



“Laiks Aplim”

jeb

“Tikšanās Aplī”

Ideju grāmata klašu audzinātājiem, skolotājiem un mentoriem.

Sveiki!

Ja Jūs šo lasāt, tas ir tāpēc, ka esat klases audzinātājs, skolotājs vai esat izmācījies par jauniešu mentoru. Lai vai kurš no šiem variantiem būtu Jūsējais, viena no Jūsu lomām būs veidot stipras kopienas klasēs, kuras Jūs mācat vai atbalstat, lai to dalībnieki veidotu vidi, kurā bērni un jaunieši rūpējas cits par citu. Jo īpaši svarīgi tas ir mācību gada sākumā. Bet, labā ziņa ir tā, ka pierādīts - regulāra apļu rīkošana veido padziļinātas saiknes klasesbiedru vidū, paaugstina piederības sajūtu, mazina traucēšanu, vardarbību, neapmierinātību un gala rezultātā iemāca prasmi runāt par savām emocijām un socializēties.

Mācību gada sākumā skolnieki, īpaši jaunie skolēni klasē, ļoti iespējams, ka jutīsies uztraukti un vēlēšies saņemt atbalstu, iekļaušanu, draudzību, sapratni, pacietību...visas tās lietas, kuras Jūs varat palīdzēt nodrošināt. Viens no veidiem, kā šo visu piedāvāt savai grupai un iemācīt viņiem to nodrošināt viens otram ir izmantojot "Laiks Aplim" regulāri.

Šī ir ideju buklets, kuru varat izmantot savā klasē vai mācību grupā, ar kuru esat saistīts. Šīs aktivitātes lieliski iekļaujas arī mācību vielas pasniegšanā un padziļina mācību saturu. Dalieties ar saviem kolēģiem visos mācību priekšmetos un beigu beigās izveidojiet savu grāmatu- ideju avotu!

Lai veicas un izbaudiet procesu!

Belinda Hopiknsa,

2014. gada 8.jūlijā

5 atjaunojošās pieejas atslēgas tēmas:

Atjaunojošās pieejas balstās uz 5 atslēgas tēmām jeb idejām, kuras norāda, kā rīkoties ikdienas saskarsmē jebkurā institūcijā vai organizācijā, kas vēlas šo darbības modeli ieviest:



1.Tēma – unikālas un līdzvērtīgas perspektīvas. Katram cilvēkam ir savs skatu punkts uz jebkuru situāciju vai notikumu, un ikvienam nepieciešama iespēja to izpaust un dalīties, lai justos cienīts, novērtēts un uzklausīts.

2.Tēma – domas ietekmē emocijas, un emocijas iespaido tām sekojošās darbības. Ko cilvēki jebkurā dotajā mirklī domā iespaido to, kā viņi tajā brīdī jūtas, un šīs sajūtas noved pie rīcības. Domas un jūtas atrodas “zem ūdens”, bet, tajā pašā laikā, ir ļoti svarīgi tās izprast.

3.Tēma – empātija un cieņa pret otra jūtām. Lai dzīvotu harmoniski, cilvēkiem nepieciešama līdzjūtība, un viņi varētu izprast, kas ir, bija vai būs skarts rīcības rezultātā jebkurā dzīves situācijā un kādā veidā.

4.Tēma – ja mūsu emocionālās vajadzības tiek piepildītas, ir daudz lielāka iespēja, ka būsīm laimīgi, izturīgi un pieredzes bagāti. Izprast to, kas mums visiem nepieciešams, lai varētu būt savi labākie “es” ir pirmais solis, lai būvētu drošas, gādīgas kopienas savu darba biedru un klašu atbalstam.

Nepiepildītas vajadzības var būt pamats kaitīgai uzvedībai. Vai tas būtu kāds, kas nodarījis pāri vai pats piedzīvojis pāri darījumu, visdrīzāk, ka šo cilvēku vajadzības ir ļoti līdzīgas. Līdz brīdīm, kad šīs vajadzības būs apmierinātas, pāri darījums nevar tikt labots, un attiecības paliek sabojātas. Šīs vajadzības nepieciešams izziņāt, lai palīdzētu cilvēkiem pārraut kaitīgas uzvedības apli. Cilvēku vajadzību identificēšanai jānotiek pirms stratēģiju izstrādes šo vajadzību realizācijai.

5.Tēma – uzticēšanās un iespēju sniegšana. Cilvēki, kurus situācija ietekmē tiešā veidā, ir vispiemērotākie, lai identificētu, kam jānotiek, lai visi varētu virzīties tālāk, un pāri darījums var tikt mazināts. Šī aktīvā dalība lēmumu veidošanā un problēmu risināšanā ietver cieņu un uzticību, attīsta sociālās prasmes, pašpārlicību un stiprina savstarpējo saikni starp cilvēkiem.

“ Laiks Aplim” un “Tikšanās Aplī” vadīšanas principi :

- Visi cilvēki, kuri ieradušies, sēž aplī, vienāda augstuma krēslos, labi izvēdinātā telpā, kurā nav traucēkļu vai cilvēku, kuri nodarbojas ar blakuslietām. Tad katrs var justies iekļauts un koncentrēt savu uzmanību uz atrašanos aplī.
- Vadītājs iedrošina visus uzņemties atbildību par nodarbības kvalitāti un progresu, liekot nedefinēt vienkāršas vadlīnijas, kuras jāievēro, lai piedalītos aplī. (“ Kas Tev nepieciešams no citiem, lai Tu varētu dot no sevis vislabāko?”) Šīs vajadzības var uzrakstīt uz papīra lapas un pielīmēt pie sienas.
- Runājamais objekts tiek izmantots, lai identificētu, kuram kārtā runāt. Šis objekts tiek nodots no cilvēka cilvēkam pulksteņrādītāja virzienā vai pretēji tam. Tiesības runāt dotajā brīdīt ir tikai tam cilvēkam, pie kura atrodas runājamais objekts.
- Šo “noteikumu” drīkst lauzt tikai vadītājs vai cilvēks, kurš fasilitē apli izņēmuma gadījumos (piem., lai pavaicātu sīkāku informāciju, rakstot dalībnieka teikto uz tāfeles vai, ja citi iejaucas runātāja teiktajā un viņiem nepieciešams laipns atgādinājums par pamatnoteikumiem vai, ja kādam nepieciešams atbalsts, lai izteiktos).
- Ikvienam ir tiesības izlaist savu kārtu runāt aplī vai piedalīties spēlē. Nevienam nevajadzētu just spiedienu piedalīties, bet ar laiku lielākā daļa cilvēku jūtas droši.



“Laiks Aplim” un “ Tikšanās Aplī ” atslēgas vērtības:

- Savstarpējas cieņas nodrošināšana, kas nozīmē, ka ikviens mēģinājums “dominēt pār otru” vai kādu apvainot tiek konstatēts un neitralizēts (Tas ir ļoti svarīgi, ka vadītājs uztur pozitīvu un cieņpilnu atmosfēru neatkarīgi no tā, cik dusmīgs vai aizvainots kāds jūtas!).
- Ir kopīgi jāvienojas, ka katram ir tiesības justies tieši tā kā viņš/viņadotajā brīdī jūtas. Nav tādu jūtu, kuras “būtu vai nebūtu jājūt”. Jūtas ir vienkārši jūtas, - bet cilvēkiem var gadīties, ka jāpiedomā, kā tās izpaust, lai viņi tiktu uzklausi.
- Pieņemoša attieksme pret to, ka katram ir tiesības uz atšķirīgu viedokli, pat ja citi tam nepiekrīt.
- Ir jābūt atvērtībai strādāt ar ikvienu apļa dalībnieku, veicināt toleranci un dažādību, nojaucot barjeras.
- Tiek izvirzīts uzdevums cienīt savstarpējās atšķirības un svinēt pieredzi, ar kuru var dalīties.
- Grupa uzņemas kopīgu atbildību par to, lai nodarbība noritētu veiksmīgi.
- Tiek iedrošināta kopīga atbildība par to, lai iekļauti tiktu visi, un tiek apzinātas katra jūtas tā, lai neizveidotos situācija, kurā kādam sanāktu būt atstumtam.
- Izpratne starp visiem dalībniekiem, ka nespēja sekot “Laiks Aplim” noteikumiem nav “slikta uzvedība” vai “traucēšana”, bet gan pierādījums, ka nav piepildītas kādas konkrētas dalībnieka vajadzības, un ka nepieciešams kaut kas cits, lai tās piepildītu.
- Pārliecība, ka darbam aplī, tā saturam un procesam jābūt harmoniskam, tā lai tas, ko cilvēki saka ir saskaņā ar to, kā viņi rīkojas.



Uzsākot “Laiks Aplim” ar jau esošu grupu:

Izmēģiniet sākt apli ar spēlēm, pamazām pievienojot ideju par vadlīnijām spēļu laikā. Vispirms izstāstiet spēles gaitu un tad vaicājiet, vai ir kādi noteikumi, kuri nepieciešami, lai spēle darbotos (piem., ja spēlē paredzēts mainīties ar krēsliem, vaicājiet, kādi noteikumi nepieciešami, lai tas būtu droši?). Tiklīdz esat ierosinājuši dažus noteikumus, pārvaicājiet, vai visi tiem piekrīt. Pēc spēles pārskatiet, vai visi varēja šiem noteikumiem izsekot, jeb vai nepieciešams vēl kādus papildus pievienot. Varbūt izspēlējiet spēli vēlreiz. Arī dažādas spēles variācijas var tikt ierosinātas un izmēģinātas.

Šī materiāla beigās ir saraksts ar spēlēm, kuras ierosinām, bet aptaujājiet arī teātra pulciņa speciālistu, skautu un gaidu vadītāju, sporta skolotājus, arī internetā ir daudz publicētu resursu, kas domāti, lai uzlabotu uzticēšanās prasmes, sadarbību un vienkārši labi pavadītu laiku.

.Svarīgi adresēt arī šādus jautājumus:

:•Kā mēs varam pārliecināties par to, ka neviens netiktiek atstumts?

•Vai šī spēle ir droša, vai arī tās laikā var savainoties?

•Kā mēs varam “samiksēt” zēnus un meitenes?

• Vai šī spēle ir piemērota visām telpā esošo cilvēku dalības pakāpēm? Vai mums jāveic kādi labojumi, lai spēli padarītu pieejamāku (piem., mainīties ar krēsliem var nebūt iespēja cilvēkam ratiņkrēslā)?

Ieklausīties katra dalībnieka pienesumā ir ļoti svarīgi, tāpēc sākuma stadijā Tev, iespējams, nepieciešams dalībniekiem pavaicāt, kas viņiem nepieciešams vienam no otra, lai varētu piedalīties diskusijās.

Vienmēr, kad vaicājat dalībnieku viedokli, ir vērts apsvērt, vai vispirms šo uzdevumu neuzdot pāros un tikai tad grupas lielajā aplī. Paust savu viedokli skaļi var būt izaicinājums, un dalīšanās savā pāri vispirms stiprina pašapziņu. Tādējādi tiek nodrošināts arī, ka katra cilvēka ideju kāds uzklausa, pat ja nerodas iespēja runāt lielajā aplī.

SVARĪGI: Vadlīnijas uzmanības piesaistīšanai: Ko grupa iesrosina? Labi strādā rokas pacelšana un savas kārtas sagaidīšana. Parasti notiek tā, ka citi to pamana un arī paceļ savu roku. Tas neaizņem daudz laika, lai cilvēki piekļustu un lai sagatavotos nākamajai aktivitātei. Turpretī, balss pacelšanai, lai piesaistītu sev uzmanību, piemīt disharmonija.

Apļi

Ir daudz un dažādu veidu, kā apļi ietilpst atjaunojošajā pieejā.

“Laiks Aplim”

ir strukturēts aktivitāšu kopums, veidots lai veidotu kopienas sajūtu, attīstītu empātiju, uzticēšanos, komunikāciju un sadarbības prasmes. Ir daudz lielisku materiālu un aktivitāšu, kuri ir pieejami internetā (piem., www.incentiveplus.co.uk).

Ieteicamā struktūra aplim:

Iepazīšanās raunds - “iečekošanās ”

Dalībnieku samainīšana ar vietām – “mikseris”

Padziļināts vai apjomīgāks uzdevums - (grupā vai pāros) par izvēlēto tēmu

Atsauksmju raunds – katrs dalās par to, ko apļa laikā iemācījies

Aktīvāka spēle – “enerdžaizeris”

Noslēguma raunds – kas katram paticis no šīsdienas apļa

Apļa process var tikt izmantots gan ar jauniešiem, gan pieaugušajiem kā tikšanās modelis – biznesā, problēmu risināšanā, kopīgas valodas atrašanās, kā arī kopienas un komandas veidošanā.

Kopienas konference (Community Conferencing) - nosaukums dažkārt izmantots mazliet oficiālākai apļa izmantošanai, un tās modeļi variē. Daži izmanto metodes no “atjaunojošas tikšanās” (“restorative meeting”).

Visi modeļi balstās uz identiskām atslēgas tēmām un tiem pašiem jautājumiem.



“Laiks Aplim” aktivitātes

Nākamo lappušu garumā Jūs atradīsiet “iečekošanās”, “mikseru” piemērus, formātus, kā uzkonstruēt “galvenās aktivitātes”; “enerdžaizerus” un citas spēles. Izvēlieties to kombināciju, kas vislabāk atbilst Jūsu izvēlētajai tēmai.

“Iečekošanās”

“Iečekošanās” notiek nodarbības vai tikšanās sākumā un ir veids, kādā ikvienam pieskarties pie pamattēmas, noskaidrot, kā katrs par to jūtas un vienotos par tām vērtībām un principiem, uz kuriem aplis balstīts. Var izmantot formātu “ palaiš jautājumu pa apli”, bet dažkārt arī citas aktivitātes var noderēt. Šajā metožu kopumā tiek izmantotas krāsainas kārtis, lai iedvesmotu katru dalīties ar savu redzējumu. Tās tiek izklātas uz grīdas apļa vidū, un katrs tiek aicināts izvēlēties vienu, tad atgriezties savā vietā un apļa laikā dalīties ar iemeslu savai izvēlei. Kā piemērs var kalpot Spēka kārtis un Sajūtu kārtis, abas no tām iespējams iegādāties norādītajā mājas lapā: www.IncentivePlus.co.uk .

Populāri “iečekošanās” jautājumi:

Mani sauc..... Es jūtos Un viena lieta, kuru atceros no iepriekšējās nodarbības/tikšanās/ mācību stundas.....

Mani sauc..... Es jūtos Un viena lieta, ko es iemācījos pagājušo reizi un esmu izmēģinājis ir.....

Mani sauc Un, ja es būtu laika apstākļi, es šodien būtu

Mani sauc ... Un, ja es būtu krāsa, es šodien būtu.....

Vārds un darbība

Enerģiskāka “iečekošanās” ir, kad cilvēki stāv aplī, iepazīstina ar sevi un parāda darbību. Visi pārējie atkārto darbību un atkāro cilvēka vārdu – tā tas turpinās ar katru no apļa dalībniekiem. Izmantojiet savu iztēli!

“Izčekošanās”

Šīs aktivitātes paredzētas nodarbības beigām, lai noslēgtu izvēlēto tēmu, pieliktu punktu un atzīmētu to, ka grupa kādu laiku netiksies. Šis ir laiks refleksijai un svinēšanai, tāpēc ir jauki izmantot raundu ar laba vērtējumiem:

Viena lieta, kas man šodien patika, bija ...

Viena lieta, ko es šodien iemācījos, bija ...

Viena lieta, ko es no šodienas paņēmu līdzi, būs

Citas aktivitātes iekļauj:

Labo novērojumu piramīda

Visi stāv ciešā aplī.

Pirmais no dalībniekiem pasper soli uz priekšu, izstiepj savu labo roku un saka vienu lietu, ko šajā nodarbībā novērtē kā labu.

Kāds cits pasper soli uz priekšu, uzliek savu labo roku uz pirmā dalībnieka rokas un pievieno savu labo novērojumu par šo nodarbību.

Tā turpinās līdz visi stāv ciešā pulciņā, visiem labās rokas ir viena virs otras. Beigās aiciniet visus viegli paspiest roku uz leju un skaitīt:

Viens/Divi/TRĪS, tajā brīdī dalībnieki visi reizē paceļ savas labās rokas un atkāpjas venu soli atpakaļ, izplatot savas labās domas uz visiem dalībniekiem.

Raundi

Šie nav obligāti jāizmanto tikai apļa sākumā. Dažādi raundi parasti kalpo kā kodolīgi secinājumi, nereti pat viena teikuma apjomā, lai izpaustu savu personīgo redzējumu. Tos var arī izmantot, lai atcerētos ikviena dalībnieka vārdu, bet ne obligāti:

Mani sauc..... un mans mīļākais deserts ir ...

Manis auc..... un es jūtos

Mani sauc... pozitīvs īpašības vārds, plus, savs vārds, piem., Lieliskā Liene, Mīļais Mārtiņš, Superīgā Sintija.....

Citi piemēri:

Ja es būtu auglis, es būtu

Viena laba lieta, ko es sagaidu sonedēļ ir ...

Viena īpašība, kas piemīt labam mediatoram ir

Nepatīkamas situācijas

Piem., Ja kāds mani ignorē, kamēr es runāju, es sev iekšēji saku.... Tad es jūtos

Citi piemēri:

Ja kāds par mani smejas, kad es kaut ko ierosinu.

Ja kāds pasaka, ka vairs nevēlas būt mans draugs.

Ja kāds aizņemas manus jaunus krītiņus un vienu pazaudē.

Pārsvarā pozitīvas situācijas:

Izpētot domu ietekmi/to interpretācijas uz mūsu emocijām:

Piem., Kad kāds man palīdz izpildīt darbu, kurš man nevedas veģli, es sev iekšēji saku....Un tad es jūtos.....

Citi piemēri:

Kāds mani uzciēnā ar saldumiem.

Kāds man pasaka, ka mans zīmējums ir skaists.

Kāds mani pasveicina, kad ierodos klasē.

Citi veidi, kā noslēgt apli:

Maģiskais pavediens

1. Visi stāv ciešā aplī. Viens cilvēks, parasti vadītājs, tur rokās neredzamu pavedienu kamolu.
2. Turot pavediena pašu galu, vadītājs to met kādam citam no apla dalībniekiem un nosauc vienu lietu, ko pats pienes šai komandai vai nodarbībai (piem., entuziasms, humora izjūta).
3. Nākamais dalībnieks tur rokās pavediena gabaliņu, sakot, ko viņš pienes.
4. Tas atkārtojas līdz katrs dalībnieks tur pavediena gabaliņu, no kuriem veidojas stiprs tīkls visas grupas apjomā.
5. Beigu beigās bumbiņa atgriežas atpakaļ pie vadītāja un visi savu pavediena gabaliņu tur nostieptu. Vadītājs piebilst, ka šī ir stipra saikne dalībnieku starpā un ka, kļūdas gadījumā, ja pavediens tiks atlaists, visa grupa palīdzēs kopā to noturēt. Vēl var piebilst, lai visi iedomājas, ka uz skaitu 3 var pavedienu uzvest gaisā un ļaut, lai tas pārklājas pār visas grupas galvām (kā izpletis, kuru nepieciešamības gadījumā ikviens var izmantot).

Apskāviens

Ja grupa jūtas pietiekami droši, tad sadošanās rokās vai sanākšana tuvāk ciešā grupas apskāvienā var beigt nodarbību uz pozitīvas nots. Tas var būt jauki uz kādu minūti vai divām klusi stāvēt - skatīties viens uz otru un pasmaidīt.

.Labo domu plakāti

Šī aktivitāte ir labs veids, lai nobeigtu kursu, kad dalībnieki viens otru pazīst jau labāk.

1. Izdaliet krāsainas A4 lapas visai grupai.
2. Aiciniet katru uzrakstīt savu vārdu uz papīra lapas un pielīmējiet to uz dalībnieka muguras ar skoču (aktivitāte, kurā der sadarboties!).
3. Aiciniet katru pieiet pie ikviena un uz viņu mugurām uzrakstīt kaut ko labu, ko viņi šajās nodarbībās ir devuši vai palīdzējuši iemācīties.
4. Pirms uzdevuma izpildes atgādiniet, cik nejauka sajūta ir tad, ja uz sava plakāta kāds atradīs negatīvu komentāru.
5. Kad visi ir uzrakstījuši uz visu plakātiem, dodiet laiku, lai katrs var izlasīt savu plakātu un, varbūt, novadiet raundu par to, kā katrs jūtās. Tas var būt diezgan liels izaicinājums pieņemt tik daudz laba par sevi, un cilvēki var kļūt emocionāli.

“ Mikseri”

Šīs aktivitātes domātas, lai samainītu grupas cilvēkus ar vietām, lai katram būtu iespēja darboties ar tiem dalībniekiem, kurus katrs parasti neizvēlētos.

Saule spīd uz...

Kāds stāv vidū un pasaka teikumu, kurš ir patiess viņa gadījumā; visiem dalībniekiem, par kuriem šis apgalvojums arī ir patiess, jāpieceļās kājās un jāsamainās ar vietām. Piemēram: Saule spīd uz visiem, kuriem... ir mājdzīvnieks; pieder velosipēds, mugurā ir kaut kas zils, garšo šokolāde u.c. Cilvēks, kurš ir vidū, cenšas atarst brīvu vietu – līdz ar to vidū nāk katreiz cits cilvēks.

Augļu salāti



1. Staigājiet pa apli un dodiet visiem, ieskaitot sevi, augļa nosaukumu (izvēlieties četrus), piem., ābols, plūme, banāns, bumbieris,....

2. Izņemiet savu krēslu no apļa un nostājieties vidū.

3. Pasaki augļa nosaukumu un visi, kuriem ir šis nosaukums, pieceļas un apmainās ar vietām. Neviens nevar palikt tajā pašā vietā. (Tā ir laba doma iepriekš vienoties par drošības noteikumiem).

4. Mēģiniet atrast, kur apsēsties, tā lai kāds cits nonāk vidū, un spēle var sākties no jauna. Vidū esošais dalībnieks var izsaukties arī: „Augļu salāti!” - šajā gadījumā ar vietām apmainās pilnīgi visi.

Es sēžu šeit, garajā zālē ...



1. Pārliecinieties, lai Jums blakus ir tukšs krēsls. Apsēdieties tajā un sakiet: „ Es sēžu šeit.”

2. Cilvēks, kurš sēž Jums blakus, tad pavirzās uz Jūsu tukšo krēslu un saka: „Garajā zālē.”

3. Cilvēks, kurš sēdēja blakus Jūsu kaimiņam, pavirzās uz tukšo vietu un saka: "Ar manu draugu..." un nosauc kādu no sev pretī stāvošajiem apla dalībniekiem. (Šeit ieteicams meitenēm nosaukt kādu puisi un puisiem - meiteni. Tas tāpēc, lai spēle neiestrēgtu).

4. Nupat nosauktais cilvēks atnāk uz tukšo krēslu un atstāj pats savu vietu tukšu. Abi blakus esošie sacenšas, kurš pirmais apsēdīsies tukšajā krēslā. (SVARĪGI: ievērojiet drošības noteikumus).

5. Tagad ir tukšs krēsls, un spēle sākas no jauna, sekojot secībai no tā dalībnieka, kurš pirmais aizpildīja tukšo vietu. (Citiem vārdiem, cilvēks, kurš apsēdās tukšajā vietā, saka: „ Es sēžu šeit.”, un viss turpinās.)

VAI NU spēlējiet šo tik ilgi, kamēr visi ir izmēģinājuši VAI apstāieties pēc neilga brīža. SVARĪGI: izveidot tādus noteikumus, lai būtu vienkārši iekļaut visus dalībniekus.

Pāra un nepāra cipari

1. Nostāieties aplī un piešķiriet katram ciparu, sākot ar 1 un turpinot skaitīt uz priekšu katram apla dalībniekam. Pārliecinieties, ka ikviens zin, vai viņu cipars ir "pāra" vai "nepāra".

2. Aiciniet visus, kuri ir "nepāra" skaitļi, piecelties un samainīties ar vietām. Tad to pašu aiciniet darīt arī "pāra" ciparus. Šeit Jūs varat variēt, atkarībā no matemātiskās kapacitātes grupā. Varat izsaukt "skaitļus, kuri dalās ar 3 vai 5 u.c. Varat izmantot arī angļu, franču/vācu/spāņu/urdu ciparus - ja jūsu dalībnieki tos pārzina.

Skaitļi nemainās, cilvēkiem pārvietojoties. Katrs saglabā savu oriģinālo numuru.

Bungošana – grupās pa skaitļiem



1. Visi staigā pa telpu un sit rokas bungu ritmā.
2. Pie norunāta signāla visi sastingst, un tiek nosaukts kāds skaitlis. Visi steidzas sastāties grupās šī skaitļa apjomā. Tad visi skatās, kurš palicis bez grupiņas.*

3. Grupa izklīst, un aktivitāte atkartojas ar citu skaitli. Iepazīstiniet arī jaunus elementus, piem., visās grupās jābūt gan pišiem, gan meitenēm, ja iespējams. (Vai izspēlējiet dalīšanos šajās grupās kādu brīdi, tad novērojiet, vai notiek kāda konkrēta elementa atstušana. Ja tā notek, vaicājiet grupai, kā varētu no tā izvairīties).

*(Ideālajā gadījumā apspriediet šo vispirms un izlemiet, kāda būs Jūsu stratēģija, ja tā notiks. Šādas diskusijas, cerams, padarīs dalībniekus saprotošākus pret to, ko nozīmē palikt vienam pašam. Ja tas ir droši, varat apļā sākumā diskutēt par to, kāda bija sajūta "tikt atstumtam" kā daļu no tās dienas programmas. (Dažiem no dalībniekiem tā var būt smaga tēma, tāpēc izmantojiet savu pieredzi un loģisko domāšanu, lai izlemtu, kā labāk rīkoties).

Pabeidziet šo aktivitāti tāda skaitļa grupās, kādu vēlaties nākamajai aktivitātei, un pievienojiet papildus nosacījumus, ja nepieciešams: grupas, kas mīkētas pēc vecuma vai dzimuma.

Dzimšanas dienu rinda

Visi stāv kājās un sastājas rindā pēc dzimšanas dienas secības, bet neizmantojot vārdus. Tas palīdzēs, ja izlemsiet, no kura gala rindai jāsākas (piem. Janvāris ir telpas kreisajā pusē) Roku kustības, mīmika un žesti ir atļauti, un dalībnieki var viens otram palīdzēt – bet **BEZ RUNĀŠANAS!** Ja datumi ir par sarežģītiem, izmantojiet tikai mēnešus. Pārbaudiet, vai rinda izveidojusies pareizi un, ja nē, atbilstoši pamainiet dalībniekus ar vietām, atļaujot kļūdīties.

Sadaliet rindu pa pāriem un lieciet visus apsēsties aplī blakus savam partnerim.

Tehnikas galvenajai aktivitātei

Centriskie apli

Šī aktivitāte palīdz attīstīt aktīvu klausīšanos un iedrošina ikvienu izpaust savas idejas, zināšanas vai izpratni par doto tēmu.

1. Pārvietojieties pa apli un, izmantojot atvērtas plaukstas žestu (nekad nerādi uz otru ar izstieptu rādītājpirkstu!), piešķiriet katram dalībniekam vai nu A vai B burtu.

2. Aiciniet visus "A" burtus paņemt savus krēslus un izveidot apli telpas vidū, ar skatu uz āru.

3. Tālāk aiciniet visus "B" apsēties pretī "A" burtiem, pietiekami tuvu, lai varētu savstarpēji sarunāties.

4. Paskaidrojiet, ka šī aktivitāte saucas "Centriskie apli" un uzzīmējiet divus apļus uz lielās tāfeles papīra lapas, nosaucot tos par "Iekšējo" un "Ārējo" apli.

5. Paskaidrojiet, ka jūs aicināsi vienu no apliem runāt par konkrētu tēmu tikai uz 1 minūti, un viņu partneriem būs uzdevums tikai klausīties - māt ar galvu, smaidīt, izmantot iedrošinošus roku žestus..., bet nerunāt. Pēc tam abi apli samainīsies lomām, un otrajā aplī sēdošiem būs tāds pats uzdevums.

6. Uzrakstiet uz tāfeles lielās lapas pirmo tēmu/jautājumu un blakus tam, uz tās pašas līnija vārdu "Iekšējais". Aiciniet "Iekšējo apli" sākt runāt.

7. Sāciet visi vienlaicīgi un vienojieties par paceltas rokas bezvārdu signālu, lai pēc minūtes visi pārtrauktu runāt.

8. Tālāk, uz tās pašas līnija uzrakstiet vārdu "Ārējais" (tas Jums palīdzēs atcerēties, kurš aplis sāk runāt pirmais katrā jautājumu raundā) un aiciniet "Ārējo" apli runāt par to pašu tēmu.

9. Ielūdziet "Ārējo" apli piecelties un pavirzīties vienu vietu uz priekšu pulkstenrādītāja virzienā un tad atkātojiet so pašu aktivitāti par nākamo tēmu un tā tālāk līdz visas četras tēmas/jautājumi ir apsriesti.

10. Aktivitātes beigās aiciniet "Iekšējo" apli atkal pievienoties "Ārējam" aplim. Ja Jums paliek laiks, varat noorganizēt nelielu diskusiju par to, kā dalībnieki šo aktivitāti varētu pielietot savā vidē vai nu kā "popkorna" aktivitāti (cilvēki izsakās jauktā secībā, atkarībā no tā, kurš vēlas runāt nākamais) vai arī grupas aplī pēc iepriekšējas dalīšanās ar savu pāri par šo.

Divdaļīga teikuma pabeigšana -

No divām daļām sastāvoša teikum apli var atspoguļot piepildītas un nepiepildītas vajadzības, pozitīvus vai negatīvus emocionālos stāvokļus,- vienmēr sāciet ar negatīvo, lai varat beigt ar pozitīvo.

Es nejūtos cienīts, kad....

Es jūtos cienīts, kad.....

Piramīdu būvēšana

Aiciniet cilvēkus strādat pa pāriem (izmantojiet drošu metodi, lai sadalītu pārus).

Izvirziet grupas uzdevumu definēt konkrētu jēdzienu vai konceptu (piem., atjaunojoša pieeja) un dodiet laika rāmi šī uzdevuma paveikšanai, piem., 3 minūtes.

Aiciniet 2 grupas ar 2 dalībniekiem apvienoties un atkārtojiet uzdevumu (varbūt sniedzot ap 2 minūtēm vairāk laika).

Aiciniet grupas pa 4 apvienoties grupās pa 8 un atkārtojiet šo uzdevumu (varbūt sniedzot vēl par 2 minūtēm vairāk laika).

Ja dalībnieku skaits to atļauj, apvienojiet visus dalībniekus vienā grupā un aiciniet atrast kopīgu definīciju apmēram 10 minūšu laikā vai ātrāk. Atcerieties pilnībā noiet malā. Varbūt piešķiriet marķieri kādam no dalībniekiem, kurš var darboties kā vadītājs un pierakstīt idejas. **ATSTĀJIET** grupu, lai tā darbotos pati par sevi un atturieties no kārdinājuma tikt ierautam diskusijā.

Kad uzdevums ir paveikts, aiciniet visus atgreizties grupās pa 4 un identificēt, kādas prasmes viņi izmantoja un vai vajadzības, kuras nepieciešams piepildīt, lai būtu savas labākais "es" tika ievērotas diskusijas laikā.

Ko dalībnieki varēja darīt labāk, lai visu vajadzības tiktu piepildītas?

Nobeidziet ar pēdējo apli, kurā dalībnieki aicināti dalīties par to, ko viņi iemācījušies šīs aktivitātes laikā un par to, ko viņi iemācījušies no tā, kā šis uzdevums tika uzdots.

Karuselis

Izmantojiet "Mikseri", lai iegūtu grupas pa 4 vai 5.

Iepriekš sagatavojiet nepieciešamo tāfeles papīra lapu skaitu, un izvietojiet tās pa telpu – uz galda, uz grīdas, pie sienām, ja iespējams.

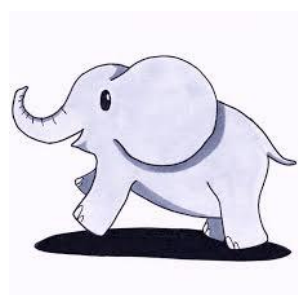
Izvirziet uzdevumu, kas paredz vairākām grupām strādat kopā un pierakstīt savas domas uz vienas papīra lapas, tad doties tālāk pie nākamās lapas un pierakstīt tur savu viedokli, piemēram:

Uzdevums par vajadzībām, identificējot vajadzības zem cilvēku prasībām vienam pret otru, idnetificējot arī stratēģijas, kuras darbinieki vai skolēni varētu izmantot, lai šīs vajadzības piepildītu (var tikt izraudzītas dažas vajadzības, un to nosaukumi uzrakstīti uz lielajām lapām katra savā karuselī).

“Enerdzāizeri”

Šīs spēles nāk no dažādiem avotiem, ieskaitot “Mediation UK” manuāļa “Mediācija darbībā, alternatīvas vardarbības programmai” un LEAP (“Learning Evaluation and Planning”) “Spēlēšanās ar uguni” manuāļa

Ziloņi un Palmas



1. Uzaiciniet sev palīgā brīvprātīgo, aiciniet viņu izstiept roku kā ziloņa snuķi.
2. Abi cilvēki, kuri atrodas centrālajam cilvēkam katrā pusē izstiepj rokas, lai veidotu pusapaļu ziloņa ausi. No malas tai būtu jāizskatās kā ziloņa galvai (Izmēģiniet!).
3. Uzaiciniet vēl vienu brīvprātīgo, kuram būs jāpaceļ rokas taisni gaisā, lai veidotu palmas stumbru. Abi cilvēki, kuri atrodas katrā pusē šim dalībniekam, aizgriežas no tā prom un veido vilnīšus ar rokām augšā un lejā. Šie ir koka zari, kas šupojas vējā. (Ticiet man!).
4. Uzaiciniet vēl vienu brīvprātīgo, lieciet viņam izstiept rokas taisni uz katru no pusēm un griezties apkārt kā helikopteram. **BET PIRMS TAM AICINIET ABUS VIŅAM BLAKUS STĀVOŠOS DROŠĪBAS LABAD PIELIEKTIES.**
5. Nu Jūs esat gatavi sākt spēli. Mierīgi pastaigājieties pa apli un rādiēt ar plaukstu uz kādu, izsaucoties “Zilonis”, “Palma” vai “Helikopters”. Lai kurš no šiem tas būtu, cilvēkam, uz kuru rāda roka, jāķļūst par skulptūras centru un viņa blakus stāvošajiem arī jānostājas atbilstošajās pozīcijās.

6. Sākumā spēlējiet lēnām, bet pēc tam palieliniet tempu. Katrs, kurš vilcinās vai ko sajauc, stājas vidū un kļūst par cilvēku, kurš norāda uz citiem, bet galvenā doma ir, lai visiem būtu jautri, tāpēc esiet uzmanīgi.

Atsien mezglu

1. Sadaliet grupu mazākās grupās pa 8 vai 10. Tam jābūt pāra skaitlim.
2. Aiciniet katru no grupām sastāties aplī un aizvērt acis.
3. Lieciet katram dalībniekam izstiept savu labo roku un pieķerties jebkurai rokai, kuru viņš atrod. Vadītājs var piepalīdzēt tā, lai katram ir kāda roka, kuru satvert.
4. Tad aiciniet dalībniekus izstiept savu kreiso roku un ar to pieķerties jebkurai brīvai rokai.
5. Tagad drīkst atvērt acis.
6. Uzdevums ir atmudžināt cilvēku mezglu tā, lai nevenam rokas netiktu palaistas vaļā.
7. Nereeti dalībnieki konstatē, ka atkal nostājušies aplī.
8. Dažkārt var rasties arī neiespējama kombinācija – vadītājiem jābūt iedrošinošiem un pacietīgiem, kamēr grupa sevi organizē. Ir liels kārdinājums sniegt instrukcijas vai glābt situāciju. Mēģiniet tā nedarīt, jo tas atņem grupai problēmas un risinājuma atbildības sajūtu.
9. Uzdevuma beigās grupa var diskutēt, kuras no kooperatīvām stratēģijām darbojās un kuras ne.

Tropiskā vētra

Jūs varat ierosināt šo uzdevumu, liekot dalībniekiem atcerēties, vai viņi jebkad ir piedzīvojuši tropisku vētru vai arī karstu, mitru dienu, kuras laikā veidojas pērkona negaiss, kas strauji nolīst uz aiziet. Aiciniet atcerēties stipru vēju, lietoslāses, kuras krīt arvien pamatīgāk, vētras beigas, no kurām paliek pāri vien viegls vējiņš un klusums.

Uzdevums ir nevienam nerunāt, bet uzmanīgi vērot cilvēku, kurš sēž pa labi. Jebkas, ko viņš dara vai pārtrauc darīt jānokopē, bet nedrīkst kopēt nevienu citu (ir kārdinājums kopēt vadītāju!).

1. Sāciet uzdevumu lēnām, berzējot rokas vienu pret otru. Šai kustībai būtu jāceļo pa visu apli.

2. Kad tā atgriežas pie Jums, sāciet klausīties 2 izstieptus pirkstus pret otras plaukstu pamatni.
3. Kad arī šī kustība izceļojusi pa visu apli, sāciet plaukšņināt plaukstu (mēģiniet to noorganizēt tā, lai netiktu sistīts viens ritms, šī spēle darbojas labāk, ja plaukstu tiek sistātas nevienmērīgi).
4. Tālāk rībiniet kājas pret zemi.
5. Tad atgriezieties pie plaukstu sišanas.
6. Tālāk vēlreiz sistiet 2 pirkstus pret plaukstu pamatni.
7. Tad atgriezieties pie roku berzēšanas.
8. Tad salieciet rokas sev klēpī.

Atcerieties, ka kustības jāpadod pa apli tā, lai to maiņa notiktu pakāpeniski. Katram jāturpina darīt to, ko darījis visu laiku līdz cilvēks, kurš sēž pa labi sāk mainīt savas kustības.

Visam kopā tam jāizklausās pēc tropiskas vētras!

Pastaiga

1. Aiciniet visus pastaigāties pa telpu un sastingt tiklīdz Jūs sasitat kopā plaukstu.
2. Nosauciet vienu apstākļa vārdu, un aiciniet cilvēkus staigāt nosauktajā veidā, piem., bēdīgi, priecīgi, dusmīgi utml.
3. Izvēlieties nelielu cilvēku grupiņu, kurai slepeni jāizvēlas savs apstākļa vārds un jāpastaigājas tādā veidā, aiciniet pārējos uzminēt šo apstākļa vārdu.
4. Izveidojiet kopsavilkuma diskusiju, kādus pavedienus mēs izmantojam, lai uzminētu, kā cilvēki jūtas, un cik labi mums izdodas to uzminēt. Paturiet prātā, ka viens veids, kā uzzināt cilvēka sajūtas, ir viņam to pajautāt.

Savienošanās spēle

1. Šim uzdevumam nepieciešams daudz vietas – aiciniet cilvēkus savienot elkoņus un pa pāriem izvietoties pa visu telpu.
2. Izšķiriet vienu pāri un nosakiet, kurš no tā būs ķērājs. Viņa uzdevums būs dzīties pakaļ otram, kura vienīgā iespēja izbēgt ir savienot ārējos elkoņus ar kādu citu pāri. Otram malējam cilvēkam no šī pāra tad jāatlaiž savs elkonis un jābēg.
3. Kad ķērājs pieskaras bēgošajam, tas paliek par ķērāju, un spēle maina virzienu.
4. Šī spēle ir ātra un neganta, tāpēc vadītājam nereti jāizsaucas, kurš šobrīd ķer un kurš bēg. Reizēm arī nepieciešams aicināt bēgošos izvēlēties pēc iespējas dažādus pārus, tā lai neviens nejūtas aizmirsts.

Krokodili un varden

1. Avīžu lapas nejaušā secībā izklātas uz grīdas, un cilvēki aicināti pa pāriem vai mazām grupām stāvēt uz tām.

2. Visiem tiek pateikts, ka viņi ir varden, kuras stāv uz liliju lapām, un grīda ir liels dīķis, kurā dzīvo izsalcis krokodils. Krokodils guļ un grabēšanas skaņa (pupiņas vai graudi plasmās pudelē) ir viņa krāciens. Kad krākšana apstājas, krokodils ir pamodies un gatavs apēst ikvienu vardi, kura neatrodas uz liliju lapas!

3. Ikviens jāpamet sava lilijas lapa, kamēr grabēšana skan, un cilvēki uztraukti virzās apkārt pa telpu. Pirmajā raundā, liliju skaits paliek nemainīgs, tā lai visi pierastu pie spēles noteikumiem.

4. Pakāpeniski avīzes tiek noņemtas vai pārplēstas uz pusēm tā, lai vietas, kur droši glābties no krokodila, kļūtu mazāk. Ja krokodils kādam, kurš atrodas dīķī, pieskaras, tie izstājas no spēles. Sadarbība notiek palīdzot viens otram izdzīvot maksimāli ilgi. Beigu beigās ir palicis viens mazs papīra gabaliņš. Parasti ir jauki pabeigt spēli, kamēr daži spēles dalībnieki vēl ir palikuši un veltīt viņiem aplausus!

Pingvīnu sacensības



Spēles atmosfēra

Visi stāv aplī, un Jūsu uzdevums ir radīt atmosfēru – ledusaukstie plašumi Antarktīdā, tumšās, salnas pilnās nakts un garās, nebeidzamās dienas utml. Šī visa dēļ pingvīni ir nolēmuši radīt paši savas izklaides.

Pastāstiet, ka viņi sacenšas pāri sasalušajiem plašumiem, reizēm pat skaitā pie simts vienlaicīgi. Troksnis ir milzīgs – aiciniet visus sist plaukstas pret kājām un maziet gāzelēties. Jūs varat to darīt no vietas vai pārvietoties pa apli. Pabrīdiniet, ka šīs sacensības var būt bīstamas, tāpēc Jums būs nepieciešams saukt konkrētas komandas, lai palīdzētu neapjukt.

Lai ievērotu pagriezienus, kuras gadās ceļā, pamēģiniet noliekties pa labi vai pa kreisi uz komandām "PAGRIEZIENS PA LABI" vai "PAGRIEZIENS PA KREISI".

Palecieties uz augšu, lai izvairītos no "AKMENS".

Trenējieties izlikties bezrūpīgi (svilpošana, nevainīga skatīšanās apkārt), ja policijas pingvīns parādās (jo sacensības ir pretlikumīgas) uz komandu "POLICIJA".

Pamēģiniet apstāties un zvejojot ledus āliņģīt, kad jūtaties mazliet izsalcis uz komandu "ZIVS".

Trenējieties apstāties, lai apbrīnotu pingvīnu mazuli, kurš atnācis skatīties sacensības (sacensības tikai pieaugušie pingvīni), norādiet uz mazuli un sakiet "Aaaaa..." pie komandas "PINGVĪNU MAZULIS".

Un visbeidzot spēle var sākties! Visi sāk sist plaukstas pret kājām cik ātri vien var un seko Jūsu instrukcijām, kuras Jūs izvēlaties no iepriekš nosauktajām.

Tupriniet izsaukt komandas līdz visi ir piekusuši un visi ir UZVARĒTĀJI!!!

Atjaunojoša izvaicāšana – kad vēlaties risināt traucēšanu vai konfliktu "Laiks Aplim" vai "Tikšanās Aplī" laikā.

„Vārdi var būt logi vai sienas”.

M.B.Rosenberga

Atjaunojoša izvaicāšana ir atslēgas prasme atjaunojošā sarunā, iejaukšanās gadījumā, sapulcēs un apļa diskusijās un ir balstīta uz 5 atslēgas tēmām 3.lpp. Ja kāds jūtas nomākts, dusmīgs, apjucis vai nobijies, vai arī uzvedas tā, ka izraisa apkārtējo nepatiku, viņam jāsniedz iespēja izteikt savu stāsta pusi un justies uzklautam. Ja šāda iespēja tiek piedāvāta, cilvēki bieži vien var atrast veidus kā virzīties uz priekšu un tā rezultātāt iekšēji sajusties labāk par sevi.

Pirms aprakstīsim katru no soļiem šajā pieejā, ir svarīgi paturēt prātā prasmi nemitīgi pievērst uzmanību tam, ko Jūs NEPASAKĀT:

Nedrīkst tiesāt

Nedrīkst dot padomus

Nedrīkst rāt

Nedrīkst izpaust: pārsteigumu, šoku, dusmas, pretestību

Nedrīkst nostāties kāda pusē

Nedrīkst pieņemt, ka kādai no pusēm ir monopols uz patiesību vai arī, ka esat pilnībā informēts par attiecīgo situāciju!

Atcerieties, ka atjaunojošas izvaicāšanas (Restorative Enquiry) mērķis ir atstāt atvērtas durvis komunikācijai un iedrošināt refleksiju, atbildību un piederības apziņu konkrētajam jautājumam.

Tikšanās Aplī, lai risinātu “Laiks Aplim” uzietās tēmas un problēmas, kuras radušās klasē vai darbinieku komandā.

Drīzāk nekā pieaugušajiem vai, darbinieku komandu gadījumā, tiešajiem vadītājiem liekot lemt par problēmu risinājumiem un sākot priekšā, kā jārikojas, katra problēma piedāvā iespēju mācīties problēmu pārvarēšanu, - kā sarunāties un sadalīt atbildību, kad situācija kļūst sarežģīta. Šīs tikšanās formāts izmanto tās pašas piecas pamattēmas, lai būvētu tos pašus piecus pamatjautājumus, kuri parasti izmantoti jebkurā atjaunojošās pieejas procesā.

Izlemiet, kas varētu kalpot kā runājama objekts šajā tikšanās reizē un paskaidrojiet, kā tas darbojas.

Tā varētu būt laba ideja Aplā vadītājam sarūpēt vienu papildus runājamo objektu uz grīdas, ja gadījumā nepieciešams steidzami iejaukties, jo tiek ignorēta kāda no dalībnieku nepiepildītajām vajadzībām. Tomēr esiet ļoti uzmanīgi saistībā ar šīs priekšrocības izmantošanu. Parasti Aplis pats piedāvā iespēju radušos situāciju atrisināt, un šis ir ļoti spēcīgs modelis, kas piešķir dalībniekiem atbildību pašiem, ja vadītājs iejaucas pa vidu ar savu autoritāti vai situācijas glābēja lomu, tas nolasās kā šīs atbildības atņemšana.

Vadītājs sāk ar secinājumu, ka visi ir ieradušies un pateicas katram par ierašanos. Tas ir mazticams, ka aplī ir kāds, kurš nav zināms, bet, ja darbinieki vai jaunieši ir nomainīti vai ja piedalās kādas personas aizvietotājs, tad nepieciešams viņu iepazīstināt pirmajā sarunu raundā. Pēc tam vadītājs paskaidro šī apla iemeslu visiem saprotamā valodā, – par pamatu ņemot sekojošo piemēru:

“ Mēs šeit atrodamies, lai apspriestu, kā rīkoties ar situāciju x, lai mēs katrs izskaidrotu savu skatu punktu, to, kā situācija vai tās sekas mūs katru ietekmē, lai izdomātu, kas katram no mums ir nepieciešams, lai virzītos tālāk no notikušā, un tad mēs mēģināsim vienoties, ko mēs visi varam darīt, lai šo problēmu atrisinātu. ”

Turpmākie skaidrojumi kalpo, lai ietvertu 5 atjaunojošās pieejas pamattēmas (skat.3.lpp.)

Tā var būt laba doma atgādināt dalībniekiem par sekojošām vadlīnijām:

- Lūdzu, atcerieties, ka tikai tas cilvēks, kuram rokā ir runājama objekts, drīkst runāt.

- Runājama objekts tiks padots pa apli uz labo vai kreiso pusi, un neviens netiks izlaists.

- Ja kādam ir kas piebilstams, tiek izteikts lūgums pagaidīt, kamēr runājams objekts nonāk līdz viņiem, pat ja kāds uzdod runātājam jautājumu vai komentē runātāja rīcību.
- Vienojieties nerunāt pārāk ilgi, - lai katram ir laiks izteikties.
- Atļaujiet savam kaimiņam, kad pie viņa nonācis runājams objekts, pabeigt to, ko viņš vēlas pateikt un nodot Jums runājamo objektu, pirms sākat runāt.
- Atcerieties, ka Jums ir iespēja atteikties runāt, bet tādā gadījumā būs jāpagaida, kamēr objekts tiks padots pa apli un nonāks atkal pie Jums, pirms varēsiet atkal izteikties.
- Lūgums cienīt, kas katram sakāms, pat ja tam nepiekrītat, un saglabājiet savus izteiksmes līdzekļus un žestus cieņpilnus.

Jūs varat pieminēt konfidencialitātes tēmu, ja tas ir aktuāli, bet vienmēr atcerieties atgādināt par Jūsu likumisko atbildību nodot tālāk informāciju, ja Jums ir raizes par kāda no dalībnieku drošību, ja tādas radīsies – par šo var diskutēt, kad tas notiek ar iesaistītajiem dalībniekiem.

Pēc ievaddaļas Jūs varat sākt 5 raundus, izmantojot runājamo objektu un sniedzot iespēju ikvienam piedalīties:

1.Raunds:

Kā es skatos uz šo problēmu ...
vai
Kas noticis no mana skatu punkta...

2.Raunds:

Ko es domāju - ...
Ko es jūtu - ...

3.Raunds:

Mani notikušais ietekmējis - Un es domāju, ka -
Vēl šis ir ietekmējis - ...

4.Raunds:

Kas man nepieciešams, lai visu uzlabotu -

5.Raunds:

Lai atrisinātu šo problēmu, jānotiek - ...
Ko es varu darīt, lai palīdzētu - ...

Šis paraugs ar raundiem saistīts ar "Atjaunojošās izvaicāšanas" un atjaunojošas tikšanās tehniku. Ja Jūs neesat izgājis šī procesa apmācības, esiet uzmanīgi un sekojiet dotajai uzbūvei.

Tā var būt laba ideja vaicāt kādam atjaunojošās pieejas trenerim, lai Jūs supervīzē.

5 raundi ir ierosinājums. Ja dalība ir plūstoša, un ir skaidri redzama nepieciešamība iet pa apli vairākas reizes saistībā ar vienu un to pašu jautājumu, arī tas ir pieņemami.

Apla vadītājs izmanto savu intuīciju un empātiju, lai dotu signālu, kad virzīties tālāk – varbūt skatoties apkārt un ļaujot vairumam dalībnieku pamāt ar galvu, ja viņiem ir pieņemams lēmums virzīties tālāk.

Ja cilvēki jau ir dalījušies ar savu pieredzi, domām un jūtām par konkrēto temu kopumā, varbūt, ka nav nepieciešams tās vaicāt otro reizi.



“Transforming Conflict”

Mortimer Hill, Mortimer, Berkshire

RG7 3PW

Tel. (+44) 01189331520

E-pasts: info@transformingconflict.org

Mājas lapa: www.transformingconflict.org