai ir paskatins jaunuolius grįžti prie šios informacijos, kai tik jie pajus, kad nori pagilinti žinias).

Išvados: Pratimas yra apie **etikečių klijavimą kitiems**. Ar apie pirmąjį įspūdį, kurį galite susidaryti pirmą kartą asmeniškai sutikę žmogų (etiketes, kurias suteikiate iš karto / instinktyviai / natūraliai), arba apie tai, ką, jūsų manymu, žinote apie kitus (etiketes, kurias jau prieš kurį laiką jiems suteikėte remdamiesi savo bendravimu su jais).

Ar pirmas įspūdis yra geras ar blogas? Versle, per pokalbį dėl darbo arba kai pirmą kartą einate į pasimatymą su žmogumi, gali būti, kad taip. Tačiau asmeninio tobulėjimo procese jis yra blogas dalykas. Galima klijuoti etiketes (vertinti yra žmogaus prigimtis, kartais tai yra mūsų, kaip žmonių, jėgos demonstravimas). Tačiau pasistenkite pamatyti ir kitą pusę. Be visų tų savybių, kurias nurodėte ir gavote, yra ir kitų savybių (tiek gerų, tiek mažiau gerų), kurios daro žmogų žmogumi. Už lipnių lapelių taip pat slypi tų savybių priežastys. Visi mes elgiamės ir (arba) elgiamės tam tikru būdu dėl visų turimų savybių ir dėl visos iki šiol įgytos gyvenimo patirties.

Ypač jauniems žmonėms, bet taip pat ir jūsų santykiuose su suaugusiais labai svarbu sugriauti **pirmojo įspūdžio barjerą**. Turite nesivadovauti pirmojo įspūdžio įtaka, bet suteikti galimybę kitiems atsiskleisti savo sąlygomis ir savo tempu. Kad tai įvyktų, taip pat turite būti atviri ir leisti kitiems pažinti jus iš tikrųjų. Pažinti vienas kitą – tai šiek tiek panašu į tango... Abu žmonės turi žengti tuos pačius žingsnius kartu, tačiau kartais reikia palikti erdvės improvizacijai, kad galėtumėte šokti „aistringą šokį“.

Kvietimas jūsų grupei yra toks pat. Pasistenkite pažinti vieni kitus iš tikrųjų, kad galėtumėte geriau dirbti kartu, atsiverti, lengvai dalytis ir padėti vieni kitiems šiame asmeninio tobulėjimo procese.

2 ŽINGSNIS. PROBLEMŲ IDENTIFIKAVIMAS

Metodai: ASMENINĖ SSGG ANALIZĖ; TESTAS „KAIP JŪS SAU KENKiate“.



Tikslas: nustatyti jaunų žmonių problemas; išsiaiškinti, su kokiomis problemomis susiduria kaimo vietovėse gyvenantys jauni žmonės, kaip tikėti savimi ir kaip išlaikyti motyvaciją siekti to, kas, jų manymu, jiems svarbu; nustatyti asmeninius trikdžius.



Trukmė: 70 min. SSGG ir 30-60 min. testui



Priemonės: SSGG modelis arba skaitmeninė versija, nešiojamasis kompiuteris, projektorius, internetas ir 5 mobilieji telefonai arba nešiojamieji kompiuteriai / planšetiniai kompiuteriai internetiniam testui atlikti.



Mokymosi rezultatai: asmeninių stiprybių, silpnybių, galimybių ir grėsmių supratimas; iššūkis asmeniniams trikdžiams kasdienėje veikloje; ribojančių įsitikinimų supratimas.

Procesas:

Asmeninė SSGG analizė (70 min.)

Asmeninė SSGG analizė – tai įrankis, padedantis apmąstyti save ir savo gyvenimą šiuo metu. Ši analizė naudinga tuo, kad padeda nustatyti problemas, kurias reikia spręsti, tobulinti, ir, svarbiausia, leidžia nustatyti savo stipriąsias puses, kuriomis galite pasinaudoti, pasinaudoti galimybėmis ir atremti bet kokias išorines grėsmes, kurios gali iškilti jūsų raidoje.

Ši analizė padės jaunuoliams imtis veiksmų ir, pasinaudojus atrasta informacija, suformuluoti savo asmeninio tobulėjimo tikslus ir planą.

1 ŽINGSNIS: UŽDUOTIS (50 MIN.)

Pasirengimas: fasilitatorius iš anksto parengia SSGG modelį ir paaiškina kiekvieną žingsnį (10 min.).

SSGG analizės procesą reikia pradėti nuo savo stipriųjų ir silpnųjų pusių analizės:

- Stiprybės

Stiprybės – tai individualios savybės, kurios vadinamos kompetencijomis, asmeninėmis ir vidinėmis savybėmis, visa tai, kas susiję su sėkme gyvenime ir teigiama raida. Tai teigiami vidiniai aspektai, kurie yra kontroliuojami ir kuriuos galite išnaudoti asmeniniam tobulėjimui.

- Silpnybės

Silpnosios pusės – tai mažiau sėkmingas įgūdžių pritaikymas arba nepasinaudojimas situacija, kuri galėtų suteikti jums individualų konkurencingumą. Silpnosios pusės – tai neigiami vidiniai elementai, kuriuos galite kontroliuoti ir veikti, kad pagerintumėte asmenines neigiamas savybes. Jos yra tos, kurios neleidžia jums pasiekti norimų rezultatų ir jaučiate, kad stabdo jūsų pažangą.

- Galimybės

Galimybės paprastai yra išorinės ir susijusios su technologiniais pokyčiais ir (arba) revoliucijomis, žmonėmis, kurie gali daryti įtaką sprendimams, bet kokiais pokyčiais ar situacijomis, galinčiomis padėti pasiekti jūsų siekius. Tai teigiamos išorinės

sąlygos, kurių jūs nekontroliuojate, bet kuriomis remdamiesi taip pat galite planuoti savo asmeninio tobulėjimo tikslų įgyvendinimą.

- Grėsmės

Grėsmės taip pat yra išoriniai veiksniai, kurie gali trukdyti. Dėl jų jūsų sėkmė gali turėti neigiamą poveikį ir sumažinti jūsų konkurencingumą. Grėsmės yra išorinės ir jų negalite kontroliuoti, tačiau galite sumažinti jų poveikį.

Užduoties pateikimas: pirmiausia kiekvienas jaunuolis individualiai apmąstys ir užsirašys savo analizę (20 min.), tada pasidalins ja su kitu jaunuoliu (10 min.). Tada jie grįžta prie savo analizės ir papildo ar pakeičia informaciją, jei dalydamiesi gavo įkvėpimo (10 min.). Atliekant užduotį, fasilitatorius turi būti pasirengęs pasiūlyti pagalbą ir paaiškinimus, kad jaunuoliai galėtų nustatyti kuo daugiau informacijos ir įsitikinti, kad informacija yra apie juos, o ne „pasiskolinta“.

2 ŽINGSNIS: APŽVALGA (20 MIN.)

Fasilitatorius pakviečia juos **pasidalyti savo SSGG analizėmis** su grupe (min. 2 pavyzdžiai).

Klausimai: Ar esate anksčiau atlikę tokias analizes? Kaip sekėsi dirbti su šia analize? Ar buvo lengva, ar sunku nustatyti kiekvieno kvadrato elementus? Kaip manote, kaip ši informacija gali padėti jums kūrimo procese?

Testas „KAIP JŪS SAU KENKITE“ (30-60 min.)

„Ledlaužis“ šia tema: Ar žinote, kas yra savęs žlugdymas? Ar manote, kad jį darote? Kada ir kodėl? Ar norėtumėte nustoti sau kenkti?

Trumpa išvada: svarbiausia, kad psichinė sveikata būtų gera, - susilpninti vidinius trikdžius, kurie, reaguodami į iššūkius, sukuria visą jūsų „negatyvumą“. Jūsų trukdžiai sukelia jums stresą, nerimą, abejones savimi, nusivylimą, apgailestavimą, gėdą, kaltę ir buvimą nelaimingu.

Kaip nugalėti savo trikdžius: negalite nugalėti priešo, kurio nematote, arba priešo, kuris sėkmingai apsimeta jūsų draugu. Taigi pirmasis žingsnis – nustatyti savo trikdžius ir atskleisti jų melą, kad juos diskredituotumėte.

1 ŽINGSNIS: UŽDUOTIS (15 MIN.)

Užduotis: kiekvienas dalyvis individualiai atlieka nemokamą testą „[Kaip jūs sau trukdote](https://www.positiveintelligence.com/saboteurs/)“ (<https://www.positiveintelligence.com/saboteurs/>). Jame yra 50 klausimų, tačiau į juos lengva atsakyti, o jų atlikimas turėtų užtrukti apie 15 min.

2 ŽINGSNIS: APIBENDRINIMAS IR IŠVADOS (15-30 MIN.)

Klausimai: Kaip sekėsi atlikti testą? Kokie yra jūsų testo rezultatai? Ar norėtumėte jais pasidalyti?

Išvados: Fasilitatorius paaiškina, kaip svarbu atrasti ir suprasti, **kaip jūs sau trukdote**¹³, parodydamas svetainę kaip šaltinį ir pateikdamas pagrindinę informaciją.

Trikdžiai veikia kaip mūsų globėjai, padedantys mums išgyventi realias ir įsivaizduojamas grėsmes mūsų fiziniam ir emociniam išlikimui vaikystėje. Mūsų mąstymo, jausmų ir reakcijų modeliai, kuriuos sukūrė mūsų trikdžiai, nerviniais takais įsitvirtina mūsų smegenyse. Kai šie nerviniai takai suveikia, mus „užgrobia“ trikdžiai ir mes jaučiame, mąstome ir elgiamės pagal jų modelius.

Jūsų trikdžių melas: jūsų trikdžiai tvirtina, kad jie yra jums naudingi. Iš tiesų jūsų trikdžiai sėkmingai PRIVERČIA jus tobulėti ir siekti sėkmės, pasitelkdami baimę, nerimą, kaltę, gėdą, kaltę ir t. t. (neigiamas pastiprinimas). Tačiau tyrimai rodo, kad jums pavyktų dar labiau, jei jus PATRAUKTŲ teigiami smalsumo, užuojautos, kūrybiškumo, meilės sau ir kitiems, meilės indėliui ir saviraiškai jausmai (teigiamas pastiprinimas). Be to, būtumėte daug laimingesni ir mažiau įsitemę.

¹³ <https://www.positiveintelligence.com/>

3 ŽINGSNIS. POZITYVUS MĄSTYMAS

Metodai: Teigiama kalba



Tikslas: tai laimės, sveikatos ir sėkmės numatymas, t. y. iš esmės mokymasis priimti gausos mąstyseną ir ugdyti dėkingumą už savo ir kitų sėkmę.



Trukmė: 30 min.



Priemonės: A4 formato popierius, rašikliai, įrašymo įrenginys (telefonas ar kt.)



Mokymosi rezultatai: ugdyti emocinį ir protinį nusiteikimą, orientuotą į gėrį, ir tikėtis jums naudingų rezultatų;

Procesas:

1 ŽINGSNIS: UŽDUOTIS (45 MIN.)

„**Ledlaužis**“: dalyvių paprašoma sakiniu (ne mažiau kaip 2 pavyzdžiai) apibūdinti įprastą dieną iš savo gyvenimo ar ateities (savo nuožiūra); fasilitatorius stebi, ar jie vartoja teigiamus, ar neigiamus išsireiškimus ir ar tai teigiamas, ar neigiamas požiūris. (10 min.)

Trumpa išvada: Pozityvus mąstymas¹⁴, arba optimistinis požiūris, yra praktika, kai bet kurioje situacijoje dėmesys sutelkiamas į tai, kas gera. Tai gali turėti didelę įtaką jūsų fizinei ir psichinei sveikatai. Tai nereiškia, kad turite ignoruoti tikrovę ar lengvabūdiškai vertinti problemas. Tai paprasčiausiai reiškia, kad į gerus ir blogus dalykus gyvenime žvelgiate tikėdamiesi, kad viskas klostysis gerai.

Įvadas į temą: fasilitatorius pateikia [Tony Robbinsą](#) kaip motyvacinio kalbėtojo ir asmeninio bei profesinio tobulėjimo eksperto pavyzdį (10 min.).

Užduoties skyrimas: vienas iš daugelio įpročių, kuris yra labai svarbus pozityviam mąstymui, yra keisti savo žodyną. Žodžiai, kuriuos pasirenkate – tiek pokalbyje, tiek savo mintyse – daro didelę įtaką jūsų mąstysenai. Tyrimais nustatyta, kad pozityvi savitvarda gerina psichologinę būseną, padeda žmonėms reguliuoti savo emocijas ir kt.

Dalyviai turi sukurti, užrašyti ir įrašyti 1 min. trukmės pozityvią kalbą apie savo ateitį, pasirinkdami kai kurias silpnybes, nustatytas atliekant asmeninę SSGG analizę, ir pakeisdami jas teigiamais aspektais (15 min.).

Tada kiekvienas dalyvis grupei paleidžia savo garso įrašą. Sveikinimo šūksniai ir plojimai (10 min.).

2 ŽINGSNIS: APIBENDRINIMAS IR IŠVADOS (30 MIN.)

Klausimai: Kokia buvo jūsų silpnybių transformacija (sunki, lengva, kūrybinga, sudėtinga ir t. t.)? Kuri versija jums labiausiai patinka: galvoti apie savo pozityvią kalbą, ją užrašyti, įrašyti ar išgirsti?

Išvados: to paties [ištekliaus](#) rodymas per projektorį.

Parodomi ir paaiškinami pagrindiniai aspektai, kaip **panaudoti pozityvaus mąstymo galią**.¹⁵

¹⁴ <https://www.webmd.com/mental-health/positive-thinking-overview>

¹⁵ <https://www.tonyrobbins.com/positive-thinking/>

Norite išmokyti pozityviai mąstyti? Pirmasis žingsnis – suvokti, kad viskas priklauso nuo jūsų. Kai tapsite savo emocijų šeimininku, visada galėsite nustatyti savo mąstyseną, nepriklausomai nuo išorės įtakos. Prisiimdami atsakomybę už tai, kaip mąstote, elgiatės ir jaučiatės, leiskite, kad viskas jūsų gyvenime susidėliotų į savo vietas. Kartais negalite kontroliuoti gyvenimo įvykių – bet galite kontroliuoti, kaip į juos reaguojate. Kai suteiksite sau galimybę pakeisti tai, kas priklauso nuo jūsų – jus pačius, - tuomet būsite pasirengę pasinaudoti pozityvaus mąstymo galia.

4 ŽINGSNIS. MESKITE IŠŠŪKĮ JAUNIMUI LINKSMAI

Metodas: Kodėl aš čia dabar esu?



Tikslas: motyvuoti jaunuolius gilintis į savirefleksijos procesą.



Trukmė: 75 min.



Priemonės: popierius, rašikliai, spalvotos vaškinės kreidelės, seni žurnalai, seni laikraščiai, žirklys, klijai popieriui, 5 popieriaus lentai lapai.



Mokymosi rezultatai: didesnis savęs pažinimas; didesnė motyvacija tęsti asmeninio tobulėjimo procesą; aiškesnis suvokimas, kas jie yra.

Procesas:

1 ŽINGSNIS: UŽDUOTIS (50 MIN.)

Paruošimas: Fasilitatorius iš anksto paruošia koliažo pavyzdį, kuriame jis jau atsakė į tuos pačius 4 klausimus. Kiekvienas dalyvis turi turėti po vieną popieriaus lentai lapą, žirkles, vaškinių kreidelių, popierinių klijų, žurnalų arba laikraščių. (5 min.)

Užduoties pateikimas: fasilitatorius paaiškina, kad metodą „Kodėl aš esu čia dabar“ sudarys 2 pagrindiniai elementai: savirefleksija ir koliažas. Pirmiausia jie turi apmąstyti ir užrašyti atsakymus. Tada padalyti popieriaus lapą į 4 kvadratus ir atsakyti į 4 klausimus, sukuriant kiekvienam iš jų po koliažą, kuris atspindės jų geriausią viziją. Koliažą galima kurti derinant iškirptus paveikslėlius ir tekstą, bet šiek tiek piešiant ir spalvinant vaškinėmis kreidelėmis. (30 min.)

4 klausimai:

KODĖL dabar esu čia? – pagrindiniai tikslai/tikslas; kodėl užsiimate asmeniniu tobulėjimu?

Kodėl dabar **esu** čia? – kodėl tu kaip asmuo, o ne kas nors kitas? Kuo tu esi ypatingas?

Kodėl dabar esu **ČIA**? – kodėl šioje veikloje/projekte, su šiais žmonėmis?

Kodėl aš esu čia **DABAR**? – kodėl šią tavo gyvenimo akimirką?

Dalijimasis: jie sukuria meno galeriją ir pristato kitiems savo meno kūrinius. (15 min.)

2 ŽINGSNIS: APIBENDRINIMAS IR IŠVADOS (25 MIN.)

Klausimai: Kaip sekėsi naudoti koliažo metodą? Kuo tai skiriasi nuo tiesiog rašymo ant popieriaus? Ar naudotos priemonės įkvėpė jus labiau ieškoti atsakymų į 4 klausimus ar ne? (15 min.)

Išvados: Paprasčiausias motyvacijos apibrėžimas yra noras (Baumeister, 2016). Norime keisti elgesį, mintis, jausmus, savęs suvokimą, aplinką ir santykius (10 min.).

„Žmonės dažnai sako, kad motyvacija nėra ilgalaikė. Na, taip pat kaip ir maudynės – štai kodėl mes rekomenduojame maudytis kasdien“, Zig Ziglar.

Fasilitatorius parodo vaizdo įrašą apie [motyvacijos mokslą](https://www.youtube.com/watch?v=pZT-FZqfxZA) (<https://www.youtube.com/watch?v=pZT-FZqfxZA>).

5 ŽINGSNIS. PASIRUOŠIMAS IŠŠŪKIUI

Metodai: Pyragų vaidmenys



Tikslas: išsiaiškinti savo vaidmenis; nustatyti kiekvienam vaidmeniui skiriamą laiką ir pastangų lygį.



Trukmė: 140 min.



Priemonės: A4 formato spalvotas popierius, rašikliai, lapai lentai, žymekliai



Mokymosi rezultatai: geresnis supratimas apie savo pagrindinius vaidmenis (gerus ir mažiau gerus); geresnis gebėjimas apmąstyti ir analizuoti savo vaidmenis; mokymasis valdyti kiekvienam vaidmeniui skirtą laiką, pastangas ir kitus išteklius; gebėjimas apmąstyti ir rasti galimus sprendimus, kaip pagerinti tarpusavio santykius iš kiekvieno vaidmens perspektyvos.

Procesas:

Pasirengimas: fasilitatorius gali pasiruošti iš anksto arba piešti vietoje aiškindamas Pyrago vaidmenų modelį (10 min.).

1 ŽINGSNIS: INDIVIDUALI UŽDUOTIS (50 MIN.)

- **Vaidmenų nustatymas:** jaunuoliai turi pagalvoti apie vaidmenis, kuriuos jie atlieka savo gyvenime, ir sudaryti jų sąrašą (pvz., dukra, sūnus, sesuo, draugas, anūkas,

žmona, studentas, gitaristas, namų šeimininkas, patarėjas, knygų skaitytojas, žaidėjas, darbuotojas, gaujos narys ir t. t.) (10 min.).

- **Vaidmenų laiko paskirstymas:** jei per mėnesį jie skiria 100 % savo laiko, kiek procentų jie skiria kiekvienam vaidmeniui? Užsirašę prie kiekvieno vaidmens skiriamą laiką, nupieškite apvalų pyragą ir į jį įtraukite visus savo vaidmenis, padalydami pyragą į gabalėlius (kiekvieno gabalėlio dydis turi atitikti kiekvienam iš jų skiriamą laiką) (10 min.).

- **Vaidmenų pastangų paskirstymas:** dabar jie turi sukurti dar vieną vaidmenų pyragą, tačiau paskirstyti % pagal pastangų (asmeninės energijos, kitų išteklių) lygį, kurį, jų manymu, jie įdeda į kiekvieną vaidmenį (10 min.).

- **Apibendrinimas su grupe** – klausimų ir atsakymų metodas: Kaip sekėsi nustatyti savo vaidmenis (pvz., sunku, lengva, painu ir pan.)? Kaip dėl laiko ir pastangų paskirstymo kiekvienam vaidmeniui? Ar 2 pyragai atrodo vienodi, ar skirtingi? Kodėl? (20 min.).

2 ETAPAS: grupinė užduotis – jie dirba tose pačiose mažose grupelėse po 3 asmenis (75 MIN.)

- **Dalijimasis** savo dviem pyragais ir jų vaidmenų palyginimas; dalyvių panašumų ir skirtumų ieškojimas (15 min.).

- **Vaidmenų kūrimas ir valdymas:** galvojama, ar jie patenkinti turimais vaidmenimis; ar jie norėtų atsisakyti kai kurių vaidmenų arba turėti kitų trūkstančių vaidmenų; taip pat galvojama ir aptariama, kokia yra pagrindinė kiekvieno vaidmens atlikimo priežastis ir (arba) tikslas (20 min.).

- **Grupės parama:** prašymas ieškoti galimų sprendimų, kaip pagerinti laiko ir (arba) pastangų pasiskirstymą vaidmenimis (remiantis kitų patirtimi arba teorija); patarimų ir gudrybių, kaip atsikratyti tam tikro vaidmens arba įgyti trūkstančią vaidmenį (20 min.).

- **Apibendrinimas grupėje** – klausimų ir atsakymų metodas: Kaip sekėsi dalytis kažkuo tokiu asmenišku? Ar kada nors anksčiau susimąstėte, kiek laiko ir pastangų įdedate į savo vaidmenis? Ar galite pasidalyti kai kuriomis priežastimis ar tikslais, dėl

kurių esate skirtinguose vaidmenyse? Ar radote kokių nors praktinių sprendimų, kaip valdyti savo vaidmenį? (20 min.).

3 ŽINGSNIS: IŠVADOS (5 MIN.)

Fasilitatorius paaiškina, kad visi vaidmenys turėtų būti vienodai svarbūs, tačiau jie turi žinoti kiekvieno vaidmens privalumus ir trūkumus, kad galėtų sąmoningai rinktis. Raktas į efektyvesnį savo vaidmenų valdymą – nuolat savęs klausti, ką jie nori pasiekti atlikdami tą vaidmenį. Koks yra jų tikslas, pagrindinė nauda, interesas, kurį jie patiria bendraudami su skirtingais kiekvieno vaidmens žmonėmis? Ar šiame vaidmenyje man viskas gerai, ar ne? Jei tai vaidmuo, nuo kurio negaliu pabėgti (pvz., studentas, sūnus ir pan.), kaip galėčiau jį patobulinti?

6 ŽINGSNIS. IŠŠŪKIO PRIĖMIMAS

Metodas: „Inteligentiška elgsena“ – 4 intelektų (PQ, EQ, IQ, SQ) vaidmenų žaidimas



Tikslas: atpažinti 4 pagrindinius intelekto tipus ir panaudoti juos asmeninio tobulėjimo procese.



Trukmė: 90 min.



Priemonės: 4 intelekto tipų piešinys arba projekcija.



Mokymosi rezultatai: žinios ir supratimas apie 4 intelekto tipus; gebėjimas sukurti scenarijų ir vaidmenų žaidimą; motyvacija ugdyti visus intelekto tipus.

Procesas:

Paruošimas: Covey¹⁶ knyga „8-asis įprotis: nuo efektyvumo iki didybės“, išleista 2004 m. (10 min.).

Keturias nuostabias mūsų prigimties dalis sudaro kūnas, širdis, protas ir dvasia. Šias keturias dalis atitinka keturi gebėjimai arba **intelektas, kurį** kiekvienas iš mūsų turi:

- **fizinis intelektas (PQ)** = mūsų gebėjimas prižiūrėti ir vystyti fizinį kūną.
- **emocinis intelektas (EQ)** = mūsų gebėjimas analizuoti, samprotauti, abstrakčiai mąstyti, vartoti kalbą, vizualizuoti ir suvokti protu.
- **protinis intelektas (IQ)** = mūsų savęs pažinimas, savimonė, socialinis jautrumas, empatija ir gebėjimas iš širdies sėkmingai bendrauti su kitais.
- **dvasinis intelektas (DI)** = mūsų siekis prasmės ir ryšio su begalybe per mūsų dvasią.

1 ŽINGSNIS: UŽDUOTIS (45 MIN.)

- **Spektaklio kūrimas:** jaunuoliai turi pasiruošti ne ilgesniam kaip 10-15 min. vaidmenų vaidinimui, kurio personažai būtų 4 intelekto tipai; jie turi sugalvoti ir parašyti scenarijų, tarsi kiekvienas iš 4 intelektų būtų 4 skirtingi jaunuoliai; kiekvienam vaidmeniui jie turi pabrėžti pagrindinį aspektą (pvz., kūno personažui jie turės elgtis taip, tarsi viskas būtų susiję su kūnu ir kaip šis kūnas veikia visuomenėje) (30 min.)
- **Vaidinimas:** jaunuolių grupė vaidina pjesę su visais 4 vaidmenimis. (15 min.)

¹⁶<http://www.franklincoveysouthasia.com/asp/programfollowup/images/pcl/pdf/PersonalDevelopmentChallenge.pdf>

2 ETAPAS: APŽVALGA IR IŠVADOS (35 MIN.)

- **Apibendrinimas – klausimų ir atsakymų metodas:** Kaip jums sekėsi dirbti kartu? Kas parašė scenarijų? Kaip pasirinkote personažus, kuriuos vaidinate? Su kuriuo iš 4 tipų asmeniniame gyvenime labiausiai susitapatinate? Ar galite pateikti keletą pavyzdžių? O kaip jūsų draugai ir šeima – ar jie naudoja arba stengiasi ugdyti visus 4 tipus? Kaip jautėtės vaidindami tokį vaidmenį? Ko išmokote iš šios veiklos? Kas jus motyvuotų ugdyti daugiau nei 4 intelekto tipus? (20 min.)

- **Išvados:** fasilitatorius parengia pristatymą, paremtą teorija „Keturių intelektų / gebėjimų ugdymas: praktinis veiksmų vadovas“ iš knygos skyriaus „[Asmeninio tobulėjimo iššūkis](#)“, knygoje - "8-asis įprotis“, autorius Covey. (15 min.).

7 ŽINGSNIS. IŠŠŪKIO VALDYMAS

Metodai: Kūrybiškas savo ateities vizualizavimas.



Tikslas: Sukurti asmeninio tobulėjimo tikslus ir planus.



Trukmė: 105 min.



Priemonės: priklausomai nuo pasirinkto asmeninio tobulėjimo plano modelio – popierius, žymekliai, kūrybinė medžiaga, pavyzdžiui, lipdukai, lipnūs lapeliai, spalvoti rašikliai; arba telefonas, internetas kuriant skaitmeninį modelį



Mokymosi rezultatai: gebėjimas strategiškai mąstyti; SMART tikslų svarbos suvokimas; motyvacija reguliariai apmąstyti, planuoti ir veikti asmeninio tobulėjimo procese.

Procesas:

1 ŽINGSNIS: UŽDAVINYS (10 min.)

- **Kūrybinė vizualizacija:** dalyvių prašoma įsitaisyti patogioje padėtyje (gali būti ir gulint ant grindų), užmerkti akis ir leisti sau mintyse išgirsti teiginius ir klausimus, į kuriuos jie turi atsakyti. Fone paleiskite aplinkos relaksacinę muziką. Fasilitatorius turi kalbėti šiltu ir aiškiu balsu ir perskaityti toliau pateiktą scenarijų. Svarbu palikti kelias sekundes tarp frazių ir neskubinti proceso, kad dalyviai turėtų pakankamai laiko įsivaizduoti ir apmąstyti mintyse.

Scenarijus: įsivaizduokite save po 10 metų. Esate suaugęs, sveikas žmogus, turite puikų kūną, esate išsilavinęs, išmanote daugybę gyvenimo temų ir sričių. Puikiai mokate bendrauti, taikiai derėtis, užkirsti kelią konfliktams ir rasti problemų sprendimus. Gebate kontroliuoti savo emocijas, tačiau išsiugdėte ir labai gražų empatijos jausmą. Žmonės jus mėgsta, o jūs mėgstate kitus žmones. Jums puikiai sekasi dirbti su kitais, bet galite dirbti ir savarankiškai. Rūpinatės savo laisvalaikio ir atsipalaiduojate savaitgaliais. Turite mėgstamą darbą arba savo verslą. Turite arba norite turėti savo šeimą. Gyvenate name ar bute, apie kurį visada svajojote. Netgi turite augintinį. Ar tai šuo? Gal katė? O gal vėžlys ar žuvis?

Visada ieškote būdų, kaip tobulėti, esate tolerantiškas, kantrus ir nesmerkiantis. Visada siekiate tapti geresniu žmogumi, tobulėti kaip žmogus, padėti ne tik sau, bet ir kitiems. Visada stengiatės lavinti savo 4 pagrindines galias: kūną, protą, širdį ir dvasią. Esate ramūs ir jaučiatės saugūs. Žinote, kad turite draugų ir šeimos narių, kurie galėtų jums padėti, jei to prireiktų. Žinote, kad galia valdyti savo gyvenimą yra jumoje pačiuose. Jūs esate savo ateities kūrėjas! (10 min.)

2 ŽINGSNIS: Asmeninio tobulėjimo planas (PDP) (55 min.)

Pasirengimas: fasilitatorius iš anksto parengia ir parodo jaunuoliams kūrybišką ir lengvai suprantamą „PowerPoint“ arba „Canva“ prezentaciją apie asmeninio tobulėjimo planą pagal Tony Robbinso modelį: [Septyni žingsniai, kaip sukurti tobulą asmeninio tobulėjimo planą](#) (10 min.).

<https://www.tonyrobbins.com/personal-development-plan/>

Užduoties pateikimas:

- padėti jiems susikurti **asmeninio tobulėjimo tikslus** ([PDG pavyzdžiai](#)) – konkrečias sritis, kuriose jie turi tobulėti, kad pasiektų savo veiklos tikslus, karjeros tikslus arba pagerintų asmenines savybes. Asmeninio tobulėjimo tikslas gali būti susijęs su konkretaus įgūdžio ar elgesio ugdymu arba žinių tam tikroje srityje gilinimu. Tam jie gali grįžti prie savo SSGG analizės ir pasirinkti vieną iš sričių, kurias reikia tobulinti ar gerinti. (15 min.)

<https://www.lifehack.org/870961/learning-goals>

- pakvieskite dalyvius pradėti kurti savo asmeninį tobulėjimo planą pagal Tony Robbinso **asmeninio tobulėjimo plano šabloną**. Jie gali dirbti savarankiškai arba poromis, kad palaikytų vienas kitą ir pasiūlytų idėjų ar suteiktų įkvėpimo. (30 min.)

3 ŽINGSNIS: APIBENDRINIMAS IR IŠVADOS (40 MIN.)

- **dalijimasis planais:** 2 dalyviai dalijasi savo planais ir sulaukia konstruktyvaus fasilitatoriaus ir kitų dalyvių grįžtamojo ryšio; (15 min.)

- **Apžvalga** - Klausimai ir atsakymai: Kaip sekėsi dirbti su PDG ir PDP? Ar jie realistiški? Ar yra galimybių tobulėti? Kas jus motyvuotų praktiškai įgyvendinti PDP ir pasiekti PDG? (15 min.)

- **išvados:** atviros diskusijos **jaunimo asmeninio tobulėjimo** tema gali vykti įvairiais būdais. Jie apima savarankišką mokymąsi, bendravimo mokymą, veiksmus įgūdžiams ugdyti, savimotyvaciją ir grupinę veiklą. (10 min.)

Kai kurios **problemos, kurias jaunimas gali spręsti** asmeninio tobulėjimo metu, yra šios: savęs pažinimo didinimas / naujų įgūdžių mokymasis, įskaitant bendravimo, vizijų

ir tikslų nustatymo, gyvenimo planavimo ir kt. / savigarbos ir savigarbos ugdymas / stipriųjų pusių ir talentų ugdymas / įsidarbinimo galimybių nustatymas / gyvenimo kokybės gerinimas / sveikatos gerinimas / socialinių gebėjimų turtinimas / savarankiško gyvenimo įgūdžių, tokių kaip švietimo planavimas, pinigų valdymas, sąskaitų apmokėjimas ir kt., ugdymas. / pereinamųjų laikotarpių ir perėjimo į kitą gyvenimo etapą valdymas.

8 ŽINGSNIS. STEBĖSENA

Metodai: dalyvių sąrašas; stebėjimo lapas; klausimynai; interviu; atsiliepimai; Blob lapai.



Tikslas: surinkti kiekybinius ir kokybinius duomenis, kad būtų galima įvertinti ankstesnėje veikloje dalyvavusių jaunuolių asmeninio tobulėjimo procesą.



Trukmė: 10-20 min.



Priemonės: popierius, rašiklis, spausdinti arba internetiniai stebėsenos metodų šablonai.



Mokymosi rezultatai: geresnis supratimas apie kiekybinių ir kokybinių duomenų rinkimo svarbą, kad juos būtų galima toliau analizuoti vertinimo etape.

Procesas:

Atsižvelgdamas į veiklos rūšį ir jaunų žmonių profilį, fasilitatorius nuspręs, kokią priemonę ir (arba) metodą naudoti kiekvienos iš ankstesnių veiklų pabaigoje. Privaloma

skirti pakankamai laiko ir vietos, kad dalyviai galėtų kaip nors užrašyti savo vertinimo rezultatus ir veiklos pabaigoje pristatyti juos fasilitatoriui. Vertinimo priemonė: internetinis arba popierinis klausimynas, Blob lapai, mažos apmąstymų grupės, dienoraščio rašymas ir pan.

9 ŽINGSNIS. ĮVERTINIMAS

Metodai: Refleksijos grupės



Tikslas: veiklos pabaigoje išanalizuoti, kaip pasiekti mokymosi rezultatai; remiantis vertinimo rezultatais, modifikuoti, koreguoti, keisti ar tobulinti veiklos elementus.



Trukmė: 10-20 min.



Priemonės: rami erdvė apmąstymams ir pokalbiams; vertinimo rezultatų įrašymo lapas (galima įrašyti ir audio įrašą).



Mokymosi rezultatai: patobulinti savirefleksijos ir grupinės refleksijos įgūdžiai; padidintas supratimas apie refleksijos svarbą siekiant teigiamų pokyčių.

Procesas:

Pasibaigus kiekvienai iš ankstesnių veiklų (jei jos vykdomos atskiromis dienomis) arba darbo dienos pabaigoje (jei tą pačią dieną vykdoma daugiau veiklų), fasilitatorius turi suteikti erdvės ir laiko dalyviams apmąstyti mokymosi procesą.

Vertinimo procesas turi būti paremtas **Kolbo mokymosi ciklu** ir turi būti naudojami tokie klausimai kaip:

- Konkreti patirtis: Ką šiandien nuveikėme? Apie ką tai buvo?
- Reflektyvus stebėjimas: Kokia buvo jūsų patirtis? Kaip šiandien jautėtės? Kaip jautėtės eidami per šį asmeninio tobulėjimo procesą?
- Abstraktus konceptualizavimas: Ko išmokote iš šios veiklos? Kokias išvadas galėtume padaryti?
- Aktyvus eksperimentavimas: Kaip panaudosite tai, ką sužinojote, kasdieniame gyvenime ir artimiausioje ateityje? Kaip ši veikla galėtų padėti planuoti savo asmeninio tobulėjimo tikslus ar planą? Ką būtų galima padaryti, kad pagerintumėte savo mokymosi patirtį būsimoje veikloje?

Refleksijos grupės: suskirstyti į grupes po 3, dalyviai kviečiami įvertinti veiklą pagal pirmiau pateiktus klausimus (iš anksto atspausdintus arba užrašytus ant popieriaus lentai lapo) ir įrašyti savo atsakymus popieriuje arba garso įrašė (anonimiškai).

Kai kurios veiklos gali paskatinti didelius ir matomus pokyčius, o kitos gali neturėti jokio tiesioginio poveikio jaunuoliams, su kuriais dirbsite. Neapsigaukite! Tiesiog nepasiduokite, eikite kartu su jais, elkitės su jais tvirtai ir visada turėkite omenyje, kad nesvarbu, ką jie darys ar sakys, jie vis tiek bus kažkaip paveikti.

Jiems gali prireikti daugiau laiko, kad galėtų apdoroti savo patirtį, ją apmąstyti ir vėliau parodyti ar žodžiu papasakoti, ką jautė, ko išmoko ir kaip tai panaudos toliau.

Papildomi ištekliai tolesniam kompetencijų tobulinimui

[Būk nepaprastas paaugliams](https://www.mindvalley.com/programs/kids) – nemokamas internetinis kursas, kuriame atrasite, ko iš tikrųjų norite gyvenime, ir atskleisite savo paslėptus talentus, *autorius Vishen Lakhiani*:
<https://www.mindvalley.com/programs/kids>

[Draugystės ir gilių ryšių kūrimas paaugliams](https://www.mindvalley.com/friendship) – nemokama 10 dienų kelionė, kurios metu jie sužinos, kaip sukurti gilią draugystę ir įveikti bet kokią socialinį konfliktą, *autorius Gahmya Drummond-Bey*.
<https://www.mindvalley.com/friendship>

[Aš esu darbo ateitis / kas dabar?!](https://futureofwork.oecd.org/en) - Pokalbis prasideda čia, ir jaunimas turi būti jo dalimi:
<https://futureofwork.oecd.org/en>

[ETS kompetencijų modelis, skirtas jaunimo darbuotojams, dirbantiems tarptautiniu mastu](#), parengė Salto-Youth: <https://www.salto-youth.net/rc/training-and-cooperation/tc-rc-nanetworktcs/youthworkers-competence-model/>

[Kaip pagerinti savivertę](#) - pagal Marias Peer; https://www.youtube.com/watch?v=ofU58-8q7_M&t=1028s
Asmenybės [testas Nr. 1](#) ir [testas Nr. 2](#) – pažinti save iš kitos perspektyvos:

<https://slideplayer.com/slide/12844736/>

<https://www.16personalities.com/>

Apie autorių:



Mihaela Amariei jau 22 metus dirba švietimo srityje ir veda mokymus jaunimui ir suaugusiesiems. Ji ilgą laiką gilina ir į savo darbą integruoja gerovės sampratą. Ji tiki holistiniu požiūriu, jo įtaka mokymosi procese nuo idėjos iki jos įgyvendinimo ir ilgalaikiu teigiamu poveikiu sau ir tų, su kuriais dirbama, gyvenimui.

Nuo 2008 m. Mihaela yra **tarptautinio lygmens trenerė ir švietimo dizaino kūrėja** jaunimo srityje. Ji turi praktinės patirties jaunimo reikalų srityje: rengia ir rašo projektų paraiškas, vadovauja jaunimo projektams, kuria strategines partnerystes ir tinklus, veda mokymus ir konsultuoja kitus jaunimo reikalų srities specialistus. Ji kuria ir veda edukacines veiklas neformaliojo ugdymo kontekste, taikydama inovatyvius, interaktyvius ir dalyvaujamojo ugdymo projektus ir metodus, pritaikytus dalyvių ir dalyvaujančių organizacijų poreikiams.



Colour Your Dreams Association

Asociacija „Spalvink savo svajones“ buvo įkurta siekiant prisidėti prie neįgalaus jaunimo įtraukties skatinimo, laikantis integruoto požiūrio ir orientuojantis į jaunimo darbuotojų, jaunimo ir bendruomenės suinteresuotųjų šalių, pavyzdžiui, tėvų, mokytojų, taip pat nevyriausybinių organizacijų ir valdžios institucijų, gebėjimų stiprinimą.

Asociacija organizuoja ir vykdo mokymosi visą gyvenimą veiklą, inicijuoja neformaliojo švietimo veiksmus, programas ir projektus, skirtus vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų įgūdžiams ugdyti tokiose srityse kaip asmeninis tobulėjimas, bendravimas, konsultavimas ir profesinis orientavimas, finansinis švietimas, mokymas, kūrybiškumas, laiko valdymas, socialinė įtrauktis, IKT, kultūra, menas, sportas, verslumas, sveikatos stiprinimas, aplinkos apsauga ir darnus vystymasis.

Facebook puslapis: <https://www.facebook.com/cydassociation>

IŠVADOS

Šia metodika, skirta su jaunimu dirbantiems asmenims, siekiama padėti ir pateikti praktines gaires visiems fasilitatoriams ir specialistams, kurie deda pastangas integracijos ir įgūdžių ugdymo srityje, skatinti aktyvaus pilietiškumo formas ir įsidarbinimo būdus jauniems žmonėms, kurie gyvena kaimo vietovėse ir dažnai yra nepalankioje padėtyje, turi mažiau galimybių naudotis švietimo ištekliais ir įsidarbinimo galimybėmis.

Šešių Europos partnerių patirtis ir pasiūlymai buvo derinami, todėl prie jos prisidėjo patyrę jaunimo darbuotojai ir įvairių švietimo sričių – psichologijos, veiklų lauke, filosofijos, sporto, meno ir asmeninio tobulėjimo – ekspertai, taip pat jaunimo darbuotojai ir socialinių projektų ekspertai.

Tvirtai tikime daugiadisciplininio ir sinerginio požiūrio galimybėmis rengiant su jaunimu dirbančių darbuotojų mokymus ir jaunimui skirtą veiklą. Kiekvienas fasilitatorius turėtų stengtis taikyti kuo daugiau ugdymo metodų, remdamasis jaunuolio profiliu, mokymosi stiliumi ir poreikiais, tačiau taip pat turėtų stengtis naudoti sritis, kurios galėtų būti naujos ir naudingos jaunuolių tobulėjimui.

Metodika parengta ir sudaryta taip, kad ją būtų galima iš karto naudoti ir kad būtų lengva ja naudotis, nes šešiose teminėse srityse pateikta daugybė didaktinių idėjų ir pratimų.

Tikra jaunimo integracija kaimo vietovėse reiškia, kad reikia žinoti, kaip atpažinti specifinius šių gyventojų poreikius ir ypatumus, stiprinti jų žinias, įgūdžius ir talentus, keisti jų požiūrį ir elgseną į gerąją pusę, kurti realybę, sąlygas ir jų padėti atitinkančius mokymosi būdus, kad būtų stiprinami jų įgūdžiai ir padedama jiems įgyvendinti novatoriškas iniciatyvas savo bendruomenėse.

Reikėtų pažymėti, kad naudotojų ir (arba) fasilitatorių išsilavinimo ar patirties lygis šešiose šios metodikos srityse gali būti skirtingas. Svarbu nepamiršti, kad kiekviena bendruomenė geriau nei bet kas kitas žino savo problemas, poreikius, taip pat žino jų

sprendimo būdus, tačiau ne visada žino, koku keliu eiti ir kokią ateitį ketina pasiekti. Todėl į šias nuomones ir problemas turėtų būti atsižvelgiama ir jos turėtų būti įtrauktos į bet kokį mokymo procesą socialinės plėtros srityje, taip pat į išsamią kelių ir metodų, kurie turi būti taikomi siekiant skatinti kaimo plėtrą integruotu būdu, analizę.

Kūrybiškų, novatoriškų, reflektivių ir žaismingų metodikų naudojimas yra labai svarbus kaimo jaunimo dalyvavimui ir įgalinimui, taip pat grupinės dinamikos naudojimas, siekiant ugdyti jų įgūdžius ir didinant jų įsitraukimą į mokymąsi.

Aptartos sąvokos ir metodai leidžia fasilitatoriams patiems išsikelti savo tikslus ir įgyti planavimo įgūdžių, pasirinkti teminį turinį, metodus ir medžiagą, kurie, jų manymu, yra tinkamiausi, atsižvelgiant į jų veiklos sąlygas, kad mokymų pasiūla būtų įvairi ir lanksti, kad kaimo vietovėse gyvenantiems jaunuoliams būtų užtikrintos papildomos mokymosi galimybės, ugdomas gebėjimas mokytis, jie būtų motyvuoti atrasti save ir savo potencialą.

