



InCEd

Inclusive Education

Edukacinių priemonių RINKINYS



Co-funded by
the European Union



erasmus+ and
european solidarity
corps agency



2023

Šis priemonių rinkinys sukurtas kaip programos „Erasmus+“ strateginės partnerystės projekto „IncEd: Inclusive Education“ rezultatas. Projektą įgyvendina „Vivere Kool“ (Estija) kartu su Cesio Beržainės pagrindine mokykla (Latvija), „Produções Fixe“ (Portugalija), „Shokkin Group“ (Estija) ir „Ticket2Europe“ (Ispanija), remiant Estijos nacionalinei agentūrai.

Priemonių rinkinio fragmentus galima laisvai naudoti bet kokioje švietimo veikloje, nurodžius šaltinį.



Šis leidinys parengtas gavus Europos Sąjungos programos „Erasmus+“ finansinę paramą. Šiame leidinyje išsakytos nuomonės yra tik autorių ir neatspindi projekto finansuotojų nuomonės. Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad ji patvirtina šį turinį ir Komisija nėra atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.

Turinį sukūrė, parengė ir testavo:

Ana Rita Camará, Arta Indriksone, Irina Landa, Jo Claeys, Julia Stolberova, Pavel Vassiljev and Sarmite Gaike

Redagavo ir dizainą sukūrė:

Olalla González

Į lietuvių kalbą vertė:

Monika Kalinina



TURINYS

1. ĮVADAS	4
Apie projektą	4
Apie šį priemonių rinkinį	6
Apie leidinį sukūrusias organizacijas	7
Apie finansuojančias organizacijas	9
 2. PEDAGOGINIAI PRATIMAI	10
Mokymasis	11
Konfliktų sprendimas	22
Socialinė įtrauktis	39
Komandos formavimas ir grupės dinamika	55
Psichikos sveikata	66
 3. APTARIMAS	79
 4. ĮTRAUKUSIS VADOVAS	84





1 ĮVADAS

APIE PROJEKTĄ

Integracija, įtrauktis, įtraukusis ugdymas ir priėmimas. Šiandien tai dažnai vartojami žodžiai, kuriuos vieni žmonės vartoja intuityviai, kiti - sąmoningai. Dauguma iš mūsų tikrai nori gyventi teisingoje, lygiateisėje visuomenėje, tačiau dar labiau nei lygybės mums reikia teisingumo.

Nuolatinis noras judėti į priekį paskatino mus sukurti projektą „IncED: Inclusive Education“ (liet. „IncED: įtraukusis ugdymas“), įgyvendinant „Erasmus+“ programą. Projekto tikslas - sudaryti metodinį vadovą pedagogams bei sukurti specialų įrankių rinkinį, kuris suteiktų galimybę įgyti „praktinės patirties“.

Kartu su penkiomis formalaus ir neformalaus ugdymo įstaigomis iš Estijos, Latvijos, Portugalijos ir Ispanijos ėmėmės šios įtraukios iniciatyvos, apjungdami savo žinias ir patirtį. Visų mūsų stipriųjų pusių dermė silpnina mūsų trūkumus.

PROJEKTO TIKSLAI YRA ŠIE:

- Paaikškinti skirtingų gebėjimų ir integracinio bendradarbiavimo terminus ir pabrėžti, kad tai yra galimybė, o ne iššūkis.
- Pritaikyti esamus ir sukurti naujus edukacinius žaidimus ir metodus, skirtus darbui skirtingų gebėjimų grupėse, kurie gali būti naudojami neformaliojo ir formaliojo mokymosi kontekste, dirbant su 13-18 metų amžiaus jaunimu.
- Skatinti įtraukųjį švietimą skirtingų suinteresuotų šalių tarpe.
- Praturtinti darbo su jaunimu ir švietimo veiklas kokybiškomis, neformaliai ugdymui parengtomis naudoti priemonėmis, lengvai pritaikomomis skirtingų gebėjimų grupėms.

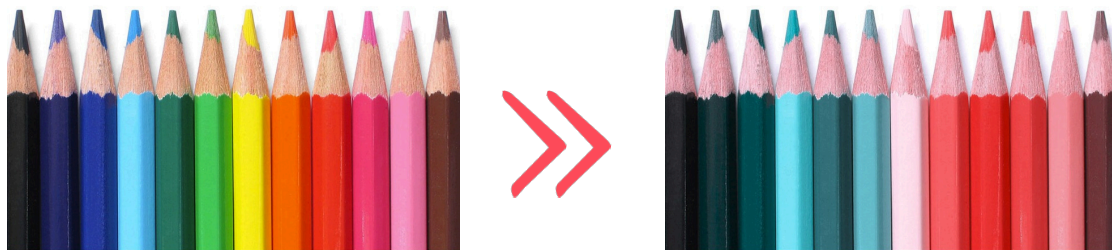
MŪSŲ VIZUALINIO IDENTITETO ISTORIJA

„IncED: įtraukusis ugdymas“ - tai projektas apie prieinamumą ir įtrauktį švietimo ir darbo su jaunimu srityse, todėl norėjome kuo daugiau dėmesio skirti visoms detalėms, galinčioms mums padėti „kalbėti“:

MŪSŲ SPALVOS

Žvelgiant į spalvas, kurios sudaro mūsų vizualinį identitetą, galima pamanyti, kad tai tik dar viena pastelinių tonų paletė, perteikianti šilumą, harmoniją ar ramybę. Tačiau už šių spalvų slypi dar daugiau prasmės: tai spalvos, kurias „tritanopija“ sergantys žmonės suvokia žiūrėdami į įprastą „vaivorykštės paletę“.

Žmonės, sergantys „tritanopija“, mėlyną spalvą painioja su žalia, o geltoną - su violetine. Taip yra todėl, kad visiškai trūksta akies S formos kūgių ir yra tik ilgųjų ir vidutinių bangų kūgiai



MŪSŲ TIPOGRAFIJA

Disleksija kamuoja mažiausiai vieną iš 10 žmonių, todėl daugiau nei 700 milijonų vaikų ir suaugusiųjų visame pasaulyje kyla neraštingumo ir socialinės atskirties grėsmė visam gyvenimo laikotarpiui.

Tik 1 iš 10 asmenų, susiduriančių su disleksija, gauna poreikius atitinkančias ugdymo paslaugas ir reikiamą pagalbą skaitymo srityje.

OmoType šriftas

„OmoType“ yra disleksijai pritaikyta šriftų sistema, kurioje yra 240 skirtingų stilių, atitinkančių viso spektro disleksijos apraiškų poreikius.

Šriftas sukurtas taikant visas funkcijas, kurios, kaip įrodyta, palengvina skaitymą, pagerina raidžių aptikimą ir atpažinimą, todėl disleksijos sunkumų turintys žmonės skaito greičiau, daro mažiau klaidų ir įdeda mažiau pastangų.

Daugiau informacijos ir galimybė nemokamai atsisiųsti: <https://omotype.com>

APIE ŠĮ PRIEMONIŲ RINKINĮ

pagrindinis šio priemonių rinkinio tikslas - paskatinti mažiau galimybių ir specialiųjų poreikių turinčius jaunuolius dalyvauti aktyviame socialiniame gyvenime, o įvairių socialinių renginių organizatorius nebijoti dirbti su skirtingų gebėjimų grupėmis.

Kad tai pasiektumėte, šiame priemonių rinkinyje rasite 16 žaidybinių užduočių, apimančių 5 skirtingas temas:

- **Mokymasis**
- **Konfliktų sprendimas**
- **Socialinė įtrauktis**
- **Komandos formavimas ir grupės dinamika**
- **Psichikos sveikata**

Kai kurie šio rinkinio pratimai jums gali būti pažįstami. Ir tai puiku, nes bus lengviau įgyvendinti įtraukties pokyčius. Dauguma pratimų yra sukurti naujai bei pritaikyti skirtingų gebėjimų grupėms.

Organizuodami šiuos užsiėmimus, atsižvelkite į šias gaires:

- Nepamirškite, kaip svarbu tinkamai paruošti patalpą ir sukurti nuotaiką.
- Iš anksto pasiruoškite visas medžiagas ir reikiamą įrangą.
- Pristatykite veiklą ir jos tikslą.
- Paaškindite veiklą, išskaidydami ją dalimis (žingsnis po žingsnio).
- Vadovaudamiesi pasiūlytais klausimais ir laikantis nustatytos tvarkos, suorganizuokite apibendrinimą.
- Palikite laiko aptarti tolimesnius veiksmus, kad būtų išlaikytas susidomėjimas.
- Pabaigoje reikėtų susitvarkyti ir užbaigti užsiėmimą.

Jei norite organizuoti kelias veiklas vieną po kitos, rekomenduojame tinkamai užbaigti kiekvieną veiklą, nors ir trumpu apibendrinimu.

Tikimės, kad naudodamiesi mūsų priemonių rinkiniu praturtinsite savo darbą!

APIE LEIDINĮ SUKŪRUSIAS ORGANIZACIJAS

Kas gi yra tas „mes“?

Mes esame penki švietimo veikėjai iš Estijos, Latvijos, Portugalijos ir Ispanijos. Tai superherojų komanda, turinti labai skirtingų supergalių ir sieianti sukurti motyvuojantį, praktišką ir naudingą priemonių rinkinį.



MTU Vivere kool (Estija) (Projekto koordinatorius)



www.viverekool.ee

www.facebook.com/viverekool

Tai jauna ir eksperimentinė organizacija, įkurta 2018 m., siekiant įgyvendinti seniai puoselėtą svajonę - atidaryti įtraukiąją privačią mokyklą Taline.

Mokyklos koncepcija - sukurti įtraukią mokymosi aplinką ir sukurti paramos sistemą, apimančią naujų inovatyvių metodikų kūrimą ir mokymus mokytojams bei specialistams, dirbantiems su vaikais, turinčiais prieinamumo poreikių.



Shokkin Group International (Estija)



www.shokkin.org

www.facebook.com/shokkinint

„Shokkin Group International" (SGI) yra jaunimo organizacijų tinklas, kurį sudaro jaunimo darbuotojai, jaunimo lyderiai, jaunimo organizacijos ir jaunimas iš visos Europos, įkurtas 2015 m. Estijoje, kaip stiprių tarptautinių ryšių ir bendradarbiavimo istorijos tarp paprastų jaunimo organizacijų rezultatas.

SGI prisideda prie mokymo ir neformaliojo mokymosi veiklų bei metodų darbo su jaunimu srityje plėtojimo, taip pat siūlydama atvirojo kodo ir savarankiškai leidžiamus mokomuosius žaidimus, ekspertinius straipsnius ir vadovus su jaunimu dirbantiems asmenims. Organizacija aprūpina jaunimo srities specialistus novatoriškais metodais, medžiaga ir praktine patirtimi.



Cēsu Bērzaines pamatskola (Latvija)



www.csip.lv

www.facebook.com/CesuMezaSkola

Tai pradinį išsilavinimą teikianti mokykla, kurioje pagal įvairias ugdymo programas mokosi daugiau kaip 300 mokinių. Istoriskai mokykla buvo skirta tik specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems vaikams, tačiau pagrindinė jos vertybė - žmogiškasis orumas: mokytojai, kurie supranta kasdienius ir būsimus vaikų poreikius, tiki kiekvieno vaiko gebėjimu siekti tikslo, įkvepia ir palaiko vaikus jų pačių kelyje.

Per pastaruosius kelerius metus mokykloje taip pat įkurta ugdymo programa, pagal kurią neurotipiniams vaikams siūlomas įtraukusis ugdymas.



Produções Fixe (Portugalija)

PRODUÇÕES FIXE
FORMAÇÃO / COACHING
CRIAÇÃO DE JOGOS EDUCATIVOS



www.facebook.com/ProducoesFixe

„Produções Fixe“ yra 2010 m. įsteigta maža įmonė, pasižyminti socialine atsakomybe, bei kurios veikla orientuota į kelis pagrindinius aspektus: socialinio darbo ir darbo su jaunimu mokymą (vietinį, nacionalinį ir tarptautinį), švietimo priemonių kūrimą, vystymą ir gamybą, bendruomenės kūrimą, kultūros paveldą ir įsidarbinimo galimybių kūrimą.

Pastaraisiais metais „Produções Fixe“ specializavosi kuriant žaidimais paremtas mokymosi priemones socialiai aktualiomis temomis ir suintensyvino veiksmus įsidarbinimo galimybių kūrimo vietos lygmeniu srityje, kurdama erdves, kuriose technologijos, skaitmeninimas ir vietos išteklių (tiek žmogiškieji, tiek materialiniai) žengia koją kojon.



Ticket2Europe (Ispanija)



www.ticket2europe.eu

www.facebook.com/ticket2europe

Ticket2Europe" yra 2016 m. Ispanijoje įkurta organizacija, kurios misija - atverti jaunimui naujus kelius ir tobulėjimo galimybes.

Jos veikloje dalyvauja įkvepiančių ir motyvuotų žmonių komanda, kurios bendra svajonė - skleisti žinią apie tarptautinės patirties magiją, o jos veikla ir projektai orientuoti į sritis, susijusias su Europos vertybėmis ir tokiomis temomis kaip žmogaus teisės, socialinė įtrauktis, taikos kūrimas ar jaunimo įsidarbinimo galimybės.

APIE FINANSUOJANČIAS INSTITUCIJAS



Co-funded by
the European Union



erasmus+ and
european solidarity
corps agency

„Erasmus+“ - tai ES programa, skirta švietimui, mokymui, jaunimui ir sportui Europoje remti. Programoje daug dėmesio skiriama socialinei įtraukčiai, ekologiniam ir skaitmeniniam perėjimui ir jaunimo dalyvavimo demokratiname gyvenime skatinimui.

Programa „Erasmus+“ suteikia galimybių įvairaus amžiaus žmonėms, padeda jiems tobulėti ir dalytis žiniomis bei patirtimi įvairių šalių institucijose ir organizacijose. Programa taip pat suteikia galimybių įvairioms organizacijoms, įskaitant universitetus, švietimo ir mokymo įstaigas, analitinius centrus, mokslinių tyrimų organizacijas ir privačias įmones.

Siekdama, kad programa „Erasmus+“ būtų kuo arčiau naudos gavėjų ir kad ji gerai veiktų įvairiose šalyse, ES bendradarbiauja su nacionalinėmis agentūromis, kurios valdo programą.

Nacionalinės agentūros yra įsikūrusios Programos šalyse, o jų vaidmuo apima informacijos apie „Erasmus+“ teikimą, finansuotinių projektų atranką, „Erasmus+“ stebėseną ir vertinimą, paramą pareiškėjams ir dalyviams, bendradarbiavimą su kitomis nacionalinėmis agentūromis ir ES, „Erasmus+“ propagavimą ir dalijimąsi sėkmės istorijomis bei gera patirtimi.

Daugiau informacijos: ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/about_en



2 PEDAGOGINIAI PRATIMAI

Toliau pateikiamos penkios temos, kurios buvo atrinktos atsižvelgiant į tai, kokias aktualiausias temas išskyrė pedagogai vykusios internetinės apklausos metu. Atsižvelgėme ne tik į patyrusių pedagogų, dirbančių su skirtingų gebėjimų grupėmis, nuomones, bet taip pat ir į pradedančiųjų.

Tema	Pavadinimas	Pasiruošimas	Laikas (min.)	Dalyvių skaičius	Puslapis
MOKYMASIS	„Kažkas naujo?“	Žemas	20	Bet koks lyginis skaičius	11
	„Mokytis ar ne - štai kur klausimas“	Žemas	40	4-24	14
	„Ką mieliau pasirinktumėte?“	Žemas	60-90	Bet koks	18
KONFLIKTŲ SPRENDIMAS	„Skirtumų kortelė“ „Viena užduotis“	Žemas	20	Mažiausiai 8	22
	„Viena užduotis“	Žemas	20	12-30	27
	„Išgyvenimo priemonių rinkinys“	Vidutinis	90	6-30	31
SOCIALINĖ ĮTRAUKTIS	„Taip ar ne“	Žemas	20	4-25	39
	„Pirmyn per vieną langelį“	Žemas	30	4-25	42
	„Vienas langelis atgal“	Vidutinis	30	4-25	46
	„Mūsų vertybės - mūsų ateitis“	Žemas	90	Iki 20	50
KOMANDOS FORMAVIMAS IR GRUPĖS DINAMIKA	„Riešutų sviestas ir uogienė“	Žemas	20	Bet koks	55
	„20 minučių iššūkis“	Žemas	45	Bet koks	60
	„Slaptieji agentai“	Žemas	Bet koks	Bet koks	63
PSICHIKOS SVEIKATA	„Jausmų skulptūra“	Žemas	20	Bet koks	66
	„Laiškas sau“	Žemas	45	Bet koks	69
	„Dviratis ir ne tik“	Žemas	60-90	5-25	73



MOKYMASIS

„Kažkas naujo?“

Tikslas

Trumpas dinamiškas energizuojantis užsiėmimas, skirtas įvairiems mokymosi aspektams atskleisti.



20 minučių



Bet koks lyginis
skaičius



Žemas

Trumpa apžvalga

Dalyviai juda poromis pagal muziką. Kai muzika nutyla, kiekviena pora prisijungia prie kitos ir aptaria mokymosi klausimus.

Priemonės

- Kiekvienam dalyviui atspausdintas klausimas
- Garso sistema

Nuosekli instrukcija

- 1 Įsitikinkite, kad turite visas reikiamas priemones (atspausdintus lapus ir muziką), kad užsiėmimas vyktų sklandžiai.
- 2 Paprašykite grupės susiskirstyti poromis.
- 3 Kiekvienai porai duokite po popieriaus lapelį su klausimu. Pasakykite, kad įjungsite muziką ir visi vaikščios (arba atliks jūsų sugalvotus šokio judesius) tol, kol skambės muzika. Kai muzika nustoja groti, kiekviena pora prisijungia prie kitos poros. Renkantis muziką ir jos garsumą svarbu nepamiršti dalyvių ypatybių.
- 4 Abiejų porų nariai užduoda ant popieriaus lapelio užrašytą klausimą kitai porai. Gavę atsakymus, jie apsikeičia popierėliais. Vėl pradeda groti muzika.
- 5 Šią seką tęskite toliau.
- 6 Energiją suteikiantį pratimą užbaigkite trumpu apibendrinimu.

Aptarimas



Dėmesio

Pateikiame jums keletą klausimų pavyzdžių, tačiau galite sugalvoti ir savo klausimus. Be to, dalyvių patogumui galite naudoti klausimų korteles, kad jie galėtų ne tik girdėti klausimus, bet ir juos perskaityti.

1. Kokias emocijas patyrėte atlikdami pratimą?
2. Kurie klausimai jums buvo lengvesni, o kurie sunkesni?
3. Kas norėtų pasidalinti su kitais dalyviais netikėtais kitos poros atsakymais?
4. Kokie dar klausimai galėtų būti įtraukiantys ir įdomūs?

Galimi pritaikymo būdai ir alternatyvos

Pradėjus skambėti muzikai visi dalyviai ima judėti. Norint padidinti tempą, pasirinkite porą, kuri pasiūlys judesį ir kurį vėliau visi pakartos. Norėdami išrinkti tokią porą, pasinaudokite vienu iš dalomojoje medžiagoje pateiktų klausimų. Šiuo atveju užtikrinkite pagalbą regos sutrikimų turintiems dalyviams.

Patarimai vedančiajam

- Galite patys sudaryti porą, ypač jei pastebėjote, kad vienam iš dalyvių reikia ypatingos pagalbos.
- Taip pat galite pasirinkti tik keletą klausimų ir naudoti juos kelis kartus iš eilės, kad diskusiją pakartotumėte ir pagilintumėte.

UŽRAŠAI IR PASTEBĖJIMAI

Ką tau labiausiai patinka mokytis?	Kokia spalva tau labiausiai patinka rašyti?
Mieliau ko nors mokaisi kažką darydamas, ar klausydamas?	Kas tau sunkiausia mokantis?
Kas tau lengviausia mokantis?	Kokio tikrai beprotiško dalyko norėtum išmokti?
Kuriuo paros metu dažniausiai esi labiausiai susikaupęs: ryte, po pietų ar vakare? Paaiškink kodėl?	Jei mokaisi ko nors naujo, ar norėtum tai daryti vienas, ar su kuo nors kitu? Kodėl?
Ką būtų tikrai naudinga žinoti arba mokėti daryti?	Kokio dalyko tikrai nenorėtum išmokti?
Ką galėtum išmokti savarankiškai?	Didesnė tikimybė, kad imsi mokytis tai, ko tau reikia, ar tai, kas tau patinka? Paaiškink.
Ar tiki, kad nuolat gali išmokti ką nors naujo? Kodėl?	Kai kitą kartą skambės muzika pasiūlyk visiems savo sugalvotą judesį.



„Mokyti ar ne - štai kur klausimas“

Tikslai

Kartu patyrinti, ką kiekvienam reiškia mokymasis.
Pasidalinti tarpusavyje tuo, ko kiekvienas nori (arba nenori) išmokti.
Išsiaiškinti, kaip mes visi galime geriau mokytis.



40 minučių



4 - 24



Žemas

Trumpa apžvalga

Dalyviai suskirstomi į nedideles grupes po 4 žmones ir gauna su mokymusi susijusią užduotį. Sėkmingai atlikusi misiją, kiekviena grupė pristato savo rezultatus prieš kitas grupes.

Priemonės

- Atspausdintos misijos
- 1 kubas

Nuosekli instrukcija

- 1 Užsiėmimo pradžioje suskirstykite dalyvius į mažas grupes po 3-4 žmones.
- 2 Pasakykite dalyviams, kad yra šešios skirtingos misijos, sunumeruotos nuo 1 iki 6. Kiekviena grupė paeiliui meta kauliuką, o iškritęs skaičius lemia, kurią misiją jie turi atlikti.
- 3 Kai kauliukas metamas dar kartą, jei iškrenta tas pats skaičius kaip ir anksčiau (t. y. ta misija jau buvo pasirinkta), grupė atlieka juokingą veiksmą ir visi kiti turi jį pakartoti.
- 4 Tuomet vėl metamas kauliukas, kad būtų paskirta nauja misija. Kai visos grupės gaus savo misijas, informuokite jas, kad jos turi 10 minučių savo misijoms atlikti ir parengti trumpą rezultatų pristatymą kitoms grupėms.
- 5 Kiekviena grupė pristato savo atradimus, o jei yra laiko, galite net inscenizuoti istoriją, kad pristatymas būtų vaizdingesnis ir įdomesnis.

Aptarimas

Pasibaigus pristatymams, suburkite visą grupę į ratą.

Dėmesio

Pateikiame jums keletą klausimų pavyzdžių, tačiau galite sugalvoti ir savo klausimus. Be to, dalyvių patogumui galite naudoti klausimų korteles, kad jie galėtų ne tik girdėti klausimus, bet ir juos perskaityti.

1. Kokias emocijas jaučiate atlikę pratimą?
2. Kokį įspūdį paliko pratimas?
3. Buvo lengva ar sunku atlikti užduotį?
4. Kokią reikšmę jums turi šis pratimas?
5. Ar buvo kas nors, kas jus nustebino misijos metu?
6. Ar galima teigti, kad visi turime vienodus mokymosi poreikius? Ar visi mes mieliau mokomės naudodami tuos pačius metodus? Pasidalinkite savo nuomone.

Galimi pritaikymo būdai ir alternatyvos

Vietoj atskirų misijų kiekvienai grupei galite pasirinkti, kad visos grupės vykdytų vieną bendrą misiją. Šiuo atveju, galite apsvarstyti misiją, kurią sudaro 6 skirtingi tikslai.

Patarimai vedančiajam

- Tai gana ramus pratimas, tačiau jo dinamiškumą galima padidinti naudojant kūrybiškus kiekvienos grupės prisistatymus. Jei yra pakankamai laiko kruopštesniam pasiruošimui, grupės gali pasitelkti įvairias formas savo pristatymui, pavyzdžiui, teatrą, dainavimą, rankdarbius, piešimą, koliažą ir pan. Pateikite galimų pristatymo būdų pavyzdžių ir suteikite grupėms laisvę pasirinkti. Jei siūlote konkretų pristatymo formatą, aptarkite savo sprendimą refleksijos metu po veiklos.
- Pristatymų eiliškumui sudaryti galite naudoti kauliuką, išlaikant vienodą seką, kai vėl išmetamas tas pats skaičius. Skirtingoms grupėms sudaryti taip pat galite naudoti vadove pateiktą pratimą „Kas mus skiria?“.

1 Išvardinkite dešimt dalykų, kurių nenorėtumėte mokytis. Paašškinkite vienas kitam kodėl?

Kurį iš šių veiksmų galite atlikti?

- Groti muzikos instrumentu
- Iškepti pyragą
- Suremontuoti motociklą
- Pasodinti medį
- Nudažyti sieną
- Išvirti daržovių sriubą
- Kalbėti azijiečių kalba
- Pasigaminti jogurto
- Žinai, kas yra haiku
- Sukonstruoti pašto dėžutę

Paašškinkite vienas kitam, ar tai išmokote patys, ar kažkas išmokė?

3 Kiekvienas gali mokytis. Pagalvokite, ko galite išmokyti kitą žmogų per mažiau nei 1 minutę. Išbandykite. Aptarkite, kaip kiekvienas iš jūsų organizavo savo „mokymą“.

Kurį iš šių veiksmų galite atlikti?

1. Sumontuoti trumpą vaizdo filmą.
2. Sudainuoti mintinai kokią nors dainą.
3. Suskaičiuoti iki 10 trimis skirtingomis kalbomis.
4. Groti iš natų.
5. Rašyti Morzės abėcėlę.
6. Vairuoti traktorių.
7. Rūpintis vištomis.
8. Sumaišyti dažus, kad gautųsi žalia spalva.
9. Važinėti vienaračiu.
10. Spjaudytis ugnimi.

Aptarkite: Jeigu jums reikėtų to išmokyti kitą žmogų, kaip tai padarytumėte?

5 Jeigu norėtumėte išmokti ko nors naujo, kokia turėtų būti mokymosi aplinka?

6 Kokius 20 dalykų norėtumėte išmokti? Drauge sudarykite sąrašą. Paašškinkite vienas kitam, kodėl norėtumėte išmokti šių dalykų.

Praktiniai pastebėjimai

Tai labai vertingas pratimas jaunimui, skatinantis gerą analitinį mąstymą, diskusijų įgūdžius ir užtikrinantis socialinę įtrauktį.

Rekomenduojama pradėti nuo nedidelių grupių. Taip pat svarbu, kad erdvė būtų paruošta užsiėmimui, idealu, jei tai būtų neformali aplinka. Šis pratimas buvo išbandytas su skirtingų gebėjimų turinčia grupe, kurioje dalyvavo 6 mokymosi sunkumų turintys vaikai, 1 autizmo sutrikimą turintis vaikas ir 10 neurotipinių vaikų.

Pratimo pradžia: geriausia pradėti nuo dalyvių, turinčių autizmo spektro sutrikimą, nes jie gali prarasti susidomėjimą ir koncentraciją, jei teks ilgai laukti savo eilės.

Pratimo metu dalyviai, turintys autizmo spektro sutrikimą, geba sėkmingai atlikti atskiras užduotis. Vis dėlto, kai reikia bendradarbiauti su kitais, jiems gali būti sunku pasiskirstyti pareigomis. Atlikdami praktines užduotis grupėse, jie rodo norą bendradarbiauti, tačiau jiems tai ne visada lengva. Pristatant atliktą darbą jie gali nenorėti dalyvauti.

Mokymosi sunkumų turintys žmonės sėkmingai atlieka užduotis, jei jiems padedama, jie motyvuojami ir jiems nedaromas spaudimas.

The exercise is well made, the children are very involved with the task and the questions are deep enough to hold their attention. Užduoties struktūra gerai apgalvota, dalyviai aktyviai įsitraukia į veiklą, o po veiklos užduodami klausimai yra pakankamai įtraukiantys, kad būtų išlaikytas jų dėmesys.

UŽRAŠAI IR PASTEBĖJIMAI



„Ką mieliau pasirinktumėte?“

Tikslai

Išnagrinėti įvairius mokymosi aspektus ir priimtų sprendimų pasekmes.
Dalintis nuomonėmis ir požiūriais į mokymąsi.



60-90 minučių



Bet koks



Žemas

Trumpa apžvalga

Dalyviams pateikiami įvairios dilemos su dviem pasirinkimų variantais, iš kurių dalyviai turi pasirinkti. Priėmus sprendimą, galima pasidalinti savo pasirinkimo motyvais.

Priemonės

- Kortelės su atspausdintomis ir iškirptomis dilemomis.
- Medžiaginis maišelis dilemų kortelėms.
- Būtų puiku, jeigu pateikiamos dilemos būtų ne tik parašytos, bet ir lėtai bei garsiai perskaitytos, ir (arba) iliustruotos paveikslėliais.

Nuosekli instrukcija

- 1 Papasakokite dalyviams, kad turite keletą įdomių dilemų. Jas reikės išsitraukti iš medžiaginio maišelio.
- 2 Paprašykite vieno dalyvio (bet kurio) iš maišelio ištraukti vieną dilemą.
- 3 Garsiai perskaitykite dilemą (ir parodykite kortelę). Leiskite kiekvienam dalyviui minutę padiskutuoti su kaimynu.
- 4 Atsižvelgiant į dalyvių pasirinkimus, paprašykite jų sustoti skirtingose patalpos pusėse (pvz. pasirinkę vieną variantą - kairėje pusėje, pasirinkę kitą variantą - dešinėje pusėje). Paraginkite abiejų pusių atstovus paaiškinti savo pasirinkimą.
- 5 Jei diskusijos metu kas nors persigalvoja, paprašykite jo pereiti į kitą pusę.
- 6 Atsižvelgiant į turimą laiką ir grupės interesus, galite pasirinkti vieną ar daugiau dilemų.
- 7 Atlikite trumpą refleksiją.

Aptarimas

Pasibaigus pristatymams, suburkite visą grupę į ratą.



Dėmesio

Pateikiame jums keletą klausimų pavyzdžių, tačiau galite sugalvoti ir savo klausimus. Be to, dalyvių patogumui galite naudoti klausimų korteles, kad jie galėtų ne tik girdėti klausimus, bet ir juos perskaityti.

1. Kaip jautėtės šio pratimo metu?
2. Buvo lengva ar sunku priimti sprendimą?
3. Ar jus nustebino nuomonių įvairovė grupėje? Kodėl?

Papildomas klausimas:

4. Kokias išvadas galima padaryti remiantis šiuo pratimu?

Galimi pritaikymo būdai ir alternatyvos

Renkantis dalyvį, kuris trauks dilemą iš maišelio, galima pateikti įvairių klausimų, leidžiančių sužinoti įdomių faktų apie kiekvieną dalyvį.

Klausimų pavyzdžiai:

- Asmuo, namuose turintis daugiausiai naminių gyvūnų.
- Asmuo, kuris gali liežuviu paliesti savo nosį.
- Asmuo, kuris gali ilgiausiai išsilaikyti ant vienos kojos užmerktomis akimis.
- Asmuo, kuris gali ilgiausiai išbūti rimtu veidu nesišypsodamas.
- Asmuo, kuris moka visą dainą atmintinai.

Patarimai vedančiajam

- Šis pratimas gali būti atliekamas greitai, pasitelkiant tik vieną dilemą. Kita vertus, jis gali trukti ir ilgesnį laiką.
- Jeigu dilemos pateikiamos užrašytos ant mažų sulankstytų popieriaus lapelių, sudėtų į medžiaginį maišelį, sukuriamą papildoma įtampa, kuomet vienas iš dalyvių traukia dilemą.
- Šį pratimą galima atlikti pakartotinai po kažkurio laiko.

Įgyvendinimo idėjos

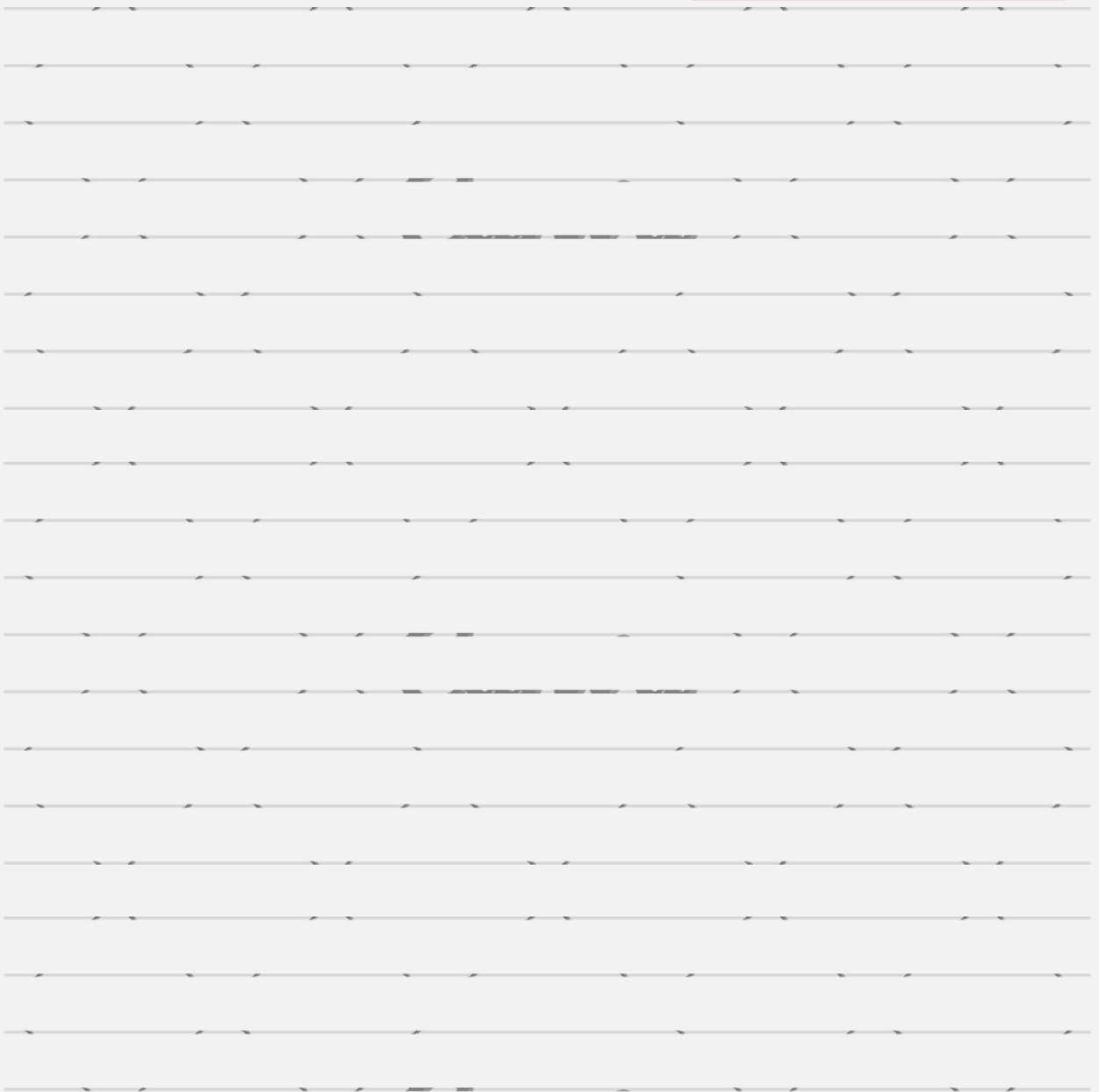
Mažose grupelėse galite aptarti, koks galėtų būti atsakymas į klausimą „Ką mieliau pasirinktumėte?“ mokymosi kontekste.

Praktiniai pastebėjimai

Puikus pratimas, skatinantis mokinius sutelkti dėmesį ir priimti sprendimus. Džiugu, kad pratimas apima ir fizinį aktyvumą, skatinantį judėti į pasirinkimo pusę.

Vienas iš autizmo spektro sutrikimą turinčių dalyvių pageidavo nesiartinti prie kitų dalyvių, todėl nusprendėme praplėsti užsiėmimo erdvę.

UŽRAŠAI IR PASTEBĖJIMAI



Ką mieliau pasirinktumėte: kasdien išmokti ką nors naujo, ar išmokti tik vieną dalyką per metus?

Ką mieliau pasirinktumėte: būti mokytoju ar mokyklos direktoriumi?

Kuriam variantui teiktumėte pirmenybę: greitam medžiagos mokymuisi ir greitam jos pamiršimui ar lėtam mokymuisi su ilgalaikiu įsiminimu?

Kas jums labiau patiktų: gebėjimas labai greitai skaityti ar greitas bėgimas?

Ką mieliau pasirinktumėte: niekada nebeturėti namų darbų ar niekada nelaikyti testo?

Kokį variantą pasirinktumėte: visą dieną praleisti su vienu mokytoju, ar kiekvienos pamokos metu turėti vis kitą mokytoją?

Mieliau savo atsakymą užrašytumėte lentoje, ar sušuktumėte jį garsiai?

Ką mieliau pasirinktumėte: kad kiekviena pamoka vyktų toje pačioje klasėje ar skirtingose klasėse?

Ką mieliau pasirinktumėte: lankyti mokyklą kiekvieną dieną visus metus, ar visiškai nelankyti mokyklos?

Kuriam variantui teiktumėte pirmenybę: sėdėti bet kur ant grindų ar visada ant tos pačios kėdės?

Ką mieliau pasirinktumėte: mokytis lėtai, bet kartu su kitais, ar mokytis greičiau, bet visada vieni?

Ką mieliau pasirinktumėte: kasdien atlikti papildomus namų darbus ar kasdien likti mokykloje viena pamoka ilgiau?

Ko labiau norėtumėte: mokėti visas pasaulio kalbas ar gebėti susikalbėti su gyvūnais?

Ką mieliau pasirinktumėte: mokytis greitai, bet išmokti mažai, ar mokytis lėtai, bet išmokti daug?

Ką mieliau pasirinktumėte: mokytis ko nors, kad taptumėte turtingais, ar kad taptumėte laimingais?



KONFLIKTŲ SPRENDIMAS

„Skirtumų kortelė”

Tikslai

Patyrinti, kodėl mieliau pastebime skirtumus, o ne panašumus, ir išsiaiškinti, kaip tai susiję su kitų žmonių priėmimu ir atstūmimu.

Panagrinėti papildomų taisyklių kūrimo ir užduočių apsunkinimo procesą.

Suprasti, kaip daromos prielaidos gali sukelti konfliktus.



20-40 minučių



Mažiausiai 8



Žemas

Trumpa apžvalga

Kiekvienas žaidėjas gauna po kortelę su paveikslėliu. Grupės paprašoma sudaryti mažesnes grupes, atsižvelgiant į gautas korteles. Kai žaidėjai mėgina iššifruoti galimą kodą tarp paveikslėlių, kyla sumaištis. Kai grupės suformuojamos, refleksijos metu atkreipiamas dėmesys į panašumus ir skirtumus, taisyklių prielaidas ir galimą priėmimą ar atstūmimą pagal konkrečias išorines savybes.

Priemonės

- Atsispausdinkite korteles. Jeigu grupėje yra daugiau dalyvių nei kortelių - padarykite kelias kopijas, arba sukurkite naujus paveikslėlius patys.
- 1 žirklys kortelėms iškirpti.

Nuosekli instrukcija

- 1 Veiklos pradžioje iškirpkite ir paruoškite visas korteles. Pravartu turėti keletą papildomų kortelių.
- 2 Pasakykite dalyviams, kad kitam užsiėmimui jie turi susiskirstyti į grupes (pvz., jei dalyvių yra 30, paprašykite jų susiskirstyti į 6 grupes po 5 žmones).
- 3 Informuokite juos, kad, norėdami palengvinti šį procesą, kiekvienam iš jų duosite po mažą „slaptą“ kortelę.
- 4 Išdalykite dalyviams korteles taip, kad niekas kitas nematytų paveikslėlio ant jų kortelės. Paašikinkite, kad dalyviai gali žiūrėti tik į savo kortelę.

(Tęsinys kitame puslapyje)

- 5 Kiekvienam dalyviui gavus kortelę ir ją apžiūrėjus, paskelbkite, kad jums davus ženklą, jie gali priėti prie kitų dalyvių ir parodyti savo kortelę, kad būtų suformuotos grupės.
- 6 Informuokite grupę, kad jie turi 1 minutę reikiamam mažesnių grupių skaičiui sudaryti.
- 7 Vaikščiokite po klasę ir kartokite tas pačias frazes: „Naudokitės savo kortele, kad sudarytumėte grupes“, „Nagi, tai paprasta užduotis!“
- 8 Pastebėję, kad susiformavo mažesnė grupė, paprašykite jų susėsti kartu nuošaliai, kol kiti tęsia darbą.
- 9 Kai visi dalyviai sudaro reikiamą grupių skaičių, paklauskite kiekvienos grupės: „Kokie kriterijai jus suvienijo?“
- 10 Pradėkite refleksijos procesą.

Aptarimas

Tegul grupelės lieka savo esamose vietose (ten, kur jos yra), o jūs būkite klasės viduryje, visi galėtų jus matyt irgirdėti. Užduokite klausimus (visus arba tik tuos, kurie tinkami situacijai), remdamiesi dalyvių grįžtamuoju ryšiu ir atsakymais. Be to, dalyvių patogumui galite naudoti klausimų korteles, kad jie galėtų ne tik girdėti klausimus, bet ir juos perskaityti.

1. Kokios emocijos kilo šio žaidimo metu?
2. Ką manote apie šį žaidimą?
3. Kaip susiskirstėte į grupes? Ar taikėte kokią nors ypatingą strategiją?
4. Ar buvo sunku suskirstyti į grupes?
5. Kurią kortelės pusę naudojote? Kas būtų, jeigu būtumėte pasirinkę kitą kortelės pusę (pavyzdžiui, baltąją pusę)?
6. Kaip manote, koks buvo slaptas šio žaidimo tikslas?
7. Ar dabar jūsų nuomonė apie šį žaidimą pasikeitė?
8. Kaip manote, jeigu pakartotumėte šį žaidimą, ar rezultatas būtų kitoks? Ar būtų pasikeitusi jūsų strategija?
9. Kuo šis žaidimas panašus į mūsų kasdienį gyvenimą?
10. Kuo šis žaidimas panašus į kylančias konfliktines situacijas jūsų gyvenime?
11. Kokias išvadas galime pasidaryti po šio žaidimo?

Galimi pritaikymo būdai ir alternatyvos

Jei šį pratimą jau kartą atlikote su ta pačia grupe, po kurio laiko galite jį pakartoti naudojant įprastą 52 žaidimo kortelių rinkinį. Pratimo procesas išlieka toks pat - atliekami tokie patys veiksmai, kaip ir praeitą kartą. Pratimą apibendrinkite primindami dalyviams jų pirmąją šio pratimo patirtį.

Įprastų ir gerai žinomų žaidimo kortelių naudojimas trikdo dalyvių dėmesio koncentraciją bei sąlygoja pasikartojančių prielaidų ir veiksmų efektą. Tai puikus būdas patyrinti, kaip mūsų mąstymas ir veiksmai gali būti nuspėjami, o kartais - ne. Jeigu yra dalyvių, turinčių regos sutrikimų, galite korteles keisti panašiais objektais (pvz., skirtingomis „Lego“ kaladėlėmis).

Patarimai vedančiajam

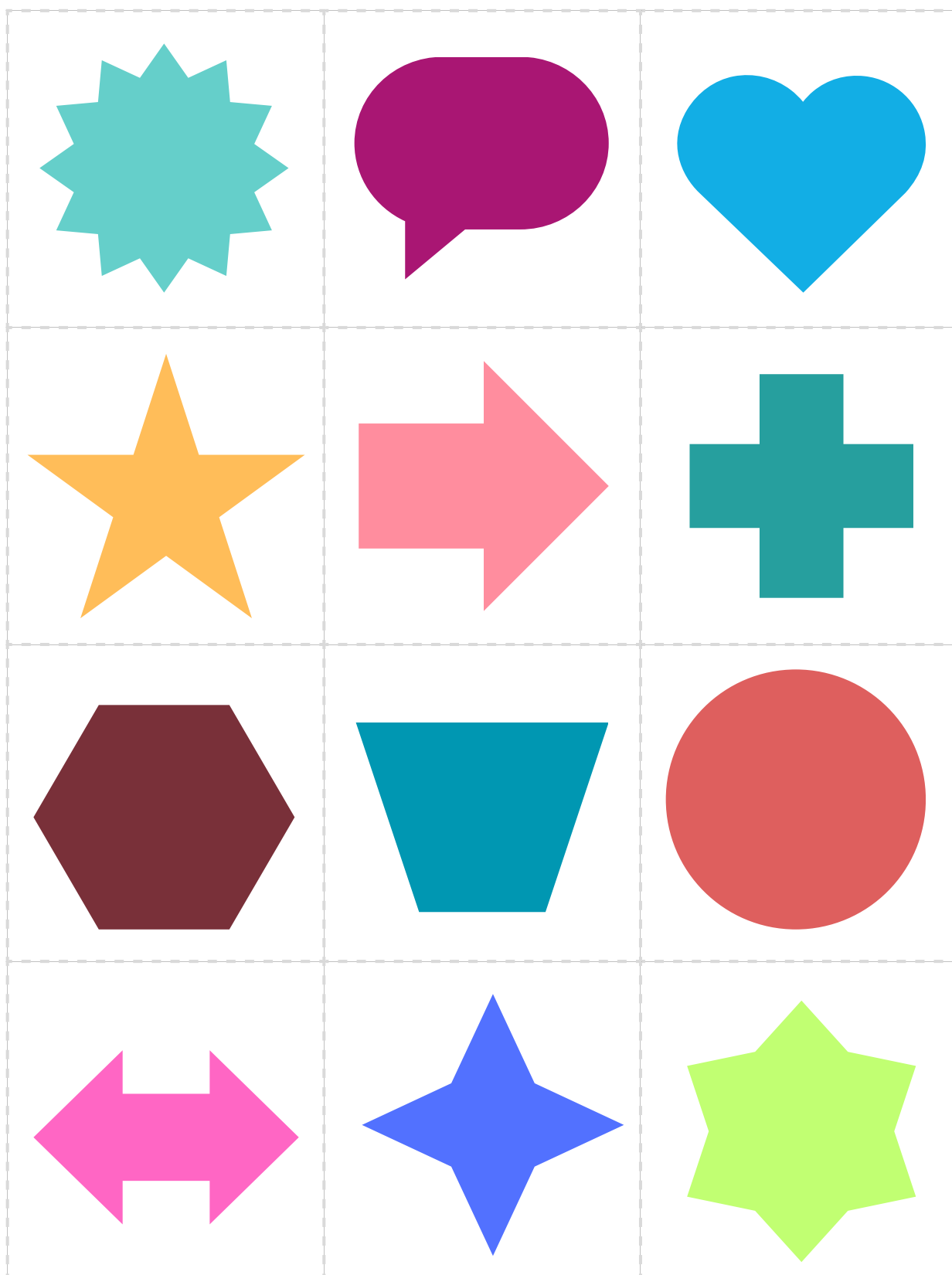
- Šis žaidimas skirtas jį naudoti ir kaip atskirą pratimą, ir taipogi integruoti į kitus pratimus. Iš anksto nuspręskite, kiek grupių ir kiek dalyvių dalyvaus.
- Jei kas nors paklausia: „Kaip tiksliai naudoti kortelę?“, kiekvieną kartą atsakykite jiems tą patį: „Naudokite savo kortelę, kad sudarytumėte grupes“. Dalyviai manys, kad reikia naudoti simbolį ir ieškoti panašumų su kitais simboliais, nors pačioje užduotyje nėra jokių nurodymų tai daryti. Vien kortelės buvimo pakanka, kad būtų sudaryta grupė su kitais dalyviais, turinčiais korteles.
- Net jei pateiksite informaciją, kad užduočiai atlikti skirta 1 minutė, tikėtina, kad laiko neužteks. Tokiu atveju suglumusiu žvilgsniu pakomentuokite, pavyzdžiui: „Hmm, tai turėtų būti lengva...“, „Nagi, pasinaudok savo
- kortele, ji tau padės!“, „Laikas, skirtas užduočiai užduočiai atlikti, jau baigėsi...“.
- Jei dalyvių yra daug, galima išdalinti du kortelių rinkinius, todėl kortelės gali būti pasikartojančios. Dėl šios priežasties grupės gali būti sudaromos pagal tuos pačius paveikslėlius.
- Pridėjus kelias tuščias korteles (be paveikslėlio), jas gaunantys asmenys gali būti sumišę. Priklausomai nuo dalyvių, kartais tai gali būti įdomus „posūkis“.

Įgyvendinimo idėjos

Pakvieskite grupę pasvarstyti, kaip dažnai žmonės, pavyzdžiui, kalbėdami apie skirtingas kultūras, imigrantus ir pan., akcentuoja skirtumus, o ne bendrus bruožus. Padėkite dalyviams išskirti bendrus bruožus, kuriuos nurodė dauguma grupės narių.

Handwriting practice lines consisting of ten horizontal lines with dashed midlines for letter height guidance.







KONFLIKTŲ SPRENDIMAS

„Viena užduotis”

Tikslai

Suteikti galimybę įgyti praktinės patirties ieškant bendro sprendimo, nepaisant individualių tikslų, kurie gali būti skirtingi.

Analizuoti savo veiksmus atsižvelgiant į skirtingus grupės narių interesus.

Lavinti derybų ir konstruktyvaus bendravimo įgūdžius.



20 minučių



12-30



Žemas

Trumpa apžvalga

Suteikiama galimybė grupei atsižvelgti į kiekvieno asmeninius interesus. Pratimo atlikimo procesas gali būti sklandus ir pozityvus, arba tapti sudėtingu ir konfrontaciniu. Tai puiki proga pasikalbėti apie skirtingus interesus ir jų derinimo būdus.

Priemonės

- 1 atspausdinta užduočių kortelė kiekvienam dalyviui
- Skirtingų formų ir dydžių daiktai (po 1 kiekvienam dalyviui, pvz., kamuolys, žymeklis, dėžutė, lagaminas ir t. t.).
- 1 laikmatis

Nuosekli instrukcija

- 1 Pasiruoškite visas reikalingas priemones.
- 2 Sudėliokite daiktus veiklos kambario centre.
- 3 Pakvieskite dalyvius į žaidimo erdvę.
- 4 Pasiūlykite keletą mankštos pratimų, kad dalyviai galėtų pajudėti.
- 5 Informuokite dalyvius, kad kiekvienas iš jų gaus užduotį, kurią turės atlikti per 7 minutes.
- 6 Pabrėžkite, kad draudžiama užduotį parodyti kam nors kitam.
- 7 Akcentuokite, kad visas 7 minutes nebus leidžiama kalbėti.

(Tęsinys kitame puslapyje)

- 8 Kiekvienam dalyviui paskirstykite po vieną užduotį.
- 9 Įsitikinkite, kad visi dalyviai gali dirbti be papildomos pagalbos, jei reikia, padėkite dalyviams ir paskelbkite pratimo pradžią bei įjunkite laikmatį.
- 10 Informuokite dalyvius, kuomet lieka 4, 2 ir 1 minutės.
- 11 Pasibaigus laikui, duokite ženklą, kad pratimas baigtas, ir apžvelkite žaidimo erdvę ir veiklos eigą.
- 12 Pakvieskite grupę grįžti į ratą ir pradėkite refleksiją.

Aptarimas

! Dėmesio

Pateikiame jums keletą klausimų pavyzdžių, tačiau galite sugalvoti ir savo klausimus. Be to, dalyvių patogumui galite naudoti klausimų korteles, kad jie galėtų ne tik girdėti klausimus, bet ir juos perskaityti.

1. Kaip šiuo metu jaučiatės? Kodėl kilo šie jausmai?
2. Ar buvo kokių nors užduoties punktų, kurie sukėlė jums sumaištį ar diskomfortą?
3. Ar pavyko atlikti užduotį ir koku būdu ją atlikote?
4. Kokia buvo jūsų strategija atliekant užduotį?
5. Ar visiems pavyko sėkmingai atlikti užduotį greitai ir be didelių pastangų? Kaip?
6. Kaip pasirinkti veiksmingas strategijas, siekiant išspręsti užduotis, kurios gali būti prieštaraujančios viena kitai?
7. Kaip ketinate spręsti panašius iššūkius ateityje?
8. Kas jums asmeniškai buvo naudinga atliekant šią užduotį?

Galimi pritaikymo būdai ir alternatyvos

Kortelėse aprašytas tris užduotis galite laisvai pritaikyti taip, kad jos geriau tiktų jūsų grupei. Svarbiausia, kad užduočių derinys, iš pažiūros atrodantis įvairialypis ir kontraversiškas, išliktų įgyvendinamas derinant užduotis tarpusavyje. Jei grupėje yra asmuo, judantis neįgaliojo vežimėlyje, apsvarstykite galimybę ant stalo padėti daiktus, kad jie būtų prieinami. Jei grupėje yra asmuo su regos negalia, perskaitykite jam užduotį asmeniškai.

Patarimai vedančiajam

- Šis pratimas gali sukelti daugybę emocijų ir kai kuriuos dalyvius išvarginti. Atkreipkite dėmesį į reakcijų įvairovę ir leiskite dalyviams laisvai reikšti savo jausmus ir emocijas refleksijos metu.

Išdėliokite daiktus kambario viduryje pagal dydį nuo mažiausio iki didžiausio.	Kambario viduryje esančius daiktus išneškite iš kambario.	Išdėliokite daiktus kambario viduryje ratu.
Išdėliokite daiktus kambario viduryje pagal dydį nuo mažiausio iki didžiausio.	Kambario viduryje esančius daiktus išneškite iš kambario.	Išdėliokite daiktus kambario viduryje ratu.
Išdėliokite daiktus kambario viduryje pagal dydį nuo mažiausio iki didžiausio.	Kambario viduryje esančius daiktus išneškite iš kambario.	Išdėliokite daiktus kambario viduryje ratu.
Išdėliokite daiktus kambario viduryje pagal dydį nuo mažiausio iki didžiausio.	Kambario viduryje esančius daiktus išneškite iš kambario.	Išdėliokite daiktus kambario viduryje ratu.
Išdėliokite daiktus kambario viduryje pagal dydį nuo mažiausio iki didžiausio.	Kambario viduryje esančius daiktus išneškite iš kambario.	Išdėliokite daiktus kambario viduryje ratu.
Išdėliokite daiktus kambario viduryje pagal dydį nuo mažiausio iki didžiausio.	Kambario viduryje esančius daiktus išneškite iš kambario.	Išdėliokite daiktus kambario viduryje ratu.



KONFLIKTŲ SPRENDIMAS

„Išgyvenimo priemonių rinkinys“

Tikslai

Praktikuoti sprendimų priėmimą grupėje.
Asmeninių jausmų ir elgesio analizė sudėtingose situacijose.



90 minučių



6-30



Vidutinis

Trumpa apžvalga

Tai imitacinės pratybos, kuriose dalyviai atlieka gelbėtojų vaidmenį ir turi nuspręsti, kokie daiktai būtų naudingiausi hipotetinėje orlaivio katastrofos situacijoje šiaurės pusrutulyje. Žaidimas grindžiamas diskusijomis ir sprendimų priėmimu.

Priemonės

- Kiekvienai dalyvių porai - kortelių su objektų paveikslėliais rinkinys.
- Rašymo lenta su įžangine istorija

Nuosekli instrukcija

- 1 Įsitikinkite, kad turite visas reikiamas priemones.
- 2 Paaiškinkite, kad tai diskusijomis paremtas žaidimas, kurio metu dalyviai turės praktikuoti aktyvų klausymąsi, papildyti vienas kitą ir susitarti.
- 3 Paprašykite dalyvių pasiskirstyti poromis (galima ir mažomis grupelėmis) arba patys juos suskirstykite.
- 4 Kiekvienai porai išdalinkite po kortelių rinkinį.
- 5 Perskaitykite istorijos įžangą.
- 6 Kiekvienai porai skirkite 8 minutes, kad išsirinktų 10 daiktų ir sudėliotų juos eilės tvarka nuo naudingiausio iki mažiausiai naudingo.
- 7 Paprašykite kiekvienos poros įvardinti, kokių daiktų jie yra pasirengę atsisakyti ir pašalinti juos.
- 8 Suskirstykite 3-4 poras į nedideles grupes ir skirkite jiems 12 minučių susitarti dėl 8 dalykų, kuriuos jie turi surinkti nuo naudingiausio iki mažiausiai naudingo.

(Tęsinys kitame puslapyje)

- 9 Paprašykite kiekvienos grupelės įvardinti, kokių daiktų jie yra pasirengę atsisakyti ir pašalinkite juos.
- 10 Suburkite visus dalyvius į vieną grupę, paprašykite jų susėsti į bendrą ratą ir skirkite 20 minučių susitarti dėl bendro sąrašo, kuris turi būti sudarytas iš 6 daiktų.
- 11 Pasibaigus laikui, pakvieskite grupę paskelbti, kuriuos 6 daiktus jie nusprendė pasilikti. Šį sąrašą išdėstykite rašymo lentoje.
- 12 Paprašykite visų grąžinti korteles vedėjui ir pradėkite refleksijos sesiją.

Aptarimas



Dėmesio

Pateikiame jums keletą klausimų pavyzdžių, tačiau galite sugalvoti ir savo klausimus. Be to, dalyvių patogumui galite naudoti klausimų korteles, kad jie galėtų ne tik girdėti klausimus, bet ir juos perskaityti.

1. Kaip jaučiatės? Kas sukėlė jums šiuos jausmus?
2. Kaip vyko sprendimo priėmimo procesas jūsų poroje, mažoje grupelėje ir bendroje grupėje?
3. Kaip manote, ar prisidėjote prie sprendimo priėmimo? Kokiu būdu?
4. Su kokiais didžiausiais sunkumais teko susidurti pratimo metu?
5. Kaip manote, ar individualus darbas galėjo padėti pasiekti geresnių rezultatų?

Tuomet pateikite teisingą objektų išdėstymo tvarką ir įvertinkite grupės rezultatus, atsižvelgiant į jų priimtus sprendimus. (Siūloma) teisinga objektų išdėstymo tvarka:

1. Žiebtuvėlis
2. Plieno pluoštas
3. Papildomi marškiniai ir kelnės kiekvienam dalyviui
4. Augaliniai kietieji riebalai metaliniame indelyje
5. 6x6 metrų dydžio tvirtos drobės skiautė
6. Nedidelis kirvis
7. Šokolado plytelė 200 g (1 asmeniui)
8. Laikraščiai (po 1 asmeniui)
9. Užtaisytas ginklas
10. 1 litras 50% viskio
11. Kompasas
12. Plastikinis aerofotografinis apylinkės žemėlapis

Apskaičiuokite bendrą taškų skaičių, kiekvienam elementui suteikdami taškus, atitinkančius jo vietą sąrašė. Pavyzdžiui, žemėlapiui skirkite 12 taškų, o plieno pluoštui - 2 taškus.

Jei norite, galite pasiūlyti dalyviams vertinimo lapą:

- 21-24 balai - Nuostabu! Jūs esate tikri profesionalūs gelbėtojai
- 25-30 balų - Labai gerai! Žmonių gyvybės yra geros rankose
- 31-40 balų - Sunkiai, bet yra tikimybė išgyventi
- 41-50 balų - Keli žmonės gali išgyventi.
- 51-57 taškų - Nėra šansų išgyventi

6. Kokias išvadas galite padaryti išanalizavę gautus rezultatus?

7. Kaip manote, kokia yra būtina sąlyga, siekiant sukurti veiksmingą ir įtraukų grupinį sprendimų priėmimo procesą?

Galimi pritaikymo būdai ir alternatyvos

Vietoje paruoštų kortelių galite sudaryti sąrašą ant lentos ir paprašyti dalyvių parašyti savo sąrašus ant popieriaus lapų ar užrašų knygelėse.

Patarimai vedančiajam

- Šiam pratimui poras galite paruošti iš anksto, kad visi galėtų dalyvauti diskusijoje ir priimti sprendimus nuo pat pradžių. Svarbu atlikti išsamų veiklos aptarimą, siekiant užtikrinti, kad dalyviai užmegztų tarpusavio ryšius ir suprastų, kas jų sprendimų priėmimo procese pasiteisino, o ką reikėtų tobulinti tolimesniame šios grupės darbe.

Įgyvendinimo idėjos

Tolimesniame etape kviečiame parengti praktinį seminarą (dirbtuves) apie tai, kaip vesti derybas, kokie egzistuoja sprendimų priėmimo struktūrų tipai ir kaip elgtis situacijose, reikalaujančiose veiksmų esant ribotam laikui ar kitiems ištekliams.

Praktiniai pastebėjimai

Pratimą galima sėkmingai atlikti su įvairaus amžiaus grupėmis. Jis labai lengvai pritaikomas skirtingoms temoms ir auditorijoms. Daugiau laiko reikėtų numatyti lėtesnio darbo tempo dalyviams, taip pat tiems, kurie lėčiau suvokia inversinę kalbą, arba asmenims, turintiems cerebrinį paralyžį.

Ižanginė istorija

„Šiandien jūs tapote gelbėtojų mokyklos mokiniais ir gavote svarbią užduotį. Įsivaizduokite, kad patekote į sudėtingą situaciją: turėsite nuspręsti, kurie daiktai jums padėtų išgyventi, o kurie – ne.

Štai ką žinote apie šį nuotykį: „Šiandien – sausio 23-ioji, 14 valanda dienos. Jūsų grupė atsidūrė miške, tolimojoje Šiaurės Kanadoje, nes sugedo ir nukrito jūsų mažas lėktuvas. Lauke labai šalta: dieną spaudžia 25 laipsnių šaltis, o naktį tampa dar šalčiau – net iki minus 40 laipsnių! Visur pilna sniego, aplinkui ošia miškai ir teka daugybė upelių. Artimiausias miestelis yra labai toli – už 30 kilometrų. O blogiausia, kad jūs visi apsirengę puošniais šventiniais drabužiais, su kuriaisėjote į mokyklos šventę.

Jūs turite 12 daiktų. Iki žaidimo pabaigos jūsų grupė turės išsirinkti tik pačius svarbiausius ir sudėlioti juos į eilę: nuo to, kuris išgelbėtų gyvybę, iki to, kuris šioje situacijoje būtų mažiausiai reikalingas.“



Plieno vata



Mažas kirvis



Užtaisytas pistoletas



Kietieji augaliniai
riebalai metalinėje
dėžutėje



Laikraščiai
(1 kiekvienam asmeniui)



Žiebtuvėlis
(be jokio skysčio viduje)



Papildomi marškiniai ir
kelnės kiekvienam
asmeniui



Vandeniui atsparus
vietovės žemėlapis,
skirtas lėktuvų
pilotams



Stipraus alkoholio
butelis



Didelis, labai
stiprios ir storos
medžiagos
uždangalas



Kompasas



200g šokolado plytelė
(1 kiekvienam asmeniui)

DALOMOJI MEDŽIAGA

Vertinimo pagrindimas ir situacijos paaiškinimas

(tai adaptuota „Whiteman“ oro pajėgų bazės simuliacijos versija)

Sausio viduryš Šiaurės Kanadoje yra šalčiausias metų laikas. Pirmoji problema, su kuria susiduria išgyvenusieji, yra kūno šilumos išsaugojimas ir apsauga nuo jos praradimo. Šią problemą galima išspręsti užkuriant ugnį, kuo mažiau judant, naudojant kuo daugiau izoliacinių medžiagų ir pasigaminant pastogę.

Dalyviai ką tik patyrė lėktuvo avariją. Daugelis linkę nuvertinti tai, kokį milžinišką šoką žmogaus organizmui sukelia toks įvykis. Priimti sprendimus tokiomis aplinkybėmis yra nepaprastai sunku. Šioje situacijoje būtina remtis logika, o ne emocijomis, kad būtų sumažinta baimė ir panika. Šoką išgyvenantys žmonės jaučiasi bejėgiai, vieniši ir praradę viltį. Esant šoko būsenai, judėti reikėtų minimaliai, o svarbiausia – pasistengti visus nuraminti.

Prieš pakildamas pilotas privalo pateikti skrydžio planą. Jame nurodoma svarbi informacija: maršrutas, greitis, numatomas atvykimo laikas, lėktuvo tipas ir keleivių skaičius. Paieškos ir gelbėjimo operacijos pradedamos praėjus visai nedaug laiko po to, kai lėktuvas numatytu laiku nepasirodo kelionės tikslu.

30 kilometrų iki artimiausio miestelio yra ilgas atstumas net ir idealiausiomis sąlygomis, ypač jei žmogus nėra pratęs tiek vaikščioti. Šioje situacijoje eiti būtų dar sunkiau dėl šoko, sniego, netinkamos aprangos ir vandens kliūčių (upelių). Bandymas eiti reikštų beveik užtikrintą mirtį nuo sušalimo ir išsekimo. Esant nuo -25 iki -40 laipsnių šalčiui, šilumos praradimas dėl fizinio krūvio yra labai rimtas pavojus.

Kai tik išgyvenusieji randa būdų sušilti, kita jų užduotis – atkreipti gelbėjimo lėktuvų dėmesį. Todėl visus turimus daiktus reikia įvertinti pagal tai, kaip jie gali padėti pasiųsti signalą apie grupės buvimo vietą.

1. Žiebtuvėlis (be jokio skysčio viduje)

Pats didžiausias pavojus, kuris gresia grupei, yra stingdantis šaltis. Todėl svarbiausia užduotis – rasti šilumos šaltinį, o antra pagal svarbumą užduotis – turėti priemonių pagalbos signalui duoti. Tai reiškia, kad pats pirmas darbas, kurį privalote padaryti, yra užkurti ugnį. Net jei neturite degtukų, jums reikia ko nors, kas skeltų kibirkštis. Tam gali pasitarnauti net ir žiebtuvėlis be skysčio.

2. Plieno vata

Norint užkurti ugnį, išgyvenusiems reikia priemonės, kuri „pagautų“ žiebtuvėlio skeliamas kibirkštis. Plieno vata yra geriausia medžiaga pagauti kibirkštį ir įžiebtį liepsną – net ir tuo atveju, jei plieno vata būtų šiek tiek drėgna.

3. Papildomi marškiniai ir kelnės kiekvienam asmeniui

Drabužiai ne tik šildo jūsų kūną. Juos taip pat galima panaudoti pastogei įrengti, pagalbos signalams siųsti, pasigaminti guolį miegui ar tvarsčius žaizdoms. O jei drabužių išardytumėte – turėtumėte siūlų (virvių), arba galėtumėte juos panaudoti kaip kurą ugniai.

4. Kietieji augaliniai riebalai metalinėje dėžutėje

Šis daiktas turi daugybę panaudojimo būdų. Iš skardinės dangtelio galima pasigaminti veidrodėlį signalams siųsti. Jei dangtelį nušveisite plieno vata, jis spindės ir atspindės saulės šviesą. Šis blyksnis toks ryškus, kad jį galima pamatyti net už horizonto! Nors miško medžiai gali trukdyti, kas nors iš grupės gali įlipti į medį ir blizgančiu dangteliu duoti ženklą gelbėtojų lėktuvams.

Riebalais taip pat galima pasitepti atviras kūno vietas (veidą, rankas), kad apsaugotumėte nuo nušalimo. O tuščia skardinė labai pravers sniegui tirpinti, kad turėtumėte geriamojo vandens. Gerti šiltą vandenį yra daug saugiau nei valgyti sniegą, nes šiltas vanduo padeda kūnui neatvėsti. Vanduo yra labai svarbus, nes kai organizmui jo trūksta, žmogui tampa sunku galvoti ir priimti teisingus sprendimus.

5. Didelis, labai stiprios ir storos medžiagos uždangalas

Dėl didelio šalčio pastogė yra tiesiog būtina, o ši stora drobė apsaugotų jus nuo vėjo ir sniego (juk būtent iš tokios medžiagos gaminamos tikros palapinės!). Užtempę ją ant rėmo, padaryto iš medžių šakų, galėtumėte pasidaryti palapinę arba sieną nuo vėjo. Taip pat ją galima pasitiesti ant žemės, kad išliktumėte sausi. Be to, toks didelis ir taisyklingos formos daiktas miške atrodo neįprastai, todėl gelbėtojams jį lengviau pastebėti iš lėktuvo.

6. Mažas kirvis

Išgyvenusiems reikia nuolatinio malkų kiekio, kad ugnis neužgestų. Kirvuką galima naudoti ne tik malkoms skaldyti, bet ir stovyklavietės vietai išvalyti, medžių šakoms kirsti (kurios naudojamos kaip izoliacija pasitiesiant ant žemės) bei rėmui drobinei palapinei pastatyti.

7. 200g šokolado plytelė (1 kiekvienam asmeniui)

Šokoladas suteiks šiek tiek maistinės energijos. Kadangi jame daugiausia angliavandenių, jis aprūpina organizmą energija neapkraudamas virškinimo sistemos.

8. Laikraščiai (1 kiekvienam asmeniui)

Štai vertimas į lietuvių kalbą:

„Laikraščiai labai naudingi pradedant kurti ugnį. Taip pat juos galima naudoti kaip izoliaciją po drabužiais – susukus ir apšivyniojus aplink rankas bei kojas. Susuktas į tūtą (megafono formą), laikraštis padeda stipriau šauktis pagalbos, kad balsas skambėtų garsiau. Be to, juos galima skaityti norint pailsėti ar tiesiog užsiimti veikla.

9. Užtaisytas pistoletas

Pistoletas gali būti naudojamas kaip garso signalas (tarptautinis pagalbos signalas yra 3 greiti šūviai iš eilės). Buvo daug atvejų, kai gelbėtojai nepastebėjo išgyvenusiujų, nes šie buvo per silpni, kad garsiai šauktų ir atkreiptų dėmesį. Pistoletu rankeną galima naudoti kaip plaktuką, o parakas iš šovinių gali padėti užkurti ugnį. Į šovinio tūtą (išėmus kulką) įdėjus gabalėlį audinio ir iššovus į sausas malkas, galima įžiebtį ugnį.

Tačiau pistoletas turi ir didelių trūkumų. Kol grupė laukia pagalbos, vaikai ir suaugusieji gali tapti pikti, nekantrūs ar pradėti elgtis neprotingai. Turėti tikrą ginklą tokiomis sąlygomis yra labai pavojinga pačiai grupei. Nors pistoletą galima naudoti medžioklei, reikėtų būti labai taikliu šauliu, kad ką nors sumedžiotum. Be to, sumedžiotą gyvūną reikėtų parsitempti iki stovyklos, o tai per gilų sniegą gali būti beveik neįmanoma.

10. Stipraus alkoholio butelis

Stipraus alkoholio butelį galima panaudoti tik dviem būdais: kaip pagalbą užkuriant ugnį arba gaminant fakelą (suvilgius audinio skiautę alkoholiu ir pritvirtinus ją prie medžio šakos). Tuščią butelį vėliau galima naudoti vandeniui laikyti.

Didžiausias stipraus alkoholio pavojus yra tas, kad kas nors gali jo išgerti, klaidingai manydamas, jog tai padės sušilti. Alkoholis greitai perima aplinkos temperatūrą, tad išgėrus jo, kai lauke yra 30 laipsnių šalčio, jis tiesiog užšaldytų žmogaus stemplę ir skrandį. Be to, alkoholis išplečia odos kraujagysles, todėl kraujas paviršiuje greitai atšąla ir grįžta į širdį – dėl to kūnas praranda šilumą dar greičiau.

11. Kompasas

Kadangi kompasas gali paskatinti ką nors bandyti eiti iki artimiausio miestelio, tai yra pavojingas daiktas. Vienintelė naudinga jo savybė yra ta, kad dėl stiklinio paviršiaus jį galima panaudoti kaip veidrodėlį saulės spinduliams atspindėti (siųsti pagalbos signalą).

12. Vandeniui atsparus vietovės žemėlapis, skirtas lėktuvų pilotams

Tai taip pat yra vienas iš mažiausiai pageidaujamų daiktų, nes jis skatins žmones bandyti pasiekti artimiausią miestelį pėsčiomis. Vienintelė naudinga šio daikto savybė – jis gali būti naudojamas kaip patiesalas ant žemės, kad padėtų žmogui išlikti sausam.



SOCIALINĖ ĮTRAUKTIS

„Taip ar ne“

Tikslai

„Perkrauti“ savo mąstymą ir susikonsoliduoti į visų asmenų socialinės įtraukties svarbą.

Skatinti diskusijas apie darbą įvairių gebėjimų grupėse.



20 minučių

Kuo daugiau teiginių naudojama, tuo ilgiau užtrunkama



4-15

Didesnes grupes suskirstykite į mažesnes komandas



Žemas

Trumpa apžvalga

Tai trumpas užsiėmimas, pagrįstas teiginiais, kuriems žaidėjai turi pritarti arba nepritarti. Po to seka trumpa diskusija ir išvadų aptarimas.

Priemonės

- Ant dviejų priešingų kambario sienų pakabinkite po lapą. Ant vieno lapo parašykite „Sutinku“, o ant kito – „Nesutinku“.

Nuosekli instrukcija

- 1 Pasakykite grupei, kad garsiai ir lėtai perskaitysite vieną teiginį. Jį išklausę, visi turės šiek tiek laiko pagalvoti ir nuspręsti – sutinka su juo ar nesutinka.
- 2 Kai suskaičiuosite iki trijų, visi turės nueiti į tą kambario pusę, kurioje kabo atitinkamas lapas: „Sutinku“ arba „Nesutinku“.
- 3 Kad visi kartu pasitreniruotumėte, perskaitykite šį „juokingą“ pavyzdį: „Miegoti dieną yra geriau nei miegoti naktį“.
- 4 Pakvieskite skirtingus vaikus paaiškinti savo pasirinkimą. Jei grupė pasidalino į dvi puses, palikite vietos nuomonių pasikeitimui. Pakvieskite vaikus pereiti į kitą pusę, jei diskusijos metu jų nuomonė pasikeitė.
- 5 Po trumpos diskusijos ir pasikeitimo nuomonėmis, paprašykite visų atsisėsti (geriausia – ratu) ir pradėkite trumpą, į išvadas orientuotą aptarimą.

Teiginių pavyzdžiai:

- Jei visi valgysime tokį patį sumuštinį, visi turėsime tiek pat energijos.
(Šis teiginys padeda suprasti skirtumą tarp lygybės ir teisingumo / lygiavertiškumo).
- Ne visi mėgsta futbolą, bet visi gali jį žaisti. Vienaip ar kitaip.
(Šis teiginys rodo veiklų prieinamumą visiems).
- Nedalyvauti veikloje yra tavo paties laisvas pasirinkimas.
(Šis teiginys nurodo į „pasirinkimo laisvę“, bet kartu ir į galimybę priimti tokį sprendimą: visos veiklos rūšys turi būti prieinamos kiekvienam).
- Jei prisidedame vienodai, turėtume gauti tokį patį atlygį.
(Tai susiję su skirtumu tarp lygybės ir teisingumo).

Aptarimas



Dėmesio

Pateikiame jums keletą klausimų pavyzdžių, tačiau galite sugalvoti ir savo klausimus. Be to, dalyvių patogumui galite naudoti klausimų korteles, kad jie galėtų ne tik girdėti klausimus, bet ir juos perskaityti. Siūlome šiuos 3 klausimus:

1. Ką norėtumėte pasakyti apie šią užduotį?
2. Kokias išvadas galime padaryti kartu?
3. Ką darysime su šia išvada?

Jei turite daugiau laiko, verta apsvarstyti šiuos klausimus:

- Buvo lengva, ar sudėtinga susidaryti nuomonę apie pateiktą teiginį?
- Ar diskusijos metu kas nors pakeitė savo nuomonę? Kokios buvo to priežastys?
- Ar buvo kas nors, kas jus nustebino?
- Kas jums labiausiai įsimins iš šios užduoties?

Galimi pritaikymo būdai ir alternatyvos

Šioje užduotyje rasite keletą teiginių pavyzdžių. Galite naudoti po vieną teiginį arba jų seką, jei turite pakankamai laiko ir grupė yra motyvuota tęsti.

Be dviejų pagrindinių variantų („sutinku“ ir „nesutinku“), verta pridėti ir kitus variantus, pavyzdžiui: „man nesvarbu“, „man neįdomu“, „nežinau“ arba „nesuprantu“.

Esant galimybei, po to, kai dalyviai išsiskirsto į grupes, nuomonių aptarimą galima organizuoti keliais skirtingais būdais.

Pavyzdžiui:

- Paprašykite grupių paruošti trumpą pristatymą ir išsirinkti atstovą.
- Patalpos viduryje pastatykite dvi kėdes. Jose sėdintys dalyviai diskutuoja tarpusavyje, o kai kas nors kitas paličia jiems per petį – užleidžia vietą ir diskusiją tęsia naujai prisėdęs asmuo.

Teiginius galite pateikti iš dalies grupei suprantama kalba ir iš dalies ta, kurios nemoka niekas arba supranta vos keli asmenys. Taip praktiškai pademonstruosite, kaip svarbu parinkti tinkamą kalbą ir terminologiją, atsižvelgiant į tikslinę auditoriją.

Patarimai vedančiajam

- Rekomenduojama teiginius pateikti matomoje vietoje, kad dalyviai galėtų juos ne tik išgirsti, bet ir perskaityti. Tam galite naudoti projektorių, ekrane rodydami tekstą pakankamai dideliu šriftu. Priminkite jaunimui, kad keisti nuomonę ir pereiti į kitą pusę išgirdus naujų argumentų yra visiškai priimtina ir sveikintina.
- Pateikiami pavyzdžiai yra sąmoningai suformuluoti dviprasmiškai, kad skatintų aktyvias diskusijas. Jei dalyviai reaguoja dvejodami (pavyzdžiui, sako „žiūrint kokia situacija“ arba „kartais taip, o kartais ne“), vadinasi, tikslas pasiektas. Tai rodo, kad teiginys yra provokuojantis, o dalyviai geba vertinti situaciją iš skirtingų perspektyvų.
- Iš anksto pasiruoškite teiginių analizei. Svarbu, kad daromos išvados būtų įtraukios ir pritaikytos skirtingų gebėjimų grupėms, antraip bus pasiektas priešingas užduoties tikslui rezultatas.

Praktiniai pastebėjimai

Atsakinėdami į klausimus žodžiu, jaunuoliai neretai linkę rinktis tokias frazes kaip „man nesvarbu“, „man neįdomu“ ir panašiai. Tačiau, kai šie atsakymai buvo pateikti vizualiai (užrašyti ant sienos priklijuotuose lapuose), nė vienas dalyvis jų nepasirinko. Jie tiesiog nenorėjo būti siejami su tokio pobūdžio pozicija.

UŽRAŠAI IR PASTEBĖJIMAI



SOCIALINĖ ĮTRAUKTIS

„Pirmyn per vieną langelį“

Tikslai

Atrasti ir pasidalinti tuo, kad visi turime daug daugiau bendra, nei galėtume pamanyti (pavyzdžiui, svajonės, troškimai).
Ugdyti empatiją tarp skirtingų gebėjimų grupės dalyvių.



30 minučių



4-25



Žemas

Pradinė ir baigiamoji dalis: sėdėjimas ratu. Pagrindinė dalis: atvira erdvė, kurioje visi dalyviai gali išsirikiuoti į vieną liniją.

Trumpa apžvalga

Kiekvienas dalyvis gauna kortelę su jam priskirtu vaidmeniu. Visiems išsirikiavus į vieną eilę, vadovas pradeda skaityti įvairias situacijas. Jei įvardyta situacija atitinka dalyvio vaidmenį (atsakymas teigiamas), jis žengia vieną žingsnį (langelį) į priekį. Diskusiją pradėkite nuo to, kokiose pozicijose žaidimo pabaigoje atsidūrė skirtingi dalyviai.

Priemonės

- Garso sistema ir rami, atpalaiduojanti muzika
- Krepšelis su iškirptomis vaidmenų kortelėmis (dalioji medžiaga pateikiama žemiau)

Nuosekli instrukcija

- 1 Dar kartą patikrinkite, ar turite visas reikiamas priemones ir ar aplinka paruošta sklandžiam veiklos įgyvendinimui.
- 2 Įjunkite ramią muziką fonui.
- 3 Paprašykite grupės susėsti ratu ir paaiškinkite, kad kiekvienas gaus po lapelį su aprašytu „slaptu“ veikėju. Pabrėžkite, kad tai turi išlikti paslapyje. Pateikite pavyzdį: „Jei mano lapelyje parašyta: „senelis, turintis 5 anūkus“, aš įsivaizduosiu, kad esu tas asmuo“.
- 4 Išdalinkite lapelius kiekvienam dalyviui. Visuose lapeliuose užrašyta tas pats: „Jūs esate savimi“. Atsiminkite, kad jūs, kaip vadovas, esate vienintelis, kuris tai žino. Dar kartą priminkite žaidėjams kol kas neatskleisti, kas parašyta jų lapeliuose. Nieko tokio, jei kai kuriems jaunuoliams nepavyks ilgai išsaugyti šios „paslapties“.

- 5** Pasakykite grupei, kad balsu perskaitysite keletą klausimų, kurie padės kiekvienam lengviau įsijausti į savo vaidmenį. Paprašykite žaidėjų tyliai apgalvoti atsakymus. Klausimai:
- Kokį žaidimą mėgstate žaisti labiausiai?
 - Kokius drabužius jums patinka dėvėti?
 - Koks gyvūnas jums patinka labiausiai?
 - Kokia jūsų mėgstamiausia spalva?
 - Kokį darbą dirba jūsų tėvai?
 - Kas jus gąsdina?
 - Kas jus džiugina?
 - (Jei reikia, pridėkite daugiau klausimų)
- 6** Paprašykite visų laikytis tylos ir išsirikiuoti vienas šalia kito į vieną eilę.
- 7** Pasakykite grupei, kad balsu skaitysite įvairius įvykius ar situacijas. Kiekvieną kartą, kai dalyviai į klausimą gali atsakyti „taip“, jie žengia vieną žingsnį (langelį) į priekį. Priešingu atveju – lieka stovėti vietoje.
- 8** Skaitykite situacijas po vieną. Po kiekvienos jų šiek tiek palaukite, kad žaidėjai spėtų apgalvoti atsakymą ir, jei reikia, pajudėti į priekį. Žemiau pateikiamas 15 situacijų sąrašas – galite jį papildyti arba keisti.
- Jums patinka patiems priimti sprendimus.
 - Jums patinka skanus maistas.
 - Jums malonu jausti šiltą vėją.
 - Jūs neprieštaraujate, kai kiti žmonės iš jūsų vagia.
 - Jums patinka turėti šiek tiek pinigų savo išlaidoms.
 - Jums malonu, kai kiti jus mėgsta.
 - Jūs tikite, kad smurtas ir karas yra nereikalingi.
 - Kai tik galite, dėvite savo mėgstamiausius drabužius.
 - Jūs norite gyventi laimingą gyvenimą.
 - Jums patinka skaudinti kitus žmones.
 - Jums patinka turėti daug draugų, kurie jus mėgsta.
 - Jus džiugina, kai kiti su jumis elgiasi gražiai.
 - Jums patinka juoktis iš gero pokšto.
 - Jūs nebijote alkano liūto.
 - Jums patinka ryte pabusti su šypsena.
- 9** Pabaigę skaityti situacijas, paprašykite dalyvių apsidairyti ir įsidėmėti savo vietą kitų dalyvių atžvilgiu.
- 10** Pakvieskite visus sugrįžti į kėdžių ratą, paprašykite sudėti vaidmenų korteles atgal į krepšelį ir pradėkite rezultatų aptarimą.

Aptarimas



Dėmesio

Pateikiame jums keletą klausimų pavyzdžių, tačiau galite sugalvoti ir savo klausimus. Be to, dalyvių patogumui galite naudoti klausimų korteles, kad jie galėtų ne tik girdėti klausimus, bet ir juos perskaityti. Siūlome šiuos 3 klausimus:

- Kaip jautėtės atlikdami šią užduotį?
- Kurios užduoties dalys jums patiko labiausiai?
- Ar kas nors jus nustebino? Ar stebina galutinis dalyvių išsidėstymas?
- Kaip manote, kokie vaidmenys buvo priskirti kitiems grupės nariams?
- Kokias išvadas galime daryti, žvelgdami į tai, kokiose vietose žaidimo pabaigoje visi atsidūrėte?
- Ar galite išvardyti dalykus, kurie patinka visiems grupės nariams?
- Kas jums labiausiai įsimins iš šios veiklos?

Galimi pritaikymo būdai ir alternatyvos

Jei kaip vadovas jaučiatės užtikrintai (ir jei grupės nariai pasitiki vieni kitais!), galite žaidėjams priskirti kito grupės nario asmenybę. Turėkite omenyje, kad tai gali sukelti labai jautrių akimirkų, nes kiekvienas žaidėjas veiks remdamasis savo supratimu apie kitą grupės narį. Šiam variantui reikės paruošti lapelius su visų grupės narių vardais.

Įžvalgos pritaikius šią alternatyvą:

„Tai buvo sudėtinga: kai kuriems dalyviams tai sukėlė nerimą ir rūpestį, ar jie tinkamai įsikūnys į savo draugus ir nieko neįžeis. Kai kurie susimąstė, kiek iš tikrųjų pažįsta savo draugus ir bendraklasius. Šis būdas gali būti naudojamas grupėje siekiant gilesnio tarpusavio pažinimo ir norint išmokti vertinti kiekvieno skirtumus.“

Jei tai aktualu ir reikalinga - pateikus visas situacijas galima žodžiu apibūdinti kokiose pozicijose atsidūrė kiekvienas iš dalyvių.

Patarimai vedančiajam

- Pasirūpinkite, kad aptarimas būtų išsamus, nes be jo ši užduotis gali tik sustiprinti išankstines nuostatas ar kitų žmonių teisimą. Tokiu atveju pasiektumėte priešingą rezultatą, nei tikėjotės. Prisiminkite: svarbiausias šios veiklos tikslas yra parodyti, kad mes turime daug daugiau bendrumų nei skirtumų. Socialinė įtrauktis tampa kur kas paprastesnė (ir logiškesnė), kai orientuojamės būtent į tai.
- Vieno žingsnio dydis kiekvienam žmogui yra skirtingas. Todėl, jei galite, naudokite grindų plyteles arba sužymėkite linijas patys. Taip pat naudinga grupei priminti, kad ši užduotis nėra varžybos.

Įgyvendinimo idėjos

Rekomenduojame po šio pratimo atlikti ir „Vienas langelis atgal“ pratimą, kaip šio pratimo pratęsimą (nebent jau jį atlikote anksčiau).

Praktiniai pastebėjimai

„Tai geras pratimas, padedantis įtraukti visus skirtingų gebėjimų grupės narius. Išbandėme jį su grupėmis nuo 6 iki 18 žmonių. Pastebėjome, kad 18-os asmenų grupė (15–17 m. amžiaus) buvo per didelė. Veikloje dalyvavo mergina, turinti sensorinį jautrumą, todėl jai buvo labai svarbu, kad aplinkoje nebūtų stipresnių kvapų ir per ryškios šviesos.“

UŽRAŠAI IR PASTEBĖJIMAI

Praktinės veiklos lapas

Tu esi savimi	Tu esi savimi	Tu esi savimi	Tu esi savimi
Tu esi savimi	Tu esi savimi	Tu esi savimi	Tu esi savimi
Tu esi savimi	Tu esi savimi	Tu esi savimi	Tu esi savimi
Tu esi savimi	Tu esi savimi	Tu esi savimi	Tu esi savimi
Tu esi savimi	Tu esi savimi	Tu esi savimi	Tu esi savimi



SOCIALINĖ ĮTRAUKTIS

„Vienas langelis atgal“

Tikslai

Geriau suprasti, kaip skirtingi gebėjimai susiję su žmogaus turimomis galimybėmis.

Skatinti empatiją ir supratingumą grupės įvairovei.



30 minučių



4-25



Vidutinis

Start and end setting: a circle of chairs
Middle part setting: an open space
where all can positioned on 1 line

Trumpa apžvalga

Visi žaidėjai gauna kortelę, kurioje aprašyta jų dabartinė situacija. Visiems išsirikiavus į vieną eilę, vadovas skaito įvairius klausimus. Jei žaidėjas į klausimą atsako teigiamai, jis žengia vieną langelį atgal. Galutinis žaidėjų išsidėstymas užduoties pabaigoje tampa diskusijos pradžia.

Priemonės

- Pradžia ir pabaiga: sėdime ratu.
- Pagrindinė dalis: atvira erdvė, kurioje visi gali išsirikiuoti į vieną eilę.

Nuosekli instrukcija

Svarbu: gerai pasiruoškite šiam pratimui, nes jis gali atskleisti daug vertingų įžvalgų, bet kartu būti ir labai jautrus. Jei kaip grupės vadovas jaučiatės neužtikrintai, geriau šios užduoties nevykdysite.

- 1** Dar kartą patikrinkite, ar turite visas reikiamas priemones ir ar aplinka paruošta taip, kad veikla vyktų sklandžiai.
- 2** Fone paleiskite ramią muziką.
- 3** Paprašykite grupės susėsti ratu ir paaiškinkite, kad kiekvienam duosite po lapelį su aprašyta „slapta“ situacija. Pasakykite, kad tai turi likti paslapyje. Pateikite pavyzdį: „Jei mano lapelyje parašyta: „Man prasidėjo odos alergija ir ją visą laiką niežti“, aš įsivaizduosiu, kad esu tokioje situacijoje“. Pabrėžkite, kad dalyviams nereikia nieko vaidinti – užtenka tik įsivaizduoti, kaip jie jaustųsi.

(Tęsinys kitame puslapyje)

- 4** Eikite ratu su krepšeliu ir leiskite kiekvienam dalyviui išsitraukti po lapelį. Dalyviai turi jį perskaityti tyliai (prieikite padėti tiems, kam sunkiau skaityti). Dar kartą priminkite, kad savo vaidmens niekam neišduotų.
- 5** Pasakykite, kad dabar garsiai perskaitysite kelis klausimus – tai padės jiems lengviau įsijausti į savo naująjį vaidmenį. Paprašykite dalyvių atsakymus apgalvoti tyliai, tik savo mintyse.
- 6** Pradėkite nuo pavyzdžio - „Aš kvėpuoju oru“, kad visi pamatytų, kaip reikės judėti atgal. Tuomet skaitykite toliau pateiktą sąrašą:
- Kokį žaidimą tau labiausiai patinka žaisti?
 - Kokius drabužius tau patinka dėvėti?
 - Koks gyvūnas tau patinka labiausiai?
 - Kokia tavo mėgstamiausia spalva?
 - Kuo užsiima tavo tėvai?
 - Kas tave gąsdina?
 - Kas tave džiugina?
 - (Jei reikia, pridėkite daugiau klausimų)
- 7** Paprašykite visų tyliai išsirikiuoti į vieną lygią eilę.
- 8** Paaiškinkite: „Dabar garsiai skaitysiu įvairias situacijas. Jei tai tinka jūsų veikėjui (atsakymas yra „taip“), ženkite vieną žingsnį (langelį) atgal. Jei atsakymas „ne“ – stovėkite vietoje“.
- 9** Skaitykite teiginius po vieną. Po kiekvieno jų trumpam stabtelėkite, kad dalyviai spėtų pagalvoti ir pasitraukti atgal. Žemiau rasite 12 situacijų sąrašą, kurį galite keisti ar papildyti savo nuožiūra.
- Tu gali žaisti visus sporto žaidimus su kamuoliu.
 - Tau lengva skaityti knygą.
 - Tau patinka geri pokštai.
 - Gali užlipti laiptais be kitų žmonių pagalbos.
 - Gali garsiai sudainuoti gimtadienio dainą.
 - Pamatęs vaivorykštę, gali lengvai išvardinti visas jos spalvas.
 - Tau patinka valgyti mėsainius ir gruzdintas bulvytes „Fri“.
 - Tau lengva šokinėti per šokdynę.
 - Gali užsiimti ta pačia veikla ilgiau nei 20 minučių.
 - Tau patinka apkalbinėti kitus žmones.
 - Kai ko nors klausai, žmonės supranta, ką sakai.
 - Tau patinka turėti draugų.
- 10** Baigę skaityti sąrašą, paprašykite visų apsidairyti ir įsiminti savo vietą kitų atžvilgiu.
- 11** Pakvieskite visus grįžti į ratą. Svarbu: paprašykite kiekvieno įdėti savo lapelį atgal į krepšelį (tai simbolinis „išėjimas iš vaidmens“) ir pradėkite aptarimą.

Aptarimas



Dėmesio

Pateikiame jums keletą klausimų pavyzdžių, tačiau galite sugalvoti ir savo klausimus. Be to, dalyvių patogumui galite naudoti klausimų korteles, kad jie galėtų ne tik girdėti klausimus, bet ir juos perskaityti. Siūlome šiuos 3 klausimus:

1. Kaip jautėtės šios užduoties metu?
2. Kas jums labiausiai patiko?
3. Koks jausmas buvo stovėti vietoje, kai kiti tolo? O kaip jautėtės judėdami, kai kiti stovėjo?
4. Ar kas nors jus nustebino? Ar stebina tai, kur užduoties pabaigoje visi atsidūrėte?
5. Kaip manote, kokius vaidmenis turėjo kiti žaidėjai?
6. Pažiūrėjus į tai, kaip visi išsiskirstėte – kokią pagrindinę išvadą galėtume padaryti?
7. Kaip suprantate mintį: „Mes visi turime skirtingų gebėjimų, kurie pasireiškia tam tikrose situacijose“?
8. Ką galėtume padaryti, kad visi jaustųsi lygiaverčiai ir būtų vienoje linijoje?
9. Kas jums labiausiai įsimins iš šios dienos?

Galimi pritaikymo būdai ir alternatyvos

Jei jaučiatės užtikrintai kaip vadovas (ir jei grupės nariai pasitiki vieni kitais), galite leisti dalyviams įsikūnyti į kito grupės draugo vaidmenį. Tačiau būkite labai atsargūs – tai gali sukelti stiprių emocijų, nes kiekvienas dalyvis rodys tai, kaip jis iš šono mato kitą žmogų. Šiam variantui reikės paruošti lapelius su visų grupės narių vardais.

Patarimai vedančiajam

- Vieno žingsnio dydis kiekvienam žmogui yra skirtingas. Todėl, jei galite, naudokite grindų plyteles arba sužymėkite linijas patys. Kadangi dalyviai judės atgal, pasirinkite, kad už jų nugarų nebūtų jokių daiktų ar kliūčių.
- Pasirūpinkite tinkama Aptarimas pratimo pabaigoje, nes kitaip – ši veikla gali tik sustiprinti išankstines nuostatas ar norą teisti kitus – o tai būtų visiškai priešingas rezultatas, nei tikėjomės.
- Šio pratimo tikslas nėra tiesiog parodyti skirtumus. Mes norime parodyti, kokie visi esame skirtingi, ir mokytis priimti tą įvairovę be išankstinio nusistatymo. Tai pirmas žingsnis link to, kad kartu pradėtume keisti savo aplinką į gerąją pusę. Todėl kiekvienas vaidmuo turi tam tikrą ypatybę, net jei ji atrodo mažareikšmė. Prisiminkite: tikslas yra pamatyti, kad galutinės žmonių pozicijos nėra labai nutolusios viena nuo kitos. Mes norime parodyti įvairovę kaip privalumą, o ne kaip problemą. Taip pat verta pasakyti grupei, kad tai nėra lenktynės.

Igyvendinimo idėjos

Šį pratimą rekomenduojame atlikti kartu su kitu pratimu - „Per vieną langelį į priekį“, kaip pratimų rinkinį, papildantį vienas kitą (nebent jau jį atlikote anksčiau).

Tolimensnių veiksmų gairės

Kartu sugalvokite tokių veiklų, kurias galėtumėte veikti visi kartu ir kuriose kiekvienas jaustųsi svarbus bei gerai leistų laiką.

Praktiniai pastebėjimai

Tai puikus pratimas, padedantis įtraukti visus įvairių gebėjimų grupės narius. Labai svarbu instrukcijas skaityti lėtai ir raiškiai, kad kiekvienas dalyvis gerai suprastų, kas sakoma.

UŽRAŠAI IR PASTEBĖJIMAI

12 lapelių su situacijomis (krepšeliui).
Pasidarykite tiek kopijų, kad užtektų visai grupei.

Kai skaitai tekstą, raidės „šokinėja“ ir skaityti yra sunku.	Praėjusią savaitę nukritai nuo dviračio ir dabar tavo koja sulaužyta.	Tau sunku atskirti spalvas vieną nuo kitos.	Tu nebevalgai mėsos.
Pastaruoju metu labai prastai girdi ir bendrauji gestų kalba.	Šiuo metu judėjimui naudoji neįgaliojo vežimėlį.	Šiuo metu tau visai nepatinka skaityti.	Tau sunku ilgiau nei 10 minučių susikaupti ties viena veikla.
Labai mažai miegojai ir dabar esi labai pavargęs (-usi).	Esi labai energingas ir tau norisi nuolat judėti bei ką nors veikti.	Priėmei iššūkį ir šiandien tavo akys užrištos, todėl nieko nematai.	Buvai pas odontologą, todėl šiandien tau sunku aiškiai kalbėti.



SOCIALINĖ ĮTRAUKTIS

„Mūsų vertybės - mūsų ateitis“

Tikslai

Kartu atrasti, kokios vertybės yra svarbiausios visiems grupės nariams.
Išsiaiškinti, kaip kiekvienas supranta skirtingas vertybes.
Numatyti konkrečius veiksmus, kurie padėtų puoselėti pasirinktas grupės vertybes.
Remtis bendromis vertybėmis, kad kiekvienas grupėje jaustųsi priimtas ir svarbus.



90 minučių

(Gali būti padalinta į 2 dalis su 10 minučių pertrauka)



Iki 20



Žemas

Aplinka: kėdės sustatytos ratu, po vieną kiekvienam dalyviui.

Trumpa apžvalga

Grupė kartu išsirenka tris jai pačias svarbiausias vertybes. Tuomet visi sugalvoja konkrečias veiklas, kaip tų vertybių laikytis kasdienybėje leidžiant laiką kartu. Idėjas galima pateikti įvairiais kūrybiškais būdais.

Priemonės

- Atsispausdintos ir sukarpytos vertybių kortelės.
- Dėžutė su smulkiais daiktais (kiekvienam žaidėjui po 3 vnt.), Pvz. butelių kamšteliai, monetos, karoliukai, akmenukai, popieriaus skiautelės ir pan.
- Baltas popierius ir piešimo bei spalvinimo priemonės (rašikliai, flomasteriai).

Nuosekli instrukcija

1 Dar kartą patikrinkite, ar turite visas reikiamas priemones ir ar aplinka paruošta taip, kad užsiėmimas vyktų sklandžiai.

1 DALIS (apie 40 minučių)

2 Paaiškinkite grupei, kad daugelis organizacijų turi savo vertybes. Jos parodo, kas toms organizacijoms svarbu ir kuo jos remiasi savo darbe. Šiandien yra puiki proga tokį vertybių sąrašą susikurti ir jūsų grupei, todėl atsinešėte 10 kortelių su skirtingomis vertybėmis.

3 Parodykite ir perskaitykite kiekvieną vertybių kortelę iš eilės. Kiekvieną kartą paklauskite grupės, ką ši vertybė reiškia. Išklausę kelis atsakymus, juos apibendrinkite. Galiausiai sudėkite visas korteles ratu ant grindų, grupės viduryje.

(Tęsinys kitame puslapyje)

- 4 Kai visos 10 vertybių kortelių jau guli ratu ant grindų, siųskite ratu dėžutę su smulkiais daiktais ir paprašykite kiekvieno dalyvio pasiimti po 3 daiktus.
- 5 Paaiškinkite, kad dabar visi kartu išrinksite 3 svarbiausias vertybes balsuodami šiais daiktais. Trys daugiausiai balsų surinkusios vertybės taps pagrindinėmis grupės vertybėmis. Kiekvienas žaidėjas padeda savo 3 daiktus ant tų 3 vertybių, kurios jam atrodo pačios svarbiausios.
- 6 Išrinksite 3 vertybes, surinkusias daugiausia daiktų (balsų).

2 DALIS (apie 40 minučių)

- 7 Pasveikinkite grupę išsirinkus 3 pagrindines vertybes. Paaiškinkite, kad vien žodžių neužtenka – svarbu kartu nuspręsti, kaip šias vertybes pritaikysite praktiškai.
- 8 Pakvieskite grupę kūrybiškai parodyti, kaip šios vertybės atrodo praktiškai. Jie gali rinktis vieną iš būdų:
 - Nupiešti (pavaizduoti veiksmą popieriuje);
 - Sukurti dainą (išsirinkti gerai žinomą dainą ir sugalvoti jai naujus žodžius apie tas vertybes);
 - Suvaidinti (paruošti trumpą spektaklį su žodžiais arba tiesiog parodyti tai judesiais – pantomima).Jeigu grupė per didelė vienai saviraiškos formai, padalinkite ją į dvi dalis. Niekio tokio, jei kuri nors forma nebus pasirinkta. Pristatymai ruošiami grupėse. Skirkite pakankamai laiko visiems pasirodymams.

- 9 Pradėkite aptarimą (refleksiją).

Aptarimas

! Dėmesio

Pateikiame jums keletą klausimų pavyzdžių, tačiau galite sugalvoti ir savo klausimus. Be to, dalyvių patogumui galite naudoti klausimų korteles, kad jie galėtų ne tik girdėti klausimus, bet ir juos perskaityti. Siūlome šiuos 3 klausimus:

1. Kaip jums šiandien sekėsi? Kaip jaučiatės po pratimo?
2. Kas šiame užsiėmime jums buvo smagiausia?
3. Ar kas nors jus šiandien nustebino? Gal kažkas, ką išgirdote iš kitų?
4. Ar sutinkate, kad šios trys vertybės mums tikrai svarbios?
5. Ar yra tokių, kurie galvoja kitaip? Kodėl šios vertybės jums netinka?
Pasidalinkite savo nuomonėmis ir argumentais.
6. Ar norėtumėte tokį užsiėmimą pakartoti ateityje?
7. Kas iš šiandienos jums labiausiai įsiminė?

Galimi pritaikymo būdai ir alternatyvos

Jei turite daugiau laiko, balsavimo procesą galite pailginti. Pavyzdžiui, po pirmo balsavimo palikite tik 6 populiariausias vertybes. Antrajame ture kiekvienas dalyvis gali balsuoti tik 2 daiktais. Taip išrinkite galutinį svarbiausių vertybių trejetuką.

Kitas būdas pristatyti vertybes:

Padalinkite grupę į 5 mažas komandas, kiekvienai duodami po 2 skirtingas vertybes. Skirkite laiko, kad komandos paruoštų po 2 trumpus vaidinimus (pantomimą), nurodytoms vertybėms pavaizduoti. Komandos vaidina paeiliui, o kiti bando atspėti vaizduojamą vertybę.

Patarimai vedančiajam

- Įsitikinkite, kad patys gerai suprantate visas vertybes. Iš anksto apgalvokite konkrečių situacijų pavyzdžius iš grupės gyvenimo – tai padės dalyviams lengviau suprasti kiekvieną vertybę.
- Dėžutėje esantys daiktai nebūtinai turi būti vienodi. Galite įtraukti dalyvius ir paprašyti jų pačių susirasti po 3 smulkius daiktus aplinkoje ar gamtoje.
- Atminkite, kad vertybės nėra nekintančios. Jos keičiasi priklausomai nuo to, kas vyksta mūsų gyvenime ir aplink mus. Todėl šį užsiėmimą naudinga pakartoti po kurio laiko – rezultatai tikriausiai bus kitokie. Taip pat kaskart galite pasirinkti vis kitas vertybes.
- Drąsiai keiskite siūlomas vertybes kitomis, jei manote, kad jos jūsų grupei šiuo metu yra aktualesnės.
- Skatinkite grupes ruošiant pristatymus įtraukti visus narius lygiomis teisėmis. Jei dėl tam tikrų apribojimų tai sudėtinga, sukurkite tokį vaidmenį, kuris leistų žmogui pilnavertiškai dalyvauti.

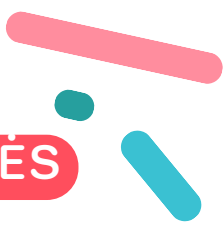
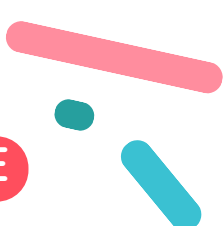
Įgyvendinimo idėjos

Atkreipkite dėmesį, kad lygybė nėra tas pats, kas teisingumas (lygiavertiškumas). Šis skirtumas galėtų būti įdomi tema tolesnei diskusijai.

Praktiniai patarimai

- Jeigu grupėje yra silpnaregių, būtinai paruoškite korteles su labai dideliu šriftu.
- Mūsų grupėje buvo mergina, kuri jautriai reaguoja į garsus. Nors daina buvo smagi ir visi kartu garsiai dainavo, jai tai tapo nepakeliama jau po minutės. Stebėkite, ar triukšmas nevargina jautrių dalyvių.
- 12 – 13 metų amžiaus vaikams užduotis tinka, bet jiems reikia išsamesnių vadovo paaiškinimų. Jaunesniems suprasti vertybes gali būti per sunku.
- Tai puikus būdas išmokyti paauglius kalbėtis apie rimtus dalykus. Visi turi progą išsakyti savo nuomonę, o tai padeda jiems geriau suprasti vieniems kitus ir susidraugauti.

UŽRAŠAI IR PASTEBĖJIMAI

LAISVĖ 	GALIA 
LINKSMYBĖS 	SĖKMĖ 
BENDRADARBIAVIMAS 	TAIKA 
LYGYBĖ 	PALAIKYMAS 
PINIGAI 	SAUGUMAS 

KOMANDOS FORMAVIMAS IR GRUPĖS DINAMIKA

„Riešutų sviestas ir uogienė“

Tikslai

Mokytis dirbti komandoje ir lavinti neverbalią komunikaciją.
Kurti teigiamą grupės atmosferą.
Geriau pažinti vieniems kitus.



30 minučių



Bet koks



Žemas

Trumpa apžvalga

„Riešutų sviestas ir uogienė“ – tai žaidimas, kurio metu dalyviai mokosi bendrauti ir spręsti užduotis. Žaidėjai turi surasti savo poras, o jas radę – geriau susipažinti vieni su kitais.

Priemonės

- Paveikslėlių kortelės (po vieną kiekvienam dalyviui).
- Lipni juosta.

Nuosekli instrukcija

- 1 Pasitikrinkite, ar turite visas priemones. Paruoškite kėdes atsižvelgiant į dalyvių skaičių.
- 2 Iš pradžių dalyviams pasakykite tik tiek, kad kiekvienas gaus po kortelę, kuri bus užklijuota jiems ant nugaros. Svarbu: jie negali vieni kitiems sakyti, ką mato ant kito nugaros.
- 3 Paprašykite dalyvių atsistoti į eilę ir kiekvienam ant nugaros užklijuokite po kortelę.
- 4 Kai visi turi korteles, pakvieskite juos susirasti savo porą (arba trejetą). Tai daroma užduodant klausimus kitiems, į kuriuos galima atsakyti tik „taip“ arba „ne“. Tikslas – atspėti, kas pavaizduota tavo kortelėje, ir įsitikinti, kad visi grupėje rado savo porą.
- 5 Radus porą, dalyviai atsisėda, pasitikrina, ar atspėjo paveikslėlius, ir gauna popieriaus bei rašiklių. Kol kiti dar ieško porų, jie turi surasti ir užrašyti bent 5 neakivaizdžius bendrus dalykus, kuriais pasižymi tarpusavyje. Jei baigia greičiau, gali bandyti rasti dar daugiau bendrumų (10, 15 ar daugiau).
- 6 Kai visi randa poras ir surašo po 5 bendrumus, pakvieskite visus grįžti į ratą ir pasidalinti įdomiausiais ar labiausiai nustebinusiais dalykais, kuriuos pavyko atrasti.

Aptarimas



Dėmesio

Pateikiame jums keletą klausimų pavyzdžių, tačiau galite sugalvoti ir savo klausimus. Be to, dalyvių patogumui galite naudoti klausimų korteles, kad jie galėtų ne tik girdėti klausimus, bet ir juos perskaityti. Siūlome šiuos 3 klausimus:

1. Kaip jautėtės žaisdami šį žaidimą?
2. Kaip jums pavyko surasti savo porą?
3. Kokie klausimai labiausiai padėjo greitai suprasti, kas pavaizduota jūsų kortelėje?
4. Ką naujo ar įdomaus sužinojote apie savo komandos draugus?
5. Jei šį žaidimą žaistumėte dar kartą, ką darytumėte taip pat, o ką – kitaip?

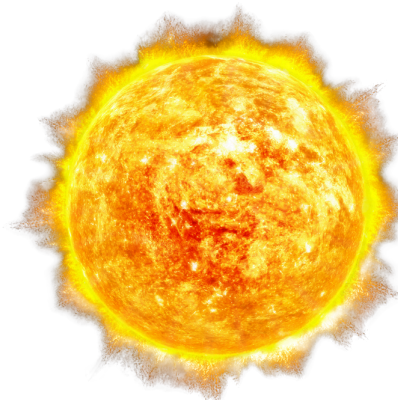
Galimi pritaikymo būdai ir alternatyvos

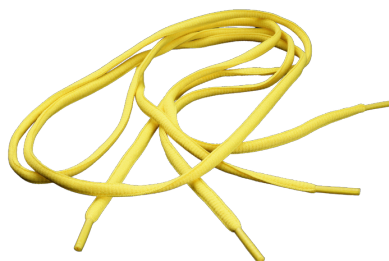
- Jeigu grupėje yra žmonių su regos sutrikimais - skirkite jiems asistentą, kuris pasakytų, kas nupiešta ant kitų dalyvių kortelių. Pakvieskite juos aktyviai užduoti „taip/ne“ klausimus kitiems.
- Jeigu grupėje yra žmonių su klausos sutrikimais - galite paversti žaidimą dinamiškesniu galvosūkiu. Atsisakykite klausimų taisyklės ir padarykite žaidimą visiškai neverbalinį (be žodžių). Toks variantas bus įdomus ir naudingas net ir toms grupėms, kuriose nėra žmonių su klausos negalia – tai pagerins bendrą dalyvių patirtį.
- Galite įtraukti tokias poras, kurios būtų lengvai suprantamos regos sutrikimų turintiems žmonėms. Pavyzdžiui, karalius – karalienė, rankšluostis – dušo želė, durys – langas.

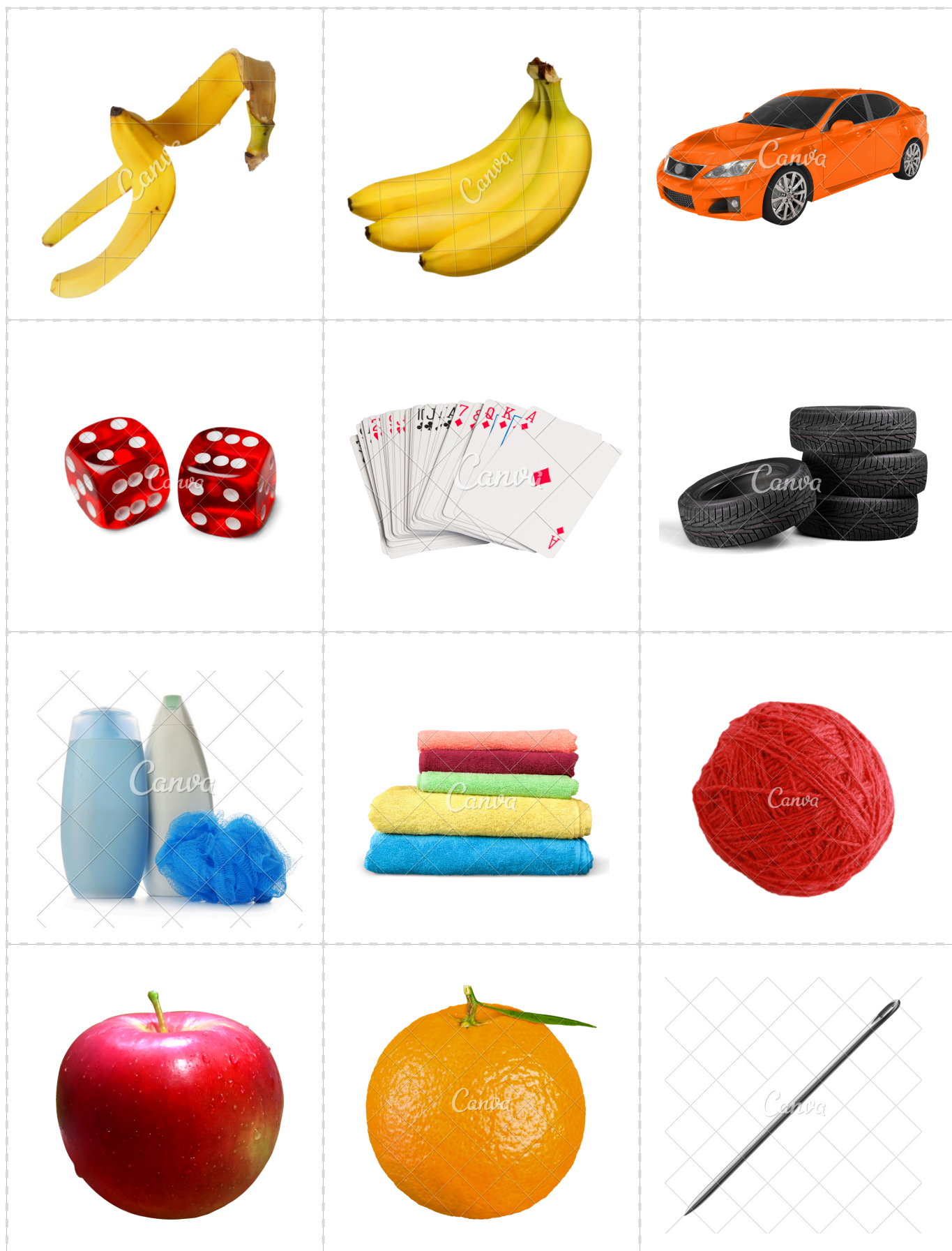
Praktiniai patarimai

Labai geras pratimas, o kortelės ant nugarų – puiki idėja. Tai paskatino jaunuolius kalbėtis su tais bendraamžiais, su kuriais jie paprastai niekada nebendrauja. Labai vykęs ir kūrybiškas būdas „pralaužti ledus“.

UŽRAŠAI IR PASTEBĖJIMAI









KOMANDOS FORMAVIMAS IR GRUPĖS DINAMIKA

„20 minučių iššūkis“

Tikslai

Stiprinti pozityvią tarpusavio sąveiką ir bendrystę grupėje.
Identifikuoti grupės narių interesus bei individualius talentus.
Skatinti pozityvias emocijas per bendrus grupės pasiekimus.



45 minučių



Bet koks



Žemas

Trumpa apžvalga

„20 minučių iššūkis“ – tai komandos stiprinimo pratimas, kviečiantis grupę bendradarbiauti ir stiprinti tarpusavio ryšius.

Priemonės

- Dalomoji medžiaga su iššūkių aprašymais.
- Projektorius su laiko atskaitos laikmačiu.
- Bet kokios papildomos priemonės, reikalingos konkrečių iššūkių įgyvendinimui.

Nuosekli instrukcija

- 1 Pasitikrinkite, ar turite visas reikiamas priemones.
- 2 Paaiškinkite grupei, kad jie kviečiami dalyvauti komandos stiprinimo žaidime, kuriame bus būtinas bendradarbiavimas.
- 3 Pristatykite, jog grupė gaus bendrą iššūkių sąrašą ir per 20 minučių turės įvykdyti kuo daugiau jame nurodytų misijų.
- 4 Būtinai pabrėžkite, kad į procesą privalo įsitraukti kiekvienas dalyvis – paminėkite, kad jūs, kaip vadovas, tai stebėsite ir tikrinsite.
- 5 Paskirkite vieną dalyvį „iššūkių tikrintoju“ ir įteikite jam misijų sąrašą.
- 6 Paskelbkite iššūkio pradžią ir įjunkite laiko atskaitos laikmatį.
- 7 Laikui pasibaigus, paprašykite dalyvių nutraukti bet kokią veiklą ir sugrįžti į bendrą ratą.
- 8 Pakvieskite grupę pasidalinti, kiek ir kurias misijas jiems pavyko įgyvendinti.
- 9 Pereikite prie žaidimo refleksijos.

Aptarimas



Dėmesio

Pateikiame jums keletą klausimų pavyzdžių, tačiau galite sugalvoti ir savo klausimus. Be to, dalyvių patogumui galite naudoti klausimų korteles, kad jie galėtų ne tik girdėti klausimus, bet ir juos perskaityti. Siūlome šiuos 3 klausimus:

1. Kaip jautėtės kartu vykdydami šį misijų sąrašą?
2. Kaip vertinate savo darbo procesą (kaip sekėsi bendradarbiauti)?
3. Kiek esate patenkinti pasiektu rezultatu?
4. Ką galėtumėte padaryti, kad kitą kartą į iššūkį labiau įsitrauktų kiekvienas grupės narys?
5. Kokią išvadą galite daryti remiantis šia patirtimi?

Galimi pritaikymo būdai ir alternatyvos

Drąsiai pritaikykite misijų sąrašą pagal savo grupės sudėtį: galite įtraukti aktyvesnių, didesnės energijos reikalaujančių užduočių arba išbraukti tas, kurios, jūsų vertinimu, netinka konkrečiai grupei.

Patarimai vedančiajam

- Kai kurioms grupėms galite duoti daug įvairių, iš pirmo žvilgsnio visiškai netinkamų ar tarpusavyje nesusijusių priemonių. Tai pažadina dalyvių kūrybiškumą ir skatina rasti netikėtus, stebinančius sprendimus.
- Adaptuokite misijas pagal savo ugdymo aplinką. Pavyzdžiui, jei dirbate mokykloje, sukurkite tematinės misijas, susijusias su konkrečiais mokomaisiais dalykais.

Praktiniai patarimai

Puikiai tinka kaip aktyvus žaidimas. Tačiau dalis užduočių pasirodė per sunkios arba per ilgos nurodytam laikui. Svarbu jas pritaikyti pagal amžiaus grupes: jaunesniems vaikams parinkti trumpesnes užduotis, o vyresniems – ilgesnius, kūrybiškumo reikalaujančius iššūkius.

UŽRAŠAI IR PASTEBĖJIMAI

Instrukcija, skirta skaityti garsiai

Miela komanda!

Jūs turite 20 minučių įvykdyti kuo daugiau iššūkių. Atminkite, kad svarbiausia šias užduotis atlikti kartu kaip viena grupė. Pasirūpinkite, kad kiekvienas narys jaustųsi įsitraukęs, galėtų prisidėti ir taptų komandos dalimi.

Iššūkius galite vykdyti bet kokia tvarka, tačiau įvykdę užduotį – būtinai pažymėkite ją šiame lape. Sėkmės! Laikas pradedamas skaičiuoti DABAR.

Misijos	Atsakingas(-i)	Atlikta
Sužinokite, ar kas nors iš grupės šią savaitę švenčia gimtadienį.		☐
Pasidarykite juokingą bendrą komandos asmenukę (selfie).		☐
Sukurkite šioa grupės logo.		☐
Sukurkite šios grupės himną.		☐
Sukurkite savo pergalės ženklą, kurį parodysite kaskart, kai grupei pasiseks.		☐
Visa grupė sužaiskite trumpą žaidimą.		☐
Išsiaiškinkite, kokią šalį labiausiai norėtų aplankyti dauguma grupės narių.		☐
Suteikite šiai erdvei daugiau jaukumo, kad joje visi jaustumėtės gerai.		☐
Paruoškite mažą dovanėlę ir nuspręskite, kam ją šiandien padovanosite.		☐
Visa grupė išmokite ko nors naujo kartu.		☐
Sugalvokite po vieną žodį, kuris kiekvienam iš jūsų reiškia gerą darbą komandoje.		☐
Įkelkite įrašą (postą) socialiniuose tinkluose apie tai, ką šiuo metu veikiate grupėje.		☐
Nupieškite trijų grupės narių portretą.		☐
Sukurkite susitarimų sąrašą, kurių galėtų laikytis visi grupės nariai, kad atmosfera komandoje išliktų puiki.		☐
Sudarykite naudingų svetainių, programėlių ir skaitmeninių įrankių, skirtų komandiniam bendradarbiavimui, sąrašą.		☐
Suorganizuokite 2 minučių meditacijos pertraukėlę visai grupei.		☐
Sudarykite energizuojančių žaidimų (energizers), kuriuos galėtų žaisti visa grupė, sąrašą.		☐
Sugalvokite savo iššūkį, į kurį įsitrauktų visi grupės nariai, ir jį įgyvendinkite.		☐

KOMANDOS FORMAVIMAS IR GRUPĖS DINAMIKA

„Slaptieji agentai“

Tikslai

Skatinti dalyvių tarpusavio pažinimą grupėje.
Kurti pozityvią atmosferą tarp užsiėmimo dalyvių.



Kintantis

(Nuo kelių valandų iki dienos)



Bet koks



Žemas

Trumpa apžvalga

„Slaptieji agentai“ – tai komandos formavimo žaidimas, kurio metu dalyviai kviečiami atlikti slaptas užduotis, padedančias grupės nariams geriau pažinti vieniems kitus.

Priemonės

- Kiekvienam dalyviui skiriama po vieną misijos kortelę

Nuosekli instrukcija

- 1 Pasitikrinkite, ar turite visas reikiamas priemones.
- 2 Informuokite grupę, kad kiekvienas gaus po slaptą užduotį ir viso užsiėmimo metu (trukmę pasirinkite patys) taps slaptaisiais agentais.
- 3 Būtinai pabrėžkite, kad dalyviams draudžiama dalintis savo užduotimi su kitais grupės nariais – tiek prieš jos vykdymą, tiek ją įvykdžius. Pakvieskite dalyvius užduoti visus kylančius klausimus vadovui asmeniškai, jei jų misija jiems nėra visiškai aiški.
- 4 Išdalinkite po vieną užduoties kortelę kiekvienam dalyviui.
- 5 Pakvieskite dalyvius vykdyti savo užduotis slapta iki nustatyto laiko (pvz., iki vakaro, iki dienos pabaigos arba iki kitos dienos užsiėmimo).
- 6 Paskatinkite dalyvius užsirašyti, įsiminti arba nupiešti žmonių reakcijas, kurios kilo vykdant jų misiją.
- 7 Pasibaigus nustatytam laikui, pakvieskite dalyvius pristatyti savo užduotį ir jos rezultatus bei papasakoti trumpą istoriją apie tai, kaip jiems pavyko tą užduotį įgyvendinti.

Aptarimas



Dėmesio

Pateikiame jums keletą klausimų pavyzdžių, tačiau galite sugalvoti ir savo klausimus. Be to, dalyvių patogumui galite naudoti klausimų korteles, kad jie galėtų ne tik girdėti klausimus, bet ir juos perskaityti. Siūlome šiuos 3 klausimus:

1. Kaip jautėtės vykdydami slaptą užduotį?
2. Kokia buvo kitų grupės narių reakcija?
3. Ką naujo sužinojote apie savo grupę?

Galimi pritaikymo būdai ir alternatyvos

Jei grupėje yra asmuo su regos sutrikimu, perskaitykite jam užduotį asmeniškai. Taip pat, siekiant paskatinti visų įsitraukimą, kiekvienai misijai atlikti galima sudaryti poras (arba grupes po 3 asmenis).

Praktiniai patarimai

Vyresniems nei 15 metų jaunuoliams dažnai kyla iššūkių išlaikyti užduotį paslapyje.

IDirbant su mišrių gebėjimų grupe, svarbu atsakingai pasirinkti užsiėmimo trukmę. Vaikai, turintys intelekto sutrikimų, praėjus dienai jau neprisiminė aplinkinių reakcijų jų vykdytos užduoties atžvilgiu.

UŽRAŠAI IR PASTEBĖJIMAI

Pasakykite kam nors išsamų ir nuoširdų komplimentą apie jo šukuoseną.	Sužinokite bent penkių grupės narių pomėgius.	Sužinokite keturių grupės narių svajonių kelionių kryptis.
Pakvieskite ką nors iš grupės kartu tyrinėti aplinką.	Sužinokite bent trijų grupės narių mėgstamiausias muzikos grupes.	Sukurkite dovaną kam nors iš grupės narių.
Įtikinkite ką nors iš grupės narių kartu su jumis pašokti pirmosios pertraukos metu.	Sužinokite negirdėtą kito nario vietovės, iš kurios jis yra kilęs, tradiciją ir būkite pasiruošę ją pristatyti bendro aptarimo metu.	Iš kito grupės nario sužinokite jo mėgstamo patiekalo receptą, kurio iki šiol nežinojote.
Laisvo laiko metu padeklamuokite eilėraštį dviem grupės nariams.	Sužinokite bent trijų grupės narių mėgstamiausias meno sritis.	Papasakokite juokingą vaikystės istoriją bent trijų asmenų grupei.
Sužinokite, kokie gyvūnai labiausiai patinka trims grupės nariams arba su kokiais gyvūnais jie save palygintų.	Išsirinkite vieną grupės narį ir sužinokite apie jį 5 įdomius faktus.	Sužinokite, kiek iš viso skirtingų kalbų moka visa grupė (skaičiuojant net ir tuos, kurie moka tik po kelis žodžius).
Pasiūlykite visai grupei kartu nuveikti ką nors linksmo.	Sužinokite iš trijų grupės narių apie jų šeimos brangenybes ar senus daiktus, kurie jiems labai svarbi ir primena jų šeimos istoriją ar tradicijas.	Sudarykite visos grupės mėgstamiausių mokyklos dalykų sąrašą.



PSICHIKOS SVEIKATA

„Jausmų skulptūra“

Tikslai

Suteikti galimybę įsiklausyti į save ir išreikšti savo jausmus.
Pasidalinti asmeniniais išgyvenimais ir jausmais.



20 minučių



Bet koks



Žemas

Trumpa apžvalga

Užsiėmimo „Jausmų skulptūra“ metu dalyviai individualiai kuria sustingusius vaizdus (figūras), perteikiančius jų jausmus ir emocijas, kuriais vėliau dalijasi su grupe. Ši veikla padeda tyrinėti savo savijautą, suprasti jos priežastis bei pasekmes.

Priemonės

- (Pasirinktinai) Galima naudoti vaizdinį jausmų sąrašą - jausmų ratą

Nuosekli instrukcija

- 1 Pristatykite užduotį ir susiekite ją su pagrindine susitikimo tema.
- 2 Supažindinkite grupę su jausmų ratu. Visi kartu aptarkite įvairius jausmus bei kas juos sukelia, ir pasipraktikuokite juos pavaizduoti pasitelkiant mimikas, kūno pozą ar judesius.
- 3 Kai dalyviai pasijus drąsiau, paprašykite jų pagalvoti apie jausmą, kurį jie patyrė neseniai (arba kurį jaučia dabar, po tam tikros užduoties ar dienos pabaigoje). Skirkite tam minutę.
- 4 Grupei pasiruošus, paprašykite pusės dalyvių užsimerkti ir savo kūno poza perteikti pasirinktą jausmą. Priminkite, kad jie gali pasitelkti ne tik kūną, bet ir veido išraiškas.
- 5 Likusios grupės dalies paprašykite atsistoti priešais vieną iš „skulptūrų“ (neįsiveržiant į kito asmeninę erdvę). Stebėtojai turėtų apibūdinti, ką mato: kokį jausmą ši skulptūra perteikia ir kokios galėtų būti tokios savijautos priežastys.

- 6** Po kelių minučių paprašykite dalyvių susikeisti vaidmenimis – dabar „skulptūromis“ tampa kita grupės dalis.
- 7** Kai baigsite antrąjį aptarimą, pakvieskite visus susiburti į ratą ir kartu pasikalbėti apie sukurtas skulptūras.

Aptarimas



Dėmesio

Pateikiame jums keletą klausimų pavyzdžių, tačiau galite sugalvoti ir savo klausimus. Be to, dalyvių patogumui galite naudoti klausimų korteles, kad jie galėtų ne tik girdėti klausimus, bet ir juos perskaityti. Siūlome šiuos 3 klausimus:

1. Kaip jautėtės, kai reikėjo savo jausmus parodyti tik kūnu?
2. Koks jausmas buvo klausytis, kaip kiti suprato tavo pozą? Ar jiems pavyko atspėti tiksliai?
3. Kodėl svarbu išreikšti (parodyti) savo jausmus?
4. Kodėl pasirinkote parodyti būtent šį jausmą?
5. Kaip jūs dažniausiai parodote kitiems, kaip jaučiatės?
6. Ką galėtume daryti, kad kiti mus geriau suprastų, kai rodome savo jausmus?

Galimi pritaikymo būdai ir alternatyvos

Jei grupėje yra regos negalią turintis dalyvis ir visi nariai tarpusavyje jaučiasi drąsiai, pakvieskite regos negalią turintį asmenį paliesti „skulptūrą“.

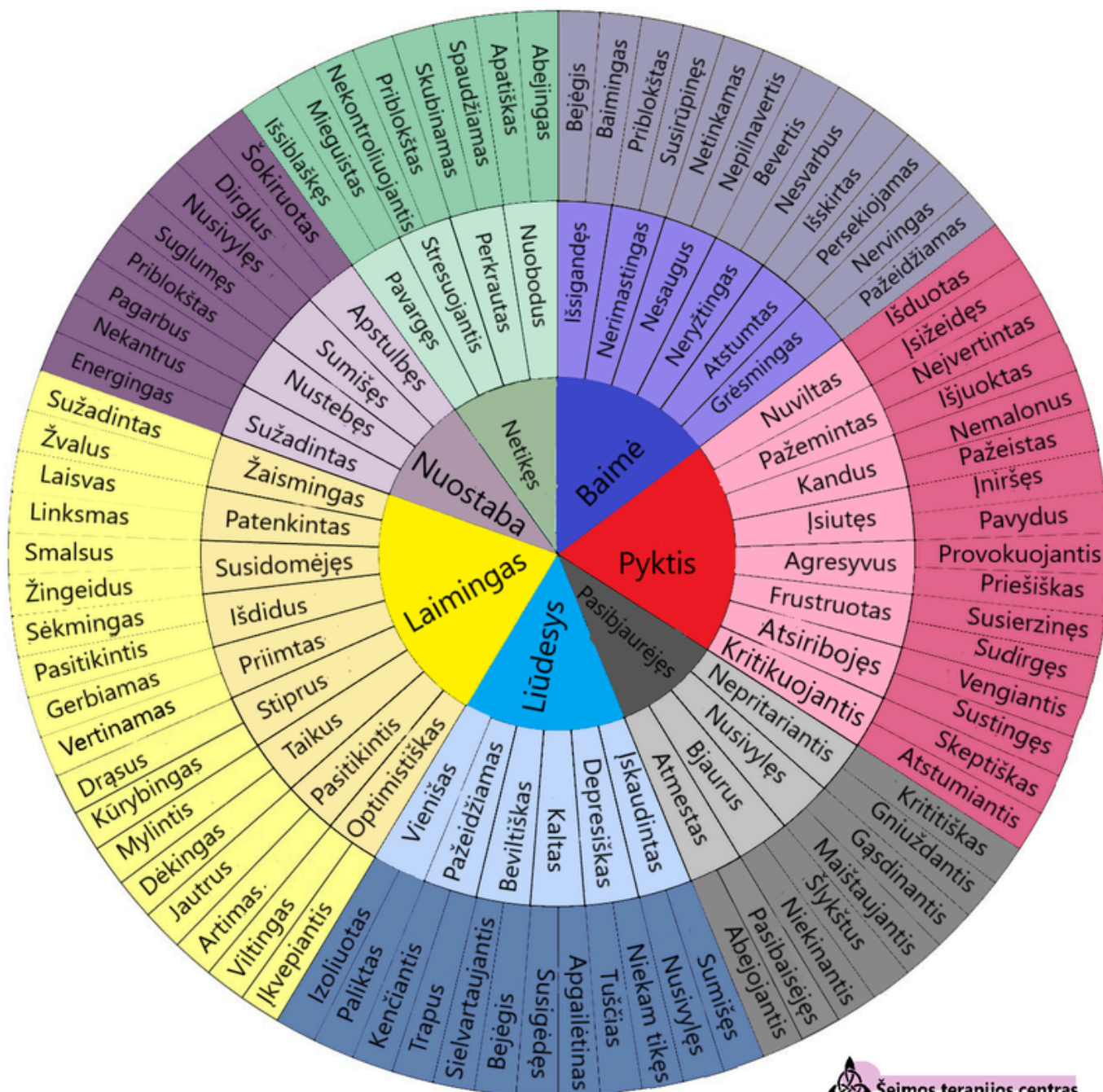
Patarimai vedančiajam

Veikla gali būti emociškai intensyvi, ypač jei paliečiamos gilios temos ar užduodami asmeniškai klausimai. Prieš pradedant užsiėmimą, rekomenduojama sukurti palankią emocinę atmosferą: pasitelkti ramią muziką, pasiūlyti atpalaiduojantį apšilimo žaidimą ar kitą raminantį grupės telkimo metodą. Šį pratimą rekomenduojame atlikti tik tuomet, kai jaučiate, kad grupės nariai vieni su kitais jaučiasi saugiai ir drąsiai.

Praktiniai patarimai

Grupėje dalyvavo asmuo su judėjimo negalia. Kadangi jis negalėjo aktyviai keisti vaidmenų kartu su kitais dalyviais, pritaikėme metodiką: skulptūros buvo sunumeruotos, o dalyvis fiksavo savo spėjimus raštu ir vėliau pristatė savo įžvalgas grupei.

Išryškėjo būtinybė prieš pradedant užduotį aiškiai reglamentuoti atstumą tarp stebėtojų ir „skulptūrų“, siekiant užtikrinti asmeninės erdvės saugumą. Tai ypač svarbu dalyviams, kurie yra užsimerkę arba pasirinkę psichologiškai pažeidžiamas kūno pozas.



Šeimos terapijos centras

Šeimos terapijos centras
(<https://www.seimostc.lt/2020/02/17/kodel-svarbu-pazinti-emocijas/>)



PSICHIKOS SVEIKATA

„Laiškas sau“

Tikslai

Suteikti erdvės asmeninių tikslų ir prioritetų apmąstymui.
Padėti „susidėlioti“ mintis ir atrasti motyvacijos veikti.
Skatinti asmeninį augimą.



45 minučių



Bet koks



Žemas

Trumpa apžvalga

Užsiėmimo „Laiškas sau“ metu dalyviai individualiai rašo sau motyvuojantį laišką, kurį perskaitys pasibaigus tam tikram laikotarpiui (mokymų savaitei, pusmečiui, metams, stovyklai ar net ilgesniam laikui).

Priemonės

- Popierius (arba lapai rašymui)
- Vokai
- Flomasteriai / rašikliai
- (Pasirinktinai) rašymo įrenginys (pvz., kompiuteris ar planšetė)
- (Pasirinktinai) garso įrašymo įrenginys

Nuosekli instrukcija

- 1 Patikrinkite, ar turite visas reikalingas priemones, ir pasirinkite tinkamus įvadinčius klausimus grupei – užrašykite juos ant lentos.
- 2 Paklauskite dalyvių, ar jie kada nors yra gavę ar patys rašę kam nors laišką ar atviruką. Paklauskite, kaip tai verčia juos jaustis ir ar jie kada nors pagalvojo apie galimybę parašyti laišką patiems sau. Parodykite ir paaiškinkite, kur atviruke ar voke rašomas adresas (-ai).
- 3 Pristatykite veiklą kaip individualią – kiekvienas dalyvis turės galimybę parašyti laišką sau, kuris jiems bus grąžintas po nustatyto laiko (įvardykite laikotarpį). Informuokite, kad jie gali rašyti, spausdinti ar įrašyti savo mintis bet kuria kalba.
- 4 Pakvieskite dalyvius pagalvoti apie tai, kur jie šiuo metu yra savo gyvenimo kelyje ir kaip dėl to jaučiasi (pvz., kaip jiems sekasi dabar būnant tam tikroje klasėje, kas jiems patinka dabartinėje situacijoje ir ką norėtų pakeisti?). Jei nori, pakvieskite pasidalinti keliais atsakymais.
- 5 Pristatykite skirtingus galimus veiklos atlikimo būdus, atsižvelgiant į grupę (garso įrašas, spausdinimas, rašymas ranka).

- 6 Pakvieskite dalyvius susirasti patogią vietą erdvėje bei skirti apie 30 minučių rašymui.
- 7 Informuokite dalyvius, kai liks 5 minutės.
- 8 Pasibaigus laikui, pakvieskite grupę susiburti ir pasidalinti keliais įspūdžiais apie veiklą. Surinkite vokus, o tuos dalyvius, kurie savo žinutes spausdino ar įrašė, pakvieskite prisegti jas prie el. laiškų ir suplanuoti išsiuntimą pasirinktai datai.

Aptarimas



Dėmesio

Pateikiame jums keletą klausimų pavyzdžių, tačiau galite sugalvoti ir savo klausimus. Be to, dalyvių patogumui galite naudoti klausimų korteles, kad jie galėtų ne tik girdėti klausimus, bet ir juos perskaityti. Siūlome šiuos 3 klausimus:

1. Kaip jautėtės atlikdami šį pratimą?
2. Koks jausmas kilo apmąstant savo dabartinį gyvenimo etapą?
3. Ar buvo sunku kuriuo nors momentu – pradėti ar užbaigti?
4. Ar manote, kad svarbu sustoti ir skirti laiko savo asmeninių tikslų bei planų apmąstymui ir užrašymui? Kodėl?
5. Ar skiriate laiko saviaptarimasi? Kada ir kaip tam randate laiko?

Galimi pritaikymo būdai ir alternatyvos

Jeigu yra regos negalią turintis dalyvis, galite pakviesti jį vietoje to įsirašyti sau skirtą garso žinutę.

Jeigu yra dalyvių, kuriems sunku rašyti, galite naudoti suplanuoto el. laiško funkciją arba „futureme.org“ paslaugą – ten galima parašyti žinutę ir pasirinkti, kada ji bus išsiųsta. Taip pat rašymą galima pakeisti piešiniu.

Patarimai vedančiajam

- Įžangai ir emociniam pasirėngimui, gali būti naudinga atlikti pratimą „Dviratis ir ne tik“.
- Ši veikla gali sukelti stiprių emocijų, ypač jei grupėje susiformuoja intensyvūs jausmai. Prieš pradedant užsiėmimą rekomenduojama sukurti ramią atmosferą – įjungti ramią muziką, pasiūlyti trumpą atsipalaidavimo žaidimą ar panašią veiklą. Taip pat gali būti naudinga parengti nukreipiančius klausimus, atsižvelgiant į pasirinktą temą, kurie padėtų dalyviams lengviau orientuotis situacijoje.
- Šį pratimą rekomenduojama taikyti tada, kai jaučiate, kad grupė yra pakankamai saugi ir pasirėngusi skirti laiko asmeninei aptarimasi bei erdvei sau. Svarbu užtikrinti, kad visi dalyviai suprastų, jog jų „Laiškas sau“ išliks asmeniniu ir jo niekas kitas neskaitys ar neklausys.

Praktiniai patarimai

Dirbdami su jaunų suaugusiųjų grupe, paprašėme jų parašyti laišką sau, kurį jie turėjo gauti praėjus dviem savaitėms po projekto pabaigos. Iš pradžių labiausiai patyrę dalyviai visai nenorėjo rašyti, todėl mums teko labiau juos motyvuoti.

Gavę savo laiškus, kai kurie dalyviai teigė nesitikėję, kad juos gauti bus taip malonu ir naudinga, nors ši užduotis jiems jau buvo pažįstama.

UŽRAŠAI IR PASTEBĖJIMAI



DALOMOJI MEDŽIAGA

Klausimai, padedantys rašant laišką sau

Trumpam laikotarpiui tarp laiško parašymo ir išsiuntimo (kelioms savaitėms ar keliems mėnesiams):

- Ką norėtum pasiekti per artimiausius kelis mėnesius?
- Kaip jausiesi, kai pasieksi savo tikslą?
- Kaip planuoji jo siekti?
- Ar šiuo metu dėl ko nors abejoji?
- Į ką gali kreiptis pagalbos ar palaikymo?
- Ką pirmiausia turi padaryti, kad priartėtum prie savo dabartinių tikslų?
- Ką šiandien gali padaryti, kad tavo tikslas taptų artimesnis?
- Ką nuveiksi šią savaitę, kad priartėtum prie savo tikslo?
- Ko norėtum palinkėti savo „būsimajam aš“?

Ilgesniam laikotarpiui tarp laiško parašymo ir išsiuntimo (keliems metams):

- Kuo labiausiai didžiuojiesi iš savo dabartinių pasiekimų?
- Ką norėtum pasiekti per artimiausius 3–5 metus?
- Kuris iš šių tikslų tau yra svarbiausias?
- Kaip jausiesi, kai jį pasieksi?
- Kaip planuoji jo siekti?
- Ar šiuo metu dėl ko nors abejoji?
- Į ką gali kreiptis pagalbos ar palaikymo?
- Ką pirmiausia turi padaryti, kad priartėtum prie savo dabartinių tikslų?
- Ką šiandien gali padaryti, kad tavo tikslas taptų artimesnis?
- Ką nuveiksi šią savaitę, kad priartėtum prie savo tikslo?
- Ko norėtum palinkėti savo „būsimajam aš“?



PSICHIKOS SVEIKATA

„Dviratis ir ne tik“

Tikslai

Atskleisti savo vietos ir vaidmens grupėje suvokimą.
Gilinti supratimą apie kitų narių savęs matymą grupėje.
Kurti saugią ir atvirą erdvę jausmams bei patirtims dalintis.



60-90 minučių
Priklausomai nuo
grupės dydžio



5-25



Žemas

Trumpa apžvalga

Šiame pratime grupė simboliškai įprasminama dviračio vaizdiniu. Kiekvienas dalyvis kviečiamas pasirinkti ir susitapatinti su tam tikra dviračio dalimi.

Priemonės

- Kiekvienai grupei – atspausdintas dviračio paveikslas (A4 formato).
- Kiekvienai grupei – spalvoti pieštukai.

Nuosekli instrukcija

- 1** Patikrinkite, ar turimos visos reikalingos priemonės ir ar aplinka tinkamai paruošta sklandžiam veiklos įgyvendinimui.
- 2** Grupę padalinkite į mažesnes grupėles po lygų dalyvių skaičių (idealu – po 4–5 asmenis). Kiekvienai grupei išdalinkite A4 formato dviračio piešinį ir spalvotus pieštukus.
- 3** Paašškinkite dalyviams, kad dviratis simbolizuoja visą grupę. Kaip kiekviena dviračio dalis yra svarbi, kad jis veiktų sklandžiai, taip ir kiekvienas grupės narys yra reikšminga visumos dalis. Paprašykite kiekvieno dalyvio įsivaizduoti save kaip tam tikrą dviračio dalį ir ją pažymėti gautame lape.
- 4** Mažesnėse grupelėse dalyviai pasidalija, kodėl pasirinko būtent tą dviračio dalį. Po 10 minučių visi susirenka į bendrą ratą, kuriame pristatomos istorijos – tačiau kiekvienas dalyvis pasakoja kito savo grupelės nario istoriją.

(Tęsinys kitame puslapyje)

- 5 Bendroje sesijoje – idealiu atveju prie didesnio dviračio poveikslo – kiekvienas dalyvis pristato ir paaiškina jam priskirtą kolegą pasirinktą dviračio dalį.
- 6 Tuomet informuokite, kad prasideda antroji veiklos dalis ir bus formuojamos naujos grupės. Tam kiekvienos mažos grupės nariai sunumeruojami nuo 1 iki 5. Visi „1“ numeriai iš skirtingų grupių susijungia į naują grupę, taip pat „2“, „3“ ir t. t.
- 7 Šį kartą kiekvienai grupei išdalinamas išmaniojo telefono poveikslas. Užduotis išlieka panaši, tačiau šįkart dėmesys skiriamas ne techninėms telefono dalims. Dalyviams pateikiama užduotis: „Jei visa ši grupė būtų išmanusis telefonas, kokia programėlė ar funkcija būtų mėte jus?“
Pateikite pavyzdžių: „Būčiau žadintuvo funkcija, nes...“ arba „Būčiau internetinių žaidimų programėlė, nes...“.
- 8 Pakartokite 4 ir 5 žingsniuose aprašytą eigą.
- 9 Inicijuokite trumpą refleksiją ir aptarimą.

Aptarimas



Dėmesio

Pateikiame jums keletą klausimų pavyzdžių, tačiau galite sugalvoti ir savo klausimus. Be to, dalyvių patogumui galite naudoti klausimų korteles, kad jie galėtų ne tik girdėti klausimus, bet ir juos perskaityti. Siūlome šiuos 3 klausimus:

1. Kaip jautėtės susitapatindami su dviračio elementu?
2. Kaip jautėtės susitapatindami su programėle?
3. Kiek sudėtinga buvo visiems pristatyti ir paaiškinti kolegą pasirinkimą?
Kas tai nulėmė?
4. Ar kas nors atrado ką nors naujo apie save?
5. Ką manote apie šį pratimą?
6. Ką galėtume padaryti, kad pagerintume bendrą gyvenimą ir bendradarbiavimą grupėje?

Galimi pritaikymo būdai ir alternatyvos

Jei dviratis ar išmanusis telefonas jūsų grupei nėra tinkamas pasirinkimas, galima rinktis kitą objektą, turintį daug skirtingų dalių ar elementų (pvz., laboratoriją, televizoriaus pultelį arba tiesiog mokymosi įstaigos infrastruktūrą).

Naudojant dviračio metaforą, galima pažvelgti į skirtingus jos lygmenis:

- Su kuria dviračio dalimi save tapatini?
- Su kuria dviračio dalimi norėtum būti siejamas (-a)?
- Su kuria dviračio dalimi, tavo manymu, tave sieja kiti?

Patarimai vedančiajam

- Vietoje piešinio galima naudoti ir tikrą dviratį. Tokiu atveju dalyviai pasirinktą jiems tinkančią dalį gali pažymėti lipnia juostele su savo vardu.
- Kai vienas dalyvis pristato kolegos istoriją, ji dažniausiai nebūna visiškai „tikslī“. Svarbu numatyti, kad kai kurie dalyviai gali norėti ar jausti poreikį reaguoti ir patikslinti. Jei tai aktualu, tam galima skirti laiko ir erdvės, tačiau reikėtų nepamiršti, kad tokiu atveju šią teisę turės visi dalyviai.
- Jei darbas su dviračio metafora pasiekia norimus rezultatus, „išmaniojo telefono“ dalies galima ir nebevykdyti. Kita vertus, jei manoma, kad tiksliau pradėti nuo telefono, galima pasirinkti ir tokią eigą.
- Svarbu atkreipti dėmesį, kad kai kurie pagalbiniai klausimai gali būti jautrūs, pavyzdžiui: „Kokia dviračio dalimi norėtum būti?“ Tokie klausimai gali nukreipti į gilesnius atsakymus ir procesus, išeinančius už šio pratimo tikslų bei sudėtingumo ribų. Nors tai gali būti labai paveiku, nepakankamai pasiruošus tai gali labiau priminti terapinį procesą nei edukacinę veiklą.
- Veiklos pradžioje naudinga pateikti konkretų pavyzdį, pavyzdžiui: „Jaučiuosi kaip sėdynė, nes šioje grupėje aš...“.

Praktiniai patarimai

Išbandėme šį pratimą su skirtingų gebėjimų jaunimo darbuotojų grupe – tai pasiteisino labai gerai.

Taip pat jį taikėme jaunų žmonių grupėje, kurioje dalyvavo jaunuoliai, turintys lengvą intelekto negalią ir cerebrinį paralyžių – šiuo atveju pratimas nepasiteisino, nes instrukcijos ir veiksmų seka pasirodė per daug sudėtinga.

Tokiais atvejais pritaikėme alternatyvą – kolegos sukurtą „Išvairovės dienos“ plakatą. Jis buvo ypač naudingas dalyviams, kurie nevažinėja dviračiu arba kuriems sunku greitai įsivaizduoti jo sudedamąsias dalis.

UŽRAŠAI IR PASTEBĖJIMAI





POINTERS ALONE ARE NOT YET A WATCH



diversity
day

Alternatyvių paveikslėlių pavyzdžiai, kuriuos galima naudoti.



EVERY TEAM MEMBER COUNTS!

mitmekesisus.ee

#mitmekesisus



ESTONIAN HUMAN
RIGHTS CENTRE



diversity
day



EU
DIVERSITY
MONTH

United in Diversity



SOTSIAALMINISTEERIUM



3 APTARIMAS: MOKYMOSI PROCESO SĄMONINGUMO SKATINIMAS

Aptarimas – tai baigiamasis veiklos akcentas.

Mūsų, kaip pedagogų, tikslas – skatinti ir palaikyti visų jaunų žmonių, su kuriais dirbame, mokymąsi. Šiame mišrių gebėjimų metodiniame vadove siūlome taikyti įvairius žaidybinio mokymosi pratimus, pasitelkiant skirtingus „gamifikacijos“ metodus.

Tai daroma siekiant kurti kitokią – ypač prieinamą ir įtraukią – mokymosi aplinką visiems dalyviams. Vis dėlto vienas iš galimų tokio požiūrio iššūkių yra tas, kad forma gali užgožti turinį, t. y. žaismingi ir patrauklūs elementai gali nustelbti pačią mokymosi prasmę.

Mūsų patirtis (tiek asmeninėje, tiek profesinėje pedagoginėje veikloje) rodo, kad neapibrėžtumas ir patirties stoka organizuojant tikslingas, gerai apgalvotas Aptarimass dažnai lemia, jog ši esminė mokymosi proceso dalis lieka nuošalyje. Neretai, įsitraukus į žaidybinių veiklą, laikas prabėga nepastebimai, todėl Aptarimasi jo tiesiog nebelieka.

Tačiau manyti, kad vien dalyvavimas veikloje savaime užtikrina pakankamą mokymąsi, ir dėl to atsisakyti refleksijos, nėra rekomenduojama.

Šiame skyriuje kartu nagrinėsime, kaip organizuoti tokią refleksiją įvairiais galimais būdais. Tačiau pirmiausia svarbu patikslinti terminologiją – dažnai pasitaiko, kad veiklos vertinimas yra painiojamas su Aptarimas.

Vertinimas, Aptarimas ar aptarimas?

Visos šios sąvokos yra skirtingos. Projekto „IncED“ kontekste jas apibrėžiame taip:



Aptarimas

Tai procesas, kurio metu peržiūrima, apmąstoma ir įsigilinama į patirtį bei savo vaidmenį joje, siekiant iš jos mokyti. Tai yra mūsų patirties analizė, padedanti suprasti, ką verta keisti, kas neveikė, ką galima tęsti kaip sėkmingą praktiką, bei kaip praturtinti savo žinias, įgūdžius ar nuostatas. Tai taip pat – bandymas geriau suprasti save, kitus ir mūsų elgesio priežastis.



Vertinimas

Tai procesas, kurio metu priimamas vertinimas apie patirtį ar asmenį / grupę, lyginant ją su iš anksto išsikeltais tikslais. Tai – pasiekimų ir sėkmės įvertinimas pagal numatytus rodiklius. Taip pat tai yra veiklos rezultatų analizė, kurios tikslas – juos tobulinti.



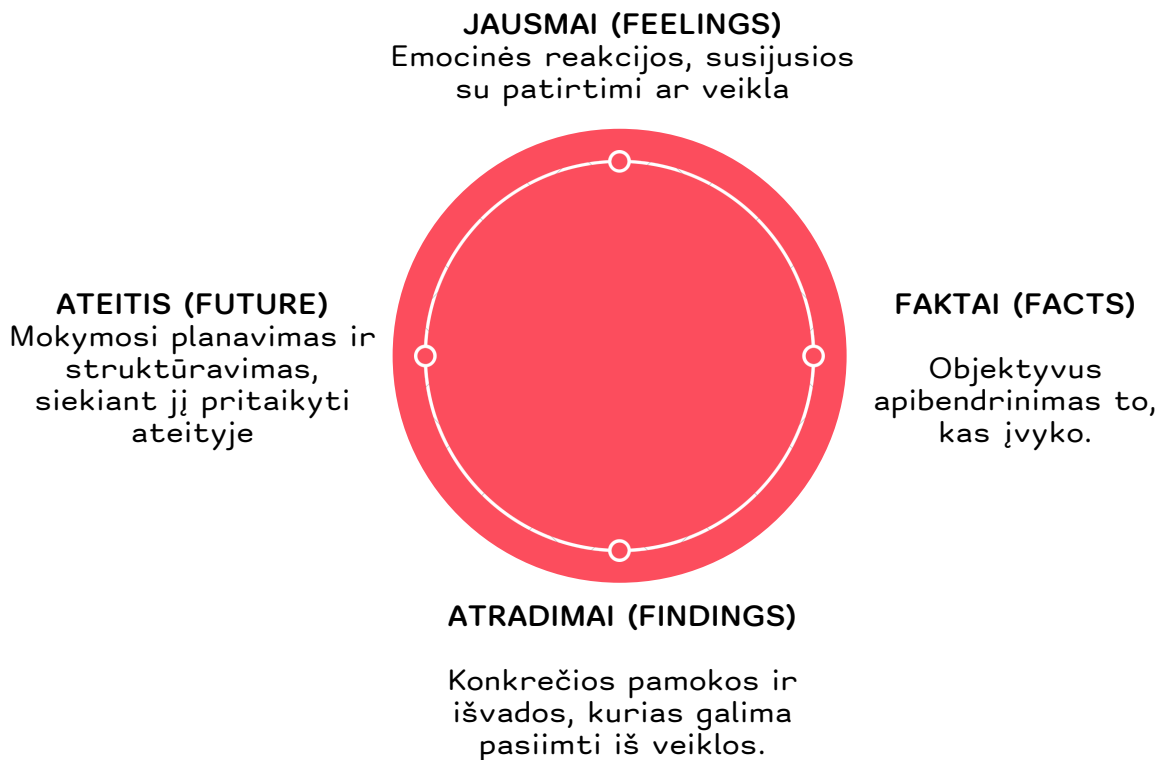
Aptarimas

Tai organizuotas ir struktūruotas refleksijos procesas, kuris gali vykti individualiai, su bendraamžiais arba didesnėse grupėse.

Visi aukščiau aprašyti procesai gali būti vykdomi tiek individualiai (pavyzdžiui, dirbant individualiai su vienu asmeniu), tiek grupėse.

Aptarimo organizavimas

Vadovaujamės keturiais pagrindiniais etapais, paremtais Rogerio Greenaway modeliu, vadinamu „4F modeliu“:



Jausmai

Šiame pirmajame etape tyrinėjamos emocijos ir jausmai. Tai laikoma itin svarbia refleksijos dalimi, nes ji leidžia kiekvienam dalyviui išreikšti, kaip veikla ar patirtis jį asmeniškai ir emociškai paveikė. Šis etapas suteikia visiems dalyviams galimybę įvardyti savo emocijas ir suformuoti pirminį įspūdį, kuris vėliau gali būti analizuojamas faktų ir įžvalgų etape. Skyrus pakankamai laiko šiam etapui, sukurama erdvė emociškai atskirti subjektyvų patyrimą nuo objektyvių faktų.

Svarbu: net jei buvo vykdoma simuliacinė veikla (vaidmenų žaidimas ar panašus pratimas, kuriame dalyviai sprendžia fikcinę situaciją), emocijos ir jausmai išlieka tikri, todėl jie turi būti įvardyti, aptarti ir gerbiami.

Faktai

Šiame antrajame etape kartu nagrinėjami „kietieji faktai“. Veiklos metu gali vykti įvairūs veiksmai, todėl šiuo etapu siekiama juos visiems aiškiai įvardyti, kad grupė turėtų bendrą ir platesnį visų įvykusių situacijų vaizdą. Tai metas, kai praktikuojamas objektyvus įvykių aprašymas, vengiant vertinimų ar subjektyvių interpretacijų. Įdomu pastebėti, ar visi sutariame dėl šių faktų. Šiame etape dar nenagrinėjame „kaip“ ar „kodėl“ tai įvyko – tai paliekama „įžvalgų“ etapui. Taip pat tai tinkamas momentas išsklaidyti galimus neaiškumus ar „mitus“ apie užduotį, pavyzdžiui, jei buvo paslėptų taisyklių.

Atradimai

Po „Jausmų“ ir „Faktų“ etapų pereinama prie situacijos nagrinėjimo ir interpretavimo. Šiame etape kartu aiškinamės, kodėl kai kurie dalykai buvo pasakyti, o kiti liko neįvardyti, taip pat kokios priežastys lėmė tam tikrus veiksmus arba jų nebuvimą. Pagrindiniai klausimai šiame etape siejami su „kaip“ ir „dėl kokių priežasčių“.

Svarbu: rekomenduojama riboti tiesioginius „kodėl“ klausimus, nes jie dažnai sukelia gynybišką reakciją ir skatina teisintis. Šiame etape taip pat ima ryškėti mokymosi rezultatai – dalyviai vis aiškiau suvokia pačios veiklos tikslus ir intencijas.

Ateitis

Žvilgsnis į ateitį ir apsisprendimas, kokias įžvalgas bei pamokas norime pasiimti su savimi ir kaip jas pritaikysime savo tolesniame gyvenime. Šį etapą laikome itin svarbia refleksijos dalimi, nes jis tiesiogiai susieja veiklos metu patirtą patirtį su jos pradine paskirtimi ir tikslais.

Vadovaudamiesi anksčiau minėtu „4F modeliu“, siūlome žemiau pateiktus klausimus kaip galimą gaires, laikantis nurodytos sekos. Vis dėlto kiekvienai šiame vadove aprašyti veiklai ir pratimui yra parengtas individualiai pritaikytas klausimų sąrašas, skirtas aptarimui.

JAUSMAI

Kaip jautėtės veiklos metu?

Kaip jaučiatės po veiklos?

Ką manote apie šią veiklą?

VEIKLAPRISIMINK

Kas įvyko? (apibendrinant)

Ką darei?

Kaip pavyko pasiekti tikslą (arba kas sutrukdė jį pasiekti)?

PRISIMINK

Ką norėtum išsinešti iš šios patirties?

Kas padėjo tau tai įsiminti ar suprasti?

VEIKLOS IR TIKROVĖS SANTYKIS

Apie ką buvo ši veikla?

Ar tavo gyvenime pasitaiko panašių situacijų?

Ar tokie dalykai vyksta realybėje?

KAS JEIGU

Kas būtų pasikeitę, jei būtų pakeistas ... (įrašyk veiklos elementą)?

Jei būtų ..., ar dar kartą dalyvautum / atliktum šią veiklą?

KAS TOLIAU?

Ką norėtum pakeisti realybėje?

Kokių konkrečių veiksmų ar veiklų esi įkvėptas(-a) imtis dabar?

Keli patarimai organizuojant aptarimo sesiją

- Atminkite, kad dalyviai dalijasi asmeninėmis patirtimis ir įspūdžiais – nebūtina visiems sutarti ar priėti vienodos nuomonės.
- Jei aptarimo metu iškyla pernelyg sudėtingos ar sunkios temos, susitarkite jas perkelti kitam kartui.
- Tyla nėra blogas dalykas – ji suteikia laiko apmąstymams ir refleksijai.
- Prieš aptarimą susitarkite dėl jo trukmės – tai padeda vieniems būti kantresniems, o kitiems – labiau orientuotis į esmę.
- Reguliariai apibendrinkite ir perfrazuokite, kad įsitikintumėte, jog visi supranta vienodai. Galite naudoti frazes: „Ar teisingai supratau, kad...?“ arba „Ar galime apibendrinti, kad...?“
- Klysti yra normalu – nebijokite tai pripažinti, tai kuria atvirą ir saugią atmosferą.
- Užtikrinkite, kad visi vieni kitus matytų ir girdėtų (pvz., sėdint ratu) – tai skatina įsitraukimą.
- Kad išvengtumėte skubotų išvadų aptarimo pradžioje, aiškiai įvardykite aptarimo etapus – grupė prie to pripranta ir procesas tampa sklandesnis bei naudingesnis.

Žemiau pateikiamos kelios nuorodos, kuriose galite rasti papildomų vertingų priemonių – jas galite greitai ir nemokamai atsisiųsti bei atsispausdinti arba tiesiog užsisakyti.

Refleksijos šerdis theheartofreflection.com

Čia galite nemokamai atsisiųsti tris skirtingas refleksijos priemones, vaizdo pamokas ir vedėjo vadovą (medžiaga prieinama 6 skirtingomis kalbomis).

- Savirefleksija: susikurkite savo tikslų, kompetencijų, mokymosi uždavinių ir jausmų žemėlapij. Kiekvienas kortelių rinkinys papildytas pagalbinėmis klausimų kortelėmis.
- Bendraamžių ir mažų grupių refleksija: naudojamos tos pačios priemonės kaip ir savirefleksijai, papildomai pateikiamas refleksijos žemėlapis.
- Grupinė refleksija ir aptarimas: žemėlapis bei vedamosios aptarimo kortelės padeda sukurti turtingą ir struktūruotą refleksijos procesą.

Pip Wilson ir „Blobų medis“ www.pipwilson.com | www.blobtree.com

Šioje svetainėje galite atsisiųsti ir (arba) užsisakyti „Blob“ paveikslėlius. Jie puikiai tinka refleksijai, vertinimui ir bet kokios veiklos aptarimui.

„Blob“ – tai žmogaus figūros vaizdai, kurie nėra nei jauni, nei seni, nei moterys, nei vyrai ir nepriklauso jokiai kultūrai. Tai laikui nepavaldūs atvaizdai.

Dixit kortelės www.libellud.com

Šios kortelės – tai stalo žaidimo kortelės, tačiau yra puiki priemonė refleksijai ir aptarimui. Dixit – tai kortų rinkinys, iliustruotas sapniškais, vaizduotę žadinančiais paveikslais.

Dalyviai gali pasirinkti vieną ar kelias korteles, kad aptartų skirtingus refleksijos klausimus. Vaizdai padeda lengviau įvardyti ir išreikšti atsakymus žodžiais.



4 ĮTRAUKUSIS VADOVAS

Šis priemonių rinkinys papildo „(Ne)Vadovas“ leidinį, kuriame pateikiamas išsamus kontekstas darbui su įvairių gebėjimų grupėmis.

Leidinį galite rasti pasinaudodami žemiau pateikta nuoroda arba QR kodu.



inced.vivereekool.ee





IncEd

Inclusive Education

Edukacinių
priemonių
RINKINYS

IncEd



Co-funded by
the European Union



erasmus+ and
european solidarity
corps agency