



MERCURY

MERCURY

REKOMENDACIJOS

JAUNIMO DARBUOTOJAMS



Co-funded by
the European Union

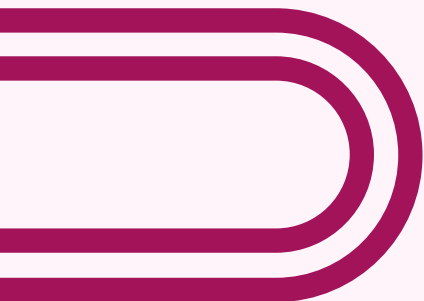
MSK:

ART+INN



TURINYS

ĮVADAS.....	3
MERCURY projekto apžvalga	
Rekomendacijų tikslai	
TIKSLINIŲ GRUPIŲ GRĮŽTAMASIS RYŠYS.....	4
Teigiami atsiliepimai	
Pasiūlymai tobulinimui	
REKOMENDACIJOS JAUNIMO DARBUOTOJAMS	6
Pasirengimas ir organizavimas	
Užsiėmimų įgyvendinimas	
Gerosios fasilitavimo praktikos	
Užsiėmimų programos patobulinimai	
Parama po užsiėmimų	
IŠVADOS	8



ĮVADAS

MERCURY projekto tikslas - skatinti traumuojančius įvykius patyrusių jaunų žmonių verslumą, suteikiant jaunimo darbuotojams naujovišką dramos terapiją pagrįstą priemonių. Tokie įvykiai dažnai palieka ilgalaikius psichologinius padarinius, kurie trukdo jauniems žmonėms prisitaikyti, rizikuoti ir siekti verslumo ar profesinių tikslų. Projektas sprendžia šias problemas, derindamas dramos terapiją, potrauminio augimo teoriją ir skaitmenines priemones, kad būtų sukurtas unikalus ugdymo metodas.

Šiame dokumente pateiktos rekomendacijos padėsiančios jaunimo darbuotojams integruoti projekto mokomąją medžiagą į savo kasdienį darbą su jaunimu. Šią medžiagą, įskaitant metodinį vadovą (WP2) ir priemonių rinkinį (WP3), galima rasti oficialioje projekto interneto svetainėje www.erasmus-mercury-project.eu. Šiose priemonėse pateikiamos rekomendacijos, praktiniai dramos terapijos pratimai ir teorinės išvalgos, skirtos jaunų žmonių įsidarbinimo ir verslumo įgūdžiams gerinti.

Metodiniame vadove (WP2) pateikiama išsami sistema, padedanti jaunimo darbuotojams suprasti traumos ir verslumo sąsajas. Jame derinamos teorinės išvalgos apie dramos terapiją, siūlomi struktūruoti metodai, kaip ugdyti jaunų žmonių atsparumą ir verslumą. Vadove pabrėžiama į traumą orientuota priežiūra, veiksmingi fasilitavimo metodai ir kūrybinių metodų integravimas siekiant padėti atsitiesti ir ugdyti įgūdžius.

Priemonių rinkinys (WP3) - tai praktinis šaltinis, skirtas papildyti Metodinį vadovą, kuriame pateikiamos paruoštos naudoti užduotys, interaktyvi veikla ir rekomenduojamos skaitmeninės priemonės, pritaikytos darbui su jaunimu. Jame pateikiami dramos terapiją grindžiami metodai, pavyzdžiui, vaidmenų žaidimai, kurie skatina pasitikėjimą savimi, komandinį darbą ir kūrybišką problemų sprendimą. Priemonių rinkinį galima pritaikyti įvairioms kultūrinėms ir organizacinėms aplinkybėms, todėl su jaunimu dirbantys asmenys gali atsizvelgti į unikalius jaunų žmonių poreikius.

Rekomendacijose (WP4 / šiame dokumente) pateikiamos praktinės rekomendacijos jaunimo darbuotojams, kaip veiksmingai įgyvendinti MERCURY projekto metu sukurtą mokomąją medžiagą. Jose pateikiami praktiškai pritaikomi patarimai dėl pasirėngimo, palengvinimo ir paramos po mokymų, pabrėžiant aiškaus bendravimo, gebėjimo prisitaikyti ir prireikus profesionalios psichologinės pagalbos svarbą.

Rekomendacijos parengtos remiantis išsamia grįžtamąja informacija, surinkta iš tikslinių grupių per du bandomuosius etapus. Šie bandomieji etapai buvo vykdomi su tarptautiniais dalyviais Vengrijoje (Budapešte, 2024 m. rugsėjo mėn., jaunimo darbuotojams) ir Lenkijoje (Lodzėje, 2024 m. spalio mėn., jaunimui), todėl buvo gauta įvairių kultūrinių ir praktinių išvalgų. Šių sesijų metu jaunimas ir jaunimo darbuotojai įsitraukė į mokymo programą ir pateikė vertingų pastabų dėl jos aktualumo, struktūros ir galimų patobulinimų. Šis procesas užtikrino, kad rekomendacijos būtų tvirtai pagrįstos realiomis patirtimis ir pritaikytos tikslinės grupės poreikiams.

Šių rekomendacijų tikslas - įgalinti jaunimo darbuotojus padėti jauniems žmonėms ne tik kaip ugdytojams, bet ir kaip mentoriams, galintiems padėti jiems įveikti traumą ir



atskleisti savo potencialą. Taikydami šias strategijas, su jaunimu dirbantys asmenys gali padėti sukurti aplinką, kurioje jauni žmonės jaustųsi vertinami, palaikomi ir pajėgūs siekti savo siekių. Šis dokumentas parengtas bendromis pastangomis ir atspindi bandomuosiuose projektuose dalyvavusių jaunų žmonių nuomonę ir požiūrį, taip pat projekto partnerių patirtį.

TIKSLINIŲ GRUPIŲ GRĮŽTAMASIS RYŠYS

Dažniausi jaunų žmonių komentarai, gauti iš atsiliepimų ir vertinimo dokumentų, buvo šie:

Teigiami atsiliepimai

Palanki aplinka:

Dalyviai teigiamai įvertino trenerių geranoriškumą ir atvirumą, kuris padėjo sukurti jaukią ir padrąsinančią atmosferą.

Dažnai buvo giriamas komandinis darbas ir bendravimas su žmonėmis iš skirtingų šalių.

Malonios ir įtraukiančios veiklos:

Pratimai buvo apibūdinami kaip smagūs, kūrybiški ir tinkamas būdas pasitikėjimui savimi, bendravimui ir komandiniam darbui gerinti.

Kaip ypač smagūs buvo išskirti dramos metodais pagrįsti užsiėmimai, pavyzdžiui, vaidyba ir meditacija.

Didesnis pasitikėjimas savimi ir geresni įgūdžiai:

Dalyviai teigė, kad jaučiasi labiau pasitikintys savimi ir išreiškė geresnius tarpusavio bendravimo bei socialinius įgūdžius.

Kai kurie paminėjo, kad mokymai paskatino juos išeiti iš savo komforto zonos ir suteikė bendradarbiavimo priemonių.

Pasiūlymai tobulinimui

Aiškesni tikslai ir paaiškinimai:

Daugelis dalyvių išreiškė poreikį, kad treneriai paaiškintų kiekvieno pratimo tikslus ir jų sąsajas su traumos padarinių šalinimu bei verslumu.

Dažnai buvo minimas veiklos susiejimas su visa apimančia traumos gijimo tema.



Organizavimas ir logistika:

Mažos patalpos ir dažnas persikėlimas per mokymus buvo įvardyti kaip problemiški dalykai.

Dalyviai siūlė užsiėmimus pradėti ir baigti laiku ir užtikrinti, kad visa įranga būtų paruošta iš anksto.

Emocinių ir su trauma susijusių problemų sprendimas:

Kai kurie dalyviai pažymėjo, kad per emociškai intensyvias pratybas reikalingas psichologas.

Pratimai su meditacija ar vadovaujamais įsivaizdavimais buvo paveikūs, bet kartais slegiantys, todėl buvo raginama suteikti daugiau profesionalios pagalbos tokiose situacijose.

Grupės dydis ir sąveika:

Dalyviai pageidavo mažesnių grupių tam tikroms veikloms, kad jaustųsi saugiau ir patogiau dalintis mintimis.

Buvo paminėta, kad reikia daugiau individualaus trenerių dėmesio.

Veiklos dizainas:

Dalyviai siūlė įtraukti daugiau energijos suteikiančių ir judesiu pagrįstų veiklų, ypač siekiant kovoti su nuovargiu.

Jie pageidavo, kad būtų daugiau pratimų, tiesiogiai susijusių su stresu, nerimu ir emociniu intelektu.

Nors dalyviai apskritai manė, kad mokymai buvo įdomūs ir vertingi, tačiau nuolat buvo raginama tobulinti organizavimą, giliau susieti su traumomis susijusias temas ir geriau integruoti profesionalią psichologinę pagalbą. Atsiliepimuose pabrėžiama pusiausvyra tarp palankios, įtraukiančios aplinkos palaikymo ir rimtų traumos atsigavimo bei įgūdžių ugdymo aspektų.



REKOMENDACIJOS JAUNIMO DARBUOTOJAMS

Atsižvelgiant į jaunimo atsiliepimus, pateiktos šios praktinės rekomendacijos, kaip pagerinti panašių dramos terapijos užsiėmimų, skirtų jaunimui, įgyvendinimą:

Pasirengimas ir organizavimas

Logistika ir aplinka

Užtikrinkite tinkamą erdvę užsiėmimams, nes mažos ar perpildytos patalpos gali trukdyti patogumui ir įsitraukimui. Jei didelių erdvių nėra, apsvarstykite galimybę suskirstyti dalyvius į mažesnes grupes. Planuokite užsiėmimus vietose, kuriose yra pakankamai erdvės ir patogumo, kad dalyviai patirtų kuo mažiau streso ir diskomforto.

Prieš užsiėmimą kruopščiai patikrinkite įrangą (pvz., televizorius, projektorius, kilimėlius), kad išvengtumėte trikdžių. Skirkite pakankamai laiko mokymų vadovams pasiruošti, kad prieš prasidedant užsiėmimui būtų užtikrinta, jog visa medžiaga, priemonės ir įranga būtų išbandyta ir veiktų.

Laikykitės struktūruoto tvarkaraščio su aiškiai apibrėžtu pradžios ir pabaigos laiku, kad skatintumėte profesionalumą ir dalyvių pasitikėjimą.

Dalyvių parengimas

Pateikite vardų etiketes ir ledo laužymo užduotis, kad būtų lengviau užmegzti ryšius, ypač pirmąją dieną. Kiekvieno užsiėmimo pradžioje pradėkite apšilimo veiklą, kad paskatintumėte grupės susitelkimą ir įsitraukimą.

Prieš sesiją dalyviams pateikite tikslų ir lūkesčių apžvalgą, pabrėždami, kaip veikla susijusi su traumos įveikimu ir verslumo įgūdžiais.

Užsiėmimų įgyvendinimas

Structure and Flow

Planuokite logiškai nuoseklias veiklas, pradėdami nuo apšilimo, pereidami prie labiau emociškai įtraukiančių pratimų ir baigdami refleksijos ar deeskalacijos veiklomis.

Kad išlaikytumėte dėmesį ir įsitraukimą, tarp užsiėmimų įtraukite energijos suteikiančių užduočių.

Traumos atliepimas

Per emociškai intensyvius užsiėmimus įtraukite psichologą, kad būtų suteikta parama ir užtikrintas saugumas. Be to, apmokykite fasilitatorius į traumą orientuotos priežiūros, kad jie galėtų veiksmingai spręsti emocinius iššūkius ir užtikrinti dalyvių saugumą.

Įtraukite dalyvius į diskusijas apie tai, kaip konkretūs pratimai yra susiję su traumos įveikimu ir atsparumo stiprinimu. Pavyzdžiui, susiekite meditacijos pratimus su



sąmoningumu ir streso valdymu. Palaiapsniui įveskite emociškai intensyvius užsiėmimus, užtikrindami, kad dalyviai yra pasirengę jais užsiėmti.

Siūlykite dalyviams atsakyti pratimų, kurie gali būti per sunkūs, užtikrinant įtraukimą ir pagarbą individualioms riboms.

Gerosios fasilitavimo praktikos

Bendravimas ir grįžtamasis ryšys

Pateikite aiškias, žingsnis po žingsnio kiekvieno pratimo instrukcijas.

Skirkite laiko diskusijoms po pratimo, kad padėtumėte dalyviams apdoroti savo patirtį ir susieti veiklą su platesniais tikslais.

Aktyviai išklauskite dalyvių atsiliepimus per pratimus ir po jų, siūlydami konstruktyvius atsakymus, o ne tik patvirtindami pastabas.

Kultūrinis ir kalbinis jautrumas

Supraskite ir atsižvelkite į kalbos barjerus, naudodami paprastas instrukcijas ir vaizdines priemones.

Kurkite įtraukią aplinką, kurioje visi dalyviai jaustųsi patogiai dalindamiesi savo požiūriu, nepaisant kultūrinių ar kalbinių skirtumų.

Užsiėmimų programos patobulinimai

Dėmesys emociniam intelektui

Jei reikia, įtraukite daugiau emocinį reguliavimą skatinančių pratimų, pavyzdžiui, įžeminimo technikų ir atsparumo stresui pratimų.

Sukurkite veiklas, kurios skatintų dalyvius atpažinti ir išreikšti savo ir kitų emocijas.

Verslumo sąsajos

Pabrėžkite veiklos, pavyzdžiui, komandinio darbo pratimų ar problemų sprendimo užduočių, svarbą verslumui.

Įtraukite scenarijus, kurie apima realius verslumo iššūkius, taip skatindami praktinį „minkštųjų“ įgūdžių taikymą.

Skaitmeninė integracija

Naudokite skaitmeninius įrankius sesijoms papildyti, pavyzdžiui, internetines platformas, skirtas dalintis ištekliais ar bendradarbiavimo pratimams.

Suteikite išteklių, kad dalyviai galėtų praktiškai išbandyti įgytus įgūdžius skaitmeniniu būdu, taip užtikrindami tęstinumą po asmeninių užsiėmimų.



Parama po užsiėmimų

Tęstinis dalyvavimas

Sukurkite galimybes rengti tolesnes sesijas ar grupines diskusijas, kad įtvirtintumėte mokymąsi ir atsakytumėte į kylančius klausimus.

Suteikite dalyviams prieigą prie savipagalbos išteklių, pavyzdžiui, sąmoningumo svetainių arba mokomųjų vaizdo įrašų apie verslumą.

Grįžamojo ryšio mechanizmai

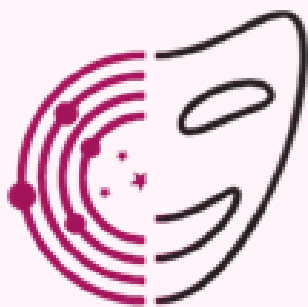
Reguliariai rinkite ir analizuokite grįžtamąjį ryšį, kad galėtumėte tobulinti būsimas sesijas. Tai gali būti apklausa po užsiėmimų ir neformalios diskusijos.

Skatinkite dalyvius dalintis savo asmeninio augimo istorijomis, kad įkvėptumėte kitus ir patvirtintumėte savo pačių pažangą.

IŠVADOS

MERCURY projektas yra vertinga priemonė, padedanti jauniems žmonėms siekti verslumo ir emocinio atsparumo. Atsižvelgdami į šias rekomendacijas, jaunimo darbuotojai gali užtikrinti, kad užsiėmimai būtų paveikūs, įtraukūs ir atitiktų dalyvių poreikius. Galutinis tikslas - įgalinti jaunimą įveikti traumą, stiprinti pasitikėjimą savimi ir atskleisti savo verslumo potencialą.





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)



Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.



MSK:

