

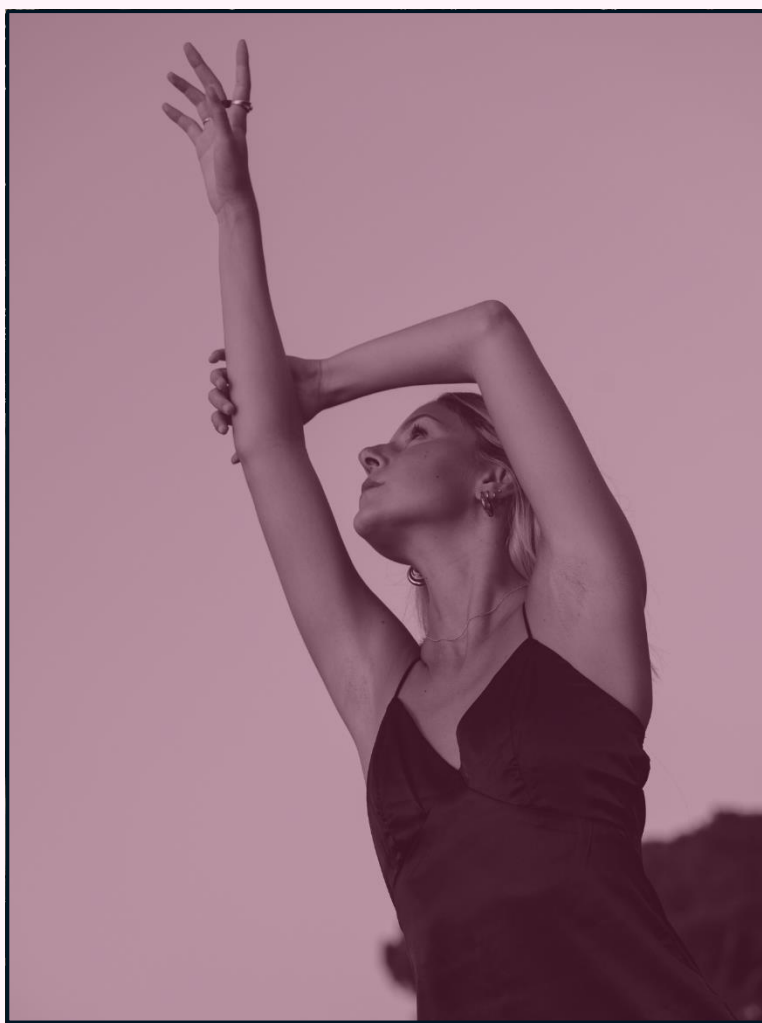


MERCURY

# MERCURY

## PRIEMONIŲ RINKINYS

Šiame priemonių rinkinyje daugiausia dėmesio skiriama penkių dramos terapijos metodų, taip pat naudojant ir skaitmenines priemones, taikymui siekiant pagerinti traumuojančius įvykius patyrusių jaunuolių verslumo ir įsidarbinimo įgūdžius.



Co-funded by  
the European Union

MSK:

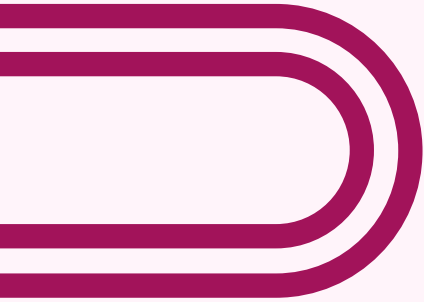
ART+INN



## Turinys

ĮVADAS .....	4
Trumpas projekto pristatymas .....	4
Apie ką yra Mercury priemonių rinkinys? Tikslai ir tikslinės grupės .....	4
MERCURY projekto terminų apibrėžimai ir paaiškinimai .....	5
Pagrindinių priemonių rinkinio metodų pasirinkimo paaiškinimas .....	6
Paaiškinimas, kokios verslumo kompetencijos bus ugdomos taikant priemonių rinkinį .....	7
IMPROVIZACIJOS - ĮVADAS Į SAVE .....	9
Pratimas Nr. 1: Pasaka .....	9
Pratimas Nr. 2: Nėra tylos .....	13
Pratimas Nr. 3: Staigmenos istorija .....	17
Pratimas Nr. 4: Žodžiai iš paveikslėlių .....	21
Pratimas Nr. 5: Liftas .....	25
VAIDMENŲ ŽAIDIMAS - PRAEITIES AŠ .....	30
Pratimas Nr. 1: Trys daiktai .....	30
Pratimas Nr. 2: Filmo vaidmenų žaidimas .....	33
Pratimas Nr. 3: Interviu .....	37
Pratimas Nr. 4: Playback vaidmenų žaidimas .....	41
Pratimas Nr. 5: Interaktyvus vaidmenų žaidimas .....	44
TEATRO ŽAIDIMAI – DABARTINIS AŠ .....	49
Pratimas Nr. 1: Verslininko atspindys veidrodyje - verslininkų ir patarėjų žaidimas ...	49
Pratimas Nr. 2: Situacijos išaldymas .....	53
Pratimas Nr. 3: Verslumo garso ratas .....	56
Pratimas Nr. 4: Vaidmenų pasikeitimas .....	59
Pratimas Nr. 5: Objekto monologas .....	62
ORIENTUOTAS ĮSIVAIZDAVIMAS - ATEITIES AŠ .....	66
Pratimas Nr. 1: Gyvenimo traukinys .....	66
Pratimas Nr. 2: Susitikimas su ateities savimi .....	70
Pratimas Nr. 3: Savo karjeros vizualizavimas .....	74
Pratimas Nr. 4: Ateities tikslų vizualizacijos pratimas .....	78
Pratimas Nr. 5: Saugi vieta .....	83
ISTORIJŲ PASAKOJIMAS - MOTYVACIJA .....	88
Pratimas Nr. 1: Mūsų namas .....	88
Pratimas Nr. 2: Namai, Medis, Šuo .....	92

Pratimas Nr. 3: Aukcionas .....	97
Pratimas Nr. 4 : Aš kaip prekės ženklas .....	102
Pratimas Nr. 5: Apdovanojimo čekis.....	105
IŠVADOS .....	109



Co-funded by  
the European Union

**MSK:**

ART+INN



## ĮVADAS

### Trumpas projekto pristatymas

**Šis priemonių rinkinys yra pagrindinis projekto „DraMa thERapy to inCrease the entrepreneurial potential of Youth - MERCURY“, įgyvendinamo pagal „Erasmus+“ programą, rezultatas.**

Pagrindinis projekto tikslas - išnaudoti traumuojančius įvykius patyrusių jaunuolių verslumo ir profesinį potencialą. Projektu taip pat siekiama geriau juos parengti įsitraukti į darbo rinką ir ugdyti jų tarpasmenines kompetencijas, tam pasitelkiant teatro ir dramos technikas. Derinant potrauminio augimo teoriją, dramos terapiją ir skaitmenines priemones, projekte bus sukurtas novatoriškas požiūris į verslumo ir įsidarbinimo gebėjimų ugdymą. Projektą įgyvendina 4 institucijos partnerės iš Lenkijos, Lietuvos, Vengrijos ir Serbijos.

#### **Projektu siekiama šių tikslų:**

- Geriau suprasti traumų ryšį su jaunų žmonių verslumu ir įsidarbinimo galimybėmis.
- Sukurti inovatyvų metodinį vadovą, priemonių rinkinį ir rekomendacijas, paremtas potrauminio augimo teorija, dramos terapija ir skaitmeninėmis priemonėmis, kad jaunimo darbuotojai būtų geriau pasirengę dirbti inovatyviai ir įtraukiančiai,
- Padėti pažeidžiamiems jaunuoliams įveikti traumuojančius gyvenimo įvykius ir pagerinti jų gerovę, padidinti įsidarbinimo ir verslumo įgūdžius,
- Prisidėti prie su jaunimu dirbančių darbuotojų kompetencijų ugdymo teikiant paramą traumą patyrusiems jaunuoliams,
- Prisidėti prie novatoriškesnės, aktyvesnės ir geriau veikiančios darbo su jaunimu sistemos visoje Europoje.

Projektas vykdomas nuo 2023 m. balandžio 2 d. iki 2025 m. balandžio 1 d.

Daugiau informacijos apie projektą galima rasti projekto interneto svetainėje [www.erasmus-mercury-project.eu/](http://www.erasmus-mercury-project.eu/).

### Apie ką yra Mercury priemonių rinkinys? Tikslai ir tikslinės grupės

**Priemonių rinkinį sudaro mokomoji medžiaga ir praktinės užduotys, kuriose naudojami penki skirtingi dramos terapijos metodai, padedantys ugdyti traumą patyrusių jaunuolių verslumo ir įsidarbinimo įgūdžius.**

Šis priemonių rinkinys padės diegti naujoves ir modernizuoti darbą su jaunimu, nes jame bus pateikta nauja verslumo ugdymo medžiaga, pagrįsta dramos terapija, ir patobulinti su jaunimu dirbančių darbuotojų individualias kompetencijas, o visa tai padės padidinti paramos sistemų prieinamumą traumą patyrusiems jaunuoliams šalyse partnerėse.

Priemonių rinkinys tęsia ir papildo ankstesnį leidinį, kuris yra labiau teorinis įvadas į šią temą - „MERCURY METODOLOGINĮ VADOVĄ“, kurį galima atsisiųsti iš projekto interneto svetainės.

**Priemonių rinkinys pirmiausia skirtas su jaunimu dirbantiems asmenims, teikiantiems pagalbą traumuojančių patirtį turintiems jaunuoliams, pradedantiems dirbti su jaunimu, neformaliojo ugdymo verslumo srityje teikėjams ir neformaliojo jaunimo karjeros konsultantams.**

Pagrindiniai priemonių rinkinio tikslai:

- Padidinti jaunimo darbuotojų, dirbančių su traumuojančių patirtį turinčiais jaunuoliais, profesinę kompetenciją naudojant dramos technikas verslumo mokymui.
- Parengti su jaunimu dirbančius asmenis vesti neformalias pamokas apie verslumą, naudojant dramos technikas.
- Supažindinti jaunimo darbuotojus su praktinių užduočių pavyzdžiais, kuriuos jie gali naudoti dirbdami su traumuojančių patirtį turinčiais jaunuoliais.

## MERCURY projekto terminų apibrėžimai ir paaiškinimai

Šio projekto kontekste svarbu išsiaiškinti „traumos“ apibrėžtį, susijusią su jaunų žmonių patirtimi. Nors terminas „trauma“ paprastai siejamas su psichologine trauma ir jos klinikinėmis pasekmėmis, šio projekto apimtyje svarbu nustatyti skirtingą supratimą.

Šiame projekte „traumą“ apibrėžiame kaip sudėtingą ar sunkią patirtį, su kuria jauni žmonės gali susidurti per savo gyvenimą. Tokia patirtis gali būti asmeninės nesėkmės, nepalanki socialinė ir ekonominė padėtis, diskriminacija, netektis ar reikšmingi gyvenimo pokyčiai, tačiau jais neapsiribojama. Labai svarbu pažymėti, kad ši apibrėžtis neapima klinikinio ar diagnostinio traumos supratimo, susijusio su psichikos sveikatos būkle.

Priimdami šią apibrėžtį siekiame pripažinti ir atsižvelgti į įvairias kliūtis ir sunkumus, su kuriais gali susidurti jauni žmonės ir kurie gali turėti įtakos jų verslumo ir įsidarbinimo galimybėms. Pripažindami galimą šių sudėtingų išgyvenimų įtaką, galime parengti išsamesnį požiūrį į paramą jauniems žmonėms jų verslumo siekiuose ir jų įsidarbinimo įgūdžių gerinimą.

Priemonių rinkinys netinka psichikos sutrikimams ir vidutinio sunkumo ir (arba) sunkioms emocinėms traumoms gydyti ir nepakeičia profesionalaus medicininio ar psichologinio gydymo. Jei naudodamiesi šia priemone priemonių rinkinio naudotojai



pastebi vidutinio sunkumo ar sunkių psichikos sveikatos sutrikimų, jie turėtų nedelsdami kreiptis profesionalios pagalbos.

## Pagrindinių priemonių rinkinio metodų pasirinkimo paaiškinimas

### **Strategiškai suskirstant pratimus į kategorijas pabrėžiamas verslumo įgūdžių ugdymas.**

Taip siekiama atspindėti natūralų asmeninio ir verslumo ugdymo procesą, kuris prasideda nuo savęs pažinimo, praeities nagrinėjimo, dabarties supratimo, ateities planavimo bei motyvacijos išlaikymo. Kiekvienas iš šių etapų būtinas, kad dalyviai visapusiškai ir palaipsniui išsiugdytų reikiamus įgūdžius ir taip taptų veiksmingais ir savimi pasitikinčiais asmenimis dinamiškame verslumo pasaulyje.

Mūsų siūloma gradacija yra laipsniškos vidinės integracijos rezultatas. Pateikdami jį etapais, darome prielaidą, kad savimonė yra veiksmingų veiksmų pagrindas. Savo stipriųjų ir silpnųjų pusių, vertybių ir kūrybiškumo supratimas stiprina pasitikėjimą savimi ir nurodo tobulėjimo kryptis. Vėliau praeities, dažnai traumuojančios patirties analizė yra labai svarbi norint išsilaisvinti nuo neigiamos jų įtakos. Užsiėmimų dalyviai gauna galimybę apdoroti praeities emocijas ir įvykius. Kita vertus, dabartis leidžia suprasti dabartines emocijas. Pratimų metu mokomasi, kaip veiksmingai kurti sveiku bendravimu pagrįstus santykius. Vėliau seka tikslų vizualizavimas ir planavimo elementai, kurie yra labai svarbūs siekiant sėkmės ir kuriant aiškią ateities viziją. Paskutinis elementas - tai pagrindinis požiūris į motyvacijos išlaikymą tolesnėje veikloje, ypač kai kalbama apie ilgalaikius planus. Taigi, mes akcentuojame, kad siekiant tikslų reikia išlaikyti įsipareigojimą. Toliau išsamiai paaiškiname kiekvieną iš siūlomų pratimų kategorijų:

1. **Improvizacijos - įvadas į save:** improvizacijos kategorija apima dalyvių vidinių savybių paiešką ir tyrinėjimą, stimuliuojant sritis, kurios paprastai yra užmaskuotos ir paslėptos dėl baimės ir savikontrolės poreikio nepatogioje aplinkoje. Per prielaidas, kurios turėtų trukdyti šiems savikontrolės elementams, dalyvis atranda galbūt prislopintus jam būdingus elementus ir bruožus, sudarančius jo individualumą ir unikalią asmenybę. Dėl to dalyvis gali iš naujo apibrėžti savo charakterį, stipriąsias puses ir įgūdžius.
2. **Vaidmenų žaidimas - praeities aš:** šioje kategorijoje buvo suformuluoti pratimai, atitinkantys realius dalyvių išgyvenimus trauminės patirties kontekste. Skirstydami pagal sudėtingumo lygius, dalyviai gali saugiai imituoti savo patirtas situacijas, pradėdant įsivaizduojamomis situacijomis, per analogiškas situacijas ir baigiant tikrovės modeliavimu. Taip dalyviai iš naujo apibrėžia savo patirtį ir pastebi elementus, kuriuos jie galėtų pakeisti kaip savo veiksmo dalį, o tada gali juos pritaikyti būsimoms patirtims ir empiriškai tobulinti.
3. **Teatro vaidimai – dabartinis aš:** trečioji kategorija tiesiogiai susijusi su dabartine pratimų dalyvių situacija. Atliekant komandines ir individualias užduotis galima patirti dalyvių galimybes ir poreikius čia ir dabar. Pagrindinis elementas čia yra plačiai išplėtotą empatijos sąvoka. Kritiškas požiūris į dabartinę situaciją ir gebėjimas įsijausti į kitus bei atsistoti jų vietoje gali padėti padaryti kritiškas išvadas ir pagerinti ateities galimybes.

4. **Orientuotas įsivaizdavimas - ateities aš:** ateities aš kategorija pirmiausia skirta įsivaizdavimui ir tikslų nustatymui, taip sukuriant erdvę plačiam planavimui ir stiprinant ambicijas bei poreikį veikti jas įgyvendinant. Siūlomi pratimai numato saugų svajonių kūrimo ir motyvacijos jas įgyvendinti ugdymo pobūdį. Be to, šiame rinkinyje siūlomi pratimai, susiję su praeities ir ateities santykiu, plėtojant vystymosi sąvokas ir laužant žinomus modelius bei gerai pramintus kelius, kurie gali padėti siekti tikslų.
5. **Istorijų pasakojimas - motyvacija:** paskutinė kategorija skirta ugdyti dalyvių jausmą, kad jie gali pasiekti tikslus, ir skatina juos plačiai įsivaizduoti ateities galimybes. Stiprinant tokius elementus, kaip bendradarbiavimas, derybos ir bendravimas, ugdomi pagrindiniai įgūdžiai, kurie naudojami siekiant numatytų rezultatų. Taigi praktiniai darbo grupėje įgūdžiai, priimant savo vertės žinojimą, gali tapti atspirties tašku savarankiškai priimti sudėtingus ir drąsius sprendimus, o tai yra idealus verslumo įgūdžių lavinimas ir jų panaudojimas praktikoje.

## Paaškinimas, kokios verslumo kompetencijos bus ugdomos taikant priemonių rinkinį

Šiame priemonių rinkinyje pateikiamos išsamūs pratimai, skirti suteikti traumą patyrusiems jauniems suaugusiems daugiau galių, suteikti jiems įgūdžių ir išteklių, kad jie galėtų įveikti sudėtingus šiandienos iššūkius. Dramaterapija, kaip asmeninį ir socialinį vystymąsi skatinantis metodas, tampa tiltu, jungiančiu praeitį su ateitimi, leidžiančiu kurti naujus, pozityvius naratyvus ir tapatybes. Taip pat svarbu pabrėžti įtaką žmonėms, kuriems šis priemonių rinkinys buvo sukurtas ir kuriems jis galiausiai skirtas padėti. Remiantis „Mercury“ projekto metu atliktais tyrimais, jauni suaugusieji, patyrę traumą ir išreiškę poreikį ugdyti verslumo įgūdžius, aiškiai pabrėžė, kokios kompetencijos turėtų būti pagrindiniai priemonių rinkinio punktai. Atsižvelgdami į išvadas, padarytas remiantis kitose šalyse taikoma gerąja patirtimi, taip pat į pirmiau minėtus tyrimus, nusprendėme sutelkti dėmesį į šias verslumo kompetencijų kategorijas:

1. **Komunikacijos kompetencijos:** pagrindinis pratimų elementas - bendravimo ir komandinio darbo įgūdžių naudojimas, pabrėžiant empatijos elementus ir saugią aplinką, kurioje galima iširti prisiimtus įgūdžius. Gebėjimas vesti ginčus, vesti derybas ir spręsti konfliktus naudojant ne tik išvystytą žodyną ir gramatikos elementus, bet ir per retorikos mokymus stiprina dalyvių tokias nuostatas kaip pasitikėjimas savimi, raiškos logika ir veiksmingas pokalbis kūrybiškai, priklausomai nuo situacijos.
2. **Komandinis darbas ir komandos valdymas:** tai dar vienas įgūdžių rinkinys, kuris yra neatsiejama priemonių rinkinio dalis. Dėmesio sutelkimas į veiksmingą konfliktų komandoje sprendimą ir papildomas komandos valdymo elemento įvedimas turi tapti atspirties tašku ugdant empatišką požiūrį grupėje, nepriklausomai nuo funkcijos, taip pat kuriant bendrus tikslus ir sudarant galimybes juos pasiekti.

3. **Savęs pristatymas ir savimonė:** kitas svarbus priemonių rinkinio elementas - pratimai, susiję su pasitikėjimo savimi kūrimu, remiantis individualiomis, charakterologinėmis ir asmenybės savybėmis teiginių savęs pristatymo kontekste. Tai suponuoja vidinį svarbiausių ir vertingiausių konkretaus dalyvio charakterio elementų įsisaugonimą ir būdų, kaip juos panaudoti verslumo situacijose, tyrinėjimą.
4. **Kūrybiškumas ir inovatyvumas:** ši kompetencijų grupė apima dalyvių vaizduotės ir rizikos priėmimą, susijusį su jų išradingumu, kuris taip pat naudoja pasitikėjimo savimi ir savęs pristatymo elementus, susijusius su pirmiau minėta kompetencijų grupe. Į šį rinkinį taip pat įeina tokie elementai, kaip savo idėjos galimybių atpažinimas supančioje tikrovėje, pagrindiniai rinkos tyrimai ir gebėjimas kūrybiškai apibūdinti savo su verslu susijusius pasiūlymus. Pasitelkiami improvizacijos ir vidinės vizualizacijos elementus, dalyviai gauna išsamų įgūdžių ir žinių rinkinį, padedantį pagerinti jų ekonominę padėtį.
5. **Atsparumo stiprinimas:** siūlomi pratimai taip pat stiprina dalyvių požiūrį į verslumo situacijas. Susidūrimas su kritiška nuomone, taip pat kritinės nuomonės formulavimas ugdo psichologinio požiūrio į tokias situacijas elementą, darant prielaidą, kad viskas vyksta saugioje bandymų aplinkoje. Taip siekiama paskatinti žmones siūlyti savo idėjas ir sprendimus be paralyžiuojančios kritikos ar atmetimo baimės. O jei toks sprendimas egzistuoja, dalyvis gali ieškoti savo idėjos plėtojimo kitose kategorijose ir pritaikyti ją prie numanomų poreikių.
6. **Naujų technologijų naudojimas:** kai kurie pratimai parengti taip, kad juose būtų galima naudoti skaitmeninius prietaisus, kurie gali suteikti dalyviams pranašumą darbo rinkoje. Kūrybiškas požiūris į sąlytį su šiais prietaisais gali lemti naujai įgytas žinias apie jų naudojimą, taip pat keitimąsi informacija ir patirtimi, susijusia su turimomis programomis ir galimais naujais šių prietaisų naudojimo verslumo situacijose būdais.

**Apibendrinant galima teigti, kad šis priemonių rinkinys skirtas unikaliems poreikiams asmenų, kurių trauminė patirtis trukdo jiems užmegzti santykius, kurti pasitikėjimą, valdyti stresą ir kasdienius iššūkius.** Pateikiame jums mokomąsias priemones, turinčias terapinį potencialą ir suteikiančias unikalias galimybes ugdyti pagrindines socialines, o kartu ir verslumo kompetencijas.



# IMPROVIZACIJOS - ĮVADAS Į SAVE

## Pratimas Nr. 1: Pasaka

### Pratimo tikslas

Pratimas "Pasaka" skirtas ugdyti savęs pateikimo jausmą. Improvizuodami istoriją, kurioje pasakotojas yra pagrindinis veikėjas, kuriam tenka susidurti su sunkumais, dalyviai atranda ir įvardija savo stipriąsias ir silpnąsias puses.

### Pratimo mokymosi rezultatai

#### Žinios

Savęs pažinimas: Dalyviai įgyja gebėjimą apibūdinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses.

Kultūrinių kodų skaitymas: Praturtinti žinias istorijų simbolika ir reikšme, įskaitant istorijas apie save.

#### Požiūris

*Pasitikėjimas savimi: Pasitikėjimas savimi: savo talentų, stipriųjų ir silpnųjų pusių suvokimas, kurį dalyvis panaudoja krizinėse situacijose.*

*Žodinė išraiška: Žodinė raiška: gramatinės ir loginės raiškos kalbos praturtinimas.*

#### Įgūdžiai

*Saviraiška: Saviraiška: vidinio pasaulio praturtinimas vaizduotės ir refleksų raiškos kontekste.*

*Savęs pristatymas: Pasitelkdami pasakų formą, dalyviai lavina gebėjimą praturtinti savo pasisakymus lingvistine ir naratyvine prasme.*

### Trumpas teorinis pratimo įvadas

Pratimas "Pasaka" lavina keletą įgūdžių, susijusių su savęs pristatymu. Pasakos forma leidžia rasti, įvardyti, apibūdinti ir praktiškai įgyvendinti konkrečius bruožus, kurie, kaip paaiškėja, yra būtini norint veiksmingai veikti verslumo situacijose.

Simboliškai įvardydami krizines situacijas, pavyzdžiui, konfliktą ar būtinybę siekti kompromiso, galite atsiriboti nuo problemos ir pažvelgti į ją objektyviai. Taip rasti tinkamą sprendimą gali pasirodyti daug lengviau ir veiksmingiau.

Papildomas motyvuojantis aspektas yra laikas. Iš anksto parengta istorija neturi intuicijos ir greitos reakcijos šaltinio. Improvizacijos elementas didina greitos reakcijos poreikį, kurį riboja ne kūrybos, o reakcijos poreikis. Improvizuota pasaka apie mus pačius tampa simboliu pagrindu analizuoti mūsų vartojamas savybes.



### **Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo gebėjimams**

*Kūrybiškas problemų sprendimas* - pasakojant istoriją, kurios pagrindinis tikslas - išspręsti konflikto problemą, pratimo dalyvis motyvuojamas kūrybiškai ieškoti sprendimo. Pasitelkus pasakos formą, šį kūrybiškumą galima padidinti objektyvizuojant problemą ir žvelgiant į ją iš kūrėjo perspektyvos. Improvizuotas pratimo pobūdis leidžia išsiugdyti greitą reakciją konfliktinėje situacijoje ir efektyviau ją įgyvendinti.

*Bendravimo gebėjimai* - stresinė situacija, susijusi su iššūkiu, ir papildomas laiko apribojimas verčia dalyvį greitai ir aiškiai parinkti žodžius ir gramatines sistemas. Užduotis tiesiogiai veikia kalbos raidą gramatikos ir žodžių išteklių požiūriu. Teiginys turi būti komunikabilus ir suprantamas, todėl iššūkis suteikia dar daugiau galimybių kalbiškai ir komunikaciškai praturtėti.

*Saviraiška* - pasitelkdamas pasakos formą, pratimo dalyvis pasitelkia savo kultūrinių kodų žinias ir vaizduotę, kad sukurtų įdomią ir aiškią istoriją. Dėl to palaikoma individuali žmogaus mąstymo forma ir tikrovės įvardijimas, kartu skatinamas individualios saviraiškos poreikis.

### **Dėl kokių šio pratimo ypatybių jis ypač tinka jaunuoliams, patiriantiems psichikos krizę?**

*Empatija ir aktyvus klausymasis* - Individualus savęs pristatymas, paremtas bandymu jį individualizuoti išraiškos prasme, yra iššūkis traumoms paveiktiems jaunuoliams, bandantiems susidoroti su nepasitikėjimu savimi. Įtrauki erdvė, kurioje kiekvienas gali saugiai išreikšti savo individualumą ir saviraišką, suteikia galimybę skatinti ir palaikyti emocinį poreikį būti savimi. Bet kokias kliūtis, susijusias su nepasitikėjimu savimi, galima pašalinti jaučiant klaidų pripažinimą ir empatiškai diskutuojant apie individualias vertybes.

*Individualizuota pagalba* - psichikos krizę išgyvenantiems žmonėms būdingas poreikis būti išklaustytiems. Šiame pratime daugiausia dėmesio skiriama individualiam požiūriui į kiekvieną teiginį, o vėliau diskutuojant dėmesys kiekvienam asmeniui dar labiau padidėja. Kiekvienas dalyvis gauna laiko būti išklaustas ir pakomentuotas su empatija. Tai leidžia išlaisvinti individualius charakterius saugioje erdvėje ir skatina jų vystymąsi.

*Bendravimo įgūdžių ugdymas* - saugi pasakojimo erdvė suteikia galimybę skatinti dalyvių bendravimo įgūdžius. Pranešimo kūrimas remiantis dalyvio charakteriu ir asmenybe, o po to šio pranešimo klausymasis ir kritiškas žvilgsnis į jį gali paskatinti dalyvio poreikį ir drąsą konstruoti teiginius kaip asmenybei, išlaikant visas aiškumo ir ryškumo vertybes.

### **Rekomendacijos treneriams**

- *Integracinis požiūris* - tegul pratimas būna integruotas. Išnaudokite pasakų pasakojimo apie save teikiamas galimybes geriau pažinti dalyvius, o dalyviai -

vieni kitus. Stenkitės sutelkti dėmesį į būdingus asmenybės ar istorijos elementus ir pabrėžti juos diskusijoje.

- Saugios ir įtraukiančios erdvės kūrimas - įsitikinkite, kad pratimo atmosfera yra kuo labiau įtraukianti ir suteikia galimybę klysti. Svarbu, kad kiekvienas dalyvis jaustųsi galįs pristatyti savo istoriją nebijodamas, kad bus komentuojamas tik neigiamai. Tegul pratimą lydi linksma atmosfera, sutelkiant dėmesį į dalijimosi istorijomis abipusiam malonumui atmosferą.

### Bibliografija:

Bruno Bettelheim The Uses of Enchantment. The Meaning and Importance of Fairy Tales

### Pratimo planas:

Trukmė: 120 minučių

Grupės dydis: iki 10 žmonių

Reikalingos medžiagos: - Įrankis garsui įrašyti ir atkurti.

Kaip šioje užduotyje būtų galima naudoti IRT priemonės:

- Pratimo pagrindas yra prieiga prie įrašymo įrenginio, kuris leidžia atlikti atskiras pratimo dalis. Taip pat rekomenduojama naudoti efektyvų garso rinkinį, kuris leistų kokybiškai atkurti įrašus.

### Nuoseklus pratimo planas

1.	<p><b>Pasiruošimas:</b></p> <p>Paruoškite vieną kambarį su garso įrašymo rinkiniu. Pasirūpinkite, kad kambaryje būtų kuo mažiau įtaigos. Be to, turėtumėte pasirūpinti, kad kambaryje būtų patogi atmosfera pasakojimui (kėdė, stalas).</p> <p>Taip pat paruoškite patalpą, kurioje dalyviai klausysis ir analizuos įrašus. Ši patalpa taip pat gali būti laukiamasis tiems, kurie įrašinėja per pirmąjį pratimo etapą. Jums taip pat reikės garso rinkinio, kad galėtumėte klausytis įrašų.</p>
2.	<p><b>Įvadinis etapas - pratimo paaiškinimas:</b></p> <p>Surinkite dalyvius laukiamajame ir supažindinkite juos su pirmuoju pratimo etapu. Kol kas neatskleiskite formalios užduoties esmės.</p> <p>Paaškindite, kad jie po vieną eis į kitą kambarį, kur turės papasakoti apie save. Tam jie turės 2 minutes. Pasiūlykite jiems prisiminti situaciją, dėl kurios neseniai jiems buvo sunku rasti problemos ar konflikto sprendimą. Tegul jie taip pat pagalvoja, kaip išsprendė situaciją.</p> <p>Pateikite dalyviams nurodymą. Galite naudoti atsitiktinės atrankos arba iš viršaus į apačią eiliškumą.</p>

	(10 minučių)
3.	<p><b>Antrasis etapas - istorijos įrašymas:</b></p> <p>Nustatyta tvarka dalyviai persikelia į antrąjį kambarį, kuriame yra įrašų rinkinys. Prieš įeidami į patalpą, išsiaiškinkite pratimo pobūdį. Kiekvieną dalyvį atskirai informuokite, kad pasakojimas apie save turėtų būti pasakos formos. Dalyvis turėtų būti šios pasakos herojus, o probleminė situacija, kurią jis turėjo apgalvoti iš anksto, yra pasakos siužeto pagrindas. Priminkite dalyviui, kad istorijai papasakoti jis turi 2 minutes. Pridėkite, kad dalyvis neatskleistų išplėstinio simbolio kitiems. Tegul paslaptis būna papildoma linksmybių forma.</p> <p>Kiekvienas dalyvis vienodai informuojamas apie personažą ir turi tiek pat laiko improvizuoti įrašą.</p> <p>(30 minučių)</p>
4.	<p><b>Trečiasis etapas - įrašų klausymasis ir diskusija:</b></p> <p>Pristatykite kitą pratimo etapą. Informuokite, kad netrukus bus klausomasi įrašų, ir pakvieskite dalyvius aktyviai ir kritiškai klausytis pagal šias kategorijas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kokios yra herojaus savybės?</li> <li>-Kokios yra jos stipriosios ir silpnosios pusės?</li> <li>-Ar sunku spręsti pateiktą konfliktą/problemą?</li> <li>-Kurios herojaus savybės padėjo jam išspręsti problemą?/ Kurios savybės sutrukdė jam išspręsti problemą?</li> </ul> <p>Pradėkite klausytis įrašų pagal dalyvių eiliškumą ir pradėkite diskusiją, remdamiesi pirmiau pateiktomis klausimų kategorijomis. Galite išplėsti klausimus ir užduoti papildomus klausimus, kurie padės rasti atsakymą.</p> <p>(40 minučių)</p>
5.	<p><b>Ketvirtasis etapas - peržiūrėta istorija:</b></p> <p>Kai kiekvienas dalyvis apibūdins savo herojų, leiskite jam dar kartą papasakoti istoriją. Šį kartą herojus turi panaudoti savo gerąsias savybes, kurios buvo įvardytos per diskusiją. Panašiai elkitės ir spręsdami problemą. Paprašykite dalyvių sukurti savo istoriją taip, kad problema būtų išspręsta naudojant kuo daugiau stipriųjų herojaus savybių.</p> <p>Istorijos trukmė taip pat yra 2 minutės.</p> <p>(30 minučių)</p>
5.	<p><b>Baigiamasis etapas - išvados:</b></p> <p>Surenkite pokalbį apie rastas stipriąsias pasakų veikėjų savybes. Nukreipkite pokalbį į tai, kaip pratimo dalyviai šias savybes naudoja probleminėse situacijose.</p> <p>Taip pat galite pasiūlyti dalyviams papasakoti apie savo gyvenimo situacijas, kuriose jiems trūko šių stipriųjų savybių ir kuriose jie šiandien elgtųsi kitaip.</p>

(15 minučių)

### **Pasiūlymas išvadoms ir vertinimui:**

*Apibendrinkite svarbiausias išvadas:*

Sutelkite dėmesį į gerąsias savybes, kurias reikia stiprinti ir lavinti realybėje. Diskusijos metu taip pat aptarkite silpnąsias savybes ir ieškokite sprendimų, kaip su jomis kovoti. Atkreipkite dėmesį į tai, ar dalyviai ieško realių individualių savybių, kylančių iš jų asmenybės.

*Užtikrinkite malonią diskusijų atmosferą:*

Neleiskite, kad pratimas taptų tik kritiškos. Sutelkite dėmesį į tai, kad mėgautumėtės pasakojamomis istorijomis, ir skatinkite pasakoti daugiau istorijų, jei dalyviai jaučia poreikį jas pasakoti toliau. Pasakų ir istorijų pasakojimas turi teikti džiaugsmą ir įsitinkite, kad dalyviai supranta šią esmę.

## **Pratimas Nr. 2: Nėra tylos**

### **Pratimo tikslas**

Skatinti kūrybiškumą bandant apibūdinti save ir ugdyti kūno suvokimą erdvėje ir grupėje.

### **Pratimo mokymosi rezultatai**

#### **Žinios**

*Savęs pažinimas:* pratimo tikslas - įvardyti ir apibūdinti dalyviams būdingus ir asmenybės bruožus. Be to, daugiausia dėmesio skiriama tokiam apibūdinimui išplėsti ir praturtinti.

#### **Įgūdžiai**

*Žodinis bendravimas:* pratimo metu praturtinamas žodynas, kuris gali būti naudojamas savęs pristatymui. Be to, dėl savo pobūdžio jis padeda atrasti naujų, galbūt netyrinėtų savybių apibūdinimų, kurie peržengia akivaizdžius savęs pristatymo rėmus.

*Periferinis matymas ir reagavimas į grupę:* pratimo forma reikalauja, kad dalyvis turėtų platų ir budrų žvilgsnį, kuris yra sutelktas į grupės judėjimą ir bendradarbiavimą su dinamišku žmonių žvaigždynu.

*Savęs pristatymas:* pratimo rezultatas - išsamus savęs pristatymo planas, kuris gali būti naudojamas toliau plėtojant verslumą ir kaip atspirties taškas tolesniam introspekciniam darbui, naudojant stimuliuotą savęs aprašymo formą.

### **Požiūris**



*Pasitikėjimas savimi:* pasitikėjimo savimi stiprinimui skirtas platus savęs pristatymas, praturtintas žodynas ir savybių nomenklatūra, taip pat naujų, individualių savo elgesio prasmių ir jų priežasčių atradimas.

### **Trumpas teorinis pratimo įvadas**

Tylos draudimo pratimas dažniausiai naudojamas kaip improvizacinė personažų vidinio pasaulio plėtojimo mene forma. Dėl savo dinamiškos prigimties ir pratimo atlikimo sąlygų galima skatinti neakivaizdžias idėjas ir jų plėtrą dažnai nesąmoningomis ir neapgalvotomis sakinių sekomis. Tai ir yra didžiausias šios užduoties privalumas. Išsakydamas akivaizdžias išvadas pradiniam etape, dalyvis priverčiamas tolesnei introspekcijai, kurios dėka jis ne tik praturtina savo mąstymą apie save, bet ir atranda įvykių ar bruožų, apie kuriuos apskritai nebūtų pagalvojęs. Atviras užduoties temos pobūdis ne tik palengvina paslėptų savybių suvokimą, bet ir skatina tolesnius apmąstymus apie save įvairiomis kryptimis. Todėl kiekvienas teiginys yra unikalus ir nepakartojamas.

### **Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo gebėjimams**

*Pasitikėjimas savimi ir savigarba:* išplėstas pasakojimas apie dalyvio biografiją yra pagrindas savigarbos jausmui, taigi ir pasitikėjimui savimi, ugdyti. Be to, savo stipriųjų ir silpnųjų pusių suvokimas, taip pat kritiškas požiūris į save praeityje gali tapti atspirties tašku vidinei diskusijai dėl saviugdų ateityje.

*Pasakojimo rekonstrukcija:* dalyviai turės grįžti prie praeities įvykių, perpasakoti juos, kurti ir "perrašyti" šias istorijas visiškai naujai. Grįžimas prie traumuojančių įvykių pratimo dinamikos kontekste taip pat gali objektyvizuoti emocinius jausmus. Tai padės dalyviams iš naujo priartėti prie savo istorijų ir įgyti naują atminties pobūdį.

*Agentūros jausmas:* pervadinimas ir savo biografijos kūrimas remiantis pratimo dinamika yra skirtas paskatinti dalyvius iš naujo susitapatinti su įvykiais, kuriuose jie dalyvavo. Tai padeda kruopščiai pastebėti priežasčių ir pasekmių sekas ir pozicionuoti save ne tik kaip įvykių dalyvį, bet ir kaip jų kaltininką. Dėl to iš naujo apibrėžtos istorijos sudaro pagrindą pažvelgti į save kaip į asmenį, turintį priežastingumo galimybių.

### **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Emocijų raiška ir reguliavimas:* per retrospektyvų ir introspekcinį tyrimą dalyviai turi galimybę iš naujo išanalizuoti problemines ir traumuojančias situacijas ir pažvelgti į jas iš atstumo. Objektyvus požiūris sudaro palankias sąlygas iš naujo apibrėžti emocines nuostatas, o tai daro įtaką jų pervardijimui ir galimam pervertinimui.

*Bendravimo gebėjimai:* improvizacija pratime turi įtakos pasakojamos istorijos kokybei ir praturtina ją elementais, kurie neapsiriboja paprastomis ir akivaizdžiomis sąvokomis. Dalyviai sustiprins savo kalbines ir komunikacines kompetencijas, išplėsdami biografines sąvokas ir susiedami jas su šiuolaikine padėtimi.

*Tapatybės modeliavimas:* biografinė istorija, papasakota ir sustiprinta per poreikį ir galimybę gilintis, yra atspirties taškas, nuo kurio galima iš naujo apibrėžti ir perkurti savo asmenybę ir charakterį. Be to, ji padeda pastebėti priežasčių ir pasekmių seką, atsirandančių dėl individualių savybių, galinčių išprovokuoti stresines situacijas, ir galimus jų sprendimo būdus.

### Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą:

- *Saugios erdvės saviraiškai jausmo kūrimas:* užtikrinkite, kad dalyviai jaustųsi užtikrintai pristatydami savo išvadas, ypač antrajame pratimo etape. Gali būti naudinga tokį pratimą atlikti pačiam ir pasidalyti su dalyviais savo atradimais ir tyrinėjimo kryptimis.
- *Smagi atmosfera:* tegul dalyviai pratimą vertina kaip linksmą užsiėmimą. Dėl lengvo pobūdžio ir humoro jausmo dalyviai nebijos introspekcijos, leisdami sau giliau patyrinėti.

### Pratimo planas:

Trukmė: 45 minutės

Grupės dydis: 15 žmonių

Reikalingos medžiagos: garso įrašų rinkinys, popieriaus lapai, rašikliai

### Nuoseklus pratimo planas

1.	<b>Įvadinis etapas - Pasirengimas:</b>  Turėtumėte paruošti pakankamai didelę erdvę, kad dalyviai galėtų laisvai judėti. Tada paruoškite garso rinkinį su paruoštomis groti dinamiškomis muzikos kompozicijomis. Taip pat paruoškite popieriaus lapų ir rašiklių tiek, kiek yra dalyvių.
2.	<b>Antrasis etapas - pratimo taisyklės:</b>  Paiškinkite dalyviams pratimo taisykles: Kitas 15 minučių jie privalo laikytis vienos svarbios taisyklės: jokios tylos. Tai reiškia, kad pratimo metu dalyvis negali nė akimirksniu nutraukti pokalbio tam tikra tema. Informuokite dalyvius, kad pratimo metu bus garsiai grojama muzika, kad jiems nereikėtų jaudintis, jog juos girdi kiti. Dalyviai turi nuolat judėti, judėti po kambarį įvairiomis kryptimis, stengdamiesi nesusidurti su kitu dalyviu.  Pateikta tema: Kas aš esu?

	<p>Pristatykite pagalbines taisykles:  Pratimą atliekantis asmuo gali diktuoti ėjimo tempą.  Pratimo metu treneris paprasta komanda gali pateikti informaciją apie ėjimo tempą:  Vienas! - lėtas ėjimas  Du! - Dinaminė eisena  Trys! - Bėgimas  Vadovas savo nuožiūra gali keisti ėjimo tempą.</p> <p>Antroji šeimininko komanda yra klaustukas.  Jei pratimo metu vadovas paploja vieną kartą, visi dalyviai privalo paploti vieną kartą.  Jei jis paplekšnoja du kartus, dalyviai atsako paplekšnodami du kartus.  ir t. t.</p> <p>Pagalbiniai principai yra labai svarbūs siekiant suaktyvinti improvizaciją intencijos lygmeniu ir pagilinti improvizacijos poveikį.</p> <p>Prieš pradėdami užduotį, atkreipkite dėmesį, kad nėra klaidingų atsakymų ar klaidingų istorijų. Dalyviai paprasčiausiai turi atsidėti nenutrūkstamam kalbėjimui.</p> <p>(5 minutės)</p>
3.	<p><b>Tinkamas etapas - pratimo atlikimas:</b></p> <p>Pradėkite leisti muziką ir mankštintis.  Atlikite pratimą pagal taisykles, nuolat būkite aktyvūs, aktyviai keiskite ėjimo tempą ir pliaukštelėjimo dialogą.</p> <p>Pratimo metu galite informuoti dalyvius, kiek laiko jiems liko.</p> <p>(15 minučių)</p>
4.	<p><b>Ketvirtasis etapas - pratimo pastabos:</b></p> <p>Po 15 minučių padėkokite dalyviams už pastangas ir kiekvienam iš jų duokite po popieriaus lapą ir rašiklį.  Pasiūlykite jiems dabar užrašyti visas padarytas išvadas, daugiausia dėmesio skiriant savo atradimams.  Nurodykite, kad pratimo išvados labiausiai pageidautini dalyviams atskleidžiantys elementai.  Nurodykite laiką, per kurį dalyviai turi užrašyti savo paraiškas.  Rekomenduojama trukmė: 10 minučių.</p> <p>(10 minučių)</p>
5.	<p><b>Baigiamasis etapas - išvados ir diskusija:</b></p> <p>Aptarkite su dalyviais jų išvadas, sutelkdami dėmesį į jų atradimus.</p> <p>(15 minučių)</p>



## **Pasiūlymas išvados ir vertinimui:**

*Grupės diskusija:* surenkite diskusiją, kurioje daugiausia dėmesio skirkite atskirų istorijų atradimams. Pasiteiraukite apie elementus, kuriuos, jūsų manymu, reikia aptarti. Užduokite įžanginius klausimus.

*Pristatymas:* pasiūlykite dalyviams suformuluoti trumpą savęs pristatymą, paremtą monologu, kuris buvo sukurtas atlikus pratimą, ir iš to išplaukiančiais atradimais. Reikalaujama panaudoti individualų pratimo poveikį, kurį galima pademonstruoti per prieš pristatymą vykstančią diskusiją.

## **Pratimas Nr. 3: Staigmenos istorija**

### **Pratimo tikslas**

Lavinti bendravimo įgūdžius, pasakojimo įgūdžius ir greitą žodinę reakciją sudėtingoje ar probleminėje situacijoje.

### **Pratimo mokymosi rezultatai**

#### **Žinios:**

*Nuoseklus pareiškimo kūrimas:* įvado į pratimą metu pristatytas pagrindinių pasakojimo struktūros principų rinkinys ir empirinė patirtis, įgyta bandant juos taikyti, leidžia praplėsti praktines žinias apie nuoseklų ir logišką pasakojimą.

*Kūrybiškumo skatinimas:* atsitiktinumo principo įvedimas į pratimą reikalauja, kad dalyvis reaguotų greitai ir kūrybiškai. Tai daugiausia susiję su pateikto pasaulio pajungimu atsitiktinai ištrauktam žodžiui ir jo įvedimu pagal jau sukurto pasakojimo principus. Todėl atsitiktinės formulotės įgyvendinimas turi būti naudojamas labai specifiškai, o tam reikia mokyti kūrybiško požiūrio į sprendžiamą problemą.

#### **Įgūdžiai:**

*Kalbos refleksas:* dalyvis įgyja gebėjimą greitai reaguoti į tam tikrą temą, susijusią su pagrindiniu tikslu, t. y. istorijos tęstinumu, vedančiu prie išvados.

*Loginis teiginys:* dėl sunkumų, susijusių su atsitiktinumu, dalyvis labai stengiasi išlaikyti loginį teiginio tęstinumą, papildomai remdamasis pagrindiniais pasakojimo konstravimo principais.

#### **Požiūris:**

*Pasitikėjimas kalba:* užduoties sudėtingumas, kurį sudaro netikėti pokyčiai ir jų veiksmingas įtraukimas į kalbos tęstinumo sąlygas, suaktyvina ir sustiprina viešo kalbėjimo patirtį, dėl kurios pagerėja pasisakymo kokybė ir įgyjamas pasitikėjimas savimi.



### **Trumpas teorinis pratimo įvadas**

Pateiktas pratimas tiesiogiai susijęs su kūrybiškumo ugdymu ir loginių gebėjimų stiprinimu ilgesniame teiginyje. Užduotis - sukurti pasakojimo iššūkį improvizaciniėje plotmėje, papildant jį netikėtomis pasakojimo kryptimis, išlaikant logišką ir nuoseklų pasakojimą. Papildomas iššūkis - papasakoti istoriją pagal pagrindinę pasakojimo struktūros sistemą, t. y. ekspozicija, įžanga, konflikto nustatymas, konflikto sprendimas, pabaiga.

Improvizacinis pratimo pobūdis skatina kūrybiškumą ir sukuria dar vieną iššūkį, t. y. išlaikyti loginį tęstinumą netikėtai keičiant turinį.

Improvizacijos supratimas šiame pratime apima greitą reagavimą į išorinius pokyčius atsitiktinių žodžių forma, kurie nukreipia istorijos veikėją. Tokia improvizacija turi apimti tam tikrą išankstinį ir atvirą mąstymą. Kad pasakojimas nenutrūktų logiškame kelyje ir suteiktų galimybę suformuluoti aiškią potekstę.

### **Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo kompetencijoms**

*Saviraiška:* pratimo metu stiprinamos ilgesnio, nuoseklus ir aiškus teiginio kalbinės ir loginės kompetencijos. Improvizacijos elementas prideda elementų, kurie peržengia akivaizdžias minties kryptis, taip praplečiant žodyną, gebėjimą kurti pateikiamą pasaulį ir sutrumpinant reakcijos laiką. Šios vertybės yra pagrindiniai spalvingo ir įdomaus savęs pristatymo, kylančio iš vidinių raiškos galimybių, komponentai.

*bendravimo gebėjimai:* pratimo taisyklėse aiškiai nurodyta, kaip ugdyti dalyvio bendravimo gebėjimus. Tai kyla iš vidinio poreikio pasakoti istorijas ir poreikio būti išgirstam ir suprastam. Netikėti elementai padidina pratimo lygį, apsunkindami pagrindines loginės raiškos galimybes. Šiuo iššūkiu siekiama supažindinti dalyvį su improvizuotos raiškos sunkumais edukaciniėje aplinkoje.

*Kūrybinis mąstymas:* pratimas motyvuoja dalyvius ieškoti netradicinių sprendimų, kaip įveikti sunkumus, kylančius dėl netikėtų istorijos pokyčių. Nelaimingų atsitiktimų situacijos, reikalaujančios sprendimų, imituojamos piešiant žodžius, kuriuos reikia kūrybiškai ir funkcionaliai išspręsti, įgyvendinant juos pasakojamoje istorijoje.

### **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Atsparumo stresui stiprinimas:* pratimo tikslas - stiprinti atsparumą stresui, sukuriant probleminę situaciją, kylančią dėl žinių trūkumo, susijusio su netikėtais žodžiais, ir iš karto juos įgyvendinant istorijoje. Atlikdamas šią užduotį dalyvis stengiasi išlaikyti logišką teiginį nežinodamas, kokiomis priemonėmis jis galės jį išplėtoti.

*Kūrybiškas problemų sprendimas:* improvizacija, kylanti iš pratimo idėjos, sustiprina kūrybines vertybes kuriant vientisą pasakojimą. Nežinojimas būsimų krypčių, kuriomis reikės atlikti pratimą, reikalauja, kad dalyvis greitai ir dinamiškai perkurtų savo idėją, taip kurdamas elementus, kurių galbūt neplanavo kurti ir įgyvendinti.

*Stiprinkite savo vertės jausmą:* užduoties sudėtingumas, apimantis netikėtus pokyčius ir reakcijas į juos, o vėliau - loginės sekos išlaikymą, gali būti neįveikiamas iššūkis dalyviui. Kita vertus, improvizacija padės atrasti vidinių kūrybinių savybių, kurios padės vadovauti istorijai individualiuose rėmuose. Taigi užbaigta istorija gali tapti savotišku paminklu individualiam charakteriui, kuris suaktyvins pasididžiavimo ir pasitikėjimo savimi jausmą.

### **Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą:**

- *Smagi atmosfera:* pasirūpinkite, kad pratimo metu vyktų draugiška atmosfera. Dalyviai turi jausti malonumą ir linksmumą atlikdami užduotį, kartu skatindami poreikį pasakoti istorijas. Tai labai svarbu pasakojimo krizei ir yra atspirties taškas individualiems ir savitiems raiškos įgūdžiams tyrinėti.
- *Prisistatykite:* kaip įžangą į pratimą, galite patys dalyvauti pratime. Tai ne tik padrąsins dalyvius, bet ir nustatys viso pratimo toną bei ritmą ir įves vienodą atmosferą grupėje.

### **Bibliografija ar nuorodos, susijusios su šiuo pratimu**

Die Krise der Narration Byung Chul Han

### **Pratimo planas:**

Trukmė: 40-50 minučių

Grupės dydis: 8-10 žmonių

Reikalingos priemonės: išmanusis telefonas arba planšetinis kompiuteris, nedideli popieriaus lapai, rašikliai, kėdė.

Kaip IRT įrankiai gali būti naudojami šiame pratime: galite naudoti žodžių atsitiktinio pasirinkimo programas, pvz: atsitiktinių žodžių generatorių, kurį galima rasti "Google Play".

### **Nuoseklus pratimo planas**

<b>1.</b>	<b>Įvadinis etapas - Pasirengimas:</b>  Paruoškite vieną kėdę, nuo kurios dalyviai pasakos istoriją. Taip pat paruoškite išmanųjį telefoną su loterijos programa arba paruoškite mažus popieriaus lapelius, kurių skaičius 10 kartų viršija dalyvių skaičių. Jei tai užrašų lapeliai, jums reikės rašiklių.
<b>2.</b>	<b>Antrasis etapas - taisyklių paaiškinimas:</b>  Pirmiausia nurodykite savo teiginių eiliškumą. Taip pat galite naudoti atsitiktinės atrankos programą arba nustatyti norimą tvarką.

	<p>Tada paaiškinkite pratimo taisykles:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dalyviai paeiliui atsisės ant kėdės. Jų užduotis - papasakoti istoriją, kuri prasideda sakiniu: Štai tokia buvo mano pirmoji diena mano svajonių darbe...</li> <li>2. Dalyvis turi suformuluoti savo teiginį tokia tvarka: <ul style="list-style-type: none"> <li>-įėjimas</li> <li>-ekspozicija (veiksmo laiko, veiksmo vietos, veiksmo herojų pristatymas)</li> <li>- konflikto sukūrimas (pagrindinis istorijos veikėjas turi susidurti su tam tikra problema).</li> <li>- konflikto sprendimas (herojus sprendžia problemą)</li> <li>- pabaiga (pointa, kuri gali turėti moralo pobūdį).</li> </ul> </li> <li>3. Pasakojimo metu vadovas nupiešia žodžius, kuriuos pasakotojas turi iš karto panaudoti pasakojime.</li> <li>4. Kiekvieną dalyvį šis žodis nustebins 10 kartų istorijos metu.</li> <li>5. Istorija turi būti logiškai nuosekli (loginė priežasčių ir pasekmių seka).</li> <li>6. Istorija gali turėti magiškojo realizmo požymių (istorija neprivalo atitikti realizmo ir mimetizmo kriterijų).</li> <li>7. Tik sužinojęs 10-ąjį netikėtumo žodį, dalyvis gali pradėti formuluoti pabaigą ir potekstę, stengdamasis paminėti visą istoriją.</li> <li>8. Kai vienas iš dalyvių baigia, pasakotojas keičiasi nustatyta tvarka.</li> </ol>
3.	<p><b>Tinkama fazė - pratimo eiga:</b></p> <p>Paprašykite kiekvieno dalyvio sugalvoti 10 žodžių. Geriausia būtų, jei tai būtų daiktavardžiai ir asmenvardžiai. Dalyviams nereikia vadovautis kategorija, iš kurios yra žodžiai. Žodžiai gali reikšti stebuklingus veikėjus, kasdienius daiktus, istorines asmenybes, vietas ir pan.</p> <p>Tegul kiekvienas dalyvis slapta parengia žodžių sąrašą.</p> <p>Jei naudojate atsitiktinių imčių programėlę, įveskite žodžius į programėlę neatskleisdami, kokie tai žodžiai.</p> <p>Jei naudojate korteles, tegul kiekvienas dalyvis ant popieriaus lapo užrašo po vieną žodį ir įmeta jį į indą (tai gali būti kepurė, stiklainis, puodelis - kaip primityvi piešimo mašina).</p> <p>Tada paprašykite pirmojo dalyvio pradėti pasakojimą.</p> <p>Istorijos metu vadovas ištraukia netikėtą žodį ir garsiai jį pasako.</p> <p>Pasakotojas žodį įtraukia į pasakojimą.</p> <p>Karts nuo karto (savo nuožiūra ir atsižvelgdamas į dalyvio lygį) vadovas perskaito kitą ištrauktą žodį.</p> <p>Kiekvienos istorijos metu burtai traukiami 10 kartų.</p> <p>Kai dalyvis baigia pasakojimą, kitas dalyvis atsisėda į kėdę ir pradeda pasakojimą.</p>

### **Pasiūlymas išvadoms ir vertinimui:**

*Išvados ir diskusijos po kiekvieno dalyvio:* atlikite pratimo įvertinimą ir diskusiją po kiekvieno dalyvio. Sutelkite dėmesį į netikėtų žodžių išprovokuotos improvizacijos elementus. Išplėskite diskusiją visai grupei, sutelkdami dėmesį į tokius elementus kaip: pasaulio sukūrimas, teiginio refleksija, istorijos kokybė ir logika, vedanti į istorijos pabaigą, ir štricho kokybė.

## Pratimas Nr. 4: Žodžiai iš paveikslėlių

### Pratimo tikslas

Visų pirma siekiama sustiprinti gebėjimą bendradarbiauti grupėje ir rasti kūrybišką kompromisą, kuris yra improvizacijos, orientuotos į anksčiau kilusio konflikto sprendimą, pradžia. Be to, pratimas praturtina dalyvius naujomis žiniomis apie kultūros kodus ir meno istoriją, kartu praplečiant jų kultūrinės ir meninės kompetencijas.

### Pratimo mokymosi rezultatai

#### Žinios:

*Meno istorija ir kultūros sąvokos:* dalyviai įgyja meno istorijos žinių dalyvaudami situacijose, kylančiose iš paveikslų, vaizduojančių simbolines situacijas ir svarbius istoriografijos momentus. Be to, jie įgyja teorinių žinių apie kultūros epochas ir jų atstovus mene.

*Pagrindiniai išraiškos elementai:* istorinio socialinio žaidimo "tableau vivant" naudojimas pratime skatina nustatyti svarbiausius išraiškos elementus, pavyzdžiui, veido išraišką, gestus, aprangos elementus ar scenografiją. Taip atkreipiamas dėmesys į šių elementų priežiūros ir kontrolės pojūtį su kasdieniu gyvenimu susijusiose situacijose ir jų naudojimą jame, įskaitant su verslumu susijusias situacijas.

#### Įgūdžiai:

*Kūrybiškas medžiagų naudojimas:* užduoties metu dalyviai bus atsakingi už kūrybišką ir simbolinį požiūrį į jiems prieinamas kasdienes medžiagas ir jų panaudojimą konkrečios situacijos kontekste. Taip stiprinamas gebėjimas kūrybiškai spręsti problemas naudojant turimus išteklius.

*Užduočių pasiskirstymas:* atliekant užduotį dalyviams tenka susidurti su pagrindiniu darbo grupėje iššūkiu, t. y. aiškiu ir skaidriu pareigų pasiskirstymu ir atsakingu jų atlikimu, siekiant kompromisinio ir iš anksto sutarto rezultato.

#### Požiūris:

*Lyderystė:* paskirtose grupėse dalyviams teks įveikti problemas, susijusias su veikla grupėse ir apibrėžtoje hierarchijoje. Grupės vadovo paskyrimas ir vėliau kompromisų ir diskusijų būdu prisitaikymas prie vadovo paskirtų užduočių yra pagrindinė forma, padedanti stiprinti prisiimtų funkcijų grupėje atstovavimo jausmą.

### Trumpas teorinis pratimo įvadas

Tableau vivant, arba gyvasis paveikslas, yra XIX a. atsiradęs vakarėlių žaidimas. Jo metu žaidimo dalyviai atkuria paveikslą ar skulptūrą, sukurtą naudojant veido išraišką,



laikyseną, gestus, drabužius ar scenografijos elementus. Žaidimas kilo iš XIX a. teatro kultūros elementų, kai aktoriai spektaklio pabaigoje dažnai sustingdavo simbolinėse situacijose. Šiandien tableau vivant yra atskira teatrinių tyrinėjimų kryptis, orientuota į gyvą meno istorijai svarbių vaidų atkūrimą, taip suteikiant jiems gyvybės ir tikroviškumo elementą. Taip jie pakylėja siūlomą paveikslą į aukštesnį receptijos lygmenį ne tiek dėl dailininko pasirinktos situacijos ir spalvų, kiek dėl žmogiškųjų pastangų elemento, atsirandančio bandant jį atkurti. Be to, ši išraiškos forma yra idealus gebėjimo dirbti grupėje pavyzdys, kai kiekvienas formos dalyvis yra neatsiejamas ir esminis pateikto paveikslo elementas.

### **Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo kompetencijoms**

*Kūrybiškas problemų sprendimas:* dalyviai, naudodami turimą medžiagą, gali kūrybiškai, simboliškai ir savo nuožiūra sukurti situaciją ir atmosferą scenoje, kuri susidaro atlikus pratimą. Taip ugdomas gebėjimas dinamiškai ir reaktyviai rasti tam tikros problemos sprendimą. Turimų išteklių panaudojimas ir kūrybiškas jų pritaikymas konfliktinėje situacijoje yra pagrindinis siūlomo pratimo lygmuo.

*Kūno suvokimas:* užduotis reikalauja, kad dalyviai naudotųsi savo kūno teikiama ištekliais. Rinkdamasis tinkamus išraiškos elementus ir pritaikydamas juos reikiamai situacijai, dalyvis suvokia, kaip naudoti šiuos elementus ir kaip jie veikia adresatą. Be to, grupinis užduoties pobūdis stiprina kūno suvokimą grupės atžvilgiu, kartu praplečiant galimus fizinio bendradarbiavimo elementus.

*Bendradarbiavimas:* grupės vadovas paskiria konkretų užduočių pasiskirstymą, atsižvelgdamas į konkrečių dalyvių talentus. Tai stiprina kiekvieno dalyvio planavimo kompetenciją ir reikalauja kruopštaus užduočių vykdymo pagal patikėtą atsakomybę. Taip kuriama mikrokomanda, turinti konkretų pobūdį ir užduotį, ir parodoma, kaip bendradarbiaujant tokioje sistemoje pasiekiamas numatytas veiksmingumas.

### **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Socialinė kompetencija:* užduotis reikalauja grupinio darbo. Taigi, jis stiprina problemų sprendimo įgūdžius pačioje grupėje ir padeda pasiekti kokybišką kompromisą. Be to, pratimas reikalauja, kad dalyviai argumentuotų savo kūrybines idėjas ir aptartų jas forume, todėl dalyvis modeliuojamas kaip aktyvi socialinė asmenybė.

*Žvelgimas iš kito žmogaus perspektyvos:* grupėje reikalingų užduočių pasiskirstymas yra pradinis taškas, nuo kurio galima empatiškai atsižvelgti į bendradarbiaujančio dalyvio perspektyvą. Tai lemia dalyvio talentų ir įgūdžių, kuriuos jis gali pademonstruoti, pripažinimas, taip pat baimės jausmo ir nenoro atlikti galimas užduotis atpažinimas. Atviros ir įtraukiančios prigimties ugdymas grupėje taikant empatišką ir kuo veiksmingesnį požiūrį yra saugaus darbo pratime pagrindas.

*Pasitikėjimas savimi:* grupinis pratimo pobūdis galiausiai skatina pasitikėjimą savimi kaip vertingu grupės dalyviu. Atlikti paskirtą užduotį pagal gyvą paveikslą, o paskui suvaidinti improvizacinę sceną, palaikomą teigiamo grįžtamojo ryšio, - tai pradinis

taškas, nuo kurio stiprėja pasitikėjimas savimi, padedantis atpažinti savo talentus ir įgūdžius bei veiksmingai juos panaudoti.

### Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą

- *Siūlomi vaizdai:* siūlykite vaizdus, kurie išreiškia ekspresyvią situaciją. Tai padės kaip atspirties taškas improvizuotai scenai ir padės lengviau kūrybiškai sugalvoti konfliktą. Neišsigąskite senovinių kostiumų. Jie sudarys pagrindą kūrybiškai keisti tikrovę suteikiant kasdieniniams daiktams simbolinį pobūdį. Taip pat paruoškite kontekstinę informaciją apie paveikslą, kad dalyviai dar labiau praturtėtų meno istorijos žiniomis.
- *Grupės atmosfera:* atkreipkite dėmesį į tai, kaip grupė veikia. Įsitikinkite, kad visi dalyviai pripažįsta lyderio pasirinkimą, ir išsamiai paaiškinkite, kokia yra lyderio funkcija. Neleiskite, kad lyderio funkcija apsiribotų tik įsakymų davimu ir užduočių skyrimu.

### Bibliografija ar nuorodos, susijusios su šiuo pratimu:

Tableau vivant kaip teatras:

<https://www.youtube.com/watch?v=nleyulbiB0A&t=108s>

<https://www.youtube.com/watch?v=YIX3rs5HQzQ&t=313s>

### Pratimo planas:

Trukmė: apie 60 minučių

Grupės dydis: 10-20 dalyvių

Reikalingos medžiagos: projektorius, bet kokie kasdieniai daiktai, audinio gabalai, iš anksto paruoštas paveikslų rinkinys.

Kaip IRT įrankiai gali būti naudojami šiame pratime? Išmaniuoju telefonu galite nufotografuoti siūlomą tiesioginį vaizdą ir palyginti jį su imituojamu vaizdu. Be to, galite naudoti projektorių ir fotografuoti dviejose plokštumose: tiesioginį vaizdą ir originalų vaizdą.

### Nuoseklus pratimo planas

1.	<b>Įvadinis etapas - Pasirengimas:</b> Pirmiausia paruoškite kelis geros raiškos vaizdus, kuriuos vėliau rodysite. Tegul paveikslus sudaro bent du personažai ir jie susiję su skirtingais istoriniais laikotarpiais. Paruoškite trumpą istoriją apie tam tikrą paveikslą, kad praplėstumėte kūrybinį kontekstą.
----	---

	<p>Pritaikykite vaizdų skaičių pagal grupių skaičių. Vienai grupei užtenka dirbti su vienu paveikslėliu.</p> <p>Taip pat pasiruoškite kasdienius daiktus ir audinio gabalus, kurie vėliau taps rekvizitu (čia turite visišką pasirinkimo laisvę).</p> <p>Taip pat paruoškite patalpą su projektoriumi, kurioje projektuojamas vaizdas bus matomas ir optiškai suprantamas.</p>
2.	<p><b>Antrasis etapas - paaiškintos pirmojo lygio taisyklės:</b></p> <p>Suskirstykite dalyvius į grupes. Tegul grupėje esančių žmonių skaičius atitinka žmonių skaičių paveikslėlyje, kurį jie nori gauti.</p> <p>Tada paaiškinkite, kas yra ryškūs vaizdai. Galite pasinaudoti internete esančiais vaizdo įrašais.</p> <p>Aptarkite visas galimas išraiškos priemones: veido išraišką, laikyseną, gestus, kostiumo elementą, scenografijos elementą. Atkreipkite dėmesį į simbolinį šių priemonių naudojimą.</p> <p>Tada paprašykite grupių paskirti po vieną vadovą. Pabrėžkite, kad lyderio funkcija yra ne tik paskirti užduotis, bet ir organizuoti grupės darbą bei atlikti konkrečių užduočių.</p>
3.	<p><b>Trečiasis etapas - pirmasis lygis</b></p> <p>Peržiūrėkite pirmosios grupės vaizdą. Papasakokite apie jo kontekstą. Tada duokite grupei 5 minutes gyvam vaizdai paruošti.</p> <p>Atsakingai kontroliuoti, kaip veikia grupė ir kaip veikia vadovo ir grupės santykiai.</p> <p>Po 5 minučių grupė pateikia ryškų vaizdą originalaus vaizdo fone.</p> <p>Po kiekvienos grupės pradėkite diskusiją apie gyvo vaizdo poveikį, akcentuodami išraiškos elementų ir santykių naudojimą grupėje pasiruošimo metu.</p> <p>Pakartokite kiekvienai grupei.</p>
4.	<p><b>Ketvirtasis etapas - antrojo lygio taisyklių išaiškinimas:</b></p> <p>Tada paprašykite kiekvienos grupės išanalizuoti paveikslėlį, atsižvelgiant į jame pavaizduotą situaciją.</p> <p>Paprašykite kiekvienos grupės pagalvoti ir sugalvoti konfliktą, kuris gali kilti paveikslėlyje. Su kokiais problemomis galėtų kovoti paveikslo veikėjai?</p> <p>Tada paaiškinkite kitą užduoties žingsnį:</p>



	<p>Gyvojo atvaizdo pristatymas bus pakartotas. Instruktoriui paploškus, dalyviai turi pradėti improvizuotą sceną, kylančią iš situacijos, kurioje jie atsidūrė paveikslėlyje, ir kuri numato iš anksto sugalvoto personažų konflikto sprendimus.</p> <p>Paveikslo veikėjai turi parodyti savo priežastis ir jas argumentuoti. Scena baigiasi, kai randamas konflikto sprendimas arba patenkama į aklavietę.</p>
5.	<p><b>Penktasis etapas - antrasis lygis:</b></p> <p>Atlikite antrojo lygio pratimą pagal pateiktas taisykles. Pirmiausia duokite dalyviams 5 minutes išanalizuoti vaizdo situaciją ir rasti konfliktą, tada pakvieskite grupes, kad jos pristatytų gyvą vaizdą su improvizuota scena.</p>

## Pratimas Nr. 5: Liftas

### Pratimo tikslas

Stiprinti savęs pristatymo ir verslumo įgūdžius parduodant savo produktą ar idėją. Be to, jis stiprina kūrybiškumą ir skatina spalvingus aprašymus bei argumentus.

### Pratimo mokymosi rezultatai

#### Žinios:

*Eristika:* pratimo dalyviai turi galimybę susipažinti su pagrindiniais retorikos principais, atsirandančiais bandant įtikinti kitą pusę savo idėja. Be to, pratimu suteikiama galimybė išnagrinėti konkrečias technikas, tokias kaip: retorinis klausimas, hiperbolė, metafora, pabrėžimas ir kt.

#### Įgūdžiai:

*Įtikinėjimas:* be žinių apie tam tikras priemones, pratime galima jas praktiškai panaudoti. Tai reiškia gebėjimą jas naudoti, paremtą empiriškai įrodytomis žiniomis apie tam tikros įtikinimo priemonės kokybę.

*Kūrybinis aprašymas:* kūrybinis aprašymas: pratime numatoma sukurti savo prekės ženklą/produktą. Tam reikia, kad dalyvis kūrybiškai ir individualiai pažvelgtų į savo idėjos aprašymo elementus, kad ji kuo labiau išsiskirtų iš potencialių konkurentų.

#### Požiūris:

*Verbalinis pasitikėjimas savimi:* dalyvis įgyja savęs pristatymo ir aiškaus produkto rašymo įgūdžių. Po to keičiasi dalyvio požiūris, kurį lemia pasitikėjimas savo išrasto produkto verte, taigi ir pasitikėjimas savo išradingumu bei gebėjimu veikti.



*Kūrybiškas požiūris į tikrovę*: bandymas sukurti savo prekės ženklą ir (arba) produktą remiantis pagrindiniais rinkos tyrimais (ar produktas reikalingas? kokiose gyvenimo kategorijose?) padidina kūrybinį požiūrį į problemos sprendimą. Produktas yra suvokiamos problemos sprendimas ir kūrybiškai įgyvendinamas jam priskirtose tikrovės kategorijose.

### **Trumpas teorinis pratimo įvadas**

"Lifto" pratimas - kuo greičiau ir tiksliau, glaustai ir spalvingai apibūdinti savo išrastą ir sukurtą produktą. Be to, svarbus pratimo elementas yra retorinė funkcija, kuria siekiama kuo veiksmingiau pristatyti produktą, kad kita dialogo pusė (gamintojas / investuotojas) susidomėtų produktu ir norėtų jį investuoti.

Šis pratimas dažnai naudojamas akademinėje kino aplinkoje parduodant filmo / scenarijaus idėją.

Skiriami du etapai: kūrybinis (produkto kūrimas) ir gamybinis (produkto pardavimas).

Kiekvienam etapui būdingi skirtingi įgūdžiai, o minėti etapai leidžia veiksmingiau sutelkti dėmesį į stiprinamus įgūdžius.

### **Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo kompetencijoms**

*Įtikinimo įgūdžiai*: pagrindinis pratimo tikslas - išmokti ir pabandyti naudoti retorikos priemones. Šiuo atveju žinios ir gebėjimas jomis naudotis sudaro išsamų verslumo priemonių paketą. 7 skyriuje parengtos siūlomoms konkrečios priemonės, kurias galima naudoti pratime.

*Kūrybiškas ir spalvingas pristatymas*: bandymas sukurti savo prekės ženklą / produktą reikalauja individualaus ir unikalios dalyvio požiūrio į aprašymą. Tuomet aprašymas kyla iš dalyvio charakterio ir asmenybės išteklių, todėl stiprėja drąsos jausmas siūlant savo idėjas ir skatinamas kūrybiškumas unikalumo ir neįprastumo požiūriu.

*Pagrindiniai rinkos tyrimai*: vienas iš etapų - pagrindinis rinkos poreikių nustatymas nedidelėje socialinėje teritorijoje. Taip bandoma atpažinti tam tikros gyvenimo kategorijos poreikius ir bandoma į juos atsiliiepti su savo produktu / prekės ženklu. Pratimas yra dar veiksmingesnis, jei nustatytas poreikis kyla ne iš pasaulinės perspektyvos, o susijęs su mažesnėmis bendruomenėmis, kurios yra arčiau dalyvių.

### **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Rizikų priėmimas*: ribotas pratimo laikas ir galimai nepatogi situacija, kai kalbama ribotoje erdvėje, taip pat bandymas efektyviai ir veiksmingai aprašyti kelia iššūkių, kurie gali sukelti stresą. Šių etapų įveikimas saugioje repetitijų aplinkoje stiprina dalyvio drąsos jausmą ir taip skatina dalyvį dar labiau rizikuoti.

*Bendravimo gebėjimai / retorika:* aiškios formuluotės parengimas, loginės prasmės išlaikymas ir retorinių priemonių naudojimas, siekiant paskatinti kitą dialogo šalį aktyviai dalyvauti pokalbyje, yra atspirties taškai, padedantys išsiugdyti pasitikėjimo jausmą vedant dialogą ir gauti iš jo malonumą. Pratimas skatina bendravimą, kuris pradeda atrodyti kaip praktinė priemonė numatytam efektui pasiekti.

*Pasitikėjimas savimi ir savo idėjų siūlymas:* savo prekės ženklo ir (arba) produkto sukūrimo sukeltas atstovavimo jausmas yra atspirties taškas veiksmingam ir spalvingam jų aprašymui. Iš to kyla dvi pagrindinės vertybės: pasitikėjimo dalyvio išradingumu jausmo stiprinimas ir galimybė per jį pagerinti tam tikrą gyvenimo kategoriją.

## **Rekomendacijos instruktoriams, kurie naudos šį pratimą**

Siūlomos retorinės priemonės su trumpu paaiškinimu:

Siūlome pratimo vadovui sutelkti dėmesį į šių retorinių priemonių pristatymą ir įtvirtinimą:

1. Metafora - žodžių jungimas taip, kad kartu jie įgauna naują reikšmę.
2. Hiperbolė - sustiprina objekto, apie kurį kalbama, aprašymą.
3. Pabrėžimas - suteikia teiginiui emocinį pobūdį
4. Perifrazė - vieno žodžio pakeitimas apibūdinimu
5. Anafora / epifora - to paties žodžio kartojimas sakinių pradžioje ir pabaigoje.
6. Sinonimija - panašių žodžių vartojimas
7. Retorinis klausimas - kalbėtojas užduoda klausimą ir pats į jį atsako.
8. Anacefaleozė - svarbiausių išvados teiginių santrauka
9. Tautologija - vienos minties kartojimas kitais žodžiais

Tai pradinis pasiūlymas. Instruktorius gali papildyti ir pakeisti siūlomas priemones.

## **Bibliografija:**

<https://www.ccssoh.us/cms/lib/OH01913306/Centricity/Domain/207/Rhetorical%20Devices%20List.pdf>

## **Pratimo planas:**

Trukmė: apie 60 minučių.

Grupės dydis: ne daugiau kaip 10 žmonių

Reikalingos medžiagos: popieriaus lapai, rašikliai, spalvota juosta erdvei pažymėti (neprivaloma)

## **Nuoseklus pratimo planas**



1.	<p><b>[vadinis etapas - pratimo taisyklės:</b></p> <p>Paašškinkite pratimo dalyviams jų taisykles:</p> <p>Dalyviai gaus popieriaus lapus ir rašiklius. Jų užduotis - sugalvoti ir aprašyti prekės ženklą ar produktą, kuris bus jų pačių idėja.</p> <p>Išitikinkite, kad dalyviai daugiausia dėmesio skiria prekės ženklui ar produktui, kuris atitiktų tam tikrą paklausą, kurią jie mato aplinkoje, kurioje dalyvauja.</p> <p>Užduokite klausimus:</p> <p>Ko trūksta jūsų bendruomenei? Su kokiais kasdieniais sunkumais jie susiduria? Kas gali jiems padėti tai išspręsti?</p> <p>Kiekvieno dalyvio užduotis - sukurti savo prekės ženklą ar produktą ir aiškiai jį aprašyti popieriaus lape.</p> <p>Kiekvienas aprašymas turėtų atitikti šias kategorijas:</p> <p>Vardas ir pavardė.</p> <p>Kokiose srityse ji turėtų veikti.</p> <p>Taikymo poveikis.</p> <p>Logotipas.</p> <p>Raktinis žodis / reklaminis šūkis.</p> <p>Išsamus daikto aprašymas, jo naudojimo būdai.</p>
2.	<p><b>Antrasis etapas: pratimas, pirmasis etapas:</b></p> <p>Informuokite dalyvius, kad dabar jie turi 15 minučių sugalvoti ir apibūdinti savo prekės ženklą/produktą.</p> <p>Fone galite groti nesugestyvią muziką.</p> <p>Periodiškai priminkite jiems, kokiose kategorijose jie turėtų naudoti savo aprašymus.</p>
3.	<p><b>Trečiasis etapas: Pirmojo etapo apžvalga:</b></p> <p>Kiekvienas dalyvis (bet kokia tvarka) pristato savo idėjas ir aprašymus. Paprašykite, kad jie išsamiai papasakotų apie savo produktą / prekės ženklą ir kodėl jį sukūrė būtent taip, o ne kitaip?</p> <p>Kartu su dalyviu galite siūlyti pakeitimus ir tobulinti aprašymus.</p>
4.	<p><b>Ketvirtasis etapas: Antrasis etapas:</b></p>

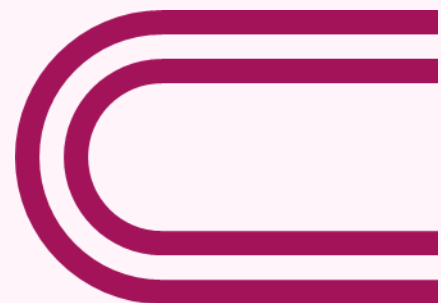
<p>Paašškinkite antrojo, tinkamo pratimo etapo taisykles:</p> <p>Pirmiausia papasakokite ir supažindinkite dalyvius su pasirinktomis ir siūlomomis retorinėmis priemonėmis. Galite pasitelkti pavyzdžius ir jais paaiškinti dalyvių supratimą.</p> <p>Tada paprašykite dalyvių sudaryti poras.</p> <p>Tada kiekvienai porai priskirkite eiliškumą (atsitiktinai arba savavališkai).</p> <p>Pažymėkite nedidelį stačiakampį, maždaug atitinkantį lifto grindis.</p> <p>Vienas asmuo iš kiekvienos poros yra išradėjas, kitas - investuotojas. Išradėjo užduotis - per trumpą laiką (apie 2 minutes) įtikinti investuotoją investuoti pinigus į išradėjo projektą. Išradėjas turi kuo geriau panaudoti ką tik išmoktas retorikos priemones.</p>
---

### **Pasiūlymas išvadoms ir vertinimui:**

*Dviejų etapų diskusija:* po kiekvieno iš dviejų pratimo etapų atlikite pratimo vertinimą.

1. Po pirmojo etapo ("Mano produktas / prekės ženklas") sutelkite dėmesį į dalyvių kūrybinį požiūrį į siūlomą produktą / prekės ženklą. Atkreipkite dėmesį į aprašomumą, kylantį iš dalyvio charakterio, asmenybės ir individualių savybių, ir stiprinkite kūrybinį požiūrį.
2. Po antrojo etapo (lifas) sutelkite dėmesį į retorinių priemonių naudojimą, panaudodami būdingiausias produkto / prekės ženklo savybes ir kuo geriau jas įgyvendindami teiginyje.

Kūrybinė bandymų ir klaidų erdvė: atkreipkite dėmesį ir sutelkite dėmesį į viską, kas kyla iš dalyvių asmenybės, ir sustiprinkite jų jausmą, kad jie gali bandyti ir rizikuoti pasirinktomis kūrybinėmis ir retorinėmis priemonėmis. Sukurkite erdvę, kurioje klaidos nediskriminuojamos, bet tampa savo idėjų išbandymo dalimi.



# VAIDMENŲ ŽAIDIMAS - PRAEITIS AŠ

## Pratimas Nr. 1: Trys daiktai

### Pratimo tikslas

Tikslas yra įkvėpti kūrybiškumą ir empatiją, tyrinėjant naujoviškus metodus, padėti traumą patyrusiems jaunuoliams siekti įsidarbinimo.

### Pratimo mokymosi rezultatai

#### Žinios:

*Išteklių valdymo supratimas:* dalyviai sužino apie efektyvaus išteklių valdymo svarbą kad būtų sudarytos palankesnės sąlygos asmeniniam ir profesiniam augimui.

*Kūrybiškų požiūrių vertinimas:* dalyviai supranta kūrybinio mąstymo svarbą sprendžiant sudėtingus iššūkius.

*Inovacijų skatinimas:* dalyviai skatinami ieškoti novatoriškų sprendimų ir metodų, kaip padėti jauniems žmonėms, susiduriantiems su kliūtimis, pripažįstant kūrybiškumo ir nestandartinio mąstymo vertę šalinant sisteminės kliūtis ir skatinant teigiamus rezultatus.

#### Įgūdžiai:

*Kūrybinis mąstymas:* kūrybinis mąstymas: personažų kūrimas ir scenarijų kūrimas skatina dalyvius mąstyti nestandartiškai ir ieškoti išradingų sudėtingų problemų sprendimų.

*Bendradarbiavimas:* dirbant kartu kuriant scenarijus, dalyviai lavina komandinius ir bendradarbiavimo įgūdžius, mokydamiesi papildyti vienas kito idėjas ir indėlių.

*Aktyvus klausymasis:* dalyvaudami improvizuotose situacijose, dalyviai turi įdėmiai klausytis kitų perspektyvų ir idėjų.

#### Požiūris:

*Išteklių valdymo supratimas:* dalyviai sužino apie efektyvaus išteklių valdymo svarbą asmeniniam ir profesiniam augimui.

*Kūrybiškų požiūrių vertinimas:* dalyviai supranta kūrybinio mąstymo svarbą sprendžiant sudėtingus iššūkius.

*Atsparumo ugdymas:* per vaidmenų žaidimą ir veikėjų kelionių tyrinėjimą dalyviai ugdo atsparumą, mokydamiesi prisitaikyti ir išlikti ištvermingais susidūrus su sunkumais.

### Trumpas teorinis pratimo įvadas

Šis pratimas apjungia dramos terapijos technikas ir interaktyvų grupinį darbą, siekiant atskleisti iššūkius ir galimybes, su kuriais susiduria jaunimas asmeninio ir profesinio

augimo kontekste. Kuriant veikėjus ir scenarijus, dalyviai dalyvauja bendradarbiavimo mąstyme, ugdydami empatiją ir supratimą apie savo bendraamžių patirtis, taip pat naudodamiesi kolektyvinėmis išvalgomis ir įvairiomis perspektyvomis grupėje. Kūrybinis mąstymas yra esminis, skatinant dalyvius tyrinėti netradicinius požiūrius ir įsivaizduoti naujas galimybes. Pasinerdami į savo veikėjų pasaulius, asmenys išlaisvina savo vaizduotę. Be to, darbas grupėje skatina komandinį darbą, bendradarbiavimą ir kolektyvinį intelektą. Dalyviai tobulina komandinio darbo įgūdžius ir mokosi panaudoti įvairias stiprybes bendriems tikslams pasiekti. Apibendrinant galima teigti, kad pratimas suteikia mokymosi patirties, įgalina dalyvius įgyti kūrybinio mąstymo ir komandinio darbo įgūdžių. Tai suteikia jiems galimybę įveikti verslumo iššūkius ir prasmingai prisidėti prie savo bendruomenių veiklos.

### **Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo kompetencijoms**

*Kūrybiškas problemų sprendimas:* pratimas skatina dalyvius mąstyti nestandartiškai ir tyrinėti inovatyvius sprendimus iššūkiams, lavinant kūrybiškumą ir prisitaikymą problemų sprendime.

*Atsparumas ir prisitaikymas:* pasinerdami į savo veikėjų patirtis ir sprenddami įvairius scenarijus, dalyviai ugdo atsparumą ir prisitaikymą – pagrindinius bruožus, būtinus verslumo sėkmei susidūrus su netikrumu ir sunkumais.

*Tikslų nustatymas ir valdymas:* kuriant veikėjus ir scenarijus, dalyviai praktikuojasi nustatyti ir valdyti tikslus, mokydamiesi prioritizuoti užduotis, stebėti pažangą ir pritaikyti savo strategijas norimiems rezultatams pasiekti.

### **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Terapinis dalyvavimas:* pratimas suteikia saugią ir palaikančią aplinką, kurioje jauni žmonės gali kūrybiškai išreikšti save, skatindami terapinį dalyvavimą, kuris gali padėti sumažinti psichinį stresą ir skatinti emocinę gerovę.

*Įgalinimas per vaidmenų žaidimą:* pasinerdami į išgalvotų veikėjų patirtis, jauni žmonės gali tyrinėti ir apdoroti savo pačių emocijas ir patirtis nesigėdydami, įgaudami išvalgų ir ugdydami įveikos strategijas.

*Bendradarbiavimas ir palaikymas:* grupinė aplinka skatina bendraamžių palaikymą ir bendradarbiavimą, leidžiant jauniems žmonėms užmegzti ryšį su kitais, kurie gali turėti panašias patirtis, ir suteikiant tarpusavio padaršinimą ir pripažinimą, skatindama priklausymo jausmą ir mažindama izoliacijos jausmus.

### **Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą**

- Rekomenduojama prieš pratimą paskatinti dalyvius atsinešti tris mažus daiktus.



- Prieš pradėdant pagrindinį pratimą, rekomenduojama pradėti nuo trumpos "ledlaužių" veiklos, padedančios dalyviams jaustis patogiai ir susijusiems vienas su kitu.

### Pratimo planas:

Trukmė: ~ 1 valanda.

Grupės dydis: 8-12 dalyvių.

Reikalingos medžiagos:

- Popierius ir rašikliai kiekvienam dalyviui.
- Trys daiktai, atsinešti dalyvių veikėjų kūrimui.

### Nuoseklus pratimo planas

1.	Įžanga (2 min.): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Padėkite kėdes arba pagalvėles ratu.</li> <li>- Pakvieskite dalyvius patogiai atsisėsti.</li> </ul>
2.	Veikėjų kūrimas (15 min.): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pakvieskite kiekvieną dalyvį pasidalinti trimis daiktais, kuriuos jie atsinešė ir kurie jiems turi ypatingą reikšmę.</li> <li>- Skatinkite dalyvius naudoti šiuos daiktus kaip įkvėpimą kuriant išgalvotą veikėją.</li> <li>- Treneriai turėtų pateikti popierius ir rašiklius, kad dalyviai galėtų nupiešti ar aprašyti savo veikėjus.</li> </ul>
3.	Scenarijų kūrimas (25 min.): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Padalinkite dalyvius į mažas grupes po 3-4 asmenis.</li> <li>- Instruokite kiekvieną grupę bendradarbiauti kuriant scenarijų, kuriame dalyvautų visi jų veikėjai.</li> <li>- Skatinkite kūrybiškumą ir naujoviškumą kuriant scenarijus, primindami dalyviams remtis savo veikėjų stiprybėmis ir ištekliais.</li> </ul>
4.	Vaidmenų žaidimas ir improvizacija (20 min.): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiekviena grupė paeiliui pristato savo scenarijų kitiems dalyviams.</li> <li>- Dalyviai vaidina scenarijus improvizuotose scenose, prisiimdami savo veikėjų vaidmenis ir tyrinėdami, kaip jie reaguotų į iššūkius.</li> <li>- Palengvinkite diskusijas ir refleksiją po kiekvieno scenarijaus, skatindami dalyvius dalintis įžvalgomis ir pamokomis, gautomis iš vaidmenų žaidimo patirties.</li> </ul>
5.	Išvada ir refleksija (10 min.): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grąžinkite grupę į bendrą diskusiją.</li> <li>- Pakvieskite dalyvius pasidalinti bet kokiomis svarbiomis įžvalgomis ar pamokomis, gautomis iš pratimo.</li> </ul>



## Pasiūlymai išvadoms ir vertinimui:

Pratimas „Trys daiktai“ siūlo unikalų dramos terapijos ir bendradarbiavimo grupinio darbo derinį, suteikiantį saugią erdvę jauniems asmenims tyrinėti savo kūrybiškumą, ugdyti svarbius įgūdžius ir rasti palaikymą savo kelyje įsidarbinimo link, ypač tinkantį tiems, kurie patiria psichikos krizes. Siekiant įvertinti pratimo veiksmingumą, treneriai gali skatinti dalyvius pateikti atsiliepimus iš karto po pratimo, orientuodamiesi į savo patirtis, gautas įžvalgas ir pasiūlymus tobulinimui.

## Pratimas Nr. 2: Filmo vaidmenų žaidimas

### Pratimo tikslas

Šio pratimo metu naudojant filmo scenas analizuojamos darbo vietos dinamiką. Jos suteikia dalyviams platformą įgyti įžvalgų, plėtoti kritinio mąstymo įgūdžius ir tyrinėti praktinius strategijas, skirtas sprendžiant iššūkius, su kuriais dažnai susiduriama profesinėse aplinkose. Per vadovaujamą vaidmenų žaidimą, diskusijas ir bendradarbišką problemų sprendimą, dalyviai ištirs sėkmingus ir nesėkmingus scenarijus, suteikdami jiems gilesnį supratimą apie komandos darbą, lyderystę ir sprendimų priėmimą.

### Pratimo mokymosi rezultatai

#### Žinios:

*Supratimas apie įsidarbinimą:* dalyviai gaus įžvalgų į įsidarbinimo pagrindus, koncentruodamiesi į savęs įgalinimą ir asmeninį tobulėjimą.

*Naujoviškų asmeninės palaikymo metodų tyrinėjimas:* dalyviai tyrinės inovatiškus savipagalbos metodus, tokius kaip savirefleksija, tikslų nustatymas ir kūrybinė vizualizacija, skirtus skatinti asmeninį augimą ir atsparumą.

*Asmeninių kliūčių atpažinimas:* dalyviai identifikuos ir pripažins asmenines kliūtis ir iššūkius, kurie gali trukdyti jų įsidarbinimo siekiams, skatinant savimonę ir aktyvų problemų sprendimą.

#### Įgūdžiai:

*Probleminių situacijų sprendimas:* per bendradarbiškas idėjų generavimo sesijas, dalyviai tobulins praktinius problemų sprendimo įgūdžius, skirtus spręsti jaunųjų verslininkų ir darbo ieškančių asmenų susiduriamas kliūtis ir iššūkius.

*Efektyvi komunikacija:* dalyviai tobulins savo komunikacijos įgūdžius, dalyvaudami bendradarbiškame dialogo kūrime ir vaidmenų žaidimo pratimuose.

*Novatoriškas mąstymas:* dalyviai ugdys novatorišką mąstymą, ieškodami kūrybinių sprendimų.



**Požiūris:**

*Savimonė ir augimo mąstysena:* dalyviai ugdys savimonę ir ugdys augimo mąstyseną, pasinaudodami asmeninio tobulėjimo ir mokymosi galimybėmis, nagrinėdami sėkmingus ir nesėkmingus scenarijus.

*Atsparumo didinimas ir prisitaikymas:* pratimo metu daugiausia dėmesio skiriama atsparumo ir gebėjimo prisitaikyti stiprinimui, suteikiant dalyviams mąstyseną ir įgūdžius, leidžiančius įveikti kliūtis ir klestėti dinamiškoje aplinkoje.

**Trumpas teorinis pratimo įvadas**

Šiame pratime naudojama transformuojanti filmo pasakojimo ir praktinių įgūdžių lavinimo galia, kad jauniems dalyviams būtų suteikta daugiau galimybių įsidarbinti. Šios pratybos, kuriose integruotos filmo scenos, vaizduojančios sėkmingą ir nesėkmingą dinamišką darbo vietą, taip pat bendras problemų sprendimas ir žaidimas vaidmenimis, suteikia dinamišką ir įtraukiančią patirtį. Dalyviai leidžiasi į savęs pažinimo ir įgalinimo kelionę, gilindamiesi į ekrane vaizduojamus veiksmingo bendravimo, komandinio darbo ir atsparumo niuansus. Vadovaujami dramos terapeuto, dalyviai atlieka vaidmeninius žaidimus, pasinerdami į pasirinktuose kino filmuose vaizduojamus scenarijus. Per šį patirtinį procesą jie įgyja vertingų įžvalgų apie sudėtingą darbo vietos dinamišką ir tarpasmeninius santykius. Kolektyviai ieškodami neigiamuose scenarijuose pateiktų iššūkių sprendimo būdų ir iš naujo juos inscenizuodami, pasitelkdami novatoriškas strategijas, dalyviai lavina praktinius įgūdžius ir atsparią mąstyseną, būtiną sėkmei realiame pasaulyje. Galiausiai "Filmo vaidmenų žaidimas" meta iššūkį dalyviams giliai susieti savo potencialą ir paversti jį įgyvendinamais veiksmais siekiant įsidarbinimo tikslų. Integruojant kinematografinį pasakojimą ir praktinių įgūdžių ugdymą, šis užsiėmimas įgalina dalyvius įsivaizduoti ir ryžtingai bei užtikrintai siekti šviesesnės ateities.

**Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo kompetencijoms**

*Probleminių situacijų sprendimo įgūdžiai:* pratimas skatina problemų sprendimo įgūdžių ugdymą, įtraukdamos dalyvius į bendradarbiškas idėjų generavimo sesijas, sprendžiant iššūkius, vaizduojamus filmo scenose. Per vadovaujamą vaidmenų žaidimą ir diskusijas dalyviai tyrinėja inovatyvius darbo vietos kliūčių sprendimus, ugdydami gebėjimą identifikuoti, analizuoti ir spręsti sudėtingas problemas.

*Komunikacijos įgūdžiai:* dalyviai tobulina savo komunikacijos gebėjimus per bendradarbišką dialogo kūrimą ir vaidmenų žaidimo pratimus, įkvėptus filmo scenų.

*Atsparumas ir prisitaikymas:* šis užsiėmimas padeda žmonėms tapti atsparesniems ir lengviau prisitaikyti, rodydami jiems sėkmingų ir nesėkmingų situacijų darbo vietoje filmuotas scenas. Vaidindami vaidmenis dalyviai mokosi tvirtai ir lanksčiai elgtis su nesėkmėmis ir pokyčiais. Vertindami nesėkmes kaip galimybę augti ir mokytis, jie įgyja gebėjimą nesustoti, kai sunku, ir prisitaikyti prie darbo aplinkos pokyčių, o tai padeda jiems jaustis stipresniems.

## Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?

*Terapinis įsitraukimas:* dalyviai, pasinerdami į kūrybinę raišką ir vaidmeninius žaidimus, gali tyrinėti savo emocijas ir patirtį saugioje ir palankioje aplinkoje, taip palengvindami emocinį gijimą ir savęs pažinimą.

*Įgalinimas:* dalyvaudami problemų sprendimo veikloje ir bendrame dialoge, psichikos krizę išgyvenantys jaunuoliai gali susigrąžinti kontrolės ir tikslo jausmą, įgyti pasitikėjimo savo gebėjimais įveikti iššūkius ir siekti savo tikslų.

*Palaikanti aplinka:* naudojant traumos informuotas praktikas, pratimas sukuria palaikančią ir nevertinančią erdvę, kurioje jauni žmonės, patiriantys psichologinę krizę, gali tyrinėti ir augti.

## Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą

- Treneriai, vykdantys šias pratybas, turėtų pabrėžti kiekvieno dalyvio įtraukimą, prireikus sukurdami papildomus vaidmenis.
- Be to, dėl pratimo trukmės patartina numatyti pertraukėles, kad dalyviai būtų aktyvūs ir susikaupę viso užsiėmimo metu.

## Pratimo planas:

Trukmė: ~ 2-3 valandos

Grupės dydis: Daugiausia 12 dalyvių

Reikalingos medžiagos:

- Nešiojamas kompiuteris arba projektorius filmo scenų rodymui.
- Vaidmenų žaidimo arba kostiumai.
- Popierius ir rašikliai.

Kaip IKT priemonės gali būti naudojamos šiose pratybose: nešiojamas kompiuteris arba projektorius yra būtinas filmo scenų rodymui, palengvinant vizualinį mokymąsi ir suteikiant kontekstinį supratimą.

## Nuoseklus pratimo planas:

1.	Įvadas (5 min.): <ul style="list-style-type: none"><li>- Surinkite grupę ir pasodinkite ratu.</li><li>- Trumpai apžvelkite pratimą.</li></ul>
2.	Sėkmingos filmo scenos pasirinkimas (10 min.): <ul style="list-style-type: none"><li>- Leiskite dalyviams pasiūlyti ir pasirinkti filmo sceną, vaizduojančią</li></ul>



	<p>sėkmingą verslininką arba efektyvią darbo komandą.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jei dalyviams sunku pasirinkti sceną, dramų terapeutas pateiks tinkamą rekomendaciją.</li> </ul>
3.	<p>Sėkmingos filmo scenos peržiūra (15 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peržiūrėkite pasirinktą filmo sceną.</li> <li>- Skatinkite dalyvius atkreipti dėmesį į pagrindinius sąveikos, komunikacijos stilių ir problemų sprendimo būdus, vaizduojamus scenoje.</li> <li>- Grupė kartu su dramų terapeutu aptaria siužetą ir apibendrina, kad visi suprastų kontekstą ir pagrindinius punktus.</li> </ul>
4.	<p>Sėkmingos scenos vaidmenų žaidimas ir diskusija (40 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupė kolektyviai priskiria vaidmenis iš sėkmingos scenos kiekvienam dalyviui (tiems, kurie negali pasirinkti savo vaidmenų).</li> <li>- Visi dalyviai atkuria sėkmingą sceną.</li> <li>- Dalyviai sustato kėdes arba pagalvėles ratu.</li> <li>- Skatinkite diskusiją apie tai, kas padarė sceną sėkmingą ir koks pagrindinis elgesys ar strategijos buvo veiksmingi.</li> </ul>
5.	<p>Nesėkmingos filmo scenos pasirinkimas (10 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leiskite dalyviams pasiūlyti ir pasirinkti filmo sceną, vaizduojančią nesėkmingą verslininką arba neveiksmingą darbo komandą.</li> <li>- Jei dalyviams sunku pasirinkti sceną, dramų terapeutas pateiks tinkamą rekomendaciją.</li> </ul>
6.	<p>Nesėkmingos filmo scenos peržiūra (15 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peržiūrėkite pasirinktą filmo sceną.</li> <li>- Skatinkite dalyvius stebėti iššūkius, konfliktus ir neveiksmingas strategijas, vaizduojamas scenoje.</li> <li>- Grupė kartu su dramų terapeutu aptaria siužetą ir apibendrina, kad visi suprastų kontekstą ir pagrindinius punktus.</li> </ul>
7.	<p>Nesėkmingos scenos vaidmenų žaidimas ir diskusija (40 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupė kolektyviai priskiria vaidmenis iš nesėkmingos scenos kiekvienam dalyviui (tiems, kurie negali pasirinkti savo vaidmenų).</li> <li>- Atkurkite nesėkmingą sceną, kur visi dalyviai dalyvauja, pasitelkdami į iššūkius ir neveiksmingą elgesį, pastebėtą scenoje.</li> <li>- Sudėkite kėdes arba pagalvėles ratu.</li> <li>- Skatinkite diskusiją apie tai, kas padarė sceną nesėkmingą ir kokie pagrindiniai elgesiai ar strategijos buvo neveiksmingi.</li> </ul>
8.	<p>Nesėkmingos scenos idėjų generavimas (20 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skatinkite idėjų generavimo sesiją, siekiant sukurti kūrybingus sprendimus ir strategijas, skirtas spręsti iššūkius, vaizduojamus nesėkmingame scenarijuje.</li> <li>- Vadovaukite dalyviams atkuriant sceną su pasiūlytais sprendimais, demonstruojant, kaip galima pagerinti situaciją.</li> </ul>
9.	<p>Grupės pristatymai ir refleksija (20 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pakvieskite dalyvius apmąstyti atkurtas scenas ir sukurtus sprendimus.</li> <li>- Skatinkite diskusiją, lyginant sėkmingas ir nesėkmingas scenas,</li> </ul>

	analizuojant elgesio, strategijų ir rezultatų skirtumus. - Skatinkite dalyvius apmąstyti savo mokymąsi ir asmenines įžvalgas, įgytas per pratimą.
--	--

### **Pasiūlymas išvadoms ir vertinimui:**

Apibendrinus, pratimas "Filmo vaidmenų žaidimas" gali reikšmingai pagerinti dalyvių verslumo kompetencijas, įskaitant problemų sprendimo įgūdžius, komunikacijos gebėjimus ir atsparumą. Treneriai turėtų pritaikyti pratimą pagal dalyvių poreikius, užtikrindami palaikančią ir įtraukiančią aplinką visos sesijos metu. Vertinant pratimo veiksmingumą, treneriai gali stebėti dalyvius pratimo metu, kad įvertintų, kaip gerai buvo pasiekti numatyti mokymosi rezultatai.

### **Pratimas Nr. 3: Interviu**

#### **Pratimo tikslas**

Imituojant darbo pokalbį sustiprinti dalyvių pokalbio vedimo, aktyvaus klausymosi ir atminties atgaminimo įgūdžius.

#### **Pratimo mokymosi rezultatai**

##### **Žinios:**

*Suprasti interviu dinamiką:* dalyviai sužinos apie darbo pokalbių dinamiką, įskaitant žurnalistų ir respondentų vaidmenis bei atvirų klausimų svarbą prasmingam dialogui skatinti.

*Efektyvių bendravimo technikų suvokimas:* dalyviai susipažins su efektyviomis bendravimo technikomis, tokiomis kaip aktyvus klausymasis ir empatiškas atsakas, siekiant skatinti produktyvią sąveiką interviu metu.

##### **Įgūdžiai:**

*Klausimų formavimo įgūdžiai:* dalyviai praktikuos atvirų klausimų kūrimą, skirtų detaliams ir įžvalgiems atsakymams išgauti, taip tobulindami savo interviu vedimo įgūdžius.

*Aktyvaus klausymo ir empatiško atsako lavinimas:* per vaidmenų žaidimus dalyviai tobulins savo aktyvaus klausymo įgūdžius ir gebėjimą empatiškai reaguoti į respondentus, skatindami palaikančią ir įtraukiančią interviu aplinką.

*Informacijos tikslumo atkūrimas:* dalyviai tobulins savo gebėjimą tiksliai atkurti informaciją, stiprindami savo atminties atkūrimo įgūdžius ir pabrėždami dėmesingumo svarbą interviu metu.

##### **Požiūris:**



*Mokymosi ir augimo siekis:* per grįžtamąjį ryšį ir refleksiją dalyviai priims mokymosi ir augimo galimybes savo interviu vedimo įgūdžiuose, skatindami nuolatinio tobulėjimo ir vystymosi mąstyseną.

### **Trumpas teorinis pratimo įvadas**

Šis pratimas naudoja vaidmenų žaidimus, kad struktūruotu ir interaktyviu būdu lavintų dalyvių interviu vedimo įgūdžius. Efektyvus interviu vedimas apima klausimų uždavimą, kurie išgauna detalius ir prasmingus atsakymus, taip pat aktyvų klausymąsi siekiant suprasti kito žmogaus perspektyvą. Tikslus informacijos atkūrimas taip pat yra labai svarbus. Pratimo metu dalyviai atlieka tiek interviuotojo, tiek respondentų vaidmenis įtraukiančiose vaidmenų žaidimo scenarijuose. Per šį praktinį požiūrį jie praktikuoja klausimų formulavimą, aktyvų klausymąsi ir tikslų informacijos atkūrimą bei pasakojimą. Dramos terapijos metodų taikymas pagilina patirtį, skatina empatiją ir gerina bendravimo įgūdžius. Be to, dalyviai dalyvauja unikaliam atpasakojimo komponente, kurio metu jie pasakoja pašnekovo atsakymus iš pirmojo asmens perspektyvos. Tai stiprina atminties išlaikymą ir skatina gilesnį supratimą apie keičiamą informaciją. Integruodami vaidmenų žaidimus, dalyviai ne tik tobulina savo interviu vedimo įgūdžius, bet ir ugdo didesnę empatiją bei bendravimo gebėjimus, kurie yra vertingi įvairiuose asmeniniuose ir profesiniuose kontekstuose.

### **Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo kompetencijoms**

*Bendravimo ir tinklų kūrimo įgūdžiai:* šis pratimas stiprina dalyvių bendravimo įgūdžius praktikuojant atvirus klausimus ir aktyvų klausimą. Šie įgūdžiai yra labai svarbūs užmezgant ryšius, idėjų pristatymui ir deryboms su suinteresuotosiomis šalimis. Vaidmenų žaidimai tiek žurnalistų, tiek respondentų vaidmenyse padeda dalyviams aiškiai išreikšti savo mintis ir suprasti skirtingas perspektyvas, stiprinant jų tinklų kūrimo gebėjimus.

*Problemų sprendimas ir prisitaikymas:* dalyviai, dalyvaudami dinamiškoje sąveikoje, kurioje reikia klausinėti, klausytis ir pasakoti realiuoju laiku, lavina problemų sprendimo ir prisitaikymo įgūdžius. Pratimo metu imituojamos nenuspėjamos sąlygos, padedančios jaunuoliams mąstyti savarankiškai ir susidoroti su netikėtais iššūkiais.

*Išteklių valdymas:* dalyviai mokosi efektyviai valdyti išteklius. Organizuodami savo klausimus ir valdyti interviu eigą, jie praktikuoja išteklių prioritizavimą ir efektyvų naudojimą, kuris yra esminis sėkmingam verslumui.

### **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Empatija ir aktyvus klausymas:* pratimas pabrėžia aktyvų klausymąsi ir empatišką bendravimą, kuris gali padėti jaunimui jaustis išgirstam ir suprastam. Šis dėmesys empatijai gali sukurti palaikančią atmosferą, skatindamas dalyvius atviriau dalintis savo mintimis ir jausmais.

*Pasitikėjimo ir savęs suvokimo stiprinimas:* per grįžtamąjį ryšį ir vaidmenų keitimą, dalyviai gauna įžvalgų apie savo bendravimo stiprybes ir tobulintinas sritis. Šis procesas stiprina savęs suvokimą ir pasitikėjimą savimi, kuris yra labai svarbus jaunimui psichologinės krizės metu, sprendžiant asmeninius ir profesinius iššūkius.

*Struktūruota sąveika:* struktūruota pratimo prigimtis, su aiškiais vaidmenimis ir konkrečiomis užduotimis, suteikia nuspėjamą ir valdomą struktūrą. Tai gali būti ypač raminantis jaunimui psichologinės krizės metu, nes sumažina dviprasmiškų socialinių sąveikų sukeltą nerimą.

### **Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą**

Atkreipkite dėmesį, kad kai kurie dalyviai gali jaustis savimi nepasitikintys dėl savo balso ar kalbėjimo gebėjimų. Padėkite juos atsipalaiduoti ir užtikrinkite, kad dėmesys skiriamas bendravimo įgūdžių lavinimui, o ne individualių kalbėjimo stilių vertinimui. Sukurkite palaikančią ir nevertinančią aplinką, kurioje dalyviai jaustųsi laisvai išreikšti save. Priminkite jiems, kad kiekvienas turi unikalių stiprybių ir tobulintinų sričių, ir pabrėžkite praktikos ir mokymosi kartu vertę. Skatinant atsipalaidavimą, dalyviai gali jaustis labiau atsipalaidavę ir pasitikintys, galiausiai pagerindami savo mokymosi patirtį.

### **Pratimo planas:**

Trukmė: ~ 1 valanda.

Grupės dydis: Daugiausiai 14 dalyvių.

Reikalingos medžiagos:

- Išmanieji telefonai ar įrašymo įrenginiai (po vieną kiekvienai porai).
- Popierius ir rašikliai.
- Laikmatis ar chronometras.
- Patogi sėdėjimo tvarka.

Kaip IRT įrankiai gali būti naudojami šiame pratime: išmanieji telefonai ar įrašymo įrenginiai: Dalyviai naudoja išmaniuosius telefonus ar įrašymo įrenginius, kad įrašytų interviu sesijas. Ši technologija leidžia sklandžiai dokumentuoti dialogą, atlaisvindama dalyvius aktyviai dalyvauti be poreikio rašyti pastabas. Įrašai yra vertingi nuorodos atkūrimo pratime ir vėlesnei analizei, skatinant savianalizę ir grįžtamąjį ryšį iš kolegų.

### **Nuoseklus pratimo planas**

1.	Įžanga (10 min.): <ul style="list-style-type: none"><li>- Pasveikinkite dalyvius ir pristatykite pratimo tikslą. Trumpai paaiškinkite struktūrą ir laukiamus rezultatus.</li><li>- Informuokite dalyvius, kad per pratimą bus įrašinėjami jų interviu.</li></ul>
----	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pabrėžkite, kad tai skirta tik edukaciniais tikslais ir užtikrinkite konfidencialumą.</li> </ul>
2.	<p>Porų sudarymas ir instrukcijos (10 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suskirstykite dalyvius poromis.</li> <li>- Pasiskirstykite vaidmenimis: vienas dalyvis - žurnalistas, kitas - respondentas.</li> <li>- Nurodykite žurnalistams suformuluoti tris atvirus darbo pokalbio klausimus.</li> </ul>
3.	<p>Pirma interviu sesija (15 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Žurnalistai apklausia respondentus naudodamiesi parengtais klausimais.</li> <li>- Dalyviai įrašo interviu išmaniuoju telefonu ar įrašymo įrenginiu.</li> <li>- Užtikrinkite, kad žurnalistai sutelktų dėmesį į aktyvų klausymąsi be pastabų rašymo.</li> </ul>
4.	<p>Vaidmenų keitimas (10 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paprašykite dalyvių keistis vaidmenimis.</li> <li>- Leiskite naujiems žurnalistams pasiruošti savo klausimus.</li> </ul>
5.	<p>Antroji interviu sesija (15 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nauji žurnalistai apklausia respondentus ir įrašo sesiją.</li> <li>- Dalyviai įrašo interviu išmaniuoju telefonu ar įrašymo įrenginiu.</li> <li>- Užtikrinkite, kad žurnalistai sutelktų dėmesį į aktyvų klausymą be pastabų rašymo.</li> </ul>
6.	<p>Pasakojimo pratimas (10 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Po abiejų interviu, vienas partneris atsistoja už kito, uždėdamas rankas ant pečių.</li> <li>- Stovintis partneris gyvai papasakoja išgirstą informaciją iš interviu pirmuoju asmeniu, tarsi jis būtų respondentas.</li> <li>- Pakeiskite vaidmenis ir pakartokite pasakojimo pratimą.</li> </ul>
7.	<p>Įrašų atkūrimas ir palyginimas (15 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Išgirkite kiekvienos poros įrašytus interviu.</li> <li>- Palyginkite atkurtą informaciją su originaliais įrašais.</li> <li>- Aptarkite tikslumą ir bet kokius neatitikimus.</li> </ul>
8.	<p>Grupinis aptarimas ir grįžtamasis ryšys (20 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Surinkite visus dalyvius grupiniam aptarimui.</li> <li>- Padrąsinkite kiekvieną porą dalintis savo patirtimis ir įžvalgomis.</li> <li>- Aptarkite, ko buvo išmokta apie veiksmingą klausinėjimą, aktyvų klausymąsi ir atmintyje esančios informacijos atkūrimą.</li> </ul>

#### **Išvadų ir vertinimo pasiūlymas:**

Pratimo metu veiksmingai tobulinami dalyvių interviu, aktyvaus klausymosi ir atminties atgaminimo įgūdžiai imituojant darbo pokalbio scenarijus, skatinant empatiją, pasitikėjimą ir struktūruotą mokymąsi, daugiausia dėmesio skiriant jaunų žmonių, įskaitant psichikos krizę patiriančius asmenis, verslumo kompetencijų ugdymui. Siekdami įvertinti pratimo veiksmingumą, mokymų vadovai gali paskatinti dalyvius iš



karto po pratimo pateikti atsiliepimus, daugiausia dėmesio skirdami savo patirčiai, gautoms įžvalgoms ir pasiūlymams dėl tobulinimo.

## Pratimas Nr. 4: Playback vaidmenų žaidimas

### Pratimo tikslas:

Šio pratimo tikslas yra lavinti dalyvių empatiją, komunikacijos ir problemų sprendimo įgūdžius naudojant istorijų pasakojimą, veikėjų kūrimą ir improvizacinius vaidmenų žaidimus. Dalindamiesi asmeninėmis istorijomis, susijusiomis su darbo patirtimi, dalyviai gali tirti ir spręsti bendras darbo vietos problemas palaikančioje ir kūrybingoje aplinkoje.

### Mokymosi rezultatai

#### Žinios:

*Asmeninių istorijų supratimas:* dalyviai gaus įžvalgų apie įvairias asmenines istorijas, susijusias su darbo patirtimi, išplėsdami savo supratimą apie iššūkius ir pasiekimus, su kuriais susiduria jaunimas įvairiuose kontekstuose.

*Improvizacinių technikų tyrinėjimas:* dalyviai susipažins su improvizacinėmis technikomis, tokiomis kaip veikėjų kūrimas ir scenos nustatymas, kad galėtų efektyviai dalyvauti dinamiškame istorijų pasakojime ir vaidmenų žaidimuose.

#### Įgūdžiai:

*Empatiškas istorijų pasakojimas ir vaidmenų žaidimas:* interaktyvių pratimų metu dalyviai lavins empatiško istorijų pasakojimo ir vaidmenų žaidimo įgūdžius, leidžiančius jiems autentiškai perteikti ir suprasti įvairių situacijų patirtis.

*Kolektyvinis scenos kūrimas:* dalyviai bendradarbiaus kuriant improvizacines scenas, remdamiesi asmeninėmis istorijomis, tobulindami gebėjimą bendrai kurti prasmingus scenarijus, atspindinčius asmeninių patirčių sudėtingumą.

#### Požiūris:

*Empatijos ir jautrumo ugdymas:* pratimas siekia ugdyti empatiją ir jautrumą tarp dalyvių, skatinant palaikančią ir nevertinančią aplinką, kurioje žmonės jaučiasi saugūs dalintis savo patirtimis.

*Kūrybiškumo ir inovacijų priėmimas:* dalyviai bus skatinami priimti kūrybiškumą ir inovacijas istorijų pasakojime ir vaidmenų žaidimuose, ugdant eksperimentavimo dvasią ir atvirumą naujoms metodikoms.

*Palaikymo ir augimo įsipareigojimas:* bendradarbiaujant ir refleksijos dialoguose, dalyviai ugdys įsipareigojimą palaikyti vienas kito augimą ir gerovę, skatindami tarpusavio pagarbos ir solidarumo kultūrą grupėje.



### **Trumpas teorinis pratimo įvadas**

Šis pratimas apjungia istorijų pasakojimo, vaidmenų žaidimo ir refleksijos elementus, siekiant įsigilinti į sudėtingą asmeninių pasakojimų ir profesinių siekių sąveiką. Pripažįstant iššūkius, su kuriais jaunimas susiduria pastarųjų pasaulinių įvykių kontekste, šis pratimas suteikia unikalią galimybę tyrinėti nelaimių poveikį verslumo ir įsidarbinimo potencialui. Dalyvaudami įtraukiančiose improvizacinėse scenose, įkvėptose realios darbo patirties, dalyviai ne tik gaus įžvalgų apie psichologines kliūtis, trukdančias jaunimui, bet ir ugdyt empatiją bei supratimą. Remiantis dramos terapijos principais, šis pratimas siekia aprūpinti jaunimo darbuotojus novatoriškais įrankiais, palaikančiais pažeidžiamus jaunuolius, siekiant įveikti traumas ir lavinti įgūdžius. Per bendradarbiavimą ir refleksijos dialogus siekiama sukurti palaikančią aplinką, kurioje klestėtų asmeninis augimas, atsparumas ir įtrauktis. Supratimas, kad kiti susiduria su panašiais sunkumais, gali būti stiprus motyvatorius, padedantis dalyviams jaustis susietiems ir mažiau izoliuotiems savo kelionėje.

### **Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo kompetencijoms**

*Kūrybinio problemų sprendimo įgūdžiai:* dalyvaudami įtraukiančiose improvizacinėse veiklose, dalyviai mokosi spręsti problemas iš įvairių perspektyvų, ugdydami kūrybiškumą ir išradingumą, būtinus verslui. Šis patirtinis mokymosi procesas skatina mąstymą už įprastų ribų ir neįprastus sprendimus.

*Efektyvūs komunikacijos ir tarpasmeniniai įgūdžiai:* akcentuojant empatišką istorijų pasakojimą ir vaidmenų žaidimus, dalyviai praktikuoja aktyvų klausymą, empatišką reagavimą ir neverbalinį bendravimą. Tai gerina jų gebėjimą efektyviai bendrauti su klientais ir komandos nariais, skatindami stipresnius santykius ir bendradarbiavimą.

*Atsparumas ir prisitaikymas:* tyrinėjant asmenines istorijas ir reflektuojant nelaimes, dalyviai ugdo atsparumą ir prisitaikymą. Remiantis dramos terapijos principais, jie mokosi priimti nesėkmes kaip galimybes augti, skatindami mąstyseną, būtiną verslo sėkmei.

*Ryšio ir pasitikėjimo kūrimas:* dalyvavimas empatiškame istorijų pasakojime ir vaidmenų žaidimuose stiprina dalyvių gebėjimą kurti ryšius ir pasitikėjimą. Autentiškai suprasdami įvairias perspektyvas, jie skatina prasmingus santykius, kurie yra svarbūs sėkmingam bendradarbiavimui ir komandinio darbo versle.

### **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Emocinis įsitraukimas:* pratimas skatina dalyvius įsitraukti į istorijų pasakojimą ir vaidmenų žaidimus, suteikdamas saugią erdvę emociinei išraiškai ir tyrinėjimui. Tai gali būti ypač naudinga jauniems žmonėms, esantiems psichologinėje krizėje, nes leidžia jiems išreikšti ir apdoroti savo jausmus palaikančioje aplinkoje.

*Įgalinimas per kūrybiškumą:* dalyvaudami kūrybinėse veiklose, tokiuose kaip improvizacija ir scenų kūrimas, dalyviai įgalinami perimti savo pasakojimus ir tyrinėti

alternatyvias perspektyvas. Šis jausmas gali būti įgalinantis jauniems žmonėms, esantiems psichologinėje krizėje, padedant jiems atgauti kontrolę savo gyvenime.

*Bendraamžių palaikymas ir supratimas:* pratimas skatina bendruomenės ir supratimo jausmą tarp dalyvių, kurie gali dalintis panašiomis traumų ar psichikos sveikatos iššūkių patirtimis. Šis bendraamžių palaikymas gali būti neįkainojamas jauniems žmonėms, esantiems psichologinėje krizėje, suteikiant jiems patvirtinimą, empatiją ir priklausymo jausmą, kai jie eina savo gijimo ir atsigavimo keliu.

### **Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą:**

- Rekomenduojama prieš pradėdant Playback vaidmenų žaidimą praveisti "ledlaužio" veiklą. Tai leidžia dalyviams susipažinti vieni su kitais, sukurti pasitikėjimą ir jaustis patogiau dalijantis asmeninėmis istorijomis ir dalyvaujant vaidmenų žaidime.
- Patartina nepradėti pratimo per pirmąsias sesijas. Leiskite dalyviams susipažinti vieni su kitais ir mokymo aplinka prieš pradėdant asmenišką ir įtraukiančią veiklą.
- Rekomenduojama prioritetą teikti saugios ir palaikančios aplinkos kūrimui, kurioje dalyviai jaustųsi patogiai dalindamiesi asmeninėmis istorijomis ir dalyvaujant vaidmenų žaidime. Pabrėžkite konfidencialumą ir pagarbą kiekvieno individo patirtims.

### **Pratimo planas:**

Trukmė: ~1:30 val.

Grupės dydis: Maksimaliai 15 dalyvių.

Reikalingos priemonės:

- Popierius ir rašikliai kiekvienam dalyviui,
- Didelė atvira erdvė judėjimui (jei įmanoma),
- Kostiumų dalys improvizacijai,
- Kėdės ar pagalvės.

### **Nuoseklus pratimo planas**

1.	Įvadas (5 min.): <ul style="list-style-type: none"><li>- Padėkite kėdes ar pagalves į ratą.</li><li>- Pakvieskite dalyvius patogiai atsisėsti.</li><li>- Pasveikinkite dalyvius ir pristatykite pratimo tikslą.</li></ul>
2.	Asmeninių istorijų dalinimasis (15 min.): <ul style="list-style-type: none"><li>- Pakvieskite dalyvius pasidalinti asmeninėmis istorijomis ar problematiška darbo patirtimi.</li></ul>

3.	Istorijos pasirinkimas (10 min.): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kai visos istorijos yra pasidalintos, padėkite dalyviams kolektyviai nuspręsti, kurią istoriją naudos kaip pratimo pagrindą.</li> <li>- Skatinkite dalyvius atsižvelgti į kiekvienos istorijos aktualumą, įvairovę ir potencialą tyrinėjimui prieš priimant sprendimą.</li> </ul>
4.	Vaidmenų paskirstymas (10 min.): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kai istorija pasirinkta, leiskite dalyviams savanoriškai pasirinkti arba paskirkite vaidmenis pagal veikėjus ir scenarijus pasirinktoje istorijoje.</li> <li>- Skatinkite dalyvius pasirinkti vaidmenis, kurie jiems rezonuoja arba iššaukia juos išeiti iš komforto zonos.</li> </ul>
5.	Scenos kūrimas (15 min.): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paskyrus vaidmenis, palengvinkite kolektyvinį smegenų šturmą, siekiant sukurti improvizacines scenas, remiantis pasirinkta istorija.</li> <li>- Skatinkite dalyvius prisidėti idėjomis ir pasiūlymais veikėjų vystymui, scenos nustatymui ir siužeto progresui.</li> </ul>
6.	Improvizacinės scenos (20 min.): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skirkite laiko dalyviams suvaidinti improvizuotas scenas, autentiškai įsikūnydami į savo personažus.</li> <li>- Skatinkite kūrybiškumą ir spontaniškumą bei priminkite dalyviams, kad pasirodymo metu jie palaikytų vieni kitus.</li> </ul>
7.	Refleksija ir diskusija (15 min.): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Po kiekvienos scenos surenkite diskusiją, kurioje daugiausia dėmesio skirkite improvizacijos metu išryškėjusioms išvalgoms ar pamokymams.</li> <li>- Paraginkite dalyvius pasidalyti mintimis apie sceną, savo personažo perspektyvą ir visus iššūkius, su kuriais jie susidūrė spektaklio metu.</li> </ul>

### Pasiūlymas išvadoms ir vertinimui

Playback vaidmenų pratimas efektyviai ugdo empatiją, bendruomeniškumą ir atsparumą tarp dalyvių, suteikdamos palankią platformą dalytis patirtimi, tobulinti įgūdžius ir skatinti supratimą, kaip įveikti sudėtingus darbo vietos sunkumus. Norint įvertinti pratimo efektyvumą, treneriai gali stebėti dalyvius pratimo metu, siekiant įvertinti, kaip gerai buvo pasiekti numatyti mokymosi rezultatai.

### Pratimas Nr. 5: Interaktyvus vaidmenų žaidimas

#### Pratimo tikslas

Tikslas yra suteikti galią asmenims, patyrusiems traumą, kartu atkuriant scenas, įkvėptas jų pasakojimų. Dalindamiesi asmeninėmis patirtimis ir kolektyviai atkurdami scenas, dalyviai įgis išvalgų, kaip įveikti psichologines kliūtis, trukdančias jų verslumo ir įsidarbinimo potencialui. Šio proceso metu dalyviai ugdo gebėjimus susidoroti su sunkumais, skatina empatiją ir kuria palaikančią erdvę gydymui ir augimui.

## Pratimo mokymosi rezultatai

### **Žinios:**

*Traumos dinamikos supratimas:* dalyviai gilinsis į sudėtingus traumos reakcijų mechanizmus, įskaitant pasirinkimo svarbą sprendžiant sudėtingas situacijas.

*Pasakojimo suteikimo galios tyrinėjimas:* dalyviai sužinos apie pasakojimo transformacinį potencialą, ypač atkuriant asmeninę agentūrą ir pertvarkant traumos pasakojimus.

### **Igūdžiai:**

*Suteikimas galios per vaidmenų žaidimą:* dalyviai praktikuos įgalinimo technikas, tokias kaip alternatyvių atsakymų ar veiksmų siūlymas aktoriui, vaizduojančiam jų personažą, skatindami kontrolės ir nuosavybės jausmą savo pasakojimui.

*Adaptacinė komunikacija:* dalyviai ugdys adaptacinės komunikacijos įgūdžius, aktyviai klausydamiesi ir įtraukdami traumos patyrimo dalyvio pasiūlymus, taip pagerindami gebėjimą jautriai ir efektyviai reaguoti dinamiškuose tarpasmeniniuose kontekstuose.

### **Požiūris:**

*Agentūros ir savęs nustatymo skatinimas:* pratimo tikslas yra ugdyti pagarbą asmens autonomijai ir įgalinimui, pabrėžiant svarbą pagerbti ir stiprinti tų, kurie patyrė traumą, balsus.

*Bendradarbiaujančios empatijos skatinimas:* dalyviai priims bendradarbiaujančios empatijos požiūrį, pripažindami bendrai kuriamų pasakojimų vertę, atspindinčių įvairias grupės patirtis ir perspektyvas.

## Trumpas teorinis pratimo įvadas

Pratime naudojamas bendradarbiavimo vaidmenimis metodas, siekiant palengvinti traumos paveiktų asmenų gijimą ir įgalinimą. Pratime remiamasi į traumą orientuotais principais ir pripažįstama veiksnio ir apsisprendimo svarba gijimo procese. Kviesdami dalyvius pasidalyti asmeniniais pasakojimais ir aktyviai įsitraukti į šių pasakojimų įkvėptas scenas, pratimo tikslas - suteikti saugią ir palankią erdvę tyrinėjimui ir augimui. Pagrindinis šio metodo elementas yra traumą patyrusio asmens, kuris bet kuriuo metu gali įsiterpti ir pasiūlyti alternatyvius atsakymus ar veiksmus savo personažui, įgalinimas. Šis procesas ne tik skatina kontrolės ir atsakomybės už savo pasakojimą jausmą, bet ir palengvina adaptyvių įveikos strategijų ir bendravimo būdų tyrinėjimą. Bendradarbiaudami pasakodami istorijas ir teikdami tarpusavio pagalbą, dalyviai gali susipažinti su skirtingomis perspektyvomis, sustiprinti empatinį supratimą ir ugdyti atsparumą. Galiausiai pratimo metu siekiama skatinti gijimą, atstovavimą ir bendruomeniškumą grupėje.



## **Pratimo įtaka jaunų žmonių verslumo kompetencijoms**

*Kūrybiškumas ir inovacijos:* pratimas skatina dalyvius priimti kūrybiškumą ir inovacijas per improvizacinio pasakojimo ir vaidmenų žaidimų veiklas. Tyrinėjant alternatyvius atsakymus ir veiksmus saugioje ir palaikančioje aplinkoje, dalyviai ugdo gebėjimą galvoti neįprastai ir generuoti naujoves verslo iššūkiams spręsti.

*Komunikacija ir bendradarbiavimas:* per bendradarbiavimo scenos kūrimą ir refleksinio dialogo skatinimą, dalyviai tobulina savo komunikacijos ir bendradarbiavimo įgūdžius. Dalyvavimas konstruktyviuose pokalbiuose ir bendrai kurtuose prasminguose scenarijuose skatina efektyvią komunikaciją ir komandos darbą, esminius kompetencijas sėkmingai dirbant tinkle, kurdami komandas ir kūrinių santykius su klientais.

*Atsparumas ir prisitaikymas:* dalyviai mokosi įveikti iššūkius, įveikti psichologines kliūtis ir pasinaudoti galimybėmis asmeniniam ir profesiniam vystymuisi.

*Nukreiptas požiūris į traumą:* pratimas suteikia nukreiptą požiūrį į traumą, kuriant saugią ir palaikančią erdvę dalyviams dalintis asmeninėmis patirtimis ir tyrinėti alternatyvius atsakymus. Per interaktyvų pasakojimą ir vaidmenų žaidimą, dalyviai įgyja įžvalgų apie traumos poveikį ir mokosi, kaip veiksmingai atpažinti ir reaguoti į su trauma susijusius iššūkius. Šis nukreiptas požiūris sustiprina dalyvių gebėjimą teikti paramą ir vadovauti su trauma susijusiems asmenims, skatinant empatijos ir supratimo kultūrą.

*Ryšų ir pasitikėjimo kūrimas:* dalyvaujant bendrai pasakojimui ir refleksiniam dialogui, dalyviai kuria ryšius ir pasitikėjimą vieni su kitais, sukurdami pagrindą reikšmingiems ryšiams ir palaikantiems santykiams. Pratimas skatina aktyvų klausimą, empatiją ir nešališką komunikaciją, esminius elementus ryšiams ir pasitikėjimui su trauma susijusiais jaunais žmonėmis kurti. Per bendras patirtis ir abipusę paramą, dalyviai stiprina savo tarpusavio santykių įgūdžius ir kurią palaikančią bendruomenę, kurioje individai jaučiasi vertinami, suprantami ir gali ieškoti pagalbos ir palaikymo, kai to reikia.

## **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Saugi ir palaikanti aplinka:* pratimas kuria saugią ir palaikančią aplinką, kurioje jaunimas jaučiasi patogiai dalindamiesi savo patirtimi ir tyrinėdami sunkias emocijas. Tokia aplinka yra būtina psichologinės krizės patiriančioms asmenybėms, nes ji suteikia nenuvertinančią erdvę, kurioje jie gali laisvai išreikšti save be baimės būti stigmatizuotiems ar atmestiems.

*Įgalinimas per pasirinkimą:* pratimas įgalina jaunimą suteikdamos jiems galimybę valdyti savo pasakojimus ir veiksmus vaidmenų žaidimo scenose. Šis įgalinimo jausmas yra ypatingai naudingas asmenims, esantiems psichologinėje krizėje, nes tai padeda jiems atgauti kontrolės jausmą savo gyvenime ir stiprinti pasitikėjimą savo gebėjimu priimti teigiamus sprendimus ir įveikti iššūkius.

*Dėmesys atsparumui ir augimui:* pratimo metu supažindinama su atsparumo ir potrauminio augimo sąvokomis, pabrėžiant asmeninio augimo ir teigiamų pokyčių po nelaimės galimybes. Šis dėmesys atsparumui gali būti ypač naudingas psichikos krizę

išgyvenantiems jaunuoliams, nes suteikia vilties ir įkvėpimo įveikti iššūkius ir kurti šviesesnę ateitį.

### Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą:

- Rekomenduojama vengti pratimo įvedimo pirmose sesijose. Leiskite dalyviams susipažinti vieni su kitais ir su mokymo aplinka prieš įsigilindami į asmeniškesnes ir įtraukiančias veiklas.
- Patartina teikti pirmenybę kuriant saugią ir palaikančią aplinką, kurioje dalyviai jaustųsi patogūs dalindamiesi asmeninėmis istorijomis ir įsitraukdami į vaidmenų žaidimą. Pabrėžkite konfidencialumą ir pagarbą kiekvieno individualioms patirtims.

### Pratimo planas:

Trukmė: apie 1 val. ir 15 min.

Dalyvių grupės dydis: maksimaliai 15 dalyvių.

Reikalingi įrankiai:

- Popierius ir rašikliai kiekvienam dalyviui.
- Didelė atvira erdvė judėjimui (jei įmanoma).
- Kostiumai improvizacijai.

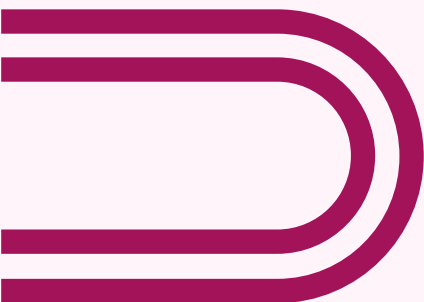
### Nuoseklus pratimo planas

1.	Įžanga (10 min.): <ul style="list-style-type: none"><li>- Pasveikinkite dalyvius ir pristatykite pratimo tikslą.</li><li>- Trumpai paaiškinkite pratimo struktūrą ir tai, kaip svarbu sukurti saugią ir palankią aplinką dalijimuisi.</li><li>- Paraginkite dalyvius į pratimą žvelgti atvirai ir noriai įsitraukti į bendrą pasakojimą ir vaidmenų žaidimus.</li></ul>
2.	Dalijimasis asmeniniais pasakojimais (20 min.): <ul style="list-style-type: none"><li>- Pakvieskite dalyvius savanoriškai pasidalyti trumpais asmeniniais pasakojimais apie traumą ar sudėtingą patirtį.</li><li>- Pabrėžkite, kad dalijimasis informacija nėra privalomas ir dalyviai turėtų dalintis tik tuo, kas jiems patogiu. Skatinkite grupės narių aktyvų klausymąsi ir empatišką palaikymą.</li></ul>
3.	Vaidmenų žaidimai (40 min.): <ul style="list-style-type: none"><li>- Dalyviai turi pasirinkti vieną bendrą pasakojimą, kuris bus įkvėpimo šaltinis vaidmenų scenoms.</li><li>- Pakvieskite dalyvius įsitraukti į vaidmenų žaidimus.</li><li>- Padėkite kurti scenas pagal pasirinktus pasakojimus, pabrėždami, kad asmuo, kuris patyrė traumą, gali bet kuriuo metu įsiterpti ir pasiūlyti alternatyvius atsakymus ar veiksmus savo personažą įkūnijančiam aktoriui.</li></ul>

4.	<p>Vaidmenų žaidimų pristatymai ir diskusija (15 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pakvieskite dalyvius pristatyti savo vaidmenų scenas asmeniui, kuris dalijosi trauma.</li> <li>- Po kiekvieno pristatymo surenkite trumpą diskusiją ir pakvieskite dalyvius bei asmenis, kurie dalijosi trauma, išsakyti savo mintis.</li> <li>- Paskatinkite dalyvius aptarti alternatyvių atsakymų ar pasiūlytų veiksmų veiksmingumą ir pasidalyti bet kokiomis išvalgomis ar patirtimi, įgyta per vaidmenų žaidimą.</li> </ul>
----	--

#### **Pasiūlymas dėl išvadų ir vertinimo:**

Apriant, pratimas suteikė, traumos paveiktiems asmenims, galimybę tyrinėti savo pasakojimus, ugdyti įveikos įgūdžius ir skatinti bendruomenės paramą bendradarbiaujant vaidmenimis, o vertinant daugiausia dėmesio buvo skiriama dalyvių atsiliepimams, stebėjimo vertinimui, rezultatų rodikliams ir mokytojo refleksijai, kad būtų galima visapusiškai suprasti pratimo veiksmingumą ir tobulintinas sritis. Siekdami įvertinti pratimo veiksmingumą, instruktoriai gali stebėti dalyvius pratimo metu, kad įvertintų jų efektyvumą siekiant numatytų mokymosi rezultatų.





# TEATRO ŽAIDIMAI – DABARTINIS AŠ

## Pratimas Nr. 1: Verslininko atspindys veidrodyje - verslininkų ir patarėjų žaidimas

### Pratimo tikslas

Pratimo tikslas - ugdyti dalyvio verslumo kūrybiškumą ir materializuoti jį konkrečių planų pavidalu, akcentuojant galimą tikslų pasiekimą. Tai stiprina verslo aplinkoje reikalingas nuostatas ir dalyvis supažindinamas su viešuoju kalbėjimu ir kritikos konstravimu / priėmimu.

### Pratimo mokymosi rezultatai

#### Žinios:

*Rinkos iššūkių supratimas:* Dalyviai mokosi nustatyti ir analizuoti rinkos iššūkius ir galimybes, susipažįsta su įvairių pramonės šakų dinamika ir rinkos tendencijomis.

*Produkto kūrimas:* Suprasti rinkos poreikius atitinkančių produktų kūrimo procesą, įskaitant koncepcijos kūrimą, rinkos tyrimus ir prototipų kūrimą.

*Finansiniai rūpesčiai:* Žinios apie biudžeto sudarymą, prognozavimą, finansinį planavimą ir finansinių ataskaitų supratimą, kad būtų galima veiksmingai valdyti verslo finansus.

*Strateginis planavimas:* Mokymasis formuluoti ir įgyvendinti verslo strategijas, atitinkančias organizacijos tikslus ir rinkos poreikius.

#### Įgūdžiai:

*Pristatymo įgūdžiai:* Gebėjimas aiškiai ir veiksmingai pristatyti verslo idėjas potencialiems investuotojams, partneriams ir klientams.

*Grįžtamojo ryšio integravimas:* Įgūdžiai, kaip priimti konstruktyvią grįžtamąją informaciją ir integruoti pasiūlymus į verslo planus, siekiant pagerinti idėjas ir strategijas.

*Kritinis mąstymas:* Geresnis gebėjimas analizuoti situacijas, identifikuoti problemas ir kurti perspektyvius sprendimus, įrodytais pagrįstais sprendimais.

#### Požiūris:

*Pasitikėjimas savimi:* Padidėjęs pasitikėjimas savimi išsakant verslo koncepcijas ir strategijas, ugdant teigiamą savęs, kaip verslininko, įvaizdį.

*Atvirumas grįžtamajam ryšiui:* Ugdyti atvirą požiūrį į grįžtamojo ryšio gavimą ir panaudojimą, siekiant asmeninio ir verslo augimo.



### Trumpas teorinis pratimo įvadas

Šis pratimas imituoja realius verslumo iššūkius ir sprendimus. Keisdamiesi verslininkų ir patarėjų vaidmenimis, dalyviai įgyja praktinių įžvalgų apie verslo dinamiką ir visapusiškai supranta strateginio grįžtamojo ryšio ir kritinės analizės svarbą versle. Šis metodas leidžia dalyviams patirti verslo planavimo kūrimo ir vertinimo aspektus, skatindamas holistinį verslumo veiklos supratimą.

Siekiant sustiprinti mokymosi patirtį, pratime akcentuojamas aktyvus klausymasis ir empatiškas bendravimas, kurie yra būtini norint užmegzti tvirtus tarpasmeninius santykius verslo aplinkoje. Praktinis teorijos pritaikymas atliekant vaidmenų žaidimus padeda įtvirtinti dalyvių supratimą ir paruošia juos realiems scenarijams. Dalyvaudami šiuose dinamiškuose mainuose, dalyviai įgyja niuansuotą požiūrį į sudėtingus verslumo aspektus, įskaitant prisitaikymo ir atsparumo svarbą įveikiant iššūkius.

### Pratimo poveikis jaunimo verslumo kompetencijoms

*Gebėjimas susidoroti su stresu:* Užduoties tikslas yra aktyviai pristatyti savo idėją. Suteikus pakankamai laiko pasiruošimui ir užtikrinus empatišką ir padrąsinančią atmosferą, dalyvis turi galimybę įgyti patirties viešojo kalbėjimo situacijose.

*Kūrybiškumas ir išradingumas:* Pagrindinis pratimo elementas yra verslo plano, susijusio su nauja dalyvio sugalvota idėja, kūrimas. Verslo plano struktūra taip pat numato konkrečius elementus, kuriais turi būti plėtojama idėja. Dėl to išbandomas ir lavinamas dalyvio kūrybiškumas, kuris vėliau pritaikomas prie pateiktų reikalavimų. Dalyvis praplečia savo mąstymo akiratį ir požiūrį į galimybes, kuriomis jis gali siūlyti individualias idėjas.

*Konstruktivi kritika:* Dalyvis ugdomi gebėjimą konstruoti ir priimti kritiką, o vėliau ją analizuoti ir galbūt pritaikyti savo projekte. Dalyvis veikia abiejose situacijose. Dėl to jis gali sukonstruoti kritiką, kurią norėtų gauti, kad galėtų plėtoti savo idėją. Tuomet jis ją išsako taip, kad neįskaudintų ir neįžeistų kito žmogaus, o pasikeitus vaidmenims įsijaučia į kritikuojamąjį ir nepriima kritikos kaip įžeidimo ar užgauliojimo.

### Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?

*Pasitikėjimo savimi ugdymas:* Pratimo naudojami pristatymo elementai, kurie apima savo idėjos aptarimą ir veiksmingą jos "pardavimą", skirti ugdyti dalyvių pasitikėjimą savo kūrybiškumu ir savarankiškumu. Dėl to dalyvis skatinamas toliau tyrinėti savo kūrybiškumą ir naudoti jį tikslams pasiekti.

*Empatiškas bendravimas:* Dėl kritikos prielaidų dalyviai turi galimybę susidurti su aspektais, kuriuos objektyviai gali reikėti tobulinti. Pabrėžiant empatijos bruožus bendravime, dalyviai turi galimybę išsiugdyti gebėjimą verbalizuoti pastabas, grindžiamas kitų žmonių gėriu, taip pat priimti tokias pastabas be refleksų, susijusių su pasipiktinimu.

*Kontrolės jausmas:* Pratimo ir jų elementų charakteristikos grindžiamos dalyvio sukurtu konkrečiu ir tiksliai aprašytu veiksmy planu. Dėl to atsiranda aspektų, susijusių su galimybe kurti ir materializuoti dalyvio pasiūlytų idėjų individualumą. Idėjos pateikimas iš tikrųjų yra kūrybinio elemento materializavimas ir perkėlimas į parengtą planą.

### **Rekomendacijos instruktoriams:**

Pratimas apima stresą sukeliančius elementus, tokius kaip naujoviškos idėjos sukūrimas ir jos pateikimas su kritikos prielaida. Sutelkite dėmesį į tai, kad būtų palaikoma tokiems bandymams palanki atmosfera ir neleiskite pratimo tapti varžybomis. Pabrėžkite praktiką ir įvertinkite visus bandymus, kuriuos darote atlikdami stresą keliančias užduotis.

### **Bibliografija:**

- Bandura A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- Schunk D. H. & DiBenedetto M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. Contemporary Educational Psychology, 60, 101832.
- Locke E. A. & Latham G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. American Psychologist, 57(9), 705.

### **Pratimo planas:**

Trukmė: apie 120 minučių

Grupės dydis: Iki 10 žmonių

Reikalingos medžiagos: Balta lenta / atverčiama lenta, žymekliai, užrašų knygtės, rašikliai.

Kaip būtų galima naudoti IRT priemones: Įrašymo įrenginiai (išmanieji telefonai, fotoaparatai), skirti pristatymams ir grįžtamojo ryšio seansams fiksuoti, kad būtų galima juos peržiūrėti ir apmąstyti.

### **Nuoseklus pratimo planas:**

1.	<b>Pasiruošimas:</b> Paruoškite kambarį, kuriame būtų jauki atmosfera. Pasirūpinkite reikiamomis medžiagomis: Balta lenta / atverčiama lenta, žymekliai, užrašų knygtės, rašikliai. Pasirūpinkite, kad būtų paruoštos IRT priemonės, kuriomis prireikus būtų galima įrašinėti sesijas. Trukmė: 10 minučių
2.	<b>Įvadinis etapas:</b> Paiškinkite pradines užduoties prielaidas:

	<p>Kiekvienas dalyvis gauna popieriaus lapą ir rašiklį. Tada skirkite laiko sugalvoti ir parašyti verslo planą (maždaug 20 minučių). Pasiūlykite tokio verslo plano struktūrą:</p> <p>Ką norite parduoti? - Pasiūlykite produktą arba prekės ženklą. Aiškiai aprašykite, ką jis daro ir kaip gali pagerinti gyvenimo kokybę arba gyvenimo kategoriją.</p> <p>Kas turėtų būti jūsų klientas? - Pasiūlykite tikslinę grupę, kuriai skirtas produktas. Paaiškinkite, kodėl pasirinkote šią grupę ir kodėl šis gaminys ar prekės ženklas atitiks jų lūkesčius.</p> <p>Konkurentai - suraskite prekių ženklus ar produktus, kurie gali konkuruoti su jumis rinkoje. Aprašykite, kodėl jūsų idėja galėtų laimėti ir suteikti didesnę vertę.</p> <p>Išlaidos - pagalvokite, kiek kainuos jūsų idėjos pateikimas rinkai. Su kokiais verslo partneriais susisieksite? Kas gali finansuoti jūsų įmonę?</p> <p>Apibendrinti - glaustai ir tiksliai apibendrinkite svarbiausią informaciją. Apsvarstykite, kurią norite įsiminti.</p> <p>Trukmė: 10 minučių</p>
3.	<p><b>Darbo laikas:</b> Suteikite dalyviams laiko parengti verslo planą. Trukmė: 20 minučių</p>
4.	<p><b>Pristatymai:</b> Suskirstykite dalyvius poromis. Paaiškinkite, kad kiekvienas iš jų turės du vaidmenis: Verslininkas ir patarėjas. Verslininko užduotis bus kuo veiksmingiau pristatyti savo verslo planą. Jie turi lentą ir žymeklius. Kiekvienas pristatymas turėtų trukti maždaug 5 minutes. Kiekvieną pristatymą įrašykite turimu vaizdo įrenginiu, kad vėliau įrašą galėtumėte naudoti kaip pagrindą galutinei diskusijai. Patarėjo vaidmuo bus kritiškai įvertinti pateiktą idėją ir pateikti konstruktyvių patarimų dėl idėjos. Suteikite dalyviams 5 minutes pasirengti pristatymui. Pradėkite pristatymo etapą.</p> <p>Pasirūpinkite, kad kiekvienas pristatymas vyktų tyrinėjimo ir įgūdžių tobulinimo atmosferoje, o kritika būtų konstruktyvi ir empatiška. Kai verslininkas baigs pristatymą, o patarėjas pateiks pastabas, pasikeiskite vaidmenimis. Trukmė: 40 minučių</p>
5.	<p><b>Išvados:</b> Aptarkite pratimo eigą. Šiam tikslui naudokite verslininkų pristatymų ir patarėjų komentary įrašų. Sutelkite dėmesį į bendravimo elementus ir veiksmingą minčių verbalizavimą. Taip pat akcentuokite savo idėjos kūrybiškumą ir nuoseklumą. Paprašykite, kad kiekvienas dalyvis pateiktų savo komentarus apie pristatymą. Trukmė: 25 minutės</p>

## **Pasiūlymas dėl išvadų ir vertinimo:**

Dėmesio sutelkimas į pagrindinius elementus. Išvadas darykite taip, kad jos tematiškai nenuotiltų nuo užduoties prielaidų.

Veikla susijusi su šiomis kategorijomis: Kūrybinis mąstymas aprašant ir pristatant produktą, logiškas ir konstruktyvus verslo planas, planavimo jgūdžiai, kritikos konstravimas, empatija išsakant konstruktyvią kritiką.

## **Pratimas Nr. 2: Situacijos įšaldymas**

### **Pratimo tikslas**

Pratimu siekiama ugdyti dalyvio dabartinės situacijos suvokimą, tai yra formuoti jo požiūrį į supančią tikrovę ir iš jos kylančias galimybes. Kurdami scenarijus ir pateikdami juos "sustabdytose scenose", dalyviai turi galimybę kurti istoriją apie save.

### **Pratimo mokymosi rezultatai**

#### **Žinios:**

*Įvairios perspektyvos:* Dalyviai susipažįsta su skirtingomis perspektyvomis ir patirtimis, geriau supranta socialinę ir profesinę dinamiką.

*Emocinis sąmoningumas:* Suprasti su įvairiomis situacijomis susijusias emocijas.

#### **Įgūdžiai:**

*Neverbalinis bendravimas:* Geresnis gebėjimas kūno kalba perteikti emocijas ir elgesį.

*Kūrybiškumas:* kurti inovatiškus scenarijų vaidavimo būdus.

#### **Požiūris:**

*Empatija:* didesnis supratimas ir empatija skirtingiems požiūriams.

*Prisitaikymas:* Lankstumas mąstyti ir veikti įvairiose situacijose.

### **Trumpas teorinis pratimo įvadas**

Šis pratimas skatina dalyvius išreikšti emocijas ir elgesį per kūno kalbą ir veido išraišką, skatinant spontaniškumą ir kūrybiškumą. Įsijausdami į įvairias situacijas, dalyviai susipažįsta su skirtingomis perspektyvomis ir patirtimi, taip pagerindami savo gebėjimą suprasti kitus ir užmegzti su jais ryšį. Šis neverbalinis bendravimo būdas padeda dalyviams ugdyti gilesnį emocinį intelektą ir empatiją.



### **Pratimo poveikis jaunimo verslumo kompetencijoms:**

*Atsparumo ugdymas:* Galutinis pratimo poveikis yra istorijos demonstravimas nejudančiais vaizdais. Remiantis tuo, kad dalyviai kūrė istorijas apie save, jų rodymas ir įgyvendinimas gali sukelti stresinę situaciją. Tinkamų įspėjimų pateikimas gali padėti dalyviams įgyti atsparumą stresui prieš viešą kalbėjimą.

*Darbas grupėse:* Pratime numatoma, kad darbas bus vykdomas bendradarbiaujant. Dėl to dalyviai naudojami tokie darbo priemonės kaip kompromisas, gebėjimas pranešti apie poreikius ir argumentuoti savo idėjas. Šie įgūdžiai yra labai svarbus siekiant pasiekti numatytų meninių ir edukacinių siūlomų pratimo rezultatų.

*Kūno suvokimas:* Dalyviai, kurdami laike sustingusias vaizdų struktūras, turi pristatyti istorijas tik naudodami neverbalinius ženklus. Dėl to dalyviai ugdo ir lavina savo kūno suvokimą naudodami gestų ir veido išraiškos elementus.

### **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Informuotumo didinimas:* Užduoties tikslas yra sukurti keletą vaizdingų, teatralizuotų istorijų apie dabartinę situaciją, kurioje atsidūrė konkretus dalyvis ar dalyvių grupė. Tai suteikia galimybę objektyviai pažvelgti į save ir sąmoningai pastatyti save į situacijas, su kuriomis susidūrėte / susidursite.

*Empatijos ugdymas:* Pratimo metu dalyviai gali pasidalinti savo patirtimi ir jausmais, susijusiais su dabartine gyvenimo situacija. Dėl atviro pratimo pobūdžio ir atmosferos, leidžiančios dalintis jausmais sukūrimo, dalyviai gali pastebėti savo ir kitų žmonių situacijų panašumus. Tai padeda lengviau sukelti empatijos refleksus.

*Kūrybiškumas:* Pratimo teatrinis pobūdis apima scenarijaus kūrimą, kuris vėliau turėtų būti įgyvendintas kaip atskiros sustabdytos situacijos. Tai ugdo kūrybiškumą dviem lygmenimis: 1. Temos kūrimo lygmuo, t. y. sprendimo dėl istorijos pobūdžio. 2. Situacijų kūrimo lygmuo, t. y. scenarijaus įgyvendinimas scenų pavidalu.

### **Rekomendacijos instruktoriams**

Užtikrinkite saugią ir patogią atmosferą: Užtikrinkite saugią atmosferą, kurioje būtų galima saugiai tyrinėti savo patirtį ir situacijas. Tuomet tai padės kokybiškai ir drąsiai pristatyti rezultatus ir atvirai diskutuoti.

### **Bibliografija:**

- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
- Ekman, P. (2003). Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life. Times Books.
- Cuddy, A. (2015). Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges. Little, Brown and Company.

### Pratimo planas:

Trukmė: 95 minutės

Grupės dydis: Iki 10 žmonių

Reikalingos medžiagos: Nenurodyta.

Kaip būtų galima naudoti IRT priemones: Dalyviai gali naudoti fotoaparatus arba išmaniuosius telefonus, kad užfiksuotų ir peržiūrėtų sustabdytus kadrus. Siūlomos programos: "Adobe Spark", skirta nuotraukoms redaguoti ir tobulinti.

### Nuoseklus pratimo planas:

1.	<b>Pasiruošimas 1:</b> Dalyvius suskirstykite į grupes po 2-4 žmones. Tada paaiškinkite pratimo taisykles: Kiekviena grupė yra atsakinga už teatro scenarijaus, kuri pasakoja istoriją apie dalyvius, sukūrimą jų dabartinė padėtis (kas aš esu dabar?). Scenarijų turi sudaryti mažiausiai 5 scenos. Siūlykite, kad scenarijai būtų trumpi, bet išsamūs pasakojimai, kuriuose pasakojama įžanga, vidurinė istorija, konfliktas, konflikto sprendimas ir pabaiga. Tada duokite dalyviams laiko kurti toks scenarijus (apie 15 min.) Trukmė: 25 minutės
2.	<b>Pasiruošimas 2:</b> Tada paaiškinkite, kaip bus įgyvendinti scenarijai. Kiekviena grupė turi paruošti fiksuotus kadrus remiantis svarbiausiomis scenarijaus scenomis. Kiekvienas fiksavimo kadras turi būti statinis vaizdas dinamiškoje situacijoje. Fiksuoti kadrai turi papasakoti istoriją iš scenarijaus ir būti kuo įskaitomesnis. Atkreipkite dėmesį į gestų ir veido išraiškų naudojimą. Duokite dalyviams laiko paruošti fiksuotus kadrus. (apie 10 min.) Trukmė: 15 minučių
3.	<b>Pristatymas ir įvertinimas:</b> Grupės pateikia savo fiksuotus kadrus kitiems dalyviams. Fotografuokite arba įrašykite pristatymus, kuriuos vėliau panaudosite diskusijoms. Palengvinti diskusiją fokusuodami į kūrybiškumą, bendradarbiavimą ir emocinį perteikimą. Pateikite konstruktyvų grįžtamąjį ryšį ir padėsinkite dalyvius apmąstyti savo pasirinkimą ir išraiškas. Trukmė: 40 minučių
4.	<b>Išvada:</b> Apibendrinkite pagrindinius išmokus dalykus ir aptarkite neverbalinio bendravimo svarbą ir kūrybiškumą sprendžiant problemas. Pabrėžkite empatijos ir emocinio intelekto vertę leidžiančius suprasti skirtingus požiūrius.

Trukmė: 15 minučių
--------------------

### **Pasiūlymas dėl išvadų ir vertinimo:**

*Apibendrinkite svarbiausias išvadas:* Atkreipkite dėmesį į kūrybiškumą ir bendradarbiavimą, pasireiškusį per pratimą. Pabrėžkite empatijos ir emocinio intelekto svarbą siekiant suprasti skirtingas perspektyvas. Aptarkite visus pratimo metu iškilusius iššūkius ir išnagrinėkite jų valdymo sprendimus.

*Užtikrinkite malonią diskusijų atmosferą:* Venkite, kad pratimas netaptų vien tik kritikos sesija. Pabrėžkite, džiaugsmą dalintis ir aptarti fiksuotus kadrus. Skatinkite dalyvius kurti daugiau scenų, jei jie to nori, taip įtvirtindami mintį, kad kūrybinių scenarijų pristatymas ir aptarimas turėtų būti maloni ir pamokanti patirtis. Užtikrinkite, kad dalyviai suprastų šio džiaugsmingo ir konstruktyvaus požiūrio svarbą.

### **Pratimas Nr. 3: Verslumo garso ratas**

#### **Pratimo tikslas**

Ugdyti dabarties momento suvokimą, ryšį ir verslumo mąstyseną pasitelkiant vokalizaciją ir judesius.

#### **Pratimo mokymosi rezultatai**

##### **Žinios:**

*Pagrindinių sąvokų supratimas:* Pagrindinių verslumo sąvokų ir emocijų suvokimas.

*Emocinis sąmoningumas:* Suprasti emocinius verslumo aspektus.

##### **Įgūdžiai:**

*Išraiškingas bendravimas:* Geresnis gebėjimas išreikšti idėjas ir emocijas garsu ir judesiu.

*Prisitaikymas:* Gebėjimas pritaikyti išraišką įvairioms aplinkybėms.

##### **Požiūris:**

*Kūrybiškumas:* didesnis kūrybiškumas išreiškiant sudėtingas idėjas.

*Atsparumas:* Atsparumo stiprinimas giliai susiejant su verslumo temomis.

#### **Trumpas teorinis pratimo įvadas**

Šis pratimas skatina dalyvius apmąstyti pagrindines su verslumu susijusias konceptus ir emocijas. Išsakydami savo mintis ir išklausdami kitų dalyvių pasisakymus, dalyviai ugdo dabarties suvokimą ir stiprina savo ryšį su verslumo temomis. Tai skatina verslumo mąstyseną, pabrėždamas prisitaikymo, kūrybiškumo ir atkaklumo svarbą.



### **Pratimo poveikis jaunimo verslumo kompetencijoms:**

*Neverbalinis bendravimas:* Pagrindinė pratimo prielaida yra naudoti neverbalinio bendravimo elementus, kuriais siekiama kūrybiškai išplėsti pateiktus konceptus. Taigi dalyviai turi galimybę bendrauti duotos apibrėžties įspūdžio ir platesnio jos supratimo lygmeniu.

*Drąsa bandyti:* Pratimo tikslas yra suteikti dalyviams laisvę išbandyti ir patikrinti galimus sprendimus, tyrinėjant judesio ir balso priemones. Dėl to dalyvis įgyja įgūdžių ir išsiugdo asmens požiūrį, pasirengusio kūrybiškai pabandyti pasiekti tam tikrą tikslą.

*Bendravimo priemonių stiprinimas:* Šiuo pratimu dalyvis sustiprina ir atveria priemones, susijusias su kūnu ir balsu. Atverti balsą arba atverti kūną ir užtikrintai judėti yra pagrindiniai savęs pristatymo ir bendravimo elementai, kurie parodo pasitikėjimą savimi ir savo minčių bei idėjų tikrumą.

### **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Laisvės pojūtis:* Pratimo metu dalyviai pajunta, kad gali išbandyti bet ką, kas susiję su judesiais ir garsais. Dėl to dalyviai gali įgyti drąsos priimti neakivaizdžius sprendimus, jausdami kūno ir balso laisvę ir išsilaisvinimą.

*Bendruomenės kūrimas:* Atviras ir laisvas pratimo pobūdis leidžia dalyviams sukurti empatišką grupę, kuri gali kurti bendruomenės elementus. Kūno ir balso priemonių išbandymo etapas, darant prielaidą, kad kiekvienas dalyvis atlieka panašią užduotį, taip pat gali padėti laisviau užmegzti ryšius ir santykius.

*Patirti savo kūną ir balsą:* Galbūt svarbiausias pratimo elementas yra priemonių, kurios gali atsirasti dėl to, kaip dalyvis naudoja savo kūną ir balsą, tyrinėjimas ir plėtojimas. Naujų garsų patyrimas balsu ar kūno judesiais gali paskatinti išplėsti galimas intonacijas, kūno išraiškumą ir drąsesnį požiūrį juos naudojant.

### **Rekomendacijos instruktoriams**

*Kontroliuojamo žaidimo atmosfera:* Leiskite pratimui įgauti žaidimo formą, kuri teikia džiaugsmą ir norą bandyti toliau. Noriai dalyvaukite pratime, išreikškite save ir suteikite kryptį balso ir judesio priemonių tyrinėjimui. Dėl to turėsite galimybę sustiprinti dalyvių drąsos jausmą tolesniems bandymams.

### **Bibliografija:**

- Csikszentmihalyi, M. (1996). Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention. Harper Perennial.
- Goleman, D. (1998). Working with Emotional Intelligence. Bantam Books.



- Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). The Emotional Life of Your Brain. Penguin Books.

### Pratimo planas:

Trukmė: 120 minučių

Grupės dydis: Iki 10 žmonių

Reikalingos medžiagos: Nenurodyta.

Kaip būtų galima naudoti IRT priemones: Dalyviai gali naudoti įrašymo įrenginius, kad užfiksuotų savo garsus ir judesius ir galėtų juos peržiūrėti. Siūlomos tokios programos: "Adobe Audition" garso įrašams redaguoti ir analizuoti.

### Nuoseklus pratimo planas:

1.	<p><b>Pasiruošimas:</b></p> <p>Suskirstykite dalyvius ratu. Paruoškite verslumo šūkių, susijusių su naujovėmis, galimybėmis, rizika, kūrybiškumu ir atsparumu, sąrašą. Užtikrinkite, kad erdvėje būtų galima laisvai judėti.</p> <p>Trukmė: 10 minučių</p>
2.	<p><b>Įvadinis etapas:</b></p> <p>Paaiškinkite pratimo tikslus ir struktūrą. Pristatykite šūkius ir pademonstruokite su kiekvienu šūkiu susijusias galimas vokalizacijas ir judesius. Paskatinkite dalyvius pagalvoti, kaip jie asmeniškai siejasi su kiekviena sąvoka.</p> <p>Trukmė: 10 minučių</p>
3.	<p><b>Vokalizacija ir judesiai:</b></p> <p>Dalyviai paėliui kuria garsus ir judesius kiekvienam šūkiui. Po kiekvieno šūkio dalyviai trumpai pasakoja savo argumentus ir asmenines sąsajas. Skatinkite kūrybiškumą ir raiškos spontaniškumą.</p> <p>Trukmė: 30 minučių</p>
4.	<p><b>Išvados:</b></p> <p>Apibendrinkite pagrindines išvadas, pabrėždami kūrybiškumo ir gebėjimo prisitaikyti svarbą verslumo srityje. Aptarkite, kaip pratimas padėjo suprasti ir susieti verslumo temas. Suteikite galimybę dalyviams pasidalyti galutinėmis mintimis ir atsiliepimais.</p> <p>Trukmė: 15 minučių</p>

## **Pasiūlymas dėl išvadų ir vertinimo:**

*Apibendrinkite:* sutelkite dėmesį į pagrindines pratimo metu nustatytas savybes ir temas. Pabrėžkite kūrybiškumo ir gebėjimo prisitaikyti svarbą verslumo sėkmei. Aptarkite visus iššūkius, su kuriais susidūrėte per pratimą, ir išnagrinėkite jų sprendimo būdus.

*Smagumo ir džiaugsmo atmosfera:* Venkite pratime paversti vien tik kritišku užsiėmimu. Akcentuokite malonumą dalytis ir aptarti vokalizacijas ir judesius. Skatinkite dalyvius, jei jie nori, tyrinėti daugiau išraiškų, stiprindami idėją, kad verslumo sąvokų pristatymas ir aptarimas turėtų būti maloni ir pamokanti patirtis. Užtikrinkite, kad dalyviai suprastų šio džiaugsmingo ir konstruktyvaus požiūrio svarbą.

## **Pratimas Nr. 4: Vaidmenų pasikeitimas**

### **Pratimo tikslas**

Ugdyti empatiją ir požiūrį į situaciją per vaidmenų žaidimus. Scenarijaus rašymo ar scenos plano rengimo etape dalyviai taip pat įgyja įgūdžių, susijusių su kūrybiškumu ir savo veiksmų bei situacijų objektyvizavimu.

### **Pratimo mokymosi rezultatai**

#### **Žinios:**

*Suprasti perspektyvas:* Įgyti įžvalgų apie skirtingas perspektyvas ir tarpasmeninę dinamiką.

*Tarpasmeninė dinamika:* Suprasti socialinių ir profesinių santykių sudėtingumą.

#### **Įgūdžiai:**

*Empatija:* geresnis gebėjimas užjausti kitus.

*Bendravimo įgūdžiai:* Geresni verbalinio ir neverbalinio bendravimo įgūdžiai.

#### **Požiūris:**

*Užuojauta:* Padidėjusi užuojauta ir supratimas apie kitų išgyvenimus.

*Įtraukimas:* Skatinti įtraukesnę ir palankesnę aplinką.

### **Trumpas teorinis pratimo įvadas**

Šiame pratime dalyviai keičiasi vaidmenimis, kad galėtų susipažinti su skirtingomis perspektyvomis, skatinti empatiją ir gerinti tarpusavio santykius. Pasikeisdami vaidmenimis pagal įvairius scenarijus, dalyviai gali geriau įvertinti kitų požiūrį ir iššūkius, su kuriais susiduria kiti, o tai labai svarbu siekiant veiksmingai bendrauti ir



bendradarbiauti. Šis patirtinio mokymosi metodas padeda dalyviams geriau suprasti kitų žmonių emocijas ir motyvaciją.

### **Pratimo poveikis jaunimo verslumo kompetencijoms**

*Argumentavimo įgūdžiai:* Kiekvienas scenarijus veikia kaip problema, kurią reikia išspręsti. Mėgindamas ją išspręsti, dalyvis, kuris atlieka vienos ar kitos ginčo pusės vaidmenį, turi pademonstruoti gebėjimą logiškai ir nuosekliai argumentuoti. Žinoma, priklausomai nuo pusės, argumentai bus visiškai skirtingi, o tai suteikia didesnių ir platesnių mokymosi galimybių.

*Problemų sprendimas:* Pratimas apima scenos su vaidmenų pasikeitimu atlikimą. Dėl to dalyvis turi dvigubą galimybę pabandyti išspręsti tam tikroje scenoje esančią problemą. Kaip ir argumentacijos atveju, gebėjimas spręsti problemas šiame pratime turi galimybę plačiau tobulėti ir mokytis rasti tokius sprendimus.

*Atsparumas stresui:* Pristatymo scenoje metu dalyviai taip pat turi galimybę išsiugdyti atsparumą viešam kalbėjimui. Svarbu tai, kad šiame pratime keičiantis vaidmenimis dalyviams suteikiama galimybė įkūnyti du skirtingus charakterius ir tikslus turinčius personažus, dažnai vieno iš jų vertybės yra priešingos dalyvio vertybėms. Dėl to dalyvis gali išbandyti savo pristatymo įgūdžius patogesne ir ne tokia patogia forma, taip stiprindamas atsparumą stresinėms situacijoms.

### **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Empatija:* Pratimo metu daroma prielaida, kad dalyvis dalyvaus dvipusėje scenoje. Bandymas išspręsti konfliktą ir argumentuoti iš abiejų ginčo pusių yra aiškus atspirties taškas ugdant dalyvių empatiją. Tam visų pirma reikia pateisinti konfliktą dalyvio mintiniame monologe, nepriklausomai nuo konflikto pusės.

*Kūrybinis darbas grupėse:* Dėl scenos ar scenarijaus metmenų rengimo etapo dalyviai turi galimybę susidurti su kitais parodydami savo įgūdžius ir kūrybines galimybes. Tam reikia, kad grupė derintų technikas ir darbo priemones, kurios leistų sukurti efektą, kuris patenkins visų dalyvių kūrybinius poreikius.

*Objektyvavimas ir atsiribojimas:* Naudodamiesi dalyvių sukurtu scenarijumi, paremtu tikrais įvykiais ir patirtimi iš jų gyvenimo, jie gali objektyviai įvertinti save minėtose situacijose. Įgiję atstumą, dalyviai gali pragmatiškai analizuoti savo elgesį ir sprendimus, atsikratę emocinio sluoksnio, ir taip pasimokyti iš savo sprendimų.

### **Rekomendacijos instruktoriams**

Būkite atidūs, kai naudojate realaus gyvenimo situacijas: Siūlydami dalyviams, kad scenarijus turėtų būti paremtas dalyvių patirtimi, įsitikinkite, kad ši patirtis nėra suabsoliutinama darbo metu. Neprašykite stipriai traumuojančių išgyvenimų, bet tokių,

kurie primintų sprendimų priėmimo našta, kurią dalyviui teko priimti konkrečioje situacijoje.

### Bibliografija:

- Goleman, D. (2006). Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. Bantam Books.
- Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2013). Mindfulness and Psychotherapy. Guilford Press.

### Pratimo planas:

Trukmė: 120 minučių

Grupės dydis: Iki 10 žmonių

Reikalingos medžiagos: popieriaus lapai, rašikliai.

Kaip būtų galima naudoti IRT priemones: Dalyviai gali naudoti įrašymo įrenginius, kad užfiksuotų savo vaidmenų žaidimus ir galėtų juos peržiūrėti. Siūlomos programos: "Adobe Premiere" vaizdo įrašams redaguoti ir analizuoti.

### Nuoseklus pratimo planas:

1.	<b>Pasiruošimas:</b> Susikirstykite dalyvius poromis. Išdalykite dalyviams medžiagą - popieriaus lapus ir rašiklius. Trukmė: 10 minučių
2.	<b>Įvadinis etapas:</b> Paaiškinkite dalyviams pratimo taisykles: Kiekviena pora turi paruošti scenos scenarijų, kuriame numatoma sudėtinga, sprendimus priimanti, konfliktinė situacija, kylanti iš jų gyvenimo. Pabrėžkite, kad scenarijuje yra problema, kurią veikėjai turi išspręsti. Sceninė situacija turi įgauti verslumo pobūdį, kylantį iš dalyvių verslo ir darbo patirties. Personažai nėra lygūs vienas kitam, jie gali skirtis savo padėtimi ar patirtimi. Svarbu, kad abiejų personažų savybės būtų visiškai skirtingos ir reikalautų skirtingų argumentų. Suteikite dalyviams laiko parengti scenos / scenarijaus metmenis. Trukmė: 20 minučių
3.	<b>Vaidmenų žaidimai:</b> Dalyviai atlieka scenarijus, prireikus pasikeisdami vaidmenimis. Kiekvienas vaidmenų žaidimas turėtų trukti apie 5 minutes, po kurio vyks trumpa diskusija. Skatinkite aktyvų klausymąsi ir empatišką įsitraukimą. Pasikeiskite vaidmenimis

	<p>ir pakartokite procesą, užtikrindami, kad kiekvienas dalyvis patirtų skirtingas perspektyvas.</p> <p>Trukmė: 30 minučių</p>
4.	<p><b>Diskusija ir apmąstymai:</b></p> <p>Skatinkite grupės diskusiją apie įžvalgas ir patirtį, įgytą žaidžiant vaidmenis. Paskatinkite dalyvius apmąstyti, kaip šios perspektyvos gali pagerinti tarpasmeninę dinamiką ir empatiją. Aptarkite bendras temas ir individualias išvadas.</p> <p>Trukmė: 40 minučių</p>
5.	<p><b>Išvados:</b></p> <p>Apibendrinkite pagrindines išvadas, pabrėždami empatijos ir perspektyvos suvokimo svarbą asmeniniame ir profesiniame kontekste. Suteikite dalyviams galimybę užduoti klausimus ir pasidalyti galutinėmis mintimis.</p> <p>Trukmė: 15 minučių</p>

### Pasiūlymas dėl išvadų ir vertinimo:

*Suteikite galimybę žaisti:* Jei pastebėsite, kad vaidmenų keitimo pratimas suteikia dalyviams pasitenkinimą tyrinėjant situaciją ir sprendžiant scenos problemas, leiskite, dalyviams sutikus, pasikeisti scenarijais ir pabandyti suvaidinti iš skirtingų perspektyvų. Taip situacijos taps dar objektyvesnės ir suteiks platesnį analitinį požiūrį į vaidinamas scenas.

## Pratimas Nr. 5: Objekto monologas

### Pratimo tikslas

Ugdyti saviraišką, pasakojimo ir skaitmeninius įgūdžius kuriant monologus, įkvėptus kasdienių daiktų.

### Pratimo mokymosi rezultatai

#### Žinios:

*Simbolika ir reikšmė:* Suprasti kasdienių daiktų simboliką ir asmeninę reikšmę.

*Skaitmeninis raštingumas:* Įgyjamos žinios apie skaitmeninių įrankių naudojimą multimedijos pristatymams įrašyti ir redaguoti.

#### Įgūdžiai:

*Istorijų pasakojimas:* Geresnis gebėjimas kurti ir pasakoti įtikinamas istorijas.

*Skaitmeniniai įgūdžiai:* tobulinti įgūdžius naudojant įrašymo įrenginius ir redagavimo programinę įrangą, kad būtų galima kurti multimedijos pristatymus.

**Požiūris:**

*Kūrybiškumas:* skatinamas vaizduotės mąstymas ir kūrybinė raiška.

*Pasitikėjimas savimi:* Pasitikėjimo saviraiška ir pasakojimu ugdymas.

**Trumpas teorinis pratimo įvadas**

Šis pratimas skatina dalyvius įsitraukti į savianalizę ir saviraišką įkūnijant kasdienių objektų perspektyvą. Kurdami monologus iš objekto perspektyvos, dalyviai tyrinėja įvairius savo dabartinės savasties ir patirties aspektus. Šis kūrybinis metodas skatina dalyvius gilintis į savo emocijas ir mintis, skatina asmeninį augimą, savęs pažinimą ir skaitmeninius įgūdžius.

**Pratimo poveikis jaunimo verslumo kompetencijoms**

*Kūrybiškumas:* Atlikdami užduotį, kurios metu reikia sukurti negyvo daikto istoriją ir asmenybę bei suteikti jam charakterį, dalyviai ugdo kūrybiškumą, reikalaujantį platesnio vaizduotės ir magiškojo realizmo elementų. Dėl to dalyvis įgyja gebėjimą būti kūrybingas be jokių apribojimų.

*Nuoseklus pareiškimo kūrimas:* Pratimas apima monologo sukūrimą, kuriame būtų visi logiško ir nuoseklus teiginio elementai. Iššūkis yra monologo subjektas, kaip negyva būtybė. Siekdamas įveikti šį iššūkį, dalyvis lavina gebėjimą aiškiai ir holistiškai suvokti asmenybę ir charakterį, kurie gali atsirasti iš monologo.

*Novatoriškas savęs pristatymas:* Dėka prielaidos, kad istorija yra dalyvio charakterio ir istorijos rezultatas, jis įgyja savęs pristatymo įgūdžių, kurie išlaisvina jį nuo stereotipinių sprendimų. Taigi dalyvis gali suprasti, kad savęs pristatymas gali įgyti įvairias formas, kurios suteikia galimybę peržengti šablonus ir būti klausytojų prisimintam.

**Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Simbolinis mąstymas apie save:* Pratimo prielaida tai pat yra pasirinkti temą, pagrįstą dalyvio charakteriu, ir kurti monologą šia kryptimi. Dėl to dalyvis, pasitelkdamas simbolinį mąstymą, įgyja atstumą nuo savęs ir gali kontroliuoti minčių formavimąsi objektyvizuotos savęs vizijos link.

*Istorijų pasakojimas:* Dalyviai turi galimybę įgyti pasakojimo įgūdžių ir patirti pasitenkinimą. Taip dalyvis stiprina savo verbalinę kompetenciją ir žodyną bei gali patirti malonumą kurdamas istorijas, ypač apie save. Todėl dalyvis tampa atviresnis ir noriau dalijasi savo mintimis ir jausmais.



*Priežasties ir pasekmės ryšių nustatymas:* Individualaus monologo kūrimas reikalauja, kad dalyvis grįžtų prie praeities prisiminimų ir istorijų, taip pat prie dabartinių situacijų, kurios gali būti praeities įvykių pasekmė. Dėl objektyvizuojančio monologo struktūros pobūdžio dalyvis pastebi savo patirties ir pasirinkimų priežastinius ryšius ir lygina juos su dabartiniais jausmais ir emocijomis, kurias jie gali sukelti dabartyje.

### **Rekomendacijos instruktoriams**

Paruoškite objektus ir pagalbinius žodžius. Svarbu, kad dalyviai galėtų pasirinkti su jais labiausiai susijusį objektą, kad jis sukeltų kuo daugiau monologo elementų. Jei grupės nepažįstate, pasistenkite paruošti daug smulkių, kasdienių daiktų. Papasakokite apie juos, pateikdami daug pavyzdinių apibūdinimų, kad dalyviui būtų lengviau išsirinkti (pavyzdžiui, rašiklis, kuriuo galėtų rašyti išminčius, gal jis jau išrašytas, o gal visiškai naujas, šviežias ir paruoštas darbui ambicingam studentui ir pan.)

### **Bibliografija:**

- McAdams, D. P. (1993). *The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self*. Guilford Press.
- Lambert, J. (2013). *Digital Storytelling: Capturing Lives, Creating Community*. Routledge.
- Bruner, J. S. (2003). *Making Stories: Law, Literature, Life*. Harvard University Press.

### **Pratimo planas:**

Trukmė: 120 minučių

Grupės dydis: Iki 10 žmonių

Reikalingos medžiagos: Įrašymo įrenginiai (išmanieji telefonai, fotoaparatai), redagavimo programinė įranga.

Kaip būtų galima naudoti IRT priemones: Dalyviai naudoja įrašymo įrenginius, kad užfiksuotų savo monologus, ir redagavimo programinę įrangą, kad sukurtų multimedijos pristatymus. Siūlomos šios programos: "Adobe Premiere" vaizdo įrašams redaguoti ir "Audacity" garso įrašams redaguoti.

### **Nuoseklus pratimo planas:**

1.	<p><b>Paruošimas:</b> Paruoškite įrašymo įrenginius ir įsitikinkite, kad visi dalyviai žino, kaip jais naudotis. Sukurkite patogią įrašymo erdvę. Galite naudoti įvairias imitacijas, kad paturtinti pasakojimą. Trukmė: 10 minučių</p>
2.	<p><b>Monologų kūrimas:</b></p>



	<p>Dalyviai kuria monologą iš pasirinkto objekto perspektyvos. Paskatinkite juos tyrinėti objekto istoriją, reikšmę ir ryšį su asmenine patirtimi. Pateikite iš anksto parengtų scenarijų pavyzdžių, pavyzdžiui, mėgstamos knygos istorijos pasakojimo, brangaus papuošalo dalijimosi jo reikšme ar vaikystės žaislo prisiminimų aprašymo.</p> <p>Trukmė: 30 minučių</p>
3.	<p><b>Įrašymas ir redagavimas:</b></p> <p>Dalyviai naudoja įrašymo įrenginius, kad užfiksuotų savo monologus. Pateikite nurodymus, kaip naudotis redagavimo programine įranga, kad būtų galima sujungti garso ir vaizdo įrašus ir sukurti multimedijos pristatymą. Padėkite dalyviams nustatyti įrašus ir įsitikinkite, kad jie patogiai naudojami technologijomis.</p> <p>Trukmė: 40 minučių</p>
4.	<p><b>Pristatymas ir refleksija:</b></p> <p>Dalyviai pristato savo multimedijos projektus grupei. Palengvinkite diskusiją apie objektais išreikštus temas ir emocijas. Paskatinkite dalyvius apmąstyti savo pasakojimo ir skaitmeninių įgūdžių tobulinimą. Pabrėžkite unikalias perspektyvas, kuriomis dalijamasi, ir tai, kaip jos susijusios su verslumo temomis.</p> <p>Trukmė: 20 minučių</p>
5.	<p><b>Išvados:</b></p> <p>Apibendrinkite pagrindines išvadas, pabrėždami kūrybiškumo ir saviraiškos svarbą asmeniniam ir profesiniam augimui. Suteikite dalyviams galimybę pasidalinti galutinėmis mintimis ir atsiliepimais. Paskatinkite dalyvius pagalvoti, kaip jie gali pritaikyti šiuos įgūdžius savo verslumo siekiuose.</p> <p>Trukmė: 10 minučių</p>

### Pasiūlymas dėl išvadų ir vertinimo

Atkreipkite dėmesį į monologo išraiškumą įrašė ir filmo priemonių derinimą: Atkreipkite dėmesį į tai, kaip buvo išreikšta monologo intonacija, kaip dalyvis įrašė savo monologą ir toliau derinkite priemonių elementus kaip galutinį efektą. Į diskusiją įtraukite temas, susijusias su tuo, kaip, pavyzdžiui, kameros kampas ar apšvietimas keičia galutinį monologo suvokimą.



# ORIENTUOTAS ĮSIVAIZDAVIMAS - ATEITIES AŠ

## Pratimas Nr. 1: Gyvenimo traukinys

### Pratimo tikslas

Šio pratimo tikslas - padėti jauniems žmonėms išgyventi praeities traumas ir sustiprinti jų emocinį atsparumą, apmąstant savo gyvenimo kelią ir įsivaizduojant pozityvią ateitį. Žengdami fizinius žingsnius link kėdės, dalyviai simboliškai pereina įvairius savo gyvenimo etapus - nuo kūdikystės iki šių dienų. Šis procesas leidžia asmenims apmąstyti svarbius išgyvenimus, iššūkius ir pasiekimus. Tai padės jiems asmeniškai augti ir stiprinti savo galias, taip didinant jų gebėjimą įveikti psichologines kliūtis ir pagerinti įsidarbinimo galimybes bei verslumo potencialą. Pratimo metu taip pat siekiama ugdyti palaikančią bendruomenę per grupines diskusijas, skatinant dalytis patirtimi ir savitarpio paramą, taip pat įkvėpti dalyvius drąsiai kelti ateities tikslus ir siekius.

### Mokymosi rezultatai

#### Žinios:

*Savęs pažinimas:* Šių pratimų metu dalyviai giliau pažvelgs į asmeninio gyvenimo etapus ir svarbius etapus.

*Gyvenimo kelionės supratimas:* Atlikdami šį pratimą dalyviai supras, kaip praeities patirtis daro įtaką dabartiniam elgesiui ir ateities tikslams.

*Tęstinumas ir pokyčiai:* Atlikdami šį pratimą dalyviai atpažins asmeninio tobulėjimo tęstinumo ir kaitos dėsningumus laikui bėgant.

#### Įgūdžiai:

*Savirefleksija:* Šių pratimų metu dalyviai sustiprins gebėjimą atlikti savianalizę ir apmąstyti asmeninę patirtį.

*Tikslų nustatymas:* Dalyviai patobulins įgūdžius, kaip išsikelti realius ir siektinus asmeninio ir profesinio tobulėjimo tikslus.

*Bendravimas:* Per šį pratimą dalyviai tobulins bendravimo ir tarpasmeninius įgūdžius dalydamiesi asmeniniais pasakojimais ir dalyvaudami grupinėse diskusijose.

*Strateginis planavimas:* Per šį pratimą dalyviai praktiškai įsivaizduos ir planuos būsimus darbus, stiprindami strateginį mąstymą ir tikslų nustatymo gebėjimus.

#### Požiūris:

*Įgalinimas:* Šių pratimų metu dalyviai ugdys įgalinimo ir pasitikėjimo savimi jausmą, pripažindami gebėjimą įveikti praeities traumas ir siekti ateities tikslų.

**Aktyvumas:** Šių pratimo metu dalyviai ugdys aktyvų požiūrį į asmeninį augimą ir ateities galimybes.

**Empatija:** Per šį pratimą dalyviai ugdys empatiją ir abipusę paramą klausydamiesi ir dalindamiesi patirtimi su bendraamžiais.

**Į ateitį orientuota mąstysena:** Dalyviai, atlikdami šį pratimą, įvardins perspektyvų požiūrį, sutelkdami dėmesį į asmeninio ir profesinio augimo potencialą, nepaisant praeities iššūkių.

### **Trumpas teorinis pratimo įvadas**

"Gyvenimo traukinio" pratimas remiasi dramos terapijos ir potrauminio augimo teorijos principais, siekiant skatinti gilią savirefleksiją ir asmeninį tobulėjimą. Dramos terapija naudoja teatrinis metodus emocinei išraiškai, savęs atradimui ir gijimui skatinti, suteikiant saugią erdvę dalyviams tyrinėti savo gyvenimo patirtis per vadovaujamą vaizduotę ir fizinį judėjimą. Potrauminio augimo teorija teigia, kad asmenys gali pasiekti teigiamų psichologinių pokyčių ir asmeninio augimo po sunkumų, reflektuodami savo iššūkius ir gautas įžvalgas. Šiame pratime dalyviai yra vedami per vizualizaciją, pradedant nuo gimimo ir pereinant per svarbius gyvenimo etapus iki dabarties. Dalyvaujant šiame refleksijos procese, individai gali giliau suprasti, kaip praeities patirtys formavo jų dabartinį "aš" ir atpažinti atsparumo bei augimo modelius. Fizinio judėjimo komponentas, pvz., žengimas pirmyn, simbolizuoja progresą per skirtingus gyvenimo etapus, sustiprina įkūnytą asmeninės refleksijos ir augimo patirtį. Šis vadovaujamos vaizduotės ir fizinio judėjimo derinys padeda dalyviams giliau susisiekti su savo emocijomis ir patirtimis, skatindamas savimonę ir emocinį intelektą. Vizualizuojant būsimus siekius ir diskutuojant įžvalgas palaikančioje grupinėje aplinkoje, dalyviai gali ugdyti atsparumą, empatiją ir įgalinimo jausmą, svarbius asmeniniam ir profesiniam tobulėjimui.

### **Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo kompetencijoms**

**Atsparumo ugdymas:** Per pratimą jauni žmonės mokosi atsigauti po nesėkmių, keisti strategijas ir išlaikyti dėmesį ilgalaikiams tikslams, kas yra esminės savybės sėkmei dinamiškoje verslumo aplinkoje.

**Vizija ir tikslų nustatymas:** Per pratimą dalyviai mokosi aiškiai išreikšti savo siekius ir paversti juos tikslais. Šis įgūdis suteikia jiems galimybę kurti strateginius verslo planus, nustatyti pagrindinius etapus ir aiškiau bei ryžtingiau sekti savo darbo tikslų progresą.

**Bendravimas ir bendradarbiavimas:** Dalyvaudami prasminguose dialoguose ir mokydamiesi iš įvairių perspektyvų pratimo metu, jauni žmonės tobulina gebėjimą aiškiai išreikšti savo idėjas ir kurti tvirtus profesinius santykius.

**Tikslinė trauma, emocinis intelektas ir empatija:** Įtraukiant dramos terapijos ir potrauminio augimo teorijos elementus, pratimas siūlo tikslinį požiūrį į traumą, pripažindamas jos poveikį ir skatindamas gijimą bei augimą. Šis holistinis požiūris



suteikia jauniems žmonėms emocinį intelektą ir skatina empatiją, vertingą įgūdį kuriant prasmingus ryšius su klientais, bendradarbiais ir bendruomenėmis.

*Atsparumas ir įgalinimas:* Pratimas įgalina jaunuolius priimti neapibrėžtumą ir iššūkius, skatindamas atsparumo ir įgalinimo požiūrį, leidžiantį jiems su pasitikėjimu ir atsparumu įveikti verslo aukštumas ir žemumas.

### **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Struktūruota ir palaikanti aplinka:* Pratimas suteikia saugią ir struktūruotą erdvę jauniems žmonėms tyrinėti savo emocijas ir patirtis, vadovaujant patyrusiam terapeutui. Ši struktūruota aplinka padeda sumažinti jausmą, kad viskas yra per daug sudėtinga ir neaišku, dažnai patiriamą psichologinės krizės metu, suteikdama stabilumo ir palaikymo jausmą.

*Kūrybinė išraiška:* Įtraukiant dramos terapijos technikas, jauni žmonės gali kūrybiškai ir neverbaliai išreikšti save, kas ypač naudinga tiems, kurie sunkiai išreiškia savo jausmus žodžiais. Kūrybinė išraiška gali būti galinga emocijų apdorojimo priemonė ir gauti įžvalgų į vidinį pasaulį, siūlant konstruktyvų būdą įveikti psichologinę krizę.

*Refleksinis procesas:* Pratimas skatina gilią introspekciją ir refleksiją apie savo gyvenimo kelią, padedant jauniems žmonėms gauti perspektyvą apie savo patirtis ir atpažinti atsparumo ir stiprybės šaltinius. Šis refleksinis procesas gali skatinti savimonei ir savęs atradimą, suteikiant jauniems žmonėms įžvalgų ir aiškumo, kaip įveikti psichologinę krizę.

### **Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą**

- Treneriai raginami prioritetą teikti saugios ir palaikančios atmosferos kūrimui dalyviams, leidžiant jiems jaustis patogiai dalijantis savo patirtimi ir emocijomis. Rekomenduojama nustatyti aiškias taisykles dėl pagarbaus bendravimo ir konfidencialumo, užtikrinant, kad visi jaustųsi išklaustyti ir gerbiami viso užsiėmimo metu.
- Patariama planuoti pratimą vėlesnėje programos dalyje, kai jau yra sukurtas pasitikėjimas ir ryšys tarp dalyvių ir terapeuto. Šis laikas leidžia sukurti komfortiškesnę aplinką, kurioje dalyviai gali pilnai įsitraukti į refleksinį procesą su vadovavimu ir palaikymu.
- Treneriai taip pat turėtų atpažinti, kad praeities traumų refleksija gali būti sukelti stiprių emocijų kai kuriems dalyviams. Jie turėtų paskatinti asmenis dalyvauti savo tempu ir suteikti galimybę atsisakyti arba padaryti pertrauką, jei reikia. Be to, treneriai turėtų būti pasirengę pasiūlyti papildomą pagalbą ar išteklius tiems, kuriems reikalinga tolesnė pagalba.

### **Pratimo planas:**

Trukmė: 60-90 min.

Grupės dydis: Ne daugiau kaip 12 žmonių.

Reikalingos priemonės: Kėdės.

### Nuoseklus pratimo planas

1.	<p>Išvadas ir pasiruošimas (10 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dalyviams nurodoma pasirinkti kėdę iš turimų kėdžių.</li><li>- Pasirinkus kėdes, dalyviams nurodoma pastatyti kėdes prie sienos netoli vienas kito.</li><li>- Pastatę kėdes, dalyviai turi atsistoti prie priešingos sienos. Pasirinkta kėdė turi būti priešais juos.</li><li>- Dramos terapeutas trumpai paaiškina dalyviams pratimo tikslą ir jų reikšmę asmeniniam augimui ir atsparumui.</li></ul>
2.	<p>Vizualizacija ir fizinis judėjimas (20 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dalyviai raginami užmerkti akis.</li><li>- Dramos terapeutas ramiai veda juos į kelionę laiku. Dalyviai skatinami vizualizuoti ir įsivaizduoti aplinką, pojūčius ir emocijas, kurias patyrė gimdymo metu.</li><li>- Savo gimimo akimirką dalyviai paprašomi koja atsiremti į sieną ir atsitraukti nuo jos, taip simbolizuojant savo atsiradimą pasaulyje.</li><li>- Terapeutas skatina dalyvius prisiminti svarbius gyvenimo etapus, iššūkius ir augimo momentus, patirtus jų gyvenimo kelyje nuo kūdikystės iki dabartinio momento.</li><li>- Dalyviams prisimenant kiekvieną svarbų epizodą, jie kviečiami žengti žingsnį į priekį link priešais juos esančios kėdės.</li></ul>
3.	<p>Ateities numatymas (10 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kai dalyviai pasiekia dabarties akimirką, jų paprašoma atsisėsti ant pasirinktų kėdžių.</li><li>- Dalyviai skatinami įsivaizduoti savo ateitį, apmąstyti savo siekius, tikslus ir svajones, apsvarstyti, kokių veiksmų reikia imtis, kad juos įgyvendintų.</li></ul>
4.	<p>Grupės diskusija (20 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dalyviai sudaro ratą su pasirinktomis kėdėmis.</li><li>- Po to vyksta grupinė diskusija, kurios metu dalyviai dalijasi įžvalgomis, apmąstymais ir emocijomis, kurios išryškėjo pratimo metu.</li><li>- Terapeutas padeda diskutuoti, skatindamas dalyvius atvirai išreikšti savo nuomonę ir palaikyti vienas kitą.</li></ul>

### Pasiūlymas išvadoms ir vertinimui

Treneriai gali paskatinti dalyvius apmąstyti, kokius veiksmus jie gali imtis, kad įgyvendintų savo svajones ir įveiktų kliūtis.

Apibendrinant, "Gyvenimo traukinio" pratimas giliai įtraukė dalyvius į jų gyvenimo patirčių refleksiją, skatinant savimonę ir pozityvios ateities vizualizavimą. Norint įvertinti



pratimo efektyvumą, treneriai gali paskatinti dalyvius teikti atsiliepimus iš karto po pratimo, sutelkiant dėmesį į jų patirtis, gautas išvalgas ir pasiūlymus tobulinimui.

## Pratimas Nr. 2: Susitikimas su ateities savimi

### Pratimo tikslas

Šio pratimo tikslas - skatinti savirefleksiją ir siekti ilgalaikio tikslo. Šis pratimas skirtas didinti savimonę, skatinti kūrybinį mąstymą ir paskatinti dalyvius nagrinėti savo asmeninius ir profesinius siekius. Dalyvaudami dialoge su savo ateities savimi ir dalydamiesi šia patirtimi pagal sukonstruotą scenarijų, dalyviai gali įžvelgti savo ateities siekius, suprasti, kokių veiksmų reikia imtis, kad pasiektų savo tikslus, ir susikurti aiškesnę trokštamą ateities viziją. Be to, pratimas skatina empatiją ir bendravimo įgūdžius, nes dalyviai, bendradarbiaudami su bendraamžiais, pristato savo dialogus.

### Mokymosi rezultatai

#### Žinios:

*Ilgalaikių tikslų supratimas:* Dalyviai įgis žinių apie savo ilgalaikius asmeninius ir profesinius siekius.

*Ateities planavimas:* Dalyviai išmoks vizualizuoti ir išreikšti detalų savo ateities viziją bei veiksmus, reikalingus šiai vizijai pasiekti.

*Savimonė:* Dalyviai gilinsis į savo vertybes, prioritetus ir galimus ateities kelius.

#### Įgūdžiai:

*Vizualizacija ir vaizduotė:* Dalyviai tobulins gebėjimą naudotis vizualizacijos technika savirefleksijai ir ateities planavimui.

*Kūrybinis mąstymas:* Dalyviai lavins kūrybinį mąstymą, kurdami ir pristatydami situaciją, pagrįstą įsivaizduojamu pokalbiu.

*Bendravimas:* Dalyviai tobulins savo verbalinio ir neverbalinio bendravimo įgūdžius kurdami dialogus ir pristatydami juos.

*Bendradarbiavimas:* Dalyviai praktikuosis dirbti komandoje ir bendradarbiauti, dirbdami su bendraamžiais, kad veiksmingai išreikštų savo dialogus.

#### Požiūris:

*Atvirumas:* Dalyviai ugdys atvirą požiūrį į savo ateities galimybes ir galimus gyvenimo kelius.

*Empatija:* Įsivaizduodami ir aptardami įvairius ateities scenarijus, dalyviai geriau įsijaus ir supras kitų žmonių siekius ir keliones.

*Teigiama perspektyva:* Pratimas skatina teigiamą ir aktyvų požiūrį į asmeninį augimą ir ateities planavimą.

## Trumpas teorinis pratimo įvadas

Vadovaujamos vizualizacijos, ateities savianalizės ir dramos terapijos integracija suteikia galingą savirefleksijos ir ilgalaikių tikslų nustatymo sistemą. "Susitikimas su ateities savimi" - tai pratimas, skirtas šioms sąvokoms paversti introspekcinė patirtimi. Vadovaujama vizualizacija leidžia dalyviams vaizdžiai įsivaizduoti savo ateitį, skatindama susidaryti detalų mintinį vaizdą apie tai, kur jie nori būti. Ši technika padeda išsiaiškinti ilgalaikius tikslus ir žingsnius, kurių reikia jiems pasiekti. Ateities dialogas su savimi padeda sumažinti atotrūkį tarp dabartinio ir idealaus savęs, didina savimonę ir motyvaciją, nes ateities siekiai tampa labiau pasiekiami ir realūs. Dramos terapija šiam pratimui suteikia dinamiškumo. Taikydami teatrines technikas, pavyzdžiui, vaidmenų žaidimus ir pasakojimą, dalyviai gali tyrinėti savo emocijas, patirtį ir ateities siekius įkūnytai ir išraiškiai. Dialogo, paremto įsivaizduojamu pokalbiu su savo būsimuoju Aš, kūrimas ir pateikimas leidžia terapiškai žaisti vaidmenimis, kurie išoriškai analizuoja ir nagrinėja jų mintis ir jausmus. Toks vizualizacijos, dialogo ir dramos terapijos derinys skatina kūrybiškumą, empatiją ir savęs pažinimą. Jis skatina dalyvius įsivaizduoti savo ilgalaikius siekius palankioje ir ekspresyvioje aplinkoje, suteikdamas galingą introspekcijos ir ateities planavimo priemonę. Apibendrinant "Susitikimas su ateities savimi" meta iššūkį dalyviams giliai susieti savo potencialą ir paversti jį įgyvendinamais žingsniais siekiant trokštamos ateities.

## Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo kompetencijoms

*Tikslų nustatymas ir strateginis planavimas:* Užsiėmimas padeda dalyviams save apmąstyti ir įsivaizduoti savo ateitį, padeda aiškiai suvokti savo ilgalaikius tikslus ir siekius. Šis pratimas skatina dalyvius išsikelti konkrečius, pasiekiamus tikslus ir parengti strateginius planus savo vizijai įgyvendinti.

*Inovacijų skatinimas:* Dalyvavimas dialoge su savo ateities savimi skatina dalyvius mąstyti kūrybiškai ir išradingai, ieškoti novatoriškų idėjų ir sprendimų.

*Įgalinimas:* Pratimas įgalina dalyvius prisiimti atsakomybę už savo ateitį ir siekti savo siekių, pasitikint savimi ir atkakliai. Įsivaizduodami savo idealią ateitį ir formuluodami savo tikslus, dalyviai pradeda tikėti savo gebėjimu įveikti kliūtis ir pasiekti sėkmę. Šis pratimas ugdo įgalinimo mąstyseną, skatinančią dalyvius aktyviai ieškoti galimybių ir imtis apskaičiuotos rizikos.

## Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?

*Kūrybinis įsitraukimas:* Kurdami dialogus su savo būsimu savimi, jauni žmonės yra skatinami pasitelkti savo vaizduotę ir išreikšti savo viltis ir siekius inovatyviais būdais. Šis kūrybinis įsitraukimas tarnauja kaip terapinis būdas, leidžiantis asmenims psichologinėje krizėje nukreipti savo mintis ir emocijas į konstruktyvią veiklą.

*Įgalinimas per savirefleksiją:* Įsivaizduodami savo idealią ateitį ir nustatydami žingsnius jai pasiekti, dalyviai įgyja naują savikontrolės jausmą. Šis savirefleksijos procesas skatina



asmeninį augimą ir atsparumą, suteikiant asmenims įrankius ir mąstymą, reikalingą įveikti iššūkius ir kliūtis su pasitikėjimu ir ryžtu.

*Ryšys ir pripažinimas:* Dalindamiesi savo dialogais su bendraamžiais ir įsitraukdami į bendradarbiavimo veiklas, grupėje kuriamas ryšio ir pripažinimo jausmas. Per tarpusavio palaikymą dalyviai suvokia, kad jų patirtys ir siekiai yra bendri, skatindami priklausymo ir bendruomenės jausmą. Šis ryšio jausmas tarnauja kaip stiprybės ir atsparumo šaltinis, primindamas jauniems žmonėms, kad jie nėra vieni savo kelionėje link gijimo ir savęs atradimo.

### **Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą**

- Rekomenduojama, kad treneriai aktyviai skatintų dalyvavimą viso pratimo metu, užduodami atvirus klausimus, skatindami refleksiją ir palengvindami prasmingas diskusijas. Jie turėtų stengtis sukurti palaikančią atmosferą, kurioje dalyviai jaustųsi vertinami ir išklaustyti. Šis požiūris gali padidinti įsitraukimą ir praturtinti bendrą patirtį visiems dalyviams.
- Taip pat rekomenduojama skatinti kompromisų ir bendradarbiavimo dvasią grupėje, skatindami dalyvius ieškoti bendrų sprendimų, kurie atitinka visų poreikius ir pageidavimus. Toks požiūris skatina komandinį darbą ir užtikrina, kad priimant sprendimus būtų išgirsti ir įvertinti visi balsai.
- Be to, atsižvelgiant į pratimo trukmę, svarbu įtraukti trumpas pertraukėles, kad dalyviai galėtų atsigauti ir išlaikyti dėmesį.

### **Bibliografija:**

- Belton S. (2020). Meet your future self.  
<https://suebelton.com/wpcontent/uploads/2020/09/9-Conquer-Meet-Your-Future-Self.pdf>

### **Pratimo planas:**

Trukmė: ~ 1:30 val.

Grupės dydis: Ne daugiau kaip 15 dalyvių.

Reikalingos priemonės:

- Kėdės.
- Rašikliai/pieštukai.
- A4 popierius.
- Refleksijos lapai.

### **Nuoseklus pratimo planas**

1.	Įvadas ir pasiruošimas (5 min.): - Pasveikinkite dalyvius ir paaiškinkite pratimo tikslą.
----	--



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Paraginkite dalyvius patogiai atsisėsti ir užmerkti akis.</li><li>- Padėkite jiems sutelkti dėmesį į kvėpavimą ir atpalaiduoti kūną.</li><li>- Nurodykite dalyviams įsivaizduoti švelnią šviesą tarp akių ir leisti jai juos vesti į atsipalaidavimo būseną.</li></ul>
2.	<p>Vedama vizualizacija (10 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vadovaukite dalyviams veddami vizualizaciją ir įsivaizduoti save po 20 metų ateityje.</li><li>- Paskatinkite juos įsivaizduoti, kad jie susitinka su savo ateities savimi ir kalbasi su juo, klausdami apie jo patirtį, pasiekimus, iššūkius ir pamokas, išmoktas per pastaruosius du dešimtmečius.</li><li>- Pateikite užuominų, kurios skatintų jų vaizduotę ir pagilintų vizualizaciją, pavyzdžiui, įsivaizduoti aplinką, emocijas, kurias jie jaučia susitikimo metu, ir bet kokius svarbius įvykius ar svarbius etapus, kurie įvyko.</li></ul>
3.	<p>Dėkingumo išreiškimas ir grįžimas į dabartį (5 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Po vizualizacijos skatinkite dalyvius išreikšti dėkingumą savo ateities sau už gautas išvalgas.</li><li>- Padėkite grupei palaipsniui sugrįžti į dabarties akimirką, sutelkiant dėmesį į kvėpavimą ir suvokiant aplinką.</li><li>- Priminkite dalyviams, kad vizualizacijos metu patirti įgalinimo ir išvalgos jausmai bus naudojami kitoje pratimo dalyje.</li></ul>
4.	<p>Refleksija ir klausimynas (15 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Išdalinkite dalyviams klausimynus ar refleksijos lapus.</li><li>- Paprašykite jų apmąstyti savo patirtį vizualizacijos metu ir atsakyti į klausimus.</li><li>- Skatinkite dalyvius skirti laiko apmąstymams ir užrašyti savo mintis bei jausmus.</li></ul>
5.	<p>Scenarijaus kūrimas (20 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Baigus pildyti klausimyną, paaiškinkite, kad dabar dalyviai, remdamiesi savo apmąstymais ir išvalgomis, kurs scenarijų dialogo forma.</li><li>- Pateikite gaires dialogo kūrimui, pvz., įtraukiant pokalbio su savo ateities savimi elementus, išreiškiant siekius ir tikslus bei apmąstant asmeninį augimą ir tobulėjimą.</li><li>- Skatinkite dalyvius būti kūrybiškais ir autentiškais, kurdami dialogą, remdamiesi savo patirtimi ir emocijomis.</li><li>- Paaiškinkite, kad dalyviai gali dirbti poromis, kad tobulintų savo dialogus, naudodami savo bendraamžius, kad išreikštų dialogą tinkamiau ir pagilintų scenarijų.</li></ul>
6.	<p>Scenarijų pristatymas (20 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pakvieskite savanorius pristatyti savo scenarijus grupei.</li><li>- Sudarykite palankią ir pagarbią atmosferą pristatymams, kad dalyviai galėtų dalytis savo ateities vizijomis be vertinimo.</li></ul>
7.	<p>Refleksija ir diskusija (10 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Surenkite trumpą apmąstymų sesiją, kurios metu dalyviai galės pasidalinti savo mintimis ir jausmais apie pristatytus scenarijus.</li></ul>

	- Padėkite aptarti bendras pratimo temas, įžvalgas ir išmoktas pamokas.
--	---

### **Pasiūlymas išvadoms ir vertinimui**

Treneriai gali paskatinti dalyvius apmąstyti, kaip jie gali pritaikyti įžvalgas, gautas iš vizualizacijos su ateities savimi ir scenarijų kūrimo, savo asmeniniame ir profesiniame gyvenime.

"Susitikimas su ateities savimi" pratimas suteikia struktūruotą požiūrį, skatinantis jaunų žmonių savirefleksiją, tikslų nustatymą ir įgalinimą. Naudodami vadovaujamą vizualizaciją, dialogo kūrimą ir bendrą dalijimąsi, dalyviai turi galimybę iširti savo ilgalaikius siekius ir kurti strategijas jiems įgyvendinti. Siekdami įvertinti pratimo veiksmingumą, instruktoriai gali stebėti dalyvius pratimo metu ir įvertinti jų efektyvumą siekiant numatytų mokymosi rezultatų.

Papildomi klausimai:

- Kaip atrodė jūsų būsimasis „aš“?
- Kaip jie atrodė / jautėsi?
- Kur jie gyveno?
- Kokios jų namų spalvos, vaizdai, garsai, kvapai?
- Kas jums labiausiai įsiminė per pastaruosius 20 metų?
- Ką jums reikia žinoti, kad iš ten, kur esate dabar, patektumėte ten, kur ketinate?
- Kas būtų naudingiausia?
- Kokie buvo atsakymai į kitus užduotus klausimus?
- Kokį vardą norite jiems suteikti?

### **Pratimas Nr. 3: Savo karjeros vizualizavimas**

#### **Pratimo tikslas**

Šio pratimo tikslas yra pasitelkiant vedančiąją vizualizaciją ir refleksinį rašymą padėti dalyviams geriau suprasti savo emocijas ir psichologines reakcijas į naujas darbo aplinkas. Per įvairias įsivaizduojamas situacijas dalyviai ugdys didesnę savimone, atsparumą ir pasitikėjimą savimi, tai padės jiems įveikti su trauma susijusias kliūtis ir sėkmingai integruotis į darbo rinką.

#### **Mokymosi rezultatai**

##### **Žinios:**

*Savęs pažinimas:* Dalyviai geriau supranta savo asmenines preferencijas, stipriąsias ir tobulintinas sritis profesiniame kontekste.

*Sprendimų priėmimas:* Dalyviai mokosi įvertinti įvairius karjeros kelius ar galimybes, atsižvelgdami į tokius veiksnius kaip emocijos, vertybės ir siekiai.

*Problemų sprendimas:* Dalyviai, dalyvaudami įsivaizduojamose su darbu susijusiuose scenarijuose, lavina kūrybiško problemų sprendimo įgūdžius ir ieško įvairių būdų, kaip įveikti iššūkius.

*Emocinis intelektas:* Dalyviai pagerina savo gebėjimą atpažinti ir reguliuoti savo emocijas, taip pat įsijausti į kitų požiūrį, o tai padeda efektyviau bendrauti darbo vietoje.

### **Įgūdžiai:**

*Pastebėjimas:* Dalyviai lavina stebėjimo įgūdžius, atkreipdami dėmesį į įsivaizduojamos aplinkos detales, ugdydami pastabumą ir dėmesingumą.

*Rašytinė išraiška:* Dalyviai tobulina savo gebėjimą išreikšti savo mintis, pastebėjimus ir jausmus, rašydami apmąstymus, taip stiprindami bendravimo įgūdžius.

*Kritinis mąstymas:* Apmąstydami savo patirtį ir emocijas, dalyviai lavina kritinio mąstymo įgūdžius, analizuodami įvairius savo įsivaizduojamų scenarijų aspektus.

### **Požiūris:**

*Atvirumas:* Dalyviai atvirai žvelgia į skirtingus karjeros kelius ar iššūkius, naudodamiesi galimybe atrasti save ir tobulėti.

*Atsparumas:* Dalyviai ugdo atsparumą, susidurdami su iššūkiais ir apmąstydami juos savo įsivaizduojamose darbo scenarijuose, skatindami aktyvų požiūrį į kliūčių įveikimą profesiniame gyvenime.

## **Trumpas teorinis pratimo įvadas**

Šis pratimas pagrįstas dramos terapijos principais - dinamišku metodu, kuris pasitelkia vaizduotės, istorijų pasakojimo ir vaidmenų žaidimų galią savęs pažinimui ir asmeniniam augimui skatinti. Iš esmės šis pratimas remiasi pasakojimo tyrinėjimo koncepcija ir kviečia dalyvius pasinerti į įsivaizduojamus scenarijus, atspindinčius jų profesinės kelionės momentus. Įsivaizduodami save dviejuose skirtinguose keliuose, dalyviai susiduria su sprendimų priėmimo sudėtingumu ir tyrinėja savo karjeros siekius. Įtraukdami pojūčius, sprenddami problemas ir rašydami apmąstymus, dalyviai keliauja skirtingais keliais, kurių kiekvienas siūlo unikalius iššūkius ir savęs pažinimo galimybes. Šis patirtinis procesas skatina dalyvius susidurti su savo emocijomis, vertybėmis ir siekais, skatindamas giliau pažinti savo asmeninę ir profesinę tapatybę. Pasakojimas yra galinga transformacijos priemonė, įgalina asmenį tikslingai, atkakliai ir giliau suprasti save.

## **Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo kompetencijoms**

*Savęs pažinimas:* Pratimas skatina savęs pažinimą, kviesdamas dalyvius vizualizuoti ir reflektuoti savo emocijas bei psichologines reakcijas naujose darbo aplinkose. Tai



padeda asmenims atpažinti savo stipriąsias puses ir tobulintinas sritis. Įsivaizduodami sėkmingas sąveikas ir rezultatus, dalyviai ugdo tikėjimą savo gebėjimais siekti tikslų.

*Atsparumas ir prisitaikymas:* Įsivaizduodami skirtingus kelius ir rezultatus, dalyviai mokosi susidoroti su netikrumu ir kurti strategijas. Šis pratimas stiprina požiūrį, kad iššūkiai yra augimo galimybės.

*Kūrybinis problemų sprendimas:* Pratimas skatina kūrybinį problemų sprendimą, padėdamas dalyviams įsivaizduoti darbo situacijas, kuriose jie turi bendrauti su kolegomis, spręsti problemas ir siekti tikslų. Dalyvavimas tokiuose scenarijuose skatina nestandartinį mąstymą ir novatoriškus požiūrius į kliūčių įveikimą.

*Tikslų nustatymas:* Įsivaizduodami savo pirmąją darbo dieną ir galimus kelius, dalyviai praktikuoja tikslų nustatymą ir siekimą. Jie identifikuoja konkrečias užduotis, kurias reikia atlikti, kas padeda kurti gebėjimą nustatyti realius ir pasiekiamus tikslus.

*Inovacijų skatinimas:* Įsivaizduodami įvairias hipotetines darbo situacijas, dalyviai yra skatinami sugalvoti unikalius sprendimus iššūkiams. Tai skatina inovatyvų mąstymą, būtina naujoms idėjoms, produktams ar procesams kurti ir sėkmingai konkuruoti rinkose.

*Įgalinimas:* Vizualizuojant sėkmę ir iššūkių įveikimą, stiprinamas jų pasitikėjimas savimi ir jausmas, kad gali kontroliuoti savo profesinę ateitį. Tai motyvuoja jaunas žmones imtis daugiau galimybių.

### **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Savęs pažinimas:* Dalyvaujant vedamuose vizualizacijoje ir refleksiniame rašyme, dalyviai gali gilintis į savo vidines patirtis be išorinio spaudimo.

*Teigiama parama:* Pratimo metu, vizualizuojant sėkmingus rezultatus ir apmąstant asmenines stiprybes, suteikiama teigiama parama psichikos krizę išgyvenantiems jaunuoliams. Susitelkimas į šviesiąją patirties pusę ir sėkmės galimybes gali padidinti optimizmą.

*Asmeninis augimas:* Dalyvaujant vaizduotės scenarijuose ir reflektuodami savo reakcijas, dalyviai skatinami įsivaizduoti savo asmeninį augimą ir tobulėjimą. Šis dėmesys asmeniniam augimui suteikia energijos tobulėjimui ir atsparumo ugdymui.

### **Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą**

- Rekomenduojama, kad treneriai išsamiai peržiūrėtų planą ir susipažintų su vadovaujamų vizualizacijų scenarijais prieš vykdydami pratimą. Jie turėtų praktikuoti šių scenarijų pateikimą ramiai ir įtraukiančiai. Treneriai turėtų užtikrinti, kad aplinka, kurioje vyks pratimas, būtų patogi, rami ir be trukdžių. Taip pat rekomenduojama pabrėžti konfidencialumą ir pagarbą tarp dalyvių, kad būtų skatinamas atviras dalijimasis.

- Treneriai raginami būti lankstūs, kad galėtų prisitaikyti prie dalyvių poreikių ir pageidavimų. Jie turėtų koreguoti vizualizavimo tempą, toną ir nurodymų lygį, atsižvelgdami į grupės dinamiką ir individualias reakcijas.
- Rekomenduojama, kad treneriai aktyviai skatintų dalyvavimą viso pratimo metu, užduodami atvirus klausimus, skatindami refleksiją ir palengvindami prasmingas diskusijas. Jie turėtų stengtis sukurti palaikančią atmosferą, kurioje dalyviai jaustųsi vertinami ir išklausyti. Šis požiūris gali padidinti įsitraukimą ir praturtinti bendrą patirtį visiems dalyviams.

### Bibliografija:

Let's Talk Science. (2020). Visualizing your career.  
<https://letstalkscience.ca/educational-resources/lessons/visualizing-your-career>

### Pratimo planas:

Trukmė: 2 sesijos po 40-60 minučių.

Grupės dydis: Ne daugiau kaip 15 dalyvių.

Reikalingos priemonės:

- Patogios sėdėjimo vietos.
- Rašikliai ir popierius patirčiai užrašyti.

### Nuoseklus pratimo planas

1.	1 diena: Įvadas (5 min.): <ul style="list-style-type: none"><li>- Surinkite grupę ir pasodinkite ratu.</li><li>- Surinkite dalyvius ramioje ir patogioje vietoje.</li><li>- Paaiškinkite, kad dalyviai įsivaizduos save pirmąjį darbo dieną, su dviem pasirinkimo keliais.</li></ul>
2.	Vedama vizualizacija (15 min.): <ul style="list-style-type: none"><li>- Instruktuokite dalyvius užimti patogią poziciją ir keletą kartų giliai įkvėpti.</li><li>- Apibūdinkite situaciją, kai stovite prie kelio išsišakojimo, o priekyje yra du keliai.</li><li>- Garsiai perskaitykite pateiktą pirmąjį scenarijų (pirmasis kelias), veddami dalyvius per vizualizavimo procesą.</li><li>- Paskatinkite dalyvius įtraukti savo pojūčius ir įsivaizduoti save aprašytuose scenarijuose.</li></ul>
3.	Asmeninė refleksija ir rašymas (15 min.): <ul style="list-style-type: none"><li>- Po vizualizacijos paraginkite dalyvius užrašyti savo pastebėjimus, mintis ir jausmus apie vizualizuotą kelią.</li><li>- Skatinkite dalyvius kuo daugiau aprašyti savo patirtis.</li></ul>

4.	Refleksija ir dalijimasis (20 min.): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Surinkite grupę atgal į ratą.</li> <li>- Pakvieskite dalyvius pasidalyti įžvalgomis ar refleksijomis, kurias jie patyrė asmeninės refleksijos ir rašymo metu.</li> <li>- Skatinkite dalyvius pasidalyti savo mintimis ir jausmais su grupe. Padėkokite dalyviams už jų dalyvavimą ir įsitraukimą.</li> </ul>
5.	2 diena: 1-os dienos apžvalga (5 min.): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trumpai apibendrinkite praėjusios dienos pratimą ir pagrindines įžvalgas, kuriomis pasidalijo dalyviai.</li> </ul>
6.	Vedama vizualizacija antram keliui (15 min.): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nurodykite dalyviams užimti patogią poziciją ir giliai įkvėpti kelis kartus.</li> <li>- Skaitykite pateiktą scenarijų garsiai, vedant dalyvius per vizualizacijos procesą antram keliui.</li> <li>- Skatinkite dalyvius įsitraukti ir įsivaizduoti save aprašytoje situacijoje.</li> </ul>
7.	Asmeninė refleksija ir rašymas (15 min.): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Po vizualizacijos paraginkite dalyvius užrašyti savo pastebėjimus, mintis ir jausmus apie vizualizuotą kelią.</li> <li>- Skatinkite dalyvius kuo detaliau aprašyti savo patirtis.</li> </ul>
8.	Refleksija ir dalijimasis (20 min.): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vėl surinkite grupę ratu.</li> <li>- Pakvieskite dalyvius pasidalinti įžvalgomis ar refleksijomis, kurias jie patyrė asmeninės refleksijos ir rašymo metu.</li> <li>- Skatinkite diskusiją apie pateiktus klausimus, daugiausia dėmesio skirdami abiejų kelių palyginimui ir nustatymui, kas dalyviams patiko labiausiai.</li> <li>- Padėkokite dalyviams už jų dalyvavimą ir įsitraukimą.</li> </ul>

### Pasiūlymas išvadoms ir vertinimui

Šis pratimas leidžia jauniems žmonėms saugioje ir palankioje aplinkoje išsiaiškinti karjeros siekius ir pageidavimus. Naudojant vedamą vizualizaciją, reflektvų rašymą ir grupinę diskusiją, pratimu siekiama skatinti jaunų žmonių, ypač tų, kurie susiduria su psichikos krizėmis, savęs pažinimą, atsparumą ir kūrybiškus problemų sprendimo įgūdžius.

### Pratimas Nr. 4: Ateities tikslų vizualizacijos pratimas

#### Pratimo tikslas

Pratimo tikslas yra padėti dalyviams įsivaizduoti savo ateities tikslus, nustatyti kliūtis ir apibrėžti veiksmų planą, kaip jas įveikti. Jis skatina refleksiją apie pasitikėjimo šaltinius, asmenines stiprybes ir idealias aplinkas sėkmei. Apibendrinę šias įžvalgas į veiksmų planą, dalyviai įgyja galimybę užtikrintai ir aiškiai siekti savo įsidarbinimo galimybių.

## Pratimų mokymosi rezultatai

### Žinios:

*Padidėjęs savęs pažinimas:* Dalyviai įgauna įžvalgų apie savo asmeninius tikslus, stiprybes ir augimo sritis.

*Barjerų supratimas:* Per vizualizaciją dalyviai nustato galimas kliūtis, kurios gali trukdyti siekti jų tikslų.

*Veiksmų žingsnių žinojimas:* Apibrėždami konkrečius žingsnius kliūtims įveikti, dalyviai kuria strategijas savo tikslams pasiekti.

### Įgūdžiai:

*Tikslų nustatymas:* Dalyviai praktikuoja įsivaizduoti ir aiškiai išreikšti savo ateities tikslus, gerindami savo gebėjimą nustatyti pasiekiamus tikslus.

*Problemų sprendimas:* Nustatant kliūtis ir apibrėžiant veiksmų žingsnius, dalyviai lavina kritinio mąstymo ir problemų sprendimo įgūdžius.

*Rašymo įgūdžiai:* Rašydami tikslus, kliūtis ir veiksmų žingsnius, dalyviai tobulina savo gebėjimą efektyviai bendrauti raštu.

### Požiūris:

*Pasitikėjimo stiprinimas:* Refleksija apie pasitikėjimo šaltinius ir stiprybes gali padidinti dalyvių savivertę ir tikėjimą savo sėkme.

*Proaktyvumas:* Sukurdami veiksmų planą, dalyviai ugdo proaktyvų mąstymą.

*Teigiamas požiūris:* Skatinant dalyvius įsivaizduoti savo idealias aplinkas, ugdomas teigiamas požiūris ir motyvacija siekti savo tikslų.

## Trumpas teorinis pratimo įvadas

Pratimas naudoja vizualizacijos technikas ir išraiškines veiklas, padedančias dalyviams sukurti psichologinį kraštovaizdį, kuriame jie gali tyrinėti savo siekius ir įveikti kliūtis saugioje ir palaikančioje aplinkoje. Jauniems žmonėms, patyrusiems didelį stresą ir sunkumus, labai svarbu sukurti palaikančią aplinką. Trauma ir sunkios patirtys gali pakenkti stabilumui ir kontrolei, sukelti padidėjusį stresą, nerimą ir emocijų disbalansą. Vizualizacijos technikos leidžia dalyviams psichiškai sukurti erdvę, kurioje jie jaučiasi saugūs ir įgalinti, skatina atsipalaidavimą, savirefleksiją ir emocinį gijimą. Įtraukiant dalyvius į savo ateities tikslų vizualizavimą ir stiprybių nustatymą, šis pratimas skatina aktyvų požiūrį į asmeninį augimą. Kūrybinių elementų, tokių kaip dramos terapija, naudojimas sustiprina šį procesą, leisdamas dalyviams negrėsmingu būdu išreikšti savo vidines mintis ir jausmus. Šis kūrybinis dalyvavimas padeda stipriau susieti su vizualizuotais tikslais, todėl patirtis tampa labiau įtraukianti ir veiksminga. Vadovaujant diskusijoms ir refleksijos praktikoms šioje palaikančioje aplinkoje skatinamas



bendruomenės ir tarpusavio supratimo jausmas tarp dalyvių. Dalijimasis savo siekiais ir strategijomis grupės aplinkoje ne tik stiprina terapinę pratimo naudą, bet ir padeda dalyviams jaustis vertinamiems ir palaikomiems savo bendraamžių. Šis kolektyvinis dalyvavimas skatina atsparumą, įgalinimą ir bendrą įsipareigojimą asmeniniam ir bendruomeniniam augimui, daranti pratimą veiksmingu įrankiu jauniems žmonėms, susiduriantiems su neseniai kilusiomis pasaulinėmis krizėmis.

### **Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo kompetencijoms**

*Tikslų nustatymas:* Pratimas įgalina jaunos žmones vizualizuoti ir aiškiai apibrėžti savo ateities siekius, skatindamas tikslų nustatymo kompetencijų, būtinų verslo sėkmei, vystymąsi. Gebėjimas aiškiai apibrėžti ir siekti tikslų yra esminis verslumo aspektas, leidžiantis efektyviau planuoti ir įgyvendinti verslo strategijas.

*Problemų sprendimas:* Dalyviai, identifikuodami kliūtis ir kurdami veiksmingus būdus joms įveikti, tobulina savo problemų sprendimo įgūdžius, kurie yra labai svarbūs įveikiant verslumo iššūkius. Gebėjimas analizuoti situacijas, rasti sprendimus ir efektyviai veikti yra esminis gebėjimas sėkmingai valdant verslą.

*Inovacijų skatinimas:* Skatinant atvirumo ir kūrybiškumo nuostatą, pratimas skatina dalyvius tyrinėti inovatyvius sprendimus iššūkiams. Kūrybiškumas ir gebėjimas generuoti naujas idėjas yra esminiai inovatyvios veiklos komponentai, kurie gali suteikti konkurencinį pranašumą rinkoje.

*Atsparumas ir įgalinimas:* Įveikdami kliūtis, dalyviai ugdo atsparumą ir įgalinimą, kurie yra būtini kompetencijos, padedančios susidoroti su darbo aplinkos neapibrėžtumu. Atsparumas padeda išlaikyti motyvaciją ir veiklos efektyvumą susidūrus su sunkumais, o įgalinimas skatina pasitikėjimą savo jėgomis ir gebėjimą priimti iniciatyvą.

### **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Įgalinanti struktūra:* Pratimas suteikia struktūruotą, tačiau lanksčią sistemą, leidžiančią jauniems žmonėms tyrinėti savo mintis ir emocijas savo tempu, taip skatinant kontrolės ir autonomijos jausmą. Ši struktūra padeda jauniems žmonėms jaustis atsakingais už savo procesą, mažina nerimą ir skatina savireguliaciją.

*Palaikanti aplinka:* Dalyviai įsitraukia į palaikančią ir neteisiamą atmosferą, kurioje gali laisvai reikšti save, skatindami saugumo ir priėmimo jausmą, kuris yra labai svarbus asmenims, susiduriantiems su psichikos sveikatos iššūkiu. Tokia aplinka padeda sumažinti socialinį nerimą ir stiprina pasitikėjimą savimi bei kitais.

*Kūrybinė išraiška:* Integruojant dramos terapijos technikas, pratimas skatina kūrybinę išraišką, suteikiant jauniems žmonėms, esantiems psichologinėje krizėje, terapinę galimybę apdoroti savo jausmus ir patirtis saugioje ir palaikančioje erdvėje. Kūrybinė veikla leidžia dalyviams išreikšti tai, ko negalima išsakyti žodžiais, padedant geriau suprasti ir apdoroti savo vidinį pasaulį.



## Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą

- Rekomenduojama, kad treneriai kruopščiai peržiūrėtų pratimo planą ir susipažintų su vadovaujamos vizualizacijos scenarijais prieš vedant pratimą. Jie turėtų praktikuoti jų pateikimą ramiai ir įtraukiamai. Treneriai turėtų užtikrinti, kad aplinka, kurioje vyks pratimas, būtų patogi, tyli ir be trukdžių. Taip pat rekomenduojama pabrėžti konfidencialumą ir pagarbą tarp dalyvių, kad būtų skatinamas atviras dalijimasis.
- Treneriams patariama būti lankstiems savo požiūriu, kad galėtų prisitaikyti prie dalyvių poreikių ir pageidavimų. Jie turėtų reguliuoti tempą, toną ir vadovavimo lygį vizualizacijos metu, atsižvelgdami į grupės dinamiką ir individualias reakcijas.
- Rekomenduojama, kad treneriai aktyviai skatintų dalyvavimą viso pratimo metu užduodami atvirus klausimus, skatindami refleksiją ir vedant prasmingas diskusijas. Jie turėtų stengtis sukurti palaikančią atmosferą, kurioje dalyviai jaustųsi vertinami ir išklausyti. Toks požiūris gali padidinti įsitraukimą ir praturtinti bendrą patirtį visiems dalyviams.

## Bibliografija:

Skeens, L. M. (2017). Guided Imagery: A Technique to Benefit Youth at Risk. National Youth-At-Risk Journal, 2(2), 92-106.

## Pratimo planas:

Trukmė: apie 50 minučių.

Grupės dydis: 6-12 dalyvių.

Reikalingos medžiagos:

- Popierius ir rašikliai arba pieštukai.
- Patogios sėdimos vietos arba pagalvėlės.

## Nuoseklus pratimo planas

1.	Įžanga (5 min.): <ul style="list-style-type: none"><li>- Surinkite grupę ir susėskite ratu.</li><li>- Trumpai pristatykite pratimą.</li><li>- Paaiškinkite, kad pratimo tikslas yra išnagrinėti asmeninius tikslus, identifikuoti kliūtis ir sugalvoti veiksmų žingsnius siekiant tų tikslų.</li><li>- Pabrėžkite atsipalaidavimo ir savirefleksijos svarbą pratimo metu.</li></ul>
2.	Vedama vizualizacija (5 min.): <ul style="list-style-type: none"><li>- Paraginkite dalyvius rasti patogią sėdimą vietą ir užsimerkti.</li><li>- Padėkite jiems sutelkti dėmesį į kvėpavimą, lėtai ir giliai kvėpuoti, kad</li></ul>

	<p>atsipalaiduotų kūnas ir protas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Keletą akimirkų leiskite dalyviams pabūti tyloje, kad jie galėtų susikaupti ir atsikratyti įtampos.</li> </ul>
3.	<p>Tikslų ir kliūčių minčių lietus(10 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nurodykite dalyviams paimti po popieriaus lapą ir susumuoti savo atsakymus į šiuos klausimus: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kokį tikslą noriu pasiekti?</li> <li>2. Kokios yra kliūtys (arba tariamos kliūtys) siekiant šio tikslo?</li> <li>3. Kokių veiksmų galiu imtis šiam tikslui pasiekti?</li> </ol> </li> <li>- Skatinkite dalyvius laisvai užrašyti savo mintis ir idėjas, nesmerkiant ir necenzūruojant savęs.</li> </ul>
4.	<p>Pasitikėjimo ir stiprybių minčių lietus (10 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paprašykite dalyvių išsitraukti antrą popieriaus lapą ir atsakyti į šiuos klausimus: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kur savo gyvenime jaučiuosi labiausiai pasitikintis savimi?</li> <li>2. Ar yra kas nors, su kuo galėčiau būti, kad sustiprinčiau pasitikėjimą savimi? O gal man reikia pašalinti bet kokią neigiamą įtaką (asmenį ar aplinkybes), kuri trukdo pasitikėti savimi?</li> <li>3. Kokios yra mano didžiausios stiprybės šiam tikslui pasiekti (intelektinės, socialinės, fizinės ir kt.)?</li> <li>4. Kokioje aplinkoje turiu būti, kad man sektusi geriausiai?</li> </ol> </li> <li>- Skatinkite dalyvius apmąstyti savo ankstesnę patirtį ir asmenines savybes, kurios prisideda prie jų pasitikėjimo savimi ir sėkmės.</li> </ul>
5.	<p>Scenarijaus rašymas (10 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nurodykite dalyviams sujungti atsakymus iš ankstesnių skyrių ir sukurti kūrybinį scenarijų, kuriame būtų įtraukti jų tikslai, kliūtys, veiksmų žingsniai, pasitikėjimas, stiprybės ir ideali aplinka.</li> <li>- Paskatinkite kūrybiškumą ir vaizduotę rašant scenarijus.</li> </ul>
6.	<p>Dalijimasis ir diskusija (10 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pakvieskite dalyvius pasidalinti savo scenarijais su grupe, jei jie jaučiasi patogiai tai darydami.</li> <li>- Vadovaukite diskusijai, kurioje dalyviai galėtų apmąstyti savo scenarijus, pasidalinti įžvalgomis ir suteikti vienas kitam paramą bei paskatinimą.</li> <li>- Pabrėžkite savęs pažinimo, atsparumo ir įgalinimo svarbą siekiant savo tikslų.</li> </ul>

### Pasiūlymas išvadoms ir vertinimui

Pabaigoje treneriai gali skatinti dalyvius pasiimti savo scenarijus su savimi, kad jie galėtų prisiminti savo tikslus ir stiprybes.

Apskritai, „Ateities tikslų vizualizacijos pratimas“ turi potencialą tapti vertingu įrankiu, įgalinančiu jaunas žmones siekti savo verslumo siekių su pasitikėjimu, atsparumu ir kūrybiškumu. Norint įvertinti pratimo veiksmingumą, treneriai gali skatinti dalyvius iš karto po pratimo pateikti atsiliepimus, daugiausia dėmesio skiriant jų patirtims, įgytoms

įžvalgoms ir pasiūlymams, kaip pagerinti pratimą. Tai padės nuolat tobulinti pratimo struktūrą ir pritaikymą, atsižvelgiant į dalyvių poreikius ir atsiliepimus.

## Pratimas Nr. 5: Saugi vieta

### Pratimo tikslas

Šio pratimo tikslas: padėti dalyviams jaustis saugiai, atvirai tyrinėti emocijas, kurti palankią bendruomenės aplinką, kurioje vyrautų tarpusavio supratimas, ir suteikti asmenims galimybę prireikus naudotis šiuo vidiniu ištekliumi, taip didinant jų psichologinį atsparumą.

### Pratimo mokymosi rezultatai

#### Žinios:

*Supratimas apie saugias erdves:* Dalyviai įgis supratimą apie "saugios erdvės" koncepciją ir psichologinę svarbą turėti mentalinį ar virtualų prieglobstį.

*Sensorinis suvokimas:* Dalyviai išmoks apie įvairių pojūčių (regos, klausos, kvapo) vaidmenį kuriant saugumo ir komforto jausmą.

*Potrauminio augimo principai:* Dalyviai supras, kaip saugių erdvių kūrimas gali padėti potrauminio augimui ir emociniam atsparumui.

#### Įgūdžiai:

*Kūrybinė vizualizacija:* Dalyviai tobulins gebėjimą naudoti vaizduotę vizualizuoti ir kurti asmeninius saugius kampelius.

*Technologinis išprusimas:* Dalyviai išmoks naudotis virtualios realybės įrankiais ir programomis (tokiais kaip Tilt Brush) kuriant virtualias aplinkas.

*Komunikacija ir dalijimasis:* Dalyviai lavins gebėjimus išreikšti ir dalytis savo saugios erdvės patirtimis su kitais, skatindami geresnį bendravimą ir empatiją.

#### Požiūris:

*Empatija ir palaikymas:* Dalyviai ugdys palaikantį ir empatišką požiūrį į save ir kitus, pripažindami dalijimosi patirtimis vertę traumos atsigavime.

*Savęs stiprinimas:* Dalyviai stiprins pasitikėjimą savimi, suprasdami ir pasiekdami savo vidinius išteklius saugumui ir komfortui.

*Atvirumas naujovėms:* Dalyviai išsiugdys teigiamą požiūrį į novatoriškų skaitmeninių priemonių ir kūrybinių metodų naudojimą emocinei gerovei ir traumų atstatymui.



### **Trumpas teorinis pratimo įvadas**

Saugios erdvės sukūrimas yra fundamentali sąvoka terapinėje praktikoje, ypač dramos terapijoje, kur ji tampa pagrindu emociniam tyrinėjimui ir gijimui. Šis pratimas remiasi vizualizacijos ir sensorinio įsitraukimo galia, padedančia dalyviams sukurti mentalinę aplinką, kurioje jie jaustųsi saugiai ir ramiai. Teorinį pagrindą sudaro supratimas, kad saugi erdvė, nesvarbu, fizinė ar įsivaizduojama, leidžia žmonėms sumažinti savo gynybines pozicijas, palengvina emocinį atvirumą ir savęs atradimą. Asmenims, patyrusiems traumą, saugios erdvės poreikis tampa dar svarbesnis. Trauma gali sutrikdyti žmogaus saugumo ir stabilumo jausmą, todėl padidėja nerimas, padidėja budrumas ir atsiranda sunkumų reguliuojant emocijas. Vizualizavimo technikos suteikia traumą patyrusiems asmenims galimybę susigrąžinti kontrolės ir ramybės jausmą, mintyse kuriant aplinką, kurioje jie jaučiasi saugūs. Dėmesio sutelkimas į jutimines detales, pavyzdžiui, vaizdus, garsus ir kvapus, padeda giliau pasinerti į šią saugią aplinką, todėl patirtis tampa ryškesnė ir paveikesnė. Virtualios realybės (VR) įtraukimas į šį terapinį kontekstą suteikia pratimui šiuolaikinį aspektą. VR technologija, pavyzdžiui, "Tilt Brush" programėlė, suteikia interaktyvią platformą, kurioje dalyviai gali kurti savo įsivaizduojamas saugias erdves ir jomis manipuliuoti, taip suteikdama apčiuopiamą jų psichinių vaizdinių formą. Toks technologijų integravimas ne tik didina įsitraukimą, bet ir suteikia kūrybinę saviraiškos galimybę. Dalijimasis šiomis virtualiomis saugiomis erdvėmis grupėje skatina bendruomeniškumo ir tarpusavio supratimo jausmą, sustiprina terapinę pratimo naudą ir padeda traumą išgyvenusiems asmenims jaustis pastebėtiems ir palaikomiems.

### **Poveikis pratimui jaunų žmonių verslumo kompetencijoms**

*Padidėjęs savimoningumas:* Vizualizuodami ir kurdami saugias erdves, dalyviai išmoksta atpažinti savo emocinius poreikius ir sukeltus veiksmus. Šis savimoningumas padeda jiems valdyti stresą ir nerimą, leidžiant išlaikyti dėmesį ir priimti racionalius sprendimus sudėtingose darbo aplinkose.

*Įgalinimas ir pasitikėjimas savimi:* Pratimas taip pat ugdo dalyvių jausmą, kad jie yra įgalinti ir pasitiki savimi. Kurdami ir valdydami savo saugias erdves, jaunieji žmonės patiria savęs valdymo ir aplinkos kontrolės jausmą. Šis įgalinimas perauga į didesnę pasitikėjimą savo verslumo gebėjimais, kai jie mokosi pasitikėti savo instinktais ir gebėjimais.

*Kūrybinis mąstymas ir problemų sprendimo įgūdžiai:* Pratimas skatina dalyvius įsitraukti į vaizduotės tyrinėjimą, projektuojant savo saugias erdves, kas reikalauja kūrybiškai mąstyti apie elementus, kurie prisideda prie jų saugumo ir komforto. Naudojant virtualios realybės įrankius, tokius kaip „Tilt Brush“, dar labiau sustiprinamas jų gebėjimas vizualizuoti ir kurti sudėtingas idėjas.

### **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Saugios ir nevertinamos aplinkos kūrimas:* Šis pratimas sukuria saugią ir nevertinamą aplinką, kuri yra esminė jaunimui psichinės krizės metu. Dėmesys asmeninės saugios

erdvės kūrimui skatina dalyvius tyrinėti savo emocijas ir poreikius be baimės dėl kritikos ar vertinimo. Tai ugdo saugumo ir pasitikėjimo jausmą, būtiną asmenims, kovojantiems su trauma ir psichinės sveikatos iššūkiais. Palaikanti grupės dinamika dar labiau sustiprina šią saugią aplinką, leidžiant dalyviams jaustis suprastiems ir įvertintiems.

*Įsitraukimas per kūrybinę raišką:* Kūrybinė raiška yra galinga psichikos sveikatos priemonė, ypač jauniems žmonėms, kuriems gali būti sunku bendrauti tradicinėmis formomis. Šiame užsiėmime pasitelkiamas vaizduotės tyrinėjimas ir kūrybinė veikla, pavyzdžiui, vizualizacija ir virtualioji realybė, siekiant padėti dalyviams išreikšti savo mintis ir jausmus neverbaliniu būdu. Užsiėmimas kūrybinėmis užduotimis gali būti terapinis, nes suteikia galimybę išlieti emocijas, suteikia pasitenkinimo jausmą ir palengvina psichikos sutrikimus.

*Technologijų naudojimas prieinamumui ir įsitraukimui užtikrinti:* Technologijų, pavyzdžiui, virtualios realybės programėlių, integravimas daro pratimą jaunimui prieinamesnes ir labiau įtraukiančias. Daugelis jaunų žmonių yra susipažinę su skaitmeninėmis priemonėmis ir patogiai jomis naudojami, todėl šis metodas yra patrauklus ir patrauklus. VR įtraukiantis pobūdis padeda pagilinti įsitraukimą, todėl dalyviai gali visiškai pasinerti į savo saugią erdvę. Šis technologinis komponentas gali padaryti terapinį procesą veiksmingesnį, nes sukuria gyvą ir interaktyvią patirtį, kuri atsiliepia jauniems žmonėms.

### **Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą:**

- Rekomenduojama, kad prieš pradėdami pratimą instruktoriai įsitikintų, kad mokymo aplinka yra palanki, įtrauki ir nesmerkiama. Labai svarbu nepamiršti, kad žodis "saugus" gali būti trikdantis tiems, kurie neseniai patyrė traumą, o sąvoka "jaustis saugiai" gali atrodyti nepasiekiamo. Vietoj to apsvarstykite galimybę vizualizacijos pratimui apibūdinti vartoti tokius terminus kaip "ypatinga vieta" arba "patogi vieta".
- Be to, labai svarbu pateikti aiškias ir glaustas pratimo instrukcijas, įskaitant nurodymus, kaip įsitraukti į vizualizavimo procesą ir, jei reikia, naudoti virtualios realybės priemones. Mokymų vadovai turėtų būti pasirengę suteikti gaires ir paramą dalyviams, kuriems gali prireikti pagalbos orientuojantis pratime arba išreiškiant savo emocijas. Taip užtikrinama, kad visi dalyviai pratimo metu jaustųsi palaikomi ir įgalinti.

### **Bibliografija:**

The Center for Mind-Body. (2023). Medicine Safe or Special Place Imagery. <https://www.pacesconnection.com/g/sonoma-county-aces-connection/fileSendAction/fcType/0/fcOid/478274755608055719/filePointer/478556595885548365/fodoid/478556595885548356/Safe%20Place%20Imagery%20Script.pdf>



**Pratimo planas:**

Trukmė: 50-60 min.

Grupės dydis: Priklauso nuo aplinkos ir turimų skaitmeninių įrankių (maksimaliai 8 žmonės).

Reikalingos priemonės:

- Kėdės arba pagalvės.
- Virtualios realybės įrankiai (HTC Vive, Valve Index, Oculus Rift, Oculus Quest arba Windows Mixed Reality virtualios realybės sistema).
- Telefonai arba planšetės (jei trūksta virtualios realybės įrankių).
- Tilt Brush programa arba kita piešimo programa.

Kaip IRT įrankiai gali būti naudojami šiame pratime:

- Virtualios realybės (VR) akiniai: Dalyviai gali naudoti VR akinius su programėlėmis, tokiomis kaip Tilt Brush, kad sukurtų įtraukiančias saugias erdves. VR technologija leidžia vizualiai ir erdviškai projektuoti jų aplinką.
- Skaitmeninės vizualizacijos programėlės: Dalyviai taip pat gali naudoti skaitmeninio piešimo ar tapymo programėles savo įrenginiuose, kad sukurtų savo saugias erdves. Šios programėlės siūlo pritaikymo įrankius, leidžiančius dalyviams sukurti komforto ir saugumo jausmą.

**Nuoseklus pratimo planas**

1.	<p>Įvadas ir pasiruošimas (5 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Padėkite kėdes arba pagalves ratu.</li> <li>- Pakvieskite dalyvius patogiai atsisėsti ir atsipalaiduoti, skatindami juos pasitikėti savo vaizduote.</li> <li>- Pabrėžkite kvėpavimo svarbą ir jo įtaką nervų sistemai.</li> <li>- Paprašykite dalyvius užsimerkti ir susikoncentruoti į savo kvėpavimą, leidžiant jam atsipalaiduoti.</li> </ul>
2.	<p>Vaizdinių tyrinėjimas (10 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veskite dalyvius per vizualizacijos pratimą, skatindami įsivaizduoti save ypatingoje vietoje.</li> <li>- Padrąsinkite dalyvius įsivaizduoti vietą, kur jie jaučiasi visiškai patogiai ir saugiai, nesvarbu, ar tai reali ar įsivaizduojama vieta.</li> <li>- Paskatinkite dalyvius įtraukti visus savo pojūčius, vertinant garsus, kvapus, tekstūras ir vaizdus pasirinktoje aplinkoje.</li> <li>- Paskatinkite dalyvius pastebėti tokias detales kaip paros laikas, temperatūra, kitų buvimas ir bet kokius papildomus elementus, kurie padidina jų komforto jausmą.</li> </ul>
3.	<p>Refleksija ir koregavimas (5 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paskatinkite dalyvius reflektuoti apie savo įsivaizduotą saugią vietą, apsvarstant, ar reikalingi kokie nors pakeitimai ar papildymai, kad padidintų komfortą.</li> <li>- Padrąsinkite dalyvius įsivaizduoti, kaip įneša ar pašalina elementus iš</li> </ul>

	<p>savo saugios vietos, jei reikia, kad ji būtų dar labiau raminanti.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Skirkite laiko dalyviams atlikti šiuos pakeitimus savo vaizduotėje.</li></ul>
4.	<p>Dėkingumas ir uždarymas (5 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Veskite dalyvius išreikšti dėkingumą sau už skirtą laiką savęs priežiūrai ir atsipalaidavimui.</li><li>- Padėsinkite dalyvius užtikrinti save, kad jie visada gali grįžti į šią saugią vietą, kai tik prireiks atsipalaidavimo ir jėgų atgavimo.</li><li>- Priminkite dalyviams, kad jie gali švelniai grįžti į dabartinį momentą, kai bus pasiruošę.</li></ul>
5.	<p>Atkūrimas (20 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Padėkite kėdes toliau vieną nuo kitos, kad užtikrintumėte pakankamai vietos dalyviams naudotis virtualios realybės įrenginiais arba programėlėmis.</li><li>- Instruokite dalyvius atkurti savo saugią aplinką naudojant virtualios realybės įrenginius (tokius kaip „Tilt Brush“ programėlė) arba programėles telefonuose ar planšetėse.</li><li>- Pasiūlykite pagalbą ir gaires dalyviams, kuriems gali prireikti paramos naudojant technologijas ar naršant programėlę.</li></ul>
6.	<p>Pasidalinimas (10 min.):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pertvarkykite kėdes atgal į ratą.</li><li>- Palengvinkite dalinimosi sesiją, kurioje dalyviai aprašo savo patirtį ir tai, kas jų saugią vietą daro prasmingą.</li></ul>

### Pasiūlymas išvadoms ir vertinimui

Pabaigoje treneriai gali pakartoti savęs priežiūros svarbą ir paraginti dalyvius toliau tyrinėti atsipalaidavimo technikas bei saugios vietos vaizdinius emocinei gerovei stiprinti.

Šis pratimas skatina saviraišką, kūrybiškumą ir emocinį gijimą, sukuriant saugią ir palaikančią aplinką, kurioje dalyviai gali vizualizuoti ir dalintis savo saugiomis vietomis. Vertinant pratimo veiksmingumą, treneriai gali stebėti dalyvius pratimo metu, kad įvertintų, ar jis pasiekia numatytus mokymosi rezultatus.

# ISTORIJŲ PASAKOJIMAS - MOTYVACIJA

## Pratimas Nr. 1: Mūsų namas

### Pratimo tikslas

Pratimas skirtas skatinti bendradarbiavimą, komunikaciją ir gebėjimą rasti bendrą sutarimą – įgūdžius, svarbius tiek grupės dinamikai, tiek ateities planavimui.

### Pratimo mokymosi rezultatai

#### **Žinios:**

*Grupės dinamika:* Dalyviai sužino, kaip grupės priima sprendimus, sprendžia konfliktus ir derina individualius poreikius su kolektyviniais tikslais.

*Dizaino principai:* Priklausomai nuo naudojamų priemonių sudėtingumo, gali būti pristatytos pagrindinės erdvės planavimo, interjero dizaino ar net aplinkosaugos sąvokos.

*Savitumas:* Refleksija apie savo preferencijas padeda dalyviams geriau suprasti savo poreikius ir prioritetus grupės kontekste.

#### **Įgūdžiai:**

*Bendradarbiavimas:* Dirbant kartu su bendru projektu stiprinami bendradarbiavimo įgūdžiai.

*Komunikacija:* Dalyviai praktikuoja aiškų idėjų išreiškimą, aktyvų klausimą ir gebėjimą išreikšti savo pageidavimus.

*Derybos ir kompromisas:* Pratimas padeda išmokti, kaip pasiekti susitarimus, rasti sprendimus, kurie atitiktų įvairius poreikius ir efektyviai kompromituoti.

*Problemų sprendimas:* Dalyviai tobulina problemų sprendimo technikas, atsižvelgdami į dizaino apribojimus ir grupės sprendimų priėmimą.

*Vizualizacija:* Pratimas leidžia praktikuoti idėjų pavertimą vizualiais atvaizdais.

#### **Požiūris:**

*Atvirumas bendradarbiavimui:* Dalyviai gali labiau vertinti bendradarbiavimo naudą ir skirtingų perspektyvų įtraukimą.

*Empatija:* Suvokiant ir prisitaikant prie kitų poreikių, grupėje ugdoma empatija.

*Pagarba skirtumams:* Procesas skatina gerbti įvairias nuomones ir rasti bendrą sutarimą.



Lankstumas: Mokymasis prisitaikyti prie grupės indėlio ugdo lankstumą.

### Trumpas teorinis pratimo įvadas

Pasaulyje, kuriame dėmesys sutelkiamas į individualumą, bendradarbiavimo, komunikacijos ir supratimo ugdymas yra būtinas. Pratimo "Mūsų namai" šios sritys sprendžiamos unikalios, nes dalyviams suteikiamas bendraautorių vaidmuo. Užduotis paprasta, tačiau labai svarbi: kartu jie turi suprojektuoti bendrą gyvenamąją erdvę, derindami pageidavimus ir derindami norus į darnią visumą.

Šio pratimo galia kyla iš namų sąvokos. Namai - tai daugiau nei tik statinys; jie reiškia saugumą, tapatybę ir priklausomybę. Dalyviai natūraliai į procesą atsineša savo individualius poreikius ir siekius. Tai, kas susidaro, yra realaus bendradarbiavimo mikrokosmosas. Pratimas "Mūsų namai" suteikia saugią erdvę, kurioje galima praktikuoti bendravimą, problemų sprendimą ir kompromisus - gyvybiškai svarbius įgūdžius, padedančius orientuotis bendrame gyvenime ir kurti bendruomenės jausmą.

Naudojant paprastas piešimo priemones ar sudėtingas projektavimo programas, pratimas skatina vizualizaciją ir į ateitį orientuotą mąstymą. Po pratimo vykstančioje diskusijoje atsiskleidžia gilesnis mokymasis. Dalyviai apmąsto savo sprendimų priėmimo procesus, kaip jiems sekėsi įtraukti įvairius požiūrius ir savo pačių norą prisitaikyti. Pratimas "Mūsų namai" sumaniai ugdo esminius grupės dinamikos įgūdžius ir kartu subtiliai skatina empatiją, pagarbą ieškant bendrų sprendimų.

### Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo kompetencijoms

*Kūrybingas problemų sprendimas ir inovacijos:* Kuriant bendrą gyvenamąją erdvę būtina spręsti problemas. Dalyviai susiduria su tokiais apribojimais, kaip erdvės trūkumas, įvairūs poreikiai ir kitos aplinkybės. Užduotis skatina juos kūrybiškai mąstyti, ieškoti sprendimų ir sugalvoti naujoviškų būdų, kaip integruoti visų pageidavimus. Tai tiesiogiai susiję su verslumo pasauliu, kuriame kūrybiškas problemų sprendimas yra labai svarbus norint įveikti iššūkius ir kurti unikalios produkcijos ar paslaugas.

*Komunikacija ir derybos:* Pratimas remiasi veiksminga komunikacija. Dalyviai turi aiškiai išreikšti savo idėjas, aktyviai klausytis kitų perspektyvų ir rasti būdus, kaip užpildyti galimus spragas. Derybos tampa esminės, nes jie mokosi rasti sprendimus, kurie apimtų įvairius poreikius ir pasiektų abipusiai naudingą susitarimą. Šie bendravimo ir derybų įgūdžiai yra labai svarbūs jauniems verslininkams, kuriems reikia pristatyti idėjas investuotojams, bendradarbiauti su partneriais ir palaikyti sudėtingus verslo santykius.

*Prisitaikymas ir atvirumas atsiliepimams:* Projektavimo proceso metu pradines idėjas neišvengiamai reikės koreguoti. Dalyviai mokosi būti lankstūs, įsiklausyti į kitų atsiliepimus ir atfinkamai koreguoti savo planus. Taip ugdomas atvirumas naujoms idėjoms ir noras keisti kryptį - abi šios savybės yra labai svarbios jauniems verslininkams, dirbantiems dinamiškoje ir nuolat kintančioje verslo aplinkoje.



## **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Dėmesys bendradarbiavimui ir ryšiui:* Psichikos sveikatos krizės gali palikti asmenis jaustis izoliuotais ir atskirtais. Šis pratimas skatina bendruomenės ir priklausomybės jausmą, skatindamas jaunas žmones dirbti kartu siekiant bendro tikslo. Bendradarbiavimo procesas stiprina paramos jausmą ir primena, kad jie nėra vieni.

*Saugus ir simbolinis išraiškos būdas:* Namų kūrimas suteikia saugią ir metaforišką erdvę išreikšti emocijas ir atskleisti troškimus. Jaunuoliai į namų dizainą gali perkelti savo nerimą dėl saugumo, kontrolės ar ateities netikrumo. Tai suteikia negrasinančią galimybę tyrinėti šiuos jausmus ir skatinti savęs supratimą.

*Orientacija į ateitį:* Psichikos krizė dažnai sutrikdo individo ateities jausmą ir viltį. Pratimas „Mūsų Namai“ pratimas skatina jaunas žmones vizualizuoti bendrą ateitį, skatindamas pozityvų tikslų nustatymą ir nukreipdamas mintis į ateities galimybes. Tai padeda nukreipti dėmesį nuo esamų sunkumų ir suteikia vilties jausmą.

## **Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą:**

*Įvertinkite poreikius ir pritaikomumą:* Apsvarstykite dalyvių amžių, specifinius iššūkius ir komforto lygį su technologijomis. Atitinkamai pritaikykite pratimo sudėtingumą ir naudojamų skaitmeninių įrankių tipą.

*Skatinkite dalyvavimą:* Užtikrinkite, kad kiekvienas galėtų pasisakyti ir jaustųsi išgirstas. Jei kai kurie dalyviai dvejoja, pradėkite nuo mažesnių sprendimų arba pakvieskite juos bendradarbiauti su partneriu.

*Pozityvi kryptis:* Pabrėžkite stipriasias puses ir švęskite kūrybingus sprendimus. Venkite neigiamumo ar individualių idėjų vertinimo.

## **Bibliografija:**

Dr. Bús Imre (2003): *Játékok a személyiség- és közösségfejlesztés szolgálatában.*

## **Pratimo planas:**

Trukmė: 40-50 minučių

Grupės dydis: 8-10 žmonių

Reikalingos medžiagos: planšetės arba kompiuteriai

Kaip IRT įrankiai gali būti naudojami šiame pratime:

Planšetės piešimui: Tai tinka baziniam eskizavimui ir idėjų generavimui.

Namų dizaino programos: Šios programos gali pasiūlyti struktūringesnę patirtį su 3D elementais, skatindamos didesnį erdvinį suvokimą ir detalesnį planavimą. Keletas rekomenduojamų programų: SketchUp, Planner 5D, Floorplanner, SmartDraw.

### Nuoseklus pratimo planas:

<b>1.</b>	<b>Paruošimas</b> <i>Treneris:</i> Paruošia patogią darbo vietą su pakankamai erdvės bendradarbiavimui. <i>Paruošia medžiagas:</i> Planšetės su iš anksto įdiegtais piešimo ar namo dizaino įrankiais arba didelį popierių, žymeklius, spalvotus pieštukus ir kt., jei naudojama tradicinė piešimo metodika. Planuojama trumpą apšilimo veiklą (ledlaužių žaidimas, paprastas improvizacijos pratimas). <i>Dalyviai:</i> Atvyksta ir įsikuria darbo vietoje.
<b>2.</b>	<b>Įžanga</b> <i>Treneris:</i> Pasveikina dalyvius ir pateikia trumpą pratimo, skirto bendradarbiavimui ir komunikacijai, apžvalgą. Veda apšilimo veiklą, kad sukurtų ryšį ir suteiktų energijos grupei. <i>Dalyviai:</i> Įsitraukia į apšilimo veiklą ir žaismingai susipažįsta vieni su kitais.
<b>3.</b>	<b>Pagrindinis pratimas: Namo projektavimas</b> <i>Treneris:</i> Paaikškina užduotį „Mūsų Namai“, pabrėždamas bendradarbiavimo svarbą kuriant bendrą gyvenamąją erdvę. Nustato aiškias taisykles dėl skirtingų idėjų gerbimo ir veiksmingo darbo kartu. Suteikia pagrindinius techninius nurodymus dėl piešimo planšetėmis ar namo dizaino programų. Viso projektavimo etapo metu teikia pagalbą, užduodamas atvirus klausimus: „Kokiais būdais galite įtraukti visų norus?“ „Kaip galite rasti kūrybišką sprendimą šiam iššūkiui?“ Skatina kompromisą ir primena dalyviams apie bendrą tikslą. <i>Dalyviai:</i> Generuoja idėjas apie savo bendrą namą, atsižvelgdami į visų poreikius ir norus. Jei naudojamos programos, tyrinėja funkcijas, kad įgyvendintų savo viziją. Jei piešiama, bendradarbiauja kuriant namo eskizą. Aktyviai klauso vieni kitų ir dalyvauja pagarbioje diskusijoje apie dizaino pasirinkimus. Konstruktyviai sprendžia nesutarimus, siekdami rasti abipusiai patenkinamus sprendimus. Kuriamą namą, aukštas po aukšto, kartu su baldais ir sodu.

**Pasiūlymas dėl išvadų ir vertinimo:**

*Grupinė diskusija: palengvinkite pokalbį apie patirtį. Paprašykite dalyvių apmąstyti:*

*Bendradarbiavimas: Bendradarbiavimas: Kaip gerai komandai sekėsi dirbti kartu? Kokios buvo stipriosios pusės ir tobulintinos sritys?*

*Bendravimas: Ar buvo išgirstas kiekvieno balsas? Ar bendravimas buvo aiškus ir pagarbus?*

*Problemų sprendimas: Kaip komanda sprendė iššūkius ir nesutarimus?*

*Mokymasis: Ar jie sužinojo ką nors naujo apie save ar kitus?*

**Pratimas Nr. 2: Namas, Medis, Šuo****Pratimo tikslas**

“Namas, Medis, Šuo” pratimo tikslas - pagerinti neverbalinę komunikacijos, empatijos, bendradarbiavimo, bei lyderiavimo sugebėjimus per piešimo pratimus, atliekamus porose.

**Pratimų rezultatai****Žinios:**

Dalyvaujantieji įgauna gilesnį supratimą neverbalinei komunikacijai kaip kūno kalba ir judesiai ir įgyja žinias apie neverbalinės komunikacijos svarbą efektyviai perteikiant idėjas ir emocijas.

**Įgūdžiai:**

*Neverbalinė komunikacija:* Patobulinti savo sugebėjimus perteikti idėjas ir bendradarbiauti tyliai.

*Empatija:* Išsiugdyti gebėjimą suprasti ir apsvarstyti kito žmogaus perspektyvą.

*Bendradarbiavimas:* Sustiprinti gebėjimą efektyviai kartu dirbti bendram tikslui.

*Lyderystė (netiesioginė):* (potencialus rezultatas): Galimas asmenų, natūraliai prisiimančių vadovujančių vaidmenį komandoje.

**Požiūris:**

*Komandinis darbas:* Skatina teigiamą požiūrį į bendradarbiavimą ir atsakomybių dalinimąsi.

*Atvirumas:* Ragina platesnį požiūrį į idėjas ir kryptis neteisiančioje aplinkoje.

*Problemų sprendimas:* Ugdė problemų sprendimo mąstyseną, reikalaujant dalyviams ieškoti kūrybiškų sprendimų neverbaline komunikacija.

## Trumpas teorinis pratimo įvadas

“Namas, Medis, Šuo” pratimas pagrįstas dramos terapijos principais, pažabojant kūrybiškos saviraiškos galią, skatinant asmeninį augimą ir vystymąsi. Įsiskaičius į įsitikinimą, kad asmenys gali tyrinėti ir adresuoti emocines ir tarpasmenines bėdas, pasitelkiant dramos techniškas, šis pratimas dalyviams siūlo unikalią galimybę įsitraukti į neverbalinę komunikaciją ir empatijos statymą.

Semiantis iš psychodramos ir improvizacinio teatro pamatų, pratimas kviečia dalyvius pasitelkti savo vaizduotę ir kūrybą. Įsivaizduodami peizažą su trimis pagrindiniais elementais - namu, medžiu ir šuniu - dalyviai leidžiasi į saviraiškos ir bendradarbiavimo kelionę.

Pratimas ne tik ugdo esminius komunikacijos ir bendradarbiavimo sugebėjimus, bet taip pat skatina savistabą ir savivoką. Dalyviams apmąstant savo patirtis ir jungiantis į grupinę diskusiją, jie gilina savęs ir kitų supratimą, galiausiai puoselėjant palaikančią ir empatišką bendruomenę.

## Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo kompetencijoms

“Namas, Medis, Šuo” pratimas nors ir netiesiogiai taikosi į visus verslumo kompetencijos aspektus, gali pateikti stiprų pamatą keliems esminiams sugebėjimams, kurių jauniems žmonėms prireiks jų verslumo kelionėje. Štai kaip jis paremia specifines verslumo kompetencijas :

Komunikacija ir Komandinis darbas:

Neverbalinė komunikacija: Verslininkai turi efektyviai iškomunikuoti savo viziją investuotojams, klientams ir partneriams. Pratimas šlifuoja jų sugebėjimus tyliai perteikti idėjas ir bendradarbiauti, naudingas sugebėjimas situacijose, kai aiškus prezentavimas nėra įmanomas. (t.y. minčių lietaus užsiėmimuose, greituose pasiūlymuose)

Empatija: Klientų norų ir požiūrio supratimas verslininkams yra kritiškai svarbus. Pratimas stiprina empatiją, reikalaujamas dalyvių atkreipti dėmesį į savo partnerio viziją. Tai persiverčia į verslininkų gebėjimą geriau suprasti savo tikslinę rinką ir atitinkamai vystyti savo produktus bei paslaugas.

Kooperavimas: Sėkmingoms įmonėms neretai reikia bendradarbiavimo su komandos nariais, partneriais ir investuotojais. Šis pratimas skatina komandinį darbą, reikalaujant dalyvių bendro ir sklandaus dalyvių darbo ties bendru tikslu.

Kūrybiškumas ir problemų sprendimas:

Kūrybiškas problemų sprendimas: Verslininkai privalo rasti kūrybiškus sprendimus iššūkiams, su kuriais susiduria. Pratimas skatina dalyvius mąstyti “už dėžutės ribų” ir rasti būdų sujungti savo idėjas į bendrą paveikslą. Tai pavirsta į verslo iššūkių priėmimą su kūrybiška mąstysena.

Lyderiavimas (netiesiogiai):



Netiesioginis lyderiavimas: Nors ir nėra pagrindinis akcentas, pratimas gali atskleisti įgimtus lyderius, kurie subtiliai ves piešimo procesą. Tai gali padėti jauniems žmonėms identifikuoti savo lyderiavimo potencialą ir išsivystyti šiuos sugebėjimus ateities verslumo siekiam.

Stiprinant šiuos pagrindinius įgūdžius pratimas "Namas, Medis, Šuo" jauniems žmonėms kuria pamatus kelti savo verslumo kompetencija. Jis suteikia jiems gebėjimą efektyviai komunikuoti, bendradarbiauti su kitais, mąstyti kūrybiškai ir potencialiai netgi imtis lyderiavimo rolių. Šie įgūdžiai bus svarbūs, jiems naviguojant per verslumo pasaulio iššūkius ir galimybes.

### **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Neverbalinė komunikacija:* Jauniems žmonėms, turintiems problemų reiškiant save dėl nerimo ar emocinio nuovargio, šis pratimas leidžia jiems komunikuoti per kūno kalbą ir judesius. Tai gali būti lengvesnis būdas imtis veiklos bei statyti pasitikėjimą savimi.

*Susikaupimas ties darbotimi:* Šis pratimas reikalauja dalyvių būti momente ir susikaupti ties turima užduotimi. Tai gali būti naudinga pramoga jauniems žmonėms, patiriantiems įkyrias mintis ar gilius apmąstymus.

*Struktūrizuota veikla:* Aiškūs nurodymai ir apibrėžtas pratimo tikslas jauniems priblokštiems beisijaučiantiems žmonėms gali suteikti struktūros bei kontrolės jausmą.

*Pasiekimo jausmas:* Jauniems žmonėms kenčiantiems nuo neadekvatumo jausmo kartu pabaigus piešinį galimas pasiekimo jausmas, bei savigarbos paklimas.

### **Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą:**

Pasiruošimas:

- Nustatyti aiškius lūkesčius: Trumpai nusakykite pratimo tikslą, atkreipdami dėmesį į neverbalinę komunikaciją, empatiją ir bendradarbiavimą.
- Surinkite priemones: Pateikite plokščią paviršių, popieriaus ir po vieną žymeklį kiekvienai porai
- Sukurkite saugią erdvę: Užtikrinkite, kad aplinka komfortabili ir joje nėra teisimo.

Teikimas:

- Aiškūs nurodymai: Pateikite aiškius ir glaustus nurodymus, įskaitant laiko limitą atliekant pratimą.
- Pradėkite užmerktomis akimis: Nurodykite dalyviams užsimerkti ir vizualizuoti savo idealų peizažą su namu, medžiu ir šunumi. Tai sukuria individualios kūrybos prieš jungiant idėjas.
- Skatinkite tylą: Priminkite dalyviams, kad piešiant bendrauti galima tik neverbaliomis užuominomis.
- Stebėkite ir padėkite: Būkite pasiruošę atsakyti klausimus ar paaiškinti, jei to prireiks, bet venkite trukdyti kūrybiniam procesui.

#### Apklausa:

- Individuali refleksija: Baigus piešti, paprašykite dalyvių aptarti savo patirtis ir kaip sekėsi komunikuoti neverbaliai.
- Diskusija poromis: Skatinkite partnerius diskutuoti apie savo pojūčius ir iššūkius pratimo metu. Ar bendradarbiauti tyliai buvo nesudėtinga? Kaip jiems pavyko integruoti savo idėjas?
- Diskusija grupėje: Palengvinkite grupės diskusiją apie bendrą patirtį. Kokie buvo pagrindiniai iššūkiai ir ko buvo išmokta? Kaip tie įgūdžiai gali būti pritaikyti realiame pasaulyje?

#### Papildomi patarimai:

- Pritaikykite sudėtingumo lygį: Galite palengvinti užduotį jaunesniems dalyviams, prašydami nupiešti tik vieną iš trijų elementų.
- Laiko variantai: Pakoreguokite piešimo laiką, atkreipdami dėmesį į dalyvių amžių, bei įgūdžius.
- Pozityvus paskatinimas: Pastebėkite ir įvertinkite pastangas bei kūrybą, rodomą kiekviename piešinyje.
- Susiekite su realaus gyvenimo situacijomis: Padiskutuokite kaip efektyvi komunikacija ir komandinis darbas yra svarbu įvairiose gyvenimo aspektuose, įskaitant mokyklos projektus, grupines veiklas ir ateities karjeras.

#### Bibliografija:

Malchiodi, C. A. (2005). Expressive therapies. Guilford Press.

Landgarten, H. B. (1991). Family art therapy: Foundations of theory and practice. Routledge.

Rubin, J. A. (2001). Approaches to art therapy: Theory and technique. Psychology Press.

#### Pratimo planas:

Trukmė: Apie 30-45 minutes.

Grupės dydis: Geriausia 4-8 dalyviai, bet gali būti pritaikytas ir didesnėms bei mažesnėms grupėms.

Reikalingos priemonės: Popieriaus lapai (po vieną porai), žymekliai (po vieną porai), Kėdės sudėtos poroms vienas priešais kitą, Erdvė dirbti patogiai.

Kaip IRT įrankiai gali būti naudojami šiame pratime

- IT priemonės gali būti naudojamos parodyti įvairius peizažus padėti dalyviams vizualizuoti pratimo metu.



- Pratimui pasibaigus, dalyviai gali naudoti skaitmenines platformas pasidalinti su vieni kitais savo išvalgomis, patirtimis ir piešiniais, skatintant tolesnę diskusiją bendradarbiavimą.
- Internetinės lentos priemonės gali būti pritaikyta virtualiems užsiėmimams, leidžiant dalyviams piešti ir bendradarbiauti realiu laiku.

### Nuoseklus pratimo planas:

1.	Įvadas (5 minutės): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vedėjas pasveikina dalyvius ir paaiškina pratimo tikslą: dramos terapijos pagalba sustiprinti verslumo potencialą</li> <li>- Trumpai paaiškina neverbalinės komunikacijos, empatijos, bendradarbiavimo ir lyderystės įgūdžių idėją.</li> <li>- Paaiškina pratimo struktūrą ir tikėtinus rezultatus.</li> </ul>
2.	Grupių formavimas (2 minutės): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalyviai išskiriami poromis, esant reikalui vedėjas gali su tuo pagelbėti.</li> </ul> Pasiruošimas (2 minutės): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiekviena pora sėdi vienas priešais kitą, keliams liečiantis su popieriaus lapu ir žymekliu tarp jų.</li> </ul>
3.	Paveikslėlio įsivaizdavimas (3 minutės): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vedėjas pasako dalyviams užsimerkti ir įsivaizduoti savo peisažą su namu, šalia jo esančiu medžiu ir šalia medžio esančiu šunimi. Skatina dalyvius pasitelkti vaizduotę.</li> </ul>
4.	Piešimo užduotis (10 minučių): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vis dar užsimerkus, dalyvių prašoma nupiešti jų įsivaizduotą peisažą: namą, medį ir šunį. Piešiama kartu, pasikeičiant žymekliu, nekalbant.</li> </ul>
5.	Aptarimas (10 minučių): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baigus piešti, dalyviai atsimerkia.</li> <li>- Kiekviena pora pasidalina savo pojūčiais ir potyriais vizualizuojant ir piešiant.</li> <li>- Vedėjas pradeda diskusiją apie neverbalinę komunikaciją, bendradarbiavimą ir lyderiavimo sugebėjimus pastebėtus pratimo metu.</li> <li>- Dalyviai kartu analizuoja piešinius, diskutuodami kaip sekėsi paveikti vieniem kitus, be verbalinės komunikacijos.</li> </ul>
6.	Apibendrinimas (3 minutės):



<ul style="list-style-type: none"><li>- Vedėjas apibendrina pagrindinius išmokus dalykus bei įžvalgas įgytas pratimo metu.</li><li>- Dalyviai skatinami aptarti kaip šie įgūdžiai gali būti panaudoti verslumo situacijose.</li><li>- Atsakomi klausimai ir paaiškinimai.</li></ul> <p>Užbaigimas (2 minutės) :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vedėjas padėkoja dalyviams už dalyvavimą ir užbaigia teigiama gaida, atkreipdamas dėmesį į šių įgūdžių praktikavimą verslumo kelionėje.</li></ul>
---

### Pasiūlymas išvadoms ir įvertinimui:

Šis pratimas buvo veiksmingas stiprinant dalyvių verslumo potencialą per patirtinį mokymąsi, skatinant geresnį neverbalinį bendravimą, empatiją, bendradarbiavimą ir lyderystės įgūdžius. Dalyvių atsiliepimai ir jų įsitraukimo bei bendradarbiavimo pastangų įvertinimas užsiėmimo metu padės įvertinti jo veiksmingumą. Apskritai šis pratimas suteikia dalyviams vertingą galimybę ugdyti esmines verslumo kompetencijas palankioje aplinkoje, o nuolatinis vertinimas užtikrina nuolatinį jo tobulinimą ir aktualumą.

Apsvarstykite galimybę surengti trumpą patikrinimą, kad sužinotumėte, ar dalyviai išmokus įgūdžius taiko realiose situacijose.

### Pratimas Nr. 3: Aukcionas

#### Pratimo tikslas

“Aukciono” pratimo tikslas yra vystyti dalyvių emocinį intelektą, finansinį raštingumą, gebėjimą realizuoti vertybes ir išteklių valdymo įgūdžius dinamišku ir idėjišku būdu. Įvairių daiktų pirkimo ir pardavimo procese, dalyviai išmoksta nustatyti vertę, derėtis ir priimti strateginius sprendimus su ribotais ištekliais. Pratimas taip pat skatina dalyvius apmąstyti savo ir kitų grupės narių prioritetus ir preferencijas.

#### Pratimo mokymosi rezultatai

##### Žinios:

*Vertės suvokimas:* Dalyviai įgauną gilesnį vertės suvokimą, pastebėdami, kad ji gali būti objektyvi (priklausomai nuo rinkos kainos) ir subjektyvi (priklausomai nuo asmeninės svarbos).

*Emocinio intelekto komponentai:* Pratimas atkreipia dėmesį į emocijas priimant sprendimus ir kaip emocijos gali būti skirtingai vertinamos.



**Igūdžiai:**

*Finansinis raštingumas (1 dalis):* Dalyviai praktikuoja finansinius pagrindus kaip išteklių paskirstymas ir strateginių sprendimų priėmimas su biudžetiniais suvaržymais.

*Derybos (Abi dalys):* Aukciono aplinka skatina dalyvius vystyti derybinius įgūdžius, jiems bandant pirkti ar parduoti daiktus geriausia kaina (žetonais).

*Savivoka (2 dalis):* Vertinant ir siūlant kainą emociniais elementais, dalyviai įgauna didesnę savivoką apie savo prioritetus ir kas jiems labiausiai rūpi.

**Požiūris:**

*Kritinis mąstymas:* Pratimas skatina dalyvius kritiškai galvoti apie vertę ir kaip ji kuriama, išmėginant juos eiti už tradicinių materialistinių perspektyvų.

*Atvirumas potyriams:* Dalyviai skatinami būti atviri tyrinėjant skirtingas vertes ir perspektyvas ką reiškia "geras pirkimas" tiek materialiam tiek emociniam pasaulyje.

*Išradingumas:* Ribotų žetonų sistema aukcione skatina dalyvius būti išradingiems valdant savo išteklius ir ieškant kūrybiškų sprendimų įgyti tai, kas jiems vertinga.

*Dalyvaujant abiejose aukciono dalyse, asmenys gali praplėsti savo vertės suvokimą, išsivystyti vertingų gebėjimų ir ugdyti atidesnį išteklių valdymą ir sprendimų priėmimą.*

**Pratimo trumpas teorinis įvadas**

Aukciono pratimo tikslas - sukurti dinamišką rinką, kurioje dalyviai perka ir parduoda įvairius daiktus, kaip materialų turtą ir neapčiuopiamus potyrius bei emocijas. Paremtas ekonomikos ir psichologijos principais, pratimas paliečia vertės suvokimo, derybų ir sprendimų priėmimo dinamikas.

Tradiciniuose aukcionuose, dalyviai varžosi dėl prekių ir paslaugų, pateikdami aukščiausią pasiūlymą, atspindint daikto vertės suvokimą. Šis pratimas peržengia materialaus turto ribas, įtraukdamas abstrakčias sampratas ir emocijas, išbandant dalyvius įvertinti ir priskirti vertę plačiam dalykų spektrui.

Dalyvaujant pratime, asmenys turi galimybę ugdyti savo emocinį intelektą, vertinant neapčiuopiamus turtus tokiais kaip meilė, laimė ir santykiai. Pratimas taip pat vysto finansinį raštingumą, dalyviams turint ribotą žetonų biudžetą, reikalaujant strateginio paskirstymo ir mainų.

Per šį bandomąjį pratimą, dalyviai įgauna įžvalgos į savo pačių vertybes, pasirinkimus ir sprendimų priėmimo procesus, taip pat ugdant pagrindinius derybų, išteklių valdymo ir empatijos įgūdžius.

**Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo kompetencijoms**

*Vertės nustatymas ir išteklių valdymas:* Aukciono pratimas stiprina jaunuolių gebėjimą pastebėti ir priorituoti vertę. Statant siūlymus ant materialių dalykų ir neapčiuopiamų koncepcijų, jie išmoksta skirtumus tarp trumpalaikių užgaidų ir ilgalaikių siekių. Tai

pavirsta į geresnius išeklių valdymo įgūdžius, kurie labai svarbūs finansiniam planavimui bei biudžeto kūrimui bet kuriame versle.

*Kūrybiškas problemų sprendimas ir derybos:* Aukcione esantys riboti ištekliai (žetonai) verčia dalyvius mąstyti kūrybiškai ir derėtis strategiškai, įgyjant tai, kas jiems vertingiausia. Sukurtas rinkos potyris suteikia jaunuoliams galimybę ieškoti kūrybiškų sprendimų ir efektyviai derėtis, svarbūs įgūdžiai norint gauti finansavimą, pritraukiant partnerius ir kuriant sandorius realaus pasaulio versluose.

*Savivoka ir rizikos įvertinimas:* Statant siūlymus ant emocinių elementų, tokių kaip laimė ar sėkmė skatina jaunuolius stoti akistaton su savo prioritetais ir rizikos tolerancija. Jie apgalvoja kiek žada "sumokėti" už tam tikrus rezultatus. Ši savivoka pavirsta į labiau informatyvų rizikos įvertinimą, gyvybiškai svarbų įgūdį naviguojant pro abejones, neišvengiamas bet kurioje verslumo kelionėje.

### **Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?**

*Kūrybiškas išsikrovimo būdas:* Šis pratimas jaunuoliams suteikia kūrybišką išsikrovimo būdą, leidžiant jiems tyrinėti savo vaizduotę ir jintis į žaismingą bendravimą, kuris gali būti terapeutinis, psichologinės krizės metu.

*Išsiblaškymas ir įsitraukimas:* Dalyvavimas aukcione gali atitraukti dėmesį nuo neigiamų minčių ar emocijų, siūlant struktūrizuotą ir įtraukiančią veiklą, kuri atitraukia dėmesį nuo stresinių faktorių.

*Įgalinimas per sprendimų priėmimą:* Suteikiant dalyviams galimybę pirkti ir parduoti vertingus dalykus, pratimas įgalina juos priimti pasirinkimus ir kontroliuoti sprendimus, kuriant autonomijos ir saviveiksmingumo jausmą.

*Socialinis ryšys:* Grupinė aplinka skatina socialinį bendravimą ir bendradarbiavimą, jaunuoliams suteikiant galimybę bendrauti su kitais, dalintis potyriais ir jausti pritapimo jausmą, kuris gali būti itin naudingas atsiskyrimo ir vienišumo metu.

### **Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą:**

Instruktoriai turėtų prisiiimti šį pratimą su jautrumu ir empatija, pastebint, kad dalyviai gali atnešti į veiklą skirtingus potyrius ir emocijas būsenas. Labai svarbu sukurti saugią ir palaikančią atmosferą, kurioje asmenys jaustųsi patogiai reikšdami save, nebijodami būti teisiami. Aiškių nurodymų ir gairių pateikimas pagarbiam bendravimui gali padėti nustatyti ribas ir skatinti konstruktyvų bendravimą tarp dalyvių.

Pratimui pasibaigus, instruktorius turėtų padaryti aptarimo užsiėmimą, leidžiantį dalyviams apdoroti jų potyrius ir įžvalgas. Atviro dialogo apie emocijas ir mintis, sukeltas pratimo, skatinimas, gali sukurti gilesnę savivoką ir tarpasmeninį supratimą. Instruktoriai taip pat turėtų būti pasiruošę suteikti individualią paramą dalyviams, kuriems reikia papildomos pagalbos.



**Bibliografija:**

Kapp, Karl M. (2012): "The Gamification of Learning and Instruction: Game-Based Methods and Strategies for Educators". ASTD

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. Random House.

**Pratimo planas:**

Trukmė: Apie 60-90 minučių

Grupės dydis: 10-20 dalyvių

Reikalingos priemonės

- Žetonai arba netikri pinigai (100 žetonų vienam dalyviui)
- Daiktai ar kortelės, reprezentuojančios įvairius objektus, potyrius ar emocijas skirtos aukcionui
- Lenta ar konferencinis bloknotas statymų ir sandorių sekimui
- Žymekliai ar tušinukai, statymų ir sandorių užrašymams

Kaip IRT įrankiai gali būti naudojami šiame pratime

- Internetinių aukcionų platformos ar simuliaciniai žaidimai gali būti pritaikyti, sukuriant virtualų aukcioną, ypatingai nuotoliniams užsiėmimams
- Skaičiuoklės programos ar finansinio valdymo programėlės gali būti naudojamos sekti statymus ir sandorius skaitmeniškai, sukuriant lengvesnę analizės ir aptarimo procesą

**Nuoseklus pratimo planas:**

1.	<p>1 dalis: Finansinis raštingumas (negyvi objektai)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Įvadas ir pasiruošimas (15 minučių):</li> <li>- Priimkite dalyvius ir paaiškinkite pratimo tikslą.</li> <li>- Padalinkite kiekvienam dalyviui po 100 žetonų ar netikrų pinigų.</li> <li>- Parodykite įvairius daiktus ar korteles, reiškiančias negyvus daiktus aukcionui (pvz: automobilis, namas, elektronika)</li> <li>- Paaiškinkite aukciono taisykles ir kaip veikia statymai bei sandoriai</li> </ul>
2.	<p>Aukcionas (30 minučių) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pradėkite aukcioną negyviems daiktams, dalyviams statant ant daiktų, kuriuos jie nori įgyti</li> <li>- Skatinkite aktyvų dalyvavimą ir derėjimąsi tarp dalyvių, nustatant sąžiningas daiktų kainas.</li> </ul>

3.	Apibendrinimas (15 minučių) : <ul style="list-style-type: none"><li>- Pradėkite diskusiją apie aukciono rezultatus, įskaitant kurie daiktai buvo paklausiausi, ir kokias strategijas naudojo dalyviai, norėdami juos įgyti.</li><li>- Aptarkite strateginio sprendimų priėmimo ir išteklių skirstymo svarbą verslumo kontekste.</li></ul>
4.	2 dalis: Emociniai elementai (susiję su emocionalumu) Įvadas ir pasiruošimas (15 minučių): <ul style="list-style-type: none"><li>- Pereikite į antrąją pratimo dalį, orientuotą į emocinius elementus.</li><li>- Pristatykite naujus daiktus ir korteles, atspindinčias emocinius elementus (pvz, meilė, laimė, draugystė, asmeninis augimas).</li><li>- Priminkite dalyviams aukciono taisykles bei biudžetinius suvaržymus.</li></ul>
5.	Aukcionas (30 minučių): <ul style="list-style-type: none"><li>- Praveskite aukcioną emociniams elementams, leidžiant dalyviams statyti ant dalykų, kurie jiems asmeniškai svarbūs.</li><li>- Skatinkite asmeninių vertybių ir prioritetų aptarimą ir išraišką.</li></ul>
6.	Apibendrinimas ir aptarimas (15 minučių): <ul style="list-style-type: none"><li>- Pradėkite diskusiją apie emocinių elementų aukcioną, atkreipdami dėmesį į neapčiuopiamiems dalykams priskirtą vertę ir dalyvių statymų priežastis.</li><li>- Skatinkite dalyvius aptarti jų pasirinkimų svarbą ir kaip jie sulyginami su jų asmeniniais tikslais siekais.</li></ul>
7.	Išvados (10 minučių) : <ul style="list-style-type: none"><li>- Apibendrinkite asmeninius iš abiejų pratimo dalių išmokus dalykus, atkreipiant dėmesį į finansinio raštingumo, derėjimosi įgūdžių bei savivokos vystymą.</li><li>- Padėkokite dalyviams už dalyvavimą ir įsitraukimą į veiklą.</li></ul>

### Pasiūlymas išvadoms ir vertinimui:

Apibendrinus, šis aukciono pratimas efektingai įtraukė dalyvius į praktinius finansinio raštingumo, derybų įgūdžių ir savivokos vystymo taikymus. Dalyviai susidūrė su biudžetiniais suvaržymais ir strateginių sprendimų priėmimu aukcionu metu, įgyjant vertingos patirties išteklių paskirstyme ir priimtinių rezultatų derybose. Pratimas taip pat skatino gilesnę savirefleksiją bei suvokimą, dalyviams suteikiant platformą tyrinėti savo asmenines vertybes ir prioritetus, statant ant emocinių elementų.



Vertinimas turėtų apimti dalyvių finansinių koncepcijų suvokimą, derybinius įgūdžius ir savivokos vystymą. Dalyvių grįžtamasis ryšys suteiks įžvalgų į pratimo efektyvumą, leidžiant instruktoriams jį tobulinti kitiems kartams, užtikrinant, kad jis ir toliau būtų aktualus ir veiksmingas jaunuolių vystymosi iniciatyvose.

## Pratimas Nr. 4 : Aš kaip prekės ženklas

### Pratimo tikslas

Šio pratimo tikslas yra padėti asmenims atpažinti savo unikalias stiprybes ir įgūdžius. Įsivaizduojant save kaip „prekės ženklą“, dalyviai skatinami kritiškai mąstyti apie tai, kaip jie gali rinkodaros tikslais pristatyti savo gebėjimus kitiems įvairiose gyvenimo srityse.

### Pratimo mokymosi rezultatai

#### Žinios:

*Savimonė:* Dalyviai gilina savo stiprybių, vertybių ir unikalumo supratimą.

*Rinkodaros pagrindai:* Susipažinimas su pagrindinėmis rinkodaros sąvokomis, tokiomis kaip tikslinės auditorijos nustatymas ir patrauklios žinutės kūrimas.

#### Įgūdžiai:

*Savęs pristatymas:* Asmenys praktikuoja, kaip teigiamai ir glaustai pristatyti savo įgūdžius ir savybes.

*Komunikacija:* Pratimas skatina bendradarbiavimo ir komunikacijos įgūdžius, kai grupės kartu kuria reklamą.

*Vaizdo įrašų kūrimas (pagrindai):* Dalyviai mokosi pagrindinių vaizdo pasakojimo principų, apimant kadro kompoziciją ir montavimą naudojant savo išmaniuosius telefonus.

#### Požiūris:

*Pasitikėjimas savimi:* Save kaip „prekės ženklą“ reklamuojantis veiksmas gali sustiprinti pasitikėjimą savimi ir savo vertės suvokimą.

*Kitų vertinimas:* Stebint kitų reklaminius filmukus, ugdoma pagarba įvairiems grupės įgūdžiams ir talentams.

*Atvirumas atsiliepimams:* Diskusijų metu suteikiama galimybė gauti konstruktyvią kritiką, skatinant norą mokytis ir tobulėti.

## Trumpas teorinis pratimo įvadas:

Pasaulyje, kuriame vis labiau susilieja mūsų internetinė ir neinternetinė tapatybė, savęs ženklavimo koncepcija tapo labai populiari. "Aš kaip prekės ženklas" - tai pratimas, kuriuo siekiama šią sąvoką paversti apčiuopiama, introspekcinė patirtimi. Pratimo esmė - paskatinti dalyvius pažvelgti į save per rinkodaros prizmę. Toks požiūris keičia mūsų supratimą apie savo įgūdžius, patirtį ir asmenines savybes. Mąstydami kaip rinkodaros specialistai, išmokstame nustatyti savo unikalų vertės pasiūlymą - savybių derinį, kuris leidžia mums išsiskirti. Pradedame suvokti save ne tik kaip asmenybę, bet ir kaip "prekės ženklą", galinti pasiūlyti kažką išskirtinio įvairiose gyvenimo srityse. Šis dramos pratimas remiasi asmeninio prekės ženklo kūrimo principais, kuriuose pabrėžiamas strateginis savęs pristatymas ir teigiamo įvaizdžio kūrimas. Taip pat remiamasi savęs pažinimo teorijomis, skatinančiomis dalyvius gilintis į savo stipriąsias puses ir aistras. Bendradarbiavimas ir dėmesys vaizdo įrašų kūrimui suteikia šiam savęs pažinimo procesui dinamiškumą ir patrauklumą. Galiausiai, "Aš kaip prekės ženklas" kviečia mus valdyti savo pasakojimą. Jame pateikiamos priemonės, kaip savo potencialą paversti įtikinama žinia, kuri susilauktų atgarsio tarp kitų - tiek profesinėje aplinkoje, tiek santykiuose, tiek kaip aktyvūs bendruomenių nariai.

## Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo kompetencijoms

*Galimybių atpažinimas ir iniciatyvumas:* Jaunuoliai, suvokdami savo įgūdžius ir stipriąsias puses kaip rinkos privalumus, išsiugdo gebėjimą atpažinti potencialias galimybes, kuriose jie gali įnešti naudos. Šis pratimas skatina juos aktyviai galvoti, kaip jie gali pritaikyti savo unikalų "prekės ženklą" realioms problemoms ar poreikiams spręsti.

*Kūrybiškumas ir inovacijos:* Reklaminio filmuko kūrimo užduotis reikalauja kūrybinio mąstymo. Ji priverčia dalyvius rasti kūrybingus būdus parodyti savo įgūdžius ir pristatyti save taip, kad išsiskirtų iš minios, skatindama inovatyvų problemų sprendimą.

*Savęs efektyvumas ir rizikos prisiėmimas:* Norint reklamuoti save kaip prekės ženklą, reikia pasitikėjimo savimi ir noro išeiti už savo komforto zonos ribų. Šis pratimas ugdo jaunų žmonių pasitikėjimą savimi ir kartu supažindina su apskaičiuotos rizikos prisiėmimo sąvoka, kuri yra būtina bet kokiam verslumo siekiui.

## Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?

*Dėmesys stiprybėms:* Ištikus psichikos krizei, žmonėms lengva susitelkti ties numanomomis silpnybėmis. Šis pratimas pakeičia požiūrį, skatindamas dalyvius įvardyti ir įvertinti savo teigiamas savybes ir talentus, taip stiprinant labai reikalingą savigarbą.

*Kūrybinė išraiška:* Dramos terapijos metodai ir vaizdo įrašų kūrimo procesas suteikia saugią saviraiškos galimybę. Tai suteikia galimybę jauniems žmonėms nukreipti savo emocijas ir galimai sunkią patirtį į konstruktyvią ir įgalinančią veiklą.



Ryšys: Grupinis pratimo aspektas padeda kovoti su izoliacija ir skatina bendruomeniškumo jausmą. Psichikos krizę išgyvenantys jaunuoliai gali sulaukti paramos ir padrąsinimo iš bendraamžių, kurie taip pat stengiasi atrasti savo stipriąsias puses ir potencialą.

### **Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą:**

*Pabrėžkite procesą, o ne produktą:* Priminkite dalyviams, kad tikslas yra savirefleksija ir įgūdžių ugdymas, o ne tobulo reklaminio filmuko sukūrimas. Pabrėžkite augimo momentus.

*Palengvinkite prasmingas diskusijas:* Užduokite atvirus klausimus, kad skatintumėte refleksiją apie tai, ką dalyviai išmoko apie save. Padėkite jiems susieti pratimą su platesniais gyvenimo tikslais ir kaip šie įgūdžiai gali būti pritaikyti kitose situacijose.

*Apsvarstykite bendradarbiavimą:* Bendradarbiavimas su rinkodaros ar verslo specialistu galėtų pridėti vertingų įžvalgų jūsų grupei.

### **Bibliografija:**

Simple Video production guide:

<https://drive.google.com/drive/folders/1xACxtxZs9eujL5uEQ8y51NH27RfrlBQc>

### **Pratimo planas:**

Trukmė: 50-60 minučių

Grupės dydis: 3-4 asmenys grupėje

Reikalingos medžiagos: mobilieji telefonai su vaizdo įrašų kūrimo galimybėmis

Kaip IRT įrankiai gali būti naudojami šiame pratime: Dalyviai įrašys ir redaguos vaizdo įrašus savo išmaniaisiais telefonais.

### **Nuoseklus pratimo planas:**

1.	<p>Žingsnis 1: Įžanga ir apšilimas (10-15 minučių)</p> <p>Paaiškinkite sąvoką: Trumpai apibrėžkite asmeninio prekės ženklo kūrimą ir kodėl tai yra vertinga.</p> <p>Pabrėžkite jo dėmesį į unikalų įgūdžių ir savybių atpažinimą.</p> <p>Apšilimo veikla: Greitas pratimas, gali pralaužti ledus ir skatina žaislingumą.</p>
2.	<p>Žingsnis 2: Individuali refleksija (15-20 minučių)</p>



	<p>Savęs tyrinėjimas: Vadovaukite dalyviams, kad jie susistemintų savo stipriąsias puses, įgūdžius, aistras ir teigiamas savybes. Jei reikia, pateikite užuominų.</p> <p>„Prekės ženklo“ žinutė: Paprašykite jų sutelkti savo refleksijas į keletą pagrindinių teiginių apie tai, ką jie turi pasiūlyti kaip „prekės ženklą“.</p> <p>(Pavyzdys: „Esu kūrybingas, išradingas ir geras klausytojas“.)</p>
3.	<p>Žingsnis 3: Grupių formavimas ir reklamos kūrimas (20-30 minučių)</p> <p>Formuokite grupes: Padalinkite dalyvius į grupes po 3-4 asmenis.</p> <p>Rolės paskyrimas: Vienas asmuo yra „prekės ženklas“, kiti yra gamybos komanda (scenaristas, operatorius ir kt.). Grupės aptaria, kaip kūrybingai parodyti „prekės ženklo“ žinutę.</p> <p>Filmavimas: Suteikite laiko grupėms bendradarbiauti ir filmuoti vienos minutės reklaminius filmukus. Jei reikia, pasiūlykite techninę pagalbą.</p>
4.	<p>Žingsnis 4: Peržiūra ir diskusija (20-30 minučių)</p> <p>Peržiūra: Grupėje žiūrėkite visas reklamas.</p> <p>Teigiami atsiliepimai: Pradėkite nuo to, kad kiekvienas pasidalytų tuo, kas jam patiko kiekviename prekės ženkle (pvz., „Man patiko tavo energija“, „Tai buvo kūrybingas būdas parodyti tavo įgūdžius“).</p> <p>Gilesnė refleksija: Užduokite atvirus klausimus, pavyzdžiui: „Ką apie save sužinojai šio pratimo metu?“ „Kaip šie įgūdžiai gali būti naudingi po šio seminaro?“</p>

### Pasiūlymas išvadoms ir vertinimui:

Grupinė diskusija ir dėmesys ateičiai: trumpai aptarkite, kaip šios įžvalgos apie jų "prekės ženklą" gali padėti imtis teigiamų veiksmy jų gyvenime.

### Pratimas Nr. 5: Apdovanojimo čekis

#### Pratimo tikslas

Atlygio čekio pratimu siekiama padėti dalyviams apmąstyti savo indėlį siekiant grupės tikslų ir savarankiškai įvertinti savo pažangą tokiose srityse kaip empatija ir bendravimas. Grupės diskusijų metu taip pat skatinama teikti sąžiningą grįžtamąjį ryšį ir kurti savęs tobulinimo strategijas.

#### Pratimo mokymosi rezultatai

##### Žinios:

*Tikslų pasiekimo supratimas:* Dalyviai įgyja supratimą apie pastangų ir tikslų pasiekimo laipsnio ryšį.

*Savimonė:* Gilina supratimą apie stiprybes ir tobulintinas sritis grupės darbo kontekste.



**Igūdžiai:**

*Savęs vertinimas:* Pagerina gebėjimą sąžiningai vertinti savo indėlį ir mokymąsi.

*Refleksinė praktika:* Ugdo kritinį mąstymą apie savo veiksmus ir pažangą.

*Atsiliepimų priėmimas:* Stiprina gebėjimus apdoroti konstruktyvią kritiką iš kitų.

**Požiūris:**

*Atsakomybė:* Skatina atsakomybės už asmeninį augimą grupės aplinkoje jausmą.

*Atvirumas:* Skatina atvirą požiūrį į konstruktyvią kritiką ir alternatyvius požiūrius.

*Augimo mąstysena:* Puoselėja įsitikinimą, kad tobulėjimas galimas per pastangas ir atsiliepimus.

**Trumpas teorinis pratimo įvadas**

Atlygio čekio pratimas remiasi keliomis svarbiomis psichologinėmis ir terapinėmis koncepcijomis, skatinančiomis savirefleksiją ir asmeninį augimą grupinės terapijos aplinkoje. Į jį įtraukti tikslų nustatymo teorijos elementai, pabrėžiantys aiškių tikslų nustatymo ir savo pažangos jų siekiant vertinimo motyvacinę galią. Pratime daug dėmesio skiriama savęs vertinimui ir grįžtamajam ryšiui. Kitiškai vertindami savo indėlį ir lygindami jį su grupės suvokimu, dalyviai geriau supranta savo stipriąsias puses ir tobulintinas sritis. Be to, pratime "Apdovanojimo čekis" nagrinėjama priskyrimo teorija. Dalyviai skatinami apmąstyti vidinius ir išorinius veiksmus, turinčius poveikį jų rezultatams. Taip skatinama subalansuota asmeninės atsakomybės perspektyva, kartu pripažįstant situacijos įtaką. Galimybė įvyktii kognityviniui disonansui, kai atsiranda neatitikimų tarp savęs suvokimo ir grupės grįžtamojo ryšio, kuri gali būti galinga motyvavimo priemonė. Tokia situacija gali paskatinti asmenį geriau suderinti savo veiksmus su pageidaujama rezultatais ateityje. Apibendrinus, pratimas "Apdovanojimo čekis" suteikia struktūruotą ir palankią aplinką savęs pažinimui, tikslų pasiekimo apmąstymui ir asmeninio augimo strategijų kūrimui.

**Pratimo poveikis jaunų žmonių verslumo kompetencijoms**

*Tikslų nustatymas ir vertinimas:* Šis pratimas sustiprina konkrečių tikslų nustatymo ir sąžiningo pažangos vertinimo svarbą. Verslininkai turi turėti aiškią viziją ir nuolat vertinti savo trajektoriją, prireikus ją koreguoti.

*Savimonė ir atsakomybė:* Apmąstydami savo stipriąsias ir silpnąsias puses bei indėlį į komandos veiklą, jaunuoliai geriau pažįsta save. Tai labai svarbu verslininkams, kuriems dažnai reikia įvertinti savo įgūdžius ir nustatyti sritis, kuriose jiems gali prireikti paramos.

*Atsparumas ir augimo mąstysena:* Procesas, kai gaunamas atsiliepimas, net jei jis nurodo tobulintinas sritis, gali ugdyti atsparumą. Tai stiprina verslininko mąstyseną, kuris turi gebėjimą mokytis iš klaidų ir tobulinti savo idėjas.

## Kokios šio pratimo ypatybės daro jį ypač tinkamą jauniems žmonėms, patiriantiems psichologinę krizę?

*Dėmesys pasiekimams:* Išryškinant asmeninį indėlį ir pažangą siekiant tikslų, pratimu skatinamas pasiekimų jausmas. Tai gali būti ypač vertinga krizę išgyvenantiems jaunuoliams, kurie gali susidurti su mažos savivertės jausmu ar motyvacijos stoka.

*Struktūrizuota savęs refleksija:* Ši užduotis suteikia aiškią savęs vertinimo sistemą. Tokia vadovaujama savianalizė gali būti mažiau pribloškianti nei atvira savianalizė, todėl jį lengviau prieinama tiems, kurie patiria emocinį stresą.

*Palaikomi atsiliepimai:* Grupės dinamika suteikia galimybę gauti konstruktyvią kritiką saugioje ir palaikančioje aplinkoje. Tai padeda jauniems žmonėms ugdyti subalansuotą savęs suvokimą ir iššūkį neigiamoms mintims, kurios dažnos psichikos krizėje.

## Rekomendacijos treneriams, kurie naudos šį pratimą:

*Skatinkite specifiką:* Prašykite konkrečių pavyzdžių, kaip asmenys prisidėjo prie grupės tikslų. Tai daro savęs vertinimus ir atsiliepimus labiau apčiuopiamus ir naudingus.

*Palengvinti subalansuotą grįžtamąjį ryšį:* Užtikrinkite, kad grįžtamasis ryšys būtų konstruktyvus ir orientuotas į elgesį, o ne į asmenines savybes. Skatinkite teigiamą pastiprinimą ir pasiūlymus, kaip tobulėti.

## Pratimo planas:

Trukmė: 40-50 minučių

Grupės dydis: iki 15 žmonių

## Nuoseklus pratimo planas:

1.	<b>Pratimo įrėminimas:</b> Paaškindite Apdovanojimo čekio pratimo tikslą kaip savirefleksijos ir pažangos pripažinimo priemonę. Pabrėžkite, kad tai nėra varžybos, bet galimybė sąžiningai įvertinti ir augti.
2.	<b>Čekis:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Paskirstymas: Suteikite dalyviams tuščius „čekius“ (paprastus popieriaus lapus).</li><li>- Kategorijų paaškinimas: Aiškiai paaškindite keturias ant čekio nurodytas kategorijas (grupės bendradarbiavimas, empatija, finansų valdymas, savireklama - jas galima pritaikyti atsižvelgiant į jūsų grupės tikslą).</li><li>- Refleksijos laikas: Suteikite dalyviams pakankamai laiko (apie 5-10 minučių), kad jie galėtų privačiai apmąstyti savo indėlį ir tai, kokią naudą jie jaučia kiekvienoje kategorijoje (nuo 1 iki 25 taškų kiekvienoje</li></ul>

	kategorijoje, iš viso 100 taškų).
3.	<p><b>Grupinis procesas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vokų kolekcija: Užpildytus čekius rinkite užklijuotuose vokuose, ant kiekvieno jų užrašykite dalyvio vardą.</li> <li>- Atsitiktinė atranka: Išmaišykite vokus ir paprašykite dalyvio atsitiktine tvarka pasirinkti vieną iš jų.</li> <li>- „Karštoji kėdė“: Asmuo, kurio čekis ištraukiamas, sėdi į skirtą kėdę ir atskleidžia savo savęs priskirtą sumą.</li> <li>- Diskusija: Veskite grupinę diskusiją, klausdami: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Ar suma yra realistiška?</li> <li>o Kodėl arba kodėl ne?</li> <li>o Kokie veiksmai lėmė šį savęs vertinimą?</li> <li>o Kaip būtų galima pasiekti aukštesnį apdovanojimą?</li> </ul> </li> </ul>
4.	<p><b>Proceso kartojimas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tęskite vokų traukimą ir diskusijų vedimą su kiekvienu dalyviu „karštoje kėdėje“.</li> </ul>

**Pasiūlymas išvadoms ir vertinimui:**

*Pagrindinių išvadų apibendrinimas:* Veskite grupinę diskusiją, kad pabrėžtumėte pagrindines pamokas iš pratimo. Skatinkite dalyvius nustatyti bendras stiprybes, individualias ir grupines tobulintinas sritis bei bet kokias pasikartojančias temas, iškilusias diskusijų metu.

*Veiksmų planavimas:* Vadovaukite dalyvius kurti individualius veiksmų planus, remiantis jų savęs vertinimais ir grupės atsiliepimais. Šie planai turėtų būti specifiniai, pasiekiami ir suderinti su jų bendrais tikslais dramos terapijos programoje.

*Teigiamas pastiprinimas:* Pripažinkite ir švęskite grupės norą dalyvauti savirefleksijoje ir teikti konstruktyvius atsiliepimus. Pabrėžkite šių įgūdžių svarbą asmeniniam augimui ir sėkmei ateities veiklose.

## IŠVADOS

Siekiant padidinti MERCURY priemonių rinkinyje pateiktų veiklų poveikį, labai svarbu jas vykdyti kruopščiai planuojant ir atsižvelgiant į dalyvių patirtį. Daugiau patarimų rasite MERCURY rekomendacijose jaunimo darbuotojams, kuriose siūloma geriausios fasilitavimo, į traumą orientuoto požiūrio ir pagalbos po mokymų praktikos. Šios rekomendacijos, parengtos atsižvelgiant į jaunimo ir jaunimo darbuotojų atsiliepimus, padeda užtikrinti, kad su jaunimu dirbantys asmenys sukurtų saugią ir įgalinančią mokymosi aplinką.

MERCURY priemonių rinkinio veiksmingumas buvo išbandytas tarptautiniuose bandomuosiuose mokymuose, kuriuose dalyvavo dvi fiklinės grupės - jaunimas ir jaunimo darbuotojai. Su jaunimu dirbantiems asmenims skirti mokymai vyko 2024 m. rugsėjo mėnesį, o jaunimui - 2024 m. spalio mėnesį. Abiejose grupėse vertinimas buvo sėkmingas. Abi grupės pateikė savo atsiliepimus apie mokymus ir jų turinį, taip pat nurodė galimų korekcijų kryptis. Jų atsiliepimus taip pat galima rasti MERCURY rekomendacijose jaunimo darbuotojams.

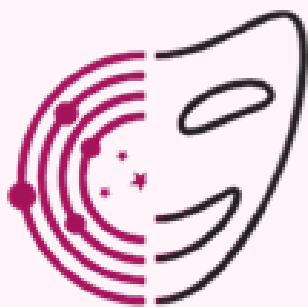


Co-funded by  
the European Union

**MSK:**

ART+INN





**MERCURY**

**draMa thERapy to inCrease the entrepreneURial potential of Youth**

**Autoriai:**

**Joanna Szczecinska (MSK)**

**Eglė Naureckytė (ART+INN)**

**Daniel Andras Biro (LATERNA MAGICA)**

**Milos Pavlovic (BAPUSS)**



*Šį projektą finansavo Europos Komisija. Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, o Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.*