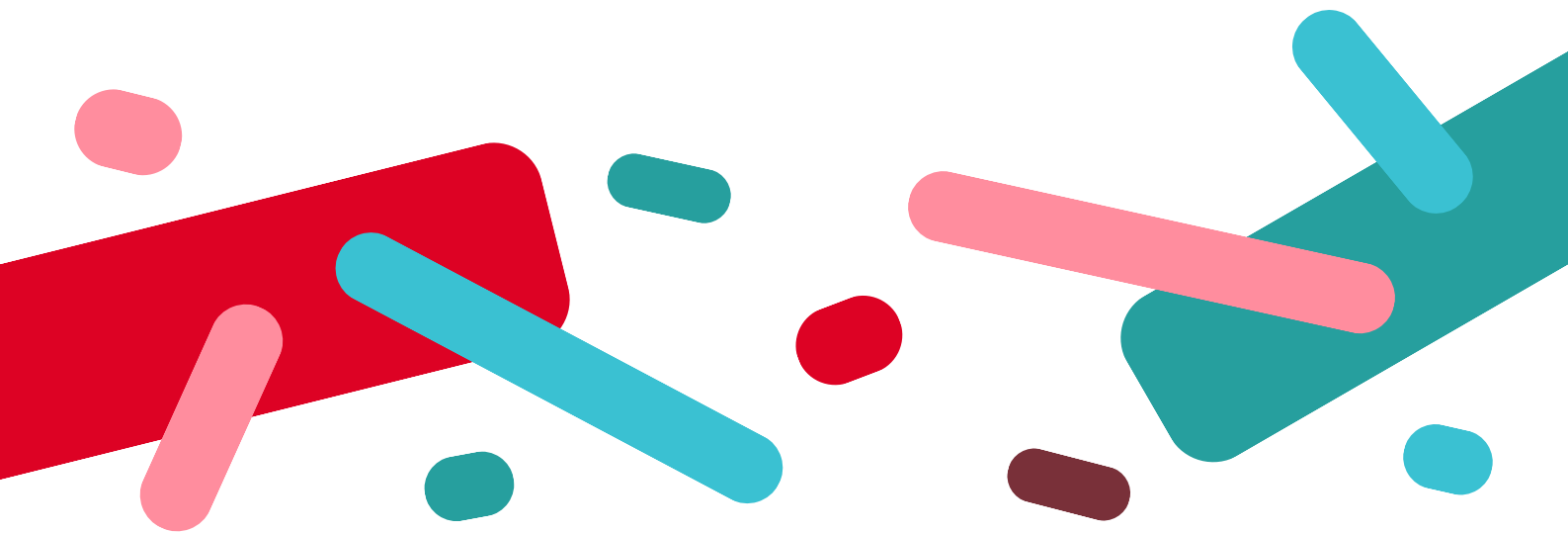


InCEd

Inclusive Education

Arengu NIPIRAAMAT



Co-funded by
the European Union



erasmus+ and
european solidarity
corps agency



2023

See nipiraamat loodi Erasmus+ strateegilise partnerluse projekti „IncEd: Inclusive Education“ projektitulemusena. Projekti viib ellu Vivere Kool (Eesti) koostöös ettevõtetega Shokkin Group (Eesti), Produções Fixe (Portugal), Ticket2Europe (Hispaania) ja Cesis Berzaine'i algkool (Läti) ning seda toetab Eesti Riiklik Agentuur.

Nipiraamatu fragmente võib kasutada mis tahes vormis õppetegevuses, kui allikas on märgitud.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

See väljaanne on valminud Euroopa Liidu programmi Erasmus+ rahalisel toel. Selles väljaandes avaldatud arvamused on ainult autorite omad ega kajasta projekti rahastajate arvamusi. Euroopa Komisjoni toetus selle väljaande väljatöötamisele ei tähenda selle sisu kinnitamist, mis kajastab ainult autorite seisukohti, ning komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe mis tahes kasutamise eest.

Sisu kujundas, koostas ja testis::

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

Toimetanud ja kujundanud:

Olalla González



NIPIRAAMATU SISU

1. SISSEJUHATUS	4
Natuke projektist	4
Selle nipiraamatu kohta	6
Organisatsioonidest selle taga	7
Rahastamisasutustest	9
2. HARJUTUSED	10
Õppimine	11
Konfliktide lahendamine	22
Sotsiaalne kaasamine	39
Meeskonna arendamine & grupi dünaamika	55
Vaimne tervis	66
3. ARUTELU	79
4. (UN)MANUAL	84





1 SISSEJUHATUS

NATUKE PROJEKTIST

Integreerimine, kaasamine, kaasav haridus ja aktsepteerimine. Need on tänapäeval sageli kasutatavad moesõnad, mida mõned inimesed kasutavad intuitsivselt, teised aga täiesti teadlikult. Enamik meist soovib kindlasti elada õiglases ja võrdses ühiskonnas, kuid võrdsusest veelgi enam vajame õiglust.

Pidev soov edasi liikuda ajendas meid Erasmus+ programmi raames looma projekti pealkirjaga "IncED: Kaasav Haridus". Projekti eesmärk on välja töötada praktiline nipiraamat õppejõududele ja konkreetne nipiraamat, et saada praktilisi teadmisi.

Koos viie hariduse ja noorsootöö valdkonna osalejaga Eestist, Lätist, Portugalist ja Hispaaniast oleme osalenud kaasaval võrdõiguslikkuse teekonnal, mis ühendab meie teadmisi ja kogemusi. Kõigi meie tugevate külgede kombinatsioon, mis kõrvaldab meie nõrgemad küljed.

TÄPSEMALT ÕELDES ON PROJEKTI EESMÄRGID:

- Demüstifitseerida "erineva võimekuse" ja "kaasava koostöö" mõisted ning tuua need esile pigem võimalusena kui väljakutsena.
- Kohandada olemasolevaid ja arendada uusi õppemänge ja meetodeid erineva võimekusega rühmades töötamiseks, mida saab kasutada mitteformaalse ja formaalse õppe kontekstis 13-18-aastaste noortega.
- Rääkige veel kord kõigile huvilistele kaasavast haridusest.
- Rikastada noorsootöö- ja haridusvaldkondi kvaliteetsete kasutusvalmis mitteformaalse õppe tegevustega, mis on kergesti kohandatavad erineva võimekusega rühmadele.

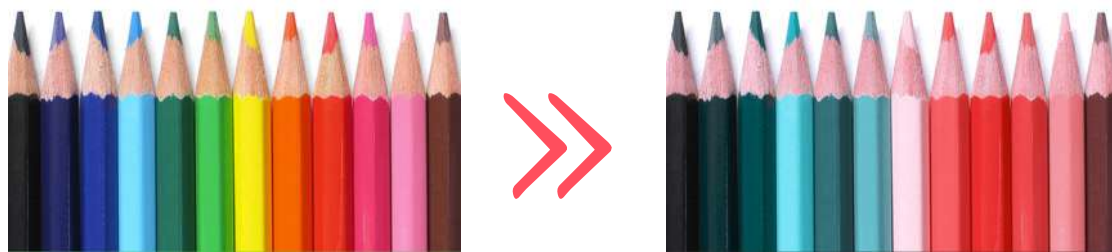
LUGU MEIE VISUAALSE IDENTITEEDI TAGA

"Kaasav haridus" (IncEd) on projekt juurdepääsetavuse ja kaasamise kohta hariduse ja noorsootöö valdkondades, milles üritasime pöörata võimalikult palju tähelepanu kõikidele üksikasjadele, mis võiksid aidata meil "vestelda":

MEIE VÄRVID

Vaadates värve, millest meie visuaalne identiteet koosneb, võib arvata, et see on veel üks pastelsete toonide palett, mis edastab soojust, harmooniat või rahulikkust. Nendel värvidel on aga taga veelgi suurem tähendus: need on samad värvid, mida tritanooopiaga inimesed tajuvad tavalist "vikerkaarepaletti" vaadates.

Tritanopia ehk värvipimeduse all kannatavad inimesed ajavad sinise segamini rohelisega ja kollase lillaga. Põhjus on selles, et silmades täielikult puuduvad S-kolvikesed ja esinevad vaid pika- ja keskmise lainepikkusega kolvikesed.



MEIE TÜPOGRAAFIA

Düsleksia esineb vähemalt ühel inimesel kümnest, mistõttu on üle 700 miljoni lapse ja täiskasvanu kogu maailmas ohustatud eluaegsest kirjaoskamatuses ja sotsiaalsest tõrjutusest.

Vaid üks kümnest düsleksiaga inimesest saab eriharidust, et saada vajalikku lugemisabi.

OmoType kirjatüüp

OmoType on düsleksia-sõbralik kirjasüsteem, mis sisaldab 240 erinevat stiili, mis on suunatud kogu düsleksia ilmingute spektri vajadustele. See on loodud koos kõigi funktsioonidega, mis on tõestatud lugemise hõlbustamiseks, tähtede tuvastamise ja äratundmise parandamiseks, et düsleksiahaiged inimesed saaksid lugeda kiiremini, vähemate vigade ja vähemate pingutustega.

Rohkem infot ja tasuta allalaadimine: <https://omotype.com>

SELLE NIPIRAAMATU KOHTA

Selle nipiraamatu peamine eesmärk on julgustada vähemate võimaluste ja erivajadustega noorte osalemist aktiivses ühiskondlikus elus ning julgustada igasuguste ühiskondlike ürituste korraldajaid mitte kartma tööd segavõimeliste rühmadega.

Selle saavutamiseks leiate sellest nipiraamatus 16 mängulist harjutust, mis käsitlevad 5 erinevat teemat:

- Õppimine
- Konfliktide lahendamine
- Meeskonna loomine ja grupi dünaamika
- Ühiskondlik kaasamine
- Vaimne tervis

Mõned harjutused võivad teile tunduda tuttavad, mis on suurepärane, kuna see soodustab muudatuste rakendamist kõigi osalejate jaoks. Enamik harjutusi on täiesti uued ja välja mõeldud spetsiaalselt mitmetasandilistele rühmadele.

Nende harjutuste käigus on oluline meeles pidada:

- Ruumi korralduse tähtsust ja osalejate meeleolu mõjutamist;
- Kõigi vajalike materjalide ja seadmete ettevalmistamist enne alustamist;
- Eesmärgi lühikest ja selget selgitust;
- Probleemi samm-sammult lahtiseletamist;
- Toetust osalejatele protsessi käigus, ilma tulemusi mõjutamata;
- Harjutuse analüüsimist, kasutades soovitatud küsimusi, et mõista, mida saab paremaks muuta;
- Piisava aja ja vabaduse leidmist, et hoida ülejäänud harjutuste vastu huvi;
- Ruumi koristamist pärast harjutuse lõppu.

Kui te rakendate harjutuste seeriat, veenduge eelnevalt iga harjutuse lõppu lisatud lühikese arutelu abil.

Loodame, et rikastate oma tööd meie nipiraamatuga!

ORGANISATSIOONIDEST SELLE TAGA

Kes need "meie" siis on?

Oleme viis haridustegelast Eestist, Lätist, Portugalist ja Hispaaniast. Väga erinevate supervõimetega superkangelaste meeskond, kes kavatseb koostada teile väga motiveeriva, praktilise ja kasuliku nipiraamatu!



MTÜ Vivere kool (Eesti) Projekti koordinator



www.viverekool.ee

www.facebook.com/viverekool

MTÜ Vivere kool on noor ja eksperimenteeriv organisatsioon, mis loodi 2018. aastal, et ellu viia kauaaegne unistus: kaasava hariduse erakooli avamine Tallinnas.

Kooli kontseptsiooniks on kaasava õpikeskkonna loomine ja tugisüsteemi väljatöötamine, sealhulgas uudsete metoodikate väljatöötamine ja erivajadustega lastega töötavate õpetajate ja spetsialistide koolitamine.



Shokkin Group International (Eesti)



www.shokkin.org

www.facebook.com/shokkinint

Shokkin Group International on noorteorganisatsioonide võrgustik, mis koosneb noorsootöötajatest, noortejuhtidest, noorteorganisatsioonidest ja noortest üle Euroopa, mis asutati 2015. aastal Eestis tugevate rahvusvaheliste sidemete ja rohujuuresandide noorteorganisatsioonide koostöö tulemusena.

SGI panustab noorsootöö koolitus- ja mitteformaalse õppe tegevuste ja meetodite arendamisse, pakkudes ka avatud lähtekoodiga ja omakirjastuslikke õppemänge, ekspertartikleid ja nipiraamatuid noorsootöötajatele. Organisatsioon varustab noortevaldkonna praktikud uuenduslike meetodite, materjalide ja praktiliste kogemustega.



Cesise Berzaine'i algkool (Läti)



www.csip.lv

www.facebook.com/CesuMezaSkola

Cesis Berzaine on kool, kus on rohkem kui 300 õpilast ning nad õpivad erinevate õppekavade alusel. Ajalooliselt ainult hariduslike erivajadustega lastele mõeldud kool, mille põhiväärtuseks on inimväärikus: õpetajad, kes mõistavad laste igapäevaseid ja tulevikuvajadusi, usuvad iga lapse võimesse saavutada tulemust, inspireerivad ja toetavad lapsi omal moel.

Viimastel aastatel on kool avanud ka alghariduse programmi, mis pakub ka tavalistele lastele kaasavat haridust.



Produções Fixe (Portugal)

PRODUÇÕES FIXE
FORMAÇÃO / COACHING
CRIAÇÃO DE JOGOS EDUCATIVOS



www.facebook.com/ProducoesFixe

Produções Fixe on 2010. aastal loodud sotsiaalse vastutustundega väikeettevõtte, keskendudes selgelt mitmele põhivaldkonnale: sotsiaal- ja noorsootöölaline koolitus (kohalik, riiklik ja rahvusvaheline), haridusvahendite kujundamine, arendamine ja tootmine, kogukonna loomine, kultuuripärandi ja tööalase konkurentsivõime loomine.

Viimaste aastate jooksul on Produções Fixe spetsialiseerunud mängupõhiste õppevahendite väljatöötamisel sotsiaalselt olulistel teemadel ning intensiivistunud meetmeid tööalase konkurentsivõime loomise valdkonnas kohalikul tasandil, luues ruume, kus tehnoloogia, digitaliseerimine ja kohalikud ressursid (nii inim- kui ka materiaalne ressurss) käivad käsikäes.



Ticket2Europe (Hispaania)



www.ticket2europe.eu

www.facebook.com/ticket2europe

Ticket2Europe on 2016. aastal Hispaanias asutatud organisatsioon, mille missiooniks on avada noortele uusi teid ja arenguvõimalusi.

Koos kirglike ja motiveeritud inimeste meeskonnaga, kelle ühine unistus on levitada sõna rahvusvaheliste kogemuste võlust, keskenduvad selle tegevused ja projektid Euroopa väärtuste ja teemadega seotud valdkondadele, nagu inimõigused, sotsiaalne kaasatus, rahu tagamine või noorte tööalane konkurentsivõime.

RAHASTAMISASUTUSTEST



Co-funded by
the European Union



erasmus+ and
european solidarity
corps agency

Erasmus+ on Euroopa Liidu programm hariduse, koolituse, noorte ja spordi toetamiseks Euroopas. Programm keskendub tugevalt sotsiaalsele kaasatusele, rohelisele ja digitaalsele üleminekule ning noorte demokraatlikus elus osalemise edendamisele.

Erasmus+ pakub võimalusi igas vanuses inimestele, aidates neil areneda ning jagada teadmisi ja kogemusi erinevate riikide asutustes ja organisatsioonides. Programm pakub võimalusi ka paljudele organisatsioonidele, sealhulgas ülikoolidele, hariduse ja koolituse pakkujatele, mõttekodadele, teadusasutustele ja eraettevõtetele. Üksikasjalik teave nende võimaluste kohta, sealhulgas abikõlblikkuse kriteeriumid, on saadaval Erasmus+ programmijuhendis.

Erasmus+ programmi abisaajatele võimalikult lähedale toomiseks ja selle hea toimimise tagamiseks erinevates riikides teeb EL programmi haldamiseks koostööd riiklike büroodega. Riiklikud bürood asuvad programmi riikides ning nende roll hõlmab Erasmus+ kohta teabe edastamist, rahastatavate projektide valimist, Erasmus+ jälgimist ja hindamist, taotlejate ja osalejate toetamist, koostööd teiste riiklike büroode ja ELiga, programmi Erasmus+ reklaamimist ning edulugude ja parimate kogemuste jagamist.

Rohkem infot: erasmus-plus.ec.europa.eu/et/about-erasmus/what-is-erasmus



2 HARJUTUSED

Allpool esitatud viis teemat on valitud pedagoogide poolt valdkonna veebipõhise küsitluse käigus tuvastatud kõige asjakohasemate teemade põhjal. Seejuures nägime ette mitte ainult kogunud pedagooge, kellel on segatud võimekusega rühmad, vaid ka algajaid.

Teema	Nimetus	Ettevalmistus:	Aeg	Mängijate arv	Lehekülg
ÕPPIMINE	<i>Kas saame midagi õppida?</i>	Väike	20	Suvaline	11
	<i>Küsimus seisneb, kas saada teada või mitte.</i>	Väike	40	4-24	14
	<i>Kas sa pigem...</i>	Väike	60-90	Suvaline	18
KONFLIKTIDE LAHENDAMINE	<i>Erinevuse paber</i>	Väike	20	Min. 8	22
	<i>Üks ülesanne</i>	Väike	20	12-30	27
	<i>Üleelamiskomplekt</i>	Möödukas	90	6-30	31
SOTSIAALNE KAASAMINE	<i>Jah või Ei</i>	Väike	20	4-25	39
	<i>1 samm ettepoole</i>	Möödukas	30	4-25	42
	<i>1 samm tahapoole</i>	Möödukas	30	4-25	46
	<i>Meie väärtused, meie tulevik</i>	Väike	90	Max. 20	50
MEESKONNA ARENDAMINE & GRUPI DÜNAAMIKA	<i>Maapähklivõi ja marmelaad</i>	Väike	20	Suvaline	55
	<i>20-minutilise väljakutse</i>	Väike	45	Suvaline	60
	<i>Salajased agendid</i>	Väike	60-90	Suvaline	63
VAIMNE TERVIS	<i>Tunnete kujundamine</i>	Väike	20	Suvaline	66
	<i>Kiri iseendale</i>	Väike	45	Suvaline	69
	<i>Jalgratas ja muud</i>	Väike	60-90	5-25	73



“Kas saame midagi õppida?”

Eesmärgid

Kiire dünaamiline energizer, mis suunab tähelepanu õppimise erinevate elementide avastamisele.



20 minutit



Suvaline (paaris)



Väike

Ülevaade

Osalejad liiguvad muusika saatel paarikaupa. Kui heli vaibub, ühinevad mõlemad paarid omavahel ja arutavad õppimise teemat.

Materjalid

- 1 küsimus igale osalejale või paarile (saab printida)
- Helisüsteem

Samm-sammult juhised

- 1 Kontrollige veel kord, et teil on olemas kõik vajalikud materjalid (printitud küsimused ja muusika) ning et keskkond sobib tegevuse sujuvaks läbiviimiseks.
- 2 Paluge osalejatel paarideks jagada.
- 3 Jagage igale paarile küsimustega lehed. Selgitage, et hakkate mängima muusikat ning paarid peavad muusika mängimise ajal ringi kõndima või sooritama muid tegevusi, mille olete ette näinud. Kui muusika peatub, kaks paari ühinevad ühte gruppi. Muusika valimisel ja helitugevuse reguleerimisel arvestage osalejate eripärasid.
- 4 Mõlemad paarid esitavad üksteisele paberil kirjutatud küsimusi. Pärast vastuste saamist vahetavad nad küsimustepabereid, samal ajal kui muusika mängib uuesti
- 5 Jätkake seda järjestust, lastes paaridel muusika saatel küsimuste vahetust jätkata.
- 6 Seejärel lõpetage mäng lühikese aruteluga, kus osalejad saavad jagada oma mõtteid ja kogemusi.

Debriifing

Vastutusnõue

Järgnevalt on esitatud mõned soovituslikud küsimused ja nende järjekord. Siiski on teil võimalus oma küsimused ette valmistada. Osalejate mugavuse tagamiseks võite kasutada küsimustega kaarte, mis võimaldavad neil küsimusi mitte ainult kuulda, vaid ka lugeda.

1. Milliseid emotsioone kogesite harjutust tehes?
2. Millised küsimused olid teie jaoks lihtsamad ja millised raskemad?
3. Kes soovib jagada teise paari ootamatuid vastuseid ülejäänud osalejatega?
4. Milline küsimus võiks veel olla meeleolukas ja huvitav?

Võimalikud kohandused ja alternatiivid

Kui muusika käib, liiguvad kõik paarid ringi. Dünaamilisuse lisamiseks valige paar, kes pakub liikumist, mida kõik järgivad. Selle paari valimiseks kasutage jaotusmaterjali küsimusi. Samal ajal pakkuge tuge nägemispuudega osalejatele.

Nipid moderaatoritele

- Võite ise moodustada paare, eriti olukorras, kus märkate, et üks osalejatest vajab erilist tuge.
- Samuti on võimalik valida väike arv küsimusi ja neid mitu korda järjest kasutada, et läbivaadata ja süvendada arutelu.

MÄRKMEID

Mida sulle kõige rohkem meeldib õppida?	Millist värvi sa kõige meelsamini kasutad kirjutamisel?
Kas sa eelistad midagi õppida seda tehes või kuulates?	Mida on sinu jaoks kõige raskem õppida?
Mida on sinu jaoks kõige lihtsam õppida?	Mis on midagi tõeliselt "hullu", mida sa tahaksid õppida?
Millal tunnete tavaliselt kõige suuremat keskendumisvõimet: hommikul, pärastlõunal või öhtul? Põhjendage, miks see nii on?	Kui sa midagi uut õpid, siis kas eelistaksid seda teha üksinda või koos kellegi teisega? Miks?
Mida oleks äärmiselt kasulik teada või osata?	Milliseid teadmisi või oskusi sa kindlasti ei sooviks omandada?
Mida oleksite valmis ise õppima?	Kas eelistaksite õppida seda, mida vajate või seda, mis teile meeldib? Miks?
Kas usute, et on võimalik pidevalt midagi uut õppida? Miks?	Järgneva muusika käivitamise korral valige kõikide osalejate jaoks ühine liigutus.



ÕPPIMINE

“Küsimus seisneb, kas saada teada või mitte.”

Eesmärgid

Koos uurida õppimise tähendust iga osaleja jaoks.
Jagada üksteisega, mida igaüks soovib (või ei soovi) õppida.
Analüüsida, kuidas me kõik saame paremini õppida.



40 minutit



4 - 24



Väike

Ulevaade

Osalejad jagatakse väikestesse 4-liikmelistesse rühmadesse ja neile antakse koolitusega seotud missioon. Pärast missiooni edukat täitmist esitleb iga rühm oma tulemusi teistele rühmadele.

Materjalid

- Trükitud missioonid
- 1 täring

Samm-sammult juhised

- 1 Alustuseks jagage osalejad väikestesse 3-4-liikmelistesse rühmadesse.
- 2 Andke osalejatele teada, et on olemas kuus erinevat missiooni, mida on nummerdatud 1 kuni 6. Iga rühm veeretab kordamööda täringut, ja veeretatud arv määrab, millise missiooni nad täidavad.
- 3 Kui täringut uuesti veeretades saadakse sama number nagu eelnevalt (st missioon on juba valitud), peab grupp sooritama lõbusa liigutuse ning kõik teised peavad seda jäljendama. Seejärel veeretatakse täringut uuesti, et määrata uus missioon.
- 4 Kui kõik rühmad on oma missioonid kätte saanud, andke neile teada, et neil on 10 minutit aega oma missioonide uurimiseks ja teistele rühmadele lühikese esitluse ettevalmistamiseks.
- 5 Iga rühm esitleb oma tulemusi, ning kui aega on, võite isegi dramatiseerida, et teha esitus visuaalselt meeldejäävamaks ja huvitavamaks.

Debriifing

Esitluse lõpus kutsuge kogu rühm kokku ringi.

Vastutusnõue

Järgnevalt on esitatud mõned soovituslikud küsimused ja nende järjekord. Siiski on teil võimalus oma küsimused ette valmistada. Osalejate mugavuse tagamiseks võite kasutada küsimustega kaarte, mis võimaldavad neil küsimusi mitte ainult kuulda, vaid ka lugeda.

1. Millised on teie tunded pärast harjutuse lõpuleviimist?
2. Millise mulje see harjutus teile jättis?
3. Kas missiooni täitmine osutus lihtsaks või vastupidi, väljakutseks?
4. Mida see harjutus teie jaoks tähendab?
5. Kas missiooni käigus üllatas teid midagi?
6. Kas võib kindlalt väita, et meil kõigil on samad eelistused õppimisel?
7. Kas me kõik eelistame kasutada samu õppemeetodeid? Jagage oma arvamust.

Võimalikud kohandused ja alternatiivid

Individuaalsete rühmaülesannete asemel võite lasta kõigil rühmadel ühiselt töötada ühe ühise missiooni kallal. Sel juhul võiks kaaluda missiooni kujundamist kuue erineva fookusega.

Nipid moderaatoritele

- See on küll üsna rahulik harjutus, kuid seda saab muuta iga rühma loominguiliste esitluste kaudu põnevamaks. Kui on piisavalt aega põhjalikumaks ettevalmistuseks, võivad rühmad kasutada mitmesuguseid formaate, näiteks draamat, laulu, meisterdamist, maalimist, kollaaži ja palju muud. Andke rühmadele vabadus valida erinevaid esitusviise ja julgustage nende loovust. Kui soovitate konkreetset esitlusvormi, saate selle kohta arutada treeningujärgsel arutelul.
- Esitluste järjekorra kindlaksmääramiseks võib kasutada täringuid, säilitades tegevuste järjestuse, kui sama numbrit visatakse korduvalt. Erinevate rühmade moodustamiseks võib samuti kasutada harjutust "Erinevuse paber".

Praktilised kommentaarid

Suurepärane tegevus, mis soodustab analüütilist mõtlemist ja aruteluoskust ning demonstreerib edukalt sotsiaalset kaasatust kaaslaste seas.

On soovitatav alustada väikestest rühmadest, ja oluline on, et ruum oleks harjutuse korraldamiseks valmis, eelistatavalt mitteametlikus keskkonnas. See tegevus on olnud edukas segarühmas, kuhu kuulus 6 õpiraskustega osalejat, 1 autismiga osaleja ja 10 neurotüüpilist osalejat.

Harjutuse alustamine: Parim on alustada autismiga osalejatest, sest nad võivad kaotada huvi ja keskendumisvõimet, kui nad peavad oma järjekorda kaua ootama.

Treeningu ajal tulevad autismiga osalejad tõhusalt toime individuaalsete ülesannetega. Kui neil on aga vaja teistega koostööd teha, võib neil olla raskusi kohustuste jagamisega. Praktilisi ülesandeid rühmades täites kipuvad nad tegema koostööd, kuid see pole neil alati lihtne. Esitlusprotsessi ajal võivad nad osaleda vastumeelselt.

Õpiraskustega inimesed saavad ülesannetega edukalt hakkama, kui neid toetatakse, motiveeritakse ja neile ei avaldata asjatut survet. Õppuse struktuur on hästi organiseeritud, ja osalejad on väga kaasatud. Pärast harjutuse lõpetamist esitatakse küsimusi, mis on piisavalt sügavad, et hoida nende tähelepanu.

MÄRKMEID

1 Nimeta kümme teemat, mida sa eelistaksid mitte õppida. Anna üksteisele teada, miks sa sellist valikut teed.

Mida sellest te oskate?

1. Mängida muusikalist instrumenti
2. Küpsetada kooki
3. Remontida mootorratast
4. Istutada puid
5. Värvida seinu
- 2** 6. Valmistada köögiviljasuppi
7. Rääkida aasia keelt
8. Valmistada jogurtit
9. Kirjutada haikut
10. Teha postkasti

Jagage üksteisega, kas õppisite seda oskust ise või õpetas keegi teid seda tegema?

Igaüks võib tõesti õpetada.

3 Mõelge sellele, mida saaksite kellelegi maksimaalselt 1 minutiga õpetada. Proovige seda! Arutage, kuidas igaüks teist oma "õpet" korraldaks.

Mida sellest te oskate?

1. Monteerida lühifilmi
2. Esitada laulu täielikult peast
3. Loendada 10-ni kolmes erinevas keeles
4. Lugeda märkmeid
5. Kirjutada morsekoodiga
- 4** 6. Sõita traktoriga
7. Hoolitseda kanade eest
8. Segada värve roheliseks muutmiseks
9. Juhtida üherattalist jalgratta
10. Hingata tuld

Kui peaksite seda oskust kellelegi teisele õpetama, kuidas te seda teeksite?

5 Kui soovite midagi uut õppida, milline keskkond teie arvates oleks selleks kõige sobivam?

6 Koostage loetelu 20-st teemast, mida sooviksite sügavamalt mõista või õppida. Jagage üksteisega, miks need konkreetsete teemad teid huvitavad.



ÕPPIMINE

“Kas sa pigem...”

Eesmärgid

Tutvuda mitmete õppimise aspektidega ja tehtud valikute tagajärgedega. Vahetada mõtteid ja seisukohti õppimise teemal.



60-90 minutit



Igasugune



Väike

Ulevaade

Osalejatele esitatakse erinevad dilemmad, millest igaühe jaoks pakutakse olukorra lahendamiseks kaks võimalust ja osalejad peavad tegema oma valiku. Pärast valiku tegemist saab oma motiive jagada.

Materjalid

- Dilemmakaardid on prinditud ja välja lõigatud ning paigutatud kangast kotti.
- On soovitatav mitte ainult printida dilemmasid välja, vaid neid ka aeglaselt valjusti ette lugeda ja/või illustreerida.

Samm-sammult juhised

- 1 Andke osalejatele teada, et teil on põnevaid dilemmasid ja neil on võimalik valida. Dilemmalehed on paigutatud riidest kotti.
- 2 Paluge ühel osalejal tõmmata kotist üks dilemma.
- 3 Lugege dilemma ette ja näidake kaarti. Andke igale osalejale minut aega naabriga arutlemiseks.
- 4 Paluge osalejatel liikuda ruumi ühele küljele vastavalt nende valikule (näiteks ruumi parem pool "Jah", vasak pool "Ei"). Kutsuge mõlema poole esindajaid oma valikuid selgitama.
- 5 Kui keegi muudab arutelu ajal meelt, paluge tal poolt vahetada.
- 6 Sõltuvalt ajaressursist ja rühma huvist võib valida ühe või mitu dilemma.
- 7 Viige läbi debriifingu.

Debriifing

Harjutuse lõpus kutsuge kogu rühm kokku ringi.



Vastutusnõue

Järgnevalt on esitatud mõned soovituslikud küsimused ja nende järjekord. Siiski on teil võimalus oma küsimused ette valmistada. Osalejate mugavuse tagamiseks võite kasutada küsimustega kaarte, mis võimaldavad neil küsimusi mitte ainult kuulda, vaid ka lugeda.

1. Milliseid emotsioone tekitas see harjutus sinus?
2. Kas arvate, et otsuse tegemine oli lihtne või keeruline?
3. Kas üllatas teid rühmas esinenud arvamuste mitmekesisus? Miks?

Lisaküsimus:

4. Milliseid järeldusi võiksite teha sellest harjutusest?

Võimalikud kohandused ja alternatiivid

Valides osalejat, kes tõmbab dilemma kotist välja, võite kasutada erinevaid küsimusi, mis aitavad teil saada teavet iga osaleja kohta.

Mõned näited küsimustest võivad olla järgmised:

1. See, kellel on kõige rohkem lemmikloomi.
2. Keegi, kes oskab oma nina keelega puudutada.
3. See, kes suudab kõige kauem kinnisilmi ühel jalal seista.
4. See, kes suudab hoida sirget nägu ilma kõige kauem naeratamata.
5. Keegi, kes teab tervet laulu peast.

Nipid moderaatoritele

- Seda harjutust on võimalik lühendada, kasutades ainult ühte dilemma. Samas on seda lihtne pikendada, pannes dilemmad väikestele paberitükkidele ja voltides neid omapärasel viisil, lisades harjutusele salapära ja atmosfääri. Seda harjutust saab korduvalt kasutada pikemate tegevusperioodide jooksul.

Tegevusideed

Arutlege väikestes rühmades selle üle, milline võiks olla vastus küsimusele "Mida valiksite?" õppimise kontekstis.

Tagasiside praktika kohta

Hea harjutus, mis hoiab õpilaste tähelepanu väga hästi, kui nad peavad Positiivne harjutus, kus osalejad olid aktiivselt kaasatud, eriti otsustamisprotsessiss. Muljetavaldav, et treening hõlmas füüsilist tegevust koos liikumisega erinevates ruumi osades. Üks osaleja, kellel oli autismispektri häire, eelistas hoida distantsti teistest, mistõttu laiendasime harjutuse ala vastavalt tema vajadustele.

MÄRKMEID

Millist varianti eelistaksite: õppida iga päev midagi uut või õppida igal aastal sama asja?

Kes te oleksite pigem: õpetaja või koolidirektor?

Kumb variant oleks teile meelepärasem: materjali kiiresti omandada ja seejärel kiiresti unustada või aeglaselt õppida ja pikalt meeles pidada?

Millist varianti eelistaksite: kas väga kiiresti lugeda või olla kiire jooksa?

Kas eelistaksite enam mitte kunagi teha kodutöid või mitte kunagi teha kontrolltöid?

Kas eelistaksite veeta terve päev ainult ühe õpetajaga või lasta igaks tunniks erinevad õpetajad?

Kas kirjutaksite oma vastuse pigem tahvlile või hüüaksite selle oma kohalt välja?

Kas te eelistaksite, et iga tund toimuks samas klassiruumis või iga tund erinevas klassiruumis?

Kas te eelistaksite, et kool oleks igal päeval aastas või seda üldse poleks?

Kas eelistaksite pigem istuda, kus iganes soovite, näiteks põrandal, või määratud toolil?

Kas eelistaksite õppida aeglaselt, kuid koos, või õppida kiiremini alati üksi?

Kas eelistaksite pigem teha iga päev lisakodutööd või jääda iga päev kooli 1 tund kauemaks?

Kas eelistaksite pigem osata kõiki maailma keeli või oskaksite suhelda loomadega?

Kas eelistate õppida pigem kiiresti, kuid vähe, või aeglaselt, kuid palju?

Kas eelistaksite õppida midagi, mis teeb teid rikkaks, või midagi, mis teeb teid õnnelikuks?



KONFLIKTIDE LAHENDAMINE

“Erinevuse paber”

Eesmärgid

Uurida, kuidas me keskendume kergemini erinevustele kui sarnasustele, ning seostada seda sellega, kuidas me teisi kaasame ja välistame, eeldades reegleid.

Kogeda, kuidas me eeldame ja loome reegleid, mis ei ole osa missiooni juurde kuuluvad ja lõpuks ülesannet raskendavad.

Mõista, kuidas eelduste kaudu võivad tekkida konfliktid.



20-40 minutit



Min.8



Väike

Ulevaade

Iga osaleja saab pildiga kaardi. Rühma ülesandeks on jaguneda väiksemateks gruppideks, ühendades oma kaardid. Selle käigus võivad tekkida arusaamatused, kui osalejad üritavad avastada kaartide varjatud tähendusi. Pärast rühmade moodustamist toimub lühike arutelu sarnasuste, erinevuste, aga ka eelduste üle seoses reeglite ja väljakujunenud kriteeriumidega kaasamise ja välistamise kontekstis.

Materjalid

- Prindige kaardid välja. Kui grupis on rohkem inimesi kui on kaarte printimiseks, siis võite teha kaks koopiat olemasolevatest kaartidest või luua uued pildid.

Samm-sammult juhised

- 1 Enne tegevuse alustamist palun printige ja lõigake kaardid välja. On hea, kui on igaks juhuks paar varukoopiat.
- 2 Selgitage osalejatele, et järgmise ülesande jaoks peavad nad jagunema rühmadesse, näiteks kui osaleb 30 inimest, paluge neil moodustada 6 5-liikmelist rühma.
- 3 Teavitage osalejaid, et igaüks saab väikese "salakaardi".
- 4 Jagage kaarte, nii et keegi teine ei näe osaleja kaardil olevat pilti. Rõhutage, et osalejad saavad vaadata ainult oma kaarti.

(Jätkub järgmisel leheküljel)

- 5 Kui iga osaleja on saanud väikese paberi, öelge rühmale, et teie märguande peale võivad nad läheneda teistele ja näidata neile nüüd ka oma paberit, et moodustada vajalik arv rühmi.
- 6 Teavitage kogu rühma, et neil on 1 minut aega, et moodustada vajalik arv väiksemaid rühmi.
- 7 Käige ruumis ringi ja korrake pidevalt samu lauseid: "Kasutage oma paberit rühmade moodustamiseks"; "Liikuge, see on lihtne ülesanne."
- 8 Niipea, kui märkate, et väiksemad rühmad on moodustatud, paluge neil istuda koos kõrvale, samal ajal kui ülejäänud jätkavad.
- 9 Kui kõik osalejad on suutnud moodustada vajaliku arvu rühmi, tehke rühmade seas ringkäik koos küsimusega: "Mis oli see kriteerium, mis teid kokku tõi?"
- 10 Alustage järelhinnangut.

Debriifing

Hoidke väiksemad rühmad (istudes) koos, kus nad on, ja asuge ruumis kesksele kohale, et kõik osalejad saaksid teid hästi näha ja kuulda. Järgnevalt on esitatud mõned soovituslikud küsimused ja nende järjekord. Siiski on teil võimalus oma küsimused ette valmistada. Osalejate mugavuse tagamiseks võite kasutada küsimustega kaarte, mis võimaldavad neil küsimusi mitte ainult kuulda, vaid ka lugeda.

1. Milliseid emotsioone tekitas see harjutus sinus?
2. Millised on su muljed sellest harjutusest?
3. Kuidas sa rühmad moodustasid? Kas kasutasid mõnda konkreetset strateegiat?
4. Kas rühmade moodustamine oli lihtne või raske?
5. Millist lehe poolt kasutasid? Mis siis, kui... valiksid teise poole (näiteks valge)?
6. Mis oli sinu arvates selle harjutuse varjatud eesmärk?
7. Kas sinu arvamus harjutuse kohta on nüüdseks muutunud?
8. Kas arvad, et kui me seda harjutust kordaksime, oleks tulemus erinev? Kas sinu strateegia muutuks?
9. Millised seosed võivad olla selle harjutuse ja igapäevaelu vahel?
10. Kui rakendame selle harjutuse elus konfliktiolukorrale, milliseid mõtteid see teie jaoks esile kutsuks?
11. Millised järeldused võiksid iseseisvalt sellest harjutusest tõmmata?

Võimalikud kohandused ja alternatiivid

Seda harjutust saate korrata tavalise 52 mängukaardipakiga. Järgige protsessis samu samme nagu esimesel korral. Lõpetuseks meenutage osalejatele nende esimest kogemust harjutusega.

Tavaliste mängukaartide kasutuselevõtt lisab olukorrale põnevust ja toob esile kordusefekti. See on suurepärase viisi uurida, kuidas meie mõtlemine ja käitumine võivad olla etteaimatavad ning mõnikord mitte. Kui on nägemispuudega osalejaid, võib kaardid asendada näiteks erinevate legoklotsidega.

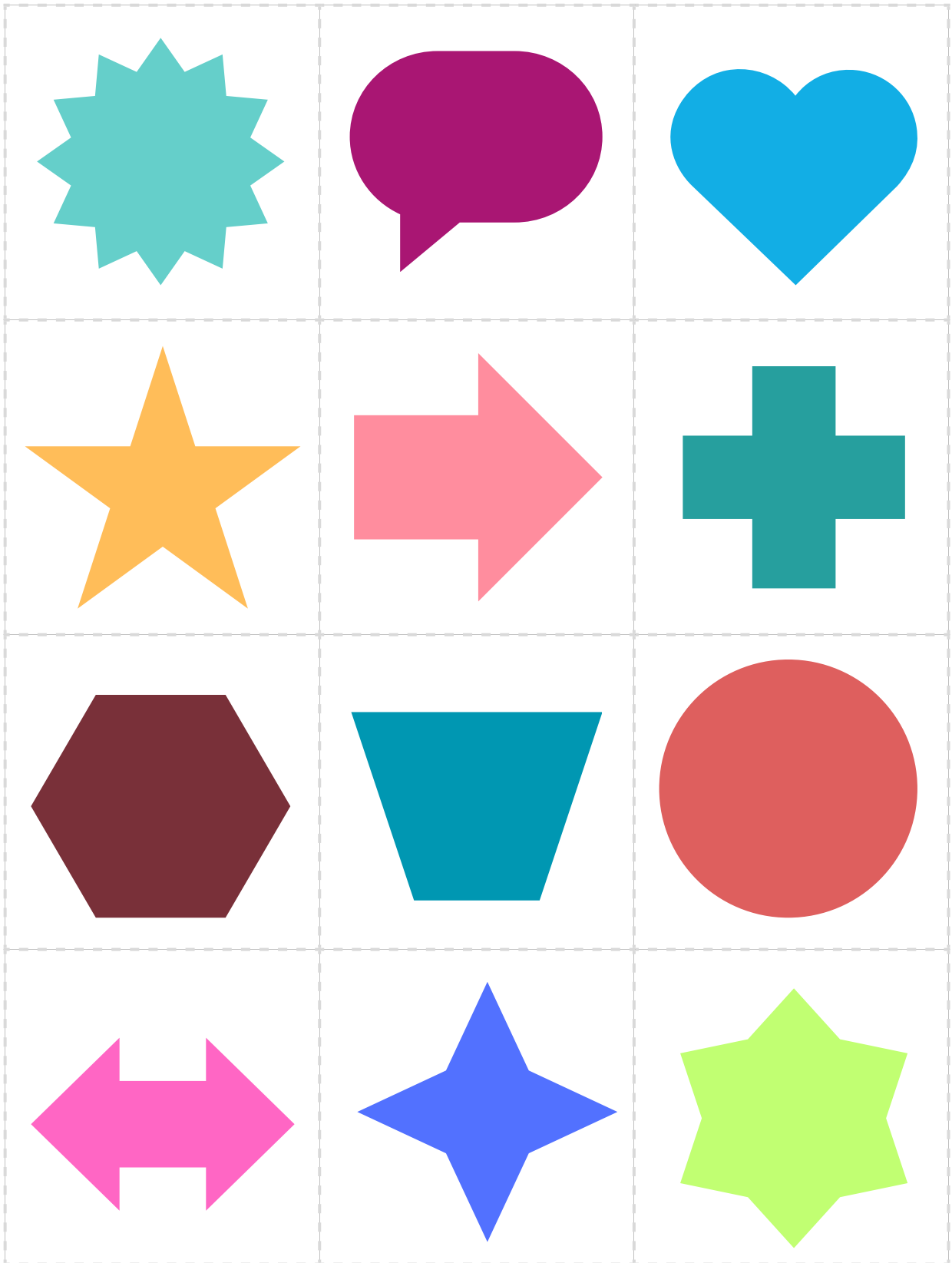
Nipid moderaatoritele

- Kuigi seda harjutust saab teha teistest tegevustest sõltumatult, on huvitav seda kasutada järgmiste ülesannete jaoks. Tehke eelnevalt kindlaks, kui palju rühmi ja osalejaid vajate.
- Kui üks osalejatest küsib: "Kuidas täpselt kaarte kasutada?" vastake järgmiselt: "Kasutage oma kaarti rühmade moodustamiseks." Osalejad eeldavad, et nad peavad kasutama sümbolit ja otsima sarnasusi teiste sümbolitega, kuigi ülesandes endas pole selleks juhiseid. Kaardi enda olemasolust piisab, et moodustada grupp teiste kaartidega osalejatega.
- Hoolimata sellest, et hoiatate ülesande täitmiseks kuluva aja eest *1 minut, jääb sellest tõenäoliselt väheks. Sel juhul tehke hämmeldunud pilguga kommentaare nagu: "Hmm, see peaks olema lihtne...", "Tule, kasuta oma kaarti, see aitab sind!", "Ülesande täitmise aeg on juba möödas ..."
- Suure osalejate arvu korral saab välja jagada kaks komplekti kaarte, mis tähendab, et kaarte saab korrata. Selle tulemuseks võib olla rühmade moodustamine samade piltide põhjal.
- Mitme tühja kaardi lisamine (ilma pildita) võib nende saajates segadust tekitada. Olenevalt osalejatest võib see mõnikord olla huvitav samm.

Ettepanekud järelmeetmete võtmiseks

Paluge rühmal mõelda, kuidas inimesed keskenduvad sageli pigem erinevustele kui ühisosadele, näiteks kui arutlevad erinevate kultuuride, immigrantide jms üle. Aidake osalejatel tuvastada ühiseid tunnuseid, mille tuvastas suurem osa rühmast.







KONFLIKTIDE LAHENDAMINE

“Üks ülesanne”

Eesmärgid

Anda võimalus omandada praktilisi kogemusi ühise lahenduse leidmisel, hoolimata individuaalsetest eesmärkidest, mis võivad tunduda erinevad.

Analüüsida oma tegevust grupiliikmete erinevate huvide kontekstis.

Harjutada läbirääkimisoskust ja konstruktiivset suhtlemisoskust.



20 minutit



12-30



Väike

Ulevaade

Grupile antakse võimalus arvesse võtta iga liikme individuaalseid huve. Harjutuse sooritamise protsess võib kulgeda kas rahulikult ja positiivselt või esitada väljakutseid ning olla konfliktne. See moodustab suurepärase võimaluse arutleda huvide erinevuste üle ja arendada ühist arusaama, võttes kõik need aspektid arvesse.

Materjalid

- Iga osaleja saab ühe prinditud ülesandekaardi
- Erineva kuju ja suurusega eseme (nagu pall, marker, karp, kohver jne)
- 1 taimer

Samm-sammult juhised

- 1 Veenduge, et kõik vajalikud materjalid oleksid eelnevalt ette valmistatud.
- 2 Koguge esemed harjutuseks ettenähtud ruumi keskele.
- 3 Kutsuge osalejad mänguruumi.
- 4 Soovitage tegevuse alguses veidi ringi liikuda.
- 5 Andke teada, et igal osalejal on ülesanne, mille nad peavad järgmise 7 minuti jooksul täitma.
- 6 Rõhutage, et ülesande sisu ei tohi kellelegi teisele näidata.
- 7 Tehke selgeks, et järgmise 7 minuti jooksul kehtib täielik vaikus ja füüsiliste piiride austamine on oluline.

(Jätkub järgmisel leheküljel)

- 8 Andke igale osalejale ülesandekaart.
- 9 Veenduge, et kõik osalejad saaksid iseseisvalt hakkama, ilma välise toetuseta. Vajadusel pakkuge vajalikku abi. Seejärel teavitage osalejaid harjutuse algusest ja käivitage taimer.
- 10 Andke osalejatele teada, kui harjutuse lõpuni on jäänud 4, 2 ja 1 minutit.
- 11 Kohe pärast aja lõppu andke märku harjutuse lõppemisest ning esitage ülevaade mänguruumi hetkeseisust ja harjutuse edenemisest.
- 12 Kutsuge rühm tagasi ringi ja alustage arutelu.

Debriefing

! Vastutusnõue

Järgnevalt on esitatud mõned soovituslikud küsimused ja nende järjekord. Siiski on teil võimalus oma küsimused ette valmistada. Osalejate mugavuse tagamiseks võite kasutada küsimustega kaarte, mis võimaldavad neil küsimusi mitte ainult kuulda, vaid ka lugeda.

1. Millises seisundis te praegu tunnete end emotsionaalselt ja mis võib olla selle tunde põhjuseks?
2. Kas harjutuse käigus oli mõni moment, mis tekitas segadust või ebamugavust?
3. Kuidas teie ülesandega toime tulite ja milline oli teie lähenemine selle täitmisele?
4. Milline strateegia aitas teil ülesandega hakkama saada?
5. Kas kõik suutsid ülesandeid kiiresti ja lihtsalt edukalt täita ning kuidas see õnnestus?
6. Kuidas valida tõhusaid strateegiaid, eriti kui töötate ülesannetega, mis võivad omavahel vastuolus olla?
7. Milline on teie lähenemisviis tulevikus sarnastele väljakutsetele?
8. Mis oli see, mida te pidasite isiklikult kasulikuks käesoleva harjutuse käigus?

Võimalikud kohandused ja alternatiivid

Palun muutke vabalt kolme kaardil kirjeldatud ülesannet, et need paremini teie rühmale sobiksid. Oluline on säilitada ülesannete mitmekesisust ja vastuolulisust, kuid samas tagada, et need oleksid teostatavad, kui need kombineerida. Kui rühmas on inimene, kes kasutab rattasitooli, kaaluge esemete asetamist lauale, et tagada lihtsam juurdepääs. Kui on nägemispuudega osalejaid, pakkuge vajadusel abi.

Nipid moderaatoritele

- See harjutus võib tõepoolest esile kutsuda mitmesuguseid emotsioone ning osutada mõne osaleja jaoks väljakutseks. Pöörake tähelepanu reaktsioonide mitmekesisusele ning julgustage osalejaid järgnevas arutelus vabalt oma tundeid ja emotsioone väljendama.

Ettepanekud järelmeetmeteks

Pärast seda harjutust saate osalejatega arutada erinevaid käitumisstrateegiaid, mis on tõhusad stressirohketes olukordades. Soovitan kaaluda edasiseks lugemiseks materjale, mis käsitlevad stressijuhtimist, meeskonnatöö tugevdamist ja emotsionaalset intelligentsust. (peaasi.ee/konflikti-lahendamine/, www.xn--theaolu-90aa.ee/lugemist/-kuidas-arendada-meeskonnas-emotsionaalset-intelligentsust)

Praktilised kommentaarid

Me viisime seda harjutust läbi erinevate noorsootöötajate gruppidega mitu korda. Tulemused olid väga põnevad ja arutelud olid emotsionaalsed, käsitledes mitmeid "ägedaid" olukordi, mis harjutuse käigus tekkisid.

On oluline olla valmis harjutuse analüüsiks ja pakkuda toetust. Samuti on määrava tähtsusega rühma hästi tundmine. Näiteks meie grupis oli üks tüdruk, kellel esines suurenenud taktiline tundlikkus. Osalejad, kes ei saanud rääkida, hakkasid omavahel, sealhulgas teda puudutama, mis põhjustas stressi.

MÄRKMEID

Asetage esemed ruumi keskele suuruse järjekorras väikseimast suurimani.	Liigutage ruumi keskel olevad esemed ruumist välja.	Asetage ruumi keskel olevad esemed ringikujuliselt.
Asetage esemed ruumi keskele suuruse järjekorras väikseimast suurimani.	Liigutage ruumi keskel olevad esemed ruumist välja.	Asetage ruumi keskel olevad esemed ringikujuliselt.
Asetage esemed ruumi keskele suuruse järjekorras väikseimast suurimani.	Liigutage ruumi keskel olevad esemed ruumist välja.	Asetage ruumi keskel olevad esemed ringikujuliselt.
Asetage esemed ruumi keskele suuruse järjekorras väikseimast suurimani.	Liigutage ruumi keskel olevad esemed ruumist välja.	Asetage ruumi keskel olevad esemed ringikujuliselt.
Asetage esemed ruumi keskele suuruse järjekorras väikseimast suurimani.	Liigutage ruumi keskel olevad esemed ruumist välja.	Asetage ruumi keskel olevad esemed ringikujuliselt.



KONFLIKTIDE LAHENDAMINE

“Üleelamiskomplekt”

Eesmärgid

Harjutada otsuste tegemist rühmas.
Isiklike tunnete ja käitumise analüüs keerulistes olukordades.



90 minutit



6-30



Möödukas

Ulevaade

See on simulatsiooniharjutus, kus osalejad assumeerivad vetelpäästekooli kadettide rolli ning seisavad silmitsi vajadusega teha otsuseid hüpoteetilise lennuõnnetuse olukorras põhjapoolkeral. Harjutus on suunatud arutelule ja otsuste langetamisele, kus osalejate ülesanne on mõelda läbi, millised esemed oleksid kõige kasulikumad antud stsenaariumis.

Materjalid

- Kaartide komplekt, mis kujutab iga osalejapaari objekte.
- Pabertahvel, kus on süžee kirjeldus.

Samm-sammult juhised

- 1 Kontrollige täiendavalt, et teil on kõik vajalikud materjalid olemas.
- 2 Selgitage osalejatele, et tegemist on arutelul põhineva mänguga, kus peamine eesmärk on praktiseerida aktiivset kuulamist, üksteisele toetumist ja jõuda kokkuleppele.
- 3 Paluge osalejatel moodustada paarid või jagada end minirühmadesse.
- 4 Iga paarile või minirühmale andke komplekt kaarte.
- 5 Lugege ette süžee tutvustus, mis annab osalejatele olulise taustaolukorda.
- 6 Andke igale paarile 8 minutit aega, et valida 10 eset ja neid omavahel järjestada kõige kasulikumast vähem kasulikuni. Rõhutage, et selle aja jooksul peavad nad aktiivselt suhtlema, kuulama partnerite seisukohti ja põhjendama oma valikuid.
- 7 Paluge igal paaril öelda, millistest esemetest nad on nõus vabanema, ja pange need kõrvale.

(Jätkub järgmisel leheküljel)

- 8 Jagage osalejad uutesse minigruppidesse (3-4 paari igas grupis) ja andke neile 12 minutit aega, et kokku leppida 8-st ühisest esemest ja järjestada need kõige kasulikumast vähem kasulikuni. Julgustage neid arutama, kuulama teiste seisukohti ja leidma ühiseid lahendusi.
- 9 Paluge igal minirühmal öelda, millistest esemetest nad on valmis vabanema ja eemaldage neid.
- 10 Ühendage kõik osalejad üheks rühmaks, paluge neil moodustada ühine ring ja andke neile 20 minutit aega, et kokku leppida 6 punkti sisaldav ühine nimekiri. Rõhutage koostööd, aktiivset kuulamist ja konsensusse saavutamist.
- 11 Kui aeg on läbi, paluge rühmal teatada, millised 6 eset on nad otsustanud alles jätta. Korraldage see loend pabertahvilil.
- 12 Paluge kõigil kaardid juhendajale tagastada ja alustada arutelu.

Debriifing

! Vastutusnõue

Järgnevalt on esitatud mõned soovituslikud küsimused ja nende järjekord. Siiski on teil võimalus oma küsimused ette valmistada. Osalejate mugavuse tagamiseks võite kasutada küsimustega kaarte, mis võimaldavad neil küsimusi mitte ainult kuulda, vaid ka lugeda.

1. Milliseid emotsioone te kogete pärast harjutust? Mis täpselt selliseid emotsioone teis tekitas?
2. Kuidas toimus otsustamisprotsess teie paaris/minirühmas/üldrühmas?
3. Kas tunnete, et andsite otsuse tegemisele olulise panuse? Milles teie panus ilmnes?
4. Millised olid peamised raskused, millega harjutuse käigus kokku puututi?
5. Kas teie arvates võiks individuaalne töö viia parema tulemuseni või oli rühmatöö olulisem? Miks?

Seejärel tutvustage õiget järjekorda ja hinnake rühma sooritust nende otsuse põhjal. Objektide (soovituslik) õige järjekord on järgmine:

1. Tulemasin
2. Terasvillapall
3. Igale osalejale lissärk ja püksid
4. Tahke taimne rasv metallpurgis
5. 6x6 meetri suurune tükk tugevat kangast
6. Väike kirves
7. 200 g šokolaaditahvel (1 inimese kohta)
8. Ajalehed (1 inimese kohta)
9. Laetud püstol
10. Üks liiter 50% viskit
11. Kompass
12. Piirkonna plastist õhukaart

Leidke punktide kogusumma, omistades igale elemendile punktid vastavalt selle positsioonile loendis. Näiteks andke kaardile 12 punkti ja terasvilla tokile 2 punkti.

Kui soovite, võite osalejatele pakkuda järgmist tulemuste hindamise tabelit:

- 21-24 punkti – Suurepärane! Te olete tõelised professionaalsed päästjad.
- 25-30 punkti – Väga hea! Inimeste elud on kindlates kätes.
- 31-40 punkti – Võib esineda raskusi, kuid ellujäämise võimalused on olemas.
- 41-50 punkti – Mõned inimesed võivad siiski ellu jääda.
- 51-57 punkti – Ellujäämise võimalused on minimaalsed.

6. Tulemuste uurimise järel, milliseid järeldusi saate teha?

7. Milliseid aspekte peate oluliseks tõhusa ja kaasava rühmaotsustusprotsessi loomisel?

Võimalikud kohandused ja alternatiivid

Selle asemel, et kasutada valmis kaarte, saate koostada loendi pabertahvil ja paluda osalejatel kirjutada oma nimekirjad paberile või märkmikule.

Nipid moderaatoritele

- Võite selle harjutuse eelnevalt paari panna, et kõik osalejad oleksid algusest peale kaasatud arutellusse ja otsuste tegemisse. Pärast harjutust on oluline korraldada üksikasjalik arutelu, et osalejad saaksid mõtiskleda edukate hetkede üle, tugevdada omavahelisi suhteid ja tuvastada valdkonnad, mida saaks tulevastest rühmaprojektides parandada.

Ettepanekud järelmeetmeteks

Järgmises etapis kutsume teid ette valmistama meistriklassi, mis keskendub läbirääkimisprobleemidele, otsustusstruktuuride analüüsile ning tõhusatele tegevustele olukordades, kus tuleb kiiresti tegutseda piiratud aja või muude ressursside tingimustes.

Praktilised kommentaarid

Seda harjutust saab lihtsasti kohandada, et seda rakendada erinevas vanuses rühmadega. On oluline pakkuda lisaega osalejatele, kellel võib olla aeglasem töötlemiskiirus, raskusi kõnetöötusega või füüsilisi piiranguid. Harjutuse kohandamine erinevatele teemadele ja rühmadele võimaldab arvesse võtta osalejate individuaalseid iseärasusi.

Sissejuhatav lugu

“See on proovikivi teile kui vetelpäästekooli kadettidele. Sukelduge antud olukorda ja koostage üksuste loend, järjestades need olukorras kõige kasulikumatest kõige vähem kasulikuni.

Niisiis, teave teile: “Täna, 23. jaanuaril on kell 14.00 ja teie grupp on pärast väikelennuki allakukkumist kuskil Põhja-Kanadas kinni. Päevane õhutemperatuur on -25 kraadi ja öösel langeb see -40 kraadini. Lumesadu on laialt levinud, ja piirkond on kaetud metsaga, millest voolab läbi mitu oja. Lähim linn on 30 kilomeetri kaugusel. Teil on seljas riided, mis on mõeldud pigem peo kui ekstreemsete ilmastikutingimuste jaoks.

Teie käsutuses on kokku 12 eset. Harjutuse lõpus peab rühm alles jätma vaid osa neist, jaotades need vastavalt nende kasulikkusele olukorras.”



Terasvillapall



Väike kirves



Laetud 45 kaliibriga
revolvripüstol



Taimne tahke rasv
metallpurgis



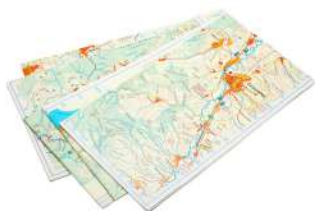
Ajalehed
(1 inimese kohta)



Tulemasin
(ilma vedelikuta)



Ekstra särk ja
püksid inimese kohta



Piirkonna plastikust
õhukaart



1 liiter
50% viski



6x6 meetri suurune
lõik tugevast
kangast.



Kompass



200g šokolaaditahvlit
(1 inimese kohta)

SELGITAV MATERJAL

Hinnangute põhjendamine ja olukorra selgitamine

(antud juhul Whitemani õhuväebaasi simulatsiooni kohandatud variant)

Jaanuaris, mis on Põhja-Kanada kõige külmem kuu, on õnnetuses ellujäänute esimene prioriteet kehasoojuse säästmine ja soojuskadude vältimine. Seda eesmärki saab saavutada, tehes lõket, piirates liikumist ja kehalist aktiivsust, kasutades võimalikult suurt soojustust ja ehitades varjualust.

On oluline arvestada, et ellujäänud on hiljuti läbi elanud õnnetuse, paljud neist võivad olla šokis ega tea täpselt, kuidas see nende kehale mõjub. Sellistes tingimustes muudab otsuste tegemise keeruliseks emotsionaalne ja füüsiline stress. Hirmu ja paanika vähendamiseks tuleks keskenduda arukale otsuste tegemisele. Šokk võib ilmneda abituse, üksinduse, lootusetuse ja hirmu tundenähtudega. Selles olukorras on oluline ellujäänuid rahustada ja minimeerida nende liikumist, aidates neil säilitada emotsionaalset tasakaalu ja suunata tähelepanu konkreetsetele tegevustele.

Enne väljalendu on piloot kohustatud esitama lennuplaani, mis sisaldab olulist teavet, nagu marsruut, kiirus, eeldatav saabumisaeg, õhusõiduki tüüp ja reisijate arv. Otsingu- ja päästeoperatsioonid käivituvad vahetult pärast kontakti katkemist sihtkohas lennukiga.

Kolmkümmend kilomeetrit lähima linna suunas on pikk tee, isegi ideaalsetes tingimustes, eriti neile, kes pole harjunud selliste vahemaadega. Sellises olukorras muutub kõndimine raskemaks, arvestades pörutust, lund, riiete ja veetakistusi. Kehasoojuse kadu füüsilise pingutuse tagajärjel temperatuuril miinus 25 kuni miinus 40 võib põhjustada külmakahjustusi ja kurnatust ning kujutada endast äärmiselt ohtlikku olukorda, mis võib lõppeda surmaga.

Kui ellujäänud on taganud endale sooja varjualuse, saab nende järgmiseks ülesandeks tõmmata otsingulennukite tähelepanu. Seetõttu on oluline hinnata kõiki esemeid, mida rühm suutis endale jätta, nende sobivust märguande andmiseks rühma asukohast.

1. Tulemasin (ilma vedelikuta)

Rühma suurimaks ohuks on hüpothermia. Kehatemperatuuri säilitamiseks on kriitilise tähtsusega tagada soojusallikas ja välja töötada seadmed, mis võimaldavad päästjatel saata signaale. Seetõttu muutub tulekahju tekitamine esmatähtsaks. Kui tikkudeta on vajalik sädemete tekitamise vahend, ja kui puudub kütus, võib selleks otstarbeks kasutada näiteks sigaretisüütajat.

2. Terasvillapall

Tule süütamiseks peavad ellujäänutel olema vahendid, mis suudavad püüda tulemasina tekitatud sädemete. Terasvill, isegi kui see on kergelt niiske, on selle ülesande jaoks kõige sobivam, kuna see suudab süttida ja säilitada leegi.

3. Ekstra särk ja püksid inimese kohta

Riietus on multifunktsionaalne ressurss, mida saab kasutada mitmel viisil, sealhulgas soojas hoidmiseks, tulekahju tekitamiseks päästjatele signaalide saatmiseks, voodi loomiseks, sidemete tegemiseks, köie tegemiseks (kui see peaks rebeneda) ja isegi tulekahju kütusena.

4. Taimne tahke rasv metallpurgis

Sellel on mitmeid kasulikke funktsioone. Purgi kaant saab signaali saatmiseks muuta peegelseadmeks. Kui hõõrute kaant terasvillaga, peegeldab see päikesevalgust, muutes selle nähtavaks suurel kaugusel. Üks rühmaliige saab ronida puu otsa ja kasutada seda "peeglit", et tõmmata otsingulennukite tähelepanu. Purk sobib ka lume sulatamiseks ja joogivee saamiseks. Soe vesi aitab säilitada kehasoojust, muutes selle ohutumaks kui lume joomine. Vesi on äärmiselt oluline, kuna dehüdratsioon nõrgestab ellujäänuid ja mõjutab otsuste tegemist.

5. 6x6 meetri suurune lõik tugevast kangast.

Külma ilmaga vajavad inimesed peavarju ning tugeva tuule ja lume eest aitab kaitsta vastupidavast kangast valmistatud tükk. Lõuendit saab kasutada tuule eest kaitstud telgi või varjualusena, venitades seda puude vahel. Lisaks võib vastupidavast lõuendist valmistatud tükki kasutada voodipesuna. Samuti võib lõuendit kasutada signaalimaterjalina.

6. Väike kirves

Tule jätkamiseks vajavad ellujäänud puid. Kirvest saab kasutada nii tule tegemiseks kui ka varjatud laagriplatsi puhastamiseks, maapinna isoleerimiseks okste koristamiseks ja telgi raami loomiseks.

7. 200g šokolaaditahvlit (1 inimese kohta)

Šokolaad annab kehale energiat, kuna see koosneb peamiselt süsivesikutest, andes samal ajal energiat seedesüsteemi minimaalse koormusega.

8. Ajalehed (1 inimese kohta)

Ajalehed on mitmekülgsed abivahendid. Neid saab kasutada tule tegemisel ja isolatsioonina, mähkides need riiete alla käte ja jalgade ümber. Samuti on võimalik ajalehte voltida megafoniks ja seda signaali andmiseks kasutada. Ja muidugi, ajalehti saab ka lugeda!

9. Laetud 45 kaliibriga revolvripüstol

Püstol võib olla kasulik signaalseade (rahvusvaheline hädasignaal - 3 lasku kiiresti). On olnud juhtumeid, kus ellujääjad jäid avastamata, kuna nad ei suutnud piisavalt valju häält teha, et tähelepanu tõmmata. Püssi käepidet saab kasutada ka haamrina, ja püssirohi võib aidata tule tekitamisel. Sisestades tühja padrunitse kangatüki ja tulistades sellega kuivale puule maas, on võimalik tekitada tulekahju.

Siiski on püstolil olulisi puudusi. Emotsioonid nagu viha, kannatamatus, ärritus ja ratsionaalse mõtlemise kaotus võivad grupi abi ootamise ajal suurened. Surmavate relvade olemasolu kujutab sellistes tingimustes rühmale ohtu. Kuigi relva saab kasutada jahil, suudab looma tappa vaid kogunud laskur. Pärast seda tuleb loom õnnetuspaika transportida, mis võib sõltuvalt tema suurusest olla keeruline või isegi võimatu.

10. 1 liiter 50% viski

Seda saab kasutada tulekahju süütamiseks ja tõrviku kütusena. Tühja pudelit saab kasutada vee hoidmiseks. Siiski on oht, et keegi võib seda juua, arvates, et see soojendab neid. Kui inimene joob viskit temperatuuril -30 Fahrenheiti (umbes 1,1 kraadi Celsiuse järgi), külmuvad tema söögitoru ja magu, kuna alkohol võtab ümbritseva õhu temperatuuri. Alkohol laiendab ka veresooni, mis viib vere alajahtumiseni, mis südamesse tagasi pöördudes põhjustab kiiret kehasoojuse kadu.

11. Kompass

Kompass võib olla ohtlik ese, kuna selle tõttu võib keegi üritada lähimasse linna sõita. Ainus asi, milleks kompass võib olla kasulik, on see, et selle klaaskatet saab kasutada päikesevalguse peegeldajana.

12. Piirkonna plastikust õhukaart

See üksus on ka üks kõige vähem kasulikke, kuna see võib julgustada inimesi proovima lähimasse linna kõndida. Ainus praktiline kasutus on kasutada seda kattena, et hoida kuivana.



SOTSIAALNE KAASAMINE

“Jah või ei”

Eesmärgid

Vähendada stressi ja suunata tähelepanu sotsiaalse kaasamise olulisusele.
Arutada osalemist mitmetasandilistes rühmades.



20 minutit
(aeg suureneb, kui kasutatakse rohkem väiteid)



4-15
Kui rühm on suurem, jagage see alarühmadeks



Väike

Ulevaade

See harjutus põhineb väidetel, pakkudes osalejatele võimalust väljendada oma nõusolekut või vastuseisu iga väitega. Sellele järgneb lühike arutelu ja diskussioon.

Materjalid

- Asetage märgid "Nõustun" ja "Ei nõustu" oma tööala kahele vastasküljele

Samm-sammult juhised

- 1** Andke rühmale teada, et te kavatsete aeglaselt välja lugeda ühe väite. Pärast lugemist antakse neile aega mõtiskleda ja otsustada, kas nad nõustuvad väitega või mitte. Kui olete lugenud kolmeni, palute kõigil liikuda ruumi sissepoole, kus asub vastav märk "Nõustun" või "Ei nõustu".
- 2** Proovina võite esitada osalejatele naljaka väite: "Päeval magamine on parem kui öösel magamine."
- 3** Paluge osalejatel selgitada oma valikuid ja julgustage arutama erinevaid arvamusi, eriti juhul, kui rühmas on erinevaid seisukohti.
- 4** Paluge osalejatel vajadusel oma seisukohti vahetada, kui nad arutelu käigus meelt muudavad.
- 5** Pärast lühikest arutelu ja arvamuste vahetamist paluge kõigil istuda, võimalusel moodustada ring, ja alustada lühikest arutelu järeldustega.

Näited väidete kohta:

- Kui igaüks meist sööb sama võileiba, siis on igaühel meist sama palju energiat
(See avaldus rõhutab erinevust võrdsuse ja õigluse vahel.)
- Kõigile jalgpall ei meeldi, aga jalgpalli saavad mängida kõik. Igatahes.
(See väide viitab tegevuse juurdepääsetavusele.)
- Tegevuses mitte osalemine on teie enda otsus.
(See väide viitab "valikuvabadusele", aga ka sellise otsuse tegemise võimalusele: kõik tegevused on kõigile kättesaadavad)
- Kui anname sama panuse, peaksime saama sama tasu.
(Seotud võrdsuse ja õigluse erinevusega.)

Debriifing



Vastutusnõue

Järgnevalt on esitatud mõned soovituslikud küsimused ja nende järjekord. Siiski on teil võimalus oma küsimused ette valmistada. Osalejate mugavuse tagamiseks võite kasutada küsimustega kaarte, mis võimaldavad neil küsimusi mitte ainult kuulda, vaid ka lugeda.

1. Millised on teie mõtted sellest lühikesest harjutusest?
2. Millised järeldused võime teha väidete arutelust?
3. Mida me selle järeldusega teeme?

Kui teil on rohkem aega, on kasulik kasutada järgmisi küsimusi:

- Kui lihtne oli teil harjutuse käigus oma seisukohta jagada?
- Ilmselt muutsid mõned osalejad arutelu käigus oma seisukohta. Millised elemendid soodustasid neid muutusi?
- Kas olete üllatanud mõnedest arutelu aspektidest?
- Mis jäi kogu harjutusest teie mällu kõige selgemalt meelde?

Võimalikud kohandused ja alternatiivid

Selles harjutuses on esitatud mitu väidet. Sõltuvalt teie käsutuses olevast ajast ja rühma huvist võite valida kasutada ühte väidet või kõiki.

Lisaks kahele vastusevariandile (nõustun ja ei nõustu) on huvitav lisada ka teisi variante, näiteks: "Ma ei hooli", "Ma ei ole huvitatud", "Ma ei tea", "Ma ei saa aru." Kui teil on piisavalt aega, võiksite soovitada erinevaid viise arvamuste arutamiseks pärast seda, kui iga osaleja on oma seisukoha väljendanud.

Näiteks:

- Andke igale rühmale ülesanne valmistada ette kõne ja määrata esindaja.
- Paigutage ruumi keskele kaks tooli. Toolidel istujatel on võimalus omavahel arutada antud teemat.

Kui keegi koputab kellegi õlale, lahkub esialgne tooli istuja, andes koha koputajale, kes jätkab arutelu. Väited võivad olla sõnastatud osaliselt üldmõistetavas keeles ning osaliselt keeles, mida kõik ei pruugi mõista või millest saavad aru vaid 1-2 inimest. See võimaldab rõhutada keele ja terminoloogia valiku olulisust erinevate sihtrühmade jaoks.

Nipid moderaatoritele

- Pakkuge visuaalset toetust, et tagada kõigile avalduse mõistmine. Alternatiivina võite näidata fraasi ekraanil suurte tähtedega. Tuletage osalejatele meelde, et pärast arutelu on täiesti normaalne ja julgustav muuta oma seisukohti.
- Näidetega avaldused on mõeldud diskussiooni tekitamiseks ja vastuoluliseks aruteluks. Mõnele väitele võib vastata sõnadega "Noh, see sõltub... mõnikord jah, mõnikord ei." See on täiesti sobiv ja suurepärane. See mitte ainult ei tähenda, et avaldus on aruteluks mõeldud, vaid näitab ka, et osalejatel on olenevalt asjaoludest võimalik omada erinevaid seisukohti.
- Valmistage oma avaldused hoolikalt ette. Rühmatulemused, mis ei arvesta võimete mitmekesisust, moonutavad selle harjutuse eesmärki.

Praktilised kommentaarid

Noored sageli vastavad suuliselt küsimustele fraasidega nagu "Ma ei hooli" või "Ma ei ole huvitatud". Huvitav on märkida, et kui neile võimalused visuaalselt esitati messil, ei kasutanud ükski osaleja neid võimalusi. Nad ei soovinud end nende vastustega siduda.

MÄRKMEID



SOTSIAALNE KAASAMINE

“1 samm ettepoole”

Eesmärgid

Veenduda, et meil kõigil on palju rohkem ühist, kui suudame ette kujutada (näiteks unistused, soovid)

Arendada empaatiat mitmetasandilises rühmas osalejate vahel.



30 minutit



4-25



Väike

Harjutuse algus ja lõpp: toolid ringis
Harjutuse keskel: avatud ruum, kus osalejad saavad ükshaaval rivistuda

Ulevaade

Iga osalejale jagatakse kaart, mis määrab neile konkreetse rolli. Osalejad seavad end ühe reana. Saatejuht esitab erinevaid olukordi ja kui mängija suudab vastata positiivselt oma rollist lähtuvalt, siis astub ta sammu edasi. Kui mitte, jääb ta seisma. Mängu lõpus arutatakse läbi kõigi mängijate positsioonid.

Materjalid

- Helisüsteem ja rahulik muusika
- Korv eelnevalt ettevalmistatud rollikaartidega (materjalid allpool)

Samm-sammult juhised

- 1 Tagage, et teil oleks kõik vajalikud materjalid ja looge keskkond, mis soodustab harjutuse sujuvat kulgemist.
- 2 Taustal mängige rahulikku muusikat.
- 3 Paluge rühmal moodustada ring ja selgitage, et igal osalejal on kaart, kus on kirjeldatud "salajane" tegelane. Öelge neile, et nad peavad seda teavet konfidentsiaalsena hoidma. Tooge näiteks: "Kui minu kaardile on kirjutatud: 'vanaema viie lapselapsega', siis kujutan ette, et mina olen see inimene."
- 4 Jagage igale osalejale kaardid. Iga kaart ütleb sama: "Sa oled sina." Tuletage mängijatele meelde, et nad ei paljastaks oma kaardile kirjutatut. Ärge muretsege, kui mõni osaleja ei suuda saladust hoida.

(Jätkub järgmisel leheküljel)

- 5** Teavitades rühma, selgitage, et kavatsete esitada valjusti küsimusi, et aidata kõigil paremini mõista oma rolli. Paluge mängijatel vastata vaikselt ja vaimselt. Allpool on mõned küsimused:
- Millist mängu sulle kõige rohkem meeldib mängida?
 - Milliseid riideid sulle meeldib kanda?
 - Milline loom meeldib sulle kõige rohkem?
 - Mis on sinu lemmikvärv?
 - Millist ametit teie vanemad peavad?
 - Millest tekib sinus hirm?
 - Mis toob sulle rõõmu?
 - (lisage rohkem küsimusi, kui see on asjakohane)
- 6** Paluge kõigil osalejatel seista kõrvuti reas ja hoida vaikust.
- 7** Selgitage rühmale, et te esitate mitu stsenaariumi või olukorda. Iga osaleja astub sammu edasi, kui ta vastab küsimusele "jah". Kui vastus on "ei", jääb osaleja oma kohale liikumata.
- 8** Lugege väiteid ükshaaval ette. Pärast iga väidet tehke lühike paus, et anda osalejatele aega mõelda ja vajadusel samm edasi astuda. Allpool on nimekiri viieteistkümnest erinevast väitest, mida saab kasutada sellisel kujul või kohandada vastavalt rühma vajadustele ja eesmärkidele.
- Sa naudid iseseisvate otsuste tegemist.
 - Sa hindad maitsvat toitu.
 - Sa naudid sooja tuule tunnet.
 - Sulle ei meeldi, kui teised sinu asju ilma loata võtavad.
 - Sa naudid taskuraha olemasolu kulutamiseks.
 - Sulle meeldib teiste meeldivus sinu vastu.
 - Sa arvad, et vägivald ja sõda on vastuvõetamatud.
 - Kui sul on võimalus, kannad meelsasti oma lemmikriideid.
 - Soovid elada rahulikult ja õnnelikult.
 - Sulle ei meeldi teistele kahju tekitada.
 - Sa hindad paljusid sõpru.
 - Sinu jaoks on oluline, kuidas sind koheldakse.
 - Sulle meeldib naerda heade naljade üle.
 - Sa ei karda isegi näljast lõvi.
 - Sulle teeb rõõmu hommikul ärgata naeratus näol.
- 9** Harjutuse lõpus julgustage kõiki osalejaid vaatama ringi ja mäletama oma asukohta teiste suhtes.
- 10** Seejärel kutsuge osalejaid tagasi ringi, asetage oma rollikirjeldused tagasi korvi ja alustage arutelut.

Debriifing



Vastutusnõue

Järgnevalt on esitatud mõned soovituslikud küsimused ja nende järjekord. Siiski on teil võimalus oma küsimused ette valmistada. Osalejate mugavuse tagamiseks võite kasutada küsimustega kaarte, mis võimaldavad neil küsimusi mitte ainult kuulda, vaid ka lugeda.

1. Kuidas teile see harjutus meeldis?
2. Mis sind tema juures kõige enam paelus?
3. Kas leidus hetki, mis teid üllatasid? Kas tulemus oli ootamatu?
4. Millised rollid teie arvates olid teistel osalejatel?
5. Analüüsides osalejate lõplikke seisukohti, millised järeldused võime teha?
6. Kas suudate tuvastada asju, mis kõigile rühma liikmetele meeldivad?
7. Mis jääb teile sellest harjutusest eriti meelde?

Võimalikud kohandused ja alternatiivid

Saate julgustada osalejaid võtma teise rühmaliikme rolli. See on võimalik ainult siis, kui tunnete ennast läbiviijana piisavalt enesekindlalt ja osalejad usaldavad üksteist! Olge aga ettevaatlik: olukord, kus iga mängija käitub vastavalt oma arusaamale teise isiksusest, võib kaasa tuua väga tundlikke tagajärgi. Samuti tuletage meelde, et peate eelnevalt ette valmistama kaardid kõigi rühmaliikmete nimedega.

Praktikavälja kommentaar ülaltoodud võimaliku kohanduse kohta:

“Osalejatel tekkis raskusi teiste vastuste ära arvamisel ning osa neist kartsid, et võivad valesti vastates solvata oma kolleege. Samas mõistsid mõned osalejad, kui hästi nad teadsid teisi rühma liikmeid. Seda harjutust saab kohandada, kui on oluline, et rühm suudaks üksteist paremini mõista ja hindada.”

Nipid moderaatoritele

- Hoolitsege korraliku debriifingu eest, sest muidu on oht, et see harjutus tekitab tugevamaid eelarvamusi ja hinnanguid teiste inimeste suhtes. See tooks kaasa vastupidise tulemuse, kui on selle tegevuse eesmärk. Pidage meeles, et selle tegevuse peamine eesmärk on avastada, kui palju on meil rohkem ühist kui erinevust. Sotsiaalne kaasamine on seega palju lihtsam (ja loogilisem!), kui keskendume sellele mõõtmele.
- 1 plaat (või 1 samm) on igaühe jaoks erinev. Seetõttu kasutage võimalusel olemasolevaid plaate pörandal või tehke märgistused. Võiks olla kasulik öelda rühmale, et see tegevus ei ole võistlus.

Ettepanekud järelmeetmete võtmiseks

Selle tööriistakomplekti harjutus "1 plaat tagurpidi". Kui te ei ole seda harjutust enne seda kasutanud.

Praktilised kommentaarid

Hea harjutus, et kaasata kõiki segarühma liikmeid. Me tegime seda harjutust 6 ja 18-liikmelises rühmas. 18-liikmelises rühmas oli vanus 15-17 ja neid oli liiga palju. Meil oli üks ülitundlik tüdruk. Tema jaoks oli oluline ka parfüümi puudumine ja mitte ere päevavalgus.

MÄRKMEID

Sa oled sina ise	Sa oled sina ise	Sa oled sina ise	Sa oled sina ise
Sa oled sina ise	Sa oled sina ise	Sa oled sina ise	Sa oled sina ise
Sa oled sina ise	Sa oled sina ise	Sa oled sina ise	Sa oled sina ise
Sa oled sina ise	Sa oled sina ise	Sa oled sina ise	Sa oled sina ise
Sa oled sina ise	Sa oled sina ise	Sa oled sina ise	Sa oled sina ise



SOTSIAALNE KAASAMINE

“1 plaat tahapoole”

Eesmärgid

Paremini mõista, mida tähendab "mitmetasandiline rühm" võimaluste ja väljavaadete osas.

Edendada empaatiat mitmetasandiliste rühma liikmete vahel.



30 minutit



4-25



Möödukas

Algus ja lõpp treeningul: üldine ring
Harjutuse käigus: avatud ala, kus osalejad saavad moodustada rivi.

Ulevaade

Iga osaleja saab spetsiifilise rolliga kaardi. Osalejad seavad end ühte ritta. Juht esitab erinevaid olukordi. Positiivse vastuse korral liigub osaleja ühe sammu võrra tagasi. Mängu lõpus analüüsitakse kõigi mängijate positsioone.

Materjalid

- Heli süsteem ja rahulik muusika
- Korv eelnevalt määratletud rollidega (allpool toodud materjalid).

Samm-sammult juhised

Märkus: Valmistuge hoolikalt selleks harjutuseks, kuna see võib tuua kaasa väga rikastavaid, kuid samas tundlikke tulemusi. Kui te ei tunne end juhendajana piisavalt enesekindlalt, on soovitatav sellest harjutusest hoiduda.

- 1** Veenduge, et teil oleks käepärast kõik vajalikud materjalid ning tagage harjutuse jaoks soodne keskkond.
- 2** Mängige taustal rahulikku muusikat.
- 3** Paluge rühmal istuda ringi ja selgitage, et igal osalejal on kaart, kus kirjeldatakse "salajast" tegelast. Rõhutage, et nad peaksid hoidma selle teabe konfidentsiaalsena. Tooge näide: "Kui mu kaardil on kirjas: 'Mul on nahaallergia ja see sügeleb pidevalt', siis ma kujutan ette, et olen selles olukorras. Selgitage, et osalejad ei pea seda rolli täpselt mängima, vaid pigem peaksid nad kujutlema, milline see võiks olla."

(Jätkub järgmisel leheküljel)

- 4** Paluge igal ringis osalejal valida korvist üks kaart. Kuigi osalejad võivad sisu vaadata, tuleb neil seda teiste eest saladuses hoida.
- 5** Andke rühmale teada, et loete ette mõned küsimused, et kõik saaksid olukorraga paremini samastuda. Paluge mängijatel mõelda vaikides oma vastustele.
- 6** Alustage lihtsa näitega, et panna osalejad mehhanismi proovima: "Ma hingan õhku." Seejärel jätkake järgmiste küsimustega:
- Milline mäng tekitab sinus enim rõõmu?
 - Millist riidetust eelistate kanda?
 - Milline loom avaldab sulle kõige suuremat muljet?
 - Mis on sinu lemmikvärv?
 - Millist tööd su vanemad teevad?
 - Mis tekitab sinus hirmu?
 - Mis toob sulle rõõmu või õnne
 - (Vajadusel võite lisada veel küsimusi)
- 7** Paluge kõigil vaikida ja moodustada rivi.
- 8** Teavitage rühma, et loete ette mitu sündmust või olukorda. Iga kord, kui osalejad saavad vastata jaatavalt, liiguvad nad sammu tagasi. Vastasel juhul jäävad nad paigale ega liigu.
- 9** Loetlege üks olukord korruga, tehes iga olukorra vahel lühikesi pause, et mängijad saaksid oma vastust kaaluda. Esitame 12 olukorda, kuid saate neid muuta või lisada oma valikud:
- Sa oled osav mitmesugustes pallimängudes.
 - Raamatu lugemine tuleb sulle kergesti.
 - Naerad meelsasti hea nali peale.
 - Trepist üles ronimine pole sinu jaoks probleem.
 - Oled võimeline valjusti laule laulma.
 - Vikerkaare nähes suudad kergesti nimetada iga selle värvi.
 - Naudid hamburgerite ja friikartulite söömist.
 - Hüppenõoriga hüppamine käib sulle kergelt.
 - Sa saad teha sama tegevust üle 20 minuti järjest.
 - Oled avatud ja sõbralik teiste inimestega.
 - Suhtlus on sinu jaoks selge ja arusaadav.
 - Väärtustad sõpru ja naudid nende seltskonda.
- 10** Lõpuks paluge kõigil ümbrust hoolikalt jälgida ning mäletada oma asukohta teiste osalejate suhtes.
- 11** Kutsuge kõiki tagasi ringi. Oluline on, et paluksite kõigil asetada olukorra kirjeldus kasti tagasi (lõpetada rollimäng) ja alustada arutelu.

Debriifing



Vastutusnõue

Järgnevalt on esitatud mõned soovituslikud küsimused ja nende järjekord. Siiski on teil võimalus oma küsimused ette valmistada. Osalejate mugavuse tagamiseks võite kasutada küsimustega kaarte, mis võimaldavad neil küsimusi mitte ainult kuulda, vaid ka lugeda.

1. Millised on teie emotsioonid pärast seda harjutust?
2. Millised osad harjutusest jäid teile eriti meelde või meeldisid kõige rohkem?
3. Kuidas tundsite end, kui jäite paigale, samal ajal kui teised liikusid, ja vastupidi?
4. Kas miski harjutuses üllatas teid?
5. Kas lõpptulemus pakub teile üllatusi?
6. Milliseid rolle arvate, et teistel osalejatel oli?
7. Analüüsides iga osaleja lõplikku positsiooni rühmas, millised järeldused võime teha?
8. Mis on teie arvamus väitest "Meil kõigil on erinevad võimed erinevatel eluetappidel"?
9. Kuidas tagada, et kõigil oleks võrdne võimalus?
10. Mis teile jääb sellest harjutusest eriti meelde?

Võimalikud kohandused ja alternatiivid

Teil on võimalus kutsuda osalejaid täitma teise rühmaliikme rolli, eeldusel, et tunnete end läbiviijana piisavalt kindlalt ja osalejad omavahel usaldust jagavad! Olge siiski ettevaatlik: situatsioon, kus iga mängija käitub vastavalt oma ettekujutusele teisest isiksusest, võib tuua kaasa väga tundlikke tagajärgi. Samuti tuletan meelde, et peate eelnevalt valmistama kaardid, kus on kõigi rühmaliikmete nimed.

Nipid moderaatoritele

- Igal inimesel on individuaalne samm pikkus. Kui võimalik, kasutage olemasolevaid põrandaplaate või tekitage märgistusi. Tagurpidi liikumisel tagage, et ükski objekt ei segaks osalejaid.
- Pöörake erilist tähelepanu kvaliteetsele järeltegevusele, sest vastasel juhul võib see harjutus suurendada eelarvamusi teiste inimeste suhtes. See võib vastupidiselt soovitud tulemusele avaldada negatiivset mõju.
- Selle tegevuse eesmärk pole mitte niivõrd erinevuste esiletõstmine, vaid pigem olemasoleva mitmekesisuse tähistamine ja julgustamine, et mõista ning aktsepteerida seda mitmekesisust ilma hinnanguteta. Teadlikuks ja tähelepanelikuks saamine on esimene samm võimalike muudatuste kaalumise suunas, mida saame oma keskkonnas ellu viia. Seetõttu on igal rollil oma spetsiifilised tingimused, isegi kui need võivad esmapilgul tunduda suhteliselt väikesed antud olukordades. Oluline on meeles pidada, et iga osaleja lõplikud positsioonid ei tohiks olla liialt eraldatud, et rõhutada "mitmekesisuse rikkust" ega "mitmekesisuse keerukust". Kasulik on rühmale selgitada, et see harjutus ei ole mõeldud võistlusena.

Ettepanekud järelmeetmete võtmiseks

Pärast seda harjutust saate teha harjutust "1 samm ettepoole". Kui te pole seda juba enne seda harjutust teinud.

Ideed tegutsemiseks

Mõtlege üheskoos välja tegevused, mida saaksite teha rühmana, kus igaühel on võimalus aktiivselt ja nauditavalt kaasa lüüa.

Praktilised kommentaarid

Hea harjutus, et kaasata kõiki segarühmadesse. Tähtis on lugeda aeglaselt ja väga selgelt, et kõik rühma liikmed saaksid hästi aru.

MÄRKMEID

Valmistage 12 kaarti (olukorda) korvi jaoks.
Valmistage vastavalt rühma suurusele mitu koopiat.

Teksti lugemisel hüppavad tähed ringi ja lugemine on raske.	Sul on eelmisel nädalal toimunud jalgrattaõnnetuse tõttu jalamurd.	Sul on raskusi erinevate värvide eristamisega.	Sulle ei meeldi enam liha süüa.
Viimasel ajal kuuled sa väga vähe ja suhtled viipekeelega.	Hetkel kasutad sa liikumiseks ratastooli.	Sa ei naudi hetkel lugemist.	Sul on raske keskenduda rohkem kui 10 minutit ühele ja samale ülesandele.
Sa magasid väga vähe ja oled nüüd väga väsinud.	Sul on palju energiat ja sulle meeldib kogu aeg aktiivselt tegutseda.	Te olete võtnud vastu väljakutse ja täna on teil silmad kinni kaetud, nii et te ei näe midagi.	Te käisite hambaarsti juures ja täna ei saa te selgelt rääkida.



SOTSIAALNE KAASAMINE

“Meie väärtused, meie tulevik”

Eesmärgid

Üheskoos uurida, millised põhiväärtused on kogu grupi jaoks kõige olulisemad.

Selgitada välja erinevate väärtuste tähendused.

Määratleda konkreetseid tegevusi, mis toetavad rühma poolt valitud põhiväärtusi.

Keskenduda ühiste väärtuste rakendamisele kõigi kaasamiseks.



90 minutit

(Võib jaotada kaheks osaks, sealhulgas ka 10-minutilise pausi.)



Kuni 20



Väike

Seadistus:

Toolid on paigutatud ringikujuliselt, nii et iga osaleja saab ühe.

Ulevaade

Rühm otsustab koos, millised kolm põhiväärtust on neile kõige olulisemad. Seejärel on järgmine etapp määratleda konkreetseid tegevusi, mis toetavad neid põhiväärtusi rühma igapäevaelus. Seda on võimalik saavutada mitmesuguste eneseväljendusvormide abil.

Materjalid

- Printitud ja välja lõigatud kaardid
- Iga osaleja saab kasti, milles on kolm väikest eset, näiteks pudelikorgid, mündid, pärlid, kivikesed jne.
- Paber ja pliiatsid joonistamiseks

Samm-sammult juhised

1 Tagage, et teil oleks olemas kõik vajalikud materjalid ja ja oleksid loodud tingimused harjutuse mugavaks läbiviimiseks.

1 ETAPP (umbes 40 minutit)

2 Teavitage osalejaid, et see on suurepärane võimalus luua oma grupile väärtusprofiil. Paljudel edukatel organisatsioonidel on unikaalsed väärtused, mis mõjutavad otsuste langetamist, arengut ja meeskonna ühtsust. Väärtused peegeldavad seda, mille eest me seisame, mida väärtustame ja mida oma tegevuses oluliseks peame. Alustuseks soovitan kaaluda 10 erineva väärtusega.

3 Näidake igat väärtuse kaarti ja lugege see ette, seejärel paluge osalejatel jagada, mida nad selle väärtusega seostavad. Pärast mitme vastuse kogumist koostage lühike kokkuvõte. Seejärel paigutage kaardid ruumi keskele, luues ringi.

(Jätkub järgmisel lehel)

- 4 Kui kõik 10 väärtust on ringis, liigutage väikeste esemetega kast ümber ringi ja paluge igal osalejal võtta 3 objekti.
- 5 Teavitage neid, et koos määratakse üksuste abil hääletades kolm parimat väärtust. Põhiväärtusteks saavad kolm väärtust, mis saavad esemete näol kõige rohkem toetust. Iga osaleja paigutab oma 3 eset kolmele väärtusele, mida ta peab kõige olulisemaks.
- 6 Valige kolm kõige populaarsemat väärtust.

2 ETAPP (umbes 40 minutit)

- 7 Õnnitlege osalejaid kolme põhiväärtuse kinnitamise eest. Siiski on oluline meeles pidada, et nende väärtuste omamine on märkimisväärne mitte ainult paberil, vaid ka praktilises rakendamises, meie rühma tegevuses ja käitumises.
- 8 Selgitage osalejatele, et igaühel on võimalus valida, kuidas väljendada konkreetseid tegevusi, mis on seotud kolme väärtusega. Seda on võimalik saavutada järgmiselt:
- Joonistamine.
 - Kuulsa laulu sõnade ümbertöötamine.
 - Teatrietendus, kaasa arvatud pantomiim.
- Kui rühm on liiga suur ühe väljendusvormi jaoks, jagage see kaheks osaks. Ärge muretsege, kui mõni kujunditest pole valitud. Ettekannete ettevalmistamine toimub rühmades. Veenduge, et esitlusteks oleks piisavalt aega.

- 9 Alustage arutelu.

Debriifing

! Vastutusnõue

Järgnevalt on esitatud mõned soovituslikud küsimused ja nende järjekord. Siiski on teil võimalus oma küsimused ette valmistada. Osalejate mugavuse tagamiseks võite kasutada küsimustega kaarte, mis võimaldavad neil küsimusi mitte ainult kuulda, vaid ka lugeda.

1. Kas te leidsite selle harjutuse meeldivaks?
2. Mis aspekt sulle kõige rohkem meeldis?
3. Kas harjutuse käigus ilmnis ootamatuid hetki või üllatusi?
4. Kas olete isiklikult veendunud, et valitud väärtused on meie rühma jaoks olulised?
5. Kas keegi väljendab vastupidist seisukohta grupi valitud väärtuste suhtes?
6. Palun jagage oma arvamusi ja argumente.
7. Kas sooviksite tulevikus seda harjutust korrata?
8. Mis jääb teile sellest harjutusest eriti meelde?

Võimalikud kohandused ja alternatiivid

Kui teil on lisaaega, saate laiendada 1. OSA hääletusprotsessi. Näiteks pärast esimest hääletust registreerige grupi 6 kõige populaarsemat väärtust. Seejärel võivad kõik teises hääletusvoorus kasutada ainult 2 eset. Seejärel valige "top 3". Erinevate väärtuste esitamiseks võite rühma jagada 5 alamrühmaks, igaüks esindades 2 erinevat väärtust. Varuge piisavalt aega erinevatele rühmadele, et valmistada ette skeem, mis kujutab 2 neid väärtusi. Pärast iga stseeni paluge teistel alarühmadel arvata, millist väärtust kujutatakse. Iga rühm saab kasutada visuaalset (prinditud) ülevaadet 10 väärtusest.

Nipid moderaatoritele

- Tagage, et kõigil oleks arusaam erinevatest väärtustest, võttes aega mõelda konkreetsete olukordade näidetele, mis võiksid selgitada iga väärtuse tähendust.
- Kasutage kasti erinevat tüüpi esemetega. Esemed võivad kuuluda erinevatesse kategooriatesse ning iga osaleja saab enda ümber leida 3 väikest eset, sealhulgas midagi looduslikku.
- Rõhutage, et väärtuste profiil ei ole staatiline dokument, vaid selle kujunemist mõjutavad sündmused meie isiklikus elus ja ümbritsevas maailmas. Seega võib seda harjutust elu jooksul mitu korda läbi viia ja tulemus võib erineda. Samuti on võimalik kaasata muid väärtusi.
- Kui muude väärtuste lisamine muudaks harjutuse rühmaliikmete jaoks tähendusrikkamaks, siis julgelt lisage need.
- Toetage erinevaid rühmi, et tagada kõigi nende liikmete võrdset osalust esitlustel. Kui see pole piirangute tõttu teostatav, looge rollid, mis suurendavad kõigi osalejate kaasatust.

Ettepanekud järelmeetmete võtmiseks

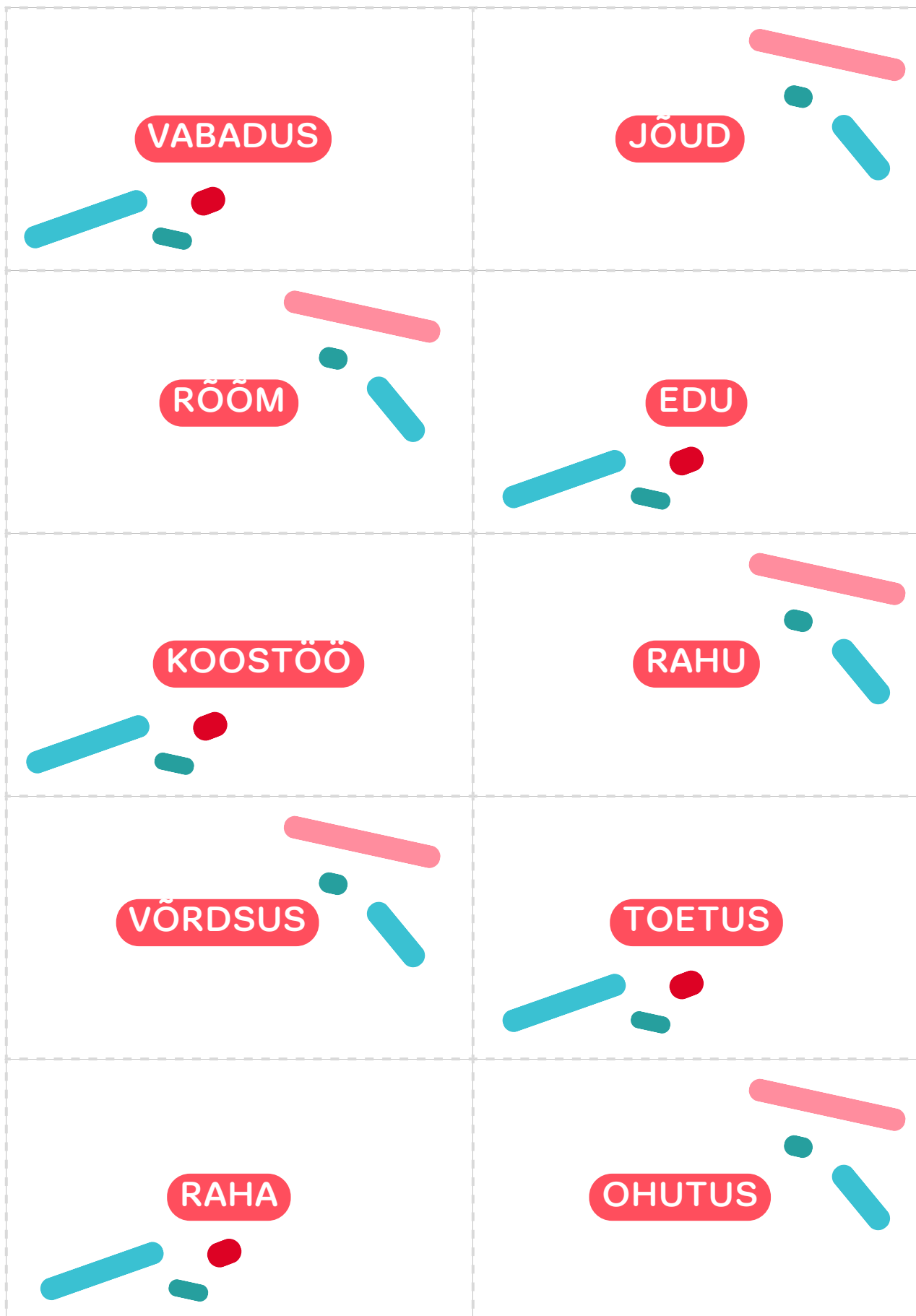
Märkige, et võrdsus ei tähenda tingimata õiglust. Selle erinevuse arutelu võib pakkuda väga huvitavaid vaatenurki.

Praktilised kommentaarid

Kui rühmas on nägemispuudega osalejaid, tuleb harjutust hoolikamalt kohandada, näiteks kasutades suuremõdulisi materjale. Testrühma kuulus noor naine, kellel oli ülitundlikkus. Laul oli rõõmus ja kõik laulsid seda võimalikult valjusti. Minuti jooksul aga tundis see noor naine suurt ebamugavust.

Materjal on sobilik ka 12-13-aastastele lastele. Õpilastel tekkis raskusi materjali mõistmisega ning nad palusid õpetajatelt täiendavaid selgitusi. See ülesanne on suurepärase viisi julgustada lapsi arutlema tõsistel ja olulistel teemadel, kus igaüks saab oma seisukoha väljendada. Selline suhtlus aitab lastel üksteist paremini mõista ning aktiivsemalt osaleda rühmaprotsessides.

MÄRKMEID





MEESKONNA ÄRENDAMINE & GRUPI DÜNAAMIKA

“Maapähklivõi ja marmelaad”

Eesmärgid

Treenida meeskonnatööd ja mitteverbaalset suhtlemist.
Kujundada osalejate grupis positiivne atmosfäär.
Suurendada teineteise kohta teadmiste hulka.



30 minutid



Suvaline



Väike

Ulevaade

See lühike harjutus võimaldab osalejatel suhelda ja mõistatusi lahendada, moodustades rühmas sobivad paarid ja seejärel laiendades oma teadmisi üksteise kohta.

Materjalid

- Pildikaardid iga osaleja jaoks
- Lint

Samm-sammult juhised

- 1 Tagage, et teile oleksid olemas kõik osalejatele vajalikud materjalid ja õige arv toole.
- 2 Selgitage osalejatele, et iga inimese seljale kinnitatakse kaart, ja paluge neil mitte avaldada, milliseid kaarte teised saavad.
- 3 Kutsuge osalejaid rivistuma, seejärel kinnitage iga inimese seljale kaart.
- 4 Kui kõigil on kaardid seljal, paluge neil leida oma partner või rühm, vastates jah või ei küsimustele. Ülesandeks on ära arvata oma kaart ja moodustada rühmad.
- 5 Kui osalejad on leidnud oma partnerid, paluge neil koostada loetelu 5-st asjast, mis neid ühendavad. Kui osalejad lõpetavad kiiresti, andke neile võimalus avastada rohkem ühiseid jooni, kasvõi 10, 15 või isegi rohkem.
- 6 Kui ülesanne on lõpetatud, kutsuge iga paari jagama oma avastusi kogu rühmaga ühises ringis.

Debriifing



Vastutusnõue

Järgnevalt on esitatud mõned soovituslikud küsimused ja nende järjekord. Siiski on teil võimalus oma küsimused ette valmistada. Osalejate mugavuse tagamiseks võite kasutada küsimustega kaarte, mis võimaldavad neil küsimusi mitte ainult kuulda, vaid ka lugeda.

1. Millised on teie kogemused sellest tegevusest?
2. Kuidas leidsid oma kaaslase?
3. Milliseid küsimusi esitasite, et kiiresti vastuse saada?
4. Mida olete teiste kohta õppinud?
5. Kui peaksite tulevikus sellist harjutust kordama, siis mida muudaksite ja mida jätaksite muutmata?

Võimalikud kohandused ja alternatiivid

Kui rühmas on nägemispuudega inimesi, hankige neile abiline, kes suudab selgitada, mis on teiste inimeste kaartidele joonistatud, ja seejärel võib osaleja esitada oma jah/ei küsimusi.

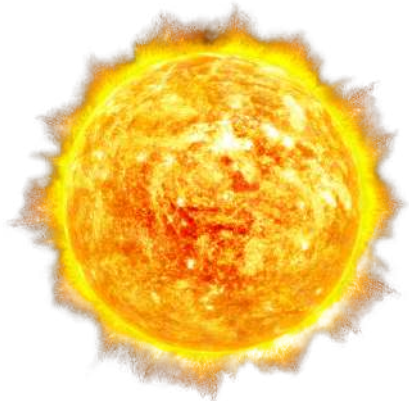
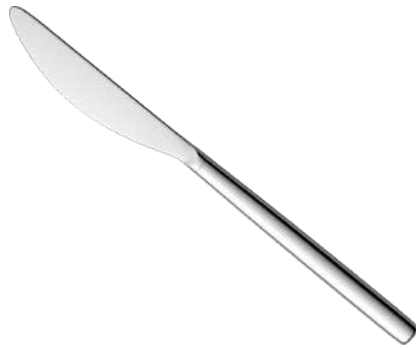
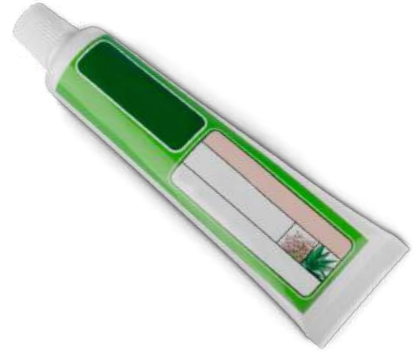
Kui teie rühmas on kuulmispuudega liikmeid, saate mängu muuta dünaamilisemaks puslemänguks. Loobuge küsimuste reeglist ja muutke mäng mitteverbaalseks. See muudatus võib olla huvitav ka ilma kuulmisprobleemideta gruppidele ja parandaks kogemust tervikuna.

Saate lisada ka nägemispuudega inimestele arusaadavaid seosevõimalusi. Näiteks: kuningas – kuninganna, rätik – dušigeel, uks – aken.

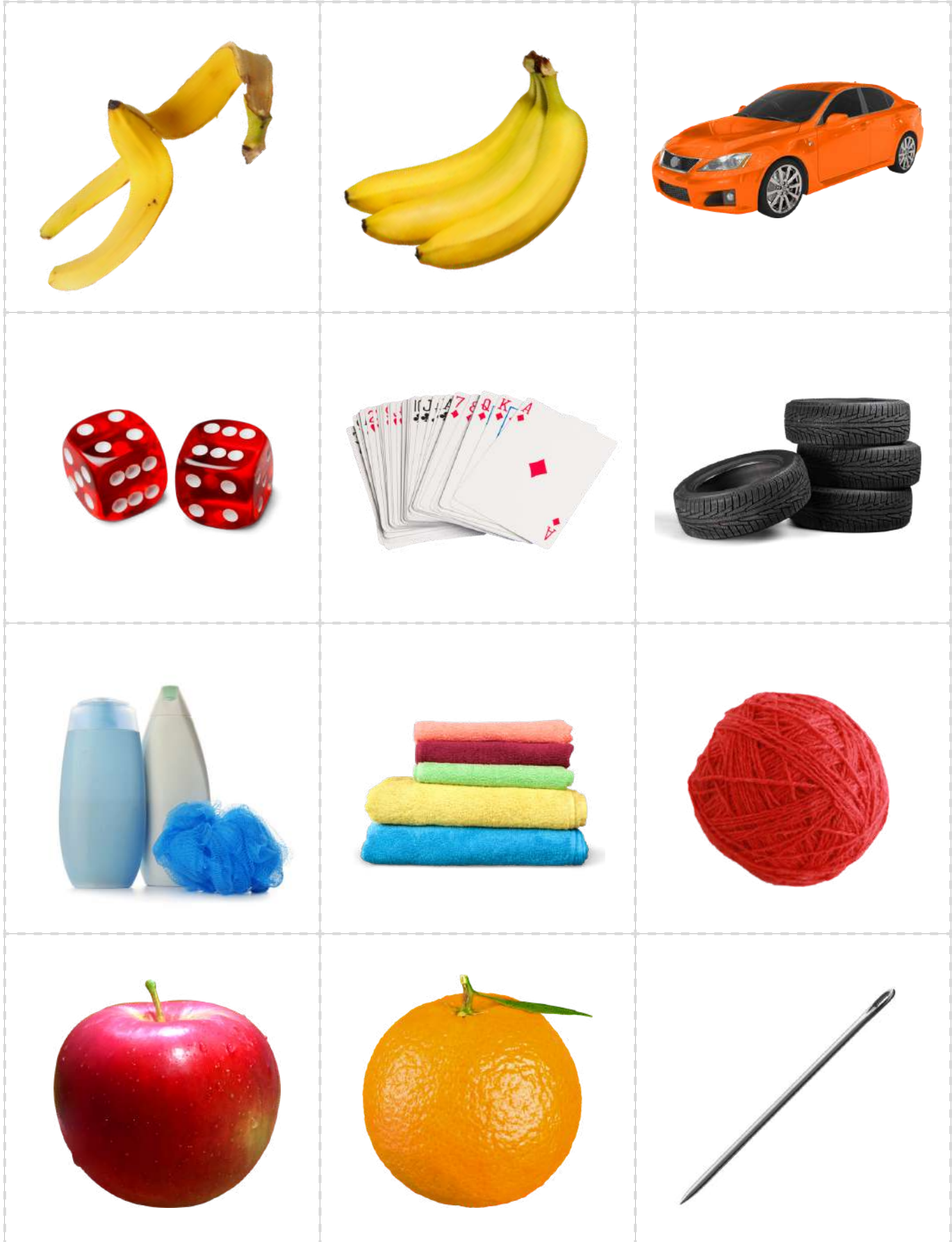
Praktilised kommentaarid

Tore harjutus, mulle eriti meeldis idee kaartide seljale kinnitamisest. See julgustas osalejaid suhtlema inimestega, kellega nad varem suhelnud ei olnud. Väga tõhus ja loov treening.

MÄRKMEID









MEESKONNA ARENDAMINE & GRUPI DÜNAAMIKA

“20-minutiline väljakutse”

Eesmärgid

Positiivsete suhete arendamine rühmas.

Grupi liikmete huvide ja andide avastamine ning positiivsete emotsioonide tekitamine meeskonnas saavutatud edusammude kaudu.



45 minutid



Suvaline



Väike

Ulevaade

See on lihtne harjutus meeskonna loomiseks, mis pakub rühmale võimalust teha koostööd ja tugevdada suhteid.

Materjalid

- Jaotusmaterjalid ülesannetega.
- Projektor koos taimeriga.
- Kõik vajalikud materjalid ülesannete täitmiseks.

Samm-sammult juhised

- 1 Tagage, et teie käsutuses oleksid kõik koolituseks vajalikud materjalid.
- 2 Kaasake osalejad meeskonnaharjutusse, kus tõhus koostöö on kesksel kohal.
- 3 Selgitage osalejatele, et nende ülesanne on täita maksimaalne arv ülesandeid üldnimekirjast 20 minuti jooksul.
- 4 Rõhutage, et iga osaleja peab aktiivselt protsessis osalema ja te tagate selle.
- 5 Valige üks inimene, kes vastutab ülesannete täitmise jälgimise eest, ja andke talle nimekiri.
- 6 Alustage loendust ja teavitage sellest osalejaid.
- 7 Kui aeg on lõppenud, paluge osalejatel lõpetada juba alustatud ülesanded ning koguneda ringi.
- 8 Esitage informatsiooni tehtud ülesannete arvu ja iseloomu kohta.
- 9 Jätkake tulemuste arutamist.

Debriifing



Vastutusnõue

Järgnevalt on esitatud mõned soovituslikud küsimused ja nende järjekord. Siiski on teil võimalus oma küsimused ette valmistada. Osalejate mugavuse tagamiseks võite kasutada küsimustega kaarte, mis võimaldavad neil küsimusi mitte ainult kuulda, vaid ka lugeda.

1. Milline on kogemus üheskoos ülesannete nimekirjaga töötamisest?
2. Kuidas hindad ülesannete täitmist?
3. Kui rahul olete tulemusega?
4. Millised meetmed võiks võtta, et suurendada kõigi osalemist ülesandes
5. Millised järeldused võib teha oma kogemuse põhjal?

Võimalikud kohandused ja alternatiivid

Võite kohandada ülesandeid vastavalt rühma koosseisule, et need oleksid paremini sobivad. Näiteks lisage energilisemaid ülesandeid või jätke välja need, mis tunduvad konkreetse rühma jaoks ebasobivad.

Nipid moderaatoritele

- Kindlates rühmades võib pakkuda mitmekesist ja esmapilgul mittekasutatavat materjali, et innustada loovust ja ootamatuid lahendusi.
- Kohandage missioone vastavalt oma hariduskeskkonnale, luues näiteks kooli kontekstis teemalisi missioone erinevates akadeemilistes valdkondades.

Praktilised kommentaarid

Mõnus ja kaasahaarav mäng. Siiski tundusid mõned ülesanded liiga keerukad või liiga pikaajalised. On oluline kohandada ülesandeid vastavalt vanuserühmadele: nooremad osalejad võiksid saada lihtsamad ülesanded, samas kui vanematele võiks pakkuda pikemaid ja loomingulisemaid ülesandeid.

MÄRKMEID

Ettelugemise juhised

Armastatud meeskond!

Teil on 20 minutit aega, et täita võimalikult palju missioone. On oluline, et täidate ülesandeid koos, tagamaks, et kõik tunneksid end kaasatuna, osalevana ja meeskonna lahutamatu osana. Ülesandeid võib täita vabalt valitud järjekorras, kuid pärast iga täidetud ülesannet palutakse teil sellest lehele märge teha. Soovin teile edu! Loendamine on alanud!

Missioon	Vastutaja(d)	Tehtud
Uurige, kas kellelgi on sel nädalal sünnipäev.		<input type="checkbox"/>
Tehke naljakas seltskonnaselfie		<input type="checkbox"/>
Disainige sellele grupile logo		<input type="checkbox"/>
Loo sellele rühmale heliriba		<input type="checkbox"/>
Loo rituaal grupi poolt saavutatud eesmärkide tähistamiseks		<input type="checkbox"/>
Mängige kogu rühmaga lühikest mängu		<input type="checkbox"/>
Tehke kindlaks, milline riik on selles grupis kõige populaarsem reisisihtkoht		<input type="checkbox"/>
Looge selles ruumis rühma jaoks mugavam ja hubasem atmosfäär		<input type="checkbox"/>
Loo väike kingitus, mille saad kellelegi täna teha		<input type="checkbox"/>
Õppige midagi uut kogu rühmana		<input type="checkbox"/>
Määrake, milline märksõna iseloomustab igat rühma liiget hea meeskonnatöö kontekstis		<input type="checkbox"/>
Looge sotsiaalmeedia postitus, jagage seda, mis toimub selle harjutuse käigus		<input type="checkbox"/>
Loo rühma kolme liikme portree joonistus		<input type="checkbox"/>
Loo kokkulepete nimekiri, mida kõik võivad järgida, tagamaks grupi suurepärase õhkkonda		<input type="checkbox"/>
Koosta loetelu kasulikest veebisaitidest, rakendustest ja digitaalsetest tööriistadest meeskonnatöö hõlbustamiseks		<input type="checkbox"/>
Tehke kogu rühmaga 2-minutiline meditatsioonipaus		<input type="checkbox"/>
Koostage nimekiri energiasüstidest, mida rühm saab mängida		<input type="checkbox"/>
Loo oma väljakutse, mis hõlmab kõiki, ja võta see grupiga ette		<input type="checkbox"/>
Uurige, kui palju inimesi rühmas võib vilistada. Korraldage vilistades lühikest viisi		<input type="checkbox"/>
Loo väljakutse, mis kaasab 5 inimest, ja täitke see koos		<input type="checkbox"/>



MEESKONNA ÄRENDAMINE & GRUPI DÜNAAMIKA

“Salajased agendid”

Eesmärgid

Edendada grupiliikmete omavahelist tutvust
ja luua nende vahel positiivne keskkond.



Muutuv

(Mitu tundi kuni 1 päev)



Suvaline



Väike

Ulevaade

"Salajased agendid" on lihtne harjutus, kus osalejatel antakse salaülesanded, mis aitavad neil üksteist paremini tundma õppida.

Materjalid

- Igale osalejale üks ülesandekaart

Samm-sammult juhised

- 1 Tagage, et kõik vajalikud materjalid on käepärast.
- 2 Teavitage rühma, et igale osalejale antakse salajane missioon, muutes nad ajutiselt salaagentideks.
- 3 Selgitage selgelt, et neil on rangelt keelatud jagada oma ülesandeid teistele osalejatele ja rõhutage, kui oluline on hoida ülesannete üksikasjad pärast täitmist konfidentsiaalsena. Kui osalejatel tekib küsimusi nende ülesannete kohta, soodustage neid arutama juhendajaga konfidentsiaalselt.
- 4 Andke igale osalejale kaart nende salajase ülesandega.
- 5 Julgustage osalejaid hoidma oma ülesandeid konfidentsiaalsena kuni tähtaegani (õhtu, päeva lõpp, järgmine seanss jne).
- 6 Paluge osalejatel jälgida inimeste reaktsioone, kui nad täidavad oma ülesandeid – olgu selleks üles kirjutamine, meelde jätmine või joonistamine.
- 7 Pärast määratud tähtaega (õhtu, päeva lõpp, järgmine seanss) kutsuge osalejaid üles esitlema oma ülesandeid, jagama tulemusi ja lühidalt kirjeldama, kuidas nad oma ülesandeid täitsid.

Debriifing



Vastutusnõue

Järgnevalt on esitatud mõned soovituslikud küsimused ja nende järjekord. Siiski on teil võimalus oma küsimused ette valmistada. Osalejate mugavuse tagamiseks võite kasutada küsimustega kaarte, mis võimaldavad neil küsimusi mitte ainult kuulda, vaid ka lugeda.

1. Millised emotsioonid tekkisid salamissioonil?
2. Kuidas teised osalejad reageerisid?
3. Milliseid õppetunde olete rühma kohta kogemusest saanud?

Võimalikud kohandused ja alternatiivid

Kui grupis on osalejaid nägemispuudega, soovitatakse ülesanded edastada isiklikult, neid individuaalselt hääldades. Samuti võib iga missiooni jaoks moodustada paare (või kolmeliikmelised rühmad), et tagada kõigi osalus maksimaalselt.

Praktilised kommentaarid

Mõnel teismelisel (15-aastased ja vanemad) oli keeruline hoida oma ülesandeid konfidentsiaalsena. On oluline valida segarühma jaoks optimaalne koolituse kestus. Vaid üks päev pärast mängu algust ei mäletanud vaimupuudega lapsed oma ülesandeid ega teiste reaktsioone.

MÄRKMEID

<p>Andke kellegi soengule sügav ja pikk kompliment</p>	<p>Tutvuge vähemalt 5 rühma liikme hobidega</p>	<p>Uurige nelja grupiliikme unistuste sihtkohti</p>
<p>Kutsuge keegi grupist ümbrust avastama</p>	<p>Tutvuge vähemalt kolme grupiliikme lemmikbändidega</p>	<p>Valmistage kellelegi grupist kingitus</p>
<p>Kutsuge kedagi esimesel vaheajal endaga tantsima</p>	<p>Vestelge kellegagi ja avastage omapärane traditsioon tema elukohast, millest te varem ei teadnud. Olge valmis jagama seda traditsiooni, kui paljastatakse salajased missioonid.</p>	<p>Saage teiselt inimeselt teada lemmikroa retsept, mida te varem ei teadnud</p>
<p>Kasutage vaba aega kahe inimese luuletamiseks</p>	<p>Õppige rühmas tundma vähemalt kolme inimese lemmikkunstivorme</p>	<p>Rääkige naljakas lapsepõlvelugu vähemalt 3-liikmelisele rühmale</p>
<p>Uurige rühmas kolme inimese vaimuloomi</p>	<p>Uurige ühe grupiliikme kohta viis huvitavat fakti</p>	<p>Uurige, mitut keelt kogu rühm (kasvõi veidi) oskab</p>
<p>Paku korraldada lõbus tegevus kogu rühmale</p>	<p>Uurige kolmelt inimeselt, kas nende perekonnas on sümboleid või esemeid, mis iseloomustavad nende perekonna ajalugu?</p>	<p>Tehke nimekiri oma rühma lemmikkoolitundidest</p>



VAIMNE TÄRVIS

“Tunnete kujundamine”

Eesmärgid

Anda ruum isiklike tunnete kaalumiseks ja jagamiseks.



20 minutit



Suvaline



Väike

Ulevaade

"Tunnete kujundamine" võimaldab osalejatel luua isikupäraseid staatilisi kujutisi, mis peegeldavad nende emotsioone ja tundeid, et neid hiljem rühmas arutada. See tegevus on suunatud emotsioonide uurimisele, samuti nende põhjuste ja tagajärgede analüüsimisele.

Materjalid

- Emotsiooniratas (Valikuline)

Samm-sammult juhised

- 1 Selgitage ülesannet rühmaliikmetele ja looge seos selle ning harjutuse üldiste eesmärkide vahel.
- 2 Algatege tegevus, tutvustades rühmaliikmetele tunnete ratast. Seejärel juhatage sisse arutelu, käsitledes emotsioonide mitmekesisust, võimalikke allikaid ja praktilisi meetodeid, kuidas neid emotsioone kehastada, poseerida või teeskleda.
- 3 Tehke selgeks, et ülesanne on suunatud emotsionaalse intelligentsuse arendamisele, luues seose üldiste eesmärkidega. Paluge osalejatel mõelda hiljuti kogitud tunnetele, olgu selleks siis hetkeline emotsioon või mälestus minevikust, andes neile selleks paar minutit, et süveneda oma mõtetesse.
- 4 Kui kõik on valmis, paluge poolel rühmast sulgeda silmad ja võtta poos, mis väljendab nende valitud tunnet. Meeldetuletuseks öelge osalejatele, et nad võivad kasutada nii näoilmeid kui ka keha selle emotsiooni väljendamiseks.
- 5 Paluge teisel rühma poolel seista ühe "skulptuuri" ees, järgides samas isikliku ruumi piire, ning kirjeldada oma taju. See hõlmab nende arvamust edasi antud tunnete kohta ja nende emotsioonide tekitanud põhjuste tõlgendamist.

6 Mõne minuti pärast kutsuge osalejaid üles vahetama rolle, et rühma teine pool saaks olla "skulptorid".

7 Pärast teise kirjeldusvooru lõppu paluge rühmal koguneda ringi ja arutada loodud "skulptuure".

Debriifing

! Vastutusnõue

Järgnevalt on esitatud mõned soovituslikud küsimused ja nende järjekord. Siiski on teil võimalus oma küsimused ette valmistada. Osalejate mugavuse tagamiseks võite kasutada küsimustega kaarte, mis võimaldavad neil küsimusi mitte ainult kuulda, vaid ka lugeda.

1. Kuidas sa end tundsid, kui sa emotsioone oma keha kaudu väljendasid?
2. Kuidas mõjutas sind teiste tõlgendus sinu kehapositsioonist?
3. Kas need vastasid tõe? Miks peame üldse tundeid väljendama?
4. Mis motiveeris sind valima just selle emotsiooni väljendamiseks?
5. Milliseid meetodeid sa tavaliselt kasutad, et oma tundeid väljendada?
6. Kuidas saaksime oma tundeid väljendada nii, et teised inimesed meid paremini mõistaksid?

Võimalikud kohandused ja alternatiivid

Kui rühm tunneb end üksteisega mugavalt ja osalejate seas on nägemispuudega inimene, julgustage vaegnägijat puudutama loodud "skulptuuri".

Nipid moderaatoritele

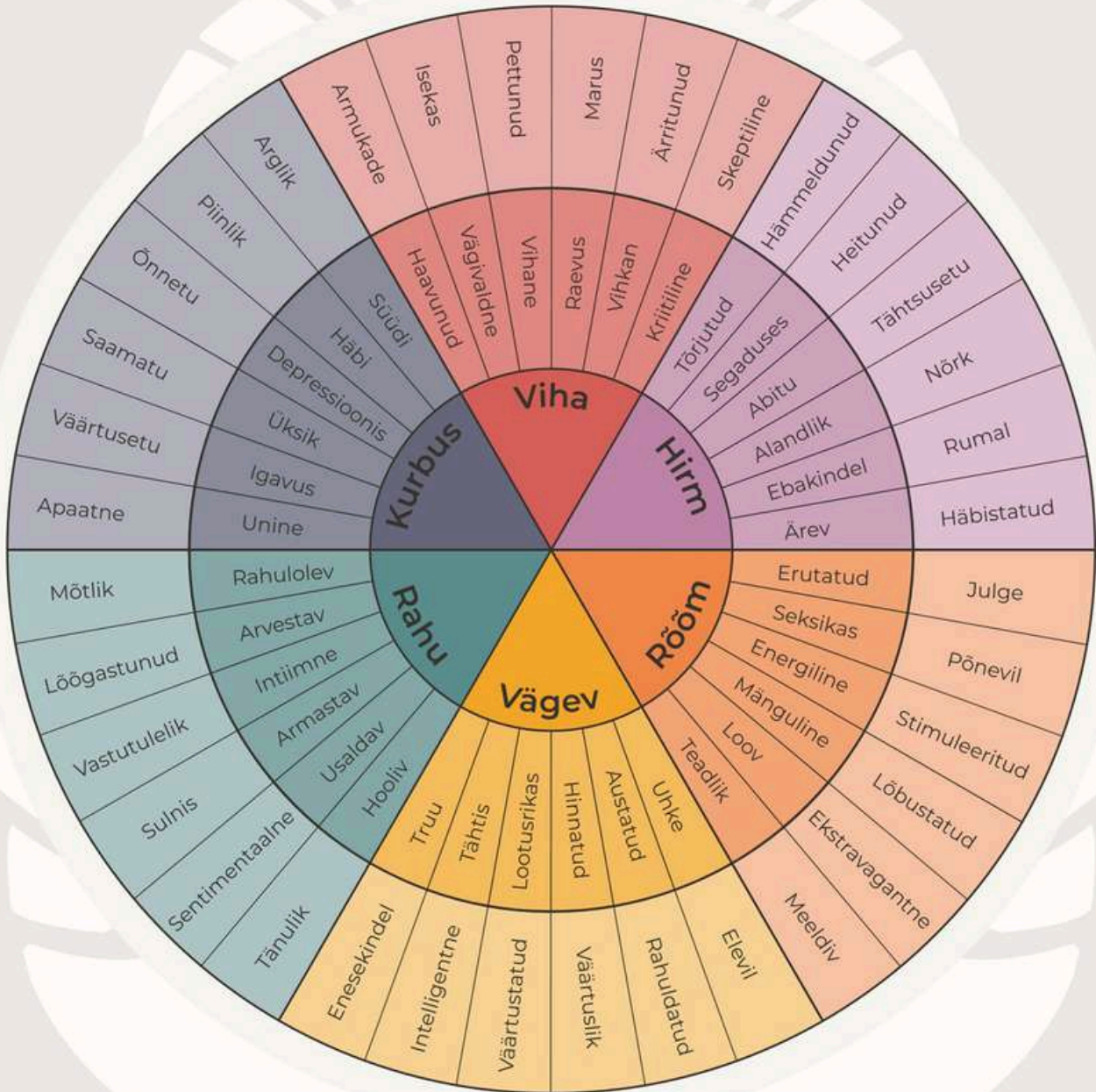
See harjutus võib põhjustada emotsionaalseid reaktsioone, eriti kui rühmas tekivad tugevad tunded või kui küsimused muutuvad väga isiklikuks. Enne harjutuse algust soovitatakse luua sobiv õhkkond, kasutades näiteks rahustavat muusikat ja mängides lõõgastavat minimängu. On soovitatav seda harjutust teha siis, kui olete kindel, et kogu rühm tunneb end üksteisega mugavalt.

Praktilised kommentaarid

Rühmas oli osaleja, kellel oli luu- ja lihaskonna haigus. Kuna tal ei olnud võimalik osaleda ühes grupis ja seejärel vahetada, palusime tal "skulptuurid" nummerdada ning ta dokumenteeris ka oma eeldused, lisades kommentaarid oma järelduste kohta.

Enne tegevuse alustamist oli oluline arutada, kuidas inimesed saaksid skulptuuride juurde ligi, et tagada privaatsus, eriti kuna osa skulptuuridest olid suletud silmadega või "haavatavates" poosides.

TUNNETE RATAS





VAIMNE TÄRVIS

“Kiri iseendale”

Eesmärgid

Anda võimalus kaaluda isiklike eesmärke ja prioriteete.
Leida inspiratsiooni tegutsemiseks ja vabastada meelt.
Toetada isiklikku arengut.



45 minutit



Suvaline



Väike

Ulevaade

Osalejad koostavad harjutuses "Kiri iseendale" motivatsioonikirja, mida nad kavatsesid lugeda teatud aja möödudes, olgu selleks nädal, semester, aasta, koolitus või isegi pikem periood.

Materjalid

- Paber
- Ümbrikud
- Markerid/pliiatsid
- Vajadusel trükiseade
- Vajadusel helisalvestusseade

Samm-sammult juhised

- 1 Veenduge, et teil oleksid kõik vajalikud materjalid käepärast ja looge küsimused, mis suunavad rühmaarutelu. Saate need kirjutada pabertahvile.
- 2 Tehke osalejatega läbi kogemused, mis on seotud kirjade või kaartide saamise ja saatmisega ning kuidas see võib mõjutada nende heaolu. Küsige, kas nad kunagi kirjutanud endale kirja. Märgistage postkaardile või ümbrikule aadressi paigutus.
- 3 Tehke selgeks, et toimub individuaalne harjutus, kus iga osaleja kirjutab endale kirja, mille nad saavad avada teatud aja möödudes (märkige ajavahemik). Oluline on märkida, et kirju võib koostada, trükkida või salvestada mis tahes keeles.
- 4 Paluge osalejatel süveneda oma praegusesse eluetappi ja väljendada sellega seotud tundeid (nt. kuidas tundub kaheksandasse klassi minek? Mis neile selles meeldib ja mida nad sooviksid muuta?). Võimaluse korral julgustage jagama paar mõtet.
- 5 Selgitage, et ülesannet saab täita erineval viisil (kirjutades, trükkides, hääle salvestades jne).

- 6 Andke detailselt teada suunavate küsimuste eesmärgist ja paluge osalejatel leida endale mugav koht umbes 30 minutiks, et kirjutada oma kirju.
- 7 Rõhutage osalejatele, et viie minuti pärast on aeg lõpetada kirjutamine. Pärast määratud aega kogunemiseks arutage ühiselt harjutuse muljeid.
- 8 Korjake kokku kirjad ja kutsuge neid, kes salvestasid heli või kirjutasid sõnumeid, neid lisage meilile ja saatke ootele.

Debriifing

! Vastutusnõue

Järgnevalt on esitatud mõned soovituslikud küsimused ja nende järjekord. Siiski on teil võimalus oma küsimused ette valmistada. Osalejate mugavuse tagamiseks võite kasutada küsimustega kaarte, mis võimaldavad neil küsimusi mitte ainult kuulda, vaid ka lugeda.

1. Millised mõtted ja tunded tekkisid sul kirja kirjutades selles harjutuses
2. Millised on olnud sinu kaalutlused seoses hetkeeluga? Kas tekkisid raskused ja kui jah, siis millal need esile tulid – kas alguses, lõpus või protsessi käigus?
3. Kas sa pead vajalikuks aeg-ajalt teha pausi ning panna kirja isiklikud eesmärgid ja plaanid? Miks pead seda oluliseks?
4. Kas sul on aega isiklikuks järelemõtlemiseks?
5. Millal ja kuidas sa seda tavaliselt teed?

Võimalikud kohandused ja alternatiivid

Nägemispuudega osalejatel on võimalus kirja asemel salvestada helisõnum. Kui kirjutamine valmistab raskusi, võib kasutada futureme.org-i või ajastada meili saatmise. Alternatiivina võib luua joonise kirjaliku teksti asemel.

Nipid moderaatoritele

- "Jalgratas ja muud" harjutus võib olla kasulik psühholoogilise ettevalmistusena.
- See harjutus võib olla emotsionaalselt intensiivne. Enne treeningu alustamist soovitatakse sisse lülitada rahustav muusika ja/või mängida minimänge. Sõltuvalt üldisest teemast on soovitatav ette valmistada küsimused, mis aitavad osalejatel paremini mõista olukorda.
- Seda harjutust saab kasutada siis, kui tundub, et rühm on emotsionaalselt valmis isiklikuks järelemõtlemiseks. Osalejatele tuletatakse meelde, et nende "Kiri iseendale" on konfidentsiaalne ning seda ei näe ega kuule keegi teine.

JAOTUSKIRI

Küsimused:

Lühiajalise perioodi jooksul (paar nädalat või kuud) kirjutamise ja saatmise vahel:

- Mis on teie eesmärgid järgmiseks paariks kuuks?
- Kuidas tunnete end, kui saavutate oma eesmäärke?
- Milliseid meetmeid kavatsete kasutada, et oma eesmäärke saavutada?
- Kas te kahtlete praegu milleski?
- Kelle poole pöörduksite toetuse saamiseks?
- Mis on esimene samm, mida peaksite praeguste eesmärkide saavutamiseks astuma?
- Mida saaksite täna teha, et lähemale jõuda oma eesmärgile/eesmärkidele?
- Kuidas toetate end sellel nädalal oma eesmärgi/eesmärkide poole liikumisel?
- Mida tahaksid endale aasta pärast soovida?

Pika aja jooksul kirjutamise ja saatmise vahel (mitu aastat):

- Mis on seni teie suurim saavutus, mille üle olete uhke?
- Milliseid eesmäärke sooviksite saavutada järgmise 3-5 aasta jooksul?
- Kumb nendest eesmärkidest on teie jaoks kõige olulisem?
- Milline on teie tunne, kui saavutate selle eesmärgi?
- Milliseid meetmeid kavatsete kasutada, et selle eesmärgi poole liikuda?
- Kas kahtlete hetkel milleski?
- Kelle poole pöörduksite toetuse saamiseks?
- Mis on esimene samm, mille peate astuma praeguste eesmärkide saavutamiseks?
- Mida saaksite täna teha, et lähemale jõuda oma eesmärgile/eesmärkidele?
- Kuidas toetate end sel nädalal selle eesmärgi saavutamisel?
- Mida sooviksite tulevikus endale soovida?



VAIMNE TÄRVIS

“Jalgratas ja muud”

Eesmärgid

Anda hinnang oma rollile ja funktsioonile grupis.
Mõista, kuidas teised tajuvad oma rolle ja kohta rühmas.
Looda turvaline keskkond emotsioonide ja kogemuste jagamiseks.



60-90 minutit
sõltuvalt rühma suurusest



5-25



Väike

Ulevaade

Kasutage grupi tutvustamiseks jalgratta metafoori. Paluge igal osalejal valida ratta osa, mis kõige paremini sümboliseerib nende panust või rolli rühmas.

Materjalid

- Iga rühma jaoks valmistage ette üks jalgratta pildi väljatrükk A4 formaadis.
- Iga rühma jaoks varustage komplekt värvilisi pliiatseid.

Samm-sammult juhised

- 1** Veenduge, et teie käsutuses on kõik vajalikud materjalid ja looge sobiv õhkkond, et tagada harjutuse sujuv läbiviimine.
- 2** Jagage rühm väiksemateks gruppideks, kus igas on 4-5 osalejat. Varustage iga minirühma A4-formaadis jalgratta väljatrükkiga jalgrattast ja komplekti värvilisi pliiatseid.
- 3** Paluge osalejatel vaadelda jalgrattast kui kogu rühma sümbolit, kus igal liikmel on oluline roll ja iga jalgratta osa on vajalik tõhusaks toimimiseks. Paluge igal osalejal kujutleda end teatud jalgratta osa rollis ja seejärel märkida see A4 lehele.
- 4** Iga väikese rühma liige selgitab oma kaaslastele, miks nad seostavad end teatud rattaosaga. Andke teada, et kümne minuti pärast tuleb kõik kokku, et suures grupis oma kogemusi jagada. Iga osaleja esitab aga ühe oma minirühma kolleegi loo.

(Jätkub järgmisel leheküljel)

- 5 Üldisel arutelul, eelistatavalt suure jalgratta pildi ümber, selgitab iga osaleja oma kolleegidele valitud jalgrattaosa valikut.
- 6 Andke osalejatele teada, et harjutuse teine osa on algamas ning suunake nad uutesse rühmadesse. Iga alarühm määrab iga osalejale numbrid vahemikus 1 kuni 5. Seejärel ühendatakse erinevatest rühmadest samade numbritega osalejad uutesse rühmadesse (näiteks kõik numbriga 1, kõik numbriga 2 jne).
- 7 Sel korral saab iga rühm enda käsutusse nutitelefonide pildi. Ülesanne on sarnane eelmisele, kuid seekord ei keskenduta nutitelefonide tehnilistele omadustele. Esitage küsimus: "Kui teie rühm oleks mobiiltelefon, siis milline rakendus te oleksite?" Tooge näiteid vastustest, näiteks "Valiksin äratusfunktsiooni, sest..." või "Minust saaks võrgumängurakendus, sest...".
- 8 Korrake selle harjutuse samme 4 ja 5.
- 9 Alustage lühikest aruteld.

Debriifing

Vastutusnõue

Järgnevalt on esitatud mõned soovituslikud küsimused ja nende järjekord. Siiski on teil võimalus oma küsimused ette valmistada. Osalejate mugavuse tagamiseks võite kasutada küsimustega kaarte, mis võimaldavad neil küsimusi mitte ainult kuulda, vaid ka lugeda.

1. Millised emotsioonid tekkisid, kui te end jalgratta osaga samastasite
2. Milline oli teie kogemus, kui üritasite ennast tarkvararakendusega seostada?
3. Kas leidsite lihtsaks või raskeks selgitada teiste osalejate valikuid kõigile teistele? Miks?
4. Kas keegi avastas midagi uut enda kohta selle harjutuse käigus?
5. Milline on teie üldine arvamus sellest harjutusest?
6. Milliseid meetmeid saame võtta meeskonnatöö parandamiseks?

Võimalikud kohandused ja alternatiivid

Kui teie rühma jaoks ei ole sobiv valik jalgratas ega nutitelefoni, valige mõni muu objekt või ese, mis pakub mitmeid võimalusi (nt labor, teleri pult või lihtsalt noortekeskuse infrastruktuur).

Lähtudes jalgratta metafoorist, võib kaaluda mitmeid küsimusi:

- Millise konkreetse rattaosaga te end samastate?
- Millise rattaosa rolliga sooviksite, et teid seostatakse?
- Mis arvate, millise rattaosa valiksid teised, et end sellega samastada?

Nipid moderaatoritele

- Pildi asemel on võimalik kasutada päris jalgratast. Osalejad saavad märkida detaili, millega nad samastuvad, kasutades kleebiseid, millele on kirjutatud nimed.
- Sageli kui keegi jagab kaaslaste lugu, ei pruugi see alati täpselt kattuda "õige versiooniga". Mõned osalejad võivad soovida või tunda vajadust teha kohandusi või parandusi. Kui see on asjakohane, võtke selle tegemiseks aega.
- Kui jalgratta metafoor saavutas soovitud tulemused, võib teise osa "nutitelefon" vahele jätta. Lisaks on võimalik harjutust alustada näiteks "nutitelefonist".
- Mõelge, et teatud küsimused, näiteks "Milline rattaosa sooviksite olla?", võivad olla äärmiselt tundlikud. Need võivad viia otsusteni, mis lähevad kaugemale seatud eesmärkidest ja harjutuse keerukusest. Kuigi see on võimas tööriist, võib halvasti ettevalmistatud lähenemine viia tulemuseni, mis tundub pigem terapeutiline kui hariduslik.
- Alustage konkreetse näitega, näiteks: "Ma tunnen end selles grupis sadulana, sest ma..."
- Seda harjutust saab kasutada ka ülevaateharjutusena pärast teise harjutuse sooritamist.

Praktilised kommentaarid

Tegime seda harjutust segarühmaga noorsootöötajate hulgas ja kõik olid rahul. Proovisime seda ka lasterühmaga, kus osalesid tserebraalparalüüsi ja vähenenud intelligentsusega lapsed, kuid see ei toiminud sammude ja juhiste keerukuse tõttu. Kasutasime mitmekesisuse päeva plakati, mis osutus kasulikuks inimestele, kes ei sõida rattaga või ei tea rattaosade nimetusi.

MÄRKMEID





AINULT SEIERIST KELLA EI SAA



mitmekesisuse
päev



IGA TIIMI LIIGE ON OLULINE!

mitmekesisus.ee

#mitmekesisus



INIMÕIGUSTE
KESKUS



mitmekesisuse
päev



SOTSIAALMINISTEERIUM



3 ARUTELU: TEADVUSTATUD ÕPPEPROTSESS

Arutelu: teadvustatud õppeprotsess

Meie põhieesmärk on toetada ja ergutada kõigi meiega olevate noorte õppeprotsessi. Osana mitmetasandilisest rühma tööriistakastist soovitame kasutada mitmesuguseid harivaid mängu ja erinevaid mängustamise meetodeid.

See on suunatud sellele, et luua hariduskeskkond, mis on suurepärase, eriti kättesaadav ja nauditav kõigile osalejatele. Üks võimalik risk selle lähenemisviisi juures on aga see, et vorm võib sisu asendada. Teisisõnu võivad lõbususe ja mängulisuse elemendid varjutada kavandatud haridusliku aspekti.

Meie tähelepanekud ja isiklik töökogemus näitavad, et kindlustunde ja kogemuste puudumine tõhusate ja põhjalikult läbimõeldud arutelude kavandamisel võib põhjustada selle õppeprotsessi olulise aspekti tähelepanuta jätmise. Kui jõuab aeg aruteluks, tunnetame ajapuudust, sest mängulised tegevused võivad võtta planeeritust rohkem aega. Ärge unustage arutelu olulisust ja eeldage, et kõik on täielikult teadlikud harjutuse õpitegevuse eesmärkidest.

Selles lõigus kutsume teid uurima mitmesuguseid arutelutehnikaid. Enne seda selgitame välja mõned mõisted: paljud inimesed segavad tihti tulemuslikkuse hindamist aruteluga.

Hindamine, mõtisklus või debriifing???

Need terminid erinevad. IncED projekti raames anname neile järgmised määratlused.



Mõtisklus

See on protsess, mille käigus me tuletame meelde minevikukogemusi ja oma rolli nendes, et mõista, mida saame nendest kogemustest õppida. Me reflekteerime oma kogemuste üle, kaalume, kuidas saaksime õppida vigadest, säilitada edukaid praktikaid ning rikastada oma teadmisi, oskusi või ellusuhtumist. Samal ajal püüame paremini mõista iseennast, teisi ja uurida käitumismustreid.



Hindamine

See on hinnangu andmise protsess kogemuse või inimese/rühma kohta, kus võrreldakse eelnevalt seatud eesmärkidega. See on test, mis mõõdab saavutusi ja edu vastavalt teie poolt seatud mõõdikutele. See on tulemuslikkuse analüüs, mille eesmärk on leida võimalusi parandamiseks.



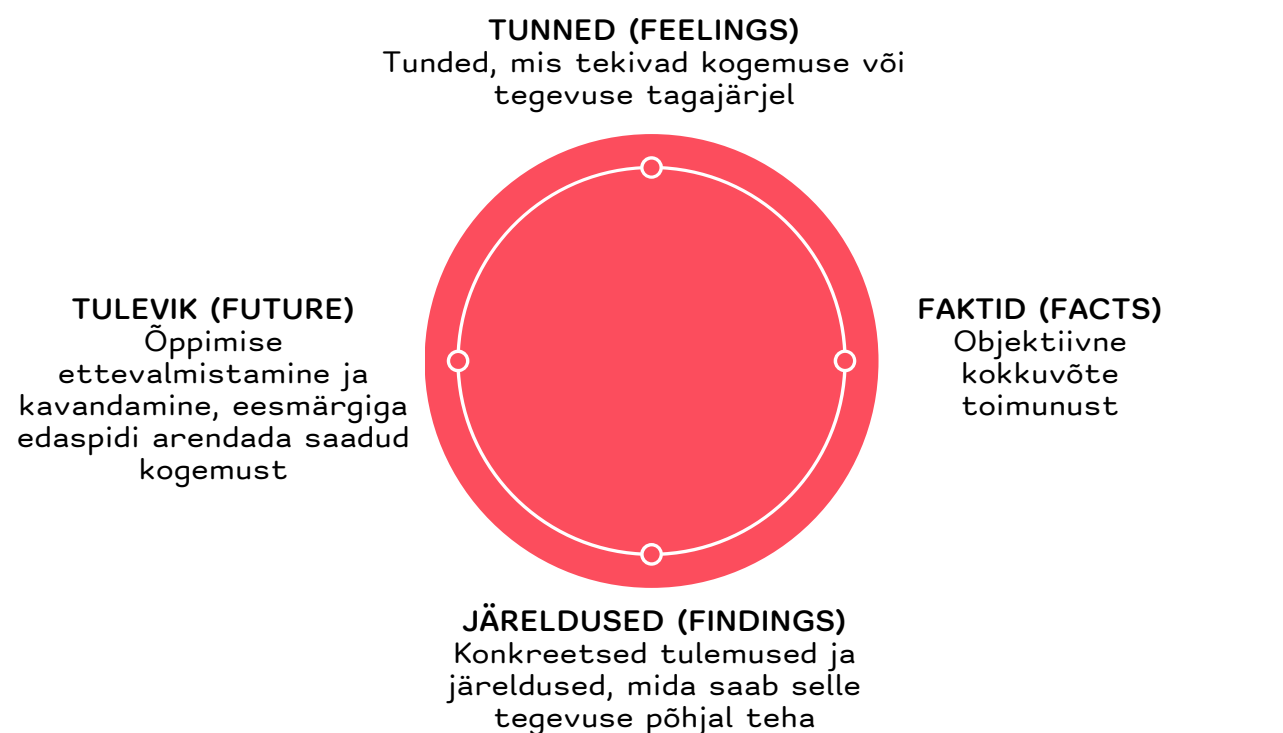
Debriifing

See on süstematiseeritud ja korraldatud refleksiooni protsess, mis võib toimuda kas individuaalselt või erineva suurusega rühmades.

Kõiki eelpool mainitud tegevusi saab läbi viia nii üks-ühele vestlustes kui ka grupid.

Arutelu korraldamine

Me kasutame nelja põhietappi, mille aluseks on Roger Greenaway mudel, mida tuntakse kui 4F mudelit:



Tunned (FEELINGS)

Algsaasis keskendume emotsioonide ja tunnete uurimisele. Oleme veendunud, et see on oluline osa arutelust, kuna see võimaldab igal osalejal jagada, kuidas tegevus või kogemus mõjutas nende emotsioone ja isiksust. See etapp annab kõigile osalejatele võimaluse oma emotsioone väljendada ja loob aluse faktide ja järelduste hilisemaks analüüsiks. Piisava aja andmine selles etapis aitab osalejatel selgelt eristada oma emotsioone faktidest ning paremini mõista toimunut.

On oluline rõhutada, et isegi kui korraldate simulatsioonitegevust (nt rollimäng või muu harjutus, kus osalejad tegelevad fiktiivse stsenaariumiga), on emotsioonid ja tunded autentsed ning neid tuleb arutada ja austada.

Faktid (FACTS)

Teises etapis keskendume "rasketele faktidele". Tegevuse käigus võib juhtuda mitmeid erinevaid sündmusi, ja nüüd on aeg need kõigile selgitada, et rühmal oleks sügavam arusaam kõigist aspektidest ja toimuvast. Praktiseerime "objektiivset aruandlust" ilma hinnangute ja eelarvamusteta. Selles etapis on huvitav kaaluda, kas kõik osalejad saavad kokku leppida faktides, kartmata laskuda üksikasjadesse "kuidas" või "mis põhjustel" – see on oluline "järelduste" tegemiseks. See etapp sobib eriti hästi tegevuse "demüstifitseerimiseks", näiteks kui seal oli mingeid varjatud reegleid.

Järeldused (FINDINGS)

Pärast "tundeid" ja "fakte" liigume olukorra "uurimise" ja tõlgendamise suunas. Selgitame välja põhjused, miks teatud asjad öeldi või jäeti ütlemata, mis on tehtud või tegemata jäetud tegude tagamaad. Peamised küsimused, mida selles etapis selgitada tuleb, algavad küsilausega "kuidas" ja "mis põhjustel". Meeldetuletuseks soovitame piirata otseste küsimuste, näiteks "miks", kasutamist, kuna need võivad sageli esile kutsuda kaitsevõimet ja põhjustada vabandavaid vastuseid. Just selles etapis hakkavad õpitulemused ilmnema, ja osalejad saavad teadlikuks harjutuste eesmärkidest.

Tulevik (FUTURE)

Suunates pilgu tulevikku ja mõeldes, milliseid järeldusi või tulemusi soovime endaga kaasa võtta ning kuidas kavatsime neid oma tulevikus rakendada, peame seda oluliseks aruteluetapiks, kuna see on otseselt seotud algse tegevuse või kogemuse eesmärgiga.

Eespool mainitud "4F mudeli" põhjal esitame järgnevad küsimused kui võimaliku juhendi. Tuleb aga märkida, et igale harjutusele on koostatud eraldi küsimuste loetelu, mida saab kokku võtta.

EMOTSIONAALNE KOGEMUS

Milliseid tundeid tundsite harjutuse ajal?

Kas teie emotsionaalne seisund muutus harjutuse käigus või pärast seda?

Millised mõtted ja muljed teil harjutuse kohta on?

TEGEVUS

Mida kogesite harjutuse käigus üldiselt?

Milliseid samme või tegevusi sooritasite?

Kas te suutsite saavutada seatud eesmärgi ning kui jah, siis milliseid meetodeid kasutasite selle saavutamiseks?

MÄLETAMINE

Millised punktid või mõtted jäävad harjutuse järel meelde?

Mis käivitas mälu või tõi sulle harjutuse käigus midagi meelde?

HARJUTUSE TEGELIKKUS

Mis on selle harjutuse eesmärk või sisu?

Kas sul on olnud elus sarnaseid kogemusi või situatsioone?

Kas sellised olukorrad eksisteerivad päriselus?

MIS SIIS KUI...?

Mis siis, kui... (nimetage harjutuse element) muutetaks?

Mis siis, kui... alustaksite seda harjutust uuesti?

MIS EDASI SAAB?

Milliseid muudatusi sooviksite reaalses elus läbi viia, võttes arvesse selle harjutusest saadud kogemusi?

Milliseid konkreetseid samme plaanite sellest õppimiseks astuda?

Mõned näpunäited arutelu korraldamiseks

- Mõistlik on arvestada, et osalejate väljendused peegeldavad nende isiklike muljeid ja kogemusi, ja võib esineda erinevaid seisukohti.
- Kui mõni teema tundub hetkel liiga keeruline või lai, võib olla mõistlik see arutada sobivamal ajal.
- Vaikust ei peaks tajuma negatiivsena; see võib soodustada mõtlemist ja toetada produktiivset arutelu.
- On oluline eelnevalt määrata ja teatada rühmale, kui palju aega debriefinguks planeeritakse. See aitab mõnel osalejal jääda rahulikuks ja oodata kannatlikult lõpuni, samas kui teised võivad keskenduda peamisele küsimusele.
- Korrapärane ülevaatamine ja väljendite ümbersõnastamine aitavad tagada, et kõik osalejad mõistavad ja töötlevad informatsiooni ühtemoodi. Võite kasutada väljendeid nagu "Kas ma saan õigesti aru, et..." või "Kas me võime järeldada, et...".
- Vigade tegemine on normaalne, ja kui märkate oma eksimust, andke sellest julgelt rühmale teada. See aitab luua avatud ja läbipaistva õhkkonda.
- Samuti on oluline tagada, et kõik osalejad oleksid nähtavas ja kuuldavas positsioonis, näiteks ringis, et kõik oleksid aktiivselt kaasatud.
- Et vältida ennatlike järelduste tegemist arutelufaasi alguses, on kasulik selgitada protsessi iga etappi. Kui rühmaliikmed on selle protseduuriga harjunud, kulgeb arutelu sujuvamalt ja tõhusamalt.

Soovitame mitmeid linke, kust saate leida kvaliteetseid materjale, mida saate kiiresti alla laadida ja printida või lihtsalt tellida.

The Heart of Reflection theheartofreflection.com

Sellelt veebisaidilt on võimalik tasuta alla laadida kolm erinevat eneserefleksiooni tööriista koos videojuhiste ja juhendaja juhendiga (kättesaadav 6 keeles):

1. Eneserefleksioon: Eesmärkide, pädevuste, õpieesmärkide ja tunnete kaart. Iga kaardikomplektiga on kaasas küsimuste kaardid.
2. Peegeldus keskmistes ja väikestes rühmades: Samad materjalid nagu eneserefleksioonil, kuid lisaks on olemas üldpeegelduse kaart.
3. Grupi mõtisklus ja aruandlus: Arutelukaart ja juhendkaardid aitavad muuta protsessi võimalikult põhjalikuks.

Pip Wilson ja Blob Tree www.pipwilson.com | www.blobtree.com

Sellelt veebisaidilt saate alla laadida ja/või tellida "Blob images". Neid pilte saab suurepäraselt kasutada igasuguse tegevuse peegeldamiseks, hindamiseks ja aruteluks. "Blob" on kujutis isikust, kellel pole selgelt määratletud vanust, sugu ega kuuluvust ühegi kultuuri hulka. Need kujutised on ajatud.

Dixiti kaardid www.libellud.com

Need kaardid kuuluvad lauamängu komplekti, kuid sobivad suurepäraselt ka mõtlemiseks ja kokkuvõtete tegemiseks. Dixit on kaardipakk, kus on mitmekesised illustratsioonid. Osalejatel on võimalus valida üks või mitu kaarti, et süveneda erinevatesse kokkuvõtteküsimustesse. Illustratsioonid aitavad neil sõnastada vastuseid.



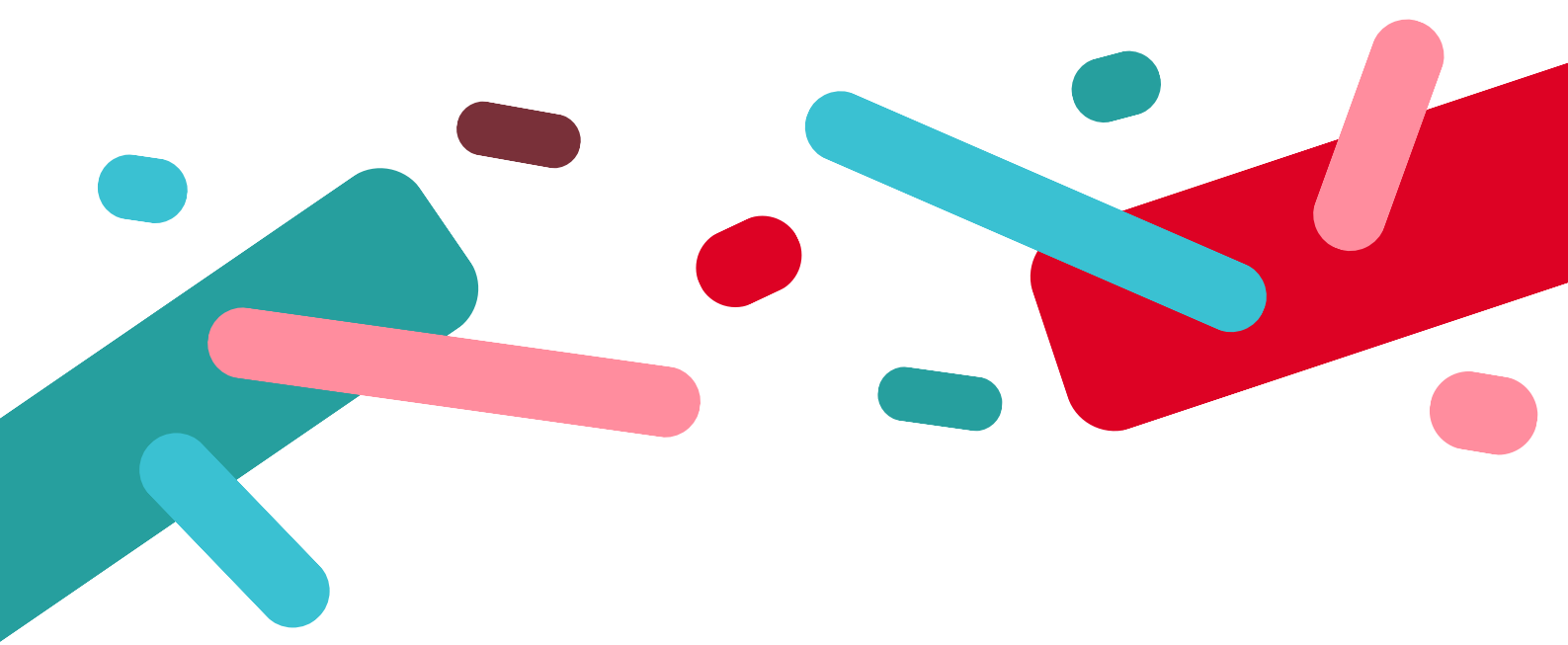
4 LUGEGE MEIE (UN)MANUAL

Koos nipiraamatuga soovitame ka meie (UN)Manual, kus on toodud mitmetasandiliste rühmadega töötamise kirjeldus.

Link ja QR-kood aitavad selle leida.



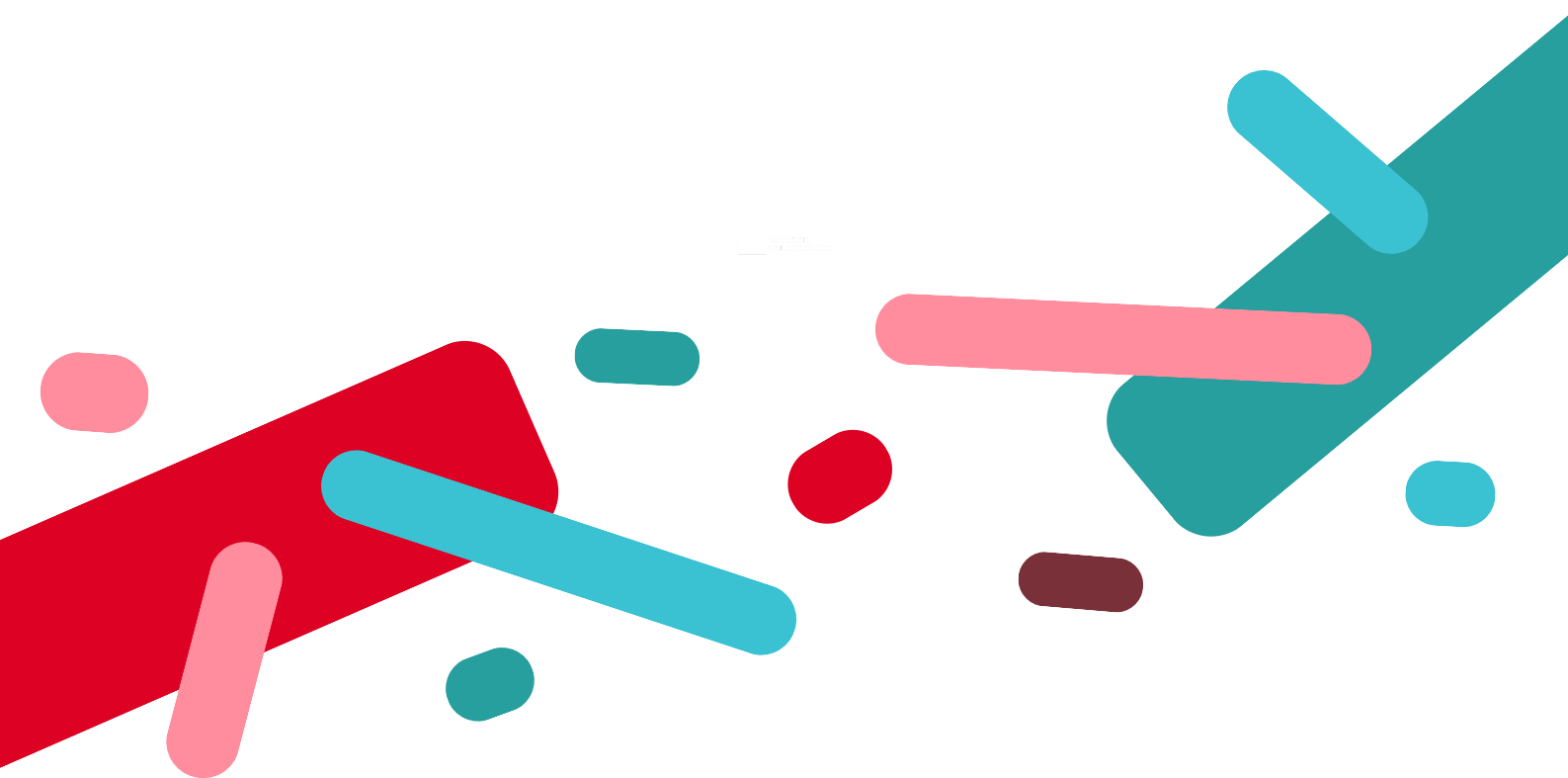
inced.vivereekool.ee





IncEd
Inclusive Education

**ARENGU
NIPIRAAMAT**



Co-funded by
the European Union



erasmus+ and
european solidarity
corps agency