



Project Number: 2017-1-LT01-KA201-035235

## UŽSIĖMIMAS NR. 13

### MANO PRIEŠAS – MANO KOVA

#### Bendra paskirtis

- Savęs supratimas ir grupės supratimas
- Pasitikėjimo savimi ir grupe didinimas
- Grupės stiprinimas
- Teigiamų santykių kūrimas
- Empatijos didinimas

#### Sprendžiami iššūkiai

- 1) Saugumas nuo blogo elgesio, nepaisymo, smurto, patyčių ir diskriminacijos, nusikalstamumo ir nedraugiško elgesio mokykloje ir už jos ribų.
- 2) Šis pratimas naudingas:
  - Įpusėjus „OFF-Book“ teatro laboratoriją;
  - Kai grupėje trūksta bendradarbiavimo;
  - Kai trūksta empatijos;
  - Kai mokiniai nesijaučia patenkinti savimi;
  - Kai mokiniai nesupranta patirties ir požiūrių skirtumų ir panašumų.

#### Tikslai

- Pagrindinis tikslas yra ugdyti empatiją ir kitų išklausymą.
- Pripažinti ir priimti, kad kiekvienas žmogus turi skirtingus iššūkius ir turi būti gerbiamas.
- Pripažinti ir vertinti skirtingus požiūrius ir skirtingus norus grupėje.

#### Pratimo atlikimo metodika – mokinių vaidmuo

Visa grupė kartu.

Pratimas vyksta bendraujant žodžiu.

Vadovas susodina mokinius ant grindų ratu veidais vienas į kitą.

Jis pristato pratimo eigą, tuo pačiu metu sukurdamas lengvą atmosferą pasitikėjimui, atvirumui ir dalinimuisi.

Pratimo temos „Svajonės“ ir „Baimės“. „Svajonėse“ įvardinamos jėgos, kurios skatina mus veikti arba eiti į priekį, „Baimėse“ įvardinamos jėgos, kurios mus sulauko arba stabdo.

Patartina, kad vadovas nepaaiškintų pratimo tiesiogiai, bet kad padėtų vaikams suformuluoti ir suprasti jį patiems kartu.

Pristačius temas, ant vieno paprasto popieriaus lapo nupiešiamos svarstyklės: paprasčiausia tiesi horizontali linija, balansuojanti ant ties jos viduriu esančio trikampio. Vienoje iš dviejų svarstyklių pusių parašomas žodis „Svajonės“, o kitoje – „Baimės“, tada, parodžius lapą mokiniams, jis padedamas ant stalo ar bet kurioje kitoje vietoje, kurioje dirba grupė, taip, kad mokiniai galėtų rašyti vieni kitiems nematant.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 2017-1-LT01-KA201-035235

Tuo metu vadovas pradeda pagrindinę pratimo dalį, užduodamas mokiniams du klausimus:

- Kas yra jūsų priešas?
- Su kuo jūs kovojate?

Užduodant pirmąjį klausimą prašoma įvardinti pagrindinę priežastį, kuri trukdo mums gyvenime, o užduodant antrąjį – klausiami savęs dėl kokios priežastis mes prisiimame atsakomybę, kas yra mūsų svarbiausias tikslas, mūsų kasdienių veiksmų „galutinis tikslas“.

Atsakymų pavyzdžiai:

- Mano priešas yra aš ... mano drovumas ... kitų teisimas.
- Aš kovaju su abejingumu ... pašėlusiu šiuolaikinio gyvenimo ritmu.

Visi atsakymai laukiami.

Atsakius, kiekvienas mokinys atsikelia ir eina lape su svarstyklėmis padėti savo „akmenuką“ (paprastą „X“ ženklą) virš žodžio „Baimė“, jei jis jaučiasi susirūpinęs apmąstymais, kurie stabdo jo norus, arba virš žodžio „Svajonės“, jei mano, kad yra tas asmuo, kuris pradeda ir išdrįsta. Pagal kitą aiškinimą, mes pasirenkame vieną ar kitą svarstyklių lėkštutę, jei mūsų priešas yra stipresnis nei mūsų kova ir atvirkščiai.

Vadovas turi pirmas atsakyti į klausimus (ir pažymėti svarstyklėse), atsiskleisti ir atsiverti, taip parodydamas, kad net suaugusysis (dažnai suvokiamas kaip teisiantis asmuo) yra veikiamas tų pačių abejonių ir norų kaip ir mokiniai.

Rekomenduojamas dalyvių amžius:

Nuo 12 metų ir vyresni.

### Trukmė

Apie 35 minutes 20 moksleivių.

### Laboratorijos etapai

1 etapas Pažinimas	2 etapas Integravimas	3 etapas Dekonstravimas	4 etapas Teigiamų santykių kūrimas	5 etapas Pasirodymo plėtojimas
X	X	X	X	X

### Grupės dydis

Nuo 12 iki 24 mokinių 1 vadovui

### Patarimai vadovui

- Paaiškinkite pratimo dinamiką.
- Sukurkite ir skatinkite atmosferą pasitikėjimui ir pasidalinimui, kuri kiekvienas gali atsiverti.
- Įsitikinkite, kad darbas vyksta neteisiant kitų.



Project Number: 2017-1-LT01-KA201-035235

- Pirmas atsiverkite, atsiskleiskite ir kalbėkite apie save nuoširdžiai ir nevaidindamas, skatindamas atvirumą ir ramybę.
- Skatinkite pasitikėjimo augimą grupėje.
- Supraskite, kaip asmeniui gali būti sunku atsiverti ir padėkite sunkumus patiriančiam mokiniui, ypač siekiant išlaikyti pratimo harmoniją.
- Išlaikykite susikaupusią atmosferą ir žinokite, kaip sušvelninti galimai sunkų klimatą arba kaip sugrįžti į tinkamą susikaupimą pernelyg juokingų atsakymų atveju.
- Atkreipkite dėmesį į atskirų mokinių atsakymus, kad atpažintumėte signalus ir svarbias žinutes, prie kurių reikės vėliau grįžti kartu su visa grupe.
- Supraskite ir užkirskite kelią bet kokiai asmeninei ar grupės įtampai, kol tai dar nesukūrė problemų, kurių reikia vengti, ir nepamirškite, kad tai vis dar žaidimas ir paprastas grupės pokalbis

### Vieta

- Lauke (be dėmesį blaškančių dalykų, pavyzdžiui, žaidžiančių vaikų ar panašiai).
- Viduje (geriausiai tuščioje patalpoje).
- Įsitinkite, kad vyrautų tyli atmosfera.

### Priemonės

Lapas popieriaus ir rašiklis

### Saugumas

Nėra jokių pavojų

### Galimos klaidos

- Neleiskite atskiriems mokiniams per ilgai užtrukti su atsakymu, sutelkdami pratimo energiją į vieną asmenį ir prarasdami likusios grupės dėmesį.
- Neverskite reaguoti mokinių, kurie nenori kalbėti apie save. Tokiu atveju galite pabandyti vėliau arba leiskite į klausimus atsakyti keliems kitiems grupės nariams; bet kuriuo atveju pasiekiamas atsivėrimas, kuris, nors ir iš dalies, vis dėlto paskatina dalijimąsi.
- Nesveikinkite ir nepriimkite bet kokių „ekstravagantiškų“ atsakymų, kuriais siekiama išvengti pratimo, kad pelnytumėte grupės simpatiją (o ne empatiją).
- Nekalbėkite per daug, nesutelkite dėmesio į save, nevaidinkite ir nebūkite paviršutinišku.
- Neleidžiamos jokios nuteisimo formos.

### Aptarimas

Apibendrinimas gali būti atliekamas dviem skirtingais laikais: pirmiausia, paties pratimo metu ir galiausiai jo pabaigoje.

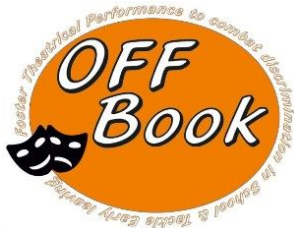
#### Pratimo metu:

- Galima pasinaudoti neaiškiais mokinių atsakymais, kad sustiprintumėte atsivėrimo momentus.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 2017-1-LT01-KA201-035235

**Pratimo pabaigoje:**

- Palikite porą minučių individualiems apmąstymams, skatindami grupėje tylą.
- Pakvieskite kiekvieną moksleivį (nesvarbu, ar jie visi tai atliks pabaigoje) apibūdinti savo nuotaiką tik vienu žodžiu. Tikslas yra išreikšti jausmus ir emocijas, o ne iliustruoti ginčus. Imkitės veiksmų, kad nebūtų skirtumų.
- Kol mokiniai sako po vieną ar du žodžius apie savo emocijas ir nuotaikas, vadovas renka žodžius ir fiksuoja juos ant popieriaus lapo.

Toliau apibendrinimo etapą galima vykdyti dviem būdais:

1) Metodas: emocijų balansas.

Vadovas atsiradusias emocijas suskirsto dvi dideles sritis: pirmoje jis surašo visas emocijas, skatinančias asmenį tęsti, antroje – visas emocijas, trukdančias asmeniui tirti ir vystytis; taip sukuriama grupės dabartinės būsenos emocinio lygio fotografija.

2) Metodas: kintamųjų analizė.

Vadovas akcentuoja atsiradusių išraiškų skirtingumą, pabrėždamas grupės emocinį turtingumą.

Galiausiai, kaip išvada pabrėžiama klausymosi vertė.

Klausimas, kuris gali mokiniams padėti įvertinti jo prasmę, yra:

- Kuo šis pratimas buvo naudingas?

Atsakymų dėka vadovas akcentuoja, kaip klausymosi procesas padėjo sukurti atsiradusius mechanizmus, kurie pripažįstami aptarimo metu.