

Vadītāja kontrolsaraksts

Drukāšanai un atzīmēšanai

Pirms nodarbības, tās laikā un pēc tās



KĀ TO LIETOT

Izdrukājiet un turiet pie sevis. Atzīmējiet gaitā, nevis pēc tam no atmiņas. Saraksts neaizstāj satura sagatavošanu — tas pieņem, ka zināt, ko darīsiet, un pieskata to, ko visvieglāk aizmirst, kad sākas darbība.

Pirms nodarbības

Izdarāms vēlākais iepriekšējā dienā.

- ☐ Zinu, cik man ir laika un cik ilga ir katra daļa — pierakstīts, ne prātā
- ☐ Esmu izvēlējis vienu galveno vingrinājumu, nevis trīs
- ☐ Esmu pārbaudījis telpu: vai varam sēdēt aplī, vai ir kur atkāpties malā
- ☐ Esmu sagatavojis materiālus un saskaitījis tos pēc dalībnieku skaita
- ☐ Zinu, cik cilvēku būs un cik viņi ir veci
- ☐ Esmu vienojies, kas nodarbības laikā drīkst ienākt telpā un kas ne
- ☐ Man ir pa rokai kontakts, uz kuru varu novirzīt dalībnieku pēc palīdzības
- ☐ Zinu, ko darīšu, ja pietrūks laika — kuru daļu saīsināšu

BIEŽĀKĀ KĻŪDA

Sagatavot trīs vingrinājumus viena vietā. Pārāk daudz materiāla rada steigu, bet steiga atņem to, kas šajā darbā ir vissvarīgākais — laiku, lai kāds paspētu pateikt teikumu līdz galam.

Materiāli

Pārbaudāms pirms iziešanas no mājām.

- ☐ Izdrukātas lapas — par divām vairāk, nekā rāda saraksts
- ☐ Pildspalvas vai zīmuļi visiem
- ☐ Lielas lapas vai tāfele un marķieri
- ☐ Pulkstenis vai telefons laika sekošanai
- ☐ Ūdens grupai
- ☐ Kontakts speciālista atbalstam — uz papīra, ne tikai telefonā

Sākumā

- ☐ Esmu pateicis, cik ilgi tas būs un ko darīsim
- ☐ Noteikumus vienojāties kopīgi; es tos nedevu no augšas
- ☐ Esmu skaidri pateicis, ka dalība katrā vingrinājumā ir brīvprātīga
- ☐ Esmu pateicis, kas paliek telpā un kas drīkst iziet ārpus tās
- ☐ Esmu brīdinājis, ka tēma var kļūt personiska un ka nevienam nav jārunā par sevi
- ☐ Esmu parādījis, kur var iziet, un pateicis, ka to var darīt bez paskaidrojumiem
- ☐ Esmu sācis ar kaut ko vieglu, nevis ar vissmagāko

KĀPĒC TAS DARBOJAS

Kopīgi saskaņotus noteikumus ievēro, no augšas dotus pieņem zināšanai. Tā ir tā pati atšķirība, kas starp „mēs viens otru nevērtējam”, ko sakāt jūs, un to pašu teikumu, ko ierosina dalībnieks.

Nodarbības laikā

- ☐ Sekoju laikam un saku grupai, cik tā atlicis
- ☐ Nepiepildu klusumu — ļauju tam būt
- ☐ Pamanu tos, kas apklust vai atkāpjas
- ☐ Neinterpretēju un nedodu padomus, kad kāds stāsta par sevi
- ☐ Pateicos par teikto, nevis komentēju to
- ☐ Esmu ieturējis pauzi, pirms grupa to lūdza
- ☐ Piedalos vingrinājumos kopā ar grupu, ja to lūdzu citiem

Noslēgumā

- ☐ Esmu atstājis laiku noslēgumam — vismaz desmit minūtes
- ☐ Izdarījām noslēguma apli: viens vārds, viens teikums vai pateicība
- ☐ Nebeidzu ar vissmagāko daļu
- ☐ Esmu pateicis, kur meklēt palīdzību, ja kaut kas palika atvērts
- ☐ Esmu pateicis, kas būs tālāk, vai ka šis bija noslēgums
- ☐ Biju pieejams dažas minūtes pēc nodarbības, bez steigas

ŠIS IR VIENĪGAIS PUNKTS, KO NEDRĪKST SAĪSINĀT

Ja pietrūkst laika, saīsiniet vingrinājumu, nevis noslēgumu. Nodarbība, kas beigusies bez noslēguma, atstāj dalībnieku ar to, kas tika atvērts, un bez kā tāda, ar ko aiziet.

Pēc nodarbības — sev

Kas izdevās labāk, nekā gaidīju?

.....

Ko mainītu nākamreiz?

.....

Vai kādam pēc šīs nodarbības nepieciešama mana uzmanība?

.....

Kā es jūtos tagad?

.....

Ko es daru sev pēc šādas nodarbības?

.....

Ja kaut kas notiek

Situācijas, kas gadās reti, bet kurām nepieciešama gatava atbilde.

SITUĀCIJA	KO DARĪT
Kāds sāk raudāt	Nepārtrauciet nodarbību un nevērsiet grupas uzmanību uz šo cilvēku. Pasniedziet salvetes, mierīgi sakiet, ka tas ir normāli, un turpiniet. Pienāciet klāt pārtraukumā.
Kāds iziet no telpas	Ļaujiet iziet. Nesekoiet uzreiz, ja vien tas nav jaunietis, par kuru esat atbildīgs. Ieskatieties pēc dažām minūtēm.
Kāds runā par sevis savainošanu	Uztveriet nopietni un neatstājiet bez turpinājuma. Parunājiet pēc nodarbības divatā un nododiet jautājumu tam, kam ir atbilstoša sagatavotība, saskaņā ar jūsu iestādes kārtību.
Grupa klusē un nekas nenotiek	Nepiepildiet klusumu ar sevi. Uzdodiet to pašu jautājumu vienkāršāk vai lūdziet visiem pierakstīt atbildi, pirms kāds to pasaka skaļi.
Kāds joko par tēmu	Nerājiet. Mierīgi sakiet, ka šī ir smaga tēma un katrs ar to tiek galā savādāk, un atgriezieties pie vingrinājuma.
Nepaspēju ar programmu	Saīsiniet vingrinājumu, nevis noslēgumu. Labāk mazāk un ar kārtīgu noslēgumu nekā visu un pārtraukt.

JŪSU ROBEŽA

Jūs neesat terapeits, un jums tāds nav jābūt. Jūsu uzdevums ir pamanīt, uz brīdi palikt kopā ar cilvēku un palīdzēt viņam sasniegt kādu ar atbilstošu sagatavotību. Ar to pietiek, un tas ir daudz.

LICENCE

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