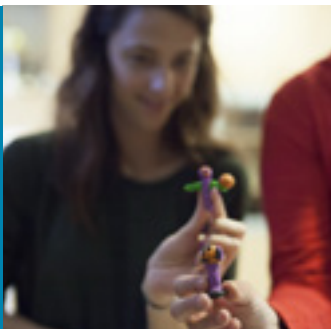
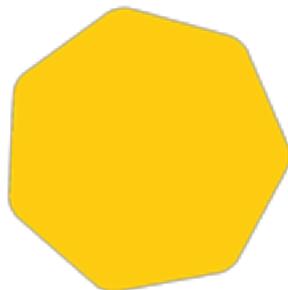


MĀCĪTIES KOMUNICĒT, MĀCĪTIES IEKĻAUT



SATURS

ENERDŽAIZERI 17

BADĪGAIS GĀRNIS	18
KLUSIE KUKAIŅI	20
STĀSTNIEKI	22
SAULE, JŪRA UN LIETUS	23
NOĶER ČŪSKAS ASTI	24
NEĻAUJ SPALVAI NOKRIST	25
EVOLŪCIJA	26
VĀRDA TURPINĀJUMS	28
KĀRTĪBA HAOSĀ	30
ATRODI SAVU PĀRI	31
AKMENTIŅ, NĀC ĀRĀ!	32
KLAUNI UN ZALDĀTI	34
SEGA	35
TĒJKANNAS	36

LEDUS LAUZĒJI 38

SASLĒGŠANĀS	39
ZINĀŠANU APLIS	41
ES ESMU	42
SPOGULIS	43
PIRMAIS VĀRDS	44
ES UN ES PATS. BEZ VĀRDIEM	45
VĀRDA ATTĒLOJUMS	46
VĀRDI UZ MUGURAS	47
KUR IR MANA VIETA?	49

IZVĒRTĒŠANA 50

DZIĻĀ ZILĀ JŪRA	51
-----------------	----

KRĀSAINĀIS KĀPURS	53
EMOCIJU BUMBA	54
IZVĒRTĒJUMS AR ZĪMĒJUMIEM	55
SAULES SISTĒMAS PLANĒTAS	56
MĀKSLA MANĪ	57
BURK-METRS	59
PALDIES!	63
TERMOMETRS	65
LUKSOFORS	67

GRUPAS SALIEDĒŠANA 69

JAUNĪBAS PUĶES MEKLĒŠANA	70
KRĀSU UZDEVUMS	72
IZDZĪVOŠANAS PLĀNS	74
SARINDO MANI	76
PASTNIEKS SAJAUCA	78
MEKLĒŠANAS VILCIENS	80
ACIS, BALSS, ĶERMENIS	82
CILVĒKU DZIRNAVAS	84
MŪSU MOTO	86
KĀPURS	87
NEIESPĒJAMĀ MISIJA	88

GRUPU DARBI 92

EMOCIJZĪMJU PASAKA	93
PIEKAR SAVU VIEDOKLI	95
RUNĀ KOMIKSS	96
UZZĪMĒ MANI!	98
LOMU SPĒLE – VĀRDU KRĀJUMA PAPLAŠINĀŠANA	100
VIENTĪBA DAŽĀDĪBĀ	103

PAPILDUS RĪKI 104

IEVADS

Komunikācija ir ikviena cilvēka uzmanības centrā, un, kā norāda Pasaules Veselības organizācija, komunikācijas prasmes ir vienas no piecām iemaņām, kas nepieciešamas piepildītai un pilnvērtīgai dzīvei. Jēdziens „komunikācija” cēlies no latīņu valodas, proti, vārdiem *kommunis* un *communicare*, kas tulkojami kā „kopība”, t. i., – dalīšanās kopībā. Etimoloģiski komunikācija ir apmaiņa ar kaut ko – ar informāciju, zināšanām vai nozīmi.

Jēdziens „komunikācija” pirmo reizi izmantots humanitāro zinātņu jomā, un tas ir ļoti komplekss un visaptverošs jēdziens, kuram kopumā ir vairāk nekā 126 dažādu definīciju, ko ārvalstu teorētiķi kaldinājuši četrdesmit gadu senā pagātnē. Tas liecina par to, ka vēl joprojām nav vispārējas definīcijas, ko būtu pieņēmusi lielākā daļa ekspertu, kuri komunikāciju skata galvenokārt kā sociālu terminu un psihosociālu fenomenu. Šajā rokasgrāmatā komunikāciju tver kā sabiedrības locekļu dažādu veidu savstarpējo attiecību kopumu; jāapzinās, ka komunikācija ir divpusējs process, kurā, izmantojot konkrētus simbolus, atsevišķu personu vai personu grupu starpā notiek datu vai informācijas apmaiņa un nodošana.

Komunikāciju raksturo trīs būtiskas pamatiezīmes. Pirmā ir saistīta ar komunikāciju kā procesu, kurā tiek realizētas attiecības cilvēku starpā, un šādas attiecības var būt gan starp diviem cilvēkiem,



gan divām vai vairākām personu grupām, gan starp vienu personu un grupu. Otrā pamatiezīme norāda, ka komunikācija ir darbība, tātad cilvēki aktīvi komunicē pat pasīvi lasot, klausoties vai vērojot. Trešā pamatiezīme ir saistīta ar komunikāciju kā prasmi – sabiedrības locekļi mācās komunicēt, lai apmierinātu savas vajadzības.

Komunikācija ir viens no sabiedrības pamata procesiem, un valda uzskats, ka tā ir ikdienas dzīves un sociālās organizācijas nepieciešamība, proti, viens no būtiskiem priekšnoteikumiem ikvienā sociālajā sistēmā. Turklāt komunikācija ļauj cilvēkiem saprast

citam citu un veicina gan abpusēju darbību, gan kopīgu darbību sabiedrībā.

Komunicēt nozīmē dzīvot, jo komunikācija ir mūsu sabiedriskās dzīves gaiss. Ņemot vērā iepriekš minēto, ir ļoti svarīgi pielāgoties, mazināt un, ja iespējams, pilnībā izskaust iespējamos šķēršļus un barjeras komunikācijai. **Par efektīvas komunikācijas šķēršļiem** uzskatāmi atsevišķi kavēkli, grūtības vai novirzes, kas nelabvēlīgi ietekmē komunikācijas procesu, t. i., kavē informācijas interpretēšanu un nodošanu starp personām un grupām. Bieži vien šķēršļus rada izpratnes, sociāli kulturālās vides un valodas atšķirības cilvēku un grupu starpā. Tāpat komunicēt nopietni traucē atsevišķu komunikācijas dabisko elementu neesamība, piemēram, runas spēju, dzirdes vai atsevišķu ķermeņa daļu trūkums.

Komunikācijas šķēršļi ir obligāti jāpārvar, jo īpaši tiem, kuri ir atbildīgi par sekmīga komunikācijas procesa uzturēšanu. Tā kā uz komunikāciju balstās gan audzināšana, gan sekmīga mācīšana un darbs, ir ļoti svarīgi iemācīties komunicēt, proti, pielāgot veidu, kā vēlamā informācija tiek nodota personām ar atsevišķiem kavēkļiem, kas traucē komunikācijā. Tas ļaus uzlabot darba un mācību procesu un galu galā darbu ar jauniešiem, kuriem ir ierobežotas iespējas. Jaunieši ar ierobežotām iespējām ir jaunieši, kuri salīdzinājumā ar vienaudžiem atrodas nelabvēlīgākā situācijā, piemēram, sociāli ekonomisko, kultūras, veselības vai ģeogrāfisko apstākļu dēļ vai citu šķēršļu – galvenokārt invaliditātes – dēļ. Zināmos apstākļos šādi šķēršļi liedz jauniešiem pilnībā izmantot izglītības, sociālās, ekonomiskās un kultūras iespējas.

Jaunieši ar komunikācijas traucējumiem ir viena no grupām, kas ietilpst jauniešu ar ierobežotām iespējām kategorijā. Tie var būt gan jaunieši ar dzirdes vai runas traucējumiem, gan arī tādi, kuri nerunā konkrētā svešvalodā. Tāpat šajā kategorijā ietilpst jaunieši, kuriem ir grūti izteikties vai kuriem ir citas psiholoģiska rakstura problēmas, kuru dēļ viņiem ir grūti integrēties sabiedrībā.

Cilvēkam, kurš ir piedzimis nedzirdīgs vai zaudējis dzirdi pirms runas prasmju apguves, ir grūti izkopt valodu. Tā kā ir grūti izkopt savu dzimto valodu, rodas problēmas saistībā ar valodas lietojumu un citiem komunikācijas veidiem. Tā kā nedzirdīgais nevar paļauties uz dzirdi, viņš nespēj atbilstoši uztvert pausto vēstījumu (informāciju) par spīti tam, ka labi zina attiecīgo valodu. Nedzirdīgie



galveno uzmanību pievērš informācijas nodošanas vizuālajam aspektam, kaut arī tas neietver visu informāciju, ja redzētais netiek paskaidrots. Šim izpratnes trūkumam, kas rodas informācijas nodošanas (nosūtīšanas un saņemšanas) brīdī, ir emocionālas un sociālas sekas (cilvēks nevar sociāli nobriest un kļūst neatkarīgs vienlīdz ātri), turklāt tas ietekmē personas sasniegumus izglītībā, proti, augstākajā izglītībā.

Sabiedrībai ir jānodrošina, ka nedzirdīgiem ir iespēja piekļūt informācijai gluži tāpat kā dzirdīgajiem. Vienlīdzīga piekļuve informācijai ir cilvēka pamattiesības, kas dod iespēju gan nedzirdīgajiem, gan dzirdīgajiem izmantot vienādas izglītības iespējas un vienādi iesaistīties sabiedriskajā dzīvē. Šīs cilvēka pamattiesības ietver tiesības ir visu informāciju, kas ir tikpat viegli saprotama, kā mutvārdu un rakstu valoda dzirdīgajiem. Tomēr šo tiesību izmantošana ir atkarīga no personas komunikatīvās sistēmas.

Nedzirdīgo dzimtā valoda nav mutvārdu valoda, bet **zīmju valoda**, kas ir svarīga viņu kultūras – nedzirdīgo kultūras – sastāvdaļa. Nedzirdīgajiem zīmju valoda ir dabiska valoda. Viņiem tā ir dabiska, jo viņi to apgūst viegli, spontāni un sekmīgi. Zīmju valodas lingvistiskā izpēte liecina, ka strukturālā ziņā tā ir ideāli pielāgota uztveres vizuālajiem nosacījumiem, kas dominē nedzirdīgo pasaules uztverē. Ar zīmju valodu var paust visu to pašu, ko mutvārdu valodā. Zīmju valoda ļauj saņemt un nodot visu informāciju, kā arī dod iespēju efektīvi sazināties, ko nedzirdīgie nevar darīt, izmantojot mutvārdu valodu.



Mūsdienās zīmju valoda ir atzīta par tādu valodu, kas ir vienlīdzīga dzirdīgo kopienas valodām. Dažādos starptautiskos dokumentos ir noteikts, ka zīmju valoda ir jāaizsargā un jāveicina, kā arī jāizmanto nedzirdīgu personu izglītībā.

Tā kā zīmju valoda ir nedzirdīgo dzimtā valodā, kas turklāt atšķiras valstu starpā, nedzirdīgajiem ir grūti apgūt mutvārdu valodu, jo to iemācās pēc dzirdes. Vēl grūtāk ir apgūt kādu mutvārdu svešvalodu, jo nedzirdīgie to var iemācīties tikai pasīvi.

Ņemot vērā savas invaliditātes īpatnības, nedzirdīgie un vājdzirdīgie, kuriem ir grūti sazināties un ir nepieciešamas zīmju valodas

tulks, nevar piedalīties regulārās izglītojošās programmās un apmācībā. Patlaban lielākajā daļā ES valstu nepiedāvā nedzirdīgajiem piemērotas izglītības programmas. Līdzīga situācija vērojama saistībā ar dažādām aktivitātēm, ko piedāvā Erasmus+ programmā. Turklāt, pat izmantojot zīmju valodas tulku, nedzirdīgajiem ir grūti izsekot mutvārdu valodai grupu darbā, jo dzirdīgie mēdz „iespraukties” citu kolēģu teiktajā, pabeigt cita domu vai pārtraukt citu. Šādās sarunās nedzirdīgie un vājdzirdīgie zaudē domas pavedienu, turklāt, kamēr tulks pabeidz teikumu, kas ir gandrīz neiespējami šādās situācijās, un saprot, ka runātājs ir mainījies, ir zaudēts liels apjoms informācijas. Vēl kāda problēma ir saistīta ar to, ka salīdzinājumā ar mutvārdu valodu zīmju valodas vārdu krājums ir ierobežots, tāpēc tulkam nereti ir sīkāk jāpaskaidro atsevišķu terminu jēga, kamēr pārējie grupas dalībnieki turpina iesāktu darbu. Šā iemesla dēļ Erasmus+ programmā iekļauj aizvien mazāk nedzirdīgo un jauniešu ar komunikācijas traucējumiem.

Ekspertiem, kuri strādā ar jauniešiem dažādos izglītības līmeņos, kā arī organizācijām, kuras pievēršas jauniešu ar komunikācijas traucējumiem iekļaušanai, ir nepieciešamas zināmas prasmes, proti, prasmes komunicēt, lai pēc iespējas uzlabotu viņu darba veikspēju, turklāt ir vajadzīgi priekšnoteikumi šo cilvēku sekmīgai iekļaušanai izglītībā.



Arī izglītības sistēmā izšķir uz mācību programmu balstītu izglītību un ārpusskolas izglītību. Uz mācību programmu balstīta izglītība būtībā ir formāla, savukārt ārpusskolas izglītība parasti ir neformāla un ikdienēja. Tā kā šī rokasgrāmata ir paredzēta personām, kuras strādā ikdienas izglītības sistēmā, un organizācijām, kuras pievēršas jauniešu ar ierobežotām iespējām iekļaušanai, svarīgi norādīt dažas neformālās izglītības pamatiezīmes.

Neformāla mācīšanās ir mērķtiecīga, sistemātiska, brīvprātīga un apzināta mācīšanās neformālākās organizācijās un grupās. Pamatelementi, piemēram, pamata apstākļi, mācīšanās temps un klases struktūra, var ievērojami atšķirties un ir pielāgoti konkrētās mērķgrupas vajadzībām. Parasti par rezultātiem vai sasniegumiem neatalgo tradicionālajā veidā (sertifikātus un atzīmes piešķir retos gadījumos).

Pretēji neformālai mācīšanās ikdienas mācīšanās ir nestrukturēta mācīšanās (nav noteiktu

mācību mērķu, laika vai motivācijas), tā nav mērķtiecīga, bet gan situatīva. Ikdienas mācīšanās noris ikdienišķās situācijās (ģimenē, brīvā laika aktivitātēs, darbā, sabiedrībā utt.), ko neuzskata par mācību vidi, tāpēc tas ir reflektējošs un pašorganizēts mācīšanās veids, kurā galvenais uzsvars likts uz individualitāti.

Izglītojoša iekļaušana jeb **iekļaušana izglītībā** ir pieeja, kas bērniem un cilvēkiem, kuri ir pakļauti atstumšanas riskam, nodrošina pilnīgu iesaisti visos izglītības vides aspektos. Iestādēs un organizācijās, kuras organizē izglītības programmu, iekļaušana ietver mācību programmas elastīgumu un to cilvēku izpratni, kuri organizē minētās programmas, ņemot vērā integrēto klātesošo dažādās vajadzības. Lai nodrošinātu iekļaušanu, svarīga nav tikai fiziska iekļaušana, bet gan šā procesa mērķis, proti, ļaut pēc iespējas plašāk iesaistīties darbībās un pasākumos, kurus cilvēki parasti piedzīvo ar izglītības starpniecību.

Izglītojoša iekļaušana sniedz daudz priekšrocību un ieguvumu visām procesā iesaistītajām pusēm, piemēram, tiek veicināts veselīgs skatījums uz daudzveidību un smalkjūtīga attieksme pret citu cilvēku vajadzībām, kā arī attīstītas sociālās vērtības, pasaules uzskati un pamata prasmes un apgūti jauni veidi savstarpēja atbalsta sniegšanai utt.

Valda vispārējs viedoklis, ka darbā ar jauniešiem, kuriem ir komunikācijas traucējumi, nebūt nav jāīsteno radikāli specializēta vai pilnīgi atšķirīga pieeja. Lai izglītotu jauniešus ar komunikācijas traucējumiem, ir nepieciešamas tādas prasmes un kompetence, kas ir līdzīga tai, kura nepieciešama, lai sekmīgi izglītotu jauniešus ar ierastiem nosacījumiem. Neformālās izglītības pārstāvji komunikācijas šķēršļu pārvarēšanu var apgūt ne tikai dažādos praktiskos semināros unursos, bet arī izmantojot dažādus materiālus, piemēram, šo rokasgrāmatu. Protams, vislabāko praksi sniegs darbs grupās, kurās ir jaunieši ar komunikācijas traucējumiem.

Šīs rokasgrāmatas galvenais uzdevums ir sniegt praktiskas zināšanas, piedāvājot efektīvus risinājumus komunikācijas grūtību pārvarēšanai gadījumos, kad jāstrādā ar jauniešiem, kuriem ir ierobežotas iespējas. Viens no iespējamajiem risinājumiem ietver dažādas neformālās izglītības mācīšanas metodes, izmantojot grafisko un neverbālo komunikāciju.



Grafiskā komunikācija ir sava veida vizuālā komunikācija jeb process, kura ietvaros izmanto attēlus, zīmējumus, zīmes un simbolus, lai nodotu informāciju vai paustu ideju, attieksmi un emocijas. Neverbāla komunikācija ir dažādas informācijas, emociju, ideju un attieksmes nodošana atsevišķu personu un grupu starpā, citā veidā, kas nav mutvārdu valoda, proti, tā ir komunikācija bez vārdiem. Šādā komunikācijā tiek lietotas paralingvistiskas (ar mutvārdiem saistītas) un ekstralingvistiskas (ar mutvārdiem nesaistītas) neverbālas zīmes.

Nemot vērā tendenci izglītībā pilnībā iekļaut jauniešus ar komunikācijas traucējumiem, grafisko un neverbālo komunikāciju var uzskatīt par vajadzīgu alternatīvu pieeju vēlamās informācijas nodošanai un pašreizējo komunikācijas grūtību pārvarēšanai. Tāpēc ir jāizmanto visi iespējamie uztveres un izpausmes veidi, lai nodrošinātu saziņu ar cilvēkiem, kuriem ir konkrēti komunikācijas traucējumi. Tam īpaši piemēroti ir dažādi grafiskie materiāli, kā arī ekstralingvistiskas neverbālas zīmes, t. i., zīmes, kuras nav saistītas ar mutvārdiem, piemēram, žesti (roku kustības), sejas izteiksme, ķermeņa valoda (poza), pieskārieni, telpiskā uzvedība (attālums, teritoriālā attieksme un kustības vidē), ritms (ritms un kustības ātrums) un ārējais izskats.

Šīs rokasgrāmatas sākumā piedāvāts iepazīties ar starptautiskās zīmju valodas pamata alfabētu, ko papildina zīmju un burtu attēli. Turklāt šajā rokasgrāmatā ne tikai aprakstītas rūpīgi izstrādātas un praksē pārbaudītas pieejamās mācību metodes, kuras ir pielāgotas jauniešiem ar komunikācijas traucējumiem, bet arī sniegts ieskats jaunos konceptuālos risinājumos komunikācijas grūtību pārvarēšanai.

Šī rokasgrāmata dod iespēju apgūt alternatīvus veidus komunikācijai ar jauniešiem, kuriem ir ierobežotas iespējas un komunikācijas traucējumi, tādējādi sekmējot šādu jauniešu netraucētu iekļaušanu.



ERASMUS +

“Erasmus+” ir ES programma izglītības, apmācības, jaunatnes un sporta jomās laika posmam no 2014. līdz 2020.gadam. Izglītības, apmācības, jaunatnes un sporta jomas var sniegt būtisku ieguldījumu, lai palīdzētu pārvaldīt sociālekonomiskās pārmaiņas, atrisināt būtiskākās problēmas, kuras Eiropai radīsies līdz nākamās desmitgades beigām, un atbalstīt Eiropas politiku dienaskārtību īstenošanu, kas vērstas uz izaugsmi, darbavietu radīšanu, taisnīgumu un sociālo iekļaušanu.

Programma “Erasmus+” ir izstrādāta, lai atbalstītu programmas valstu centienus efektīvi izmantot Eiropas talanta potenciālu un sociālos aktīvus mūžizglītības perspektīvā, sasaistot atbalstu formālām, neformālām un ikdienējām mācībām visas izglītības, apmācības un jaunatnes jomās. Programma arī veicina iespējas izveidot sadarbību un mobilitāti ar partnervalstīm, jo īpaši augstākās izglītības un jaunatnes jomās.

Erasmus+ piedāvā gan individuālās starptautiskās mobilitātes, gan arī starptautiskas sadarbības iespējas organizācijām un iestādēm:

- studiju iespējas ārzemēs
- prakses iespējas
- profesionālās apmācības
- brīvprātīgo darbu
- jauniešu apmaiņas
- starptautiskus projektus, kuru mērķis ir modernizācija un internacionalizācija izglītības nozarē, apmācību, jauniešu un sporta jomās.



Programmas Erasmus+ svarīgākās iezīmes:

- Prasmju un kvalifikācijas atzišana un apstiprināšana
- Projekta rezultātu izplatīšana un izmantošana
- Atvērtās piekļuves prasība attiecībā uz “Erasmus+” izstrādātajiem izglītības materiāliem, dokumentiem un informācijas līdzekļiem
- Starptautiskā dimensija
- Daudzvalodība
- Vienlīdzība un iekļaušana
- Dalībnieku aizsardzība un drošība

Lai sasniegtu savus mērķus, programma “Erasmus+” īsteno šādas aktivitātes:

- 1. PAMATDARBĪBA — PERSONU MOBILITĀTE
- 2. PAMATDARBĪBA — SADARBĪBA INOVĀCIJAS VEICINĀŠANAI UN LABAS PRAKSES APMAIŅA
- 3. PAMATDARBĪBA — ATBALSTS POLITIKAS REFORMAI
- JEAN MONNET PASĀKUMI
- SPORTS

Vairāk informācijas:

<http://jaunatne.gov.lv/lv/erasmus/par-erasmus-jaunatnes-jomu>

<http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus>

PAR PROJEKTU

Projekts “Jaunas metodes iekļaušanai” (New methods for inclusion) ir stratēģiskā partnerība starp trijām nevalstiskajām organizācijām, kuras strādā ar jauniešiem, kuriem ikdienā ir mazāk iespēju. “Association of the deaf and hard of hearing of the city of Zagreb” no Horvātijas, “Centrul pentru Recuperare, Reabilitare si Educatie Speciala” no Rumānijas un “Baltijas Reģionālais fonds” no Latvijas. Projekta tēma tika izvēlēta, balstoties uz vajadzību analīzi, kas parāda, ka galvenais iemesls, kāpēc jauniešiem ar ierobežotām iespējām nav vienlīdzīgas iespējas, ir tas, ka viņiem ir būtiskas komunikācijas barjeras un šķēršļi. Īstenojot projektu un izstrādājot rokasgrāmatu “Mācīties komunicēt, mācīties iekļaut” mēs vēlamies mainīt situāciju un mazināt pastāvošās komunikācijas barjeras.

Stratēģiskās partnerības tikšanās notika Latvijā, Rumānijā un Horvātijā, bet projekta kopējā ietekme būs daudz plašāka un izstrādātās neformālās izglītības metodes varēs izmantot jaunieši un jaunatnes darbinieki no visas Eiropas un pasaules.

Vispārējais mērķis:

- Veicināt organizāciju sadarbību Eiropas mērogā, stiprinot partnerības starp organizācijām, kuras strādā ar jauniešiem ar ierobežotām iespējām, un radīt pamatu neformālā tīkla izveidē starp organizācijām, kuras strādā ar šādiem jauniešiem.

Specifiskie mērķi:

- paaugstināt prasmes, kas nepieciešamas darbā ar jauniešiem ar ierobežotām iespējām, it īpaši tiem, kuriem ir komunikācijas barjeras, kā arī vispārīgi veicināt iesaistīto organizāciju kapacitāti

- palielināt sociālo kapacitāti un mazināt aizspriedumus par cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem, un veicināt šo personu iekļaušanu vietējā kopienā
- izstrādāt jaunas metodes darbam ar jauniešiem un izveidot rokasgrāmatu, kura satur neformālas izglītības metodes darbam ar jauniešiem ar ierobežotām iespējām (galvenokārt ar komunikācijas barjerām), un iekļauj jaunus veidus komunikācijas barjeru pārvarēšanai
- attīstīt prasmes labāk plānot un sagatavot projektus un veicināt labās prakses piemēru apmaiņu starp iesaistītajām organizācijām.

Projekta rezultātu izplatīšana nodrošinās ilgtermiņa ietekmi un ilgtspēju, jo projektā radīto intelektuālo rezultātu izmantos ne tikai partnerorganizācijas un to darbinieki, bet arī organizācijas no citām valstīm. Šī stratēģiskā partnerība ilga divdesmit mēnešus.

PARTNERI

ASSOCIATION OF DEAF AND HARD
OF HEARING OF ZAGREB



Zagrebas nedzirdīgo un vājdzirdīgo asociācija tika izveidota 1984.gadā, un tā ir vecākā asociācija nedzirdīgiem cilvēkiem Horvātijā. Organizācija aizstāv cilvēktiesības un nodarbojas ar nedzirdīgu cilvēku interešu aizstāvību, sniedz atbalstu šiem cilvēkiem sociālajā jomā un veicina aprūpes sistēmas attīstību, lai nedzirdīgiem cilvēkiem būtu gan savas tiesības, gan arī pienākumi.

Galvenais asociācijas mērķis ir veicināt nedzirdīgo integrāciju savās ģimenēs, darba vietās un visa veida sabiedriskajā dzīvē; sniegt ieteikumus, lai organizācijās un iestādēs uzlabotos pakalpojumu sniegšanas kvalitāte un nedzirdīgu cilvēku sociālā drošība; atbalstīt rehabilitācijas programmas un veicināt nedzirdīgu cilvēku iekļaušanos tajās; sadarboties ar zinātniskajām institūcijām, kas nodarbojas ar dzirdes zuduma problēmām; pulcēt kopā nedzirdīgus cilvēkus, viņu vecākus, draugus un līdzgaitniekus; informēt sabiedrību un publicēt informatīvas avīzes un izdevumus.

Asociācija īpaši domā par vājdzirdīgu cilvēku komunikācijas prasmju attīstību, informē un izglīto sabiedrību par dzirdes zuduma jautājumiem, apmāca asociācijas biedrus horvātu zīmju valodā un caur organizācijas aktivitātēm vispārīgi informē sabiedrību par svarīgiem pasākumiem un notikumiem nedzirdīgo un vājdzirdīgo sabiedrībā.

Asociācija darbojas, lai mazinātu un novērstu stereotipus un radītu publisku viedokli par dzirdes zudumu, horvātu zīmju valodu un nedzirdīgo cilvēku sabiedrību kopumā. Tā īsteno dažādas programmas un organizē projektus vietējā, nacionālā un starptautiskā līmenī, kuri iekļauj ne tikai aktivitātes nedzirdīgajiem cilvēkiem, bet arī citām sabiedrības grupām. Tā pastāvīgi strādā, lai uzlabotu nedzirdīgo cilvēku sociālo stāvokli, sadarbojas ar dažādām institūcijām un organizācijām, uzsāk arvien jaunas iniciatīvas un sadarbības projektus.

Asociācija nodrošina palīdzību un atbalstu nedzirdīgajiem un vājdzirdīgajiem cilvēkiem Zagrebā, lai tiktu ievērotas viņu komunikācijas tiesības un tiem būtu vienlīdzīga piekļuve informācijai visās vajadzīgajās dzīves situācijās. Asociācijas ekspertu komandā ietilpst divi sociālie darbinieki, divi juristi, divi administratīvie darbinieki un četri horvātu valodas zīmju tulki.

Savā darbībā Asociācija sadarbojas ar daudzām institūcijām un organizācijām - pašvaldībām, valsts iestādēm, sociālās aprūpes centriem, skolām un koledžām u.c.

BALTIC REGIONAL FUND



„Baltijas Reģionālais fonds” (BRF) ir 2011.gadā dibināta nevalstiska organizācija ar mērķi attīstīt, veicināt, iedvesmot un atbalstīt radošas idejas caur apmācībām, projektiem un konsultācijām. Organizācija iestājas par draudzīgu un mierpilnu pasauli, veicinot starpkultūru dialogu, atbalstot vienlīdzību un respektējot individualitāti. Piedāvātie semināri, apmācības un projekti atver durvis jaunai pieredzei, zināšanām un iespējām, veicinot gan neformālo izglītību, gan arī mūžizglītību.

Organizācija atrodas Rīgā un projekti tiek īstenoti gan vietējā, gan arī starptautiskā līmenī, sadarbojoties ar dažādām organizācijām no visas Eiropas. Īpaši tiek popularizēts un atbalstīts brīvprātīgais darbs gan vietējā līmenī, gan arī uzņemot pie sevis un nosūtot uz citām valstīm jauniešus Eiropas Savienības brīvprātīgā darba projektu ietvaros.

BRF ir jauniešu studija „BaMbuss”, kura piedāvā jauniešiem attīstīt savas personīgās un profesionālās kompetences un īstenot savas personīgās iniciatīvas. Tā ir daudzfunkcionāla, organiska, atraktīva un progresīva vieta, kur jaunieši caur dažādām neformālajām aktivitātēm var apgūt un pilnveidot savas prasmes un iemaņas, īstenot savas idejas un veikt brīvprātīgo darbu, iegūt jaunu pieredzi un pilnvērtīgi pavadīt savu brīvo laiku. Studijā tiek organizētas dažādas aktivitātes – apmācības, radošās darbnīcas, konkursi, specializētie klubi un diskusijas, kā arī tiek organizētas vizītes uz skolām un jauniešu centriem visā Latvijā.

www.brfonds.lv



Centrul pentru recuperare reabilitare si Educatie speciala (Izglītības un rehabilitācijas centrs) ir pašvaldības iestāde, kura sniedz kvalitatīvus sociālos pakalpojumus bērniem, jauniešiem un pieaugušajiem ar fiziska un garīga rakstura invaliditāti. Pilsētā Buzau, Rumānijā, tai ir Dienas aprūpes centrs, kas ikdienā darbojas vietējā līmenī. Iestāde sniedz ne tikai atbilstošus un speciālus rehabilitācijas pakalpojumus, bet arī nodrošina augstas kvalitātes izglītības pakalpojumus visiem centra apmeklētājiem. Caur īstenotajām aktivitātēm katrai personai tiek palīdzēts saprast un attīstīt savu potenciālu, lai sasniegtu maksimāli iespējamo neatkarīgas dzīves līmeni ikdienā un savas personības apzināšanos. Darbā tiek izmantotas dažādas neformālās izglītības metodes, kuras tiek pielāgotas centra apmeklētājiem, lai uzlabotos šo cilvēku mācīšanās iespējas un notiktu to personīgā attīstība dažādās jomās, piemēram, sociālā iekļaušana, diskriminācija, iecietība, vides izglītība, kultūra un ilgtspējīga dzīve.

IETEIKUMI APMĀCĪTĀJIEM, TRENERIEM, NODARBĪBU VADĪTĀJIEM UN VISIEM, KURI STRĀDĀ AR CILVĒKIEM AR DZIRDĒS TRAUCĒJUMIEM

Ja projektā būs iesaistīti cilvēki ar dzirdes traucējumiem, pārliecinieties, ka tiks nodrošināts zīmju valodas tulks; pārliecinieties, vai būs pietiekoši, ja tiks nodrošināts starptautisko zīmju tulks vai arī būs nepieciešams zīmju tulks no dalībnieka/u ar dzirdes traucējumiem mītnes zemes (**zīmju valoda dažādās valstīs atšķiras un ne visi cilvēki pārzina starptautiskās zīmes**).

- Nebaidieties komunicēt ar cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem, zīmju valodas tulks jums palīdzēs pārtulkot, un ir arī citi komunikācijas veidi, kuriem nav nepieciešama tulka palīdzība, piemēram, rakstīšana uz papīra (ja viņi saprot angļu valodu), izmantojot žestu un ķermeņa valodu; pirms sākat komunicēt, noskaidrojiet, kuram komunikācijas veidam šie cilvēki dod priekšroku.
- Kad komunicējat ar cilvēku ar dzirdes traucējumiem viens pret vienu, nesāciet runāt skaļāk un nekliežiet (viņi tāpat jūs nedzirdēs); skatieties uz nedzirdīgo personu un nevis uz tulku, un esat aktīvi iesaistīti sarunā; sarunas laikā nepārvietojaties un nestaigājiet; ja vēlaties kaut ko pateikt, nesākat runāt, pirms nedzirdīgā persona nav paskatījusies uz jums, pievērsiet viņas uzmanību pieklājīgā veidā (piemēram, pieskaroties pie pleca).
- Šo cilvēku dzimtā valoda ir zīmju valoda un viņiem ir grūti iemācīties jebkāda veida runas valodu (iedomājieties, kā būtu iemācīties svešvalodu, to nedzirdot).
- Ja iespējams, iekļaujiet nodarbībās kopīgu aktivitāti ar nedzirdīgu personu – zīmju valodas mācīšanos, kuru pati persona var novadīt; aiciniet arī iepazīstināt pārējos dalībniekus par tēmu – dzirdes problēmas, nedzirdīgo un vārdzirdīgo cilvēku kultūra, zīmju valoda, komunikācijas ieteikumi (katrai aktivitātei nepieciešamas apmēram 30 minūtes); šādas aktivitātes visai grupai palīdzēs labāk izprast cilvēkus ar dzirdes traucējumiem, veicinās savstarpējo komunikāciju un tādejādi nodrošinās arī labāku iekļaušanu grupā.
- Nodarbību vadītājam savlaicīgi jāizplāno aktivitātes tā, lai tās būtu saprotamas un skaidras ikvienam. Nedzirdīgi cilvēki ir vizuāliki, tāpēc labāk skaidrojums, kas no dalībniekiem tiek sagaidīts aktivitātē, demonstrēt vizuāli, kurai seko vārdiski skaidrojumi, kurus zīmju valodas tulks pārtulko.
- Pārliecinieties, ka zīmju valodas tulkam ir piemērota vieta telpā, lai viņa darbs netiktu traucēts no pārējās grupas, tomēr viņš būtu labi redzams nedzirdīgajiem cilvēkiem (vislabāk ir nedzirdīgajiem cilvēkiem pajautāt, kur vislabāk atrasties zīmju tulkam).
- Pārliecinieties, ka aktivitātēm ir ieplānots vairāk laika kā parasti. Papildus laiks būs nepieciešams tulkošanai, kā arī precizējumiem un jautājumiem, jo zīmju valoda ir ne tik vārdiem bagāta, kas nozīmē, ka tulkam atsevišķi vārdi būs papildus jāpaskaidro.

- Organizējot grupas debates, nodarbību vadītājam tās jāorganizē tā, lai vairāki dalībnieki nerunā vienlaicīgi vai nepārtrauc viens otru, bet runā viens pēc otra, pēc nodarbību vadītāja norādēm; dalībnieks, kurš konkrētajā brīdī runā, var piecelties kājās, tādejādi nodrošinot, ka nedzirdīgie dalībnieki varēs labāk sekot līdz un redzēs, kurš dalībnieks konkrētajā brīdī runā;
- Lai nodrošinātu, ka cilvēki dzirdes traucējumiem pilnībā uztver informāciju, izvairieties no darbībām, kurās vairāki cilvēki runā vienlaicīgi, jo zīmju valodas tulks nevar nodrošināt kvalitatīvu surdotulkojumu, vienlaikus arī izskaidrojot, tieši kurš ko teica un, tādejādi cilvēki mēdz zaudēt sarunas pavedienu. Kopumā šāda situācija noved pie tā, ka daļa no informācijas tiek zaudēta un šie cilvēki atrodas nevienlīdzīgākā situācijā.
- Lai dalībnieki labāk saprastu uzdevumus, tos skaidrojot izmantojiet īsus teikumus, kā arī vienkāršus un plaši pazīstamus vārdus, jo zīmju valodas leksikā ir mazāks vārdu krājums.

ENERDŽAIZERI

Enerdžaizeri jeb uzmundrinošās aktivitātes tiek izmantotas projektos un nodarbībās, lai palīdzētu dalībniekiem būt aktīviem. Tās ir īsas aktivitātes visai grupai, kuras sniedz papildu enerģiju. Parasti tie ir aktīvi uzdevumi, kuru laikā dalībnieki izdara kādas kustības, dzied dziesmas, ķer cits citu u.c. Tās var tikt arī izmantotas, lai palīdzētu dalībniekiem labāk iepazīties un izprast vienu otru. Enerdžaizeri ir dažāda garuma, sarežģītības un slodzes. Tiem ir jābūt patīkamiem un jāļauj dalībniekiem justies droši. Tos īstenojot, jāņem vērā dažādi sensitīvi faktori, piemēram, kultūra, dzimums, fiziskās spējas un grupu dinamika. Tie var būt īpaši noderīgi dienas sākumā, kad cilvēki vēl iepazīt viens otru, kā arī pēc pusdienām, lai dalībnieki nebūtu miegaini.



BADĪGAIS GĀRNIS



- Uzmundrināt grupu un radīt pozitīvu atmosfēru



5 — 10 minūtes



6 — 40



Pietiekami plaša telpa (vai iespēja īstenot aktivitāti ārā)



Visi dalībnieki, izņemot vienu brīvprātīgo*, kļūst par jauku un mierīgu pingvīnu koloniju. Kā jau pingvīni viņi pārvietojas diezgan neveikli — kājas cieši kopā, izņemot pēdas, kas ir pavērstas sāņus un ir vienīgās, kas kustina pingvīnu uz priekšu. Arī rokas tiek turētas pingvīnu stilā — cieši pie sāniem, ar uz sāniem pavērstām plaukstām. Ja grupā visi ir dzirdīgi, pingvīni var arī „pingvīniski” sarunāties — pīkstēt, šņākt vai ņurdēt.

Savukārt vienīgais dalībnieks, kurš aktivitātes sākumā brīvprātīgi atteicās būt par pingvīnu, kļūst par „badīgo gārni”, kura mērķis ir noķert un „aprīt” pēc iespējas vairāk pingvīnu. Noķeršana notiek, ar garo knābi (kas izveidots, taisni uz priekšu izstiepjot rokas) satverot pingvīnu. Taču “badīgais gārnis” nevar tā vienkārši skriet pakaļ pingvīniem. Viņam ir ne vien garš knābis, bet arī garas, neveiklas kājas, tāpēc viņš katru kāju vispirms saliektu paceļ, pievelk pie vēdera, tad iztaisno un sper lielo soli (iespēja improvizēt). Tādējādi, lai arī atšķirībā no pingvīniem, kuri var tikai tipināt, „badīgais gārnis” var spert lielus soļus, arī viņa pārvietošanās tomēr ir visai uzjautrinoša un lēna. Katrs noķertais pingvīns attiecīgi arī kļūst par „badīgo gārni”.

Kad spēles lomas un noteikumi ir izskaidroti, vadītājs pingvīnus lūdz ieņemt vietas spēles teritorijā, kas ir norobežota ar baltu papīra līmlentu uz grīdas, ja aktivitāte notiek iekštelpās, vai kādiem citiem teritorijas marķieriem (piemēram, kokiem), ja aktivitāte notiek ārā. Spēles laukumam jābūt pietiekami lielam, lai visi dalībnieki varētu tajā brīvi pārvietoties. Pingvīniem spēles laukumā jāizvietojas brīvi, atstatus vienam no otra (viņi nevar, piemēram, visi saspiesties vienā stūrī). Tīkmēr vienā no laukuma stūriem “badīgais gārnis” gatavojas uzbrukumam, kas sāksies, līdzko aktivitātes vadītājs dos starta signālu. Neveiklā bēgšana un dzišanās pakaļ var sākties.

☞ Tā kā būšana par pingvīnu varētu būt fiziski visai nogurdinoša, pingvīni var paņemt īsu atelpas brīdi mazos aplīformas laukumiņos, kas atzīmēti uz grīdas vai zemes. Vienā laukumiņā vienlaikus var atrasties tikai viens pingvīns. Kopumā varētu būt kādi 2 – 4 šādi īsas (piemēram, ne ilgāk kā 20 sekundes) atpūtas laukumiņi, un katrs pingvīns spēles laikā var atpūsties tikai vienu reizi!

Spēle beidzas, kad visi pingvīni pārtapuši par “badīgajiem gārņiem”, vai to var pārtraukt vadītājs, pamanot, ka dalībnieki ir noguruši. Ja dalībniekiem spēle patīk un neapnīk, to var spēlēt atkārtoti, dodot iespēju stratēģiju attīstīšanai.

! *Kad dalībniekiem ir izskaidrots, ka viņi tagad kļūs par pingvīniem, izņemot vienu, kurš kļūs par “badīgo gārni”, vadītājs šo vienu dalībnieku aicina brīvprātīgi pieteikties. Taču, ja dalībnieki ir kautrīgi vai nav iejutušies, „badīgo gārni” izvēlas vadītājs vai arī tas tiek izlozēts.

Tā kā šī spēle ietver aktierspēles elementus, ieteicams to izmantot tad, kad dalībnieki jau ir mazliet iepazinušies, jo spēle ir jautrāka, ja dalībnieki jūtas brīvi un vismaz pirmais mulsums jau ir zudis.





KLUSIE KUKAIŅI



- Uzmundrināt grupu
- Fokusēt grupas uzmanību
- “Lauzt ledu”, ja metode tiek izmantota grupas veidošanas sākumposmā



10 — 20 minūtes



6 — 30 (aptuveni)



Veļas knaži — katram dalībniekam 5 knaži (= dalībnieku skaits x 5)



Dalībniekiem jānostājas aplī, stāvot vienam aiz otra — ar skatu uz priekšā stāvošā cilvēka muguru. Distancei starp cilvēkiem vajadzētu būt aptuveni 80 cm — lai, taisni izstiepjot roku, varētu aizsniegt priekšā stāvošā cilvēka plecu. Kad aplis ir izveidots, aktivitātes vadītājs paskaidro, ka no šī brīža neviens nedrīkst izkustēties no savas vietas. Kāju pēdām jāpaliek kā pielīmētām pie grīdas, tieši tur, kur tās šobrīd atrodas. Pēc tam katrs dalībnieks saņem 5 knažus — “klusos kukaiņus”.

Tad vadītājs izskaidro uzdevumu — katram dalībniekam ir jātiek vaļā no visiem saviem “klusajiem kukaiņiem”, cik ātri vien iespējams. Tas notiek šādi — “klusie kukaiņi” jāmēģina piespraust pie drēbēm vai matos priekšā stāvošajam cilvēkam. Svarīgi būt viltīgam — “kukaiņi” jāsprauž tādās vietās, lai “upurim” būtu pēc iespējas grūtāk tos sajust un aizsniegt (piemēram, pie džempera muguras vidū). Tas nozīmē, ka, kamēr tu mēģini “sakost” priekšā stāvošo, aiz muguras stāvošais mēģina “sakost” tevi. “Košanas” process notiek bez runāšanas. Ja grupā visi dalībnieki ir dzirdīgi, procesa laikā var atskaņot mūziku.

Kad grupa ir gatava (to izlemj vadītājs/vadītāja), tiek dots starta signāls. Arī aktivitātes beigu signālu dod vadītājs, izvērtējot procesa un grupas dinamiku, taču vienam “košanas” raundam nevajadzētu būt ilgākam par 2 minūtēm.

Otrais līmenis: Viens vai vairāki (atkarībā no grupas lieluma) dalībnieki, kuriem pēc rotaļas raunda „piekodušies” visvairāk „klusu kukaiņu”, paši kļūst par „klusajiem kukaiņiem”: viņi iet ārpus apla un nākamā raunda laikā drīkst piespraust savus knažus jebkuram spēles dalībniekam. Pa vienam knaģim vairākiem spēlētājiem vai visus knažus vienam — kā vien viņi vēlas. Viņi drīkst arī ņemt knažus nost no dalībniekiem un piespraust tos citiem. Tādējādi spēles dalībniekiem jācīnās vēl ar papildu „kukaiņiem”.

🔍 Sākuma un beigu signāli — ja visi grupas dalībnieki ir redzīgi un dzirdīgi, kā signālu var izmantot mūzikas atskaņošanu, savukārt, ja grupā ir dalībnieki ar dzirdes barjerām, kā signālu var izmantot gaismu (piemēram, aktivitātei sākoties, tiek daļēji izslēgts apgaismojums, beidzoties gaisma atkal tiek ieslēgta).

Spēlei nevajadzētu būt ilgākai par 5 raundiem, un katram raundam — ne ilgākam par 2 minūtēm. Otrajā līmenī spēles beigas var iezīmēt arī noteikts skaits “klusos kukaiņus” ārpus apla.

! Ir būtiski noteikumus izskaidrot ne vien verbāli, bet arī demonstrējot spēles norisi. Tāpat vienmēr jāpārlicinās, ka visi dalībnieki ir sapratuši aktivitātes sākuma un beigu signālus.



STĀSTNIEKI



- Uzmundrināt un mobilizēt grupu turpmākam darbam
- Attīstīt radošumu
- Praktizēt ķermeņa valodu
- Attīstīt atmiņu



15 minūtes



5 — 8 dalībnieki grupā



Nav nepieciešami



Visi dalībnieki stāv aplī vai vienā līnijā, aktivitātes laikā stāv kājās. Ja grupā dalībnieku skaits ir lielāks par 8, tiek izveidotas mazākas grupiņas.

Pirmais dalībnieks no līnijas vai arī izvēlēts dalībnieks no apla parāda kādu vārdu/vārdus, izmantojot neverbālo komunikāciju, piemēram, rokas kustību, kādu ķermeņa pozīciju, sejas mīmiku utt. Nākamais dalībnieks turpina aktivitāti, atkārtojot jau parādīto un pievienojot klāt kādu jaunu vārdu, arī izmantojot neverbālo komunikāciju. Katrs nākamais dalībnieks pievieno stāstam jaunu vārdu, tādējādi izveidojot kopīgu stāstu (piemēram, “es braucu ar mašīnu — braucot es krāsojos — iebraucu priekšā stāvošajā mašīnā — kāpju ārā no savas automašīnas — ...).

Katrs nākamais dalībnieks atkārto visu iepriekšējo dalībnieku parādīto, lietojot verbālus signālus ir stingri aizliegts. Ja kāds dalībnieks nevar atcerēties iepriekš parādīto, parāda nepareizi vai arī nespēj izdomāt stāsta turpinājumu, viņš/viņa tiek izslēgts no aktivitātes. Kad kāds dalībnieks tiek izslēgts no aktivitātes, pārējie var turpināt jau iesākto stāstu vai arī izdomāt jaunu.

Aktivitāte beidzas, kad grupā paliek tikai viens dalībnieks vai arī kad ir beidzies aktivitātei paredzētais laiks.



Šo metodi var izmantot arī aktivitāšu izvērtēšanai.



SAULE, JŪRA UN LIETUS



- Uzmundrināt un mobilizēt grupu turpmākam darbam
- Ar izklaides aktivitāti attīstīt sacensības garu



10 minūtes



Maksimālais cilvēku skaits vienā grupā — 7



Katrai grupai krēsls vai kāda cita maza platforma, uz kuras iespējams pakāpties



Aktivitātes sākumā dalībnieki ir aicināti atcerēties trīs kustības, kas atbilst trīs vārdiem, piemēram, “Saule” — roku plaukšķināšana virs galvas, “Jūra” — imitējot peldēšanu, “Lietus” — ar rokām imitējot, kā līst lietus. Katras grupas dalībnieki izveido līniju, un vadītājs stāv uz platformas vai krēsla, lai visi dalībnieki to varētu redzēt. Vadītāja vietai jābūt nostāk no pārējiem grupas dalībniekiem.

Vadītāja pienākums ir nejaušā secībā rādīt zīmes, par kurām iepriekš dalībnieki vienojušies, kamēr dalībnieku līnija pārvietojas uz laukumiem, par kuriem tie arī iepriekš ir vienojušies, piemēram, “Saule” — jādodas pa kreisi, “Jūra” — jādodas uz telpas vidu, “Lietus” — jādodas pa labi. Jāpārvietojas ir visai līnijai (t.i., visiem dalībniekiem) kopā, pēc iespējas mēģinot saglabāt taisnu līniju. Ja kāds dalībnieks tomēr sajauc virzienu vai kavējas, viņš/viņa tiek izslēgts no aktivitātes.

Dalībnieks, kas pēdējais paliek līnijā, tiek pasludināts par uzvarētāju. Aktivitāti var atkārtot vairākas reizes.



Lai aktivitāti padarītu interesantāku, vadītājs pēc laika var mainīt zīmes un/vai izvēlētos virzienus.



NOĶER ČŪSKAS ASTI



- Izklaidēties, uzmundrināt un “pamodināt” grupu
- Radīt pozitīvu atmosfēru
- Labāk iepazīties ar grupas dalībniekiem
- Sadarboties kā komandai un kopā virzīties uz mērķi
- Dalībniekiem justies integrētiem grupā



15 — 30 minūtes



10 — 15



Nav nepieciešami



Dalībnieki tiek sadalīti divās grupās un tiek aicināti nostāties divās līnijās. Dalībnieki stāv viens aiz otra, uzliekot rokas uz priekšā stāvošā dalībnieka pleciem. Pirmais dalībnieks līnijā ir čūskas galva, pēdējais — čūskas aste, savukārt vidējie — čūskas kermenis.

Dalībnieku līnija (čūska) sākumā stāv taisnā līnijā, līdz aktivitātes vadītājs dod signālu (ar roku plaukšķināšanu vai jebkuru citu zīmi) — SĀKT! Pēc zīmes SĀKT čūskas galva mēģina noķert čūskas asti, kas savukārt pārvietojas un mēģina izbēgt. Svarīgi ievērot, ka visai līnijai jākustas kopā, nepieļaujot vidējo dalībnieku atdalīšanos. Ja galva noķer asti, līnijā pirmais dalībnieks kļūst par asti, un līnijas otrais dalībnieks kļūst par galvu, savukārt, ja līnija sadalās, pirms galva noķer asti, pēdējais dalībnieks kļūst par pirmo — čūskas galvu.

Aktivitāti var atkārtot, līdz visi dalībnieki bijuši čūskas galvas vai arī līdz brīdim, kad galva noķer asti.



Spēles noteikumi var tikt mainīti, piemēram, čūskas galva paliek galva, ja līnija pārtrūkst.



NEĻAUJ SPALVAI NOKRIST



- Izklaidēties, uzmundrināt un “pamodināt” grupu
- Radīt pozitīvu atmosfēru
- Sadarboties kā komandai
- Dalībniekiem justies integrētiem grupā
- Attīstīt komunikācijas un sadarbības prasmes



20 minūtes



6 — 10



Striķis, viegla spalva (vai balons, vai arī kāds cits viegls priekšmets)



Divi vadītāji vai brīvprātīgie tur striķi apmēram pusotra metra augstumā no grīdas/zemes. Striķis sadala telpu divās daļās, un dalībnieki tiek sadalīti divās grupās ar vienādu cilvēku skaitu. Katra grupa atrodas savā daļā, savukārt vadītājs atrodas telpas vidū starp grupām. Aktivitāte sākas tad, kad vadītājs gaisā pamet spalvu. Grupu uzdevums ir padot spalvu uz pretējo pusi, noturot to gaisā pēc iespējas ilgāk, radot gaisa plūsmu ar rokām vai pūšot. Ir aizliegts pieskarties spalvai ar rokām vai ar jebkuru citu ķermeņa daļu.

Aktivitāte beidzas tad, kad kāda no komandām iegūst 3 punktus.



Ja grupā ir vairāk nekā 10 dalībnieki, var veidot vairākas mazākas komandas, kas savā starpā sacenšas.

▶ EVOLŪCIJA

- Uzmundrināt un mobilizēt grupu, radīt pozitīvu atmosfēru

🕒 7 — 10 minūtes

👥 8 — 50

🟦 Pietiekami plaša telpa (lai visi dalībnieki varētu brīvi pārvietoties)

🔍 Spēles dalībnieku uzdevums ir „evolucionēt” no pirmā līmeņa — „ola”, uz nākamo — „vista”, tad trešo līmeni — „pūķis”, lai visbeidzot sasniegtu evolūcijas ceturto, augstāko, pakāpi — „supervaronis”*. Dalībnieki „evolucionē”, brīvi staigājot pa telpu un viens ar otru spēlējot „šķēres-akmens-papīrīt’s”.

Pirmajā spēles kārtā visi staigā apkārt kā „olas” — lēni, ar stīvām kājām, ar mazliet uz sāniem paceltām rokām, veidojot tādus kā ieapaļus spārnus, mēģinot imitēt olas apaļo formu. Ja visi dalībnieki grupā ir dzirdīgi, “olas gaitu” var papildināt arī ar kādu “olas skaņu”, piemēram, visu laiku pie sevis murminot “ola, ola, ola...”.

Nākamais solis — kad, brīvi staigājot apkārt, “ola” sastop jebkuru citu “olu”, tās savā starpā izspēlē “šķēres-akmens-papīrīt’s”. Uzvarētājs nokļūst evolūcijas nākamajā līmenī, kļūstot par „vistu”, savukārt zaudētājs paliek par „olu” un meklē kādu citu „olu”, mēģinot divkaujā uzvarēt.

Otrajā evolūcijas pakāpē nokļuvušie pārtop par „vistām” — kļūstot, plivinot spārnus, prātīgi cilājot kājas un vistai raksturīgā manierē kustinot galvu. Un tā tas turpinās — “vistas” savā starpā spēlē „akmens-šķēres-papīrīt’s”, un uzvarētāji pārtop par „pūķiem” (kā tieši? Ļaujiet vaļu fantāzijai un radošumam), bet pūķi-uzvarētāji — par supervaroniem. Supervaroni ir spēles uzvarētāji.

🔍 Gaidot pārējos pievienojamies, viņi nostājas lepnā supervaroņa pozā un, iespējams, pat uzdzied kādu supervaroņiem raksturīgu dziesmu (piemēram, populāro seriāla “A komanda” melodiju). Spēle beidzas, kad atlikusi tikai viena “ola”, viena “vista” un viens “pūķis” un visi pārējie dalībnieki kļuvuši par “supervaroņiem”.

Aktivitātes vadītājs var noteikt arī citus spēles beigšanas kritērijus atbilstoši konkrētās situācijas un grupas vajadzībām.

! *Evolūcijas tēli „ola”, „vista” un „pūķis” ir tikai viens no daudziem iespējamajiem evolūcijas variantiem. Katrs aktivitātes vadītājs var izvēlēties dažādākos tēlus (piemēram, „mazulis”, „pieaugušais”, „seniors” un „supervaronis” u.tml.), kā arī citos veidos mainīt vai papildināt spēles noteikumus.

**VĀRDA TURPINĀJUMS**

- Praktizēt koncentrēšanās un novērošanas prasmes
- Attīstīt stresa noturību
- Attīstīt atmiņu
- Novērtēt, cik lielā mērā starptautiskās zīmju valodas alfabēts tiek integrēts



10 minūtes



Max. 10 dalībnieki grupā



Nav nepieciešams



Dalībnieki izveido apli. Tiek izvēlēts pirmais dalībnieks, kas pasaka pirmo vārdu starptautiskajā zīmju valodā. Vārds ir jāpasaka, nevis jāattēlo. Nākamais dalībnieks turpina aktivitāti, pasakot vārdu starptautiskajā zīmju valodā. Nākamajam vārdam jāsākas ar to burtu, ar ko iepriekšējais vārds beidzās, piemēram, KokS — SaulE — EglE utt. Dalībnieki, kas pieļauj kļūdu vai arī nevar izdomāt jaunu vārdu ar attiecīgo burtu, tiek no aktivitātes izslēgti.

Katram dalībniekam vārds ir jāizdomā 5 sekunžu laikā (ja tas neizdodas, arī tad dalībnieks tiek izslēgts). Aktivitāte turpinās līdz brīdim, kad plānotais laiks ir beidzies vai arī aplī ir palicis tikai viens dalībnieks (tas, kurš nav pieļāvis kļūdas). Aktivitāti var atkārtot vairākas reizes.



- Ja aktivitātē piedalās vairāk dalībnieku, var izveidot vairākas grupas.
- Šajā aktivitātē dalībniekiem ir nepieciešamas zināšanas par starptautiskās zīmju valodas alfabētu, kā arī zināšanas angļu valodas gramatikā. Ja dalībnieks nespēj atcerēties konkrētu vārdu angļu valodā, var izmantot citu dalībnieku vārdus, valstis, pilsētas, kā arī savu valodu.





KĀRTĪBA HAOSĀ



- Izklaidēties un uzmundrināt grupu
- Radīt pozitīvu atmosfēru
- Attīstīt neverbālās komunikācijas prasmes
- Attīstīt radošumu



15 minūtes



5 — 10



Katram dalībniekam acu aizsējs



Pirms aktivitātes vadītājam ļoti skaidri un saprotami jāizskaidro noteikumi. Spēles vadītājs katram dalībniekam piešķir numuru, kas jāatceras, un tad dalībniekiem tiek aizsietas acis.

Aktivitātes vadītājs liek dalībniekiem pārvietoties, lai izjauktu iepriekšējo kārtību, un tad apstāties, tomēr ne pārāk tālu vienam no otra.

Aktivitātes uzdevums ir kopīgi izveidot līniju secībā atbilstoši numuriem, nesarunājoties vienam ar otru.



Atvieglots variants ir atstāt dalībniekus vienā līnijā, bet sajaukt numuru secību.

Aktivitāti var spēlēt arī, izmantojot dalībnieku vārdu pirmos burtus.



ATRODI SAVU PĀRI



- Izklaidēties un uzmundrināt grupu turpmākam darbam
- Radīt pozitīvu atmosfēru
- Attīstīt neverbālās komunikācijas prasmes



20 minūtes



Max. 40 dalībnieki



Krēsls vai kāda cita platforma, maza izmēra papīra lapas un marķieri vai arī iepriekš sagatavotas kartiņas (2 vienādas no katra pāra, piemēram, kā spēlē “Memory” 2x20).



Ja grupā ir nepāra skaits dalībnieku, tad viens dalībnieks tiek izvēlēts par vadītāju nākamajai aktivitātei. Aktivitātes laikā vadītājs stāv uz platformas vai krēsla, lai visi dalībnieki to labi varētu redzēt.

Vadītājs dalībniekiem izdala sagatavotās lapiņas vai kartītes ar bildēm — tās ir pārlocītas, un dalībnieki nevar tās redzēt. Dalībnieki pārvietojas iezīmētā teritorijā, vienlaicīgi mainoties ar kartītēm. Kad vadītājs dod zīmi (plaukšķinot, ieslēdzot/izslēdzot gaismu u.c.), dalībnieki atloka savas lapiņas un, izmantojot neverbālo komunikāciju, mēģina atrast otru tādu pašu lapu. Kad pāris atrasts, tas pietupjas, un pāris dalībnieku, kas pēdējais atrod vienādās kartiņas, tiek no aktivitātes izslēgts.

Aktivitāte beidzas, kad paliek tikai viens pāris, kas tiek pasludināts par uzvarētājiem. Aktivitāti var atkārtot vairākas reizes vai arī līdz laika limita beigām.

**AKMENTIŅ, NĀC ĀRĀ!**

- Palīdzēt dalībniekiem kļūt modrākiem un aktīvākiem
- Palīdzēt iepazīt un saprast vienam otru



10 — 20 minūtes



10+



Akmentiņš, monēta, poga vai kāds cits mazs un plakans priekšmets



Dalībnieki sastājas ciešā aplī viens pie otra, un katrs saliek plaukstas kopā horizontālā virzienā. Viens dalībnieks ir apļa vidū. Dalībniekam apļa vidū rokās ir akmentiņš (plaukstu pozīcija tāda pati kā pārējiem dalībniekiem).

Dalībnieks, kas ir vidū, dodas pa apli pie katra dalībnieka, un savas kopā saliktās plaukstas izvelk caur cita dalībnieka plaukstām. Uzdevums ir atstāt/ievietot akmentiņu kāda dalībnieka plaukstās tā, lai citi nesaprot, pie kura dalībnieka akmentiņš ir. Dalībnieks vidū veic pilnu apli, pusotru vai, ja ir daudz dalībnieku, tikai daļu apļa un tad dod signālu pietupjoties.

Signāls nozīmē, ka dalībniekam, kuram rokās ir akmentiņš, jāiznāk apļa vidū. Pārējiem dalībniekiem, ja viņiem liekas, ka akmentiņš ir pie blakusstāvošā, viņš jāpietur, lai viņš nevarētu iziet. Ja dalībnieks, kuram rokās ir akmentiņš, iziet apļa vidū, viņš turpina spēli, un vidū esošais ieņem viņa iepriekšējo vietu. Ja viņam neizdodas iziet (blakusstāvošie viņu aiztur), spēli turpina iepriekšējais dalībnieks.

Spēle tiek atkārtota vairākas reizes — pēc nepieciešamības vai noteiktā laikā.



Lielākā grupā apļa vidū var būt divi vai pat trīs dalībnieki, kas dod „akmentiņu“.



► KLAUNI UN ZALDĀTI

- Izklaidēties, uzmundrināt un “pamodināt” grupu
- Radīt pozitīvu atmosfēru

⌚ Atkarīgs no dalībnieku skaita, max. 15 minūtes

🗣️ Nav ierobežots

● Nav nepieciešami, tomēr, ja iespējams, sarkanie klauna deguni

🔍 Visi dalībnieki sastājas aplī un ieņem zaldāta pozu (nekustīga stāja, nopietna seja, viena roka saliekta elkonī, iedomājoties, ka zaldāts tur ieroci). Izvēlētais klauns nostājas apļa vidū un mēģina zaldātus sasmīdināt, izmantojot dažādus smieklīgus paņēmienus. Tie zaldāti, kuri sāk smieties, dodas apļa vidū un kļūst par klauniem. Tas zaldāts, kurš paliek savā lomā pēdējais, ir uzvarētājs. Aktivitāti var atkārtot vairākas reizes, izvēloties citu pirmo klaunu.





SEGA



- Izklaidēties, uzmundrināt un “pamodināt” grupu
- Radīt pozitīvu atmosfēru
- Sadarboties kā komandai
- Attīstīt radošumu
- Dalībniekiem justies integrētiem grupā



20 minūtes



10 — 15



Sega



Zemē tiek noklāta sega, un visa grupa uz tās stāv. Grupai turpinot stāvēt, sega pamazām tiek locīta arvien mazāka, un grupas uzdevums ir visiem uz tās satilpt. Aktivitāte beidzas, kad visa grupa vairs nevar satilpt uz segas.



Ja ir lielāks dalībnieku skaits, tos var sadalīt divās grupās un rīkot sacensības starp grupām (tad nepieciešamas 2 vienādas segas). Uzvarētāja grupa ir tā, kuras dalībnieki spēj visvairāk satilpt uz pēc iespējas mazākas segas.

P.S. Spēlē ir atļauts vienam otru atbalstīt, turēt, pacelt.



TĒJKANNAS



- Izklaidēties, uzmundrināt un “pamodināt” grupu
- Praktizēt uzmanības noturēšanu, koncentrēšanos un novērošanas prasmes
- Trenēt dalībnieku reakciju
- Radīt pozitīvu atmosfēru
- Grupas dalībniekiem labāk iepazīties
- Izkustēties un pārslēgties no vienas aktivitātes uz citu



30—45 minūtes



8—10 dalībnieki, lai būtu 4 vai 5 pāri



Post-it piezīmju lapiņas, krītiņi



Dalībnieki tiek sadalīti pāros, un katrs pāris simbolizē tējkannu.

Viens dalībnieks ir pati tējkanna, savukārt otrs — rokturis. Pāri saķeras elkoņos un ar otru roku var attēlot savu lomu (rokturi vai tējkannu).

Vadītājs katram pārim piešķir numuru, dalībniekiem jāatceras gan savs, gan arī citu pāru numuri, kā arī jāzina pāra otrs dalībnieks. Vadītājs pārus izšķir, viņi brīvi pārvietojas telpā, attēlojot savu lomu (rokturi vai tējkannu).

Pēc vadītāja dotā signāla:

Pirmais posms:

- - Rokturis Nr.1 mēģina noķert tējkannu Nr.3
- - Rokturis Nr.2 mēģina noķert tējkannu Nr.1
- - Rokturis Nr.3 mēģina noķert tējkannu Nr.4
- - Rokturis Nr.4 mēģina noķert tējkannu Nr.2

Otrais posms: “tējkannas” mēģina noķert “rokturus” pēc šīs pašas shēmas.



Iespējas: ja vēlaties aktivitāti sarežģīt, uzdevumu “noķert” var dot tikai vienam pārim, piemēram, rokturis Nr.1 mēģina noķert tējkannu Nr.3, bet tējkanna Nr.3 mēģina izvairīties un nedrīkst doties pie sava pāra roktura, bet var doties pie roktura Nr.2 vai Nr.4 — ja tas izdodas, viņš ir drošībā un izveido jaunu pāri.

Tad rokturis Nr.1 mēģina noķert tējkannu Nr.2 vai Nr.4 (atkarīgs no tā, ar ko iepriekšējā tējkanna izveidoja jauno pāri). Un tējkanna Nr.2 vai Nr.4 ir drošībā tad, ja izvairīsies no citu divu numuru rokturiem (ne sava pāra un tā, kurš viņu ķer).

Kad rokturis Nr.1 noķer tējkannu (piemēram, Nr.3 pirmajā posmā vai 2/4 otrajā etapā, vai kādu trešajā posmā), dalībnieks, kurš palicis bez pāra, mēģina noķert kādu no brīvajām tējkannām — vadītājs pateiks, kuru tieši. Aktivitāte ir beigusies, kad visas 4 tējkannas ir ar rokturiem.



Aktivitātei nepieciešama liela telpa vai arī to var īstenot ārā.

Gan no dalībniekiem, gan arī no vadītāja puses nepieciešama liela koncentrēšanās. Aktivitātes vadītājs dod skaidrus uzdevumus, un dalībniekiem ir jānoķer pareizais dalībnieks.

LEDUS LAUZĒJI

Grupas uzdevumi, kurus parasti veic apmācību vai projekta sākumā, lai salauztu “ledu” starp dalībniekiem un izveidotu pozitīvu gaisotni grupā, lai dalībnieki justos komfortablāk aktivitāšu laikā un nekautrētos izteikt savu viedokli un aktīvi piedalīties grupas darbos, diskusijās un citās aktivitātēs.



SASLĒGŠANĀS



- „Ledus laušana“ un uzticības veidošana grupā
- Atbrīvotas un ērtas atmosfēras radīšana



30 — 60 min



10 — 40



Ierīce mūzikas atskaņošanai (ja grupā visi ir dzirdīgi. Pretējā gadījumā aktivitāte var notikt arī bez mūzikas, izmantojot vizuālus signālus)



Aktivitātes laikā dalībnieki brīvi staigā pa iezīmētu laukumu — kvadrātu, kas izveidots uz grīdas, uzlīmējot papīra līmlentes līnijas vai kā atskautes punktus izmantojot kādus objektus telpā. Katrā ziņā dalībniekiem jāpieņem šis laukums kā viņu kopīgās eksistences telpa, sajūtot tās izmēru un savas un citu iespējas tajā brīvi pārvietoties un mijiedarboties. Iezīmētajam laukumam jābūt pietiekami lielam, lai dalībnieki tajā varētu brīvi pārvietoties, taču tajā pašā laikā arī pietiekami mazam, lai brīvas pārvietošanās laikā būtu izaicinājums nesaskrieties ar kādu, īpaši pārvietojoties ātri. Iesildīšanās uzdevums ir šāds — dalībniekiem brīvi jāstaigā pa laukumu, ne uz brīdi neapstājoties, nepārtraukti ir jāmaina virziens un jāizvairās no saskriešanās ar citiem.

Šāda staigāšana jāturpina, kamēr skan mūzika vai tiek dots gaismas vai cits vizuāls signāls. Turklāt staigāšanas laikā dalībniekiem ir jāspēj arī paturēt acis aktivitātes vadītājs, kas rāda noteiktas zīmes, regulējot dalībnieku uzvedību laukumā. Zīmes un veicamās darbības ir jāizskaidro aktivitātes pašā sākumā un jāpārliecinās, vai visi ir sapratuši un iegaumējuši to nozīmes.

Zīmes un darbības ir šādas:

1. Mainīt staigāšanas ātrumu no 1 līdz 5. 5 apzīmē gandrīz skriešanu, tāpēc ar šo ātrumu ir jāuzmanās, lai nesavainotu sevi vai citus. Vadītājs maina dalībnieku pārvietošanās ātrumu, paceļot roku un rādot attiecīgi 1, 2, 3, 4 vai 5 pirkstus. Vadītājam būtu ieteicams stāvēt uz krēsla vai kāda cita paaugstinājuma, lai visi viņu labi redzētu. Konkrētā darbība/ ātrums jāpārtrauc, ja vadītājs vēlreiz atkārto to pašu zīmi. Šādā gadījumā dalībniekiem neapstājoties jāatgriežas iesildīšanās fāzē (brīva staigāšana) un jāgaida nākamā zīme.
2. Staigāšana atmuguriski — brīdī, kad vadītājs ar īkšķi sev pār plecu norāda uz savu muguru, dalībniekiem jāsāk pārvietoties atmuguriski.

3. Flirtēšana ar svešinieku — kad vadītājs ar rādītājpirkstu norāda uz vienu no savām acīm un viltīgi smaida, dalībniekiem viltīgi jāmiež ar aci katram pretimnācējam.
4. “Dod pieci!” — kad vadītājs paceļ un izstiep rokū, it kā gatavotos “dot pieci”, arī dalībniekiem ir “jādod pieci” (jāsasit plaukstas) katram pretimnācējam.
5. Hop! — kad vadītājs paceļ augšā abas rokas un īkšķus („ok” pozīcijā), dalībniekiem ir jāpalecas. Jāpalecas tik reīžu, cik šī zīme tiek parādīta.
6. Apskāviens — kad vadītājs pats sevi apskauj, dalībnieku uzdevums ir apskaut pretimnācēju vai vistuvāk stāvošo cilvēku.

Šīs darbības zīmes tiek rādītas jauktā secībā un var ātri mainīties, tāpēc dalībniekiem jāspēj ne vien veikt darbības, bet arī jāpatur acīs spēles vadītājs. To būtiski uzsvērt aktivitātes sākumā, skaidrojot noteikumus.

Šī metode balstās improvizācijas un sociālā teātra vingrinājumos un principos, un ir ļoti efektīva grupas saliedēšanas procesā, kas ir īpaši nozīmīgi, ja grupai jāstrādā kopā ilgāku laiku. Aktivitāte ātri grupā rada tuvības un savstarpējās saiknes sajūtu, kā arī daudz jautrības.

Vadītājam būtiski pielāgot darbību maiņas ātrumu, biežumu un dažādību katrai grupai, piemēram, vairākām grupām 6 darbības un zīmes varētu būt par daudz.

Svarīgi, ka darbību zīmes ir ne vien verbāli jāizskaidro, bet arī vizuāli skaidri jādemonstrē.





ZINĀŠANU APLIS



- Iegaumēt dalībnieku vārdus
- Iepazīt citus dalībniekus
- Iepazīties ar dalībnieku pārstāvētajām valstīm



20 minūtes (atkarīgs no dalībnieku skaita)



10+



Vārdu kartes un dalībnieku valstu karogi



Dalībnieki tiek sadalīti divās grupās. Katrs dalībnieks saņem kartīti ar savu vārdu un savas valsts karogu. Katrs dalībnieks no pirmās grupas satiekas ar visiem dalībniekiem no otrās grupas*.

Dalībnieki sasveicinās, sarokojas un izlasa otra dalībnieka vārdu. Kad visi dalībnieki ir sasveicinājušies, vārdu kartes un karogi tiek novietoti uz galda vai piestiprināti pie sienas, un dalībnieki apsēžas. Dalībniekiem tiek jautāts, vai ir kāds/kādi brīvprātīgie, kuri būtu gatavi mēģināt uzminēt citus dalībniekus. Dalībnieks paņem 2 — 3 vārdu kartes un mēģina uzminēt, kuram dalībniekam tās ir un no kuras valsts šis dalībnieks ir.

Spēli var turpināt, līdz visi dalībnieki zina pārējo dalībnieku vārdus.



*Dalībniekus var arī nedalīt grupās, viņiem var iedot vārdu kartes un valsts karogu un ļaut pārvietoties telpā, sasveicināties un iepazīties ar citiem dalībniekiem.

Spēli var spēlēt arī bez vārdu kartēm, aicinot dalībniekus sasveicināties ar citiem dalībniekiem un mēģināt iegaumēt citu vārdus.



ES ESMU



- Iepazīties ar citiem dalībniekiem
- Attīstīt iztēli un trenēt atmiņu
- Attīstīt radošumu



30 minūtes



Nav ierobežots



Plastilīns



Dalībnieki saņem kasti ar plastilīnu un tiek aicināti izveidot kādu figūru, kas viņu raksturo*. Pēc noteikta laika (aktivitātes sākumā vadītājs pasaka, cik daudz laika veidošanai tiek dots) katrs dalībnieks iepazīstina ar sevi un pastāsta, kādu figūru tas izveidojis, kāpēc un kā tā viņu raksturo.

VAI

Vadītājs izveido dalībnieku pārus un iedod tiem plastilīnu. Dalībniekiem jāmēģina iepazīt savu pāri un jāizveido figūra, kas viņu varētu raksturot*.

Pēc tam lielajā grupā dalībnieki iepazīstina citus ar savu pāri un paskaidro, kāpēc izveidoja šādu figūru un kā tā raksturo pāra otru dalībnieku.



*Vadītājs var izskaidrot, ka figūrai nav jābūt dalībnieka “portretam”, tas var būt kāds simbols (vai kādas raksturīgas iezīmes, piemēram, lielas acis, gari mati). Ja nepieciešams, aktivitāti var atkārtot vairākas reizes.

**SPOGULIS**

- Iepazīstināt pārējos dalībniekus ar sevi
- Labāk izprast pašiem sevi
- Attīstīt prasmes iepazīstināt ar sevi, izmantojot dažādus veidus
- Iepazīt citus dalībniekus
- Attīstīt neverbālās komunikācijas prasmes



20 — 40 minūtes, atkarīgs no grupas lieluma un aktivitātes atkārtotības reizēm



15 — 20



Kaste, spogulis vai fotogrāfijas/ vārdu kartes ar visiem dalībniekiem.



Visi dalībnieki stāv aplī. Viens brīvprātīgais dalībnieks ir apla vidū. Vadītājs brīvprātīgajam dalībniekam iedod kasti, kurā ievietots spogulis, vai arī konkrētā dalībnieka fotogrāfija/ vārda karte.

Dalībniekam ir uzdevums, izmantojot karmeņa valodu, mīmiku, žestus, pārējiem aprakstīt personu, kuru viņš redz kastē (tātad sevi vai kādu citu)*. Pārējiem dalībniekiem ir jāmēģina atminēt, kura dalībnieka fotogrāfija/ vārda karte ir kastē. Tas dalībnieks, kurš atmin pareizi, dodas apla vidū un turpina aktivitāti. Ja grupa nevar atminēt aprakstīto dalībnieku, vadītājs brīvprātīgi aicina kādu no grupas turpināt aktivitāti.



*Galvenā ideja — kastē atrodas spogulis, un dalībnieks, to atverot, ierauga sevi, līdz ar to pārējiem apraksta pats sevi. Īpaši šo vēlams ievērot pirmajā aktivitātes aplī.



PIRMAIS VĀRDS



- Iegaumēt citu dalībnieku vārdus
- Iepazīt citus grupas dalībniekus



10 — 15 minūtes



15 — 20 vai vairāk



Papīrs, marķieri, zīme STOP



Katrs dalībnieks uzraksta savu vārdu ar LIELAJIEM burtiem uz papīra lapas un piestiprina to redzamā vietā pie apgērba. Dalībnieki sastājas aplī un mēģina iegaumēt citu dalībnieku vārdus.

Pēc 2 — 3 minūtēm dalībnieki noņem savas lapas un padod tās uz priekšu pulkstenrādītāja virzienā*, līdz spēles vadītājs paceļ zīmi **STOP** un pasaka **STOP!** Katrs dalībnieks patur to lapu, kas tajā mirklī ir pie viņa.

Dalībniekiem ir 10 sekundes, lai atrastu lapas īpašnieku. Pēc 10 sekundēm (vadītājs dos signālu) dalībnieki, kuri nav saņēmuši atpakaļ savu lapu, telpā sāk ātri pārvietoties vai pat skriet, savukārt dalībnieki, kuri nav atdevuši savu lapu tā īpašniekam, mēģina tos noķert un nostādīt telpas vidū, un tad atminēt, kurš ir viņa lapas īpašnieks.

Aktivitāti var atkārtot vairākas reizes, līdz visi dalībnieki ir iegaumējuši visu citu dalībnieku vārdus.



*Lai aktivitāti nedaudz sarežģītu, to atkārtojot (vai arī no paša sākuma) dalībnieki organizēti nevis padod lapas pulkstenrādītāja virzienā, bet gan nejauši dod/ņem no citiem dalībniekiem līdz brīdim, kad vadītājs dod signālu STOP.

**ES UN ES PATS. BEZ VĀRDIEM**

- Iepazīstināt ar sevi citus dalībniekus
- Iepazīt citus dalībniekus
- Attīstīt neverbālās komunikācijas prasmes



30 — 45 minūtes, atkarīgs no dalībnieku skaita



10+



Papīrs, pildspalvas, krītiņi, marķieri



Dalībnieki tiek sadalīti pāros. Katrs dalībnieks iepazīstina ar sevi, neizmantojot vārdus. Viņi var lietot mīmiku, ķermeņa valodu, zīmes, veidot zīmējumus utt. Katram dalībniekam no pāra ir piecas minūtes sevis prezentēšanai. Aktivitātes noslēgumā dalībnieki mēģina atminēt, ko otrs dalībnieks par sevi ir stāstījis, lai pēc tam ar savu pāri iepazīstinātu pārējos dalībniekus.



Lai pārējos iepazīstinātu ar savu pāri, var izmantot verbālo komunikāciju vai arī zīmējumus.



VĀRDA ATTĒLOJUMS



- Iegaumēt grupas dalībnieku vārdus
- Palīdzēt iepazīt un saprast vienam otru
- Attīstīt grupas dinamiku un darbu komandā



1 h



5 — 7 dalībnieki katrā grupā



Nav nepieciešami



Dalībnieki tiek sadalīti grupās pa 5, 6 vai 7 (atkarībā no kopējā grupas dalībnieku skaita), un viņu uzdevums ir bez sarunāšanās attēlot dalībnieka vārdu, izmantojot tikai grupas dalībnieku ķermeņus. Grupai tiek dotas 20 minūtes, lai sagatavotu visu grupas dalībnieku vārdu attēlojumus, pēc tam katra grupa tos prezentē 5 minūšu laikā.

Izvērtēšana. Kā notika komandas darbs, komunikācija bez vārdiem? Vai visi piedalījās? Kāpēc grupu darbos komunikācija ir svarīga?



Metodi var izmantot arī nosaukuma/atbildes prezentēšanai, kad grupai tiek dotas 5 minūtes, lai sagatavotu viena vārda attēlojumu (atbilde uz jautājumu grupai, grupas nosaukums utt.).



VĀRDI UZ MUGURAS



- Vārdu apgūšana un pirmā “ledus laušana”
- Veicināt grupas saliedēšanos



15 — 30 minūtes



3 — 30



Apsēji (šalles u.tml.) acu aizsīšanai katram dalībniekam



Spēles galvenais uzdevums ir: atpazīt cilvēku, kas stāv aiz muguras, un vienlaikus mēģināt izskaidrot, kas esi tu pats/pati cilvēkam, kas stāv tev priekšā.

Uzdevums ir gana izaicinošs, jo aktivitātes laikā ikviena dalībnieka acis ir aizsietas, turklāt drīkst izmantot tikai neverbālo komunikāciju — ar pirkstu “rakstīt” vai “zīmēt” uz priekšā stāvošā cilvēka muguras savu vārdu vai simbolu*.

Vispirms grupa tiek iepazīstināta ar aktivitātes noteikumiem**, izmantojot iespējami daudz vizuālas demonstrācijas un iesaistot zīmju vai citas valodas tulku, ja nepieciešams, pārliecinoties, ka ikviens sapratis uzdevumu un nosacījumus. Noteikumu izskaidrošana varētu ilgt 5 — 10 min. Tad visiem dalībniekiem ir jāaizsien acis un, kad tas ir izdarīts, aktivitātes vadītāji*** ved dalībniekus aiz pleca vai rokas, izvietojot viņus aplī vienu aiz otra un atstājot starp viņiem aptuveni rokas stiepiena attāluma distanci. Tad dalībnieki saņem starta signālu — vieglu uzsitienu pa plecu (to dara spēles vadītāji, ātri apskrienot pa apla ārpusi, uzsitot ikvienam uz pleca). Šis pats signāls tiek izmantots arī kā “stop” signāls, pēc kura dalībnieki drīkst noņemt acu apsējus.



Vārdu/simbolu “zīmēšanai” vai “rakstīšanai” nevajadzētu aizņemt vairāk par 1 — 5 minūtēm (atkarīgs no dalībnieku skaita). Kad uzdevums ir veikts un ir dots “stop” signāls, visi var apskatīties, kas tad patiesībā ir stāvējis katram priekšā un aiz muguras. Vadītājs tad izjautā katru — vai viņš/viņa atpazīna aiz muguras stāvošo vai tomēr kļūdījās. Šādi arī visa grupa kopā vēlreiz atkārtos katra dalībnieka vārdu.

Vadītājam būtu jāizjautā dalībnieki arī par pašu vārdu “rakstīšanas” vai “zīmēšanas” pieredzi, piemēram, kāda bija sajūta, kad kāds tevi pārvieto, kamēr tavas acis ir aizsietas? Kā tu juties, kad kāds rakstīja/zīmēja tev uz muguras? Vai bija viegli sajust, kas tiek zīmēts vai rakstīts?

Noslēguma saruna varētu ilgt 10 — 15 minūtes.



*Svarīgi, lai grupai jau būtu bijusi vismaz viena vārdu spēle pirms šīs aktivitātes. Ja grupā ir dalībnieki ar dzirdes un/vai runas barjerām, ieteicams, ka pirmajās vārdu spēlēs dalībnieki ne vien cenšas iegaumēt viens otra vārdu, bet arī katrs sev (vai visa grupa kopā) rada īpašu, taču vienkāršu simbolu, ko viegli parādīt ar rokām. Visai grupai tad šis katra cilvēka simbols būtu vismaz vienu reizi kopā jāatkārto. Šādu zīmi vizualizēt un atpazīt būtu daudz vienkāršāk nekā vārdu.

**Būtiski visus aktivitātes soļus un signālu nozīmes izskaidrot līdz brīdim, kad dalībniekiem tiek aizsietas acis un viņi vairs nedrīkst runāt, jo no tā brīža neko klāt paskaidrot vairs nav iespējams. Īpaši svarīgi to paturēt prātā, ja grupā ir dalībnieki ar dzirdes barjerām, jo, aizsienot acis, šiem cilvēkiem zūd faktiski visi orientieri. Tāpat ieteicams būtu vienoties par kādu zīmi (piemēram, augstu paceltu roku), ko var izmantot apjukuma vai neskaidrību gadījumā, lai vadītāji var ātri reaģēt.

***Ja grupā ir 10 vai vairāk dalībnieku, aktivitātes kvalitatīvai norisei nepieciešami vismaz divi vadītāji.



KUR IR MANA VIETA?



- Palīdzēt iepazīt un saprast vienam otru
- Attīstīt grupas dinamiku un darbu komandā



30 minūtes



10+



Papīrs un marķieri vai attēli/fotogrāfijas tēmu vizualizēšanai



Dalībnieki sastājas aplī vai grupā viens pie otra un saliek rokas aiz muguras. Kad vadītājs rāda tēmu (papīrs ar tekstu vai attēlu) un dod signālu “sākt!”, dalībniekiem bez sarunāšanās vai zīmju rādīšanas ir jāsastājas vienā rindā vai aplī atbilstoši rādītajai tēmai (piemēram, sastāties pēc auguma). Kad visi dalībnieki ir nostājušies, vadītājs pārbauda, cik precīzs ir rezultāts. Pēc tam visi dalībnieki atkal nostājas telpas vidū aplī vai grupā viens pie otra.

Vadītājs vienu pēc otras rāda nākamās tēmas, piemēram, pēc apavu izmēra, vecuma, ceļošanas ilguma utt. Ieteikums ir izvēlēties vizuālas tēmas, ko vadītājs var viegli pārbaudīt vai izmērīt.

Aktivitāti var atkārtot tik reižu, cik nepieciešams.



Pirms aktivitātes vadītājs sagatavo tēmu atspoguļojumu — tās var būt verbālas ar tulkojumu, rakstītas vai vizuāli uzzīmētas, bet tām ir jābūt saprotamām visiem dalībniekiem. Tikai tulks, kas izskaidro noteikumus, aktivitātes laikā drīkst runāt vai rādīt zīmes.

IZVĒRTĒŠANA

Izvērtēšanai ir ļoti nozīmīga loma jebkurā mācīšanās posmā un aspektā un tā ir svarīga gan dalībniekiem, gan apmācītājiem, treneriem, nodarbību vadītājiem. Ir dažādi izvērtēšanas veidi, atkarībā no mērķa, ko vēlas sasniegt, bet kopumā izvērtēšana sniedz informāciju un atgriezenisko saiti dalībniekiem un nodarbību vadītājam par kopīgo darbu, mācīšanās procesu, mērķu sasniegšanu, dalībnieku sajūtām, mācību vidi un citiem neformālajā izglītībā izvērtējamajiem faktoriem.

► DZIĻĀ ZILĀ JŪRA

- Saņemt atgriezenisko saiti par apmācībām
- Izpaust savas sajūtas un emocijas

🕒 15 minūtes

🏠 Nav ierobežojuma

● Flipchart izmēra papīrs, mazas izgrieztas papīra zivtiņas (viena katram dalībniekam), līmpasta, marķieri un, ja dalībnieki paši gatavos zivtiņas, arī krāsainais papīrs, šķēres un līme.

🔍 Vadītājs uz papīra uzzīmē jūru ar iezīmētiem pieciem līmeņiem (augšējais gaišāk iekrāsots, zemākais — tumšāk). Tad papīrs tiek piestiprināts pie sienas, un dalībniekiem iedotas sagatavotās papīra zivtiņas vai arī materiāli, lai tie paši tās varētu izgatavot.

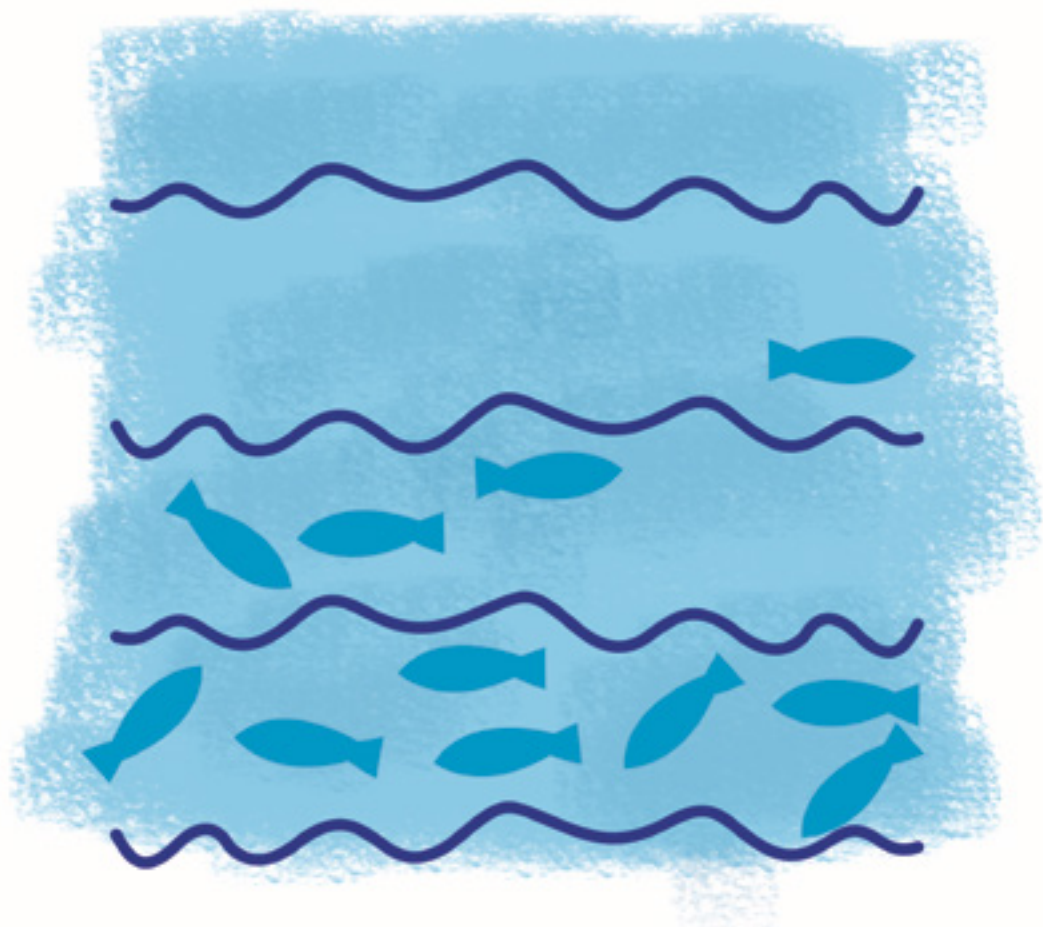
Nākamajā solī katrs dalībnieks savu zivtiņu piestiprina pie papīra tajā līmenī, kā vērtē un cik apmierināts ir ar konkrēto izvērtējamā jautājumu/aktivitāti (augšējais līmenis nozīmē, ka ir pilnīgi apmierināts, apakšējais — pilnīgi neapmierināts). Var tikt izvērtēta visa diena, visas apmācības, vadītājs utt.

Ja nepieciešams izvērtēt vairāk lietu, pēc pirmā jautājuma izvērtēšanas (dalībnieku vērtējums var tikt fotogrāfēts), dalībnieki var izvērtēt nākamo jautājumu (dzīvošanu, ēdināšanu utt.) un savas zivtiņas pārvietot atbilstoši vērtējumam.

Vairāku jautājumu izvērtēšanai vienlaicīgi var izmantot dažādus jūras dzīvniekus/lietas, piemēram, zivis, lai izvērtētu vadītāju, akmeņus, lai izvērtētu ēdienu, krabjus, lai izvērtētu aktivitātes utt.

! Līdzīgu izvērtēšanu var veikt ar dažādiem jūras motīviem:

- Titāniks — jo mazāk nogrimis, jo labāks ir dalībnieka vērtējums;
- Medību stāsts — jo lielāka zivs, jo vairāk dalībnieks apmierināts;
- Slikstošs cilvēks — jo dziļāk zem ūdens, jo vērtējums sliktāks.





KRĀSAINĀIS KĀPURS



- Saņemt atgriezenisko saiti par aktivitāti, dienu, apmācībām, vadītāju
- Izpaust savas sajūtas un emocijas



5 minūtes, atkarīgs no grupas lieluma



Nav ierobežojuma



Zobu bakstāmie un plastilīns 3 dažādās krāsās: zilā, dzeltenā un sarkanā



Vadītājs sagatavo “kāpura galvu” un paskaidro, ka katrai krāsai ir nozīme:

- Zilā — aktivitāte bija briesmīga
- Dzeltenā — aktivitāte bija apmierinoša
- Sarkanā — aktivitāte bija lieliska*

Katrs dalībnieks paņem plastilīna gabaliņu un zobu bakstāmo un veido kāpura ķermeni tādā krāsā, kā aktivitāti novērtē. Tā var tikt izvērtēta visa diena, konkrēta aktivitāte, vadītājs utt.



* Izvērtēšanā var tikt izmantoti vairāki līmeņi ar vairākām krāsām.

Papildu iespēja: kāpuru var arī zīmēt, tādējādi vizuāli parādot aktivitātes vai projekta mērķus, programmu vai dalībniekus (dalībnieka vārds un fotogrāfija) vai 8 mūžizglītības kompetences/pamatprasmes.



EMOCIJU BUMBA



- Izpaust savas sajūtas un emocijas
- Saņemt atgriezenisko saiti par apmācībām
- Izprast grupas enerģijas līmeni un entuziasmu



5—10 minūtes, atkarīgs no dalībnieku skaita



10+



Gumijas bumbiņa



Dalībnieki atrodas aplī. Uzdevums ir mest bumbiņu citam dalībniekam tādā veidā, kā dalībnieks šajā brīdī jūtas, vai arī parādot, kāda bija aktivitāte, diena utt. Var arī parādīt savu enerģijas līmeni konkrētajā brīdī un entuziasmu.

Veids, kādā bumbiņa tiek mesta, izsaka dalībnieka emocijas un sajūtas.



IZVĒRTĒJUMS AR ZĪMĒJUMIEM



- Attīstīt radošumu
- Izmantot iztēli un atmiņu
- Izpaust savas sajūtas
- *Praktizēt izpaust sevi dažādos veidos
- *Samazināt komunikācijas barjeras
- *Izprast jauniešus ar autismu



30—45 minūtes



Individuāls



Zīmuļi, marķieri, krītiņi, pastelkrāsas, papīrs, šķēres, līme.



Šī var būt noslēdzošā izvērtēšanas aktivitāte, kurā dalībnieki veido zīmējumu, kas raksturo viņu domas, emocijas un vērtējumu par kādu konkrētu aktivitāti, dienu, apmācībām utt. Dalībnieki var pilnīgi brīvi izpausties un veidot zīmējumu bez ierobežojumiem. Aktivitātes noslēgumā vadītājs var lūgt dalībniekiem paskaidrot savu zīmējumu vai arī izveidot kopīgu darbu izstādi ar vai bez dalībnieku komentāriem.

*Cilvēkiem ar autismu šī metode ir lielisks veids, kā izpaust savas domas, emocijas, sajūtas. Dalībnieku krāsainie zīmējumi lieliski prezentē un ļauj izprast šo cilvēku pasauli. Katrai krāsai ir nozīme un zināma ietekme, un caur šiem zīmējumiem var saskatīt, kā cilvēki redz pasauli.



*Cilvēkiem ar autismu šī aktivitāte var tikt izmantota kā terapija, tomēr vadītājam jābūt ar atbilstošu kvalifikāciju.



SAULES SISTĒMAS PLANĒTAS



- Saņemt atgriezenisko saiti par aktivitāti, dienu, apmācībām, vadītāju
- Izpaust savas sajūtas un emocijas



15 minūtes



Nav ierobežojuma



Flipchart izmēra papīrs, uz kura uzzīmētas Saules sistēmas planētas, marķieri.



Vadītājs dalībniekiem parāda papīru ar uzzīmētām Saules sistēmas planētām, izstāsta uzdevumu un atstāj telpu.

Dalībnieku uzdevums ir Saules sistēmas planētās atzīmēt savas emocijas, vērtējumu par konkrēto tēmu vai aktivitāti. Planētu attālums no saules parāda apmierinātības līmeni. Tuvākā planēta Merkurs nozīmē viszemāko apmierinātības līmeni, savukārt vistālākā planēta Neptūns – visaugstāko apmierinātības līmeni.

Cits izvērtēšanas veids ir izmantot planētas atsevišķu jautājumu izvērtēšanai, piemēram, viena planēta simbolizē ēdienu, otra — dzīvošanu utt. Šajā gadījumā dalībnieki savu vērtējumu izsaka, kaut ko uzzīmējot/uzrakstot uz konkrētās planētas. Planētas centrs nozīmē “Lieliski” un, jo tālāk no centra, jo zemāks apmierinātības līmenis ar konkrēto jautājumu.



Līdzīgu izvērtēšanu var veikt, izmantojot varavīksni. Vienas puses krāsas nozīmē neapmierinātību ar aktivitāti, savukārt otrā pusē — apmierinātību.

Katra krāsa var tikt izmantota dažādu atšķirīgu jautājumu izvērtēšanai, piemēram, ēdiens, vadītājs, dzīvošana. Varavīksnes kreisā puse nozīmē neapmierinātību, savukārt labā puse — apmierinātību.



MĀKSLA MANĪ



- Izvērtēt apmācības vai cita veida aktivitāti
- Praktizēt dažādus emociju un personības izpausmes veidus
- Veicināt radošumu un novērst komunikācijas barjeras



30 — 50 minūtes



10+



Garš papīra rullis (tapetes) vai A1 papīrs (var salīmēt kopā divas vai trīs lapas, atkarīgs no dalībnieku skaita), guaša vai citas krāsas, trauks ar ūdeni (glāze vai bļoda), šķēres (var plēst arī ar pirkstiem), papīrs un marķieri izvērtēšanas tēmām, līmpasta vai līm lente, lai piestiprinātu pie sienas



Pirmais solis (30 minūtes):

Vadītājs uz galda vai zemes novieto papīra rulli vai A1 papīru ar zīmēšanas krāsām un ūdens traukiem. Dalībnieki veic apmācību vai citas aktivitātes izvērtēšanu, zīmējot ar pirkstiem, tādējādi paužot savas sajūtas caur mākslu. Visi dalībnieki kopā bez sarunāšanās zīmē dažādus objektus vai abstraktas formas pašu izvēlētajā vietā vai arī papildina kāda cita dalībnieka zīmējumu, noslēgumā izveidojot vienu kopīgu mākslasdarbu.

Zīmējumā dalībnieki attēlo savas sajūtas apmācību vai citas aktivitātes laikā — nozīmīgākās lietas, notikumus, mācīšanās momentus utt.

Ja tiek veikts tikai pirmais solis, vadītājs var lūgt dalībniekiem pastāstīt par saviem zīmējumiem vai arī parādīt zīmējumu un virzīt brīvu diskusiju.

Otrais solis (20 minūtes):

Kad zīmējums ir pabeigts un nožuvis, katrs dalībnieks izgriež vai izplēš ar pirkstiem tik gabalus (apli, kvadrātu vai kādu citu formu), cik ir izvērtēšanas pozīcijas. Tad katrs dalībnieks novieto savu figūru uz izvērtēšanas plakāta*, norādot savu vērtējumu par apmācībām.

Kad visi dalībnieki ir norādījuši savus vērtējumus, var veidot izvērtēšanas izstādi, lai visi dalībnieki varētu apskatīt izvērtēšanas kopsavilkumu un kopīgi radītos mākslas darbus.



Izvērtēšanu var veikt, izmantojot tikai vienu no metodes soļiem:

1. Atspoguļo dalībnieka domas, emocijas un sajūtas par aktivitāti.
2. Atspoguļo dalībnieku novērtējumu par noteiktu tēmas un/vai aktivitātes saturu (šis būs noderīgāks atgriezeniskajai saitei un atskaitēm).

Zīmēšanas aktivitāti var veikt ārā, lai būtu vairāk vietas un lai ātrāk nožūtu krāsa.

Metodes pirmais solis ir pielāgojams personām ar dažāda veida invaliditāti (cilvēkiem ar autismu var pat tikt izmantots kā terapijas nodarbība).

*Izvērtēšanas plakāti/tēmas (piemēram, norises vieta, laika plāns, apmācītāju darbs utt.) vadītājam jā sagatavo pirms aktivitātes — plakāti/tēmas var tikt attēlotas verbāli ar tulkojumu, rakstītas vai vizuāli uzzīmētas, bet tām ir jābūt saprotamām visiem dalībniekiem.

Lai izvērtēšana būtu rezultatīva, plakātiem ar tēmām jābūt ar novērtējuma skalu no mazākā uz lielāko. To var norādīt ar skaitļiem (1 — 10), nosaukumiem (ļoti apmierināts — ļoti neapmierināts) vai arī izmantot radošus veidus, kā šautriņu mērķis, koks, termometrs, pica utt.

**BURK-METRS**

- Gūt viegli nolasāmu, vizuālu atgriezenisko saiti no grupas



15 — 30 min



8 — 40



Vairākas (vismaz 3) lielas burkas, viens vai vairāki ūdens spaiņi (atkarībā no dalībnieku skaita), viens iepakojums guašas vai akrila krāsu, vienreizlietojamās plastmasas vai kartona krūzītes



Šī metode daudzējādā ziņā līdzinās “Termometra” izvērtēšanai, tomēr tai ir vairākas nozīmīgas atšķirības. Šajā gadījumā dalībnieki savu vērtējumu un viedokli izsaka drīzāk anonīmi, kā arī rezultāts atklāj nevis katra individuālo, bet visas grupas kopējo izvērtējumu.

Uz grīdas rindā novietotas vairākas stikla burkas. Katrai burkai uzlīmēta etiķete/uzlīme ar kādu simbolu, zīmējumu vai uzrakstu, atklājot, ko šī burka reprezentē*. Katrā burkā iepildīts nedaudz mīksts, ūdenī labi šķīstošas krāsas (katrā burkā cita krāsa). Blakus burkām novietots viens vai vairāki ūdens spaiņi un tukšas vienreizlietojamās glāzītes — viena katram dalībniekam vai arī viena uz visiem dalībniekiem. Kad viss ir sagatavots uzdevumam, gan dalībniekiem, gan vadītājam ir jāiziet no telpas. Tad dalībnieki iet iekšā pa vienam, viens aiz otra, ņem krūzīti un ielej nedaudz ūdens (saskaņā ar savu vērtējumu) katrā burkā. Maksimālais ūdens daudzums, ko viens dalībnieks var ieliet vienā burkā, ir viena pilna krūzīte. Jo augstāk dalībnieks vērtē konkrēto pieredzes aspektu, jo vairāk ūdeni viņš/viņa šajā burkā ielej.

Kad ūdens burkās ir saliets, dalībnieks iziet no telpas, aicinot iekšā nākamo. Un tā tas turpinās, līdz visi dalībnieki ir šādā veidā izteikuši savu vērtējumu un sajūtas. Beigās visa grupa un vadītājs sanāk kopīgajā telpā un kopā ierauga krāsaino burku ainu — grupas kopējo izvērtējumu. Vispilnākā burka apliecina augstāko vērtējumu, tukšākā — zemāko.

Process tiek noslēgts ar īsu jautājumu un diskusijas sesiju, lai gūtu skaidrākus un konkrētākus secinājumus par procesa rezultātu.



*Piemēram, tas varētu būt attēls ar bariņu priecīgu cilvēku, apzīmējot, cik lielā mērā audzis tavš draugu/paziņu/kontaktu loks; kalna attēls, kas apzīmētu dalībnieka izaugsmi šīs pieredzes laikā; dakšiņas attēls — ēdināšanu; vienkārši smaidiņš — gūtās pozitīvās emocijas.







**PALDIES!**

- Izvērtēt sadarbību grupā, izsakot neverbālu paldies
- Parādīt un izteikt emocijas
- Veicināt iekļaušanu un savstarpējo sapratni



10 — 30 minūtes
(atkarīgs no dalībnieku skaita)



10+



Plaša telpa aktivitātes norisei, ja iespējams, ārpus telpām (ārā)



Visi dalībnieki tiek sadalīti divās grupās, katrā grupā vienāds skaits dalībnieku. Pirmās grupas dalībnieki dodas uz noteiktu telpas zonu (vai teritoriju, ja aktivitāte tiek veikta ārā), kur viņi nostājas pašu izvēlētās vietās, kur jūtas komfortabli, — bez noteiktas kārtības, bet vismaz vienu metru viens no otra. Otrās grupas dalībnieki nostājas citā, vadītāja norādītā vietā (piemēram, vienā līnijā vai telpas stūrī), atsevišķi no pirmās grupas dalībniekiem.

Kad pirmās grupas dalībnieki ir ieņēmuši savas vietas, vadītājs dod signālu (piemēram, rokas uz acīm), un pirmās grupas dalībnieki aizver acis un tur tās aizvērtas, līdz vadītājs dod signālu acis atvērt (piemēram, pieskaras dalībnieka plecam vai degunam).

Kamēr pirmās grupas dalībnieki stāv ar aizvērtām acīm, otrās grupas dalībnieki staigā apkārt un bez sarunāšanās “pasaka paldies” pirmās grupas dalībniekiem — ar rokasspiedienu, apskāvienu u.tml.

Kad otrās grupas dalībnieki ir “pateikuši paldies” visiem pirmās grupas dalībniekiem, viņi nostājas iepriekšējā vietā (līnijā, stūrī), un vadītājs dod signālu atvērt acis (pieskāriens plecam, degunam).

Tad grupas mainās lomām — otrās grupas dalībnieki nostājas ar acīm ciet, un pirmās grupas dalībnieki “saka paldies”.



*Vadītāja signāla “atvērt acis” vietā var tikt izmantots:

Pēc vadītāja signāla otrās grupas dalībnieki ved pirmās grupas dalībniekus pie rokas uz vadītāja norādīto vietu, kur iepriekš stāvēja otrās grupas dalībnieki (līnija, stūris).

Kad pirmās grupas visi dalībnieki ir līnijā/stūrī, otrās grupas dalībnieki pieskaras viņu deguniem, kas ir signāls “atvērt acis”.

Pirms aktivitātes sākuma vadītājs īpaši uzsver un aicina dalībniekus būt iecietīgiem un cienīt vienam otru, nejokoties, nepiedienīgi neaizskart vai kā citādi neaizvainot citus.

Dalībnieki „saka paldies” sev un arī citiem grupas biedriem pieņemamā veidā. Pirms aktivitātes sākuma vadītājs var pajautāt, vai kādam no dalībniekiem ir kādi ierobežojumi.

▶ TERMOMETRS

- Gūt viegli nolasāmu, vizuālu atgriezenisko saiti no dalībniekiem par kādu aktivitāti, procesu vai konkrētu tematu

🕒 10 — 15 minūtes

👥 8 — 40

- Papīra līmlenta, krāsainas papīra lapas vai citi materiāli termometra indikatoru iezīmēšanai.
Iepriekš sagatavoti jautājumi/apgalvojumi — ja verbāli, tad īsi un skaidri formulēti; ja attēli, zīmējumi, tad ekspresīvi un labi saskatāmi.

🔍 Termometrs ir instruments attieksmju, emociju un secinājumu “izmērīšanai”, kurā dalībnieki ir “temperatūra”, kas parādās, kad aktivitātes vadītājs ir izteicis apgalvojumu vai uzdevis jautājumu. Būtiski paturēt prātā, ka apgalvojumiem/jautājumiem jābūt īsiem, skaidriem un iespēju robežās neverbāliem. Tas var būt tikai viens vārds — programma, dalībnieki, mācīšanās u.tml. Labākajā gadījumā apgalvojums vai jautājums var tikt izpausts kā attēls vai zīmējums, tādējādi iztiekot vispār bez verbāla skaidrojuma.

Vadītājs sagatavo “termometru”, izvietojot indikatorus un piešķirot tiem noteiktas nozīmes*. Tad, pēc jautājumu/apgalvojumu izteikšanas vai parādīšanas, dalībnieki parāda savu attieksmi, izvēloties nostāties noteiktā termometra punktā. Kad visi ir ieņēmuši savas vietas uz termometra, vadītājs lūdz kādu brīvprātīgi (vai visus, ja grupa ir ļoti maza) pamatot savu atrašanos konkrētajā termometra punktā, tādējādi gūstot konkrētāku un skaidrāku atgriezenisko saiti.



*Tā var būt, piemēram, vienkārša temperatūras-krāsu līnija, kas izveidota, vienā līnijā uz grīdas novietojot krāsainas papīra lapas: viens termometra gals sākas ar melnu lapu, nākamā atzīme ir tumši zila lapa, tad gaiši zila, vidū balta, turpinot ar dzeltenu, oranžu un noslēdzot ar sarkanu. Šajā gadījumā melnā lapa nozīmētu — ļoti slikti, zilā — diezgan slikti, baltā — neitrāli, dzeltenā — labi, oranžā — ļoti labi, sarkanā — ideāli u.tml.

Patiesībā termometra indikatori var būt jebkas (dzīvnieku vai priekšmetu attēli un daudz kas cits). Turklāt termometram nav jābūt līnijai, indikatori var būt brīvi izvietoti telpā kā salas, un dalībnieki var brīvi pārvietoties telpā, tādējādi grupas atgriezeniskā saite ir vizuāla un viegli nolasāma gan aktivitātes vadītājam, gan pašiem dalībniekiem.

Ir daudz variāciju un interpretācijas iespēju, tās ir piemērojamas jebkurai grupai un kontekstam.

Vadītājam ieteicams iekļaut arī smieklīgus un nenopietnus jautājumus/apgalvojumus, tas rada pozitīvu un brīvu atmosfēru un rezultātā arī godīgākas un atklātākas dalībnieku atbildes.

▶ LUKSOFORS

- Saņemt atgriezenisko saiti par apmācībām
- Izpaust savas sajūtas un emocijas

🕒 10 minūtes

🗑️ Nav ierobežojuma

● Flipchart papīrs ar jau uzzīmētu luksoforu un marķieri luksoforam atbilstošās krāsās — sarkans, dzeltens un zaļš.

🔍 Vadītājs piestiprina flipchart papīru telpā. Uz papīra jābūt uzzīmētam luksoforam ar trīs neaizkrāsotiem apliem (sarkanā, dzeltenā un zaļā krāsā). Vadītājs dalībniekiem izstāsta aktivitātes uzdevumu un pats iziet no telpas. Dalībnieku uzdevums ir pēc brīvas izvēles ar attiecīgās krāsas marķieri uzzīmēt luksofora apļos savu vērtējumu (tie var būt jebkādi zīmējumi) par konkrēto aktivitāti, piemēram, visu dienu, visu apmācību kursu, vadītāja darbu utt.

Aplī simbolizē:

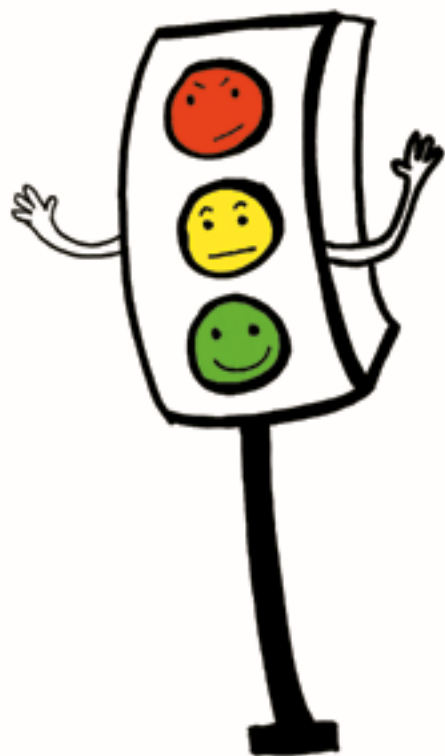
SARKANS — pilnīgi neapmierināta/s, nepatika

DZELTENS — neitrāls viedoklis, varēja būt sliktāk/varēja būt labāk

ZAĻŠ — pilnīgi apmierināta/s, labāk nevarēja būt.

Blakus luksoforam var iezīmēt vietu komentāriem, lai dalībnieki, kas vēlas, var ierakstīt savu vērtējumu.

! Ja vadītājs vēlas izvērtēt vairākas lietas uz tā paša papīra (ēdienu, dzīvošanas apstākļus utt.), var tikt uzzīmēta “pilsētas karte” ar vairākiem luksoforiem un pierakstīts/piezīmēts, ko katrs luksofors nozīmē, piemēram, sendvičs vai restorāna zīme nozīmē, ka jāvērtē ēdiens, viesnīcas atzīme nozīmē, ka jāvērtē dzīvošanas apstākļi).



GRUPAS SALIEDĒŠANA

Aktivitātes, ar kuru palīdzību tiek saliedēta dalībnieku grupa, labāk iepazīti grupas biedri, veidota kopības izjūta un vienota komanda. Tās ir aktivitātes, kuras iekļauj dažādus elementus, lai motivētu grupas biedrus kopīgam darbam un paaugstinātu grupas darba rezultātus. Caur šīm aktivitātēm dalībnieki attīsta savas līderības spējas, attīsta radošumu, skaidri definē mērķus un uzdevumus, identificē grupas biedru stiprās un vājās puses un attīsta problēmu risināšanas prasmes.



JAUNĪBAS PUĶES MEKLĒŠANA



- Attīstīt savstarpējo sadarbību, komandas darbu, uzticēšanos un atbalstu
- Veicināt savstarpēju problēmu risināšanu
- Veicināt veselīgu dzīvesveidu ar fiziskām aktivitātēm



30 min



15 dalībnieki grupā



Krīts, aerosols, virve, akmeņi, jebkurš materiāls atkarībā no atrašanās vietas un vadītāja radošuma.



1. Vadītājs vispirms sagatavo spēles vietu un materiālus, zīmes, norādes un „jaunības puķi” atkarībā no atrašanās vietas un tā, vai šī aktivitāte notiks telpās vai ārpus tām.
2. Grupas uzdevums ir atrast „jaunības puķi”, lai nekad nenovecotu. Sākumā dalībniekiem jāatrod pirmā norāde/zīme (kāda iepriekšnoteikta pazīme, piemēram, bulta, zīme, kas ar krītu uzvilka uz koka, akmens, staba u. tml.), kas ved viņus pie nākamās zīmes, kura atkal ved viņus tālāk līdz nākamajai zīmei, un tā uz priekšu, līdz viņi atrod „jaunības puķi”.

Šo spēli var padarīt grūtāku, atstājot grupai vairākas zīmes, līdz ar to grupai ir jāsadala, lai tām visām sekotu un tad pārliecinātos, vai visas zīmes ved uz vienu un to pašu vietu.

Uzvar tā grupa, kas pirmā atrod „jaunības puķi”.

„Jaunības puķe” var būt ūdens pudele/sulas paciņa – kaut kas noderīgs pēc ātras pastaigas saulainā dienā vai konfekšu kaste...





KRĀSU UZDEVUMS



- Attīstīt informācijas uztveri
- Nodrošināt efektīvu grupas darbu
- Veicināt cīņas pilnu gaisotni



15 min



Maks. 20 dalībnieki



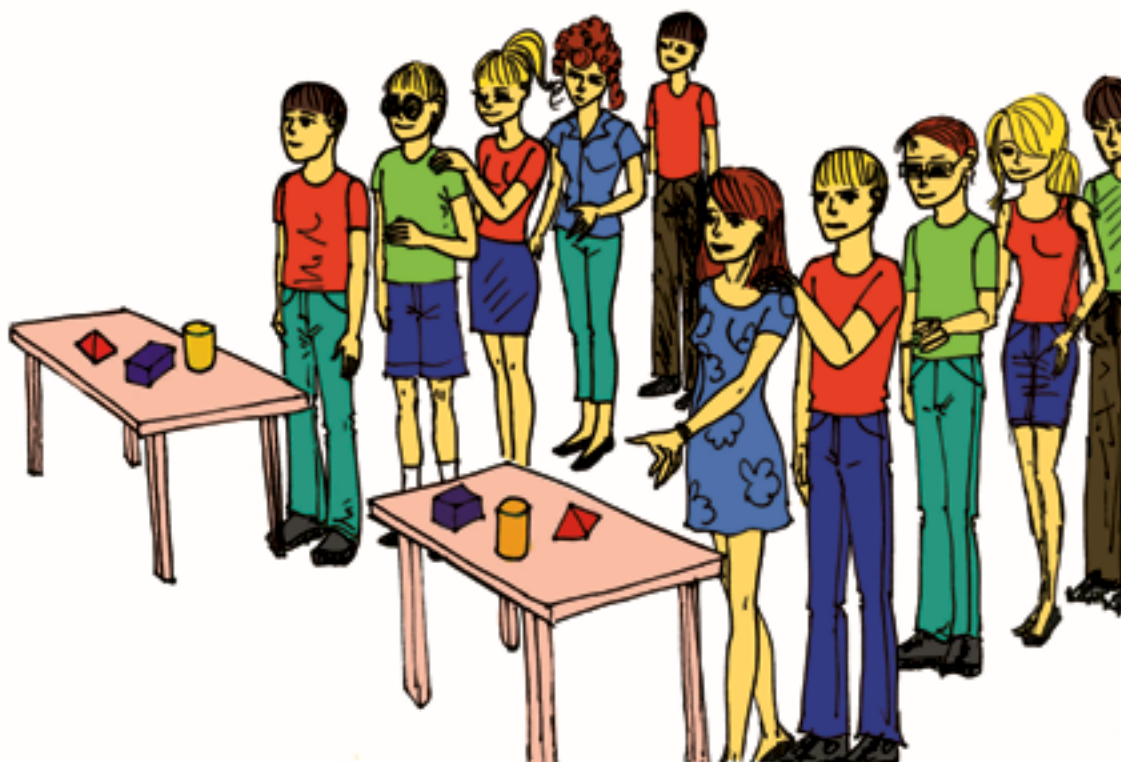
Trīs dažādu krāsu priekšmeti un trīs papīra lapas pieskaņotā krāsā x 2 – viens komplekts vienai rindai.



1. Grupa sadalās divās komandās ar vienādu dalībnieku skaitu. Ja dalībnieku skaits ir nepāra skaitlis, vienu cilvēku ieceļ par grupas līderi, kura uzdevums ir saskaņot spēli ar vadītāju. Vadītājs katrai grupai dod divas minūtes, kuru laikā grupa vienojas par neverbālu zīmi trim krāsām (vadītājs izvēlas krāsas, kas var būt, piemēram, melna, sarkana un balta).
2. Grupas sastājas divās paralēlās rindās. Katrai rindai priekšā ir galds, uz kura atrodas trīs dažādu krāsu priekšmeti (piemēram, melna cepure, sarkana šalle un balts cimds vai jebkuri trīs priekšmeti ar trim atšķirīgām krāsām, kuras vadītājam jāsaprot pirms spēles sākuma). Starp pirmo dalībnieku rindā un galdu jābūt nelielam attālumam (1-1,5 m). Vadītājs paskaidro dalībniekiem, ka šī aktivitāte ir neverbāla un tās laikā nedrīkst runāt!
3. Vadītājs nostājas rindas beigās aiz pēdējā dalībnieka un parāda abās rindās stāvošajiem pēdējiem dalībniekiem papīru ar vienu no trim norādītajām krāsām. Pēc tam, kad vadītājs ir pārliecinājies, ka krāsu ir redzējuši tikai tie abi dalībnieki, kas stāv rindas beigās, grupas līderis dod signālu sākt spēli. Pēc tam pēdējais rindā stāvošais dalībnieks par attiecīgo krāsu informē sev priekšā stāvošo dalībnieku, izmantojot iepriekš norunātas zīmes (piemēram, pieskaroties dažādām ķermeņa vietām – kreisajam plecam, ja krāsa ir melna, muguras vidusdaļai, ja krāsa ir sarkana, un galvas virsai, ja krāsa ir balta). Tādā veidā informācija ceļo līdz pirmajam rindā stāvošajam, kuram no galda strauji jāpaķer atbilstošās krāsas priekšmets un jāpaceļ sev virs galvas. Tas, kurš to izdara pirmais, stājas rindas aizmugurē, bet otrs paliek savas rindas priekšā.

Uzvar tā rinda, kura pirmā veic pilnu rotāciju. Vai arī grupām var piešķirt punktus, un tad uzvar tā grupa, kura pirmā savāc trīs, piecus... punktus.

! Spēli var padarīt grūtāku, pēc laika pievienojot vēl citas krāsas/priekšmetus.





IZDŽĪVOŠANAS PLĀNS



- “Ledus laušana” un grupas veidošana, gatavojot to kopīgam tālākam darbam



30 minūtes — 1 stunda



5 — 30



- Izdzīvošanas komplekts (1 komplekts katrai komandai) — 5 dažādi, nejauši izvēlēti objekti, piemēram, virves gabals, banāns, papīra līmlente, dvielis un slota
- “Komunikācijas kārtis”* (1 komplekts katrai grupai)
- Vēstules ar uzdevumu (ietverot gan rakstītu tekstu, gan zīmējumus)



Bez jebkādiem iepriekšējiem paskaidrojumiem dalībnieku grupa (vai vairākas, ja grupā ir vairāk nekā 15 cilvēki) saņem rakstītu vēstuli, kas papildināta ar komiksa stila ilustrācijām, izskaidrojot veicamo uzdevumu un situāciju.

Vēstule atklāj — visa grupa ir vienīgie aviokatastrofā izdzīvojušie, kuri nokļuvuši uz neapdzīvotas salas Klusā okeāna vidū. Sala ir ļoti maza — uz tās ir tikai dažas kokosa palmas, turklāt uz salas nav neviena dzeramā ūdens avota. Vienīgie pieejamie resursi — 5 krastā izskalotie priekšmeti (“izdzīvošanas komplekts”). Lai izglābtos, viņiem ir jāizdomā izdzīvošanas plāns, izmantojot 5 izskalotos priekšmetus un salas minimālos resursus. Dalībnieki arī tiek informēti, ka posttraumatiskā sindroma dēļ viņi uz laiku ir zaudējuši spēju gan dzirdēt, gan runāt, tāpēc viņiem jāvienojas par izglābšanās plānu, izmantojot tikai neverbālās komunikācijas līdzekļus. Arī izdzīvošanas plāna prezentācijai jānotiek neverbāli. Lai situācija nešķistu pārlietu dramatiska, dalībniekiem tiek sniegta arī palīdzība — “Komunikācijas kārtis”*, instruments, kas var palīdzēt sazināšanās un lēmumu pieņemšanas procesa organizēšanā.

Līdz ar vēstuli dalībniekiem jāsaņem arī 5 objektu “izdzīvošanas komplekts” (ievietots, piemēram, melnā plēves maisā, lai konkrētie priekšmeti nebūtu ieraugāmi uzreiz) un “Komunikācijas kārtis”* komplekts, ja vadītājs izlēmis tās izmantot. Šīs kārtis vēlāk var izmantot arī aktivitātes noslēdzošajā diskusijā.

Uzdevumam dotais laiks (plāna izstrādāšana un prezentācijas sagatavošana) — aptuveni 20 — 40 minūtes (atkarībā no grupas).

Pēc prezentācijas seko grupas diskusija, izvērtējot gan uzdevuma rezultātus, gan neierasto komunikācijas un lēmumu pieņemšanas procesu, izmantojot tikai neverbālo komunikāciju.

Šī aktivitāte ir piemērotāka mazām grupām — ne lielākām par 15 dalībniekiem. Ja dalībnieku ir vairāk par 15, labāk būtu izveidot divas grupas. Tas varētu būt interesantāk un dinamiskāk arī pašiem dalībniekiem, jo šādā gadījumā starp grupām pastāv pozitīvā konkurence, kas motivē nopietnāk un azartiskāk pievērsties uzdevumam. Šādā gadījumā turklāt ir iespēja arī izvērtēt divas dažādas pieejas un stratēģijas. Ja tiek izveidotas divas (maksimāli trīs) grupas, visām grupām ieteicams dot identiskus “izdzīvošanas komplektus”.

*“Komunikācijas kārtis” ir komunikācijas instruments, kas palīdz organizēt diskusiju un lēmumu pieņemšanas procesu grupā īpaši, ja uzsvars ir uz neverbālo komunikāciju. Kāršu komplektā ietilpst 8 kārtis dažādās krāsās — katra krāsa (kā arī īss teksts vai simbols uz tām) reprezentē noteiktu nozīmi, piemēram, dzeltenā kārts — „Man ir ideja!” vai lampiņas simbols, zaļā kārts — „Es piekrītu!”, sarkanā kārts — „Stop!/Apklustiet!/Paklausieties!” u.tml. Kārtis jāveido no cieta papīra un ideālā variantā jāielaminē, taču tās var uztaisīt arī pavisam ātri un vienkārši, piemēram, izmantojot krāsainas līmlapiņas u.c.

Kāršu piemēru atradīsiet metožu grāmatas sadaļā “INSTRUMENTI”

Vēstules piemērs:

“Dārgie ļaudis,

Laimīgā un nelaimīgā kārtā vienlaikus jūs esat vienīgie izdzīvojušie aviokatastrofā, kas notikusi virs Klusā okeāna. Jūs esat izdzīvojuši, nokļūstot uz mazas, neapdzīvotas salas. Kā jau redzat, uz šīs salas ir tikai 6 kokosa palmas. Un nav dzeramā ūdens avota. Tāpēc, cik ātri vien iespējams, JUMS IR JĀIZDOMĀ IZGLĀBŠANĀS PLĀNS! Laiks — tikai 40 minūtes!

Būtiski — jums visiem ir posttraumatiskais sindroms, kā rezultātā jūs uz laiku ESAT ZAUDĒJUŠI SPĒJU GAN DZIRDĒT, GAN RUNĀT! Tāpēc jums ir jāizdomā plāns, izmantojot tikai un vienīgi neverbālo komunikāciju!

Jūsu vienīgie resursi ir jūsu drēbes un krastā izskalotie priekšmeti, kurus atradīsiet melnajā maisā! Izmantojiet tos gudri!

Pēc 40 minūtēm jums būs jāprezentē savs izdzīvošanas plāns, taču arī PREZENTĀCIJAI jābūt NEVERBĀLAI!

P.S. Kā redzat, maisā ir arī krāsainas kārtis ar uzrakstiem — tās jums var noderēt savstarpējā komunikācijā!

Lai veicas!”

**SARINDO MANI**

- Attīstīt sadarbību, uzticēšanos un atbalstu grupā
- Veicināt savstarpēju problēmu risināšanu un cīņas pilnu gaisotni
- Vingrināt atmiņu



20-30 min



Maks. 20 cilvēki, 10 cilvēki grupā



Krēsli (vai cita veida šķēršļi), sagatavotas lapiņas ar vārdiem, kas veido teikumu.

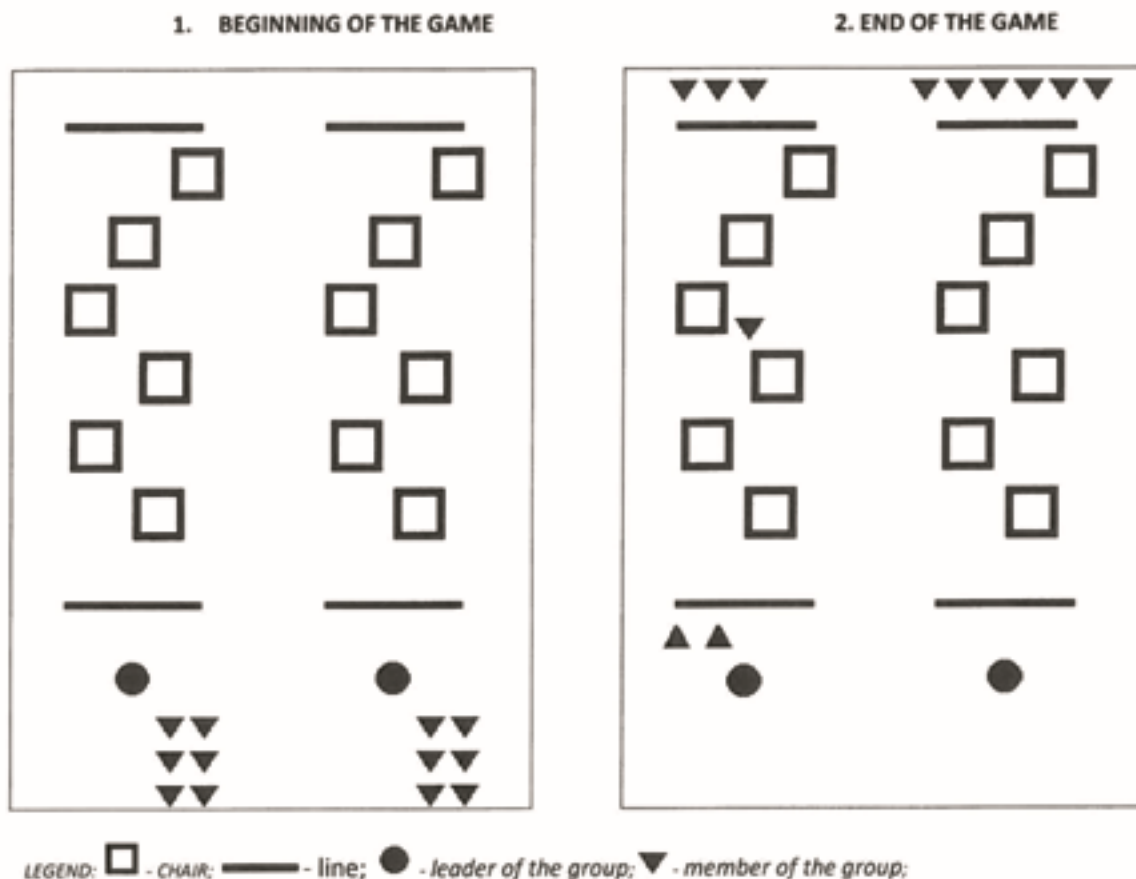


1. Vēl pirms spēles sākuma vadītājs sagatavo lapiņas tā, lai to skaits atbilstu dalībnieku skaitam mīnus divi – grupu līderi (viens līderis katrai grupai). Uz katras lapiņas ir viens vārds un, saliekot lapiņas kopā, jāsanāk diviem loģiskiem teikumiem, pa vienam katrai grupai. Kopā jābūt diviem teikumiem divām grupām un diviem grupu līderiem.
2. Spēles sākumā vadītājs izkārt krēslus nejaušā secībā divās vienādās rindās un uz katra krēsla nejaušā secībā uzliek vienu lapiņu ar rakstīto vārdu uz leju (piemērs ir parādīts zīmējumā).
3. Vadītājs sadala dalībniekus divās grupās un aicina pieteikties vienu brīvprātīgo no katras grupas, kas būs grupas līderis. Vadītājs parāda grupas līderiem katram savu teikumu, un līderiem tie ir jāiegaumē. No šī brīža jebkāda verbālā komunikācija ir aizliegta.
4. Pēc tam dalībnieki pievienojas grupas līderim, kurš stāv priekšā krēsliem ar seju pret tiem. Dalībnieki pagriežas ar muguru pret krēsliem un gaida turpmākos norādījumus. Grupas līdera uzdevums ir vadīt dalībniekus, kamēr tie atmuguriski iet līdz vienam no rindā noliktajiem krēsliem, un panākt, lai viņi no šī krēsla paceļ lapiņu.
5. Pēc tam, kad vadītājs dod starta signālu, grupas līderis, izmantojot neverbālās komunikācijas līdzekļus, izvēlas pirmo dalībnieku un vada to līdz vienam no krēsliem nejaušā secībā. Kad dalībnieks nonāk līdz krēslam, viņš paceļ lapiņu un parāda to grupas līderim. Ja uz lapiņas uzrakstītais vārds ir pirmais vārds teikumā, grupas līderis vada šo dalībnieku uz finiša līniju, kur tas paliek stāvot ar lapiņu rokā. Ja uz lapiņas nav pirmais vārds teikumā, dalībnieks lapiņu noliek un ātri atgriežas pie starta līnijas. Pēc atgriešanās dalībnieks stājas rindas aizmugurē un gaida savu nākamo kārtu.

6. Nākamā grupas locekļa kārta pienāk tikai tad, kad iepriekšējais dalībnieks ir aiz starta vai finiša līnijas. Kad visi dalībnieki atrodas aiz finiša līnijas, tiem ir jāstāv tādā secībā, kādā vārdi veido teikumu. Uzvar tā grupa, kurai tas izdodas pirmajai.

! Sīkāku informāciju meklējiet pievienotajā zīmējumā.

Ja vēlaties spēli padarīt grūtāku, krēslus var salikt vienā rindā. Dalībnieku un lapiņu skaits ir tāds pats kā iepriekš – lapiņu skaits atbilst dalībnieku skaitam mīnus divi, kas ir grupas līderi. Tad grupas līderim ir jāvada savs grupas loceklis pa to pašu vietu (kaujaslauku) pie tiem pašiem krēsliem, cenšoties atrast vārdus no attiecīgā teikuma. Pārējie noteikumi ir tādi paši, vienīgi dalībnieki var arī redzēt vārdu, ko paceļ otras grupas loceklis, ja vien ir pietiekami vēriģi, un tas var palīdzēt, bet, no otras puses, tā kā krēslu ir vairāk, ir grūtāk atcerēties, kur atrodas kurš vārds.



**PASTNIEKS SAJAUCA**

- Attīstīt grupas dinamiku, sadarbību un darbu komandā
- Aktivizēt dalībniekus turpmākajam darbam
- Sadalīt dalībniekus darbam grupās nākamajās sesijās*



30 — 40 minūtes



10+



Papīrs/drukāti attēli, aploksnes, šķēres



1. Vadītājs sagatavo dalībnieku skaitam atbilstošu papīru/attēlu skaitu, un katru sagriež vienāda skaita gabalos (piemēram, 7), tad tos sajauc un katram dalībniekam aploksnē ieliek dažādus vienāda skaita papīra/attēla gabalus.
2. Katram dalībniekam tiek iedota viena aploksne ar dažādiem papīra gabaliem. Dalībniekiem ir 20 minūtes, lai bez sarunāšanās veiktu gabaliņu maiņu ar citiem dalībniekiem. Katra dalībnieka mērķis ir izveidot vienu veselu papīru/attēlu. Vienā solī var veikt tikai viena gabaliņa maiņu.

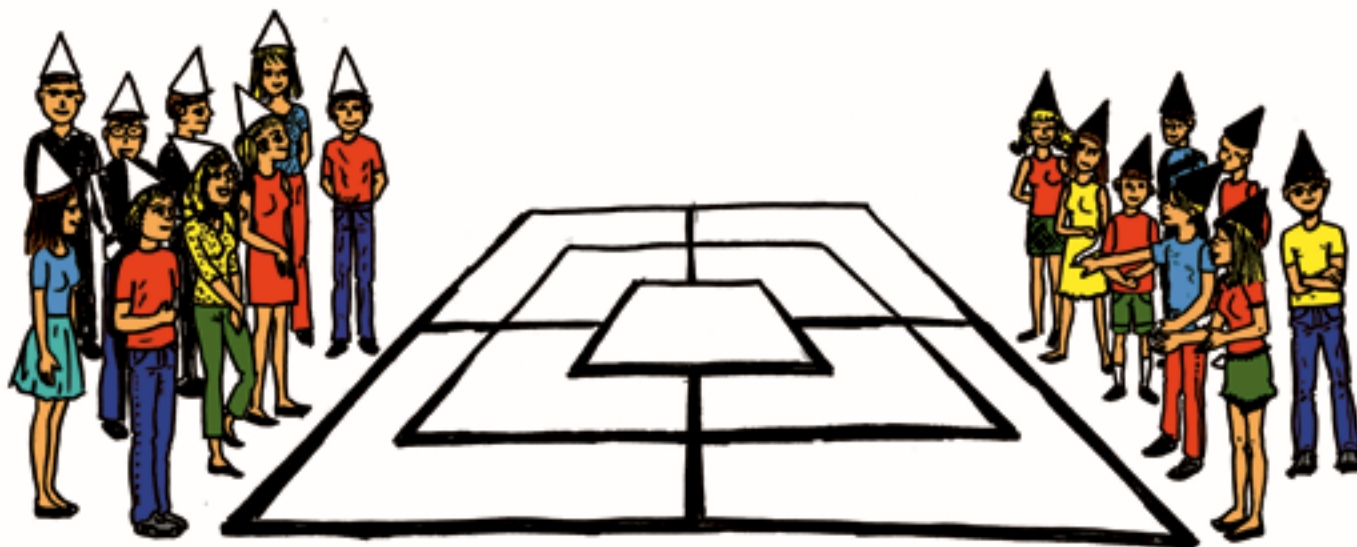
Dalībnieks, kas ir izveidojis attēlu, apsēžas vai dodas ārā no aktīvās darbības zonas, lai parādītu citiem, ka viņam vairs nav gabaliņu, ko mainīt. Šīs 20 minūtes var tikt sadalītas vairākos posmos, piemēram, pirmajā posmā viens dalībnieks var samainīt tikai vienu papīra gabaliņu ar citu dalībnieku, otrajā posmā var mainīt neierobežotu skaitu gabaliņu ar citu dalībnieku.

3. Kad visi dalībnieki ir izveidojuši savus attēlus, vadītājs virza izvērtēšanas diskusiju: kā notika sadarbība/komandas darbs, komunikācija bez vārdiem? Kāpēc grupu darbos komunikācija ir svarīga? Aktivitātes noslēgumā var veidot attēlu izstādi un diskusiju par tiem.

! Aktivitātē var izmantot krāsainu A4 papīru, ar apmācību/sesijas tēmu saistītus attēlus/vārdus.

Metodi var arī izmantot, lai iepazītu kultūru (piemēram, bildes no dažādām pilsētām). Izvēloties līdzīgus attēlus (dažādus kalnus, pieminekļus, abstraktus zīmējumus utt.), var paaugstināt grūtības pakāpi.

*Metode var tikt izmantota kā aktivizētājs vai aktivitāte dalībnieku sadalīšanai grupās tālākam darbam. Vadītājs sagatavo grupu skaitam atbilstošu attēlu daudzumu un sagriež to tik gabalos, cik vienā grupā būs dalībnieki (piemēram, kopā ir 20 dalībnieki un ir nepieciešamas četras grupas — vadītājs sagriež četrus attēlus, katru piecos atšķirīgas formas gabalos). Visi gabaliņi tiek ievietoti vienā traukā, un katrs dalībnieks neskatoties paņem vienu gabalu. Kad ir paņemti visi papīra gabali, vadītājs dod signālu, un dalībnieku uzdevums ir izveidot vienu veselu papīru/attēlu (grupu).





MEKLĒŠANAS VILCIENS



- Darboties kā komandai un atrisināt problēmas
- Attīstīt dinamiku grupā
- Būt konkurētspējīgam
- Attīstīt neverbālās komunikācijas prasmes



20-30 min



6-8 dalībnieki grupā



Slēpjamie priekšmeti un to saraksts, virve, kaste katrai grupai.



1. Vadītājam jā sagatavo vieta – jānoslēpj priekšmeti, jā sastāda priekšmetu saraksts un jā sagatavo kaste katrai grupai. Vadītājs sadala dalībniekus nelielās grupās un sasien kopā ar virvi, veidojot vilcienu. Dalībnieki tiek sasieti īpašā veidā cits citam priekšā:

- pirmā dalībnieka labā roka tiek sasietā ar otrā dalībnieka kreiso roku;
- otrā dalībnieka labā kāja tiek sasietā ar trešā dalībnieka kreiso kāju;
- trešā dalībnieka labā roka ir sasietā ar ceturto dalībnieka kreiso roku;
- ceturto dalībnieka labā kāja ir sasietā ar piekto dalībnieka kreiso kāju;
- un tā tālāk... (skat. attēlu).

2. Vadītājs iedod „vilciena vadītājam” sarakstu ar paslēptajiem priekšmetiem, kuri grupai jāatrod, kustoties kopā un nerunājot. Priekšmeti jāsavāc sarakstā norādītajā secībā. Ja grupa atrod priekšmetu, kas sarakstā norādīts vēlāk, to nedrīkst savākt, kamēr nav savākti visi priekšmeti, kas sarakstā norādīti pirms tam. Tiklīdz grupa atrod vienu priekšmetu, tas jāaiznes uz „grupas kasti”, pirms var meklēt nākamo.

Uzvar tā grupa, kas pirmā savāc visus priekšmetus.

Šai aktivitātei var arī dot konkrētu laiku, un tādā gadījumā uzvarētājs ir tas, kurš savāc vairāk priekšmetu.





ACIS, BALSS, ĶERMENIS



- Veicināt komunikāciju dalībnieku starpā
- Ieviest konkrētus komunikācijas noteikumus
- Izveidot komunikācijas procesu dažādos līmeņos – verbālā un neverbālā
- Radīt labu aktīvas klausīšanās un verbālās komunikācijas vidi
- Veicināt neverbālo komunikāciju
- Ierosināt jaunus komunikācijas veidus
- Darboties kā komandai un risināt problēmas
- Būt inovatīvam un radošam
- Attīstīt sadarbības prasmes un izstrādāt grupas stratēģiju
- Būt konkurētspējīgam



45-60 min



9-15 dalībnieki vai vairāk (atkarībā no tā, cik daudz grupu būs, 3 dalībnieki katrā grupā)



Bumbas, kaste, acu apsējs, šķēršļi.



Vadītāji sadala dalībniekus grupās pa trim.

Diviem grupas locekļiem tiek aizsietas acis.

Viens no dalībniekiem ar aizsietajām acīm ir **ķermenis** – viņš var kustēties un dzirdēt, bet nevar ne redzēt, ne runāt.

Otrs dalībnieks ar aizsietajām acīm ir **balss** – viņš var runāt, bet nevar ne kustēties, ne redzēt.

Trešais komandas loceklis ir **acis** – viņš var redzēt, bet nevar ne runāt, ne kustēties.**

Vadītāji sagatavo telpu aktivitātēm vai vietu ārpus telpām, izvietojot telpā/vietā dažādus šķēršļus, bumbas katrai grupai (jebkur pēc vēlēšanās) un vienu kasti pie „fniša līnijas” visām grupām.

Katras grupas uzdevums ir vadīt ķermeni līdz bumbai un pēc tam panākt tā ielikšanu kastē. Acīm un balsij ir jāatrod veids, kā sazināties un vadīt ķermeni.



*Attīstīt neverbālās komunikācijas prasmes.

** Ķermenis var būt neredzīgs cilvēks, savukārt acis var būt nedzirdīgs cilvēks.

Šai aktivitātei nepieciešama lielāka telpa, vai arī tas jā dara ārpus telpām. Katrai grupai var dot dažas minūtes stratēģijas izstrādei pēc tam, kad izskaidrots uzdevums, bet pirms grupas locekļiem iedalītas lomas vai atļauts tās izvēlēties.

Padoms vadītājiem: acis redz visu un ar neverbālo metodi (plaukšķināšanu vai tausti...) vada balsi, kas runā ar ķermeni, kuram ir jāatrod bumba un pēc tam tā jāieliek kastē.



CILVĒKU DZIRNAVAS



- Attīstīt dinamiku un sadarbību grupā
- Uzlabot komandas darbu, uzticēšanos un atbalstu
- Vingrināties neverbālajā komunikācijā



1h



Maks.18 dalībnieki (9 dalībnieki grupā)

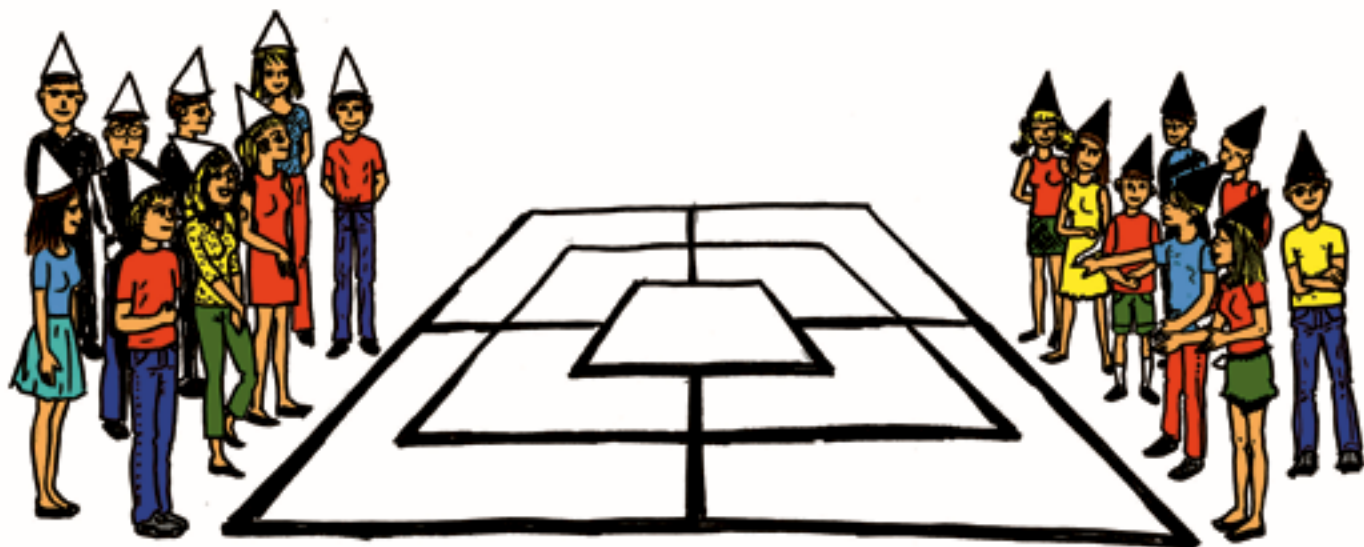


18 papīra cepures (9 melnas un 9 baltas), krīts vai lente (balta)



1. Pašā sākumā vadītājs dalībniekiem sagatavo deviņas melnas un deviņas baltas cepures un uz grīdas ar krītu uzzīmē vai ar lentu uzlīmē laukumu, ko veido trīs koncentriski kvadrāti, kas savienoti ar līnijām no katras kvadrāta iekšējās malas vidus uz attiecīgās kvadrāta ārējās malas vidu (skat. laukuma zīmējumu zemāk).
2. Vadītājs izveido divas grupas, katrā grupā pa deviņiem dalībniekiem. Vienai grupai ir baltas cepures, bet otrai – melnas. Viņš izskaidro uzdevumu. Pēc tam jebkāda verbāla komunikācija ir aizliegta.
3. Cilvēkfigūras, kas ir grupas locekļi, tiek izspēlētas uz stūra punktiem un punktiem, kuros līnijas krustojas, tādējādi ir 24 spēlējami punkti (zīmējumā atzīmēti ar punktiem). Kopā ar laukumu ir jābūt deviņām melnām cilvēkfigūrām un deviņām baltām cilvēkfigūrām, kas parasti ir apaļu kauliņu formā.
4. „Cilvēku dzirnavu” galvenais mērķis ir izveidot dzirnavas – trīs vertikālas vai horizontālas līnijas rindā. Ikreiz, kad tas izdodas, tiek noņemta pretinieka cilvēkfigūra – grupa izlemj, kura tieši. Vispārējais mērķis ir samazināt pretinieka figūru skaitu līdz mazāk nekā trim vai panākt, ka pretinieks vairs nevar spēlēt. Sākumā laukums ir tukšs.
5. Dalībnieki met monētu, lai noskaidrotu, kura grupa sāks pirmā. Spēlei ir divi posmi. Sākumā grupas locekļi nesarunājoties izlemj, kur uz laukuma atradīsies viņu pirmais loceklis – cilvēkfigūra. Viņš var stāvēt uz jebkura brīva punkta. Pirmās grupas pirmajai figūrai seko otrās grupas pirmā figūra, tad pirmās grupas otrā figūra un otrās grupas otrā figūrā utt. Pēc tam, kad laukumā izvietotas visas astoņpadsmit cilvēkfigūras, spēle turpinās pārmaiņus, bet katrs gājiens tagad sastāv no vienas figūras pārvietošanas pa līniju uz kaimiņa punktu. Grupa nesarunājoties var vienoties, kurš loceklis tiks pārvietots.

6. Abos spēles posmos ikreiz, kad grupai izdodas izveidot dzirnavas, šī grupa nekavējoties noņem no laukuma vienu pretinieka komandas cilvēkfigūru, kas neveido dzirnavas. Ja visas pretinieka cilvēkfigūras veido dzirnavas, tiek pieļauts izņēmums, un grupai atļauj noņemt jebkuru figūru. Pretinieka figūru var noņemt tikai pēc tam, kad grupa izveido dzirnavas, bet grupa bieži vien arī izjauks dzirnavas, izņemot no tām vienu figūru, un tad nākamajā gājienā pārvietos figūru atpakaļ, izveidojot jaunas dzirnavas un noņemot jaunu cilvēkfigūru.
7. Katras grupas noņemtās figūras spēlē vairs nepiedalās.
8. Spēle beidzas, kad kādai no grupām ir palikušas tikai divas figūras vai arī grupa vairs nevar izdarīt gājienu.
9. Visā spēles laikā dalībnieki izmanto neverbālās saziņas līdzekļus, lai vienotos par grupas stratēģiju.





MŪSU MOTO



- Darboties kā komandai
- Brīvi paust savu viedokli
- Vingrināties neverbālajā komunikācijā
- Būt inovatīvam un radošam
- *Attīstīt tēlošanas prasmes



10 min

* 30-45 min



15-20 dalībnieki vai vairāk



Zīmju valodas alfabēts



Vadītājs izveido grupas pa 5-6 dalībniekiem vienā grupā. Dalībnieku uzdevums ir izdomāt savas grupas moto. Vadītājs var piedāvāt ieteikumus moto/uzdevumam (piemēram, ja apmācības/jauniešu apmaiņas programmas temats ir cilvēktiesības, vadītājs var piedāvāt tādas tēmas kā vispārējās cilvēktiesības, minoritāšu tiesības, tiesības cilvēkiem ar īpašām vajadzībām u. c). Moto tiks izveidots, izmantojot zīmju valodas alfabētu. Dalībnieki kombinēs zīmju valodas burtus, lai izveidotu moto. Pēc šī darba paveikšanas katra grupa prezentēs savu moto un uzdevumu (ja tematu nenorādīja vadītājs un grupa to izvēlējās pati, grupa var arī paskaidrot savu izvēli).*



* Vadītājs var izmantot zīmju valodas alfabētu no grāmatas vai sagatavot savu.

Spēli var spēlēt, izmantojot grupas moto, logotipu vai nosaukumu.



KĀPURS



- Darboties kā komanda
- Atrast veidus, kā kopā strādāt un komunicēt
- Attīstīt neverbālās komunikācijas prasmes
- Attīstīt humora izjūtu
- *Pārvarēt sacensību stresu



20-30 min



10-15 vai 20-30 dalībnieki



2 vai 4 virves



Dalībniekiem jānostājas rindā.

Lai izveidotu kāpuru, visu dalībnieku labās kājas sasien ar vienu virvi, bet visu dalībnieku kreisās kājas – ar otru virvi. Kāpuram jāpārvietojas pa telpu, lai vingrinātos savā taktikā.

Kad komanda sinhronizē roku un kāju kustības, telpā var novietot dažādus pārvaramus šķēršļus, piemēram, krēslu, uz kura jāuzkāpj, galdu, caur kuru jāizlien u. c. Spēli var arī organizēt ārpus telpām, lai pārvarētu dabiskus šķēršļus.



NEIESPĒJAMĀ MISIJA



- Izklaidēties un „pamodināt” grupu
- Darboties pāros kā komandai, lai atrisinātu problēmas
- Attīstīt pārliecību par sevi un citiem
- Attīstīt humora izjūtu un likt lietā iztēli
- Pārvarēt sacensības stresu



45 min



15+



Baloni, lapas ar populāru zīmolu logotipiem, salmiņi, polistirola bumbas vai papīra gabali, plastmasas glāzes, nelieli dēļi, pulkstenis.



Vadītājs skaidri izskaidro noteikumus visiem dalībniekiem, izejot cauri visiem uzdevumiem. Dalībnieki pāriet pie nākamā uzdevuma pēc iepriekšējā uzdevuma pabeigšanas.

1. uzdevums. Dalībnieki sadalās pāros. Vadītājs katram dalībniekam iedod vienu balonu. Dalībnieku uzdevums ir balonus piepūst, aizsiet un pēc iespējas ātrāk pārsprādzināt. Galvenais spēles nosacījums ir tāds, ka viens no pāra var izmantot tikai rokas, bet otrs – tikai lūpas.

2. uzdevums. Vadītājs dalībniekus sadala komandās pa 5-6 dalībniekiem vienā komandā. Dalībniekiem jāizveido labi pazīstami logotipi (Mercedes, Nike, McDonald's, Audi u. c.), izmantojot vienīgi grupas locekļu ķermeņus. Ja vēlaties uzdevumu vienkāršot, vadītājs var izvēlēties logotipus konkrētā jomā (pārtika, rūpniecība, sports, automobiļi u. c.). Vadītājs katrai komandai iedod vienu lapu ar logotipu (neskatoties, kuru tieši), un grupai šis logotips jāparāda pārējo priekšā.

Pārējām grupām šis logotips ir jāatpazīst un jāatmin. To var darīt mutiski vai ar zīmējumiem.

Šo metodi var atkārtot vairākas reizes.

3. uzdevums. Pirms balonu izdalīšanas un spēles uzdevuma izskaidrošanas jāvērs uzmanība diviem noteikumiem:

- 1) higiēnas noteikumam: balonu piepūš tikai viens cilvēks;
- 2) drošības noteikumam: negaidīta balonu pārsprādzināšana ir bīstama un var nebūt smieklīga.



Dalībnieki tiek sadalīti pāros. Katrs pāris piepūš balonu un atstāj to uz grīdas. Vadītājs (vai viens no dalībniekiem nepāra dalībnieku skaita gadījumā) lūdz katram pārim pacelt balonu no grīdas, izmantojot kādu ķermeņa daļu – nav atļauts izmantot rokas no elkoņa uz leju.

Pārim balons ir jāpārnes pāri telpai (tādā pozīcijā, kādā tie balonu pacēla no grīdas) un jāieliek kastē. Ja balons nokrīt, gājiens jāsāk no sākuma.

4. uzdevums. Vadītājs sadala dalībniekus komandās (atkarībā no dalībnieku skaita – 5/6 dalībnieki vienā grupā). Katra komanda nostājas rindā, un pirmais komandas loceklis saņem bumbu un salmiņu. Pārējie komandas locekļi saņem tikai salmiņus. Pēc vadītāja signāla pirmajam rindā stāvošajam bumba no plaukstas ir jāpaceļ gaisā, pūšot ar salmiņu, un tādā pašā veidā jāpadod nākamajam komandas loceklim. Ja bumba nokrīt, viss jāsāk no sākumā – no pirmā komandas locekļa, kamēr tiek līdz beigām, nenometot bumbu.

5. uzdevums. Grupu sadala divās komandās. Ja dalībnieku ir vairāk, tos var sadalīt vairāk nekā divās komandās. Katra komanda saņem 10 plastmasas glāzes un dēlīti. Šī uzdevuma mērķis ir no plastmasas glāzēm izveidot stabīlu un augstu konstrukciju noteiktā laikā (piemēram, vienā minūtē) uz ļoti maza dēlīša (lai tas būtu sarežģīti). Uzvar komanda, kura vienas minūtes laikā uzceļ augstāko un stiprāko konstrukciju.



3. uzdevums. Ieteikumi, kā labāk pacelt un nest balonu:

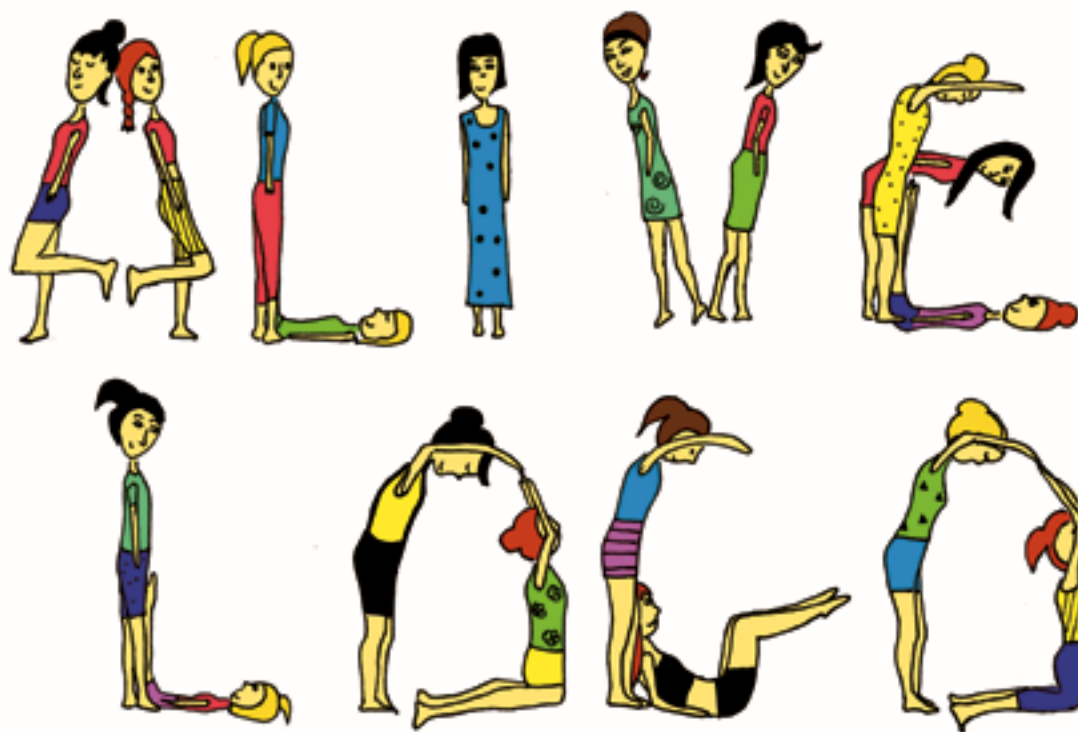
- elkonis pret elkoni;
- kāja pret kāju;
- celis pret celi;
- apakšdelms un elkonis;
- pēda un elkonis;
- celis un elkonis.

4. uzdevums. Bumbas vietā var izmantot nelielus papīra gabalus.

Uzdevumus veic 45 minūtēs.

Ja grupu ir vairāk, katrai grupai var būt novērotājs, kurš pārliedzinās, vai visi dalībnieki izpilda un ievēro visus uzdevumus.





GRUPU DARBI

Grupu darbi ir kopīga darbošanās par kādu noteiktu tēmu vai kopīga uzdotā uzdevuma veikšana. Grupu darbu mērķis ir veicināt diskusijas starp grupas biedriem par kādu noteiktu jautājumu, dalīšanos pieredzē, sava viedokļa izteikšanu, pamatošanu un argumentēšanu, kā arī attīstīt dalībnieku kompetences (prasmes, zināšanas, attieksmes). Grupas uzdevumu izvēle ir atkarīga no vēlamā grupu uzdevuma mērķa, tomēr pamatā caur visiem uzdevumiem dalībnieki attīsta komunikācijas prasmes un notiek to personīgā un profesionālā izaugsme (palielinās pašpārliecinātība, vērtību izpratne, savu spēju apzināšanās), un tiek veicināta dalībnieku atbildība pašiem pret savu mācīšanos.



EMOCIJZĪMJU PASAKA



- Noteikt emocijas, ko parāda vizuālais vēstījums, un izteikt tās
- Saistīt emociju ar emocijzīmi
- Saprast, kā katrs cilvēks jūtas atšķirīgi, redzot to pašu vizuālo vēstījumu/attēlu
- Padziļināt izpratni par to, ka mēs visi izrādām emocijas atšķirīgi
- Sasaistīt emocijas ar neverbālo komunikāciju
- Attīstīt neverbālās komunikācijas prasmes
- Būt inovatīvam un radošam
- „Pamodināt” iztēli
- Attīstīt tēlošanas prasmes



30 min



16-20 jeb 3 dalībnieki grupā



Aploksne ar piecām kārtīm (piemēram, bēdīgu seju, neitrālu seju, priecīgu seju, dusmīgu seju un sajūsminātu seju), fotogrāfijām vai attēliem, kurus var sasaistīt vienā stāstā vai teikumā, emocijzīmes, papīrs, zīmuļi.



Vadītājs sadala dalībniekus grupās pa trim un aicina pieteikties vienu brīvprātīgo no katras grupas. Katra grupa darbojas atsevišķi. Brīvprātīgais saņem aploksni ar piecām kārtīm, fotogrāfijām vai attēliem. Viņa uzdevums ir paskatīties uz kārti un izrādīt emociju, kuru šī kārts viņā izraisa. Pārējie trīs grupas locekļi katrs izvēlas emocijzīmi, kas apzīmē izrādīto emociju. Beigās katram grupas loceklim būs piecas emocijzīmes. Viņiem jāizdomā stāsts vienā teikumā, kurā tiks izmantotas visas izvēlētas emocijzīmes. Pēc tam brīvprātīgais citu pēc citas parādīs kārtis un atkārtos parādīto emociju, savukārt pārējie trīs grupas locekļi parādīs izvēlētas emocijzīmes un izlasīs savu teikumu grupai. Pēc tam varēs noskaidrot, vai stāsts no kārtīm ir tāds pats, līdzīgs vai pilnīgi atšķirīgs no pārējo teikuma.

Beigās var pārrunāt to, kā mēs izrādām savas emocijas un kā citi cilvēki tās atpazīst. Varbūt citiem konkrētā emocija nozīmē kaut ko citu. Varbūt daži cilvēki prieku izrāda, lēkājot apkārt, savukārt citi vienkārši saka: „Jā, esmu laimīgs” un domā, ka pārējie pārspīlē.

🔍 Tāpat ir svarīgi pieminēt saikni starp neverbālo komunikāciju un emocijām, jo īpaši nedzirdīgu cilvēku gadījumā.

Uz kārtīm, fotogrāfijās, attēlos var būt pludmale, divi cilvēki, kas strīdas vai apskaujas, kaķēns, lietaina diena...

Īsumā pirmais parāda kārti, otrais izvēles emocijzīmi, un trešais, kurš ir novērotājs, izdomā stāstu.

! Vienas un tās pašas fotogrāfijas dažādiem dalībniekiem var izraisīt atšķirīgas izjūtas, piemēram, suns var radīt bailes vai prieku.

*Ja nolemjat nerādīt emocijas par katru kārti, fotogrāfiju vai attēlu, bet izvēlaties brīvprātīgo no katras grupas, kas tēlo vai atdarina attēlā redzamo, stāstu var izdomāt kā lomu spēli. Tas ir labs treniņš, lai izrādītu emocijas, izmantojot neverbālo saziņu. Un pārējie trīs grupas locekļi pierakstīs stāstu, lai konstatētu līdzīgo un atšķirīgo.



PIEKAR SAVU VIEDOKLI



- Attīstīt grupas dinamiku, sadarbību un darbu komandā
- Dalīties ar personīgo skatījumu par tēmu
- Nodrošināt grupu darbu un diskusijas caur neverbālo komunikāciju



30 minūtes



10+



Attēli/nosaukumi, 2 apgalvojumi uz papīra, veļas knaģi (1 vai 2 katram attēlam un apgalvojumam), virve (garums atkarīgs no vietas un attēlu skaita)



Pirms aktivitātes vadītājs sagatavo ar tēmu saistītus attēlus/nosaukumus (piemēram, pārtikas produktu attēlus — ābols, pīrāgs, makaroni, čipsi utt.) un 2 apgalvojumus (piemēram — veselīgs un neveselīgs).

Aktivitātes norises vietā ir novilkta virve (virvi var turēt arī divi cilvēki). Vienā virves pusē ar knaģiem ir piestiprināts viens apgalvojums „veselīgs” un otrā pusē pretējs apgalvojums — „neveselīgs”. Katrs dalībnieks izvēlas vienu vai vairākus attēlus, kas viņiem interesē vai arī veic izvēli neskatoties. Balstoties uz savu viedokli, dalībnieki viens pēc otra pakarina izvēlētos attēlus pie viena vai otra no apgalvojumiem.

Grupas diskusiju var veikt pēc katra dalībnieka veiktās izvēles vai arī tad, kad visi dalībnieki ir piestiprinājuši attēlus, — vai Tu tam piekrīti vai nepiekrīti? Kura attēla vietu Tu gribētu mainīt?

Var pievienot arī otro soli — kad visi dalībnieki ir piestiprinājuši savus attēlus, katrs dalībnieks veic vienu izmaiņu, samainot vai pārvietojot kādu attēlu, ja viņš/viņa domā, ka šīs izmaiņas ir nepieciešamas. Attēlu samainīšanu var veikt arī diskusijas laikā.



Apgalvojumi un attēli var būt par dažādām tēmām — demokrātija, vardarbība, cilvēktiesības, veselīgs dzīvesveids u.c.

Grupas diskusijai var sagatavot kārtis „Piekrītu” un „Nepiekrītu” vai arī dalībnieki var ieņemt noteiktu vietu telpā, kur ir izvietotas zīmes „Piekrītu” un „Nepiekrītu”.



RUNĀ KOMIKSS



- Nodrošināt efektīvu grupas darbu un diskusiju, izmantojot neverbālo komunikāciju;
- Sekmēt radošumu, efektīvu komunikāciju un ideju attīstīšanu;
- Strukturēt darbu un komunikāciju grupā.



1,5 — 2 h



6 — 24 (pielāgojams)



„Komunikācijas kārtis“*, komiksa veidne (viena katrai komandai), veci žurnāli un avīzes, šķēres (vismaz vienas katrai komandai, vislabāk — vienas uz diviem dalībniekiem), līmes zīmuļi, marķieri, līmlapiņas, baltas papīra lapas.



Sākumā vadītājs izskaidro aktivitātes pirmā soļa noteikumus gan verbāli, gan izmantojot vizuālu demonstrāciju, piemēram, ar shematiskiem zīmējumiem. Būtiski, lai dalībnieki nesāktu rīkoties priekšlaicīgi, jo no sākuma ir jānoklausās viss uzdevuma pirmais solis, lai nebūtu nekādu pārpratumu.

Pirmais solis: noteiktā laikā (atkarībā no grupas dotais laiks var būt 10 — 20 minūtes) katrai grupai jānonāk pie vienas konkrētas idejas kādas problēmas risinājumam (saistībā ar aktivitātes vai apmācību tematiku). Galvenais nosacījums — šī uzdevuma laikā dalībnieki drīkst komunicēt tikai neverbāli (izmantojot ķermeņa valodu un zīmējumus). Šādā veidā viņiem jāspēj vienoties par vienu ideju, un tā jāvizualizē/jāfiksē uz papīra lapas (to var fiksēt dažādos veidos, tikai ne rakstiski), taču šī pirmā ideja nav jāprezentē citiem. Svarīgi, lai pati grupa vienojas par konkrētu ideju savā starpā. Kad laiks ir beidzies, visām grupām jāsanāk kopā, lai noskaidrotu, kas notiks tālāk.

Kad šis pirmā soļa uzdevums ir izskaidrots, dalībnieki tiek sadalīti vairākās grupās (min. 3, max. 6 cilvēki grupā). Katra grupa saņem vairākas papīra lapas un marķierus, kas palīdzēs viņiem komunicēt savā starpā un piefiksēt savas idejas. Uzdevuma pirmais solis var sākties.

Pēc tam, kad grupas sanāk kopā pēc uzdevuma pirmā soļa, vadītājs sāk skaidrot uzdevuma otro soli: tagad katrai grupai jārada komikss, kas tikai vizuāli, taču pietiekami skaidri prezentēs un pārējiem izskaidros grupas izvēlēto ideju. Veidojot komiksus, dalībnieki drīkst izmantot tikai attēlus, zīmējumus un simbolus, taču nedrīkst izmantot rakstītu tekstu.



Komiksi jāveido kolāžas tehnikā — izmantojot attēlus un simbolus, kas izgriezti no veciem žurnāliem un avīzēm. Otrā soļa veikšanai jābūt iepriekš sagatavotiem galdiem (vai vietām uz grīdas) ar visiem nepieciešamajiem materiāliem. Tos vadītājs var sagatavot pirms aktivitātes vai pirmā soļa laikā.

Skaidrojot otro soli, vadītājs var iepazīstināt grupu ar “Komunikācijas kārtīm”*, ko var izmantot efektīvākai neverbālajai komunikācijai grupā.

Svarīgākais nosacījums — arī šī uzdevuma laikā dalībnieki nedrīkst sarunāties. Gan diskusijai un lēmumu pieņemšanai, gan radošajam procesam jānotiek, izmantojot tikai neverbālo komunikāciju. Dalībnieki var izmantot ķermeņa valodu, zīmējumus, attēlus žurnālos un avīzēs u.c., kā arī jau iepriekšminēto rīku “Komunikācijas kārtis”*. Šādā gadījumā būtu nepieciešams viens kāršu komplekts katrai komandai. Noteikumu izskaidrošanā vadītājam būtu jāizmanto vizuāla procesa un komiksu paraugu demonstrācija.

Grupu darbam otrā soļa pildīšanai jāilgst 40 — 60 minūtes. Kad laiks ir beidzies un visi ir gatavi, katra grupa pieliek savu komiksu pie sienas bez skaidrojumiem. Kad visi komiksi ir pielikti pie sienas un visiem bijusi iespēja tos apskatīt, aktivitāte tiek noslēgta ar diskusiju lielajā grupā, izmantojot gan verbālu, gan neverbālu komunikāciju (izmantojot tulkus, ja nepieciešams). Arī noslēguma diskusijā komunikācijas organizēšanai var izmantot “Komunikācijas kārtis”*.



*“Komunikācijas kārtis” ir instruments, kas var palīdzēt organizēt diskusiju un lēmumu pieņemšanas procesu grupā, īpaši, ja uzsvars ir uz neverbālo komunikāciju. Kāršu komplektā ietilpst 8 kārtis dažādās krāsās — katra krāsa (kā arī īss teksts vai simbols uz tām) reprezentē noteiktu nozīmi. Piemēram, dzeltenā kārts — „Man ir ideja!” vai lampiņas simbols, zaļā kārts — „Es piekrītu!”, sarkanā kārts — „Stop!/Apklustiet!/Paklausieties!” u.tml.

Kārtis būtu jāveido no cieta papīra un ideālā variantā jāielaminē, taču tās var uztaisīt arī pavisam ātri un vienkārši, piemēram, izmantojot krāsainas līmlapiņas u.c.

Kāršu piemēru atradīsiet metožu grāmatas sadaļā “INSTRUMENTI”

P.S. Lai grupu darbs būtu dinamiskāks, grupas uzdevuma laikā var mainīties vietām pēc “world cafe” principa, uz līmlapiņām atstājot komentārus un ieteikumus citām grupām.

**UZZĪMĒ MANI!**

- Attīstīt dinamiku un sadarbību grupā
- Darboties kā komandai
- Izkopt māksliniecisko talantu



15 min



5 -10 dalībnieki grupā



Tāfele, marķieri dažādās krāsās un šalle vai cita veida apsējs acu aizsīšanai (ja apsēja nav, priekšā esošā cilvēka acis var aizsegt ar plaukstām).



Vadītājs sadala dalībniekus grupās atkarībā no kopējā dalībnieku skaita.

Vadītājs sākumā paskaidro, ka dalībniekiem jāizdomā, ko viņi zīmēs (no savas grupas, no citas grupas vai pat kādu slavenu cilvēku...), un vai viņi zīmēs visu cilvēka ķermeni (veiksmīgāks risinājums lielām grupām) vai tikai seju/galvu.

Vadītājs var dot dalībniekiem mazliet laika, lai viņi kā grupa varētu izstrādāt savu stratēģiju – kurš zīmēs kuru ķermeņa daļu (acis, ausis, muti, degunu...), vai vienkārši lūgt grupai nākt pie tāfeles un uz vietas izdomāt, kuru ķermeņa daļu kurš zīmēs.

Pēc tam, kad dalībnieki ir vienojušies par zīmēšanu, viņi nostājas rindā tāfeles priekšā. Pirmais rindā stāvošais paskatās uz tukšo lapu un iztēlojas, kur viņš zīmēs pirmo ķermeņa daļu (piemēram, galvu). Pēc tam nākamais rindā stāvošais viņam aizsien acis. Kad pirmais dalībnieks ir beidzis zīmēt, viņš noņem apsēju un dodas uz rindas galu, un tā viss turpinās, kamēr katrs dalībnieks ir uzzīmējis vienu ķermeņa daļu.

Kad zīmējums ir pabeigts, pārējām grupām ir jāmin, kāda cilvēka portrets ir uzzīmēts uz tāfeles. Uzvar tā grupa, kas uzmin pirmā.



**LOMU SPĒLE – VĀRDU KRĀJUMA PAPLAŠINĀŠANA**

- Paplašināt vārdu krājumu (nedzirdīgajiem), uzlabot runātās valodas sapratni
- Nodrošināt ikdienas informācijas pieejamību un iemācīties vārdus citās valodās
- Veicināt radošumu un sniegt izklaidi
- Informēt par aktuālajām problēmām sabiedrībā un norādīt to sekas, kā arī iespējamus risinājumus



2 h



4-6 dalībnieki grupā



Papīrs, zīmuļi, papīrs ar „saistīto” un galveno vārdu, iespējams, komikss, zīmējums vai attēls.



Vispirms vadītājam ir jāsagatavo dienas tēma/temats, galvenie vārdi katrai grupai un „saistītie” vārdi katram dalībniekam. Ja galvenie vārdi ir samērā jauni vai vadītājam šķiet, ka dalībniekiem tie nebūs zināmi, iespējams, jāsagatavo arī komikss vai zīmējums/attēls katrai grupai, kas varētu palīdzēt.

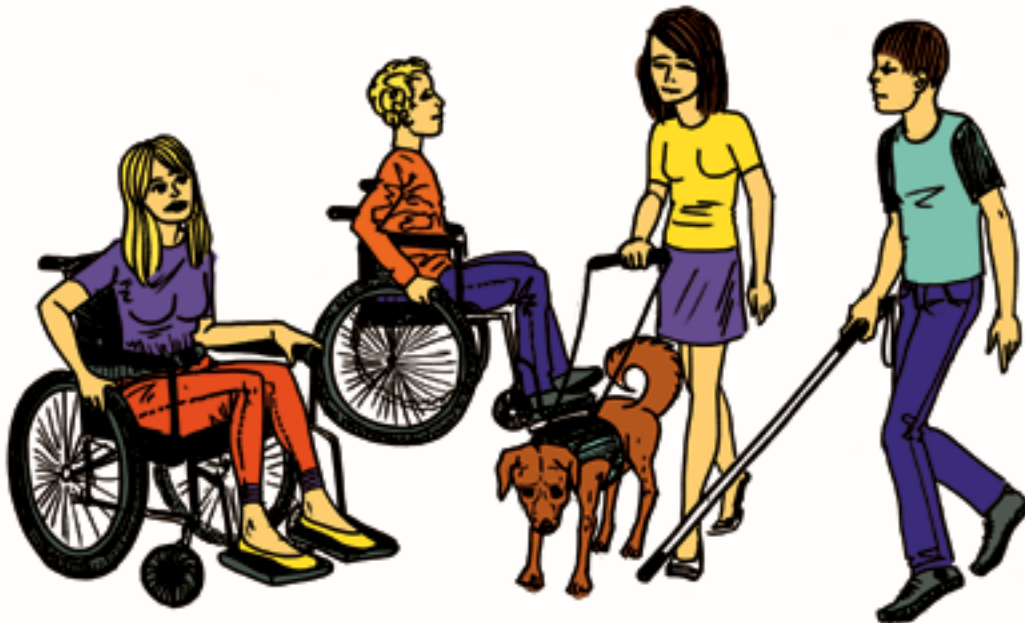
1. Vadītājs sadala dalībniekus nelielās grupās. Katram grupas loceklim tiek iedots atšķirīgs vārds, kas saistīts ar galveno vārdu. Katram grupas loceklim savs vārds ir jāparāda, izmantojot neverbālās komunikācijas līdzekļus (žestus, mīmiku, ķermeņa stāvokli, pieskārienus...). Pārējiem grupas locekļiem šis vārds ir jāuzmin un visi vārdi jāsasaista ar galveno vārdu. Ja neviens no grupas galveno vārdu neuzmin, tas nozīmē, ka tas ir jauns vārds visai grupai, tāpēc vadītājs grupai galveno vārdu pasaka priekšā.
2. Kad grupa uzmin/uzzina galveno grupas vārdu, katra grupa izdomā simulāciju/lomu spēli, kas raksturo galveno vārdu. Grupas locekļi jau zina „saistītos” vārdus/sinonīmus no pirmās uzdevuma daļas, bet, ja vadītājam šķiet, ka galvenie vārdi dalībniekiem nav zināmi, viņš var sagatavot komiksu vai attēlu, kas šo vārdu paskaidro un kopā ar „saistītajiem” vārdiem/sinonīmiem varētu palīdzēt to uzminēt. Grupa savu simulāciju parāda pārējām grupām, un tās vienā vārdā vai teikumā apraksta redzēto, savukārt vadītājs to uzraksta uz tāfeles. Beigās grupas cenšas atrast galveno vārdu, kas tika iedots konkrētajai grupai.
3. Īsa diskusija par galvenajiem vārdiem vai vēl citi sinonīmi/paskaidrojums no vadītāja puses, kas var būt dienas tēma/temats.



Šo metodi var izmantot kā divas atsevišķas metodes:

- pirmā daļa var būt tikai kā ievads aktivitātes tematam, kurā dalībnieki izveido krustvārdu mīklu/sinonīmu spēli, lai atrastu galveno vārdu;
- otrajā daļā var izskaidrot kādu jaunu vārdu vai informēt par kādu sabiedrības problēmu, par kuru grupām pēc tam ir jāizspēlē reāli scenāriji, kas raksturo šo problēmu īstā dzīvē, visu laiku izmantojot neverbālās komunikācijas līdzekļus (piemēram, komunikācijas barjeru starp nedzirdīgajiem, vājdzirdīgajiem un dzirdīgajiem).







VIENOTĪBA DAŽĀDĪBĀ



- Saprast ES koncepciju



30 min



5-10



Augļi, karogi, bļoda ar ES logotipu, nazis



Katrs dalībnieks izvēlas vienu ES valsti un paņem attiecīgo karodziņu. Dalībnieks asociē valsti ar konkrētu augli vai izvēlas vienu augli, kas simbolizē šo valsti. Katrs dalībnieks nomizo/ sagriež izvēlēto augli un pagaršo to. Pārējie augļi tiek ievietoti vienā bļodā ar ES logotipu un sajaukti. Tagad visi dalībnieki nogaršo augļu salātus.

Šīs metodes mērķis ir likt dalībniekiem apjaust atšķirību starp to, ko viņi izjuta, pagaršojot vienu atsevišķu augli, un ko viņi izjuta, nogaršojot augļu salātus.

Atsevišķs auglis simbolizē valsti, bet salāti – visu ES.

Secinājums: mēs visi esam atšķirīgi un varam izrādīt savu dažādību, bet savienībā mēs cits citu papildinām, tāpat kā augļu salātu garša, kas ir intensīvāka un labāka nekā viena augļa garša.

Vadītājs uzdod šādus informatīvos jautājumus.

- Ar kādu augli tu asociē konkrētu valsti?
- Kādas ir šīs valsts galvenās īpašības?
- Vai tu par šo valsti zināji jau iepriekš?
- No kādiem informācijas avotiem tu ieguvi informāciju par šo valsti?
- Ja tu šo valsti esi apmeklējis, kādi ir tavi iespaidi par šo valsti?



Atgriezeniskā saite būs īsa prezentācija. Grupas izvēlēsies karogu, vai arī to piešķirs vadītājs. To pašu var darīt ar augļiem.

PAPILDUS RĪKI

1. STARPTAUTISKO ZĪMJU ALFABĒTS
2. EMOCIJU KĀRTIS
3. ATMIŅAS KĀRTIS (atrodi savu pāri)
4. Komunikācijas kartice

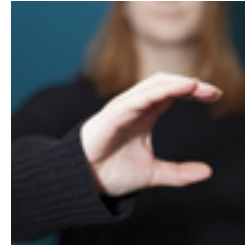
STARPTAUTISKO ZĪMJU ALFABĒTS



A



B



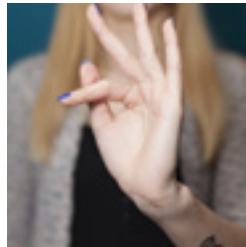
C



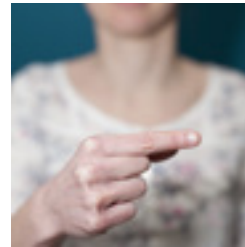
D



E



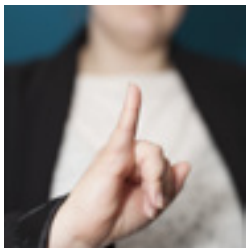
F



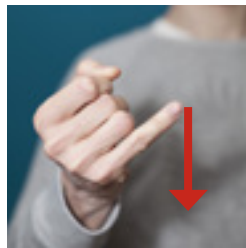
G



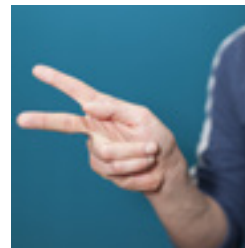
H



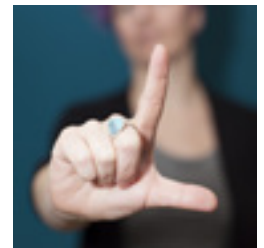
I



J



K



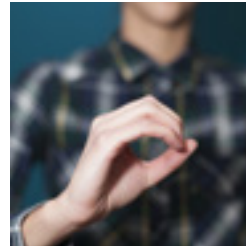
L



M



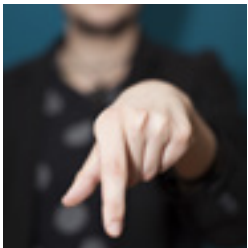
N



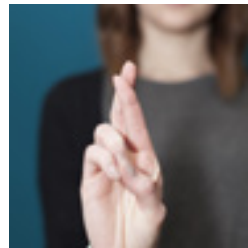
O



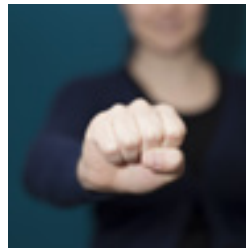
P



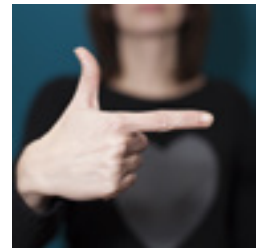
Q



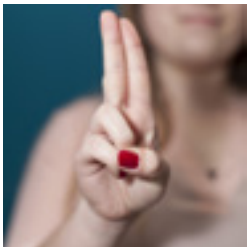
R



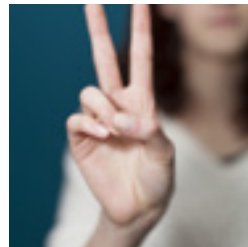
S



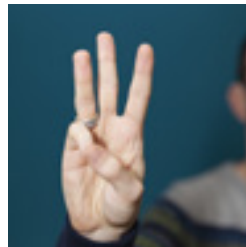
T



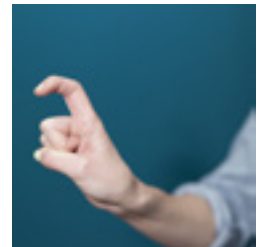
U



V



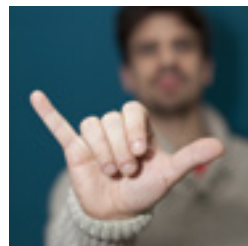
W



X



Z

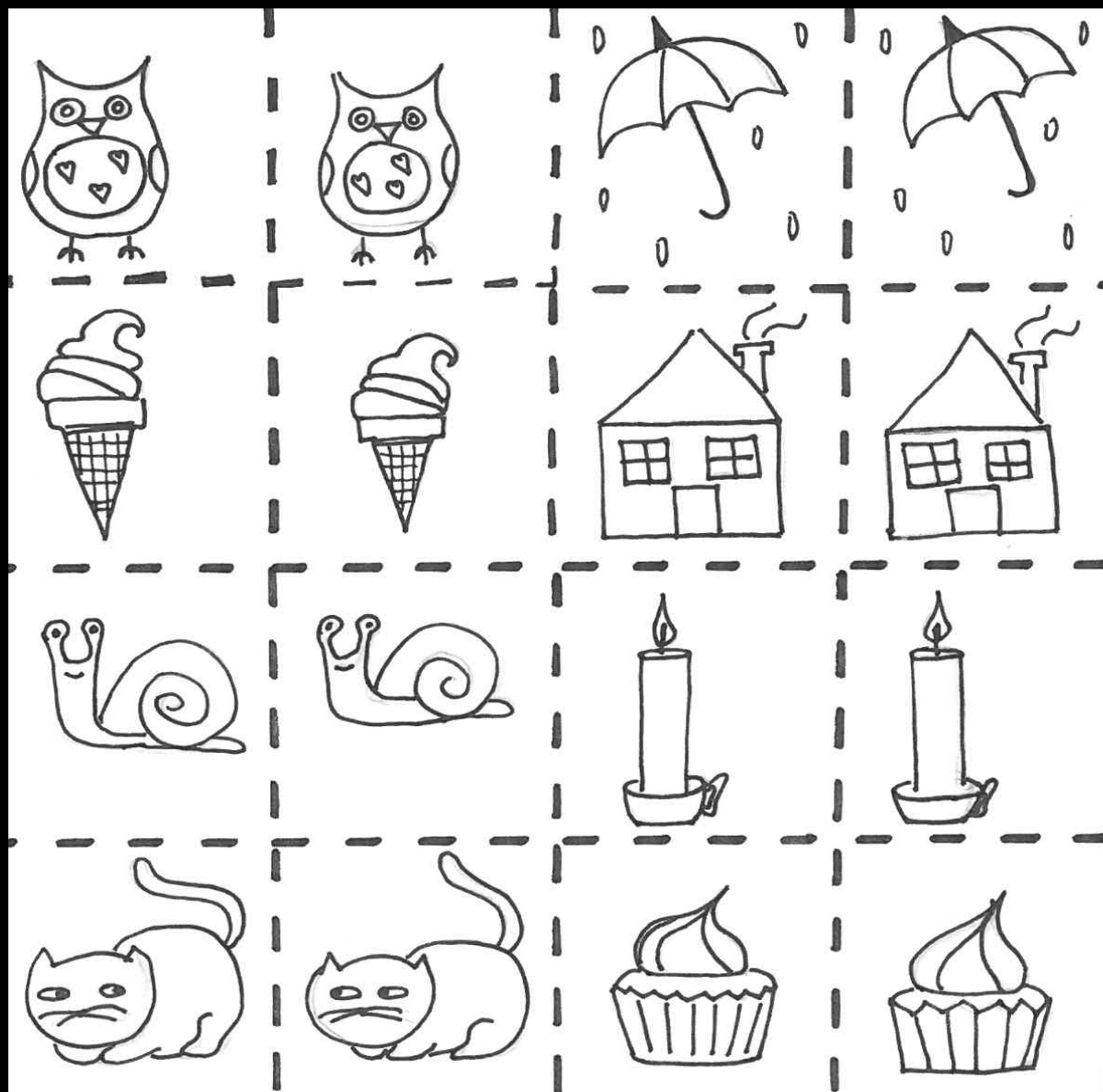


Y

EMOCIJU KĀRTIS

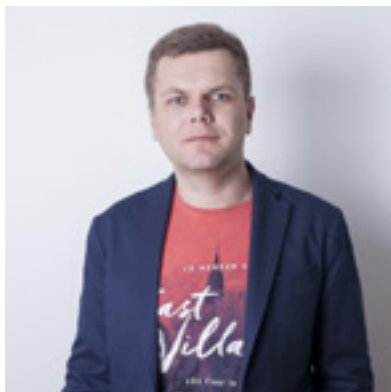


ATMIŅAS KĀRTIS (atrodī savu pāri)



KOMUNIKĀCIJAS KĀRTIS





Josip Brozović

Pilsoniskās sabiedrības aktīvisks vairāku gadu garumā un viens no projekta „New methods for Inclusion” autoriem

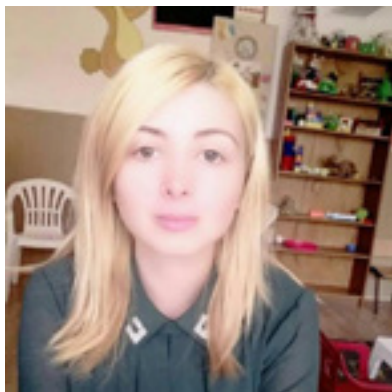
Esmu ļoti priecīgs, ka man bija iespēja būt par daļu no šī projekta. Es uzskatu, ka pilnīgi visiem jauniešiem ir jābūt piekļuvei neformālās izglītības aktivitātēm, neatkarīgi no dažādiem šķēršļiem, ar kuriem tie saskaras. Esmu cieši pārliecināts, ka ar projekta aktivitātēm un radīto intelektuālo rezultātu - Rokasgrāmatu, mēs esam veicinājuši komunikācijas barjeru mazināšanu mācību procesā.



Iva Hlavač

Juridiskā konsultante, projektu vadītāja un neformālās izglītības apmācītāja Zagrebas nedzirdīgo un vājdzirdīgo asociācijā

Veiksmīgu attiecību pamatā ir kvalitatīva komunikācija un lai gan tā tiek uzskatīta par pašsaprotamu, šis projekts man ļāva saskatīt citu realitāti. Piedaloties projektā, es uzzināju, ka viena no svarīgākajām pazīmēm kvalitatīvai komunikācijai ir visu iesaistīto dalībnieku iekļaušana un, strādājot pie Rokasgrāmatas, es sapratu, kas tas var būt arī jautri. Es ceru, ka lasot un izmantojot šo Rokasgrāmatu, jums visiem būs tikpat daudz jautrības, kā man, strādājot pie tās.



Andra - Gabriela Surlaru

Klīniskā psiholoģe Buzau Izglītības un rehabilitācijas centrā

Es biju daļa no Rumānijas komandas projektā „New methods for Inclusion”. Es piedalījos gan metožu izstrādē, gan attīstīšanā, gan arī to testēšanā ar cilvēkiem ar komunikācijas grūtībām. Es domāju, ka izstrādātās metodes ir pārliecinošas, vienkāršas un precīzas, apmācībās tās bija viegli izmantot un dalībniekiem tās patika. Rokasgrāmata ir tiešām noderīgs resurss un es ar nepacietību gaidu brīdi, kad varēšu to prezentēt saviem kolēģiem.



Elīna Ķempele

Neformālās izglītības apmācītāja, izglītības programmu un projektu kuratore

Gan neformālās izglītības aktivitātēs, gan arī citos mācīšanās un kopā būšanas kontekstos daudzkārt biju novērojusi situācijas, kurās kādas komunikācijas barjeras kavē pilnvērtīgu dalībnieku piedalīšanos. Un tās nebija neizkustināmas klintis, to pārvarēšanai būtu bijusi nepieciešama vien lielāka vērība, izpratne un nedaudz radošuma. Dalība projektā ir bijusi lieliska iespēja par to pārliecināties un sniegt kaut nelielu artavu pilnvērtīgi iesaistošas un pozitīvas komunikācijas veicināšanā!



Līga Siliņa

Neformālās izglītības apmācītāja, jauniešu studijas “BaMbuss” vadītāja, projektu koordinatore Baltijas Reģionālā fonda projektu vadītāja

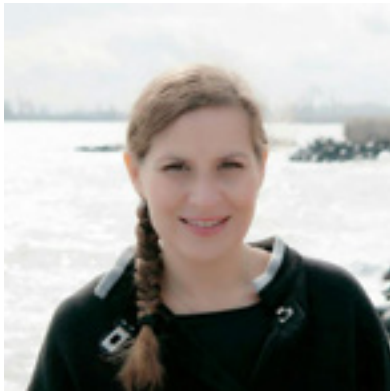
Dans Osvalds ir teicis, ka komunikācijai ir jābūt godīgai, atvērtai un divpusējai. Izstrādātās un šajā Rokasgrāmatā iekļautās Neformālās izglītības metodes nodrošina šīs pieejas un sniedz vēl vairāk iespējas. Bija gods būt daļai no komandas, kas apvienoja cilvēkus no dažādām valstīm, ar dažādām valodām un deva iespēju saprast vienam otru komunicējot neverbāli.

Gordana Vuger



Brīvprātīgā Zagrebas nedzirdīgo un vājdzirdīgo asociācijā

Es esmu nedzirdīga un esmu ļoti pateicīga un saviļņota, ka man bija iespēja būt par daļu no šī projekta. Un es ļoti ceru, ka šis ir tikai pirmais projekts no vēl daudziem citiem, kuri sekos. Piedaloties aktivitātēs man bija iespējas izmēģināt izstrādātās metodes, kuras tagad ir apkopotas Rokasgrāmatā, un tas tiešām bija jautri. Mans galvenais ieguldījums šajā projektā ir zīmējumi, kurus jūs varat redzēt Rokasgrāmatā, jo man tiešām ļoti patīk zīmēt (zīmējumi ir mans mīļākais veids, kā izteikt sevi).



Marija Novina-Nicolescu

Sociālā darbiniece, zīmju valodas tulce, jaunatnes darbiniece un projektu vadītāja Zagrebas nedzirdīgo un vājdzirdīgo asociācijā

Ja nav komunikācijas, tad nav arī sociālo attiecību un, tas noved pie cilvēku izslēgšanas no sabiedrības. Ikdienā es strādāju ar cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem un varu teikt, ka viņu dalība neformālās izglītības projektos ir ļoti zema, jo pastāv daudzas komunikācijas barjeras. Strādāt ar Rokasgrāmatu bija ļoti interesanti un arī es pati daudz iemācījos. Izstrādātā Rokasgrāmata varēs tikt izmantota darbā ar cilvēkiem, kuriem ir jebkāda veida komunikācijas barjeras un tā ir liels solis šādu cilvēku labākai iekļaušanai neformālās izglītības aktivitātēs. Un visiem ir tiesības būt iesaistītiem! Priecājos, ka man bija iespēja piedalīties šajā projektā.

Ginta Salmiņa



Neformālās izglītības apmācītāja, “Baltijas Reģionālā fonda” valdes locekle un vadītāja, projekta „New methods for Inclusion” vadītāja Latvijā

Jaunas metodes, jauni komunikācijas veidi un jaunas iespējas, tas ir kaut kas tāds, kas ļoti nepieciešams mūsdienās ikvienam un, jo īpaši tiem cilvēkiem, kuri ir ar ierobežotām iespējām. “Darīt labas lietas un domāt par citiem” – šim ir jāklūst par ikviena cilvēka moto, jo tikai kopā mēs varam padarīt šo pasauli par mazliet labāku vietu. Tieši tāpēc mēs izlēmām būt daļa no šī projekta un, es patiesi ticu, ka izveidotās metodes palīdzēs daudziem cilvēkiem, veicinās to savstarpējo komunikāciju un padarīs to daudz vieglāku.



Eduard Corneliu Nicolescu

Projekta vadītājs, jaunatnes darbinieks, vadītājs Buzau Izglītības un rehabilitācijas centrā, projekta „New methods for Inclusion” vadītājs Rumānijā

Es esmu bijis iesaistīts daudzos Eiropas Savienības projektos vairāk kā 10 gadus un ikviens no tiem man ir sniedzis jaunu pieredzi. Šis projekts noslēdz projektu ciklu, kuros esmu bijis iesaistīts priekš cilvēkiem ar invaliditāti, ar kuriem es strādāju pēdējos gadus. Projekts man deva iespēju strādāt ar jaunām mērķa grupām - cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem un zīmju valodas tulkiem. Izveidotā Rokasgrāmata palīdzēs uzlabot cilvēku ar komunikācijas grūtībām iekļaušanu un to dzīves kvalitāti, kā arī mazināt barjeras starp nedzirdīgiem un dzirdīgiem cilvēkiem. Es novērtēju mūsu sadarbību starp partneriem, visu ieguldīto darbu un veltīto laiku Rokasgrāmatas tapšanā.



Kneza Mislava 7/1

10000 Zagreb

Telefons: +385 1 4619 116

E-pasts: savez.gluhih.i.nagluhih@zg.t-com.hr

www.sgingz.hr

Publicētāja vārdā: Katarina Tonković

Sagatavošana: Paolo Pelesk

Fotogrāfijas: Neven Petrović

Šī Rokasgrāmata tika izstrādāta projekta „New Methods for inclusion“,
Nr. 2015-2-HR01-KA205-013173, ietvaros, partnerībā ar:



Autori: Josip Brozović, Iva Hlavač, Elina Kempele, Eduard Corneliu Nicolescu, Marija Novina-Nicolescu, Ginta Salmaņa, Liga Silina, Andra-Gabriela Surlaru, Gordana Vuger.

Tisak: tiskara Arca

ISBN: _____

CIP _____



Projekts tika finansēts ar Eiropas Komisijas atbalstu

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas tapšanai nav uzskatāms par tās satura apstiprinājumu, kas atspoguļo vienīgi autora uzskatus, un Komisijai nevar uzlikt atbildību par tajā ietvertās informācijas jebkuru iespējamo izlietojumu.

Creative Commons (CC) licence: ikviens ir aicināts dalīties ar šo resursu, lietot to un izmantot savā darbā.

2017.gada Aprīlis, Zagreba, Horvātija



NEW METHODS FOR
INCLUSION

www.inclusion-lab.com