

Projekts “Ogres novada sociālās atstumtības riskam pakļauto bērnu un jauniešu sociālās integrācijas pasākumi”

(Līgums Nr.2013.EEZ/PP/1/MIC/072/025)

Biedrība “Attīstības un inovāciju mācību centrs”

Ogres novada sociālā dienesta Ģimenes atbalsta dienas centrs

Metodiskais mācību materiāls sociālo prasmju pilnveidei

Ogrē, 2015

Šis materiāls ir izveidots ar Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta un Latvijas valsts finanšu atbalstu. Par video saturu atbild biedrība “Attīstības un inovāciju mācību centrs”. Projektu finansiāli atbalsta Islande, Lihtenšteina un Norvēģija. Projektu līdzfinansē Ogres novada pašvaldība.



Sabiedrības integrācijas
fonds



Rokas spiediens vai paklanīšanās

Laiks: 10 līdz 30 minūtes

Mērķis: radīt drošu vidi, veidot priekšstatu par dažādām kultūrām un tradīcijām

Apraksts:

Pastāstiet grupai par dažādām kultūrām un tautām raksturīgām sasveicināšanās žestiem un sveicināšanās tradīcijām. Laicīgi pabrīdiniet, ka dalībniekiem būs šie žesti jāizmanto, iepazīstoties vienam ar otru. Lūk, daži sasveicināšanās tradīciju varianti:

- trīs reizesapskautes un skūpstīt abus vaigus (Krievija);
- viegli paklanīšanās ar uz krūtīm sakrustotām rokām (Ķīna);
- spiest roku un skūpstīt abus vaigus (Francija);
- viegli paklanīties, turot plaukstu saliktas kopā pie pieres (Indija);
- viegli paklanīties, turot rokas un plaukstu taisnas gar sāniem (Japāna);
- skūpstīt vaigu, turot plaukstu uz partnera apakšdelmiem (Spānija);
- saberzēt degunu (Eskimosu tradīcija).

Aiciniet grupu izveidot apli un piedāvāiet vienam no grupas sākt „sveicināšanās aplis”: iziet apla vidū un sasveicināties ar grupas dalībnieku, kurš stāv no viņa pa labi. Pēc tam turpināt sasveicināties ar katru dalībnieku, virzoties pulksteņrādītāja virzienā. Katru reizi dalībnieks savsveicinās, izmantojot dažādus sveicināšanās veidus. Pēc sasveicināšanās viņš pasaka savu vārdu.

Kad pirmais dalībnieks ir veicis sasveicināšanās uzdevumu, uzdevumu turpina tas, kurš stāv pa labi no pirmā dalībnieka.

Variants Nr. 1: Pēc tam, kad izrunāta uzdevuma teorētiskā daļa, ļaut dalībniekiem brīvi pārvietoties pa telpu un katru reizi, kad vadītājs pasaka „Tagad sasveicināties kā (nosaucot izrunātos sasveicināšanās variantus)!” sasveicinās ar sev tuvāk esošo grupas dalībnieku, nosaucot arī savu vārdu. Īpaši jāpiesaka, ka nedrīkst savsveicināties divas reizes ar vienu un to pašu

dalībnieku. Katru reizi jāatrod kāds, ar kuru nav bijusi iespēja sasveicināties.

Variants Nr. 2: Pie fiziskā sveiciena pievienot arī mutvārdu sveicienu, kāds raksturīgs katrai kultūrai vai tradīcijai.

Variants Nr. 3: Kad visi sasveicinājušies un iepazīnušies viens ar otru, uzdot uzdevumu kopā izveidot grupai šai raksturīgo unikālu sveicienu.

10 sekundes

Laiks: 5 līdz 15 minūtes

Mērķis: palīdzēt grupas dalībniekiem iepazīt vienu otru, veicināt pozitīvas emocionālās vides veidošanos.

Apraksts:

Dalībniekiem ļauj pārvietoties pa telpu viņu izvēlētā ātrumā un trajektorijā. Būtisks noteikums – nesaskrieties ar citiem grupas dalībniekiem. Veicot uzdevumu, dalībniekiem ir jābūt uzmanīgiem un vērīgiem, jo laiku pa laikam viņiem jāreaģē un jāpilda vadītāja uzdotos uzdevumus. Svarīgi ir pārrunāt ar dalībniekiem, ka nevajag baidīties, pildot kādu uzdevumu, palikt vienam. Katra uzdotā uzdevuma izpildīšanas laiks – 10 sekundes.

Lai dalībniekos veidotos priekšstats par to, cik ilgs laiks ir 10 sekundes, uzdevuma sākumā ļauj izjust šo laiku:

- klusējot;
- tupot;
- lēnām staigājot.

Pēc tam vadītājs uzdod uzdevumu sastāties grupās:

- pēc apavu krāsas (tumšā krāsā vai gaišā krāsā);
- pēc matu garuma (gari mati vai īsi mati);
- pēc acu krāsas (šeit var būt vairāk kā divas grupas);
- pēc pašreizējā noskaņojuma (jautri, garlaicīgi vai skumji);
- un citi varianti.

Pēc katra uzdevuma uzdošanas vadītājs skaita līdz desmit un pēc tam pārbauda, kā grupas ir sastājušās.

Vingrinājuma noslēgumā var pārrunāt ar dalībniekiem, kā viņiem veicās ar uzdevuma pildīšanu un kādus iespaidus ir guvuši.

Šis ir mans vārds

Laiks: 10 līdz 30 minūtes

Mērķis: savstarpēji iepazīstināt grupas biedrus

Apraksts:

Dalībnieki apsēžas aplī. Aiciniet dalībnieku, kurš sēž no vadītāja pa labi, piecelties kājās un pateikt savu vārdu, uzvārdu un vārdu, kādā grib, lai viņu sauktu grupā. Pēc tam dalībniekam jāpastāsta kaut kas par savu vārdu. Viņš var veidot savu stāstīju, atbildot uz sekojošiem jautājumiem:

- Ko nozīmē mans vārds?
- Ko nozīmē mans uzvārds?
- No kurienes ir mana ģimene?
- Vai man patīk mans vārds?
- Kurš man izvēlējās vārdu?
- Vai es gribu, lai mani sauktu citā vārdā?

Kuram vēl manā ģimenē ir tāds pats vārds?

Katrs dalībnieks pats izlemj, ko stāstīt un kā veidot savu stāstījumu tā, lai iekļautos 2 minūtēs.

Kad runātājs beidz savu stāstījumu, viņš apsēžas savā vietā. Spēli turpina nākošais. Spēles kustības virziens – pretēji pulksteņa rādītāja virzienam.

Variants Nr. 1: Runātājs stāv apļa vidū.

Variants Nr. 2: Vadītājs pieiet pie katra runātāja un veido dialogu.

Variants Nr. 3: Runātājs stāv apļa vidū un paaicina kādu no dalībniekiem, kuram grib pastāstīt par sevi (ar kuru grib iepazīties).

Atklāta saruna

Laiks: 30 minūtes

Mērķis: savstarpēji iepazīstināt grupas biedrus

Apraksts:

Katram dalībniekam iedod baltu lapu un rakstāmo. Uz saņemtās lapas katram dalībniekam ir jāuzraksta 10 jautājumi, uz kuriem pats grib atbildēt.

Kad jautājumi uzrakstīti, katrs dalībnieks atrod sev pāri (vai vadītājs pirms tam var sadalīt pāros) un abi apmainās ar lapām. Pēc tam, kad ir apmainījušies ar lapām, viņi intervē viens otru, uzdodot tos jautājumus, kuru ir uzrakstīti uz lapas.

Kad pari beguši savas intervijas, viņi agriežas aplī un pēc kārtas, virzienā pretēji pulksteņa rādītājam, stāsta par savu intervijas biedru.

Pildot šo uzdevumu, ktrs grupas dalībnieks nosaka pats, kādu informāciju vēlas par sevi atklāt. Tādējādi veidojas nepiespiesta un brīva gasotne.

Ja...

Laiks: 10 līdz 20 minūtes

Mērķis: veicināt pozitīvas emocionālās vides veidošanos, ļaut iepazīt grupas biedriem vienu otru.

Apraksts:

Katram dalībniekam vadītājs iedod lapiņu, uz kuras ir uzrakstīts teikums, kurš sākas ar vārdu „Ja...”. Dalībnieki, sēžot aplī, katrs nolasa savu teikumu, pasakot savu teikuma nobeigumu.

Ja man būt iespēja aizbraukt uz jebkuru pasaules valsti, es aizbrauktu uz...	Ja man būtu 10 000 eiro, es nopirktu...	Ja es šobrīd varētu satikt slavotāju, es gribētu satikties ar...
Ja man būtu iespēja mājās turēt dzīvnieku, es gribētu, lai man mājās būtu...	Ja būtu iespēja nodzīvot kādu dienu vēlreiz, es izvēlētos dienu...	Ja es tagad varētu ēst savu mīļāko ēdienu, es ēstu...
Ja es šobrīd varētu nopirkt mašīnu, es nopirktu...	Ja mani rīt sūtītu uz kosmosa staciju, trīs personīgās lietas, kuras es paņemu līdzī būtu...	Ja man būtu iespēja apgūt kādu instrumenta spēli, es gribētu spēlēt...

Ja es varētu, es šobrīd labprāt...	Ja man būtu iespēja šobrīd lasīt kādu grāmatu, es lasītu...	Ja man šobrīd būtu iespēja klausīties dziesmu, es klausītos
Ja man būtu iespēja mācīties ko jaunu, es labprāt iemācītos...	Ja nauda un laiks nebūtu šķērslis, es šobrīd labprāt...	Ja es apsēstos blakus savam audzinātājam, es...

Daudzkājis

Laiks: 10 minūtes

Mērķis: iemācīti grupas dalībnieki sadarboties vienam ar otru, veicināt kolektīva saliedēšanos.

Apraksts:

5 līdz 8 grupas dalībnieki sastājas viens aiz otra, turoties priekšā stāvošajam pie vidukļa un izveido „Daudzkāji”. Pēc tam izveidotais „Daudzkājis” izpilda vadītāja teiktās darbības, neatlaižot rokas no priekšā stāvošā. Veicamās darbības:

- paiet trīs soļus uz priekšu;
- pietupties;
- nostāties uz labās vai kreisās kājas;
- paiet četrus soļus atpakaļ;
- palekties uz vienas kājas;
- paiet trīs soļus pa labi;
- paiet trīs soļus pa kreisi.

Darības vadītājs var izdomāt arī citas, galvenais nosacījums, lai saglabājas „Daudzkājis.”

Sastājieties rindā!

Laiks: 10 līdz 20 minūtes

Mērķis: iemācīti grupas dalībnieki sadarboties vienam ar otru apgrūtinātos apstākļos, veicināt kolektīva saliedēšanos.

Apraksts:

Dalībnieki brīvi pārvietojas pa telpu. Tiklīdz vadītājs pasaka „Sastājieties rindā pēc...!”, dalībniekiem ir jāizveido rinda, sastājoties tā, lai tiktu izpildīts vadītāja uzdevums.

Vadītājs var likt sastāties pēc:

- auguma;
- dzimšanas gada;
- dzimšanas dienas datuma un mēneša;
- pēc klases, kurā mācās skolā;
- pēc dzīves vietas attāluma no vietas, kur dzīvo un kur notiek treniņš.

Sarunāties vai sarakstīties uzdevuma veikšans brīdī nedrīkst. Drīkst sazināties tikai ar žestu un mīmikas palīdzību. Pēc katra uzdevuma vadītājs pārbauda, vai ir sastājušies pareizi.

Pēc uzdevuma izpildīšanas, pārrunā kādi katram ir bijuši iespaidi. Tāpat var pārrunāt, kādas bija grūtības uzdevuma veikšanas laikā un kas ir šo grūtību cēloņi un kā tos pārvarēt.

Bēgļi un apsargi

Laiks: 10 līdz 20 minūtes

Mērķis: attīstīt savstarpējās uztveres prasmes, empātiju un prasmi prognozēt citu cilvēku darbību.

Apraksts:

Grupas dalībniekus sadala divās vienādās daļās. Viena puse dalībnieku („bēgļi”) apsēžas aplī. Otra puse dalībnieku („apsargi”) nostājas aiz katra no „bēgļiem”.

„Bēgļu” uzdevums – apmainīties vietām ar kādu no „bēgļiem”, par to vienojoties tikai ar savstarpējiem skatieniem, tā, lai „apsargi” nepamana. Vārdus un žestus izmantot nedrīst.

„Apsargu” uzdevums – uzmanīgi vērot „bēgļu” uzvedību un, pamanot kaut ko aizdomīgu, nekavējoties likt roku uz pleca savam apsargājamajam „bēglim”. „Bēglis”, kuram uz pleca ir „apsarga” roka, kustēties nedrīkst.

Būtiski ar dalībniekiem atrunāt, ka:

- nedrīkst roku turēt visu laiku (var noteikt laiku, cik sekundes drīkst turēt roku uz pleca);
- nedrīkst roku likt tad, kad „bēglis” jau ir sācis kustību;
- var atrunāt, ka tiklīdz roka ir atlaista no „bēgļa” pleciem, tā nedrīkst kādu noteiktu laiku (piemēram, piecas sekundes) vairs likt roku uz „bēgļa” pleca.

Svarīgi ir ļaut katram dalībniekam būt gan „bēgļa”, gan „apsarga” lomā.

Noslēgumā var pārrunāt kādas sajūtas katram bija esot „bēgļa” un „apsarga” lomās. Kā „bēgli” mēģināja vienoties par „bēgšanu” un kādas ārējās pazīmes palīdzēja „apsargiem” saprast „bēglu” plānus?

Pozas iegaumēšana

Laiks: 10 līdz 20 minūtes

Mērķis: atistīt dalībnieku novērošanas prasmes un veicināt grupas saliedētību.

Apraksts:

Grupa savstarpēji vienojas, kurš no dalībniekiem būs vadītājs. Kad vadītājs izvēlēts, dalībnieki brīvi izvietojas telpā un apstājas brīvi izvēlētā pozā. Vadītājs rūpīgi aplūko visu dalībnieku ieņemtās pozas, cenšoties iegaumēt katra dalībnieka pozu. Pēc tam vadītājs vai nu aizgriežas vai iziet no telpas. Kamēr vadītājs neredz, katram dalībniekam ir jāpamaina savā pozā viens elements (nedrīkst pozu pilnībā mainīt). Kad katrs dalībnieks kaut ko ir pamainījis, vadītājs atgriežas. Vadītāja uzdevums – atrast to detaļu, kuru dalībnieks ir mainījis savā pozā.

Uzdevumu var pildīt, liekot dalībniekiem veidot kolektīvu skulptūru.

Pēc uzdevuma pildīšanas var pārrunāt ar dalībniekiem, kādas pozas bija vieglāk atcerēties. Tā par var pārrunāt, kādas izmaiņas bija vieglāk pamanīt un kādas bija grūtāk pamanīt.

Atrodi sava dzīvnieka pāri

Laiks: 5 minūtes

Mērķis: sadalīt grupas dalībniekus pāros, radīt brīvu un nepiespiestu gaisotni.

Apraksts:

Katrs dalībnieks saņem lapiņu, uz kuras ir uzrakstīts kāda dzīvnieka nosaukums, bet to nevienam skaļi nesaka. Kad visi saņēmuši savas lapiņas, dalībnieki brīvi izvietojas pa telpu, aizver acis un attēlo dzīvniekam, kurš bija uzrakstīts uz konkrētās lapiņas, raksturīgo skaņu. Vienlaikus jācenšas saklausīt tādu pažu dzīvnieku un, neatverot acis, atrast savu pāri.

Lai nebūtu neveikla minstināšanās uzdevuma laikā, pirms tam vadītājs, kopā ar grupas dalībniekiem, var pārrunāt katram dzīvniekam raksturīgās skaņas.

Gailis	Gailis	Zirgs	Zirgs
Govs	Govs	Suns	Suns
Pūce	Pūce	Kaza	Kaza
Cūka	Cūka	Vista	Vista
Aita	Aita	Kaķis	Kaķis

Skulptors un māls

Laiks: 15 līdz 30 minūtes

Mērķis:

- attīstīt dalībnieku ekspresiju un prasmi paust savas emocijas un jūtas;
- attīstīt dalībnieku plastiku empātijas spējas;
- veicināt grupas satuvināšanos.

Apraksts:

Dalībnieki sadalās pa pāriem un vienojas, kurš būs „skulptors” un kurš būs „māls”.

„Skulptora” uzdevums – izveidot no „māla” skulptūru, kura atspoguļo kādu emocionālo stāvokli (iespējams „skulptora” pašreizējo emocionālo stāvokli). Skulptūru veido fiziski darbojoties ar „mālu”, nelietojot vārdus.

„Māla” uzdevums – būt plastikam, paklusīgam un pēc iespējas pilnīgāk izpildīt „skulptora” domu.

Vienlaicīgi var strādāt vairāki pāri. Kad skulptūras ir izveidotas, „skulptori” dodas iedomātā pstaigā pa muzeju, aplūkojot katru skulptūru. Aplūkojot skulptoru, dalībnieku uzdevums ir uzminēt, kādu emocionālo stāvokli atspoguļo konkrētā skulptūra. Kad ir uzklauti visi varianti, skulptūras autors dalās ar savu sākotnējo ideju.

Skulptūra var attēlot arī dažādu darbību elementus, sporta veidus, dzīvniekus utt.

Uzdevuma noslēgumā, pārrunā ar dalībniekiem kā viņi jutās „skulptora”, „māla” vai „izstādes apmeklētāja” lomās. Tā pat apspriež kādas prasmes nepieciešamas „skulptoram” un „māla” un kur šīs prasmes var pielietot dzīvē. Var ļaut dalībniekiem, kuri pildīja „māla” lomu, vai viņi saprata, ko no viņiem gribēja izveidot? Var pārrunāt ar dalībniekiem, kā viņi saprata izveidotās skulptūras ideju.

Skrējiens ar zīmuli

Laiks: 10 līdz 30 minūtes

Mērķis: iemācīt grupas dalībniekiem koordinēt savas darbības ar partneri.

Apraksts:

Dalībnieki sadalās pāros. Katram pārim iedod zīmuli vai flomasteru. Pāri apstājas pie vienas sienas un, turot zīmuli vai flomasteru iespiestu starp abu dalībnieku labās rokas rādītājpirkstiem, kopā iet pie pretējās telpas sienas. Svarīgi ir neatlaist zīmuli vai flomasteru. Ja zīmulis vai flomasters izkrīt no pāra rokām, atgriežas un sāk uzdevuma veikšanu no sākuma. Būtiski ir pieteikt, ka zīmuli vai flomasteru jātur starp pirkstiem horizontāli.

Pēc tam pārrunā, kādas prasmes ir nepieciešamas, lai veiksmīgi veiktu šo uzdevumu. Tā pat var pārrunāt, kas veicina vai traucē uzdevuma pildīšanu.

Variants Nr. 1: Dalībnieki kāpj pa trepēm.

Variants Nr. 2: Dalībnieki iet pa šķēršļu trasi.

Kosmosa kuģu savienošanās

Laiks: 10 līdz 30 minūtes

Mērķis: iemācīt grupas dalībniekiem koordinēt savas darbības ar partneri.

Apraksts:

Dalībnieki sadalās pa 4, izveidojot nelielu grupu. Savstarpēji vienojas, kuri 2 būs „kosmonauti” un kuri – „kosmosa kuģi”. Tie, kuri ir „kosmosa kuģi” pirms spēles sākuma atkāpjas 4 līdz 5 metrus viens no otra, aizver aci un iztiepj rokas uz priekšu ar uz augšu paceltām plaukstām un atvērtiem pirkstiem. Sākoties spēlei, „kosmonauti” dod mutiskas komandas saviem „kosmosa kuģiem”, lai rezultātā „kosmosa kuģi” savienotos, sadodot rokas.

Lai nedaudz sarežģītu uzdevumu, telpā var izvietot dažādus šķēršļus, kuriem ir jāpārkāpj pāri vai jāapiet apkārt, lai notitku veiksmīga „kosmosa kuģu” savienošanās.

Pēc uzdevuma veikšanas pārrunā kādas emocijas bija tiem, kuri vadīja un tiem, kurus vadīja. Pārrunā arī nepieciešamās prasmes un iemaņas, lai veiksmīgi pildītu uzdevumu. Tāpat pārrunā, kādās dzīves situācijās noder šīs prasmes un iemaņas.

Izmantotā literatūra

1. Грецов А.Г. „Лучшие упражнения для сплочения команды” - СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. - 44 с.
Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения - М.: Генезис, 2002. - 336 с.
Фопель Клаус. Создание команды. Психологические игры и упражнения - М.: Генезис, 2003. - 400 с.