



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Dramos taikymo metodologija kovoje prieš patyčias

Įvadas

Teatras ir drama – tai plati sritis.

Teatro pedagogika jungia dvi sritis – meną ir švietimą, siekiant ugdyti kalbos įgūdžius ir stiprinti socialinį sąmoningumą. Teatro pedagogika grindžiama drama ir scenografija, tačiau ji yra skirta žmonių švietimui už teatro ribų ir padeda dalyvaujantiems sužinoti apie save, savo bendraamžius ir aplinkinį pasaulį.

Švietime drama – tai terminas, naudojamas mokyklose kaip mokomojo dalyko pavadinimas arba kaip metodas kitų dalykų mokymui.

Teatras švietime ugdymo tikslais naudoja teatrą, dramą švietime ir mokymo techniką. Šio projekto tikslais bus dažniausiai naudojamas terminas „taikomoji drama“.

Taikomoji drama – terminas, apibūdinantis dramos praktiką ugdymo, bendruomenės ar terapiniame kontekste.

Judith Ackroyd tvirtina abiejų šių elementų įtraukimą: „Išskirčiau du bruožus, kurie, manau, yra esminiai mūsų supratimui apie taikomąjį teatrą - tai ketinimas inicijuoti pokyčius (sąmoningumo, požiūrio, elgesio ir t. t.) ir žiūrovų įtraukimas.“

Kaip teigia teatro praktikas ir profesorius Tim Prentki (2015), esminės taikomojo teatro šaknys visada buvo grindžiamos „prielaida, kad pasaulis turi keistis, gali būti keičiamas, o pokyčių vykdymo priemonė yra žmonių tarpininkavimas“ ir kad „patys pokyčiai savaime atsiranda dėl dialektinio susidūrimo tarp suvokimo, įgyto per gyvenimo patirtį, ir sugebėjimo kurti alternatyvas; tai iš prigimties tikrovės ir vaizduotės susidūrimo teatrinis procesas.“

„Gebėjimas keistis“ gali būti pagrindinė priežastis, dėl kurios drama naudojama šiame kontekste. „Socialinio mokymosi teorijos pagrindu dramos veikla, susijusi su patyčių temomis, paprastai yra skirta padėti moksleiviams įgyti naujų žinių ir įgūdžių stebint kitus žmones ir įvykius, tiesiogiai nedalyvaujant pačiame elgesyje (Beale, 2001). Vaikai skatinami išgyventi emocijas ir tuo pačiu priimti strategijas problemų, susijusių su patyčiomis, sprendimui. Mokyklinio amžiaus vaikai dažnai gali rasti sąsajų su savo gyvenimu, dalintis nerimu, įsiklausyti į kitų patirtį ir pareikšti savo nuomonę (Johnson, 2001).“

<https://sites.temple.edu/rtwiseowls/files/2014/05/gina-ross.pdf>

Patyčios ir drama

Patyčių problema yra cikliško pobūdžio, kai patyčias patyręs asmuo gali pakartotinai jas kęsti visą savo gyvenimą, o randai gali padaryti ilgalaikę žalą susijusiems asmenims. Taip pat, kaip teigiama lapkričio 19 d. paskelbtame tyrimo dokumente, 62 proc. mokyklinio amžiaus vaikų, patyrusių patyčias, teigė, kad tai padarė klasės draugas(-ė), o 37 proc. teigė, kad tai kažkas iš mokyklos, todėl galimybė nutraukti ciklą yra naudinga ir mokyklai/ platesnei bendruomenei, ir su tuo susijusiems asmenims.

„Patyčios yra dažna mokyklinio amžiaus vaikų problema, galinti turėti rimtų padarinių bendrai sveikatai ir gerovei (Beale, 2001). Patyčioms būdingas įvairus elgesys, dėl kurio nukentėjusieji gali patirti menkavertiškumą, padidėjusį nerimą, depresiją, prastesnius pasiekimus moksle ir socialinę izoliaciją (Attwood, 2004).

Vaikams, tapusiems patyčių aukomis, taip pat gresia nuolatinis bėgimas iš pamokų, sumažėjęs aktyvumas moksle, baimė, vienatvė, bendraamžių vengimas ir netgi savižudybė. (Beale, 2001).“ <https://sites.temple.edu/rtwiseowls/files/2014/05/gina-ross.pdf>

JK organizuotoje „Ditch the Label“ apklausoje, paskelbtoje 2019 m. lapkričio mėn., dalyvavo 7 347 12-20 metų jaunuolių. 22 proc. teigė, kad patyrė patyčias, iš kurių 31 proc. teigė, kad tai įvyko mažiausiai kartą per savaitę. 27 proc. teigė matę patyčias, o 2 proc. teigė, kad jie patys tyčiojosi. 24 proc. apklaustųjų teigė, jog baiminasi dėl patyčių internete.

Kitas svarbus dramos pranašumas yra neatsiejama dramos procesų socialinė prigimtis. Tai yra bendradarbiavimo pastangos, reikalaujančios, kad kiekvienas narys dalyvautų, gerbtų, klausytų ir bendrautų tarpusavyje neteisdamas kitų. Tai visos priemonės, prisidedančios prie sveikos ir lygiateisės bendruomenės kūrimo. Patyčios dažnai nėra pavienis ar atskiras reiškiny, o mokyklos kultūra gali būti elgesio, kuris lemia patyčias, katalizatoriumi. Jei dominavimas ir galia yra kultūroje aukštinami požymiai, tuomet suprantama, kad bus naudojamos visos priemonės šių požymių siekimui. Vis dėlto, jei bus puoselėjamas skaitymasis ir pagarba visiems, tuomet logiška, kad kultūra keisis, o tarpasmeniniai ryšiai taps pagarbesni.

„Ankstesni tyrimai parodė, kad keli skirtingi [taikomiosios dramos] požūriai, įskaitant proceso dramas (Baer ir Glasgow, 2008; Joronen, Håkämies ir Åstedt-Kurki, 2011), psichoedukacinę dramą (Beale, 2001; O’Toole ir Burton, 2005) ir forumo teatrą (Fredland,

2010; Gourd ir Gourd, 2011; Johnson, 2011), buvo naudojami siekiant didesnio suvokimo (Gourd ir Gourd, 2011), daugiau empatijos (Joronen, Häkämies ir Åstedt-Kurki, 2011), naujų žinių (Fredland, 2010) ir patyčių atvejų sumažinimo (Beale, 2001). Be to, džiugina tai, kad po tarpininkavimo buvo pastebimas akivaizdus efektas, nes moksleiviai teigė, kad žinias ir įgūdžius, įgytus per dramos veiklas, panaudojo realiose gyvenimo situacijose. (O'Toole ir Burton, 2005).“ <https://sites.temple.edu/rtwiseowls/files/2014/05/gina-ross.pdf>

Kiti lemiantys veiksniai

Kita svarbi priemonė, kuri buvo tiriama gilinantis į šią temą ir kuri turėjo įtakos metodologijai, buvo atkuriamojo teisingumo srities atkuriamoji praktika. Pasak Paulo McCold ir Ted Wachtel (*Įgyvendinant paradigmą: atkuriamojo teisingumo teorija*. 2003) „atkuriamosios praktikos suteikia galimybę tiems, kuriuos labiausiai paveikė incidentas, susiburti, kad pasidalintų savo jausmais, apibūdinti, kaip jie jautėsi, ir sukurti planą, siekiant atitaisyti padarytą žalą arba užkirsti kelią to pasikartojimui. Atkuriamasis požiūris yra reintegracinis, leidžiantis įstatymo pažeidėjui pasitaisyti ir atsikratyti įstatymo pažeidėjo etiketės.“ Tai aiškiai turi tiesioginį ryšį su patyčiomis ir buvo neįkainojama formuojant veiklą ir žaidimus, įtrauktus į šią medžiagą.

Be tradicinių dramos formų, čia įtraukti sąmoningumo, meditacijos ir psichologijos metodai, kad dalyviams būtų pateiktos konkrečios priemonės, padedančios ugdyti jų emocijų intelektą (EI).

Buvo nustatyta, kad „paauglių bendraamžių patyčių santykiai <...> reikšmingai neigiamai veikia EI (emocinio intelekto) aspektą, ką Lomas ir kt. (2012) apibūdina kaip kitų asmenų emocijų suvokimą.“

„Kadangi patyčių elgesys mokykliniame amžiuje yra siejamas su žemesniu kitų asmenų emocijų suvokimo lygiu, viena iš teorijų yra ta, kad vaikai, kurie demonstruoja patyčias, nesugeba iki galo suprasti, kokį poveikį jie turi savo aukoms. Išties, išskiriant skirtingus empatijos komponentus, būtent kognityvinis komponentas yra tas, kurio trūksta skriaudikams.“ (Vikipedija)

Didesne šių mokymų dramos dalimi siekiama ugdyti dalyvių suvokimą apie patyčių poveikį ir ugdyti empatiją aukoms, tačiau:



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

„Be menko gebėjimo suvokti kitų žmonių emocijas, tyrimai taip pat rodo, kad tie, kurie priekabiauja, taip pat gali neturėti tinkamų įgūdžių susidoroti ir su savo emocijomis.“
(Vikipedija)

„Nepakankamas emocijų valdymas yra reikšmingas prognozuojant paauglių probleminį elgesį, pavyzdžiui, agresiją, kuri gali būti būdinga patyčių metu. Tokiu būdu gebėjimas suprasti ir valdyti savo emocijas gali vaidinti svarbų vaidmenį užkertant kelią vaikams įsitraukti į patyčias. Pavyzdžiui, paauglių mergaičių tyrime nustatyta, kad geresnis streso valdymas gali užkirsti kelią agresijos ir smurto pasikartojimui (Polan, J., Sieving, R., Pettingell, S., Bearinger, L. ir McMorris, B. (2012) [Ryšys tarp paauglių mergaičių socialinio-emocinio intelekto ir jų įsivėlimo į santykių agresiją ir fizinės muštynes](#)).“ (Vikipedija)

Todėl čia įtraukta veikla, apimanti budrumo meditacijas, kurios, kaip įrodyta, sumažina reakcijas į stresą smegenyse, ir veiklą, paaiškinančią smegenų reakciją bėk/ mušk/ sustink situacijų metu. Skriaudikams naudinga išmokti valdyti savo polinkius į agresiją; aukoms - išmokti lankstumo ir savarankiškumo reaguojant į patyčias, o stebėtojams - jaustis, jog negalima likti nuošalyje.

Šios teorijos sudaro metodikos, kuri naudojama šioje medžiagoje, pagrindą. Čia dramos technika, žaidimai ir praktika yra naudojami kaip priemonė išsiaiškinimui, kokios patyčių problemos patiriamos grupėse, atskleidimui ir pasisakymui akcentuojant patyčių priežastis, ieškojimui būdų pamiršti patyčių padarytą neigiamą poveikį ir patyčių ciklo nutraukimo priemonių pateikimui.

Mokymų apžvalga

Mokymai yra skirti nuvesti moksleivius link situacijos, kurioje jie turėtų priemonių, žinių ir pasitikėjimo savimi, kad galėtų įsikišti į patyčių situacijas ir sustabdytų jas ateityje. Nesvarbu, ar tai skriaudžiamasis, ar skriaudikas, ar kažkas stebintis nuošalyje, mokymų tikslas – visapusiškai išspręsti patyčių problemą iš esmės. Siekiama palengvinti sudėtingas ir nepatogias temas, kad dalyviai suprastų ir tobulėtų. Kadangi patyčios yra jėgos ir dominavimo išraiška, visi metodai, skirti to pakeitimui, yra pagrįsti bendradarbiavimu ir tarpusavio sutarimu.

Visų pirma, būtina nustatyti patyčių apibrėžimą. Anot psichologo ir patyčių tyrimų pradininko dr. Dan Olweus:

„Asmuo patiria patyčias, kai pakartotinai ir laikui bėgant patiria neigiamus vieno ar kelių kitų asmenų veiksmus, ir jam (jai) sunku apsiginti.“ – dr. Dan Olweus

https://www.researchgate.net/publication/15391812_Bullying_at_School_Basic_Facts_and_Effects_of_a_School_Based_Intervention_Program lapkričio mėn., 1994

Šie neigiami veiksmai apima: jėgos, prievartos ar grasinimų naudojimą, siekiant piktnaudžiauti, agresyviai dominuoti ar įbauginti. Elgesys dažnai pasikartojantis ir priprastas. Viena iš būtinų sąlygų yra fizinės ar socialinės galios skirtumo suvokimas (skriaudiko ar kitų). Šiuo disbalansu patyčios skiriasi nuo konfliktų.

Patyčios mokykloje ir darbo vietoje taip pat vadinamos „kolegų priekabiavimu“. Patyčios yra agresyvaus elgesio dalis, kuriai būdingi šie trys minimalūs kriterijai: (1) priešiškas ketinimas, (2) nelygios jėgos ir (3) pasikartojimas per tam tikrą laikotarpį.

Bandoma atsižvelgti į šiuos 3 kriterijus:

- Priešiškas ketinimas – *reiškia ketinimą kenkti. Kodėl kai kurie žmonės jaučia poreikį užpulti ar būti nedraugiškais kitų atžvilgiu. Ko jiems trūksta?*
- Nelygios jėgos – *iš kur toks skirtumas? Kaip jas suvienodinti tiek skriaudiko, tiek skriaudžiamojo atžvilgiu?*
- Pasikartojimas per tam tikrą laikotarpį – *kaip nutraukti ciklą ir sukurti naujus modelius tarpusavio santykiams ateityje?*

Pirmuoju mokymų skyriumi siekiama supažindinti moksleivius su patyčių sąvoka ir problema. Po to bus tiriamos pagrindinės priežastys, įskaitant jėgų dinamiškumą ir patyčių ciklinį pobūdį. Vėliau moksleiviai supažindinami su priemonėmis šio ciklo nutraukimui, didinant savivertę, praktikuojantis užjausti ir nelikti abejingais, skatinant pakeisti savo elgesį. Paskutiniame skyriuje pagrindinis dėmesys skiriamas šių mokymų įtvirtinimui praktiniais užsiėmimais, naudojant dramos metodą galutinio pristatymo paruošimui ir pristatymui savo bendraamžiams.

Žemiau pateikiama trumpa kiekvieno iš 12 seminarų apžvalga:

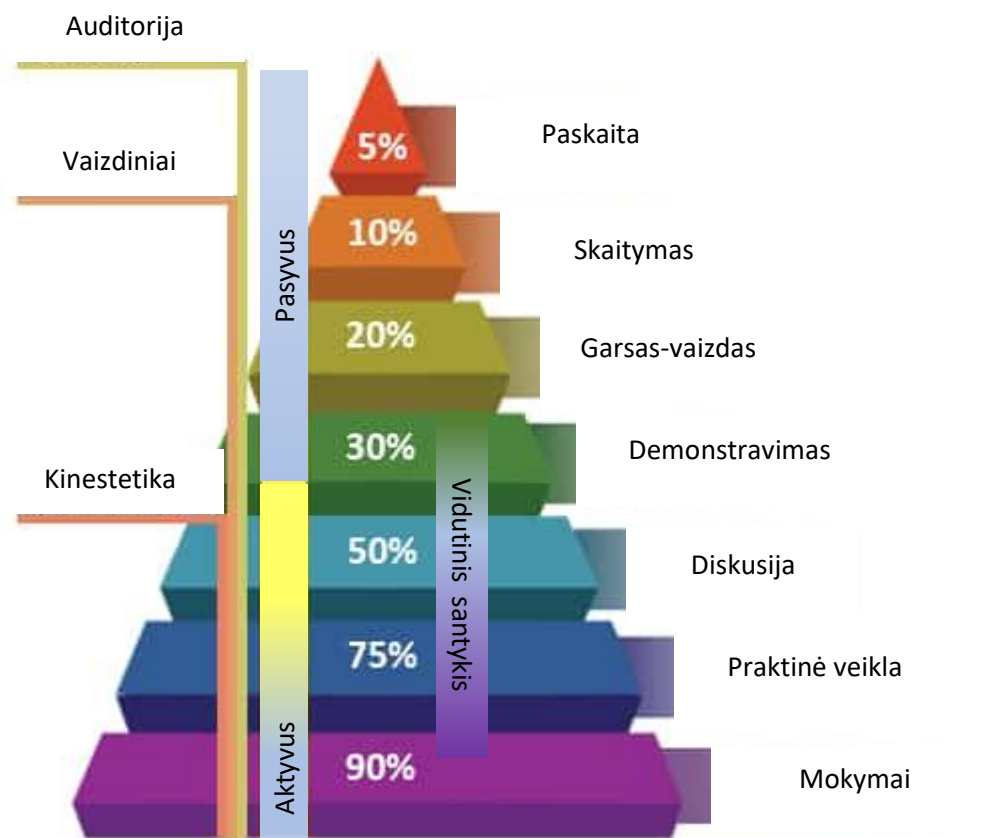
1. Apie ką visa tai? – patyčių apžvalga, aiškinimasis, kas tai yra, terminų nustatymas
2. Savęs įsivaizdavimas jų vietoje – grupių sudarymas ir patyčių samprata
3. Kokia galima žala? – patyčių poveikio asmeniui aiškinimasis

4. Kodėl tai nutinka? Patyčių priežasčių aiškinimasis, įskaitant tai, kodėl žmonės tyčiojasi ar tampa patyčių aukomis; aiškinimasis, kaip tampama tuo, kuris tyčiojasi iš kitų; empatiško požiūrio kitų ir savo atžvilgiu ugdymas; atsakomybės už savo elgesį ir jausmus ugdymas
5. Kodėl niekas neapgina? Aiškinimasis, kodėl žmonės bando ar nebando sustabdyti patyčių, kurias jie mato iš šalies
6. Kaip aš galiu tai sustabdyti? Supažindinimas su „Stebintiojo iš šalies efektu“; supažindinimas, kaip tapti „Aktyviuoju stebėtoju iš šalies“; savivertės kėlimas ir daugiau galimybių moksleiviams kovojant su patyčiomis platesnėje mokyklos bendruomenėje
7. Kaip aš galiu nustoti tai daryti? Žemos savivertės priežasčių aiškinimasis ir kaip galima nutraukti patyčių ciklą; būdų, kaip priimti atsakomybę už savo veiksmus ir elgesį aiškinimasis
8. Kaip mes visi galime tai sustabdyti? „Kitų“ įvairovės ir palankumo jiems aiškinimasis; empatijos ir užuojautos „kitam“ ugdymas
9. Pasakojame savo istorijas – patyčių atvejų, kuriuos patyrė grupė, analizavimas
- 10 – 11. Gražesnio pasaulio kūrimas – įgyvendinimas praktikoje. Draminių scenų naudojimas problemoms nagrinėti
12. Galutinis pristatymas/ sklaida

Pedagogika

Kiekvienas seminaras yra suplanuotas taip, kad mokymai dalyviams būtų naudingi (medžiaga pateikiama palaipsniui), nes tai skatina pasitikėjimą savimi ir padeda įsiminti informaciją. Atskira veikla palaipsniui veda prie kitų, ir net tuomet, kai temos skirtingos, panaudojami artistiniai įgūdžiai ir technika, kurie ugdomi per 12 savaitių, o pabaigoje – galutinis pasirodymas/ sklaida, kurioje atsiskleis ne tik dalyvių išmokta medžiaga patyčių tema, bet ir artistiniai gebėjimai.

Šių mokymų pedagoginis pagrindas yra pagrįstas „mokymosi piramide“ dėl taikomo dramos metodo pobūdžio, kai diskusijos, praktika ir mokymas yra neatsiejama praktikos dalis ir naudojamas aktyvus mokymosi būdas iš patirties, o ne pasyvus.



Panaudota NTL Taikomojo Elgsenos Mokslo Instituto „mokymosi piramidė“

Palengvinimas ar mokymas?

Žodis „palengvinimas“ yra kilęs iš lotyniškojo „facilis“, reiškiančio „lengva“ arba „lengvai atliekama“. Kai kurie atsargiai vertina šio termino vartojimą, nes tai gali reikšti naivų požiūrį į sudėtingą teatro pokyčių procesą, todėl yra ideologiškai nesuderinamas (Prentki, 2015). Iš tiesų, palengvinimo veikla praktikoje ar siekiuose nėra tokia lengva: ji yra gana sudėtinga, kebli ir kupina prieštaravimų, o kartais ir nerimą keliančių kompromisų.

Bendrininkavimo ir bendruomeninio ugdymo srityje palengvinimas tapo „tam tikros bendrininkavimo veiklos su žmonėmis ir grupėmis kokybės ženklu <...> palengvinimas naudojamas akcentuoti įsipareigojimą laikytis tam tikrų principų – aktyvinimo ir dėmesio dalyviams – bei procesų, kuriuose vedamos nešališkos derybos tarp dalyvaujančiųjų.“ (Preston, 2016)

Tyrinédama, kaip „saugi erdvė“ įsivaizduojama taikomajame teatre, Mary Ann Hunter („Saugios erdvės meno ugdymas“. Draminio ugdymo tyrimai: taikomojo teatro ir vaidybos žurnalas. 2008) apibūdina ją kaip „įtampos ir keblių derybų vietą“.

Vedančiajam svarbu atpažinti, kas daro įtaką jų grupei: ką jie atsineša iš išorės; koks yra jų bagažas svarstomų klausimų aspektu; kokia jų nuomonė apie užsiėmimų aplinką ir mokytoją. Visus šiuos dalykus svarbu žinoti, nes kiekvienas iš jų turės įtakos lūkesčiams, ko bus galima pasiekti, ir leis lengviau suprasti elgesį ir rezultatus. Tai nereiškia, kad gali įvykti pokyčiai – tai reiškia, kad dėl šių išorinių veiksnių kartais gali kilti nepatogumų ir neaiškumų.

Ypač svarbu atkreipti į tai dėmesį, kai kalbama apie patyčias, nes tai nėra tik mokyklos/vietovės problema. Tokio elgesio pavyzdžių yra visur – nuo mikro jėgos demonstravimo šeimose iki makro globalių politinių ir korporacinių sferų. Šiuose mokymuose dėmesys sutelktas į asmeninę ir vietovės patyčių patirtį ir tikimasi pokyčių tose srityse, tačiau tiriant šias problemas gali kilti sistemos problemų, tokių kaip klasių, lyčių, etninių grupių ir pan., kurios gali paaiškėti svarstant pastarąsias, tad nuo vedančiųjų priklauso, kaip sėkmingai jie suvaldys savo auditoriją kilus tokioms diskusijoms.

Svarbu pažymėti, kad instruktorius turi įvertinti, ar pasirinkta veikla ir jos trukmė yra tinkama grupei tuo metu. Kiekvienas iš seminarų yra suplanuotas taip, kad būtų galima sekti vedantįjį, tačiau, kadangi tai „kebli dramatinė erdvė“, kartais bus atvejų, kai veikla bus vykdoma ilgiau arba tuo metu nevykdoma, priklausomai nuo grupės. Bus atvejų, kai Jūs, kaip instruktorius, turėsite nuspręsti, ar tinkamas laikas pereiti prie kitos veiklos, ar dalyviams būtų naudingiau pratęsti veiklą kitais metodais. Tokiais atvejais rekomenduojama visada klausytis grupės. Tai nereiškia, kad neturite pateikti jiems užduočių, tad siūloma išbandyti kiekvieną veiklą, kur įmanoma – nepaisant ir kartais pasitaikančio diskomforto, nes darbe būdingi sunkumai, esant skelbiamoms mintims ir neramiam elgesiui, tačiau dalyvių mąstymo išlaikymas yra svarbus jiems patiems, taip pat gyvybiškai svarbus ir pačiam vedančiajam. O eiga kiekvieną kartą bus ir turėtų būti skirtinga, nes tai priklauso nuo pačios grupės ir nuo jos narių atsinešto indėlio. Dramos metode nėra „teisingo atsakymo“, o vedančiojo užduotis – padėti jiems atrasti savuosius atsakymus.

Pasiruošimas pagalbėjimui mokymuose

- Ruoškitės iš anksto: kokios Jūsų stipriosios/ silpnosios pusės? Atsakykite sau sąžiningai. Paklauskite kitų (kuriais pasitikite). Pripažinkite sau, kad ne viskas pasiseks ir kad dramos metodas yra keblus. Ką dar turėtumėte žinoti? Kam turite pasiruošti iš anksto, kad galėtumėte jaustis laisvai, galėtumėte padrąsinti kitus ir kad pasitikėtumėte savimi seminare?
- Ruoškitės palaiptui – nesitikėkite, kad galėsite valdyti 11 savaitės užsiėmimų užduotis pačioje pradžioje.
- Ugdykite pasitikėjimą savimi ir savo įgūdžius. Tai išmokstama praktikuojantis ir apmąstant. Kaip sekėsi? Kas buvo sėkmingiausia? Kas sekėsi gerai? Ko galiu iš to pasimokyti?
- Išmokite, kaip tai daryti darydami tai, mąstydami apie tai ir išbandydami kažką naujo kitą kartą.
- Atminkite, kad svarbiausias Jūsų tikslas – kad moksleiviai išliktų saugūs: fiziškai ir emociškai, „palikite jiems erdvės“, kad jie galėtų aiškintis neperžengdami Jūsų nustatytų ribų. Instruktorius nereiškia asmeninės nuomonės apie tai, kas „teisinga ir neteisinga“ svarstomoje temoje, tačiau yra garantuotas dėl elgesio normų ir visada suvokia apie savo moksleivių saugumą ir gerovę. Tai nėra saugios temos, todėl visada turite išlaikyti grupę kuo saugesnę, atsiribodami nuo „gyvų“ temų ir naudodami tik pavyzdžius, nepanašius į jų asmeninę patirtį. Reaguokite ramiai ir atsargiai, jei Jums reikia naujai nustatyti ribas pratybų metu.
- Neišsigąskite dėl nesėkmės – išmokite, kaip elgtis nesėkmės atvejais ir išmokite klysti, jei to reikia. Išmokite mokytis iš klaidų. Būkite keblioje dramatinėje erdvėje. Išmokite atsiprašyti. Į viską žiūrėkite kaip į mokymąsi, o ne į mokymą.
- Būkite sąžiningi ir malonūs sau ir grupei.
- Išlikite tuo metu su moksleiviais – nuoširdžiai įsiklausykite, ką jie sako savo kūno kalba ir ko jie neapasako kalbėdami. Įsiklausykite, kas dedasi jų, o ne Jūsų galvoje.
- Nuolat aptarkite ir reaguokite.

Seminaras 1

APIE KĄ VISA TAI?

Tikslas: Suformuoti grupę; skatinti pasitikėjimą grupėje; nustatyti bendrus elgesio standartus; supažindinti su dramos metodo technika; įvertinti dalyvaujančiųjų supratimo apie patyčių problemą lygį; supažindinti su patyčių terminologija; supažindinti su kritiniu mąstymu (objektyvia problema analize ir vertinimu siekiant suformuoti problemos sprendimą); nustatyti seminarų struktūrą.

Trukmė: 2 valandos

Veikla 1: Aplinkos sukūrimas

Tema: Jausmingas įvadinis paruošimas

Laikas: 5 min.

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Sukurti aplinką kitokią nei įprasta klasės aplinka, kad dalyviai susitelktų ir būtų pasirengę dirbti vieni su kitais. Geriau pažinti vieniems kitus, supančią aplinką ir patalpą.

1. Patraukite visus krepšius/ baldus, kurie galėtų kliudyti dalyvių judėjimui patalpoje.
2. Paraginkite dalyvius tyliai pavaikščioti po patalpą. Paprašykite jų dar kartą tyliai apžiūrėti patalpą – atkreipkite dėmesį į patalpos dydį, formą ir bet kokius joje esančius daiktus. Atkreipkite dėmesį į kitus dalyvaujančiuosius.
3. Paprašykite, kad jie įsiklausytų į garsus – ką jie girdi patalpoje, ir kokie garsai girdimi už jos ribų.
4. Paprašykite, kad jie sustotų toje vietoje, kurioje tuo metu bus, ir užsimerktų. Paklauskite, ką jie užuodžia, po to – kokį jaučia skonį.
5. Galiausiai, paklauskite, ką jie jaučia – grindis, kur stovi/ jų drabužius/ oro dvelksmą į veidą ir rankas. Kokia temperatūra? Ar iš kažkur pučia vėjelis?
6. Jiems dar užsimerkus, suskaičiavus iki trijų, paprašykite juos ranka nurodyti kryptį patalpoje (į lentą/ langą/ duris ir pan.)
7. Paprašykite juos atsimerkti – ar visi rodo vienoda kryptimi?

Veikla 2: Susipažindinimas

Tema: Kėdė man iš kairės

Laikas: 15 min.

Reikalingos priemonės: 1 kėdė atskiram dalyviui; 1 papildoma kėdė

Tikslas: Suteikti dalyviams galimybę judėti ir veikti kartu, nes tai ne varžybos ir taip skatinamas įsitraukimas. Tai taip pat puikus žaidimas vardų įsiminimui ir dramos metodo pristatymui (žr. kitus variantus).

1. Paprašykite visus susėsti ratu. Jie turi matyti vieni kitus.
2. Instruktorius turi padėti papildomą kėdę sau iš kairės.
3. Instruktorius turi paaiškinti, kad kėdė jam iš kairės yra laisva, ant kurios atsisėsti nori pakviesti atskirą dalyvį. Pavyzdžiui, reikia sakyti „Kėdė man iš kairės yra laisva ir noriu pakviesti čia atsisėsti Danutę“.
4. *Danutė* persėda ant kėdės, sukryžiuoja rankas, kad parodytų, jog ką tik persėdo. Tokiu būdu jos kėdė lieka laisva kitam dalyviui iš kairės.
5. Tas dalyvis pasirenka dar vieną iš dalyvių, kuris dar nekeitė savo vietos ir sako, pavyzdžiui, „Aš Petras. Kėdė man iš kairės yra laisva ir noriu pakviesti čia atsisėsti Saulę“. *Saulė* persėda ir sukryžiuoja rankas.
6. Žaidimas tęsiamas tol, kol pasisakys visi dalyviai ir baigiamas, kai visi bus sukryžiaavę rankas.
7. Jį galima pakartoti kelis kartus, kol grupė galės atlikti tai sklandžiai ir greitai. Kaskart pradėdant žaidimą nuo pradžių, dalyviai sėdi nesukryžiaavę rankų – sukryžiuoja tik persėdę į naują vietą.
8. Grupei susipažinus su žaidimo principu, pristatykite antrąją žaidimo dalį. Dabar paprašykite pridėti emociją kviečiamam persėsti asmeniui. Pavyzdžiui: „Mano vardas Marytė. Kėdė man iš kairės yra laisva ir noriu pakviesti čia *liūdnai* atsisėsti Saulių“. *Saulius* persėda „nuliūdęs“ ir sukryžiuoja rankas.

Siūlomos emocijos:

Liūdnai/linksmai/laimingai/piktai/mieguistai/droviai/neužtikrintai/drąsiai/ t. t.

Paraginkite dalyvius padėti vienas kitam pasiūlant emocijų variantus, jei kiltų sunkumų.

Galimybės: Galima panaudoti ne tik emocijas, pavyzdžiui, vietoj jų paminint tam tikros sporto šakos atstovą (tenisininką/ futbolininką/ šuolininką su kartimi/ plaukiką/ t. t.), transporto priemonę (mašiną/ sunkvežimį/ autobusą/ lėktuvą/ motorolerį/ t. t.), gyvūną, profesiją (baleriną/ kaubojų/ mokytoją/ policininką/ dainininką/ futbolininką/ t. t.), ir pan.

Kiti variantai: Galima keisti žaidimo taisyklės paminint papildomą bruožą ir pakviesti dalyvį persėsti kaip gyvūną: „Mano vardas Danutė. Kėdė man iš kairės yra laisva ir noriu pakviesti persėsti čia Eleną kaip beždžionė“ ir pan.

Veikla 3: Ribų nustatymas

Tema: Grupės sutartis

Laikas: 15 mins

Reikalingos priemonės: Balta lenta su popieriaus lapais; žymekliai ar klasės lenta (prireiks kopijos pasirašymui ir demonstravimui kituose seminaruose)

Tikslas: Sukurti jaukią darbinę aplinką ir ribas, kurios garantuotų visų dalyvaujančiųjų saugumą; padėti suformuoti grupę; pradėti skatinti pasitikėjimą grupėje.

1. Pradėkite paklausdami grupės, ar visi supranta, kas yra grupės sutartis. Ar yra girdėję žodį „kontraktas“? Kokia mintis ateina į galvą išgirdus šį žodį? Galite išgirsti įvairių atsakymų – kai kurie gali sieti jį su telefonu ar teisiniu kontraktu, o kai kurie gali manyti, kad jis susijęs su suaugusiųjų pasauliu.
2. Paaiškinkite dalyviams, kad yra įvairių tipų sutarčių. Paaiškinkite, kad ši sutartis bus jų pačių sukurta ir kad ji padės nustatyti, koks elgesys priimtinas/ nepriimtinas ir kas padės laiką grupėje praleisti prasmingai ir taip, kad patiktų visiems.
3. Paklauskite jų pasiūlymų, įsitikinkite, ar visi grupės dalyviai su jais sutinka bei aptarkite, jei prireiks, tuomet užrašykite juos lentoje ant lapo, kad visi matytų, pardėdami: „Mes sutinkame...“

Galite pasiūlyti pavyzdžių, kurie padėtų grupei pradėti šią veiklą, ir paklauskite, kas, jų manymu, buvo naudinga/ nenaudinga ankstesnėje veikloje. Čia tinkama paminėti, ką Jūs įtrauktumėte į sutartį, ir pasiūlyti punktus, kurių galbūt nederėtų įtraukti.

4. Galimi pasiūlymai: Mes sutinkame stengtis dalyvauti kiekviename užsiėmime/ stengtis/ palaikyti vienas kitą/ laiku atvykti/ klausytis vienas kito/ nepertraukti kalbančiojo/ netrukdyti pasisakančiajam/ gerbti vienas kitą/ skatinti vienas kitą/ nesinaudoti savo mobiliaisiais telefonais/ laikyti asmeninę informaciją, kurią išgirsime, paslapyje ir niekam jos nepasakoti už šios klasės ribų ir t. t.

5. Grupei sutikus su visais sutarties punktais, paprašykite visų dalyvių pasirašyti lape ir, jei yra galimybė, pritvirtinkite ją matomoje vietoje.

Kiti variantai: Jei grupė labai didelė, suformuokite 2/3 mažesnes grupes ir paprašykite atskiros grupės sudaryti jų grupės sutartį ir pristatyti visiems. Po visų grupių sutarčių pristatymo, sudarykite vieną bendrą sutartį pagal visų grupių siūlymus.

Veikla 4: Įvadinis paruošimas

Tema: 10 sekundžių užduotys

Laikas: 10 min.

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Skatinti komandos formavimą; ugdyti kūrybingą mąstymą ir problemų sprendimą; supažindinti su pagrindiniais dramatiniais įgūdžiais – sustabdytomis akimirkomis („stop kadrais“) ir buvimu žiūrovais.

1. Paaiškinkite, kad pasakysite skaičių, o dalyviai turės sustoti į grupes – iš tiek asmenų, koks skaičius bus pasakytas. Kartokite šį veiksmažodį kelis kartus paaiškindami, kad jie kaskart turi suformuoti grupes su kitais dalyviais, išskirstant ir keičiant grupių sudėtį. Galiausiai, paprašykite juos sustoti po 5 ar 6.

2. Paašškinkite, kad grupės turės 10 sekundžių „stop kadro“ vaizdo sukūrimui po to, kai paskelbste temą/ situaciją. Turi būti panaudoti visi grupės dalyviai.
3. Paskelbkite temą/ situaciją, skaičiuokite nuo 10 iki 1 ir sušukite „Sustink!“ . Kartokite paskelbdami įvairias temas, kad dalyviai suprastų šio žaidimo taisykles ir kad imtų lengviau veikti kartu. Galimos temos: medis; skalbimo mašina; automobilis; dviratis; stalas; namas; urvas su pabaisa viduje; diena paplūdimyje, futbolo rungtynės ir t. t.
4. Apžiūrėkite visus sustabdytus vaizdus padrąsindami, aptardami, kaip kitos grupės susidorojo su užduotimi. Kai šio žaidimo tikslas taps visiems aiškesnis, paprašykite grupių įvertinti viena kitos suformuotus vaizdus ir pasakyti, ką jie įžvelgia jų sustabdytame kadre. Paminėkite, kad veido išraiška ir kūno pozicija turi būti kuo išraiškingesnė, kad „žiūrovai“ galėtų pasakyti, kas tai. Taip pat galite paminėti, kad nėra vieno teisingo būdo tai atlikti ir kad vaizdo kūrimui įtraukiami visi grupės dalyviai.

Veikla 5: Patyčios – tai... kas tai?

Tema: Debatų skatinimas

Laikas: 30 min.

Reikalingos priemonės: teiginiai; „Sutinku“/„Nesutinku“ ženklai (tik A4 dydis)

Tikslas: Skatinti diskusiją ir debatus grupėje pagal teiginius apie patyčias; supažindinti atskirus dalyvius ir grupę su problemomis, susijusiomis su patyčiomis, kurios bus aptariamoms šiuose seminaruose.

1. Paruoškite teiginių apie patyčias sąrašą (žr. siūlomus teiginius apie patyčias žemiau). Galite rinktis iš šių teiginių arba paruoškite savo teiginius.
2. Pritvirtinkite „SUTINKU“ ženklą vienoje patalpos pusėje, o „NESUTINKU“ – priešingoje pusėje.
3. Paašškinkite grupei šios užduoties tikslus ir pabandykite su vienu juokingu teiginiu apie patyčias.
4. Paprašykite dalyvių „balsuoti kojomis“, jei jie sutinka ar nesutinka su teiginiu, t. y. nueiti į sutinkančiųjų ar nesutinkančiųjų pusę. Jei nėra įsitikinę ar jiems nesvarbu, jie gali likti

viduryje, bet geriau, kad rinktųsi vieną iš pusių. Nuomonė gali būti kelių lygių – kuo arčiau jie stoja prie ženklo, tuo stipriau jie sutinka.

5. Paprašykite skirtingose pusėse stovinčiųjų paaiškinti savo sprendimą nepamirštant „Grupės sutarties“ taisyklių (pagarbos, klausymo ir t. t.). Paklauskite, ar nėra norinčių pereiti į kitą pusę pagal sutikimo/ nesutikimo stiprumo laipsnį prieš pateikiant atsakymus.

Nesudėtingi teiginiai

Juokingi/ nesudėtingi teiginiai užduoties pradžiai:

Futbolas geriau už regbį/ Šokoladas yra geriausias patiekalas / „Kempiniukas Plačiakelnis“ yra geriausias animacinis filmukas pasaulyje/ Ruduo yra geriausias metų laikas / Čia – geriausia gyvenimui vieta/ t. t.

Teiginiai apie patyčias

- **Patyčios nėra paplitusi problema** [Netiesa. 2016 tyrimais, atliktais JK, įrodyta, jog kas antras 12-18 metų jaunuolis tam tikru atžvilgiu buvo patyręs patyčias]
- **Patyčios yra įprastas reiškinys vaikystėje, tad nereikia į tai kreipti dėmesio** [Netiesa. Tai nėra „įprastas“ ar priimtinas reiškinys bet kuriuo atveju, o nepaisymas neišspręs problemos]
- **Patyčias patiria tik silpni žmonės** [Netiesa. Bet kas ir bet kada gali jas patirti]
- **Aš visad ir su visais gerai sutariu** [Netiesa]
- **Dalinimasis kitus užgauliojančiomis nuotraukomis internete yra patyčių forma** [Tiesa]
- **69% asmenų pripažino, kad yra įžeidę kitus asmenis internete** [Taip]
- **Kai nepaisote draugų, kad juos įžeistumėte, yra patyčių forma** [Taip. Tai vadinama socialine atskirtimi]
- **Daugiau kaip trečdalis žmonių patiria socialinį nerimą ir depresiją kaip tiesioginį patyčių padarinį.** [Tiesa. „Ditch the Label“ (DTL) tyrimas, 2016]
- **Tie, kurie tyčiojasi, greičiausiai, patys neseniai yra patyrę stresines ir traumuojančias situacijas.** [Tiesa. Pavyzdžiui, pagal DTL, 58% iš tų, kurie tyčiojosi kasdien, buvo išgyvenę artimųjų netektį]
- **Skriaudikas visad išlieka skriaudiku**[Netiesa. Tyčiojimasis yra kopijuojamas elgesys, todėl jį galima keisti]

- **Asmenys, iš kurių tyčiojamosi, dažnai gali imti tyčiotis iš kitų** [Tiesa. 2016 metais nustatyta, kad 24% asmenų ėmė tyčiotis iš kitų po to, kai patyrė patyčias patys]
- **Lengva pastebėti patyčių padarinius** [Netiesa. Emocinės, žodinės patyčios ar patyčios internete dažnai palieka randus, kurių kiti nepastebi]
- **Skriaudikai dažniausiai turi žemą savivertę** [Tiesa]
- **Patyčios internetinėje erdvėje nedaro fizinės žalos, tad nėra rimta problema** [Netiesa. Dėl patyčių internete žmonės žudosi, nes jos gali palikti gilius emocinius randus]
- **Patyčios nėra nusikaltimas** [Netiesa. Reikia pranešti policijai, jei naudojamas smurtas ar jei tai užpuolimas, vagystė, pasikartojantis priekabiavimas ar grasinimas (pavyzdžiui, gąsdinantys ar atakuojantys skambučiai telefonu, žinutėmis elektroniniu paštu ar telefonu) ir nusikaltimai dėl neapykantos (pvz., dėl priklausymo tam tikrai socialinei grupei ar rasei)]

Apsvarstymui grupėje: Ar kuris nors teiginys iš šio sąrašo nustebino? Ką naujo sužinojote apie patyčias?

Veikla 6: Kas yra patyčios?

Tema: Patyčių apibrėžimas

Laikas: 15 min.

Priemonės: Patyčių apibrėžimas (žr. žemiau); lenta su popieriaus lapais ir žymekliais arba klasės lenta (prireiks kopijos demonstravimui kituose seminaruose); rašymo priemonės ir popierius

Tikslas: Grupėje sutarti dėl bendro patyčių apibrėžimo.

1. 4/ 5 asmenų grupėms duokite rašymo priemones ir popieriaus lapus ir pateikite patyčių apibrėžimą (žr. žemiau). Paprašykite aptarti, ar jie su juo sutinka, ar gal norėtų papildyti.

PATYČIŲ APIBRĖŽIMAS:

Patyčios įprastai apibūdinamos kaip elgesys:

- **kuris kartojasi**
- **kuriuo siekiama įskaudinti emocionaliai ar panaudojant fizinę jėgą**
- **kuris dažnai nukreipiamas prieš tam tikrai grupei (pvz., rasės, religijos, lyties ar seksualinės orientacijos) priklausančius asmenis.**

2. Paprašykite kiekvienos grupės aptarti savo siūlymus ir kartu su visais dalyvaujančiais priimti vieną trumpą apibrėžimą patyčioms.

3. Paprašykite nustatyti keletą elgsenos formų, kurios apibūdintų patyčias pagal jų sutartą apibrėžimą. Pasižymėkite, nes prireiks antrajame seminare.

Veikla 7: Seminaro užbaigimas

Tema: Užbaigimo ratas

Laikas: 15 min.

Reikalingos priemonės: kėdės, sutartis

Tikslas: Įvertinti ir apmąstyti mokymąsi ir užbaigti mokymus kartu su visa grupe.

1. Pakvieskite moksleivius susėsti ratu ir paprašykite, kad jų kėdės liestųsi su šalia esančiomis kėdėmis. Tai turėtų būti glaudus ratas.

2. Paprašykite visų atsipalaiduoti ir pagalvoti apie veiklą, kurioje jie dalyvavo tą dieną, galbūt norėsite prisiminti, kas vyko seminare. Ne tik išvardinkite veiklas, bet ir apibendrinkite tai, kas buvo atlikta seminare, savais žodžiais. (**Kitas variantas** – paprašykite dalyvius užmerkti akis, kol Jūs kalbėsite apie tos dienos mokymus; tai leis jiems atsipalaiduoti ir tuo pačiu susikaupti apmąstymams).

3. Tuomet paprašykite, kad visi rate pasidalintų, ko išmoko mokymuose, ir trumpai pasisakytų, kaip jaučiasi.

4. Aptarkite atsakymus ir pasižymėkite įžvalgas kitiems mokymams.

5. Padėkokite dalyvavusiems už jų darbą ir užbaikite seminarą.

Seminaras 2

SAVĖS ĮSIVAIZDAVIMAS JŲ VIETOJE

Tikslas: Suformuoti grupę; nustatyti grupės taisykles; skatinti pasitikėjimą grupėje; apžvelgti ir nustatyti sutartus elgesio standartus; supažindinti, kas yra sąmoningumas; aptarti dramos metodo technikas, pvz., stop kadra ir scenos kūrimas; organizuoti praktinę veiklą klausymą, bendradarbiavimą, bendras pastangas...); ugdyti patyčių problemos suvokimą; supažindinti su „4 tipų patyčiomis“.

Trukmė: 2 valandos

Veikla 1: Aplinkos sukūrimas

Tema: Kvėpavimo stebėjimas

Laikas: 5 min.

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Sukurti aplinką kitokią nei įprasta klasės aplinka. Aptarti su dalyviais ankstesnį seminarą. Skatinti dalyvius susikaupti ir pasiruošti bendram darbui. Skatinti jų pasitikėjimą savimi, geriau pažinti aplinką ir patalpą. Supažindinti su sąmoningumo technikomis.

1. Patraukite visus krepšius/ baldus, kurie galėtų kliudyti dalyvių judėjimui patalpoje.
2. Paraginkite dalyvius pavaikščioti po patalpą, kad įsitikintų, jog gali vaikščioti laisvai, nesistumdant. Paprašykite, kad jie sustotų toje vietoje, kurioje tuo metu bus, ir užsimerktų bei paprašykite juos ranka nurodyti kryptį patalpoje (į lentą/ langą/ duris ir pan.)
3. Paprašykite juos atsimerkti – ar visi rodo vienoda kryptimi?
4. Pakartokite 2 ir 3 punktų veiksmus keturis kartus. Paskutinį kartą, kai paprašysite juos sustoti ir užsimerkti, paprašykite juos stebėti savo kvėpavimą.
5. Paprašykite juos kvėpuoti pagal Jūsų skaičiavimą – skaičiuojant iki 4 įkvėpti pro nosį, tuomet skaičiuojant iki 5 iškvėpti pro burną. Kartokite ilgindami įkvėpimų ir iškvėpimų laiką skaičiuodami iki 5 įkepimui, iki 6 – iškvėpimui ir, galiausiai, iki 6 – įkvėpimui ir iki 7 – iškvėpimui.

Veikla 2: Ketinimų nustatymas

Tema: Sutarties priminimas

Laikas: 5-10 min.

Reikalingos priemonės: Sutartis iš ankstesnio seminaro, žymekliai/ rašymo priemonės

Tikslas: Sukurti bendros veiklos grupėje būdus, kurie būtų naudingi visiems; skatinti pasitikėjimą grupėje; skatinti atsakomybę ir bendravimą; sukurti saugią kūrybiškumą skatinančią aplinką; suteikti erdvės bet kurioms grupėje kylančioms dinaminėms problemoms spręsti; sukurti aplinką, kurioje kiekvienas būtų vienodai išgirstas; sukurti pagarbaus dialogo modelį.

1. Sėdėdami ar stovėdami ratu, aiškiai matant sutartį, trumpai prisiminkite susitarimus, priimtus ankstesniame seminare.

Jei sutartyje buvo kažkas, ką mokytojas/ instruktorius pastebėjo, kad grupei buvo per sunku, tuomet paskatinkite dalyvius apsvarstyti tai prieš tęsiant mokymus toliau. Galimi trumpi klausimai pateikiami žemiau.

2. Įtraukite naujai priimtus sprendimus į sutartį.

Siūlomi trumpi klausimai:

- Ar visi sutinka, kad sutarties buvo laikomasi?
- Ar buvo punktų, kurių nebuvo laikomasi?
- Kas buvo sunkiausia (klausymas/ pagarbus bendravimas/ kt.) Kodėl?
- Kas sunkiausia grupei? Ką reiktų įtraukti ar išmesti iš sutarties?
- Kaip galėtumėme ją geriau patikslinti (įtraukti veiksmus, pavyzdžiui: Pasižadu nesinaudoti telefonu seminario metu/ Aš atidžiai klausysiu, ką sako kiti/ Nekalbėsiu, kai kalbės kiti/ Nepasakosiu niekam to, ką išgirsiu čia/ t. t.)?

PASTABA: Kiekviena grupė būna skirtinga ir gali būti, kad grupei neprireiks skirti tiek laiko šiai veiklai, kiek nurodyta. Tačiau, galimybės moksleiviams suteikimas apsvarstyti

grupės dinamiškumą, aktyviai diskutuoti apie priimtina elgesį grupėje ir ugdyti atsakomybę už savo elgesį yra visų šių mokymų pagrindas.

Šią veiklą galima panaudoti visų 12 savaitių susitikimų metu siekiant išaiškinti problemas, kurios gali kilti grupėje, todėl naudinga supažindinti su šia veikla anksčiau. Jei naudosite šią veiklą seminaruose, ji bus naudinga moksleiviams stebint, kaip per tam tikrą laiką gali keistis ir stiprėti grupės dinamiškumas.

Veikla 3: Sumaišymas

Tema: Grupelės

Laikas: 10 min.

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Grupės bendravimas; pasitikėjimo savimi kėlimas; vieny su kitais pažintis; fizinis apšilimas.

1. Paaiškinkite grupei, kad kai ištarsite žodį (žr. siūlymus žemiau), jie turi sustoti į skelbiamo skaičiaus asmenų mažesnes grupes, kuriems tas žodis tinka. Skaičiuokite nuo 15 iki 0.
2. Jiems sustojus į grupes, paklauskite kiekvienos grupelės, pagal kurį žodį jie sustojo kartu – įprastai būna, kad keletas prisijungia prie ne tos grupelės arba būna 2 grupės asmenų, kurie nerado, prie kurios grupelės prisijungti.
3. Kartojant šį užsiėmimą su keliais kitais žodžiais, jie suvoks, kad jiems reikia pabendrauti su nemažai kitų dalyvių ir judėti po patalpą, kol suras sau tinkamą grupelę.

Galima naudoti bet kokias temas, tačiau geriausia pradėti nuo bendrų ir pereiti prie konkretesnių. Siūlomi variantai: skaičiai – brolių/ seserų skaičius, augintinių/ augintinių rūšies skaičius; spalva – akių spalva, plaukų spalva, kojinių spalva; pomėgiai – sportas, maistas, naudojamos transporto priemonės važiuojant į mokyklą ir t. t. Paprašykite moksleivių pateikti savo variantus.

Tai puikus užsiėmimas siekiant sumaišyti tarpusavyje dalyvius ir skatinti juos veikti ne tik su savo draugų grupėmis.

Veikla 4: Bendradarbiavimas

Tema: 10 sekundžių užduotys

Laikas: 10 min.

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Skatinti komandos sudarymą ir ryšius grupėje; Skatinti kūrybingą mąstymą ir problemų sprendimą; ugdyti draminius įgūdžius (stop kadrai)

1. Pereidami nuo ankstesnės veiklos, kol jie sustoję 3-5 asmenų grupelėse, paprašykite juos suformuoti vaizdą pagal pateiktą temą/ situaciją, kai sušuksite „Sustink!“. Turi būti įtraukti visi grupelės dalyviai.
2. Paskelbkite temą/ situaciją, skaičiuokite nuo 10 iki 1 ir sušukite „Sustink!“.
3. Apžiūrėkite visus sustabdytus vaizdus aptardami, kaip kitos grupės susidorojo su užduotimi, išrinkite geriausiai pavaizduotas temas/ situacijas. Kartokite 2 ar 3 kartus.
4. Anksčiau naudotu principu performuokite grupes, pagal Jūsų nurodytą asmenų skaičių.
5. Pakartokite 2 ir 3 punktų veiksmus.
6. Sušukite visų dalyvaujančiųjų asmenų skaičių – paprašykite juos visus kartu sukurti vaizdą paskelbta tema, skirkite tam 10 sekundžių.
Situacija (pavyzdžiui „Diena paplūdimyje“/ „Futbolo rungtynės“/ „Pirmadienio rytas“) įprastai lengvesnės didelėms grupėms.
7. Siūlomi variantai: paveikslas; žiedas; vaza; radijo imtuvas; šviestuvas; nuotolinio valdymo pultas; laikrodis; bananų kekė; medis audroje; varpeliai; bandža/ gitara ir t. t.

Šiuo pratimu tęsiama grupelių sudarymo veikla.

Tęsiant šį užsiėmimą, grupės supras, kad jiems reikalinga atskiro asmens informacija, ir ryžtingiau atliks veiksmus. Priminkite, kad nėra „teisingo“ būdo tai atlikti ir jog pagrindinis tikslas yra, kad dalyvaujantieji galėtų suvokti, kokią informaciją jie perduoda.

Veikla 5: Ankstesnių mokymų apžvalga

Tema: „Stop kadro“ apžvalga

Laikas: 15 min.

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Priminti dalyviams, ką jie išmoko ankstesniame seminare; įtvirtinti žinias; skatinti komandos formavimą.

1. Paprašykite juos sustoti į grupes po 5 ar 6 asmenis ir pasakykite, kad jie turi 5 minutes kartu sukurti kuo daugiau „stop kadro“ ankstesnio seminaro temomis.
2. Padėkite jiems sukurti vaizdus kuo tiksliau ir išraiškingiau, panaudojant kūno ir veido išraiškas.
3. Paprašykite, kad kiekviena grupė per 1 minutę pademonstruotų savuosius „stop kadrus“ kitiems dalyviams nieko nesakydami. Kai grupė baigs savo demonstravimus, paprašykite likusiųjų greitai atspėti, kas buvo vaizduojama.
4. Pasižymėkite, kas buvo atsiminta, ir paprašykite juos greitai prisiminti, ką jie praleido. Jei prireiks, trumpai priminkite ankstesniojo seminaro temas, paminėkite grupėje suformuotą patyčių apibrėžimą.

Veikla 6: Kas iš tiesų yra patyčios?

Tema: Tolesnis 4 patyčių tipų analizavimas

Laikas: 1 val. 15 min.

Reikalingos priemonės: arba spausdinta, arba rodoma ekrane „4 tipų patyčių“ medžiaga iš kiekvieno dalyvio

Tikslas: Gilinti patyčių suvokimą; aptarti skirtingus patyčių tipus; pradėti naudoti dramos metodą siekiant išsiaiškinti situacijas skirtingais aspektais; skatinti empatiją; supažindinti su dramatiniais įgūdžiais, pereinant nuo stop kadro prie scenos kūrimo.

1. Suskirstykite grupę į mažiausiai 4 iki penkių asmenų grupes. Gali būti ir daugiau grupelių. Paskirkite po vieną iš 4 tipų patyčių (fizinių/ žodinių/ socialinių/ internetinių) atskirai grupei.
 2. Paprašykite aptarti, ką tai jiems reiškia, ir pateikti 3 atskiro tipo pavyzdžius. Išsiaiškinkite, kas yra veikėjai; kur vyksta veiksmas ir kaip dalyvaujantys tame asmenys turėtų jaustis.
 3. Paprašykite pasirinkti vieną iš pavyzdžių ir pasakykite, kad stop kadrai skiriamos 5 minutės, įtraukiant visus grupelės asmenis, taip, kaip ir ankstesniuose užsiėmimuose.
 4. Priminkite, kad nereikia skleisti garsų, ir jie turi pateikti kuo daugiau informacijos nekalbėdami, daugiau išreikšdami kūnu ar veidais. Paprašykite, kad jie stengtųsi tai atlikti kuo aiškiau.
 5. Paprašykite atskirą grupę pademonstruoti savąjį vaizdą kitiems dalyviams nieko neaiškinant. Paklauskite visų stebinčiųjų: Kur, Jūsų manymu, vyksta veiksmas? Kas yra veikėjai? Kokio tipo patyčios demonstruojamos? Jei prireiks, leiskite grupei pakoreguoti savo vaizdavimą, kad būtų aiškiau. Galiausiai, paprašykite juos paaiškinti, kas buvo vaizduojama. Visi paplokite ir taip padėkokite už pasirodymą.
 6. Diskusija visų dalyvių grupėje: Kokie ra 4 patyčių tipai? Kokių patyčių tipų nematėme pasirodymuose? Ar jie atitinka mūsų priimtą patyčių apibrėžimą (tai pasikartojantis/ ketinamas kitų skaudinimas fiziškai ar emociniai/ neapykanta tam tikroms grupėms, pavyzdžiui, dėl rasės, religijos, lyties ar seksualinės orientacijos)?
 7. Parinkite grupes, kurios demonstravo skirtingų tipų patyčias (fazines, žodines, socialines, internetines), kad dar kartą po vieną savo stop kadro pavyzdį pademonstruotų visiems.
1. Po kiekvieno pavyzdžio demonstravimo, aptarkite su visais: Kas, jų manymu, vyko prieš šį atvejį? Kas vyko toliau po šio atvejo?
 2. Leiskite grįžti grupei į vietą ir skirkite jiems 5 minutes aptarti, kas, jų manymu, vyko prieš ir po jų atvejo, tuomet paprašykite sugrįžti atgal ir pademonstruoti dar 2 stop kadro scenas apie įvykius prieš ir po.

3. Paprašykite dalyvaujančiųjų aptarti veikėjus, kurie įtraukti į sceną – kas jie tokie? Kokie jų tarpusavio ryšiai šioje scenoje? Kas, jų veikėjų manymu, vyksta? Trumpai aptarkite su visais dalyvaujančiaisiais.
4. Skirkite apie 5 minutes pasiruošimui papildyti jų vaizdus žodžiais ar judesiais, toliau tobulinant sceną. Paraginkite pradėti paprastai – kiekvienam scenos veikėjui skirti po vieną judesį/ gestą, ir tuomet papildyti vienu žodžiu ar sakiniu atskiram veikėjui. Pakvieskite juos sugrįžti ir trumpai pademonstruoti paruoštą sceną, jie gali demonstravimo metu papildyti sceną judesiais ir žodžiais, jei reikia.
5. Dar kartą pademonstruokite visas scenas visai grupei:
Kiekvieną aptarkite:
 - Kas vyko scenoje?
 - Pateikite vieną žodį, kuris apibūdintų atskiro veikėjo mintis.
 - Pateikite vieną žodį, kuris apibūdintų atskiro veikėjo jausmus.
6. Veikėjo rolės atsikratymas: visi sustoja į didelį ratą, pamainomis papurto kiekvieną galūnę, tuomet liemenį, vėliau visą kūną, kad atsikratytų savo veikėjų rolės ir situacijų, kurias vaidino.
7. Diskusija visų dalyvaujančiųjų grupėje: Suteikite dalyviams galimybę aptarti matytas scenas. Trumpi klausimai gali būti: Ar dabar geriau suprantate, kas yra patyčios? Kas jus nustebino? Kaip jautėtės vaidindami skriaudžiamąjį/ skriaudiką/ draugus/ bendraklasius/ stebėtojus iš šalies? Ar geriau suvokiate, kokia tai galėjo būti situacija?
8. Kai pastebėsite, kad diskusija išsemta, pereikite prie kitos veiklos.

Seminaras 2, medžiaga veikalai 6

4 patyčių tipai

Fizinės patyčios

Fizinės patyčios – tai mušimas, spardymas, kojų pakišimas, žnaibymas, stumdymas ar turto gadinimas. Fizinės patyčios lemia tiek trumpalaikius, tiek ilgalaikius žalos padarinius.

Žodinės patyčios

Žodinės patyčios – tai pravardžiavimas, įžeidinėjimas, erzinimas, bauginimas, homofobinės ar rasistinės pastabos ar žodinis smurtas. Nors žodinės patyčios gali prasidėti neužgaunant, jos gali išaugti iki tokio lygio, kai paveikiamas atskiras asmuo. Šiame skyriuje skaitykite metodus, kaip kovoti su žodinėmis patyčiomis.

Socialinės patyčios

Socialines patyčias, kurios kartais vadinamos užslėptomis patyčiomis, dažnai sunkiau atpažinti ir jos gali būti vykdomos už skriaudžiamojo asmens nugaros. Jos skirtos pakenkti kito socialinei reputacijai ir/ arba siekiant pažeminti. Socialinės patyčios – tai:

- Melagingų faktų ir gandų skleidimas
- Neigiama veido išraiška ar kūno gestai, grėsmingas ar paniekiantis žvilgsnis
- Bjaurūs, gėdingi ir žeminantys juokai
- Nemalonios grimasos
- Kitų raginimas nebendrauti su auka
- Kenkimas kito socialinei reputacijai ar socialiniam pripažinimui.

Internetinės patyčios

Internetinės patyčios gali būti atviras ar užslėptas patyčių elgesys naudojant skaitmenines technologijas, įskaitant aparatinę įrangą, tokią kaip kompiuteriai ir išmanieji telefonai, ir programinę įrangą, tokią kaip socialinė žiniasklaida, pranešimų ar žinučių siuntimas, svetainės ir kitos internetinės platformos.

Internetinės patyčios gali būti vykdomos bet kuriuo metu. Jos gali būti viešos ar privačios, arba kartais žinomos tik numatytiems asmenims ir patyčių aukai. Kibernetinės patyčios – tai:

- Įžeidžiantys ar užgaulūs laiškai elektroniniu paštu ar įrašai, vaizdai bei vaizdo įrašai internete

- Sąmoningas kitų išskyrimas internetu
- Bjaurios paskalos ar gandai
- Kitų asmenų mėgdžiojimas internete arba prisijungimas jų vardu

Veikla 7: Seminaro užbaigimas

Tema: Užbaigimo ratas

Laikas: 10 min.

Reikalingos priemonės: kėdės

Tikslas: Įvertinti ir apmąstyti mokymąsi ir užbaigti mokymus kartu su visa grupe.

1. Pakvieskite moksleivius susėsti ratu ir paprašykite, kad jų kėdės liestųsi su šalia esančiomis kėdėmis. Tai turėtų būti glaudus ratas.
2. Paprašykite visų atsipalaiduoti ir pagalvoti apie veiklą, kurioje jie dalyvavo tą dieną, galbūt norėsite prisiminti, kas vyko seminare.
3. Tuomet paprašykite, kad visi rate pasidalintų, ko išmoko mokymuose, ir trumpai pasisakytų, kaip jaučiasi. Galima paprašyti, kad kiekvienas išreikštų jausmus vienu žodžiu, jei nėra tam pakankamai laiko.

Kita variantai: Užbaigimo rate galima paprašyti dalyvius pasisakyti įvairiausiomis temomis:

- Man šiandien patiko...
- Man šiandien nepatiko...
- Man labiausia patiko žaidimas ..., nes...
- Nenorėčiau dar kartą ... žaidimo, nes...
- Manau, kad tokie žaidimai kaip šiandien yra puikūs, nes... (*arba gal kas sakys*),
- Man nesisekė, nes... (*taip sužinosite, ką jie išmoko, susidarysite įspūdį apie mokymų poveikį*)
- Viską aptarus ir besibaigiant šios dienos mokymams, jaučiuosi...

Kitas variantas – paprašykite dalyvius užmerkti akis, kol Jūs kalbėsite apie tos dienos mokymus; tai leis jiems atsipalaiduoti ir tuo pačiu susikaupti apmąstymams.

4. Padėkokite dalyvavusiems už jų darbą ir užbaikite seminarą.

Seminaras 3

KOKIA GALIMA ŽALA?

Tikslas: Išsiaiškinti, kokią žalą patyčių aukai gali padaryti skirtingo pobūdžio patyčios; ugdyti pasitikėjimą grupėje; išsiaiškinti, kad patyčias tam tikru atžvilgiu esame patyrę visi; priimti bendrą sampratą apie skirtumus tarp veiksmo ir asmens; ugdyti empatiškus jausmus; skatinti savirefleksiją per empatiją; supažindinti su vidinių jausmų ir išorinio elgesio sąsajomis; pristatyti savikontrolės įrankį „Įžeminimas“.

Trukmė: 2 valandos

Veikla 1: Aplinkos sukūrimas

Tema: 4-7-8 kvėpavimas

Laikas: 5 min.

Reikalingos priemonės: ratu sustatytos kėdės

Tikslas: Įvesti dalyvaujančiuosius į raminančią aplinką; sutelkti dėmesį; skatinti susikaupimą; tobulinti žinias apie kvėpavimą ir kūną; supažindinti su sąmoningumo technika.

1. Susėskite ratu, paprašykite dalyvius sėdėti ištiesta nugarą, kojos turi būti tvirtai pastatytos ant žemės, rankos – ant kelių. Paaiškinkite, kad tai bus kvėpavimo pratimas, kurį galima naudoti nusiramimui, jei prireiktų.
2. Liežuvio galiukas turi būti už priekinių viršutinių dantų, šiek tiek lyg švilpavimui paruoštos lūpos.
3. Paprašykite juos greitai pilnai iškvėpti per burną su garsu.
4. Tuomet jie turi užsičiaupti ir tyliai įkvėpti pro nosį mintyse skaičiuojant iki keturių.
5. Tuomet sulaiko orą skaičiuojant iki septynių.
6. Iškvepia per burną su garsu, suskaičiavus iki aštuonių.
7. Tai viena kvėpavimo pratimo dalis. Dar kartą įkvėpkite ir kartokite pratimą tris kartus – iš viso 4 kartus.

Pastaba: atliekant šį kvėpavimo pratimą, įkvėpti reikia tyliai pro nosį ir su garsu išpūsti orą per burną. Liežuvio galiukas turi išlikti savo vietoje.

Veikla 2: Pasitikėjimo kūrimas

Tema: Aklas pasivaikščiavimas

Laikas: 15 min.

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Sukurti pasitikėjimą; sutelkti dėmesį, skatinti susikaupimą; skatinti bendradarbiavimą; ugdyti aplinkos pažinimą.

1. Padalinkite grupę į poras ir paprašykite jų nuspręsti, kuris bus „A“ ir kuris „B“. Paaiškinkite jiems, kad tai tyli veikla. Paaiškinkite, kad jie kiekvienas seks vienas kitą vaikstant patalpoje, pakaitomis užmerkdami akis.
2. „A“ porų dalyvių paprašoma užsimerkti, „B“ dalyviai švelniai laiko už „A“ dalyvių alkūnės ir vedžioja juos lėtai po patalpą, kalbėti negalima.
3. „B“ dalyvių tikslas – kad „A“ dalyviai jaustųsi kuo saugiau ir neleisti jiems atsitrenkti į jokias kliūtis. „A“ dalyviai turi išlikti užsimerkę.
4. Tegul taip lėtai pasivaikšto apie 2 minutes. *Sukeiskite vaidmenis.*

Aptarimui grupėje: Ką darėte, kad partneris jaustųsi saugiai? Ką partneris darė, kad jaustumėtės saugiai? Kaip jaučiatės dabar, po kvėpavimo pratimo ir aklojo pasivaikščiavimo? Ar buvo sunkiau, ar lengviau vaikščioti pasitikėjimo patikrinimui po kvėpavimo pratimo? Kodėl, Jūsų manymu, taip nutiko? [Kvėpavimas nuramina parasimpatinę nervų sistemą, todėl kūnas jaučiasi saugiau ir mažiau nerimauja]

Veikla 3: Patyčias patiriame visi

Tema: Ar kada nors yra tekę...

Laikas: 20 min.

Reikalingos priemonės: „Man yra tekę...“ teiginių sąrašas skaitymui garsiai, priemonės diskusijai (dalomoji medžiaga/ užrašyta ar lentoje rodoma medžiaga)

Tikslas: Pradėti pokalbį apie tai, kiek įprastas gali būti patyčių elgesys, kaip mes visi galime dalyvauti patyčių situacijose, kartais to net nesuvokdami; padėti sumažinti „smurtautojo“ etiketės žymę; vesti nuoširdų ir atvirą dialogą šiuo klausimu.

PASTABA: Jei pasitikėjimas yra pagrindinė grupės problema, galima moksleiviams užduoti klausimus ir leisti juos apsvarstyti mintyse.

1. Susėdusiems dalyviams ratu (geriau, kad jie būtų užsimerkę), paaiškinkite, kad skaitysite teiginius ir kad jie skaičiuotų, kiek teiginių jiems tinka. Paaiškinkite, kad garsiai atsakyti nereikia – niekas kitas nežinos jų atsakymų ir nebus reikalaujama papasakoti daugiau, tad paprašykite, kad jie atsakymus skaičiuotų sąžiningai.

Teiginiai:

Man yra tekę...

- su draugais sąmoningai ignoruoti kitą, nes jis/ ji mane erzino
- pasišaipyti iš kito išvaizdos daugiau nei kartą
- žodžiais įskaudinti kitą internetu/ gyvenime, nes tuomet dėl kažko pykau
- matyti, kaip šaipomasi iš kitų
- mušti kitus
- matyti, kai kažkas buvo skriaudžiamas, ir, laimei, tai nebuvo aš
- gailėtis, kai pasakiau kažką apie kitą, nes žinau, kad pasielgiau negerai
- susipykti su kažkuo ir pasišaipyti iš visko, ką žinojau apie jį/ ją
- papasakoti asmeninę kitų informaciją, kad juos įžeisčiau
- įžeidinėti kitus internetu
- patirti užgauliojimus internetu
- nususukti nuo tų, kurie buvo kitokie
- patirti, kai kažkas atskleidė mano paslaptį, kurią pasakiau pasitikėdamas(-a)
- būti mušamam(-ai)

Diskusija:

- Kiek asmenų suskaičiavo daugiau nei vieną jiems tinkamą atsakymų? Daugiau nei 2? Daugiau nei 3? Keliems dalyvių pritrūko rankų pirštų?
- Pažvelkite į sąrašą – ar visi pavyzdžiai susiję su patyčiomis? Kurie veiksmai galėtų būti vadinami „linksmiais“/ „tiesiog juokingais“? Kuo jie skiriasi?
- Jei visi esame patyrę patyčių elgesį, ar mes siejami su „skriaudikais“?
- Kuo skiriasi skriaudikas nuo to, kuris tyčiojasi? Ar galime sutarti, kad toliau mokymuose juos vadinsime „asmenimis, kurie tyčiojasi“ o ne „skriaudikais“?

Veikla 4: Įvadinis paruošimas

Tema: Rikiuotės

Laikas: 70 min.

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Energingas fizinis apšilimas; sužinojimas vienas apie kitą; fizinio pasitikėjimo ugdymas.

1. Paaškindite, kad norėtumėte, kad visi dalyvaujantieji išsirikiuotų pagal ūgį, nuo aukščiausio iki žemiausio. Skaičiuokite nuo 10 iki 1, tuomet patikrinkite, ar jie sustojo teisingai. Dabar padalinkite juos į 2 arba 3 grupes su vienodu skaičiumi asmenų.
2. Jie turės išsirikiuoti savo grupelėse, Jums ištarus komandą, pagal kategoriją, o pirmoji grupelė, susidorojusi su užduotimi, turės duoti signalą*. Jei viskas atlikta teisingai ir jei grupelė atlieka pirma, laimi tašką.
3. Galimos kategorijos: pagal amžių (vyriausieji priekyje, jauniausieji gale), pagal abėcėlę, pagal batų dydį, pagal plaukų ilgį, gimtadienius, telefono numerius, namo skaičius, mamų vardus ir t. t.

Kartokite 3 ar 4 kartus.

* Jie gali susėsti ant žemės/ kėdžių, gali visi iškelti abi rankas ir sušukti sutartą frazę (pvz. „Chi-chi-chi – mes pirmi!“), kai teisingai atlieka, jei ne - kitos grupės gali paskubėti laimėti.

Veikla 5: Kokios galimos pasekmės?

Tema: „Paauglys“

Laikas: 60 min.

Reikalingos priemonės: „Personažų rato“ vaizdinė priemonė (žr. žemiau)

Tikslas: Išsiaiškinti patyčių elgesio poveikį žmonėms; ištirti, kodėl kai kurie asmenys į patyčias reaguoja jautriau nei kiti; ugdyti empatiją; išsiaiškinti ryšį tarp „minčių“, „jausmų“ ir „veiksmų“.

1. 4-6 asmenų grupelėse greitai suformuokite 3 stop kadrus, vaizduojančius „Mokyklinio amžiaus paauglį“. Panaudokite jų vaizdavimą namuose, mokykloje ir su draugais. Paprašykite

grupelių dalyvius sugalvoti savojo paauglio vardą ir amžių. Kaip ir anksčiau, panaudoti turi būti visi dalyviai. **Šiai užduočiai skirkite ne daugiau kaip 5 min., kad jie greitai kartu atliktų užduotį.**

2. Nedelsdami paprašykite grupių papasakoti apie jų paauglį kitiems dalyviams.
3. „Diena gyvenime“ pratybos: Paašškinkite, kad sakysite dienos metą ir kad jie turės per 10 sekundžių sukurti stop kadra, parodantį, ką tuo metu veikia jų herojus.

Siūlomi variantai: pusryčiai; pakeliui į mokyklą; klasėje; pietūs; po pamokų; vakarienė; savaitgalis; poilsis ir pan.

Stenkitės išlaikyti greitį. Svarbiausia, kad jie atliktų užduoti, tikslumas nesvarbus – nėra netinkamo būdo tai atlikti. Reaguokite į rodomą vaizdą komentuodami, pavyzdžiui, „Šis paauglys daug mokosi klasėje, o šis – kalbasi su draugais; šis – sportiškas, o šis – atrodo, miega; ir t. t.“ Tai gali prajuokinti, bet ir gerai. Užduotis jiems yra ta, kad jie turi sukurti veikėją, kuris, jų manymu, atitinka juos pačius realybėje, tad išlikite teigiamai nusiteikę ir paskatinkite juos diskutuoti.

4. Kai jau visi susikurs savąjį paauglio veikėją, perskaitykite **[kuo dramatiškiau, jei pavyks!]:**

„Vieną dieną, šis paauglys atsitiktinai suklumpa, nukrinta ant žemės ir įmeta savo mokyklinį krepšį į purvo balą priešais mokyklą. Viskas pažyra iš jo krepšio, įskaitant ir tai, ko kiti neturėjo matyti... didelis pliušinis žaislas. Klasės draugai visa tai mato ir ima juoktis iš jo. Kažkas nufilmuoja ir pasidalina vaizdo įrašu su visa mokykla“.

5. Skirkite jiems 3 minutes 3 stop kadru sukūrimui, kuriuose būtų pavaizduota:

Prieš nutikimą: kaip paauglys jaučiasi, ar jis su draugais, ar vienas ir pan.

Nutikimo metu: (suklupimas ir kritimas): Kas yra netoliese? Kaip jie reaguoja?

Iškart po nutikimo: (kai veikėjas sužino, kad kažkas pasidalino vaizdo įrašu) Kaip jis jaučiasi? Kaip reaguoja kiti? Kaip paauglys reaguoja į kitų moksleivių reakcijas ir pan.

6. Jiems sukūrus šiuos vaizdus, paprašykite pridėti garsus/ žodžius ir judesius/ gestus atskiram vaizdui, kurie padėtų papasakoti istoriją, tuomet surasti būdą, kaip sujungti vaizdus judesiu – taip jie sukurs trumpą sceną. **Tai turi būti atlikta paprastai ir tiksliai – priminkite, kad čia bandoma parodyti, o ne papasakoti kitiems žiūrovams, kas vyksta.**

Pakvieskite kiekvieną grupelę pademonstruoti savo kūrybą. **Paprašykite žiūrovus pasakyti, ką jie mato vykstant scenoje? Ką kiti veikėjai veikia šioje scenoje? Kokie pastebimi jausmai?**

7. Diskusija grupėje: Ką pastebėjote veikėjų paauglių reakcijoje į nutikimą? Ar jie reagavo skirtingai? Kokį poveikį jie patyrė? Ar vienus paauglius tai paveikė daugiau nei kitus? Kodėl taip gali nutikti? Kuo scenos buvo skirtingos? **[Kaip jie jautėsi prieš nukritimą? Ar jie buvo su draugais ar vieni?]** Ar yra galima kitokia paauglių reakcija? **[Būtina užuomina: ar įsivaizduojate juos liūdnus, piktus, nusiminusius ir t. t.]**

8. Dabar papasakokite, kad vienas iš paauglių yra patyręs tai anksčiau – praėjusiais metais kitoje mokykloje ir kitu užgauliojančiu vaizdo įrašu buvo paskelbtas internete. Mačiusieji komentavo ir paliko žinutes, buvo sukurta netikra paskyra jo vardu jam nežinant. Todėl jis ir pakeitė mokyklą.

Paprašykite dalyvaujančiųjų pagal reakcijas nustatyti, kuris iš pavaizduotų paauglių tai buvo. **[Jei moksleiviams sunku pateikti atsakymą, jį turėtų pateikti instruktorius.]**

9. Išrinkite kitą veikėją (ne tą patį), kur paauglys reagavo tvirtai, nepasimesdamas.

10. Paaiškinkite, kad peržiūrėsite scenas dar kartą, po vieną. Šiuo metu dalyvaujantieji patys gali sustabdyti veiksmą bet kurioje vietoje sušunkant „Sustink!“ ir turės pasakyti, ką jų manymu, galvoja tuo momentu veikėjai – minčių sekimas.

Kartais tam gali prireikti laiko, kad auditorija jaustųsi patogiai, todėl, kad jie įsidrąsintų, „Sustink!“ svarbiausiose vietose gali sušukti instruktorius ir paprašyti žiūrovų nuomonių apie tai, ką personažas galvoja. Gali būti daugiau nei vienas atsakymas, tačiau priminkite jiems, kad nenutoltų nuo tikrovės.

Pavyzdžiui: tuo metu, kai paauglys suvokia, kad yra filmuojamas, gali kilti mintis: „Aš nenoriu, kad mano mama tai matytų“, po to „Jis yra mano draugas - jis tuo nepasidalins“ ir „Norėčiau, prasmegti“ ir kt.

Tai galima atlikti su bet kuriuo kitu scenos veikėju, tačiau kol kas susitelkite ties „paauglio“ mintimis. Paraginkite auditoriją sugalvoti įvairiausių minčių, tada susitarkite, kurias aptarsite vėliau. **Kadangi aiškinamas trauminės situacijos poveikis, geriausia, jei pasirenkamos „realistiškesnės“ mintys.**

11. Pakartokite abi scenas keletą kartų, leisdami atlikėjams pridėti žodžius ir judesius, kaip jie nori, ir paskatinkite paauglį vaidinantįjį reaguoti į girdėtą „minčių sekimą“ **[paskatinkite užuominomis, jei reikia]**, kad panaudotų kituose vaidinimuose. Skatinkite kitus scenos atlikėjus reaguoti į paauglio pasirodymą. Dabar galima pereiti prie kitų scenos personažų minčių sekimo.

Pavyzdžiui: Ar galite suvaidinti sceną dar kartą, kad paauglys taip manytų? Kaip tai pakeistų situaciją/ jį supančiųjų reakciją tuomet? Ar galite pademonstruoti?

12. Sugrįžus dalyviams į grupes, paaiškinkite, kad jie „peršoks į ateitį“ savaitę į priekį ir kad pagalvotų, ką du paaugliai iš tų scenų, kuriuos ką tik matė, dabar daro/ galvoja/ jaučia apie nutikimą su krepšiu. Paprašykite jų aptarti tai savo mažose grupelėse ir tada greitai sukurtų 3 stop kadrus, kuriuose bus aiškinamasi, koks tuo metu gali būti paauglio elgesys namuose, mokykloje ir su draugais.

13. Grupelės pademonstruoja savo stop kadro sukurtas scenas visiems dalyvaujantiems.

14. Jei liks laiko, panaudokite minčių sekimo metodą, kad aptartumėte paauglių personažų mintis **(atkreipkite dėmesį – kuris iš paauglių jautriausiai reagavo į nuotykį su krepšiu).**

15. Diskusija grupėje: Ar kiek pasikeitė nors vieno iš paauglių veikėjų elgesys?

[Pavyzdžiui, gal tapo tylesni, santūresni, pikti, agresyvūs, kiek nusiminę, nenori eiti į mokyklą ar būti su draugais, ar galbūt turi rimtesnių padarinių, tokių kaip piktnaudžiavimas alkoholiu/ savęs žalojimas/ mintis apie savižudybę; o gal visiškai nepastebimi elgesio pokyčiai.] Ką tai turėtų reikšti? Ar yra daugiau paauglio elgsenos išraiškos požymių? Kodėl jie turėtų reaguoti kitaip? Kuo skiriasi jų patirti pojūčiai? Ar juos supančiųjų reakcija turi jiems įtakos? Ar norėtumėte ką nors patarti paauglių personažams?

16. Padėkokite dalyviams už darbą, kurį atlikote kartu, ir paaiškinkite, kad įsijausdami į kito žmogaus mintis, kaip tai darė su „Paaugliais“, jie ugdėsi empatiją, tai yra gebėjimą suprasti ir dalytis kito jausmai. Tai yra svarbiausia jėga kovojant su patyčiomis ir yra svarbus įgūdis gyvenime. Nors šito gali būti per daug – tiesiog nevaržykite savo dalyvių kuriant scenas, personažus ir jų jausmų.

17. Paprašykite juos sustoti ratu ir, įsivaizduotų, kad jausmai, kuriuos jie patyrė, prilipo ir jie turi juos nupurtyti – pradėkite kaire koja, tuomet papurtykite dešinę koja, kairę ranką, kairę ranką, nugarą, pečius, liemenį, galvą ir, galiausiai, visą kūną! **Darykite tai kartu su dalyviais ir paraginkite juos „nupurtyti jausmus“ su garsais.**

18. Paaškindite, kad atsikratė šių jausmų, ir kad svarbu sugrįžti į realybę...

Diskusija: Kokia buvo ši patirtis? Ar buvo naudinga po „Personažų rato“ pratybų? Kokias emocijas matėte vaizduojamų paauglių išgyvenimuose? Kokius jausmus jie rodė? (* Pasižymėkite) Ar kas nors nustebino? Ar buvo sunku tai padaryti? Ar tai verčia galvoti apie paauglio personažą kitaip, o gal tai buvo tai, ko ir tikėjotės?

Veikla 6: Ir... atsipalaiduojame

Tema: Įžeminimas

Laikas: 5 min.

Reikalingos priemonės: kėdės; „Įžeminimo“ priemonė (jei reikia, žr. žemiau)

Tikslas: Nuraminti dalyvius, jei mokymų metu jie įsijaudrino. Tai pratimas, kurį galima naudoti bet kuriuo metu grupės nuraminimui ir nutildymui.

1. Sėdint ant kėdžių, sustatytų ratu, paprašykite juos patogiai įsitaisyti, galima užsimerkti. Paprašykite juos giliai įkvėpti per nosį skaičiuojant iki 6 ir iškvėpti per burną skaičiuojant iki 8. Kartokite 3 kartus.

2. Neskubėdami ramiai sakykite: „Pajuntame kojas ant grindų... Atkreipiame dėmesį į pulsą kulnuose,... kojų kauliukuose,... kojų pirštuose.... Tvirtai prispaudžiame kojas prie žemės. Atkreipiame dėmesį į skirtumus. Prispaudžiame kojas įkvėpdami, skaičiuojame iki 6... iškvėpdami skaičiuojame iki 8... atpalaiduojam kojas...jaučiate, kaip nuo kojų atslūgsta įtampa? ... Vėl skaičiuojam iki 6 - įkvepiame, stipriai spaudžiame kojas prie žemės ir iškvėpdami skaičiuojame iki 8... atpalaiduojam kojas ... “ (Pakartokite dar 2 kartus)

3. Užbaigus pratimą, paprašykite atsimerkti, pasirąžyti ir nusižiovauti, jei nori.

4. Paaškindite, kad ši technika vadinama „Įžeminimu“, kurią jie gali naudoti, kai būna sudirgę ar kai nesuvaldomos mintys.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Veikla 7: Seminaro užbaigimas

Tema: Užbaigimo ratas

Laikas: 10 min.

Reikalingos priemonės: kėdės

Tikslas: Apsvarstyti šio seminaro mokymus; apklausti ir sulaukti atsiliepimų; padėkoti.

1. Po „Įžeminimo“ pratybų, susėskite į glaudesnį ratą.
2. **Klausimai diskusijai:** Ką patyrėte „Įžeminimo“ pratybų metu? Ko išmokė „Paauglio“ vaidmenų mokymai, kaip patyčių įvykiai gali paveikti žmones? **[Paslėpta žala; žmonės gali skirtingai reaguoti į tą pačią situaciją ir pan.]** Ar patyrėte momentų (gerų/ blogų, įsimintinų/ mažiau įsimintinų), kai patyrėte tai, kas pakeitė Jūsų elgesį? **[Pavyzdžiai: Gavę gerą pažymį, norėjote geriau mokytis/ Mirus augintiniui, su niekuo nenorėjote bendrauti ir pan.]** / Pasakykite, vieną dalyką, kas nustebino ir vieną dalyką, ko išmokote./ Dėkoju ir sudie.

Seminaras 4

KODĖL TAI NUTINKA?

Tikslas: Išsiaiškinti, kaip tampama tuo, kuris tyčiojasi iš kitų; skatinti empatišką požiūrį į kitus ir sau; ugdyti atsakomybę ir jausmų valdymą; pateikti emocijų protrūkių aiškinimą („Dangčio nukėlimas“); supažindinti su savikontrolė ir savitvarda bei budrumo technika.

Trukmė: 2 valandos

Veikla 1: Įvadinis paruošimas

Tema: Išraiškinga poza

Laikas: 2 min.

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Netikėtai užklupti dalyvius ir sumažinti budrumą.

1. Sustokite ratu. Kiekvienas dalyvis pasirenka kitą dalyvį slaptam stebėjimui.
2. Visi užsimerkia ir atsistoja išraiškinga poza.
3. Pasakius „jau“— visi atsimerkia ir nukopijuoja stebimo asmens pozą (laikyseną, pozą, stovėseną ir t. t.).

Stebėkite, kad visi nepasirinktų vienodos pozos!

Veikla 2: Energijos ratas

Tema: Paspausk kitam ranką

Laikas: 5 min

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Gerinti darną grupėje, susikaupimą ir koncentraciją.

1. Sustokite ar susėskite ratu. Paaiškinkite, kad reikia veikti kaip komandai pakaitomis perduodant rankos paspaudimą ratu. Paprašykite moksleivius susikibti rankomis.
2. Paaiškinkite, kad Jūs pradėsite pirmas, ir paspauskite dešinėje stovinčiojo ranką. Toliau jie po vieną siunčia rankos paspaudimą kitam dalyviui iš eilės. Paspaudimai turi apkeliauti ratu.

3. Kai moksleiviai supras žaidimo taisykles, panaudokite paspaudimams ritmą ir sekite, ar paspaudimai perduodami pagal jį. Pavyzdžiui, 2 trumpi ir 1 ilgas paspaudimas arba 1 ilgas ir 1 trumpas paspaudimas ir pan.

4. Laikrodžiu sekite, kiek laiko prireikia paspaudimas apeiti ratu. Pradžioje nustatykite tikslą, per kiek laiko jie turi tai atlikti. Tuomet pakartokite pradėdami rankos paspaudimu kairėje stovinčiajam ir stebėkite, kuriuo atveju atliekama greičiau.

Kiti variantai: *Priklausomai nuo rato dydžio, paspaudimus galima perduoti į abi puses vienu metu. Tai tikrai gali būti netikėta asmeniui, gavusiam abiejų rankų paspaudimus, nes jam po to teks perduoti savo paspaudimus į abi puses. Jei dalyviams užduotis per lengva, pasiūlykite sudėtingesnį ritmą.*

Veikla 3: Išmoktos medžiagos pakartojimas

Tema: Praėjusios savaitės prisiminimai

Laikas: 10 min.

Reikalingos priemonės: chronometras/ laikmatis

Tikslas: Prisiminti ankstesnius mokymus; įtvirtinti išmoktas žinias.

1. Nedidelėse 4-6 asmenų grupelėse dalyviai turi per 5 min. paruošti kuo daugiau stop kadru, kad pademonstruotų, ką prisimena iš ankstesnio seminaro.

2. Grupės pasirodymui skiriama 1 min., jie turi pateikti kuo daugiau vaizdų, stebintieji šaukia, ką atpažįsta vaizduose. Ribotas laikas verčia sukurti greičiau.

Pastaba: Instruktoriui gali tekti priminti dalyviams veiklas/ momentus ir gali paprašyti pademonstruoti stop kadrus iš kitos ankstesnio seminaro dalies, jei grupė rodo vienodą momentą ar elementą.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Veikla 4: Diskusijos pradžia

Tema: Pradedant apsvarstyti priežastis ir pasekmes

Laikas: 15 min.

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Tobulinti ankstesniuose mokymuose įgytas žinias apie galima patyčių įtaką asmenims.

Įvadas: Ankstesniame seminare aiškinomės, kokį poveikį patyčios gali turėti skirtingiems asmenims, ir kaip tai lemia jų skirtingą elgesį.

Šią savaitę aiškinsimės, kaip patyčios gali priversti žmones elgtis taip, kad įskaudintų kitus, ir pradėsime mokytis, kaip efektyviau valdyti mūsų emocijas ir elgesį.

1. Diskusija mažose grupelėse (4-6 dalyvių):
 - Kodėl paauglių personažai ankstesniame seminare skirtingai reagavo „pliušinio žaislo“ situacijoje?
 - Kas gali turėti įtakos sugebėjimui susidoroti su sudėtinga ar gėdinga situacija?
 - Kaip kiti dalykai, vykstantys mokykloje ir/arba namuose, gali paveikti jų reakciją? Pavyzdžiui, jiems nesiseka visą dieną, nes...; įtemptas laikas namuose dėl...; tai gali būti ne pirmas kartas, kai jie patiria tokią situaciją kaip ši ... ir pan.
2. Grupelės aptartas temas pristato visai grupei. Padiskutuokite.

PASTABA: Naudinga paprašyti jų patikslinti jų pateiktus atsakymus, nes taip galima sužinoti, dėl ko jie jaučia įtampą/ kokių turi problemų.

Veikla 5: Emocijų atpažinimas

Tema: Emocijų kalneliai

Laikas: 20 min.

Reikalingos priemonės: erdvė vaikščiojimui

Tikslas: Supažindinti dalyvius su emocijų įvairove, kad gerai suprastų, apie ką kalbės; Padėti dalyviams atpažinti savo emocijas; išsiaiškinti, kodėl žmonės varžosi parodyti savo emocijas.

1. Paprašykite grupės atsistoti dideliu ratu. Pasakykite dalyviams, kad skaitysite emocijų sąrašą (žr. žemiau) ir kad jie atskirai turi sukurti „statulą“, parodančią tą emociją..

2. Kai grupė gerai supranta taisykles (po 3 ar 4 emocijų statulų) ranka parodykite vieną iš jų ir visų paklauskite: Kur galėtų būti šis veikėjas? Kas jie tokie? *ir* Kodėl jie taip jaučiasi?

- Laimingas
- Patenkintas
- Atsiskyres
- Išsigandęs
- Saugus
- Nerūpestingas
- Piktas
- Sunerimęs
- Sužavėtas
- Nuobodžiaujantis
- Sutrikęs
- Suvaržytas
- Ramus
- Vienišas
- Liūdnas
- Užjaučiantis ir t. t.

Aptarimui grupėje: Ar dauguma dalyvių bent kartą, nors trumpam yra patyrę visas šias emocijas? Kodėl ne visada? Ar yra atvejų, kai negalite valdyti savo jausmų? Kodėl, Jūsų manymu, taip nutinka?

Veikla 6: Kodėl mus užvaldo emocijos?

Tema: „Dangčio nukėlimas“

Laikas: 50 min.

Reikalingos priemonės: „Dangčio nukėlimo“ (emocijų išliejimo) alternatyvioji medžiaga*; „Dangčio uždengimo“ (emocijų suvaldymo) patarimai; popieriaus lapai ir rašymo priemonės kiekvienam dalyviui.

Tikslas: Paaiškinti dalyviams, kaip suvokti savo emocijas; paaiškinti, kodėl kartais mus užlieja emocijos, ir kodėl veikiame taip, dėl ko gailimės vėliau; supažindinti dalyvius su savitvardos/ nusiramino technika.

*Pastaba: Žemiau pateiktas alternatyvus aprašas, kuris labiau tiks jaunesiems dalyviams.

1. Susėskite dideliu ratu, perskaitykite arba papasakokite savais žodžiais ir pademonstruokite:

Smegenys Jūsų delne

Sulenkite kumštį, nykštys turi būti po sulenktais pirštais. Paaiškinkite, kad tai yra smegenų modelis; kumštis yra smegenys, o riešas ir dilbis – nugaros smegenys.

Nykštys po pirštais – tai vidurinė smegenų dalis. Čia kuriamos ir apdorojamos mūsų emocijos ir prisiminimai, taip pat kur jungiamas „mušk arba bėk“ refleksas. Vidurinės smegenys yra mūsų „emocijų smegenys“. Mes galime tai įsivaizduoti kaip „apatinio aukšto smegenis“.

Rankos ir pirštų išorinė, viską apgaubianti dalis yra smegenų žievė. Čia vyksta didesnis funkcionavimas. Ši mūsų smegenų dalis leidžia mąstyti logiškai, elgtis maloniai ir empatiškai, joje yra mūsų samprotavimai ir problemų sprendimo gebėjimai. Žievė yra mūsų „proto smegenys“, arba „viršutinio aukšto smegenys“.

Smegenys yra sudarytos sąveikai viduje – kaip laiptai, jungiantys aukštesnius ir žemesnius aukštus. Pranešimai apie tai, ką jaučia mūsų kūnas ir ko jam reikia, siunčiami iš vienos dalies į kitą. Taigi, kai vaikas rėkia „Ne-e-e-e!“ ir pasiruošia smogimui, nes yra įpykęs, tėvų smegenys šią informaciją interpretuoja taip: „Hmm, man tai nepatinka ir su manimi reikia elgtis ne taip“. Tik mes ne visada reaguojame taip ramiai, tiesa?

Dar kartą apžiūrėkite kumštį. Matote kurioje vietoje nagai? Tai yra loginė ir argumentuojanti smegenų dalis, kuri pradeda veikti, kai kyla problemų, kurias turime išspręsti. Bet kartais emocijų smegenų (nykštys) ir proto smegenų (pirštai) ryšys nebūna itin stiprus. Vidurinės galvos smegenų dalies emocijos tiesiog vyrauja, suveikia mūsų „mušk arba bėk“ refleksas „nukeliame savo dangčius“ (išliejame emocijas). Dabar atlenkite visus keturis pirštus ištiesdami į viršų.

Apžiūrėkite savo pirštus dabar. Matote, kaip jie nutolę nuo vidurinės smegenų dalies? Kai „nukeliame dangčius“, mūsų proto smegenys turi menką ryšį su emocijų smegenimis. Mūsų jausmai yra intensyvūs ir mes negalime pasiekti loginės, problemą išsprendžiančios mūsų smegenų dalies. Norėdami atstatyti proto smegenis į darnią būseną, turime nuraminti pyktį ir numalšinti savo baimes (vėl užlenkite pirštus, nykštys turi būti po pirštais).

Pavyzdys: Įsivaizduokite, kad skubate išeiti iš namų ir tada nerandate savo krepšio. Jūs vis pasižiūrite į tą vietą, kur jis turėjo būti, vis labiau nusimenate ir/ arba supykstate. Taip nutinka, kai Jūsų smegenys (nykštys) jau yra labai budrios (nes vėluojate), tačiau vis tiek yra susiję su proto smegenimis, todėl jaučiatės šiek tiek apimti streso. Bet kai Jūsų krepšio ten nėra, kur manėte, panika užvaldo ir „nukelia dangtį“! Negalite aiškiai galvoti, o Jus užvaldo emocijos, šiuo atveju, panika/ pyktis/ baimė.

Aptarkite: Kokiose dar situacijose gali „nukilti dangtis“? Ar teko kad nors jas matyti?
Be abejo, mūsų smegenys iš esmės taip nekeičia formos, tačiau šis paprastas pavyzdys yra puiki priemonė norint suprasti, kaip jos veikia emocijų valdomose situacijose. Tiek vaikai, tiek suaugusieji patiria tokias situacijas. Žmogaus smegenys nėra pilnai subrendusios (visų smegenų dalių efektyvus ryšys) iki maždaug dvidešimt penkerių metų, vaikai ir jaunuoliai daug dažniau atskleidžia emocijas. Jiems reikia daug daugiau pagalbos „perjungiant“ emocijų

smegenis į proto smegenis, tai yra, nusiraminiui, ir išmokstant reaguoti į užvaldančias emocijas.

2. Leiskite mažose grupelėse aptarti ir pasidalinti, ar kada nors jie yra patyrę ar matę emocijų išliejimo situacijų. Paprašykite, kad atskira grupė pasirinktų vieną iš aptartų situacijų ir suformuotų stop kadrą.
3. Pademonstruokite tai visiems dalyviams, aptarkite, kas vyksta pateiktose scenose. Paprašykite dalyvių pasvarstyti, ką personažas galvojo/ jautė prieš tai įvykstant. Kas galėjo priversti išlieti emocijas?
4. Paprašykite grupelių sukurti sceną, parodančią, kas įvyko prieš tai, įvykio metu ir po jo.
5. Pademonstruokite scenas visiems.

Aptarkite: Ar galima buvo to išvengti? Kas būtų pagerinę situaciją? Kaip patys personažai galėjo pakeisti savo elgesį? Ką kiti turėjo daryti kitaip?

6. Išrinkite vieną ar dvi scenas. Paprašykite stebinčiųjų/ dalyvių prisidėti prie scenos kūrimo, kad išbandytų mintis, kurios parodytų, kaip viskas galėjo vykti kitaip. Kartokite tai daugybę kartų, su skirtingais pasiūlymais, kad įvairiais būdais patobulintumėte sceną.

Apsvarstymui grupėje: Kas pavyko? Kas nepavyko?

7. Išdalinkite visiems dalyviams rašiklius ir popieriaus lapus. Paprašykite jų prisiminti, kada jie „nukėlė dangtį“, ir užrašytų/ nupieštų situaciją, ką jie galvojo ir ką jie jautė, kai tai atsitiko. * Tai bus skirta tik jiems ir nereikės to niekam rodyti.

Paprašykite prisiminti ir parašyti/ nupiešti, kaip jie „uždengė dangtį“ (suvaldė emocijas). Ar jie galėjo tai padaryti patys, ar padėjo kažkas kitas? Ar padėjo situacijos išvengimas, ar užsiėmimas fizine veikla? Ar padėjo rašant apie tai, ar kalbant su patikimu asmeniu? Ar prireikė daug laiko emocijų suvaldymui, ar jie sugebėjo tai padaryti greitai? Kas jiems padėtų ateityje, kai jie pajus, kad nugali emocijos?

8. Diskusija grupėje: Parodykite jiems patarimus, kaip „uždengti dangtį“ (suvaldyti emocijas) ir aptarkite skirtingus jų pateiktus požiūrius.

9. Diskusija grupėje: Kaip tai susiję su patyčių problema? Kam tai gali būti taikoma – asmeniui, kuris patiria patyčias, ar asmeniui, kuris tyčiojasi iš kitų? Ir vienam, ir kitam? Kaip tai padeda priimti mūsų suformuotą supratimą apie patyčias? Ar tai padeda paaiškinti, kodėl



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

žmonės gali skirtingai reaguoti į panašias situacijas? Kaip žinojimas apie tai gali paveikti Jūsų reakciją skirtingose situacijose?

Neprivaloma/ papildoma veika: Paprašykite moksleivių mažose grupelėse sukurti trumpą (2-3 minučių) pristatymą, kurį jie galėtų parodyti jaunesniems moksleiviams, kad pamokytų, kas yra „dangčio nukėlimas“. Pristatyme turi būti: paaiškinimas, kas tai yra, kada tai nutinka ir ką galima daryti, kad taip nenutiktų ateityje.

Seminaras 4, Veikla 6

„Dangčio nukėlimo“ alternatyvioji medžiaga

Panaudota medžiaga iš: *How to Teach Kids About the Brain: Laying Strong Foundations for Emotional Intelligence (dr. Hazel Harrison)*

Dr. Dan Siegel ir Tina Payne Bryson knyga „The Whole Brain Child“

Įsivaizduokite, Jūsų smegenys yra dviejų aukštų namas. Viršutiniame aukšte yra naujoji smegenų žievė, kas yra mūsų mąstymo smegenys. Apatiniame aukšte yra limbinė sistema – tai mūsų jausmų smegenys.

Veikėjai, kurie gyvena viršutiniame aukšte, yra mąstytojai, problemų sprendėjai, planuotojai, emocijų reguliuotojai, kūrėjai, lankstūs ir empatiški. Jie gali jus nuraminti ir padeda į viską žvelgti protingai.

Veikėjai, kurie gyvena apačioje, yra žvalgai. Jie labai stengiasi apsaugoti ir įsitikinti, kad tenkinami mūsų poreikiai. Čia kyla mūsų išgyvenimo instinktas. Šie veikėjai stebi, kad nebūtų pavojų, garsinių pavojaus signalų ir, ar esame pasirengę kovoti, bėgti ar slėptis, kai susiduriame su grėsme. (Pavyzdžiui, jie yra atsakingi už tai, kad atitrauktumėme ranką, kai paliečiame ką nors labai karšto.)

Mūsų smegenys geriausiai veikia, kai viršutiniame ir apatiniame aukštuose dirbama kartu. Įsivaizduokite, kad ant laiptų, jungiančių aukštus, pilna aukštyn ir žemyn nešančiųjų vienas kitam pranešimus. Būtent tai padeda mums gerai apsispręsti, susidraugauti ir sutarti su kitais žmonėmis, sugalvoti įdomių žaidimų, nusiraminti ir išsivaduoti iš keblių situacijų.

Kartais žemutinio aukšto smegenyse įsijungia įspėjimas, nes vienas iš veikėjų pastebėjo tam tikrą pavojų, pavyzdžiui, balandis skrenda arti jūsų galvos – išsigandęs veikėjas iškart siunčia signalą! Jūsų kūnas arba sustingsta, arba staiga pasitraukiate, arba sugniaužiate kumščius, ir pasiruošiate kovai. Jūsų žemutinio aukšto smegenys perėmė ir išsiuntė žinutes tiesiai į Jūsų raumenis, apeidamos viršutinio aukšto smegenis. Tai vadinama „nukeltu dangčiu“.

Kai jaučiatės ramus ir saugus, viršuje esančios smegenys gali pažvelgti į tai, kas nutiko – pamato skrendantį balandį ir praneša esantiems žemutiniame aukšte, kad viskas gerai. Tai nuramina išgąsdintą veikėją, dangtis užsidengia ir viskas grįžta į įprastą būseną.

Klausimas: Ar galite prisiminti, kai Jums nutiko kažkas panašaus? Ar kada nors išsigandote ar sureagavote nepamąstydami?

Kartais reikia šiek tiek laiko, kol užsidengs dangtis. Pavyzdys: skubate išeiti iš namų ir nerandate savo krepšio, vis pasižiūrite į tą vietą, kur jis turėjo būti. Kas vyksta tuomet – tai Jūsų žemutinio aukšto smegenys jau yra labai budrios (nes vėluojate), tačiau jos vis tiek palaiko ryšį su viršutiniu aukštu, todėl Jūs tiesiog jaučiate nedidelį nerimą. Bet kai Jūsų krepšio nėra ten, kur, Jūsų manymu, turėtų būti, žemutiniame aukšte sunerimęs veikėjas ima veikti ir nukelia dangtį! Galite ieškoti toje pačioje vietoje vėl ir vėl, tikėdamiesi, kad jį ten rasite.

Klausimas: Kaip manote, ką galėtumėte padaryti tokioje situacijoje?

Stabtelėkite. Keletą kartų giliai įkvėpkite. Įsitinkite, kad be reikalo nerimaujate ir kad viskas gerai – ten nėra tiranozauro Rekso, kuris suvalgys, jei nerasite krepšio, ir taip uždengiamas dangtis. Tada Jūsų mąstymo ir logikos veikėjai viršutiniame aukšte gali išsiaiškinti, kur jis yra, ir padėti jį rasti.

Daugybė dalykų gali priversti nukelti dangtį: stresas; susikaupusi įtampa kūne; nuovargis; alkis; per daug susikaupusių emocijų; prisiminimai apie kitus kartus, kai jautėte tokią emociją; ir t. t.

Kai „nukeliate dangtį“, o Jūsų smegenys žemutiniame aukšte pilnai įsijungia, Jus užvaldo emocijos. Galite rėkti ir trankytis pykdami ir įniršę; galite apsiverkti; galite sustingti iš baimės; galite sakyti nemalonius dalykus ir išplūsti žmones; galite jausti, kad visi nusiteikę prieš Jus ir nori Jus įskaudinti; galite išsigąsti ir susisukti į kamuoliuką...

Kai nėra dangčio, Jūsų žemutinio aukšto smegenys negali susisiekti su viršutinio aukšto smegenimis, kad išsiaiškintų, ar pavojus/ grėsmė yra tikrai galima, ar ne.

Mes visi nukeliame dangčius, tačiau dažnai vaikai ir jaunimas linkę tai daryti dažniau nei suaugusieji. Jaunų žmonių smegenyse žemutiniame aukšte galimas per didelis susijaudinimas ir nuspaudžiamas panikos mygtukas, kuriuo sukeliamas per didelis nerimas dėl smulkmenų. Taip yra todėl, kad viršutinis smegenų dalies aukštas dar statomas. Tiesą sakant, jis bus baigtas, kai Jums bus maždaug dvidešimt penkeri metai.

Kaip galima „uždengti dangtį“ :

- Išvenkite tokios situacijos, jei galite.
- Stebėkite savo kūną – stebėkite kvėpavimą, savo rankas, pečius, nugarą, liemenį, kairę koją, dešinę koją kairiosios kojos didįjį pirštą, dešniosios kojos didįjį pirštą.
- Sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą. Įkvėpkite skaičiuodami iki 4, sulaikykite kvapą skaičiuodami iki 7 ir iškvėpkite skaičiuodami iki 8. Kartokite, kol nurimsite.
- Panaudokite „žeminimo“ pratimą. Jei galite, atsisėskite, spauskite pėdas prie grindų įkvėpdami, iškvėpdami – atpalaiduokite kojas. Arba galima atsiremti nugarą į sieną ir spaustis prie sienos įkvepiant ir atpalaiduoti nugarą iškvepiant.

Taip nuraminamas Jūsų kūnas, kuris praneša žemutinio aukšto smegenims, kad esate saugus. Jūsų kūnui atsipalaidavus, gali nurimti ir žemutinio aukšto smegenys (nes, jei čia tikrai būtų tiranozauras Reksas, Jūs vis dar bėgtumėte!), o kai nurimsta, viršutinio aukšto smegenys gali vėl palaikyti ryšį.

Kai dangtis uždengtas, svarbu įsitikinti, kad vis dar esate stiprus, ir pagirti save, kad vėl sugebėjote uždengti dangtį. Jei galite, susiraskite su kuo pasikalbėti, kas Jus suprastų ir nuramintų, nes kurį laiką dar nenurimsite ir nepasitikėsite savimi. Taip pat puikiai tinka ilgas, draugiškas apsikabinimas.

„Nukelti dangčiai“ kartais gali „kilnotis“, jei streso priežastis nepašalinama.

Naudinga pasižymėti apie tai, kas vyko prieš nukeliant dangtį - į kokią situaciją patekote, ką tuo metu galvojote, ką jautėte ir pan. Taip galima padėti viršutinio aukšto smegenims pažinti žemutinio aukšto smegenis, o ateityje nuraminti žemutinį aukštą, kol dar nebuvo nukeltas dangtis.

Seminaras 4, Veikla 6

Patarimai „dangčio uždengimui“

Kaip išvengti „dangčio nukėlimo“

- Atkreipkite dėmesį, kada Jūsų kūnas jaučia įtampą ar nerimą.
- Atlikite kvėpavimo/ „įžeminimo“ pratimus
- Išvenkite situacijos/ nukreipkite savo dėmesį kuo nors kitu
- Venkite situacijų, kuriomis dažniausiai išliejate emocijas, jei jaučiate, kad vėl taip gali nutikti.
- Aprašykite atvejus, kai „nukėlėte dangtį“ – prisiminkite kaip jautėtės, ką galvojote ir kada tai nutiko. Tai padės suprasti, kokios buvo priežastys, ir padės jų išvengti.
- Padarykite sąrašą atvejų, kai galėjote suvaldyti emocijas ir kas padėjo. Gali būti naudinga prisiminti tai, kai pajuntate, kad nevaldomos situacijos gali pasikartoti.

Kaip „uždengti dangtį“

- Išvenkite tokios situacijos, jei galite.
- Stebėkite savo kūną – stebėkite kvėpavimą, savo rankas, pečius, nugarą, liemenį, kairę koją, dešinę koją kairiosios kojos didįjį pirštą, dešniosios kojos didįjį pirštą.
- Pasirąžykite ir/ ar pasipurtykite – pakratykite kojas, rankas, liemenį.
- Atlikite kvėpavimo pratimą: įkvėpkite skaičiuodami iki 4, sulaukykite kvapą skaičiuodami iki 7 ir iškvėpkite skaičiuodami iki 8. Kartokite, kol nurimsite.
- Panaudokite „įžeminimo“ pratimą. Jei galite, atsisėskite, spauskite pėdas prie grindų įkvėpdami, iškvėpdami – atpalaiduokite kojas. Arba galima atsiremti nugarą į sieną ir spaustis prie sienos įkvepiant ir atpalaiduoti nugarą iškvepiant.
- Pasikalbėkite su kuo nors, kuo pasitikite, kuris suprastų Jus ir nuramintų.
- Priminkite sau, kad Jūsų viršutinio aukšto smegenys gali padėti bet kokioje situacijoje, ir kad šis jausmas amžinai nesitęs.

Veikla 7: Supažindinimas su sąmoningu

Tema: Kūno skenavimas

Laikas: 5 min.

Reikalingos priemonės: kėdės, raminanti instrumentinė muzika* (*jei pageidaujama), meditacijos priemonė (žr. žemiau)

Tikslas: Supažindinti moksleivius su priemone, kurią jie gali naudoti emocijų suvaldymui; skatinti pasitikėjimą.

1. Paaiškinkite, „kadangi mes dabar suprantame, kaip emocijos ir elgesys yra glaudžiai susiję, sugebėjimas valdyti savo emocijas, užuot leidus joms valdyti Jus, yra didelis privalumas. Tai yra meditacija, lavinanti sąmoningumą. Ji leidžia pailsėti nuo minčių, o tai savo ruožtu suteikia leidimą kūnui ir protui nusiraminti, sušvelninant bet kokias stiprias ar prieštaringas emocijas, kurias galite patirti, ir leidžiant pasirinkti elgesį, o ne vienintelį variantą. Tai susiję su **3 seminaro 5 veikloje minėtu „Įžeminimo“ pratimu.**

2. Studentai susėda ratu ant kėdžių ar ant žemės. Įjunkite muziką ir lėtai ir tolygiai skaitykite žemiau pateiktą informaciją, kad dalyviai galėtų pailsėti tarp mokymų. **Tai turėtų trukti apie 3 min.**

Pradėkite:

- Atkreipkite dėmesį į savo kūną
- Jei Jums patogiau, galite užsimerkti.
- Galite stebėti savo kūną, nesvarbu, kur sėdėtumėte – pajuskite kūno svorį ant kėdės, ant žemės.
- Keletą kartų giliai įkvėpkite.
- Giliai įkvėpdami, įtraukite daugiau deguonies, kuris atgaivina kūną. Iškvėpdami, kiek galima daugiau atsipalaiduokite.
- Galite atkreipti dėmesį į pėdas ant žemės, atkreipti dėmesį į pojūčius pėdomis remiantis į žemę – svorį ir spaudimą, vibravimą, šilumą.
- Galite atkreipti dėmesį į kojų dalį, esančią ant kėdės – spaudimą, pulsavimą, sunkumą, lengvumą.
- Stebėkite nugarą, atremtą į kėdės atlošą.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

- Atkreipkite dėmesį į pilvą. Jei pilvas įtemptas, ar kietas, atpalaiduokite jį. Įkvėpkite.
- Stebėkite plaštakas. Ar jos įtemptos, ar kietos? Patikrinkite, ar galite jas atpalaiduoti.
- Stebėkite rankas. Ar jomis ką nors jaučiate? Atpalaiduokite pečius.
- Atkreipkite dėmesį į kaklą ir gerklę. Atpalaiduokite juos.
- Atpalaiduokite žandikaulį. Atpalaiduokite veido raumenis.
- Tuomet atkreipkite dėmesį į visą kūną dabar. Dar kartą įkvėpkite.
- Pažinkite savo kūną kuo geriau. Įkvėpkite. Kai būsite pasiruošę, atsimerkite.

Veikla 8: Seminaro užbaigimas

Tema: Užbaigiamasis meditacijos ratas

Laikas: 5 min.

Reikalingos priemonės: kėdės

Tikslas: Mokymų apžvalga.

- Dalyviai lieka rate, paprašykite jų prisiminti vieną dalyką, ką jie išmoko, ir vieną dalyką, kuris nustebino juos šiame seminare.
- Skirkite laiko diskusijai bet kuriais klausimais ar aktualijomis, kurios buvo pastebėtos šiam seminare.
- **Užbaikite seminarą.** Dėkoju ir sudie.

Seminaras 5

KODĖL NIEKAS NEAPGINA?

Tikslas: Išsiaiškinti, kodėl kai kurie bando ar nebando sustabdyti patyčių veiksmus, kai mato kažką skriaudžiamą; ugdyti moksleivių, kaip platesnės bendruomenės, įgūdžius įsikišti patyčių metu, siekiant sustabdyti patyčias.

Trukmė: 2 valandos

Veikla 1: Aplinkos sukūrimas

Tema: Kūno patikrinimas

Laikas: 5 min.

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Sutelkti dėmesį į kūną ir kvėpavimą; skatinti susikaupimą; supažindinti, kas yra „neutrali poza“.

- 1.** Dalyviams sustojus į didelį ratą, paprašykite juos atsistoti neutralioje pozoje – tiesiai, nesuglaustomis kojomis tvirtai stovint ant žemės, pečiai atlenkti atgal, rankos atpalaiduotos prie šonų, žiūrint į priekį. Paprašykite, kad jie įsivaizduotų virvelę prie galvos viršaus, kuri patempia juos į viršų, kad jie būtų šiek tiek aukštesni.
- 2.** Paprašykite giliai įkvėpti, atpalaiduoti veido raumenis ir nereikšti jokių emocijų, taip, kad kas nors įėjęs į patalpą negalėtų nuspėti, apie ką jie galvoja ar ką jaučia. Paprašykite tyliai stebėti, ar yra kokių kūno suvaržymų – ar norisi pereiti į kitą vietą/ ar nesmagiai jaučiasi/ ar nori pakeisti stovėseną. Paaiškinkite, kad tai normalu ir dar kelias akimirkas paprašykite juos išlaikyti tą pačią poziciją.
- 3.** Atkreipkite jų dėmesį į kvėpavimą, paprašykite sekti įkvepiamą ir iškvepiamą orą. Paprašykite juos pradėti raminantį kvėpavimą – skaičiuojant iki 4 įkvėpti, iki 7 – sulaikyti kvėpavimą ir iki 8 – iškvėpti. Pakartokite 3 kartus.

Veikla 2: Įvadinis paruošimas

Tema: Aš - Tau

Laikas: 5 min.

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Skatinti komunikavimą ir dėmesio sutelkimą; didinti vienas kito pažinimą; atsakyti į neverbalinę komunikaciją.

1. Stovint ratu, pradedantysis turi akimis pradėti akių kontaktą su kitu asmeniu (geriausia su rate priešais stovinčiu asmeniu).
2. Tuomet ranka nurodo į save ir sako „Aš“, po to nurodo į pasirinktą asmenį ir sako „Tau“. Judesiai turi būti tolygūs.
3. Kai nurodoma į asmenį, šis turi priimti pasiūlymą ir toliau tęsia tą patį su kitu rate pasirinktu asmeniu.
4. Kai visi rate stovintys pakartoja šiuos veiksmus keletą kartų, paprašykite, kad jie toliau tęstų nieko nesakydami, tiesiog, tik judesiais ir akių kontaktu.
5. Jei jiems puikiai seksis, paprašykite nustoti rodyti – atlikti tą patį tik akių kontaktu.

Patarimas: Paraginkite moksleivius atlikti veiksmus aiškiai ir tiksliai. Taip pat stebėkite, kad visi moksleiviai turėtų galimybę įsitraukti į šį žaidimą.

Veikla 3: Koks stebėtojo iš šalies poveikis?

Tema: Stebėtojai iš šalies

Laikas: 60 min.

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Supažindinti su stebėtojo iš šalies poveikio terminu; pademonstruoti jį veiksmais; supažindinti su galimybėmis tapti aktyviuoju stebėtoju iš šalies.

1. Perskaitykite grupei šį atvejį:

Mokyklos valgykloje mergaitė išeidama iš eilės atsargiai neša savo padėklą su maistu. Į šią mokyklą ji atėjo prieš keletą mėnesių ir, kadangi yra labai drovi, dar neturi čia draugų.

Bandydama rasti vietą, kur atsisėsti, ji supranta, kad dauguma kavinėje esančių stalų yra užimti. Ji nedrąsiai paklausia merginų grupelės, ar ji galėtų atsisėsti prie jų stalo, ir tada viena mergaitė padeda savo kuprinę ant vienintelės likusios laisvos kėdės prie stalo ir atsako, kad vietos nėra. Naujai atvykusi mergina niekur nerado vietos prisėsti ir liko stovėti valgyklos viduryje...

2. Paprašykite, kad moksleiviai **4-6** asmenų grupelėse, sukurtų stop kadrus istorijos perpasakojimui 3 vaizdais. Galima naudoti garsus/ judėti. Galima kalbėti. Moksleiviai turi rasti būdų scenų susiejimui. Dalyviai kartu kuria vaizdus, kad sukurtų trumpą improvizacijos sceną.

3. Paprašykite keletą grupelių pademonstruoti savo sukurtas scenas. Panaudokite minčių sekimo metodą scenos supratimui – sustabdykite atskirą grupelę, demonstruojančią sceną likusiems dalyviams, kad šie pasidalintų, ką, jų manymu, tuo momentu mąsto personažai.

Diskusija grupėje: Ką pastebi scenoje? Kokia patyčių forma buvo vaizduojama? Ar skirtingos grupelės atvaizdavo sceną vienodai? Ar tai gali būti reali situacija? Ar kada nors yra matę, patyrę kažką panašaus? Kas, jų manymu, vyko po to?

4. Parinkite/ pakvieskite vieną iš grupelių suvaidinti šią sceną visiems dar kartą ir paaiškinkite, kad stebintieji dabar yra kiti valgykloje esantys moksleiviai/ mokytojai/ valgyklos darbuotojai. Paprašykite juos pasirinkti vaidmenį arba tų, kurie pažįsta scenoje dalyvaujančius, arba jų nepažįstančių asmenų roles – gal prie stalo sėdinčios mergaitės yra jų draugės? Ar yra anksčiau matę naujokę? Ar jie sėdi su savo draugais/ draugėmis? ir pan. Jei yra pakankamai vietos, sustatykite kėdes scenos kūrimui. Paaiškinkite, kad visi grupelės vaizduojamą sceną stebi iš šalies, įsikišti nereikia.

5. Pradėkite vaidinti sceną.

Diskusija grupėje: Kaip stebinčiųjų atžvilgiu pakito scena? Ar jie matė, kas nutiko? Kaip tai lėmė sceną atliekančiųjų veiksmus, kai buvo stebimi kitaip?

6. Dar kartą pakartokite sceną. Sustabdykite atskirais momentais ir panaudokite minčių sekimo metodą, kad pagrindiniai veikėjai pasakytų vieną žodį apie tai, ką jie mąsto/ jaučia tuo momentu. Toliau tęskite dažniau sustabdydami, kad kiekvienas veikėjas galėtų pasisakyti skirtingu momentu.

7. Paklauskite stebėtojų (kitų veikėjų valgykloje), ką jie mąsto. Priminkite, kad tai turi būti vaidinamojo personažo, o ne jų asmeninė nuomonė. Jei reikia, pagelbėkite jiems

užuominomis: Ar jie pastebi patyčių veiksmus? Kaip jie jaučiasi šioje situacijoje? Ar pažįsta veikėjus, ar yra nepažįstami? Ar jie draugauja su merginomis, sėdinčiomis prie stalo? Ar norisi kažką daryti? Ar mano, kad nebūtina įsikišti? Ar kažką panašaus yra patyrę?

Diskusija grupėje: Ar, Jūsų manymu, tokie patyčių atvejai dažnai vyksta kitiems matant ir nieko nedarant, kad sustabdytų?

Veikla 4: Elgesio apžvalga

Tema: Kodėl aš nepadėjau?

Laikas: 10 min.

Reikalingos priemonės: rašymo priemonės ir popieriaus lapai

Tikslas: Aptarti dalyvių personažų veiksmus ankstesnėje scenoje; išsiaiškinti priežastis, kodėl jie neįsikišo ir aptarti, kaip jie galėtų pagelbėti ateityje.

Dalyviams susėdus mažose grupelėse, padalinkite rašiklius ir popieriaus lapus ir paprašykite juos užrašyti savo atsakymus į šiuos klausimus:

- Kodėl, Jūsų manymu, žmonės nieko nematė?

Jei kažkas vyksta aplink, kiti tarsi nieko nemato, nes jie sutelkę dėmesį į savo grupę.

- Kodėl, Jūsų manymu, įsikišti nebuvo verta?

Jei kiti nereaguoja į situaciją, vadinasi ir jie ignoruoja, nes jei tai būtų rimta, jie įsikištų.

- Kodėl, Jūsų manymu, kiti neapgina?

Gal jie mano, kad mergaitė pati kalta? Arba jie negali nei fiziškai, nei moraliai pagelbėti.

Priklauso nuo to, ar yra bendras ryšys (rasės, lyties, etninis), ar jie nepažįstami.

- Ką buvo galima padaryti?

Buvo galima padėti aukai tuo momentu arba pasakyti mokytojui/ atitinkamam administracijos asmeniui.

Veikla 5: Jokių patyčių vakuume

Tema: Patyčių rato analizavimas

Laikas: 30 min.

Reikalingos priemonės: Seminaro 5 „Patyčių ratas“

Tikslas: Parodyti moksleiviams, kurioje vietoje pagal jų veiksmus ir elgesį jie yra patyčių rate, ir kad visi, esantys rate turi įtakos pasekmėms; išsiaiškinti atsakomybės idėją.

1. Perskaitykite situacijas garsiai:

A. *„Giedrius lipa iš mokyklos autobuso, staiga 2 metais vyresnis vaikinys specialiai jį pastumia ir jis nukrenta ant žemės. Tas vaikinys ir jo draugai juokiasi ir perlipa per gulintįjį, vadina jį nevykėliu. 2 važiuosieji autobusu iššoka iš autobuso jam padėti atsistoti. Jie jį ramina, sako, kad matė, kaip tai nutiko ir kad jie paskųs tai mokykloje. Autobuso vairuotojas, paklausia, ar Giedriaus nereikia pavežti arčiau namų, palaukia, kol vyresnieji berniukai nueina.“*

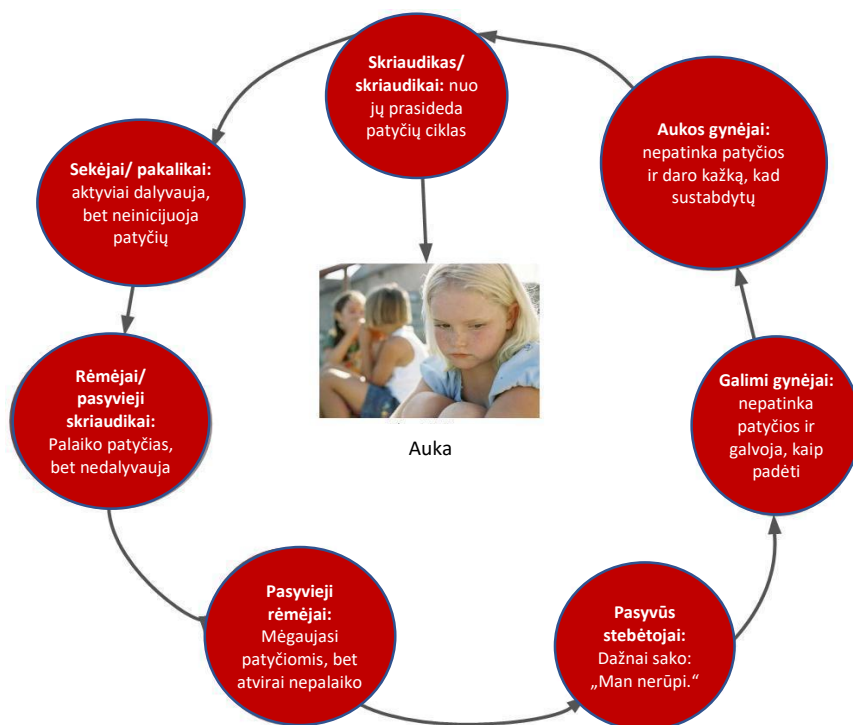
B. *„Giedrius išstumiamas iš autobuso, vyresnis vaikinys ir jo draugai juokiasi ir vadina jį nevykėliu. Autobusas nuvažiuoja, visi autobuse ir vairuotojas juokiasi.“*

Diskusija grupėje: Kurioje iš situacijų pastebimos patyčios? Kaip jautėsi Giedrius pirmuoju atveju? Kaip Giedrius jautėsi antruoju atveju? Kuris atvejis rimtesnis, kalbant apie tai, kaip tai galėjo paveikti Giedriaus jausmus ir elgesį? Kurioje situacijoje Giedrius galėjo „nukelti dangtį“ (išlieti emocijas)? Kuo situacijos skirtingos?

2. Pademonstruokite „patyčių ratą“ (Seminaras 5: „Patyčių ratas“) ir nustatykite, kokį vaidmenį iš patyčių rato situacijoje atliko kiekvienas personažas.

3. Prisiminkite sceną mokyklos valgykloje (Veikla 3). Aptarkite, kokį vaidmenį iš patyčių rato atliko atskiri personažai ir kaip jų veiksmai prisidėjo prie patyčių.

Patyčių ratas



Autorius dr. Dan Olweus

Veikla 6: Seminaro užbaigimas

Tema: Užbaigimo ratas

Laikas: 10 min.

Reikalingos priemonės: kėdės

Tikslas: Įvertinti ir apmąstyti mokymus ir užbaigti apsparstymus kartu su visa grupe

1. Paprašykite dalyvius susėsti ratu ir paprašykite sudėti kėdes taip, kad liestųsi. Ratas turi būti glaudus.
2. Paprašykite atsipalaiduoti ir pagalvoti apie veiklas, kuriose tądien dalyvavo; gali tekti jas priminti. Galima paprašyti dalyvius užsimerkti, kol bus prisimenami mokymai; tokiu būdu dalyviai išliks atsipalaidavę ir sutelks dėmesį.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

3. Tuomet paprašykite, kad visi papasakotų Jums, kaip jie jaučiasi po seminaro. Galima pasiūlyti, kad kiekvienas panaudotų tik vieną žodį jausmams apibūdinti, jei liko mažai laiko iki seminaro pabaigos.

Kiti variantai:

- Ko išmokau apie įsikišimą patyčių metu, yra...
- Dabar daugiau suprantu/ mažiau suprantu apie įsikišimą patyčių metu.
- Man šiandien patiko....
- Man šiandien nepatiko...
- Apsvarsčius viską ir po dalyvavimo šiandien, aš...

Seminaras 6

KAIP AŠ GALIU TAI SUSTABDYTI?

Tikslas: Sužinoti apie „Stebinčiojo iš šalies efektą“; sužinoti, kaip tapti „Aktyviuoju stebėtoju iš šalies“; didinti savivertę ir supažindinti su daugiau galimybių moksleiviams kovojant su patyčiomis platesnėje mokyklos bendruomenėje.

Trukmė: 2 valandos

Seminaro 6 priemonė

4 būdai saugiam įsikišimui į patyčias (4D)

Kaip reaguoti į patyčias nenukenčiant patiems

- **DIREKTYVI (TIESIOGINĖ) REAKCIJA**

Reaguokite į neigiamą elgesį – liepkite skriaudikui liautis arba paklauskite skriaudžiamojo, ar viskas gerai. Darykite tai esant daugiau žmonių su jumis, jei yra galimybė. Išlikite mandagūs. Neaštrinkite situacijos – išlikite ramūs ir paaiškinkite, kodėl kažkas užsipuolė. Pasakokite tik faktus, neperdėdami tikrovės.

- **DĖMESIO ATITRAUKIMAS**

Įsiterpkite, pradėkite pokalbį su skriaudiku, kad galima auka galėtų pasitraukti ar pakviesti daugiau draugų. Arba prieikite prie skriaudžiamojo lyg nepastebėdami įtemptos situacijos ir lyg pagaliau jį suradę, pasakykite, kad reikia kažką padaryti, pavyzdžiui: „Tau skambina.“ Arba „Man reikia su Tavimi pakalbėti“ – tiks bet kokia priežastis, tai leis saugiau atsitraukti. Kitaip tariant, nukreipkite dėmesį nuo situacijos.

- **DELEGAVIMAS**

Jei nedrįstate ar nesiryžtate sustabdyti patyčių, arba nesijaučiate saugus toje situacijoje paprašykite, kad įsitrauktų kažkas kitas, pavyzdžiui, mokytojas ar tėvai.

- **DELSIMAS**

Jei situacija yra per daug pavojinga (pavyzdžiui, kai yra smurto grėsmė arba jėgos nelygios) tiesiog nueikite. Palaukite, kol situacija baigsis, ir vėliau paklauskite aukos, ar viskas gerai. Arba praneškite apie tai tuomet, kai bus saugiau – niekada nevēlu.

Veikla 1: Pirmųjų 6 seminarų apžvalga

Tema: Atsiliepimai naudojant lipnius popieriaus lapelius

Laikas: 10 min.

Reikalingos priemonės: 6 dideli popieriaus lapai su aiškiai užrašytais teiginiais, lipni juosta, lipnūs popieriaus lapeliai/ maži popieriaus lapeliai ir lipni juosta, tušinukai/ pieštukai/ žymekliai kiekvienam dalyviui

Tikslas: Skirti laiko šešių pirmųjų seminarų mokymų apžvalgai; apžvelgti kartu su dalyvaujančiais ir leisti jiems pateikti atsiliepimus visais juos liečiančiais klausimais; apžvelgti grupės progresą ir galima mokymų spragas.

1. Ant didelių popieriaus lapų užrašykite šiuos teiginius ir iškabinkite juos ant sienų patalpoje/ arba ištieskite juos ant žemės: „Kartais mane nustebindavo...“, „Kartais man būdavo nuobodu, kai...“, „Kartais pykau dėl...“, „Kartais mane glumino tai, kad...“, „Kartais mane džiugino tai, kad...“, „Keletas dalykų, kuriuos galėsiu panaudoti, yra...“
2. Kiekvienam dalyviui duokite 6 lipnius popieriaus lapelius/ mažus popieriaus lapelius su lipnia juosta. Paaiškinkite, kad jie turės tyliai apsvarstyti teiginius dideliuose lapuose ir atsakyti vienu žodžiu/ trumpais sakiniais bei priklijuoti prie atitinkamo teiginio palo.

Veikla 2: Išmoktos medžiagos apžvalga

Tema: Praėjusios savaitės medžiagos pakartojimas

Laikas: 10 min.

Reikalingos priemonės: chronometras/ laikmatis

Tikslas: Prisiminti ankstesnio seminaro temą; gilinti žinias; pradinis įvedimas.

1. Dalyviai 4-6 asmenų grupelėse turės 5 min. sukurti kuo daugiau stop kadry, kad pademonstruotų, kas buvo ankstesniame seminare.
2. Grupelė turės **per 1 minutę** parodyti visiems kuo daugiau savo sukurtų stop kadry. Čia reikalingas tempas.

Veikla 3: Pagelbėti ar nepagelbėti?

Tema: Sąžinės alėja: stebintysis iš šalies

Laikas: 15 min.

Reikalingos priemonės: chronometras/ laikmatis

Tikslas: Sužinoti, kaip galima saugiai įsikišti į patyčių situaciją; skatinti pasitikėjimą įsiterpiant į patyčias.

Paaiškinkite, kad praėjusią savaitę jie buvo situacijos mokyklos valgykloje stebėtojai iš šalies ir kad visi galime būti stebėtojai. Taip vyksta kiekvieną dieną. Tam tikru atžvilgiu, matysime kažką skriaudžiamą. Kai taip nutiks, nuspręsimė, ar imtis veiksmų (ir tapti aktyviuoju stebėtoju iš šalies), ar tiesiog nieko nedarysimė (ir išliksime pasyviaisiais stebėtojais).

1. Paprašykite kurį nors moksleivį suvaidinti vieną iš mokinių valgykloje, kuris nedalyvavo pagrindinėje scenoje, t. y. stebėtoją iš šalies. Paaiškinkite, kad reikės nuspręsti, ar įsikišti, ar likti nuošalyje, tačiau prireiks pagalbos. Kiti studentai bus jų sąžinė.

2. Padalinkite visus dalyvius, be stebėtojo personažo moksleivio, į dvi (A ir B) grupes.

3. Paaiškinkite, kad per 5 minutes jie turės aptarti tiek priešasčių, kiek yra grupėje dalyvių, savo grupės argumentui:

Grupė A – Priežastys, kodėl stebėtojas iš šalies **NETURĖTŲ** kištis.

Grupė B – Priežastys, kodėl stebėtojas iš šalies **TURĖTŲ** įsiterpti.

3. Kai visi bus paruošę priežastis, grupes A ir B išsirikiuoja vieni prieš kitus, lyg sudarydami koridorių (ar „alėją“). Tai bus „Sąžinės alėja“.

4. Dalyvis, vaidinantis stebėtoją, pradeda nuo „alėjos pradžios“ ir klausia „Ar turėčiau įsiterpti?“. Eidamas pro dalyvių poras, iš abiejų pusių išklauso priežastis, kodėl turėtų ar neturėtų kištis. Stebėtojas gali pateikti klausimus savo „sąžinei“, jei reikia.

5. Kai stebėtojas pasiekia „koridoriaus“ galą, paklauskite, ar jis apsisprendė, atsižvelgdamas į savo „sąžinės“ pastabas, šis turi pateikti savo galutinį sprendimą.

Aptarimui grupėje: Kurios priežastys buvo labiausiai įtikinančios? Ar sunku buvo rasti priežastis įsiterpimui ar neįsiterpimui? Ar buvo kitų priežasčių, kurios atėjo į galvą?

Veikla 4: Kaip įsiterpti saugiai

Tema: Tapk aktyviuoju stebėtoju iš šalies

Laikas: 30 min.

Reikalingos priemonės: Seminaro 6 medžiagos kopijos: „4D“

Tikslas: Instrukuoti dalyvius, kaip elgtis „stebėtojo“ situacijoje; išbandyti praktiškai ir įtvirtinti šiuos įgūdžius.

Diskusija: Kartais situacija netinkamai suprantama. Tai gali būti draugo pastabos, kurios, Jūsų manymu, nėra tinkamos, arba pamatote, kai prie ko nors vakarėlyje, ar mokykloje priekabiuojama. Jei esate aktyvusis stebėtojas, Jūs turite suprasti, kada kitų elgesys yra netinkamas ar grėsmingas ir žinoti, kaip išspręsti problemą. Tyrimais įrodyta, kad stebėtojo įsikišimas gali būti veiksmingas, siekiant sustabdyti puolimus dar prieš jiems nutinkant, nes stebėtojų vaidmuo yra esminis apsaugant, atkalbant ir/ ar įsikišant prieš galimus smurto veiksmus.

1. Mažose 4-6 asmenų grupelėse dalyviai turėtų prisiminti patyčių atvejį, kurio liudininkais buvo tapę, ir nieko nedarė. Paprašykite juos pasidalinti šiomis istorijomis ir išsirinkti, kurią situaciją apžvelgs.
2. Naudojant stop kadro metodą, jie turi sukurti 3-5 vaizdų sceną, kuriais pateiktų atvejį pradžioje, jos metu ir pabaigoje. Galima panaudoti garsus/ žodžius ir judesius. Vaizdams susieti reikia rasti būdų, kad sukurtų trumpas scenas. Dalyviai pademonstruoja savo sukurtas scenas visai grupei.
3. Dabar, kiekvienai grupei duokite „4D“ – 4 įsikišimo į patyčių situaciją būdų (Direktyvios (tiesioginės) reakcijos, Dėmesio atitraukimo, Delegavimo, Delsimo) kopiją (žr. pateiktoje medžiagoje). Aptarkite su visais ir įsitikinkite, ar visiems suprantama.
4. Sugrįžus dalyviams į grupes, jie turėtų aptarti, kuri situacija aukai būtų palankiausia? Prisiminkite scenos veikėjus, aptarkite, kaip jie galėjo panaudoti vieną ar kelis iš „4D“ būdų.
5. Paprašykite juos papasakoti savo istoriją, šiuo metu panaudojant vieną ar daugiau „4D“ įsikišimo būdų. Galima pasakoti istoriją ir naudoti įvairiausias stop kadrus, kad iliustruotų arba improvizuotų sceną, jei pageidauja.
6. Grupelės pademonstruoja savo sukurtas scenas visiems.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

7. Po atskiros scenos, paprašykite dalyvių nustatyti:

- Koks buvo patyčių atvejis;
- Koks patyčių atvejis demonstruojamas (fizinis, žodinis, emocinis, internetinis ir t. t.);
- Ką darė stebėtojai iš šalies, kad sustabdytų;
- Kuriuos iš 4 įsikišimo būdų jie panaudojo (direktyvųjį (tiesioginį), dėmesio atkreipimo, delegavimo ar delsimo)

Apžvalga: Ką sužinojote apie įsikišimą į patyčių situacijas? Ar užtikrintai jaustumėtės įsikišdami, jei pamatytumėte tokią situaciją realiame gyvenime?

Veikla 5 : Žemos savivertės aiškinimasis

Tema: Nesijaučiu gerai, tačiau negaliu...

Laikas: 45 min.

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Supažindinti su savivertės samprata; supažindinti su visais paauglių savivertę lemiančiais aspektais.

Perskaitykite ir aptarkite:

Kodėl vieni gali užtikrintai įsiterpti, o kiti – ne? Vienas svarbiausių veiksnių, kaip jaučiamės, yra mūsų savivertė. Savivertė – tai yra mūsų nuomonė apie save ir apie tai, kiek mes vertingi. Ji pagrįsta mūsų nuomone ir įsitikinimais apie mus, kurių kartais išties sunku pakeisti.

Savivertė gali lemti, ar Jūs:

- patinkate sau ir vertinate save kaip asmenybę
- galite priimti sprendimus ir išreikšti save
- žinote savo stipriąsias ir pozityvias puses
- jaučiate galintys išbandyti naujus ir sudėtingus dalykus
- esate malonus sau
- pamirštate praeities klaidas nekaltindami savęs be reikalo
- skiriate pakankamai laiko sau
- tikite, kad esate svarbus ir pakankamai sėkmingas
- tikite, kad nusipelnėte būti laimingu.

Aptarimui grupėje: Ar, Jūsų manymu, žmonės įprastai turi aukštą savivertę? Kurie žmonės, Jūsų manymu, turi aukštą savivertę? Kaip tokia aukšta savivertė atrodo Jums?

Kas gali lemti žemą savivertę?

Veiksniai, lemiantys žmonių žemą savivertę, būna skirtingi. Jūsų savivertė gali akimirksniu pasikeisti, arba Jūsų savivertė būna žema kurį laiką – sunku pastebėti, kaip jaučiatės ir sunku ją keisti.

Sudėtingas arba įtampos pilnas gyvenimo laikotarpis dažniausiai gali būti tuo veiksmu, kai tampama patyčių ar piktnaudžiavimų objektu arba kai suformuojama išankstinė nuomonė, diskriminavimas ar etiketė.

Kitas veiksnys, lemiantis mūsų jausmus, mūsų savivertę yra žinios, kurias girdime apie save, ypač augimo laikotarpiu.

Mažose grupelėse aptarkite: Ką turėtų išgirsti, kokius žodžius/ frazes turėtų išgirsti paauglys, kurie verstų juos imti blogai apie save galvoti/ žemai save vertinti?

Pagalvokite, ką jie galėtų išgirsti namuose, mokykloje, savo bendraamžių būryje, savo bendruomenėje (vietovėje/ religinėje), platesnėje bendruomenėje (politikoje), socialiniuose tinkluose (Instagram/ YouTube/ kt.), žaidimuose, reklamoje ir t. t. Paskirstykite sąrašą grupelėms ir paprašykite padiskutuoti.

- Grįžtamasis ryšys: užrašykite grupelių nuomones apie neigiamus žodžius/ frazes. Paaiškinkite, kad tai nėra teigiamos frazės ir aptarkite, kaip tai išgirdęs asmuo galėtų pasijusti. (Tai toliau bus diskutuojama 7 seminare; šiuo metu galima aptarti trumpai)

Mažose grupelėse aptarkite teigiamus žodžius ir frazes, kuriuos jie norėtų girdėti namuose, mokykloje, savo bendraamžių būryje, savo bendruomenėje (vietovėje/ religinėje), platesnėje bendruomenėje (politikoje), socialiniuose tinkluose, žaidimuose, reklamoje ir t. t.

- Grįžtamasis ryšys: užrašykite grupelių nuomones apie teigiamus žodžius/ frazes. Paaiškinkite, kad tai teigiamos frazės ir aptarkite, kaip tai išgirdęs asmuo galėtų pasijusti (*didesnė savivertė, daugiau pasitikėjimo savimi* ir t. t.)
- Ką pozityvaus jie norėtų girdėti? Kas pakeltų jų savivertę?

Paprašykite dalyvių užrašyti 3 pozityvius dalykus, kuriuos jie norėtų girdėti apie save sakant kitus, ir kad rašytų pirmuoju asmeniu kaip faktą, naudojant tik pozityvius žodžius, pavyzdžiui: „AŠ ESU STIPRI ASMENYBĖ“, o ne „Aš esu labai silpnas žmogus“.

Paprašykite dalyvių pasakyti šiuos 3 teiginius visiems taip, lyg būtų 100% įsitikinę, ir kartotų juos sau kasdien iki kito seminaro. Atkreipkite dėmesį į pokyčius vėliau.

Kas yra savivertė?

Kodėl kai kurie žmonės jaučiasi užtikrintai įsikišdami į patyčias, o kiti – ne? Čia svarbiausia yra tai, kaip mes patys jaučiamės, t. y. mūsų savivertė.

Savivertė yra tai, kaip mes vertiname ir priimame save. Ji paremta mūsų nuomone ir įsitikinimais apie save, ką kartais nėra lengva pakeisti.

Savivertė gali lemti, ar Jūs:

- patinkate sau ir vertinate save kaip asmenybę
- galite priimti sprendimus ir išreikšti save
- žinote savo stipriąsias ir pozityvias puses
- jaučiate galintys išbandyti naujus ir sudėtingus dalykus
- esate malonus sau
- pamirštate praeities klaidas nekaltindami savęs be reikalo
- skiriate pakankamai laiko sau
- tikite, kad esate svarbus ir pakankamai sėkmingas
- tikite, kad nusipelnėte būti laimingu

Kas gali lemti žemą savivertę?

Veiksniai, lemiantys žmonių žemą savivertę, būna skirtingi.

Jūsų savivertė gali akimirksniu pasikeisti, arba Jūsų savivertė būna žema kurį laiką – sunku pastebėti, kaip jaučiatės ir sunku ją keisti.

Sudėtingas arba įtampos pilnas gyvenimo laikotarpis dažniausiai gali būti tuo veiksnium, kai tampama patyčių ar piktnaudžiavimų objektu arba kai suformuojama išankstinė nuomonė, diskriminavimas ar etiketė.

Kitas veiksnys, lemiantis mūsų jausmus, mūsų savivertę yra žinios, kurias girdime apie save, ypač augimo laikotarpiu.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Veikla 6: Seminaro užbaigimas

Tema: Užbaigimo ratas

Laikas: 10 min.

Reikalingos priemonė: kėdės

Tikslas: Apmąstyti mokymus su visa grupe; apklausti ir gauti atsiliepimus; padėšinti

Glaudžiame rate

Diskusija: „Kai įsikišame, mes signalizuojame skriaudikui, kad jo elgesys nėra priimtinas. Jei mūsų bendruomenėje tokie pranešimai būtų nuolat skatinami, galėtume praplėsti ribas to, kas laikoma priimtina, ir taip galėtume sustabdyti probleminį elgesį.“

Pasakykite vieną faktą, kuris nustebino ir vieną dalyką, ko išmokote. Dėkoju ir sudie.

Seminaras 7

KAIP AŠ GALIU NUSTOTI TAI DARYTI?

„... skriaudiku negimstama – tai tik elgesys, kurį galima keisti ir kuris kinta.“

Tikslas: Išsiaiškinti žemos savivertės priežastis ir kaip galima nutraukti patyčių ciklą; išsiaiškinti neigiamų minčių priežastis ir kaip jas suvaldyti; išsiaiškinti, kaip priimti atsakomybę už savo veiksmus ir elgesį.

Veikla 1: Aplinkos sukūrimas

Tema: Nesudėtingas meditacinis kvėpavimas

Laikas: 5 min.

Reikalingos priemonės: kėdės kiekvienam dalyviui

Tikslas: Sumažinti nerimą; skatinti dalyvius nusiraminti; skatinti budrumą; atsipalaiduoti.

1. Susėdus dalyviams dideliu ratu, paprašykite atsiesti tiesiai, abejomis kojomis remiantis į grindis, o rankas padėti ant kelių.
2. Paprašykite lėtai kvėpuoti, įsivaizduojant lyg lėtai ir tolygiai pūstų didelį balioną, naudojant kuo mažiau jėgų. Pūsti tol, kol pilnai išpūs orą, tuomet įkvėpti giliai į plaučius. Pakartoti.
3. Paprašykite juos stebėti, kaip įsitempia kūnas – jų lūpose, žandikaulyje, pačiuose – ir su kiekvienu lėtu išpūtimu, išleisti įtampą, atsipalaiduoti ir vėl įkvėpti.
4. Paprašykite, kad jie prisimintų vieną iš teigiamų teiginių iš ankstesniojo seminaro ir toliau kvėpuojant kartotų jį mintyse.
5. Pakartokite iš viso 5 kartus.

Veikla 2: Įvadinis paruošimas

Tema: Energijos pliūpsnis

Laikas: 5 min.

Reikalingos priemonės: nėra / kėdės, jei judėjimui nėra pakankamai vietos

Tikslas: Skatinti dėmesio sutelkimą ir susikaupimą; skatinti komandinį darbą; paruošti dalyvius 4 veiklai.

1. Stovint arba sėdint dideliame rate, paprašykite dalyvių pritūpti/ pasilenkti žemyn (jei sėdima, jie turi lenkti galvas link kelių, rankas nuleidžiant prie kojų). Paašškinkite, kad visi kartu jie turės skaičiuoti **nuo 1 iki 10** atsistoiant/ atsitiesiant (pradedama skaičiuoti nuo **1** vos girdimai, palaipsniui skaičiuojant vis garsiau – **10** turi būti ištariamas garsiausiai), rankos iškeliamos į viršų, tuomet skaičiuojant nuo **10 iki 1**, pritupinama/ pasilenkiama.

Pastaba: *Svarbu, kad dalyviai stebėtų vienas kitą, kad pratimą atliktų vienodai energingai ir kad tolygiai ir palaipsniui garsintų/ tildytų tariamus skaičius. Atrodo nesudėtingas pratimas, tačiau gali tekti pakartoti keletą kartų, kol visi dalyviai jį atliks vienodai garsiai ir su vienoda jėga.*

Veikla 3: Praėjusios savaitės mokymų pakartojimas

Tema: Savivertės analizavimas

Laikas: 10 min.

Reikalingos priemonės: citatos kopijos (žr. žemiau) atskirai grupei/ citata pateikta ekrane ar kitomis priemonėmis.

Tikslas: Prisiminti ir įtvirtinti ankstesnio seminaro mokymų žinias apie savivertę ir jos ryšį su patyčiomis.

Darius: *„Taip, esu patyręs patyčias savo gyvenime. Dažniausiai mokykloje ir dažniausiai žodines patyčias, bet retai kada mane mušė, spardė ar kitaip fiziškai skriaudė. Prisimindamas tai, dabar suprantu, kad tai visad buvo skriaudžiančiojo problema, ne mano. Žmonės skriaudžia kitus, nes jaučiasi nepilnaverčiais ir nori pademonstruoti savo pranašumą ar, kad priklausu kokiai grupei kabinėdamiesi prie kitų – taigi JIE nėra išskirtiniai. Iš tiesų liūdna, tačiau tikrai nėra jiems jokio pateisinimo skriausti kitus.“*

1. Mažose grupelėse paprašykite dalyvius aptarti citatą: Ką galėtumėte pasakyti apie citatos autorių? Kaip jį paveikė patyčios?
2. Pasidalinkite nuomonėmis su visa grupe. Kaip, jū manymu, Darius jaučiasi dabar? Ar jo savivertė aukšta, ar žema?

Veikla 4: Savivertės kėlimas

Tema: Žodžių galia

Laikas: 45 min.

Reikalingos priemonės: žodžių/ frazių sąrašas iš 6 seminaro 5 veiklos, kuriuos jie pripažino kaip žodžius, kurie mažina/ kelia savivertę.

Tikslas: Pateikti dalyviams priemonių savivertės kėlimui; leisti dalyviams pažinti neigiamas išraiškas ir mintis aplink juos/ jų galvose ir paskatinti juos kontroliuoti savo mintis.

1. Pateikite dalyviams žodžių/ frazių sąrašą, kuriuos jie aptarė ankstesniame seminare. Paprašykite, kad kiekvienas pasirinktų vieną žodį/ frazę iš **neigiamųjų** sąrašo. Gali būti ir jų pačių sugalvota ar kitų pasakyta mintis.
2. Pakvieskite visus susėsti dideliu ratu. Pastatykite kėdę rato viduryje ir paprašykite, kad dalyviai įsivaizduotų kažką sėdint ant jos.
3. Paprašykite, kad dalyviai po vieną atsistotų, žengtų žingsnį ir pasakyti savo pasirinktą žodį/ frazę tuščiai kėdei ir likti stovėti toje vietoje.
4. Kai visi atlieka užduotį, jiems stovint ratu, paprašykite, kad imtų kartoti savo žodžius/ frazes kuo įvairiausiais būdais (garsiau ar skirtingais balsais), galima panaudoti judesius/ gestus.
5. Tuomet paprašykite juos pradėti sakyti savo žodžius/ frazes pašnibždomis ir kartoti tariant vis garsiau, kaip tai darė įvadinio paruošimo užduotyje (Veikla 2, „Energijos pliūpsnis). Paprašykite su kiekvienu garsiau išartu žodžiu/ fraze lėtai kartu artintis link kėdės, kol jie visi bus greta jos šaukdami garsiausiai, tuomet pradėti trauktis atgal, tildant tariamus žodžius/ frazes iki šnabždesio.
6. Paprašykite pusės dalyvių grupę atsitraukti ir tapti žiūrovais, pakartokite 5 punkto veiksmus, tuomet sukeiskite dalyvių grupes.

Instruktorius gali išskirti keletą atskirų balsų, kad įvairios mintys būtų išgirstos aiškiai. Tai galima atlikti sušunkant „Sustink!“, tuomet ranka nurodomi pasirinkti dalyviai. Tuomet leiskite tęsti (sušukite „Veiksmas!“ ar kažką panašaus), dalyviai toliau skanduoja neigiamus žodžius/ frazes.

7. Po pratimo, paprašykite dalyvius energingai papurtyti savo rankas, plaštakas, pėdas, kojas, liemenį, pečius, galvą – jie turi įsivaizduoti, kad atsikrato visų šių neigiamų minčių, pajusti, kaip jos palieka jų kūnus ir išnyksta ore. Keletą kartų paprašykite pakvėpuoti kaip **1 veikloje**.

8. Aptarimas grupėje: Koks buvo pojūtis tame dalyvaujant? Kaip jautėtės tai stebėdami?

- Kaip, Jūsų manymu, įsivaizduojamas asmuo kėdėje turėjo jaustis? Jei jis girdėtų tai pakankamai ilgai, kas, Jūsų manymu, galėtų nutikti?
- Ką, Jūsų manymu, būtų galima pasakyti, norint atsikratyti tokių minčių? Kas leistų Jums jaustis geriau? Kokius žodžius/ frazes balsai galėtų pasakyti, kad ant kėdės esantis asmuo jaustųsi gerai?

9. Mažose grupelėse paprašykite aptarti teigiamus žodžius ir frazes, kurias jie norėtų girdėti namuose, mokykloje, bendraamžių grupelėse, bendruomenėje (vietovės/ religijos), platesnėje visuomenėje (politikoje), socialiniuose tinkluose, žaidimuose, reklamoje ir t. t.

PASTABA: Pabandykite neminėti fizinių savybių komplimentų - minėkite esmines mintis. Pvz.: „Tau sekasi“; „Esi kaip visada puikus“; „Esi saugus“; „Neprivalai būti tobulas“; ir t. t. Gali prireikti užuominų.

10. Pakartokite **1-7** aukščiau pateiktų punktų veiksmus, šį kartą – su teigiamomis frazėmis.

(Galimas papildomas pratimas) Paklauskite, ar yra savanorių sėdėti kėdėje, grupę skanduojant teigiamus šūkius. Paraginkite minčių sakytojus žiūrėti į akis ir stengtis pasakyti mintį entuziastingai bei nuoširdžiai. Tai gali būti maloni patirtis, ypač tiems dalyviams, kurie gali turėti asmeninių problemų ar yra sunkiai pritampantys, tačiau svarbu leisti patiems rinktis.

11. **Diskusija grupėje:** Koks pojūtis dalyvaujant ir stebint? Kaip tai galima susieti su tuo asmeniu, kuris skriaudžia kitus? Ar, Jūsų manymu, asmuo, kuris skriaudžia kitus, gali turėti tokių minčių savo galvoje?

Veikla 5: Kodėl aš?

Tema: Kodėl Skriaudikas?

Laikas: 40 min.

Reikalingos priemonės: „Beno istorijos“ kopija – 1 ir 2 (žr. žemiau)

Tikslas: Išsiaiškinti patyčių priežastis pagal „Patyčių ratą“ ir žemą savivertę; pradėti naujai atskirti, kas yra „blogai“, kas „gerai“ ir rasti būdų, kaip pakeisti elgesį ir atkurti bendravimą; praktiškai išbandyti užuojautą.

1. Perskaitykite/ duokite perskaityti:

Beno istorija 1: „*Benas yra 15 metų vaikinys, kuris mėgsta žaisti futbolą ir turi didelį draugų būrį. Jis taip pat yra vienintelis vaikas šeimoje ir gyvena su tėvais. Jo tėvai yra vedę, ir jis dažnai po pamokų matosi su jais. Benas nusprendė visą savo energiją nukreipti į futbolą. Tai jį džiugina. Benas dažnai skriaudžia kitus savo klasės draugus.*“

2. Mažose grupelėse sukurkite Beno stop kadrus.
3. Pasidalinkite ir aptarkite: Koks žmogus yra Benas? Kokiais žodžiais galėtume jį apibūdinti?
4. Dabar perskaitykite/ pateikite dalyviams pilną Beno istoriją:

Beno istorija 2: „*Benas yra 15 metų vaikinys, kuris mėgsta žaisti futbolą ir turi didelį draugų būrį. Deja, jis nė su vienu artimai nebendruoja. Draugystė yra pagrįsta tik jų meile sportui ir niekuo kitu. Benas taip pat yra vienintelis vaikas šeimoje ir gyvena su tėvais. Jo tėvai nesutaria ir jis dažnai grįžęs namo po pamokų mato juos barantis. Jis įprastai bando išskirti ir sustabdyti savo besimušančius tėvus ir tai jį vargina. Jo supratimu, taip elgiasi visi žmonės.*

Jis dažnai klausia savęs: „Ar jie dėl manęs tokie nelaimingi?“ ir „Kas iš tikrųjų man padėtų, su kuo man reiktų pasikalbėti?“. Per visus tuos nelaimingo gyvenimo namuose metus, Benas nusprendė visą savo energiją nukreipti į futbolą. Tai buvo vienintelis dalykas, kuris jį džiugino. Vieną dieną Benas buvo iškvieistas į direktoriaus kabinetą. Direktorius paprašė Beno paaiškinti, kodėl per pastaruosius metus jo pažymiai taip pablogėjo. Benas sunerimo. Dabar jam nesisekė daugelis dalykų ir greičiausiai turės pakartoti metų kursą. Jo dėmesys, skirtas futbolui, turėjo įtakos jo mokslų kokybei. Taigi, direktorius pagrasino, kad jis bus pašalintas iš komandos, jei greitai metu nepakils jo pažymiai.

Tuo metu Beno pyktis pradėjo nekontroliuojamai augti, ir jis nežinojo, kaip valdyti šiuos jausmus. Jis beviltiškai pradėjo norėti, kad jis jaustųsi geriau, ir tuo metu jam visiškai nerūpėjo, kaip.

Dienos pabaigoje jis pamatė du savo klasės vaikus, einančius mokyklos koridoriu. Abu buvo geri mokiniai ir kalbėjo apie tai, kaip parašė kontrolinį darbą. Benas jautėsi pažemintas jiems einant pro šalį. Jam nepavyko gerai parašyti šio kontrolinio. Jo pyktis ėmė dar labiau augti ir jo galvoje sukosi tik viena mintis: „Jei aš juos pažeminsiu, galbūt nebeatrodysiu toks nevykėlis ...“

5. Dabar grupelėse pagal turimą informaciją sukurkite kitus Beno stop kadrus.
6. Pasidalinkite ir aptarkite 1 ir 2 istorijos stop kadry skirtumus.
7. · Diskusija grupėje: Ar tai, ką išgirdome visoje Beno istorijoje, pakeitė nuomonę apie jį? Ką apie jį sužinome, išgirdę visą istoriją? Kokiais kitais žodžiais galėtume jį apibūdinti?
 - Kaip jis nori pasijusti skriausdamas kitus? (galingu; vadovaujančiu; pranašesnis už pasirinktas aukas ...)
 - Ar galėtume kaip nors tai pakeisti? (kalbant su tėvais, kaip jų elgesys paveikė sūnaus elgesį; kalbant su direktoriumi apie tai, ką vaikinai patiria namuose; kalbant su draugais apie tai, kaip jis jautėsi; praktikuojant budrumą ir t. t.)
8. Grupelėse aptarkite, kaip skirtingais momentais – namuose, su draugais, mokykloje – Benas galėjo elgtis kitaip. Sukurkite scenas atskiram atvejui.
9. Pasidalinkite ir aptarkite.

Beno istorija 1:

„Benas yra 15 metų vaikas, kuris mėgsta žaisti futbolą ir turi didelį draugų būrį. Jis taip pat yra vienintelis vaikas šeimoje ir gyvena su tėvais. Jo tėvai yra vedę, ir jis dažnai po pamokų matosi su jais. Benas nusprendė visą savo energiją nukreipti į futbolą. Tai jį džiugina. Benas dažnai skriaudžia kitus savo klasės draugus.“

Beno istorija 2:

„Benas yra 15 metų vaikas, kuris mėgsta žaisti futbolą ir turi didelį draugų būrį. Deja, jis nėra su vienu artimai nebendrauja. Draugystė yra pagrįsta tik jų meile sportui ir niekuo kitu. Benas taip pat yra vienintelis vaikas šeimoje ir gyvena su tėvais. Jo tėvai nesutaria ir jis dažnai grįžęs namo po pamokų mato juos barantis. Jis įprastai bando išskirti ir sustabdyti savo besimušančius tėvus ir tai jį vargina. Jo supratimu, taip elgiasi visi žmonės.

Jis dažnai klausia savęs: „Ar jie dėl manęs tokie nelaimingi?“ ir „Kas iš tikrųjų man padėtų, su kuo man reiktų pasikalbėti?“. Per visus tuos nelaimingo gyvenimo namuose metus, Benas nusprendė visą savo energiją nukreipti į futbolą. Tai buvo vienintelis dalykas, kuris jį džiugino. Vieną dieną Benas buvo iškviestas į direktoriaus kabinetą. Direktorius paprašė Beno paaiškinti, kodėl per pastaruosius metus jo pažymiai taip pablogėjo. Benas sunerimo. Dabar jam nesisekė daugelis dalykų ir greičiausiai turės pakartoti metų kursą. Jo dėmesys, skirtas futbolui, turėjo įtakos jo mokslų kokybei. Taigi, direktorius pagrasino, kad jis bus pašalintas iš komandos, jei greitai metu nepakils jo pažymiai.

Tuo metu Beno pyktis pradėjo nekontroliuojamai augti, ir jis nežinojo, kaip valdyti šiuos jausmus. Jis beviltiškai pradėjo norėti, kad jis jaustųsi geriau, ir tuo metu jam visiškai nerūpėjo, kaip.

Dienos pabaigoje jis pamatė du savo klasės vaikus, einančius mokyklos koridoriu. Abu buvo geri mokiniai ir kalbėjo apie tai, kaip parašė kontrolinį darbą. Benas jautėsi pažemintas jiems einant pro šalį. Jam nepavyko gerai parašyti šio kontrolinio. Jo pyktis ėmė dar labiau augti ir jo galvoje sukosi tik viena mintis: „Jei aš juos pažeminsiu, galbūt nebeatrodysiu toks nevykėlis ...“

Veikla 6: „Skriaudiko“ apžvalga

Tema: Kaip pakeisti?

Laikas: 20 min.

Reikalingos priemonės: didelis popieriaus lapas, žymekliai

Tikslas: Apžvelgti išmoktą medžiagą; pradėti diskusiją apie minčių ir elgesio pakeitimo galimybes; skatintis atsakomybę už savo veiksmus; pasidalinti praktiškais patarimais apie galimybes kažką pakeisti.

1. Diskusija grupėje: Kas galėtų trukdyti keisti skriaudiko vaidmenį?

Galimi siūlymai: jiems gali patikti būti stipresniais skriaudžiant kitus; kitų žmonių įsitikinimas ir išankstinis nusistatymas, kad šie yra skriaudikai; elgesio modeliai – jie gali nežinoti, kaip elgtis kitaip; atsakomojo veiksmo baimė – kad taip kiti nesielgtų su jais; pripratimas prie ankstesnių elgesio normų – jie bando keistis, bet nesusivaldo ir elgiasi taip pat kaip ir anksčiau, kai patiria stresą; ir t. t.

2. Diskusija mažose grupelėse: Kas galėtų sustabdyti skriaudikus, kad jie neskriaustų kitų?

3. Grupelių atsakymai: Ant didelio popieriaus lapo nupieškite žmogaus figūrą. Viduje parašykite siūlymus, kaip būtų galima keisti savo elgesį; išorėje parašykite siūlymus, kaip kiti galėtų padėti jį pakeisti.

Galimi siūlymai: Kalbėtis su tėvais/ mokytoju/ patikimais suaugusiaisiais apie tai, kaip jie jaučiasi; pripažinti, kad jų elgesys kenkia kitiems ir sau; paprašyti savo draugų pagalbos; kreiptis pagalbos/ patarimo į psichinės sveikatos specialistus/ konsultantus; išmokti valdyti savo emocijas (o ne „nukelti dangtį“); pakeisti savo elgesį - išmokti naujų bendravimo būdų; aiškiai ir sąžiningai bendrauti su žmonėmis, kuriuos jie įskaudino; išlikti kantriais, užuot pasidavus ir t. t.

4. Aptarimui grupėje: Kaip tai keičia mūsų supratimą apie tuos, kurie skriaudžia kitus? Ar galime kaip nors padėti kitiems pakeisti savo elgesį?



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Veikla 7: Užbaigimo ratas

Tema: Užbaigiant teigiama nata

Laikas: 5 min.

Reikalingos priemonės: kėdės dalyviams

Tikslas: „Įžeminti“ dalyvaujančiuosius; užbaigti seminarą.

1. 2 minutes kartokite veiklos 1 kvėpavimo pratimą.
2. Prisiminkite vieną teigiamą žodį/ frazę, kuri jums labiausiai patiko šiandien. Jei galima, išrinkite vieną bendrai su visa grupe arba paprašykite pasakyti kiekvieno atskirai.
3. Po vieną, kiekvienas akimis pasirenka kitą asmenį, žiūrint vienas kitam į akis, ištaria pasirinkto asmens vardą ir teigiamą žodį/ frazę, pavyzdžiui, „*Janina, Tu kaip visad esi nuostabi*“. Tuomet tas asmuo padėkoja ir akimis pažiūri į kitą pasirenkamą dalyvį ir tęsia, pavyzdžiui, „*Edgarai, tu šaunuolis!*“ ir t. t. Tęskite, kol visi pabandys.
4. Dėkoju ir sudie.

Seminaras 8

KAIP MES VISI GALIME TAI SUSTABDYTI?

Jvairovės analizavimas!

Tikslas: Gilinti įvairiapusiškumo ir tarpusavyje susijusių gyvenimų sampratą; išsiaiškinti, kas yra pasitikėjimas savimi; suteikti daugiau galimybių visiems dalyvauti veikloje.

Veikla 1: Aplinkos sukūrimas

Tema: Kaip atrodo pasitikėjimas savimi?

Laikas: 30 min.

Reikalingos priemonės: dideli popieriaus lapai, žymekliai

Tikslas: Paruošti veiklai; supažindinti su „pasitikėjimo“ koncepcija; praktikuoti pasitikėjimą savimi; supažindinti su pasitikėjimo savimi išraiška, pavyzdžiui, „Galios pozomis“.

1. Susėdusiems dideliu ratu dalyviams pateikite klausimą „Kaip atrodo savimi pasitikintis asmuo?“ **[kaip vaikšto/ ar žiūri į akis/ t. t.]** Užrašykite žodžius/ frazes dideliame popieriaus lape.
2. Paprašykite dalyvių užsimerkti ir skirkite 2 minutes sąmoningam kvėpavimui (**žr. 7 seminaro 1 veikloje pateiktus pasiūlymus**).
3. Instruktorius perskaito dalyvių pateiktus žodžius, paprašo dalyvius įsivaizduoti visiškai išgalvotą asmenį, įkūnijantį visas priešais save pateiktas savybes. Mintyse turi pamatyti tą žmogų nuo galvos iki kojų (kojos: Ar viena koja atstatyta į priekį? Ar atpalaiduoti keliai? Ar klubai vienoje linijoje? Ar krūtinė atstatyta? Ar pečiai atlenkti atgal? Ir t. t.) Suskaičiavus iki trijų, jie turi atsistoti, žengti į priekį ir tapti tuo žmogumi. „1, 2, 3...“
4. Leiskite jiems neskubėti, kol jie formuos laikyseną įvairiausiomis pozomis, dabar galima atsimerkti ir neprarandant pasitikinčiojo savimi laikysenos, pavaikščioti po patalpą. Nurodykite, į ką atkreipti dėmesį, t. y. žingsnio ilgį, laikyseną, pečius, galvos tiesumą ir t. t.
5. Tuomet paprašykite jų atkreipti dėmesį į kitų dalyvių laikysenas ir pademonstruoti savo požiūrį į juos jiems praeinant pro šalį. Paprašykite pusės grupės dalyvių atsisėsti ir kelias minutes stebėti, tuomet sukeiskite juos.

6. Paprašykite visų stabtelėti ir sustoti labiausiai pasitikinčiojo savimi pozoje, kokią tik galima įsivaizduoti – sukurti „**Labiausiai pasitikinčio savimi asmens statulą pasaulyje**“. Paprašykite nejudėti 2 minutes.

Grupės atsiliepimai: Koks pojūtis? Kuomet buvo sunku/ nepatogu? Ką pastebėjo kituose, atliekančiuose šią užduotį? Ar kas nors nustebino? Ar kažkas atrodė ar jautėsi kitaip?

7. Trumpai pakartokite 4 ir 6 punktų veiksmus tik sukuriant „Nepasitikintįjį savimi asmenį“, instruktorius pataria atsistoti priešinga poza, naudoti priešingus gestus nei naudojo pasitikinčiojo vaizdavimui. Po to „nusikratykite“ šių laikysenų.

Grupės atsiliepimai: Koks pojūtis dabar? Ir t. t. Kuo abu išgalvoti personažai skyrėsi vienas nuo kito? Kurį buvo maloniau vaizduoti?

Pratimas „Kaip atrodo pasitikėjimas savimi?“

1. Susėdusių dideliu ratu dalyvių paprašykite ratu perduoti vienas kitam „Labas“, kol pasisveikinimas apeis ratą.
2. Kartojant kitą kartą, paprašykite, kad kiekvienas pasisveikintų kitaip, pavyzdžiui, pakeičiant ritmą, greitį ar toną. Kartokite kelis kartus, kad dalyviai išreikštų ir pažintų kuo daugiau emocijų/ tonų/ greičių/ ketinimų ir t. t.
3. Paprašykite juos pavaikšioti po patalpą. Jie skirtingais būdais turi pasveikinti sutiktąjį sakydami „Labas“, sugalvojant kuo daugiau išraiškų.
4. Dabar leiskite pabandyti sveikintis kuo mažiau pasitikint savimi, tuomet labai pasitikint savimi.
5. Galiausiai, paprašykite prisistatyti, pavyzdžiui, „Mano vardas yra ...“, skirtingomis emocijomis – nuo nepasitikinčio savimi iki pasitikinčio savimi. Pusės grupės dalyvių paprašykite atsitraukti ir stebėti kelias minutes, tuomet sukeiskite juos.

Atsiliepimai: Ar nustebino, kiek informacijos galima pateikti veido išraiška/ tonu/ balsu/ kūno kalba? Kiek svarbūs žodžiai, kuriuos renkatės sakydami? Kas priklauso nuo to, kaip sakote – ar yra pastebimas požiūris ar ketinimai, besislepiantys po žodžiais? Kas nutiko, kai kažkas prisistatė labiau pasitikėdami savimi, o kiti mažiau pasitikėdami? Kaip tai pakeitė jų požiūrius į vienas kitą? Ko tokia elgsenos variantų įvairovė pamoko?

Veikla 2: Įvairovės analizavimas

Tema: Žaidimas „Bulvės“

Laikas: 60 min.

Reikalingos priemonės: bulvės (po vieną dalyviams ir viena instruktoriui)

Tikslas: Padėti dalyviams suprasti, kokie mes panašūs ir kokie skirtingi; supažindinti su stereotipų nustatymo koncepcija; vertinti ir gerbti skirtumus bei panašumus.

1. Paimkite vieną bulvę žaidimo taisyklių paaiškinimui.

Laikykite bulvę priešais dalyvius ir sakykite: *„Čia turiu bulvę. Nežinau, kaip Jūs, bet aš niekad nesu susimąstęs dėl bulvių. Jos visad buvo tiesiog bulvės. Man visos bulvės panašios. Kartais mąstau, ar bulvės nepanašios į žmones.“*

2. Pasiųskite krepšį su bulvėmis ir paprašykite dalyvių paimti sau po vieną.

3. Paprašykite moksleivių: „apžiūrėkite savo bulvę, įsižiūrėkite į iškilimus, įtrukimus bei defektus ir apie vieną minutę tyloje palaikykite rankose, kad geriau pažintumėte. Sugalvokite savo bulvei vardą ir gerai pažinę savo bulvę pasiruoškite pristatyti savo naująją „draugę“ visiems čia esantiems“.

4. Po kurio laiko instruktorius pristato savo „draugę“ grupei. (Papasakokite savo bulvės istoriją ir kaip ji įsigijo gumbus)

5. Tuomet paprašykite dalyvius pristatyti savo „drauges“. Paklauskite, kas norėtų pradėti. (Galima paprašyti pristatyti keletą studentų, jei nėra galimybės išklausti visus)

6. Kai pakankamai moksleivių pristato savo „drauges“, pasiųskite krepšį ir paprašykite sudėti bulves atgal

7. Paklauskite dalyvių, ar jie sutinka su pasakymu, kad „visos bulvės yra vienodos“. Kodėl sutinka, arba kodėl nesutinka? Paprašykite juos krepšyje surasti savo „draugę“. Sumaišykite bulves ir išverskite ant stalo. Paprašykite kiekvieną prieiti ir rasti savo bulvę.

8. Kai visi pasiima sau priklausančią bulvę, sakykite: „Na, turbūt bulvės yra šiek tiek panašios į žmones. Kartais mes niekuo neišskiriame žmonių iš kitų. Kai manome, kad niekuo jie nesiskiria, suprantama, kad neskyrėme pakankamai laiko jų pažinimui ar manėme, kad nėra pakankamai svarbu pažinti žmogų. Kai susipažįstame artimiau, suprantame, kad visi yra skirtingi ir tam tikru atžvilgiu ypatingi, lygiai taip kaip ir mūsų „draugės“ bulvės“.

Diskusija grupėje: Paprašykite moksleivius pagalvoti apie grupes mokykloje ar bendruomenėje, kurioms priskiriame skirtingus žmones. Jei jiems nelengva užduotis, galite pateikti tokius pavyzdžius:

- Tam tikros religijos asmenys
- Mokiniai specialaus ugdymo klasėse
- Tam tikros rasės ar etninės grupės asmenys
- Kaimiečiai
- Miestiečiai
- Mergaitės
- Berniukai

Parinkite grupes, tinkamas ir prasmingai siejamas su dalyvių mokykla/ bendruomene.

9. Mažose grupelėse aptarkite atsakymus į šiuos klausimus:

A. Kai vienai grupei priskiriame skirtingus asmenis ir pripažįstame, kad jie visi turi tokius pačius bruožus, ką mes darome? Kaip tai vadinama? (Priskiriame stereotipus: stereotipas – tai daikto ar asmens ypatybių visuma, kuria nusakomos tipinės objekto savybės.)

B. Ar daug žmonių pažįstate, kurie priskiriami tam tikroms grupėms? Ar jie visis atitinka stereotipus?

C. Kodėl stereotipai yra pavojingi? (Jie gali nuteikti iš anksto – sudaroma išankstinė nuomonė, kuri nėra pagrįsta ar faktinė, jie veikia pagal tokius įsitikinimus grupės nenaudai.)

D. Kaip išvengti išankstinės nuomonės kitų atžvilgiu?

Grupės atsiliepimas: Surašykite pasiūlymus. Kaip tai susiję su patyčiomis? Ką galėtume padaryti atsižvelgiant į tuos, kurių nepažįstame? Ką galėtume padaryti, kad apsaugotume nuo išankstinės nuomonės savo bendruomenėje?

Veikla 3: Užuojautos „kitiems“ skatinimas

Tema: „Meilės ir gerumo“ meditacija

Laikas: 15 min.

Reikalingos priemonės: kėdės dalyviams; „Meilės ir gerumo“ medžiaga

Tikslas: Sumažinti nesutarimus tarp grupių; sustiprinti pozityvumą; skatinti empatiškus ryšius; sumažinti stresą.

1. Dalyviams sėdint dideliu ratu, perskaitykite:

Atpalaiduokite savo kūną:

Užsimerkite. Patogiai atsisėskite, kojas patogiai pastatykite ant grindų, ištieskite nugarą. Atpalaiduokite visą savo kūną. Neatmerkite akių, įsivaizduokite ir įsiklausykite. Nereikia įsitempti ar sutelkti dėmesį, tiesiog, atsipalaiduokite ir ramiai sekite instrukcijas.

Giliai įkvėpkite. Iškvėpkite.

Atkreipkite dėmesį, kokia šilta širdis

Neatsimerkę pagalvokite apie asmenį (ar gyvūną/ dvasią), kuris Jus labai myli. Įsivaizduokite, kad šis asmuo, stovintis Jums iš dešinės, skleidžia savo meilę Jums. Tas asmuo linki Jums būti saugiu, linki gerovės ir laimės. Pajuskite šiltus palinkėjimus ir meilę, sklindančią į Jus.

Dabar, pagalvokite apie tą patį asmenį ar kitą, kuriems Jūs labai rūpate. Įsivaizduokite, kad šis asmuo, stovintis Jums iš kairės, linki Jums stiprybės, sveikatos ir laimės. Pajuskite gerumą ir šilumą, sklindančią iš šio asmens.

Dabar, įsivaizduokite visus, kurie Jus myli ar visada mylėjo, apsupančius Jus iš visų pusių. Pamatykite visus savo draugus ir tuos, kuriuos mylite, aplink save. Jie visi stovi ir linki Jums laimės, gerovės ir sveikatos. Sugaudykite visus palinkėjimus ir iš visų pusių sklindančią meilę. Jus kupinai užpildo šiluma ir meilė.

Pasiųskite meilę ir gerumą tiems, kuriuos mylite

Dabar, grįžkite mintimis prie asmens, stovinčio Jums iš dešinės. Pradėkite siųsti šiam žmogui savo meilę atgal. Jūs ir tas asmuo esate panašūs. Kaip ir Jūs, tas asmuo nori būti laimingas. Nusiųskite tam asmeniui visą savo meilę ir šilumą.

Tyliai kartokite šias frazes:

„Linkiu gyvenimo be rūpesčių, linkiu laimės, linkiu gyvenimo be kančių“. Kartokite 3 kartus.

Dabar nukreipkite savo dėmesį į asmenį, stovintį Jūsų kairėje. Pradėkite savo meilę nukreipti į šį asmenį. Nusiųskite tam asmeniui visą savo meilę ir šilumą. Jūs ir tas asmuo esate labai panašūs. Kaip ir Jūs, tas asmuo nori gerai gyventi.

Tyliai kartokite šias frazes:

„Linkiu ramybės, linkiu sveikatos, gyvenimo be rūpesčių ir laimės“. Kartokite 3 kartus.

Dabar įsivaizduokite kitą asmenį, kurį mylite, galbūt giminaitį ar draugą. Šis asmuo, kaip ir Jūs, nori gyventi laimingai. Nusiųskite tam asmeniui šiltus palinkėjimus.

Tyliai kartokite šias frazes:

„Linkiu gyvenimo, pilno laimės, sveikatos ir gerovės“. Kartokite 3 kartus.

Pasiųskite meilę ir gerumą bet kokiam kitam asmeniui

Dabar prisiminkite asmenį, kurio gerai nepažįstate ir kuriam esate abejingi. Kaip ir Jūs, šis asmuo nori gerai gyventi.

Nusiųskite savo linkėjimus gerai gyventi šiam asmeniui, tyliai kartokite šias frazes:

„Linkiu gyventi, kaip ir aš – be rūpesčių ir laimingai“. Kartokite 3 kartus.

Prisiminkite kitą pažįstamąjį, kuriam esate abejingas. Tai gali būti kaimynas ar bendraklasis, arba kažkas, kurį dažnai matote, bet gerai nepažįstate. Kaip ir Jūs, šis asmuo nori džiaugtis gyvenimu ir gerai gyventi.

Nusiųskite savo linkėjimus gerai gyventi šiam asmeniui, tyliai kartokite šias frazes:

„Linkiu laimės, sveikatos, gyvenimo be kančių“. Kartokite 3 kartus.

Pasiųskite meilę ir gerumą visiems, kas gyvas šioje žemėje

Dabar įsivaizduokite visą žemės rutulį kaip mažą kamuoliuką.

Nusiųskite šiltus palinkėjimus visiems, kas gyvas šioje žemėje, kurie, kaip ir Jūs, nori būti laimingi:

„Linkiu gyvenimo be rūpesčių, laimės ir sveikatos“. Kartokite 3 kartus.

Giliai įkvėpkite. Iškvėpkite. Dar kartą giliai įkvėpkite ir viską iškvėpkite. Atkreipkite dėmesį į savo mintis. Kaip jaučiatės po tokios meditacijos?

Kai būsite pasirengę, atsimerkite.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Veikla 4: Seminaro užbaigimas

Tema: Užbaigimo ratas

Laikas: 15 min.

Reikalingos priemonės: kėdės

Tikslas: Įsivertinti ir užbaigti mokymus visiems kartu

- 1.** Pakvieskite moksleivius susėsti ratu, paprašykite, kad suglaustų kėdes. Tai turėtų būti labai glaudus ratas.
- 2.** Paprašykite visų atsipalaiduoti ir prisiminti tos dienos veiklas, kurias norėtumėte aptarti. Galima paprašyti dalyvius užsimerkti, kol kartosite mokymus, taip jie atsipalaiduos ir sutelks dėmesį.
- 3.** Tuomet paprašykite, kad kiekvienas rate sėdintis asmuo papasakotų, kaip jaučiasi po mokymų. Galima paprašyti apibūdinti jausmus vienu žodžiu, jei nėra pakankamai laiko.

Seminaras 9

PASAKOJAME SAVO ISTORIJAS

Problemos sprendimas

Tikslas: Leisti dalyviams gilinti savo žinias apie sukurtas sistemas, kad būtų galima padėti patyčias patiriantiems asmenims; praktikuoti kalbėjimą emocijoms temomis viešai ir oficialiai; padėti išsiaiškinti patyčių problemą, kuri liečia bendruomenę, o ne atskirus asmenis; praktikuoti kolektyvinį sprendimų priėmimą.

Veikla 1: Ir... atsipalaiduojame

Tema: Įžeminimas

Laikas: 5 min.

Reikalingos priemonės: kėdės; „Įžeminimo“ medžiaga (jei reikalinga, žr. žemiau)

Tikslas: „Įžeminti“ dalyvius; skatinti sąmoningumą; nuraminti ir sutelkti jų dėmesį; paruošti darbui kartu. Šį pratimą galima naudoti grupei bet kuriuo momentu, siekiant nuraminti juos ir sutelkti jų dėmesį.

- 1.** Ratu susėdusių dalyvių paprašykite užsimerkti, jei jiems patogiu. Paprašykite giliai įkvėpti per nosį skaičiuojant iki **6** ir skaičiuojant iki **8**, iškvėpti per burną. Pakartokite **3** kartus.
- 2.** Lėtai perskaitykite: „Pajuskite savo kojas ant žemės... Stebėkite pulsą savo kulnuose, kojų kauliukuose... kojų pirštuose... Tvirtai prispauskite pėdas prie žemės. Stebėkite skirtumą. Spauskite prie žemės įkvėpdami ir skaičiuodami iki **6**, tuomet, skaičiuodami iki **8**, pilnai iškvėpdami, atpalaiduokite kojas, pajuskite, kaip įtampa sumažėja kojose... Dar kartą tvirtai spauskite pėdas į žemę, įkvepiame, skaičiuojame iki **6** ir skaičiuodami iki **8** iškvepiame, atpalaiduojame kojas...“ (Pakartokite dar **2** kartus).
- 3.** Pabaigus pratimą, paprašykite atsimerkti, pasiražyti ir nusižiovauti, jei nori.
- 4.** Paašškinkite, kad ši technika vadinama „Įžeminimu“, kad jie gali atlikti šį pratimą, kai būna sunerimę ar kai nesuvaldo minčių.

Veikla 2: Įvadinis paruošimas

Tema: Pasisveikinimas

Laikas: 20 mins

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Fizinis apšilimas; sutelkti dėmesį ir skatinti susikaupimą; išmokti, kaip greitai sukurti spontaniškus personažus; tobulinti klausimų pateikimo įgūdžius.

1. Paprašykite moksleivius pasivaikščioti ir pasisveikinti su visais.
2. Galima paprašyti, kad jie tai atliktų taip, kaip jiems patogiu (gal paspaudžiant ranką ar pamojuojant).
3. Tuomet, paprašykite, kad jie pasisveikintų skirtingai reaguodami. Tegul jie pavaikšto po patalpą ir sveikinasi su kiekvienu sutiktuoju.

Galimi variantai: Pasisveikinti su tuo, kuriuo nelabai pasitikite; Pasisveikinti taip, lyg tai būtų seniai matytas draugas; Pasisveikinti su tuo, iš kurio burnos sklinda nemalonus kvapas; Pasisveikinti su tuo, dėl kurio einate iš proto; Pasisveikinti savo sukurta maniera (svaičiojant). Asmuo, kuris sveikinamas, turėtų atsiliepti tokiu pat būdu; Pasisveikinti su kitais lyg būtumėte kaubojus/ balerina/ verslininkas, vėluojantis į susirinkimą/ vyresnio amžiaus žmogus, kuris trokšta su kuo nors pasikalbėti ir pan.

Pastaba: Jei yra pakankamai laiko, galite tęsti šį pratimą iki improvizuotų dviejų asmenų scenos. Paprašykite du moksleivius atsistoti prieš visus ir pagal aukščiau pateiktus siūlymus sukurti sceną. Jie turėtų pradėti pasisveikinimu, ir toliau tęsti tol, kol sustabdysite. (Pavyzdžiui, pirmasis veikėjas yra senolis, kuris trokšta su kuo nors pasikalbėti, o antrasis – verslininkas, vėluojantis į susirinkimą. Pradėkite pasisveikinimu ir tęskite... veiksmas!)

4. Paprašykite pusės dalyvaujančiųjų atsitraukti nuo pasirodymo erdvės ir tapti žiūrovais. Paklauskite, ką jie mato demonstruojamose scenose tarp dviejų personažų. Sustabdykite rodomą sceną ir paprašykite žiūrovų pateikti personažams klausimus, kad daugiau sužinotų, kodėl jie taip elgiasi. Personažai stengiasi parodyti kuo aiškiau – paskatinkite sakydami, kad jie čia ekspertai ir puikiai išmano, ką daro!
5. Sukeiskite dalyvius ir pakartokite.
6. Aptarimui grupėje: Paaiškinkite, kas yra „karštosios kėdės“ personažas ir kad šis metodas bus naudojamas kitoje veikloje.

Veikla 3 : Platesnės visuomenės sutelkimas

Tema: Dokumentika

Laikas: 90 min.

Reikalingos priemonės: „10 taisyklių“ medžiaga; vietiniai/ šalies naujienos apie patyčių atvejus; prieiga prie interneto (jei prireiktų patyrinti konkrečius atvejus rolėms/ vaidmenims)

Tikslas: Gilinti žinias apie patyčias ir su jomis susijusias problemas; supažindinti su šia tema platesnį bendruomenės ratą; sukurti suaugusiųjų vaidmenis ir tarpusavio ryšius; nubrėžti ribas, kurios galėtų būti „realiame pasaulyje“; nubrėžti patyčių, kaip socialinės problemos, o ne kaip atskiro asmens problemos, ribas.

1. Įsivaizduokite dokumentinį filmą, kuriame aiškinamasi, kas padeda sustabdyti patyčias Jūsų šalyje. Grupelėse dalyviai turės sukurti personažą, kuris kalba apie patyčias ir, ką jų organizacija daro, kad padėtų išspręsti šią problemą.

Bus tiriami skirtingi vaidmenys ir aiškinamasi tai, kad visi yra atsakingi siekiant sustabdyti patyčias, o dalyviai „apklaus“ įvairaus profilio žmones, paklausdami, koks jų vaidmuo; kaip jie įsitraukė į įvykį; ką jie padarė ir kaip tai padėjo/ kliudė. Jei įmanoma, tai turėtų būti vykdoma pagal rimčiausią patyčių atvejį, įvykusį rajone/ šalyje.

2. Paprašykite dalyvių paieškoti ir pateikti realiame gyvenime įvykusių patyčių pavyzdžių iš vietinių/ šalies pranešimų, kuriose dalyvavo policija ir bendruomenė (pavyzdžiui, socialiniai darbuotojai/ politikai/ švietimo tarnautojai/ bažnyčia ar bendruomenės vadovai). Jūs galite pateikti pavyzdžių, kad pagelbėtumėte. Dalykitės ir aptarkite šias istorijas kartu su grupe. Pasirinkite vieną atvejį, kad galėtumėte dirbti toliau.

3. Paprašykite, kad visi dalyviai nedelsdami imtų ieškoti istorijos, rasti kuo daugiau informacijos, tuomet pasakyti, ką sužinojo, kad susikurtų detalų įvykio ir jame dalyvavusių vaizdą.

Su visa grupe nuspręskite ir užrašykite: Koks tai buvo aptariamasis patyčių atvejis? Kas buvo auka? Kas buvo skriaudikai? Kokiomis aplinkybėmis tai įvyko? Iš kur buvo auka(-os) (šeima/ mokykla/ draugai ir bendraamžiai)? Iš kur buvo skriaudikas(-ai) (šeima/ mokykla/

draugai ir bendraamžiai)? Kam tai turėjo įtakos? Kas dar dalyvavo šiame įvykyje? Kokie buvo atsiliepimai?

Išsiaiškinkite, kokie įstatymai taikomi patyčių atvejais Jūsų rajone. Policijos interneto svetainėse paprastai yra informacijos apie jų reakciją į patyčias ir tai, kokie įstatymai taikomi ir kaip reaguojama į patyčias.

4. Sudarykite visų įvykyje dalyvavusiųjų sąrašą: skriaudikų ir aukų, jų šeimų, draugų ir bendraamžių, mokytojų, policininkų, švietimo tarnautojų, socialinių darbuotojų, bendruomenės ir bažnyčios atstovų, politikų ir t. t.

(Jei reikia, galite naudoti kitokius pavyzdžius iš panašių situacijų žinių spragų užpildymui.)

5. Mažoms grupelėms skirkite vaidmenį(-is) tolesniam aiškinimuisi. Paprašykite išsiaiškinti: Kas tas žmogus/ organizacija (koks jų vaidmuo bendruomenėje)? Kaip tai susiję su patyčiomis? Kaip jie gali pakeisti situaciją?

Atskiram vaidmeniui apsvarstykite, kaip, kada ir kodėl jie sužinojo apie įvykį, kaip jie reagavo, kokių veiksmų ėmėsi, kaip šie veiksmai lėmė pasekmes, su kuo jie palaikė ryšius ir t. t.

- Mokyklos: išsiaiškinkite, koks mokyklų vaidmuo kovoje su patyčiomis
- Vietos valdžia: išsiaiškinkite, koks valdžios vaidmuo – mokymų prieš patyčias švietimo tarnautojai/ veiksmų planai/ bendruomenės švietimo ar prevencinės programos
- Policija: kokie įstatymai siejami su patyčiomis
- Šalies valdžia: išsiaiškinkite, koks valdžios vaidmuo kovoje su patyčiomis – ar yra nacionalinių programų, įstatymų ir t. t..
- Nevyriausybinių organizacijų, internetinės svetainės ir kampanijų grupės, į kurias žmonės gali kreiptis norėdami užkirsti kelią patyčioms

6. Patalpoje sukurkite „dokumentinio interviu“ scenarijų ir paprašykite kiekvienos grupės pateikti savo išvadą apie įvairius vaidmenis ir atsakomybes, kurias kiekvienas veikėjas turi šiame scenarijuje, pavyzdžiui, policijos pareigūną, kuriam paskambino incidentą tirianti mokykla pirmiausia prisistatytų, tada prisimintų, kaip jie pirmą kartą išgirdo apie patyčių atvejį; kokia buvo jų sprendimo procedūra; ir kokie buvo rezultatai.

Šios struktūros galima laikyti kiekvienam vaidmeniui. Grupės gali atlikti šiuos personažus „karštosios kėdės“ formatu, kai žiūrovai gali užduoti klausimus apie vaidinamus personažus. Veikėjus gali vaidinti viena iš grupių arba visi „grupės eksperto formatu“, kai bet kuris iš dalyvių gali atsakyti veikėjo vardu.

Instruktorius galėtų imtis pagrindinio režisieriaus vaidmens: pasveikinti interviu pašnekovus; pateikti žiūrovams klausimus ir vadovauti interviu.

7. Apklausus visas grupes, padėkokite visiems dalyviams už jų indėlį ir trumpai apžvelkite išvadas: kurie asmenys/ organizacijos padeda; kokia pagalba prieinama žmonėms, patiriantiems patyčias; ir t. t.

8. Aptarimui grupėje: Ką sužinojote apie tai, kaip patyčios yra sprendžiamos tavo rajone? Ar yra kas Jus nustebino? Ar trūksta kažko, ką norėtumėte pamatyti? (Pavyzdys: parama aukoms ir skriaudikams/ daugiau informacijos apie teisinius klausimus ir pan.) Kaip galėtumėte pateikti šią informaciją atitinkamoms institucijoms?

Veikla 4: Seminaro užbaigimas

Tema: Užbaigimo ratas

Laikas: 15 min.

Reikalingos priemonės: kėdės

Tikslas: Įsivertinti ir visiems kartu užbaigti seminarą.

- 1.** Pakvieskite moksleivius susėsti ratu, paprašykite suglausti kėdes. Tai turėtų būti glaudus ratas.
- 2.** Paprašykite visų atsipalaiduoti ir pagalvoti apie veiklą, kurioje jie dalyvavo tą dieną, galbūt norėsite prisiminti, kas vyko seminare. Galima paprašyti dalyvius užsimerkti, kol Jūs kalbėsite apie tos dienos mokymus; tai leis jiems atsipalaiduoti ir tuo pačiu susikaupti apmąstymams.
- 3.** Tuomet paprašykite, kad visi rate pasidalintų, kaip jaučiasi. Galima paprašyti apibūdinti jausmus vienu žodžiu, jei nėra pakankamai laiko.

Papildoma medžiaga 9 seminarui

10 taisyklių: Kaip veiksmingai kalbėtis su tuo, kuris Jus skriaudžia

1. Suprask

Apie patyčias reikia atsiminti tai, kad žmonės, kurie tai daro, dažnai yra nepaprastai pažeidžiami ir dažniausiai taip šaukiasi pagalbos, akcentuodami, kad yra didesnė problema. Todėl svarbu pabandyti užjaučiant suprasti jų samprotavimus ir mintis. Dažniausiai bus neįmanoma sužinoti nepaklausus, kas tiksliai vyksta. Problemos gali kilti namuose, o gal jie kovoja dėl savo tapatybės ir pasitikėjimo savimi. Jie net negali Jums pasakyti, kokia yra problema, ir nieko tokio. Tiesiog žinokite, kad visiškai laimingi ir pasitikintys savimi žmonės niekada neims iš ko nors tyčiotis.

2. Įvertink

Kartais gali būti nesaugu kalbėti su tuo, kuris Jus skriaudžia, ypač jei manote, kad tai Jums ar kam nors kitam tiesiogiai pakenks. Tokiu atveju galioja 3 taisyklė. Jei jaučiatės saugūs kalbėdami su jais, pereikite prie 4 taisyklės.

3. Ieškok tarpininko

Ypač tada, kai padėtis rimtesnė, gali būti geriau pasitelkti tarpininką. Iš esmės tai yra tada, kai trečiasis asmuo (paprastai suaugęs, bet ne visada) palengvina pokalbį tarp skriaudžiamojo ir priekabiaujančio asmens, kad būtų užtikrinta, jog viskas bus vykdoma tinkamai ir saugiai. Tarpininkai yra pasirengę užtikrinti, kad abi pusės kalbėtųsi, ir stengsis, kad problema būtų išspręsta. Tarpininkų yra kai kuriose mokyklose ir kolegijose, o rimtesniais, nusikaltimų atvejais, kviečiama policija.

4. Vienas prieš vieną

Visada geriau kalbėtis su kuo nors vienam prieš vieną. Ypač jei žmonių grupėje yra vadas, kuris, atrodo, ir inicijuoja patyčias. Dažnai jie tai darys siekdami pritarimo iš savo draugų, nes mano, kad jų santykiai grindžiami sąlyga, kad jie elgiasi tam tikru būdu, taigi, jei jie neturės šalia kitų grupės narių, Jūsų jėgos bus tolygios.

5. Daryk tai neutralioje vietoje

Suprantama, kad tai gali atrodyti baisu, bet pasitikėk mumis, jie taip pat jausis išsigandę. Štai kodėl svarbu, kad pokalbis vyktų neutralioje erdvėje, t. y. kur nors, kur nėra

vienas iš Jūsų nėra prisirišęs, pavyzdžiui, viešame parke ar kavinėje. Be to, jei šalia yra kitų žmonių, tai greičiausiai leis Jums jaustis saugesniems ir padės Jums laikytis 6 ir 7 taisyklių...

6. Nešauk

Esi supykęs ir emociingas, suprantama, bet tikėtina, kad jie taip pat įskaudinti. Nė viena problema niekada neišsprendžiama ginčijantis. Kiekvienas turime savo individualų „aš“ ir mums patinka galvoti, kad visada esame teisūs, todėl ginti save yra tiesiog natūralu, kai kas nors grasina Jūsų „aš“. Jei kas nors kvėpuoja Jums į veidą ir yra agresyvus, Jūsų natūralus instinktas paprastai yra gynyba garsiau šaukiant, kad apsigintumėte. Tai niekada neveikia. Jei jaučiate, kad pyktis auga, neskubėkite ir giliai įkvėpkite. Tai gali atrodyti keista, bet suveikia. Supraskite, kad normalu pykti ir norėti šaukti, bet šiuo metu tai nebus naudinga Jums.

7. Nereaguok į šaukimą šaukimu

Tai atitinka 6 taisyklę. Gali būti, kad tas žmogus pradės šaukti. Jei taip, nustokite kalbėti ir leiskite jiems šaukti, ką tik nori. Kai jie baigs, tęskite pokalbį paprastai ir ramiai (suprantama, kaip tai sudėtinga, bet patikėkite). Tai bus netikėta, nes jie tikės, kad imsite šaukti ant jų. Jie palaipsniui pradės mažinti balsą ir Jūs absoliučiai valdysite situaciją.

8. Suvienodink jėgas

Kad iš tikrųjų būtų veiksminga, abi pusės turi dalyvauti vienodai. Niekada nelaimėsite, jei imsite jiems aiškinti, kaip jaučiatės ir kaip jų elgesys Jus erzina. Didesnė tikimybė išspręsti problemą yra tuomet, kai skatinate abipusį pokalbį. Paklauskite jų, kaip jiems sekasi, ir paklauskite, ar Jūs kada nors juos kaip nors nuliūdinote. Išklauskite juos, nes galiausiai visi mėgstame būti išgirsti. Tai taip pat suteikia jėgų pusiausvyrą, ji visada turėtų būti vienoda. Kalbama ne apie tai, kad Jūs juos išbarsite, ir ne apie tai, kad jie įbaugins Jus būti nuolankiu. Kai reikia, stovėkite už save, bet būkite pasirengę nusileisti. Faktas yra tas, kad niekas, net Jūsų tėvai/ globėjai (nors jie taip linkę tikėti) nėra 100% teisūs. Mes visi klystame, ir nieko čia nepadarysi.

9. Planuok

Tai padės jums laikytis 6-8 taisyklių ir tai padaryti tikrai lengva. Visada, kai susitinkame „Ditch the Label“, prieš eidami į susitikimą paprastai surašome dalykus, apie kuriuos norime kalbėtis, darbotvarkę. Tai padeda nukreipti susitikimą teisinga linkme ir taip pat reiškia, kad mes labai retai pamirštame dalykus, kuriuos turėjome aptarti.

10. Koks yra galutinis tikslas?

Ar tai darote todėl, kad norite išgirsti paaiškinimus ir norite sumažinti juos užvaldžiusį stresą, ar darote tai dėl to, kad norite išspręsti situaciją? Nes tai yra labai skirtingi dalykai. Deja, teks sutikti nepritarti kai kuriais atvejais. Net gali paaiškėti, kad jie susierzino dėl to, ką padarėte praeityje, bet manote, kad jų reakcija netinkama. Taip būna. Jei norite įpilti degalų į ugnį ir viską dar labiau paaštrinti, paaiškinkite tai ir kovokite, tačiau, sąžiningai kalbant, tai Jūsų nepateisins. Kartais lengviau atsisėsti, išklaudyti ir atsiprašyti už viską, ką padarėte ir kas galbūt juos nuliūdino. Palanku pradėti pokalbį, pavyzdžiui „Gerai, kad susitikom. Norėjau su Tavimi pasikalbėti, nes jaučiu, kad tarp mūsų abiejų yra didžiulė įtampa, ir labai norėčiau, kad kartu išspręstumėme šį nesusipratimą. Ar sutinki?“.

Niekada nepamirškite galutinio tikslo, net situacijai kaistant. Tai taip pat gali būti mintis nekaltinti jų dėl užpuolimo, o ne aiškinimas, kaip jų elgesys Jus veikia. Visi skirtingai suprantame patyčias ir ką reiškia skriausti kitus, ir tikėtina, kad jie ims gintis, jei pradėsite juos vadinti skriaudikais. Be to, skriaudiku negimstama, tai tik elgesys, kuris gali keistis ir kinta.

Trumpai

Mes žinome, kad kalbėti su kažkuo, kas tavo gyvenimą paverčia pragaru, gali būti tikrai baisu, tačiau dar blogiau jo nepaisyti ir leisti sau jaustis taip blogai ilgą laiko tarpą. Mes naudojame šias taisykles savo gyvenime ir galime nuoširdžiai pasakyti, kad po pokalbio mes dažniausiai išeiname jausdamiesi tikrai pozityviai ir gerai. Tai yra didžiulė našta Jums, bet tikrai galite nustebti, ką sužinosite apie tą žmogų – galbūt turite daugiau bendro, nei galite pamanyti.

Seminaras 10

Mūsų istorijų kūrimas

Tikslas: Ugdyti kūrybinius dalyvių įgūdžius; leisti jiems rasti kūrybiškų sprendimų; suteikti dalyviams galimybę išanalizuoti ir pademonstruoti išminktą medžiagą ir saugiai panaudoti realiame gyvenime.

Veikla 1: Aplinkos sukūrimas

Tema: Skaičiavimas kvėpuojant

Laikas: 10 min.

Reikalingos priemonės: kėdės dalyviams

Tikslas: Atpalaiduoti ir sutelkti dėmesį; nuraminti ir skatinti atidumą

1. Paprašykite dalyvių patogiai atsisėsti, nugarą turi būti tiesi, galva – šiek tiek palenkta į priekį. Paprašykite, kad jie lėtai užsimerktų ir keletą kartų giliai įkvėptų ir iškvėptų orą natūraliai, be didelių pastangų. Būtų idealiausia, jei tai būtų daroma tyliai ir neskubant, tačiau nuo asmens priklausys, kaip giliai jis įkvėps ar koku ritmu kvėpuos.

- Pradėdami pratimą, iškvėpdami orą mintyse sakykite „vienas“.
- Kitą kartą iškvėpdami, toliau mintyse skaičiuokite „du“, ir taip kartokite iki penkių.
- Tuomet pradėkite antrą ciklą – iškvėpdami mintyse sakykite „vienas“ ir tęskite.

Niekada neskaičiuokite iki daugiau nei „penki“, ir skaičiuokite tik iškvėpdami.

Suprasite, kad nesate susitelkęs, kai pagausite save skaičiuojant „aštuoni“, „12“ ar net „19“.

Pasistenkite skirti tam 5-10 minučių, jei pavyks.

Veikla 2: Įvadinis paruošimas

Tema: Skaičiavimas iš eilės, skaičiavimas atgaline tvarka

Laikas: 10 min.

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Gerinti dėmesio sutelkimą ir skatinti atidumą; skatinti komandinį darbą, ugdyti atidumo ir klausymo įgūdžius.

1. Susėdę dideliu ratu, dalyviai turės suskaičiuoti iki 20, skaičiuoti vienam dalyviui ištariant po vieną skaičių. Nesvarbu, kuris pradės. Kitą skaičių ištaria kitas rate esantis dalyvis, tačiau jei vienu metu du ar daugiau dalyvių ištars tą patį skaičių, žaidimas pradedamas nuo pradžių. Tartis negalima ir negalima skaičiuoti sėdintiems rate iš eilės – žaidime turi sudalyvauti visi dalyviai. Kai pavyks taip suskaičiuoti iki 20, pabandykite skaičiuoti atgal, t. y. nuo 20 iki 1.

Aptarimas: Kaip patiko ir patirtis? Ar pavyko sutelkti dėmesį ir sutarti su kitais? Ko išmokote?

Veikla 3: Pasitikėjimo vienas kitu skatinimas

Tema: Aklas pasivaikščiavimas

Laikas: 10 min.

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Skatinti pasitikėjimą; koncentruoti dėmesį; skatinti bendradarbiavimą; ugdyti erdvės pažinimą; aptarti pasitikėjimą vienas kitu

1. Padalinkite grupę į poras ir paprašykite jų nuspręsti, kuris bus „A“ ir kuris „B“. Paaiškinkite jiems, kad tai tyli veikla. Paaiškinkite, kad jie kiekvienas seks vienas kitą vaikstant patalpoje, pakaitomis užmerkdami akis.

2. „A“ porų dalyvių paprašoma užsimerkti, „B“ dalyviai švelniai laiko už „A“ dalyvių alkūnės ir vedžioja juos lėtai po patalpą, kalbėti negalima.

3. „B“ dalyvių tikslas – kad „A“ dalyviai jaustųsi kuo saugiau ir neleisti jiems atsitrenkti į jokias kliūtis. „A“ dalyviai turi išlikti užsimerkę.

4. Tegul taip lėtai pasivaikšto apie 2 minutes. Sukeiskite vaidmenis.

5. Pabuvus abiejuose vaidmenyse, kai poros apsibranta, paprašykite, kad jie tai atliktų liesdami kitą tik pirštais. Sukeiskite vaidmenis.

Aptarimui grupėje: Kaip pavyko pasiekti, kad poros draugas jaustųsi saugiai? Ką poros draugas darė, kad jaustumėtės saugiai? Kuo skyrėsi kito vedimas ir buvimas vedamojo vietoje, kai buvo laikomasi už alkūnės, o po to tik liečiant pirštais? Ar jautėtės mažiau saugus? Ar pasitikėjote savo poros draugu? Kuo šį kartą patirtis skyrėsi nuo pratimo, atlikto seminare 2?

Veikla 4: Judėjimas patalpoje

Tema: Nosies sekimas

Laikas: 15 min.

Reikalingos priemonės: nėra

Tikslas: Fizinis apšilimas; erdvės pažinimas; kūno pažinimas

1. Paprašykite dalyvių pavaikščioti po patalpą, pasklisti po visą patalpą, keisti greitį, keisti kryptį, matyti kitus, bet nesiliesti.
2. Šį kartą žiūrėkite, kur rodo Jūsų nosis ir pasirinkite tą kryptį. Eikite bet kur, kur veda nosis!
3. Atkreipkite dėmesį į skirtingas kūno dalis, kad dalyviai keistų judėjimą pagal jas. Paprašykite, kad jie eitų sekdami, pavyzdžiui, pilvą, mažąjį kojos pirštelį, kelį, nugarą, ausį, inkstus ir t. t.

Veikla 5: Pasaulio kūrimas

Tema: Scenos kūrimas

Laikas: 60 min.

Reikalingos priemonės: 10 seminaro 5 veiklos medžiaga – citatos (žr. žemiau)

Tikslas: Paskatinti moksleivius sukurti savo teatrines scenas panaudojant visus įgūdžius ir žinias, kurias įgijo; skatinti geresnį komandinį darbą; skatinti pasitikėjimą savimi; aptarti išminktą medžiagą; patirti grupės darbą be jokios pagalbos; skatinti grupės dinamiškumą ir kūrybingumą.

1. Dalyviams pasiskirsčius į mažas grupes, duokite atskirai grupei citatą ir skirkite 20 minučių sukurti apie tai sceną. Reiktų įtraukti:
 - Personažas tam tikrais vaidinimo momentais turi pasakyti visus citatos žodžius;
 - Turėtų būti problema, kurią jie stengiasi išspręsti;
 - Žiūrovai turi tam tikru atžvilgiu išgirsti pagrindinio veikėjo vidines.
2. Kiekviena grupelė pademonstruoja savo sceną visiems dalyviams.

Veikla 6: Seminaro užbaigimas

Tema: Užbaigimo ratas

Laikas: 15 min.

Reikalingos priemonės: kėdės

Tikslas: Įvertinti mokymus ir visiems kartu užbaigti seminarą.

1. Pakvieskite moksleivius susėsti ratu ir paprašykite, kad jų kėdės liestųsi su šalia esančiomis kėdėmis. Tai turėtų būti glaudus ratas.
2. Paprašykite visų atsipalaiduoti ir pagalvoti apie veiklą, kurioje jie dalyvavo tą dieną, galbūt norėsite prisiminti, kas vyko seminare. Galima paprašyti dalyvius užsimerkti, kol Jūs kalbėsite apie tos dienos mokymus; tai leis jiems atsipalaiduoti ir tuo pačiu susikaupti apmąstymams.
3. Tuomet paprašykite, kad visi rate pasidalintų, kaip jaučiasi. Galima paprašyti apibūdinti jausmus vienu žodžiu, jei nėra pakankamai laiko.

Kiti variantai:

- Ko išmokau apie įsikišimą patyčių metu, yra...
- Dabar daugiau suprantu/ mažiau suprantu apie įsikišimą patyčių metu.
- Man šiandien patiko....
- Man šiandien nepatiko...
- Apsvarsčius viską ir po dalyvavimo šiandien, aš...

Citatos veiklai 5

„Žinoti, kas yra teisinga, nieko nereiškia, jei nesielgi teisingai“.

— Teodoras Ruzveltas

„Žmonės, kurie nuolat kenkia Jūsų pasitikėjimui savimi ir savivertei, yra įsitikinę Tavo galimybėmis, net jei ir pats taip nemanai“.

— Wayne Gerard Trotman

„Baimė atsiranda iš nežinojimo, didybės manija – iš baimės. Švietimas yra raktas į pripažinimą.“

— Kathleen Patel

„Būk savimi. Nekreipk dėmesio, ką apie Tave mano kiti, nes jie greičiausiai, kaip ir visi, bijo.“

— Phil Lester

„Viskas bus lengviau, pasikeis žmonių mąstymas, tad privalai išgyventi, kad tai pamatytum.“

— Ellen DeGeneres

„Niekad nesielk blogai, kad surastum draugų ar išsaugotum turimus.“

— Robert E. Lee

„Norėčiau, kad kiekviena diena būtų Helovinas. Visą laiką galėtume dėvėti kaukes. Tuomet galėtume vaikščioti ir susipažinti vienas su kitu, kol pamatytume, kas slepiasi po kaukėmis“.

— R. J. Palacio

„Jei jiems nepatinka, kai Tu būni savimi, būk savimi dar daugiau.“

— Taylor Swift

„Jei jie yra draugai, jie turi jūsų užnugarį. . . ar esi su jais, ar ne. Draugai „nepamirš“ Tavęs.“

— Svetlana Chmakova

„Viskas grįžta prie vieno – žiaurumo. Pastatykite žmones į tokią padėtį, kai jie turi panaudoti juose slypintį brutalumą, kad galėtų išgyventi, ir brutalumas puikiausiai atsiskleis. Kai brutalumas būna natūraliai įsišaknijęs žmoguje – būtent toks žmogus tampa blogiukų lyderiu. Ir štai – ten, kur yra prievarta ir spaudimas, vyrauja patyčios.“

— Neil M. Gunn

„Jei nėra didvyrių, kurie išgelbėtų Tave, tuomet pats tapk didvyriu.“

— Denpa Kyoshi

„Jei užsiuolate žmones norėdami išjuokti, esate atsakingi už tai, kai ir kiti taip elgsis.“

— Jay Asher

Nesupraskite manęs neteisingai. Man patinka būti vienai. Kai būnu viena, turiu susikurti savo realybės versiją, kurioje esu populiari mergina ir tikrai graži, o draugai negali sulaukti, kada su manimi pabendraus.“

— Tara Michener

„Žinai, kai kažkas mane įskaudina, kažkodėl manęs neguodžia žinojimas, kad tai buvo tyčia... Kita vertus, žinojimas, kad dar kažkas mano, kad jie yra idiotai, labai padeda. Manau, kad tai yra tam tikra visatos taisyklė.“

— John Barnes

„Aš niekada nenoriu būti žinoma. Geriau būčiau viena, nei kad visi kalbėtų apie mane ir jaudintųsi dėl mano gyvenimo. Štai kodėl aš noriu būti kosmonaute. Aš tiesiog noriu nukeliauti į kosmosą ir ten likti. Būkite ten, kur niekas kitas neina.“

— Aimee Herman

„Kirvis pamiršta – medis prisimena“

— Šonų tautos patarlė (Zimbabvė)

„Pamiršote, kas čia šeimininkas“, - sako tironas. „Aš sunaikinsiu pirmąjį, kuris mane išves iš kantrybės! Aš reikalauju rimties ir tylos. O, berniuk! Tai tu? Frances, mieloji, papešk jį už plaukų, kai eisi pro šalį.“

— Emily Brontė

„Psichologiniai tyrimai parodė, kad išankstinis nusistatymas neigiamai veikia tiek aukas, tiek skriaudikus. Tuomet, ar prasminga pradėti pralaimėjimui pasmerktą mūšį, iš kurio vis tiek galiausiai išeisite sumuštas ir su mėlynėmis? “

— Aysha Taryam

„Jei erzini lokį tik norėdamas išgirsti jį riaumojant, kodėl turėtum jį toliau erzinti, jei jis neturi jėgų riaumoti.“

— Dean Mackin

„Vaikų gandai pasklido kaip įžiebtai degtukai, kad stebėtų, kaip įsiliepsnos. Aš tylėjau, klausydamasi jų žodžių šnypštimo ir spragsėjimo, įsivaizduodama, kad esu vanduo, užgesinantis juos.“

— Erica Bauermeister

Seminaras 11

GERESNIO PASAULIO KŪRIMAS

Tikslas: Skatinti prisiminti kursą; prisiminti išmoktą medžiagą; gilinti išmoktas žinias; sudaryti galimybes dalintis įgytomis žiniomis su platesne visuomene.

Veikla 1: Įvadinis paruošimas

Tema: Grupių žongliravimas

Laikas: 10 min.

Reikalingos priemonės: 3 kamuoliukai/ susuktos į kamuoliuką kojinės žongliravimui

Tikslas: Paruošti grupę tolesnei veiklai; skatinti dėmesio sutelkimą ir atidumą; skatinti sąmoningumą; ugdyti grupės supratimą.

1. Su ratu sustojusiais dalyviais pamėtykite vienas kitam pirmąjį kamuoliuką. Reikia įsiminti jį ir mėtyti tol, kol visi bus jį pagavę, po to, kamuoliuką pagavęs dalyvis meta jį kitam ir sukryžiuoja rankas, kad visi matytų, jog jis daugiau negaudo ir niekas jam nemestų, kol jį rankose palaiko visi.
2. Susipažinus su kamuoliuku ir keletą kartų pakartojus ir kai dalyviai žino, kam mesti kamuoliuką, pradėkite mėtyti antrąjį kamuoliuką. Galiausiai, trečiąjį. Grupė turi išlikti budri, įsiminti kamuoliukus. Jei kamuoliukas nukrinta ant žemės, jis patraukiamas iš žaidimo ir pradedama jį mėtyti nedelsiant.

Kiti variantai:

- Galima sukeisti kamuoliukus atvirkštine tvarka.
- Dalyviai gali judėti po patalpą, priedami prie kito dalyvio su kamuoliuku ir nemesdami jo.
- Jei norite sustiprinti teigiamą požiūrį į grupę, galite paprašyti dalyvių, prieš pradedant, prigalvoti teigiamų žodžių/ trumpų frazių, kurias jie sakys kas kartą mesdami kamuoliuką.

Veikla2: Koks čia ryšys

Tema: Žinių medis

Laikas: 20 min.

Reikalingos priemonės: dideli popieriaus lapai atskirai grupei ir vienas – instruktoriui; rašymo priemonės

Tikslas: Apžvelgti ir gilinti išmoktas žinias apie patyčias.

1. Mažose grupelėse (4 - 6), paprašykite nupiešti medį dideliame popieriaus lape.
2. Paašškinkite moksleiviams:
 - Medžio šaknys – tai „esminės patyčių priežastys“
 - Kamienas – tai patyčių problema
 - Šakos – tai patyčių pasekmės
 - Vaisiai – tai sprendimai, priimti kovai su patyčiomis
3. Paprašykite juos užpildyti medį informacija, kuri, jų manymu, yra svarbi.
4. Paprašykite atskiros grupelės pademonstruoti savąjį „Žinių medį“ visiems dalyviams.
5. **Grupės veikla:** Aptarkite grupelių „Žinių medžius“

Kiti variantai: Sukurkite vieną didelį „Žinių medį“ su visa informacija, pateikta mažesnių grupelių.

Veikla 3: Dalinimasis žiniomis

Tema: Tapimas mokytoju

Laikas: 60 min.

Reikalingos priemonės: popieriaus lapai/ rašymo priemonės atskiram dalyviui; pasiekiami ankstesnių seminarų medžiaga, jei prireiktų

Tikslas: Apžvelgti ir gilinti išmoktas žinias; praktikuoti išmoktus metodus; pateikti išmoktą medžiagą; sukurti turinį, kuriuo būtų galima dalintis platesnėje visuomenėje.

1. Paprašykite kiekvieno dalyvio užrašyti atsakymus į šiuos klausimus apie mokymus:
 - 3 **svarbiausi** dalykai, kuriuos išmokau šiuose seminaruose...
 - 3 **praktiški** dalykai, kuriuos išmokau...

2. Dalyvių mažose grupelėse (4 – 6) paprašykite aptarti savo atsakymus.
3. Dabar, paprašykite parinkti 3 dalykus, su kuriais jie visi sutinka, bei vieną praktinę užduotį (**praktinės veiklos: kvėpavimo pratimai; „Dangčio nukėlimas“, „4D“ ir t. t.**).
4. Paprašykite, kad jie įsivaizduotų, jog ruošiasi mokyti jaunų moksleivių klasėje tų dalykų, ko patys išmoko. Jie turi paruošti pristatymą, kuriame būtų panaudota veikla, kurioje jaunesni mokiniai galėtų dalyvauti.

5. Ką apsvarstyti:

- Kaip geriausiu būdu galėtumėte pateikti šias žinias vaikams?
- Kas jiems būtų įdomu, ir kaip pateikti vaizdinę/ girdimą medžiagą įdomiai?
- Kokia tinkama kalba jaunesiems klausytojams?
- Būdus, padedančius jiems suprasti mokomąją medžiagą.

Leiskite dalyviams nuspręsti, kaip jie nori pateikti medžiagą, tačiau pabrėžkite, kad užduoties atlikimui skiriama nedaug laiko, ir kad kuo paprastesnės idėjos dažniausiai būna tinkamiausios vaikams.

Pateikimo variantai: YouTube mokymų vaizdo įrašas; trumpas vaidinimas; interaktyvus pokalbis su atitinkama veikla; daina; šokis, kita. Pasistenkite kuo mažiau pagelbėti dalyviams – tegul jie viską atlieka patys.

Paašškinkite, kad tai yra jų pamoka/ pristatymas ir kad viskas, ką jie nori daryti yra tinkama, nes jie ruošiasi kažko išmokyti.

6. Tegul kiekviena grupė pateikia visiems dalyviams savo „pamokos“ / pristatymo idėjas, jei ne kiekvienai grupei liks pakankamai laiko praveisti visą savo pamoką, paprašykite jų apibūdinti savo pamoką ir parodyti vieną jos dalį.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Veikla 4: Seminaro užbaigimas

Tema: Užbaigimo ratas

Laikas: 15 min.

Reikalingos priemonės: kėdės dalyviams

Tikslas: Įvertinti mokymus ir visiems kartu užbaigti seminarą.

1. Pakvieskite moksleivius susėsti ratu ir paprašykite, kad jų kėdės liestųsi su šalia esančiomis kėdėmis.
2. Paprašykite visų atsipalaiduoti ir pagalvoti apie veiklą, kurioje jie dalyvavo tądien, galbūt norėsite prisiminti, kas vyko seminare.
3. Tuomet paklauskite, ar kas nors norėtų pasakyti:
 - Ar dalinsis tai, ko išmoko, su kitais
 - Kokia buvo sunkiausia mokymo dalis
 - Ką nors dėl ko jie dėkingi

Pastaba: Galima paprašyti atsakymą išreikšti vienu žodžiu, jei nėra pakankamai laiko.

Seminaras 12

GALUTINIS PRISTATYMAS

Galutinio pristatymo siekiai:

- Toliau skatinti dalyvių pasitikėjimą savimi, ugdyti bendradarbiavimo, įsiklausymo ir bendravimo įgūdžius
- Apmąstyti veiksmus
- Gilinti žinias apie patyčias, jų priežastis ir priemones kovai su jomis
- Pradėti kalbėti apie patyčias platesnėje bendruomenėje
- Dalytis kurso metu įgyta patirtimi ir pademonstruoti alternatyvią tarpasmeninę sąveiką platesnei grupei
- Renginys „Daugiklis“

Galutiniai pristatymai yra svarbi kurso dalis; tačiau jie nebūtinai turi būti laikomi „spektakliais“ tradicine prasme. „Spektaklio“ terminas gali sukelti nerimą net ir profesionalams, jei nepakanka laiko pasiruošimui ir jei moksleiviai/ instruktoriai neužtikrintai jaučiasi dėl pristatomos temos. Tai gali sutrukdyti moksleiviams ir instruktoriams mėgautis procesu, o kelias savaites puoselėta kūrybinė energija subliušk.

Galutinio pristatymo priežastys:

- Pateikti moksleiviams rezultatą, kurio reikia siekti

Šiame kurse nagrinėjami sunkūs klausimai - gali būti įveikiama daugybė pasipriešinimo sluoksnių - ir kai kurioms grupėms, kaip sako instruktorė Sarah Woodland, „vaidinimas yra kur kas labiau pasiekiamas, svarbus ir vertingesnis nei spektaklis.“

Galutinio pristatymo forma:

Galutinis pristatymas gali būti įvairių formų, kurios priklauso nuo pačios grupės, taip pat nuo galimybės organizuoti pasirodymui vietą ir pakviesti auditoriją. Kai kurios grupės gali norėti suvaidinti visą vaidinimą savo mokyklos bendruomenei, tuo tarpu kitos gali norėti organizuoti seminarą pakviestai auditorijai, kad parodytų, ką jie nuveikė. Abu variantai tinkami ir naudingi.

PASTABA: Dėl kurso pobūdžio neįmanoma planuoti pasirodymo ar repeticijų laiko. Jei grupė nori atlikti scenas arba jas patobulinti iki ilgesnio vaidinimo, tam prireiks papildomo laiko ne

seminaro metu. Tačiau 9, 10 ir 11 seminaruose naudojamos ilgiau trunkančios draminės veiklos, kurios iš esmės yra naudingos ir skirtos medžiagos sukūrimui, kurią, jei norima, galima pademonstruoti 12 seminare.

Pasirodymo trukmė priklauso nuo grupės ir medžiagos, kuria jie nori pasidalinti, tačiau, atliekant sceną, patariama sutelkti dėmesį į trumpesnį kūrinį, kurį reiktų repetuoti ilgiau.

Žemiau yra pateikiamos formos, kurios gali būti pateiktos baigiamojo pristatymo metu, o kuri forma bus pasirinkta, priklausys nuo grupės ir instruktoriaus, kuris nuspręs, kuri forma dalyviams tinkamiausia.

Pasiūlymai galutiniam pristatymui apima (bet tuo neapsiribojama):

Atviras seminaras: Baigiamąjį seminarą galima organizuoti nedidelei pakviestai auditorijai, kuri gali stebėti vykstantį procesą. Tai įtampos nekelianti pristatymo forma ir naudinga, jei grupė nėra patyrusi pasirodymams viešumoje. Instruktorius gali nuspręsti, kokia anksčiau vykdyta veikla kuriai grupei patiko, ir kurioje panaudojami skirtingi mokymų elementai.

Apžvalga: Grupė gali atlikti keletą atrinktų scenų, kurias sukūrė mokymų metu, kad auditorijai parodytų, ko išmoko. Šie etiudai/ scenos gali būti naujai sukurti arba iš ankstesnių seminarų, ir abiem atvejais dalyvių atminčiai atnaujinti prireiks šiek tiek parepetuoti. Naudinga kam nors (instruktoriui arba, idealiu atveju, patiems moksleiviams) parodyti etiudus ir trumpai prisiminti seminarus, su kuriais jie siejami.

Grupės pristatymas: Tai gali būti pavieniai asmenys ar mažos moksleivių grupelės, pristatantys kitiems mokiniams jų pasirinktas veiklas. Tai gali būti rašytiniai atsakymai apie mokymus (eilėraščiai/ dainos/ proza), kuriais dalyviai nori pasidalinti.

Taip pat gali būti visų 3 formų derinys, tačiau svarbiausia atsiminti, kad ir koks modelis būtų pasirinktas, dalyviai turi dalyvauti sprendime ir procese – tai jų darbo, laiko ir emocijų investicijos. Tai turėtų būti pastangų, kurių prireikė, šventė, ir galimybė susiburti kaip grupei ir pasimėgauti tuo, ką pasiekė.

Klausimai apsvarstymui:

Planavimas:

- Ko norima pasiekti pristatymu? – Didesnio pasitikėjimo savimi/ efektyvesnio komandinio darbo/ ryšio su platesne bendruomene/ geriau suprasti problemas/ pristatyti pokyčių darbotvarkę ir t. t.?
- Ką pakviesti? – Kitus moksleivius/ tėvus/ platesnę visuomenę?
- Kur tai vyks? – Klasėje/ mokyklos salėje/ bendruomenės centre/ teatre ir t. t.?
- Kada tai įvyks? – Pamokų metu ar po pamokų?
- Ar bus dalyviams teikiami pažymėjimai?
- Ar bus tiekiamas maistas ar gaivinantys gėrimai?
- Ar jį pristatys instruktorius/ mokytojas/ patys moksleiviai?
- Ar bus kokia nors vertinimo/ apklausos forma auditorijai/ dalyviams?

Pristatymas:

- Kur sėdės žiūrovai?
- Ar reikės techninės įrangos (pavyzdžiui, muzikai) ir kas bus už ją atsakingas?
- Ar bus aiškiai nustatyta scenos zona?
- Pro kur pristatymą organizuojantys dalyviai jeis ar išeis?
- Ką dalyviai dėvės? – Visi juodais drabužiais/ panašiais drabužiais, jei ketina vaidinti skirtingus vaidmenis.

SĖKMĖS!



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union