

InCED

Inclusive Education

Izglītojošo
rīku kaste



Co-funded by
the European Union



erasmus+ and
european solidarity
corps agency



2023

Šī rīku kaste tika izveidota kā Erasmus+ stratēģiskās partnerības projekta “IncEd: lekļaujošā izglītība” rezultāts. Projektu īsteno Vivere Kool (Igaunija) sadarbībā ar Cēsu Bērzaines pamatskolu (Latvija), Produções Fixe (Portugāle), Shokkin Group (Igaunija) un Ticket2Europe (Spānija), ar Igaunijas Nacionālās aģentūras atbalstu.

Rīku kastes fragmentus var brīvi izmantot jebkāda veida izglītojošās aktivitātēs, atsaucoties uz izcelsmes avotu.



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

Šī publikācija tapusi ar Eiropas Savienības programmas Erasmus+ finansiālu atbalstu. Šajā publikācijā izteiktie viedokļi ir tikai autoru radīti un neatspoguļo projekta finansētāju viedokļus. Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas izveidei nenozīmē satura apstiprinājumu, kas atspoguļo tikai autoru uzskatus, un Komisija nevar būt atbildīga par jebkādu tajā ietvertās informācijas izmantošanu.

Saturu izstrādāja, noformēja un testēja:

Ana Rita Camará, Arta Indriksone, Irina Landa, Džo Kleijs,
Jūlija Stolberova, Pāvels Vasiļjevs un Sarmīte Gaiķe

Rediģēja un izstrādāja:

Oladža Gonzalesa



SATURA RĀDĪTĀJS

1. IEVADS	4
Par projektu	4
Par šo Rīku kasti.....	6
Par iesaistītajām organizācijām	7
Par finansētājiem.....	9
2. PEDAGOĢISKIE VINGRINĀJUMI	10
Mācīšanās.....	11
Konfliktu risināšana	22
Sociālā iekļaušana	39
Komandu stiprināšana & grupu dinamika.....	55
Mentālā veselība	66
3. PĀRRUNAS	79
4. IEKĻAUJOŠĀ ROKASGRĀMATA	84





1 IEVADS

PAR PROJEKTU

Integrācija, iekļaušana, iekļaujoša izglītība un pieņemšana. Šie ir mūsdienās bieži lietotas frāzes, ko daži cilvēki lieto intuitīvi, taču citi - apzināti. Lielākā daļa no mums noteikti vēlas dzīvot godīgā, vienlīdzīgā sabiedrībā, bet vēl vairāk par vienlīdzību mums ir vajadzīgs objektīvs taisnīgums.

Pastāvīga vēlme virzīties uz priekšu virzīja mūs Erasmus+ programmas ietvaros izveidot projektu ar nosaukumu "IncEd: iekļaujošā izglītība". "IncEd: iekļaujošā izglītība" mērķis ir izstrādāt praktisku rokasgrāmatu pedagogiem, kā arī konkrētu rīku kasti, lai varētu teorētiskās zināšanas praktizēt ikdienā.

Ar pieciem izglītības un jaunatnes darba jomas dalībniekiem no Igaunijas, Latvijas, Portugāles un Spānijas, esam iesaistījušies šajā iekļaujošā, objektīvā taisnīguma ceļojumā, apvienojot mūsu zināšanas un pieredzi, apvienojot visas mūsu stiprās puses un samazinot mūsu vājākās vietas.

PRECĪZĀK, PROJEKTA GALVENIE MĒRĶI IR:

- Demistificēt jauktu spēju grupas un iekļaujošas sadarbības terminus, un izcelt to kā iespēju, nevis izaicinājumu.
- Pielāgot esošās un izstrādāt jaunas izglītojošas spēles un metodes darbam jauktu spēju grupās, kuras var izmantot neformālās un formālās izglītības kontekstā jauniešiem vecumā no 13 līdz 18 gadiem.
- Veicināt iekļaujošu izglītību dažāda veida ieinteresēto pušu vidū.
- Bagātināt jaunatnes darba un izglītības jomas ar kvalitatīvām, lietošanai gatavām neformālās izglītības aktivitātēm, kuras ir viegli pielāgojamas jauktu spēju grupām.

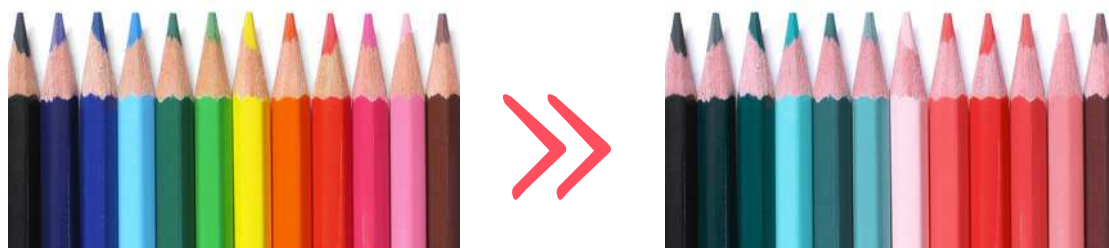
STĀSTS PAR MŪSU VIZUĀLO IDENTITĀTI

"Iekļaujošā izglītība" (IncEd) ir projekts par pieejamību un iekļaušanu izglītības un jaunatnes darba jomā, un mēs vēlamies pievērst pēc iespējas vairāk uzmanības visām detaļām, kas var palīdzēt mums parādīt praktisku pielietojumu teorijai:

MŪSU KRĀSAS

Aplūkojot krāsas, kas veido mūsu vizuālo identitāti, varētu domāt, ka tā ir kārtējā pasteltoņu palete, kas izstaro siltumu, harmoniju vai mierīgumu. Tomēr, šīm krāsām ir vēl lielāka nozīme: cilvēki ar "tritanopiju" redz šādas krāsas, raugoties uz mums ierasto "varavīksnes toņu paleti".

Cilvēki, kurus ir skārusi tritāna daltonisma diagnoze, nespēj atšķirt zilu no zaļa un dzeltenu no violeta. Tas ir tāpēc, ka redzei pilnībā iztrūkst S-konusu un viņiem redzami ir tikai gara un vidēja viļņa garuma konusi.



MŪSU TIPOGRĀFIJA

Disleksija mūsdienās ir vismaz vienam no 10 cilvēkiem, pakļaujot vairāk nekā 700 miljoniem bērnu un pieaugušo visā pasaulē mūža analfabētisma un sociālās atstumtības riskam.

Tikai 1 no 10 disleksiķiem saņem speciālās izglītības pakalpojumus, lai saņemtu nepieciešamo palīdzību lasīšanā.

OmoType fonts

OmoType ir disleksijai draudzīga fontu sistēma, kas satur 240 dažādus stilus, kas atbilst visa disleksijas izpausmju spektra vajadzībām.

Izstrādāts ar visām funkcijām, kas, kā pierādīts, atvieglo lasīšanu, uzlabo burtu noteikšanu un atpazīšanu, cilvēki ar disleksiju lasa ātrāk, mazāk kļūdoties un ar mazāku piepūli.

Vairāk informācijas un bezmaksas lejupielāde: <https://omotype.com>

PAR ŠO RĪKU KASTI

Šīs Rīku kastes galvenais mērķis ir veicināt jauniešu ar ierobežotām iespējām un īpašām vajadzībām līdzdalību aktīvā sabiedriskajā dzīvē, kā arī visu veidu sabiedrisko pasākumu organizatoriem nebaidīties no darba ar jauktu spēju grupām.

Lai to panāktu, šajā Rīku kastē jūs atradīsiet 16 spēles veida vingrinājumus, kas attiecas uz 5 dažādām tēmām:

- **Mācīšanās**
- **Konfliktu risināšana**
- **Komandu veidošana & grupu dinamika**
- **Sociālā iekļaušana**
- **Mentālā veselība.**

Daži vingrinājumi šajā Rīku kastē jums varētu šķist pazīstami. Tas ir labi, tad ir vieglāk īstenot veiktās iekļaujošās izmaiņas. Lielākā daļa vingrinājumu ir jaunizstrādāti un pielāgoti jauktu spēju grupām.

Veicot šos vingrinājumus, lūdzu, ņemiet vērā dažas vadlīnijas:

- Atcerieties, cik svarīgi ir uzstādīt gan telpu, gan noskaņojumu.
- Iepriekš sagatavojiet visus nepieciešamos materiālus un aprīkojumu.
- Iepazīstiniet ar aktivitāti un tās mērķi.
- Izskaidrojiet darbību daļās (solī pa solim).
- Atbalstiet dalībniekus, bet neiejaucieties rezultātos.
- Organizējiet izvērtējumu, pamatojoties uz piedāvātajiem jautājumiem un secību.
- Atvēliet vietu/laiku, lai izpētītu interesi par darbības turpinājumam.
- Sakārtojiet vidi un noslēdziet aktivitāti.

Ja vēlaties organizēt vairākas aktivitātes vienu pēc otras, lūdzu, noslēdziet katru aktivitāti individuāli, piemēram, ar īsu pārrunu kā izvērtējumu.

Mēs ceram, ka jūs bagātināsiet savu darbu ar mūsu rīku komplektu!

PAR IESAISTĪTAJĀM ORGANIZĀCIJĀM

Kas tad ir šis "mēs"?

Mēs esam piecas izglītojošas iestādes no Igaunijas, Latvijas, Portugāles un Spānijas. Supervaroņu komanda ar ļoti dažādām superspējām, kas plāno jums izveidot ļoti motivējošu, praktisku un noderīgu rokasgrāmatu.



NVO Vivere skola (Igaunija) Projekta koordinators



www.viverekool.ee

www.facebook.com/viverekool

NVO Vivere skola ir jauna un eksperimentāla organizācija, kas tika izveidota 2018. gadā, lai īstenotu senu sapni: iekļaujošas privātskolas atvēršanu Tallinā. Skolas koncepcija ir veidot iekļaujošu mācību vidi un attīstīt atbalsta sistēmu, kas ietver jaunu inovatīvu metodiku izstrādi un apmācību skolotājiem un speciālistiem, kuri strādā ar bērniem ar pieejamības vajadzībām.



Shokkin Group International (Igaunija)



www.shokkin.org

www.facebook.com/shokkinint

Shokkin Group International ir jaunatnes organizāciju tīkls, kas sastāv no jaunatnes darbiniekiem, jaunatnes līderiem, jaunatnes organizācijām un jauniešiem visā Eiropā, kas dibināts 2015. gadā Igaunijā, pateicoties spēcīgai starptautiskai saiknei un sadarbībai starp tautas jaunatnes organizācijām.

SGI sniedz ieguldījumu apmācību un neformālās izglītības aktivitāšu un metožu attīstībā darbā ar jaunatni, arī piedāvājot atvērtā koda un pašu izdotas izglītojošas spēles, ekspertu rakstus un rokasgrāmatas jaunatnes darbiniekiem. Organizācija nodrošina jaunatnes jomas praktiskus ar novatoriskām metodēm, materiāliem un praktisku pieredzi.



Cēsu Bērzaines pamatskola (Latvija)



www.csip.lv

www.facebook.com/CesuMezaSkola

Cēsu Bērzaines pamatskola ir skola, kurā mācās vairāk nekā 300 skolēnu dažādās izglītības programmās. Vēsturiski skola bijusi paredzēta bērniem ar speciālām izglītības vajadzībām, to galvenā vērtība ir cilvēka cieņa: skolotāji, kuri saprot bērnu ikdienas un nākotnes vajadzības, un kas tic katra bērna spējām sasniegt savas augstākās robežas.

Pēdējos gados skolā ir atvērta arī pamatizglītības programma, kas piedāvā neirotipisku bērnu iekļaujošu izglītību.



Produções Fixe (Portugāle)

PRODUÇÕES FIXE
FORMAÇÃO / COACHING
CRIAÇÃO DE JOGOS EDUCATIVOS



www.facebook.com/ProducoesFixe

Produções Fixe ir neliels uzņēmums ar sociālo atbildību, kas izveidots 2010. gadā ar skaidru fokusu uz vairākiem pīlāriem: apmācība sociālajā un jaunatnes darbā (vietēji, valstī, un starptautiski), projektēšana, izglītības līdzekļu izstrāde un ražošana, kopienas veidošana, kultūras mantojums, kā arī nodarbinātības iespēju radīšana.

Pēdējo gadu laikā Produções Fixe ir specializējušies uz spēlēm balstītu mācību rīku izstrādi par sociāli nozīmīgām tēmām un ir pastiprinājuši pasākumus nodarbinātības radīšanas jomā vietējā līmenī, radot telpas, kur tiek izmantotas tehnoloģijas, digitalizācija un vietējie resursi (gan materiāli, gan cilvēkresursi) iet roku rokā.



Ticket2Europe (Spānija)



www.ticket2europe.eu

www.facebook.com/ticket2europe

Ticket2Europe ir 2016. gadā Spānijā dibināta organizācija, kuras misija ir atvērt jaunus ceļus un attīstības iespējas jauniešiem.

Ar aizrautīgu un motivētu cilvēku komandu, kuriem ir kopīgs sapnis izplatīt ziņu par starptautiskās pieredzes burvību, tās aktivitātes un projekti koncentrējas uz jomām, kas saistītas ar Eiropas vērtībām un tēmām, piemēram, cilvēktiesībām, sociālo iekļaušanu, miera veidošanu vai jauniešu nodarbinātību.

PAR FINANSĒTĀJIEM



Co-funded by
the European Union



erasmus+ and
european solidarity
corps agency

Erasmus+ ir ES programma izglītības, apmācības, jaunatnes un sporta atbalstam Eiropā. Programma liela uzmanību pievērš sociālajai iekļaušanai, zaļajai un digitālajai pārejai, kā arī jauniešu līdzdalības veicināšanai demokrātiskā dzīvē.

Erasmus+ piedāvā iespējas visu vecumu cilvēkiem, palīdzot viņiem attīstīties un dalīties zināšanās un pieredzē dažādu valstu iestādēs un organizācijās. Programma piedāvā arī iespējas plašam organizāciju lokam, iekļaujot universitātes, izglītības un mācību procesa nodrošinātājus, ideju laboratorijas, pētniecības organizācijas un privātus uzņēmumus. Sīkāka informācija par šīm iespējām, tostarp atbilstības kritērijiem, ir pieejama Erasmus+ programmas ceļvedī.

Lai tuvinātu programmu Erasmus+ saņēmējiem un pārliecinātos, ka tā labi darbojas dažādās valstīs, ES sadarbojas ar Nacionālajām aģentūrām, lai pārvaldītu programmu.

Nacionālās aģentūras atrodas programmas valstīs, un to uzdevums ir sniegt informāciju par Erasmus+, atlasīt finansējamos projektus, uzraudzīt un izvērtēt Erasmus+, atbalstīt pieteikumu iesniedzējus un dalībniekus, strādāt ar citām Nacionālajām aģentūrām un ES, popularizēt Erasmus+ un dalīties ar veiksmes stāstiem un labākajiem prakses piemēriem.

Plašāka informācija: ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/about_en



2 PEDAGOGISKIE VINGRINĀJUMI

Tālāk ir norādītas piecas tēmas, kas ir atlasītas, pamatojoties uz pedagogu identificētajām visaktuālākajiem tematiem, izmantojot tiešsaistes aptauju. Tēmas ir pielāgotas ne tikai ar jauktu spēju grupām pieredzējušiem pedagogiem, bet arī iesācējiem.

Tēma	Nosaukums	Gatavošanās	Laiks	Spēlētāju skaits	Lapa
MĀCĪŠANĀS	<i>Iemācies kaut ko</i>	Nedaudz	20	Jebkāds	11
	<i>'Mācīties vai nē?' - tāds ir jautājums</i>	Nedaudz	40	4-24	14
	<i>Kuru labāk</i>	Nedaudz	60-90	Jebkāds	18
KONFLIKTU RISINĀŠANA	<i>Atšķirību lapiņa</i>	Nedaudz	20	Min. 8	22
	<i>Viens uzdevums</i>	Nedaudz	20	12-30	27
	<i>Izdzīvošanas paka</i>	Vidēji	90	6-30	31
SOCIĀLĀ IEKĻĀUŠANA	<i>Jā vai nē</i>	Nedaudz	20	4-25	39
	<i>1 flīze uz priekšu</i>	Vidēji	30	4-25	42
	<i>1 flīze atpakaļ</i>	Vidēji	30	4-25	46
	<i>Mūsu vērtības, mūsu nākotne</i>	Nedaudz	90	Maks. 20	50
KOMANDU VEIDOŠANA UN GRUPU DINAMIKA	<i>Zemesriekstu sviests un ievārījums</i>	Nedaudz	20	Jebkāds	55
	<i>20 minūšu izaicinājums</i>	Nedaudz	45	Jebkāds	60
	<i>Slepenie aģenti</i>	Nedaudz	Any	Jebkāds	63
MENTĀLĀ VESELĪBA	<i>Emociju skulptūra</i>	Nedaudz	20	Jebkāds	66
	<i>Vēstule sev</i>	Nedaudz	45	Jebkāds	69
	<i>Velosipēds un vēl</i>	Nedaudz	60-90	5-25	73



MACĪŠANAS

“Iemācies kaut ko”

Mērķi

Ātrs, dinamisks enerģijas devējs, kas koncentrējas uz dažādu mācību elementu atklāšanu.



20 minūtes



Jebkāds (pāra skaitlis)



Nedaudz

Pārskats

Visi pa pāriem staigā mūzikas pavadībā. Kad mūzika apstājas, katrs pāris apvienojas ar citu pāri un apmainās ar jautājumu par mācīšanos.

Materiāli

- Katram pārim tiek izdrukāts jautājums par mācīšanos
- Skaņas sistēma

Instrukcijas soli pa solim

- 1 Vēlreiz pārbaudiet, vai jums ir visi nepieciešamie materiāli (izdrukāti papīri un iestatīta mūzika), lai darbība noritētu nevainojami.
- 2 Lūdziet grupai sadalīties pāros.
- 3 Iedodiet katram pārim papīra lapiņu ar jautājumu. Izskaidrojiet, ka ieslēgsiet mūziku un visi staigās (vai veic jūsu izdomāto sākotnējo horeogrāfiju) tik ilgi, kamēr skan mūzika. Kad mūzika apstājas, katrs pāris pievienojas citam pārim. Izvēloties mūziku un tās skaļumu, ir svarīgi atcerēties dalībnieku raksturu..
- 4 Abi pāri uzdod jautājumu uz papīra lapiņas viens otram. Pēc atbilžu sniegšanas viņi apmainās ar papīriem. Mūzika sākas no jauna.
- 5 Turpiniet šo secību līdz visi atbildējuši uz visiem jautājumiem.
- 6 Pabeidziet enerģisko vingrinājumu ar īsām pārrunām.

Pārrunas

! Atkāpe atrunai

Šie ir daži ieteiktie jautājumi un kārtība. Tomēr, mēs aicinām jūs pielāgot un iepriekš plānot pārrunu plūsmu un jautājumus. Turklāt, ir noderīgi šos jautājumus uzrakstīt uz papīra, lai dalībnieki varētu tos arī izlasīt, ne tikai klausīties jautājumus.

- 1.Kā tu juties pildot šo aktivitāti?
- 2.Kuri jautājumi bija viegli vai grūti?
- 3.Vai kāds saņēma pārsteidzošas atbildes no cita pāra, ar kurām vēlas dalīties ar visiem?
- 4.Vai ir kāds cits jautājums, kas būtu aizraujošs un izaicinošs?

Pielāgošanas iespējas

Kad tiek atskaņota mūzika, visi pāri pārvietojas. Lai izveidotu dinamiskāku aktivitāti, izmantojiet arī vienu no jautājumu lapiņām (skatiet izdales materiālu), kas nosaka, kurš pāris mūzikas atskaņošanas laikā veido horeogrāfiju. Visi pārējie pāri seko šai horeogrāfijai. Šajā gadījumā sniedziet atbalstu dalībniekiem ar redzes traucējumiem.

Padoms vadītājam

- Veidojot pārus, ir jāveicina vienaudžu atbalsts, ja nepieciešams.
- Varat arī atlasīt tikai dažus jautājumus un izmantot tos vairākas reizes.

PIERAKSTI UN KOMENTĀRI

Ko tu izbaudi mācīties visvairāk?	Kura ir tava mīļākā krāsa, lai rakstītu?
Tu labprātāk mācies ko jaunu lasot par tēmu vai to darot praktiski?	Kas tev ir visgrūtākā lieta, ko iemācīties?
Kas tev ir visvieglākā lieta, ko iemācīties?	Kādu 'traku' lietu tu gribētu iemācīties?
Kurš ir labākais dienas brīdis, lai tu koncentrētos? No rīta, pēcpusdienā vai vakarā? Paskaidro.	Ja apgūsti ko jaunu: vai tev patīk to darīt vienatnē vai kopā ar kādu citu? Paskaidro.
Kas būtu patiešām noderīga lieta, ko zināt vai zināt kā darīt?	Kas būtu tas, ko tu nebūtu ieinteresēts mācīties?
Vai būtu kaut kas tāds, ko tu varētu iemācīties pats?	Vai labāk gribi mācīties tāpēc, ka tev tas ir nepieciešams, vai tāpēc, ka tev tas patīk? Paskaidro.
Vai tici, ka vienmēr vari iemācīties kaut ko jaunu? Paskaidro.	Nākamajā mūzikas atskaņošanas reizē izvēlies horeogrāfiju pārējiem.



MACĪŠANĀS

“Mācīties vai nē - tāds ir jautājums”

Mērķi

Kopīgi izpētīt, ko katram nozīmē mācīšanās.
Dalīties savā starpā tajā, ko katrs vēlas iemācīties (vai tieši otrādi).
Izpētīt, kā mēs visi labāk mācāmies.



40 minūtes



4 to 24



Nedaudz

Pārskats

Mazās grupās pa 4 dalībniekiem tiek dota ar mācīšanos saistīta misija. Pēc misijas atrisināšanas, katra grupa iepazīstina ar saviem atklājumiem pārējās grupas.

Materiāli

- Izrukātas misijas lapiņas
- 1 kauliņš

Instrukcijas soli pa solim

- 1** Aktivitātes sākumā lūdziet grupu sadalīties mazākās grupās no 3 līdz 4 cilvēkiem.
- 2** Pastāstiet grupām, ka jums ir 6 dažādas misijas, kas numurētas no 1 līdz 6. Katra grupa savā gājienā var mest kauliņus, un augšējais skaitlis izlemj, kuru misiju viņi veiks.
- 3** Ja metot kauliņus parādās tāds pats cipars kā iepriekš (= šī misija jau ir pagājusi), tad grupa kopā var veikt kādu (jautru) ķermeņa kustību un visas pārējās grupas to atdarina. Pēc tam met vēlreiz.
- 4** Kad visām grupām ir sava misija, dodiet tām 10 minūtes laika, lai izpētītu savu misiju un sagatavotu īsu prezentāciju par saviem rezultātiem pārējām grupām.
- 5** Lūdziet katrai grupai prezentēt savus rezultātus. Ja laiks atļauj, to var izdarīt arī teatriāli.

Pārrunas

Prezentāciju beigās aiciniet visu grupu sēdēt kopīgā aplī.

Atkāpe atrunai

Šie ir daži ieteiktie jautājumi un kārtība. Tomēr, mēs aicinām jūs pielāgot un iepriekš plānot pārrunu plūsmu un jautājumus. Turklāt, ir noderīgi šos jautājumus uzrakstīt uz papīra, lai dalībnieki varētu tos arī izlasīt, ne tikai klausīties jautājumus.

1. Kā jūs jūtāties par šo aktivitāti?
2. Ko jūs domājat par šo aktivitāti?
3. Vai misija bija viegla vai drīzāk grūta?
4. Kas bija šīs aktivitātes galvenais mērķis?
5. Vai bija kaut kas, kas jūs pārsteidza?
6. Vai mēs varam teikt, ka mums visiem patīk mācīties vienas un tās pašas lietas?
7. Vai mums visiem patīk mācīties vienādi? Paskaidrojiet!

Pielāgošanas iespējas

Tā vietā, lai katrai grupai būtu cita misija, jūs varat arī likt visām grupām strādāt pie vienas un tās pašas misijas. Šajā gadījumā jums varētu būt 6 dažādi brīži (6 misijas), koncentrējoties uz dažādiem aspektiem mācoties kopā.

Padomi vadītājam

- Šis ir diezgan mierīgs vingrinājums, taču to var papildināt ar radošākiem risinājumiem katras grupas prezentācijām, ja laiks ļauj vairāk sagatavoties (piemēram, teātris, dziesma, rokdarbi, zīmēšana, kolāža utt.). Sniedziet dažus prezentācijas veidu piemērus un lieciet grupām pašām izvēlēties, kam viņi dod priekšroku. Ja prezentācijas formātu esat norādījis jūs, iekļaujiet arī šo aspektu izvērtējumā.
- Lai noteiktu prezentāciju secību, arī šeit var izmantot kauliņus, ar tādu pašu dinamiku, kad tiek mesti vienādi cipari. Lai izveidotu dažādas grupas, varat izmantot arī šīs rokasgrāmatas uzdevumu "Atšķirību papīrs".

Pieredzes stāsti

Ļoti vērtīgs vingrinājums jauniešiem, tas veicina labu analītisko domāšanu, diskusiju prasmes un parāda sociālo iekļaušanu vienaudžu starpā.

Ir ērti sākt ar mazākām grupām, kad telpa ir iekārtota vingrošanai, vislabāk neformālā vidē. Tas tika pārbaudīts ar jauktu spēju grupu, kurā bija 6 bērni ar mācīšanās grūtībām, 1 bērns ar autisma spektru un 10 neirotipiski bērni.

Vingrinājuma uzsākšana: vislabāk ir sākt ar bērniem ar autisma spektru, jo viņi zaudē interesi un fokusu, ja jāgaida sava kārta. Viņi darbosies vislabāk, ja būs pirmie.

Veicot vingrinājumu, bērni ar autisma spektru lieliski strādā individuāli. Kad viņiem ir jāsadarbojas ar citiem, viņiem ir grūti sadalīt uzdevumus. Veicot praktiskus uzdevumus grupās, viņi centīsies sadarboties, ar grūtībām. Bet, kad pienāks prezentācijas laiks, viņi ar citiem nepiedalīsies.

Tie, kuriem ir mācīšanās grūtības, veiks uzdevumu, ja tiks atbalstīti, iedrošināti un netiks steidzināti.

Vingrinājums ir labi izveidots, bērni ir ļoti iesaistīti uzdevumā, un jautājumi ir pietiekami dziļi, lai noturētu viņu uzmanību.

PIEZĪMES UN KOMENTĀRI

- 1** Izveidojiet sarakstu ar 10 lietām, kuras nevēlaties mācīties. Paskaidrojiet viens otram, kādi ir iemesli.

Kuru no sekojošā jūs protat darīt?

- Spēlēt mūzikas instrumentu
 - Pagatavot kūku
 - Salabot motociklu
 - Iestādīt koku
 - Nokrāsot sienu
- 2**
- Pagatavot dārzeņu zupu
 - Runāt kādā no Āzijas valodām
 - Pagatavot jogurtu
 - Zināt, kas ir haiku
 - Uztaisīt pastkastīti

Paskaidrojiet viens otram: vai tas ir kaut kas tāds, ko iemācījies pats, vai drīzāk kāds tev to iemācīja?

Ikviens var mācīt.

- 3** Padomājiet par kaut ko tādu, ko varat iemācīt kādam citam 1 minūtes laikā. Pēc tam kopā pārbaudiet, kā katrs ir organizējis savu "mācību".

Kuru no sekojošā jūs gribētu prast darīt?

- Rediģēt īsfilmu
 - Nodziedāt dziesmu no galvas
 - Skaitīt līdz 10 trīs dažādās valodās
 - Zināt, kā lasīt mūzikas nošu lapas
 - Rakstīt ar morzas kodu
- 4**
- Braukt ar traktoru
 - Rūpēties par vistām
 - Zināt, kāda krāsa rodas, sajaucot zilu ar dzeltenu
 - Braukt ar monociklu
 - Spļaut uguni

Paskaidrojiet viens otram: ja jūs to mācītu kādam citam, kā jūs to darītu?

- 5** Ja jūs vēlētos iemācīties kaut ko jaunu, kā izskatītos jūsu labākā mācību vide?

- 6** Izveidojiet sarakstu ar 20 lietām, kuras jūs patiešām vēlētos iemācīties. Paskaidrojiet viens otram, kāpēc.



MACĪŠANAS

“Kuru labāk”

Mērķi

Izpētīt dažādas mācīšanās dimensijas un izdarīto izvēļu sekas. Apmainīties viedokļiem par mācīšanos.



60-90 minūtes



Jebkāds



Nedaudz

Pārskats

Grupai tiek pasniegtas dažādās dilemmas, katru reizi ar 2 izaicinošiem scenārijiem, un ir jāizdara izvēle. Pēc izvēles veikšanas, spēlētāji var viens otram izskaidrot savu izvēli.

Materiāli

- Izdrukātas un izgrieztas dilemmas atsevišķās lapiņās.
- Auduma soma, kurā ielikt visas lapiņas.
- Ir noderīgi, ja dilemmas ir ne tikai redzamas rakstiski, bet arī nolasītas skaļi un lēni, un arī ar attēliem.

Instrukcijas soli pa solim

- 1 Pastāstiet grupai, ka jums ir vairākas aizraujošas dilemmas, kurās viņiem ir jāizdara izvēle starp divām iespējām. Visas šīs dilemmas ir auduma maisiņā.
- 2 Palūdziet kādam neskatoties izņemt no somas 1 dilemmu.
- 3 Izlasiet (un parādiet) dilemmu skaļi. Dodiet ikvienam 1 minūti, lai aprunātos ar savu kaimiņu par šo dilemmu.
- 4 Lūdziet ikvienu doties uz vienu no istabas pusēm pēc savas izvēles. Aiciniet abas puses izskaidrot savu izvēli.
- 5 Ja viedokļu dalīšanas laikā daži cilvēki maina savu viedokli, mudiniet viņus mainīt puses.
- 6 Atkarībā no pieejamā laika un grupas intereses, izvēlieties 1 vai vairākas dilemmas.
- 7 Sāciet īsas pārrunas.

Pārrunas

Prezentācijas beigās aiciniet grupu sēdēt kopīgā aplī.



Atkāpe atrunai

Šie ir daži ieteiktie jautājumi un kārtība. Tomēr, mēs aicinām jūs pielāgot un iepriekš plānot pārrunu plūsmu un jautājumus. Turklāt, ir noderīgi šos jautājumus uzrakstīt uz papīra, lai dalībnieki varētu tos arī izlasīt, ne tikai klausīties jautājumus.

1. Kā jūs jutāties pildot šo aktivitāti?
2. Vai izdarīt izvēli bija diezgan viegli vai diezgan grūti?
3. Vai tas ir pārsteidzoši, ka mūsu viedokļi atšķiras? Ja jā vai nē, kā tad tā.

Noslēdzot arī šāds jautājums:

4. Kādus secinājumus varam izdarīt?

Pielāgošanas iespējas

Izvēlēties kādu personu, kura no somas izņem dilemmu, varat to izmantot, lai atklātu interesantus faktus par dalībniekiem.

Jautājumu piemēri:

- Cilvēks, kuram mājās ir visvairāk mājdzīvnieku.
- Cilvēks, kurš var pieskarties savam degunam ar mēli.
- Cilvēks, kurš visilgāk var stāvēt uz vienas kājas ar aizvērtām acīm.
- Cilvēks, kurš visilgāk spēj saglabāt nopietnu seju, nesmaidot.
- Cilvēks, kurš zina veselu dziesmu no galvas.

Padomi vadītājam

Šo darbību var veikt arī ļoti īsi (piemēram, tikai 1 dilemma), bet tajā pašā laikā to ir viegli paplašināt. Visas dilemmas uz mazām lapiņām, kas salocītas auduma maisiņā, rada papildu spriedzi, kad kāds no dalībniekiem to izņem no maisiņa. Pēc tam tā var viegli kļūt par atkārtotu īslaicīgu aktivitāti ilgākā laika periodā.

Idejas papildu aktivitātei

Izveidojiet mazākas grupas un palūdziet katrai no tām izdomāt pašiem savu "Kuru labāk?" dilemmu, kura ir saistīta ar mācīšanos.

Vai tu labāk katru dienu uzzinātu kaut ko jaunu,
vai iemācītos tikai 1 lietu katru gadu ?

Vai tu labāk būtu skolotājs, vai skolas direktors?

Vai tu labāk mācītos ātri un aizmirstu,
vai mācītos lēni un atcerētos?

Vai tu labāk vēlētos lasīt ļoti ātri,
vai skriet ļoti ātri?

Vai tu labāk vēlatos nekad vairs nepildīt mājasdarbus,
vai pārbaudes darbus?

Vai tu labāk vēlētos, lai visu dienu būtu tikai 1 skolotājs,
vai katru stundu cits skolotājs?

Vai tu labāk uzrakstītu savu atbildi uz tāfeles,
vai skaļi izkliegtu savu atbildi?

Vai tu labāk vēlētos, lai katra stunda būtu vienā klasē,
vai katru stundu citā klasē?

Vai tu labāk ietu skolā katru dienu visu gadu,
vai neietu uz skolu vispār?

Vai tu labāk sēdētu uz grīdas, kur vien vēlies,
vai ierādītā krēslā?

Vai tu labāk mācītos lēnām, bet kopā,
vai mācītos ātrāk, bet vienmēr vienatnē?

Vai tu labāk vēlētos katru dienu veikt papildu mājasdarbus,
vai katru dienu paliktu skolā vēl 1 stundu?

Vai tu labāk gribētu zināt visas pasaules valodas,
vai spēt runāt ar dzīvniekiem?

Vai tu labāk gribētu mācīties ātri,
bet maz, vai lēni, bet daudz?

Vai tu labāk vēlētos iemācīties ko tādu, kas padarītu
tevi bagātu, vai to, kas tevi padarītu laimīgu?



KONFLIKTU RISINĀSANA

“Atšķirību lapiņa”

Mērķi

Izpētīt to, ka mēs vieglāk koncentrējamies uz atšķirībām nekā uz līdzībām, un sasaistīt to ar to, kā mēs iekļaujam vai izslēdzam citus, pieņemot noteikumus.

Piedzīvot, kā mēs velti pieņemam un veidojam noteikumus misijai, kas tikai sarežģī uzdevumu.

Izprast, kā var rasties konflikti no pieņēmumiem.



20-40 minūtes



Min.8



Nedaudz

Pārskats

Katrs spēlētājs saņem mazu papīru ar attēlu. Grupai tiek lūgts izveidot mazākas grupas, izmantojot savas “mazās lapiņas”. Apjukums risinās, kad spēlētāji mēģina atšifrēt iespējamo kodu starp attēliem. Kad grupas tiek veidotas, īss izvērtējums norāda uz līdzībām un atšķirībām, noteikumu pieņēmumiem un iespējamo iekļaušanu/izslēgšanu, pamatojoties uz ārējām īpašībām.

Materiāli

- Izdrukāts izdales materiāls. Ja grupa ir lielāka par attēlu skaitu, izdrukājiet vairākas reizes. Vai arī izveidojiet sev jaunus attēlus.
- Šķēres, lai izgrieztu mazās lapiņas.

Instrukcijas soli pa solim

- 1 Aktivitātes sākumā, sagatavojiet mazās lapiņas izgriezietas un gatavas. Ir labi, ja rezervē ir sagatavotas dažas papildu lapiņas.
- 2 Lūdziet dalībniekus sadalīties grupās nākamajai aktivitātei (piemēram, ja ir 30 dalībnieki, palūdziet viņiem izveidot 6 grupas pa 5 cilvēkiem).
- 3 Informējiet viņus, ka, lai veicinātu šo procesu, jūs katram iedosiet nelielu “slepeno” lapiņu.
- 4 Slepeni iedodiet lapiņu katram dalībniekam. Viņiem ir atļauts apskatīt tikai savu lapiņu.

(Turpinās nākamajā lapā)

- 5 Kad katrs dalībnieks ir saņēmis lapiņu, pastāstiet grupai, ka pēc Jūsu signāla, viņi drīkst parādīt savu lapiņu citiem dalībniekiem tikai, lai izveidotu prasītās mazākās grupiņas.
- 6 Pastāstiet visai grupai, ka viņiem ir 1 minūte, lai izveidotu mazākās grupas.
Staigājiet pa telpu un turpiniet teikt vienus un tos pašus teikumus:
- 7 "Izmantojiet savu lapiņu, lai izveidotu grupas"; "Aiziet, tas ir vienkāršs uzdevums."
- 8 Tiklīdz pamanāt, ka ir izveidojusies mazāka grupa, palūdziet viņiem sēdēt kopā malā, kamēr pārējie turpina.
- 9 Kad visiem dalībniekiem ir izdevies izveidot vajadzīgo grupu skaitu, veiciet grupu apli ar jautājumu: "Kādi kritēriji jūs saveda kopā?"
- 10 Sāciet pārrunas.

Pārrunas

Paturiet mazākās grupas (sēžot) kopā vietā, kur tās atrodas, un ieņemiet vietu telpas vidū, lai visi dalībnieki jūs labi redzētu un dzirdētu. Uzdodiet tālāk minētos jautājumus (dažus vai visus, atkarībā no atsauksmēm un sniegtajām atbildēm). Tomēr, mēs aicinām jūs pielāgot un iepriekš plānot pārrunu plūsmu un jautājumus. Turklāt, ir noderīgi šos jautājumus uzrakstīt uz papīra, lai dalībnieki varētu tos arī izlasīt, ne tikai klausīties jautājumus.

1. Kā jūs jutāties pildot šo aktivitāti?
2. Ko jūs domājat par pašu aktivitāti?
3. Kā jūs organizējat sevi, lai veidotu grupas? Vai bija kāda īpaša stratēģija?
4. Vai tas bija viegli vai diezgan grūti?
5. Kuru papīra pusi izmantojāt? Un ko darīt, ja... jūs būtu izmantojuši lapiņas otru pusi (balto)?
6. Kāds, jūsu prāt, bija šīs aktivitātes slēptais mērķis?
7. Kā mēs tagad skatāmies uz šo vingrinājumu?
8. Kā būtu, ja mēs šo vingrinājumu veiktu vēlreiz, vai, jūsu prāt, rezultāts būtu citādāks? Vai jums būtu cita stratēģija?
9. Kādas varētu būt iespējamās saiknes un līdzības starp šo uzdevumu un realitāti?
10. Ja mēs saistām šo pieredzi ar strīdu sākumu, kādas saites jūs varat izveidot?
11. Ko jūs gūstat no šī vingrinājuma?

Pielāgošanas iespējas

Ja esat jau vienu reizi izmantojis šo vingrinājumu ar to pašu grupu, varat to atkārtot vēlāk, izmantojot parasto 52 spēļu kāršu komplektu. Vienkārši izpildiet vingrinājumu tādā pašā veidā un atgādiniet viņiem par pirmo reizi, kad spēlējāt vingrinājumu "Atšķirību lapiņa".

Regulāru un labi zināmu spēļu kāršu izmantošana novērš dalībnieku uzmanību un rada atkārtotu pieņemumu un darbību efektu. Tas rada lieliskas iespējas kopīgi izpētīt, cik bieži mēs visi atkārtoti (vai tieši otrādi) domājam un rīkojamies. Ja dažiem cilvēkiem ir redzes traucējumi, nomainiet lapiņas ar līdzīgiem priekšmetiem (piemēram, dažādiem Lego klucīšiem).

Padomi vadītājam

- Lai gan šis vingrinājums var tikt pildīts atsevišķi, varat izmantot šo kā veidu, lai sadalītu grupas citam vingrinājumam. Iepriekš tad jāpasaka dalībniekiem, cik lielas grupas jāveido.
- Ja kāds jums jautā "kā izmantot lapiņu", jūs vienkārši katru reizi atbildiet to pašu: "izmantojiet savu lapiņu, lai izveidotu grupas". Dalībnieki pieņem, ka viņiem ir jāizmanto simbols vienā no lapiņas pusēm, lai atrastu līdzības, lai gan pašā misijā tas nekad nav minēts. Tas, ka jums ir maza lapiņa, pats par sevi ir pietiekami, lai izveidotu grupu ar citiem cilvēkiem, kuriem... arī ir maza lapiņa.
- Pat ja jūs grupai teicāt, ka viņiem ir 1 minūte, lai izveidotu dažādas grupas, tās prasīs vairāk laika. Izliecieties, ka esat mazliet apmulsis un varat teikt: "Mmm, tam vajadzētu būt viegli", "Nu taču, izmantojiet savu lapiņu, tas ir paredzēts, lai atvieglotu šo procesu", "Tam jau bija jābūt izdarītam".
- Ja ir dažas "baltas" lapiņas bez attēla, tas ir ļoti mulsoši tiem, kas to saņem. Izpētiet to arī izvērtējumā.

Ieteikumi turpmākajai darbībai

Lieciet dažādām grupām padomāt par to, ka patiesībā mēs drīzāk koncentrējamies uz atšķirībām, nevis līdzībām (piemēram, ja runa ir par dažādām kultūrām, imigrantiem un citiem). Izaiciniet grupu noteikt izteiktākās kopīgas īpašības, kuras attiecas uz lielāko daļu grupas dalībnieku.



Materiāli





KONFLIKTU RISINĀSANA

“Viens uzdevums”

Mērķi

Sniegt praktisku pieredzi sadarbības ceļa atrašanā, pamatojoties uz (šķietami) pretrunīgām interesēm.

Pārdomāt personīgo uzvedību sarežģītā interešu situācijā.

Praktizēt pārrunas un konstruktīvu komunikāciju.



20 minūtes



12-30



Nedaudz

Pārskats

Šī aktivitāte sniedz grupai iespēju īstenot dalībnieku intereses. Tā var noritēt raiti un pozitīvi, vai arī izraisīt konfliktus. Tas ir labs sākums sarunām par dažādām interesēm un kā tās apvienot.

Materiāli

- Katram dalībniekam 1 izdrukāta uzdevuma kartīte
- Dažādu formu un izmēru priekšmeti (1 katram dalībniekam, piemēram, bumba, marķieris, kaste, koferis utt.)
- 1 taimeris

Instrukcijas soli pa solim

- 1 Vēlreiz pārbaudiet, vai jums ir visi nepieciešamie materiāli.
- 2 Salieciet priekšmetus darbības telpas vidū.
- 3 Uzaiciniet grupu ienākt aktivitāšu telpā.
- 4 Iesāciet ar to, ka gribat izmēģināt nelielu vingrojumu, lai nedaudz izkustētos.
- 5 Dariet dalībniekiem zināmu, ka katrs saņems uzdevumu, kas jāizpilda nākamo 7 minūšu laikā.
- 6 Uzsveriet, ka ir aizliegts parādīt uzdevumu kādam citam.
- 7 Uzsveriet, ka turpmāko 7 minūšu laikā nebūs atļauts runāt.

(Turpinās nākamajā lapā)

- 8 Katram dalībniekam piešķiriet vienu uzdevumu.
- 9 Pārliecinieties, ka visi dalībnieki var tikt galā bez papildu atbalsta, ja nepieciešams, palīdziet dalībniekiem, un pēc tam paziņojiet par vingrinājuma sākumu un iedarbiniet taimerī.
- 10 Paziņojiet dalībniekiem, kad ir atlikušas 4, 2 un 1 minūtes.
- 11 Pabeidziet aktivitāti un sniedziet pārskatu par telpas pašreizējo stāvokli/darbības norisi.
- 12 Uzaiciniet grupu atgriezties lokā un sākt izvērtējumu.

Pārrunas

! Atkāpe atrunai

Šie ir daži ieteiktie jautājumi un kārtība. Tomēr, mēs aicinām jūs pielāgot un iepriekš plānot pārrunu plūsmu un jautājumus. Turklāt, ir noderīgi šos jautājumus uzrakstīt uz papīra, lai dalībnieki varētu tos arī izlasīt, ne tikai klausīties jautājumus.

1. Kā tu jūties? Kādi ir iemesli, kāpēc jūs tā jutāties?
2. Vai aktivitātē bija kaut kas tāds, kas lika jums justies neērti?
3. Vai izpildījāt savu uzdevumu? Kā?
4. Kāda bija jūsu stratēģija uzsākot vingrinājumu?
5. Vai visas misijas bija iespējams izpildīt ātri un bez problēmām? Kā?
6. Kāda ir laba stratēģija, strādājot ar potenciāli pretrunīgiem vingrinājumiem?
7. Kā jūs sāksiet līdzīgu izaicinājumu nākotnē?
8. Ko jūs ieguvāt no šī vingrinājuma?

Pielāgošanas iespējas

Jūties brīvi mainīt norādītos trīs uzdevumus, lai tie labāk atbilstu jūsu mērķa grupai. Atcerieties, ka kombinācijai joprojām ir jābūt sasniedzamai, ja tā ir apvienota, bet šķiet pretrunīga un atšķirīga. Ja grupā ir kāds cilvēks ratiņkrēslā, apsveriet iespēju novietot priekšmetus uz galda, lai tas būtu pieejams. Ja grupā jums ir cilvēks ar redzes traucējumiem, izlasiet viņam viņa uzdevumu privāti.

Padomi vadītājam

- Aktivitāte var radīt daudz emociju un būt satraucoša dažiem dalībniekiem, tāpēc centieties pamanīt dažādas reakcijas un sniegt iespēju izpaust emocijas izvērtējuma posmā.

Ieteikumi turpmākajām darbībām

Pēc šīs aktivitātes vari ieviest dažādus uzvedības tehnikas, kas darbojas strīdīgās situācijās. Plašāka informācija (<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/conflict-management-skills>)

Pieredzes stāsti

Šo vingrinājumu veicām vairākas reizes ar dažādām pieaugušo jaunatnes darbinieku grupām. Ļoti interesanti rezultāti un izvērtējums, daudz emociju un "akūtu" situāciju vingrinājuma laikā. Ir svarīgi būt gatavam pārdomām un atbalstam.

Ir svarīgi labi pārzināt grupu. Piem. grupa, kurā bija meitene ar augstu maņu (sensoro) jutīgumu: dalībnieki, nevarot runāt, sāka pieskarties viens otram, tostarp viņai. Tas izraisīja stresu.

PIEZĪMES UN KOMENTĀRI

Sakārtojiet objektus no telpas centra pēc izmēra no mazākā uz lielāko	Iznesiet priekšmetus no telpas centra ārpus telpas	Sakārtojiet objektus no telpas centra, aplī
Sakārtojiet objektus no telpas centra pēc izmēra no mazākā uz lielāko	Iznesiet priekšmetus no telpas centra ārpus telpas	Sakārtojiet objektus no telpas centra, aplī
Sakārtojiet objektus no telpas centra pēc izmēra no mazākā uz lielāko	Iznesiet priekšmetus no telpas centra ārpus telpas	Sakārtojiet objektus no telpas centra, aplī
Sakārtojiet objektus no telpas centra pēc izmēra no mazākā uz lielāko	Iznesiet priekšmetus no telpas centra ārpus telpas	Sakārtojiet objektus no telpas centra, aplī
Sakārtojiet objektus no telpas centra pēc izmēra no mazākā uz lielāko	Iznesiet priekšmetus no telpas centra ārpus telpas	Sakārtojiet objektus no telpas centra, aplī
Sakārtojiet objektus no telpas centra pēc izmēra no mazākā uz lielāko	Iznesiet priekšmetus no telpas centra ārpus telpas	Sakārtojiet objektus no telpas centra, aplī



KONFLIKTU RISINĀŠANA

“Izdzīvošanas paka”

Mērķi

Praktizēt grupas lēmumu pieņemšanu.

Pārdomāt personīgās jūtas un uzvedību sarežģītās diskusijās.



90 minūtes



6-30



Vidēji

Pārskats

Šis ir simulācijas vingrinājums, kurā spēlētāji uzņemas “glābšanas skolas kadetu” lomu, kuriem ir jāpieņem lēmums par to, kuri objekti var būt noderīgāki hipotētiskā lidmašīnas avārijas situācijā ziemeļu puslodē. Šī ir uz diskusijām balstīta lēmumu pieņemšanas spēle.

Materiāli

- Drukātas objektu kartītes uz pāri
- Ievadstāsta shēma uz tāfeles/ lapas

Instrukcijas soli pa solim

- 1 Vēlreiz pārbaudiet, vai jums ir visi nepieciešamie materiāli.
- 2 Iepazīstiniet ar to, ka spēlēsiet uz diskusijām balstītu spēli, kurā viņiem būs jāpraktizē aktīva klausīšanās, jāpaplašina un jārod vienprātība ar citiem.
- 3 Aiciniet grupu sadalīties pa pāriem, vai iepriekš sadaliet pārus pats.
- 4 Izdaliet objektu kartīšu kavu katram pārim.
- 5 Izlasiet ievada stāstu.
- 6 Dodiet katram pārim 8 minūtes laika, lai izvēlētos 10 objektus un sakārtotu kartītes no visnoderīgākā līdz vismazāk noderīgajam objektam.
- 7 Palūdziet katram pārim parādīt, kurus priekšmetus viņi izmet un tos paņēmiest nost.
- 8 Savienojiet 3-4 pārus un ļaujiet viņiem 12 minūtes vienoties par 8 objektiem un sakārtotu kartītes no visnoderīgākā līdz vismazāk noderīgajam objektam.

(Turpinās nākamajā lapā)

- 9 Palūdziet katrai mazajai grupai paziņot, kurus priekšmetus viņi izmet un tos paņemiet nost.
- 10 Aiciniet visu grupu kopā izveidot apli un dodiet viņiem 20 minūtes laika, lai vienotos par vienu sarakstu, kurā ir 6 objekti, kas sakārtotu no visnoderīgākā līdz vismazāk noderīgajam objektam konkrētajā situācijā.
- 11 Kad laiks ir beidzies, aiciniet grupu paziņot to priekšmetu secību, ko viņi ir saglabājuši, un pierakstiet tos uz tāfeles/ plakāta.
- 12 Aiciniet visus atdot kartītes vadītājam un sākt izvērtējumu.

Pārrunas

! Atkāpe atrunai

Šie ir daži ieteiktie jautājumi un kārtība. Tomēr, mēs aicinām jūs pielāgot un iepriekš plānot pārrunu plūsmu un jautājumus. Turklāt, ir noderīgi šos jautājumus uzrakstīt uz papīra, lai dalībnieki varētu tos arī izlasīt, ne tikai klausīties jautājumus.

1. Kā tu jūties? Kādi iemesli lika jums tā justies?
2. Kā veidojāt savu lēmumu pieņemšanas procesu pārī/mazajā grupā/visiem kopā?
3. Vai jūs domājat, ka piedalījāties lēmumu pieņemšanā? Kā?
4. Kādi bija galvenie izaicinājumi aktivitātē?
5. Vai jutāt, ka individuāli sasniegsiet labāku rezultātu?

Pēc tam ievadiet pareizo secību un novērtējiet grupas sniegumu, pamatojoties uz viņu lēmumu. (Ieteicamā) pareizā objektu secība ir:

1. Šķiltavas
2. Metāla švamme
3. Papildu krekls un bikses katrai personai
4. Cietie augu tauki metāla bundžā
5. 6 x 6 m gabals ļoti izturīga, bieza brezenta
6. Mazais cirvis
7. 200g šokolādes tāfelīte (1 katrai personai)
8. Avīzes (1 katrai personai)
9. Pielādēta pistole
10. Viens litrs 50% viskija
11. Kompas
12. Plastmasas sadalīta satelītkarte teritorijai

Lai piešķirtu punktus, skatiet ranga numurus. Piešķiriet punktus labākajām izvēlēm saskaņā ar iepriekš norādītajiem skaitļiem. Piemēram, karte nopelnītu 12 punktus, bet metāla švamme nopelnītu 2 punktus.

Ja vēlaties, varat dalīties ar dalībniekiem rezultātu vērtēšanas tabulā:

21-24 punkti - Pārsteidzoši! Jūs esat profesionāli glābēji

25-30 punkti - Ļoti labi! Cilvēku dzīves ir labās rokās

31-40 punkti - Knap! Būtu grūti izdzīvot

41-50 punkti - Daži varētu izdzīvot

51-57 punkti - Nekādu izredžu izdzīvot

6. Skatoties uz sasniegto rezultātu, kādus secinājumus varat izdarīt?

7. Kas jums nepieciešams, lai izveidotu efektīvu un iekļaujošu grupas lēmumu pieņemšanas procesu?

Pielāgošanas iespējas

Kartīšu izgatavošanas vietā varat izveidot sarakstu uz tāfeles papīra un lūgt dalībniekus uzrakstīt savus sarakstus uz papīra lapām vai piezīmju grāmatiņās.

Padoms vadītājam

Šim uzdevumam varat iepriekš izveidot pārus, lai nodrošinātu, ka ikviens var piedalīties diskusijā un lēmumu pieņemšanā no paša sākuma. Ir svarīgi veikt rūpīgu aktivitāšu pārskatu, lai pārlicinātos, ka dalībnieki nodibina attiecības un saprot, kas viņu lēmumu pieņemšanas procesā darbojās labi, un kas būtu jāuzlabo turpmākajā šīs grupas darbā.

Ieteikumi turpmākajai darbībai

Turpmākajā posmā aicinām sagatavot praktisku nodarbību par to, kā vadīt sarunas, kādi lēmumu pieņemšanas struktūras veidi pastāv un kā rīkoties situācijās, kas prasa darbību ar maziem laika vai citiem resursiem.

Pieredzes stāsti

Labi iespējams spēlēt ar dažāda vecuma grupām. Vingrinājums ļoti viegli pielāgojas dažādām tēmām un grupām. Vairāk laika jāparedz dalībniekiem ar zemāku darba tempu, mazāku runas uztveri, ar cerebrālo trieku.

Ievadstāsts

“Šis ir pārbaudījums jums kā glābšanas skolas kadetiem. Aicinām iztēloties situāciju un izveidot objektu sarakstu, kas novērtēts no visnoderīgākajiem līdz vismazāk noderīgajiem šajā situācijā.

Jums ir pieejama tikai šī informācija: “Ir pulksten 14:00, 23. janvāris, un jūsu grupa atrodas kaut kur Kanādas ziemeļos pēc nelielas lidmašīnas avārijas. Gaisa temperatūra dienā ir -25 grādi zem nulles, bet naktī temperatūra pazeminās līdz -40 grādiem zem nulles. Uz zemes ir sniegs, un lauku apvidus ir mežains ar vairākiem strautiem, kas šķērso apkārtni. Tuvākā pilsēta atrodas 30 kilometru attālumā. Jūs visi esat gērbušies pilsētas drēbēs atbilstošās skolas svētkiem. Jūsu rīcībā ir 12 lietas. Aktivitātes beigās jūsu grupa paturēs mazāk priekšmetu un mēģinās tos novērtēt pareizā secībā no visnoderīgākā līdz vismazāk noderīgākajam.”

IZDALES MATERIĀLS

Vērtēšanas iemesli un situācijas skaidrojums

(pielāgots no Vaitmena gaisa spēku bāzes simulācijas)

Janvāra vidus ir aukstākais gada laiks Kanādas ziemeļos. Pirmā problēma, ar kuru saskaras izdzīvojušie, ir ķermeņa siltuma saglabāšana un aizsardzība pret tā zudumu. Šo problēmu var atrisināt, izveidojot ugunsroku, samazinot kustības un slodzi, izmantojot pēc iespējas vairāk izolācijas un uzbūvējot patvērumu.

Dalībnieki tikko ir nolaidušies avārijas stāvoklī. Daudzi cilvēki mēdz aizmirst milzīgo šoka reakciju, ko tas izraisa cilvēka ķermenī. Lēmumu pieņemšana šādos apstākļos ir ārkārtīgi sarežģīta. Šāda situācija prasa lielu uzsvāru uz argumentācijas izmantošanu lēmumu pieņemšanā, un lai mazinātu bailes un paniku. Šoks parādītos izdzīvojušos kā bezpalīdzības, vientulības, bezcerības un baiļu sajūta. Protams, šoka stāvoklis nozīmē, ka izdzīvojušo kustībām jābūt minimālām un būtu jāmēģina viņus nomierināt.

Pirms pacelšanās, pilotam ir jāiesniedz lidojuma plāns, kas satur svarīgu informāciju, piemēram, kursu, ātrumu, paredzamo ierašanās laiku, gaisa kuģa veidu un pasažieru skaitu. Meklēšanas un glābšanas operācijas sākas neilgi pēc tam, kad lidmašīna nav ieradusies galamērķī paredzētajā ierašanās laikā.

30 kilometri līdz tuvākajai pilsētai ir ļoti gara pastaiga pat ideālos apstākļos, it īpaši, ja kāds nav pieradis staigāt šādus attālumus. Šajā situācijā pastaiga ir vēl grūtāka trieciena, sniega segas un ūdens barjeru dēļ. Tas nozīmētu gandrīz drošu nāvi no nosalšanas un spēku izsīkuma. Temperatūrā no mīnus 25 līdz mīnus 40 ķermeņa siltuma zudums slodzes rezultātā ir ļoti nopietna problēma.

Kad izdzīvojušie ir atraduši veidus, kā uzturēt siltumu, viņu nākamais uzdevums ir piesaistīt meklēšanas lidmašīnu uzmanību. Tādējādi visi priekšmeti, ko grupa ir izglābuši, ir jānovērtē pēc to vērtības, lai informētu par grupas atrašanās vietu.



Metāla švamme



Mazs cirvis



Pielādēta 45 kalibru pistole



**Cieti augu tauki
metāla bundžā**



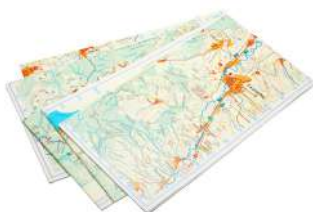
**Avīzes
(viena katrai personai)**



**Šķiltavas
(bez šķidruma)**



**Papildus bikses un
krekls katram**



**Plastmasas sadalīta
satelītkarte
teritorijai**



1 litrs 50% viskija



**6x6 m gabals ļoti
izturīga, bieza
brezenta**



Kompass



**200g šokolādes
tāfelīte
(1 katrai personai)**

1. Šķiltavas (bez šķidrums)

Visnopietnākās briesmas, ar kurām saskaras grupa, ir aukstuma iedarbība. Vislielākā nepieciešamība ir pēc siltuma avota, bet otrā lielākā nepieciešamība ir pēc signalizācijas ierīcēm. Tas padara ugunsкура izveidošanu par pirmo darbu.. Bez sērkociņiem, vajag kaut ko, kas radītu dzirksteli, un pat bez šķidrums šķiltavas var to izdarīt.

2. Metāla švamme

Lai iededzinātu uguni, izdzīvojušajiem ir nepieciešams līdzeklis, lai notvertu šķiltavas radītās dzirksteles. Šī ir labākā viela dzirksteles uztveršanai un liesmas noturēšanai, pat ja metāla švamme ir nedaudz mitra.

3. Papildus kreklis un bikses katram izdzīvojušajam

Apģērbu var izmantot ne tikai ķermeņa sildīšanai, bet arī pajumtei, uzmanības pievēršanai, gultasveļai, pārsējiem, auklām (atsietām) un degvielai ugunscuram.

4. Cieti augu tauki metāla bundžā

Tiem ir daudz pielietojumu. No vāka var izgatavot spoguļveida signalizācijas ierīci. Pēc vāka nospodrināšanas ar tērauda vati, tas atstaros saules gaismu. Tas ir pietiekami spilgts, lai to varētu redzēt aiz horizonta. Lai gan to lietojumu varētu nedaudz ierobežot koki, grupas dalībnieks varētu uzkāpt kokā un izmantot atstarojošo vāku, lai signalizētu meklēšanas lidmašīnām. Tākus var berzēt uz atklātas ādas, lai aizsargātu pret aukstumu. Tukšā bundža noder sniega kausēšanai dzeramajam ūdenim. Daudz drošāk ir dzert siltu ūdeni nekā ēst sniegu, jo silts ūdens palīdzēs saglabāt ķermeņa siltumu. Ūdens ir svarīgs, jo dehidratācija ietekmēs lēmumu pieņemšanu.

5. 6x6 m gabals ļoti izturīga, bieza brezenta

Veidojot nometni, brezenta pasargās no vēja un sniega (brezents tiek izmantots telšu izgatavošanā). To var izklāt uz koku rāmja, un to var izmantot kā telti vai aizslietni. To var izmantot arī kā pārklāju uz zemes, lai izdzīvojušie būtu sausumā. Tā forma, kontrastējot ar apkārtējo reljefu, padara to par signalizācijas ierīci.

6. Mazs cirvis

Izdzīvojušajiem ir nepieciešama pastāvīga malkas piegāde, lai uzturētu uguni. Cirvi varētu izmantot gan šim nolūkam, gan nakšņošanas vietas attīrīšanai, koku zaru zāģēšanai priekš zemes izolācijas un brezenta telts rāmja izbūvei.

7. 200g šokolādes tāfelīte (katrai personai pa vienai)

Šokolāde sniegs nedaudz pārtikas enerģiju. Tā kā tā satur, galvenokārt, ogļhidrātus, tas nodrošinās enerģiju, nepatērējot to enerģiju gremošanai.

8. Avīzes (katrai personai pa vienai)

Tās noder ugunsкура veidošanā. Tās var izmantot arī kā izolāciju sarullējot zem apģērba, un aptinot ap cilvēka rokām un kājām. Avīzi var izmantot arī kā verbālu signalizācijas ierīci, ja to sarullē megafona formā. Tā varētu kalpot arī kā lasāmviela atpūtai.

9. Pielādēta 45 kalibru pistole

Pistole nodrošina skaņas signālierīci. (Starptautiskais briesmu signāls ir 3 šāvieni ātri pēc kārtas). Ir bijuši daudzi gadījumi, kad izdzīvojušie palika nepamanīti, jo bija pārāk vāji, lai radītu pietiekami skaļu troksni, lai piesaistītu uzmanību. Pistoles spalvu var izmantot kā āmuru, un pulveris no čaulītēm palīdzēs ugunsкура veidošanā. Ieliekot nelielu auduma gabaliņu patronā, kas ir iztukšota no lodes, var izveidot uguni, izšaujot ieroci uz sausu malku, kas atrodas uz zemes. Pistolei ir arī daži nopietni trūkumi. Grupai gaidot glābšanu, var pieaugt dusmas, neapmierinātība, nepacietība, aizkaitināmība un racionalitātes zudums. Šādos apstākļos nāvējoša ieroča pieejamība ir bīstamība grupai. Lai gan pistoli varētu izmantot medībās, būtu vajadzīgs izcils šāvējs, lai ar to nogalinātu dzīvnieku. Tad dzīvnieks būtu jānogādā uz avārijas vietu, kas atkarībā no tā lieluma var izrādīties grūti vai pat neiespējami.

10. 1 litrs 50% viskija

Viskiju var izmantot vienīgi kā palīglīdzekli uguns izcelšanā un kā degvielu lāpai (izgatavo, iemērcot apģērba gabalu viskijā un piestiprinot pie koka zara). Tukšo pudeli var izmantot ūdens uzglabāšanai. Viskija briesmas ir tādas, ka kāds to var dzert, domājot, ka tas radīs siltumu. Alkohols uzņem temperatūru, kurai tas ir pakļauts, un mīnus 30 grādu pēc Fārenheita viskija dzēriens var sasaldēt cilvēka barības vadu un kuņģi. Alkohols arī paplašina ādas asinsvadus, kā rezultātā atdzēsētas asinis tiek pārnestas atpakaļ uz sirdi, kā rezultātā strauji zaudē ķermeņa siltumu.

11. Kompas

Tā kā kompass var mudināt kādu mēģināt aiziet līdz tuvākajai pilsētai, tas ir bīstams priekšmets. Tā vienīgā īpašība ir tā, ka to var izmantot kā saules gaismas atstarotāju (tā stikla virsmas dēļ).

12. Plastmasas sadalīta satelītkarte teritorijai

Tas ir arī viens no vismazāk vēlamajiem priekšmetiem, jo tas mudinās cilvēkus mēģināt aiziet līdz tuvākajai pilsētai. Tā vienīgā noderīgā funkcija ir kā zemes segums kādam, lai būtu sausumā.



SOCIALĀ IEKĻAUSĀNA

“Jā vai nē”

Mērķi

Atjaunot savu prātu un koncentrēties uz sociālās iekļaušanas svarīgumu visiem.
Veicināt diskusijas par tēmu atrasties jauktu spēju grupās.



20 minūtes

(Laiks palielinās, ja tiek izmantoti vairāki apgalvojumi)



4-15

Lielākās grupās sadaliet tos mazākās komandās



Nedaudz

Pārskats

Šis ir ātrs vingrinājums, kas balstīts uz apgalvojumiem, kurā spēlētāji izvēlas, vai viņi piekrīt šim apgalvojumam. Seko īsa diskusija un uz secinājumiem vērsts izvērtējums.

Materiāli

- Pakariet papīru lapu divās pretējās istabas pusēs. Vienā lapā ir rakstīts "Es piekrītu", bet otrā - "Es nepiekrītu".

Instrukcijas soli pa solim

- 1** Pastāstiet grupai, ka skaļi un lēnām nolasīsiet vienu apgalvojumu. Pēc izlasīšanas ikvienam ir īss laiks, lai pārdomātu apgalvojumu un izlemtu, viņi tam piekrīt vai nepiekrīt. Kad jūs skaitāt līdz trīs, visi pāriet uz to telpas pusi, kurā ir atbilstošs papīrs "piekrītu" vai "nepiekrītu".
- 2** Lai to vizuāli praktizētu kopā, izlasiet šādu "smieklīgo" piemēru apgalvojumu: "Gulēt dienas laikā ir labāk nekā gulēt naktī".
- 3** Aiciniet dažādas personas izskaidrot savu izvēli. Dodiet vietu viedokļu apmaiņai, ja grupa ir sadalīta uz divām pusēm.
- 4** Aiciniet cilvēkus mainīt puses, ja viņi maina savu viedokli.
- 5** Pēc īsas diskusijas un viedokļu apmaiņas palūdziet ikvienu apsēsties (rezutlātā aplī) un sākt īsu, uz secinājumiem vērsta pārrunas.

Apgalvojumu paraugi:

• **Ja mēs visi ēdam vienu un to pašu sviestmaizi, mums visiem ir vienāda enerģija.**
(šis apgalvojums izceļ atšķirību starp vienlīdzību (visiem vienādi) un objektīvu taisnīgumu (katram pēc nepieciešamības))

• **Ne visiem patīk futbols, bet visi var spēlēt futbolu. Vienā vai otrā veidā.**
(šis apgalvojums attiecas uz pieejamību aktivitātēm)

• **Nepiedalīties aktivitātē ir jūsu brīva izvēle.**
(sasaistes ar 'brīvo gribu', bet arī uz iespēju izdarīt šādu izvēli: aktivitāšu pieejamība visiem)

• **Ja mēs ieguldām vienādi, mums vajadzētu saņemt to pašu.**
(sasaistes uz atšķirību starp vienlīdzību (visiem vienādi) un objektīvu taisnīgumu (katram pēc nepieciešamības))

Pārrunas

! Atkāpe atrunai

Šie ir daži ieteiktie jautājumi un kārtība. Tomēr, mēs aicinām jūs pielāgot un iepriekš plānot pārrunu plūsmu un jautājumus. Turklāt, ir noderīgi šos jautājumus uzrakstīt uz papīra, lai dalībnieki varētu tos arī izlasīt, ne tikai klausīties jautājumus. Mēs iesakām uzdot šādus 3 jautājumus:

1. Kā jums patika šī īsā aktivitāte?
2. Kādus secinājumus mēs varam izdarīt kopā?
3. Ko mēs darām ar šo secinājumu?

Ja jums ir vairāk laika, ir svarīgi izmantot šādus jautājumus:

- Cik viegli vai grūti jums bija izveidot savu viedokli apgalvojumam?
- Vai diskusijas laikā kāds mainīja viedokļus? Kādi bija iemesli?
- Vai bija kaut kas, kas jūs pārsteidza?
- Kas jums paliks atmiņā no šīs aktivitātes?

Pielāgošanas iespējas

Šajā uzdevumā kā piemērus jūs atradīsiet vairākus apgalvojumus. Jūties brīvi izmantot vienu katru reizi vai to secību, ja jums ir pieejams laiks un grupa ir motivēta turpināt.

Bez abiem stūriem (piekrītu un nepiekrītu) ir interesanti pievienot arī citus stūrus. Piem. "Man vienalga", "Man neinteresē", "Es nezinu", "Es nesaprotu". Ja jums ir vairāk laika, jums var būt dažādi veidi, kā organizēt viedokļu apmaiņu pēc tam, kad katrs ir izvēlējis kādu pusi.

Piemēram:

- Palūdziet katrai grupai sagatavot runu un nodrošināt vienu pārstāvi.
- Novietojiet 2 krēslus istabas vidū. Tie, kas tur sēž, var apspriesties kopā. Kad kāds piesit viņam plecu, viņš pamet krēslu, un tas, kurš piesita, ieņem vietu un turpina diskusiju.

Jūs varat pateikt apgalvojumus daļēji valodā, kuru saprata visa grupa, un daļēji valodā, kuru nesaprot neviens vai tikai 1-2 cilvēki saprot. Tas parāda, cik svarīgi ir izvēlēties valodu un terminoloģiju dažādām mērķa grupām.

Padomi vadītājam

- Ir izdevīgi, ja paziņojums ir arī redzams, tāpēc ikviens var arī izlasīt paziņojumu pēc tā noklausīšanās. Varat arī projicēt paziņojumu pietiekami lieliem burtiem uz ekrāna. Atgādiniet jauniešiem, ka ir labi, ja viņi maina savu viedokli, pamatojoties uz diskusiju, un maina puses.
- Paziņojumu piemēri ir paredzēti, lai radītu diskusijas un būtu neskaidri. Dažiem apgalvojumiem var būt reakcijas: "Nu ... tas ir atkarīgs ... dažreiz jā un dažreiz nē". Tas ir labi. Tas ne tikai nozīmē, ka paziņojums raisīs diskusijas, bet arī parāda, ka spēlētājiem var būt dažādi viedokļi atkarībā no konkrētām situācijām.
- Sagatavojieties katram apgalvojumam. Grupu secinājumu veidošana, kas nav iekļaujoša attiecībā uz jauktu spēju grupām, būtu neproduktīva šī uzdevuma mērķa sasniegšanai.

Pieredzes stāsti

Šīs atbildes (man vienalga, neinteresē utt.) jaunieši izmanto regulāri, kad viņiem kaut ko jautā mutiski. Kad tās tika vizuāli nodrošinātas pie sienas uz papīra loksniem, neviens no jauniešiem tās neizmantoja. Viņi nevēlējās būt saistīti ar šīm atbildēm.

PIEZĪMES UN KOMENTARI



SOCIALĀ IEKĻAUSANA

“1 flīze uz priekšu”

Mērķi

Atklāt un dalīties, ka mums visiem ir daudz vairāk kopīga nekā mēs varētu iedomāties (piemēram, sapņi, vēlmes).

Veicināt iekļautību starp spēlētājiem jauktu spēju grupā.



30 minūtes



4-25



Nedaudz

Sākuma un beigu iestatījums: krēslu aplis
Vidējās daļas iestatījums: atvērta vieta, kur visu var novietot uz vienas līnijas

Pārskats

Visi spēlētāji saņem kādas personas lomu kartīti. Kad visi nostājušies vienā rindā, vadītājs nolasa dažādas situācijas. Ja uz kādu situāciju tiek atbildēts pareizi, spēlētājs pārvietojas par 1 grīdas flīzi uz priekšu. Beigās dažādu spēlētāju kopējā pozīcija ir kopīgās pārrunas sākums.

Materiāli

- Skaņas sistēma un maiga nomierinoša mūzika
- Grozs ar izgrieztajām lomām (izdales materiāls zemāk)

Instrukcijas soli pa solim

- 1 Vēlreiz pārbaudiet, vai jums ir visi nepieciešamie materiāli un iekārtojums ir paredzēts, lai darbība noritētu nevainojami.
- 2 Fonā atskaņojiet maigu mūziku.
- 3 Lūdziet grupai apsēsties aplī un pastāstiet viņiem, ka viņi katrs saņems papīra lapiņu ar aprakstītu “slepeno” personas lomu. Lūdziet viņiem turēt šo noslēpumu. Dodiet piemēru: "Ja uz manas papīra lapas ir rakstīts: ‘vecvecāks ar 5 mazbērniem’, tad es iedomāšos, ka esmu tas cilvēks”.
- 4 Iedodiet katram papīra lapiņu. Katrā papīra lapiņā ir norādīts viens un tas pats ("Tu esi tu pats"). Atcerieties, ka jūs kā vadītājs esi vienīgais, kurš to zina. Atgādiniet spēlētājiem, lai viņi vēl neatklāj to, kas rakstīts uz viņu papīra lapas. Tas ir labi, ja dažiem jauniešiem neizdodas ilgi glabāt "noslēpumu".

(Turpinās nākamajā lapā)

- 5** Pastāstiet grupai, ka dažus jautājumus nolasīsiet skaļi, lai ikviens varētu vieglāk iedomāties lomu. Pastāstiet spēlētājiem klusumā pie sevis padomāt par atbildēm. Jautājumi:
- Kuru spēli tev patīk spēlēt visvairāk?
 - Kādas drēbes tev patīk valkāt?
 - Kurš dzīvnieks tev patīk visvairāk?
 - Kāda ir tava mīļākā krāsa?
 - Kādu darbu dara tavi vecāki?
 - Kas tev liek baidīties?
 - Kas Tevi padara laimīgu?
 - ja nepieciešams, pievienojiet citus jautājumus
- 6** Lūdziet visus klusēt un nostāties rindā viens otram blakus.
- 7** Pastāstiet grupai, ka skaļi nolasīsiet vairākus notikumus vai situācijas. Katru reizi, kad viņi uz šo var atbildēt jā, viņi pavirzās par 1 flīzi uz priekšu. Pretējā gadījumā viņi paliek tur, kur atrodas, un nepārvietojas.
- 8** Izlasi situācijas pa vienam. Ieturiet nelielu pauzi starp katru situāciju, lai spēlētāji varētu domāt par atbildi un galu galā virzīties uz priekšu. Zemāk ir 15 situāciju saraksts. Jūties brīvi pievienot vai mainīt.
- Tev patīk pašam izdarīt izvēli.
 - Tu izbaudi garšīgu ēdienu.
 - Tev patīk sajūst siltu vēju.
 - Tev nav nekas pretī, ja citi cilvēki no jums zog.
 - Tev patīk tērēt kabatas naudu.
 - Tev patīk, ka patīc citiem.
 - Tu uzskatāt, ka vardarbība un karš nav vajadzīgi.
 - Kad vien iespējams, tu valkā savas iecienītākās drēbes.
 - Tu vēlies dzīvot laimīgu dzīvi.
 - Tev patīk sāpināt citus cilvēkus.
 - Tev patīk, ka jums ir daudz draugu.
 - Tas padara tevi laimīgu, ja citi cilvēki pret jums izturas jauki.
 - Tev patīk smieties par labu joku.
 - Tu nebaidies no izsalkušas lauvas.
 - Tev patīk no rīta pamosties ar smaidu.
- 9** Situāciju beigās lūdziet ikvienu paskatīties apkārt un mēģināt atcerēties savu stāvokli salīdzinājumā ar citiem.
- 10** Pastāstiet visiem atgriezties aplī, ielikt lomu aprakstu atpakaļ grozā un sākt pārrunas.

Pārrunas



Atkāpe atrunai

Šie ir daži ieteiktie jautājumi un kārtība. Tomēr, mēs aicinām jūs pielāgot un iepriekš plānot pārrunu plūsmu un jautājumus. Turklāt, ir noderīgi šos jautājumus uzrakstīt uz papīra, lai dalībnieki varētu tos arī izlasīt, ne tikai klausīties jautājumus.

1. Kā šī aktivitāte jums patika?
2. Kuri aktivitātes elementi jums patika visvairāk?
3. Vai bija kaut kas, kas jūs pārsteidza? Vai gala rezultāts jūs pārsteidz?
4. Kādas lomas, jūsuprāt, bija citiem spēlētājiem?
5. Aplūkojot visu grupas dalībnieku galīgo pozīciju, kādus secinājumus mēs varētu izdarīt?
6. Vai varat nosaukt dažādas lietas, kas patīk visiem grupas dalībniekiem?
7. Kas tev paliks atmiņā no šīs aktivitātes?

Pielāgošanas iespējas

Ja jūs kā koordinators jūtaties pietiekami droši (un grupa jūtas droši savā starpā!), jūs varat piešķirt spēlētājiem tādu lomu kā cits grupas dalībnieks. Ņemiet vērā, ka tas var izraisīt ļoti jutīgus mirkļus, ja katrs spēlētājs rīkojas pēc savas interpretācijas par citu grupas dalībnieku. Šim nolūkam jums būs jā sagatavo papīra lapiņas ar katra dalībnieka vārdu.

Komentārs no praktiskas pieredzes par iepriekš minēto iespējamo adaptāciju:

“Tas bija grūti, dažos radīja zināmu satraukumu un bažas, vai viņi to izdarīs pareizi savu draugu labā, lai nevienu nesāpinātu. Un daži nonāca pie secinājumiem, cik daudz viņi patiešām pazīst viņu draugus un klasesbiedrus. Var izmantot grupā, lai vairāk iepazītu viens otru un novērtētu katra atšķirības.

Ja tas ir svarīgi un nepieciešams dažiem spēlētājiem, aprakstiet mutiski dažādu spēlētāju stāvokli situāciju beigās.

Padomi vadītājam

- Rūpējieties par labu izvērtējuma veikšanu, pretējā gadījumā šis vingrinājums riskē radīt spēcīgākus aizspriedumus pret citiem dalībniekiem. Tas radītu pretēju efektu tam, kas ar šo uzdevumu ir paredzēts. Atcerieties, ka šīs aktivitātes galvenais mērķis ir atklāt, cik daudz vairāk mums ir kopīgā nekā atšķirīgā. Tāpēc sociālā iekļaušana ir daudz vieglāka (un loģiska!), ja mēs koncentrējamies uz šo dimensiju.
- 1 flīze (vai 1 solis) katram dalībniekam ir atšķirīgs. Tāpēc, ja iespējams, veiciet marķējumu uz grīdas. Varētu būt noderīgi pateikt grupai, ka šī aktivitāte nav sacensības.

Ieteikumi turpmākajām darbībām

Šīs Rīku kastes uzdevums "1 flīzi atpakaļ". Ja vien neesat izmantojis to vingrinājumu jau pirms šī.

Pieredzes stāsti

Labs vingrinājums, lai iekļautu visus jaukto spēju grupā. Šo vingrinājumu veicām 6 un 18 cilvēku grupā. 18 cilvēku grupā vecums bija 15-17 gadi un cilvēku viņiem bija par daudz. Mums bija meitene ar paaugstinātu maņu jutību. Viņai svarīga bija arī smaržu un spilgtas gaismas neesamība.

PIEZĪMES UN KOMENTĀRI

Tu esi tu pats	Tu esi tu pats	Tu esi tu pats	Tu esi tu pats
Tu esi tu pats	Tu esi tu pats	Tu esi tu pats	Tu esi tu pats
Tu esi tu pats	Tu esi tu pats	Tu esi tu pats	Tu esi tu pats
Tu esi tu pats	Tu esi tu pats	Tu esi tu pats	Tu esi tu pats
Tu esi tu pats	Tu esi tu pats	Tu esi tu pats	Tu esi tu pats

Materiāli



SOCIALĀ IEKĻAUSANA

“1 flīze atpakaļ”

Mērķi

Lai labāk saprastu, ko nozīmē jauktas spējas pieejamo iespēju ziņā.

Veicināt iekļautību pret grupā esošo dažādību.



30 minūtes



4-25



Vidēji

Sākuma un beigu iestatījums: krēslu aplis
Vidējās daļas iestatījums: atvērta vieta,
kur visu var novietot uz vienas līnijas

Pārskats

Visi spēlētāji saņem kartīti, kas apraksta situāciju, kurā viņi atrodas šajā brīdī. Kad visi nostājušies vienā rindā, vadītājs nolasa dažādus jautājumus. Ja uz jautājumu tiek atbildēts pozitīvi, spēlētājs pārvietojas 1 flīzi atpakaļ. Beigās kopējais spēlētāju stāvoklis ir pārrunu sākums.

Materiāli

- Skaņas sistēma un maiga nomierinoša mūzika
- Groziņš ar izgrieztajām lomām (izdales materiāls)

Instrukcijas soli pa solim

Piezīme: lūdzu, labi sagatavojieties šim vingrinājumam, jo tas var radīt ļoti bagātīgus, taču arī ļoti jutīgus rezultātus. Ja nejutaties pietiekami droši kā vadītājs, neiesaistieties vingrinājumā.

- 1 Vēlreiz pārbaudiet, vai jums ir visi nepieciešamie materiāli un vai iekārtojums ir paredzēts, lai darbība noritētu nevainojami.
- 2 Fonā atskaņojiet maigu mūziku.
- 3 Lūdziet grupai apsēsties aplī un pastāstiet viņiem, ka viņi katrs saņems papīra lapiņu ar aprakstītu “slepeno” personas lomu. Lūdziet viņiem paturēt šo noslēpumu. Sniedziet piemēru: “Ja uz manas papīra lapiņas ir rakstīts: man ir alerģija uz ādas un man tā nepārtraukti niez”, tad es iedomājos, ka esmu šādā situācijā. Uzsveriet, ka spēlētājiem nav jārikojas, bet tikai jāiedomājas, kā tas būtu.

(Turpinās nākamajā lapā)

4 Apejiet apli ar grozu un palūdziet katram izņemt no tā 1 papīra lapiņu. Viņi to var lasīt klusumā paši (atbalstiet, kur nepieciešams). Atgādiniet spēlētājiem, lai viņi vēl neatklāj citiem to, kas rakstīts uz viņu papīra lapiņas.

Pastāstiet grupai, ka dažus jautājumus nolasīsiet skaļi, lai ikviens varētu
5 iejusties savā situācijā. Lūdziet spēlētājiem klusumā padomāt par atbildēm pašiem.

Sāciet ar piemēru, lai vizualizētu kustību atpakaļ: "Es elpoju gaisu." Pēc tam
6 sāciet ar zemāk esošo sarakstu. Jautājumi:

- Kuru spēli tev patīk spēlēt visvairāk?
- Kādā drēbes tev patīk valkāt?
- Kurš dzīvnieks tev patīk visvairāk?
- Kāda ir tava mīļākā krāsa?
- Kādu darbu dara tavi vecāki?
- Kas tev liek baidīties?
- Kas Tevi padara laimīgu?
- ja nepieciešams, pievienojiet citus jautājumus

7 Lūdziet visus klusēt un nostāties rindā viens otram blakus.

8 Pastāstiet grupai, ka skaļi nolasīsiet vairākus notikumus vai situācijas. Katru reizi, kad viņi var atbildēt uz šo ar "jā", viņi pārvietojas 1 flīzi atpakaļ. Pretējā gadījumā viņi paliek tur, kur atrodas, un nepārvietojas.

9 Izlasi situācijas pa vienai. Nedaudz pauzējiet starp katru situāciju, lai spēlētāji varētu padomāt par atbildi un galu galā pārvietoties atpakaļ. Zemāk ir 12 situāciju saraksts. Jūties brīvi ko pievienot vai mainīt.

- Tu vari spēlēt visu veidu bumbu sporta veidus.
- Tu vari viegli lasīt grāmatu.
- Tev patīk labs joks.
- Tu varat kāpt pa kāpnēm bez citu cilvēku atbalsta.
- Dzimšanas dienas dziesmu vari dziedāt skaļā balsī.
- Tu vari viegli nosaukt katru varavīksnes krāsu, kad to redzi.
- Tev patīk ēst hamburgerus un frī kartupeļus.
- Tev ir viegli lēkt ar lecamauklu.
- Tu vari darīt vienu un to pašu ilgāk par 20 minūtēm.
- Tev patīk stāstīt sliktas lietas par citiem cilvēkiem.
- Kad tu kaut ko jautā, cilvēki saprot, ko tu sakāt.
- Tev patīk, ka tev ir draugi.

10 Iepriekš minētā saraksta beigās palūdziet ikvienu paskatīties apkārt un mēģināt atcerēties savu pozīciju salīdzinājumā ar citiem.

11 Aiciniet visus atgriezties aplī. Svarīgi: palūdziet ikvienu ievietot situācijas aprakstu atpakaļ grozā un sāciet izvērtējumu.

Pārrunas



Atkāpe atrunai

Šie ir daži ieteiktie jautājumi un kārtība. Tomēr, mēs aicinām jūs pielāgot un iepriekš plānot pārrunu plūsmu un jautājumus. Turklāt, ir noderīgi šos jautājumus uzrakstīt uz papīra, lai dalībnieki varētu tos arī izlasīt, ne tikai klausīties jautājumus.

1. Kā šī aktivitāte jums patika?
2. Kuri aktivitāšu elementi jums patika visvairāk?
3. Kā jūs jutāties, paliekot vietā, kad pārējie kustējās? Kā jūs jutāties kustībā, kad pārējie palika uz vietas?
4. Vai bija kaut kas, kas jūs pārsteidza? Vai gala rezultāts jūs pārsteidz?
5. Kādas situācijas, jūsprāt, bija citiem spēlētājiem?
6. Kādus secinājumus mēs varētu izdarīt, raugoties uz katras grupas dalībnieku galīgo pozīciju?
7. Ko jūs domājat par: "Mums visiem ir dažādas spējas dažos vai vairākos brīžos."
8. Ko mēs varētu darīt, lai veicinātu to, ka visi ir uz vienas līnijas?
9. Kas jums paliks atmiņā no šīs aktivitātes?

Pielāgošanas iespējas

Ja jūtaties pietiekami droši kā vadītājs (un grupa jūtas droši savā starpā!), varat dot spēlētājiem situāciju, kurā atrodas cits grupas dalībnieks. Ņemiet vērā, ka tas var izraisīt ļoti jutīgus mirkļus, ja katrs spēlētājs rīkojas pēc savas interpretācijas par citu personu grupā. Šim nolūkam jums būs jāsapatavo papīra lapiņas ar katra grupas dalībnieka vārdu.

Padomi vadītājam

- 1 flīze (vai 1 solis) katram dalībniekam ir atšķirīgs. Tāpēc, ja iespējams, izmantojiet esošās flīzes uz grīdas vai veiciet marķējumus. Šādā gadījumā, virzoties atpakaļ, pārliecinieties, ka telpā nav šķēršļu.
- Parūpējieties par labu izvērtējuma veikšanu, pretējā gadījumā šis vingrinājums riskē radīt spēcīgākus aizspriedumus pret citiem cilvēkiem. Tas radītu pretēju efektu tam, kas ar šo darbību ir paredzēts.
- Mērķis nav norādīt uz atšķirībām kā tādām, bet gan uz pastāvošo daudzveidību, un jo īpaši veicināt izpratni par šādu dažādību bez aizspriedumiem. Kļūt apzinātākam un infomētākam šeit ir sākotnējais solis, lai kopīgi domātu par iespējamām izmaiņām, kuras mēs varam veikt/darīt savā apkārtējā vidē. Šī iemesla dēļ, visām lomām ir noteikts nosacījums, pat, ja šis nosacījums šķiet relatīvi neatbilstošs piedāvātajām situācijām. Lūdzu, atcerieties: ikviena gala pozīcijai nevajadzētu atrasties tālu vienai no otras, lai parādītu "dažādības bagātību", nevis "dažādības izaicinājumu". Varētu būt noderīgi pateikt grupai, ka šī aktivitāte nav sacensības.

Ieteikumi turpmākajām darbībām

Šis Rīku kastes uzdevums "1 flīze uz priekšu". Ja vien neesat izmantojis to vingrinājumu pirms šī.

Iejas lielākai aktivitātei

Kopīgi padomājiet par aktivitātēm, kuras varat veikt kā grupa, kur ikvienam ir iespēja aktīvi un patīkami darboties.

Pieredzes stāsti

Labs vingrinājums, lai iekļautu visus jauktu spēju grupā. Ir svarīgi lasīt lēni un ļoti skaidri, lai visi jaukto spēju grupā labi uztvertu un saprastu.

PIEZĪMES UN KOMENTĀRI

12 Papīra lapiņas (=situācijas) grozam.
Kopējiet vairākas reizes atbilstoši grupas lielumam.

Lasot tekstu, burti lēkā apkārt, un lasīt ir grūti.	Jums ir lauza kāja, jo pagājušajā nedēļā iekļuvāt velosipēda avārijā.	Jums ir grūtības izšķirt dažādas krāsas.	Jums vairs nepatīk ēst gaļu.
Pēdējā laikā jūs ļoti maz dzirdat un sazināties ar zīmju valodu.	Šobrīd jūs izmantojat ratiņkrēslu, lai pārvietotos.	Šobrīd jums nepatīk lasīt.	Jums ir grūti koncentrēties uz vienu un to pašu vairāk nekā 10 minūtes.
Jūs gulējāt ļoti maz un tagad esat ļoti noguris.	Jums ir daudz enerģijas un jums patīk visu laiku nodarboties ar aktīvām lietām.	Jūs esat pieņēmis izaicinājumu un šodien jums ir aizsietas acis, tāpēc jūs neko nevarat redzēt.	Jūs bijāt pie zobārsta šodien un nevarat skaidri runāt.



SOCIALĀ IEKĻAUSANA

“Mūsu vērtības, mūsu nākotne”

Mērķi

Kopā izpētīt, kurām pamatvērtībām ir lielākā nozīme visiem kā grupai

Izpētīt dažādu vērtību nozīmi.

Noteikt dažādas konkrētas darbības, kas atbalsta izvēlētas pamatvērtības grupai.

Koncentrēties uz kopīgām vērtībām kā visu iekļaušanas vektoru.



90 minūtes

(Var sadalīt 2 daļās, iekļaujot 10 min. pārtraukumu)



Līdz 20



Nedaudz

Iestatījums: Krēsli atrodas aplī, pa vienam spēlētājam

Pārskats

Grupa kopā izlemj, kuras trīs pamatvērtības viņiem ir vissvarīgākās. Pēc to identificēšanas nākamais solis ir noteikt konkrētas darbības, kas atbalsta šīs pamatvērtības viņu ikdienas dzīvē kopā kā grupai. Tas tiek darīts, izmantojot dažādas izteiksmes formas.

Materiāli

- Izdrukātas un sagrieztas vērtību kartītes
- Kaste ar 3 maziem priekšmetiem katram spēlētājam
 - Piemēri: pudeļu vāciņi, mazas monētas, pērlītes, mazi akmentiņi vai sagriezti mazi papīri utt.
- Baltie papīri un zīmēšanas/krāsojamās pildspalvas

Instrukcijas soli pa solim

1 Vēlreiz pārbaudiet, vai jums ir visi nepieciešamie materiāli, iekārtojums ir pārdomāts, lai darbība noritētu nevainojami.

1. DAĻA (apmēram 40 minūtes)

2 Pastāstiet grupai, ka daudzām organizācijām ir savs vērtību profils, kas izskaidro, par ko tās iestājas un ko tās aizstāv ar saviem produktiem un aktivitātēm. Šodien šķiet piemērots brīdis izveidot šādu vērtību profilu arī ar grupu. Tāpēc līdzī esat paņēmis 10 vērtību kartītes.

3 Parādiet un izlasiet katru vērtību kartīti pa vienai. Katru reizi jautājiet, ko šī vērtība nozīmē. Pēc dažām atbildēm apkopojiet. Pēc tam novietojiet kārtis grupas vidū uz grīdas, apļa formā.

(Turpinās nākamajā lapā)

- 4 Kad visas 10 vērtības atrodas uz grīdas aplī, palaidiet pa apli esošo mazo priekšmetu kastīti un lūdziet katram izņemt 3 priekšmetus.
- 5 Pastāstiet, ka, balsojot ar objektiem, jūs kopā atlasīsiet '3 galvenās vērtības'. Tās 3 visvairāk atbalstītās vērtības būs nākotnes pamatvērtības. Katrs spēlētājs novieto savus 3 objektus uz 3 vērtībām, kuras viņš uzskata par vissvarīgākajām.
- 6 Izvēlieties 3 vērtības par kurām tika balsots visvairāk.

2. DAĻA (apmēram 40 minūtes)

- 7 Apsveiciet grupu ar 3 izvēlētajām pamatvērtībām. Tomēr nepietiek ar vārdiem, ir svarīgi arī zināt, kā grupai tās īstenot praktiski.
- 8 Pastāstiet grupai, ka katrs var izvēlēties izteiksmīgu veidu, kā domāt par konkrētu rīcību saistībā ar 3 vērtībām. Tas var notikt, izmantojot:
 - zīmējumu
 - dziesmu (izvēlieties dziesmu, kuru visi zināt, un pamainiet burtus)
 - teātri (var būt vienkārši ar žestiem vai arī ar tekstu)Ja grupa ir pārāk liela 1 izteiksmes formai, sadaliet grupu divās daļās. Nav problēmu, ja nav izvēlēta kāda no izteiksmes formām. Prezentācijas tiek gatavotas grupās. Veltiet laiku dažādām prezentācijām.
- 9 Sāciet pārrunas.

Pārrunas

! Atkāpe atrunai

Šie ir daži ieteiktie jautājumi un kārtība. Tomēr, mēs aicinām jūs pielāgot un iepriekš plānot pārrunu plūsmu un jautājumus. Turklāt, ir noderīgi šos jautājumus uzrakstīt uz papīra, lai dalībnieki varētu tos arī izlasīt, ne tikai klausīties jautājumus.

1. Kā šī aktivitāte jums patika?
2. Kurus aktivitātes elementus bija vispatīkamāk darīt?
3. Vai bija kaut kas, kas jūs pārsteidza? Kaut kas tika teikts?
4. Vai uzskatāt, ka izvēlētās vērtības jums kā grupai ir svarīgas?
5. Vai kāds nepiekrīt vērtībām, ko grupa ir izvēlējusies? Dalieties savos iemeslos un argumentos.
6. Vai vēlaties vēlāk veikt šo darbību vēlreiz?
7. Kas jums paliks atmiņā no šīs aktivitātes?

Pielāgošanas iespējas

Ja jums ir vairāk laika, balsošanas procesu 1. DAĻĀ var pagarināt. Piemēram, pēc pirmās balsošanas: paturēt 6 visvairāk nobalsotos. Otrajā balsošanas kārtā ikviens var balsot, izmantojot tikai 2 objektus. Pēc tam atlasiet "3 visvairāk balsu savākušos".

Lai ieviestu dažādas vērtības, varat arī sadalīt grupu 5 mazākās grupās, un katra saņem 2 dažādas vērtības. Dodiet dažādām grupām laiku, lai sagatavotu 2 mazas žestu mīklas, kas atspoguļo šīs vērtības. Katru mīmikas mīklu izspēlējiet cits pēc cita, kamēr pārējās grupas mēģina uzminēt parādīto vērtību. Katrai grupai ir vizuāls (izdrukāts) pārskats par 10 vērtībām.

Padomi vadītājam

- Pārliecinieties, ka saprotat dažādās vērtības, un atvēlējiet laiku, lai izdomātu konkrētus situāciju piemērus grupā, kas var izskaidrot šīs konkrētās vērtības nozīmi.
- Kaste ar maziem priekšmetiem: tie nav jābūt viena veida objektiem. Jūs pat varat lūgt ikvienam sameklēt 3 mazus objektus sev apkārt, dabā utt. kā daļu no aktivitātes.
- Jāapzinās, ka vērtību profils nav statistisks, un pamatvērtības ietekmē notikumi mūsu personīgajā dzīvē un mums apkārt. Tāpēc šo vingrinājumu var atkārtot vairākas reizes ilgākā laika periodā. Galu galā, iekļaujot uzdevumā citas vērtības vai paplašinot vērtību skaitu.
- Jūties brīvi izmantot citas vērtības, ja tās padara aktivitāti atbilstošāku spēlētāju grupai.
- Mudiniet grupas prezentācijās iesaistīt visus vienādi. Ja tas nav iespējams ierobežojumu dēļ, izveidojiet lomu, kas joprojām ļauj maksimāli piedalīties.

Ieteikumi turpmākajām darbībām

Lūdzu, ņemiet vērā, ka vienlīdzība (equality) nav tas pats, kas objektīvs taisnīgums (equity). Atšķirība varētu būt interesanta turpinājuma diskusijai.



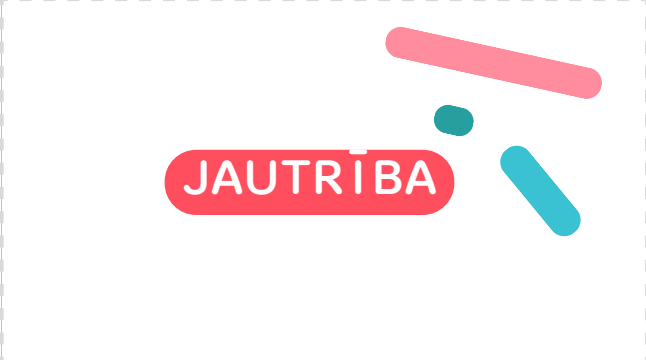
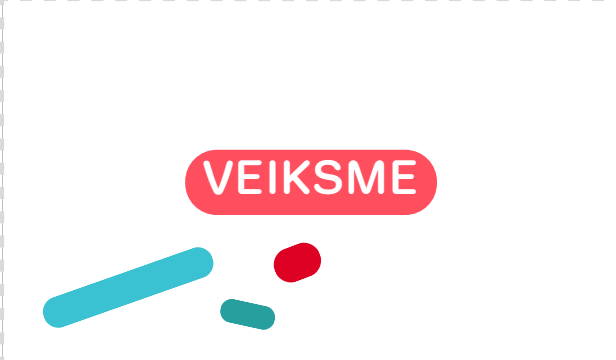

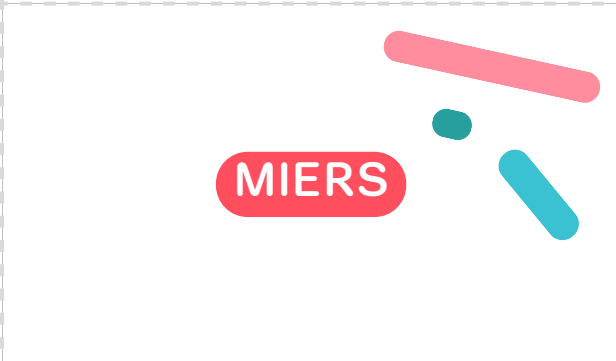

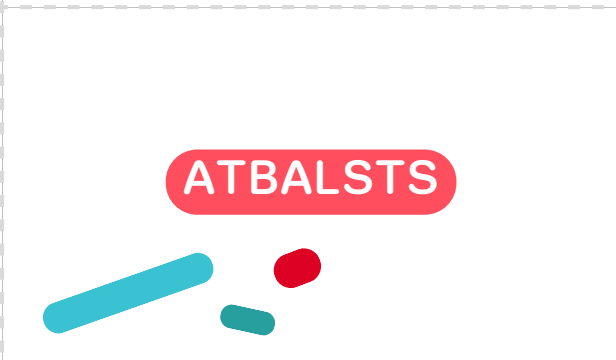


Pieredzes stāsti

Ja jums ir grupa, kurā ir dalībnieki ar samazinātām redzes spējām, tad vingrinājumam nepieciešama lielāka pielāgošanās (piemēram, lielāka izdruka).

Mūsu testa grupā bija jaunieta ar paaugstinātu maņu (sensoro) jutību. Dziesma izrādījās jautra, skaļa un viņi to nodziedāja, cik labi varēja. Tomēr jaunietai 1 minūtes laikā bija maņu pārslodze.

Piemērots 12-13 gadu vecumam. Jaunākiem cilvēkiem bija grūtāk saprotams, viņiem vajadzēja vairāk paskaidrojumu no pedagogiem. Ļoti labs vingrinājums dziļākām sarunām starp jauniešiem, diskusijā piedalās visi, lieliski sociālajai iekļaušanai.

PIEZĪMES UN KOMENTĀRI

 <p>BRĪVĪBA</p>	 <p>VARA</p>
 <p>JAUTRĪBA</p>	 <p>VEIKSME</p>
 <p>SADARBĪBA</p>	 <p>MIERS</p>
 <p>VIENLĪDZĪBA</p>	 <p>ATBALSTS</p>
 <p>NAUDA</p>	 <p>DROŠĪBA</p>



KOMANDU VEIDOŠANA & GRUPU DINAMIKA

“Zemesriekstu sviests un ievārījums”

Mērķi

Praktizēt komandas darbu un neverbālo komunikāciju.
Radīt pozitīvu atmosfēru dalībnieku grupā.
Lai uzzinātu vairāk viens par otru.



30 minūtes



Jebkāds



Nedaudz

Pārskats

Zemesriekstu sviests un želeja ir vienkārša aktivitāte, kas aicina dalībniekus sazināties un atrisināt mīklu, atrodot pārus visiem grupas dalībniekiem un pēc tam uzzināt vairāk vienam par otru.

Materiāli

- Attēlu kartītes katram dalībniekam
- Līmlenta

Instrukcija soli pa solim

- 1 Vēlreiz pārbaudiet, vai jums ir visi nepieciešamie materiāli. Novietojiet krēslus atbilstoši dalībnieku skaitam.
- 2 Sākumā pasakiet tikai to, ka katrs saņems kartīti uz muguras un nedrīkst stāstīt viens otram, ko redz otram uz muguras.
- 3 Aiciniet dalībniekus izveidot līniju un pielīmēt vienu kartīti katra dalībnieka aizmugurē.
- 4 Kad visiem dalībniekiem ir kartīte, aiciniet viņus atrast savus pārus vai trijotnes, uzdodot viens otram jautājumus, uz kuriem var atbildēt ar “jā” vai “nē”. Mērķis ir uzminēt savu karti un pārlicināties, ka visi grupas dalībnieki pieder kādam pārim.
- 5 Kad viņi ir atraduši viens otru, aiciniet viņus apsēsties, pārbaudiet, vai viņi pazīst viens otra attēlus, iedodiet viņiem papīru un pildspalvas, un uzzīmējiet vismaz 5 lietas, kas viņiem ir kopīgas, bet nav vispārzināmas, kamēr pārējā komanda turpina darbu. Un, ja viņi finišē pirmie, viņi var mēģināt iepazīties ar vairāk acīmredzamām kopīgām lietām (10, 15 vai pat vairāk).
- 6 Kad visi ir atraduši pāri un 5 kopīgas lietas, aiciniet viņus aplī, lai dalītos ar dažām kopīgām lietām, ko viņi atrada viens ar otru sadarbojoties un kas bija pārsteidzoši.

Pārrunas

! Atkāpe atrunai

Šie ir daži ieteiktie jautājumi un kārtība. Tomēr, mēs aicinām jūs pielāgot un iepriekš plānot pārrunu plūsmu un jautājumus. Turklāt, ir noderīgi šos jautājumus uzrakstīt uz papīra, lai dalībnieki varētu tos arī izlasīt, ne tikai klausīties jautājumus.

1. Kā jūs jūtaties par šo spēli/vingrinājumu?
2. Kā jums izdevās atrast savu pāri?
3. Kādus jautājumus jūs uzdevāt, lai ātri atrastu pāri?
4. Ko uzzinājāt par saviem komandas biedriem?
5. Ko jūs darītu savādāk/tāpat, ja turpmāk atkārtotu šādu aktivitāti?

Pielāgošanas iespējas

Ja grupā ir dalībnieki ar redzes traucējumiem, aiciniet viņus uzdot jā/nē jautājumus un, ja iespējams, nodrošiniet palīgu, kurš varētu pastāstīt, kādas kartītes ir citiem.

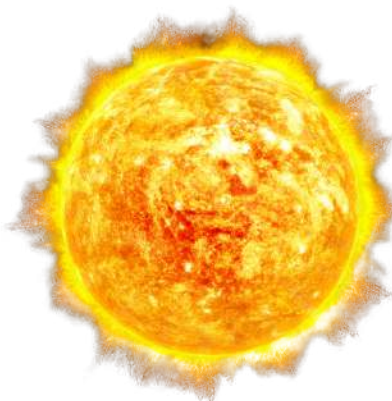
Ja jums ir dalībnieki ar dzirdes traucējumiem, varat pielāgot spēli, lai tā kļūtu par ātrāku mīklu, un atnest jautājuma noteikumu un padarīt to neverbālu. Tas ir vienlīdz interesanti arī grupām bez personām ar dzirdes traucējumiem.

Jūties brīvi iekļaut citus iespējamus pārus, kas ir viegli saprotami cilvēkiem ar redzes traucējumiem, piemēram, karalis - karaliene, divielis - dušas želeja, durvis-logs.

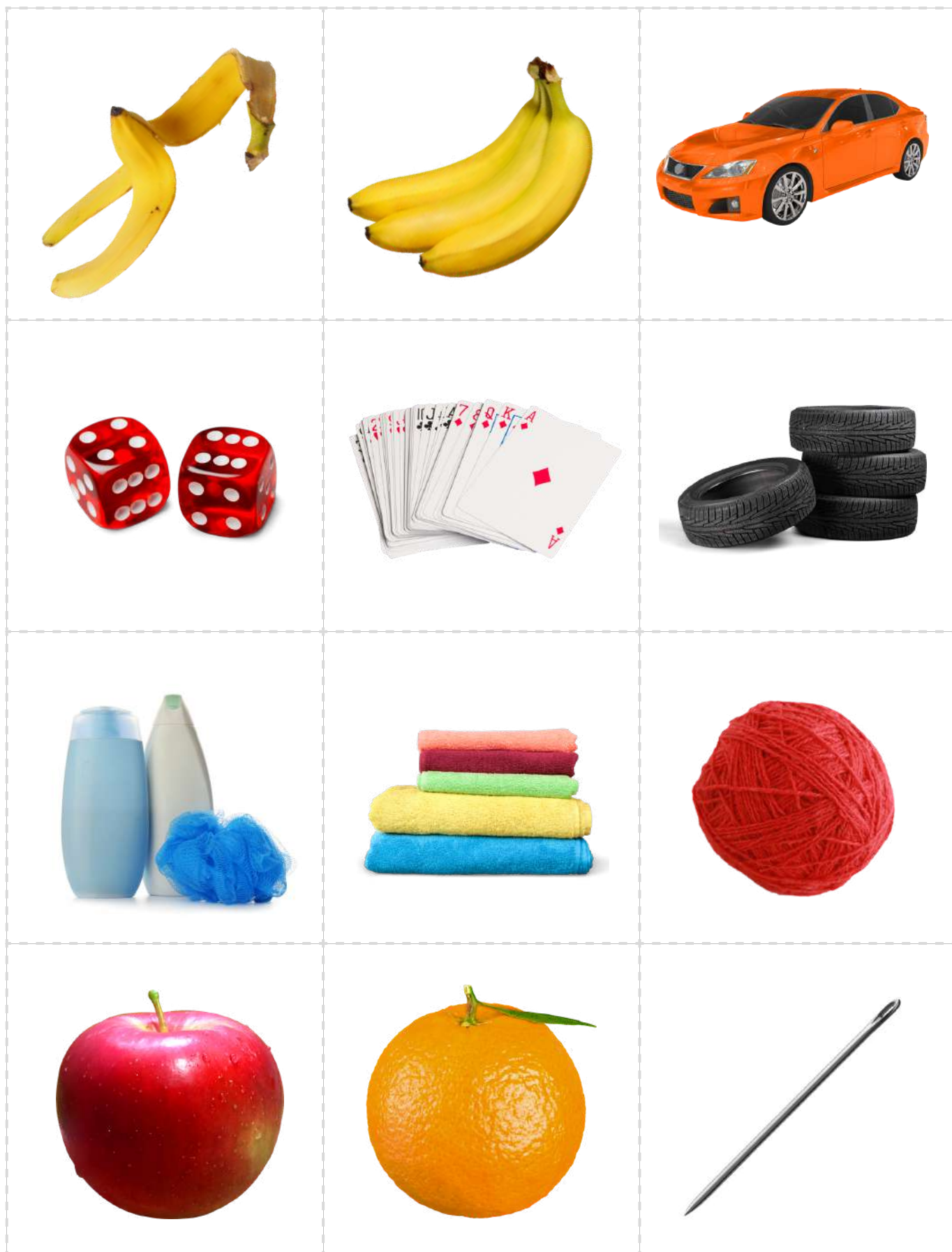
Pieredzes stāsti

Ļoti labs vingrinājums, jo īpaši tāpēc, ka kārtis ir uzlīmētas uz mugurām. Tas radīja interesi sazināties ar dažiem citiem jauniešiem, ar kuriem viņi parasti nesadarbojas. Ļoti labi un radoši.

PIEZĪMES UN KOMENTARI









KOMANDU VEIDOŠANA & GRUPU DINAMIKA

“20-minūšu izaicinājums”

Mērķi

Veidot pozitīvas attiecības grupā.
Apzināt grupas dalībnieku intereses un talantus.
Radīt pozitīvas emocijas no grupas sasniegumiem.



45 minūtes



Jebkāds



Nedaudz

Pārskats

20 minūšu izaicinājums ir vienkārša komandas veidošanas aktivitāte, kas aicina grupu strādāt kopā un veidot komunikāciju.

Materiāli

- Izdales materiāls ar izaicinājumiem.
- Projektors ar atpakaļskaitīšanas taimerī.
- Jebkuri materiāli, kas nepieciešami izaicinājumu īstenošanai.

Instrukcijas soli pa solim

- 1 Vēlreiz pārbaudiet, vai jums ir visi nepieciešamie materiāli.
- 2 Iepazīstiniet grupu, ka viņi ir aicināti spēlēt komandas veidošanas aktivitāti, kurā viņiem patiešām ir jāstrādā kopā.
- 3 Pastāstiet grupai, ka viņi saņems kopīgu izaicinājumu sarakstu un viņiem ir jāizpilda pēc iespējas vairāk misiju 20 minūšu laikā.
- 4 Noteikti norādiet, ka katrs dalībnieks ir jāiesaista procesā un ka jūs to pārbaudīsiet.
- 5 Ieceliet vienu dalībnieku par izaicinājumu pārbaudītāju un iedodiet viņam izaicinājumu sarakstu.
- 6 Paziņojiet izaicinājuma sākumu un sāciet atpakaļskaitīšanas taimerī.
- 7 Kad laiks ir beidzies, aiciniet dalībniekus pārtraukt jebkuru darbību, kurā viņi ir iesaistīti, un pievienoties aplim.
- 8 Aiciniet grupu pastāstīt, cik un kuras misijas viņiem izdevās izpildīt.
- 9 Pārejiet uz pārrunu daļu.

Pārrunas

! Atkāpe atrunai

Šie ir daži ieteiktie jautājumi un kārtība. Tomēr, mēs aicinām jūs pielāgot un iepriekš plānot pārrunu plūsmu un jautājumus. Turklāt, ir noderīgi šos jautājumus uzrakstīt uz papīra, lai dalībnieki varētu tos arī izlasīt, ne tikai klausīties jautājumus.

1. Kādas bija sajūtas strādāt kopā šajā misiju sarakstā?
2. Kā jūs vērtējat sava darba procesu?
3. Cik apmierināts esat ar rezultātu?
4. Ko jūs varat darīt, lai uzlabotu ikviena dalību izaicinājumā?
5. Kādu secinājumu jūs varat izdarīt no šīs pieredzes?

Pielāgošanas iespējas

Jūties brīvi pielāgot misijas, lai tās labāk atbilstu grupas sastāvam (pievienojiet augstākas enerģijas misijas, izņemiet dažas misijas, kuras, jūsu prāt, nav piemērotas konkrētajai grupai).

Padomi vadītājam

- Dažās grupās, vari iedot daudz atšķirīgākus, šķietami, nepiemērotus materiālus. Tas var veicināt radošumu un pārsteidzošus rezultātus.
- Pielāgo misijas atbilstoši savai izglītojošai videi (piemēram, skolā izveidot tematiskas misijas mācību priekšmetos).

Pieredzes stāsti

Laba kā aktīva spēle. Tomēr, daži uzdevumi bija pārāk grūti vai šķita pārāk gari uzdevumam. Nepieciešams pielāgoties vecuma grupām, jaunākiem bērniem ar mazākiem uzdevumiem, vecākiem bērniem ar ilgākiem, radošiem uzdevumiem.

PIERAKSTI UN KOMENTARI

Norādījumi ko nolasīt skaļi

Dārgā komanda!

Jums ir 20 minūtes, lai izpildītu pēc iespējas vairāk izaicinājumu. Atcerieties, ka ir svarīgi izpildīt šos izaicinājumus kā grupai un pārliecināties, ka ikviens jūtas iesaistīts, sniedz savu ieguldījumu un ir daļa no komandas.

Izaicinājumus var izpildīt jebkurā secībā, bet, kad izaicinājums ir pabeigts, tas ir jāatzīmē šajā lapā. Lai veicas! Taimeris sākas TAGAD.

Misija	Atbildīgais(-ie)	Pabeigts
Uzziniet, vai kādam šonedēļ ir dzimšanas diena		<input type="checkbox"/>
Uzņemiet smieklīgu grupas pašpildi		<input type="checkbox"/>
Izveidojiet logotipu šai grupai		<input type="checkbox"/>
Izveidojiet šai grupai skaņu celiņu		<input type="checkbox"/>
Izdomā rituālu, ko veiksiet, pēc katra grupā paveiktā darba		<input type="checkbox"/>
Uzpēlējiet īsu spēli ar visu grupu		<input type="checkbox"/>
Iepazīstiet, kura ir vispieminētākā valsts, kuru vēlas apmeklēt šajā grupā		<input type="checkbox"/>
Padariet šo telpu mājīgāku šajai grupai		<input type="checkbox"/>
Izveidojiet dāvanu, ko varat kādam pasniegt jau šodien		<input type="checkbox"/>
Apgūstiet kaut ko jaunu kā visa grupa.		<input type="checkbox"/>
Definējiet, kurš atslēgvārds katram grupas dalībniekam apzīmē labu komandas darbu		<input type="checkbox"/>
Izveidojiet ziņu sociālajos tīklos, daloties ar to, kas notiek šajā vingrinājumā		<input type="checkbox"/>
Uzzīmējiet portretus 3 cilvēkiem no grupas		<input type="checkbox"/>
Izveidojiet sarakstu ar likumiem, kuri jāievēro ikvienam, lai grupas atmosfēra būtu lieliska		<input type="checkbox"/>
Izstrādājiet sarakstu ar noderīgām vietnēm, lietotnēm, digitāliem rīkiem sadarbībai komandās		<input type="checkbox"/>
Veiciet 2 minūšu meditācijas pauzi ar visu grupu		<input type="checkbox"/>
Izveidojiet sarakstu ar jaudīgām aktivitātēm, ko spēlēt kopā grupā		<input type="checkbox"/>
Izdomājiet savu izaicinājumu, kurā būtu iekļauti visi, un pabeidziet to		<input type="checkbox"/>
Izdomājiet savu izaicinājumu, kurā būtu iekļauti visi, un pabeidziet to		<input type="checkbox"/>
Izdomājiet savu izaicinājumu, kurā būtu 5 cilvēki, un pabeidziet to		<input type="checkbox"/>



KOMANDU VEIDOŠANA & GRUPU DINAMIKA

“Slepenie aģenti”

Mērķi

Veicināt savstarpēju iepazīšanos grupā.
Radīt pozitīvu atmosfēru dalībnieku grupā.



Nenoteikts

(No vairākām stundām līdz 1 dienai)



Jebkāds



Nedaudz

Pārskats

“Slepenie aģenti” ir vienkārša grupu veidošanas aktivitāte, kurā dalībnieki tiek aicināti izpildīt slepenus uzdevumus, kas palīdz grupai iepazīt vienu par otru.

Materiāli

- Viena misijas karte uz dalībnieku

Instrukcijas soli pa solim

- 1 Vēlreiz pārbaudiet, vai jums ir visi nepieciešamie materiāli.
- 2 Pastāstiet grupai, ka katrs saņems slepenu uzdevumu un kļūs par slepenajiem aģentiem uz uzdevuma laiku (jūsu izvēle).
- 3 Noteikti norādiet, ka viņiem nav atļauts dalīties savā uzdevumā ne ar vienu no grupas, un, izpildot uzdevumu, viņi arī nedrīkst to atklāt nevienam citam. Aiciniet dalībniekus privāti uzdot precizējošus jautājumus vadītājam, ja kaut kas nav skaidrs par viņu misiju.
- 4 Izdaliet vienu uzdevuma karti katram dalībniekam.
- 5 Aiciniet dalībniekus pildīt savus uzdevumus slepeni līdz noteiktajam termiņam (līdz vakaram, līdz dienas beigām, līdz nākamās dienas sesijai...).
- 6 Aiciniet dalībniekus pierakstīt, atcerēties vai uzzīmēt cilvēku reakcijas, kad viņi pabeidza savu misiju.
- 7 Kad termiņš ir pagājis, aiciniet dalībniekus dalīties ar savu uzdevumu un iznākumu, kā arī pastāstīt par to, kā uzdevums tika sasniegts.

Pārrunas

! Atkāpe atrunai

Šie ir daži ieteiktie jautājumi un kārtība. Tomēr, mēs aicinām jūs pielāgot un iepriekš plānot pārrunu plūsmu un jautājumus. Turklāt, ir noderīgi šos jautājumus uzrakstīt uz papīra, lai dalībnieki varētu tos arī izlasīt, ne tikai klausīties jautājumus.

1. Kādas bija sajūtas, pildot slepeno uzdevumu?
2. Kāda bija citu reakcija?
3. Ko jūs uzzinājāt par grupu?

Pielāgošanas iespējas

Ja grupā ir dalībnieks ar redzes traucējumiem, izlasiet viņam viņa uzdevumu privāti. Ir iespējams arī izveidot pārus (vai grupas pa 3) katrai misijai, ja tas palielinātu vēlmi piedalīties.

Pieredzes stāsti

Jauniešiem, kas vecāki par 15 gadiem, bija grūti atcerēties, ka viņiem nav jāatklāj uzdevums.

Jauktu spēju grupai ir svarīgi izvēlēties vingrinājuma ilgumu. Bērni ar intelektuālām grūtībām neatcerējās reakcijas jau pēc dienas.

PIEZĪMES UN KOMENTĀRI

Izsakiet garu komplimentu kāda cilvēka matu stilam	Iepazīstieties ar vismaz 5 grupas cilvēku hobijiem	Iepazīstiet 4 grupas cilvēku sapņu galamērķus
Uzaiciniet kādu no grupas iepazīt apkārtni	Iepazīstieties ar vismaz 3 grupas cilvēku iecienītākajām mūzikas grupām	Izveidojiet dāvanu kādam no grupas
Pārlieciniet kādu dejojot ar jums pirmajā pārtraukumā	Sarunā ar kādu apgūsti savdabīgu tradīciju no viņa vietas (tradīciju, par kuru nezināji) un esiet gatavs dalīties, kad mēs atklājam slepenās misijas	No citas personas uzziniet mīļākā ēdiena recepti, kuru iepriekš nezinājat
Brīvajā laikā noskaidrojiet dzejoli 2 cilvēkiem	Iepazīstiet vismaz 3 grupas cilvēku iecienītākās mākslas formas	Pastāstiet smieklīgu bērnišas stāstu grupai, kurā ir vismaz 3 cilvēki
Uzziniet no 3 cilvēkiem, kādi mājdzīvnieki ir viņu mājās	Uzzini 5 interesantus faktus par 1 cilvēku pēc izvēles grupā	Uzziniet, cik valodās var runāt visa grupa (pat nedaudz)?
Ierosināt darīt kaut ko jautru kopā ar visu grupu?	Uzziniet no 3 cilvēkiem, kuri ģimenes priekšmeti vai artefakti pārstāv jūsu kultūru un identitāti?	Izveidojiet visas grupas iecienītāko skolas mācību priekšmetu sarakstu?



MENTĀLĀ VESELĪBA

“Sajūtu skulptūra”

Mērķi

Radīt telpu pārdomām par personīgajām jūtām.
Dalīties personīgās jūtās.



20 minūtes



Jebkāds



Nedaudz

Pārskats

“Sajūtu skulptūrā” dalībnieki individuāli veido nekustīgus savu jūtu un emociju attēlus, lai dalītos ar grupu. Šī aktivitāte palīdz izzināt jūtas un atrast to iemeslus un sekas.

Materiāli

- (Pēc izvēles) pieejams vizuālais sajūtu saraksts (Sajūtu ritenis)

Instrukcijas soli pa solim

- 1 Iepazīstiniet ar aktivitāti un sasaistiet to ar sesijas kontekstu.
- 2 Iepazīstiniet ar Sajūtu ratu un kopā ar grupu pārrunājiet dažādas sajūtas, kas tās izraisa, un praktizējiet šo sajūtu atdarināšanu, attēlošanu, žestus.
- 3 Kad grupa jūtas ērti, lūdziet dalībniekus padomāt par neseno sajūtu, ko viņi ir izjutuši (vai jūtas tagad pēc noteikta vingrinājuma vai pirms dienas/aktivitātes beigām vai jebko citu būtisku). Veltiet tam kādu minūti.
- 4 Kad grupa ir gatava, palūdziet pusei grupas aizvērt acis un izveidot pozu, kas labi atspoguļo šo sajūtu. Atgādiniet dalībniekiem, ka viņi var izmantot ne tikai savu ķermeni, bet arī sejas izteiksmes.
- 5 Palūdziet otrajai grupas daļai nostāties kādas skulptūras priekšā (neiebrūkot skulptūras personiskajā telpā) un aprakstīt to, ko viņi redz, sniedzot priekšstatus par to, kāda sajūta šeit ir pārstāvēta, un interpretācijas par tās iemesliem.

6 Pēc dažām minūtēm palūdziet dalībniekus apmainīties lomām, otrai grupas daļai tagad kļūstot par skulptūrām.

7 Kad otrā aprakstu kārta ir pabeigta, uzaiciniet grupu pievienoties aplim un apspriest skulptūras.

Pārrunas

! Atkāpe atrunai

Šie ir daži ieteiktie jautājumi un kārtība. Tomēr, mēs aicinām jūs pielāgot un iepriekš plānot pārrunu plūsmu un jautājumus. Turklāt, ir noderīgi šos jautājumus uzrakstīt uz papīra, lai dalībnieki varētu tos arī izlasīt, ne tikai klausīties jautājumus.

1. Kāda bija sajūta pārstāvēt emocijas caur savu ķermeni?
2. Kādas bija sajūtas, kad citi interpretēja savu pozu? Vai tas bija precīzi?
3. Vai ir svarīgi izteikt jūtas? Kādi tam ir iemesli?
4. Kādi iemesli lika jums izvēlēties šo sajūtu?
5. Kā tu visbiežāk izsaki jūtas?
6. Ko mēs varam darīt, lai paustu jūtas un citi mūs labāk saprastu?

Pielāgošanas iespējas

Ja ir kāds dalībnieks ar redzes traucējumiem un grupa jūtas ērti savā starpā, aiciniet cilvēku ar redzes traucējumiem pieskarties "skulptūrai".

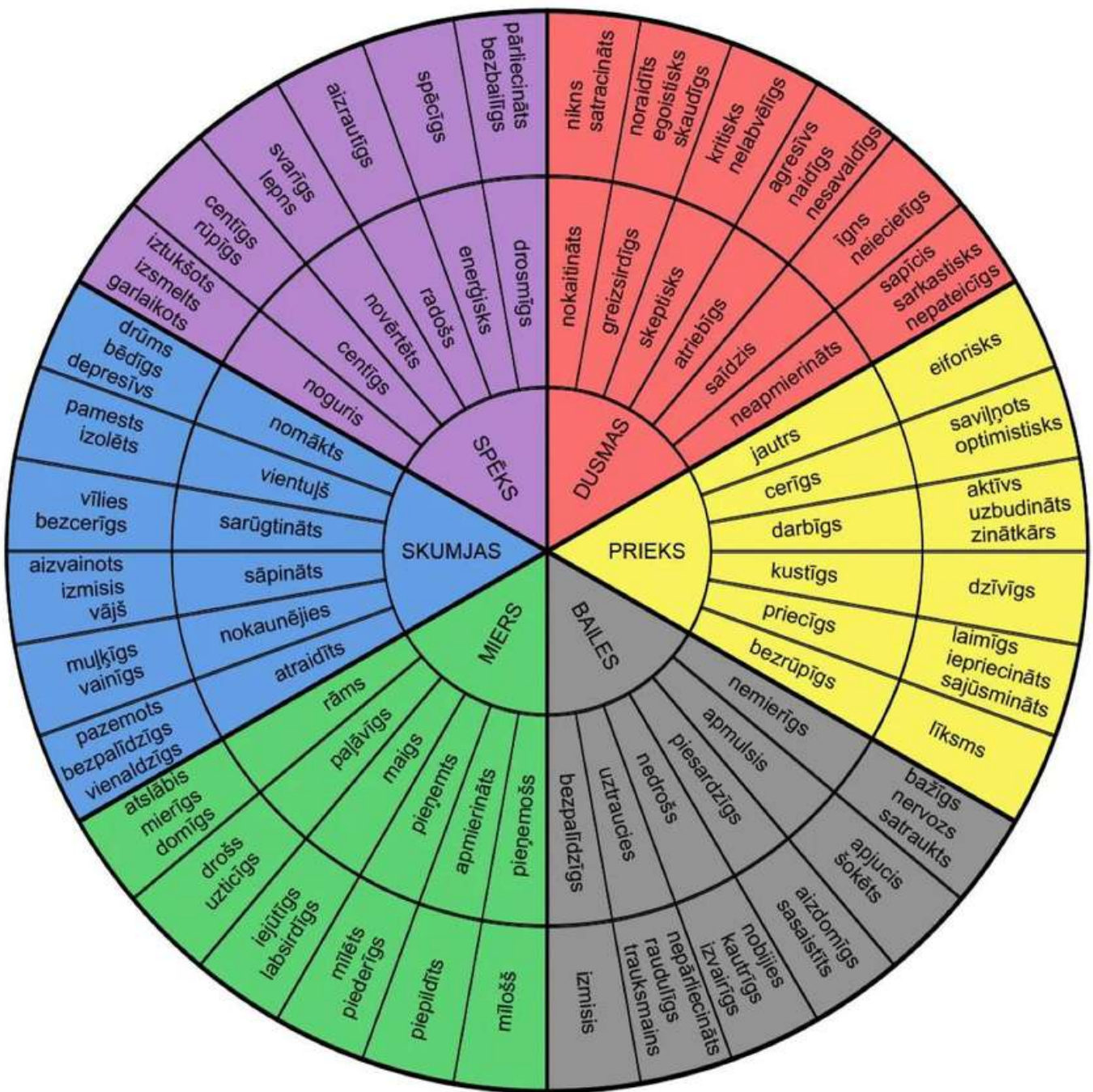
Padoms vadītājam

Darbība var būt emocionāla, ja grupā rodas spēcīgas jūtas vai uzdotie jautājumi ir ļoti personiski. Pirms aktivitātes uzsākšanas noskaņojieties ar mierīgu mūziku un relaksējošu mini spēli vai jebko citu. Vingrinājumu iesakām izmantot, kad jūtat, ka grupa jūtas ērti viens ar otru.

Pieredzes stāsti

Grupā bija dalībnieks, kurš bija gandrīz pilnībā imobilizēts. Tā kā viņš nevarēja būt kādā no grupām un pēc tam mainīties, mēs viņam ieviesām skulptūru numerāciju, un viņš zem cipariem pierakstīja savus minējumus abām grupām un komentēja savus secinājumus.

Tas izrādījās svarīgi, pirms sākat apspriest, cik tuvu skulptūrai var tuvojies cilvēki, kas to aplūko, lai neaizskartu personīgo telpu, jo dažas skulptūras bija ar aizvērtām acīm vai "jūtīgās" pozās.





MENTALĀ VESELĪBA

“Vēstule sev”

Mērķi

Radīt telpu pārdomām par personīgajiem mērķiem un prioritātēm.
Atbrīvojot prātu un atrast motivāciju darbībai.
Lai veicinātu personīgo izaugsmi.



45 minūtes



Jebkāds



Nedaudz

Pārskats

“Vēstule sev” aktivitatē dalībnieki individuāli izveido motivējošu vēstuli, kuru izlasīs, kad beigsies konkrēts periods (mācību nedēļa, semestris, gads, nometne vai pat ilgāks periods).

Materiāli

- Papīri
- Aploksnes
- Marķieri/pildspalvas
- (Pēc izvēles) rakstīšanas ierīce
- (Pēc izvēles) audio ierakstīšanas ierīce

Instrukcijas soli pa solim

- 1 Pārbaudiet, vai jums ir pieejami visi materiāli, un izvēlieties grupai piemērotus jautājumus, pierakstiet tos uz tāfeles vai plakāta.
- 2 Pajautājiet dalībniekiem, vai viņi kādreiz ir kādam saņēmuši vai ir uzrakstījuši vēstuli/pastkarti. Pajautājiet, kā tas viņiem liek justies, un vai viņi kādreiz ir domājuši tādu nosūtīt sev. Pajautājiet un parādiet, kur uz pastkartes vai aploksnes ir uzrakstīta(-as) adrese(-es).
- 3 Iepazīstiniet ar aktivitāti kā individuālu darbību, kur katram dalībniekam būs iespēja uzrakstīt sev vēstuli, kas viņam tiks atgriezta noteiktā laika posmā (norādiet laika posmu). Ļaujiet viņiem zināt, ka viņi var rakstīt/rakstīt/stāstīt jebkurā valodā.
- 4 Aiciniet dalībniekus padomāt par to, kur viņi šobrīd atrodas savā dzīves ceļā un kā viņi par to jūtas (piemēram, kā jums tagad iet 8. klasē, kas jums patīk tajā, un ko jūs vēlētos mainīt?). Aiciniet viņus dalīties ar dažām atbildēm, ja viņi to vēlas.
- 5 Iepazīstiniet ar dažādiem iespējamiem aktivitātes veikšanas veidiem atbilstoši grupai (audio ierakstīšana, drukāšana, rakstīšana).

- 6 Iepazīstiniet ar ievadjautājumiem un aiciniet dalībniekus šajā telpā atrast ērtu vietu un veltīt apmēram 30 minūtes rakstīšanai.
- 7 Atgādiniet dalībniekiem, kad ir atlikušas 5 minūtes.
- 8 Kad laiks ir beidzies, sapulciniet grupu, lai dalītos ar dažiem iespaidiem par darbību. Savāciet aploksnes un aiciniet tos, kas ierakstīja savus ziņojumus, pievienot e-pastiem un ieplānot tos uz noteiktu datumu.

Pārrunas



Atkāpe atrunai

Šie ir daži ieteiktie jautājumi un kārtība. Tomēr, mēs aicinām jūs pielāgot un iepriekš plānot pārrunu plūsmu un jautājumus. Turklāt, ir noderīgi šos jautājumus uzrakstīt uz papīra, lai dalībnieki varētu tos arī izlasīt, ne tikai klausīties jautājumus.

1. Kā jūs jutāties par šo aktivitāti?
2. Kādas bija sajūtas pārdomāt savu pašreizējo dzīves punktu?
3. Vai tas kādā brīdī bija grūti? Sākt? Pabeigt?
4. Vai, jūsuprāt, ir svarīgi apstāties un rakstīt par personīgajiem mērķiem un plāniem? Kādi tam ir iemesli?
5. Vai jūs veltāt laiku pārdomām? Kad un kā jūs to organizējat?

Pielāgošanas iespējas

Ja ir kāds dalībnieks ar redzes traucējumiem, varat uzaicināt viņu ierakstīt audio ziņojumu sev. Ja ir dalībnieki, kuriem ir grūtības ar rakstīšanu, varat izmantot ieplānoto e-pastu vai pakalpojumu futureme.org, lai ierakstītu ziņojumu un atlasītu, kad tas tiks nosūtīts. Alternatīvi, rakstīšanu var aizstāt, izveidojot zīmējumu.

Padomi vadītājam

- Kā ievads un garīgās sagatavošanās vingrinājums var būt noderīgs uzdevums “Velosipēds un vēl”.
- Darbība var būt emocionāla, ja grupā rodas spēcīgas jūtas. Pirms aktivitātes uzsākšanas, noskaņojieties ar mierīgu mūziku un relaksējošu mini spēli vai ko tamlīdzīgu. Varētu būt noderīgi formulēt dažus vadošus jautājumus atkarībā no izvēlētajās tēmas), kas palīdz viņiem orientēties situācijā.
- Vingrinājumu iesakām izmantot, kad jūtat, ka grupai ir ērti atvēlēt sev laiku un vietu. Pārliedzinieties, ka visi zina, ka viņu “Vēstule sev” būs privāta un neviens cits to nelasīs/neklausīsies.

IZDALES MATERIĀLS

levadjautājumi Vēstulei sev:

Īsam laikam no rakstīšanas līdz nosūtīšanai (dažas nedēļas vai mēneši):

- Ko jūs vēlaties sasniegt dažu nākamo mēnešu laikā?
- Kā tas liks jums justies, kad sasniegsiet savu mērķi?
- Kā jūs plānojat to sasniegt?
- Vai ir kaut kas, par ko jūs šobrīd šaubāties?
- Pie kā jūs varat vērsties pēc atbalsta?
- Kas vispirms ir jā dara, lai sasniegtu pašreizējos mērķus?
- Ko tu šodien darīsi, lai tuvinātu savu mērķi?
- Ko jūs darīsiet šonedēļ, lai palīdzētu sev sasniegt savu mērķi?
- Ko tu vēlies novēlēt savai 'nākotnei'?

Ilgam laikam starp rakstīšanu un nosūtīšanu (dažus gadus):

- Ar ko tu visvairāk lepojies, tavi pašreizējie sasniegumi?
- Ko tu vēlaties sasniegt nākamo 3-5 gadu laikā?
- Kas ir vissvarīgākais no šiem mērķiem?
- Kā tas liks tev justies, kad to sasniegsiet?
- Kā tu plāno to sasniegt?
- Vai ir kaut kas, par ko tu šobrīd šaubāties?
- Pie kā tu vari vērsties pēc atbalsta?
- Kas vispirms ir jā dara, lai sasniegtu pašreizējos mērķus?
- Ko tu šodien darīsi, lai tuvinātu savu mērķi?
- Ko tu darīsi šonedēļ, lai palīdzētu tev sasniegt savu mērķi?
- Ko tu vēlies novēlēt savam 'nākotnes es'?



MENTĀLĀ VESELĪBA

“Velosipēds un vēl”

Mērķi

Lai dalītos, kā ikviens redz savu vietu un lomu grupā.
Lai saprastu, kā citi dalībnieki sevi redz grupā.
Lai radītu drošu telpu sajūtu apmaiņai.



60-90 minūtes
Atkarībā no grupas lieluma



5-25



Nedaudz

Pārskats

Lai pārstāvētu grupu, tiek izmantots velosipēda attēls. Katrs dalībnieks aicināts identificēties ar kādu velosipēda daļu.

Materiāli

- Izdrukāts velosipēda attēls (A4 formātā) katrai grupai.
- Krāsojamie zīmuļi katrai grupai.

Soli pa solim

- 1** Vēlreiz pārbaudiet, vai jums ir visi nepieciešamie materiāli, vai iekārtojums ir paredzēts, lai darbība noritētu nevainojami.
- 2** Sadaliet grupu mazākās grupās ar vienādu cilvēku skaitu (ideālā gadījumā no 4 līdz 5). Katrai grupai piešķiriet velosipēda A4 izdrukā un krāsojamus zīmuļus.
- 3** Lūdziet grupām iedomāties, ka velosipēds pārstāv visu grupu. Vienlīdzīgi katrai velosipēda detaļai ir svarīga funkcija, lai velosipēds labi funkcionētu, un tā ir arī visiem grupas dalībniekiem. Pastāstiet, ka katram ir jāiedomājas sevi kā daļu no šī velosipēda, un identificējiet to uz A4 attēla, kas viņiem ir.
- 4** Katrā mazākajā grupā visi dalās savā starpā, kāpēc viņi identificējas ar kādu velosipēda daļu. Pastāstiet visiem, ka pēc 10 minūtēm jūs visi sēdēsiet kopā un mēs dzirdēsim katru stāstu. BET: katram ir jāpaskaidro stāsts par citu cilvēku savā apakšgrupā.

(Turpinās nākamajā lapā)

- 5 Kopējā apspriešanās - ideālā gadījumā ap lielāku velosipēda attēlu - visi rāda un skaidro kolēģa izvēlēto velosipēda detaļu.
- 6 Pastāstiet, ka sāksies otrā daļa, un šim nolūkam tiks izveidotas jaunas grupas. Lai to izdarītu, katra apakšgrupa saviem dalībniekiem piešķir skaitļus no 1 līdz 5. Tad visi skaitļi 1 no visām dažādajām grupām veido jaunu grupu, vienādi ar skaitli 2 utt.
- 7 Šoreiz katra grupa iegūst viedtālruna attēlu. Ļoti līdzīgs uzdevums, taču šoreiz runa nav par viedtālruna tehnisko daļu. "Ja visa šī grupa būtu mobilais tālrunis, kura programmatūra jūs būtu?". Sniedziet dažus piemērus: "Es būtu modināšanas funkcija, jo..." vai "Es būtu tiešsaistes spēļu lietotne, jo...".
- 8 Atkārtojiet 4. un 5. darbību.
- 9 Sāciet īsas pārrunas.

Pārrunas

! Atkāpe atrunai

Šie ir daži ieteiktie jautājumi un kārtība. Tomēr, mēs aicinām jūs pielāgot un iepriekš plānot pārrunu plūsmu un jautājumus. Turklāt, ir noderīgi šos jautājumus uzrakstīt uz papīra, lai dalībnieki varētu tos arī izlasīt, ne tikai klausīties jautājumus.

1. Kādas bija sajūtas identificēties ar velosipēda objektu?
2. Kādas bija sajūtas identificēties ar lietojumprogrammu?
3. Vai bija viegli vai diezgan grūti visiem izskaidrot kolēģa izvēli?
Kas to padarīja par tādu?
4. Vai kāds atklāja kaut ko jaunu par sevi?
5. Ko jūs domājat par šo vingrinājumu?
6. Ko mēs varam darīt, lai uzlabotu savu dzīvi un sadarbību kā grupai?

Pielāgošanas iespējas

Ja ne velosipēds, ne viedtālrunis nav piemērota pieeja jūsu grupai, izvēlieties citu objektu, kuram ir vairākas dimensijas un objekti (piemēram, laboratorija, TV tālvadības pults vai vienkārši jauniešu centra infrastruktūra).

Ir dažādi līmeņi, kuriem var piekļūt, izmantojot velosipēda metaforu:

- Ar kuru velosipēda daļu tu sevi identificē?
- Ar kuru velosipēda daļu jūs vēlētos, lai jūs identificē?
- Ar kuru velosipēda daļu jūs uzskatāt, ka citi jūs identificē?

Padomi vadītājam

- Zīmējuma vietā var izmantot īstu velosipēdu. Šajā gadījumā dalībnieki var atzīmēt gabalu, ar kuru viņi identificējas, izmantojot lenti ar savu vārdu.
- Kad kāds izskaidro kolēģa stāstu, tas lielākoties nav gluži “pareizais stāsts”. Ņemiet vērā, ka dažiem cilvēkiem atbilde patiks, taču citiem tā būs jālabo. Ja nepieciešams, atvēliet tam vietu un laiku, taču ņemiet vērā, ka tad šīs tiesības būs ikvienam.
- Ja velosipēds ir devis vēlamos rezultātus, “viedtālruna” daļa nav jāveic. Ja uzskatāt, ka labāk ir sākt ar viedtālruni, lūdzu, dariet to.
- Ņemiet vērā, ka daži atbalsta jautājumi var būt ļoti jutīgi, piemēram, Kura daļa tu vēlētos būt? Tas radītu atbildes un vingrinājumu plūsmu, kas pārsniedz šī uzdevuma mērķus un sarežģītību. Ļoti spēcīgi, tomēr, ja neesat labi sagatavojies, tas var novest jūs pie terapijas, ne izglītības.
- Sākumā ir lietderīgi sniegt konkrētu piemēru. Piem. "Es jūtos kā segls, jo šajā grupā es...."
- Šo vingrinājumu var izmantot arī kā daļu no vingrinājuma izvērtējuma.

Pieredzes stāsti

Mēģinājām ar jauktu spēju jaunatnes darbinieku grupu – ļoti labs vingrinājums.

Mēs to izmēģinājām jauniešu grupā, kur bija jaunieši ar vieglu garīgu atpalcību un cerebrālo trieku - tas neizdevās, norādījumi un darbību secība bija pārāk sarežģīta.

Mēs izmantojām kolēģa ‘Dažādības Dienas’ plakātu. Tas noderēja tiem, kuri nebrauc ar velosipēdu vai nevar uzreiz saprast, kādas ir velosipēda daļas.

PIEZĪMES UN KOMENTĀRI



IncEd: Iekļaujošā izglītība: Izglītojošo rīku kaste



POINTERS ALONE ARE NOT YET A WATCH



Piemēri alternatīviem attēliem, ko izmantot



EVERY TEAM MEMBER COUNTS!

mitmekesisus.ee
[#mitmekesisus](https://twitter.com/mitmekesisus)





3 PĀRRUNAS: PADARI MĀCĪBAS APZINĀTAS

Pārrunas ir noslēdzošais aktivitātes punkts

Mūsu kā pedagogu lielākais mērķis ir stimulēt un atbalstīt mācīšanos, un tas attiecas uz visiem jauniešiem, kurus mēs atbalstām. Šajā jaukto spēju rīka rokasgrāmatā mēs piedāvājam izmantot dažādus spēlēs balstītus mācību vingrinājumus, un mēs savā sagatavošanās posmā izmantojam vairākas spēļu metodes.

Tas tiek darīts ar nolūku radīt atšķirīgu un īpaši pieejamu un patīkamu mācību vidi visiem. Tomēr, viena no šīs pieejas iespējamām briesmām ir tāda, ka to forma var pārņemt saturu. Citiem vārdiem sakot, jautrie un rotaļīgie elementi pārspēj paredzēto mācību dimensiju.

Mūsu pieredze (ieskaitot mūsu personīgo profesionālo izglītības ievirzi) liecina, ka nenoteiktība un pieredzes trūkums pārdomātu un efektīvu pārrunu organizēšanā var novest pie šīs būtiskās mācību procesa daļas izlaišanas. Ļoti bieži laiks paskrien nemanot aizrautīgā vingrinājuma satraukumā, un mēs uzskatām, ka mūs ierobežo laiks, kad jā sākas pārrunu fāzei. Pieņemot, ka mācīšanās aktivitātes ietvaros ir pietiekami skaidra ikvienam, un nav ieteicams ignorēt pārrunas.

Šajā nodaļā mēs kopīgi izpētām, kā organizēt pārrunas, turklāt tas iespējams dažādos veidos. Tomēr, vispirms precizēsim dažus terminus: daudziem no mums ir tendence jaukt darbības novērtēšanu ar pārrunām.

Atskats, novērtēšana vai pārrunas?

Visi šie jēdzieni ir atšķirīgi. Projekta IncED ietvaros mēs tos definējam šādā perspektīvā.



Atskats

Šis ir process, kurā jūs pārskatāt/ domājat/ atskatāties uz pieredzi un savu daļu tajā, lai no tās mācītos. Tā ir mūsu pieredzes analīze un pēta, kā mēs varam veikt izmaiņas, pamatojoties uz savām kļūdām, turpināt veiksmīgo un bagātināt savas zināšanas, praksi vai attieksmi. Tie ir meklējumi, lai izprastu sevi/citus un uzvedību.



Novērtēšana

Šis ir process, kurā tiek pieņemts lēmums par pieredzi vai personu/grupu, salīdzinot ar iepriekš izvirzītajiem mērķiem. Tā ir sasniegumu un panākumu pārbaude atbilstoši jūsu uzstādītajiem rādītājiem. Tā ir veiktspējas analīze ar mērķi to uzlabot.



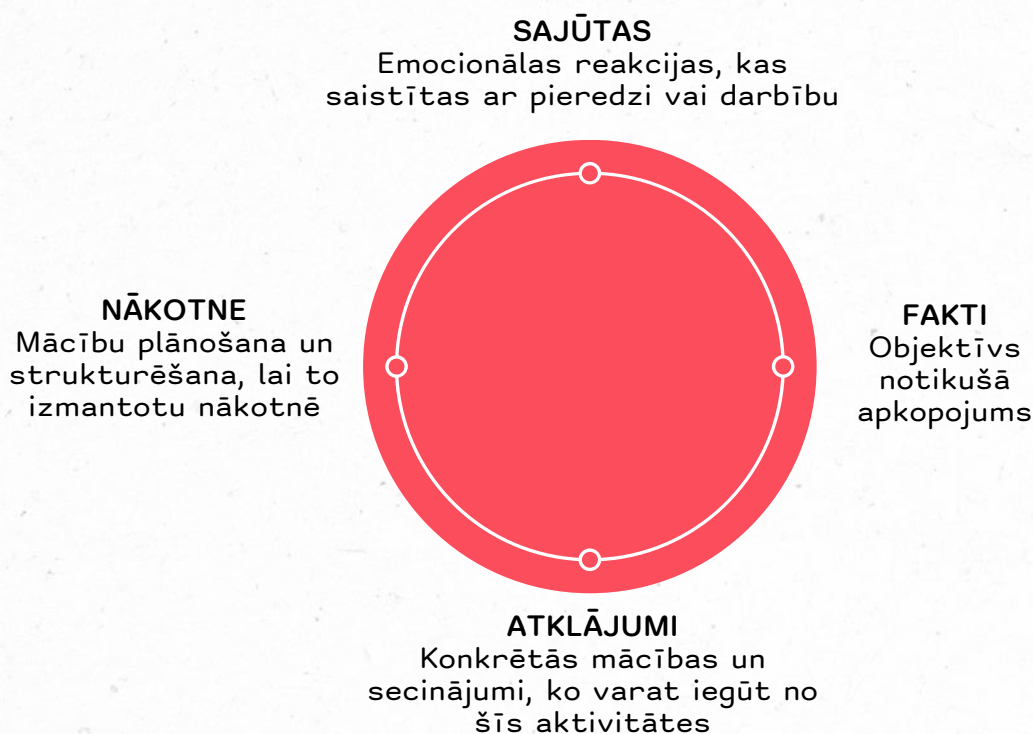
Pārrunas

Tas ir organizēts un strukturēts atskata process, kas var notikt individuāli, ar vienaudžiem vai lielākās grupās.

Visu iepriekš minēto var veikt individuālā līmenī (piemēram, viens pret vienu) vai grupās.

Organizējot pārrunas

Mēs sekojam 4 pamatposmiem, kuru pamatā ir Rodžera Grīneveja modelis, ko sauc par “4F modeli”:



Sajūtas

Šajā pirmajā posmā mēs pētām emocijas un jūtas. Mēs to uzskatām par ļoti svarīgu pārrunu daļu, jo tā ļauj katrai personai saprast, ka darbībai vai pieredzei ir personiska un emocionāla ietekme. Šī fāze ļauj visiem spēlētājiem/audzēkņiem izteikt savas emocijas un radīt pirmo iespaidu/slāni, ko vēlāk analizēt faktu un atklājumu laikā. Atvēlot pietiekami daudz laika šai fāzei, cilvēkiem tiek dota emocionāla telpa, lai atšķirtu subjektīvos un objektīvos uzskatus par faktiem.

Svarīgi – lai gan jūs, iespējams, esat īstenojis simulācijas aktivitāti (lomu spēli vai līdzīgu vingrinājumu, kurā dalībnieki risina izdomātu scenāriju), emocijas un jūtas ir patiesas, un tās ir jāapspriež un jārespektē.

Fakti

Šajā otrajā fāzē mēs kopīgi izpētām “noteiktus faktus”. Aktivitātes laikā var notikt daudz dažādu darbību, un šis ir brīdis, kad tas ir jānoskaidro ikvienam, lai grupai ir plašāks skatījums uz visiem elementiem un darbībām, kas notika. Šis ir laiks, kad mēs praktizējam "objektīvu ziņojumu" bez aizspriedumiem vai uzskatiem. Ir aizraujoši redzēt, vai mēs visi esam vienisprātis par šiem faktiem. Mēs neiedziļināmies ‘kā’ vai ‘kāpēc’, to atstāj atklājumu sadaļai. Tomēr šis ir labs brīdis vingrinājuma “demistifikācijai”, piemēram, gadījumā, ja būtu “slēpti noteikumi”.

Atklājumi

Pēc Sajūtām un Faktiem mēs sākam "izmeklēt" un interpretēt situāciju. Mēs pētām iemeslus, kāpēc dažas lietas tika pateiktas vai palikušas neizrunātas, iemeslus, kāpēc tika veiktas vai netika veiktas darbības. Galvenie jautājumi, kas jāizpēta šajā posmā, attiecas uz “kā” un “kādu iemeslu dēļ”. Lai pns atgādinājums: mēs iesakām ierobežot tiešus “kāpēc” jautājumus, jo tie bieži izraisa aizsardzības reakciju un rada attaisnojumu atbildes. Šajā posmā arī sāk parādīties mācīšanās rezultāti, tāpēc dalībnieki apzinās vingrinājuma(-u) nolūkus.

Nākotne

Raugoties nākotnē un izlemjot, kuras atziņas/mācības mēs vēlamies ņemt līdzi un kā mēs to pielietosim savā turpmākajā dzīvē.

Mēs uzskatām, ka šī ir ļoti svarīga pārrunu fāze, jo tā ir tieši saistīta ar darbības/pieredzes sākotnējo mērķi.

levērojot iepriekš minēto “4F modeli”, kā iespējamu vadlīniju mēs iesakām šādus jautājumus secībā. Tomēr katrai darbībai un vingrinājumam šajā rokasgrāmatā ir iekļauts pielāgots pārrunu jautājumu saraksts.

SAJŪTAS

Kā jūs jutāties aktivitātes laikā?
Kā jūtaties pēc aktivitātes?
Ko jūs domājat par aktivitāti?

DARBĪBA

Kas notika (vispārīgi)?
Ko tu izdarīji?
Kā jūs sasniedzāt mērķi (vai tieši otrādi)?

ATMIŅA

Ko tu atcerēsies?
Kas tev lika kaut ko atcerēties?

REALITĀTES – AKTIVITĀTES SASKARSME

Par ko bija šī aktivitāte?
Vai jūs atrodat līdzīgas situācijas reālajā dzīvē (savā dzīvē)?
Vai šīs lietas notiek patiesībā?

J A N U

Ja ... (norādīt aktivitātes elementu) tika mainīts?
Ja... jūs to spēlētu vēlreiz?

KO TĀLĀK?

Ko tu mainītu realitātē?
Kurām konkrētām darbībām tu esi iedvesmots darīt?

Daži padomi, organizējot pārrunas

- Atcerieties, ka spēlētāji dalās personīgajos iespaidos un pieredzē. Nav nepieciešams visiem vienoties par vienu un to pašu.
- Ja apspriešanas laikā kaut kas ir pārāk smags vai liels, lai to apstrādātu, piekřītiel iekļaut to darba kārtībā citai reizei.
- Klusums nav nekas "slikts", tas ļauj ikvienam domāt un pārdomāt.
- Dalieties un vienojieties ar grupu, cik ilgs laiks būs pārrunām. Tas dažiem veicina pacietību, citiem liek runāt konkrētāk.
- Regulāri apkopojiet un pārfrāzējiet, lai pārliecinātos, ka visi ir sapratuši vienādi. Izmantojiet teikumus kā "Vai es pareizi saprotu, ka..." vai "Vai mēs varam secināt, ka..."
- Ir pareizi kļūdīties. Nevilcinieties dalīties ar grupu, ja uzskatāt, ka esat pieļāvis kļūdu. Tas veicina pārredzamību un atvērtu atmosfēru.
- Pārliecinieties, ka visi var redzēt un dzirdēt visus (piemēram, apļa iekārtojums). Tas veicina katra piedalīšanos.
- Lai izvairītos no tā, ka kāds pārrunu sākumā uzreiz izdarītu secinājumus, ir lietderīgi izskaidrot dažādos pārrunu soļus. Kad grupa ir pieradusi pie šīs kārtības, pārrunas kļūst raitas un auglīgas.

Šeit ir apkopotas dažas saites, kur varat atrast citus kvalitatīvus materiālus: ātri, brīvi lejupielādējiet un izdrukājiet vai vienkārši pasūtiet:

Atskata sirds theheartofreflection.com

Šeit varat bez maksas lejupielādēt trīs dažādus refleksijas rīkus, video pamācības un vadītāja rokasgrāmatu (materiāli pieejami 6 dažādās valodās):

- Pašrefleksija: izveidojiet sev mērķus, spējas, mācību mērķus un sajūtas. Katram kāršu komplektam ir pievienotas atbalsta jautājumu kartītes.
- Vienaudžu un mazo grupu atskatam: tie paši materiāli kā pašrefleksijai, bet šeit pievienota pārdomu karte.
- Grupas atskats un pārrunas: karte un informatīvās kartītes rada bagātīgu pārrunu procesu.

Pips Vilsons un Lāses koks www.pipwilson.com | www.blobtree.com

Šajā vietnē varat lejupielādēt un/vai pasūtīt lāsītes tēla kartiņas. Tie ir lieliski piemēroti, lai atspoguļotu, novērtētu un sniegtu informāciju par jebkuru darbību. "Lasīte" ir cilvēka tēls, kas nav ne jauns, ne vecs, ne sieviete, ne vīrietis un ir ārpus kultūras. Tie ir mūžīgi.

Dixit kartiņas www.libellud.com

Šīs kartis veido galda spēli, taču tās ir lielisks materiāls, ko izmantot pārdomām un pārrunām. Dixit ir kāršu komplekts, kas ilustrēts ar sapņainiem attēliem. Izglītojamie var izvēlēties vienu vai vairākas kartītes, lai izpētītu dažādus pārrunu jautājumus. Attēli atbalsta atbilžu izrunāšanu.



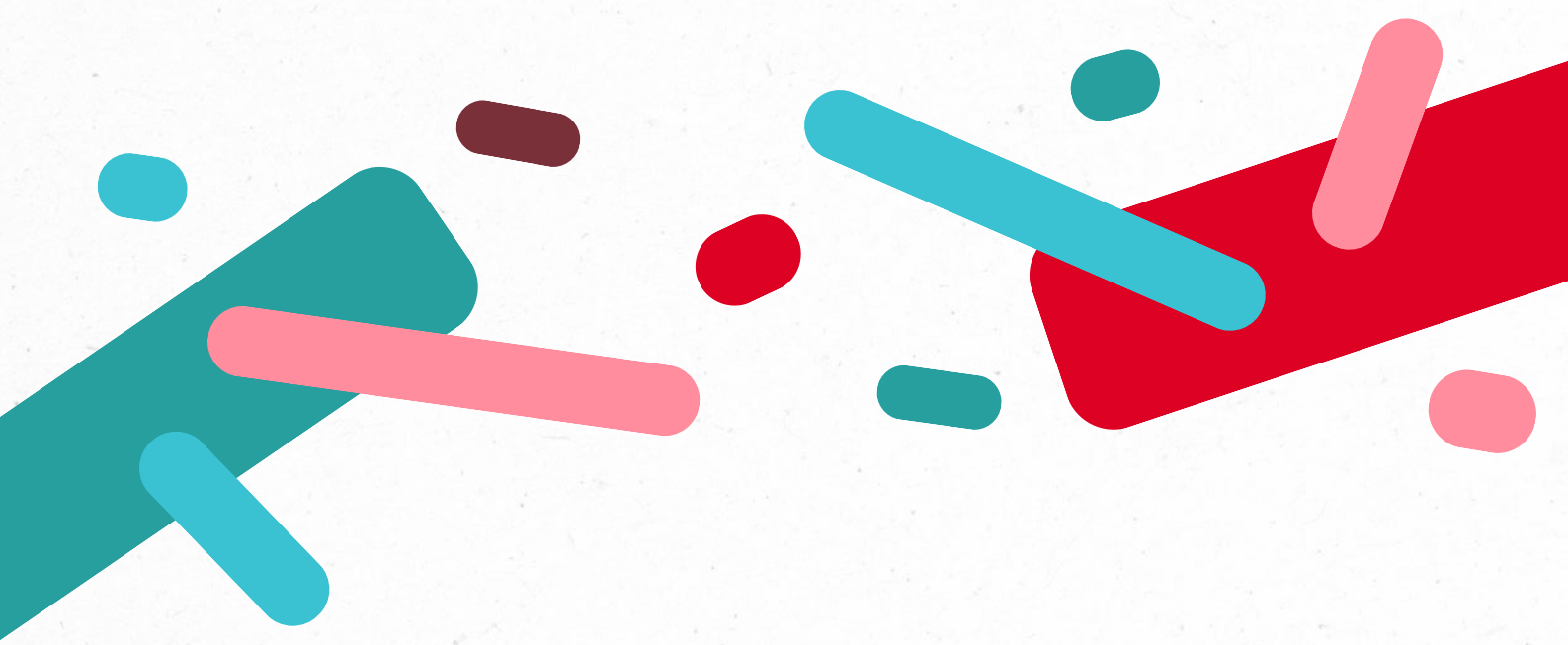
4 IEPAZĪSTĪĒS AR MŪSU IEKĻAUJOŠO ROKĀSGRĀMATU!

Šī rīku kaste papildina mūsu rokasgrāmatu, kas sniedz bagātīgu fona kontekstu darbam ar jauktām spēju grupām.

Šo publikāciju varat atrast, izmantojot tālāk norādīto saiti/QR kodu.



inced.viverekool.ee





IncEd

Inclusive Education

Izglītojošo
rīku kaste



Co-funded by
the European Union



erasmus+ and
european solidarity
corps agency