

სასიცოცხლო უნარ-ჩვევების განვითარება ბავშვებსა და მოზარდებში

სახელმძღვანელო



სამოქალაქო საზოგადოების განვითარების
ცენტრი (CSDC)

საპილოტე ვერსია
თბილისი
2018



სამოქალაქო საზოგადოების განვითარების ცენტრი (CSDC)

სახელმძღვანელოს შედგენაზე მუშაობდნენ:

ნინო თოდუა
თინათინ მესხი
ნინო ტორონჯაძე
ანა ჩოხელი
ელზა ხუხუნიშვილი
ნინო მამულაშვილი

სახელმძღვანელოს შექმნაში განსაკუთრებული წვლილისათვის მადლობა
მშვიდობის კორპუსის მოხალისეს მარია კრასინსკის

რედაქტორი: თამარ თითმერია

ს ა რ ჩ ე ვ ი

შესავალი	4
თემა 1: თვითცნობიერება	5
სესია: იდენტობა.....	5
სესია: თვითშეფასება.....	18
სესია: ღირებულებები	32
სესია: პროფესიული ინტერესები.....	43
თემა 2 ემოციების მართვა	64
სესია: საკუთარი და სხვისი ემოციების იდენტიფიცირება, ემოციების ექსპრესია და მართვა.....	64
სესია: ბრაზის მართვა (საფრთხეები ბრაზისა და ფრუსტრაციასთან მიმართებით).....	73
სესია: სტრესის მართვა.....	80
სესია: ემპათია.....	86
თემა 3: კომუნიკაცია	91
სესია: ვერბალური და არავერბალური კომუნიკაცია.....	91
სესია: აქტიური მოსმენა.....	99
სესია: პოზიტიური კომუნიკაცია.....	105
სესია: მოლაპარაკების უნარი.....	112
თემა 4: ინტერპერსონალური ურთიერთობები.....	116
სესია: ასერტიული ქცევა.....	116
სესია: კონფლიქტის მართვა	122
სესია: გადაწყვეტილების მიღება.....	130
სესია: თანამშრომლობა/გუნდურობა.....	132
თემა 5: შემოქმედებითი თერაპიული უნარები	135
სესია: თერაპიული უნარების განმავითარებელი.....	135
სესია: კრიტიკული აზროვნება.....	141
თემა 6: სოციალური პასუხისმგებლობა და სამართლიანობა.....	143
სესია: ბავშვთა უფლებები და მოვალეობები.....	143
სესია: კანონმდებლობა	156
სესია: მორალური მსჯელობა.....	167
სესია: ბულინგი.....	169
სესია: ტოლერანტობა.....	181
სესია: მოხალისეობა.....	186

შესავალი

სახელმძღვანელო მომზადებულია სამოქალაქო საზოგადოების განვითარების ცენტრის (CSDC) მიერ მიუსაფარ ბავშვთა საჭიროებებზე დაყრდნობით და მიზნად ისახავს ბავშვებსა და მოზარდებში სასიცოცხლო უნარ-ჩვევების გაძლიერებას, რთული და დევნიაციური ქცევის დაძლევაზე მუშაობას და დადებითი ქცევის წახალისებასა და განმტკიცებას; პიროვნული და სოციალური უნარების განვითარებას, რაც ხელს შეუწყობს მათ ინტეგრირებას საზოგადოებაში და საზოგადოებრივ პროცესებში ჩართულობას; სოციალური პასუხისმგებლობის მნიშვნელობის გააზრებასა და გამომუშავებას; საკუთარი თავისა და გარშემომყოფების პატივისცემას, სოციალურ უსამართლობაზე რეაგირების შესაძლო გზებს; სამომავლო პროფესიული საქმიანობის გამოკვეთასა და მიზნისკენ სწრაფვას და ა.შ.

სახელმძღვანელოში წარმოდგენილი თითოეული სავარჯიშო კავშირშია საბაზისო კომპეტენციების განვითარებასთან, სოციალური და კულტურული გარემოს გავლენის გაცნობიერებასთან და საზოგადოებაში არსებული საჭიროებების რელევანტურია. მოცემული სავარჯიშოები სხვადასხვა ასაკობრივი ჯგუფებისათვის არის ადაპტირებული და ძირითადი სასიცოცხლო უნარების განვითარებას განაპირობებს, რაც ბავშვებსა და მოზარდებს დამოუკიდებელი ცხოვრების დაწყებას, თვითშეფასებისა და შესაძლებლობების რწმენის ზრდაში და ცხოვრებისეული გამოწვევების დაძლევაში ეხმარება.

სახელმძღვანელო შედგება ექვსი თავისაგან, ესენია: თვითშეფასება, ემოციების მართვა, კომუნიკაცია, ინტერპერსონალური ურთიერთობები, კრიტიკული და შემოქმედებითი აზროვნება, სოციალური პასუხისმგებლობა. თითოეულ თავში წარმოდგენილი სავარჯიშო მოიცავს სასწავლო მიზნებს, სტრატეგიებს, შეფასებებსა და დეტალურ ინსტრუქციას.





თემა1. თვითცნობიერება

სესია: იდენტობა

1. სავარჯიშო „სახელების თამაში“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეებს შორის კომუნიკაციის დამყარება და ერთმანეთის გაცნობა.

დრო – 20 წუთი.

საჭირო მასალები: ძაფის გორგალი.



ინსტრუქცია: გათვლის პრინციპით ტრენერი გუნდიდან ირჩევს ერთ მონაწილეს, რომელსაც გადასცემს ძაფის გორგალს. მონაწილე ამბობს საკუთარ სახელს და გორგალს სხვას გადასცემს. მომდევნო მონაწილე იმეორებს წინას სახელს და საკუთარსაც ამატებს, შემდეგ კი გორგალს კვლავ სხვა მონაწილეს გადასცემს. სავარჯიშო გრძელდება მანამდე, ვიდრე ყველა მონაწილე არ წარმოთქვამს საკუთარ სახელს.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რა სირთულეებს ვაწყდებით ადამიანის გაცნობისას?
2. გვებმარება თუ არა მონაწილეების გაცნობა, მათი სახელების ცოდნა, თავი გუნდის წევრად რომ ვიგრძნოთ და კომფორტულობის განცდა გაგვიჩნდეს?
3. რატომ გვიადვილდება იმ გუნდში მუშაობა, სადაც ყველას სახელით ვიცნობთ?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



2. სავარჯიშო „მოლოდინის ხე“

სასწავლო მიზანი: ტრენინგის მიმართ მოლოდინების განსაზღვრა; ჯგუფის წევრების მოლოდინების გააზრება და ჩამოყალიბება; გუნდური მუშაობის პრინციპების გაცნობა/გავარჯიშება.

დრო – 20 წუთი.

საჭირო მასალა: ფანქრები, ფერადი წებოვანი ქაღალდები, ერთი ფლიპჩარტი.



ინსტრუქცია: ტრენერი ჯგუფს ყოფს მცირე, 4-კაციან გუნდებად და ანაწილებს როლებს: ერთი მონაწილე არის ტრენერი, მეორე – დროის მენეჯერი, მესამე – დამკვირვებელი, მეოთხე – რესურს-მენეჯერი. დამკვირვებელი აკვირდება გუნდის მუშაობას და სავარჯიშოს დასასრულს მონაწილეებს უზიარებს თავის შეხედულებას, თუ რა ხდებოდა მათ გუნდებში. თითოეული გუნდის რესურს-მენეჯერს ტრენერი გადასცემს მუშაობისათვის საჭირო ნივთებს (ფანქრებსა და ორი ფერის წებოვან ქაღალდს). წითელი ფერის სტიკერზე გუნდი ჩამოწერს, თუ რას გასცემს შეხვედრების დროს, ხოლო ლურჯ ფერზე – თუ რას ელოდება. მონაწილეებს შვიდი წუთი აქვთ დავალების შესასრულებლად. დროის მენეჯერი უზრუნველყოფს, რომ გუნდმა დავალება მითითებულ დროში შეასრულოს. ტრენერი აჯამებს გუნდში გამოთქმულ მოლოდინებს და დანარჩენ გუნდებს წარუდგენს მათ. სავარჯიშოს დასასრულს რესურს-მენეჯერი გუნდების მიერ უკვე ჩამოწერილ წებოვან ქაღალდებს წინასწარ გამზადებულ ფლიპჩარტზე აწებებს.

შენიშვნა: 6-დან 11 წლამდე ასაკის მონაწილეები სავარჯიშოს შეასრულებენ ნახატის სახით.



როლების აღწერა:

1. **დროის მენეჯერი:** აკონტროლებს ჯგუფში დროს, რათა თითოეულმა საფეხურმა დაგეგმილზე მეტი დრო არ წაიღოს, ის მიუთითებს გუნდის წევრებს, როდის უნდა გადავიდნენ მომდევნო საფეხურზე, დათქმული დროის ამოწურვის შემდეგ კი მოუწოდებს გუნდს, შეწყვიტოს მუშაობა.

2. **დამკვირვებელი:** აკვირდება ჯგუფის წევრებისა და ლიდერის ქცევას. სავარჯიშოს დასრულების შემდეგ გუნდის წევრებს უზიარებს თავის შეხედულებებს.
3. **რესურს-მენეჯერი:** უზრუნველყოფს გუნდს საჭირო რესურსებით. სავარჯიშოს დასრულებისას წებოვან ქაღალდს აწებებს ფლიპჩარტზე.
4. **ტრენერი:** უზრუნველყოფს მონაწილეების ჩართულობას დისკუსიაში. აძლევს მათ პოზიტიურ მიმართულებას საბოლოო მიზნის მისაღწევად.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

3. სავარჯიშო „წესები და კონტრაქტი“

სასწავლო მიზანი: გუნდში წესების ჩამოყალიბება, რაც ხელს უწყობს კომფორტული სამუშაო გარემოს შექმნას; გუნდში მუშაობისას პასუხისმგებლობის გრძნობის გამომუშავება.

დრო: 20 წუთი.

საჭირო მასალა: მარკერი და ფლიპჩარტი.

ინსტრუქცია: გონებრივი იერიშის მეთოდით მონაწილეები აყალიბებენ ჯგუფის წესებს, რომლებსაც დაიცავენ შეხვედრების დროს. ტრენერი უზრუნველყოფს წესების დადებითად ფორმულირებას. მაგალითად: „არ დავიგვიანოთ“-ს ნაცვლად – „მოვიდეთ დროულად“. წესები ჩამოიწერება ფლიპჩარტზე და ჯგუფის ყველა წევრი მოაწერს ხელს, ნიშნად იმისა, რომ ეთანხმებიან ამ წესებს და დაიცავენ მათ მუშაობის პროცესში. სასურველია, აღნიშნული ფლიპჩარტი გაიკრას შეხვედრების ოთახში თვალსაჩინო ადგილას და საჭიროების შემთხვევაში შევახსენოთ და მივუთითოთ ჯგუფის წევრებს.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

4. სავარჯიშო „უსინათლო მხატვრები“

სასწავლო მიზანი: ვერბალური კომუნიკაციის უნარების განვითარება, გუნდური მუშაობა.

დრო – 20 წუთი.

საჭირო მასალა: ფერადი ფანქრები, დაფა ან ფლიპჩარტი, თვალის ასახვევი.



ინსტრუქცია: ჯგუფიდან ორი მოხალისე ასრულებს აქტივობას. ერთი მონაწილე არის მხატვარი, რომელიც თვალეზავილი ხატავს მეორე მოხალისის მიერ მითითებულ ფიგურებს. გარკვეული დროის შემდეგ მათ ენაცვლება სხვა ორი მოხალისე და აგრძელებს ხატვას იმავე დაფაზე.

5. მინი-ლექცია/ გონებრივი იერიში „გაიცანი საკუთარი თავი და სხვები“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეებმა გაითავისონ საკუთარი „მე“-ს მნიშვნელობა, გაიაზრონ თავიანთი როლი საზოგადოებაში, აღმოაჩინონ საკუთარი ძლიერი და სუსტი მხარეები.

დრო – 20 წუთი.



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს აწვდის ინფორმაციას საკუთარი თავის შეცნობის მნიშვნელობაზე, იმაზე, თუ როგორ გვეხმარება საკუთარი თავის უკეთ გაგება საზოგადოებასთან ურთიერთობაში.

სესიის მსვლელობისას ტრენერი სვამს კითხვებს და ჯგუფს მოუწოდებს, ჩაერთონ დისკუსიაში.

6. მინი-ლექცია: იდენტობა

სხვას რომ დაეხმარო, პირველ რიგში, საკუთარი თავის უნდა გესმოდეს, მისი დახმარება შეგეძლოს. შინაგანი და გარე კონფლიქტები ვლინდება სწორედ მაშინ, როდესაც პიროვნება თავის შინაგან სამყაროს არ იცნობს. ადამიანები, რომლებიც საკუთარ „მე“-ს კარგად იცნობენ, ძლიერნი არიან ინტერპერსონალურ ურთიერთობაში, უკეთ უმკლავდებიან სტრესს, ეფექტურად მუშაობენ გუნდში, იზრდება მათი ზოგადი პროდუქტიულობა და, რა თქმა უნდა, უკეთ ესმით სხვების.

ზოგადად, იდენტობა არის თავისთავადობის შეგრძნება, რომელიც ბავშვობის პერიოდში ყალიბდება, „მე“-ს შედარებით მყარი, უწყვეტი განცდა საკუთარი თავისა; ეს არის ინდივიდის თვითცნობიერების მნიშვნელოვანი კომპონენტი – წარმოდგენების სისტემა საკუთარ თავსა და თვისებებზე, უნარებზე, გარეგნობაზე, სოციალურ ღირებულებაზე. ამ წარმოდგენების საფუძველზე ადამიანი აგებს ურთიერთობებს თავის თავთან და სხვებთან. ამერიკელი ფსიქოლოგის, ერიკ ერიქსონის თვალსაზრისით, იდენტობა ყალიბდება სოციალურ ინტერაქციაში, რომელიც განსაზღვრულია სოციალურ-კულტურული კონტექსტით.

კითხვები დისკუსიისთვის:



1. რამდენად კარგად იცნობთ საკუთარ თავს?
2. გქონიათ შემთხვევა, როცა საკუთარმა საქციელმა/აზრმა გაგაოცათ?
3. შეგიძლიათ, თავი გააცნოთ უცნობ ადამიანს 30 წამში?
4. რას გვაძლევს საკუთარი თავის საფუძვლიანი ცნობა (თვითდაჯერებულობა)?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



6. სავარჯიშო „ჩემი კოლაჟი“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეებს ეძლევათ საშუალება, გამოხატონ საკუთარი თავი. გააცნობიერონ საკუთარი ინდივიდუალურობა. გაიუმჯობესონ შემოქმედებითი უნარები.

დრო – 35 წუთი.

საჭირო მასალა: მარკერები, ფლიპჩარტი, წებოვანი ფურცელი, მაკრატელი, წებო, წინასწარ გამზადებული სურათები.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს დაავალებს, გამოხატონ საკუთარი თავი მოცემული მასალების საშუალებით სურვილისამებრ შეარჩიონ ის სურათები, სტიკერები, მარკერები და სიტყვები, რომლებიც უკეთესად ასახავს მათ პიროვნებას და დააკრან საერთო ფლიპჩარტზე.

სადისკუსიო თემები:

1. განიხილეთ საკითხი, თუ რა ქმნის პიროვნებას?
2. ისაუბრეთ პიროვნებების განსხვავებულობაზე.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

7. სავარჯიშო „კომპლიმენტი მიზანში“

სასწავლო მიზანი: თვითშეფასების ამაღლება მონაწილეებში, პოზიტიური ხედვის ჩამოყალიბება, დადებითი შეფასების მიღებისა და სხვა ადამიანში პოზიტიური მხარის /ნიშნის/დანახვის უნარის გაუმჯობესება.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალა: ბურთი, ქაღალდი და მასზე დახატული წრე.

ინსტრუქცია: ტრენერი ქაღალდზე წინასწარ ხატავს წრეს. ქაღალდი გავაკრათ კედელზე. თითოეული მონაწილე ისვრის ბურთს ქაღალდის მიმართულებით. თუ ბურთი მიზანში წრის შიგნით მოხვდება, მსროლელმა უნდა თქვას რაიმე დადებითი საკუთარ თავზე. თუ ბურთი ასცდება წრეს, მაშინ უნდა აარჩიოს ერთი მონაწილე და უთხრას მას კომპლიმენტი.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რას გრძნობდით, როდესაც საკუთარ თავზე დადებითად ლაპარაკობდით?
2. როგორ გრძნობდით თავს, როცა სხვას კომპლიმენტს ეუბნებოდით?
3. როგორ გრძნობდით თავს, როცა თავად იღებდით კომპლიმენტს?
4. ადვილი იყო თუ არა კომპლიმენტის მიღება და გაცემა?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

8. სავარჯიშო „ახალგაზრდების პრობლემები“

სასწავლო მიზანი: საკუთარ და თანატოლების პრობლემებზე დაფიქრება, მათი იდენტიფიცირება და გადაჭრის გზების ძიება.

დრო – 40 წუთი.

საჭირო მასალები: ფანქარი და კალამი.



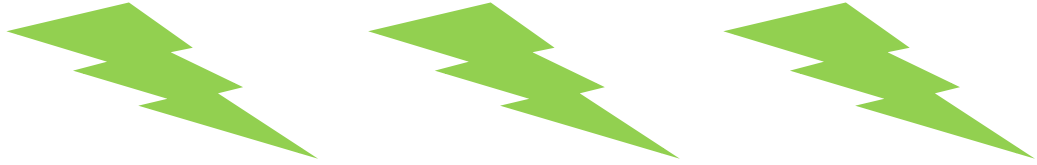
ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს პრობლემების ჩამონათვალს აწვდის. მონაწილეები აღნიშნავენ, რომელი პრობლემაა მათი თანატოლებისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი და თითოეულ მათგანს ანიჭებენ პრიორიტეტის ამსახველ ციფრს (1, 2, 3). სავარჯიშო გრძელდება წყვილებში; მონაწილეები განიხილავენ და მსჯელობენ ჩამონათვალზე; ტრენერი ჯგუფთან ერთად წარმართავს დისკუსიას აღნიშნულ თემაზე.



კითხვები დისკუსიისთვის:

1. აღნიშნეთ, რომელი სამი პრობლემა იყო თქვენი წყვილისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი?
2. რატომ აღმოჩნდა აღნიშნული პრობლემა პრიორიტეტული?
3. თქვენი აზრით, როგორ შეიძლება აღმოიფხვრას ეს პრობლემა?
4. ზრდასრული რომ იყოთ, აღნიშნული პრობლემები ისევ პრიორიტეტული იქნებოდა თუ არა?
5. როგორ დაეხმარებოდით მეგობარს, მას რომ ჩამოთვლილი პრობლემებიდან ერთ-ერთი მაინც რეალურად აწუხებდეს?

შენიშვნა: 6-დან 11 წლამდე ასაკის მონაწილეებმა პრობლემების აღსანიშნავად გამოიყენეთ ნახატები და გამარტივებული ვერსია.



პრობლემების ჩამონათვალი:

აკადემიური მიღწევები სკოლაში
ურთიერთობა ოჯახის წევრებთან
მარტოსულობა
არალეგალური ნივთიერებების მოხმარება
ალკოჰოლის, თამბაქოს მოხმარება
სამომავლო პროფესიული ხედვა
მეგობრების შენარჩუნება
ძალადობა სკოლაში (ან ძალადობის მსხვერპლია, ან, პირიქით, თვითონ გახდა მოძალადე, რათა არ გარიყოს თავისმა სამეგობრო წრემ, რომელიც მოძალადეებისგან შედგება).
დეპრესია და სასოწარკვეთა
თვითრწმენის ნაკლებობა
ჯანმრთელობის პრობლემები
ფინანსური პრობლემები: სასკოლო ნივთების, ტანსაცმლის, ფეხსაცმლის არქონა

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

9. საშინაო დავალება „თანატოლების დღევანდელი პრობლემები“

სასწავლო მიზანი: გაიაზრონ თანატოლების პრობლემები და გახდნენ მეტად მგრძნობიარენი საზოგადოების საჭიროებების მიმართ; განივითარონ გუნდური მუშაობის უნარი.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: ჟურნალები, გაზეთები, ინტერნეტი.

ინსტრუქცია: ტრენერი ყოფს ჯგუფს 4-კაციან გუნდებად. ურიგებს მათ წინასწარ მოძიებულ ჟურნალებს/გაზეთებს და მიუთითებს ინტერნეტის გამოყენების შესაძლებლობაზე. აძლევს ინსტრუქციას: შემდეგი შეხვედრისთვის მოიძიონ ინფორმაცია, რომელიც, მათი აზრით, თანატოლების დღევანდელ პრობლემებს ასახავს. გუნდები აკეთებენ პოსტერებს და მოძიებული ინფორმაციის პრეზენტაციას.

კითხვები დისკუსიისთვის:



1. ვინ არის პასუხისმგებელი მოზარდების პრობლემებზე?
2. ვის უნდა მიმართონ, როცა ახალგაზრდა პრობლემის წინაშე დგას?
3. რა არის ყველაზე მნიშვნელოვანი პრობლემა, რომელსაც მოზარდი აწყდება სკოლაში?
4. აქვთ თუ არა ზრდასრულებს იგივე პრობლემები?
5. რომელი პრობლემები აწუხებთ განსხვავებულად მოზარდებსა და ზრდასრულებს?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



10. სავარჯიშო „ნადირობა“

სასწავლო მიზანი: სახალისო აქტივობის საშუალებით ერთმანეთის უკეთ გაცნობა, ინდივიდუალური მუშაობის უნარის განვითარება, ინფორმაციის მოპოვების უნარის გაუმჯობესება.

დრო – 20 წუთი.

საჭირო მასალები: კითხვარი, კალმები.



ინსტრუქცია: ტრენერი თითოეულ მონაწილეს ურიგებს კითხვარს. მონაწილეებმა რაც შეიძლება მეტი ადამიანი უნდა გამოკითხონ და „მოინადირონ“ მათი პასუხები.

კითხვარი: იპოვე ის, ვინც...

1. უყურებს ტელევიზორს 2 საათზე ნაკლებ დროს
2. ვარჯიშობს ყოველდღე
3. არ უყვარს სკოლაში სპორტის გაკვეთილი
4. უყვარს დეტექტივების კითხვა
5. უფიქრია უკაცრიელ კუნძულზე ცხოვრებაზე
6. ემხრობა მარიხუანას ლეგალიზებას
7. არ ეწევა
8. უყვარს კლასიკური მუსიკა
9. არჩეული აქვს მომავალი პროფესია
10. უნდა გახდეს საქართველოს პრეზიდენტი

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რა დრო დაგჭირდათ თითოეულ მონაწილესთან?
2. მარტივი იყო თუ არა ამ ინფორმაციის მოძიება?
3. ესაუბრეთ თუ არა ისეთ პიროვნებას, რომელთანაც სიამოვნებით განაგრძობდით საუბარს, მაგრამ სავარჯიშოს დასრულებისა და დროის ამოწურვის გამო ვერ შეძელით?

4. რა გაიგეთ საინტერესო?
5. რამ გაგაოცათ?
6. კიდევ ერთხელ რომ მოგიწიოთ ამ სავარჯიშოს შესრულება, რას შეცვლიდით თქვენს ქმედებაში?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

11. სავარჯიშო „ვინ ვარ მე“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები გაიაზრებენ ადამიანის უნიკალურობას და თითოეული მათგანის გარკვეული სოციალური ჯგუფებისადმი მიკუთვნებულობას; განივითარებენ ვერბალური კომუნიკაციის უნარს, გაიაზრებენ იდენტობის როლს და მნიშვნელობას; თითოეული მონაწილე საკუთარ თავში აღმოაჩენს, თუ რა არის მისთვის მნიშვნელოვანი და რამ განაპირობა მისი ჩამოყალიბება ისეთად, როგორიც ამჟამად არის.

დრო – 20 წუთი.

საჭირო მასალები: სავარჯიშო დამხმარე მასალის გარეშე სრულდება.



ინსტრუქცია: ჯგუფის წევრებმა სათითაოდ უნდა წარმოადგინონ საკუთარი ავტობიოგრაფია (დაბადების დღე, საცხოვრებელი ადგილი, ინტერესები, ამჟამინდელი საქმიანობა, განსაკუთრებული მოვლენა მათი ცხოვრებიდან, გამორჩეული ფასეულობები, სამომავლო გეგმები).

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რას გრძნობდით საკუთარ თავზე საუბრისას?

2. თქვენი ავტობიოგრაფია მეგობარს რომ მოეყოლა, რას მოჰყვებოდა განსხვავებულად?
3. რატომ გვიჭირს საკუთარ თავზე საუბარი?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად



1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

12. სავარჯიშო „ამნეზია“

სასწავლო მიზანი: ვერბალური კომუნიკაციის უნარის გამომუშავების ხელშეწყობა; საკუთარი თავის სხვისი თვალით დანახვა და გაცნობიერება, თუ როგორ გვხედავენ ჩვენ გარშემომყოფები.

დრო – 20 წუთი.

საჭირო მასალა: სავარჯიშო დამხმარე მასალის გარეშე სრულდება.



ინსტრუქცია: ერთ-ერთი მონაწილე განასახიერებს ადამიანს, რომელსაც ამნეზია აქვს და საკუთარი წარსულიდან არაფერი ახსოვს. ჯგუფის წევრები სხვადასხვა ისტორიების მოყოლით მას საკუთარი წარსულის გახსენებაში ეხმარებიან: თუ როგორ იქცეოდა ამა თუ იმ სიტუაციაში, რა იყო მისი საყვარელი ფრაზა, რომელი მუსიკოსი უყვარდა და ა.შ. ამნეზიის მქონე მონაწილეს შეუძლია შეკითხვების დასმა.



კითხვები დისკუსიისთვის:

1. როგორ დაამახსოვრებდით თავს თქვენ გარშემო მყოფ ადამიანებს? რას ინატრებდით, როგორ გაგახსენონ მათ?
2. საკუთარ თავს გარე თვალით რომ შეხედოთ, რას ეტყოდით ისეთს, რაც წარსულს გაგახსენებდათ?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

13. სავარჯიშო „თხუთმეტი რამ, რისი გაკეთებაც მიყვარს“

სასწავლო მიზანი: თვითშეფასების ამაღლება, საკუთარი შესაძლებლობების გააზრება და აღმოჩენა.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: ქაღალდი და კალამი.



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ურიგებს ფურცლებს, სადაც ჩამოწერენ თხუთმეტ საქმიანობას, რისი კეთებაც მათ უყვართ.

ჩამონათვალის დასრულების შემდეგ მონაწილეები აღნიშნავენ:

S-ით იმ საქმიანობას, რომელიც დაკავშირებულია თანხებთან;

X-ით აქტივობას, რომელიც დაკავშირებულია რისკთან (ემოციურ ან ფიზიკურ რისკებთან);

✓-ით საქმიანობას, რომელიც სხვა მონაწილეების საქმიანობისგან განსხვავდება და უნიკალურია.

სავარჯიშოს დასრულების შემდეგ ტრენერი ჯგუფის წევრებს რთავს დისკუსიაში.



კითხვები დისკუსიისთვის:

1. ამ სავარჯიშოს შესრულებით საკუთარ თავზე ახალი რა ისწავლეთ?
2. რა აღმოაჩინეთ ახალი და განსაკუთრებული თქვენს მეგობრებში/ჯგუფის წევრებში?
3. რამდენად რთულია 15 საყვარელი საქმიანობის ჩამოწერა?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

სესია: თვითშეფასება

1. გონებრივი იერიში/მინი-ლექცია

სასწავლო მიზანი: ჯგუფის წევრები მიიღებენ ინფორმაციას თვითშეფასების ტერმინის მნიშვნელობაზე, გაიაზრებენ საკუთარი თავისადმი დადებითი დამოკიდებულების მნიშვნელობას, დაბალი თვითშეფასების გავლენას ადამიანის ცხოვრებაზე და ცხოვრებისეულ მიღწევებზე.

თვითშეფასების გააზრება ჯგუფის წევრებს პერსონალური და ინტერპერსონალური პრობლემების გადაჭრის უნარს განუვითარებს; ხელს შეუწყობს მიმდებლობის გაზრდას და საზოგადოებასთან პოზიტიური დამოკიდებულების ჩამოყალიბებას.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: სავარჯიშო დამხმარე მასალის გარეშე სრულდება.

 **ინსტრუქცია:** ტრენერი ჯგუფის წევრებს აწვდის ინფორმაციას თვითშეფასებაზე, უზრუნველყოფს მონაწილეების დისკუსიაში ჩართულობას.

ინფორმაცია თვითშეფასების შესახებ:

აღბათ ყველას გვექონია ურთიერთობა ადამიანებთან, რომლებიც გამუდმებით უკმაყოფილონი არიან და აცხადებენ, რომ გაცილებით მეტს იმსახურებენ, ვიდრე ცხოვრებისგან იღებენ; მარცხის შემთხვევაში ყოველთვის სხვას ადანაშაულებენ, თავს უსამართლოდ დაჩაგრულად წარმოაჩენენ და იშვიათად ეძებენ მიზეზს საკუთარ თავში. თუმცა ისეთებიც გვხვდებიან, რომლებიც, მიუხედავად ნიჭისა და უნარებისა, ნებისმიერ საქმეს გაურბიან იმის შიშით, რომ ვერ დაძლევენ მას, დამარცხდებიან და დაცინვის ობიექტები გახდებიან. ყოველივე ამის გამო ისინი ითრგუნებიან, საკუთარი თავის რეალიზებასა და ცხოვრებაში წარმატების მიღწევას ვერ ახერხებენ, რაც გულჩათხრობილობის მიზეზად იქცევა ხოლმე. ზემოთ აღწერილ ორივე შემთხვევაში

ადამიანის ქცევის განმსაზღვრელი თვითშეფასება ხდება, რომელიც შესაძლოა, საკმაოდ ადრეულ პერიოდში იყოს ჩამოყალიბებული.

თვითშეფასება არის ადამიანის მიერ საკუთარი პიროვნების შეფასების უნარი, მისი დამოკიდებულება საკუთარი შესაძლებლობების, პიროვნული თვისებების და გარეგნობის მიმართ. ნებისმიერ ჩვენგანს გარკვეული თვითშეფასება აქვს და ჩვენი ქცევა ძირითადად ჩვენივე თვითშეფასებით არის განპირობებული. როდესაც საკუთარი თავისადმი – თუ ვინ ხარ და რის გაკეთება შეგიძლია – კარგი დამოკიდებულება გაქვს, უკეთეს შედეგებსაც აღწევ. როდესაც მიგაჩნია, რომ წარმატებული ხარ, შენი ქცევაც წარმატებული ადამიანის ქცევას ასახავს. შესაბამისად, როდესაც ფიქრობ, რომ წარუმატებელი ხარ, მაშინ წარუმატებელი ადამიანივით იქცევი. სწორედ ამიტომ, პოზიტიური თვითშეფასების ფორმირება ძალიან მნიშვნელოვანია.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. როგორ აფასებ საკუთარ შესაძლებლობებს, დადებითად თუ უარყოფითად?
2. რატომ არის აუცილებელი საკუთარი შესაძლებლობების სწორად შეფასება?



ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

2. სავარჯიშო „ძლიერი და სუსტი მხარეები“

სასწავლო მიზანი: საკუთარი უნარების იდენტიფიცირება და გააზრება. მონაწილეები აცნობიერებენ, რომ ზოგიერთმა თანატოლმა შესაძლოა, საკუთარ თავზე უფრო მეტი იცოდეს და ეს მათთვის თვითშეცნობის მოტივატორი გახდეს.

მონაწილეები აანალიზებენ საკუთარ დადებით და უარყოფით თვისებებს და მომავალში სხვადასხვა სიტუაციაში მათ ადეკვატურად გამოყენებას იაზრებენ.

დრო – 40 წუთი.

საჭირო მასალები: წინასწარ გამზადებული ფორმა, კალმები.



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ურიგებს წინასწარ გამზადებულ ფორმებს, რომელზედაც სუსტი და ძლიერი მხარეებია ჩამოთვლილი. მონაწილეები დაფიქრდებიან და აღნიშნავენ საკუთარ ძლიერ და სუსტ მხარეებს. ინდივიდუალური სამუშაოს დასრულების შემდეგ ისინი თემის გარშემო ისაუბრებენ.

კითხვები დისკუსიისთვის:



1. ადვილი იყო თუ არა საკუთარი ძლიერი და სუსტი მხარეების იდენტიფიცირება?
2. რომელი თვისებების/უნარების იდენტიფიცირება გაგიადვილდათ, სუსტის თუ ძლიერის?
3. რამდენად მნიშვნელოვანია ჯგუფისთვის სხვადასხვა უნარების მქონე წევრების ყოლა?
4. რა აღმოაჩინეთ ახალი თქვენ შესახებ?
5. მოცემულ ცხრილს რამე თვისებას თუ დაამატებდით?

დანართი #1 ბლანკი

ბლანკი – ძლიერი და სუსტი მხარეები:

ძლიერი	სუსტი
ადვილად ვამყარებ კონტაქტს უცხო ადამიანებთან	არ შემიძლია სხვისი მოსმენა
ვარ კომუნიკაბელური	სხვების თვალში ზედაპირული ადამიანი ვარ

ერთდროულად ბევრი რამის კეთება შემიძლია	მორცხვი ვარ
კონფლიქტიდან თავის დაღწევას ადვილად ვახერხებ	კონფლიქტებთან გამკლავება მიჭირს
სანამ რამეს ვიტყოდე, ვფიქრდები ხოლმე	ადამიანების ნდობა ძალიან მიჭირს
ყველა საკითხს სიღრმისეულად ვუდგები	გულუბრყვილო ვარ
პრობლემის გადაჭრისას თანმიმდევრული ვარ	აწმყოზე ვარ მიჯაჭვული
ისეთი საქმის კეთება შემიძლია, რომელიც დეტალებზე ორიენტირებას მოითხოვს	გადაწყვეტილების მიღება მიჭირს
მომავალზე ვარ ორიენტირებული	ზედმეტად მგრძნობიარე ვარ
სხვადასხვა შესაძლებლობის დანახვა შემიძლია	სხვის ემოციებს არ ვუფრთხილდები
გონიერი ვარ	ემოციების კონტროლი მიჭირს
პასუხისმგებლობის გრძნობა მაქვს	სხვის თვალში ცივი ადამიანი ვარ
პრობლემებს არ ვაზვიადებ, ვცდილობ, მივიღო ობიექტურად	სხვის თვალში არასერიოზული ადამიანი ვარ
პოზიტიური ვარ	ბევრ რამეს პირად შეურაცხყოფად ვიღებ
სტაბილურობა მიყვარს	ადვილად მწყინს

გადაწყვეტილების მიღებისას შედეგზე ვფიქრობ.	გადაწყვეტილებებს დაუფიქრებლად ვიღებ.
საქმის მიმართ თავდადებული ვარ	პირდაპირი, უხეში ვარ
კარგად მეხერხება —————	ცვლილებები არ მიყვარს
შემიძლია, ყველა სიტუაციას მოვერგო	ყველაფერს ბოლო წუთს ვაკეთებ
ცვლილებებს ადვილად ვეგუები	სხვისი გავლენის ქვეშ ადვილად ვექცევი
სხვისი აზრების/შეხედულებების მიმართ მიმდებლობა მახასიათებს	დროის მართვა არ შემიძლია
გადაწყვეტილებებს ადვილად ვიღებ	მომავალზე არ ვფიქრობ

შენიშვნა: 6-დან 11 წლამდე მონაწილეებისთვის ტრენერი იყენებს ადაპტირებულ ვერსიას.

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები მიიღებენ ინფორმაციას ცხოველების/ფრინველების შესახებ. გაიაზრებენ საკუთარ ძლიერ და სუსტ მხარეებს. სხვადასხვა ცხოველთან/ფრინველთან საკუთარი თავის შედარებით გააანალიზებენ იდენტობასთან დაკავშირებულ საკითხებს.

დრო – 40 წუთი.

საჭირო მასალები: წინასწარ გამზადებული ცხოველების სურათები და თაბახის ორგრაფიანი (ძლიერი და სუსტი მხარეებით) ფურცლები, წებო.



ინსტრუქცია: ტრენერი ჯგუფის წევრებს ცხოველების სურათებს აჩვენებს და მათზე მცირე ინფორმაციას აწვდის. მონაწილეებთან ერთად განიხილავს თითოეული ცხოველის ძლიერ და სუსტ მხარეებს. განხილვის შემდეგ ჯგუფის წევრები ცხოველებს მათთან მსგავსი თვისებების/უნარების მიხედვით ირჩევენ. ტრენერი მონაწილეებს წინასწარ გამზადებულ თაბახის ორგრაფიან (ძლიერი და სუსტი მხარეებით) ფურცლებს ურიგებს. მონაწილეები არჩეულ ცხოველებს აკრავენ

ინდივიდუალურ ბლანკზე, შესაბამის გრაფაში. ბოლოს თითოეული მონაწილე ჯგუფს საკუთარ ნამუშევარს წარუდგენს.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რომელ ცხოველთან/ფრინველთან გააიგივებდით თავს? დაასაბუთეთ, რატომ?
2. რომელი ცხოველის/ფრინველის ძლიერ თვისებას ინატრებდით? დაასაბუთეთ, რატომ.
3. რომელი ცხოველის/ფრინველის სუსტი მხარე არის მიუღებელი თქვენთვის? დაასაბუთეთ, რატომ?
4. რომელ ცხოველზე/ფრინველზე მიიღეთ ახალი ინფორმაცია?



ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

3. სავარჯიშო „მეფე-დედოფლის სკამი“

სასწავლო მიზანი: ჯგუფის წევრების მხრიდან დადებითი კომენტარები ხელს შეუწყობს მონაწილის იდენტიფიცირებას ჯგუფთან, ნდობისა და დადებითი გარემოს ჩამოყალიბებას. სავარჯიშო პოზიტიური აზროვნების განვითარებას განაპირობებს.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალა: სკამი და გვირგვინი.

ინსტრუქცია: ტრენერი ჯგუფს აცნობს აქტივობას და ხაზს უსვამს, რომ უნდა აღინიშნოს მოხალისის მხოლოდ დადებითი უნარი/თვისება/მახასიათებელი. ჯგუფიდან ერთი მოხალისე იკავებს წინასწარ გამზადებულ „მეფის/დედოფლის“ სკამს. ჯგუფის წევრები, საათის ისრის მიმართულებით, მეფეს/დედოფალს კომპლიმენტს ეუბნებიან. ნეგატიური კომენტარის გაჟღერების შემთხვევაში, ტრენერი ჩაანაცვლებს მას დადებითი კომენტარით. შემდეგ სხვა მონაწილის ჯერი დგება. ყველამ უნდა მოირგოს „მეფის/დედოფლის“ სკამი.

სავარჯიშოს დასასრულს მონაწილეები სურვილისამებრ გააჟღერებენ საკუთარ აღქმებსა და განცდებს აღნიშნულ აქტივობასთან დაკავშირებით.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. როგორ გრძნობდი თავს „მეფის/დედოფლის“ სკამზე?
2. როგორი იყო სხვებისგან დადებითი შეფასებების მიღება?
3. როგორი იყო სხვისთვის კომპლიმენტის გაკეთება?
4. რა გაიგე ახალი საკუთარი თავის შესახებ?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



4. სავარჯიშო „დაუმთავრებელი წინადადებები“

სასწავლო მიზანი: საკუთარ თავზე დაფიქრება და მოცემული ფრაზების გამოყენებით საკუთარი შესაძლებლობების გააზრება; აქტივობა ხელს შეუწყობს მონაწილეებში თვითშეფასების ამაღლებას.

დრო – 25 წუთი.

საჭირო მასალები: ფურცლები, კალათა.



ინსტრუქცია: ტრენერი წინასწარ გამზადებულ დაჭრილ ფურცლებს, რომლებზედაც დაუსრულებელი წინადადებები ეწერება, მოათავსებს კალათაში. მონაწილეები რიგრიგობით ამოიღებენ კალათიდან ერთ ფურცელს, წაიკითხავენ ფრაზას და დაასრულებენ წინადადებას. აქტივობა გრძელდება კალათაში წინადადებების ამოწურვამდე.

დაუშთავრებელი წინადადებები:

1. ჩემს თავში მომწონს...
2. მიხარია, როცა...
3. კარგად გამომდის...
4. ძლიერი ვარ, რადგან...
5. ძალიან მიყვარს, როცა...
6. ჩემი ნაცნობები ბედნიერები არიან, როცა...
7. ძალიან მაშინებს...
8. ჩემი მეგობარი არის...
9. მე ყველასგან განვსხვავდები, იმიტომ რომ...
10. თავს ვგრძნობ უძლურად, როცა ვხედავ...
11. სკოლაში შემიძლია...
12. მიხარია სკოლაში წასვლა, იმიტომ რომ...
13. მიყვარს ჩემი აღმზრდელი/მასწავლებელი, იმიტომ რომ...
14. ცხოვრება ლამაზია, იმიტომ რომ...
15. ჩემს თავს ვუსურვებდი...
16. მომავალში მინდა...
17. ჩემი ოცნებაა...
18. ჩემს საუკეთესო მეგობარს ვუსურვებ...
19. ის, რასაც არასოდეს გავაკეთებ, არის....
20. ის, რაც არასოდეს დამავიწყდება, არის....

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



5. სავარჯიშო „არავინ არ არის იდეალური“

სასწავლო მიზანი: სავარჯიშო დაეხმარება მონაწილეებს საკუთარი თავის აღქმაში და ცნობიერების გაზრდაში; ისინი გაიაზრებენ საზოგადოების როლს თვითშეფასების ჩამოყალიბებაში; გაიუმჯობესებენ არგუმენტირებისა და გუნდური მუშაობის უნარს.

დრო – 40 წუთი.

საჭირო მასალები: სხვადასხვა სარეკლამო ბარათები, წარუმატებელი ქირურგიული ჩარევების შედეგების ამსახველი სურათები, ფლიპჩარტი, წებო, მაკრატელი.



ინსტრუქცია: ტრენერი აჩვენებს ჯგუფს სხვადასხვა ჟურნალ-გაზეთებს, სადაც წარმოდგენილია პლასტიკურ ქირურგიასთან და ესთეტიკურ სილამაზესთან დაკავშირებული რეკლამები, ასევე, სხვადასხვა ცნობადი სახეები, რომლებისთვისაც მსგავსი ჩარევები წარუმატებლად დასრულდა. ტრენერი ჯგუფთან ერთად იმსჯელებს სარეკლამო კამპანიების დანიშნულებაზე, მოდის ტენდენციებსა და რისკებზე, შეეხება სილამაზისა და იდეალურობის კულტურულ განსხვავებულობასაც. სავარჯიშოს დასასრულს ჯგუფის წევრები ფლიპჩარტზე დააწებებენ სესიის დროს გამოყენებულ მასალას.



კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რა მესიჯს აწვდის საზოგადოებას სარეკლამო ბანერები?
2. შეხედეთ სარეკლამო ბანერებს და აღნიშნეთ, თუ რა განცდას იწვევს ისინი თქვენში?
3. ყოველთვის წარმატებულია თუ არა მსგავსი ქირურგიული ჩარევები?
4. რამდენად შესაძლებელია, ერთი და იგივე ადამიანი ვიზუალურად იდეალური იყოს ყველა კულტურაში?

შენიშვნა: 6-დან 11 წლამდე ასაკის ბავშვებისათვის გამოიყენეთ გამარტივებული ვერსია.

საჭირო მასალები: ფლიპჩარტი, ფერადი ფანქრები.

წევრს მისცემს როლს. პირველი მონაწილე დახატავს ადამიანის სილუეტს (განსაზღვრავს თმის სიგრძეს და სქესს), მეორე მონაწილე ხატავს ტანსაცმელს, ფეხსაცმელს, ხოლო მესამე გააფერადებს ნახატს (თმის ფერი, ტანსაცმლის ფერი, და ა.შ). დავალების დასრულების შემდეგ გუნდები წარმოადგენენ თავიანთ ნახატებს და იმსჯელებენ საკუთარ არჩევანზე. დასასრულს, ტრენერი განავრცობს და შეაჯამებს თემას.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. როგორი იყო იდეალური ადამიანის შექმნის პროცესი?
2. რა გაიგეთ ახალი?
3. თქვენი აზრით, ვინ არის იდეალური?
4. როგორი უნდა იყოს იდეალური ადამიანი?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



6. სავარჯიშო „ჯადოსნური სარკე“

სასწავლო მიზანი: თვითშეფასების ამაღლება; საკუთარი ინდივიდუალობის ხაზგასმა; სავარჯიშო მონაწილეებს დაეხმარება, გაიაზრონ, თუ რა გავლენას ახდენს საკუთარ თვითშეფასებაზე დადებითი თვისებების დანახვა.

დრო – 20 წუთი.

საჭირო მასალები: სარკე.

ინსტრუქცია: ტრენერის მითითებით მონაწილეები დგებიან (სხდებიან) წრეზე.



აქტივობას იწყებს ის მონაწილე, რომელსაც სარკე გადაეცემა. სარკეში ჩახედვისას მონაწილემ უნდა დაასახელოს ის ერთი მახასიათებელი, რომელიც მას განსაკუთრებულობას სძენს, შემდეგ კი სარკეს გვერდით მჯდომს გადასცემს.

სავარჯიშო დასრულდება, როცა ყველა ჯგუფის წევრი მიიღებს მონაწილეობას.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რამდენად რთული იყო საკუთარ თავში განსაკუთრებული ნიშნის/მახასიათებლის დანახვა? რატომ?
2. რატომ არის ზოგჯერ რთული, დაინახო საკუთარ თავში დადებითი ნიშანი/თვისება?
3. როგორი იყო სავარჯიშო?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



7. სავარჯიშო „სამის ხედვა“

სასწავლო მიზანი: მოსმენის და მსჯელობის უნარის განვითარება, თვითშეფასების ამაღლება.

დრო – 40 წუთი.

სასწავლო მასალები: ამბავ „სამის ხედვის“ გამზადებული ქსეროასლები.



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს უამბობს ისტორიას „სამის ხედვა“. ამბის დასასრულს მონაწილეები იმსჯელებენ თემაზე, თუ რა გავლენას ახდენს საკუთარ თავზე ჩვენი წარმოდგენები ჩვენსავე თვითშეფასებაზე, რამდენად ემთხვევა ჩვენი წარმოსახვა რეალურ სურათს.

ამბავი „სამის ხედვა“

სახლიდან გამოსულმა ლელამ უმაღლვე შენიშნა, რომ მეგობრები არ ელოდებოდნენ. „ალბათ დაიღალნენ ლოდინით და უჩემოდ წავიდნენ სკოლაში“, – გაიფიქრა მან. მეგობრებთან გარკვეულ დისტანციას გრძნობდა, ნელ-ნელა შორდებოდა მათ. საუბარში ვერც კი ერთვებოდა, რადგან უჭირდა კომუნიკაციის დამყარება თანატოლებთან.

უცხად ლელას მოესმა, რომ ვიღაცამ დაუძახა და მისკენ მომავალი ლაზარე შენიშნა. „ოღონდ დღეს არ შევხვედროდი ლაზარეს! საშინლად გამოვიყურები. ნეტა თმა მაინც დამებანა გუშინ. თუმცა რა მნიშვნელობა აქვს, ალბათ მაინც ელენეს ეძებს. ელენე ხომ ყოველთვის გადასარევად გამოიყურება, ლამაზად აცვია, მოწესრიგებულია. მას ვერც შევედრები“, – ფიქრობდა ლელა.

ლაზარემ ფეხს აუჩქარა, ლელას რომ დასწეოდა და თან ცდილობდა, არ შეემჩნია, რომ მისკენ მიიჩქაროდა. ლაზარეს იშვიათად ეძლეოდა ლელასთან საუბრის საშუალება და არ უნდოდა, ეს შესაძლებლობა ხელიდან გაეშვა. მის მეგობარ ზურას ლელას მეგობარი ელენე მოსწონდა. ლაზარეს ვერ გაეგო, როგორ შეიძლებოდა, ასეთი განსხვავებული გემოვნება ჰქონოდათ მეგობრებს გოგონებთან მიმართებით. თუმცა ზურას ვერც შეედრებოდა, ის ხომ ყველაფერში საუკეთესო იყო. ლაზარემ გადაწყვიტა, ლელას წინაშე თავი კარგად წარმოეჩინა: „სკოლაში მივდივარ, შენც ხომ იქ მოდიხარ?“

„ალბათ ვეცოდები და იმიტომ მელაპარაკება“, – გაიფიქრა ლელამ, ხმამაღლა კი თქვა: „ხო გოგონები უჩემოდ წასულან. რა გაეწყობა, შეგვიძლია, ერთად წავიდეთ.“

ლაზარემ დაიწყო ლაპარაკი კლასის მომავალ ექსკურსიაზე. თან ძალიან ნერვიულობდა, ბევრს რომ ლაპარაკობდა. ღელავდა, თავი არ მოვაწყინო. „ნეტა ჩემი მეგობრები იყვნენ ახლა ჩემ გვერდით“, – ფიქრობდა ლელა. მას, როგორც ყოველთვის, ახლაც უჭირდა ლაზარესთან საუბარი. ფიქრობდა: „ოხ, ნეტა რატო მეზმის ენა, როცა იმ ადამიანს ვესაუბრები, რომელიც მომწონს. თუმცა, რა მალეღვებს, ლაზარეს ხომ მაინც ელენე მოსწონს“. ამ დროს კი ლაზარე ფიქრობდა: „რატომ არ მელაპარაკება ლელა? ალბათ არ მოსწონს, გვერდით რომ მივყვები. რცხვენია, ვინმემ არ დაგვინახოს. ნეტა უკეთესი ტანსაცმელი ჩამეცვა“.

ელენემ დაინახა სკოლისკენ მიმავალი ლაზარე და ლელა. „ალბათ ერთმანეთი მოსწონთ“, – გაიფიქრა ელენემ. ელენეს ძალიან შურდა ლელასი, რადგან მას თანატოლ ბიჭებთან ასე თავისუფლად შეეძლო საუბარი. „ნეტა რა საერთო აქვს ლელას ამ სულელთან. ლელა ხომ ზურას მოსწონს. მეც რომ მისნაირი ვიყო...“ – ფიქრობდა ელენე.



კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რა შეხედულება ჰქონდა ლელას საკუთარ თავზე?
2. რატომ უჭირდა ლელას ლაზარესთან კომუნიკაციის დამყარება?
3. რა შეხედულება ჰქონდა ლაზარეს საკუთარ თავზე?
4. თქვენი აზრით, როგორ გრძნობდა ლაზარე თავს, როცა ლელა მას პასუხს არ სცემდა?
5. რა აქვთ მათ საერთო თვითშეფასების კუთხით?
6. რას გვასწავლის ეს ისტორია სილამაზესთან, ურთიერთობებთან მიმართებით?
7. რა შეხედულება ჰქონდა ელენეს საკუთარ თავზე?
8. რა შეიძლება ვისწავლოთ ამ ამბით?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

8. ენერჯაიზერი „გამომიცანი“

სასწავლო მიზანი: სხვა ადამიანებზე პოზიტიურად საუბრის წახალისება. თვითშეფასების ამაღლება. ადამიანების ობიექტურად შეფასების უნარის განვითარება.



დრო – 20 წუთი.

საჭირო მასალები: სავარჯიშო დამხმარე მასალის გარეშე სრულდება.



ინსტრუქცია: ტრენერი ჯგუფის წევრებს აცნობს წესებს: თითოეულმა მონაწილემ მხოლოდ პოზიტიური მახასიათებელი უნდა გამოიყენოს. ტრენერი მოხალისეს ჩუმიად ეტყვის ჯგუფის ერთ-ერთი წევრის სახელს. მან უნდა მოიფიქროს დადებითი თვისება/მახასიათებელი და ჯგუფის წევრების გასაგონად წარმოთქვას, ჯგუფის წევრებმა კი უნდა გამოიცნონ, თუ ვინაა ეს ადამიანი.

თამაშს აგრძელებს ჯგუფის სხვა მონაწილე. თამაში დასრულდება, როცა ყველა ჯგუფის წევრი მიიღებს მოწილეობას.

9. სავარჯიშო „რატომ დავდივარ ასე...“

სასწავლო მიზანი: ჯგუფში დადებითი გარემოს ჩამოყალიბება, ემპათიის გრძნობის გაძლიერება.

დრო – 30 წუთი.



საჭირო მასალები: კალათა, წინასწარ გამზადებული წინადადებით, ფურცლები.

ინსტრუქცია: ტრენერი ჯგუფის წევრებს ესაუბრება ადამიანებისთვის დამახასიათებელ სიარულის მანერაზე. ზოგს ამაყი, თავდაჯერებული სიარულის მანერა აქვს, ზოგს – აჩქარებული, აფორიაქებული და ა. შ. ტრენერი წინასწარ გამზადებულ წინადადებებს ათავსებს კალათაში. მონაწილეები სათითაოდ ამოიღებენ კალათიდან ფურცელს და ფრაზას შესაბამისი სიარულის მანერით განსახიერებენ. ჯგუფის დანარჩენმა წევრებმა უნდა გამოიცნონ, რა ფრაზის განსახიერებას შეეცადა ესა თუ ის მონაწილე. თამაში დასრულდება, როცა კალათა დაცარიელდება.



წინადადებები სავარჯიშოსთვის:

1. როგორ დადის ადამიანი, რომელმაც ახლახან ისაუზმა?
2. როგორ დადის ადამიანი, რომელსაც ფეხსაცმელი უჭერს?
3. როგორ დადის ადამიანი, რომელსაც შემთხვევით აგური დაეცა?
4. როგორ დადის ადამიანი, რომელსაც წელის ტკივილი აწუხებს?
5. როგორ დადის ადამიანი, რომელიც ღამით ტყეში აღმოჩნდა?
6. როგორ დადის ადამიანი, რომელიც შეყვარებულია?
7. როგორ დადის ადამიანი, რომელსაც სამსახურში აგვიანდება?
8. როგორ დადის ადამიანი, რომელმაც კარგი საქმე გააკეთა?
9. როგორ დადის ადამიანი, რომელმაც დააშავა?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:



1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

სესია: ღირებულებები

1. მინი-ლექცია/გონებრივი იერიში

სასწავლო მიზანი: მონაწილეებისთვის ღირებულებების არსის განსაზღვრა. დისკუსიის გზით ჩვენს ცხოვრებაზე ღირებულებების გავლენის გააზრება, ღირებულებების გადაფასების შესაძლებლობებთან გაცნობა.

დრო – 30 წუთი.



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს აცნობს ღირებულების მნიშვნელობას და სესიის ბოლოს აწყობს მცირე დისკუსიას.

ინფორმაცია ღირებულებებზე: ღირებულებები არის ცალკეული ადამიანის ან ადამიანთა ჯგუფის წარმოდგენა იმის შესახებ, თუ რა არის სასურველი, მართებული, კარგი ან ცუდი, რაც ყალიბდება იმ სპეციფიკური კულტურის ზეგავლენით, რომელშიც ისინი არსებობენ. კულტურისა და ღირებულებათა ურთიერთკავშირს ვერავინ უარყოფს. ყველასათვის საერთოა მტკიცება: ღირებულება კულტურის კომპონენტია, კულტურა არ არსებობს ღირებულებათა სისტემის გარეშე და პირიქით. ყველა ერს აქვს კულტურა, რაც თავის მხრივ განაპირობებს ღირებულებების არსებობას. ღირებულებები ადამიანისთვის ყალიბდება მთელი ცხოვრების მანძილზე, ისინი შეიძლება გადავაფასოთ, ჩავანაცვლოთ ან სულაც მივივიწყოთ. მაგრამ ცალსახაა, რომ ღირებულებებით ვაფასებთ, განვსაზღვრავთ და ვიქცევით მთელი ცხოვრების მანძილზე, ამიტომ ის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი კომპონენტია ადამიანებისთვის. სოციალური გარემო, სადაც ვიზადებით და ვიზრდებით, გავლენას ახდენს ჩვენს ქცევაზე. იგი (ადამიანი) იზიარებს თავისი სოციალური ჯგუფის შეხედულებებს, ფასეულობებს, ღირებულებებს და ურთიერთობას ამყარებს იმავე

კულტურის სხვა წარმომადგენლებთან.

საზოგადოებას შეიძლება ჰქონდეს ტრადიციული ღირებულებები, როგორებიცაა თანასწორობა, სამართლიანობა და ა.შ. ღირებულება გამოხატავს ადამიანის რწმენას, შეხედულებებს, იდეალებსა თუ ეთიკურ სტანდარტებს, რომლებიც საფუძვლად უდევს მისი ცხოვრების სტილს. ღირებულებები ხშირ შემთხვევაში განსაზღვრავენ ადამიანის ქცევას სხვადასხვა სიტუაციაში და ახდენენ გავლენას მის გადაწყვეტილებებზე. პიროვნული ღირებულებების მაგალითებია: პატიოსნება, ლოიალობა, დამოუკიდებლობა, გულუხვობა, პატრიოტიზმი და ა.შ.

2. სავარჯიშო „ჩემი ღირებულებები“

სასწავლო მიზანი: საკუთარი ღირებულებების გააზრება და ამოცნობა. მონაწილეები დაფიქრდებიან, თუ რა გავლენას ახდენს ჩვენი ღირებულებები ჩვენს ცხოვრებაზე; ერთმანეთის მაგალითების საფუძველზე დაინახავენ განსხვავებულ ღირებულებებს, განუვითარდებათ განსხვავებული აზრის მიღების, აღიარების და არგუმენტირებული მსჯელობის უნარი.

დრო – 20 წუთი.

საჭირო მასალები: წინასწარ გამზადებული ბლანკები და კალმები.

 **ინსტრუქცია:** ტრენერი ურიგებს მონაწილეებს ბლანკებს, სადაც ღირებულებებია ჩამოწერილი. ჯგუფის წევრებმა უნდა აღნიშნონ თითოეული ღირებულება პრიორიტეტების მიხედვით. შემდეგ ჯგუფში მოეწყობა დისკუსია, ტრენერი მონაწილეებთან ერთად განიხილავს თითოეულ ღირებულებას და მოისმენს ჯგუფის წევრების არგუმენტებს, თუ რა გავლენას ახდენს მათი ღირებულებები ცხოვრებაზე.

კითხვები დისკუსიისთვის:


ცხოვრებაში?

1. რომელი ახალი ღირებულება აღმოაჩინეთ საკუთარ თავში?
2. თუ იყო ჯგუფში დასახელებული ისეთი ღირებულება, რომელიც თქვენთვისაც მნიშვნელოვანია?
3. რომელი ღირებულებაა ყველაზე მნიშვნელოვანი თქვენს ცხოვრებაში?
4. როგორ ფიქრობთ, შეიძლება თუ არა შეიცვალოს თქვენი

დირეზულება	პრიორიტეტი
ოჯახი	
მეგობრები	
პიროვნული ზრდა	
სულიერება/რელიგია	
სამსახური	
სხვების დახმარება	
გართობა	
ჯანმრთელობა	

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



3. ენერჯაიზერი „ჯადოსნური ბილიკი“

სასწავლო მიზანი: ჯგუფში პოზიტიური მუხტის შეტანა; მონაწილეებში დადებითი თვისებების დანახვის უნარის წახალისება.

დრო – 20 წუთი.

საჭირო მასალები: სავარჯიშო დამხმარე მასალის გარეშე სრულდება.

ინსტრუქცია: ტრენერი გათვლის პრინციპით ჯგუფს ყოფს ორ ნაწილად. ჯგუფის წევრები დგებიან ერთმანეთის პირისპირ და ქმნიან დერეფანს. ერთი მოხალისე გაივლის დერეფანში და ყველამ უნდა უთხრას დადებითი შეფასება/კომპლიმენტი. სავარჯიშო გრძელდება მანამ, სანამ ყველა მონაწილე გაივლის „ჯადოსნურ დერეფანს“.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. როგორი იყო სავარჯიშოს შესრულება?
2. რა აღმოჩნდა რთული თქვენთვის?
3. თუ მიიღეთ ისეთი დადებითი შეფასება/კომპლიმენტი, რომელიც თქვენთვის ახალი/უცხო იყო?



ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?
4. სავარჯიშო „ჩემი საჭიროებები“.

სასწავლო მიზანი: საკუთარი საჭიროებების გააზრებით სხვისი დახმარების უნარის განვითარებაა შესაძლებელი. საკუთარი საჭიროებების გააზრება ჯგუფის წევრებს საკუთარი სურვილების და მიზნების განხორციელებაში დაეხმარება.

დრო – 25 წუთი.

საჭირო მასალები: შევსებული ბლანკი, კალმები.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ურიგებს წინასწარ გამზადებულ შესავსებ ბლანკს. მონაწილეები აღნიშნავენ საკუთარ საჭიროებებს და ჯგუფში უზიარებენ ერთმანეთს, გამართავენ დისკუსიას იმის შესახებ, თუ რა არის აუცილებელი, რომ

ესა თუ ის საჭიროება იყოს დაკმაყოფილებული.

იხ. ბლანკი

საჭიროებები	ჩემი საჭიროებები
უნიკალურობა	
საკუთარი თავის პატივისცემა	
აღიარება	
ყურადღება	
პრესტიჟი	
მიღება	
სიყვარული	
მეგობრობა	
გაგება	
უსაფრთხო გარემო	
შიშისგან გათავისუფლება	
თანმიმდევრულობა/წესრიგი	
სტაბილურობა	
საკვები	
სითბო	

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რამდენად განსხვავდებოდა თქვენი საჭიროებები ერთმანეთისგან?
2. თქვენი აზრით, რამ განაპირობა ეს განსხვავება/მსგავსება?
3. რა უნდა გაკეთდეს იმისთვის, რომ ეს საჭიროებები დაკმაყოფილდეს?
4. ვინ შეიძლება დამეხმაროს ამ საჭიროებების აღმოფხვრაში?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

5. სავარჯიშო „ვეთანხმები/არ ვეთანხმები“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები დაფიქრდნენ იმაზე, თუ რა ახდენს გავლენას მათ ღირებულებებზე, გაიაზრონ, რამდენად ვართ დამოკიდებული სხვის აზრზე, ასევე, გაიუმჯობესონ გუნდური მუშაობისა და ლიდერის უნარები.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: „ვეთანხმები/არ ვეთანხმები“-ს აღმნიშვნელი ბარათები.



ინსტრუქცია: ტრენერი ოთახის სამ კედელზე აკრავს ბარათებს:

„ვეთანხმები“, „არ ვეთანხმები“ და „არ ვარ დარწმუნებული“. ის მონაწილეებს ამცნობს, რომ წაუკითხავს წინადადებებს, რის შემდეგაც უნდა განლაგდნენ თავიანთი შეხედულებისამებრ მათი დამოკიდებულების განმსაზღვრელ სათანადო ბარათთან.

არჩევანის გაკეთების შემდეგ, თითოეულ კედელთან შექმნილი ჯგუფის წარმომადგენელი ახსნის თავისი ჯგუფის პოზიციას, თუ რატომ აირჩიეს აღნიშნული პასუხი. მონაწილეებს შეუძლიათ, მიზეზების მოსმენის შემდეგ შეიცვალონ დამოკიდებულება და, შესაბამისად, გუნდებიც. ტრენერი წინადადებების კითხვას განაგრძობს მხოლოდ მაშინ, როდესაც სამივე ჯგუფის აზრი დაფიქსირდება. სავარჯიშოს დასასრულს მონაწილეები იმსჯელებენ სავარჯიშოს სირთულეებზე, მათ აღმოჩენებზე და ზოგადად ღირებულებებზე.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რომელი კითხვა იყო მარტივად პასუხგასაცემი? და რატომ?
 2. ვინმემ ხომ არ მოახდინა გავლენა თქვენს გადაწყვეტილებაზე?
 3. გაიგეთ თუ არა რაიმე ახალი საკუთარ თავზე ან მეგობრის ღირებულებებზე?
- (თუ ვინმემ შეიცვალა პოზიცია ჯგუფის დისკუსიის შემდეგ) რამ განაპირობა თქვენი გადაწყვეტილების შეცვლა?

წინადადებები თამაშისთვის:

- ფულის გამომუშავება მნიშვნელოვანია. არ აქვს მნიშვნელობა, თუ როგორ გამოიმუშავენ მას.
- კაცმა არ უნდა იტიროს.
- რაც მოხდება, მოხდება, რა აზრი აქვს დაგეგმვას?
- კარგი სამსახურის შოვნა საშუალო განათლების გარეშეც შეიძლება.
- მოპარვა დასაშვებია, თუ არ დაგიჭერენ.
- თუ ვინმე დაგარტყამს, შენც შეგიძლია, დაარტყა.
- ალკოჰოლი გვეხმარება ყოველდღიური სტრესის დამლევაში.
- ფიზიკურად ლამაზი ადამიანებისთვის ცხოვრება უფრო ადვილია.
- კაცებს ცხოვრებაში უფრო მეტი შესაძლებლობა აქვთ, ვიდრე ქალებს.
- მოწევა საზიანოა როგორც მწველისთვის, ასევე მის გარშემომყოფთათვის.

კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



6. სავარჯიშო „ჩემი დამხმარის სურათი“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეების დაფიქრება საზოგადოებისა და გარემომცხოვრებლის როლზე ინდივიდის ღირებულებების ფორმირებაში; გამოცდილების ერთმანეთისთვის გაზიარება, დაფიქრება იმაზე, თუ რა ქმედებით შეგვიძლია

სხვისი ცხოვრებისეული ღირებულებების შეცვლა.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: ფერადი ფანქრები, ქაღალდები.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს, დაფიქრდნენ იმ ადამიანებზე, ვინც



გარკვეული გავლენა მოახდინა მათ ცხოვრებაზე, გამოიწვია მათი ღირებულებების ჩამოყალიბება (ეს შეიძლება იყოს მშობელი, ოჯახის წევრი, მეგობარი, ცნობილი ადამიანი, წიგნის/ფილმის პერსონაჟი). გამოცდილებაზე დაყრდნობით, მონაწილეები მოაწყობენ დისკუსიას თემაზე, თუ რა გავლენას ახდენენ გარშემომყოფი ადამიანები ჩვენს ღირებულებებზე.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რა წვლილი შეიტანა „დამხმარემ“ თქვენი ცხოვრების ფორმირებაში?
2. რა იქნებოდა, ეს ცვლილება რომ არ მომხდარიყო თქვენში?
3. რა გრძნობა გეუფლებათ თქვენს „დამხმარეზე“ ფიქრისას?
4. როგორ შეგიძლიათ სხვის ცხოვრებაზე ზემოქმედება?
5. დაფიქრდით, რა გავლენას ახდენთ თქვენი და-ძმის/მეგობრების ცხოვრებაზე?

შენიშვნა: 6-დან 11 წლამდე ასაკის ბავშვებმა დახატონ „დამხმარეს“ სურათი.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



7. სავარჯიშო „ჩემი ცხოვრების წიგნი“

სასწავლო მიზანი: ინდივიდუალური მოსაზრებების დაფიქსირებით მონაწილეები ფიქრდებიან ადამიანების ღირებულებების განსხვავებულობაზე/მრავალფეროვნებაზე, შესაძლებელია, მათ გადააფასონ საკუთარი ღირებულებები.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: ფურცლები, კალმები.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს, დაფიქრდნენ საკუთარ ცხოვრებაზე და დაასახელონ მნიშვნელოვანი და ღირებული მომენტები. დისკუსიის გზით მონაწილეები აყალიბებენ იმ ფუნდამენტურ ღირებულებებს, რომლებიც უნდა ჰქონდეს ყველა ადამიანს.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. ხომ ვერ გაიხსენებდით სამ მნიშვნელოვან მოვლენას თქვენს ცხოვრებაში, რომლებმაც შეცვალა თქვენი აზროვნება?
2. დაგვისახელებთ სამ ფუნდამენტურ ღირებულებას, რომლებსაც ყველა ადამიანი უნდა იზიარებდეს?
3. თვლით თუ არა, რომ არსებობს ღირებულებები, რომლებიც ასაკთან ერთად იცვლება?
4. გაქვთ თუ არა ისეთი ღირებულება, რომელსაც ვერავინ ვერ გადაგაფასებინებთ?

შენიშვნა: 6-დან 11 წლამდე ასაკის ბავშვებისთვის ტრენერი იყენებს გამარტივებულ ვერსიას.



ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

8. სავარჯიშო „თიხის ჭურჭელი“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები გაიაზრებენ, თუ რაოდენ მნიშვნელოვანია, რომ გავუფრთხილდეთ ურთიერთობებს, მივიღოთ სწორი გადაწყვეტილებები და არ მოვექცეთ უპასუხისმგებლოდ იმ ადამიანებს, ვინც ჩვენთვის მნიშვნელოვანია.

დრო – 35 წუთი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს თიხის ქილას აძლევს და სთხოვს, გაალამაზონ დეკორატიული შტრიხებით. ამის შემდეგ ყველანი განლაგდებიან წრეზე. ტრენერი მონაწილეებს მოუწოდებს, წარმოიდგინონ, რომ ეს ქილა მათ ცხოვრებას განასახიერებს. როგორ ისინი გაუფრთხილდებიან მას? მონაწილეებს შეუძლიათ, მოქმედებით ან სიტყვებით გამოხატონ თავიანთი დამოკიდებულება სიცოცხლის მიმართ. თიხის ქილა წრეზე დატრიალდება და ყველა მონაწილეს მიეცემა შესაძლებლობა, თქვას რაიმე დადებითი („ჩემი სიცოცხლე ლამაზია“; „ჩემი სიცოცხლე უნიკალურია“; „არავის მივცემ უფლებას, რამე დაუშავოს ჩემს სიცოცხლეს“; და ა.შ.). მას შემდეგ, რაც თითოეული მონაწილე გამოთქვამს აზრს, თიხის ქილა უბრუნდება ტრენერს. იგი ლაპარაკობს ცხოვრებაში არსებულ უარყოფით ასპექტებზე (მოწევა, ალკოჰოლი, ბულინგი, უხეში პასუხი და სხვ.) და პარალელურად ქილას უხეშად ატრიალებს ხელში. საბოლოოდ, მას ხელს უშვებს და ამსხვრევს. ტრენერი სთხოვს მონაწილეებს, დაუბრუნდნენ ადგილებს და იფიქრონ აქტივობაზე. შემდეგ გუნდში ეწყობა დისკუსია ცხოვრების არსზე და ფასეულობებზე.

კითხვები დისკუსიისთვის:

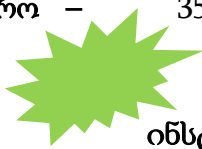


1. რა გრძნობა დაგეუფლათ ქილის გაფორმებისას?
2. რა იგრძენით, როცა ქილა წრეზე ტრიალებდა (ხომ არ გეშინოდათ, რომ ვინმეს დაუვარდებოდა)?
3. რა გაიგეთ ახალი საკუთარ თავზე სავარჯიშოს პირველი ნაწილის შესრულებისას?
4. როგორ იგრძენით თავი, როცა ფასილიტატორმა ნეგატიურ თემებზე დაიწყო საუბარი?
5. რას გრძნობდით, როცა ქილა გატყდა?
6. რა გასწავლათ სავარჯიშომ?
7. რა შეიძლება მოვუხერხო ამ გატეხილ ქილას?

შენიშვნა: 6-დან 11 წლამდე ასაკის ბავშვებისთვის ტრენერი იყენებს გამარტივებულ ვერსიას.

9. სავარჯიშო „დაეხმარე რონას პრობლემის გადაჭრაში“

დრო – 35 წუთი.



საჭირო მასალები: სამი კომპონენტის ამსახველი ბარათები.

ინსტრუქცია: ტრენერი ბავშვებს უკითხავს რონას ისტორიას და უხსნის,

რომ ადამიანის სამყაროს სამი ძირითადი კომპონენტი ქმნის:

1. **ურთიერთობები** (ოჯახი, მეგობრები, მასწავლებლები, მეზობლები და ა.შ.) და მისგან მიღებული გრძნობები/შედეგები (სიყვარული, ნდობა, მიკუთვნება, იდენტობა).
2. **საქმიანობები** (სწავლა, ცეკვა, ჭამა, სამსახური, სიმღერა და სხვა) და მისგან მიღებული შედეგები (იდენტობის აღქმა, თვითდაჯერებულობა, თვითდამკვიდრების შეგრძნება).
3. **სულიერი მხარე** (კულტურა, ღირებულებები, რელიგია და სხვა) და მისგან მიღებული გრძნობები (თვითშეფასება, ცხოვრებისეული მიზნის არსებობა, პასუხისმგებლობის გრძნობის აღქმა).

მონაწილეები განიხილავენ, თუ რა გზით მიაღწევს რონა დასახულ მიზანს.

„დაეხმარე რონას პრობლემის გადაჭრაში“

რონა 12 წლის გოგონაა. სკოლიდან დაბრუნებისას შეიტყო, რომ სოფელში ძლიერი მიწისძვრა მომხდარიყო და მშობლები და ახლობლები დაღუპვოდა. რონას მშობლები თავისუფალ დროს სულ შვილთან ატარებდნენ, ბევრ რამეს ასწავლიდნენ, განსაკუთრებით კი საჭმლის კეთებას. სწორედ მშობლებმა ასწავლეს რონას პატარა გემრიელი ორცხობილების (კვერების) გამოცხობა, რომელსაც ყიდდნენ და რონას სწავლის საფასურს იხდიდნენ.

რონას ასევე გაახსენდა მამის უახლოესი მეგობარი, რომელიც ახლომდებარე ქალაქში ცხოვრობდა. მისამართიც კი ახსოვდა, თუმცა ფეხით მაინც ვერ ჩავიდოდა.

რონა ძალიან მოწყენილია, თუმცა არ კარგავს იმედს, რომ სწავლის გაგრძელებას შეძლებს. რა შეგიძლიათ ურჩიოთ რონას?

კითხვები დისკუსიისთვის:



1. რატომ არ დაკარგა რონამ იმედი?
2. რა ყოფილა რონასთვის ერთ-ერთი ძირითადი ცხოვრებისეული ღირებულება/რა იყო მისთვის მნიშვნელოვანი?
3. თითოეული ასპექტის გამოყენებით, რის გაკეთება შეუძლია რონას, მიზანს რომ მიაღწიოს?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

სესია: პროფესიული ინტერესები

სასწავლო მიზანი: პროფორიენტაციისა და კარიერის დაგეგმვის მიზანია, დაეხმაროს მონაწილეებს, საკუთარი მიდრეკილებების, ინტერესების, შესაძლებლობების, ღირებულებების თუ განვითარების პერსპექტივების გათვალისწინებით, მაქსიმალურად სწორად აირჩიონ პროფესია; ეხმარება მოზარდს, ადეკვატურად შეაფასოს და განავითაროს შესაძლებლობები და უნარები, რათა შეძლოს, მაქსიმალურად სწორად აირჩიოს პროფესია; აცნობს მონაწილეს, თუ სად და როგორ შეიძლება ინფორმაციის მოპოვება პროფესიებისა და სასწავლო შესაძლებლობების შესახებ; უვითარებს დასაქმების ადგილის მოძიებისათვის და დამსაქმებელთან ეფექტურად გასაუბრებისთვის საჭირო უნარებს.

1. სავარჯიშო: პროფესიის მნიშვნელობის გაცნობიერება - „რა არის პროფესია“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები აცნობიერებენ მომავალი პროფესიის არჩევის მნიშვნელობას.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: ფლიპჩარტი, მარკერი.



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს უხსნის, თუ რატომ არის მნიშვნელოვანი ადამიანის ცხოვრებაში პროფესიის სწორად არჩევა. ამ გადაწყვეტილების

სისწორეზეა დამოკიდებული მომავალი საქმიანობით/პროფესიით კმაყოფილება, წარმატებები საქმიანობასა და კარიერაში. როცა ადამიანი იმას აკეთებს, რაც მოსწონს და აინტერესებს, წარმატებასაც აღწევს. პროფესიის არჩევისას მნიშვნელოვანია, გავითვალისწინოთ, თუ რამდენად შეგვწყნავს უნარი, დავეუფლოთ არჩეულ პროფესიას. მაგალითად, მომღერლისთვის აუცილებელია, ჰქონდეს მუსიკალური სმენა, მსახიობისთვის – შემოქმედებითი და სამსახიობო ნიჭი. არჩეული პროფესია მოითხოვს გარკვეულ საბაზისო ცოდნას. მაგალითად, ბუღალტერს, ეკონომისტს მოეთხოვება მათემატიკის ცოდნა; ექიმს – ბიოლოგიის, ქიმიის, ფიზიკის ცოდნა; ეს სია შეიძლება, უსასრულოდ გაგრძელდეს. ძალიან მნიშვნელოვანი და გასათვალისწინებელია დასაქმების კომპონენტი, ვთქვათ, კოსმონავტი საქართველოში ვერ დასაქმდება. არსებობს რიგი პროფესიებისა, რომელთა დაუფლების შემდეგ დასაქმება რთულია ან შეუძლებელი.

პროფესიის არჩევისას საკუთარ თავს შემდეგი შეკითხვები შეგვიძლია დავუსვათ: მინდა თუ არა? შემიძლია თუ არა? საჭიროა თუ არა?

მონაწილეები ფოტოს, ვიდეოს მეშვეობით ასახელებენ პროფესიებს და მათთვის საჭირო ცოდნასა და უნარ-ჩვევებს. რა უნდა იცოდეს პიროვნებამ, რომელიც ფლობს ამა თუ იმ პროფესიას? მონაწილეები განიხილავენ საკითხს და საკვანძო სიტყვებს ფლიპჩარტზე წერენ.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

2. სავარჯიშო „ყველაზე ყველაზე“

სასწავლო მიზანი: ორიენტაციის უნარის განვითარება სხვადასხვა პროფესიებთან მიმართებით.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალა: ფლიპჩარტი, მარკერი.



ინსტრუქცია: მონაწილეები სხდებიან წრეში, ტრენერი კი მათ სთავაზობს, დაასახელონ:

- ყველაზე მოდური პროფესია არის...
- ყველაზე შემოსავლიანი პროფესია არის...
- ყველაზე საინტერესო პროფესია არის...
- ყველაზე მარტივი პროფესია არის...
- ყველაზე აქტიური პროფესია არის...
- ყველაზე შემოქმედებითი პროფესია არის...
- ყველაზე სასაცილო პროფესია არის...
- ყველაზე ბავშვური პროფესია არის...

მონაწილეები რიგრიგობით ასახელებენ საკუთარ მოსაზრებებს, რომელთაც ტრენერი ფლიპსქემაზე აფიქსირებს. აღნიშნული აქტივობისთვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მსჯელობა შემდეგ საკითხებზე: რას ნიშნავს, თქვენი აზრით, მოდური? რა განაპირობებს მოდურობას?

შესაძლოა, ტრენერმა საუბარი წარმართოს იმ მიმართულებით, რომ პროფესიის არჩევისას გასათვალისწინებელია საკუთარი ინტერესის, შესაძლებლობებისა და პროფესიისთვის საჭირო უნარ-ჩვევების თანხვედრა.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



3. სავარჯიშო „ჰოლანდის ტიპოლოგიის“ გაცნობა

სასწავლო მიზანი: თითოეული ტიპოლოგიისთვის დამახასიათებელი პიროვნული თვისებებისა და პროფესიათა ჯგუფების ჩამონათვალის გაცნობა. რეალური მოსაზრების დაფიქსირება.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალები: ფლიპჩარტი, მარკერი.



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს აცნობს „ჰოლანდის ტიპოლოგიას“. ჯონ ჰოლანდის თეორიის თანახმად, ადამიანები და სამუშაო გარემო შეიძლება დაიყოს 6 ჯგუფად, ესენია: რეალისტური, კვლევითი, შემოქმედებითი, სოციალური, ინიციატივიანი და საკანცელარიო.

ტრენერი განიხილავს მათ.

რეალისტური: ამ ტიპის ადამიანები უპირატესობას ანიჭებენ ნივთებთან, მანქანა-დანადგარებთან, ცხოველებთან, მცენარეებთან მუშაობას. მათთვის საინტერესოა შენობის გარეთ შესასრულებელი სამუშაოები.

კვლევითი: ამ კატეგორიის ადამიანებს მოსწონთ კვლევითი საქმიანობა, დაკვირვება, ანალიზი, პრობლემის გადაჭრა, სწავლა, გამოძიება. მათ აქვთ მათემატიკური და მეცნიერული კვლევის უნარები.

შემოქმედებითი: ამ ადამიანებისთვის დამახასიათებელია შემოქმედებითი, ინოვაციური იდეები და მიდგომები, მათ უყვართ არასტრუქტურირებულ გარემოში მუშაობა, სადაც უწევთ თავიანთი წარმოსახვითი და შემოქმედებითი უნარების გამოყენება. ამ ტიპის ადამიანებს მოსწონთ ხელოვნებასთან დაკავშირებული საქმიანობები.

ინიციატივიანი: ასეთ ადამიანებს აქვთ ლიდერის თვისებები, უყვართ სხვების დარწმუნება და გავლენის ქვეშ მოქცევა. ისინი მართავენ და უძღვებიან ჯგუფს.

საკანცელარიო: ასეთი ტიპის ადამიანებს მოსწონთ დაგეგმილი, წინასწარ განსაზღვრული და გარკვეულ სტანდარტებს დაქვემდებარებული საქმიანობები. უყვართ ბაზებთან მუშაობა, შეუძლიათ ციფრებთან მუშაობა, ზუსტად და დეტალურად მიჰყვებიან ინსტრუქციებს.

სოციალური: ასეთი ტიპის ადამიანებს მოსწონთ საზოგადოებრივი სამუშაო, ხალხთან მუშაობა, მათი ინფორმირება, განათლება, სწავლება, დახმარება, მკურნალობა, მომსახურება, ზრუნვა და დაცვა.

თეორიის განხილვის შემდეგ გონებრივი იერიშის საშუალებით მონაწილეები პასუხობენ შემდეგ შეკითხვებს.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რას ანიჭებს უპირატესობას რეალისტური ტიპის ადამიანი?
2. რა მოსწონთ კვლევითი კატეგორიის ადამიანებს?
3. რა თვისებები აქვთ ინიციატივიან ადამიანებს?
4. რა მოსწონთ საკანცელარიო ტიპის ადამიანებს?
5. რა მოსწონთ სოციალური ტიპის ადამიანებს?
6. რომელს მიეკუთვნებით თქვენ? დაასაბუთეთ, რატომ?

შენიშვნა: 6-დან 11 წლამდე ბავშვებისთვის ტრენერი იყენებს გამარტივებულ ვერსიას.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს აცნობს ექვს გარემოს, რომელიც გამოხატული იქნება წებოვანი ქაღალდებით. ექვსივე ბარათს აკრავს კედელზე ერთმანეთის გვერდიგვერდ. მონაწილეები განმარტებების მოსმენის შემდეგ აირჩევენ, თუ რომელ ტიპს უნდათ, მიეკუთვნებოდნენ და რატომ.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

4. სავარჯიშო „ჰოლანდის ტიპოლოგია“ - ვინ ვარ მე!

სასწავლო მიზანი: განვლილი მასალის გამეორება (ჰოლანდის 6 თეორია) რეალური მოსაზრების დაფიქსირება.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალები: ფლიპჩარტი, მარკერი, წებოვანი ფურცელი.

ინსტრუქცია: ტრენერი გონებრივი იერიშის საშუალებით მონაწილეებს გაახსენებს ჰოლანდის თეორიას (რეალისტური, კვლევითი, შემოქმედებითი, სოციალური, ინიციატივიანი და საკანცელარიო).

ტრენერი განიხილავს თითოეული თეორიის თვისებებსა და მისაღებ პროფესიებს.

რეალისტური	თვისებები	პრაქტიკული, ამტანი, ბუნებრივი, გულახდილი, ტექნიკური მიდრეკილებები, სტაბილური, კონკრეტული, თადარიგიანი, თვითკონტროლის უნარი, დამოუკიდებელი, ამბიციური, სისტემატიზებული
	სფეროები/ პროფესიები	სოფლის მეურნეობა, არქეოლოგია, არქიტექტურა, კოსმონავტი, სპორტი, კულინარია, კომპიუტერული მეცნიერება, მძღოლი, ელექტრო ინჟინერი, მეხანძრე, მეზღვაობა, საინფორმაციო ტექნოლოგიები, საბრძოლო/სამხედრო ხელოვნება, მანქანათმშენებლობა, ფარმაცევტიკა, ფიზიკური თერაპია, პილოტი, ვეტერინარია, პოლიციელი
კვლევითი	თვისებები	მეცნიერული, ცნობისმოყვარე, ანალიტიკური, აკურატული, წინდახედული, დამოუკიდებელი, ლოგიკური, ცნობისმოყვარე, ფრთხილი, კრიტიკული, თანმიმდევრული
	სფეროები/ პროფესიები	კომპიუტერული მეცნიერებები, ეკონომისტი, ინჟინერი, ფინანსები, იურისტი, მათემატიკოსი, ფარმაცევტი, ექიმი-მეცნიერ-მუშაკი, პროფესორი (ყველა სფეროში), ფსიქოლოგი, ფსიქიატრი, მეცნიერი, ქირურგი

შემოქმედებითი	თვისებები	შემოქმედებითი, წარმოსახვითი უნარები, ინოვაციური, ემოციური, დამოუკიდებელი, ექსპრესიული, ორიგინალური, მგრძნობიარე, იდეალისტი, თვითდაკვირვებელი
	სფეროები/ პროფესიები	მსახიობი, ანიმატორი, არტ-თერაპევტი, მწერალი/პოეტი, ექსპრესიული თერაპია, გრაფიკული დიზაინერი, საბიბლიოთეკო და საინფორმაციო მეცნიერება, მუსიკოსი, მხატვარი
ინიციატივიანი	თვისებები	თავდაჯერებული, ასერტული, ენერგიული, პოპულარული, ენერგიული, ამბიციური, დამაჯერებელი, სპონტანური, თავგადასავლების მოყვარული, ექსტრემის მოყვარული, პატივმოყვარე, მბრძანებელი, კომუნიკაბელური
	სფეროები/ პროფესიები	ადმინისტრატორი, ბიზნესის ადმინისტრირება, კომუნიკაცია, სადაზღვევო სფერო, ჟურნალისტი, სამართალი/პოლიტიკა, მარკეტინგი /რეკლამირება, მენეჯმენტი, ბიზნეს-კონსულტანტი, საზოგადოებრივი პოლიტიკა, ვაჭრობა, გამყიდველი
საკანცელარიო	თვისებები	ორგანიზებული, შრომისმოყვარე, აკურატული, კეთილსინდისიერი, ეფექტური, მონდომებული, პრაქტიკული, ზრდილობიანი, ამბიციური, მორჩილი.

	სფეროები/ პროფესიები	ბუღალტერია, ადმინისტრაცია, საბანკო საქმე, ფინანსები, ადამიანური რესურსები, რეგისტრატურა, რედაქტორი, მდივანი, მბეჭდავი
სოციალური	თვისებები	მეგობრული, დამაჯერებელი, კომუნიკაბელური, თავაზიანი, იდეალისტი, გამჭრიახი, გამგებიანი, კეთილშობილური, მიმტევებელი, პასუხისმგებელიანი, მომთმენი, კეთილი, თბილი, ტაქტიანი, თანამგრძნობი
	სფეროები/ პროფესიები	ფსიქოლოგია, სოციალური სამუშაო, პედაგოგიკა, განათლება, მედიცინა, არტ- თერაპია, მეტყველების თერაპია, ოკუპაციური თერაპია, აღმზრდელობითი საქმიანობა



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს აცნობს სხვადასხვა პროფესიებს. მონაწილეები ასახელებენ თვისებებს, რომლებიც ამ პროფესიებს უკავშირდება (მაგ. პოლიციელი – მამაცი, მასწავლებელი – განათლებული, ჭკვიანი და ა.შ).

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

5. სავარჯიშო „ჩემთვის საინტერესო პროფესია“

სასწავლო მიზანი: პიროვნებებს შორის განსხვავების, მათი შესაძლებლობებისა და ინტერესების გაცნობიერება.



დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალა: ფურცელზე დაბეჭდილი 5 შემთხვევა.

ინსტრუქცია: მონაწილეები მცირე, 4-5-წევრიან ჯგუფებში მუშაობენ. თითოეულ ჯგუფს აქვს ფურცელზე დაწერილი შემთხვევა. ტრენერი სთხოვს მონაწილეებს, წაიკითხონ, შეთანხმდნენ და მიაკუთვნონ აღწერილი პიროვნება „ჰოლანდის ტიპოლოგიას“ (მონაწილეებმა უნდა გამოიცნონ: რომელი სიტუაცია მიეკუთვნება სოციალურს, შემოქმედებითს, კვლევითს და საკანცელარიოს). შემდეგ გუნდები



აკეთებენ პრეზენტაციას.

სიტუაცია:

სოციალური

ქეთი 23 წლის არის. მას ძალიან უყვარს სამუსიკო ფესტივალებზე სიარული, სადაც ადვილად ეცნობა ადამიანებს და იძენს მეგობრებს. შესაბამისად, მას ბევრი მეგობარი ჰყავს, რომლებიც ძალიან განსხვავდებიან ერთმანეთისგან. თუმცა ქეთი ამბობს, რომ ეს მრავალფეროვნება უფრო მოსწონს. მისი აზრით, ყველანაირ ადამიანს შეიძლება ჰქონდეს დადებითი მხარე. ქეთი თავისი მეგობრების მესაიდუმლეა. მას ბევრი უყვება თავისი პრობლემების შესახებ, ეკითხება და ითვალისწინებს მის რჩევას. თავისუფალ დროს ხშირად ერთვება საქველმოქმედო აქციებში, სტუმრობს ორგანიზაციას, სადაც მუშაობენ შეზღუდული

შესაძლებლობების მქონე პირები. ამ ორგანიზაციაში ქეთი ეხმარება მათ მუშაობასა და სხვადასხვა აქტივობებში. ქეთის არ უყვარს, როდესაც ვინმე უპასუხისმგებლოდ ეკიდება საქმეს, ან არ ასრულებს დანაპირებს, რადგან თვითონ ასე არასდროს იქცევა. იშვიათად ერთვება კონფლიქტში, ურჩევნია, არ აჰყვეს ემოციებს, დამაბული, კონფლიქტური სიტუაციებისას გამოიჩინოს მოთმინება და აგრესიას არგუმენტით უპასუხოს. ყოველთვის ცდილობს, გააანალიზოს პრობლემა, გაერკვეს სიტუაციაში და იპოვოს გამოსავალი.

შემოქმედებითი

ელენე 15 წლისაა და მეცხრე კლასშია. იგი ყველა საგანს კარგად სწავლობს, მაგრამ უპირატესობას ჰუმანიტარულ საგნებს ანიჭებს. ელენე ენერგიულია, კლასში ლიდერია, ემოციური და კომუნიკაბელურია. დასვენებებზე ახერხებს კლასის აყოლიებას და განტვირთვას გაკვეთილებს შორის. ელენე არაპრაქტიკულია, უჭირს ერთფეროვან გაკვეთილებზე წყნარად ჯდომა, არ აინტერესებს ტექნიკური საგნები. თავისუფალ დროს უყვარს მუსიკის მოსმენა, წიგნების კითხვა, პოსტერებისა და პლაკატების დამზადება. დაინტერესებულია თანამედროვე ხელოვნებით, უყვარს მუზეუმებში და თეატრში სიარული, თანამედროვე ხელოვნებას ინტერნეტის მეშვეობით ადევნებს თვალყურს. საქმის კეთების პარალელურად მუსიკას უსმენს.

კვლევითი

ანი 17 წლისაა. გამოირჩევა წინდახედულობით და სიფრთხილით. ძალიან უყვარს ცურვა და განიცდის, 65 კგ-ს რომ იწონის. ანი გამუდმებით ადევნებს თვალყურს ყველა სპორტულ მოვლენას, განსაკუთრებით ფეხბურთს. მას არ ჰყავს ბევრი მეგობარი, მაგრამ თავისი მეგობრებისთვის სამაგალითოა და ამიტომ ყველა ცდილობს მისთვის გულის გადაშლას და მისგან რჩევის მიღებას. ანი დიდ დროს ატარებს კომპიუტერთან და ტელევიზორთან. მისი საყვარელი გადაცემები და საიტები სამყაროს შესახებ ინფორმაციას მოიცავს. ძილის წინ კროსვორდებით ერთობა. პედაგოგებისთვის ანი საყვარელი მოსწავლეა. მას მოსწონს მათემატიკური ამოცანის ამოხსნა, ყოველთვის მზად აქვს დამატებითი მასალაც.

წარმატებით მონაწილეობს სხვადასხვა კონკურსებში და ოლიმპიადებში. მისი ოცნება მოგზაურობაა.

საკანცელარიო

დიმიტრი 13 წლისაა და მეშვიდე კლასშია. დიდ ინტერესს იჩენს ტექნიკური საგნების მიმართ. უყვარს ანგარიში და ლოგიკური ამოცანები, არის შრომისმოყვარე, გაკვეთილებზე გამოირჩევა კონცენტრაციის უნარით და ორგანიზებულობით, ხალისით ერთვება სხვადასხვა აქტივობებში. თავისუფალ შემოქმედებით აქტივობებს ურჩევნია წინასწარ განსაზღვრული დაგეგმილი აქტივობების განხორციელება. კლასის შეკრების ან წვეულების მოწყობის შემთხვევაში ფინანსური და საორგანიზაციო საქმე სულ მას ევალება. დიმიტრი ფიზიკური ძალით არ გამოირჩევა, მეგობრებთან სპორტულ თამაშებშიც კი საორგანიზაციო საკითხების მოგვარებას ითავსებს. თავისუფალ დროს უყვარს მეგობრებთან ერთად კინოში სიარული, მაგრამ ნაკლებად აინტერესებს ხელოვნების დარგები.

სადისკუსიო თემები:

1. ადვილი იყო თუ არა ერთ ტიპზე შეჩერება?
2. რამ გამოიწვია არსებული ტიპის არჩევა?
3. ეთანხმებით სხვა გუნდების შეფასებებს?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

6. სავარჯიშო „პროექტის შექმნა“

სასწავლო მიზანი: პიროვნული ტიპების (ჰოლანდის ტიპოლოგია) მახასიათებლების გაუმჯობესება. მოსწავლეთა კომპეტენტურობის ამაღლება მათი ტიპოლოგიის დამახასიათებელი უნარების შესაბამისად. ნამუშევრების წარმოდგენა და პრეზენტაციული უნარების განვითარება.

დრო – 1 საათი.

საჭირო მასალა: სახატავი ფურცელი, მაკრატელი, წებო, ფერადი ფანქრები, მარკერი, ფლიპჩარტი.

ინსტრუქცია: გონებრივი იერიშის საშუალებით მონაწილეები ჰოლანდის თეორიის 6 ძირითად ჯგუფს იხსენებენ. ტრენერი მონაწილეებს უხსნის, რომ უნდა შექმნან ახალი ორგანიზაცია: სკოლა, ბიბლიოთეკა, ტელევიზია, პოლიკლინიკა, მაღაზია-ჰიპერმარკეტი. თითოეულ ჯგუფს ფურცელზე დაწერილი განსხვავებული დავალება ექნება. დავალების მოსამზადებელი დრო 30 წუთია. ჯგუფის გეგმის წარდგენას ერთი ან ორი პრეზენტატორი ითავებს.

ტრენერი წინასწარ ამზადებს ფურცლებს თითოეული პიროვნული ტიპისთვის, სადაც დაწერილია დავალება:

რეალისტური – მატერიალურ-ტექნიკური ბაზის მოწყობა (შეადგინეთ იმ აღჭურვილობის სია, რომელიც, თქვენი აზრით, დასჭირდება ორგანიზაციას ეფექტური მუშაობისთვის. დაახარისხეთ ეს ჩამონათვალი და გააერთიანეთ კატეგორიებად).

კვლევითი – მარკეტინგული ბაზრის კვლევა (დაგეგმეთ კვლევა, რომელიც გამოავლენს, რამდენად საჭიროა მსგავსი ტიპის ორგანიზაციის არსებობა თანამედროვე საზოგადოებაში).

შემოქმედებითი – ლოგო, სლოგანი (დახატეთ ორგანიზაციის ლოგო და მოიფიქრეთ სლოგანი).

ინიციატივიანი – მართვის სტრუქტურა (მოიფიქრეთ, ვინ მართავს ორგანიზაციას, რა ტიპის განყოფილებები იქნება და რომელი განყოფილება ვის ექვემდებარება).

საკანცელარიო – ბიუჯეტი (დაწერეთ, რა თანხები დასჭირდება ორგანიზაციას ფუნქციონირებისთვის, დაყავით გასახარჯი თანხები დანიშნულების მიხედვით და დააჯამეთ).

სოციალური – კადრების გადასამზადებელი ტრენინგები (მოიფიქრეთ და დაგეგმეთ, რა ტიპის ტრენინგები დასჭირდებათ ორგანიზაციაში მომუშავე ადამიანებს).

კითხვები დისკუსიისთვის:

ადვილად გაართვით თავი სავარჯიშოს?

რა იყო ყველაზე რთული დავალების შესრულებისას?

რამეს ხომ არ შეცვლიდით სხვა გუნდების პრეზენტაციაში?

შენიშვნა: 6-დან 11 წლამდე ასაკის მონაწილეებისთვის ტრენერი იყენებს გამარტივებულ ვერსიას.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს უხსნის, რომ უნდა შექმნან ახალი ორგანიზაცია: სკოლა, ბიბლიოთეკა, ტელევიზია, პოლიკლინიკა, მაღაზია-ჰიპერმარკეტ. თითოეულ მონაწილეს განსხვავებული როლი ექნება. მონაწილეებმა უნდა გაიაზრონ და ჩამოთვალონ, ვინ მუშაობს კონკრეტულ დაწესებულებაში და გაითამაშონ ერთგვარი დადგმა, თუ როგორ უნდა იქცეოდნენ ეს ადამიანები, რა თვისებები უნდა ჰქონდეთ და ა.შ.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



7. სავარჯიშო „პროფესია-სპეციალობა“

სასწავლო მიზანი: პროფესიათა მახასიათებლის შესახებ ცნობიერების დონის ამაღლება, კომუნიკაციის უნარების ჩამოყალიბება/გამდიერება.

დრო – 20 წუთი.

საჭირო მასალები: ფლიპჩარტი, მარკერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი უხსნის მონაწილეებს, რომ ყველა პროფესიას მახასიათებლები აქვს და ნებისმიერი პროფესიის ადამიანს გარკვეული ცოდნა და უნარები სჭირდება, ასევე, განუმარტავს, თუ რა მიმართებაა სწორი პროფესიისა და სპეციალიზაციის ცნებებს შორის: პროფესია – ეს არის მონათესავე სპეციალობის ჯგუფი, მაგალითად, პროფესიაა მასწავლებელი, სპეციალობაა ქართული ენისა და ლიტერატურის მასწავლებელი, ექიმი, იურისტი, ეკონომისტი, ინჟინერი,

ტრენერი ჯგუფს ყოფს ორ ნაწილად, ერთ ნაწილს ექნება პროფესიები, ხოლო მეორე ნაწილს – სპეციალობები. მონაწილეებმა უნდა იპოვონ ერთმანეთის შესაბამისი პროფესია-სპეციალობები.

კითხვები დისკუსიისთვის:



1. გაგიჭირდათ დავალების შესრულება?
2. რა მეთოდი გამოიყენეთ დავალების შესასრულებლად?
3. რომელი იყო ყველაზე საინტერესო?

პროფესიები:	სპეციალობები:
მასწავლებელი	მათემატიკის მასწავლებელი
ექიმი	ქირურგი
იურისტი	ადვოკატი
ინჟინერი	მშენებელი
ბავშვთა ფსიქოლოგი	
დიზაინერი	მკერავი
მზარეული	მცხოვრები

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:



1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

8. სავარჯიშო „გადაწყვეტილების მიღება“ (პირველი ნაწილი)

სასწავლო მიზანი: მოსწავლეების ინფორმირება გადაწყვეტილების მიღებისას;

მონაწილეებმა გააანალიზონ გადაწყვეტილების მიღების მნიშვნელობა.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: მარკერი, ფლიპჩარტი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ინფორმაციას აწვდის გადაწყვეტილების მიღების ეტაპების შესახებ.

ყოველდღიურ ცხოვრებაში ადამიანს უამრავი გადაწყვეტილების მიღება უწევს. ეს იმას ნიშნავს, რომ რამდენიმე მოცემული ალტერნატივიდან მან უნდა აირჩიოს ერთ-ერთი. გადაწყვეტილების მიღება ხშირად სწრაფად ხდება, თუმცა ის მაინც რამდენიმე ეტაპს მოიცავს. ეს ეტაპებია: მოცემული ვარიანტების დახარისხება, შეფასება, ოპტიმალური ვარიანტის შერჩევა. შესაძლოა, იფიქროთ, რომ უბრალო ტანსაცმლის შერჩევას ამდენი საფეხურის გავლა არ სჭირდება, თუმცა ამ დროსაც კი ვფიქრობთ ტანსაცმლის ფერზე, სტილზე, რომელ ფეხსაცმელს შევუხამებთ და სხვა. გადაწყვეტილების მიღების პროცესში შესაძლოა, მოისმინოთ სხვისი რჩევა, გაითვალისწინოთ სხვისი აზრიც. ხშირად ადამიანი გადაწყვეტილების მიღების დროს, როდესაც არსებული ალტერნატივებიდან რომელიმეს „უპირატესობას“ ანიჭებს, მხოლოდ ამ არჩევანის პოზიტიურ მხარეებს ხედავს, ხოლო როდესაც რომელიმე ალტერნატივის „გაუქმებისკენ“ იხრება, მაშინ ის მხოლოდ უარყოფით მხარეებზე ამახვილებს ყურადღებას. ამიტომ საჭიროა დაფიქრება და ყველა ალტერნატივის როგორც დადებითი, ასევე უარყოფითი მხარეების გააზრება. არსებობს რამდენიმე სასარგებლო ნაბიჯი, რომელიც დაგეხმარებათ სწორი გადაწყვეტილების მიღებაში:

შეჩერდით.

შეისვენეთ.

განსაზღვრეთ პრობლემა.

დაფიქრდით სიტუაციაზე.

მოუსმინეთ სხვის რჩევებს.

განიხილეთ ყველა ალტერნატივა.

განსაზღვრეთ ყველა ალტერნატივის შედეგი (დადებითი და უარყოფითი მხარეები).

აირჩიეთ საუკეთესო.

მიიღეთ გადაწყვეტილება.

იმოქმედეთ მიღებული გადაწყვეტილების თანახმად.

აიღეთ პასუხისმგებლობა საკუთარ ქმედებებზე.

აქტივობა: მონაწილეებმა უნდა გაიხსენონ სიტუაცია, რომლის დროსაც გაუჭირდათ გადაწყვეტილების მიღება, და ის პიროვნება, ვინც დაეხმარათ გადაწყვეტილების მიღებაში.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



9. სავარჯიშო: „გადაწყვეტილების მიღება“ (მეორე ნაწილი)

სასწავლო მიზანი: მონაწილეების ინფორმირება გადაწყვეტილების მიღებისას; გადაწყვეტილების მიღების მნიშვნელობის გაანალიზება.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: მარკერი, ფლიპჩარტი.

ინსტრუქცია: ტრენერი უხსნის მონაწილეებს, რომ ცხოვრებაში ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილება მომავალი პროფესიის არჩევანია. არჩევანის გაკეთების პროცესში მრავალი ფაქტორი თამაშობს გადამწყვეტ როლს: თქვენი უნარები, შესაძლებლობები, ინტერესები, ღირებულებები და პიროვნული მახასიათებლები. პროფესიის არჩევისას ხშირად ითვალისწინებენ მშობლების, ახლობლებისა და მეგობრების აზრს.

აქტივობა: სავარჯიშო გადაწყვეტილების მიღების უნარის გაუმჯობესებისთვის. მონაწილეები იყოფიან 3-4-კაციან ჯგუფებად, ურიგდებათ გადაწყვეტილების მიღებასთან დაკავშირებული სცენარები (სიტუაციები). ჯგუფების დავალებაა: განიხილონ სიტუაცია, განსაზღვრონ ნაბიჯები, რომელიც უნდა გადადგან გადაწყვეტილების განსახორციელებლად და ჩამოწერონ ეფექტური გადაწყვეტილების მისაღებად საჭირო ნაბიჯები, რა გადაწყვეტილებას მიიღებენ და საბოლოო გადაწყვეტილების მიღების მიზეზები. თითოეული ჯგუფი წარადგენს ნაშრომს.

სიტუაცია 1: გიორგი მეცხრე კლასშია. მას თავისი აკადემიური მოსწრება არ აძლევს შესაძლებლობას, გააგრძელოს პროფესიულ სასწავლებელში ისეთ სპეციალობაზე სწავლა, რომელიც მოკლე დროში საშუალებას მისცემს, დასაქმდეს და ჰქონდეს საკუთარი შემოსავლის წყარო. გიორგი სკოლაში სწავლაზე არ გიჟდება, თუმცა აქვს მაღალი ინტელექტი და გარკვეული ინტერესები, რომელთა შესახებ ინფორმაციას ინტერნეტის საშუალებით იღებს. გიორგის ოჯახი საშუალო სოციალურ ფენას მიეკუთვნება. მშობლებს ძალიან უნდათ, რომ შვილმა უმაღლესი განათლება მიიღოს, თუმცა აშინებთ მისი აკადემიური მოსწრება და არ არიან დარწმუნებულები, რომ მისაღები გამოცდების პროგრამას დაძლევა. გიორგის ძალიან უყვარს მეგობრები და მათთან განშორება უჭირს. ამასთანავე, სურს, მატერიალურად შეეშველოს ოჯახს, თუმცა მისი ინტერესების შესაბამისი პროფესიის დაუფლება მხოლოდ უმაღლეს სასწავლო დაწესებულებაშია შესაძლებელი და პროფესიული განათლება არ არის საკმარისი.

სიტუაცია 2: ქეთი 16 წლისაა და სწავლის მიმართ დიდ ინტერესს არ იჩენს. იგი ჰუმანიტარულ საგნებზე უკეთ ტექნიკურ საგნებს სწავლობს. აქვს ძალიან კარგი მუსიკალური მონაცემები, კარგად უკრავს და მღერის. ოჯახის წევრები აფასებენ მის ნიჭს და თვლიან, რომ ამ მიმართულებით უნდა გააგრძელოს სწავლა. თუმცა ქეთის აფიქრებს თავისი მომავალი პროფესიის არა პერსპექტიულობა. თვლის, რომ ამ საქმით სტაბილური შემოსავალი ვერ ექნება, აჯობებს, მუსიკა გატაცებად დარჩეს. მიაჩნია, რომ უნდა დაეუფლოს რაიმე (გამოსადეგ) პროფესიას. თუმცა რაკი დიდად არ გამოირჩევა სხვა ინტერესებით და აკადემიური მოსწრებაც არ უწყობს ხელს, უჭირს გადაწყვეტილების მიღება.

როგორ ფიქრობთ, რა გადაწყვეტილება უნდა მიიღოს ქეთიმ იმისთვის, რომ მომავალი პროფესია აკმაყოფილებდეს მის მოთხოვნებს?

სიტუაცია 3: ნიკა 20 წლისაა და მეორე კურსის სტუდენტია. სკოლაში კარგად სწავლობდა. მშობლების რჩევით, საერთაშორისო ურთიერთობების ფაკულტეტზე ჩააბარა. მას შემდეგ, რაც სწავლას საგრძნობლად უკლო, გაიკვია, რომ პროფესია, რომელსაც ეუფლება, არ აინტერესებს და შესაბამისად, მეცადინეობას გულს ვეღარ უდებს.

მშობლები ღელავენ, რომ ნიკას მხოლოდ კომპიუტერი აინტერესებს და ძალიან დიდ დროს უთმობს სოციალურ ქსელებსა და კომპიუტერულ თამაშებს. რა შეგვიძლია შევთავაზოთ ნიკას, რომ სწავლისადმი მისი ინტერესი კვლავ გაიზარდოს?

სიტუაცია 4: გიორგი 15 წლისაა და ბიზნესმენების ოჯახში იზრდება. რადგანაც ოჯახს საკუთარი ბიზნესი აქვს, გიორგიმ ბავშვობიდან იცის, რომ მისი მომავალი მშობლების არჩევანზეა დამოკიდებული. მოზარდი არ გამოირჩევა ტექნიკურ საგნებში კარგი შედეგებით და არ უყვარს ლოგიკური ამოცანების ამოხსნა. საერთოდ არ აინტერესებს მათემატიკა. ყველაზე მეტად გიორგის ხატვა უყვარს, რის გამოც მშობლებთან ურთიერთობა ეძაბება. მოზარდი ჩუმიად ხატავს და ნახატებს ოთახში მალავს. როდესაც მშობლები დარწმუნებულნი არიან, რომ გიორგი მეცადინეობს, ის ამ დროს მალულად ხატავს. ყველაზე დიდ პრობლემად გიორგის ოჯახის წევრებისთვის სიმართლის გამხელა მიაჩნია (მას ძალიან უყვარს მშობლები). როგორ უნდა მოიქცეს გიორგი?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



10. სავარჯიშო „როგორ მივიღო პროფესიის არჩევის დროს სწორი გადაწყვეტილება“

სასწავლო მიზანი: განვლილი მასალის სქემატური ფორმირება/შეჯამება, კარიერული გადაწყვეტილების მიღების სქემის განხილვა.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალები: ფლიპჩარტი, მარკერი, დანართის ამობეჭდილი ფორმა, კომპიუტერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი განიხილავს კარიერული გადაწყვეტილების მიღების მოდელს. ეტაპობრივად ურიგებს მონაწილეებს დანართის ამობეჭდილ ფორმას, სთხოვს, ჩაულრმავდნენ და სავარაუდო პასუხები ჩაინიშნონ ფურცელზე, თავად კი ფლიპჩარტზე წერს.

კარიერული გადაწყვეტილების მიღების მოდელი:

ნაბიჯი 1: პრობლემის განსაზღვრა.

რის გაკეთებას ვგეგმავ სკოლის დასრულების შემდეგ?

ნაბიჯი 2: საკუთარი თავის შეცნობა.

უნარები: რა არის ჩემი ძლიერი და სუსტი მხარე, რა უნარების განვითარება მჭირდება?

ინტერესები: რის კეთება მაინტერესებს? რა საქმიანობა მსიამოვნებს ყველაზე მეტად?

ღირებულებები: რა არის ჩემთვის მნიშვნელოვანი კარიერაში? რა გზით მივაღწევ წარმატებას?

პიროვნული მახასიათებლები: რა პიროვნული თვისებები დამეხმარება სწავლისას?

ნაბიჯი 3: ვარიანტების იდენტიფიკაცია.

რა ალტერნატივებს განვიხილავ სკოლის დასრულების შემდეგ?

დროის იმ კონკრეტულ მომენტში რომელი სასწავლებლის რომელ სპეციალობას განვიხილავ?

ნაბიჯი 4: ინფორმაციის მოპოვება და მონაცემების შეგროვება.

გაეცანით და გააანალიზეთ ის ინფორმაცია და რესურსი, რომელიც უკვე გაქვთ ამ სპეციალობასთან დაკავშირებით.

მოიძიეთ და გამოიყენეთ ახალი ინფორმაცია.

ნაბიჯი 5: ვარიანტების შეფასება და შერჩევა.

გამოყავით თითოეული სპეციალობის პლუსები და მინუსები.

გამოიკვლიეთ, რომელი სპეციალობები ემთხვევა თქვენს ინტერესებს, უნარებს და ღირებულებებს.

წარმოიდგინეთ თითოეული სპეციალობის სავარაუდო სამომავლო შედეგები.

მოძიებულ და გააანალიზებულ ინფორმაციაზე დაყრდნობით გააკეთეთ არჩევანი და სავარაუდო ვარიანტებიდან აირჩიეთ ერთი საუკეთესო.

ნაბიჯი 6: გეგმის შედგენა.

შეადგინეთ გეგმა

დაიწყეთ მოქმედება მის განსახორციელებლად და გადადგით კონკრეტული ნაბიჯები.

ტრენერის კომენტარები მომავალში მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

11. სავარჯიშო „ჩემი კითხვარი“

სასწავლო მიზანი: განვლილი მასალის სქემატური ფორმირება/
შეჯამება კითხვარის გამოყენებით.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალები: ამობეჭდილი კითხვარი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ურიგებს კითხვარს პროფესიასთან დაკავშირებით, რომელსაც წერილობით გულახდილად უნდა უპასუხონ.

კითხვარი:

1. რის გაკეთებას გეგმავთ სკოლის დასრულების შემდეგ?
2. რა უნარების განვითარება გჭირდებათ?
3. რა არის თქვენი ძლიერი და სუსტი მხარეები?
4. რის კეთება გაინტერესებთ?
5. რა საქმის კეთება გსიამოვნებთ ყველაზე მეტად?
6. რა არის თქვენთვის მნიშვნელოვანი კარიერაში?
7. რა გზით მიაღწევთ წარმატებას?
8. რა პიროვნული თვისებები დაგეხმარებათ პროფესიის დაუფლებისას?
9. რა ალტერნატივებს განიხილავთ სკოლის დასრულების შემდეგ?
10. დროის იმ კონკრეტულ მომენტში რომელი სასწავლებლის რომელ სპეციალობას და კარიერულ გზებს განიხილავთ?



11. რა გზით აპირებთ სასურველი პროფესიის შესახებ ინფორმაციის მოკვლევას?

12. თქვენ მიერ არჩეულ პროფესიაში რა სამომავლო შედეგებს ელოდებით?

შენიშვნა: 6-დან 11 წლამდე ასაკობრივი ჯგუფისათვის ტრენერი იყენებს გამარტივებულ მასალას.

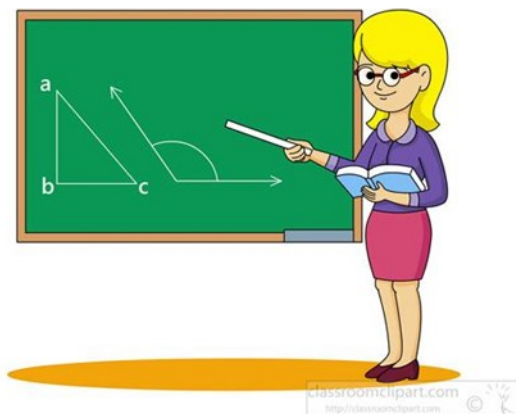
12. სავარჯიშო „პროფესია“

სასწავლო მიზანი: სხვადასხვა პროფესიების გაცნობა და მათი პროფესიული ინტერესების გამოვლენა.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: პროფესიის გამომხატველი სურათები, ფლიპჩარტი, მარკერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ეკითხება, თუ რას გულისხმობს სიტყვა „პროფესია“. არასწორი განმარტების შემთხვევაში ხსნის სიტყვის მნიშვნელობას, სთხოვს მონაწილეებს, დაასახელონ პროფესიები და წერს მათ ფლიპჩარტზე. თუკი მონაწილეებს რომელიმე პროფესია გამორჩებათ, ტრენერი დაეხმარება გახსენებაში. ამის შემდეგ ტრენერი კედელზე აკრავს პროფესიის გამომხატველ სურათებს და მონაწილეებს მოუწოდებს, გამოიცნონ ისინი; დაასახელონ, რომელი პროფესია მოსწონთ და დაასაბუთონ, რატომ.





(ტრენერი მონაწილეებს აჩვენებს სხვადასხვა პროფესიის გამომხატველ ფოტოებს)



თემა 2. ემოციების მართვა

სესია: საკუთარი და სხვისი ემოციების
იდენტიფიცირება, ემოციების ექსპრესია და
მართვა

1. სავარჯიშო: ემოციების გაცნობა

სასწავლო მიზანი: ემოციების ამსახველი ახალი სიტყვების შესწავლა; საკუთარი გამოცდილების ერთმანეთისთვის გაზიარების უნარ-ჩვევების განვითარება.

დრო –20 წუთი.

საჭირო მასალები: ფლიპჩარტი, მარკერი, ემოციების გამომხატველი სურათები.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს მინი-ლექციის სახით აცნობს სხვადასხვა სახის ემოციას, რომლებსაც ადამიანი კონკრეტული სიტუაციის შესაბამისად იყენებს. ტრენერი მონაწილეებს აჩვენებს სხვადასხვა ემოციების გამომხატველ სურათებს (მხიარული, ბედნიერი, მოწყენილი, გაბრაზებული...) და უკითხავს ისტორიას ემოციის შესახებ. მონაწილეების დავალებაა, გამოიცნონ, რომელი ემოცია შეესაბამება წაკითხულ ისტორიას.

„ნიტას ისტორია“

ნიტა სახლის წინ, ეზოში, ბალახზე სახტუნაოთი თამაშობდა. ლამაზი დღე იყო, მზე თბილად ანათებდა და თან დროც უამრავი ჰქონდა სათამაშოდ. გოგონა მხოლოდ იმაზე ფიქრობდა, მარჯვედ ეხტუნავა და არ წაქცეულიყო. როცა მისი გონება და კუნთები ერთდროულად მუშაობდნენ და ყველაფერი კარგად მიდიოდა, ნიტა თავს გადასარევად გრძნობდა ხოლმე. ხტუნაობისას ახსენდებოდა, რომ ეს სახტუნაო ახალ წელს ბებომ აჩუქა. იცოდა, რომ ბებიას ბევრი ფული არ ჰქონდა და ფულს დიდხანს ზოგავდა, რომ მისთვის საახალწლო საჩუქარი ეყიდა. ახალ წლამდე ბებიამ ნიტა სათამაშოების მაღაზიაში წაიყვანა დასათვალიერებლად, თან აკვირდებოდა, რა მოეწონებოდა. ბებიამ გოგონას ზუსტად ის სახტუნაო აჩუქა, რომელიც მას ყველაზე მეტად უნდოდა. ნიტა ფიქრებში იყო გართული... უცებ გზაზე ვიღაც ბიჭმა ჩამოიქროლა. „მომეცი!“ – დაიყვირა მან, ხელიდან საყვარელი სახტუნაო გამოსტაცა და ბალისკენ გაიქცა. სახტად დარჩენილმა ნიტამ გაიფიქრა, რა საშინელი ბიჭიაო. მისმა საქციელმა აღაშფოთა და ძალიან გაანაწყენა. უცებ გაუელვა, მან ხომ ბებოს ნაჩუქარი სახტუნაო წამართვაო და ძალიან გაბრაზდა. მერე იფიქრა, სამუდამოდ დავკარგე ბებიას ნაჩუქარი სახტუნაოო. ამის გაფიქრება იყო, სევდა შემოაწვა და თვალები ცრემლით აევსო. ბოლოს ნიტა იმ გზას გაუყვა, საითაც ბიჭი გაიქცა. ბალთან ჩაიარა და რას ხედავს?! პატარა ბავშვი აუზში ჩავარდნილიყო, მოზრდილი ბიჭი კი სახტუნაო თოკით ამოსვლაში ეხმარებოდა. ნიტამ უცებ წარმოიდგინა, რომ ბავშვი შეიძლებოდა დამხრჩვალყო და ძალიან შეწუხდა. ბიჭმა ბევრი წვალების შემდეგ თოკი ამოქაჩა და ბავშვი ნელ-ნელა წყლიდან ამოიყვანა. ამის შემხედვარე ნიტას აზრი კვლავ შეეცვალა: „ამოჰყავს!“ – წამოიძახა ხმამაღლა და შვება იგრძნო. როცა ბავშვს საფრთხე აღარ ემუქრებოდა, ბიჭმა ნიტას სახტუნაო დაუბრუნა და უთხრა: „მაპატიე, რომ შეგაშინე, ძალიან მეჩქარებოდა. დიდი მადლობა, სახტუნაო რომ გვათხოვე“. ნიტას ბიჭის საქციელი მოეწონა, ისიც ესიამოვნა, ბოდიში რომ მოუხადა და მადლიერების გრძნობით აივსო. სახლში რომ დაბრუნდა, ბებიას უამბო, თუ როგორ გადაარჩინა მისმა სახტუნაომ პატარა ბავშვი დახრჩობას. ამბის მოყოლისას ნიტა ამაყი იყო. ძილის წინ კიდევ ერთხელ დაფიქრდა მომხდარზე და აღმოაჩინა, რომ ასე სახტუნაოს გამო კი არა, არამედ თავისივე აზრების გამო ღელავდა. ნიტა საკუთარმა აღმოჩენამ ძალიან გაახარა.

შეკითხვები დისკუსიისთვის:

1. რას გრძნობდა ნიტა, როცა სახტუნაოთი თამაშობდა? რას ფიქრობდა ამ დროს?
2. რა იგრძნო ნიტამ, როცა ბიჭმა სახტუნაო გამოსტაცა, როგორ შეეცვალა შემდეგ აზრები? რა ემოცია ჰქონდა თითოეულ აზრთან დაკავშირებით?
3. რა იფიქრა ნიტამ, როცა პატარა ბიჭის გასაჭირი დაინახა? რა ემოცია გაუჩნდა ამ დროს?
4. რატომ გაუჩნდა ნიტას მადლიერების გრძნობა, როცა ბიჭმა სახტუნაო დაუბრუნა და მადლობა გადაუხადა?
5. რამ გამოიწვია ნიტას სიხარული ძილის წინ?
6. რას გრძნობდით თითოეული ემოციისას? (მაგალითად, შიშის დროს ოფლი გვასხამს, ბედნიერებისას გული გვიჩქარდება, გაბრაზებისას სუნთქვა გვიჭირს და ა.შ).

ტრენერის კომენტარები მუშაობის

გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



2. სავარჯიშო „იპოვე შენი თავი“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეებმა დაადგინონ და თავისუფლად გამოხატონ ძირითადი ემოციები.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: ფლიპჩარტი, მარკერი, წებოვანი პატარა ფურცელი, ემოციების გამომხატველი სურათები.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს, დაასახელონ ყველა ემოციის აღმნიშვნელი სიტყვა, და წერს მათ ფლიპჩარტზე. ტრენერი მონაწილეებს ეხმარება სიტყვების გახსენებაში (ბედნიერი, ნაღვლიანი, შეშინებული, აღელვებული, დარდიანი, მხიარული, ხალისიანი, გახარებული, მარტოსული,

ტრენერი მონაწილეებს ესაუბრება სხვადასხვა სახის ემოციაზე, რომლებიც ადამიანს გარკვეული სიტუაციის შესაბამისად ეუფლება. ტრენერი მონაწილეებს ულაგებს სხვადასხვა ემოციების გამომხატველ სურათს (მხიარული, ბედნიერი, მოწყენილი, გაბრაზებული...) და ეკითხება:

უფრო ხშირად როგორი ხარტ სკოლაში? როგორი ხარტ სახლში? როგორი ხარტ მეგობრებთან?... მონაწილეებმა უნდა იპოვონ საკუთარი თავი, ემოციები დააღაგონ თანმიმდევრულად: სახლი, სკოლა, მეგობრები...

კითხვები დისკუსიისთვის:

რა განაპირობებს თქვენს ემოციებს, ასეთი განსხვავებულები რომ ხარტ სხვადასხვა გარემოში?

ტრენერი ყველა მონაწილეს ურიგებს პატარა ფურცელს და სთხოვს, ამოირჩიონ ემოციების აღმნიშვნელი სიტყვებიდან ერთი სიტყვა და ჯგუფს მოუყვანენ ამბავს, როდესაც ასე გრძნობდნენ თავს. მონაწილეები დიდი ასოებით წერენ წებოვან ფურცელზე არჩეული ემოციის აღმნიშვნელ სიტყვას. ყველა ჰყვება თავის ამბავს ემოციის შესახებ, წებოვან ფურცელს აკრავს დიდ ფორმატზე, რომელიც გაკრულია ოთახში წარწერით „ჩვენი ემოციები“. ასევე მონაწილეებს შეუძლიათ ამოირჩიონ ის ემოცია, რომელსაც ყველაზე ხშირად გრძნობენ, ილაპარაკონ მასზე ან მოძრაობით გამოხატონ ის.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

- 1.რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



3. სავარჯიშო „ჩვენი ემოციები“

სასწავლო მიზანი: ბავშვების მიერ გამოხატული ემოციების დადგენა, ჯგუფის წინაშე მიმიკით ემოციის გამოხატვა.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალები: ფლიპჩარტი, მარკერი, კომპიუტერი, ფოტოაპარატი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს, რიგრიგობით მიიღონ ბედნიერი, მოწყენილი, გაოცებული, გაღიზიანებული გამომეტყველება ან რაიმე სხვა მიმიკა და ფოტოაპარატით გადაიღონ სურათები. ტრენერი მონაწილეებს აჩვენებს წინასწარ გამზადებულ სურათებს (სადაც სხვადასხვა ემოციაა გამოხატული), მათ კი უნდა ამოიცნონ ის ემოცია.

ტრენერი მონაწილეებს ეკითხება, თუ უნახავთ ფილმი, რომელშიც ადამიანს საუბარი არ შეუძლია.

როდესაც მსგავს ფილმს უყურებთ, შეგიძლიათ თუ არა თქვათ, რა ხდება, მიუხედავად იმისა, რომ სიტყვები არ გესმოდათ? როგორ გამოხატავენ მონაწილეები თავიანთ ემოციებს?

ტრენერი აჩვენებს ვიდეოს, სადაც ჟესტებით საუბრობენ. მონაწილეებს უსვამს შეკითხვას, რას გრძნობენ ამა თუ იმ ჟესტის წარმოდგენისას?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



4. სავარჯიშო: „ემოციების გამოხატვა“

სასწავლო მიზანი: ემოციის გამოხატვის სხვადასხვა გზების ძიება და მოფიქრება

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: ფლიპჩარტი, მარკერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი კედელზე აკრავს „ძირითადი ემოციების“ წინასწარ გამზადებულ სქემას, რომელზედაც სხვადასხვა ემოციაა ჩამოწერილი და უხსნის მონაწილეებს, რომ ემოციების „გამოცნობანას“ ითამაშებენ. ყოველი მონაწილე „ძირითადი ემოციების“ სქემიდან აირჩევს ერთ-ერთ სიტყვას და მიმიკით, მოძრაობით თუ ჟესტით წარუდგენს მას ჯგუფს. ჯგუფი ცდილობს ემოციის გამოცნობას.

ემოციის გამოცნობის შემთხვევაში მონაწილე ჯგუფს თავის ფურცელს აჩვენებს და შემდეგ გულზე დაიმაგრებს. ახლა ემოციის სწორად გამომცნობი მონაწილე დაიკავებს წინა ადგილს და ემოციის აღმნიშვნელ სიტყვას წარმოადგენს. ასე რიგრიგობით ყველა მიიღებს მონაწილეობას. თამაშის დასრულებისას გაიმართება დისკუსია.

კითხვები დისკუსიისთვის:

რა სირთულეებთან არის დაკავშირებული მიმიკით, მოძრაობით და ა.შ ემოციის გამოხატვა?

რა დაგეხმარათ ემოციების სწორად გამოცნობაში (დიდი ხნის ნაცნობობა)?

რა გაუგებრობა შეიძლება მოჰყვეს არასწორად გაგებულ მიმიკას, მოძრაობას? ყველა ერთნაირად გამოხატავს ერთსა და იმავე ემოციას?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



5. სავარჯიშო „ემოციების წიგნი“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები შეიცნობენ საკუთარ თავს და ფურცელზე გადმოსცემენ; უვითარდებათ ჯგუფური მუშაობის უნარი.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: თაბახის ფურცლები, ფერადი ფანქრები, მარკერი, ნემსი, ძაფი, მაკრატელი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ყოფს ორ ჯგუფად. ჯგუფის ერთი ნაწილი ხატავს, ხოლო მეორე ნაწილი წერს მოკლე ფრაზებს: როდის არიან გახარებული, როდის მოწყენილი, რისი ეშინიათ და რა აბრაზებთ? მონაწილეები თავიანთ ნახატებს და დაწერილ ფრაზებს ასათაურებენ. ტრენერის დახმარებით ნახატებს კინძავენ და ყდას პორტრეტით ან სურათით აფორმებენ და ასათაურებენ.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



6. სავარჯიშო „საიდან მოდიან ემოციები“

სასწავლო მიზანი: გააზრება და გათავისება, რომ ემოციებსა და გრძნობებს ფიქრები წარმოშობენ. არასასიამოვნო ფიქრები არასასიამოვნო ემოციებს გვიღვიძებენ, ხოლო სასიამოვნო ფიქრები – სასიამოვნო ემოციებს.

დრო – 45 წუთი.

6. საჭირო მასალები: ქაღალდი, ფანქარი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს უხსნის, რომ წაუკითხავს გარკვეულ სიტუაციებს, მათ ყურადღებით უნდა მოისმინონ, გააანალიზონ და დაწერონ ან ზეპირად გააჟღერონ, თუ როგორ იგრძნობდნენ თავს ამ სიტუაციაში აღმოჩენისას.

შენიშვნა: 6–11 წლის ასაკობრივი ჯგუფისთვის ტრენერი იყენებს ადაპტირებულ ვერსიას.

ტრენერი მონაწილეებს ურიგებს ემოციების ამსახველ სურათებს. სიტუაციის მოსმენის შემდეგ მონაწილეებმა უნდა ასწიონ შესაბამისი ემოციის გამომხატველი სურათი.

პირველი სიტუაციის მაგალითი:

1. წარმოიდგინეთ, დედამ გიყიდათ ახალი ქურთუკი და გთხოვათ, მოუფრთხილდეთ და არ დასვაროთ, თქვენ კი ქუჩაში მიმავალს ტროტუარის ახლოს ჩავლილმა მანქანამ ტალახი შემოგასხათ. დაწერეთ, რას იგრძნობდით ასეთ სიტუაციაში.
2. ახლა წარმოიდგინეთ, რომ მძღოლი დედას მეგობარი აღმოჩნდა და ტროტუართან ახლოს იმიტომ გაიარა, რომ სხვა ბავშვს მანქანით არ დასჯახებოდა. მძღოლმა მანქანა გააჩერა, სახლში მიყვანა შემოგთავაზათ და დაგპირდათ, რომ დედათქვენს მოუყვებოდა, რაც მოხდა. დაწერეთ, ახლა რას იგრძნობდით.

მეორე სიტუაციის მაგალითი:

1. წარმოიდგინეთ, პარკის გავლით მიდიხართ და მიგაქვთ მუყაოსგან გაკეთებული სათამაშოს მაკეტი, რომელიც დამზადებაც საშინაო დავალებად გქონდათ. პარკის ერთ-ერთ მერხთან ფული შენიშნეთ. მაკეტი წუთით დაბლა დადეთ თუ არა, მას მაშინვე ვიღაც ბავშვი დააჯდა ზედ. რას გრძნობთ ამ დროს?
2. ახლა წარმოიდგინეთ, რომ ბავშვი ბრმაა და თქვენი მუყაოს მაკეტი ვერ დაინახა. ამ სიტუაციაში რას იგრძნობდით?

ტრენერი ხმამაღლა კითხულობს მონაწილეების მიერ გამოთქმულ მოსაზრებებს, ხაზს უსვამს ინდივიდუალურ პასუხებს შორის არსებულ განსხვავებებს.

დასვით შეკითხვა, თუ რატომ გამოხატეს მათ სხვადასხვაგვარი გრძნობები ერთსა და იმავე მოვლენასთან დაკავშირებით.

გამართეთ დისკუსია.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



7. სავარჯიშო „შეცდომები ჩვენს აზროვნებაში“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეებმა გააცნობიერონ, რომ სხვა ადამიანებზე ფიქრისას აზროვნებაში დაშვებული შეცდომის გამო შეიძლება, არასასიამოვნო ემოცია გაგვიჩნდეს.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: ამობეჭდილი მოთხრობა, მარკერი, ფლიპჩარტი.



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს უყვება მოთხრობას „კატოს თავგადასავალი“

კატოს თავისი მეგობარი ეჯავრებოდა, რადგან მან სკოლიდან სახლში ერთად სიარულზე უარი განუცხადა. კატოს დედა ურჩევდა, მეგობრისთვის ეკითხა, რა მოხდა, მაგრამ კატო არა და არ ეკითხებოდა. ბოლოს და ბოლოს მაინც გადაწყვიტა,

დალაპარაკებოდა მეგობარს. მან კი უთხრა, ახალი კაბა რომ მეცვა, ვიღაცამ მითხრა, კატომ ასე თქვა, რა მახინჯიაო. კატომ გააპროტესტა: „არა, ასეთი რამ სულაც არ მითქვამს. პირიქით, ვთქვი, რომ კარგად გამოიყურებოდი“. ასე გაირკვა გაუგებრობა და მათ ერთმანეთი აღარ სძულთ.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რას ნიშნავს სიძულვილი?
2. რას ფიქრობდა კატო თავის მეგობარზე?
3. რას ფიქრობდა კატოზე მისი მეგობარი?
4. რა სირთულეები გამოიწვია მეგობრის ნაფიქრმა?
5. ამ ამბით რა გაიგე ემოციების შესახებ?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



8. სავარჯიშო „ემოციების კამათელი“

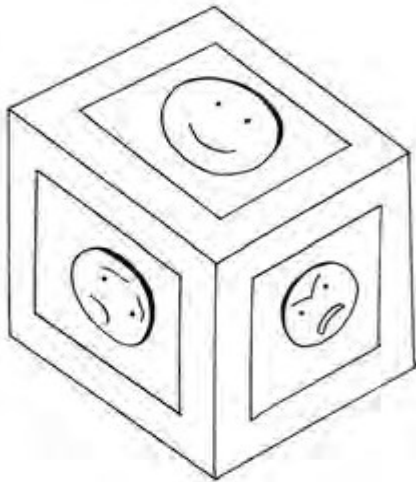
სასწავლო მიზანი: ჯგუფური მუშაობის განვითარება, სხვადასხვა ემოციების განსახიერება.
დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალა: მუყაოს ქაღალდი, ფერადი ფანქრები, წებო, მარკერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს უხსნის, რომ უნდა გააკეთონ ემოციების კამათელი. მონაწილეები იყოფიან 3-კაციან მცირე ჯგუფებად (შეიძლება, გააკეთონ წყვილებშიც). ტრენერი თითოეულ ჯგუფს სთხოვს, დახატონ სხვადასხვა ემოციების გამომსახველი სახეები (მხიარული, გაბრაზებული, მოწყენილი...) მონაწილეები მუყაოს ქაღალდისაგან ყუთს ამზადებენ და გვერდებზე თავიანთ დახატულ ემოციების სახეებს აწებებენ. მზა კამათლით იწყება თამაში. მონაწილეები დაასახელებენ, რა სახეც დაჯდება კამათლის გაგორებისას და მოჰყვებიან, თუ როდის გრძნობდნენ თავს ასე. შეუძლიათ, მოკლედაც ახსნან, მაგალითად: „მოწყენილი ვარ, როცა დედას დიდხანს ვერ ვნახულობ“, ან „გბრაზდები, როცა უსამართლოდ მექცევიან“.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



სესია: ბრაზის მართვა (საფრთხეები ბრაზისა და ფრუსტრაციასთან მიმართებით)

1. სავარჯიშო „რა არის ბრაზი, როგორ ვმართოთ ბრაზი“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები მიიღებენ ზოგად ინფორმაციას ბრაზის რაობაზე და როგორ უნდა ვმართოთ ბრაზის დროს საკუთარი ემოციები. გაეცნობიან ბრაზისა და აგრესიის გამომწვევ ტექნიკებს, რომლებიც დაეხმარებათ ბრაზის მართვაში.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: ფლიპჩარტი, მარკერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი აგროვებს მოსაზრებებს: თუ რა იციან ბრაზის შესახებ? რა იწვევს გაბრაზებას? ბრაზდებიან თუ არა ხშირად?

დისკუსიის შემდეგ ტრენერი ატარებს მინი-ლექციას და უხსნის მონაწილეებს, რომ ბრაზი თანდაყოლილი ემოციაა. შესაძლოა, ხანდახან გავბრაზდეთ. ხანდახან ყველა ბრაზდება. ბრაზი თავისთავად არ არის ცუდი. მნიშვნელოვანია, თუ როგორ ვიქცევით და გამოვხატავთ, როდესაც გაბრაზებულები ვართ.

ბრაზი ცუდია მაშინ, როცა გაიძულებს, აწყენინო ადამიანს ან ტკივილი მიაყენო მას. უმართავმა ბრაზმა შეიძლება გაანადგუროს მეგობრობა ან სასაცილო მდგომარეობაში ჩაგვაყენოს. როდესაც ადამიანი ბრაზდება, სიცივის ან სიცხის შეგრძნება ეუფლება, გულისცემა უჩქარდება და სუნთქვა უძნელდება, ხშირად მუშტები და კრიჭა ეკვრება. შესაძლოა, გაბრაზებულმა ადამიანმა საგანს, ცხოველს ან ადამიანს წიხლი ჰკრას, მუშტი დაარტყას ან უყვიროს. საკუთარ თავს, სხვა ადამიანს და ნივთს ზიანი რომ არ მივაყენოთ, მნიშვნელოვანია, შეგვეძლოს ბრაზის მართვა. ბრაზის მართვა შესაძლებელია მარტივი სავარჯიშოებით:

რჩევები მონაწილეებს, თუ როგორ მოიქცნენ ან რა მეთოდებს მიმართონ გაბრაზების დროს.

„მე ბრაზს მოვერევი“.

- განმარტოვდით.
- სამჯერ ღრმად ჩაისუნთქეთ – ამოისუნთქეთ.
- გულში ნელა დაითვალებით 10-მდე და უკან.
- მშვიდად იფიქრეთ და ესაუბრეთ საკუთარ თავს.

საკუთარ თავთან საუბრის მაგალითებია:

- „დავწყნარდი“.
- „მე ეს გამომივა“.

5. დაწერეთ ფურცელზე, რამ გაგაბრაზათ.
6. აიღეთ ფლომასტერი ან ფანქრები, ცარიელი ფურცელი და დაჯღაბნეთ.
7. აიღეთ ქაღალდის ფურცელი და ნაკუწებად აქციეთ (ოღონდ მოგვიანებით თავადვე აალაგეთ ნაკუწები, თორემ სხვასაც გააბრაზებთ).
8. აიღეთ ბალიში და მთელი ძალით დასცხეთ მუშტები 10-ჯერ.

შენიშვნა: კარგი იქნება, მეორე დღეს თუ დავიხმართ აღმზრდელს და ვთხოვთ, ტრენინგზე შემოვიდეს და გაითამაშოს, რომ ძალიან გაბრაზებულია (იმის გასარკვევად, თუ როგორ შეძლებენ მონაწილეები ბრაზის კონტროლს).

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

2. სავარჯიშო „ბრაზის დროს ემოციების შეკავება“

სასწავლო მიზანი: სხვადასხვა სიტუაციაში გაბრაზებისას თავის კონტროლი – მონაწილეები შეძლებენ, გაბრაზების დროს აკონტროლონ საკუთარი თავი და ემოციები.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალა: ფერადი ბუშტები.

 **ინსტრუქცია:** ტრენერი მონაწილეებს უხსნის, რომ ემოციების შეკავებამ შესაძლოა, უარყოფითად იმოქმედოს მათზე და განუმარტავს, რა მნიშვნელობა აქვს ემოციების მისაღები (კონსტრუქციული) ფორმით გამოხატვას. ის მონაწილეებს აძლევს შემდეგ მითითებებს: „თეთრი ბუშტი მაგრად გაბერეთ. შეკარით და ფრთხილად მოექცით. რატომ? რომ არ გასკდეს. გაბერეთ წითელი ბუშტი ისე, რომ გასკდეს. აღწერეთ, რა მოხდა და რატომ? გაბერეთ ყვითელი ბუშტი და არ შეკრათ. ხელი გაუშვით ბუშტს. თქვენ ვერ აკონტროლებთ მის მოძრაობას. რატომ? გაბერეთ ლურჯი ბუშტი და შეკარით. აათამაშეთ, აისროლეთ მაღლა, მოექცით ისე, როგორც მოგესურვებათ. ბუშტს ასეთი მოპყრობით არაფერი მოუვა. რატომ?“

იმსჯელეთ:

თეთრ ბუშტს ფრთხილად უნდა მოექცეთ, რადგან „ენერგიით“ სავსეა და ოდნავ უფრო მეტად გაბერვასაც ვერ აიტანს. წითელი ბუშტი: ძალიან ბევრი ენერგია იყო, ვერ დაიტია და გასკდა ისე, რომ ვერც ვისიამოვნეთ და ვერც ვითამაშეთ. ყვითელ ბუშტს ვერ ვაკონტროლებთ. არ იყო შეკრული და ენერგია გარეთ გამოვარდა.

ადამიანსაც სწორედ ასევე უძნელდება ემოციების მართვა, როდესაც სწრაფად, დაუფიქრებლად აძლევს მათ გზას. ლურჯ ბუმბუს შეუძლია დამატებითი ენერგიის მიღება, კონტროლს ექვემდებარება და ბედნიერია.

ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს, გაიხსენონ ბრაზის დროს ემოციების შეკავების მაგალითები უახლოესი წარსულიდან.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



3. სავარჯიშო „ნახატის შექმნა ბრაზზე“

სასწავლო მიზანი: კონსტრუქციული ფორმით ბრაზის გამოხატვა.

დრო – 40 წუთი.

საჭირო მასალა: თაბახის ფურცელი, ფერადი ფანქრები.



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ეკითხება ბრაზის რაობაზე და ინტერესდება, როგორ იქცევიან ისინი გაბრაზებისას. შემდეგ ეუბნება, დახატონ ნახატი ბრაზის ამსახველ სიტუაციაზე, დახატონ, თუ როგორ წარმოუდგენიათ ბრაზი. ის მონაწილეებს ურიგებს თაბახის ფურცლებს და ფერად ფანქრებს. ნახატის დასრულების შემდეგ მონაწილეები აკეთებენ პრეზენტაციას.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



4. სავარჯიშო „სასიამოვნო და არასასიამოვნო ფიქრები“ (პირველი)

სასწავლო მიზანი: სხვადასხვა სიტუაციებში ემოციების კონტროლი, ბრაზის მართვა.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: ფურცელი, კალამი, ფლიპჩარტი, მარკერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს სთავაზობს, გაიხსენონ შემთხვევები, როდესაც მშობლებს სურდათ, მათ რაღაც გაეკეთებინათ, თვითონ კი არ უნდოდათ ამის გაკეთება, და სთხოვს, გაუზიარონ ერთმანეთს ჯგუფში ეს ინფორმაცია. შეეცადეთ, მოაყოლოთ სიტუაციები, რომლებსაც სხვადასხვა ემოციის გამოწვევა შეუძლიათ – შიშის, ბრაზის, სევდის... ისაუბრონ საკუთარ გამოცდილებაზე. როგორ გამოხატავენ ბრაზს იმ შემთხვევაში, თუ რაიმეს გაკეთებას აიძულებენ.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



5. სავარჯიშო „სასიამოვნო და არასასიამოვნო ფიქრები“ (მეორე)

სასწავლო მიზანი: სხვადასხვა სიტუაციებში ემოციების გაკონტროლება, სასიამოვნო და არასასიამოვნო ემოციების გამოხატვა.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: ფურცელი, კალამი.



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ყოფს სამ ჯგუფად. თითოეულ ჯგუფს ურიგებს ბარათზე დაწერილ სიტუაციებს. ჯგუფის ერთ ნახევარს აქვს ბარათები არასასიამოვნო მოსაზრებებით, მეორე ნახევარს კი – სასიამოვნო მოსაზრებებით. ტრენერი მონაწილეებს მიუთითებს, სხვა ჯგუფის წევრებთან არ იმსჯელონ ბარათზე დაწერილ სიტუაციებზე და იფიქრონ, თუ როგორ გადმოსცენ ეს სიტუაციები სიტყვების გარეშე. ყველა მონაწილე თავად წყვეტს, თუ როგორ გამოხატავს თავის მოსაზრებას (გაითამაშებს სიტუაციას). ტრენერი რიგრიგობით გამოიძახებს ჯგუფებს. ჯგუფის სამივე წევრი განასახიერებს მოსაზრებას, დანარჩენი ჯგუფის წევრები კი ცდილობენ გამოიცნონ, მოსაზრება სასიამოვნოა თუ არასასიამოვნო. თამაშის ბოლოს იმართება დისკუსია.

ბარათი 1: ნიკას ბევრი სამეცადინო აქვს. ის კომპიუტერული თამაშებით არ ერთობა და მეცადინეობს.

ბარათი 2: სერგო პაპა ვერ ყიდის გაზეთებს.

ბარათი 3: თანაკლასელები ბექას გასაბრაზებლად ცუდად მოექცნენ.

ბარათი 4: ლიზი მეგობრებთან ერთად სასეირნოდ წავიდა.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. როგორ მიხვდით, მოსაზრებები სასიამოვნო იყო თუ არასასიამოვნო? მონაწილეები მსჯელობენ ემოციებზე, რომლებიც სასიამოვნო და არასასიამოვნო აზრებს უკავშირდება.
2. იწვევს თუ არა ადამიანში გაბრაზებას არასასიამოვნო ფიქრები?



ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

6. სავარჯიშო „ბრაზის მართვის 6 სტრატეგია“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები ბრაზის მართვის 6 სტრატეგიას შეისწავლიან.

დრო – 40 წუთი.

საჭირო მასალა: ფლიპჩარტი, მარკერი, კომპიუტერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი უხსნის მონაწილეებს, რომ კონფლიქტი ადამიანის ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია, შესაძლებელია, უსიამოვნება ძალიან ახლობელ ადამიანთანაც კი მოგვიხდეს. ტრენერი მონაწილეებს გააცნობს სტრატეგიებს, რომლებიც მათ დაეხმარებათ, თავიდან აიცილონ კრიზისული სიტუაციები. ტრენერი წინასწარ გამზადებულ სტრატეგიების ბარათებს ფლიპჩარტზე დააკრავს და მონაწილეებს თითოეული სტრატეგიის ფოტოს აჩვენებს.

ბარათებზე მოცემულია:

1. შეინარჩუნეთ სიმშვიდე: გაბრაზება სიტუაციას უფრო გაამწვავებს, ღრმად ამოისუნთქეთ და შეეცადეთ, დამშვიდდეთ.
2. ყველას აქვს შეცდომის დაშვების უფლება. არ დაგავიწყდეთ, ყველა ვუშვებთ შეცდომებს! ეცადეთ, სიტუაციას მონაწილის თვალთ შეხედოთ! იქნებ რთული

3. იყავით მომთმენი: არ აქვს მნიშვნელობა, რამდენად აგრესიულია ოპონენტი! უბრალოდ, დაუწიეთ ხმას, მოუხმეთ თავდაჯერებულობას და აუხსენით, რომ პატივისცემით ესაუბრებით მას.

4. არ გაღიზიანდეთ მარტივად: კონფლიქტური ნატურა გვაიძულებს, ბრძოლას ბრძოლითვე ვუპასუხოთ. ნუ წამოენთებით, აჯობებს, დამშვიდდეთ და დაწყნარდეთ. დრო მიგახვედრებთ, რომ ეს უკეთესი ნაბიჯია.

5. მოიყვანეთ მყარი არგუმენტი: გადაჭარბებული ემოციები არგუმენტს ასუსტებს. მხოლოდ ის თქვით, რაშიც დარწმუნებული ხართ. განსაზღვრეთ და მკაფიოდ ჩამოაყალიბეთ თქვენი მიზანი. გახსოვდეთ, სიმართლე ყოველთვის სუბიექტურია და მხოლოდ მისი აღქმაა მრავალფეროვანი.

6. სცადეთ, გაიცინოთ კრიტიკულ სიტუაციაში: ეცადეთ, იუმორით შეხედოთ, მაგრამ ფრთხილად – ცინიზმი არ დაგწამონ.

ტრენერი სთხოვს მონაწილეებს, გაიხსენონ კონფლიქტური სიტუაცია, როდესაც მათ ბრაზის მართვა შეძლეს.

კითხვები დისკუსიისთვის:

რა დადებითი მხარე აქვს კონფლიქტურ სიტუაციაში ბრაზის მართვას?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



7. სავარჯიშო „თამაში დაცინვა“

სასწავლო მიზანი: სხვა ადამიანების უარყოფითი კომენტარებისგან თავის დაცვა ისე, რომ საკუთარ თავზე უარყოფითი აზრები არ გაგვიჩნდეს.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: ფლიპჩარტი, მარკერი, კომპიუტერი.



ინსტრუქცია: გონებრივი იერიშის მეთოდით მონაწილეები წარსულიდან იხსენებენ დაცინვისა და „საწყენი სახელების“ დამახების სიტუაციებს. ტრენერი ეკითხება მათ, თუ რა რეაქცია ჰქონდათ ან ექნებოდათ დაცინვაზე; იწვევს თუ არა მათში დაცინვა გაბრაზებას და როგორ გამოხატავენ ამ დროს ბრაზს. რა ფიქრები შეიძლება ჰქონდეს ადამიანს, რომელსაც დასცინიან და წუხს ამის გამო?

ტრენერს მოჰყავს მაგალითი და ხატავს ფიქრის ბუმტზე გამობმულ ჯოხს. ის მონაწილეებს მოუწოდებს, გამოთქვან ირაციონალური აზრები, რომლებსაც საკუთარი თავის მისამართით იტყოდნენ, მაგალითად: „ეს საშინელებაა“; „ეს უსამართლობაა“; „ამას ვერ ავიტან“; „არავის არ მოვწონვარ“; „მე ცუდი ვარ“; „მან არ უნდა დამიძახოს ასეთი საშინელი რამეები“. სხვა მაგალითის გაზიარების შემდეგ ტრენერი კვლავ ეკითხება მონაწილეებს, თუ რა ირაციონალური და მოსაწყენი ფიქრები უჩნდებათ.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



სესია: სტრესის მართვა

1. სავარჯიშო „რა არის სტრესი“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები იღებენ ინფორმაციას სტრესის შესახებ. რა გავლენას ახდენს სტრესი ადამიანის ფიზიოლოგიაზე, მის ქცევაზე, სუბიექტურ განცდებსა და კოგნიტურ ფუნქციებზე.

დრო – 40 წუთი.

საჭირო მასალა: კომპიუტერი

ინსტრუქცია: ტრენერი მინი-ლექციის საშუალებით მონაწილეებს ინფორმაციას აწვდის სტრესის შესახებ. სტრესი დამაბულობას ნიშნავს და აქვს როგორც უარყოფითი, ასევე დადებითი ქვეტექსტი. სუსტი უარყოფითი სტრესის მაგალითია: საცობში მოხვედრის



სიტუაცია, რის გამოც მნიშვნელოვან შეხვედრაზე აგვიანებთ; ძლიერი უარყოფითი სტრესი შეიძლება იყოს გამოწვეული ისეთი მოვლენებით, როგორებიცაა განქორწინება ან ნათესავის გარდაცვალება.

დადებითი სტრესი ხშირად სასარგებლოც არის, მაგალითად: სპორტსმენი თამაშის წინ სტრესს განიცდის. ეს სტრესი არა მხოლოდ სასიამოვნოა, არამედ აუცილებელიც – საუკეთესო შედეგის მისაღწევად. ზოგიერთი ადამიანი ესწრაფვის სტრესულ სიტუაციას მხოლოდ იმისთვის, რომ ძლიერი ემოცია დაეუფლოს. ძლიერი უარყოფითი სტრესი ხშირად იწვევს ფიზიკურ ან ფსიქოლოგიურ პრობლემებს. ისეთი შოკისმომგვრელი მოვლენები, როგორებიცაა მკვლელობა, თვითმკვლელობა, მძიმე ავარია ან კოლეგის სიკვდილი, ხანდახან პოსტტრავმულ მდგომარეობას იწვევს.

ადამიანს აღენიშნება ფსიქოლოგიური დარღვევები, რაც გარშემომყოფებთან ურთიერთობის გათულებას, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკის წრეგადასულ გამოყენებას და თვითმკვლელობასაც კი განაპირობებს.

უარყოფითი სტრესის მიზეზებია:

- ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ფაქტორები.

არსებობს სტრესის გამომწვევი მრავალი ფიზიკური გამლიზიანებელი, მაგალითად:

- ხმამაღალი მუსიკა.
- ვიზუალური ინფორმაციის დიდი მოცულობა.
- მუშაობის დროს მოუხერხებელი პოზა, მკვეთრი შუქი, შუქის ფერი, სხვადასხვა ხმა (წრიპინი, წკაპუნი, კაკუნი და ა.შ.).

ასევე, არსებობს მრავალი ფსიქოლოგიური ფაქტორიც. შინაურ გარემოში პრობლემები შეიძლება წარმოიშვას:

- ურთიერთობებში.
- ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ საკითხებში.
- ფინანსური სირთულეების გამო.

სამუშაო გარემოშიც უამრავი სტრესის გამომწვევი ფაქტორია, მაგალითად:

- ურთიერთობა პედაგოგებთან და თანაკლასელებთან და სხვა.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. როგორ ფიქრობთ, რა არის სტრესი?
2. რა იწვევს სტრესს?
3. ყოფილხართ თუ არა სტრესულ სიტუაციაში?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



2. სავარჯიშო: „სტრესის დაძლევა“

სასწავლო მიზანი: სტრესის დაძლევის რამდენიმე გზის გაცნობა მონაწილეებს სტრესის მართვაში და სტრესულ სიტუაციასთან გამკლავებაში დაეხმარება.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: ბარათები



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს აცნობს სტრესის დაძლევის რამდენიმე გზას. სტრესის დაძლევის ძირითადი პირობებია:

- ცხოვრების ჯანსაღი წესი და აქტიური ბრძოლა სტრესის გამომწვევ გამდლიზიანებლებთან.
- რეგულარული და მოწესრიგებული ძილი და კვება.
- თამბაქოს მოწევაზე უარის თქმა, ალკოჰოლის ზომიერი მიღება, უარის თქმა ნარკოტიკების მოხმარებაზე, აგრეთვე ფიზიკური ვარჯიში და მოდუნება.

ეს ყველაფერი ერთი შეხედვით ადვილია, მაგრამ როცა ადამიანი სტრესის გამომწვევი გამდლიზიანებელი ფაქტორების ზემოქმედების ქვეშ იმყოფება, მას ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვა უჭირს. გამდლიზიანებელი ფაქტორების დაძლევა არცთუ ისე ადვილია. პირველი პირობაა სტრესის გამომწვევი ფაქტორების დადგენა.

მეორე პირობაა გააზრება, რომ სიტუაციაზე გავლენის მოხდენა შეგიძლიათ. ფიზიკური სტრესის დაძლევა ნამდვილად შესაძლებელია. მაგალითად, მუშაობისას/მეცადინეობისას მდგომარეობა შეგიძლიათ შეიცვალოთ.

ფსიქოლოგიური სტრესის დაძლევა კი უფრო რთული და ხანგრძლივი პროცესია და გასათვალისწინებელია რამდენიმე მნიშვნელოვანი ასპექტი:

- ზოგიერთ შემთხვევაში საჭიროა, შეიცვალოს დამოკიდებულება გამლიზიანების მიმართ. მაგალითად, ნაკლები ყურადღება მიექცეს გარკვეულ საკითხებს.
- შესაძლოა, საჭირო იყოს თქვენი ქცევის შეცვლა. მაგალითად, თქვენ გამოავლინოთ ინიციატივა და არ დაელოდოთ, სხვა როდის გადმოდგამს პირველ ნაბიჯს;
- სტრესის გამომწვევ ადამიანთან ურთიერთობა უფრო ეფექტურია, ვიდრე ჩუმად ჯდომა.
- დაბოლოს, დახმარებისთვის ოჯახის წევრებს, პედაგოგსა და მეგობრებს მიმართეთ.

თამაში: ტრენერს მომზადებული აქვს ტომარა ბარათებით, რომლებზეც სტრესის გამომწვევი მიზეზები წერია. ტრენერი ტომრიდან ამოღებულ ბარათს აწვდის მონაწილეს, რომელმაც უნდა მოიფიქროს, როგორ შეიძლება კონკრეტული სტრესის დაძლევა, რას გააკეთებს? როგორ მოიქცევა?

საჭირო მასალები: ბარათები „როცა მეგობარი დამცინის“.

1. როცა სიცხე მაქვს.
2. როცა მეგობართან ვიჩხუბე.
3. როცა სახლში გვცემენ.
4. როცა ცუდი სიტყვებით მომმართავენ.
5. როცა მარტოსული ვარ.
6. როცა ხმაური მაწუხებს.
7. როცა შიმშილის გრძნობა მაწუხებს, მღრღნის, თავს მახსენებს...

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



3. სავარჯიშო „გაზვიადება და სტრესი“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები გაიაზრებენ, რომ რთული სიტუაციის გაზვიადება არცთუ ისე გონივრულია, ვინაიდან ამან შესაძლებელია, ადამიანის წუხილი და შფოთვა კიდევ უფრო მეტად გაამძაფროს.

დრო – 1 საათი.

საჭირო მასალები: ბარათები.



ინსტრუქცია: მონაწილეები მსჯელობენ გაზვიადების მნიშვნელობაზე. ტრენერს მოჰყავს რამდენიმე მაგალითი: „ამას წინათ სკოლაში რომ მივდიოდი, საშინელ ჩხუბს შევესწარი. არასდროს მინახავს ასეთი რამ, მეგონა, ერთმანეთი შემოაკვდებოდათ“. ტრენერი მონაწილეებს უხსნის, რომ რეალობასა და გაზვიადებას შორის არსებობს განსხვავება და სთხოვს, თვითონვე მოიყვანონ გაზვიადების რამდენიმე მაგალითი.

ტრენერი უხსნის მონაწილეებს, რომ ითამაშებენ „გაზვიადებას“. ერთი მონაწილე მეორეს მოკლედ მოუყვება სკოლაში მომხდარ რომელიმე უმნიშვნელო ინციდენტს. მონაწილემ, რომელმაც მონათხრობი მოისმინა, გაზვიადებული ფორმით უნდა უამბოს იგივე ამბავი დანარჩენ მონაწილეებს. შემდეგ იგი სხვას სთხოვს ამ ამბის გაზვიადებას, შემდეგ კიდევ სხვას და ა.შ. როდესაც ყველა მიიღებს მონაწილეობას, შეადარებენ პირველ და ბოლო ვერსიას და იმსჯელებენ შემდეგ საკითხებზე:

1. რა არის გაზვიადების მთავარი ელემენტები?
2. როგორ ფიქრობთ, მოვლენების გაზვიადებას შეიძლება ზიანი მოჰყვეს? დაასაბუთეთ.
3. შეიძლება თუ არა, რომ გაზვიადებამ თქვენში გაბრაზება გამოიწვიოს? გეხმარებათ გაზვიადება რამეში?
4. რა უნდა დავიხსოვოთ გაზვიადებასთან დაკავშირებით?

5. გამოიწვია თუ არა გააზვიადებამ თქვენში სტრესული ემოცია?

ტრენერი სთხოვს მონაწილეებს, მოიყვანონ მაგალითები წარსულიდან, როდესაც გააზვიადეს ინციდენტი მიუხედავად იმისა, რომ სიტუაციის მართვა უფრო კონსტრუქციულადაც შეეძლოთ, და ამის გამო სიტუაცია დამძიმდა და ცუდად დამთავრდა.

- ♦ როგორ ფიქრობთ, რა შეიძლება გააკეთოთ, რომ არ გააზვიადოთ ასეთი სიტუაციები?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

4. სავარჯიშო „სტრესის გადმოცემა ნახატით“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები დაფიქრდებიან იმის შესახებ, თუ რა გავლენა აქვს სტრესს მათ ყოველდღიურ ცხოვრებაზე, განივითარებენ ვერბალური და არავერბალური კომუნიკაციის უნარებს.

დრო – 30 წუთი

საჭირო მასალები: თაბახის ფურცელი, ფლიპჩარტი, მარკერი, ფერადი ფანქრები.

ინსტრუქცია: ტრენერი მსჯელობს შეცდომების დაშვებაზე. უხსნის მონაწილეებს, რომ ყველა უშვებს შეცდომას, რომელმაც შესაძლოა, სტრესი გამოიწვიოს და სთხოვს მათ, გაიხსენონ სიტუაცია, როდესაც შეცდომა დაუშვეს და სტრესულ სიტუაციაში აღმოჩნდნენ, შემდეგ კი გამოხატონ ეს სიტუაცია ნახატის სახით. ნახატები გამოფინონ კედელზე და იმსჯელონ მათზე. გააჟღერონ თავიანთი ფიქრები და ემოციები შეცდომის დაშვებისას (თუ რომელიმე მონაწილეს არ სურს დახატვა, შეუძლია, სიტუაციაზე ნახატის გარეშე ილაპარაკოს).

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რაში მდგომარეობდა თქვენი შეცდომა?
2. გახსოვთ, რას გრძნობდით, როდესაც ეს შეცდომა დაუშვით?

რა შედეგი მოჰყვა თქვენს შეცდომას?

3. თუ გიფიქრიათ: „არაფერი უჭირს, თუ ზოგჯერ რაღაცას აურევ“
4. შეცდომის დაშვებამ თქვენში სტრესი გამოიწვია?
5. როგორ გაუმკლავდით სტრესს?
6. რა შეგიძლიათ ისწავლოთ შეცდომებით?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

სესია: ემპათია

1. სავარჯიშო „რა არის ემპათია“

სასწავლო მიზანი: ემპათიის მნიშვნელობის გააზრება, ემპათიის სიტუაციების შესახებ საკუთარი გამოცდილების გაზიარება და თანაგანცდის უნარის განვითარება.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: ფლიპჩარტი, მარკერი.



ინსტრუქცია: ტრენერი გონებრივი იერიშის საშუალებით აგროვებს მოსაზრებებს, თუ რა არის ემპათია. მოსაზრებებს წერს ფლიპჩარტზე; შემდეგ ტრენერი მინი-ლექციის საშუალებით ხსნის, თუ „რა არის ემპათია“. ემპათია – თანაგანცდა ნიშნავს სხვა ადამიანების გრძნობების გაგებას. ამ ემოციურ უნარს სხვანაირად „ადამიანური ურთიერთობის“ უნარსაც უწოდებენ. ეს არის სხვა ადამიანების თანაგრძნობასა და ემოციების გაგებაზე დამყარებული ურთიერთობის უნარი, რომელიც მჟღავნდება სხვების მიმართ კეთილგანწყობასა და სოციალური სიტუაციების სწორ შეფასებაში. სხვა ემოციური უნარების მსგავსად, ემპათია არის შინაგანი თვისება, რომელიც ყალიბდება გამოცდილებით, თუმცა ამ უნარის განვითარებისთვის საჭიროა, უფროსებმა შეამჩნიონ და ხელი შეუწყონ ემოციების განმტკიცებას.

ტრენერი სთხოვს მონაწილეებს, გაიხსენონ ემპათიის სიტუაციები, ან ტომრიდან იღებს ბარათზე დაწერილ სიტუაციებს ემპათიის შესახებ და განიხილავს მათ მონაწილეებთან ერთად. მაგალითად: როგორ ეხმარებით დედას, როდესაც ის ავად არის (ბარათზე მოცემული იქნება სიტუაცია ამ თემაზე)? როგორ ეხმარებით მეგობარს, რომელსაც გაუჭირდა გაკვეთილის სწავლა? როგორ ეხმარებით თანაკლასელს, რომელიც ეტლით გადაადგილდება? როგორ ეხმარებით ქუჩაში მოხუცს, რომელიც წაიქცა?.. გამოთქმულ მოსაზრებებს ტრენერი წერს ფლიპჩარტზე.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

2. სავარჯიშო „როგორ გამოვიცნოთ ემპათია“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები შეისწავლიან 4 სტრატეგიას, თუ რამდენად ემპათიურად არიან მათ მიმართ მეგობრები განწყობილი.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალა: ფლიპჩარტი, მარკერი.



ინსტრუქცია: ტრენერი აცნობს მონაწილეებს 4 ნიშანს, რომელთა საშუალებითაც მონაწილეები მცირე კვლევას ჩატარებენ იმაზე, თუ რამდენად ემპათიურად არიან მათ მიმართ მეგობრები განწყობილი.

„ემპათიის გამოცნობა“:

ბარათი 1. ისინი არ გეთამაშებიან: როცა თქვენს მეგობრებს უყვარხართ, ისინი თქვენს ემოციებსა და გუნებაზე მანიპულაციის მიზნით არ თამაშობენ. ისინი თქვენთან გულახდილები არიან და გენდობიან.

ბარათი 2. მათ ყოველთვის იციან, როგორ გაგრძნობინონ თავი უკეთ: როცა ორი ან მეტი ადამიანი მეგობრობს, მათ ერთმანეთის კარგად (უსიტყვოდ) უნდა ესმოდეს. როდესაც ცუდ გუნებაზე ხართ, მათ იციან, როგორ განუგეზონ სიტყვებით თუ ქმედებებით.

ბარათი 3. ისინი ყოველთვის თქვენთან იქნებიან, როცა დახმარება დაგჭირდებათ: არსებობს სირთულეები ცხოვრებაში, როცა მხარდაჭერაა ხდება საჭირო. ამიტომ თქვენი მეგობრები ყოველთვის თქვენ გვერდით იქნებიან.

ბარათი 4. თუ მათ რაიმე არ ესმით, ისინი გაგებას ეცდებიან: არსებობს უამრავი რამ, რასაც ისე ვერ გაიგებ, თუ საკუთარ თავზე არ გამოცდი. ამ დროს ისინი ბოლომდე ეცდებიან, გაიგონ.

ტრენერი მონაწილეებს პარალელურ რეჟიმში აჩვენებს ზემოთხსენებული ემპათიის გამომხატველ სურათებს.

მონაწილეები გაიხსენებენ მათ გარშემო მყოფ ადამიანებს, რომლებიც ამ ოთხ კატეგორიაში ხვდებიან. აგრეთვე, იმსჯელებენ, თუ რამდენად აკმაყოფილებენ ამ კატეგორიებს თავიანთ ახლობლებთან მიმართებით.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

- 1. რამ იმუშავა კარგად?
- 2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



3. სავარჯიშო „სიტუაციები ემპათიაზე“

სასწავლო მიზანი: სხვისი მდგომარეობის გაგება-გააზრება, საკუთარი მოსაზრების დაფიქსირება და გადმოცემის უნარის გაუმჯობესება.

დრო – 35 წუთი.

საჭირო მასალა: ბარათები.

ინსტრუქცია: ტრენერი ჯგუფის მონაწილეებს ყოფს 4-კაციან ჯგუფებად (ან წყვილებად), თითოეულ ჯგუფს ურიგებს ბარათს, სადაც მოცემულია სიტუაცია ემპათიის შესახებ. ჯგუფის წევრები წაიკითხავენ და გაიაზრებენ სიტუაციას და თავიანთ მოსაზრებებს ერთმანეთს გაუზიარებენ. მათ პასუხი უნდა გასცენ შემდეგ შეკითხვებს:

- 1. რას გრძნობს ეს ადამიანი?
- 2. როგორ იგრძნობდით თავს მის ადგილზე?
- 3. როგორ მოიქცეოდით მის ადგილზე?
- 4. როგორ დაეხმარებოდით ამ ადამიანს?
- 5. მის ადგილზე რას ისურვებდით?

ემპათიის ბარათი 1

17 წლის მიშა წერა-კითხვას სწავლობს. ძალიან უჭირს დავალებების შესრულება და თან მეგობრებისაც რცხვენია. მიშა ფიქრობს, სწავლას თავი დაანებოს, მაგრამ თან გული წყდება. გული იმიტომ წყდება, რომ ადრინდელთან შედარებით კითხვა ნელ-ნელა ისწავლა და უკეთესად გამოსდის.

ემპათიის ბარათი 2

ლაშა 14 წლის არის. მას 6 წლიდან ღამით უნებლიე შარდვა აწუხებს. ამის გამო ღამე ძალიან ცუდად სძინავს და დღისითაც სულ დათრგუნვილია. ამ ყველაფერს ისიც ემატება, რომ თანატოლები ჩუმიად ჭორაობენ მასზე, „სუნიანს“ ეძახიან და აღარ ემეგობრებიან.

ემპათიის ბარათი 3

გუჯა 8 წლის არის. ის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირია, ეტლში ზის და მეტყველების პრობლემა აქვს. გუჯა დათრგუნვილია, თანატოლებთან საუბარს ერიდება და ჰგონია, რომ დასცინებენ. სწორედ ამიტომ ხშირად სკოლას აცდენს.

ემპათიის ბარათი 4

6 წლის ლევკოს ენა ებმის. ამის გამო კლასელები დასცინიან და ლაპარაკს არ აცდიან.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

4. სავარჯიშო „ემპათიის სიტუაციების გათამაშება“

სასწავლო მიზანი: სხვისი მდგომარეობის გაგება, გაზიარება და ემპათიის გამოხატვის უნარის დასწავლა.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალა: ბარათები.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ყოფს წყვილებად, ურიგებს ბარათებს ემპათიაზე და სთხოვს, შეასრულონ სიტუაციის მიხედვით როლური თამაშები. წყვილები ინაწილებენ

როლებს და ტრენერი ეუბნება მათ: „ესაუბრე თბილად, აუხსენი, თუ როგორ გესმის მისი მდგომარეობის“. როლების გათამაშების შემდეგ გაიმართება დისკუსია.

ემპათიის ბარათი 1

გიორგის დედა ფსიქიატრიულ საავადმყოფოში მკურნალობს. ექიმების თქმით, კიდევ 8 კვირა მოუწევს იქ ყოფნა. ამ პერიოდში გიორგიმ უნდა იზრუნოს პატარა და-ძმაზე და თანაც სკოლაში უნდა იაროს.

ემპათიის ბარათი 2

ვიკამ სიგარეტის მოწევა 13 წლისამ დაიწყო. ახლა, 16 წლის ასაკში, თავს საშინლად გრძნობს – ძლიერად ახველებს და მოწევას თავს ვერ ანებებს. ვიკას უახლოესი მეგობარი ეუბნება, რომ საფერფლის სუნი ასდის და ეს თავად ვიკამაც მშვენივრად იცის.

ემპათიის ბარათი 3

მაქსიმე 13 წლის კი არის, მაგრამ ტანით ძალიან პატარაა და 7-8 წლის ბავშვს ჰგავს. თან მეტყველებაც უჭირს. თანატოლები მაქსიმეს „მახინჯ უცხოპლანეტელს“ ეძახიან და არ ეთამაშებიან.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. როგორ გგონიათ, რას განიცდის ადამიანი, როცა ეუბნებით, რომ მისი გრძნობების გესმით?
2. რას განიცდით თქვენ?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



თემა 3: კომუნიკაცია

სესია: 1. ვერბალური და არავერბალური

1. მინი-ლექცია/გონებრივი იერიში

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები გაეცნობიან კომუნიკაციის 2 სახეს: ვერბალურ და არავერბალურ კომუნიკაციას. გაიაზრებენ, თუ რა გზებით ვამყარებთ კომუნიკაციას, შეიტყობენ ბარიერების შესახებ, რომლებიც გავლენას ახდენენ კომუნიკაციაზე და გაიგებენ/დაისწავლიან მათი დაძლევის გზებს.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: ბარათები.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს აწვდის ინფორმაციას კომუნიკაციის შესახებ, აწყობს დისკუსიას სწორი კომუნიკაციის მნიშვნელობაზე და არასწორი კომუნიკაციის შესაძლო შედეგებზე.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რამდენად მნიშვნელოვანია სწორი კომუნიკაციის დამყარება?
2. რა შედეგამდე შეიძლება მიგვიყვანოს არასწორად მიწოდებულმა/გაგებულმა ინფორმაციამ?
3. რა გვეხმარება კომუნიკაციის უნარის განვითარებაში?
4. რამდენად გვეხმარება მოსმენა სწორ კომუნიკაციაში?
5. არავერბალური კომუნიკაციის რომელ საშუალებას მიმართავთ უფრო ხშირად?

ინფორმაცია კომუნიკაციაზე:

კომუნიკაცია არის ადამიანებს შორის ინფორმაციის და იდეების გაცვლის, ერთმანეთის აღქმის, გააზრებისა და გაგების პროცესი. კომუნიკაციის მიზანია: რაიმე საკითხის შესახებ ინფორმაციის მიტანა თანამოსაუბრემდე; მისი მოსაზრებების განმტკიცება ან შეცვლა. კომუნიკაცია არ არის ცალმხრივი პროცესი, მასში მონაწილეობს ორი ან მეტი ადამიანი. კომუნიკაციის პროცესი 3 ცალკეული ელემენტისგან შედგება, ეს ელემენტებია: ინფორმაცია, ინფორმაციის გადამცემი და ინფორმაციის მიმღები. გადამცემი ეს არის პიროვნება, რომელიც ლაპარაკობს, მიმღები – მსმენელი, რომლისკენაც არის მიმართული ინფორმაცია.

ურთიერთობისას ინფორმაციის მიწოდება ხდება როგორც ვერბალურად, მეტყველების გზით, ასევე არავერბალურად – ხმის ტონის, გარეგნობის, მზერის, გამომეტყველების, პოზის მეშვეობით. დადგენილია, რომ ვერბალური სახით ინფორმაციის მხოლოდ 1/3, დანარჩენი კი არავერბალურად გადაიცემა, ვინაიდან ადამიანები არავერბალურ ნიშნებს უფრო მეტად ენდობიან და ყურადღებას აქცევენ, ვიდრე ვერბალურს. კომუნიკაციის უნარი თანდაყოლილი არ არის, ადამიანები კომუნიკაციას დროთა განმავლობაში ავითარებენ, სწავლობენ და ხვეწენ. ვინაიდან კომუნიკაცია დასწავლადია, მისი დახვეწა და სასიკეთოდ გამოყენება ყველას შეუძლია. კომუნიკაციის უნარი ნიშნავს ინდივიდის მიერ კომუნიკაციის მიზნის მიღწევის შესაძლებლობას. ჩვენ ყოველდღიურ კომუნიკაციას გარკვეული მიზნის მისაღწევად ვახორციელებთ. ეს მიზნები შესაძლოა, სრულიად განსხვავებული იყოს, ვთქვათ, სიყვარულის მოპოვება, გამოცდაზე მაღალი ქულის მიღება, საქონლის ან მომსახურების გაყიდვა და ა.შ. კომუნიკაციის უნარების რაც უფრო დიდი მარაგი გვაქვს, მით უფრო მეტი არჩევანია ამა თუ იმ სიტუაციაში სასურველი მიზნის მიღწევისა.

კომუნიკაციის დროს მნიშვნელოვანია:

2. ხმის ტონი და მეტყველების ტემპი
3. სხეულის ენა (თავი, ხელები, მკლავები, ფეხები)
4. გამომეტყველება და თვალთ კონტაქტი
5. შეხება
6. ურთიერთობის მანძილი და სივრცის გამოყენება



(განმარტება: 1. ახლო მანძილი, 0-50 სანტიმეტრი, გამოიყენება ახლო ურთიერთობებში. ამ მანძილზე ხდება ჩვეულებრივ დედა-შვილის, შეყვარებულებისა და მეუღლეების ან მეგობრების ურთიერთობა. უცნობებთან ძალიან ახლო მანძილზე ყოფნა, ჩვეულებრივ, უხერხულობას იწვევს; ამ დროს, მაგალითად, გადატვირთულ ლიფტში ან ტრანსპორტში, ადამიანები ცდილობენ, თვალი აარიდონ ერთმანეთს და ამით დაძლიონ შექმნილი უხერხულობა. 2. პიროვნული მანძილი, 50 სანტიმეტრიდან 1,30 სანტიმეტრამდე, გამოიყენება

პიროვნული ურთიერთობების დროს, ანუ იმ შემთხვევაში, როდესაც ურთიერთობა კარგ ნაცნობებთან და მეგობრებთან გვაქვს. ამ მანძილზე შესაძლებელია გაშლილი ხელით შევეხოთ მეორე ადამიანს. 3. სოციალური მანძილი, 1,30 სმ-დან 3,50 სმ-მდე. ამ მანძილზე ჭირს დეტალების გარჩევა ადამიანის სახეზე. ეს არის დისტანცია საქმიანი ურთიერთობების წარმართვისთვის. ამ მანძილზე ურთიერთობისას მნიშვნელოვანია თვალის კონტაქტის დამყარება, საუბარიც უფრო ხმამაღლა მიმდინარეობს. 4. საჯარო მანძილი, 3,30 სმ-იდან 8 მ-მდე. ეს ის მანძილია, რომელზეც ხდება საჯარო გამოსვლები, თამაშდება სპექტაკლები).

კომუნიკაციის მოდელი მოიცავს შემდეგ ელემენტებს: ინფორმაციის გადამცემი, მიმღები, არხი, რომლის მეშვეობითაც ხდება ინფორმაციის გადაცემა და მიღება (მაგალითად, მეტყველება, შეხება...), კომუნიკაციის კონტექსტი ანუ ის გარემო, რომელშიც მიმდინარეობს კომუნიკაცია (მაგალითად, სკოლა, სამსახური, სახლი...) და ურთიერთობის ხასიათი (დედა-შვილი, მასწავლებელი-მოსწავლე...) .

არხის საშუალებით ხდება ინფორმაციის გადაცემა-მიღება. კომუნიკაციის პროცესში ჩვეულებრივ ერთზე მეტი არხი გამოყენება. მაგალითად, ახლო ურთიერთობისას, პირისპირ ურთიერთობისას, ჩვენ არა მარტო გვესმის, რას ამბობს ადამიანი, მის სუნსაც კი ვგრძნობთ.



კომუნიკაციის მოდელში მნიშვნელოვანი ადგილი ხმაურს უკავია. ხმაურში იგულისხმება ყველაფერი, რაც ფანტავს ინფორმაციას ან ხელს უშლის მიმღებს, მიიღოს სრულყოფილი ინფორმაცია, მაგალითად, ქუჩიდან შემოსულმა მანქანის ხმამ შეიძლება ხელი შეგვიშალოს და ვერ გაიგოთ, რას გეუბნებათ ტრენერი/მასწავლებელი. ეს ფიზიკური ხმაურია. ფიზიოლოგიურია ხმაური, როდესაც თავად ინფორმაციის გამცემს ან მიმღებს აქვს ბარიერი, ვთქვათ, დაქვეითებული სმენა ან მეტყველება. ფსიქოლოგიური ხმაურია, როდესაც ინფორმაციის გადამცემს ან მიმღებს საკითხის თაობაზე აქვს წინასწარ ჩამოყალიბებული აზრი, მიკერძოებები ან სტერეოტიპები და ამდენად, არ არის ღია ახალი ინფორმაციის მისაღებად; შინაარსობრივია

ხმაური, როდესაც გადამცემი და მიმღები ერთსა და იმავე სიტყვაში სხვადასხვა რამეს გულისხმობენ, მაგალითად, დროის აღმნიშვნელ ერთ სიტყვაში, როგორებიცაა „მალე“, „ერთ წუთში“ ან „გვიან“, ინფორმაციის გადამცემი და მიმღები დროის განსხვავებულ მონაკვეთს გულისხმობენ.

კომუნიკაციის პროცესში ასევე მნიშვნელოვანია კონტექსტი ანუ ფიზიკური გარემო და ურთიერთობის სახე. ყველა ადამიანი სხვადასხვანაირად იქცევა ისეთ ადგილებში, როგორებიცაა, ვთქვათ რესტორანი, ქუჩა, სახლი, ეკლესია, სკოლა... რას ვამბობთ და რა სიტყვებით გამოვხატავთ, დამოკიდებულია იმაზე, თუ ვის ველაპარაკებით – მასწავლებელს, მშობელს, მეგობარს, გამყიდველს.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

2. სავარჯიშო „ხიდის აშენება“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები გააცნობიერებენ კომუნიკაციის მნიშვნელობას, გაიუმჯობესებენ ვერბალურ და არავერბალურ უნარებს, გამოიმუშავენ გუნდური მუშაობისა და ლიდერულ უნარებს, ისწავლიან დროის მენეჯმენტს, განუვითარდებათ მოლაპარაკების წარმართვის უნარი.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალები: წებო, წებოვანი ლენტა, გაზეთები, მაკრატელი, მუყაოს ქაღალდები, ძაფები, ჯოხები.



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ყოფს ორ ნაწილად, ურიგებს თანაბარი რაოდენობის მასალებს და უხსნის, რომ მათ უნდა ააშენონ ხიდის ორი ნაწილი ისე, რომ ერთმანეთთან არ ჰქონდეთ კომუნიკაცია. მხოლოდ გუნდების ლიდერებს შეეძლებათ ერთმანეთთან შეხვედრა სამჯერ, თითო წუთით. ხიდის ორივე ნაწილის გამზადებისას მონაწილეებმა ისინი მდუმარედ უნდა დააკავშირონ ერთმანეთს და შეაერთონ. ხიდმა უნდა გაუძლოს ნივთის წონას (მაგ. ტელეფონს).

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რა გაგიჭირდათ ყველაზე მეტად?
2. ადვილია თუ არა კომუნიკაციის გარეშე მიზნის მისაღწევად მუშაობა?
3. რამდენად კარგად შეასრულეს ლიდერებმა როლები?
4. რამეს თუ შეცვლიდით, მათ ადგილას რომ ყოფილიყავით?
5. როგორ გამოიკვეთა ლიდერი?

შენიშვნა: 6-დან 11 წლამდე ასაკის მონაწილეებისთვის ტრენერი იყენებს გამარტივებულ ვერსიას.

3. სავარჯიშო „მე დავკარგე მეგობარი“

სასწავლო მასალები: განსხვავებული გარეგნობის მქონე ხალხის სურათები
დრო – 30 წუთი.

ინსტრუქცია: ტრენერი ჯგუფს ყოფს წყვილებად. წყვილში ერთი განასახიერებს პოლიციელს, მეორე კი ადამიანს, რომელმაც მეგობარი დაკარგა. ტრენერი უხსნის მონაწილეებს, რომ პოლიცია უნდა დაეხმაროს მეგობრის მაძიებლებს მის მოძებნაში. მეგობრის ძიების პროცესში სურათების გამოყენება შეუძლიათ. სურათებიდან „მაძიებელი“ ირჩევს „მეგობრის“ სურათს და აღუწერს „პოლიციელს“, რომელმაც უნდა გამოიცნოს, თუ რომელ სურათზეა საუბარი. დავალების შესრულების მერე წყვილები ერთმანეთში ცვლიან როლებს. სავარჯიშოს დასასრულს მოეწყობა დისკუსია.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რა იყო ყველაზე რთული დავალების შესრულებისას?
2. რა იწვევდა გაუგებრობებს?
3. რომელი როლი იყო უფრო რთული და რატომ?
4. რა აკლდა „მეგობრის მაძიებლის“ აღწერას?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

4. სავარჯიშო „სხვის ადგილას“

სასწავლო მიზანი: ვერბალური და არავერბალური კომუნიკაციის მნიშვნელობის და არასწორად გადაცემული ინფორმაციის შედეგების გააზრება.

დრო – 20 წუთი.

საჭირო მასალები: ბარათები.



ინსტრუქცია: ტრენერი უხმობს ჯგუფიდან ერთ მოხალისეს, რომელმაც უნდა ილაპარაკოს მისთვის მნიშვნელოვან საკითხზე. შეიძლება, ეს იყოს მისი ჰობი, განსაკუთრებული დღე ან ფილმი, რომელიც ძალიან მოსწონს. მოხალისე მოყოლას რომ დაასრულებს, ტრენერი სხვა მონაწილეს სთხოვს, გამოვიდეს და შეეცადოს წინა გამომსვლელის იმიტირებას ინფორმაციის, ქესტების, მიმიკის, ხმის ტემბრის და ა.შ. გამოყენებით. სავარჯიშო შესაძლოა, რამდენჯერმე განმეორდეს. ყოველი იმიტაციის შემდეგ ეწყობა მცირე დისკუსია.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რამდენად კარგად შეძლო მონაწილემ მოხალისის იმიტირება?
2. ადვილი იყო სხვისი განსახიერება?
3. რა გაგიჭირდათ ყველაზე მეტად?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

5. სავარჯიშო „კომუნიკაციის ეფექტურობის ხელისშემშლელი და ხელისშემწყობი ფაქტორები“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები დაფიქრდებიან და გაიაზრებენ კომუნიკაციაში ჩართულ ყველა დადებით და უარყოფით ფაქტორს.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: ფლიპჩარტი, წებოვანი ქაღალდები, წინასწარ გამზადებული ფაქტორები.



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ყოფს 2 ჯგუფად. თითოეულ ჯგუფს ურიგებს ფაქტორების ბარათებს. მონაწილეებმა ბარათები უნდა გადაანაწილონ ორ გრაფაში: ხელისშემშლელი და ხელისშემწყობი. შიდა დისკუსიის და ბარათების განლაგების დასრულებისას, ორივე ჯგუფი ინფორმაციას ფლიპჩარტზე გადაიტანს. შემდეგ ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს, ახსნან რამდენიმე მათგანი და მაგალითები მოიყვანონ.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. გაგიჭირდათ ბარათების განლაგება?
2. რაიმეს ხომ არ შეცვლიდით სხვა გუნდის განლაგებაში?
3. რომელი ფაქტორის მიკუთვნება იყო ყველაზე ადვილი? ძნელი?
4. რა განსხვავებაა ერთი და იმავე ინფორმაციის წერილობით და პირისპირ შეტყობინების სახით გადაცემას შორის?
5. ამბის მოყოლისას, რამდენად განსხვავებულია თქვენი რეაქცია, როცა ყურადღებით ან უყურადღებოდ გისმენენ?

კომუნიკაციის ეფექტურობის ხელისშემშლელი ფაქტორები:

ენობრივი ბარიერი

ემოციურად გაწონასწორებულობა

ემოციების კონტროლის სირთულე მარტივი წინადადებებით საუბარი ნერვიულობა დიმილი

ჩახლართული წინადადებები დეტალებზე დაკვირვებულობა არასწორად გაგებული თუნდაც ერთი სიტყვის მნიშვნელობა უკუკავშირი: „შეგიძლიათ, გამიმეოროთ, რაც გითხარით?“ არასწორი მოსმენა პირდაპირობა ცუდი დამოკიდებულება მოსაუბრეებს შორის შეკითხვების საშუალებით ინფორმაციის დაზუსტება მიკიბ-მოკიბული საუბარი გარკვევით საუბარი (ტონი) უხეში ტონი ყურადღებით მოსმენა ხმაური მთავარი გზავნილის გამეორება.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?
5. სავარჯიშო „ალბატროსების ტომი“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები გააცნობიერებენ არავერბალური კომუნიკაციის მნიშვნელობას, თუ რა გავლენა შეიძლება იქონიონ სიტუაციის აღქმაზე ჩვენმა ზოგადმა წარმოდგენებმა, წინასწარმა განწყობამ, კულტურამ, სოციალური არსებულმა შეხედულებებმა.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: არტიკული ბუნების მქონე ორი მოხალისე, სკამი, წყლის ჭიქა.

 **ინსტრუქცია:** ტრენერი წინასწარ შეარჩევს ორ მოხალისეს, რომელიც მონაწილეებისთვის სცენარს გაითამაშებს. სცენარი ეხება ალბატროსის ტომს, სადაც ქალები სუფთა, წმინდა არსებებად ითვლებიან; მხოლოდ მათ აქვთ უფლება, მიწას და მიწიდან წამოსულ ყველა პროდუქტს შეეხო.

მოხალისეებმა უნდა გაითამაშონ სცენარი: ფეხშიშველი გოგონა მიაბიჯებს, უკან კი ფეხსაცმლიანი ბიჭი მიჰყვება. ორივე პირდაპირ იყურება. გოგონას ხელში წყლის ჭიქა უჭირავს (შესაძლებელია, რაიმე საკვებიც იყოს). ის ოთახში მდგარ სკამს უახლოვდება და იქვე იმუხლება. ჭიქას თავის პირდაპირ დგამს. ბიჭიც ჯდება. წყვილი ერთმანეთს არაფერს ეუბნება. ბიჭი გოგონას თავზე ნაზად ადებს ხელს, გოგონა კი მას წყალს ასმევს. ბიჭი მადლობის ნიშნად ხელს გადაუსვამს თავზე. შემდეგ გოგონა დგება, ჭიქას იღებს და ოთახს ტოვებს. ბიჭი უკან მიჰყვება (მოხალისეებმა ემოციები სწორად უნდა გადმოსცენ).

ტრენერი მონაწილეებს ახსენებს, რომ აჩვენებს მცირე წარმოდგენას, რომელიც ასახავს ალბატროსების ტომის ცხოვრებას. წარმოდგენის ჩვენების პროცესში მათ არ აქვთ უფლება, სკამიდან ადგნენ ან რაიმე კომენტარი გააკეთონ. მხოლოდ დასრულების შემდეგ იმართება დისკუსია. ტრენერი ჰყვება ალბატროსების ტომის შესახებ. იგი ხსნის, რომ ზოგჯერ რასაც ვხედავთ, სიმართლეს შესაძლოა, არ შეესაბამებოდეს, საჭიროა სიტუაციას ყველა კუთხიდან ხედვა, გააზრება და შემდეგ დასკვნების გამოტანა.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რა ხდებოდა ტომში? აღწერეთ სიტუაცია.
2. რამ გაგიჩინათ კონკრეტული აზრი სიტუაციასთან მიმართებით?
3. სხვისთვის რომ მოგეყოლათ ნანახი, რას დაარქმევდით ამ ყველაფერს?
4. რამ განაპირობა ის აზრი/შეხედულება, რაც პირველად გაგიჩნდათ?
5. რამდენად ხშირად ხდება მსგავსი რამ რეალურ ცხოვრებაში?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

სესია: აქტიური მოსმენა

1. სავარჯიშო „გააგრძელე, რასაც აკეთებ“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები ამოიცნობენ მინიმუმ სამ ვერბალურ და სამ არავერბალურ კომუნიკაციას და შემდეგ შეეცდებიან ეფექტური მოსმენის დემონსტრირებას. რეალური მაგალითების გამოყენებით, მონაწილეები აქტიური მოსმენის მინიმუმ ორ მაგალითს აჩვენებენ.

დრო – 45 წუთი.

ინსტრუქცია:

 **პირველი ეტაპი:** ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს, მის მიერ მიტანილი მასალებიდან/ნივთებიდან გააკეთონ ბურთები (მაგ: დაჭმუჭნონ ქაღალდები, სკოჩით დააწებონ პლასტმასის ნივთები, ვთქვათ, ერთჯერადი ჭიქები ან თუნდაც ტანსაცმელი დაკეცონ მრგვლად, მაგალითად: ქუდი, წინდა, ხელთათმანი და ა.შ.). ტრენერი მონაწილეებს აწყვილებს და ისინი წყვილში იწყებენ ბურთების გაკეთებას. ყოველი წყვილი აკეთებს ერთ ბურთს. ტრენერი აკვირდება თითოეულ წყვილს, როგორ მიდის მუშაობა, რამდენად ახერხებენ ერთმანეთთან კომუნიკაციას და შეთანხმებას. თუ საჭიროდ ჩათვლის, მას შეუძლია, თავადაც ჩაერთოს წყვილის მუშაობაში.

მეორე ეტაპი (დრო – 60 წუთი): ტრენერი მონაწილეებს შეახსენებს წინა სესიაზე დაწყებულ სავარჯიშოს, თემას და უხსნის, რომ სესია მათ აქტიური მოსმენის უნარის გაუმჯობესებაში დაეხმარება.

ტრენერს გამზადებული აქვს მონაწილეების მიერ წინა სესიაზე გაკეთებული ბურთები. ის მონაწილეებს სთხოვს, დადგნენ წრეზე, მაღლა ასწიონ ხელები თამაშისთვის და ბურთის გადაწოდების ან დაჭერისას დააკვირდნენ და დაიხსომონ დანარჩენების რეაქციები, სახის გამომეტყველება, მოქმედება და ქცევა (თუ ჯგუფში 15 მონაწილეზე მეტია, მაშინ ტრენერი მათ ყოფს ორ ჯგუფად).

თამაშს იწყებს ერთ-ერთი მონაწილე, რომელიც ბურთს მის მოპირდაპირედ მდგომ წევრს უგდებს. ბურთი ყველა მონაწილესთან უნდა მოხვდეს და ბოლოს იმას დაუბრუნდეს, ვინც თამაში დაიწყო.

შემდეგ იწყება თამაშის მეორე რაუნდი. გამოცდილი მონაწილეები, რომელთაც ეს თამაში ადრეც უთამაშიათ, დანარჩენებს უხსნიან წესებს: ბურთი ხელიდან ხელში ისე უნდა გადავიდეს, რომ ძირს არ დავარდეს. შემდეგ ეტაპზე ტრენერი ამატებს ბურთებს და განაგრძობს თამაშს, მერე ისევ ცვლის გუნდს და ამატებს ბურთებს.

თამაშის დასრულების შემდეგ ტრენერი აღნიშნავს, რომ მსგავსი თამაშები მნიშვნელოვანია კომუნიკაციის უნარის განვითარებისთვის, ერთმანეთის უკეთ გასაცნობად და იმისათვის, რომ ჯგუფმა დავალებას კარგად გაართვას თავი. ის მოუწოდებს მონაწილეებს, გამოთქვან თამაშის დროს გაკეთებული დაკვირვებები.



შეჯამება – ტრენერი უყვება მონაწილეებს, თუ როგორ შეიძლება მივალწიოთ წარმატებას და აქტიური მოსმენის უნარის განვითარებას *მაგალითებისა და სავარჯიშოების გამოყენებით*. მნიშვნელოვანია, საუბრის დროს თანამოსაუბრეს ვუყუროთ და ყურადღება მივაქციოთ.

როდესაც თავად ლაპარაკობთ, დარწმუნდით, რომ თანამოსაუბრე მზად არის, მოგისმინოთ და თქვენი ძირითადი გზავნილი მიიღოს.

მესამე ეტაპი:

უყურეთ იმას, ვინც ბურთს იჭერს, შეგიძლიათ, მასთან მიხვიდეთ.

ყურადღების მისაპყრობად შეგიძლიათ, ესაუბროთ იმას, ვინც ბურთს ისვრის.

ეს თამაში აუმჯობესებს საკომუნიკაციო უნარებს, მონაწილეებს ეხმარება, უკეთ გაიცნონ თანაგუნდელები.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



2. სავარჯიშო: „საიდან იცი?“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები პრაქტიკული სავარჯიშოების დახმარებით ივითარებენ აქტიური მოსმენისა და ეფექტური კომუნიკაციის უნარებს.

დრო – 30 წუთი

შენიშვნა: ტრენერმა უნდა ილაპარაკოს აქტიური მოსმენისა და კომუნიკაციის განსხვავებებზე სხვადასხვა სოციუმში, ასევე, იმის შესახებაც, თუ რას შეიძლება გულისხმობდეს ესა თუ ის სოციუმი.

მონაწილეები თავიანთი კულტურისთვის დამახასიათებელი ეფექტური მოსმენის ტექნიკისა და სტრატეგიის იდენტიფიცირებას ახდენენ. ტრენინგის დასაწყისში, ტრენერს შეუძლია, მონაწილეებს დაანახვოს მათი ეფექტური კომუნიკაციის შესაძლებლობები, თუ როგორ არის ერთმანეთთან გადაჯაჭვული ეფექტური მოსმენისა და ეფექტური საუბრის წარმართვის უნარები.

მომზადებული ფლიპჩარტები:

1. სხეული, თვალები, მოძრაობები, ემოციები, ხმა, ფოკუსირება;
2. ჰენდაუტები: „გიჩვენებთ მოსმენას“;
3. ტრენერი წარადგენს ბარათებს.

მონაწილეები აღწერენ, ძირითადად რის მიმართ და როგორი დამოკიდებულება გაუჩნდათ და როგორ ავლენენ ამ დამოკიდებულებებს. მსმენელები და მოსაუბრეები ამყარებენ წარმატებულ კომუნიკაციას.

პირველი ეტაპი – 45 წუთი.

ჯგუფის წევრები უნდა დავყოთ პატარა გუნდებად (3-4 მონაწილე).

გთხოვთ, გამოთქვათ თქვენი მოსაზრება, თუ რაში და როგორ გამოიხატება, როდესაც მსმენელი აქტიურად გისმენთ.

სხეული – რას აკეთებს (დგას, ზის) და რა მანძილია თქვენ შორის?

თვალები – საით იყურება მსმენელი?

მოდრაობები – იყენებს ჟესტიკულაციას ან მიმიკას (სხვადასხვა სახის მოძრაობებს)?

ფოკუსირება – როგორ რეაგირებს საუბრის შეწყვეტაზე?

ემოცია – რა რეაქცია აქვს მსმენელს?

ხმა – რა სიტყვებს იყენებს ან რა ხმით, ტონით საუბრობს მსმენელი?

მეორე ეტაპი – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: ფლიპჩარტი, მარკერი.

ტრენერი მონაწილეებს ყოფს მცირე ჯგუფებად, შესაძლოა, მონაწილეებმა წყვილებში იმუშაონ. მათ აქვთ 15 წუთი, რათა დაფიქრდნენ და ნახატის სახით მოამზადონ პრეზენტაცია კარგ მსმენელზე. რას აკეთებს კარგი მსმენელი? როგორ გამოხატავთ ნახატის საშუალებით კარგ მსმენელს, ანუ – როდესაც ადამიანი კარგი მსმენელია?

შენიშვნა: შესაძლებელია **ფლიპსკემების** შეცვლა იმის გათვალისწინებით, თუ რამხელაა ჯგუფი და რა საჭიროება აქვს მას. თუ ჯგუფში 10 მონაწილეა, მათ ორი **ფლიპსკემა** დასჭირდებათ.

წახალისეთ მონაწილეები, დახატონ, დავალება მათი მხატვრული ნიჭისა და შესაძლებლობის მიხედვით არ ფასდება, უმთავრესია, ნახატმა ავტორის სათქმელი გადმოსცეს.

მიეცით მონაწილეებს 10 წუთი სამუშაოდ. შემდეგ ჰკითხეთ, თუ როგორ წარიმართა მუშაობის პროცესი. ჯგუფური მუშაობის დასრულებისთანავე, მონაწილეებს შორის გაცვალეთ **ფლიპსკემები**, შეარჩიეთ შეკითხვები, დაუსვით ეს შეკითხვები ჯგუფის წევრებს და მათ თავიანთი შეხედულებისამებრ დაიტანონ შესწორებები სკემებზე.

სხეული – რა არის თქვენს კულტურაში, თქვენს სოციალურ მიღებული? იჩენს თუ არა თავს განსხვავებები გენდერის, ასაკობრივი ჯგუფების ან რელიგიის მიხედვით?

თვალეები – როგორ გამოიყურება კარგი მსმენელი? რას გამოხატავს თვალეებში ცქერის დროს? რას გამოხატავს სხვა მიმართულებით გახედვის დროს? მზერის არიდების დროს? როდის ვგრძნობთ პატივისცემას – როდესაც თვალეებში გვიყურებენ თუ სხვაგან რომ იხედებიან?

მოდრაობები – აქვს თუ არა მნიშვნელობა ჟესტიკულაციას მოსმენის დროს?

ფოკუსირება – ზოგჯერ მსმენელი აკეთებს ჩანაწერებს. მისაღებია თუ არა, როდესაც ტელეფონზე საუბარს ვიწერთ?

ემოციები – როგორ ფიქრობთ, მსმენელი თქვენს ემოციებს იგებს თუ არა? რამდენად არსებითია ეს?

ხმა – რომელია ის ხმა, რომელსაც გამოსცემს მსმენელი, სიტყვების გარეშე?

მესამე ეტაპი:

დრო – 45 წუთი.

შეჯამება: ტრენერი წინასწარ მომზადებულ ჰენდაუტებს ურიგებს მონაწილეებს და ხელს უწყობს ჯგუფში დისკუსიას/მსჯელობას იმის შესახებ, თუ რომელი უნარებია ეფექტური/აქტიური მოსმენისთვის მნიშვნელოვანი.

სავარჯიშოს შესრულებისას ტრენერს მოჰყავს მაგალითები, თუ როგორ ვიქცევით აქტიური მოსმენის დროს, როგორ ემოციებს იწვევს ჩვენი ესა თუ ის ქცევა საუბრისას, თუ რაოდენ მნიშვნელოვანია, მსმენელს ვაგრძნობინოთ, რომ ვუსმენთ. კარგი მსმენელი მოწადინებულია, მთხრობელს გაუადვილოს როგორც თავად კომუნიკაციის პროცესი, ასევე სხვადასხვა სიტუაციასთან გამკლავება, პრობლემების დაძლევა და ა.შ. მაგალითად, აჩვენეთ, რომ უსმენთ, განმარტეთ თითოეული წინადადება

(მაგალითად: წაახალისეთ, გამოხატეთ გრძნობები, დასვით კითხვები და შეაჯამეთ, საკუთარი სიტყვებით. უპასუხეთ ნებისმიერ შეკითხვას).

შეჯამება: მოსმენის უნარს ჩვენდა უნებურად მივმართავთ ხოლმე. მოსმენის უნარის გააზრება, გაანალიზება და გავარჯიშება კომუნიკაციის პროცესის გაუმჯობესებას ნიშნავს. მნიშვნელოვანია, დავხვეწოთ აქტიური მოსმენის უნარი, რათა ეფექტური კომუნიკაცია გვქონდეს.

3. სავარჯიშო „ბარათები“

დრო – 45 წუთი.

ინსტრუქცია: ტრენერი ყოველ მონაწილეს თითო დაბეჭდილ ბარათს ურიგებს და აძლევს 5 წუთს, რათა დაფიქრდნენ და როლური თამაშის სახით შემოგვთავაზონ პრეზენტაცია.

10 ბარათი დანართის სახით. იხ ბარათები.

მოძრაობა

მსმენელი იყენებს
ჟესტიკულაციას და
მიმიკას?

ფოკუსირება

როგორ რეაგირებს
მსმენელი შეფერხებაზე?

ემოციები

როგორია მსმენელის
რეაქცია თქვენს
გრძნობებზე?

ხმა

როგორ ხმებს, სიტყვებს
გამოსცემს მსმენელი?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

სესია: პოზიტიური კომუნიკაცია

1. მინი-ლექცია/გონებრივი იერიში

სასწავლო მიზანი: კომუნიკაციის თანმხლებ გრძნობებსა და ემოციებზე რეაგირება; პოზიტიური მითითებების ლოგიკური მიზეზის გაცნობიერება; პოზიტიური კომუნიკაციის სტრატეგიების განხილვა.

დრო – 25 წუთი.

საჭირო მასალები: ფლიპჩარტზე გადატანილი 7 საფეხურის აღმნიშვნელი სურათები.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს აცნობს პოზიტიური კომუნიკაციის არსს და მისი წარმართვის 7 საფეხურს.

ინფორმაცია პოზიტიურ კომუნიკაციაზე:

კარგი კომუნიკაციის უნარ-ჩვევების მნიშვნელოვანი ასპექტი დადებითი კომუნიკაციის უნარია. პოზიტიური კომუნიკაცია არის ნებისმიერი სახის კომუნიკაცია, რომელიც მიზნად ისახავს ურთიერთობის დამყარებას, გზავნილის გაცემასა და მიღებას, პოზიტიური რეაგირებისა და ქმედებების ინიცირებას. პოზიტიურ ურთიერთობას აქვს ძალა, გარდაქმნას უარყოფითი გრძნობები დადებითად და გეხმარებათ პოზიტიური შთაბეჭდილების შექმნაში. ანუ პოზიტიური კომუნიკაცია არის უნარი, უარყოფითი გზავნილებიც კი გადმოსცე პოზიტიურად.

7-საფეხურიანი მოდელი:

ისაუბრეთ მოკლედ და ლაკონიურად.

ადამიანების უმეტესობა ბევრს ლაპარაკობს, როდესაც ნერვიულობს ან ემოციურად აღზნებულია. ივარჯიშეთ თქვენი სათქმელის მოკლედ ჩამოყალიბებაში. არასაჭირო/ზედმეტმა სიტყვებმა შესაძლოა, თქვენი ძირითადი გზავნილი გაუგებარი გახადოს.

იყავით კონკრეტული.

ბუნდოვან მოთხოვნას ადვილად ივიწყებენ ან საერთოდ გაუგებარი რჩება. სწორედ ამიტომ, ხშირად რთულია მისი გარდაქმნა, კონკრეტულ ქცევასთან გაიგივება. აზრებისა და გრძნობების ნაცვლად კონკრეტული ქცევის მითითებით ადვილდება დაკვირვება ცვლილებაზე და მისი გაზომვა. მაგალითად, ნაცვლად იმისა, რომ შვილს უთხრათ: „იქონიე მეტი პასუხისმგებელობა“, მკაფიოდ მიუთითეთ მას თქვენთვის სასურველ ქცევაზე: „სკოლის დღეებში მინდა გაიღვიძო და ადგე მაშინვე, როგორც კი მაღვიძარა დარეკავს“.

„პოზიტიური“ ნიშნავს იმის აღწერას, რაც გასურთ, ნაცვლად იმისა, რაც არ გასურთ. ამ გზით კრიტიკულ აზრებს და უკმაყოფილებას ანაცვლებთ სასიკეთო და რეალური იდეებით და აგრეთვე აკავშირებთ პოზიტიურ სტრატეგიებთან. გაცილებით უფრო ადვილია შექება კონკრეტული, დადასტურებული საქციელისა თუ გაკეთებული საქმისთვის, ვიდრე არგაკეთებისთვის. დადებითი კომუნიკაციის მაგალითია, „სახლში ასე გვიან ნუ მოდიხარ“ ჩაანაცვლოთ წინადადებით: „სახლში დროულად რომ მოხვიდე, კარგი იქნებოდა“.

შეაფასეთ თქვენი გრძნობები.

პრობლემასთან მიმართებით თქვენი ემოციური რეაქციის მოკლე და კონკრეტული აღწერა დაგეხმარებათ მოსაუბრის მხრიდან თანაგრძნობის გამოწვევასა და მის მიმღებლობაში. გამოხატეთ გრძნობები მშვიდად და არა ბრალმდებლურად. თუ თქვენი გრძნობები ძალიან ინტენსიურია, უმჯობესია, ცოტა შემსუბუქებული სახით გამოთქვათ ისინი. ასე რომ, თუ თავს გრძნობთ „აღშფოთებულად და შეშინებულად“, შეიძლება თქვათ, რომ თავს გრძნობთ „იმედგაცრუებულად და შეშფოთებულად“.

უთხარით, რომ მისი გესმით.

რაც მეტად მიაჩნია ადამიანს, რომ თქვენ მისი გესმით, მით ნაკლებად გადავა ის თავდაცვით მდგომარეობაში და, სავარაუდოდ, უფრო მოგისმენთ და გაითვალისწინებს თქვენს აზრს.

აიღეთ ნაწილობრივი პასუხისმგებლობა.

პრობლემის გაზიარება, თუნდაც მისი მცირე ნაწილის, ამცირებს თავდაცვის ინსტინქტს და ხელს უწყობს თანამშრომლობას. ეს აჩვენებს თანამოსაუბრეს, რომ თქვენ პრობლემის გადაჭრით ხართ დაინტერესებული და არა დამნაშავეს წარმოჩენით. ნაწილობრივი პასუხისმგებლობის აღება არ ნიშნავს იმას, რომ დანაშაულს აღიარებთ ან ბრალს სდებთ ვინმეს; ეს არის გზავნილი, რომ „ჩვენ ერთად ვართ“.

შესთავაზეთ დახმარება.

განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც კითხვის სახით არის ჩამოყალიბებული, დახმარების შეთავაზება თანამოსაუბრეებში შექმნის პრობლემის გადაჭრის სურვილის მოლოდინს. სცადეთ თხოვნა: „ხომ არ აჯობებდა...?“ ან უბრალოდ: „როგორ შემიძლია დახმარება?“ სულ მცირეა საჭირო კომუნიკაციის გასაუმჯობესებლად და იდეების წარმოსადგენად („ჰო, თუ მომწერ ტელეფონზე და შემახსენებ, ძალიან დამეხმარები“).

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

2. სავარჯიშო „შვიდ საფეხურიანი ინსტრუმენტი“

სასწავლო მიზანი: წინა სავარჯიშოში მიღებული ცოდნის განმტკიცება დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: სიტუაციური ბარათები, 7 საფეხურის გამომსახველი ფლიპჩარტი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს უხსნის – არარეალურია მოლოდინი იმისა, რომ თავიდანვე ადვილად შეძლებენ დადებითი კომუნიკაციის ყველა საფეხურის გათვალისწინებას. როგორც ნებისმიერი ახალი უნარი, ისიც შეჩვევასა და დროს მოითხოვს. პირველ რიგში, ჩამოწერეთ, თუ რისი თქმა გსურთ. გაიარეთ რეპეტიცია. ტრენერი მონაწილეებს სთავაზობს სავარჯიშოს, რომელიც მათ პოზიტიური

ჩამოყალიბებაში დაეხმარებათ. შემდეგ ის ირჩევს ორ მოხალისეს, რომელიც გაითამაშებს სიტუაციას. დანარჩენ მონაწილეებს ეძლევათ ინსტრუქცია, თუ რომელი საფეხური უნდა განასახიერონ (შესაძლებელია, პატარა ფურცლებზე დაიწეროს საფეხურების ნომრები და მონაწილეებმა კალათიდან ამოიღონ ლოტოს პრინციპით). ყოველი საფეხურის პრეზენტაციის შემდეგ მოეწყობა მცირე დისკუსია.

სიტუაცია: „თქვენი ოთახის მეზობელი ტანსაცმელს მუდამ ძირს ყრის და ოთახს სულ არეულს ტოვებს. მის საქციელს მოთმინებას გაკარგვინებთ და ჭკუიდან გშლით.

როლი 1 – აგრესიული მიდგომა;

როლი 2 – ნეგატიური პასუხი აგრესიაზე [ტრენერისთვის: მიეცით მოხალისეებს საშუალება, სიტუაცია მაქსიმალურად დაძაბონ].

იყავით ლაკონური – *მხოლოდ ერთი თხოვნა, რომელიც პირდაპირ უკავშირდება თქვენს მიზანს (არავითარი: „..... ხოდა კიდე იცი, რას გეტყვი...!“).*

მოკლედ ჩამოაყალიბეთ თხოვნა [„ნუ ყრი ძირს შენს ტანსაცმელს“].

იყავით პოზიტიური – *ყურადღება გაამახვილეთ იმაზე, რა გინდათ, რომ მან „გააკეთოს“, და არა იმაზე, თუ რა „არ გააკეთოს“.*

ჩამოაყალიბეთ მოკლე და პოზიტიური თხოვნა [„თუ შეიძლება, დაიცავი ოთახში სისუფთავე“].

იყავით კონკრეტული – *რა გინდათ, რომ თანამოსაუბრემ შეცვალოს/გააკეთოს, რა არის თქვენი თხოვნის მთავარი მიზანი?*

ჩამოაყალიბეთ მოკლე, პოზიტიური და კონკრეტული თხოვნა [„გთხოვ, ტანსაცმელი შენს კარადაში შეინახე ხოლმე“], ან მოფრთხილების გზავნილი: ტანსაცმელს რაც უფრო კარგად მოუვლი, მით უფრო დიდხანს გაგიძლებს.

შეაფასეთ თქვენი გრძნობები – *გამოკვეთეთ, რას გრძნობთ და აუხსენით თანამოსაუბრეს თქვენი ემოციები მშვიდად და არა ნეგატიურად [“მართლა ნერვები მეშლება, როცა არეულ ოთახში შემოვდივარ. მაღლობელი ვიქნებოდი, თუ შენს ნივთებს თავის ადგილზე შეინახავ“].*

უთხარით, რომ გესმით მისი – გამოკვეთეთ, რომ გესმით მისი სიტუაცია [„მესმის, რომ ყოველთვის გაგვიანდება და არ გაქვს დრო, რომ ტანსაცმელი შეინახო და დააღაგო“].

აიღეთ ნაწილობრივი პასუხისმგებლობა – ნაწილობრივი პასუხისმგებლობის აღება არ ნიშნავს იმას, რომ დანაშაულს აღიარებთ ან ბრალს იღებთ საკუთარ თავზე [„არასოდეს არ მითქვამს, რომ ეს მაღიზიანებდა და ჩემს აზრებს ხომ არ წაიკითხავდი?!“].

შესთავაზე დახმარება – რა გზით შეიძლება, რომ დაეხმაროთ სიტუაციის შეცვლაში, ოღონდ დარწმუნდით, რომ კვლავ თქვენ არ აკეთებთ ძირითად საქმეს [„რას იტყვი, კიდეც ერთი კარადა ხომ არ დაგვედგა?!“].

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. თქვენი აზრით, სწორად იყო გამოყენებული აღნიშნული საფეხური [შვიდივე საფეხურის გავლის დროს]?
2. როგორ შეცვლიდით მას?
3. ადვილია პოზიტიური კომუნიკაციის საფეხურების რეალურ ცხოვრებაში გამოყენება [ყველა ერთდროულად და ცალ-ცალკე]?
4. რომელი საფეხურია ყველაზე რთული?
5. რომელ საფეხურს იყენებთ ცხოვრებაში ყველაზე მეტად? და თქვენ მიმართ სხვები?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

3. სავარჯიშო „7 ფარი“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები გაითავისებენ პოზიტიური კომუნიკაციის 7 საფეხურის მნიშვნელობას მათზე „თავდასხმის“ დროს.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: სიტუაციური ბარათი, ფლიპჩარტზე ჩამოწერილი პოზიტიური კომუნიკაციის 7 საფეხური.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ახსენებს წინა სესიაზე გავლილ კომუნიკაციის 7 საფეხურს. იგი აღნიშნავს, რომ ყოველთვის კარგია კომუნიკაციის ინიცირება/წამოწყება, ვინაიდან ამ შემთხვევაში თავად ირჩევთ გზას და შესაფერის მომენტს და მოსამზადებელი დროც გაქვთ, მაგრამ შესაძლოა, თავად გახდეთ აგრესიული კომუნიკაციის მიმღები. იმისთვის, რომ კომუნიკაცია წარმართოთ პოზიტიური კუთხით და „თავდასხმა თავიდან აირიდოთ, კვლავ 7-საფეხურიანი ინსტრუმენტი დაგვეხმარება. ტრენერი ორ მოხალისეს სთხოვს, გაითამაშონ სიტუაცია. დანარჩენმა მონაწილეებმა უნდა შეცვალონ როლი 2-ის პასუხები საფეხურების მიხედვით.

სიტუაცია: „თქვენთან ერთად ოთახში მცხოვრები გამუდმებით ხმამაღლა კითხულობს. ეს არა მარტო განერვიულებთ, არამედ ხელს გიშლით საქმის კეთებაში.

როლი1 – აგრესიული მიდგომა, **როლი2** – ნეგატიური პასუხი აგრესიაზე [ტრენერისთვის: მიეცით საშუალება მოხალისეებს, სიტუაცია მაქსიმალურად დაძაბონ საბოლოო შედეგის უკეთ დასანახად].

1. იყავით ლაკონიური – *სთხოვეთ მოსაუბრეს, დააზუსტოს, რა ესახება პრობლემად.*

[„შეგიძლია, მოკლედ ამიხსნა, რატომ ხარ გაბრაზებული? რა პრობლემაა?“].

2. იყავით პოზიტიური – *ყურადღება გაამახვილე იმაზე, რა გინდათ, რომ მან „გააკეთოს“ და არა იმაზე, თუ რა „არ გააკეთოს“.*

[„გთხოვ, დამშვიდდი და ამიხსენი, რა პრობლემაა?“ და არა: „ნუ ყვირი! ნორმალურად მელაპარაკე“].

3. იყავით კონკრეტული – *არ შეეცადოთ გაგონილის ინტერპრეტირებას, მოსაუბრეს დააკონკრეტებინეთ და აახსნევინეთ, ზუსტად რას გულისხმობს*

[„კონკრეტულად რას მოითხოვ ჩემგან? რა გინდა, რომ გავაკეთო?“ და არა: „ანუ, შენი აზრით, ვბუზღუნებ და ხმაურიანი ვარ? გინდა, სულ ჩუმი ვიყო?“].

4. შეაფასეთ თქვენი გრძნობები – გამოკვეთეთ, რას გრძნობთ და აუხსენით თანამოსაუბრეს თქვენი ემოციები მშვიდად და არა ნეგატიური ტონალობით.
[„გაოცებული ვარ, ამით რომ გაღიზიანდი. შენ ხომ არასოდეს გითქვამს ეს ჩემთვის?! ნამდვილად ვწუხვარ“].
5. უთხარით, რომ გესმით მისი – გამოკვეთეთ, რომ გესმით მისი სიტუაცია, მაგრამ ნუ შეეცდებით მისი გრძნობების ინტერპრეტირებას [„მესმის შენი მდგომარეობა“ და არა „აღბათ ძალიან გეშლებოდა ნერვები“].
6. აიღეთ ნაწილობრივი პასუხისმგებლობა – ნაწილობრივი პასუხისმგებლობის აღება არ ნიშნავს იმას, რომ დანაშაულს აღიარებთ ან ბრალს იღებთ საკუთარ თავზე [„აღბათ თავადაც უნდა მივმხვდარიყავი, რომ ხმამაღლა კითხვა სხვისთვის შემაწუხებელია“].
7. შესთავაზე დახმარება – რა გზით შეიძლება, თქვენ დაეხმაროთ სიტუაციის შეცვლაში [„რას იტყვი, თუ მხოლოდ მაშინ წავიკითხავ ხმამაღლა, როცა მუსიკას ყურსასმენებით მოუსმენ?“].

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. ადვილია, რეალურ სიტუაციაში აგრესიას აგრესიითვე რომ არ უპასუხო?
2. რომელი საფეხური იქნება ყველაზე რთულად განსახორციელებელი?
3. გაიხსენეთ თქვენი მაგალითი რეალური ცხოვრებიდან, როდესაც კომუნიკაციის აგრესიულმა დაწყებამ აგრესიულად დასრულება გამოიწვია?
4. შეუძლია თუ არა პოზიტიურ პასუხს კომუნიკაციის დადებითად შემობრუნება?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

(ენერჯაიზერი 6-დან 11 წლამდე ასაკის მონაწილეებისთვის „განასახიერე პროფესია“)
დრო – 5-10 წუთი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაცვლეობით ასახელებს სხვადასხვა პროფესიებს და მონაწილეები განასახიერებენ მათ. ტრენერმა მალევე უნდა აუჩქაროს პროფესიების დასახელებას.

პროფესიები: ბალერინა, ფეხბურთელი, მშვილდოსანი, მოჯირითე, მოდელი და ბოლოში შეგიძლიათ, დამაბნეველი „სუპერმენი“ თქვით.

შენიშვნა: ენერჯაიზერი 12-დან 18 წლამდე ასაკის მონაწილეებისთვის „ხელების მაგია“ დრო – 5-10 წუთი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს აჩვენებს გადაჯვარედინებული ხელების „გახსნის“ მეთოდს.

სესია: მოლაპარაკების უნარი

1. მინი-ლექცია/გონებრივი იერიში

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები გაიაზრებენ, რომ მოლაპარაკება ჩვენი ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია, რომლის წარმატებით წარმართვას გარკვეული გამოცდილება და შესაბამისი უნარები სჭირდება. მონაწილეები განიხილავენ მოლაპარაკების პროცესის იმ ძირითად პრინციპებს, რომლებიც ეფექტური მოლაპარაკების წარმართვაში დაეხმარებათ.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: ბარათები.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს აწვდის ინფორმაციას ეფექტური მოლაპარაკების წარმართვაზე, მის ძირითად პრინციპებზე.

ინფორმაცია მოლაპარაკებაზე:

მოლაპარაკება ჩვენი ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია. მოლაპარაკებას მარტო სახელმწიფო მოხელეები და დიპლომატები როდი აწარმოებენ, არამედ ნებისმიერი ადამიანიც, როდესაც, ვთქვათ, უფროსს ხელფასის მომატებას სთხოვს, სახლს ან მანქანას ყიდულობს, მასწავლებელს მიღებული შეფასების შესახებ ეკამათება და სხვა. ყოველთვის, როდესაც მეორე მხარეს მივმართავთ თხოვნით, მას კი ამ საკითხზე განსხვავებული აზრი აქვს, სავარაუდოდ, მოლაპარაკების სიტუაციაში აღმოვჩნდებით. მოლაპარაკების წარმოება არის უნარი, რომელიც გეხმარებათ, სასურველი ისე მიიღოთ სხვისგან, რომ მასთან ურთიერთობა არ გააფუჭოთ. მოლაპარაკების საშუალებით ადამიანები,

რომლებსაც განსხვავებული, ზოგჯერ კი საწინააღმდეგო საჭიროებები და ინტერესები აქვთ, შეთანხმებას აღწევენ. მართალია, თავიდან მხარეები ცდილობენ, თავიანთთვის სასურველ შედეგს მიაღწიონ, მაგრამ საბოლოოდ, მაინც ორივე მხარისთვის მისაღებ გადაწყვეტილებამდე მიდიან.

მოლაპარაკების პროცესი ოთხი ეტაპისგან შედგება:

მომზადება – მეორე მხარესთან შეხვედრამდე, კარგად უნდა განსაზღვროთ, როგორია თქვენთვის ყველაზე მისაღები და ნაკლებად სასურველი შეთანხმება. შეხვედრამდე რეკომენდებულია, მოიძიოთ ყველანაირი ინფორმაცია დისკუსიის საგანზე/თემაზე, დაგეგმოთ თქვენი სტრატეგია და მოამზადოთ შეთანხმების თქვენთვის მისაღები რამდენიმე ვარიანტი.

დისკუსია – დისკუსიის პროცესში თქვენ და თქვენი მოწინააღმდეგე განიხილავთ ფაქტებს, უზიარებთ ერთმანეთს საკუთარ მოსაზრებებს. ამ ეტაპზე ცდილობთ, დეტალურად განიხილოთ ორივე მხარის ინტერესები და მოიძიოთ ყველა სახის ინფორმაცია, რომელიც დაგეხმარებათ, ურთიერთმისაღები გადაწყვეტილება შეიმუშაოთ.

შეთავაზება/კონტრ შეთავაზება – მოლაპარაკების პროცესში თქვენთვის მისაღებ შეთანხმებას სთავაზობთ მეორე მხარეს, ის კი ასახელებს მისთვის სასურველ ვარიანტს. დისკუსიის პროცესში თქვენი და თქვენი მოწინააღმდეგის ვარიანტები ერთმანეთს თანდათან უახლოვდება, ვიდრე კომპრომისულ გადაწყვეტილებამდე არ მიხვალთ.

შეთანხმება/შეუთანხმებლობა – შეუთანხმებლობა მოლაპარაკებას დისკუსიის ეტაპზე აბრუნებს. შეუთანხმებლობა მოლაპარაკების ბუნებრივი ეტაპია და ნიშნავს ორმხრივად მისაღები ვარიანტების ძიების განახლებას. ამ გზით საბოლოოდ შესაძლებელია ორმხრივად სასურველი შეთანხმების მიღება.

მოლაპარაკება უნდა მიმდინარეობდეს შემდეგი პრინციპების დაცვით: (1) პიროვნება და პრობლემა ერთმანეთისგან გამიჯნეთ; (2) დააზუსტეთ მეორე მხარის საჭიროებები; (3) პრობლემა თქვენი ინტერესებიდან გამომდინარე ჩამოაყალიბეთ და (4) მისაღები ვარიანტების ჩამონათვალი მოამზადეთ.

პიროვნებისა და პრობლემის ერთმანეთისგან გამიჯვნა – კონფლიქტი აუცილებლად არ გულისხმობს მონაწილეთა ერთმანეთის მიმართ მტრულ დამოკიდებულებას. მტრული დამოკიდებულება მაშინ წარმოიქმნება, როცა ორივე მხარის პოზიციები იმდენად მტკიცეა, რომ ნებისმიერ შეტევას მათი პოზიციის მისამართით მხარეები მათ პიროვნებაზე თავდასხმად აღიქვამენ.

ამ ხაფანგიდან თავის დაღწევის ერთ-ერთი საშუალებაა პრობლემისგან პიროვნების გამოყოფა. ნუ დაიწყებთ მოლაპარაკებას ერთადერთი და უცვლელი პოზიციით. პირიქით, მოლაპარაკების დასაწყისშივე გამოავლინეთ დამოკიდებულება, რომ მზად ხართ, ბევრი სხვადასხვა ვარიანტი განიხილოთ. თავად მოლაპარაკება განიხილეთ, როგორც დისკუსია კეთილგონიერ და თავშეკავებულ ადამიანებს შორის, სადაც ყველას აქვს საკუთარი ინტერესების დაცვის უფლება.



მეორე მხარის საჭიროებების გაგება – ემპათია, აქტიური მოსმენა და გულწრფელი თვითგამოხატვა მეტად მნიშვნელოვანია მოლაპარაკების დროს. ჩააყენეთ საკუთარი თავი მოწინააღმდეგის მდგომარეობაში. წარმოიდგინეთ, რას უნდა გრძნობდეს ის მოცემულ სიტუაციაში. ეცადეთ, არ მიაწეროთ მას საკუთარი გრძნობები და შიშები.

გამოიყენეთ აქტიური მოსმენის უნარი იმისათვის, რომ კარგად ჩასწვდეთ მეორე მხარის გრძნობებს, აზრებსა და საჭიროებებს. გულწრფელად გაუზიარეთ მეორე მხარეს საკუთარი გრძნობები და ინტერესები.



თქვენი ინტერესებიდან გამომდინარე პრობლემის ჩამოყალიბება – კონფლიქტური პოზიციების მიუხედავად, ყოველთვის შეიძლება მოიძებნოს საერთო ინტერესები. როდესაც ადამიანი აფიქსირებს საკუთარ პოზიციას ან მოთხოვნას, ეცადეთ გაიგოთ, რა დგას ამის უკან. გაითვალისწინეთ, რომ ხშირად ადამიანებისთვის ისეთი მნიშვნელოვანი მოთხოვნილებები, როგორებიცაა უსაფრთხოება, ნდობა, ურთიერთობის სიღრმე და თვითპატივისცემა ბევრად უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე საკითხის ფინანსური მხარე. ზოგჯერ თქვენი მოწინააღმდეგე ცდილობს, არ დათმოს პოზიცია არა იმიტომ, რომ შინაარსობრივად ეს მისთვის მიუღებელია, არამედ თვლის,

რომ უკან დახევა თავმოყვარეობას შეულახავს. ამიტომ, ეცადეთ კომპრომისს დადებითი ელფერი მისცეთ და ხაზი გაუსვით, რომ ეს ორივე მხარისთვის მისაღები და გონივრული გამოსავალია. მეორე მხარის რეალური ინტერესების გაგებას დრო სჭირდება. ეცადეთ, თავი აარიდოთ თქვენი ვარაუდების ნაჩქარევ გამოთქმას. მიეცით დრო, რომ თვითონ გაგიზიაროთ საკუთარი აზრები და გრძნობები.

მისაღები ვარიანტის ჩამონათვალის მომზადება – მოლაპარაკება დაიწყეთ იმ განწყობით, რომ პრობლემის გადაწყვეტის რამდენიმე გზა არსებობს, რომლებიც შეიძლება, ორივე მხარისთვის მისაღები იყოს. ნუ ეცდებით მოლაპარაკების წარმართვას ისე, რომ თქვენ „ნამცხვრის საუკეთესო ნაჭერი შეგხვდეთ“. ეცადეთ, მონახოთ ის გზა, რომლითაც „ნამცხვარს არა ერთ, არამედ რამდენიმე კარგ ნაჭრად დაჭრით“.

მას შემდეგ, რაც აქტიურად იმუშავებთ მოწინააღმდეგესთან – დაამყარეთ მასთან კარგი სამუშაო ურთიერთობა, ჩამოაყალიბეთ და განიხილეთ პრობლემა ერთმანეთის ინტერესების გათვალისწინებით, დადგა დრო, თქვენთვის მისაღები შეთანხმება შესთავაზოთ. შეთავაზება უნდა გულისხმობდეს რამდენიმე ვარიანტს, თუმცა თქვენთვის სასურველ ვარიანტს ხაზი გაუსვით. ვარიანტების შეთავაზებითა და დისკუსიისადმი მზადყოფნის დემონსტრირებით თავს აარიდებთ კონფრონტაციასა და მოწინააღმდეგის მხრიდან თავდაცვით რეაქციას. შეიძლება, მეორე მხარემ თქვენთან ერთად მიმართოს გონებრივ იერიშს სურვილით, მოინახოს პრობლემის ორივესთვის სასურველი გადაწყვეტა.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

2.სავარჯიშო: „არა, იმიტომ რომ...“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები მოლაპარაკების ტექნიკების, ემოციების კონტროლისა და კომუნიკაციის უნარების განვითარებაზე მუშაობენ.

დრო – 20 წუთი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ყოფს ორ ჯგუფად. ერთი ე.წ. „მოთხოვნელების“ ჯგუფია და ყველაფერს ითხოვენ, რაც კი მოესურვებათ: ხელფასის მომატებას, დროს, იახტას, სახლს, კინოში წასვლას, წვიმაში სეირნობას, პარაშუტით გადმოხტომას და ა.შ. ხოლო მეორე ჯგუფი ე.წ. „უარყოფილებისგან“ შედგება, ისინი ყველა მოთხოვნას უარყოფენ, თუმცა ყველაფერს ასაბუთებენ: „არა, იმიტომ რომ...“.

„მოთხოვნელთა“ ჯგუფს შეუძლია, ბოლო პასუხზე დაყრდნობით კითხვა შეუბრუნოს „უარყოფილებს“. მაგალითად: „შეგვიძლია, კლდიდან გადავხტეთ“ „არა, იმიტომ რომ არ მინდა სიკვდილი“; „თუ კლდე არც ისე მაღალია და კლდის ძირას წყალი იქნება, შესაბამისად, შენს სიცოცხლეს ნაკლები საფრთხე შეექმნება, მაშინ შეგვიძლია გადავხტეთ?“ „არა, იმიტომ რომ...“. აქტივობის ბოლოს იმართება დისკუსია.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. ადვილი იყო უარის თქმა? გაგიადვილდათ უარის თქმა?
2. როდის გაგიჭირდათ უარზე არგუმენტის მოფიქრება?
3. ადვილი იყო კითხვის შებრუნება? გაგიადვილდათ კითხვის შებრუნება?
4. რამდენად ასერტიულები იყვნენ „უარყოფილები“? „მოთხოვნელები“?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?



**თემა 4: ინტერპერსონალური
ურთიერთობები
სესია 2: ასერტიული ქცევა**

1. მიწი-ლექცია „პასიური/აგრესიული/ასერტიული ქცევა“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები იაზრებენ ასერტიულობის არსს. სწავლობენ შეკითხვების დასმას, ემოციების გამოხატვის ოპტიმალური დროის შერჩევასა და კრიტიკაზე ასერტიული პასუხის გაცემას.

დრო – 25 წუთი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს აცნობს ინფორმაციას ქცევის სამი სტილის შესახებ, აგრეთვე ასწავლის მათ, როგორ უნდა დასვან შეკითხვა და მიიღონ კრიტიკა ასერტიულად. შემდეგ ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს, წინადადება „შეიძლება, კინოში წავიდე?“ წარმოთქვან სამივე სტილით.

ინფორმაცია: ფსიქოლოგები თვლიან, რომ ასერტიული ქცევა მნიშვნელოვნად უწყობს ხელს კონფლიქტის მოგვარებას და დესტრუქციული დაპირისპირების თავიდან აცილებას. ამ მხრივ მას აგრესიულ და პასიურ ქცევასთან შედარებით დიდი უპირატესობა აქვს. სანამ ასერტიულობის შესახებ დეტალურად ვილაპარაკებდეთ, ზოგადად გავეცნოთ, რას ნიშნავს ურთიერთობის პასიური, აგრესიული და ასერტიული სტილი.

ურთიერთობის პასიური სტილი. პასიურად ურთიერთობის დროს ადამიანი პირდაპირ არ ავლენს საკუთარ საჭიროებებსა და გრძნობებს. ჩვეულებრივ, სურვილს არაპირდაპირი გზით, არავერბალური მანიშნებლების დახმარებით გამოხატავს, უმეტეს შემთხვევაში, საკუთარ სურვილს სხვებს უქვემდებარებს ან მათზე მთლიანად უარს ამბობს. თუ ისეთი თხოვნით მიმართავენ, რომლის შესრულებაც არ სურს, უარის ნაცვლად უამრავ ბოდიშს იხდის, ან საბოლოოდ ამ თხოვნას მაინც ასრულებს. როდესაც დისკუსიაში მონაწილეობს, ხშირად საუბარს იწყებს ფრაზით: „ამ სფეროს ექსპერტი არ ვარ“, ან „დარწმუნებული არ ვარ“, „ალბათ, ამას არ უნდა ვამბობდე“. კომუნიკაციის პასიური სტილის დროს ადამიანი ლაპარაკობს ნაზი და სუსტი ხმით, გაუბედავად და შესვენებებით. როგორც წესი, მისი სხეული მოხრილია და დგომისას საყრდენს ეძებს. თვალებით კონტაქტი გამწვანებულია – საუბრისას ცდილობს, თანამოსაუბრეს არ შეხედოს, იყურება ქვემოთ ან განზე, რადგან ხშირად ამბობს იმას, რასაც არ ფიქრობს.

ურთიერთობის აგრესიული სტილი. აგრესიული ურთიერთობის დროს ადამიანი საკმაოდ კარგად გამოხატავს საკუთარ საჭიროებებსა და გრძნობებს, მაგრამ, როგორც წესი, ამას სხვების უფლებებისა და გრძნობების ხარჯზე აკეთებს. მისთვის დამახასიათებელია სხვების დამცირება, დაცინვა. უყვარს შეტევაზე გადასვლა, თუ რაღაც ისე არ არის, როგორც მას სურს.

მოვლენებს კი იმგვარად აღწერს, რომ თვითონ ყოველთვის მართალი და სხვაზე უკეთესი გამოვიდეს.

ურთიერთობის ასერტიული სტილი. ასერტიული ურთიერთობის დროს ადამიანი საჭიროებებსა და გრძნობებს პირდაპირ გამოხატავს, თუმცა ამავე დროს, ანგარიშს უწევს სხვების გრძნობებსა და უფლებებს. სხვებს ყურადღებით უსმენს და მათ შესატყვის უკუკავშირს აძლევს. მოლაპარაკებისა და კომპრომისისადმი ღიაა, თუმცა არა საკუთარი სურვილებისა და უფლებების დათმობის ხარჯზე. შეუძლია, პირდაპირ გამოხატოს თხოვნა და ასევე პირდაპირ უპასუხოს სხვის თხოვნას უარით. ადვილად შეუძლია ქათინაურის თქმა და მიღება, არც საუბრის დაწყება უჭირს და არც დასრულება. კრიტიკასაც მტრული და თავდაცვითი პოზიციის გარეშე იღებს.

როდესაც ადამიანი ასერტიულად მოქმედებს, მისგან სიძლიერე და ემპათია ვლინდება. მისი ხმა მშვიდი, მტკიცეა და კარგად რეგულირებული. თვალებით კონტაქტის დამყარებისას თავს კომფორტულად გრძნობს, თუმცა დაჟინებული *მზერა არ ახასიათებს. თვალებით კონტაქტი ღია და გულწრფელი აქვს, პოზა კი გამართული.*

ადამიანები, რომლებიც პრობლემის მოგვარებას ღიად, პირდაპირ და გულწრფელად ცდილობენ, კონკრეტულ და მარტივ კითხვებს სვამენ. ასერტიულ ადამიანებს უხერხული და მანიპულირებადი შეკითხვები არ სჩვევიათ – მხოლოდ მაშინ იძლევიან კითხვებს, თუ რაღაც არ ესმით. საკუთარ თავში დარწმუნებულ ადამიანებს არ ერიდებათ, თქვან „არ ვიცი“ ან იკითხოთ, როცა არ ესმით – „თქვენ აღნიშნეთ, რომ ურთიერთობებს „კონსისტენტურობა“ ახასიათებს. **რას ნიშნავს „კონსისტენტური“?**“

აგრეთვე, ასერტიულ ადამიანს ემოციების გამოხატვისას ყოველთვის ახსოვს, რომ (1) არ უნდა დაგვარგოთ მათზე კონტროლი და (2) ჩვენი ემოციებით გავლენას ვახდენთ სხვებზე.

2. სავარჯიშო „ადექი სკამიდან“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები მიღებულ ცოდნას აქტივობით გაიმყარებენ.

დრო – 15 წუთი.

საჭირო მასალები: სკამი.



ინსტრუქცია: ტრენერი სკამზე სვამს მონაწილეებიდან ერთ მოხალისეს (შესაძლოა, დაიხმაროთ ცენტრის აღმზრდელი) და კიდევ სამ მოხალისეს სთხოვს მონაწილეობას. ტრენერი იძლევა დავალებას: ფეხზე ადგეს სკამზე მჯდარი მონაწილე. თითოეულ მოხალისეს აქვს თითო ქცევის სტილი: ასერტიული, პასიური, აგრესიული. მათ მხოლოდ თავიანთი სტილი უნდა გამოიყენონ. ტრენერი მიუთითებს, რომ მონაწილეებს არ აქვთ უფლება, სკამზე მჯდომს ფიზიკურად შეეხონ (სკამიდან ფიზიკურად გადმოგდების თავიდან ასაცილებლად). ტრენერი სკამზე მჯდომსაც უხსნის, რომ ადგომა მხოლოდ მაშინ შეუძლია, თუკი ჩათვლის, რომ წარმოთქმული არგუმენტი მისთვის მისაღებია.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. როგორ გრძნობდით თავს თქვენს როლში? ადვილი იყო როლის განსახიერება (მიმართეთ ოთხივე მონაწილეს)?
2. რატომ გადაწყვიტეთ სკამიდან ადგომა (მიმართეთ სკამზე მჯდომ მონაწილეს)?
3. თქვენ როგორ მოიქცევოდით მათ ადგილას? რას შეცვლიდით? როდის ადგებოდით სკამიდან (მიმართეთ დანარჩენ მონაწილეებს)?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

3. სავარჯიშო „თავდასხმა/თავის არიდება“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები გაიაზრებენ საკუთარ ქმედებებს, ჩაუღრმავდებიან და მოიფიქრებენ მათ ჯანსაღ ალტერნატივას.

დრო – 25 წუთი.

საჭირო მასალები: სამი ფერის ქაღალდი (წითელი, ყვითელი, მწვანე), ბევრი თავდასხმა/თავის არიდების სიტუაციური ბარათი.



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს უხსნის, რომ ადამიანები კონფლიქტის მოგვარებისას ხშირად თავდასხმის ან თავის არიდების ტექნიკებს ვიყენებთ. შემდეგ თითოეულ მონაწილეს სამივე ფერის თითო-თითო ფურცელს ურიგებს და გამოუცხადებს, რომ სიტუაციურ ბარათებს წაუკითხავს. კითხვის დროს მსმენელებმა უნდა ასწიონ ფერადი ფურცლები შემდეგი პუნქტების მიხედვით:

თუ ტრენერის მიერ წაკითხულ სიტუაციაში მოცემულ/აღწერილ ქმედებას ხშირად მიმართავენ, უნდა ასწიონ მწვანე ფერის ფურცელი; თუ იშვიათად – ყვითელი ფერის; ხოლო თუ არასდროს – წითელი.

ტრენერი ყოველ აწეულ მწვანე ფურცელზე მფლობელს გადასცემს შესაბამის სიტუაციას. მონაწილეებს უგროვდებათ ზოგი მსგავსი, ზოგი კი განსხვავებული სიტუაციები. ტრენერი მათ სთხოვს, ინდივიდუალურად განალაგონ თავიანთი სიტუაციები ორ მწკრივად: თავდასხმის და თავის არიდების მიხედვით. შემდეგ ჯგუფში დისკუსია იმართება.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. გაგიადვილდათ თუ არა ქაღალდის ფერის არჩევა?
2. რომელი უფრო მეტი დაგიგროვდათ: თავდასხმის თუ თავის არიდების სიტუაციური ქცევა?
3. რა განაპირობებს თქვენს ასეთ საქციელს?
4. შეიძლება ალტერნატიული ქცევით შეცვლა?

თავდასხმა/თავის არიდების სიტუაციური ბარათები:

სამაგიეროს გადახდა	ზურგს უკან ლაპარაკი
სიტყვის შეწყვეტა	ფაქტის დავიწყების მცდელობა
დაცინვა	ტირილი
შენიშვნის მიცემა	ძილი

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?

2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

4. **სავარჯიშო:** „სიტუაციების განხილვა/როლური თამაში“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები პრაქტიკული სავარჯიშოს შესრულებით იმყარებენ მიღებულ ცოდნას, ივითარებენ კრეატიულ და შემოქმედებით უნარებს.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალები: სიტუაციების ბარათები.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ყოფს ჯგუფებად და ურიგებს სიტუაციურ ბარათებს. მონაწილეები გაითამაშებენ სიტუაციას და მოიფიქრებენ მისი მოგვარების ასერტიულ, აგრესიულ და პასიურ გზებს (შეიძლება, ორი დიდი ჯგუფი იყოს სხვადასხვა სიტუაციით და შიდა ჯგუფებში განაწილდეს სამი ქცევის ტიპი, ან ექვსი პატარა ჯგუფი დაიყოს და თითო ჯგუფს ერთი ქცევის ტიპი ჰქონდეს შესასრულებლად, სამს ერთი სიტუაცია და სამს – მეორე სიტუაცია).

სიტუაციები:

თქვენ გაიჩინეთ ახალი მეგობარი და მასთან დიდ დროს ატარებთ. გრძნობთ, რომ მას უფრო მეტად მოსწონხართ, ვიდრე უბრალოდ მეგობარს. მართალია, ძალიან კარგი ადამიანია, მაგრამ რომანტიკული თვალსაზრისით თქვენ ის არ მოგწონთ. არ გსურთ, ფუჭი იმედი მისცეთ.

თქვენ გადაწყვეტეთ ვარცხნილობის შეცვლა. თქვენს უბანში ახალი სალონი გაიხსნა, რომელზეც ყველა ლაპარაკობს და აქებს. თქვენც გადაწყვეტეთ, სწორედ იმ სალონს ესტუმროთ. თუმცა საბოლოო შედეგი/ვარცხნილობა სულაც არ მოგეწონათ.

შენიშვნა: სიტუაციები 6-დან 11 წლამდე ასაკის მონაწილეებისთვის.

1. თქვენ გაიჩინეთ ახალი მეგობარი და მასთან დიდ დროს ატარებთ. ის ძალიან პოპულარულია, ყველას მოსწონს და მასთან მეგობრობა სურთ. ის მწეველია და მისი მეგობრებიც ეწევიან. თქვენ კი არ გინდათ, მოწევა დაიწყოთ.

თქვენ გიყიდეს ახალი ჩანთა სკოლისთვის, მაგრამ სკოლაში დასვენებაზე თამაშისას კლასელებმა მელანი გადაასხეს.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. როგორ გრძნობდით თავს აღნიშნულ როლში?
2. რომელი ქცევის სტილს აირჩევდით, ეს რომ რეალური ამბავი ყოფილიყო?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

სესია 2: კონფლიქტის მართვა

1. მინი-ლექცია/გონებრივი იერიში

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები განიხილავენ პიროვნებათშორისი კონფლიქტის ბუნებას, მის ძირითად პრინციპებს. გაიაზრებენ კონფლიქტის დადებით და უარყოფით მხარეებს. ისწავლიან კონფლიქტის ეფექტური მოგვარების გზებს.

დრო – 25 წუთი.

საჭირო მასალები: მითი/რეალობის ბარათები, შეხედულებების ბარათები.

ტრენერი მონაწილეებს აწვდის ინფორმაციას კონფლიქტის შესახებ. ჯგუფში ეწყობა მცირე დისკუსია.

ინტერპერსონალურ კომუნიკაციაში ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ადგილი კონფლიქტს უკავია. სანამ გავეცნობით კონფლიქტის მოგვარების ეტაპებსა და სტრატეგიებს, აუცილებელია, ვიცოდეთ, რას ვგულისხმობთ კონფლიქტში. მიმოვიხილოთ ის ძირითადი შეხედულებები, რომლებიც კონფლიქტის შესახებ არსებობს.

პიროვნებათშორისი კონფლიქტი შეიძლება წარმოიშვას ოჯახის წევრებს, მეგობრებს, შეყვარებულებს, კლასელებს და ა.შ. შორის.

პიროვნებათშორისი კონფლიქტი ჩნდება მაშინ, როდესაც:

- ადამიანები ერთმანეთთან დაკავშირებული არიან – ერთის ქცევა მეორეზე ახდენს გავლენას;
- ორივემ იცის, რომ მათი მიზნები შეუთავსებელია – თუ ერთი აღწევს მიზანს, მეორის მიზანი მიუღწეველი რჩება;
- ერთმანეთს აღიქვამენ, როგორც *დაბრკოლებას საკუთარი მიზნების მიღწევაში*.

შეიძლება ითქვას, რაც უფრო მეტად არიან ადამიანები ერთმანეთზე დამოკიდებულნი, მით მეტ საკითხთან დაკავშირებით შეიძლება წარმოიშვას მათ შორის კონფლიქტი და აგრეთვე, მით უფრო დიდია კონფლიქტის გავლენა მათ ურთიერთობაზე.

ერთ-ერთი პრობლემა, რომელიც ხელს უშლის კონფლიქტების მოგვარებას, უკავშირდება იმ მცდარ შეხედულებებს, რომლებიც *კონფლიქტის შესახებ არსებობს. ადამიანების უმრავლესობას მიაჩნია, რომ:*

- უმჯობესია, კონფლიქტს თავი ავარიდოთ – დროთა განმავლობაში ნებისმიერი პრობლემა თვითონ მოგვარდება, დროსთან ერთად სირთულეებიც მიდის;
- თუ ორ ადამიანს შორის კონფლიქტია, ეს ნიშნავს, რომ მათ ურთიერთობას საფრთხე ემუქრება – კონფლიქტი ურთიერთობების გაფუჭების ნიშანია;
- კონფლიქტი პიროვნებათშორის ურთიერთობებს აზიანებს;
- კონფლიქტი დამანგრეველია, რადგან ის ჩვენი პიროვნების უარყოფით მხარეზე მიუთითებს;

- ნებისმიერ კონფლიქტში უნდა იყოს წაგებული და მოგებული – რაკი მიზნები შეუთავსებელია, ერთმა უნდა მოიგოს და მეორემ წააგოს.

ნებისმიერი ეს დაშვება მცდარია და ხელს უშლის კონფლიქტის მოგვარებას. კონფლიქტის მოგვარების პროცესში მეტად მნიშვნელოვანია, თუ როგორი დამოკიდებულება აქვთ კონფლიქტში ჩართულ ადამიანებს კონფლიქტის მიმართ. ზოგ შემთხვევაში კონფლიქტმა შეიძლება, ადამიანებს შორის არსებული განსხვავებებისა და უთანხმოებების გადაწყვეტას და, ფაქტობრივად, მათ შორის ურთიერთობის გაუმჯობესებას შეუწყოს ხელი. სხვა შემთხვევაში კი კონფლიქტმა შესაძლებელია, ურთიერთობას ზიანი მიაყენოს – გააჩინოს ეჭვი, სევდა, თვითპატივისცემის დაქვეითება და ა.შ. რაც ყველაზე მთავარია, კონფლიქტი არ გულისხმობს, რომ აუცილებლად ერთმა მხარემ უნდა მოიგოს და მეორემ წააგოს. ორივე მხარე შეიძლება იყოს გამარჯვებული. ამიტომ ჩვენი ამოცანაა, დავამყაროთ არა კონფლიქტისგან თავისუფალი ურთიერთობები, არამედ ვისწავლოთ კონფლიქტის ეფექტური მოგვარების გზები, რათა კონფლიქტურ ვითარებაში ორივე მხარემ მოგებულად იგრძნოს თავი.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

2. სავარჯიშო „კონფლიქტის მოგვარება“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები ეცნობიან კონფლიქტის მოგვარების სტრატეგიებს. ასევე ისწავლიან, თუ როგორ აიცილონ თავიდან დესტრუქციული დაპირისპირება. გაიაზრებენ, რამდენად მნიშვნელოვანია სიტუაციის შეფასება და საკუთარი თვისებების/უნარების გათვალისწინება.

დრო – 25 წუთი.

საჭირო მასალები: სტრატეგიების ამსახველი დასურათებული ბარათები, ფლიპჩარტი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს აცნობს კონფლიქტის მოგვარების სტრატეგიებს. სთხოვს, გაიხსენონ მათი ცხოვრებიდან კონფლიქტის მაგალითი (ან შეუძლიათ,



კონფლიქტის მოსაგვარებლად არაერთი სტრატეგიის გამოყენება შეიძლება. ამა თუ იმ სტრატეგიის შერჩევისას გაითვალისწინეთ, რომ მათ ეფექტურობაზე მნიშვნელოვან გავლენას ისეთი ფაქტორები ახდენს, როგორებიცაა (1) დასახული მიზანი, (2) ემოციური მდგომარეობა, (3) სიტუაციის შეფასება, (4) პიროვნული თვისებები და კომუნიკაციის უნარები. იმისთვის, რომ სწორად შეარჩიოთ კონფლიქტის მოგვარების ის სტრატეგია, რომელიც მოცემულ სიტუაციაში შეიძლება, ყველაზე ეფექტური აღმოჩნდეს, ვნახოთ, რა გავლენას ახდენს ზემოთ მითითებული ფაქტორები კონფლიქტის მოგვარების სტრატეგიის სწორად შერჩევაზე.

მიზნები (მოკლევადიანი და გრძელვადიანი) – თუ მოცემული ურთიერთობა ხანმოკლეა და თქვენ არ ფიქრობთ, მას გრძელვადიანი ურთიერთობის ფორმა მისცეთ, შეიძლება, ყურადღება არ მიაქციოთ არსებულ დამაბულობას და არ ისურვოთ მისი განხილვა.

ემოციური მდგომარეობა – სავარაუდოდ, თქვენ არ აირჩევთ კონფლიქტის მოგვარების ერთსა და იმავე სტრატეგიას, როდესაც შეწუხებული ან გაბრაზებული ხართ – აირჩევთ განსხვავებულ სტრატეგიებს, როდესაც გინდათ ბოდიშის მოხდა და სამაგიეროს გადახდა. სიტუაციის შეფასება – თქვენ მიერ გაკეთებული შეფასება იმის შესახებ, თუ ვინ არის დამნაშავე, თუ რამდენად სამართლიანია სიტუაცია და სხვა, მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს, კონფლიქტის მოგვარების თუ რომელ სტრატეგიას მიმართავთ.

თქვენი პიროვნული თვისებები და კომუნიკაციური უნარები – თუ თქვენ მორცხვი და გაუბედავი ხართ, სავარაუდოდ, უპირატესობას დაპირისპირებისგან თავის არიდებას მიანიჭებთ და არა მასში აქტიურად ჩართვას. თუ ექსტრავერტი ხართ და გიყვართ საკუთარი პოზიციის დაფიქსირება – პირიქით, თქვენგან აქტიური კონფრონტაცია უფრო მოსალოდნელია. ზოგიერთი ადამიანი მეტად მგრძნობიარეა კრიტიკის მიმართ და არ იღებს განსხვავებულ აზრს – მათ მიერ შერჩეული სტრატეგია მათი ემოციური მდგომარეობის შესაბამისი იქნება.

ცნობილია კონფლიქტის მართვის შემდეგი სტრატეგიები: (1) მოგება-წაგება – მოგება-მოგება, (2) თავის არიდება – აქტიური კონფრონტაცია, (3) იძულება – საუბარი, (4) დადებითი იმიჯის შენარჩუნება – დადებითი იმიჯის დაკარგვა და (5) ვერბალური აგრესია – არგუმენტაცია.

„მოგება-წაგება“ და „მოგება-მოგება“ სტრატეგია. კონფლიქტის მოგება-წაგების ტერმინებში განხილვისას, კონფლიქტის გადაწყვეტის ოთხი ძირითადი ტიპი არსებობს: (1) A იგებს, B აგებს; (2) A აგებს, B იგებს; (3) A აგებს, B აგებს; (4) A იგებს, B იგებს.

ცხადია, მოგება-მოგება ტიპი ყველაზე სასურველია. ამ დროს, მოგება-წაგება სტრატეგიისგან განსხვავებით, ორივე მხარე გარკვეული სახის კმაყოფილებას იღებს და ერთმანეთით განაწყენების ალბათობა ნაკლებია. კონფლიქტის ამგვარი დარეგულირება ადამიანებს ხელს უწყობს, კონფლიქტი დაინახონ, როგორც „პრობლემის გადაწყვეტა“ და არა როგორც „ჩხუბი“. ასევე, ორივე მხარეს საშუალება აქვს, შეინარჩუნოს ღირსეული სახე და კმაყოფილი დარჩეს საკუთარი თავით.

თავის არიდებისა და აქტიური კონფრონტაციის სტრატეგია. თავის არიდების სტრატეგია ვლინდება მაშინ, როდესაც ადამიანი ყველა შესაძლო გზას მიმართავს კონფრონტაციის თავიდან ასაცილებლად: გადის ოთახიდან, „აგვიანდება შეხვედრაზე“, რთავს მუსიკას და სხვა. ზოგჯერ თავის არიდებას ადამიანი იყენებს იმ მოთხოვნის საპასუხოდ, რომლის შესრულებაც მას არ უნდა. თავის არიდების სტრატეგია შეიძლება პროდუქტიული იყოს იმ შემთხვევაში, როდესაც ადამიანს დასამშვიდებლად და აზრების მოსაკრებად გარკვეული დრო სჭირდება.

თავის არიდების არაპროდუქტიული ფორმაა მეორე მხარის „გამაჩუმებელი“ ტექნიკის გამოყენება. ასეთ გამაჩუმებელ ტექნიკად ითვლება ტირილის დაწყება, გულის წასვლა, ისტერიკა და სხვა. ხშირად ძნელი გასარჩევია, როდის არის აღნიშნული ტექნიკა ნამდვილი ფიზიკური რეაქცია, რომელიც სერიოზულ ყურადღებას საჭიროებს. თუმცა ყველა შემთხვევაში კონფლიქტი გადაუწყვეტელი რჩება.

თავის არიდების სტრატეგიის ნაცვლად რეკომენდებულია კონფლიქტის მოგვარებაში აქტიური ჩართვა. თუ გსურთ, რომ კონფლიქტი გადაწყდეს, მას აქტიურად უნდა შეეწინააღმდეგოთ. იყავით მისი მოგვარების აქტიური მონაწილე, როგორც მოსაუბრე და მსმენელი.

გამოხატეთ საკუთარი გრძნობები და ყურადღებით მოუსმინეთ მეორე მხარეს. აქტიური კონფრონტაციის მნიშვნელოვანი ნაწილი საკუთარ აზრებსა და გრძნობებზე პასუხისმგებლობის აღებაა. მაგალითად, თუ რაღაცაში არ ეთანხმებით თქვენს მოწინააღმდეგეს და მისი ქცევა არ მოგწონთ, ამის შესახებ საკუთარი სახელით უთხარით მას და არ დაეყრდნოთ ზოგად ფრაზებს, როგორებიცაა: „ყველა ამბობს, რომ შენ...“ ან „გიორგი ფიქრობს, რომ შენ...“ გამოხატულ დამოკიდებულებაზე პასუხისმგებლობა საკუთარ თავზე აიღეთ და თქვით, რომ ეს თქვენ არ მოგწონთ და თქვენ არ ეთანხმებით.

იძულებისა და საუბრის სტრატეგია. კონფრონტაციისას, ბევრი ადამიანისთვის დამახასიათებელია არა კონფლიქტის თემის განხილვა, არამედ საკუთარი პოზიციის გამოყენება მოწინააღმდეგეზე გავლენის მოსახდენად. იძულება და გავლენის მოხდენა შეიძლება იყოს ემოციური და ფიზიკური. ორივე შემთხვევაში პრობლემური საკითხი გადაუწყვეტელი რჩება და „იგებს“ ის, ვინც მეტ „ძალას“ გამოიყენებს. იძულების ერთადერთი რეალური ალტერნატივა საუბარია.

ისეთი თვისებები, როგორებიცაა გულდიაობა, პოზიტიურობა და ემპათია, საუბრის ეფექტურად წარმართვის საშუალებას იძლევა. თუმცა უნდა აღინიშნოს, რომ კონფრონტაციის დროს, როდესაც ემოციური დამაბულობა იმატებს და ადამიანები ნაკლებად თავშეკავებულნი ხდებიან, ამგვარი საუბრის წარმართვა საკმაოდ რთულია. კონფლიქტური საკითხის მიმართ თქვენი აზრები და გრძნობები მაქსიმალურად ობიექტურად გამოხატეთ. თუ თქვენ არ ეთანხმებით მოწინააღმდეგის მიერ გამოთქმულ მოსაზრებებს, უთხარით, რა საკითხში არ ეთანხმებით – ეცადეთ, დაეყრდნოთ მხოლოდ ფაქტებს და თავი აარიდოთ განსჯასა და დადანაშაულებას: „მიმაჩნია, რომ შენს ანგარიშში უამრავი უზუსტობაა“ და არა – „მიმაჩნია, რომ ეს ანგარიში, ისევე, როგორც ყველა დანარჩენი, სავსეა შეცდომებით, რადგან შენ ყოველთვის უპასუხისმგებლოდ ეკიდები დავალებებს“.

დადებითი იმიჯის შენარჩუნებისა და დადებითი იმიჯის დაკარგვის სტრატეგია. აღნიშნული სტრატეგიები გამოიყენება მოწინააღმდეგის დადებითი იმიჯის განსამტკიცებლად ან დასანგრევად. ყოველ ჩვენგანს აქვს თემები, რომელთა მიმართ განსაკუთრებით მგრძნობიარენი ვართ; ამ საკითხებზე თავდასხმა იგივეა, რაც კრივში წელს ქვემოთ დარტყმა. ურთიერთობის დროს, განსაკუთრებით ხანგრძლივი ურთიერთობისას, კარგად მოგვეხსენება, თუ რა საკითხების მიმართ არის მეორე ადამიანი განსაკუთრებით მგრძნობიარე. კონფრონტაციისას ასეთ თემებზე თავდასხმას ურთიერთობაში ახალი დამაბულობა შეაქვს და კონფლიქტს ართულებს.

ისეთი ტექნიკის გამოყენება, როგორიცაა დადანაშაულება, ასევე მეორე მხარის დადებითი იმიჯის დანგრევისკენ არის მიმართული. ამ დროს, პრობლემის გადაწყვეტაზე ფოკუსირების ნაცვლად, მოწინააღმდეგის დადანაშაულებას ვცდილობთ. მიუხედავად იმისა, სწორად ხდება თუ არა მეორე მხარის დადანაშაულება, ამ ტექნიკის გამოყენება მაინც არაპროდუქტიულია: პირველი, პრობლემიდან და მისი გადაწყვეტიდან ყურადღება სხვა მიმართულებით გადაგვაქვს და მეორე, მას მოწინააღმდეგის უკმაყოფილება და სავარაუდოდ, მისი საპასუხო რეაქციაც მოჰყვება.

ვერბალური აგრესია და არგუმენტაცია. ვერბალური აგრესიის გამოყენება კონფლიქტის გადაწყვეტის არაპროდუქტიული გზაა. ამ დროს ადამიანი მეორე მხარეზე გამარჯვებას ფსიქოლოგიური ტკივილის მიყენებით ცდილობს.

ვერბალური აგრესიისას თავს ესხმიან პიროვნების თვისებებსა და უნარებს. ასევე ხშირად, თავდასხმის ობიექტი გარეგნობა, წარმოშობა, წარმომავლობა და სხვა გარკვეული ფაქტორები ხდება. ვერბალური აგრესია არათუ გვეხმარება კონფლიქტის გადაწყვეტაში, არამედ კონფრონტაციას უფრო აღრმავებს, რადგან მონაწილეებს შორის უნდობლობას ზრდის.

ვერბალური აგრესიის ალტერნატივა არგუმენტაციაა. არგუმენტაციის ტექნიკის გამოყენების დროს ადამიანი საკუთარი პოზიციის დაცვას ფაქტებსა და არგუმენტებზე დაყრდნობით ცდილობს. საუბარი ძირითადად პრობლემურ საკითხსა და მისი გადაწყვეტის გზების ძიებაზეა ფოკუსირებული.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. თქვენი აზრით, როგორ გრძნობს თავს „მსხვერპლი“ თითოეული სტრატეგიის შემთხვევაში?
2. როგორ გრძნობს თავს თავდამსხმელი?
3. ყველაზე ხშირად რომელ სტრატეგიას იყენებთ?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

3. სავარჯიშო „სიტუაციების განხილვა/როლური თამაში“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები კონფლიქტზე და მის მოგვარების სტრატეგიებზე მიღებულ ცოდნას იღრმავებენ, იუმჯობესებენ შემოქმედებით და ვერბალური და არავერბალური კომუნიკაციის უნარებს.

დრო – 20 წუთი.

საჭირო მასალები: სიტუაციის ბარათები.



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ყოფს წყვილებად და ურიგებს სიტუაციის ბარათებს. მონაწილეებმა უნდა გაითამაშონ სიტუაციები დიდი ჯგუფის წინაშე და მოიფიქრონ სიტუაციის დასასრული შესაბამისი სტრატეგიის გამოყენებით. ჯგუფის დანარჩენმა წევრებმა უნდა გამოიცნონ, რომელი სტრატეგია იყო გამოყენებული. თითოეული დადგმის შემდეგ ჯგუფში მცირე დისკუსია ეწყობა.

სიტუაციები:

- მანქანის გამყიდველმა მყიდველს მანქანა საკმაოდ მაღალ ფასად მიჰყიდა. თუმცა ახალნაყიდი მანქანა მყიდველს გზაშივე გაუფუჭდა. გაბრაზებული მყიდველი გამყიდველს მიუვარდა.

მოაგვარეთ პრობლემა მეხუთე სტრატეგიის გამოყენებით.

თქვენ და თქვენმა მეგობარმა გადაწყვიტეთ ფილმის ყურება. თქვენ გსურთ კომედიის ყურება, მეგობარს კი დრამის. თქვენ თვლით, რომ მეგობარი ყოველთვის იმარჯვებს და თავისი გააქვს.

მოაგვარეთ პრობლემა მეოთხე სტრატეგიის გამოყენებით.

ახალი შექმნილი ოჯახი: ცოლი თვლის, რომ ფული უნდა შეაგროვონ და წვრილმანებზე არ დახარჯონ, ქმარს მიაჩნია, რომ ცხოვრება მოკლეა და მაქსიმალურად უნდა ისიამოვნონ.

მოაგვარეთ პრობლემა მესამე სტრატეგიის გამოყენებით.

მეზობლებმა ოთახის შეღებვა გადაწყვიტეს. ერთს უნდა, რომ ლურჯად შეღებოს, მეორეს კი იასამნისფრად.

მოაგვარეთ პრობლემა მეორე სტრატეგიის გამოყენებით.

მეგობრებმა გადაწყვიტეს რესტორანში წასვლა. ერთს უნდა იტალიურ რესტორანში, მეორეს კი ჩინურში.

მოაგვარეთ პრობლემა პირველი სტრატეგიის გამოყენებით.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. ადვილი იყო სიტუაციის გათამაშება?
2. რამ მიგანიშნათ, თუ რომელი სტრატეგია იყო გამოყენებული?
3. როგორი დასასრული ექნებოდა სიტუაციებს სხვა სტრატეგიების გამოყენებით?

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

სესია: გადაწყვეტილების მიღება

1. სავარჯიშო „სწორი გადაწყვეტილების მიღება“

სასწავლო მიზნები: სხვადასხვა სიტუაციებში განსხვავებული გადაწყვეტილების მიღების უნარის გამომუშავება, სწორი გადაწყვეტილების მიღება.

დრო – 1 საათი და 20 წუთი.

ინსტრუქცია: ტრენერი დაფაზე აკრავს სამშეკითხვო და სამსურათიან პლაკატს, სამივე სურათი ასახავს მოცემულ სამ შეკითხვას:

1. აღწერეთ სირთულე, რომელიც გზვდებით გადაწყვეტილების მიღებისას?
2. ჩამოწერეთ სამი არჩევანი, რომელიც გაქვთ?
3. ისაუბრეთ დადებით და უარყოფით შედეგებზე, რომელიც თქვენ მიერ მიღებულ გადაწყვეტილებას მოჰყვება?

გადაწყვეტილება არის არჩევანის გაკეთება ორი ან რამდენიმე შესაძლო ქმედების განსახორციელებლად. ჩვენ ყოველდღე ვიღებთ გადაწყვეტილებებს. მომავალში უფრო მეტი გადაწყვეტილების მიღება მოგვიწევს, და ეს ჩვენს ცხოვრებაზე მოახდენს გავლენას.

გადაწყვეტილების მიღების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ნაწილია, წინასწარ განსაზღვრო, თუ რა მოჰყვება შენ მიერ ჩადენილ ქმედებას. ამას ეწოდება შედეგების პროგნოზირება ან წინასწარი ჭვრეტა/გაგება მოსალოდნელი შედეგებისა.

რაც მეტს ვიფიქრებთ შედეგების პროგნოზირებაზე, მით უკეთესი ჩვენთვის. ეს გვეხმარება ცხოვრებისეული გამოწვევების გამკლავებასა და სწორი არჩევანის გაკეთებაში.

გადაწყვეტილების მიღება შემდეგი ნაბიჯების გადადგმას მოიცავს:

- ♦ აღწერეთ პრობლემა, სიტუაცია ან საკითხი, რომელიც ითხოვს გადაწყვეტილებას.
- ♦ მიიღეთ მეტი ინფორმაცია და დასვით შეკითხვები სიტუაციის შესახებ.
- ♦ დაფიქრდით თითოეული შედეგის შესაძლო შედეგებზე.
- ♦ დაფიქრდით თქვენს პირად და ოჯახურ ფასეულობებზე, რამდენად თანხვედრაშია გადაწყვეტილება თქვენს ღირებულებებთან.
- ♦ დაფიქრდით იმ გზებზე, რომლებითაც თქვენს გადაწყვეტილებას შეუძლია, გავლენა მოახდინოს სხვა ადამიანებზე.
- ♦ აირჩიეთ გადაწყვეტილება, რომელიც, როგორც ჩანს, ყველაზე მეტად შეესაბამება თქვენს ცოდნას, ღირებულებებს, ზნეობას, რელიგიურ აღზრდასა და მომავალ მიზნებს.

ყურადღებით განიხილეთ ყველა ალტერნატივა და დაფიქრდით, რამდენად კომფორტულად გრძნობთ თავს არჩევანის გაკეთებისას.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

სესია: თანამშრომლობა/გუნდურობა

1. სავარჯიშო „კომუნიკაციის უნარების გავარჯიშება“

სასწავლო მიზნები: კომუნიკაციის უნარების გავარჯიშება. გუნდური მუშაობის უნარების გამომუშავება.

დრო – 45 წუთი.

ინსტრუქცია: მონაწილეები იყოფიან მცირე ჯგუფებად და სხდებიან წრეზე. თითოეული მონაწილე ხელს ჩასჭიდებს დანარჩენ ორს და ქმნის კვანძს წრეზე. სავარჯიშო დასრულებულად ჩაითვლება, როდესაც ყველა მონაწილე გახსნის კვანძს (ჩაჭიდებულ ხელებს). შემდეგ ტრენერი სვამს შეკითხვებს: თუ რა იყო მარტივი სავარჯიშოს შესრულების პროცესში და რა სახის სირთულემ იჩინა თავი.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

2. სავარჯიშო „ჩემი კონტრაქტი“ (პირველი ნაწილი)

სასწავლო მიზანი: პირადი მიზნების ჩამოყალიბება, პირადი მიზნების მიღწევის ხელშეწყობა, გრძელვადიანი და მოკლევადიანი მიზნების განსაზღვრა და გააზრება.

დრო – 60 წუთი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს უხსნის, თუ რა არის SMART ამოცანები. ხაზს უსვამს ცხოვრებაში მიზნების დასახვის მნიშვნელობას და სვამს შეკითხვას, თუ რისი მიღწევა სურთ მონაწილეებს ცხოვრებაში? (თანხა, ოჯახი, მეგობრები და ა.შ. – ტრენერს შეუძლია დაამატოს ბენეფიციარების ინტერესების გათვალისწინებით).

სასურველია, ვისაუბროთ, თუ რისთვის არის თანხა საჭირო? თანხა/ფული მეორეხარისხოვანია ადამიანებისათვის (თუმცა სასიცოცხლოდ ასევე მნიშვნელოვანი), ჩვენს ცხოვრებაში პირველი ადგილი ადამიანებს, ჩვენს მეგობრებს უჭირავთ.

ტრენერი ასევე ლაპარაკობს იმაზე, თუ როგორ შეუძლიათ ადამიანებს ერთმანეთის რესურსის გამოყენება. სასურველია, ვაჩვენოთ საფეხბურთო გუნდის ფოტო და გონებრივი იერიშის მეთოდით ვიმსჯელოთ, თუ როგორ გვეხმარება ადამიანებთან ერთად მუშაობა კარიერულ წინსვლაში. შეეკითხეთ მონაწილეებს, თუ რა მსგავსებები არსებობს რეალურ ცხოვრებასა და საფეხბურთო გუნდს შორის.

3. სავარჯიშო „ჩემი მიზანი SMART-ის გამოყენებით“

სასწავლო მიზანი: SMART-ის სწავლა, ხედვის ჩამოყალიბების გამომუშავება, მოკლე და გრძელვადიანი მიზნების ჩამოყალიბება და განსხვავებების გაცნობიერება.

დრო – 45 წუთი.

ინსტრუქცია: ტრენერი უხსნის მონაწილეებს, რომ მიზნების მისაღწევად მათი სწორი ფორმულირებაა საჭირო. ამისათვის არსებობს რიგი მეთოდები, რომელთა დახმარებითაც შესაძლებელია ჭეშმარიტად „ხარისხიანი“ მიზნების დასახვა.

S - სპეციფიკური (რა მინდა, რომ მოხდეს)	დავხვეწო ინგლისური. საუბარი	გავხდე ექპერტი კულინარიაში.
M - გაზომვადი (რა მოცულობით?)	გამოცდებზე მივიღო უმაღლესი, 10 ქულა	დავესწრო 10 კულინარიულ გაკვეთილს
A - მიღწევადი ამბიციური, მაგრამ შესაძლებელი	შევძლო მოგზაურობა და ადგილობრივებთან. კომუნიკაცია	მქონდეს პროფესია და მომავალში დავსაქმდე
R - რეალისტური (ჩემთვის მნიშვნელოვანი)	მიყვარს უცხო ენაზე საუბარი	მიყვარს კულინარობა

T-დროში განსაზღვრული (რა პერიოდი მჭირდება?)	2018 წლის ბოლო	მომავალი 2019 წ.
--	----------------	------------------

დაურიგეთ მონაწილეებს მოცემული ბარათები და დაეხმარეთ **SMART-ის** გამოყენებით პირადი მოკლევადიანი და გრძელვადიანი მიზნების დასახვაში.

4. სავარჯიშო „ჩემი კონტრაქტი“ (მეორე ნაწილი)

დრო – 45 წუთი.

სასწავლო მიზანი: საკუთარი მიზნების ჩამოყალიბება და განსაზღვრა.

ინსტრუქცია: დისკუსიისა და სავარჯიშოს დასრულების შემდეგ, ტრენერი თითოეულ მონაწილეს ურიგებს „კონტრაქტებს“. მუშაობის პროცესში თითოეული მონაწილე ირჩევს მეგობარს, რომელსაც დაეხმარება მიზნის მიღწევაში.

„ჩემი კონტრაქტი“ მომზადებულია ფლიპჩარტზე. ტრენერი დეტალურად ხსნის, თუ რას გულისხმობს კონტრაქტი, რას ნიშნავს პერსონალური მიზანი, სამოქმედო გეგმა (ეს შეიძლება იყოს კონკრეტული უნარების გაუმჯობესება, სკოლაში ურთიერთობების გამოსწორება, პროექტის განხორციელება, პროექტის დაგეგმვა, არტთერაპიის საფუძველზე პროდუქტის შექმნა და ა.შ. მოდულის ექვს თავში მოცემული მასალების საფუძველზე).

ჩემი კონტრაქტი:

მე ----- ვაცხადებ, რომ ჩემი მიზანია, მივაღწიო ----- ამა წლის ... რიცხვამდე. იმისათვის, რომ მივაღწიო ჩემ მიერ დასახულ მიზანს, განვახორციელებ შემდეგ ნაბიჯებს:

1.
2.
3.

გარდა ამისა, რომ დავეხმარო ჩემს მეგობარს მიზნის მიღწევაში გადავდგამ შემდეგ ნაბიჯებს:

1.
2.

მე და ჩემს მეგობრებს გვაქვს მომავლის რწმენა და იმედი. დარწმუნებით ვაცხადებთ, რომ ერთობლივად ჩვენი მიზნების მიღწევას შევძლებთ.

ხელმოწერა: თარიღი:

შენიშვნა: საბოლოო ვერსიების შემუშავების შემდეგ, მოწვეული სტუმრების, სპეპედაგოგებისა და ადმინისტრაციის წარმომადგენლების თანდასწრებით, საზეიმო ვითარებაში მონაწილეები ნამუშევრების პრეზენტაციას მართავენ.

ტრენერის კომენტარები მუშაობის გასაუმჯობესებლად:

1. რამ იმუშავა კარგად?
2. საკმარისი იყო თუ არა დრო?

თემა 5: შემოქმედებითი თერაპიული უნარები

სესია: თერაპიული უნარების განმავითარებელი

1. სავარჯიშო: „შემოქმედებითი თერაპიული უნარები“

სასწავლო მიზანი: შემოქმედებითი თერაპიული უნარების გაცნობიერება.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალა: ფლიპჩარტი, მარკერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი გონებრივი იერიშის მეთოდით აგროვებს მონაწილეების მოსაზრებებს შემოქმედებითობაზე. ტრენერი მონაწილეების მიერ გამოთქმულ მოსაზრებებს წერს ფლიპჩარტზე.

ტრენერი მონაწილეებს უხსნის, თუ რას ნიშნავს შემოქმედებითობა: „შემოქმედებითობა ეს არის უნარი, წარმოადგინოთ ახალი, განსხვავებული, უჩვეულო იდეები და მათი განხორციელების გზები, შექმნათ ახალი ღირებული და აქტუალური პროდუქტი. იყო შემოქმედებითი, ნიშნავს, რაიმე ახლებურად და ორიგინალურად შექმნა. შემოქმედებითობა ეს არის არაშაბლონური აზროვნება, რომლის წყალობითაც პიროვნებას შეუძლია თითქოს ჩვეულებრივი და გასაგები სამყაროს მოვლენებში რაღაც უჩვეულოს დანახვა. შემოქმედებითი თერაპია არ მოითხოვს განსაკუთრებულ ნიჭს ან უნარს. მისთვის მნიშვნელოვანია მუშაობის პროცესი და არა შედეგი. მისი არსი მდგომარეობს იმაში, რომ ადამიანმა თავისუფლად გამოხატოს თავისი გრძნობები, მოთხოვნილებები და ფანტაზიები.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რას ნიშნავს შემოქმედებითი ადამიანი?
2. მოგწონთ თუ არა შემოქმედებითი ადამიანები? რატომ?
3. გაიხსენეთ თქვენი ცხოვრებიდან მაგალითები, როდესაც ახალი ნივთი შექმენით ან ძველი ნივთი განაახლეთ?

2. სავარჯიშო: „ფერების შეცნობა თერაპიული კუთხით“

სასწავლო მიზანი: საკუთარი თავის შეცნობა. ფსიქიკური პროცესების მიმდინარეობის ტემპის, რითმისა და ინტენსივობის მიხედვით ტემპერამენტის ოთხი ტიპის გაცნობა (სანგვინიკი, მელანქოლიკი, ქოლერიკი და ფლეგმატიკი).

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: ფერადი ბარათები, წებოვანი ფურცლები.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს აჩვენებს სხვადასხვა ფერის ბარათებს (წითელი, ყვითელი, მწვანე, ცისფერი...). მონაწილეებმა სწრაფად უნდა წარმოთქვან სიტყვა, რომელიც ამ ფერის ასოციაციით გაუჩნდებათ და შემდეგ გამოთქვან აზრი, თუ როგორ აღიქვამენ ბარათზე გამოსახულ ფერს – თბილია ეს ფერი თუ ცივი და რატომ (წითელი ცეცხლის ფერია და თბილია, ცისფერი ყინულის, წყლის ფერია და ცივია). მონაწილეები ვარჯიშობენ ბარათებზე ცივი და თბილი ფერების გარჩევასა და შედგენაში. ტრენერი თამაშის შემდეგ მათ უხსნის, რომ არსებობს თბილი და ცივი ფერები, თბილი ფერებია: წითელი, ნარინჯისფერი, ყავისფერი, ყვითელი... ცივი ფერებია: ლურჯი, მწვანე, ვარდისფერი, იასამნისფერი, ცისფერი...

ტრენერი მონაწილეებს აჩვენებს ფერთა წრეს და მათ უნდა გამოიცნონ, რომელ მხარეს არის თბილი და ცივი ფერები. შემდეგ ტრენერი მონაწილეებს აცნობს ტემპერამენტის ოთხ ძირითად ტიპს (სანგვინიკი, მელანქოლიკი, ქოლერიკი და ფლეგმატიკოსი) და თითოეული ფერის ნიშან-თვისებას.

1. **სანგვინიკის** ტემპერამენტისთვის დამახასიათებელია გრძნობების ძლიერი აღგზნებადობა, თუმცა სწრაფი წარმავლობა. ამ ტიპის ადამიანებს გრძნობები ადვილად უჩნდებათ, ეს გრძნობები მაღალ ინტენსივობასაც აღწევენ, მაგრამ ადვილად და მალევე ქრებიან. არსებითად, სანგვინიკის გრძნობები უმეტესად დადებითია. მას სასიამოვნო ემოციური განცდებისკენ მიდრეკილება ახასიათებს, უდარდელია, ოპტიმისტურად განწყობილი, მომავლისგან კარგს მეტს ელის, ვიდრე ცუდს და ცხოვრებაში უფრო დადებით მხარეებს ამჩნევს. ამ ტემპერამენტს, საზოგადოდ, მოქმედებისა და მოძრაობის სწრაფი ტემპი ახასიათებს, ცოცხალი მიმიკა, გრძნობების ძლიერი თავშეუკავებლობა და ფსიქიკურ პროცესთა სწრაფი მიმდინარეობა. სანგვინიკი ცოცხალი, მოძრავი ადამიანია.

2. **ქოლერიკული** ტემპერამენტის მქონე ადამიანისთვისაც დამახასიათებელია გრძნობების დიდი აღგზნებადობა. მისი გრძნობები ადვილად აღმოცენდებიან. ეს ტიპი ადვილად ენთება, ხშირად აფექტურიც არის, მაგრამ სანგვინიკისგან განსხვავებით, ქოლერიკისთვის დამახასიათებელია შედარებით მტკიცე და ხანგრძლივი გრძნობები. გრძნობების შინაარსის მხრივ, ეს ტიპი სანგვინიკის საწინააღმდეგოა, მას აქვს მიდრეკილება უარყოფითი გრძნობებისადმი. მისთვის განსაკუთრებით დამახასიათებელია უკმაყოფილება, გაჯავრება, ცხოვრებაში უფრო უსიამოვნო მხარეების შემჩნევა, რასაც უარყოფითი ემოციით პასუხობს.

3. **მელანქოლიკის** ტემპერამენტის მქონე ადამიანისთვისაც განსაკუთრებით დამახასიათებელია უარყოფითი ემოციებისადმი მიდრეკილება. მის გრძნობებში უარყოფითი ემოცია ჭარბობს. მელანქოლიკი პესიმისტურად არის განწყობილი. გრძნობების აღგზნებადობის მხრივ, ეს ტიპი ფლეგმატიკოსის ტემპერამენტთან უფრო ახლოსაა. მას ახასიათებს უფრო სუსტი, მოდუნებული გრძნობები და მოძრაობაც მოდუნებული და ზანტი აქვს.

4. **ფლეგმატიკოსის** ტემპერამენტის მქონე ადამიანები გრძნობების თვალსაზრისით ზემოთ აღწერილი ტიპების საპირისპირონი არიან. ფლეგმატიკოსი მშვიდი, გულგრილი, არააფექტური ადამიანია. მასში გრძნობების გაღვიძება საკმაოდ რთულია და თუ გრძნობა უჩნდება, საკმაოდ გვიან და ნელი ტემპით. სამაგიეროდ, ეს გრძნობები მტკიცე ხასიათის არიან და დიდხანს არ ქრებიან. ამ მხრივ ფლეგმატიკოსი სანგვინიკის საპირისპირო ტიპია, თუმცა გრძნობების შინაარსით ის უახლოვდება სანგვინიკს – დადებითი გრძნობებისადმი უფრო ახასიათებს მიდრეკილებას, ვიდრე უარყოფითი გრძნობებისადმი. ამ ტემპერამენტის ტიპისთვის ნიშნეულია სიდინჯე, აუჩქარებლობა. იგი გრძნობებს არ ავლენს.

ტრენერი მონაწილეებს აძლევს საშუალებას, ამოიცნონ საკუთარი ტემპერამენტი.

3. **საგარჯიშო: „თერაპიული ხატვა“**

სასწავლო მიზანი: ფერების საშუალებით საკუთარი ემოციების გადმოტანა ფურცელზე.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: აკვარელის ან აკრილის საღებავი, ფუნჯები, წყლის ჭურჭელი, თეთრი შპალერის რულონი, მაკრატელი ან დანა, სკოჩი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ეხმარება, გაიხსენონ წინა შეხვედრაზე შესწავლილი ტემპერამენტისთვის დამახასიათებელი ნიშან-თვისებები. უხსნის მათ თითოეული ტემპერამენტისთვის დამახასიათებელ ფერს: სანგვინიკი – ყვითელი, ქოლერიკი – წითელი, მელანქოლიკი – ლურჯი, ფლეგმატიკოსი – მწვანე. ურიგებს სამუშაო მასალას: ხატვისთვის გამზადებულ ფურცელს, საღებავებს, ფუნჯს და წყლის ჭურჭელს და აძლევს ინსტრუქციას, იმუშაონ მხოლოდ იმ ფერებით, რომელიც მათი ტემპერამენტისთვის არის დამახასიათებელი.

4. სავარჯიშო: „კონვერტების დამზადება“

სასწავლო მიზანი: ნატიფი მოტორიკისა და წარმოსახვითი უნარების განვითარება.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: მაკრატელი, წებო PVA, ფანქარი, მუყაოსგან დამზადებული ყალიბი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ურიგებს წინა შეხვედრაზე მათ მიერ შესრულებულ ნამუშევრებს და „კონვერტების“ შექმნას ავალებს. ტრენერის მიერ დამზადებული მუყაოს ყალიბით მონაწილეები კონვერტის შესაქმნელ ფურცელს ჭრიან.

5. სავარჯიშო: „დეკუპაჟი“ (პირველი დღე)

სასწავლო მიზანი: შემოქმედებითი უნარების განვითარება.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: სპეციალური ხელსაწმენდი, ემულსიის წებო, წებოს წასასმელი ფუნჯი, ლაკი, აკრილის საღებავები, ღრუბელი, გამჭირვალე მინის ჭურჭელი (თეფში, ჭიქა, ქილა, ბოთლი...) ჯვალის ნაჭერი, კანაფის თოკი, მაკრატელი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს უხსნის სიტყვა „დეკუპაჟის“ მნიშვნელობას: დეკუპაჟი არის ძველი ნივთების განახლების ტექნიკა, თუმცა არა მარტო ძველი ნივთების. მას ინტერიერში და ავეჯის დამუშავებაზეც იყენებენ (დეკუპაჟი დეკორატიული ხელოვნებაა). ტრენერი ქილის საშუალებით მონაწილეებს აჩვენებს დეკუპაჟის ტექნიკით მუშაობას: ვიღებთ ქილას, რომელსაც ღრუბლის საშუალებით დავგრუნტავთ (დავფერავთ) ჩვენთვის სასურველი ფერის საღებავით. მუშაობის გასაგრძელებლად დავგრუნტოთ ნივთი კარგად უნდა იყოს გამშრალი.

6. სავარჯიშო: „დეკუპაჟი“ (მეორე დღე)

სასწავლო მიზანი: შემოქმედებითი უნარების განვითარება.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: სპეციალური ხელსაწმენდი, ემულსიის წებო, წებოს წასასმელი ფუნჯი, ლაკი, აკრილის საღებავები, ღრუბელი, გამჭირვალე მინის ჭურჭელი (თეფში, ჭიქა, ქილა, ბოთლი...) ჯვალის ნაჭერი, კანაფის თოკი, მაკრატელი.

ინსტრუქცია: დაგრუნტული ნივთის გასაფორმებლად მონაწილეები ტრენერის დახმარებით ხელსაწმენდებიდან არჩევენ სასურველ ფიგურებსა და ფორმებს და ჭრიან მათ (მზე, ყვავილი, ჩიტი და ა.შ.). წინა დღეს მომზადებულ და დაგრუნტული და კარგად გამშრალ ქილაზე წებოთი ფრთხილად აწებებენ გამოჭრილ ფიგურებს და აშრობენ. სანამ ნივთი გაშრება, მონაწილეები კანაფის ძაფით და ჯვალის ნაჭრით დანარჩენ დეტალებსა და დეკორაციებს ამზადებენ, მაგალითად, ქილის თავსახურს. მონაწილეები ქილის თავსახურს ოთხკუთხედად გამოჭრილ ჯვალის ნაჭერს დააწებებენ, გარშემო კანაფის ძაფს დაახვევენ ან ძაფს ბაფთად შეკრავენ და მიამაგრებენ.

7. სავარჯიშო „მეორადი გადამუშავების ფურცლებით ახალი ნივთების შექმნა“

სასწავლო მიზანი: შემოქმედებითი უნარების განვითარება.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: მეორადი გადამუშავების ფურცლები, წებო, ფუნჯი, მუყაო, მაკრატელი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს მეორადი გადამუშავების ფურცლებს ურიგებს და უხსნის მათი გადამუშავების პროცესს: დაქუცმაცებული ქაღალდი ბლენდერით ითქვიფება, რისთვისაც წყლის დამატებაა საჭირო. ფაფის მსგავსი ბლანტი მასა ბადეზე იწურება, წინასწარ გამზადებულ ნაჭერზე იდება და შრება.

მონაწილეები პატარა ფორმებად ჭრიან და ხევენ ფურცლებს და წინასწარ დამზადებულ სხვადასხვა სანტიმეტრებად დაჭრილ მუყაოზე აწებებენ. ფურცლების ნაკუწებით გაფორმებულ მუყაოს ჩარჩოდ კრავენ და იისფერი წებოვანი ფურცლებით ამ ჩარჩოს ალამაზებენ.

8. სავარჯიშო „მეორადი გადამუშავების ქაღალდით ბლოკნოტის შექმნა“

სასწავლო მიზანი: შემოქმედებითი უნარების განვითარება.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: მეორადი გადამუშავების ქაღალდი, მაკრატელი, თაბახის ფურცლები, ნემსი და ძაფი, გამხმარი ფოთლები და ყვავილები (პერბარიუმი).

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ყოფს ჯგუფებად და აძლევს A4 ფორმატის ფურცლებს, რომლებიც შუაზე უნდა გაჭრან. დაჭრილი ფურცლებით და წინასწარ გამზადებული მეორადი გადამუშავებული ქაღალდის ჩარჩოთი უნდა შექმნან ბლოკნოტი. მონაწილეები ტრენერის მითითებით ნემსით და ძაფით კრავენ და კერავენ ბლოკნოტს.

9. სავარჯიშო „ლარნაკის დამზადება“

სასწავლო მიზანი: შემოქმედებითი უნარების განვითარება.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: მეორადი გადამუშავების ქაღალდი, მაკრატელი, წებო, წებოს წასასმელი ფუნჯი, თაბახის ფურცლები, გამხმარი ფოთლები და ყვავილები (ჰერბარიუმი).

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ყოფს ჯგუფებად, ურიგებს მეორადი გადამუშავების ქაღალდებს და ჰერბარიუმებს (გამხმარ ყვავილებსა და ფოთლებს). მონაწილეები ქაღალდებს ხევენ პატარა ნაკუწებად და აწებებენ ლარნაკზე. ქაღალდის დაწებების შემდეგ ლარნაკს გამხმარი ყვავილებითა და ფოთლებით რთავენ. მნიშვნელოვანია, გამშრალ ლარნაკს წყალგამძლე ლაკი გადაუსვას.

10. სავარჯიშო „ფერადი ფანქრები“

სასწავლო მიზანი: ფერების შეცნობა და ფერების შესაბამის საგნებთან დაკავშირება.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: ფლიპჩარტი, ფერადი ფანქრები, მარკერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ფერად ფანქრებზე პატარა მოთხრობას უკითხავს.

„ფერადი ფანქრები“

ერთ დღეს ფერადი ფანქრები შეხვდნენ ერთმანეთს და გადაწყვიტეს, სამყარო გავაფერადოთო. ყვითელმა ფანქარმა თქვა: მე მზეს დავხატავ, დედამიწას გავანათებ და გავათბობო; ლურჯმა ფანქარმა: მე ცას და ღრუბელს დავხატავ, სინათლე რომ შემოვიტანო; მწვანემ: მე მინდორს და ფოთლებს დავხატავ, სამყაროს ლამაზი ფერები რომ შევმატო; ყავისფერმა: მე ხეს დავხატავო; წითელმა: მე ყვავილს და ასე სამყაროც გაფერადდებაო.

მონაწილეები მოთხრობის მოსმენის შემდეგ ირჩევენ მათთვის სასურველ ფერს და იხსენებენ, თუ რა დახატა მან. შემდეგ თავად ხატავენ არჩეული ფერის ნახატს.

სესია: კრიტიკული აზროვნება

1. სავარჯიშო „ტექნიკური პროგრესი და ეკოლოგია“

სასწავლო მიზანი: თანამედროვე ცხოვრებაში ტექნიკის მნიშვნელობისა და ზიანისა და საფრთხეების გააზრება.



დრო – 35 წუთი.

საჭირო მასალა: ფლიპჩარტი, მარკერი, ფერადი ფანქრები, კალამი, თაბახის ფურცელი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მართავს დისკუსიას თემაზე „ავტომობილის მნიშვნელობა თანამედროვე ადამიანის ცხოვრებაში“. ის მონაწილეებს თაბახის ფურცლებსა და საწერ კალმებს ურიგებს, რათა მათ ტექნიკური პროგრესის დადებითი და უარყოფითი მახასიათებლები ჩამოწერონ და ჯგუფს გააცნონ, ტრენერი კი ორ გრაფად გაყოფილ ფლიპჩარტზე მათ მოსაზრებებს წერს.

დადებითი	უარყოფითი
1. სწრაფი გადაადგილების საშუალება.	1. გარემოს დაბინძურება (გამონაბოლქვი იწვევს დაავადებებს).
2. კომფორტი.	2. ჰიპოდინამია (ადამიანი ნაკლებად მოძრაობს, გარდა ამისა, ის დამოკიდებული ხდება ავტომობილზე).
3. სასურველ ადგილზე დროულად მისვლა.	3. გახშირებული ავარიები, ფატალური შედეგები, სხეულის დაზიანება.
4. დამოუკიდებელი ხარ,	4. მატერიალური დანახარჯების ზრდა.
5. არ ხარ დამოკიდებული საზოგადო ტრანსპორტზე.	
6. არ გაქვს ბარგის ტრანსპორტირების პრობლემა.	
7. შეგიძლია ნაცნობების დამგზავრება.	

2. სავარჯიშო „სპორტი და საზოგადოება“

სასწავლო მიზანი: სპორტის მნიშვნელობის გააზრება და ცნობიერების ამაღლება.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალა: ფლიპჩარტი, მარკერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს უსვამს შეკითხვებს: რა სახეობის სპორტზე დადიხართ? სპორტის რომელი სახეობა გიყვართ/მოგწონთ? ვინ არის თქვენთვის გამორჩეული სპორტსმენი? არის თუ არა ჩვენი ქალაქი სპორტული ქალაქი? მონაწილეები გამოთქვამენ თავიანთ მოსაზრებებს. ტრენერი უხსნის მათ, თუ რატომ არის სპორტი მნიშვნელოვანი ადამიანისთვის და საზოგადოებისთვის. სპორტსმენი ცხოვრობს ჯანმრთელი ცხოვრებით: ვარჯიშობს, არ ეწევა თამბაქოს, ნაკლებად მოიხმარს ალკოჰოლს. სპორტსმენი საზოგადოებისთვის მნიშვნელოვანი ადამიანია, რადგან შეუძლია, თავისი

ქვეყანა მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყანას გააცნოს. ამას გარდა, სპორტით დაკავებული ახალგაზრდები საინტერესოდ იყენებენ თავისუფალ დროს და ბევრი სხვა თანატოლისგან განსხვავებით, ქუჩაში უქმად არ დგანან.

ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს, დაასახელონ ქართველი სპორტსმენები და სპორტის ის სახეობები, რომლებითაც მათ თავი ისახელებს.

თემა 6: სოციალური პასუხისმგებლობა და სამართლიანობა

სესია: ბავშვთა უფლებები და მოვალებები

1. სავარჯიშო „ადამიანის უფლებათა კალენდარი“

სასწავლო მიზანი: ზოგადი ცოდნის გაღრმავება ადამიანის უფლებათა სხვადასხვა ასპექტის, დროის დაყოფის (მაგალითად, თვე, კვირა, კვირის დღეები) და მნიშვნელოვანი მოვლენების აღსანიშნავი თარიღების შესახებ.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: თაბახის ფურცელი, ფერადი ფანქრები, კალამი, მარკერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს უხსნის, რომ გააკეთებენ კალენდარს, რომელიც მოსალოდნელი მნიშვნელოვანი დღეების გაგებაში დაეხმარებათ, განსაკუთრებით კი ისეთი დღეების, რომლებიც ადამიანის უფლებებს უკავშირდება. ტრენერი ხსნის, თუ რა არის ადამიანის უფლება და ბავშვის უფლებათა კონვენციაზე დაყრდნობით, მონაწილეებს ბავშვის უფლებებსაც შეახსენებს. ტრენერი მათ სთხოვს, დაასახელონ ბავშვის უფლებები.

შემდეგ ის მონაწილეებს ურიგებს „მნიშვნელოვანი დასამახსოვრებელი“ დღეების სიას, ყოფს 3-კაციან ჯგუფებად, თითოეულ ჯგუფს აძლევს კალენდრის სამ ფურცელს, გასაფერადებელ მასალას და სხვა საჭირო ნივთებს კალენდრის შესავსებად.

ტრენერი მონაწილეებს აძლევს მითითებებს:

- პირველ რიგში, ჩაწერეთ თითოეული თვის დღეები.
- შემდეგ ჩაწერეთ და კვადრატში ჩასვით ამ თვეების მნიშვნელოვანი უქმე დღეები, სადღესასწაულო დღეები, სხვა დღეებისგან გამორჩეული რომ იყოს. მათი გაფორმება უნდა უკავშირდებოდეს განსახილველი დღესასწაულის და/ან ადამიანის უფლების თემას. სკოლის არდადეგებიც მიუთითეთ.

- შემდეგ ამ გამორჩეულ დღეებს გაუკეთეთ საფარი და ზედ დააწერეთ „დღესასწაული“. შევსებულ ფურცლებს ტრენერი კედელზე კიდებს ან იატაკზე ისე დებს, რომ ყველამ დაინახოს.

ტრენერი თითოეულ მონაწილეს აძლევს ერთ კვადრატს წარწერით „დაბადების დღე“ და სთხოვს, მივიდნენ კალენდართან და მოძებნონ თავიანთი დაბადების დღეები; შემდეგ დააწერონ კალენდარზე „დაბადების დღე“ და დააფარონ ზედ კვადრატი წარწერით „დაბადების დღე“.

დავლების დასრულების შემდეგ ტრენერი მონაწილეებს უსვამს შეკითხვას, თუ რა კავშირშია დაბადების დღე ადამიანის უფლებებთან? სთხოვს, განმარტონ თავიანთი მოსაზრებები და ხაზი გაუსვან ბავშვის უფლებათა კონვენციის მეექვსე და მეშვიდე მუხლს, რომ ყველა ბავშვს აქვს სიცოცხლის, სახელისა და გვარის ქონის უფლება.

სავარჯიშოს განხილვა და შეფასება

ტრენერი მსჯელობს სავარჯიშოზე შემდეგი შეკითხვების დახმარებით:

1. მოგეწონათ ეს სავარჯიშო?
2. რა ისწავლეთ კალენდრის შესახებ?
3. რომელი ღირსშესანიშნავი დღის დადგომას ელით, რატომ?

განმარტეთ მოსაზრება: ჩვენ ღირსშესანიშნავ/მნიშვნელოვან დღეებს აღვნიშნავთ ხოლმე, ხოლო ადამიანის უფლებებით ყოველდღიურად ვსარგებლობთ. დასვით ასეთი შეკითხვები:

1. ადამიანის რომელი უფლებით ვსარგებლობთ ყოველდღიურად? რომელი უფლებით (უფლებებით) ვსარგებლობთ ამწუთას?
2. ყველა ბავშვს აქვს თუ არა ეს უფლებები? შეუძლია თუ არა ყველა ბავშვს, ისარგებლოს ამ უფლებებით?
3. რა შეგვიძლია გავაკეთოთ იმის უზრუნველსაყოფად, რომ ყველა ბავშვის უფლება დაცული იყოს?

ყოველი თვის დასაწყისში გადაშალეთ კალენდრის ახალი გვერდი.

- გადასწიეთ საფრები, რომ დაინახოთ, რა მოვლენებია მოსალოდნელი.
- განმარტეთ დღესასწაულის მნიშვნელობა, დააკავშირეთ ადამიანის უფლებებთან.
- ერთად დაგეგმეთ, თუ როგორ ისურვებდით დღესასწაულის აღნიშვნას.

დასარიგებელი მასალა: დასამახსოვრებელი დღეები:

1 იანვარი	ახალი წელი
3 მარტი	დედის დღე
8 მარტი	ქალთა საერთაშორისო დღე
22 აპრილი	დედამიწის დღე
26 მაისი	დამოუკიდებლობის დღე
1 ივნისი	ბავშვთა მსოფლიო დღე
5 ივნისი	გარემოს დაცვის მსოფლიო დღე
7 აგვისტო	განათლების დღე
8 სექტემბერი	წერა-კითხვის საერთაშორისო დღე
1 ოქტომბერი	მუსიკის საერთაშორისო დღე
5 ოქტომბერი	მასწავლებლის საერთაშორისო დღე
20 ნოემბერი	ბავშვთა საყოველთაო დღე
3 დეკემბერი	შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საერთაშორისო დღე
10 დეკემბერი	ადამიანის უფლებათა დღე

დასარიგებელი მასალა: კალენდრის ფურცელი

ორშაბათი	სამშაბათი	ოთხშაბათი	ხუთშაბათი	პარასკევი	შაბათი	კვირა

დანართი: კომპასიტო, გვ. 56.

2. სავარჯიშო „ადამიანის უფლებათა რეკლამა“

სასწავლო მიზანი:

- რეკლამასთან, მედიასთან დაკავშირებით კრიტიკული აზროვნების უნარის განვითარება.

- შემოქმედებითი და კომუნიკაციის უნარ-ჩვევების განვითარება.

იდეების შემუშავება ბავშვის უფლებათა რეკლამირებასთან დაკავშირებით.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: თაბახის ფურცელი, ფერადი ფანქრები, მარკერი, სახატავი ფურცლები.

ინსტრუქცია: ტრენერი ყოფს მონაწილეებს ჯგუფებად (სამი მონაწილე) და განუმარტავს, რომ თითოეულ ჯგუფს ევალება ბავშვის უფლებების რეკლამირება. მათ უნდა გააკეთონ სატელევიზიო რეკლამა, რომელიც ერთიდან სამ წუთამდე გაგრძელდება. რეკლამის საშუალებით საზოგადოება გაიგებს და გაიაზრებს ინფორმაციას ადამიანის უფლებების შესახებ.

ტრენერი სთხოვს მონაწილეებს, აღწერონ ზოგიერთი სატელევიზიო რეკლამა, რომელმაც მათი ყურადღება მიიპყრო. მონაწილეები გონებრივი იერიშის მეთოდით მოიფიქრებენ კარგ რეკლამას (ჭკვიანური ფრაზები, ხმოვანი ეფექტები, მუსიკა, იუმორი, სერიოზული გზავნილი). ტრენერი მონაწილეებთან ერთად მსჯელობს რეკლამის არსის შესახებ. ვისთვის არის ის განკუთვნილი: ბავშვებისთვის, მშობლებისთვის, მასწავლებლებისთვის, მოქალაქეებისთვის თუ ყველასთვის. ჯგუფები ირჩევენ რაიმე უფლებას, აყალიბებენ იდეას, თუ როგორ გაუკეთებენ ამ უფლებას რეკლამას. წახალისეთ მონაწილეები, განიხილონ პრეზენტაციის ბევრი სხვადასხვა გზა (მაგალითად: მოთხრობა, რომელსაც გაითამაშებენ; სიმღერა, რომელსაც იმღერებენ; მულტფილმი, რომლის სცენარს თავად დაწერენ).

ტრენერი შეახსენებს მონაწილეებს, რომ ეს ტელევიზიისთვის მომზადებული ვიდეოსიუჟეტი იქნება, რომელიც საინტერესო უნდა იყოს ვიზუალურად და ამას გარდა, უნდა შეიცავდეს მოქმედებას და არა მარტო ლაპარაკს. რეკლამაზე მუშაობის დასრულების შემდეგ ჯგუფები მოიფიქრებენ რეკლამის სათაურს და დაგეგმილ რეკლამას გაითამაშებენ.

როდესაც ყველა ჯგუფი რეკლამას დაგეგმავს, ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს, იდეები ერთმანეთს გაუზიარონ, განმარტონ მათ მიერ არჩეული უფლება და მიუთითონ აუდიტორია.

ტრენერი სვამს შემდეგ შეკითხვებს:

1. მოეწონება თუ არა ეს იდეა შერჩეულ საზოგადოებას?
2. სწორად გაიგებს თუ არა აუდიტორია უფლების იდეას
3. რა მოგეწონათ ამ იდეაში?
4. მის გასაუმჯობესებლად საინტერესო წინადადებები ხომ არ გაქვთ? მიეცით ჯგუფებს დრო რეკლამის გასაუმჯობესებლად და გასავარჯიშებლად. სთხოვეთ ჯგუფებს, მოაწყონ რეკლამის დაგეგმვის პრეზენტაცია.

სავარჯიშოს განხილვა და შეფასება

ტრენერი მსჯელობს სავარჯიშოზე შემდეგი შეკითხვების დახმარებით:

1. სავარჯიშოს რომელიმე ნაწილი განსაკუთრებით ძნელი ხომ არ იყო? განსაკუთრებით მხიარული?
2. გაიგეთ თუ არა რაიმე ახალი რეკლამის შექმნაზე?
3. მხატვრული სახეებით აზროვნება უფრო ძნელი იყო თუ სიტყვებით?
4. დ. ძნელი იყო თუ არა იმის მოფიქრება, როგორ მიგელწიათ კონკრეტულ აუდიტორიამდე?
5. ყოველთვის პოზიტიურია თუ არა რეკლამები? თუ არის, რატომ არის? თუ არა, რატომ არ არის?
6. რა შეიტყვეთ სხვა სცენარებიდან?
7. შეიცვლით თუ არა ტელევიზორისადმი დამოკიდებულებას ამ სავარჯიშოს შემდეგ?

დაუკავშირეთ სავარჯიშო ადამიანის უფლებებს, დასვით შემდეგი კითხვები:

1. რატომ აირჩია თქვენმა ჯგუფმა ეს კონკრეტული უფლება?
2. რატომ აირჩიეთ ეს კონკრეტული საზოგადოება?
3. როგორ ფიქრობთ, რა ტიპის რეაქცია ან მოქმედება შეიძლება მოჰყვეს თქვენს
4. რეკლამას?
5. არის თუ არა სატელევიზიო რეკლამა კარგი საშუალება ადამიანის უფლებათა შესახებ გზავნილის გასახმოვანებლად? თუ არის, რატომ არის? თუ არა, რატომ არ არის?
6. განიხილებოდა თუ არა თქვენს რეკლამაში სხვა უფლებები, გარდა იმისა, რაზედაც ყურადღება გაამახვილეთ?
7. შეიძლება თუ არა უფლება ცალკე განიხილებოდეს, თუ ის ყოველთვის სხვა უფლებებთან არის დაკავშირებული?
8. შეგიძლიათ თუ არა მოიფიქროთ ისეთი უფლება, რომლის რეკლამირება ან წარმოდგენა ძნელია?
9. რომელიმე თქვენმა პერსონაჟმა სტერეოტიპი ხომ არ წარმოადგინა? თუ ასეა, აქვს თუ არა ამას ნეგატიური ეფექტი? რატომ აქვს ან რატომ არა აქვს?
10. რატომ არის მნიშვნელოვანი, რომ ადამიანებმა იცოდნენ თავიანთი უფლებების შესახებ?
11. ვის სჭირდება ადამიანის უფლებების შესახებ ცოდნის შეძენა?

3. სავარჯიშო „ბიჭები არ ტირიან!“

სასწავლო მიზანი: გენდერული სტერეოტიპების და გენდერული თანასწორობის განხილვა; ილუსტრირება, თუ როგორ წარმოშობს სტერეოტიპი გენდერულ უთანასწორობას.

რას ნიშნავს გენდერი?

ტერმინი გენდერი (ინგლ. Gender, ლათ. Genus) სოციალურ მეცნიერებებში ადამიანის სქესობრივი კუთვნილების სოციალურ-კულტურული ასპექტის აღსანიშნავად გამოიყენება. ეს არის სოციალური სქესი, განსხვავება მამაკაცსა და ქალს შორის, საზოგადოებაში. რომელიც განპირობებულია არაბიოლოგიური, არამედ სოციალური მოცემულობით. ბიოლოგიური სქესისაგან განსხვავებით, გენდერი სქესის სოციალური განზომილებაა, რომელიც ასახავს მამაკაცად და ქალად ყოფნის თავისებურებებს ამა თუ იმ საზოგადოებაში.



რას ნიშნავს გენდერული სტერეოტიპი?

ეს არის ფსიქოლოგიური მახასიათებლები და ქცევა, გაბატონებული შეხედულება ქალისა და მამაკაცის მახასიათებლებისა და როლების შესახებ, ანუ, როგორი უნდა იყოს და როგორ უნდა იქცეოდეს ქალი ან მამაკაცი ამა თუ იმ საზოგადოებაში.

რას ნიშნავს გენდერული თანასწორობა?



გენდერული თანასწორობა სოციალური სამართლიანობის პრინციპზეა დაფუძნებული, იგი ადამიანის უფლებათა განუყოფელი ნაწილია და ნიშნავს, რომ ქალსა და მამაკაცს აქვთ თანაბარი პირობები და შესაძლებლობები თავიანთი პოტენციალის სრული რეალიზაციისათვის, თანაბრად მიიღონ მონაწილეობა პოლიტიკურ, ეკონომიკურ, სოციალურ და კულტურული განვითარების პროცესებში და თანაბრად ისარგებლონ საზოგადოებრივი სიკეთეებით, შესაძლებლობებითა და რესურსებით.

დრო – 1 საათი.

საჭირო მასალა: თაბახის ფურცლები, კალამი, მარკერი.

ინსტრუქცია: პირველი ნაწილი – პოზიციის დაკავება.

ტრენერი მონაწილეებს სავარჯიშოს **პირველ ნაწილს** უხსნის:

ა. ოთახი დაყოფილია ოთხ კუთხედ. თითოეულ კუთხეში არის მინიშნება: „ეთანხმები“, „არ ვიცი“, „ვფიქრობ“, „არ ეთანხმები“. ტრენერი ხმამაღლა კითხულობს სამ სხვადასხვა განცხადებას. მონაწილეები კუთხეებში დგებიან იმის მიხედვით, ეთანხმებიან, არ ეთანხმებიან, აზრი არ გააჩნიათ თუ მეტი დაფიქრება სჭირდებათ.

ტრენერი გაერთიანებულ ჯგუფთან ერთად მსჯელობს სავარჯიშოს ამ ნაწილზე:

ა. რამემ ხომ არ გაგაოცათ ამ სავარჯიშოსთან დაკავშირებით?

ბ. როგორ ფიქრობთ, რატომ აქვთ ადამიანებს განსხვავებული აზრი ამ განცხადებებთან დაკავშირებით?

გ. ხომ არ შეგაცვლევინათ აზრი ვინმეს არგუმენტებმა? რატომ?



მეორე ნაწილი: პოზიციის გათამაშება

ტრენერი მონაწილეებს ყოფს 3-კაციან ჯგუფებად. თითოეულ ჯგუფს აძლევს განსხვავებულ განცხადებას და 15 წუთს წასაკითხად, მსჯელობისთვის და მოკლე „სკეტჩის“ (მინი-სპექტაკლის) დასადგმელად, რომელიც ამ განცხადების შესახებ გზავნილს უნდა შეიცავდეს. თითოეული ჯგუფი წარადგენს თავის „სკეტჩს“. ყოველი პრეზენტაციის შემდეგ ტრენერი აუდიტორიას ეკითხება, თუ რა გზავნილის გადმოცემას ისახავდა პრეზენტაცია მიზნად. შემდეგ პრეზენტაციის ავტორებს ეკითხება, თუ რა გზავნილის გადმოცემა სურდათ მათ.



სავარჯიშოს განხილვა და შეფასება

1. იმსჯელეთ გენდერული სტერეოტიპების შედეგების შესახებ და დასვით შემდეგი კითხვები:

- ა. რა საერთო ჰქონდა ამ განცხადებებს? ხომ არ იცით ამის მსგავსი სხვა განცხადებები?
- ბ. გვაქვს თუ არა ჯგუფში განსხვავებული წესები და მოთხოვნები ბიჭებისთვის ან გოგონებისთვის საკლასო ოთახში ან სკოლაში? ოჯახში? რა დამოკიდებულება გაქვთ ამის მიმართ?
- გ. შეგიძლიათ, გამოთქვათ მოსაზრებები, თუ როგორები უნდა იყვნენ გოგონები და ბიჭები ან რა უნდა აკეთონ მათ? შეინიშნება თუ არა მსგავსი იდეები ჩვენი ქვეყნის სხვა ნაწილებში? ევროპაში? მსოფლიოში?
- დ. რა ხდება, როდესაც რომელიმე ბიჭი ან გოგონა არ ეთანხმება ამ იდეებს და სურს, სხვანაირი იყოს ან სხვანაირად მოიქცეს? თუ ყოფილხართ მსგავს სიტუაციაში? როგორ გრძნობდით თავს? როგორ მოიქცით?

2. დაუკავშირეთ გენდერული სტერეოტიპები დისკრიმინაციას და დასვით შემდეგი კითხვები:

- ბ. რა გავლენას ახდენს ეს შეზღუდვები ადამიანის უფლებებზე?
- გ. რისი გაკეთება შეგიძლია მომავალში, ბიჭები და გოგონები უფრო თავისუფლად რომ მოქმედებდნენ, თუ ამის სურვილი აქვთ?

განცხადების ნიმუშები:

- * თოჯინებით მხოლოდ გოგონები თამაშობენ, ბიჭები კი მანქანებით.
- * ბიჭები არ ტირიან.

- * ბიჭები არ ატარებენ ქვედაბოლოს.
- * გოგონა ვერ იქნება ხელმძღვანელი პირი.
- * ფეხბურთის მხოლოდ ბიჭები თამაშობენ.
- * გოგონები სუსტები არიან, ბიჭები – ძლიერები.
- * გოგონები ეხმარებიან დედებს, ბიჭები – მამებს.
- * ჯობია, გოგო იყო, ვიდრე ბიჭი, და პირიქით.
- * როდესაც რამე დაშავდება, პირველ რიგში, ბიჭებს ადანაშაულებენ.
- * ბიჭებს შეუძლიათ ცუდი სიტყვების თქმა, გოგონებს – არა.
- * გოგონები უფრო საზრიანები არიან, ვიდრე ბიჭები.
- * გოგონები იმარჯვებენ ჩხუბში, რადგან „ბინძური“ (ეშმაკური) ხერხებით ჩხუბობენ.
- * ბიჭებისთვის ნორმალურია, ერთმანეთს რომ ურტყამენ, გოგონებისთვის – არა.
- * ბიჭები უფრო ზარმაცები არიან, ვიდრე გოგონები.
- * გოგონები უფრო მატყუარები არიან, ვიდრე ბიჭები.

4. სავარჯიშო „გემით მგზავრობა ახალი კონტინენტისკენ“

სასწავლო მიზანი: განსაზღვრა, თუ რა არის საჭირო გადარჩენისთვის, სურვილის და საჭიროების ერთმანეთისგან გამიჯვნა, ადამიანის უფლებების და საჭიროებების ერთმანეთთან დაკავშირება.

დრო – 1 საათი.

საჭირო მასალა: ბარათები, ფლიპჩარტი, მარკერი.



ინსტრუქცია: ტრენერი სთხოვს მონაწილეებს, წარმოიდგინონ, რომ სხვა კონტინენტზე გემით გასამგზავრებლად ემზადებიან. ამ კონტინენტზე ამჟამად არავინაა და ისინი პირველი ჩასული ადამიანები იქნებიან. მათ ახალი ქვეყნის დაარსება მოუწევთ. ტრენერი მონაწილეებს ყოფს მცირე ჯგუფებად. თითოეულ ჯგუფს აძლევს კონვერტს „სურვილის“ და „საჭიროების“ ბარათებით და უხსნის, რომ ბარათებზე ყველა ის ნივთია აღნიშნული, რომლებიც მათ ახალ ქვეყანაში ცხოვრების დასაწყებად უნდა წაიღონ.

თითოეული ჯგუფი ხსნის კონვერტს და ეცნობა ბარათებს. ალტერნატიული ვარიანტი: ტრენერი მონაწილეებს ურიგებს ცარიელ ბარათებს და სთხოვს, ჩამოწერონ ის ნივთები, რომლებიც დასჭირდებათ ან ისურვებდნენ, რომ თან ჰქონდეთ.

ტრენერი ეუბნება მონაწილეებს, რომ გემი ზღვაში გაიჭრა; თავიდან მოგზაურობა ძალიან სასიამოვნოა. მზე ანათებს. ზღვა მშვიდია. მაგრამ უცებ დიდი შტორმი ამოვარდება და გემი რწევას იწყებს, უფრო სწორად, ჩაძირვას! გემი რომ არ ჩაიძიროს, გემბანიდან სამი ბარათი უნდა გადააგდოთ. გაითვალისწინეთ, რომ ამ ნივთებს ვეღარ დაიბრუნებთ. ტრენერი აგროვებს „ზღვაში გადაგდებულ“ ბარათებს და ინახავს.

შემდეგ იგი აგრძელებს თხრობას: როგორც იქნა, ზღვა დამშვიდდა. ყველამ შვებით ამოისუნთქა, თუმცა ამინდის პროგნოზის ბიურომ გამოაცხადა, რომ მეხუთე კატეგორიის ქარიშხალი კვლავ ამოვარდა და გემისკენ მოემართება. თუ გინდათ, რომ ქარიშხალს გადაურჩეთ, კიდევ სამი ბარათი უნდა გადააგდოთ ზღვაში.

გახსოვდეთ: არ გადააგდოთ ის, რაც შესაძლოა, ახალ ქვეყანაში დაგჭირდეთ.

ისევ, როგორც წინა ჯერზე, ტრენერი აგროვებს გადაგდებულ ბარათებს და ცალკე ინახავს.

ის კვლავ აგრძელებს თხრობას: ძლივს გადავჩრით! თითქმის მივაღწექით ახალ კონტინენტს. ყველა გახარებული და აღელვებულია. თუმცა, როგორც კი ჰორიზონტზე მიწა გამოჩნდა, გემს უზარმაზარი ვეშაპი დაეჯახა და გაიბზარა, ასე რომ, გემი უნდა შემსუბუქდეს! კიდევ სამი ბარათის გადაგდება მოგიწევთ. ტრენერი აგროვებს გადაგდებულ ბარათებს და ცალკე ინახავს.

ტრენერი მონაწილეებს მოახსენებს, რომ მშვიდობით მიაღწიეს ახალ კონტინენტს და მზად არიან ახალი ქვეყნის ასაშენებლად. სთხოვეთ თითოეულ ჯგუფს, დააწებონ დარჩენილი ბარათები ფურცელზე, რომ ყველას ახსოვდეს, თუ რა მიაქვთ ახალ კონტინენტზე. ყველა ის ნივთი გაქვთ, რომლებიც ახალ კონტინენტზე გაგამღებინებთ, რომლებიც გაზრდასა და განვითარებაში დაგეხმარებათ?

ტრენერი სთხოვს თითოეულ ჯგუფს, ჩამოკიდონ თავიანთი ფურცელი ოთახში და ახსნან, თუ რა მიაქვთ ახალ კონტინენტზე. შემდეგ ჯგუფს ეკითხება, რჩებათ თუ არა ისეთი რამ, რაც ახალ კონტინენტზე აუცილებელად დასჭირდებოდა და რაც შემდგომი განვითარების შესაძლებლობას მისცემს.

სავარჯიშოს განხილვა და შეფასება.



1. შეაფასეთ ეს სავარჯიშო შემდეგი კითხვების დახმარებით:
 - ა. რა მოგეწონათ სავარჯიშოში?
 - ბ. როგორ გადაწყვიტეთ, ამა თუ იმ ნივთის გარეშე რომ გაძლებდით? რა იყო ამ დროს ყველაზე მნიშვნელოვანი?
 - გ. იყო თუ არა რთული ზოგიერთი გადაწყვეტილების მიღება? რომლის?
 - დ. იყო თუ არა ჯგუფში უთანხმოება იმასთან დაკავშირებით, თუ რა დაგეტოვებინათ და რა გადაგეგდოთ? როგორ მოაგვარეთ ეს უთანხმოება?
 - ე. ყველას ერთი და იგივე რამ სჭირდება? ვის შეიძლება ჰქონდეს განსხვავებული საჭიროებები?
 - ვ. რას ფიქრობთ თქვენს საბოლოო არჩევანზე? შეძლებთ ახალ ქვეყანაში ცხოვრებას? შეძლებთ ნორმალურად ზრდას და განვითარებას?
 - ზ. როგორ გადაწყვიტა თქვენმა ჯგუფმა, რა გადაგეგდოთ?
 - თ. გაგაკვირვათ საბოლოო შედეგმა?
 - ი. მეორედ რომ მოგიწიოთ ამ სავარჯიშოს შესრულება, სხვა ნივთებს გადააგდებდით?
2. ხაზგასმით აღნიშნეთ, რომ ადამიანის უფლებები ადამიანის საჭიროებებიდან გამომდინარეობს და ეფუძნება იმას, რაც ყველა ადამიანს გადარჩენის, ზრდისა და განვითარებისთვის და ღირსეული ცხოვრებისთვის სჭირდება. დაუსვით მონაწილეებს შემდეგი შეკითხვები:
 - ა. გქონდათ ის ნივთები, რომლებიც გადარჩენაში დაგეხმარათ?
 - ბ. გქონდათ ყველა ის ნივთი, რაც ზრდასა და განვითარებაში დაგეხმარათ?

გ. რომელი ნივთი გსურდათ, გქონდათ, მაგრამ გადაწყვეტეთ, რომ აუცილებელი არ იყო?

3. ხაზი გაუსვით იმას, რომ ადამიანს ყველა უფლება თანაბრად სჭირდება. ზოგიერთი უფლება სიცოცხლის შესანარჩუნებლად არის აუცილებელი, მაგალითად, საკვები, სამედიცინო მომსახურება, სუფთა წყალი და თავშესაფარი, ზოგი კი იმისთვისაა საჭირო, რომ ადამიანმა კარგად იცხოვროს და განვითარდეს. მხოლოდ ის, რომ ცოცხალი ხარ, არ არის საკმარისი.

შეეკითხეთ მონაწილეებს:

ა. რომელ ბარათებზეა გამოსახული ნივთები, რომლებიც შესაძლოა, გინდოდეთ, მაგრამ თავის გადასარჩენად არ არის აუცილებელი?

ბ. რომელ ბარათებზეა გამოსახული ნივთები, რომლებიც ფიზიკური გადარჩენისთვის არის აუცილებელი?

გ. რომელ ბარათებზეა გამოსახული ნივთები, რომლებიც შეიძლება, ჩვენ ზრდისა და განვითარებისთვის დაგვჭირდეს?

დ. რა მოხდება ახალ ქვეყანაში, რომ არ გქონდეთ —————?

(აირჩიეთ ბარათებზე მოცემული რამდენიმე მაგალითი)

დანართი: გვ. 76. დასარიგებელი მასალა „კომპასიტოდან“: „სურვილის“ და „საჭიროების“ ბარათები.

5. სავარჯიშო „ზღაპარს თოჯინები ჰყვებიან, ბედნიერ დასასრულს კი შენ იგონებ!“

სასწავლო მიზანი: ცნობილ ზღაპრებში ადამიანის უფლებების თემების ამოცნობა, ადამიანის უფლებების დარღვევათა აღმოფხვრის გზების დასახვა.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: ზღაპარი, ფლიპჩარტი, მარკერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი სთხოვს მონაწილეებს, გაიხსენონ მათთვის ცნობილი ზღაპრებიდან პერსონაჟები, რომლებსაც უსამართლოდ მოექცნენ. მონაწილეებმა ზღაპრის მიხედვით სპექტაკლი უნდა დადგან. დაეხმარეთ, გაიაზრონ, რომ ეს პერსონაჟები და ზღაპრები ხშირად გაზვიადებულად ასახავენ რეალურ სიტუაციებს. მოიხმეთ სხვადასხვა ისტორიები – ხალხური გადმოცემა ან ზღაპარი, სცენა საბავშვო წიგნიდან, რომელიმე ეპიზოდი ტელევიზიიდან ან ფილმიდან.

მას შემდეგ, რაც მონაწილეები რამდენიმე იდეას გააჟღერებენ, დაყავით ისინი 3-წევრიან ჯგუფებად. სთხოვეთ ჯგუფის თითოეულ წევრს, დაასახელოს მისთვის ცნობილი ზღაპარი და თუ ეს ზღაპარი სხვებმა არ იციან, მოუყვეს მათ. ყოველი ზღაპრის დასასრულს დაეხმარეთ ჯგუფს, აღნიშნონ უფლება (უფლებები), რომელიც ამ ზღაპარში დაირღვა.

ტრენერი სთხოვს ჯგუფებს, წარმოადგინონ თოჯინების სპექტაკლი. იმ ეპიზოდის გათამაშებისას, როდესაც ადამიანის უფლება ირღვევა, თქვენ ან წარმოდგენის შემსრულებლებმა უნდა დაიძახოთ: „გაშეშდი!“.

მოქმედება წყდება და მონაწილეები იწყებენ განხილვას:

ა. ადამიანის რომელი უფლება ირღვევა?

ბ. როგორ შევცვალოთ მოქმედება, რომ აღვკვეთოთ დარღვევა და დავიცვათ პერსონაჟები?

სთხოვეთ დამდგმელ ჯგუფს, შეცვალოს სპექტაკლის დაბოლოება იმ ერთი ან მეტი რეკომენდაციის გათვალისწინებით, რომლებიც განხილვის დროს გამოითქვა.

სავარჯიშოს შემდგომი განხილვა და შეფასება:

1. განიხილეთ სავარჯიშო შემდეგი კითხვების საშუალებით:

ა. რას ფიქრობთ სპექტაკლზე?

ბ. როგორ შეარჩია თქვენმა ჯგუფმა დადგმისთვის ეს ზღაპარი?

გ. როგორ იმუშავა თქვენმა ჯგუფმა, როგორც გუნდმა?

დ. რა მეთოდი გამოიყენეთ ზღაპრის შერჩევისას გადაწყვეტილების მისაღებად?

როლების გასანაწილებლად?

ე. რას გრძნობდით როლის შესრულებისას?

2. დაუკავშირეთ სავარჯიშო ადამიანის უფლებებს შემდეგი კითხვების გათვალისწინებით:

- ა. ოდესმე თუ განგიცდიათ ან შესწრებიხართ ისეთ სიტუაციებს, როგორიც სპექტაკლში იყო წარმოდგენილი?
- ბ. რა კავშირია ამ სიტუაციებსა და ადამიანის უფლებებს შორის? დაირღვა თუ არა რაიმე უფლება? დაცული ან გამოყენებული იყო თუ არა რაიმე უფლება?
- გ. მოგვარდა თუ არა წარმოდგენაში უფლების (უფლებების) დარღვევის შემთხვევა? როგორ? არსებობდა თუ არა პრობლემის გადაჭრის სხვა შესაძლო გზები?
- დ. რას გააკეთებდით რეალურ ცხოვრებაში მსგავსი პრობლემის მოსაგვარებლად?

სესია: კანონმდებლობა (დევიაციურ ქცევასთან მიმართებით)

1.სავარჯიშო „არასრულწლოვანთა დაცვა მავნე ზემოქმედებისაგან“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები გაეცნობიან კანონმდებლობას არასრულწლოვანთა დაცვის მავნე ზემოქმედებისაგან.

დრო – 40 წუთი.

საჭირო მასალა: ფოტოები, ამობეჭდილი სიტუაცია.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ეკითხება, თუ რამდენად დასაშვებია არასრულწლოვნისთვის თამბაქოსა და ალკოჰოლის შეძენა, აზარტული თამაშები? მონაწილეები გამოთქვამენ მოსაზრებებს. ტრენერი მონაწილეებს უკითხავს სიტუაციებს და აჩვენებს სიტუაციის შესაბამის სურათებს. სიტუაციის წაკითხვის შემდეგ ის სვამს შეკითხვებს და მართავს დისკუსიას.

სიტუაცია 1 – თამბაქოს შეძენა: 15 წლის ლუკა მამამ სიგარეტის საყიდლად სუპერმარკეტში გაგზავნა. გამყიდველმა ლუკას არ მიჰყიდა სიგარეტი და განუმარტა, რომ „არასრულწლოვნებისთვის თამბაქოს მიყიდვა აკრძალულია“.

კითხვა: სწორად მოიქცა თუ არა გამყიდველი?

მონაწილეები გამოთქვამენ მოსაზრებებს, ტრენერი ახმოვანებს სწორ პასუხს, რომელიც დასამახსოვრებელია.

პასუხი: გამყიდველი სწორად მოიქცა. სიგარეტის არასრულწლოვანისათვის მიყიდვა არის თამბაქოს რეალიზაციისათვის (გაყიდვისათვის) დადგენილი მოთხოვნების დარღვევა და ისჯება კანონით. „თამბაქოს პროდუქტის რეალიზაცია 18 წლამდე ასაკის პირზე“ გამოიწვევს სამართალდამრღვევის (გამყიდველის) დაჯარიმებას 100 ლარის ოდენობით.



სიტუაცია 2 – ალკოჰოლის შეძენა: 16 წლის ნიკას სუპერმარკეტში ლუდის შეძენა სურდა, თუმცა გამყიდველმა ამის საშუალება არ მისცა და განუმარტა, რომ არასრულწლოვანისათვის ალკოჰოლის მიყიდვის უფლება არ ჰქონდა. ნიკას კი მიაჩნია, რომ ამით მას ეზღუდება პიროვნების თავისუფალი განვითარების უფლება.

კითხვა: არის თუ არა ეს სწორი?

მონაწილეები გამოთქვამენ მოსაზრებებს. ტრენერი მონაწილეებს ეუბნება სწორ პასუხს, რომელიც დასამახსოვრებელია.

პასუხი: ნიკას მსჯელობა იმის შესახებ, რომ არასრულწლოვანისათვის ლუდის მიყიდვის აკრძალვით მას ეზღუდება პიროვნების თავისუფალი განვითარების უფლება, არ არის სწორი. ამ შემთხვევაში კანონმდებელი უფრო მეტ სიკეთედ არასრულწლოვნის მავნე ზეგავლენისაგან დაცვას მიიჩნევს და მისთვის ადგენს სპეციალურ წესებს. კანონით აკრძალულია მოზარდისათვის ნებისმიერი სახის ალკოჰოლური სასმელის მიყიდვა. „სრულწლოვანია პირი, რომელმაც მიაღწია თვრამეტი წლის ასაკს“, რადგან ნიკას არ მიუღწევია ამ ასაკისათვის, ამიტომ ის ითვლება არასრულწლოვნად და, შესაბამისად, მისთვის ლუდისა და სხვა ალკოჰოლური სასმელების მიყიდვა აკრძალულია.



სიტუაცია 3 – აზარტული თამაში: 17 წლის გიორგის საყვარელი გუნდია მადრიდის „რეალი“. ერთ დღესაც მეგობარმა ურჩია, ტოტალიზატორში ფსონი ამ გუნდზე დადეო, რადგან დარწმუნებული იყო მადრიდის „რეალის“ გამარჯვებაში. მაგრამ ტოტალიზატორის ერთ-ერთმა ხელმძღვანელმა გიორგის ამის საშუალება არ მისცა.

კითხვა: გიორგის აინტერესებს, ჰქონდა თუ არა ხელმძღვანელს ამის უფლება?

მონაწილეები გამოთქვამენ მოსაზრებებს. ტრენერი მონაწილეებს სწორ პასუხს ეუბნება, რომელიც დასამახსოვრებელია.

„მავნე ზეგავლენისაგან არასრულწლოვანთა დაცვის შესახებ“ კანონით, ტოტალიზატორის ხელმძღვანელს უფლება აქვს, შეამოწმოს დაწესებულებაში შესულ (მათ შორის, არამოთამაშე) პირთა ასაკი და არასრულწლოვნებს მოსთხოვოს, დატოვონ დაწესებულება. „21 წლამდე ასაკის პირის სამორინეში ან/და აზარტულ კლუბში სათამაშოდ დაშვება ან 18 წლამდე ასაკის პირის სათამაშო აპარატების სალონში სათამაშოდ დაშვება“ გამოიწვევს ორგანიზატორის დაჯარიმებას 5000 ლარის ოდენობით.

2. სავარჯიშო „საზოგადოებრივი ტრანსპორტით სარგებლობის წესების დარღვევა“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები შეისწავლიან წესებს, რომლებიც დადგენილია საზოგადოებრივი ტრანსპორტით მოსარგებლეთათვის, და რომელთა დაცვა აუცილებელია.

დრო – 40 წუთი.

საჭირო მასალა: ფოტოები, ამობეჭდილი სიტუაცია.



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს, გაიხსენონ სიტუაცია, როდესაც საზოგადოებრივ ტრანსპორტში (ავტობუსი, მეტრო...) მოქალაქე უბილეთოდ მგზავრობდა, ან თუ დაუნახავთ, რომ მგზავრი ავტობუსის სავარძელს აზიანებდა, ანდა, მაგალითად, განზრახ აფერხებდა გაჩერებაზე მეტროს ვაგონის კარის გაღება-დახურვას. მონაწილეები იხსენებენ სიტუაციებს, იმართება დისკუსია, სწორად მოიქცა თუ არა მოქალაქე და მსგავსი ქმედებისას უნდა დაჯარიმდეს თუ არა ის.

ტრენერი მონაწილეებს უკითხავს სიტუაციებს (ანახებს შესაბამის ფოტოებს). მონაწილეებმა უნდა გამოიყენონ, საზოგადოებრივი ტრანსპორტით სარგებლობის რომელი წესი დაარღვია მოქალაქემ. ტრენერი მონაწილეებს აცნობს სანქციებს.

სიტუაცია 1 – უბილეთოდ მგზავრობა: ავტობუსში მგზავრობის დროს თავის ბილეთის შესაძენად არც ფული აღმოაჩნდა საკმარისი და არც მოსწავლის მოწმობა, ამის გამო კონტროლიორმა 5 ლარით დააჯარიმა. თავის ეს დაჯარიმება უკანონოდ მიაჩნია და მოსწავლის ბარათის წარდგენის შემთხვევაში მის გაუქმებას მოითხოვს. თავის აინტერესებს ამ საკითხის რეგულაციები.

ასეთ შემთხვევაში მოქმედი კანონმდებლობა არ განსაზღვრავს უფასოდ მგზავრობის უფლების დამადასტურებელი დოკუმენტაციის მოგვიანებით წარდგენის პროცედურებს. ამდენად, თავის ქმედება ჩვეულებრივ სამართალდარღვევად ჩაითვლება. „უბილეთოდ მგზავრობა“ სამგზავრო ავტობუსით ან სამარშრუტო ტაქსით (მიკროავტობუსით) გამოიწვევს 5 ლარის ოდენობით დაჯარიმებას.

სიტუაცია 2 – ავტობუსის სავარძლის დაზიანება: 17 წლის თორნიკე ავტობუსით ბრუნდებოდა სახლში და მგზავრობისას ავტობუსის ერთ-ერთი სავარძელი სათამაშო

დანით დააზიანა. ეს შეამჩნია მძღოლმა და ადმინისტრაციაში შესაბამისი შეტყობინება გაგზავნა. შემდეგ გაჩერებაზე საპატრულო პოლიციამ თორნიკეს სამართალდარღვევის ოქმი შეუდგინა, რა სახის სასჯელი ელის მას?

აღნიშნული სამართალდარღვევის ოქმს პოლიციის უფლებამოსილი პირი, საქმის სხვა მასალებთან ერთად (მაგალითად, დანა, ფოტოსურათები და სხვა), განიხილავს მისი შედეგიდან 7 დღის ვადაში. ჯარიმის ოდენობა აისახება საქმის განხილვის შედეგად გამოტანილ დადგენილებაში.

სიტუაცია 3 – მეტროს მოძრაობის შეფერხება: კობა და ნოდარი სკოლის შემდეგ მეტროთი გაემგზავრნენ სახლში. დიდუბის გაჩერებაზე ნოდარმა ფეხი დაუდო კარს,

რის გამოც ის ვეღარ დაიკეტა. მატარებლის მესაჭემ მიკროფონში მოუწოდა მგზავრებს, გაეთავისუფლებინათ კარი. ნოდარმა მესაჭის მოწოდება ყურად არ იღო, ამიტომ მეტროპოლიტენის ადმინისტრაციის თანამშრომელმა ის დააჯარიმა. რომელი კანონით ისჯება ნოდარის ქმედება?

გაჩერებაზე მეტროს ვაგონის კარის გაღება-დახურვის განზრახ შეფერხების გამო პირის დაჯარიმებასთან დაკავშირებული საკითხები მოწესრიგებულია საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსით, რომელიც გამოიწვევს დაჯარიმებას შრომის ანაზღაურების ნახევარ მინიმალურ ოდენობამდე.

3. სავარჯიშო „განსაცდელში მიტოვება“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეებმა შეძლონ, დაეხმარონ განსაცდელში მყოფ ადამიანებს.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალა: ამობეჭდილი სიტუაცია.



ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს უკითხავს სიტუაციას: „განსაცდელში მიტოვება“ (თემის სახელს არ ახსენებს ტრენერი). შემდეგ ის ეკითხება მონაწილეებს, თუ რა იყო გადმოცემული სიტუაციაში? რა თემას ეხება სიტუაცია?

სიტუაცია: 16 წლის ნიკას მეზობელმა სთხოვა, ნახევარი საათით მიეხედა მისი ბავშვებისთვის, რომლებიც აუზში ჭყუმპალობდნენ. აუზი ღრმა იყო და ბავშვებმა ცურვა კარგად არ იცოდნენ. ნიკა დაეთანხმა და ბავშვებს თვალყურს ადევნებდა, მაგრამ ცოტა ხანში მას მეგობარმა ზვიადმა დაუძახა. ნიკამ მიატოვა ბავშვები და ზვიადთან ერთად სათევზაოდ წავიდა. ერთ-ერთი ბავშვი კი, რომელიც ღრმად შევიდა აუზში, შემთხვევითმა გამვლელმა დახრჩობას ძლივს გადაარჩინა.

დისკუსია: აგებს თუ არა პასუხს ნიკა და რისთვის?

ტრენერი უხსნის მონაწილეებს: ნიკამ ჩაიდინა დანაშაული – მოიქცა უპასუხისმგებლოდ და მიატოვა ბავშვები. დახმარების გარეშე მიტოვება იმისა, ვინც სიცოცხლისათვის საშიშ მდგომარეობაში იმყოფებოდა და შესაძლებლობა არ ჰქონდა, მიეღო ზომები თავის დასაცავად, თუკი მიმტოვებელს მასზე ზრუნვა ევალებოდა და შეეძლო მისი დახმარება, ისჯება ჯარიმით ან გამოსასწორებელი სამუშაოთი ვადით ერთ წლამდე, ან საზოგადოებისათვის სასარგებლო შრომის ვადით ას ოციდან ორას ორმოც საათამდე, ანდა თავისუფლების აღკვეთის ვადით ორ წლამდე.

4. სავარჯიშო „ჩაგვრა“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეებმა ისწავლონ პრობლემის გადაჭრის გზები და პრობლემის გადასაწყვეტისას არ გამოიყენონ ფიზიკური ძალა.

დრო – 40 წუთი.

საჭირო მასალა: ფოტოები, სიტუაცია, ფლიპჩარტი, მარკერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი იატაკზე ან მაგიდაზე ალაგებს სურათებს, რომლებზეც „ჩაგვრა“ ასახულია. მონაწილეებმა უნდა ამოიცნონ, თუ რა არის ფოტოებზე გადმოცემული და იმსჯელონ, რას ხედავენ, რა მოეწონათ, რა არ მოეწონათ, რატომ?





ტრენერი მონაწილეებს ეკითხება, თუ რა იწვევს ჩაგვრას? მონაწილეების მიერ გამოთქმულ მოსაზრებებს ტრენერი ფლიპჩარტზე წერს.

ტრენერი მონაწილეებს უკითხავს სიტუაციას „ჩაგვრის“ შესახებ. მოსმენის შემდეგ მონაწილეები მსჯელობენ, რა მოეწონათ, რა არ მოეწონათ და რატომ?

სიტუაცია: კობა კარგად სწავლობს და ამიტომ თანაკლასელი კოტე მუდმივად აბუჩად იგდებს და ამცირებს. კოტეს თანაკლასელი ბიჭებიც ბაძავენ. დაბრიყვებული კობა მუდმივად მათი დაცინვისა და ჩაგვრის ობიექტია. ერთ დღესაც, კობა კოტეს საკლასო კარის უკან ჩაუსაფრდა და გაკვეთილიდან გამოსულს ხელი ჰკრა და წააქცია. დაცემის შედეგად კობას ცხვირი გაუტყდა.

ტრენერი მონაწილეებს უხსნის, რომ კოტე სისტემატურად ცდილობდა თანაკლასელის ჩაგვრას. კონკრეტულ შემთხვევაში კი მან ჩაიდინა დანაშაული – ჯანმრთელობის მსუბუქი დაზიანება არაპირდაპირი განზრახვით.

დისკუსია: თქვენ როგორ მოიქცეოდით მსგავს სიტუაციაში?

5. სავარჯიშო „ყაჩაღობა“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეებმა გაიაზრონ, თუ რას ნიშნავს „ყაჩაღობა“ და რა სასჯელი მოჰყვება მსგავს ქმედებას.

დრო – 40 წუთი.

საჭირო მასალა: ფლიპჩარტი, მარკერი, თაბახის ფურცელი, კალამი. **ინსტრუქცია:** ტრენერი მონაწილეებს ეკითხება, თუ რას ნიშნავს „ყაჩაღობა“. მონაწილეების მიერ გამოთქმულ მოსაზრებებს ტრენერი ფლიპჩარტზე წერს. ტრენერი მონაწილეებს განუმარტავს „ყაჩაღობის“ არსს – ყაჩაღობა არის დანაშაული, რომელიც არა მარტო ადამიანის საკუთრებას, არამედ მის სიცოცხლესა და ჯანმრთელობას უქმნის საფრთხეს. ყაჩაღობა განსხვავდება მარცვისა და ქურდობისაგან. მათ შორის საერთო არის ის, რომ სამივე შემთხვევაში დამნაშავე ცდილობს,

სხვის ქონებას დაეუფლოს, თუმცა ისინი ერთმანეთისაგან განსხვავდებიან შემდეგი მეთოდით: ქურდობის დროს დამნაშავე მოქმედებს ფარულად, მარცვის დროს – აშკარად, ხოლო ყაჩაღობის დროს სიცოცხლის ან ჯანმრთელობისათვის საშიშ ძალადობას იყენებს.

ყაჩაღობის დროს ხშირ შემთხვევაში ხდება ჯგუფური თავდასხმა. „ყაჩაღობა“ არის თავდასხმა სხვისი ნივთის მართლსაწინააღმდეგოდ მისაკუთრების მიზნით, ჩადენილი სიცოცხლისათვის ან ჯანმრთელობისათვის საშიში ძალადობით, ანდა ასეთი ძალადობის გამოყენების მუქარით. მსგავსი ქმედებისათვის დამნაშავე ისჯება თავისუფლების აღკვეთით ხუთიდან შვიდ წლამდე ვადით, ჯგუფურად ჩადენილი ყაჩაღობისათვის კი ისჯება თავისუფლების აღკვეთით ექვსიდან ცხრა წლამდე ვადით. ტრენერი სთხოვს მონაწილეებს, შეადგინონ პატარა მოთხრობა „ყაჩაღობაზე“.

6. სავარჯიშო „მარცვა“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეებმა გაიაზრონ „ძალადობის“ მნიშვნელობა და მისი სანქციები. დრო – 40 წუთი.

საჭირო მასალა: ფლიპჩარტი, მარკერი, ამობეჭდილი სიტუაციები.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს, გაიხსენონ, რას ნიშნავს „ყაჩაღობა“.

მონაწილეების მიერ გამოთქმულ მოსაზრებებს ის ფლიპჩარტზე წერს. შემდეგ ეკითხება, რას ნიშნავს „ძალადობა“? მათ მოსაზრებას ტრენერი ფლიპჩარტზე წერს. ის მონაწილეებს უხსნის, რომ „მარცვა“ არის სხვისი ნივთის აშკარა დაუფლება მართლსაწინააღმდეგოდ მისაკუთრების მიზნით და ისჯება ჯარიმით ან თავისუფლების შეზღუდვის ვადით სამიდან ხუთ წლამდე. ტრენერი მონაწილეებს უკითხავს სიტუაციებს „ყაჩაღობის“ და „ძალადობის“ შესახებ მონაწილეებმა უნდა გამოიყენონ, რომელი სიტუაცია შეესაბამება „ყაჩაღობას“, ხოლო რომელი სიტუაცია – „ძალადობას“.

სიტუაცია „ყაჩაღობა“: ქუჩაში მიმავალ გიორგის ორი ბიჭი მიუახლოვდა. ერთ-ერთმა მათგანმა სთხოვა, მობილურით დამარეკინეო. როცა გიორგიმ მას ტელეფონი მიაწოდა, ბიჭმა ხელიდან გამოსტაცა და გაიქცა, მეორე კი გიორგის დანით დაემუქრა.

სიტუაცია „ძალადობა“ : გაკვეთილებიდან გამოსულმა გუგამ მაღაზიაში შენიშნა, რომ ერთი ცალი ბანანი 90 თეთრად იყიდებოდა, გუგას ფული არ ჰქონდა, მაგრამ ძალიან შიოდა, ამიტომ გამყიდველის თვალწინ დასტაცა ბანანს ხელი და გაიქცა. გამყიდველი მას ვერ დაეწია, თუმცა გამოიძახა პოლიცია, რომელმაც გუგა დააკავა.

კითხვები დისკუსიითვის:

1. მოზარდს, რომელიც ჩაიდენს „ყაჩაღობას“, რა სასჯელი ეკისრება?
2. მოზარდს, რომელიც ჩაიდენს „ძალადობას“ რა სასჯელი ეკისრება?



გაიხსენეთ სიტუაცია „ძარცვის“ შესახებ, თქვენ როგორ მოიქცეოდით გუგას შემთხვევაში?

7. სავარჯიშო „ცივი იარაღის ტარება“

სასწავლო მიზანი: კონფლიქტური სიტუაციებისთვის თავის არიდება.

დრო– 30 წუთი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ეკითხება, მისაღებია თუ არა, რომ მოზარდმა ცივი იარაღი ატაროს? მონაწილეები გამოთქვამენ საკუთარ მოსაზრებას და იმართება დისკუსია.

ტრენერი მონაწილეებს უკითხავს სიტუაციას „ცივი იარაღის ტარების შესახებ“.

სიტუაცია: 17 წლის გოგა გატაცებულია დანებით. მას სურს, შეაგროვოს სხვადასხვა ცნობილი ფირმის დანები და ჯიბის ფულით ყიდულობს ხოლმე. ერთ დღესაც სკოლის ეზოში მდგარ გოგას ხელში „ოპინელის“ ფირმის დანა ეჭირა და თანაკლასელებს აჩვენებდა. ამ დროს იგი პოლიციელმა შენიშნა და დააკავა.

გოგამ ჩაიდინა დანაშაული – „ცივი იარაღის ტარება დანაშაულია“.

21 წლის ასაკს მიუღწეველი ან ნასამართლეობის მქონე ან/და ნარკოტიკების მოხმარებისთვის ადმინისტრაციულ სახდელ დადებული პირის მიერ ცივი იარაღის ტარება ისჯება ჯარიმით.

ტრენერი მონაწილეებს უხსნის, რომ მოზარდების მიერ დანის ტარება ხშირად ჯანმრთელობის დაზიანებისა და ზოგჯერ სიკვდილის მიზეზიც ხდება. ზოგს მიაჩნია, რომ დანის ტარება უსაფრთხოებისა და თავდაცვისათვის აუცილებელია. სამართლებრივად ეს არგუმენტი ნაკლებად მყარია. დანის მატარებელი ფლობს უპირატესობას და გაუჭირდება, ამტკიცოს, რომ დანაშაულის ჩადენის დროს იმყოფებოდა აუცილებელი მოგერიების მდგომარეობაში. ის რომც გამართლდეს აუცილებელი მოგერიების გამო, მაინც ვერ გადაურჩება პასუხისმგებლობას ცივი იარაღის უკანონოდ ტარებისათვის. რაც შეეხება ზნეობრივ მხარეს, არც ერთ კულტურაში ჩხუბისას ცივი იარაღის გამოყენება გმირობად არ ითვლება და ადამიანის ლაჩრობაზე უფრო მიუთითებს, ვიდრე მის გაბედულებასა და სიმამაცეზე.



8. სავარჯიშო „გაკვეთილების გაცდენა“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეებმა გაიაზრონ, სკოლაში სიარულისა და გაკვეთილებზე სავალდებულო დასწრების მნიშვნელობა.

დრო – 40 წუთი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ეკითხება, ხშირად აცდენენ თუ არა სკოლას? რა მიზეზის გამო აცდენთ ხოლმე სკოლას? იცით, სკოლის ხშირი გაცდენის შემთხვევაში სკოლის ადმინისტრაცია რა ზომებს იღებს?

ტრენერი მონაწილეებს უკითხავს სიტუაციას: რუსთაველის გამზირზე მიმდინარეობს მშვიდობიანი დემონსტრაცია. ეთუნამ და მისმა თანაკლასელებმა დემონსტრაციაზე წასვლა გაკვეთილების პერიოდში მოინდომეს, თუმცა მასწავლებელმა მათ ამის უფლება არ მისცა. მიუხედავად ამისა, მოსწავლეებმა მაინც გააცდინეს გაკვეთილები და დემონსტრაციაზე წავიდნენ. ეს არ იყო პირველი შემთხვევა, ისინი ხშირად აცდენენ სკოლას და გაკვეთილებიდან იპარებიან.

ტრენერი მონაწილეებს განუმარტავს, რომ მოსწავლეებს არ ჰქონდათ გაკვეთილების პერიოდში დემონსტრაციაზე წასვლის უფლება. ასევე, მოსწავლემ ხშირად არ უნდა გააცდინოს სკოლა. წინააღმდეგ შემთხვევაში, სკოლას აქვს თავისი შინაგანაწესი, რომლის მიხედვითაც, იმ მოსწავლეების შესახებ, რომლებიც ხშირად იპარებიან გაკვეთილებიდან, დისციპლინარულ კომიტეტზე იმსჯელებენ. დისციპლინარული კომიტეტი არის ჯგუფი, რომელიც განიხილავს მოსწავლის ჩადენილ ქმედებას და დაუწესებს მას სასჯელს: გაფრთხილებას, სასტიკ გაფრთხილებას და სკოლიდან დათხოვნას.

ტრენერი სთხოვს მონაწილეებს, დაიხსომონ ზემოთ აღნიშნული წესი და გაითვალისწინონ ის „გაკვეთილების გაცდენის“ დროს.

9. სავარჯიშო „ნარკოტიკი“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეებმა გაიაზრონ ნარკოტიკის მნიშვნელობა და გაითვალისწინონ რჩევები.

დრო – 40 წუთი.

საჭირო მასალა: ამობეჭდილი სიტუაციები.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს უხსნის, რომ ნარკოტიკი არის ნივთიერება, რომელიც გავლენას ახდენს ფსიქიკურ აქტივობაზე და იწვევს ფსიქიკური ან/ და ფიზიკური დამოკიდებულების ჩამოყალიბებას. ნარკოტიკების მოხმარება ადმინისტრაციული სამართალდარღვევაა, ხოლო განმეორების შემთხვევაში დანაშაულია. ნარკოტიკული საშუალების მცირე ოდენობით უკანონოდ შეძენა ან შენახვა გასაღების მიზნის გარეშე, ანდა ნარკოტიკული საშუალების მოხმარება ექიმის დანიშნულების გარეშე, გამოიწვევს დაჯარიმებას 500 ლარის ოდენობით ან, გამონაკლის შემთხვევაში, ადმინისტრაციულ პატიმრობას 30 დღემდე. ნარკოტიკული საშუალების უკანონოდ დამზადება, წარმოება, შეძენა, შენახვა, გადაზიდვა, ან გასაღება ისჯება თავისუფლების აღკვეთის ვადით 11 წლამდე.

ტრენერი მონაწილეებს უკითხავს სიტუაციებს და მონაწილეები გამოთქვამენ მოსაზრებებს.

სიტუაცია 1: გოგლას უბნელმა ბიჭებმა „სუბოტექსი“ შესთავაზეს, უთხრეს, კარგ ხასიათზე აყენებს და საზიანოც არ არისო. გოგლას გაგონილი ჰქონდა, რომ სუბოტექსი ნარკოტიკია და თავი შეიკავა გასინჯვისგან.

მონაწილეები გამოთქვამენ მოსაზრებებს. ტრენერი უხსნის მონაწილეებს, რომ გოგლამ სწორი გადაწყვეტილება მიიღო, გასინჯვაზე უარი რომ განაცხადა. უნდა ვიცოდეთ, რომ „სუბოტექსი“ ნარკოტიკული მედიკამენტია, რომელსაც ექიმის ზედამხედველობის ქვეშ მყოფი „ჰეროინზე“ დამოკიდებული პაციენტების სამკურნალოდ იყენებენ.

სიტუაცია 2: ერთ დღეს კოტეს უბნელმა ბიჭებმა ჰეროინის გასინჯვა შესთავაზეს. კოტემ იცოდა, რომ ჰეროინი ნარკოტიკია და უარი განაცხადა.

მონაწილეები გამოთქვამენ თავიანთ მოსაზრებას. ტრენერი უხსნის მონაწილეებს, კოტეს შესთავაზეს ნარკოტიკული ნივთიერება, მან სწორი გადაწყვეტილება მიიღო, როდესაც უარი განაცხადა ნარკოტიკის მოხმარებაზე. ჰეროინი მიეკუთვნება ნარკოტიკულ საშუალებათა რიგს.

სიტუაცია 3: თაზოს რამდენიმე მეგობარი ჩუმად იკრიბება სკოლის უკანა ეზოში და წებოს ისუნთქავს. თაზომ იცის, რომ ეს ჯანმრთელობისათვის ცუდია და უარს ამბობს წებოს შესუნთქვაზე.

მონაწილეები გამოთქვამენ მოსაზრებებს. ტრენერი უხსნის მათ, რომ წებოს შესუნთქვა დასჯადი არ არის, მაგრამ ჯანმრთელობისა და სიცოცხლისათვის საშიშია. აზიანებს ტვინის უჯრედებს, გულს, იწვევს სმენის დაქვეითებას ან დაკარგვას, კბილების ცვენას, სხვადასხვა ორგანოების ფუნქციის დაქვეითებასა და მოშლას, ნერვული სისტემისა და სხვა ჯანმრთელობის პრობლემებს.

ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს, დაიხსომონ და გაითვალისწინონ ზემოთაღნიშნული რჩევები.

სესია: მორალური მსჯელობა

სავარჯიშო „ღირებულებები“

სასწავლო მიზანი: ღირებულებების შესახებ ინფორმაციის გაღრმავება, თვითშეფასების უნარის განვითარება.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: ფლიპჩარტი, მარკერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს, ჩამოთვალონ მათთვის ცნობილი ღირებულებები, თვითონ კი აფიქსირებს მათ დაფაზე ან ფლიპჩარტზე. შემდეგ მსჯელობენ, თუ რამდენად რაციონალურია თითოეული ღირებულება, განიხილავენ ღირებულებების მნიშვნელობას და მათ გავლენას თვითშეფასებაზე.

- ღირებულებები ეს არის ძალიან ძლიერი გრძნობები ან რწმენები მნიშვნელოვან საკითხებთან დაკავშირებით.
- ღირებულებები მართავენ ჩვენს ქცევებს.
- ღირებულებები ჩვენს ცხოვრებას აზრსა და მიმართულებას ანიჭებენ.
- ღირებულებები ადრეული ბავშვობიდან გვიყალიბდება იმ ადამიანების დახმარებით, ვისთან ერთადაც დიდ დროს ვატარებთ.
- სხვადასხვა ადამიანებს განსხვავებული ღირებულებები აქვთ.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. თქვენი აზრით, როგორ ვქმნით საკუთარ ღირებულებათა სისტემას?
2. როგორ ვსწავლობთ, რომ რაღაც კარგია ან ცუდი?
3. ვინ გვცხმარება ჩვენი ღირებულებათა სისტემის შექმნაში?
4. ვინ არიან ის ადამიანები, რომლებიც გავლენას ახდენენ ჩვენს ღირებულებათა სისტემაზე?



2. სავარჯიშო „ფოტოკოლაჟი მორალზე“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეებმა შეძლონ მორალური და ამორალური ქცევების გარჩევა.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალა: ფოტოები, ფლიპჩარტი, მარკერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მოსწავლეებს აჩვენებს ფოტოებს, რომლებზეც საზოგადოების სხვადასხვა სფეროში მორალური ქცევაა ასახული.

ფოტოების შინაარსი:

- ა. როგორ უთმობს ახალგაზრდა მოხუცებულს ადგილს, ბ. მამაკაცები გზას უთმობენ ქალბატონებს, გ. სუფრასთან არ დეჟავენ სადეჟ რეზინს, დ, მოსწავლე არ ზის მერხზე ფეხებზემოწყობილი...

იმართება დისკუსია კითხვების გათვალისწინებით:

1. რა არის მორალური?
2. რა არის ამორალური?
3. რა როლს ასრულებს მორალი ადამიანის ცხოვრებაში?

3. სავარჯიშო „მოთხრობა მორალზე“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები ისწავლიან მოსმენას და საკუთარი დასკვნების გაკეთებას მორალის შესახებ. გაიაზრებენ, რა არის მორალური და რა – ამორალური.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: ამობეჭდილი მოთხრობა, ფლიპჩარტი, მარკერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს გამოუცხადებს, რომ წაუკითხავს პატარა მოთხრობას მორალის შესახებ. სთხოვს, მოუსმინონ ყურადღებით და წინასწარ დარიგებულ წებოვან ქაღალდებზე ჩამოწერონ, თუ რა იყო მოთხრობაში მორალური და ამორალური. ტრენერს გამზადებული აქვს ორი ფლიპჩარტი – „მორალური“ და „ამორალური“. მონაწილეები გამოდიან და შესაბამის ფლიპჩარტზე აწებებენ თავიანთ მოსაზრებებს. ტრენერი კითხულობს და ერთად განიხილავენ მოთხრობას.

სესია: ბულინგი

1. სავარჯიშო „რა არის ბულინგი“

სასწავლო მიზანი: ბულინგის არსის გააზრება.

დრო – 30 წუთი.

საჭირო მასალა: ფლიპჩარტი, მარკერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი გონებრივი იერიშის საშუალებით აგროვებს მონაწილეების მოსაზრებებს ბულინგის რაობაზე და აფიქსირებს მათ ფლიპჩარტზე. შემდეგ ხსნის

 ტერმინ ბულინგს: ბულინგი ეს არის ძალადობა თანატოლთა შორის. ის მოიცავს ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ ძალადობას, რომელიც ხორციელდება ბავშვების ჯგუფის მიერ და მიზნად ისახავს სხვა ბავშვის დაჩაგვრას, დაშინებას და დამორჩილებას. ბულინგი გვხვდება როგორც გოგონებში, ასევე ბიჭებში, ზოგჯერ კი ზრდასრულ ადამიანებშიც იჩენს თავს.

ტრენერი მონაწილეებს უკითხავს ბარათებზე დაწერილ სიტუაციებს. მათ უნდა ამოიცნონ, თუ რა ტიპის ბულინგზეა საუბარი:

1. ეკას საუბრის დროს ენა ებმის. მას თანაკლასელებმა „ბლუ“ შეარქვეს.
2. სალომე სკოლაში თავისი დის ტანსაცმლით დადის, რომელიც საგრძნობლად დიდი აქვს, კლასელები ამის გამო მას დასცინიან.
3. ლაშა და თორნიკე შესვენებებზე უმცროსკლასელებს ფულს სძალავენ.
4. ერეკლე კლასის შესასვლელში იდგა და ყველა შემომსვლელს წიხლს უთავაზებდა.
5. კლასში ბავშვებმა სპექტაკლის დადგმა გადაწყვიტეს, თეონას როლი არ ერგო.
6. ავთოს ყოველ დილით მერხზე შეურაცხმყოფელი წარწერები ხვდება.
7. თენგოს სპორტის გაკვეთილზე ყოველთვის უმაღლეს სპორტულ ფორმას.
8. ლიკუნა კლასში ახალგადმოსული მოსწავლეა. ნანამ დაბადების დღე გადაიხადა, მთელი კლასი დაპატიჟა, ლიკუნას გარდა.
9. კლასში დანაშაული ყოველთვის ერთსა და იმავე ბავშვს, ლადოს ბრალდება.
10. როდესაც კლასში რამე პრობლემაა, ავთო მას მუშტებით აგვარებს.

2. სავარჯიშო „როგორ ავიცილოთ ძალადობა“

სასწავლო მიზანი: ძალადობის ძირითადი მიზეზების შესახებ ცოდნის გაღრმავება, კონფლიქტის მოგვარების არაძალადობრივი გზების შემუშავება.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: თაბახის ფურცელი, ფერადი ფანქრები.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებთან ერთად განიხილავს „ძალადობის“ თემას. რა არის ძალადობა? ძალადობის რა არსებული ფორმები შეგიძლიათ გაიხსენოთ? ტრენერი ეხმარება მონაწილეებს, გაიფართოონ წარმოდგენა ძალადობის შესახებ და შეიტყონ, რომ ფიზიკურის გარდა, ძალადობა შეიძლება იყოს სიტყვიერი და ფსიქოლოგიური.

ტრენერი მონაწილეებს ყოფს ჯგუფებად. განუმარტავს, რომ თითოეულმა ჯგუფმა 15 წუთის განმავლობაში უნდა განიხილოს ძალადობრივი სიტუაციები, რომლებსაც შესწრებიან ან განუცდიათ (მაგალითად, სკოლაში, ოჯახში, მეგობრებთან). ჯგუფი განხილული სიტუაციებიდან ერთ-ერთს შეარჩევს, ამ სიტუაციაზე „ადამიანთა ფოტოს“ შექმნის და სხვებს აჩვენებს. ეს „ადამიანთა ფოტო“ უნდა მოიცავდეს ჯგუფის ყველა წევრს და უნდა იყოს „გაშეშებული“, ანუ უხმო და უძრავი. ბავშვებმა სხეულით და სახის გამომეტყველებით უნდა გამოხატონ თავიანთი როლები „ფოტოზე“ (მაგალითად: მსხვერპლის, მოძალადის ან მოწმის).

ტრენერი სთხოვს თითოეულ ჯგუფს, წარმოადგინონ თავიანთი „ადამიანთა ფოტო“. სხვა ჯგუფები გამოთქვამენ მოსაზრებებს, თუ რას ასახავს „ფოტოსურათი“. „ფოტოსურათის“ წარმოდგენმა ჯგუფმა კომენტარები არ უნდა გააკეთოს. ფოტოების წარდგენის შემდეგ მონაწილეები უბრუნდებიან თავიანთ მცირე ჯგუფებს. მათი დავალებაა, მოიფიქრონ, თუ როგორ შეიძლება მათ მიერ წარმოდგენილი სიტუაციის ან კონფლიქტის მოგვარება ყოველგვარი ძალადობის გარეშე. ჯგუფები ქმნიან სხვა „ფოტოს“, რომლითაც ამ სიტუაციის მოგვარებას გამოხატავენ და წარადგენენ.

ყოველი ჩვენების შემდეგ იმართება მოკლე დისკუსია, რომლის დროსაც ჯერ სხვა ჯგუფები იტყვიან, რა დაინახეს „ფოტოსურათზე“, შემდეგ კი „ფოტოს“ წარმოდგენი ჯგუფი ახსნის, რაში იყო საქმე და როგორ მოგვარდა სიტუაცია.

ტრენერი სთხოვს მონაწილეებს, დაასახელონ კონფლიქტის მოგვარების სხვა შესაძლო გზები და შეაფასონ ისინი საკუთარი გამოცდილების გათვალისწინებით. ხაზგასმით აღნიშნეთ, რომ ჩვეულებრივ, ძალადობის დაძლევის ერთზე მეტი გზა არსებობს.

სავარჯიშოს განხილვა და შეფასება

განიხილეთ სავარჯიშო შემდეგი კითხვების დასმით:

- ა. შეგიძლიათ საკუთარი თავის გაიგივება ძალადობრივ სიტუაციაში „ადამიანთა ფოტოსთან“? ოდესმე თუ ყოფილხართ მსგავს სიტუაციაში?
- ბ. გაგიჭირდათ სიტუაციის/კონფლიქტის არაძალადობრივი მოგვარების გზის მოძებნა? რატომ?
- გ. როგორ იპოვეთ მოგვარების გზა?
- დ. როგორია იყო „ადამიანთა ფოტოს“ ნაწილი?
- ე. იგრძენით თუ არა თავი უკეთ სიტუაციის „ფოტოს“ ჩვენებისას? რატომ იგრძენით ან რატომ არ იგრძენით უკეთ თავი?
- ვ. რა მიზეზებმა შეიძლება გახადოს სიტუაცია ძალადობრივი ან ადამიანი მოძალადე?
- ზ. რა გზები არსებობს იმისა, რომ რთულ სიტუაციებში შეამციროთ ან თავიდან აიცილოთ ძალადობა?
- თ. ძალადობრივი ქცევის რა ნიშნები არსებობს?

დაუკავშირეთ სავარჯიშო ადამიანის უფლებებს შემდეგი კითხვების დასმით:

- ა. არსებობს თუ არა უფლება, რომელიც ადამიანს ძალადობისგან იცავს? ადამიანის რომელი უფლებები ეხება ძალადობის აღმოფხვრას?
- ბ. რატომ არის ძალადობის აღმოფხვრასთან დაკავშირებული ადამიანის უფლებები ძალიან მნიშვნელოვანი?
- დ. როგორ შეიძლება ადამიანის ამ უფლებების დაცვა?

3. სავარჯიშო „სიტყვები, რომლებიც გულს გვტკენს“

სასწავლო მიზანი: გულსატკენი გამონათქვამების მიზეზების განხილვა/გარკვევა, თუ როგორ განსხვავდება ადამიანის რეაქცია სხვადასხვა გამონათქვამზე.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: ფლიპჩარტი, მარკერი, წებოვანი ქაღალდი, კალამი.

ინსტრუქცია: დაწერეთ და წაიკითხეთ ბავშვის უფლებათა კონვენციის მე-13 მუხლი. მიუთითეთ, რომ ეს მუხლი ანიჭებს ბავშვს აზრის გამოხატვის უფლებას, მაგრამ ზღუდავს ისეთ მოსაზრებებს, რომლებიც არღვევს და ზიანს აყენებს სხვათა უფლებებს და რეპუტაციას. განიხილეთ აზრის გამოხატვის უფლება შემდეგი კითხვების დახმარებით:

- ა. ყოველთვის უნდა გვქონდეს იმის შესაძლებლობა, რომ ვთქვათ ის, რაც გვსურს?
- ბ. უნდა ვიყოთ თუ არა შეზღუდულნი იმაში, თუ რისი თქმა შეგვიძლია საკუთარი აზრის ან მრწამსის შესახებ?
- გ. რა ტიპის გამონათქვამები არღვევს სხვათა უფლებებს?
- დ. რა ტიპის გამონათქვამებს შეუძლია სხვათა რეპუტაციის შელახვა?

ტრენერი მონაწილეებს უხსნის, რომ ეს სავარჯიშო ზემოხსენებული საკითხების დადგენას ემსახურება, ურიგებს მათ პატარა ფურცლებს და სთხოვს, დაწერონ გულსატკენი გამონათქვამები, რომლებსაც ადამიანები იყენებენ, ან სახელები, რომლებსაც ბავშვები ერთმანეთს უწოდებენ ხოლმე. თითო გამონათქვამი თითო ფურცელზე იწერება. ტრენერი ქვემოთ მოყვანილ სქემას ხატავს ფლიპჩარტზე, აწერს ფრაზებს „გასაბრაზებლიდან“ „ძალიან გულსატკენამდე“ და კიდებს კედელზე.

მონაწილეები პატარა ფურცელზე ჩამოწერილ სიტყვებს შესაბამის გრაფაში ათავსებენ. სავარჯიშოს შესრულებისას მნიშვნელოვანია სიჩუმის დაცვა.

გასაბრაზებელი/ სახუმარო არაგულსატკენი	ცოტა გულსატკენი/ შეურაცხყოფელი	საშუალოდ გულსატკენი/ შეურაცხყოფელი	ძალიან გულსატკენი/ შეურაცხყოფელი	განსაკუთრებულია დ გულსატკენი/ შეურაცხყოფელი

ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს, სქემას კარგად დააკვირდნენ და დუმილი შეინარჩუნონ. როგორც წესი, ერთი და იგივე სიტყვა რამდენიმე გრაფაში შეგვხვდება და სხვადასხვა ხარისხის შეურაცხყოფად აღიქმება.

სავარჯიშოს შემდგომი განხილვა და შეფასება

მას შემდეგ, რაც მონაწილეები თავიანთ ადგილებს დაუბრუნდებიან, ქვემოთ მოყვანილი კითხვების დახმარებით გამოკითხეთ, თუ რა შენიშვნებს სქემაზე დაკვირვებისას:

- ა. ზოგიერთი სიტყვა ერთზე მეტ გრაფაში ხომ არ მოხვდა?
- ბ. გვაქვს განსხვავებული მოსაზრებები ერთსა და იმავე სიტყვასა და გამონათქვამზე? რატომ არის ზოგისთვის კონკრეტული სიტყვა არაგულსატკენი და ზოგისთვის – პირიქით, გულსატკენი და შეურაცხყოფელი?
- გ. მნიშვნელობა აქვს თუ არა, ვინ ან როგორ გამოთქვამს ამა თუ იმ სიტყვას?
- დ. რატომ იყენებენ ადამიანები ასეთ გამონათქვამებს/სიტყვებს?
- ე. გულისტკენა ძალადობის ერთ-ერთი ფორმა ხომ არ არის? რატომ?

სთხოვეთ მონაწილეებს, დაადგინონ, არსებობს თუ არა ტიპური გულსატკენი გამონათქვამები ან მათი კატეგორიები. გაიხსენონ, ჩამოთვალონ და ჩამოწერონ დაფაზე (მაგალითად, ფიზიკური ნაკლის ან უნარის, გონებრივი უნარის, სექსუალობის, ოჯახური ან ეთნიკური წარმომავლობის შესახებ), გააანალიზეთ მიღებული პასუხები შემდეგი კითხვების დახმარებით:

- ა. არის თუ არა ისეთი გამონათქვამები/სიტყვები, რომლებიც მხოლოდ გოგონებს ან მხოლოდ ბიჭებს შეეხება?
- ბ. თქვენი აზრით, რატომ ვიყენებთ გულსატკენ გამონათქვამებს ამ თემებთან მიმართებით?
- გ. რომელ საკითხებთან მიმართებით ვხვდებით ყველაზე მეტად გულსატკენ გამონათქვამებს?

დ. რა დასკვნებს გამოიტანთ გულსატკენი გამონათქვამების შესახებ?

სთხოვეთ მონაწილეებს, პირველ სქემაზე დაკრული წებოვანი ფურცლები მოხსნან და იმ თემის ან კატეგორიის ქვეშ მიაკრან, რომელსაც ყველაზე უფრო მეტად მიესადაგებიან. შეიძლება, სქემას დაემატოს კატეგორია სახელწოდებით „სხვა“.

მონაწილეები თავიანთ ადგილებს რომ დაუბრუნდებიან, ჰკითხეთ:

ა. რომელ კატეგორიაში მოგროვდა ყველაზე მეტი ფურცელი? როგორ ახსნით ამას?

ბ. ყველაზე უფრო გულსატკენად მიჩნეული სიტყვები რაიმე განსაკუთრებულ კატეგორიებად ხომ არ იყოფა?

გ. ხმამალა ნუ უპასუხებთ, იფიქრეთ: თქვენ მიერ გამოყენებული გამონათქვამებიც/სიტყვებიც კატეგორიებად ხომ არ იყოფა?

დ. დაყავით მონაწილეები მცირერიცხოვან ჯგუფებად და თითოეულ ჯგუფს მიეცით რამდენიმე ფურცელი, სადაც ძალიან გულსატკენი სიტყვა ეწერება. სთხოვეთ ერთ წარმომადგენელს ყოველი ჯგუფიდან, წაიკითხოს პირველი სიტყვა ან ფრაზა. ჯგუფმა უნდა აღიაროს, რომ ეს ფრაზა გულსატკენია და განიხილოს: 1) უნდა მიეცეთ თუ არა ადამიანებს მისი თქმის უფლება და 2) რა უნდა ვქნათ, თუკი ეს მოხდება. გაიმეორეთ ეს სავარჯიშო თითოეული სიტყვის/გამონათქვამის შემთხვევაში.

სთხოვეთ მონაწილეებს, გამოთქვან თავიანთი დასკვნები მე-3 ეტაპთან დაკავშირებით. დაუკავშირეთ გულსატკენი გამონათქვამები ადამიანის უფლებების საკითხებს შემდეგი კითხვების დახმარებით:

ა. ევალებათ თუ არა უფროსებს გულსატკენი გამონათქვამების აკრძალვა? თუ ევალებათ, რატომ?

ბ. ევალებათ თუ არა ბავშვებს გულსატკენი გამონათქვამების აკრძალვა? თუ ევალებათ, რატომ?

გ. რით შეგიძლიათ, დაუპირისპირდეთ გულსატკენ გამონათქვამებს თქვენ გარშემო?

დ. რატომ არის ეს მნიშვნელოვანი?

ე. როგორ არღვევს გულსატკენი გამონათქვამები ადამიანის უფლებებს?

4. სავარჯიშო „ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის მაგალითები“

სასწავლო მიზანი: სხვადასხვა სახის ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის განხილვა; სტრატეგიის, ადამიანების და ორგანიზაციების იდენტიფიცირება ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის მსხვერპლი ბავშვების დასახმარებლად. ფიზიკურ/ფსიქოლოგიურ ზეწოლაზე რეაგირების სხვადასხვა სახის ანალიზი.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: ფერადი ქაღალდები, მარკერები, მაკრატელი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს გააცნობს ინფორმაციას ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის შესახებ და ეკითხება:

- რას ნიშნავს ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლა?
- რა სახის ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის განხორციელება შეუძლიათ ადამიანებს?
- როგორ ფიქრობთ, რატომ მიმართავენ ადამიანები ფიზიკურ/ფსიქოლოგიურ ზეწოლას?
- რა გავლენას ახდენს ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლა მათზე, ვინც მისი მსხვერპლი ხდება? ვინც სხვის მიმართ ახორციელებს ფიზიკურ/ფსიქოლოგიურ ზეწოლას? მთელ საზოგადოებაზე?

ტრენერი სთხოვს თითოეულ მონაწილეს, ფერადი ქაღალდისგან საკუთარი ხელის ფორმა გამოჭრან. ყველა თითისთვის მოიფიქრონ და მიუსადაგონ თითო ადამიანი (მაგალითად: და-ძმა, მშობელი, მეგობარი, მასწავლებელი, სკოლის ადმინისტრატორი, პოლიცია, კონსულტანტი), ვისაც მიმართავენ, თუკი ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის მსხვერპლი გახდებიან. სთხოვეთ მათ, ისაუბრონ იმ დამხმარებელზე, ვინც დაასახელეს.

ტრენერი გამოუცხადებს მონაწილეებს, რომ განიხილავენ სხვადასხვა გზას, თუ როგორი რეაგირება შეუძლიათ ადამიანებს მოახდინონ ფიზიკურ/ფსიქოლოგიურ ზეწოლაზე. ამის საილუსტრაციოდ:

ა. წამყვანი წაიკითხავს ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის აღწერას.

თითოეული სიტუაციისთვის მოცემულია სამი სავარაუდო რეაგირება. გარდა ამისა, ყოველთვის შეიძლება მეოთხე რეაგირების მოფიქრება.

ბ. ოთახის თითოეული კუთხე დანომრილია. სიტუაციის და რეაგირების შესაძლო ვარიანტების მოსმენის შემდეგ მონაწილეები უნდა განთავსდნენ იმ კუთხეში, რომლის ნომერიც შეესაბამება მათ მოქმედებას.

ტრენერი კითხულობს ფიზიკურ/ფსიქოლოგიური ზეწოლის სიტუაციას და აძლევს მონაწილეებს დროს, რომ რეაგირების სახე აირჩიონ და ოთახის შესაბამის კუთხეს მიაშურონ. როდესაც მონაწილეები სათანადო პოზიციას დაიკავებენ, ტრენერი ეკითხება, თუ რატომ აირჩიეს აღნიშნული რეაგირება და რა უპირატესობა და სირთულეები აქვს მას. ღია კუთხეში მდგომი მონაწილეებიც აღწერენ მათი შესაძლო რეაგირების ფორმას.

სავარჯიშოს შემდგომი განხილვა და შეფასება

- როგორ მოგეწონათ სავარჯიშო?
- ძნელი ხომ არ იყო ზოგიერთ მაგალითზე რეაგირება? რომელზე და რატომ?
- შეგიძლიათ თუ არა დაუკავშიროთ რომელიმე მაგალითი თქვენს გამოცდილებას?
- სჭირდება თუ არა დახმარება და მხარდაჭერა ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის მსხვერპლს? რატომ?
- ვის შეუძლია მიმართოს დახმარებისა და მხარდაჭერისთვის ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის მსხვერპლმა?



- დაასახელეთ ზოგიერთი მიზეზი, რის გამოც ფიზიკურ/ფსიქოლოგიურ ზეწოლას მიმართავენ ხოლმე. რამდენად სამართლიანია ეს მიზეზები და მათი ქცევა?
- რას მოიმოქმედებდით, ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის მსხვერპლი რომ გამხდარიყავით, ადამიანს კი, რომელსაც დახმარებისთვის და მხარდაჭერისთვის მიმართეთ, არანაირი რეაგირება არ მოეხდინა?
- არსებობს თუ არა ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის სახეობა, რომელსაც ხშირად ეგუებიან ბავშვები და უფროსები?
- ვისი მოვალეობაა, დაეხმაროს და მხარი დაუჭიროს ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის მსხვერპლ ბავშვებს?
- შეიძლება თუ არა ზრდასრული ადამიანი გახდეს ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის მსხვერპლი? დაასახელეთ მაგალითები.
- ვისი მოვალეობაა, დაეხმაროს ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის მსხვერპლ ზრდასრულ ადამიანებს?
- რა შეიძლება გაკეთდეს იმ ადამიანების დასახმარებლად, რომლებიც თავად მიმართავენ ფიზიკურ/ფსიქოლოგიურ ზეწოლას, მათი ქცევა რომ შეიცვალოს?
- რა მოხდება, თუ არავინ გაუწევს წინააღმდეგობას ადამიანებს, რომლებიც ფიზიკურ/ფსიქოლოგიურ ზეწოლას მიმართავენ?

დაუკავშირეთ ეს სავარჯიშო ადამიანის უფლებებს და დასვით შემდეგი კითხვები:

აქვს თუ არა ვინმეს (სხვა) ადამიანზე ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის განხორციელების უფლება?

- რატომ აქვს ან რატომ არა აქვს?
- ადამიანის რომელი უფლება ირღვევა, როდესაც ფიზიკურ/ფსიქოლოგიურ ზეწოლას მიმართავენ?
- როგორ გააუმჯობესებს ყველასთვის ადამიანის უფლებების გარემოს ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის აღკვეთა?
- განხილვის ბოლოს სთხოვეთ მონაწილეებს, დახედონ მათ მიერ გამოჭრილ „დახმარების ხელს“ და დაამატონ სხვა ადამიანები ან ორგანიზაციები, რომლებსაც მიმართავენ ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის შემთხვევაში. შემდეგ „დახმარების ხელი“ ოთახში ისე მოათავსეთ, რომ მონაწილეებმა მომავალში მათი გამოყენება შეძლონ.

დასარიგებელი მასალა: ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის ამსახველი ნახატები.

თქვენი ამხანაგები უდიერად მოგიხსენიებენ, უზრდელ შეტყობინებებს გიგზავნიან და გაიძულებენ, სხვადასხვა ნივთები მისცეთ ხოლმე. ამის გამო თქვენ ცუდად გრძნობთ თავს. რა უნდა გააკეთოთ ასეთ დროს?

1. არაფერი. ალბათ შეცდომა დაუშვით, რაკი თქვენი ამხანაგები ასე გექცევიან.
2. თქვენც უდიერად უნდა მოექცეთ და დაემუქროთ.
3. უნდა დაელაპარაკოთ მშობლებს ან მასწავლებელს და მოუყვეთ, რაც ხდება.
4. სხვანაირად უნდა მოიქცეთ (ღია კუთხე).

თქვენი კლასელების ერთი ჯგუფი მობილური ტელეფონის გზავნილებით თქვენ შესახებ საწყენ ჭორებს ავრცელებს. ბევრ ბავშვს აღარ სურს თქვენთან თამაში და აღარც გელაპარაკებათ. თქვენი ამხანაგებიც კი ფიქრობენ, რომ შესაძლოა, ეს სიმართლეა. რა უნდა გააკეთოთ ასეთ დროს?

1. არაფერი. მაინც არავინ არ დაგიჯერებთ, თუ ჭორების სჯერათ.
2. თქვენც უნდა დაიწყოთ სხვა ბავშვებზე ცუდი ჭორების გავრცელება.
3. ყველას უნდა უთხრათ, რომ ჭორები სიმართლეს არ შეესაბამება.
4. სხვანაირად უნდა მოიქცეთ (ღია კუთხე).

თქვენი უფროსი და/მმა როგორც კი მარტო დაგიგულებთ, გამუდმებით გირტყამთ ხოლმე და გემუქრებათ, უარეს დღეში ჩაგაგდებ, თუ ვინმეს ეტყვიო. რა უნდა გააკეთოთ ასეთ დროს?

1. მშობლებს ან მასწავლებელს უნდა უთხრათ, რაც ხდება.
2. სკოლის ამხანაგებს უნდა სთხოვოთ, დაგეხმარონ დასთან/მმასთან ჩხუბში.
3. უთხრათ დას/მმას, რომ უნდა შეწყვიტოს ასე მოქცევა, რადგან ეს მტკივნეულია.
4. სხვანაირად უნდა მოიქცეთ (ღია კუთხე).

მასწავლებელი ყოველთვის სულელს გიწოდებთ, როდესაც არასწორად უპასუხებთ, და ამბობს, რომ აზრი არა აქვს თქვენთვის რაიმეს ახსნას, რადგან მაინც ვერ ისწავლით. სხვა ბავშვებმაც დაიწყეს თქვენი უდიერად მოხსენიება. რა უნდა გააკეთოთ ასეთ დროს?

1. პირდაპირ ხელმძღვანელ პირთან უნდა წახვიდეთ და უთხრათ, რაც ხდება.
2. დაიწყეთ გაკვეთილების გაცდენა, რადგან არ მოგწონთ სკოლაში სიარული.
3. ჰკითხოთ მშობლებს, თუ შეგიძლიათ კლასის ან სკოლის შეცვლა.
4. სხვანაირად უნდა მოიქცეთ (ღია კუთხე).

თქვენ საზავხულო ბანაკში შენიშნეთ, რომ თქვენი ამხანაგი უმცროს ბავშვებს აბრაზებს და დასცინის. გარდა ამისა, მათ ართმევს სხვადასხვა ნივთებს. რა უნდა გააკეთოთ ასეთ დროს?

1. უთხრათ ბანაკის უფროსებს მომხდარის შესახებ ისე, რომ ამხანაგმა ვერ გაიგოს.
2. დაეხმარეთ ამხანაგს პატარა ბავშვებისთვის ნივთების წართმევაში, რათა თქვენ არ წაგართვათ რამე ნივთი.
3. უთხრათ ამხანაგს, რომ, თქვენი აზრით, ის არასწორად იქცევა და რომ თავი უნდა დაანებოს პატარებს.
4. სხვანაირად უნდა მოიქცეთ (ღია კუთხე).

სხვა სკოლის უფროსკლასელებს მოსწონთ თქვენი სკოლელი დაწყებითი კლასის მოსწავლეების გაბრაზება. ისინი უსაფრდებიან შინ მიმავალ ან ავტობუსის გაჩერებაზე მყოფ ბავშვს, გარს ეხვევიან და ართმევენ ფულს, საჭმელს ან სათამაშოებს. ქვებსაც ესვრიან და უარესით ემუქრებიან ხოლმე. რა უნდა გააკეთოთ ასეთ დროს?

1. სიფრთხილე უნდა გამოიჩინოთ და სკოლაში ჯგუფთან ერთად იაროთ.
2. უფროსებს უნდა უთხრათ მომხდარის თაობაზე და დახმარება სთხოვოთ.
3. ქვები ან დანა უნდა ატაროთ თავის დასაცავად.
4. სხვანაირად უნდა მოიქცეთ (ღია კუთხე).

კლასში ახალი მოსწავლე ბიჭი გადმოვიდა, რომელიც დევნილია და თქვენი ამხანაგები მას რასისტული გამონათქვამებით მიმართავენ, დასცინიან ქართული ენის ცუდად ცოდნის გამო და ეუბნებიან, შენს სამშობლოში წადიო. რა უნდა გააკეთოთ ასეთ დროს?

1. თქვენც უნდა შეუერთდეთ მათ, ის ხომ თქვენი მეგობარიც არ არის და რაში გადარდებო.
2. უთხრათ მასწავლებელს, რომ თქვენი ამხანაგები რასისტული გამონათქვამებით მიმართავენ ახალ მოსწავლეს.
3. შესთავაზოთ ბიჭს დახმარება ქართული ენის შესწავლაში.
4. სხვანაირად უნდა მოიქცეთ (ღია კუთხე).

თქვენ აბრაზებდით ერთ-ერთ ამხანაგს, რომელსაც მართლაც უჭირდა წერა-კითხვა. შემდეგ შენიშნეთ, რომ ის მარტო იჯდა. ერთხელაც აცრემლებული დაინახეთ. რა უნდა გააკეთოთ ასეთ დროს?

1. არაფერი, რადგან ალბათ ცუდი დღე ჰქონდა და თქვენთან ამას არავითარი კავშირი არ აქვს.
2. აღარ გააბრაზებთ ამხანაგს და ჰკითხავთ ტირილის მიზეზს.
3. ეტყვიან ამხანაგს, რომ სხვების თანდასწრებით აღარ გააბრაზებთ, მაგრამ ისე ნამდვილი შტერია და დამატებითი მეცადინეობა სჭირდება.
4. სხვანაირად უნდა მოიქცეთ (ღია კუთხე).

გყავთ უფროსი ნახევარძმა, რომელსაც ძალიან უყვარხართ. მას ხშირად უნდა თქვენი მოფერება და მოხვევა. ეს უხერხულ მდგომარეობაში გაგდებთ, თუმცა თქვენც გიყვართ ის. რა უნდა გააკეთოთ ასეთ დროს?

1. უნდა უთხრათ მშობლებს ან მეორე ძმას/დას.

2. წინააღმდეგობა უნდა გაუწიოთ და როცა მოფერებას დაგიპირებთ, დაარტყათ.

3. თავი უნდა მოარიდოთ და დისტანცია შეინარჩუნოთ.

4. სხვანაირად უნდა მოიქცეთ (ღია კუთხე).

დანართი გვ. 178, „კომპასიტო“ (დასარიგებელი მასალა: ფიზიკური/ფსიქოლოგიური ზეწოლის სცენები).

სესია: ტოლერანტობა

1. სავარჯიშო „რა არის ტოლერანტობა“

სასწავლო მიზანი: ტოლერანტობის შესახებ ცოდნის გაღრმავება.

დრო – 20 წუთი.

საჭირო მასალა: ფლიპჩარტი, მარკერი.



ინსტრუქცია: ტრენერი ეკითხება მონაწილეებს, თუ რა არის ტოლერანტობა? თითოეული მონაწილის გამოთქმულ მოსაზრებას წერს ფლიპჩარტზე. ამის შემდეგ ტრენერი განმარტავს, თუ რას გულისხმობს ტოლერანტობა. ტოლერანტობა ეს არის ადამიანის უნარი, მიიღოს სხვა ისეთად, როგორც ის არის, განსხვავებული ადამიანი არ განსაჯოს და მტრად არ ჩათვალოს. ტოლერანტობა არ უნდა გავაიგივოთ ინდიფერენტულობასთან ან საკუთარი ინტერესების დათმობასთან. ტოლერანტი ადამიანი მზად არის, იმეგობროს სხვებთან, არ გარიყოს ისინი განსხვავებულობის გამო. ტოლერანტულობა არ გულისხმობს სხვისი პოზიციის გაზიარებას! შენ შეიძლება დარჩე შენს პოზიციაზე, მაგრამ იყო ტოლერანტული. მთავარია, არ შელახო სხვისი ღირსება და მიიღო სხვა ისეთად, როგორც ის არის!

2. სავარჯიშო „ჩვენ ერთი ოჯახი ვართ“

სასწავლო მიზანი: მრავალფეროვანის და განსხვავებულის მიმართ ტოლერანტულობის წახალისება, აღზრდის სხვადასხვა მეთოდზე დაფიქრება, ოჯახის განმარტებაზე საუბარი, ოჯახებში ბავშვების დისკრიმინაციის ფაქტების განხილვა, ოჯახსა და ადამიანის უფლებებს შორის კავშირის გამოკვეთა.

დრო – 45 წუთი.

საჭირო მასალა: მოამზადეთ ილუსტრაციები და ფოტოები ოჯახის თემაზე, ყველა ტიპის ოჯახის აღწერით (მაგალითად, მარტოხელა დედა ან მამა; კლასიკური ოჯახი; ერთი სქესის მშობლები და მათი ოჯახები; ოჯახები, სადაც იზრდებიან შვილები წინა ქორწინებებიდან; აყვანილი შვილების ოჯახები; დიდი ოჯახები, სადაც რამდენიმე თაობა ერთად ცხოვრობს).

ინსტრუქცია:

- 
- სავარჯიშოს დაწყებისთანავე განმარტეთ, რომ ამ სავარჯიშოს განხორციელების პროცესში განხილული იქნება ადამიანებს შორის ის სხვადასხვა სახის კავშირი და თანაცხოვრების სხვადასხვა ფორმა, რასაც ჩვენ ოჯახად მივიჩნევთ. ხაზგასმით აღნიშნეთ, რომ ოჯახები ერთმანეთისგან განსხვავდებიან.
 - სთხოვეთ მონაწილეებს, დახატონ ოჯახი, რომელშიც ცხოვრობენ (და არა ის, რომელსაც შესაძლოა, მოწყვეტილნი არიან, სადაც ოდესღაც ცხოვრობდნენ ან ცხოვრებას ისურვებდნენ და ა.შ.). თუკი ნახატზე დამატებითი ინფორმაციის აღნიშვნა მოუნდებათ (მაგალითად: ოჯახის წევრის სახელი და გვარი, ასაკი, სქესი), არ დაუშალოთ.
 - ჰკითხეთ, რა იციან მათგან განსხვავებული ტიპის ოჯახებზე და სთხოვეთ, ისაუბრონ ამ თემაზე, შემდეგ წარმოადგინონ საკუთარი ნახატები.
 - ერთობლივად განიხილეთ სხვადასხვა ტიპის ოჯახები და ჩამოწერეთ ეს ნუსხა დაფაზე. ოჯახის ის ტიპები აღნიშნეთ, რომლებზეც საუბარი არ ყოფილა.
 - დაყავით მონაწილეები მცირე, 4-5-კაციან ჯგუფებად და თითოეულ ჯგუფს თქვენ მიერ მომზადებული ფოტოები და ილუსტრაციები მიეცით. ჰკითხეთ, თუ რა განსხვავებებია მათ შორის, ასევე, რით არის ესა თუ ის ოჯახი „გამორჩეული“. წახალისეთ, ისაუბრონ საკუთარი ოჯახის სურათების შესახებ, ასევე იმაზე, თუ რა განასხვავებს მათი ოჯახების სურათებს თქვენ მიერ მიცემული სურათებისგან.

სავარჯიშოს განხილვა და შეფასება

სავარჯიშოს განხილვაში შემდეგი კითხვები დაგეხმარებათ:

- ა. რა გააკეთეთ ამ სავარჯიშოს შესრულებისას?
 - ბ. რამდენად იოლი იყო თქვენი ოჯახის დახატვა და წარმოდგენა?
 - გ. გაგიკვირდათ სხვა ნახატების ნახვა? რატომ?
 - დ. გაგიკვირდათ სხვა ოჯახების სურათების ნახვა? რატომ?
 - ე. რა გაიგეთ ოჯახების შესახებ?
 - ვ. როგორ ფიქრობთ, რას გრძნობენ ბავშვები, როდესაც მათი ოჯახი „სხვანაირია“?
 - ზ. რით შეგიძლიათ დაეხმაროთ ამ ბავშვებს?
2. დაუკავშირეთ ეს სავარჯიშო ადამიანის უფლებებს შემდეგი კითხვების დახმარებით:
- ა. ყველა ბავშვს აქვს ოჯახში ცხოვრების უფლება?
 - ბ. მნიშვნელოვანია ოჯახში ცხოვრება? რატომ? რატომ არა?
 - გ. რომელი ბავშვები არ ცხოვრობენ ოჯახში? სად ცხოვრობენ ისინი?
 - დ. ვინ უზრუნველყოფს ამ ბავშვების ოჯახების დაცვას?
 - ე. იცნობთ ასეთ ბავშვებს? რით შეგიძლიათ დაეხმაროთ მათ?

3. სავარჯიშო „მსგავსება და განსხვავება“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები აანალიზებენ ადამიანთა თანასწორობას და განსხვავებულობას და მათი პრინციპის ახსნა შეუძლიათ.

დრო – 1 საათი.

საჭირო მასალა: თაბახის ფურცლები ინდივიდუალური მუშაობისთვის, კალამი, ფლიპჩარტი, მარკერი.

ინსტრუქცია: მონაწილეები იყოფიან 3-4-კაციან ჯგუფებად. თითოეულ ჯგუფს სჭირდება ფურცელი და კალამი. ვისაც არ უნდა ჯგუფურად მუშაობა, მას ინდივიდუალურად ურიგდება ფურცელი და კალამი. ტრენერი უსვამს შეკითხვებს, რომლებზეც მათ „კი“ ან „არა“ უნდა უპასუხოთ. მონაწილეებმა ფურცელზე ჰორიზონტალურად უნდა დაწერონ ასოები ანიდან სანის ჩათვლით, ქვეშ კი საკმარისი ადგილი უნდა დატოვონ.

მაგალითად:

კითხვები: ა, ბ, გ, დ, ე, ვ, ზ, თ, ი, კ, ლ, მ, ნ, ო, პ.....

პასუხები: 1 0 1 0 1 1

ტრენერი იწყებს შეკითხვების დასმას ანიდან სანამდე, რომლებიც შეკითხვების პირველ ნუსხაშია წარმოდგენილი. მონაწილეები თითოეულ შეკითხვას დადებით (1) ან უარყოფით (0) პასუხს სცემენ. ტრენერი ხსნის, რომ იმ შემთხვევაშიც კი, თუ მათ პასუხის სისწორე ეჭვებათ, აუცილებელია, ერთ-ერთი მაინც შემოხაზონ.

შეკითხვების ნუსხა 1	შეკითხვების ნუსხა 2
ა. ქალი ხართ?	ა. ყოველთვის ბედნიერად გრძნობთ თავს?
ბ. ნამყოფი ხართ სხვა ქალაქში?	ბ. ხალისიანი ხართ?
გ. გიყვართ სპორტი?	გ. ოდესმე გიჩხუბიათ?
დ. უკრავთ მუსიკალურ ინსტრუმენტზე?	დ. შეგიძლიათ ფრენა, როგორც ჩიტს, დამატებითი მოწყობილობის გარეშე?
ე. ყავისფერი თვალები გაქვთ?	ე. შეგიძლიათ არსებობა სითხის მიღების გარეშე?
ვ. თქვენი ორივე ბეზია ცოცხალია?	ვ. სუნთქავთ?
ზ. ატარებთ სათვალეს?	ზ. მუდმივად წყლის ქვეშ ცხოვრობთ?
თ. გიყვართ ქალაქგარეთ გასვლა?	თ. გაქვთ გრძნობები?
ი. წყნარი ადამიანი ხართ?	კ. თქვენი სისხლი მწვანეა?
კ. საშუალოზე მაღალი ხართ?	ლ. ოდესმე წაქცეულხართ?
ლ. მოწყენილი ადამიანი ხართ?	მ. კედელში გახედვა შეგიძლიათ?
მ. ადვილად ცივდებით?	ნ. სხვებთან კომუნიკაცია შეგიძლიათ?
ნ. გიყვართ ზღვა?	ო. გიყვართ კარგი ამინდი?
ო. გიყვართ სილამაზის სალონში სიარული?	პ. გიყვართ ზაფხული?
პ. გიყვართ კომპიუტერთან მუშაობა?	ჟ. ენა გაქვთ?
ჟ. ყავისფერი გირჩევნიათ თუ ლურჯი?	რ. შეგიძლიათ წყლის ზედაპირზე სიარული? (ზოგიერთი მწერივით)
რ. გეშინიათ სიმაღლის?	ს. ხანდახან იღლებით?
ს. გიყვართ ხატვა?	

ტრენერი თითოეული ჯგუფიდან ერთ მონაწილეს სთხოვს, ფლიპჩარტზე ჩამოწეროს პასუხები პირველ ნუსხაში მოცემულ შეკითხვებზე. დანარჩენმა მონაწილეებმა უნდა შეადარონ თავიანთი პასუხები დაფაზე დაწერილ პასუხებს. არის განსხვავებები? შეიძლება ამ განსხვავებების შეჯამება?

ტრენერი სთხოვს მონაწილეებს, გასცენ პასუხები შეკითხვებს მეორე ნუსხიდან. ყოველი ჯგუფიდან ერთი მონაწილე პასუხებს დაფაზე წერს, დანარჩენები ადარებენ თავიანთ პასუხებს. ამ შემთხვევაში განსხვავებები თითქმის არ ფიქსირდება. ტრენერი სთხოვს მოსწავლეებს, ჩამოთვალონ ისეთი შეკითხვები, რომლებზეც მონაწილეებს ერთნაირი პასუხი ექნებათ.

4. სავარჯიშო „ტოლერანტობის ბადე“

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები გაიაზრებენ, რომ ყველა ადამიანი მნიშვნელოვანია საზოგადოებაში (მიუხედავად რასისა, სქესისა, აღმსარებლობის...)

დრო – 40 წუთი.

საჭირო მასალა: ძაფის გორგალი, წებოვანი ქაღალდი, ფლიპჩარტი, მარკერი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს აყენებს წრეზე და უხსნის, რომ ისინი სხვადასხვა წრის, რასის, რელიგიური მრწამსის, პოლიტიკური შეხედულებების წარმომადგენლები არიან. მონაწილეები მიიკრავენ შესაბამის ბეიჯს, მაგალითად: ისლამის მიმდევარი, ათეისტი, ფერადკანიანი, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირი და ა.შ. ტრენერი ძაფის გორგალს ესვრის იმ მონაწილეს, რომელთანაც სურს ურთიერთობის დამყარება. შემდეგი მონაწილე ესვრის გორგალს მონაწილეს, რომელთანაც მას სურს ურთიერთობა. ასე გრძელდება ეს პროცესი და იქმნება ბადე. მონაწილეებს მივუთითებთ და ვუხსნით, რომ ბადე კანონზომიერებით იქმნება და საკმარისია ამ ბადიდან ერთი ძაფის ჩაშლა, მაშინვე ქაოსი წარმოიქმნება. როდესაც ტრენერი მონაწილეებთან ერთად ჭიმავს ბადეს და ერთ ძაფს ჩაშლის, თვალსაჩინო ხდება, თუ რა ქაოსს გამოიწვევს ერთი ძაფის ჩაშლა. შემდეგ ის უხსნის მონაწილეებს, რომ საზოგადოების ყველა წევრი სრულფასოვანია და თავისი ადგილი აქვს საზოგადოებაში, ხოლო მათ შორის ურთიერთობების დარღვევით წარმოიქმნება ქაოსი, რაც აფერხებს როგორც საზოგადოების, ასევე სახელმწიფოს განვითარებას.

ტრენერს ფლიპჩარტზე დახატული აქვს სიყვარულის ხე და მონაწილეებს მოუწოდებს, რომ გაალამაზონ სიყვარულის ხე, მოიფიქრონ ლოზუნგები ტოლერანტობასთან დაკავშირებით (მაგალითად: გვიყვარდეს ერთმანეთი, პატივი ვცეთ ერთმანეთის აზრს...).

სესია: მოხალისეობა

1. სავარჯიშო „მოქალაქის როლი“

დრო – 45 წუთი.

სასწავლო მიზნები: მონაწილეებმა გააცნობიერონ სოციალურ საკუთარი როლი და პასუხისმგებლობა, განივითარონ ლიდერული უნარ-ჩვევები, აიმაღლონ ცოდნა მოქალაქეობის შესახებ. გამოავლინონ საკუთარი ნიჭი და უნარი და მოიფიქრონ, როგორ შეიძლება მათი გამოყენება საზოგადოების/სხვების სასიკეთოდ. გაიაზრონ, თუ რატომ არის მოხალისეობრივი საქმიანობა მნიშვნელოვანი და საინტერესო.

საჭირო მასალები:

ვეთანხმები/არვეთანხმები-ს ნიშნები, თვალის ორი ასახვევი.

დრო – 40 წუთი.

ინსტრუქცია: ოთახის მოპირდაპირე მხარეს ტრენერი ამაგრებს მომზადებულ თაბახის ფურცლებს – „ვეთანხმები“ და „არ ვეთანხმები“. მონაწილეებს სთხოვს, წინადადების მოსმენისას დადგნენ ერთ-ერთ ნიშანთან იმის მიხედვით, ეთანხმებიან თუ არა მოსაზრებებს (მეორე ვარიანტი: შეგიძლიათ, მონაწილეებს დაურიგოთ ფურცლები, რომლის ერთ მხარეს ეწერება „ვეთანხმები“, ხოლო მეორე მხარეს – „არ ვეთანხმები“. მათ უნდა ასწიონ ეს ფურცლები წინადადების მოსმენის შემდეგ. თუ დრო გაძლევთ დისკუსიის საშუალებას, გამართეთ დისკუსია).

შენიშვნა ტრენერებს: გარკვევით წაიკითხეთ წინადადებები, თითოეული წინადადების დასრულების შემდეგ მოისმინეთ ორივე მხარის არგუმენტები და გადადით შემდეგ წინადადებაზე. წინადადება შეგიძლიათ გაიმეოროთ ორჯერ ან სამჯერ.

საზოგადოების პრობლემები მხოლოდ მთავრობამ უნდა გადაჭრას.

პრობლემების საუკეთესოდ მოგვარება ხელისუფლებას შეუძლია.

კარგი მოქალაქე უნდა იხდიდეს გადასახადებს.

ხელფასის 10% უნდა მოხმარდეს შეჭირვებულებს.

საზოგადოების კარგი წევრი რომ იყო, მნიშვნელოვანი საკითხები სხვებს უნდა ასწავლო.

კარგი მოქალაქე ვალდებულია, თავი არ აარიდოს მოხალისეობრივ საქმიანობას.

მოხალისეობას შეუძლია მიუსაფარი ბავშვების პრობლემების გადაჭრა.

მოხალისეები უნდა იყვნენ ახალგაზრდები.

2. სავარჯიშო „მოხალისეობა“

სასწავლო მიზნები: მოხალისეობის შესახებ ინფორმაციის მიღება; მონაწილეები აცნობიერებენ, თუ რაოდენ მნიშვნელოვანია სხვებზე ზრუნვა.

დრო – 15 წუთი.

ინსტრუქცია: ტრენერი წერს სიტყვა „მოხალისეს“ დაფაზე (ფლიპჩარტზე). ეკითხება მონაწილეებს, იციან თუ არა ამ სიტყვის განმარტება (მოხალისეობაა, აკეთო საქმე ფულადი ანაზღაურების გარეშე). ის სთხოვს მონაწილეებს, იფიქრონ იმ მიზეზებზე, თუ რატომ შეიძლება, ვინმეს უნდოდეს იმუშაოს და არ მიიღოს ფულადი გასამრჯელო. საბოლოო ჯამში, ყველაზე მნიშვნელოვანი მიზეზი მოხალისეობისა არის ის, რომ დაეხმარო მას, ვისაც შენი დახმარება სჭირდება. ტრენერი მართავს დისკუსიას.

შენიშვნა: ტრენერი იყენებს მოცემულ წინადადებებს.

მოხალისეობის მიზეზები: სხვა ადამიანების დახმარება, გამოცდილების მიღება, ახალი მეგობრების შეძენა, ახალი ხალხის გაცნობა, გარკვეული უნარების შეძენა, მონაწილეობის მიღება მსოფლიოში რაიმეს შესაცვლელად, საკუთარი მნიშვნელოვანების, დაფასებულობის განცდა, ჯანმრთელობის გაუმჯობესება, გართობა, რაიმე განსხვავებულის გაკეთება.

შენიშვნა: სასურველია ასევე მოხალისეობის მაგალითების ფოტო/ვიდეოჩვენება.

სესია: ლიდერული უნარ-ჩვევების გამოვლენა მოხალისეობის გზით

1. სავარჯიშო: გამოვავლინოთ ლიდერი

სასწავლო მიზანი: მონაწილეები მიიღებენ ინფორმაციას ლიდერობის შესახებ, გაეცნობიან როლებს სოციუმში, იმ უპირატესობებს, რაც მოხალისეობის გზით მიიღწევა.

დრო – 45 წუთი.

ინსტრუქცია: ტრენერი მონაწილეებს ურიგებს მასალებს და ლაპარაკობს მოხალისეობის უპირატესობების შესახებ, ასევე, იმ საქმიანობების შესახებ, რაც მოხალისემ შეიძლება გააკეთოს. ტრენერი ხსნის კონკრეტული მაგალითების მიხედვით, თუ რა უნარები შეიძლება, მოხალისეობის გზით განივითაროს მონაწილემ. მონაწილეები აკეთებენ არჩევანს, თუ სად ისურვებდნენ მოხალისეობას.

2. სავარჯიშო: როგორ შემიძლია დავეხმაროს სხვებს?

სასწავლო მიზანი: წარმატების განცდა საკუთარი მოხალისეობრივი პროექტის დაგეგმვის გზით, სხვებზე ზრუნვისა და პატივისცემის გააზრება.

დრო – 45 წუთი.

კითხვები დისკუსიისთვის:

1. რა სახის საქმიანობას მიმართავ შენს სოციუმში პრობლემის აღმოსაფხვრელად?
2. როგორ იმუშავებ სხვებთან ერთად შენი თემის გასაუმჯობესებლად?

[illegible]

გამოყენებული ლიტერატურა:

- ♦ Peer Power Book One, Workbook, Becoming an Effective Peer Helper and Conflict Mmediator, Judish A.Tindall, PH.D, 2008
- ♦ Peer Power Book Two, Workbook, Becoming an Effective Peer Helper and Conflict Mmediator, Judish A.Tindall, PH.D, 2008
- ♦ Life Skills and Leadership, Peace Corps, Publication No.M0098, 2013
- ♦ Caring and Sharing Becoming a Peer Facilitator, by Robert D Myrick and Tom Erney, 2000
- ♦ Life Skills Education for Adolescents and Youth; - Author: Rita Larok Otim,- Copyright: AVSI- First Edition: November 2013
- ♦ “On My Own Two Feet” - Dept. of Education and Science, Marlborough St., Dublin 1, Ireland - 2nd Edition 1997
- ♦ Assertiveness Skills Training - Facilitator's Manual - THE SISTA - April 20, 2016
- ♦ “ინტერპერსონალური კომუნიკაცია (მომსახურების სფერო)” - © ეროვნული სასწავლო გეგმებისა და შეფასების ცენტრი - ავტორები: სუმბაძე ნანა, მახარაძე თამარ, 2010
- ♦ Helping with Words - Copyright 2016 Center for Motivation and Change - <http://motivationandchange.com>
- ♦ „კომპასიტი“ - სახელმძღვანელო ადამიანის უფლებათა განათლების სფეროში ახალგაზრდების მონაწილეობით. ავტორები: პატრიცია ბრანდერი, რუი გომესი, ელლი კინი, მარი-ლორ ლემინერი, ბარბარა ოლივეირა, იანა ონდრაჩკოვა, ალესიო სურიანი, ალიონა სუსლოვა, 2000
- ♦ „ცხოვრება დემოკრატიულ საზოგადოებაში“, ავტორები: როლფ გოლობი, ტედ ჰუდლესტონი, პიტერ კრაფი, დონროუვი, უიმ ტაელმანი, 2009
- ♦ „სამართლის ქალაქი“, ავტორები: თორნიკე დარჯანია, კობა ყალიჩავა, კახა წიქარიშვილი, ანა ხარაიშვილი, გიორგი გობრონიძე, 2014
- ♦ „პროფესიული ორიენტაციისა და კარიერის დაგეგმვის გაკვეთილების ჩატარების პრაქტიკული სახელმძღვანელო“, განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს მიერ არის გამოცემული სავარჯიშოს კრებული, ავტორი არ არის მითითებული, 2015