

Apņemšanās un kontakts pēc nodarbības

Karte un ziņu paraugi

Lai tas, par ko vienojāties telpā, nepaliktu telpā



KAM TAS DOMĀTS

SMART apņemšanās vingrinājums noslēdz nodarbību spēcīgi: katrs aiziet ar konkrētu mērķi un cilvēku, kurš par to pajautās. Problēma ir tā, ka pēc nedēļas neviens neraksta — ne ļaunprātības dēļ, bet tāpēc, ka nav skaidrs, kā sākt ziņu. Šeit tās ir gatavas.

Apņemšanās karte

Aizpildāma nodarbības beigās un ņemama līdzi. Abi cilvēki aizpilda katrs savu.

01 Ko tieši es darīšu:

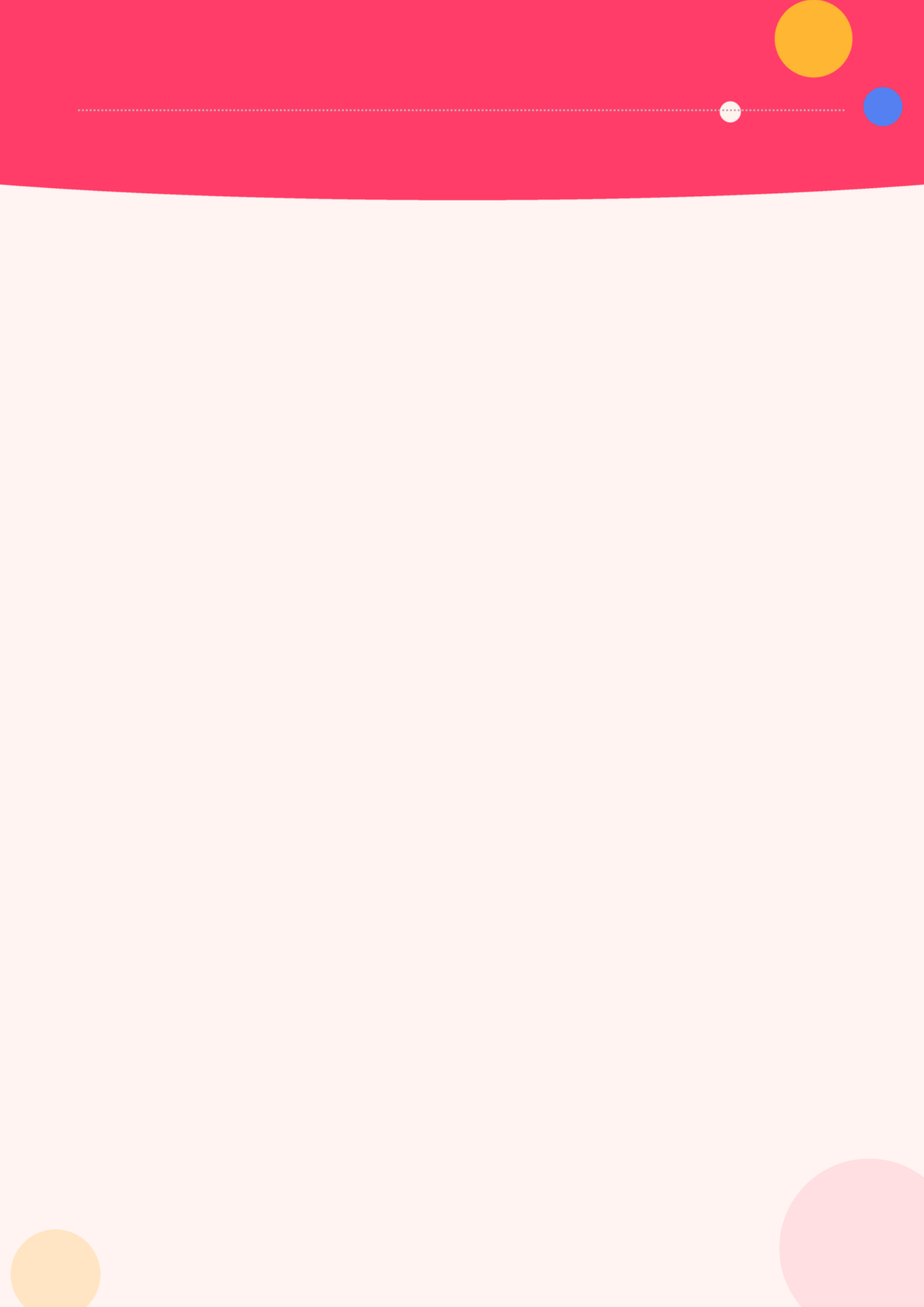
02 Līdz kuram laikam:

03 Pēc kā es sapratīšu, ka izdevās:

04 Kas man varētu traucēt:

05 Kurš man par to pajautās (vārds un kontakts):

06 Kad mēs sazināsimies:



Trīs sūtāmās ziņas

Nokopējiet, nomainiet vārdu un nosūtiet. Nekas nav jāpieraksta klāt — īsa ziņa darbojas labāk nekā gara, ko neviens neuzraksta.

Pēc nedēļas

Kad sūtīt. Septiņas dienas pēc nodarbības. Aizrautība jau norimusi, bet ieradums vēl nav nostiprinājies.

1. ZIŅA

Sveiks, [vārds]! Kopš nodarbības pagājusi nedēļa. Atceries, ko sev apsolījām? Es esmu kaut kur pusceļā — man izdevās [īsi]. Kā tev iet? Bez vērtēšanas, vienkārši jautāju.

Pēc mēneša

Kad sūtīt. Mēnesi pēc nodarbības, arī tad, ja iepriekšējā ziņa palika bez atbildes.

2. ZIŅA

Sveiks, [vārds], pagājis mēnesis. Man ar to apņemšanos gāja dažādi — kaut kas izdevās, kaut kas ne. Interesanti, kā tev. Ja neizdevās, arī tā ir atbilde un nekas briesmīgs.

Kad atbildes nav

Kad sūtīt. Divas nedēļas pēc ziņas, uz kuru neviens neatbildēja. Šī ir pēdējā — tālāk vairs neatgādiniet.

3. ZIŅA

Sveiks, [vārds], es rakstīju pirms kāda laika un saprotu, ka dzīve. Uz to nav jāatbild. Gribēju tikai pateikt, ka, ja kādreiz gribēsi pie tā atgriezties, es esmu šeit.

Vadītājam

PAR MĒRĶA IZVĒLI

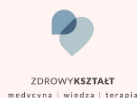
Pierunājiet dalībniekus uz mazākiem mērķiem, nekā viņi grib. „Es katru dienu meditēšu pusstundu” nepārdzīvos nedēļu. „Pirmdien pierakstīšu trīs lietas, kas man palīdzēja” — pārdzīvos. Mērķis, kas izdodas, dod vairāk nekā tāds, kas ir vērienīgs, bet neizdodas.

Četras lietas, kas izlemj, vai kartes nostrādās.

- 01** Atstāji desmit minūtes karšu aizpildīšanai — tas nav mājasdarbs. Telpā aizpildītām kartēm ir iespēja nostrādāt, tukšām līdzpaņemtām nav.
- 02** Pārus izveidojiet paši vai izlozējiet. Atstāts grupas ziņā, tas beidzas ar to, ka visvientuļākais cilvēks paliek bez pāra.
- 03** Pasakiet skaidri, ka apņemšanās neizpildīšana nav neveiksme. Citādi daļa cilvēku neatsauksies tieši kauna dēļ.
- 04** Pirmo ziņu nosūtiet paši, visai grupai, pēc nedēļas. Jūsu ziņa atgādina, ka tā nebija vienreizēja doma.

LICENCE

Papildmateriāls RECOVER Youth Workers Capacitation Toolkit izdevumam, pieejams bez maksas ar CC BY-NC-SA 4.0 licenci.



Co-funded by
the European Union

Finansē Eiropas Savienība. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA par tiem nav atbildīga.