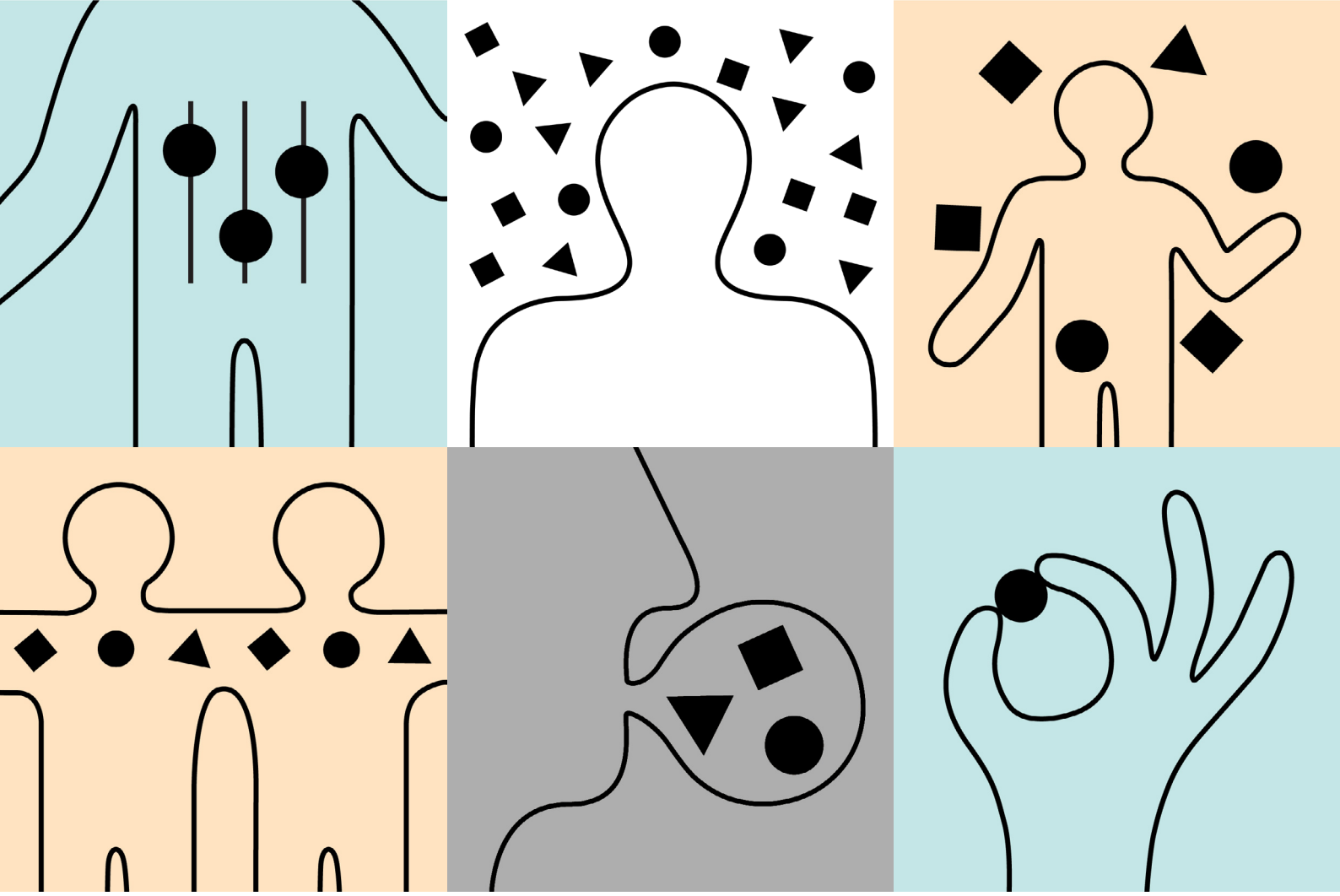
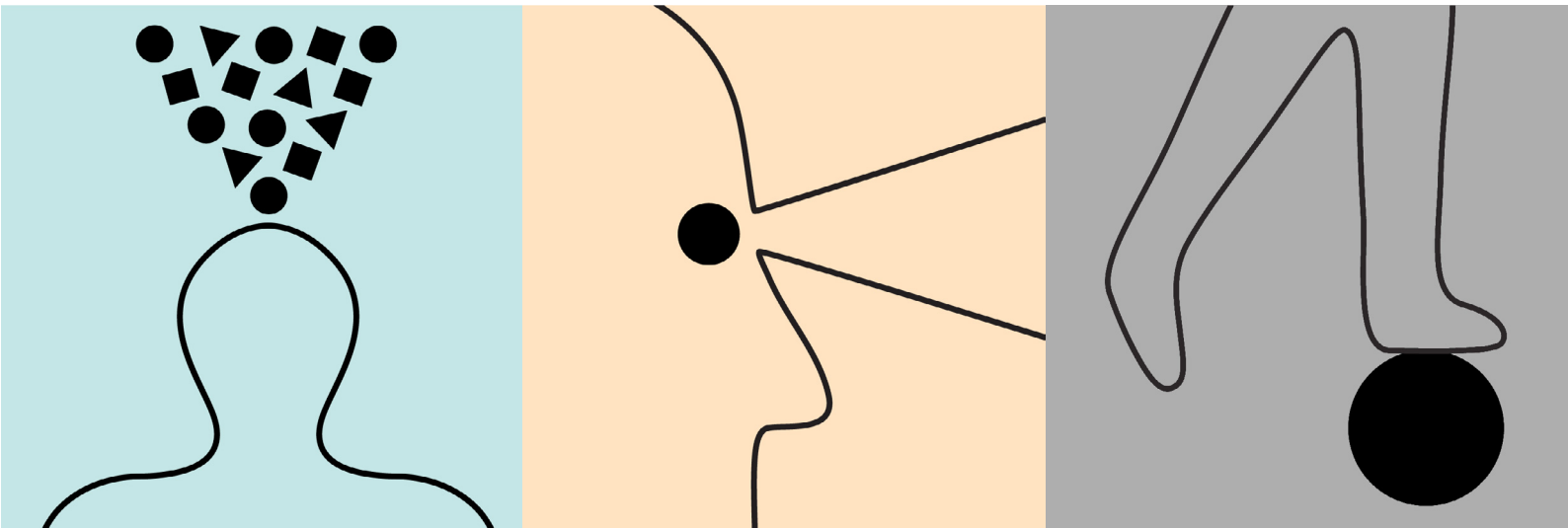


SOMATIKAS PIEEJA UN METODES
CAURVIJU PRASMJU PILNVEIDEI



M — O — S — S

moving into soft skills

Rokasgrāmata veidota projekta “Moving into Soft Skills” ietvaros, izmantojot Eiropas Savienības programmas “Erasmus+” līdzfinansējumu un sadarbojoties ar partneriem no Somijas, Latvijas, Polijas un Austrijas. Vairāk informācijas projekta tīmekļa vietnē: www.movingintosoftskills.com.

Autori: Madara Garklāva, Elina Ikonen, Agnese Krivade, Annariikka Kyllönen, Inese Ločmele, Felipe Morato Moreira, Natalia Oniśk, Ksenia Opria, Inese Minšī, Andrea Stitzel, Maria Stokłosa, Outi Sulopuisto, Valda Tolonen un Aleksandra Zdunek.

Attēli: Marjorie Hodiesne, Kassol Photography Katarzyna SOŁTYS, Zigmunds Lapsa, Stijn Swinnen, Stanislaw Wojcik un Aleksandra Zdunek.

Tulkojums latviešu valodā un latviešu valodas izdevuma redakcija: Inese Ločmele un Inese Minšī.

Līdzfinansē
Eiropas Savienība

Šī publikācija atspoguļo tikai tās autoru viedokli, un Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas tapšanai nav uzskatāms par tās satura apstiprinājumu, un Komisija nekādā veidā neuzņemas atbildību par šeit ietvertās informācijas tālāku izmantošanu.

Izdevums licencēts saskaņā ar “Creative Commons” starptautisko licenci “Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0.”

2021

ISBN: 978-3-99076-105-2

SATURS

Ievads **6**
Caurviju prasmes **8**
Dzīvesspēks 10
Koncentrēšanās 11
Komunikācija 12
Radošums 13
Līderība 14
Mācīšanās 15
Pašregulācija 16
Sadarbība komandā 17
Caurviju prasmju attīstīšana **18**
Somatikas pieeja 19
Metodoloģija 21
Prasmju kultivēšana ikdienā 23
Zināšanu avoti **26**
Somatika 27
Deja un horeogrāfija 29
Sociālā pedagoģija 30
Deju un kustību terapija 31
Jūsu pašu zināšanu avoti 32
Izdevušos mācību pamati **34**
Pieredzēšana, novērošana un reflektēšana 35
Sevis apzināšanās un zināšana 36
Gaisotne un spēja sajust grupu 37
Nolūka būtiskums 40
Dalīšanās 41
Dariet mazāk 42
Pētnieka gars un mācīšanās darot 44
Mācīt ar mācekļa attieksmi 45
Orientācija uz ķermeni 46
Zināšanas par traumas pieredzi 47
Mācību kursa plānošana **50**
Vairāk par nolūku 52
Metožu krājums 53
Grupas dinamika 54
Sesijas dinamika 55
Plānošana ir kā ēdiena gatavošana 56
Plānošana ir kā plānošana 58
Nodarbību piemēri 60

Mācību vadīšana **62**
Būt mācību vadītājam 63
Telpas un sevis sagatavošana 65
Nodarbības sākumā 67
Nodarbības gaitā 68
Noslēgums 74
Tiešsaistes mācību veidošana un vadīšana **76**
Vispārīgi ieteikumi 77
Labā prakse 79
Noslēguma vārdi 80

Pielikumi
Atsevišķu nodarbību piemēri - klātienē 82
Caurviju prasmju mācību kursa piemērs - klātienē 85
Atsevišķas nodarbības piemērs - tiešsaistē 96
Caurviju prasmju mācību kursa piemērs - klātienē 98
Vingrinājumi 105
Dzīves pulss 106
Roku deja 107
Apstāties kopā 108
Slota 110
Viena ideja 114
Runājošā masāža 116
Aikido kontakts 118
Kurš ir vadītājs 120
Kustība mijiedarbībā 121
Saburzītā papīra bumba 122
Staigāt, sajust, just 123
Izzināt savu burbuli 126
Augšā un lejā 127
Saspringt un atslābt 128
Vadīt un sekot 130
Kontakts un vārds 132
Mans augums ir... 134
Pacel rokas ieelpā 136
Sazemēšanās 137
Apkusti jeb sMove® 138
Acu atpūtināšana 140
Somatiskās asociācijas 141
Trīs minūšu atiestatīšana 143
Būt sazemētiem 144
Kustību espreso 146
Putnu vērošana 147

Klīstošais skatiens 148
Autentiskā kustība 149
Saspringa sēžamvieta? 150
Labāk... 151
Apstājies, kad zini 152
Laika un telpas izjūta 154
Ķermeņa skenēšana 155
Trīs kanāli 157
Ko man vajag 159
Papildināt skatu 160
Meklējot komfortu 161
Ērtība neērtībā 163
Vienkārši dejo 165
Mūzika. Augums 166
Ķermeņa izkustināšana 168
Pusaudžu gudrība 170
Momentuzņēmumi 172
3D tieššaistes pieredze 173
Plūsma 175
Vienas minūtes sūdzēšanās 176
Četras līderības pozīcijas 177
Maigums nav vājums 181
Purināmies! 183
Iestrēdzis un dejojošs 184
Divi ķermeņi 185

IEVADS

Projekta Moving into Soft Skills - MOSS - komanda piedāvā inovatīvu pieeju caurviju prasmju attīstīšanai, kas balstīta darbā ar ķermeni un kustību. Šajā rokasgrāmatā ir ietvertas gan metodes, gan ieteikumi mācību vadītājiem, kuri strādā ar pieaugušo grupām, kas noderēs, veidojot somatikas un pieredzes izglītības principos balstītas caurviju prasmju mācību programmas.

Caurviju prasmes tiek dažādi saprastas un definētas. Mēs tās izprotam kā prasmes, kas nepieciešamas, lai spētu veiksmīgi rīkoties dažādās profesionālās un privātās dzīves situācijās. Caurviju prasmes ir sarežģīti objektīvi novērtēt. Tās nevar apgūt, lasot grāmatas vai apmeklējot lekcijas. Somatikas pieeja un metodes savukārt ir lielisks veids, kā attīstīt caurviju prasmes, jo dod iespēju tās praktizēt drošā vidē.

Rokasgrāmatas sākumdaļā atradīsiet ieskatu somatikas pieejā, kā arī pārskatu par caurviju prasmēm, kuru attīstīšanai ir piemērotas materiālā iekļautās metodes. Turpinājumā aprakstītas dažādas kustību un ķermeņa prakšu jomas, kurās esam smēlušies zināšanas, metodes un iedvesmu, veidojot šo rokasgrāmatu. Rokasgrāmata sniegs arī ieskatu somatikas pieejā balstīta mācību procesa plānošanā un vadīšanā. Tajā atradīsiet ieteikumus darbam ar grupām, kas var noderēt arī, ja izmantojat atšķirīgu izglītojošo pieeju un metodes. Tāpat rokasgrāmatā piedāvāti vairāki mācību kursu plāni piemēram un darbā ar ķermeni un kustību balstīti uzdevumi caurviju prasmju pilnveidei.

Rokasgrāmatā apkopotās metodes un ieteikumus ir snieguši somatikas jomas praktiķi no vairākām valstīm, balstoties uz savu profesionālo pieredzi. Papildus aicinām iepazīties arī ar publikāciju Caurviju prasmju kartēšana un Metožu krājumu. Metožu krājums šobrīd ir pieejams angļu valodā tiešsaistes datubāzes formātā, taču daudzu metožu apraksti ir iekļauti šajā rokasgrāmatā arī latviešu valodā. Visi šie resursi jums palīdzēs radīt un vadīt caurviju prasmju mācības pieaugušajiem, turklāt daudzas aktivitātes var tikt pielāgotas darbam arī ar jauniešu grupām.

Teksta labākai lasāmībai tiek izmantota vīriešu dzimte. Tā nav necieņa pret dalībniecēm.

1. NODAĻA
CAURVIJU PRASMES

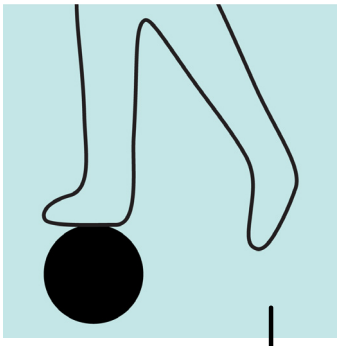
M—O—S—S

Caurviju prasmes jeb vispārīgās prasmes pretstatā tehniskajām prasmēm ir grūti definējamas. Tās ir nepieciešamas gandrīz visās profesijās, tās palīdz saprasties un sadarboties. Taču caurviju prasmes ir grūti ielikt kādā rāmī, tās reti tiek apgūtas formālās izglītības iestādēs.

Caurviju prasmes palīdz labāk izprast un rīkoties dažādās dzīves situācijās. Attīstot un pilnveidojot caurviju prasmes, paveras jaunas iespējas gan profesionālajā, gan privātajā dzīvē.

Mēs, projekta MOSS komanda, esam radījuši inovatīvu mācību programmu caurviju prasmju apgūšanai. Tās pamatā ir dažādas somatikas metodes, kur liela nozīme ir tieši darbam ar ķermeni – tie ir dažādi kustību vingrinājumi, kas izpildāmi vai nu individuāli, vai grupā. Uzsvars ir uz astoņām caurviju prasmēm – uz prasmi saglabāt dzīvesspēku, prasmi koncentrēties, prasmi komunicēt, prasmi būt radošam, prasmi būt līderim, prasmi mācīties, prasmi sevi kontrolēt un prasmi strādāt komandā. Speciālisti, kam piemīt šīs caurviju prasmes, ir visvairāk pieprasīti mūsdienu darba tirgū. Un, visticamāk, tikpat pieprasīti būs arī turpmāk. Īss katras šīs caurviju prasmes apraksts un tas, kā tās attīstīt, izmantojot somatikas metodes, lasāms nākamajā rokasgrāmatas nodaļā.

Caurviju prasmju izpratne ir subjektīva, tāpēc tas, kā caurviju prasmes atspoguļotas šajā rokasgrāmatā, nav vienīgā un absolūtā patiesība. Aicinām veidot pašiem savas caurviju prasmju definīcijas un interpretācijas, darīt to kopā ar mācību procesa dalībniekiem, kā arī formulēt atziņas, balstoties uz savu pieredzi. Galu galā tieši spēja analizēt un vērtēt pašiem savu pieredzi ir būtiska somatikas pieejā.



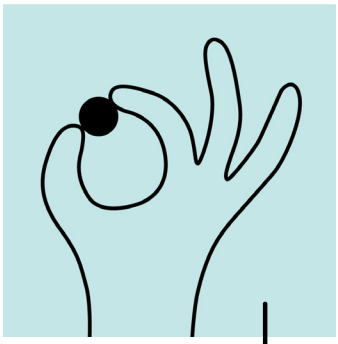
DZĪVESSPĒKS

Dzīvesspēks ir spēja augt, attīstīties, saglabāt iekšējo līdzsvaru un vienlaikus sadzīvot ar dažādām pārmaiņām un apstākļiem. Tā ir gan spēja pielāgoties dažādām dzīves situācijām, gan spēja atjaunoties, atgūties pēc krīzes, nepatīkamiem notikumiem, stresa. Te nepieciešama kritiskā domāšana, proti, prast ne tikai akli pielāgoties apstākļiem, bet, ja nepieciešams, arī iestāties pret kaut ko vai uzņemties iniciatīvu mainīt apstākļus.

Ir kustību vingrinājumi, kas palīdz mācīties saglabāt mieru stresa situācijās un situācijās, kad emocijas ņem virsroku.

Kustību prakse, piemēram, kontaktimprovizācija, palīdz ieklausīties savā ķermenī, saprast, ko tas spēj vai kas to ierobežo, mācīties krist, kļūdīties, novērot savas izjūtas pārmaiņu situācijās, kā arī mācīties pielāgoties vai arī ne, ja tas nepieciešams jūsu labbūtībai. Ārpus nodarbību telpas tieši dažādas elpošanas un ķermeņa prakses var būt tas, kas palīdz izdzīvot grūtībās un atkal rast mieru pēc smagiem pārdzīvojumiem.

PIEZĪMES



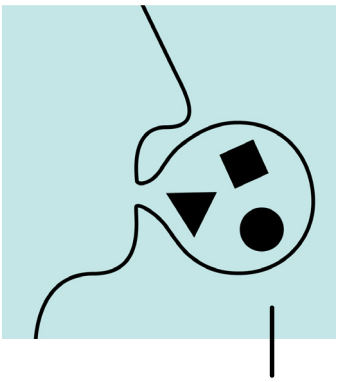
KONCENTRĒŠANĀS

Prasme koncentrēties uz noteiktām lietām un parādībām noteiktā laika posmā raksturo cilvēka psihiskās darbības virzienu un ietekmē tā rīcību. Vienlaikus tā ir spēja izslēgt no apziņas to, kas traucē pievērst uzmanību noteiktam mērķim vai uzdevumam un spēja atkal ātri pievērsties noteiktajam mērķim un uzdevumam, ja kaut kas ir iztraucējis vai novērsis no tā.

Tiesa, pārāk liela koncentrēšanās uz kaut ko vienu, pilnībā pametot novārtā visu pārējo, var arī kaitēt, piemēram, koncentrējoties tikai uz darbu, vairs nav iespējams kvalitatīvi pavadīt brīvo laiku ar tuviniekiem, pietiekami ilgi izgulēties un ieturēt veselīgas maltītes. Ir nepieciešams līdzsvars – gan prasme koncentrēties uz kaut ko vienu, gan prasme atrauties un pievērsties arī kam citam.

Prasme koncentrēties ir viena no vērtīgākajām īpašībām, jo dzīves pieredze un kvalitāte lielā mērā atkarīga no tā, kam tiek pievērsta pastiprināta uzmanība. Prasmi koncentrēties palīdz attīstīt, piemēram, meditācija un dažādas somatikā izmantotās ķermeņa skenēšanas metodes.

PIEZĪMES

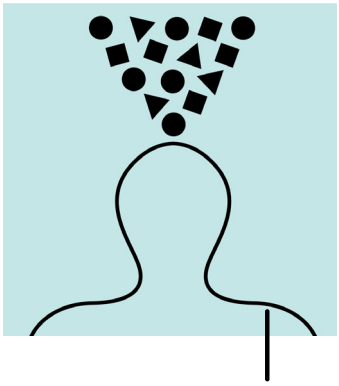


KOMUNIKĀCIJA

Komunikācija ir saskarsme, saziņa, informācijas apmaiņa starp cilvēkiem ar runas un žestu palīdzību. Lai komunikācija būtu sekmīga, nepieciešama skaidra sistēma ar saprotamiem simboliem, apzīmējumiem un uzvedības modeļiem. Tāpat nepieciešama spēja pielāgoties un uzmanīgi klausīties otrā.

Prasme komunicēt dod iespēju kļūt pamanītam, sadzirdētam un uzklausītam. Somatikas aspektā komunikācijai ir būtiska nozīme – kustību vingrinājumi pāros un grupās veicina savstarpējo saskarsmi, uzlabo verbālās un neverbālās komunikācijas spējas, palīdz uztaustīt dažādas komunikācijas problēmas un rast tām risinājumus.

PIEZĪMES

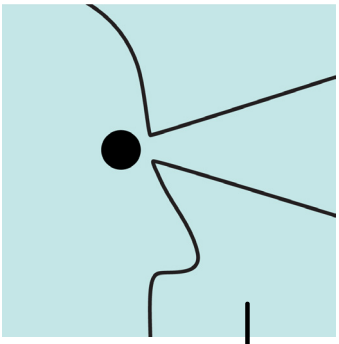


RADOŠUMS

Radošums ir kognitīvs process, kā rezultātā rodas jaunas, oriģinālas idejas, priekšstati un problēmu risinājumi. Radošs var būt gan atsevišķs indivīds, gan komanda, organizācija, gan vesela sabiedrība. Radošums var būt pat kādas noteiktas kultūras iezīme. Prasme būt radošam nozīmē būt ar atvērtu sirdi un prātu, skaidru skatu uz pasauli, nepakļaujoties ierastajam domāšanas veidam un uzvedībai. Tā ir prasme saskatīt jaunas lietu kombinācijas un veidot saikni starp šķietami nesaistītām lietām.

Radošums šaurākā nozīmē ir ideju, iztēles, pieredzes un emociju izpausme ar dažādu mākslinieciski izteiksmes līdzekļu palīdzību, piemēram, dejā, mākslā, mūzikā, dzejā, rokdarbos. Daudzas radošās nodarbes ir ļoti ķermeniskas. Radošums brīvi plūst tur, kur tam ļauj izpausties. Ļaujot ķermenim brīvi kustēties, iespējams dot vaļu iztēlei.

PIEZĪMES



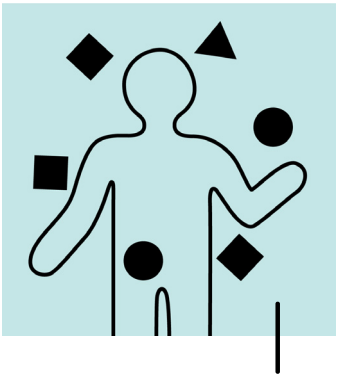
LĪDERĪBA

Būt līderim – tā ir spēja organizēt un vadīt noteiktu cilvēku kopumu konkrētu mērķu sasniegšanai. Līderis spēj izstrādāt vīziju, efektīvi komunicēt, izvirzīt mērķus, uzticēt uzdevumus, spēj palīdzēt un iedrošināt, kā arī pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību.

Arī katrs pats var būt sev līderis, ar to saprotot spēju uzņemties atbildību par sevi un savu dzīvi, spēju atturēties vainot citus savās neveiksmēs un kļūdās, spēju izstrādāt un īstenot savus plānus, izvirzīt mērķus, kā arī sasniegt iecerēto.

Kustību vingrinājumi ļauj izmēģināt un izzināt dažādus līderības stilus, izkopt savu unikālo pieeju darbā un saskarsmē ar citiem. Kustības palīdz atklāt savas stiprās un vājās puses, esot līdera lomā. Dažkārt kāds kustību uzdevums var būt pirmā reize, kad cilvēks uzdrošinās uzņemties līdera lomu vai ir spiests sekot kādam citam. Līderības mācībās ļoti bieži tiek izmantotas somatikas metodes, līdz ar to ir pieejams daudz literatūras par līderības un somatikas mijiedarbību.

PIEZĪMES



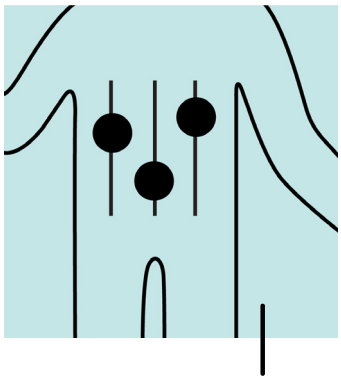
MĀCĪŠANĀS

Mācīšanās ir process, kurā tiek apgūtas jaunas zināšanas, prasmes un attieksmes. Prasme mācīties nozīmē atvērtību jaunajam, nezināmajam, arī drosmi eksperimentēt un gatavību pārmaiņām.

Tas, kurš prot mācīties, ir atradis sev piemērotāko mācīšanās veidu un metodes, zina savas mācīšanās vajadzības un spēj pamanīt un izmantot iespējas mācīties. Efektīva mācīšanās nozīmē prast koncentrēt uzmanību, plānot savu laiku un enerģiju, tas nozīmē arī prast novērtēt savu darbu un atpazīt situācijas, kad nepieciešams papildu atbalsts vai padoms. Ir svarīgi ne tikai prast mācīties, bet arī izmantot zināšanas praksē.

Uzsākot kādu jaunu kustību praksi, bieži esam spiesti izkāpt no savas fiziskās un emocionālās komforta zonas. Šāda pieredze ļauj saņemt drosmi doties pretim nezināmajam. Somatikā neatņemama mācīšanās daļa ir rotaļīgums un kļūdīšanās. Līdz ar to iziešana ārpus komforta zonas vairs nešķiet tik biedējoša, un tas noder ne tikai mācībās, bet arī ieviešot jaunas idejas un risinājumus savā darbā.

PIEZĪMES

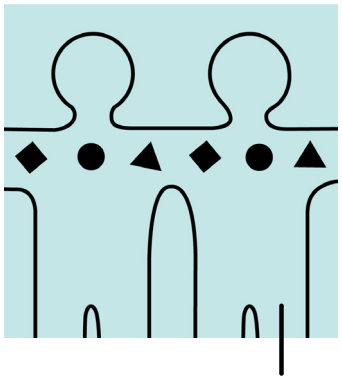


PAŠREGULĀCIJA

Pašregulācija ir spēja ievērot un vadīt savas jūtas, sajūtas un rīcību, izmantojot iekšējos resursus. Mērķis – uzlabot labsajūtu. Tā ir emociju, impulsu, enerģijas un citu izpausmju vadība. Pašregulācija palīdz sasniegt līdzsvaru visās dzīves jomās. Tā ir pauze starp impulsu un rīcību vai tieši otrādi – reakcija uz impulsu un iniciatīvas uzņemšanās, kad tas nepieciešams. Pašregulācija nozīmē zināt robežas un tās nepārkāpt, neizdegt un saprast, kad ir pienācis laiks atpūsties. Saprast savu organismu un to, kas tam nepieciešams, ir svarīgs pašregulācijas elements.

Pārgājiens ir labs piemērs, kā fiziskās aktivitātes var attīstīt pašregulācijas prasmes. Ja pārgājiens ir garš, tad diezgan loģiski nākas saskarties ar nogurumu, sāpēm, arī motivācijas trūkumu. Tādā gadījumā jāspēj pārvaldīt savu enerģiju tā, lai tiktu līdz galamērķim, vai arī laikus jāsaprot, ka ir nepieciešams apstāties, lai sevi nesavainotu.

PIEZĪMES



SADARBĪBA KOMANDĀ

Sadarbība komandā ir spēja sastrādāties kopīga mērķa labā – ieguldīties, iesaistīties, izprast savu lomu un pienākumus komandā, uzņemties atbildību, būt uz viena viļņa, komunicēt ar pārējiem komandas biedriem, iedrošināt un motivēt tos.

Sadarbība komandā nozīmē mācīties vienam no otra, zināt savas un citu stiprās puses, izmantot tās, spēt konstruktīvi risināt konfliktus, kā arī just gaisotni, kolektīva garu un kā tas ietekmē mērķu sasniegšanu.

Lai stiprinātu un saliedētu komandu, bieži tiek izmantoti tādi vingrinājumi, kuru pamatā ir fizisks kontakts un kur grupai jāsasniedz rezultāts, kas vienam nebūtu pa spēkam. Akrobātika un improvizācija pārī un grupā, deja vai komandas sports ir tikai dažas jomas, no kurām var aizgūt daudzus uzdevumus un idejas komandas darba spēju uzlabošanai.

PIEZĪMES

2. NODAĻA
CAURVIJU PRASMJU ATTĪSTĪŠANA

M—O—S—S

Formālajā izglītībā, arī dažādos semināros ir ierasts gaidīt, ka pasniedzējs mācīs jeb nodos konkrētas zināšanas vai prasmes, sasniedzot iepriekš noteiktu rezultātu. Balstot mācību procesu somatikas pieejā un metodēs, mācību vadītājs nevis nodod zināšanas, bet dod iespēju pieredzēt dažādus procesus, praktizēt prasmes, reflektēt un piedalīties diskusijās. Izpratne par kādu tematu tiek veidota, darot, pieredzot un izmantojot gan savus individuālos, gan grupas resursus. Tādējādi mācīšanās un tās rezultāti lielā mērā ir atkarīgi no katra mācību dalībnieka. Mācību vadītāja loma ir radīt iespējas mācīties un satvaru darbam, kā arī sniegt personisku atbalstu dalībniekiem, kad tas nepieciešams. Līdz ar to somatikas pieejā, kā arī pieredzes izglītībā ir iespējamas un pieļaujamas arī tādas situācijas, kad mācību vadītājs palīdz citiem apgūt un attīstīt prasmes, kuru viņam pašam nav. To ir vieglāk saprast, ja atzīstam un ņemam vērā caurviju prasmju subjektīvo un no situācijas atkarīgo dabu.

SOMATIKAS PIEEJA

Somatikas pieejā ķermeniskā pieredze un dažāda veida kustību prakses tiek uzskatītas par vērtīgu resursu, kas palīdz nepārtraukti mācīties un pieņemt labus lēmumus sarežģītās situācijās. Indivīda pieredze, novērojumi, refleksija ir svarīgi mācību procesa elementi, kas efektīvi palīdz attīstīt caurviju prasmes.

Ķermeņa un kustību pieredzes semināru zālē itin viegli var sasaistīt ar mūsu darba ikdienu, jo mūsu personiskie izaicinājumi, grūtības, noslieces mēdz atspoguļoties arī tajā, kā mēs kustamies – vienatnē un kopā ar citiem. Šāda veida darbs dod iespēju piekļūt mūsu iekšējiem resursiem, kas citādi, iespējams, paliktu neapzināti un neizmantoti.

> Šī ir viena no atmiņām, kuru es atkal un atkal varu izdzīvot. Es biju ļoti iemīlējusies kādā cilvēkā un redzēju visu pasauli pavisam citādām acīm. Krāsas bija košākas, horizonts plašāks, un visapkārt bija vairāk vietas. Atceros to viegluma sajūtu, it kā liela nasta būtu noņemta man no pleciem.
>
> - Outi

Pasauli nebūtu iespējams pieredzēt bez ķermeņa – bez maņām, bez kustības, bez sajūtām, ko rada norises mūsu ārējā vidē un ķermeņa

iekšienē. Spēja sajust, elpot, kustēties šķiet tik pašsaprotama, ka reti tai pievēršam uzmanību, taču, sākot to apzināties un virzīt un izmantot, varam atklāt sevī virkni jaunu iekšējo resursu, kas dod mums ne tikai zināšanas, bet arī pārliecību par sevi, enerģiju, spēku un jaunus impulsus radošumam. Cilvēks ir ķermenis un pieredz pasauli ar ķermeņa starpniecību, tāpēc mācīšanos nekad nevajadzētu uzlūkot kā vienīgi prātā balstītu darbību.

METODOLOĢIJA

Caurviju prasmes tiek attīstītas visas mūsu dzīves laikā. Tās mācāmies no vecākiem, skolotājiem, draugiem un kolēģiem, tās palīdz mums strādāt un būt kopā ar citiem, dzīvot ar vieglumu, sekot savai zinātkārei, likt lietā radošumu, kā arī baudīt. Liela daļa mūsu ikdienas dzīves norišu un pieredžu nodrošina kontekstu, kurā praktizēt un attīstīt caurviju prasmes neatkarīgi no tā, vai šo procesu plānojam un apzināti virzām. Neraugoties uz to, caurviju prasmju apguve un likšana lietā var būt arī liels izaicinājums. Ne visi mēs viegli un dabiski iemācāmies, piemēram, veiksmīgi komunicēt, sadarboties vai vadīt citus, tāpēc īpašas mācību programmas caurviju prasmju pilnveidošanai ir gana populāras un, protams, arī noderīgas.

Caurviju prasmes tiek praktizētas arī dejā, improvizācijā, dažādos sporta veidos, taču parasti šī prakse netiek verbalizēta vai kā citādi apzināta. Kustību nodarbībās apgūtās prasmes neapzināti tiek izmantotas arī citās dzīves jomās. Somatikas pieeja dod iespēju apzināties visas darbā ar ķermeni un darbā ar kustību attīstītās prasmes un integrēt tās savā ikdienā. Somatikā tiek apvienoti apzinātie un neapzinātie procesi. Tas palīdz veidot īpaši efektīvas mācību programmas tieši caurviju prasmju attīstīšanai.

Plānojot mācību programmu, kurā tiktu izmantota MOSS komandas pieeja un metodes, iesakām iekļaut visus turpmāk norādītos mācību procesa elementus:

1. **Informāciju** par caurviju prasmēm, to elementiem, katras prasmes izpratni.

2. **Refleksiju** par to, kā caurviju prasmes izpaužas darbā un kādas sekas var būt to trūkumam.

3. **Pieredzi** vadītā mācību aktivitātē vai arī dzīvē.

4. Savu iekšējo sajūtu un ārējo norišu **vērošanu** šīs pieredzes ietvaros.

5. **Refleksiju** un pieredzes sasaistīšanu ar citām situācijām darbā.

6. Jauno zināšanu **pielietošanu** un eksperimentēšanu.

Pirmos divus soļus var veikt ar Caurviju prasmju kartēšanas rīka, kā arī ar prezentāciju un diskusiju palīdzību. Tas palīdzēs padziļināt izpratni par caurviju prasmju svarīgumu un ietekmi mācību procesa dalībnieku darbā, profesijā. Resursus pārējo soļu īstenošanai atradīsiet šajā rokasgrāmatā.

Somatikas pieeja un metodes var nebūt piemērotas situācijās, kad lēmumu par dalību mācībās ir pieņēmis kāds cits cilvēks, ne paši dalībnieki. Ir svarīgi, lai dalībnieki paši būtu ieinteresēti mācīties, ieguldīt laiku un pūles savu caurviju prasmju pilnveidei. Informāciju par dalībnieku līdzdarbošanās nozīmi un atbildības uzņemšanos par mācību rezultātiem ir ieteicams skaidri izklāstīt un atgādināt gan pirms mācībām, gan to laikā, lai novērstu situācijas, kad dalībnieku gaidas neatbilst tam, ko ar somatikas metožu palīdzību iespējams piedāvāt.

PRASMJU KULTIVĒŠANA IKDIENĀ

Lielākā daļa šīs rokasgrāmatas satura ir paredzēta mācību vadītājiem un citiem izglītības un cilvēkresursu jomas profesionāļiem. Taču šī nodaļa var noderēt ikvienam, kam ir svarīgi pilnveidot savas caurviju prasmes.

Lai arī teorijas par mācīšanu un mācīšanos laika gaitā ir mainījušās un attīstījušās, joprojām pastāv tendence uzlūkot mācīšanos kā tikai kognitīvu aktivitāti. Šī uzskata saknes meklējamas Rietumu filozofijas vēsturē, kur prāts ilgstoši tika pretnostatīts ķermenim un uzskatīts par pārāku. Vēl šodien daudzās izglītības iestādēs audzēkņu ķermenis tiek uzlūkots drīzāk kā traucēklis, kā kaut kas, ko nepieciešams disciplinēt, nomierināt, lai pasniedzējs varētu pievērsties prātam. Līdz ar neirozinātnes atklājumiem, uzskati par prāta un ķermeņa nošķirtību ir ievērojami mainījušies.

Attīstot caurviju prasmes, ir svarīgas ne tikai izzināšanas spējas. Palīdzēt var gan dažādas apzinātības prakses, gan arī darbs ar uzmanību un mērķu izvirzīšanu. Piemēram, ja vēlaties attīstīt noteiktas caurviju prasmes, ir labi paturēt to vienmēr prātā un dažādās situācijās vērot sevi un citus – kā šīs prasmes izpaužas, vai to trūkst? Varat eksperimentēt, proti, rīkoties citādāk nekā ierasts, reflektēt par šo eksperimentu rezultātiem. Tāpat ir vērts apzināt, kuri cilvēki jums apkārt ir īpaši prasmīgi jūs interesējošajā jomā un mācīties no viņiem ar novērojumu, analīzes un diskusiju palīdzību.

Ja jums vienmēr prātā ir šis nolūks attīstīt noteiktas prasmes, tas nozīmē, ka esat atvērti, gatavi pārmaiņām un ka aktīvi meklējat iespējas mācīties. Šo vēlēšanos mācīties un uzmanību ir vērts saglabāt un kultivēt, reizē attīstot savas prasmes. Turpmāk ir aprakstīti trīs principi, kas noderēs gan mācoties ikdienā, gan arī veidojot, vadot un piedaloties MOSS caurviju prasmju mācībās. Var paiet kāds laiks, kamēr tos bez grūtībām spēsiet praktizēt ikdienā, bet ir vērts mēģināt!

IESAISTĪTIES, NEVIS DARĪT PAREIZI

Kad somatikas metodes tiek izmantotas mācībās, nav svarīgi izpildīt uzdevumus labi vai pareizi. Nav tādu standartu, kas ir labi un pareizi. Tāpat nav arī svarīgas jūsu prasmes un pieredze saistībā ar dažādām ķermeņa un kustību aktivitātēm. Svarīgi ir tas, kā jūs iesaistāties procesā.

Jums nav jāveic priekšnesuma cienīgas kustības vai jāatstāj iespaids uz citiem. Jebkādu kustību aktivitāšu mērķis šajā kontekstā ir izzināt sevi un paplašināt savas iespējas.

CIK IR 100% NO JŪSU 20% ŠODIEN?

Taupiet enerģiju! Izmantojiet 100% no tiem 20%, kas šodien ir jūsu rīcībā. Jums nav jādara vairāk, nekā šodien spējat. Izmantojiet to enerģiju, kas ir jūsu rīcībā, pievienojot tai 100% jūsu līdzdalības un klātbūtnes. Šī ideja nāk no kontaktimprovizācijas radītājas Nensijas Starkas Smitas.

LOJALITĀTE PRET SEVI

Saglabāt lojalitāti pret sevi nozīmē paskaidrot dalībniekiem savu komunikāciju un darbības. Tas veicina uzticēšanos, piederības sajūtu un pozitīvu varas izmantošanu. Tas nozīmē uzņemties atbildību par savu rīcību, nevis iestrēgt upura lomā, vainot citus cilvēkus vai neveiksmīgas apstākļu sakritības. Tās ir rūpes par sevi un citiem. Gudrība sakņojas empātijā pret sevi un citiem, zināšanās un prasmē tās izmantot, kā arī refleksijā. Šī principa iedvesmotāja ir Elīna Ikonena.

3. NODAĻA | ZINĀŠANU AVOTI

M—O—S—S

MOSS pieeja un metodes caurviju prasmju attīstīšanai ir radītas, izmantojot zināšanas, metodes un pieredzi, kas nāk no vairākām jomām, tostarp somatikas, dejas, horeogrāfijas, sociālās pedagoģijas, kā arī deju un kustību terapijas. Šajā nodaļā atradīsiet īsu informāciju par katru no šīm praksēm.

SOMATIKA

Daudzas idejas, no kurām izauga somatika, ir meklējamas eksistenciālisma un fenomenoloģijas uzplaukumā, kā arī psihoanalītiķu Freida, Junga un Reiha darbā. Tāpat somatikas attīstība ir cieši saistīta ar agrīno moderno deju. Tām ir kopīgas gan idejas, gan personības, tostarp Fransuā Delsarts, Emils Žaks-Dalkrozs, Rūdolfs Labāns, Aisedora Dunkane, Mērija Vigmane un Mārgareta Dablēra. Viņi pirmie sāka runāt par cilvēka potenciāla attīstīšanu caur fiziskām aktivitātēm un dejas eksperimentiem.

Somatika kā izglītības metode tika attīstīta vēlāk, galvenokārt 20. gadsimta pirmajā pusē. Somatikas pionieru vidū ir Frederiks Aleksandrs, Moše Feldenkraiss, Meibla Toda, Irmgarde Bartenīfa, Šarlote Zelvera, Miltons Trāgers, Gerda Aleksandra, Ida Rolfa un Lulu Šveigarde. Viņi strādāja ar elpu, cilvēka anatomiju, pozu un iztēli. Viņu uzmanības centrā bija ķermeņa sajūtas, kas saistītas ar mūsu kustību ieradumiem.

Otrās paaudzes somatikas praktiķu vidū ir Bonija Brainbridža Koena, Emīlija Konrada, Sondra Fraleja, Anna Halprina, Džoana Skinnere un Nensija Topfa. Visas šīs sievietes ir ieņēmušas svarīgu lomu dažādu somatikas tehniku attīstīšanā, piemēram, Body-Mind Centering® vai Skinner Release Technique™. Viņu prakses ir balstītas uz zināšanām par cilvēka anatomiju, fizioloģiju, kā arī cilvēka attīstību.

Somatikas praktiķi piedāvā holistisku mācīšanās procesu, kurā liela uzmanība tiek pievērsta tam, kā mūsu ķermenis un prāts funkcionē kā viena sistēma. Somatikas darbs ir balstīts apzinātībā – sevis un sava ķermeņa sajušanā telpā. Somatikas metodes ar relaksācijas jeb atslābināšanās un ķermeņa apzinātības palīdzību dod iespēju ievērojami uzlabot veselību, labsajūtu un sniegumu. Rezultātā cilvēki var strādāt vieglāk, būt radošāki, labāk apzinās savas vēlmes, komfortablāk jūtas savā ķermenī un citu cilvēku sabiedrībā.

Somatikas metodes kā palīglīdzeklis tiek izmantotas galvenokārt kustību izglītībā, fiziskās veselības veicināšanā, psiholoģijā un dejā.

Process parasti sākas ar apzinātu relaksāciju jeb atslābināšanos. Dalībnieki, kas atrodas guļus, stāvus vai sēdus pozīcijā, tiek aicināti pievērst uzmanību sajūtām savā ķermenī vai nu verbāli, vai ar viegla pieskāriena palīdzību. Tiek izmantotas lēnas, saudzīgas kustības, mācoties atrast vieglumu un baudu kustībā. Tās var pāraugt dažāda ātruma un sarežģītības kustību aktivitātēs, kā arī notikt dažādās formās, piemēram, kā grupas improvizācija, atpūšanās, guļot uz grīdas, vai rotaļīga kustības izzināšana.

Mūsdienās ir iespējams iegūt sertifikātus, lai vadītu noteiktas somatikas prakses, tāpat pastāv dažādas programmas un metodes, kas domātas jebkuram cilvēkam. Projekta MOSS ietvaros radītās programmas un metodes var izmantot ikviens interesents. Tam nav nepieciešams īpašs sertifikāts vai pieredze. Svarīga ir izpratne par šīm metodēm un somatikas pieeju kopumā, kā arī prasme plānot, vadīt un izvērtēt mācīšanās procesu.

DEJA UN HOREOGRĀFIJA

MOSS metožu un mācību programmas tapšanā ļoti svarīgas ir bijušas arī dažas dejas prakses, tostarp modernā deja, laikmetīgā deja un postmodernā deja.

Dejas attīstība laikā no 19. gadsimta beigām līdz 1960. gadiem vispirms Eiropā un pēc tam galvenokārt ASV saistās ar uzskatu maiņu par ķermeni kustībā. Daudzas idejas rosināja dejas tehniku transformāciju, kā arī somatikas metožu attīstību. Aleksandra tehnika, Feldenkraisa metode, Meiblas Todas un Lulu E. Sveigardas ideokinēze, Annas Halprinas darbs un Bonijas Bainbridžas Koenas Body-Mind Centering® ir vieni no nozīmīgākajiem piemēriem, kā jaunā ķermeņa un kustības izpratne tika iedzīvināta praksē.

Ietekmīgas idejas radās zem viena nosaukuma – atbrīvošanas tehnikas. Tās ir dažādas metodes, kas izzina iespējas izmantot gravitāti un atbrīvot muskuļus tā vietā, lai censtos tos kontrolēt. Atbrīvošanas tehnikas apvieno deju, cilvēka anatomijas studijas, spēli ar ķermeņa svaru un mirkli kustībā, kā arī savas elpas apzināšanos.

Nozīmīgas pārmaiņas notika arī horeogrāfijas filozofijā un praksē. Jaunajā paradigmā dejotājs vairs nebija tikai horeogrāfijas izpildītājs, bet gan persona, kuras perspektīva un darbība spēlēja svarīgu lomu dejas radīšanas procesā. Dejotājs kļuva par dejas radītāju. Šīs kardinālās pārmaiņas notika arī citās profesijās, kur no darbiniekiem tika sagaidīts arvien vairāk atbildības un iesaistes. Tāpat kā dejā, arī citās jomās indivīdiem bija jāmācās pieņemt informētus un radošus lēmumus īsā laika sprīdī, nereti grupā. Dejā vajadzēja rīkoties, reaģēt uz improvizētas uzstāšanās mainīgo vidi, un tas rosināja daudzu jaunu mācību metožu rašanos.

MOSS komanda šīs metodes un idejas rosina izmantot arī citās profesijās, lai attīstītu caurviju prasmes un rosinātu pašizziņu un zināšanas pašiem par sevi. MOSS uzdevumu kolekcijā ir iekļauti uzdevumi, ko esam iemācījušies no tādiem māksliniekiem un skolotājiem kā Liza Nelsone, Nensija Starka Smita, Nina Martina, Marija Overlija, Deivids Zambrano, Tomass Lēmans un Endrjū Morišs.

SOCIĀLĀ PEDAGOĢIJA

Sociālā pedagoģija ir holistiska, uz attiecībām orientēta nozare, lai strādātu ar visu vecumu cilvēkiem aprūpes un izglītības kontekstā. Kā akadēmiska disciplīna un kā prakse sociālā pedagoģija nodarbojas ar tādiem tematiem kā sociālā nevienlīdzība un sociālu pārmaiņu veicināšana, atbalstot mācīšanos, labklājību un saikni ar citiem kā individuālā, tā kopienas līmenī. Sociālā pedagoģija var tikt izmantota gan darbā ar bērniem, gan pieaugušajiem, gan dažādām sociālās atstumtības riska grupām, arī senioriem. Lai panāktu holistisku pieeju, sociālie pedagogi apvieno zināšanas, teorijas un konceptus no dažādām saistītām jomām, piemēram, socioloģijas, psiholoģijas, izglītības, filozofijas, medicīnas un sociālā darba.

Visi cilvēki no bērniem līdz senioriem, ar dažādu sociālekonomisko statusu tiek uzskatīti par līdztiesīgām būtnēm ar vienreizēju, bagātīgu potenciālu. Viņi tiek uztverti kā kompetentas, ar resursiem bagātas un aktīvas personības, īpaši uzsverot tādas vērtības kā cilvēka cieņa un uzticēšanās.

Sociālā pedagoģija tiecas stiprināt mācību procesa dalībniekus un rosina ikvienu uzņemties atbildību par savu rīcību, par saviem tuvākajiem, kā arī veicināt savas kopienas, sabiedrības un vides attīstību. Tās mērķis ir veicināt cilvēku labklājību un novērst vai risināt sociālas problēmas.

Katrs mācību procesa dalībnieks tiek uzlūkots kā personība un nevis tikai daļa no grupas. Svarīga nozīme ir vienlīdzīgu, nehierarhisku attiecību veidošanai starp pedagogu un audzēkņiem. Pedagogi tiek aicināti nepārtraukti reflektēt par savu praksi un pieredzi un izmantot gan teorētiskās zināšanas, gan savus iekšējos resursus, sastopot dažādus profesionālos izaicinājumus. Liela loma ir arī komandas darbam, klausīšanās prasmēm, komunikācijai un ikviena procesa dalībnieka ieguldījuma atzīšanai un svinēšanai.

Uz attiecībām vērstā, praktiskā sociālās pedagoģijas pieeja ir saistīta ar darba psiholoģiju. Caurviju prasmju apguves un attīstīšanas galamērķi ir ļoti līdzīgi sociālās pedagoģijas mērķiem, tādējādi somatikas pieeja un metodes var būt vērtīgs resurss sociālajiem pedagogiem un otrādi – plānojot un vadot caurviju prasmju mācības, varam rast daudz vērtīgu ideju un konceptu sociālajā pedagoģijā.

DEJU UN KUSTĪBU TERAPIJA

Somatikas metodēm mēdz būt arī terapeitiska iedarbība. Daži no uzdevumiem, kas var tikt izmantoti caurviju prasmju attīstīšanai, tiek izmantoti arī deju un kustību terapijā. Atšķirība ir kontekstā un mērķos, ar kādiem šie uzdevumi tiek izvēlēti. Terapijai ir citi mērķi. Deju un kustību terapijā darbs ar ķermeni tiek izmantots, lai veicinātu indivīda emocionālo, kognitīvo un fizisko integrāciju, nodrošinot kvalificētu atbalstu un skaidru vienošanos par terapijas ilgumu un mērķiem. Terapeita loma atšķiras no mācību vadītāja lomas. Deju nodarbībās vai somatikas sesijās nepastāv pacienta un terapeita attiecības. Terapijā padziļināti tiek strādāts ar cilvēka izziņu, emocijām, fizisko funkcionēšanu un uzvedību. Protams, līdzīgs darbs neplānoti var sākties arī grupas un personisko procesu ietekmē mācību laikā, taču tas nav mācību mērķis.

JŪSU PAŠU ZINĀŠANU AVOTI

Protams, mācību procesa plānošanā un vadīšanā vērtīgs resurss ir arī jūsu personiskā pieredze un visas tās jomas, kurās smeļaties zināšanas un idejas. Jūsu pieredze dažādās ķermeņa un kustību praksēs, piemēram, sportā, jogā, cīņas mākslās, dejā, ir vērtīgs resurss unikālas mācību programmas izveidei. Kādas ir iespējamās saiknes starp jūsu iecienītajām fiziskajām aktivitātēm un caurviju prasmēm? Mēģiniet tās saskatīt un apvienot dažādas disciplīnas mācību programmā – rezultāts būs radošāks un negaidītāks!

Pirms vairākiem gadiem, kad es sāku vadīt kustību nodarbības, es mēdzu izvērtēt savu iepriekšējo pieredzi un iedalīt to derīgajā un nederīgajā. Kad dažus gadus biju mācījusies un mācījusi kustību un somatiku, sapratu, ka visas manas pieredzes, ieskaitot ikdienas rutīnu, darbu birojā, friziera apmeklējumu, spēles, ko bērnībā spēlēju un kā tās spēlēju, ir lielisks zināšanu avots – unikāls un manis pašas. Tā, manuprāt, ir māksla – rakstīt pašai savu stāstu, zināt to, sadraudzēties ar to un ļaut manai pieredzei iedvesmot veidu, kā strādāju ar grupām.

- Ksenija

Aicinām arī jūs uz brīdi ieskatīties savās atmiņās. Aizveriet acis un domās pārstāstiet savu stāstu. Kuras jūsu pieredzes daļas ir svarīgas? Kas no jūsu personiskās vēstures varētu palīdzēt atbalstīt, stiprināt vai iedvesmot citus? Ko varat izmantot darbā ar grupām?

4.NODAĻA
IZDEVUŠOS MĀCĪBU PAMATI

M—O—S—S

Mācību vadītāja uzdevums ir radīt satvaru un iespējas mācīties, kā arī vadīt un atbalstīt dalībniekus mācīšanās procesā. Lai mācību pieredze būtu pozitīva, mācību vadītājam ir svarīgi apzināties gaisotni grupā, kā arī jāspēj rosināt dalībniekus veikt novērojumus un reflektēt. Mācību vadītājs iedrošina dalībniekus izvirzīt sev mērķus un strādāt ar sevi un rada atbalstošu vidi, kurā dalībnieki varētu attīstīt savas prasmes.

Šajā nodaļā ir izklāstīts principu kopums, ko mēs uzskatām par mācību kursu panākumu atslēgu. Kaut arī aprakstīti katrs atsevišķi, šie principi ir savstarpēji saistīti un mācību procesā nodrošināmi vienlaicīgi. Lai spētu ieviest tos praksē, var būt nepieciešams daudz laika un pacietības. Pirmos soļus gan varam spert uzreiz, apzināti plānojot un paredzot, kā katru no principiem iedzīvināsim mācību procesā.

PIEREDZĒŠANA, NOVĒROŠANA UN REFLEKTĒŠANA

Pieredzēšana, novērošana un reflektēšana ir MOSS mācību pieejas pamatā. Atkal un atkal tiek atkārtots process, kurā dalībnieki pieredz noteiktu aktivitāti, novēro, kā šī pieredze ietekmē un atsaucas viņos, un reflektē, ko tas viss nozīmē un kā saistās ar viņu ikdienas darbu. Šāda veida mācīšanās palīdz dalībniekiem labāk apzināties, kā viņi uztver un reaģē uz notiekošo apkārtnē un sevī. Labāk apzinoties savas noslieces, mēs varam veikt labākas izvēles, neatkārtot atkal un atkal vienas un tās pašas kļūdas, turklāt mums ir vairāk iespēju, kā rīkoties. Tas attiecas gan uz profesionālo dzīvi, gan attiecībām.

Ikdienas rutīna, kā arī darbs parasti ir ļoti orientēts uz noteiktu mērķu sasniegšanu. Svarīga ir darbība un tās rezultāti. Taču, mācoties un attīstot caurviju prasmes, ir nepieciešams laiks ne tikai darbībai, bet arī tam, lai mācītos no šīs pieredzes un to izvērtētu. Saskaņā ar pieredzes izglītības pamatprincipiem, refleksija par pieredzi ir svarīga un neatņemama mācību procesa sastāvdaļa.

Plānojot un vadot mācības, kurās tiek izmantota somatikas pieeja un metodes, ir svarīgi ar dalībniekiem vienoties par mācību kopējo mērķi, kā arī izklāstīt dalībniekiem nolūku, ar kādu piedāvājat vienu vai otru uzdevumu, lai būtu skaidrs, kurp vēlaties virzīt visu šo procesu un kāds ir tā vēlamais iznākums. Atbilstoši nolūkam tiek formulēti jautājumi, ko piedāvājat dalībniekiem vai nu diskusijai, vai refleksijai.

SEVIS APZINĀŠANĀS UN ZINĀŠANA

Sevis apzināšanos var uztvert dažādi. Šajā rokasgrāmatā, aicinoties apzināties sevi, mēs aicinām pievērst sev uzmanību, vērot sevi un būt kontaktā ar sevi pirms mācību sesijas, tās laikā un pēc tās.

Pievērst uzmanību sev – tas nenozīmē koncentrēties tikai uz savu iekšējo pasauli un aizmirst visu pārējo. Sevis apzināšanās nav kaut kas, ko var sākt un beigt, tā ir praktizējama nepārtraukti, arī esot kontaktā ar citiem. Dalībnieku klātbūtne vai tās neesamība, sevis apzināšanās vai tās trūkums var ievērojami ietekmēt gaisotni grupā un mācību procesa rezultātus, tāpēc ir īpaši svarīgi palīdzēt dalībniekiem attīstīt šo spēju apzināties sevi, spēju būt kontaktā ar sevi un ar pasauli apkārt. Somatikas metodes var izrādīties neefektīvas, ja dalībnieki nav sagatavoti pievērst uzmanību sajūtām ķermenī un savām emocijām. Spēju būt kontaktā ar savu ķermeni var negatīvi ietekmēt pagātnē piedzīvota vardarbība, bērnībā pieredzēta kaunin--šana, nosodīšana, sekošana reliģiskām dogmām un daudzas citas dzīves pieredzes. To jāņem vērā, plānojot nodarbību plūdumu. Daudzos gadījumos būs lietderīgi sākt ar pašām vienkāršākajām apzinātības praksēm.

Vienkāršs sevis apzināšanās paņēmiens ir virzīt uzmanību no savas iekšējās pasaules uz ārpasauli un atpakaļ, pamanot, kā jūtaties jūs, un pamanot, kas notiek apkārt.

Ar sevis apzināšanos cieši ir saistīta sevis zināšana jeb zināšanas par savām rakstura iezīmēm, uzvedību, rīcības modeļiem un tendencēm reaģēt vienā vai citā veidā. Tas viss ietekmē arī jūsu kā mācību vadītāja darbu, to, kā jūs reaģējat un kāda veida izvēles veicat. Padziļinot zināšanas par sevi, gūsiet labāku izpratni par to, kā jūs ietekmējat grupas gaisotni un kā jūs to apzināti varat veidot, lai veicinātu grupas mācīšanos.

GAISOTNE UN SPĒJA SAJUST GRUPU

Grupas gaisotne ir diezgan subjektīvs un abstrakts temats. Tā raksturo vispārējo sajūtu starp cilvēkiem, kas atrodas vienā vietā. Gaisotni var uztvert gan individuāli, gan kolektīvi.

Iespējams, esat ievērojuši, ka brīžos, kad kāds jūsu tuvumā ir ļoti nemierīgs vai satraukts, arī jūs sākat justies līdzīgi. Gaisotni parasti pamanām caur šīm iekšējām sajūtām, ko tā mūsos rada.

Ikkatra persona grupā ietekmē gaisotni un sajūtu, kā ir būt šajā grupā, arī tad, ja to neapzinās un nedara apzināti. Spēja ietekmēt gaisotni ir ļoti noderīga mācību vadītājiem, lai veicinātu dalībnieku iesaistīšanos, uzticēšanos un dalīšanos grupā, kas kā mācību procesa sastāvdaļas palīdz sasniegt labāku rezultātu.

Mācīšanās notiek dalībniekos. Mācību vadītājs rada tam piemērotu vidi.

Vēl svarīgāka par spēju pamanīt grupas gaisotni ir spēja sajust grupu nodarbības laikā un radīt tādu gaisotni, kas konkrētā brīdī vislabāk atbalstītu dalībniekus un veicinātu mācīšanos. Ir vērts arī iedrošināt un palīdzēt grupas dalībniekiem mācīties sajust citam citu, īpaši, ja arī ikdienā viņi strādā vienā kolektīvā. Tas uzlabos komunikāciju un attiecības grupā.

Rosinām jūs vērot dalībnieku līdzdalību kopumā un iekļaut mācību programmā dažādus uzdevumus – gan nomierinošus, gan tādus, kas prasa ļoti augstu aktivitātes līmeni. Līdzsvarojot uzdevumus, kas prasa daudz enerģijas, ar atslābinošām un mierīgām aktivitātēm, mācību sesijas būs dinamiskas un daudzveidīgas.

Katrs uzdevums prasa noteiktu enerģijas līmeni un ietekmē grupas enerģiju. Pievērsiet uzmanību katra uzdevuma aktivizācijas līmenim un jūsu attieksmei, šo uzdevumu piedāvājot grupai. Vai dalībnieki ir mierīgi vai satraukušies? Ja spējat uztvert un saprast enerģijas līmeni telpā, spēsiet arī izvēlēties metodes, kas uzlabos grupas dinamiku un palīdzēs sasniegt dalībnieku mācīšanās mērķus. Nezaudējiet saikni ar

dalībniekiem un grupā notiekošo, arī ar savām iekšējām sajūtām par grupas gaisotni. Tas palīdzēs veiksmīgi pielāgoties un improvizēt, kad nepieciešams.

Grupas gaisotni varat ietekmēt ar savu balss tembru, attieksmi, atrašanās vietu telpā. Varat izmantot mūziku, jokus, stāstus, īpašu laika plānojumu vai pārejas starp uzdevumiem un diskusijām. Pētiet un eksperimentējiet, kā šie papildu elementi ietekmē metožu efektivitāti un dalībnieku pieredzi konkrētu uzdevumu ietvaros, mācīšanās procesa rezultātus.

BALSS UN ATTIEKSME

Balss tembram, kā arī jūsu attieksmei un ķermeņa valodai, piemēram, pozai, ir svarīga loma gaisotnes veidošanā. Ja vēlaties, lai grupa nomierinās un atpūšas, skaļa runa augstos toņos visdrīzāk nepalīdzēs sasniegt šo mērķi. Zema balss un lēna runa radīs nomierinošāku gaisotni. Tāpat svarīga mājīga un silta telpa.

Pielāgojiet balsi un ķermeņa valodu atkarībā no tā, kādu gaisotni vēlaties radīt vai kāda enerģija, jūsuprāt, konkrētajā brīdī ir visvairāk nepieciešama grupai. Īpaši tas var palīdzēt, pārejot no vienas aktivitātes uz nākamo.

LAIKA PLĀNOJUMS UN PĀREJAS

Laika plānojums attiecas uz to, cik garš ir viens vai otrs uzdevums, pauzes un pārejas jeb kas notiek starp diviem uzdevumiem. Labs laika plānojums dalībniekos radīs sajūtu, ka viss process risinās raiti, saskanīgi un plūstoši.

Pāreju veidošana ir gluži kā māksla. Tā palīdz nodrošināt, ka dalībnieki saglabā uzmanību un koncentrēšanos uz telpā notiekošo.

Laika plānojumu labi papildina darbs ar balsi un ķermeņa valodu. Lai grupu padarītu aktīvāku, varat izmantot īsas pārejas, savukārt nomierināties un atslābināties palīdzēs garākas pārejas aktivitātes.

Nereti kādam uzdevumam ir nepieciešams vairāk laika nekā plānots. Un gadās arī tā, ka aktivitāte ir pārāk gara un dalībnieki zaudē interesi un enerģiju. Viena no iespējām šādās situācijās ir atkāpties no sava sākotnējā plāna un pamainīt pārejas aktivitāšu ilgumu un raksturu. Arī tas ļaus jums ietekmēt grupas gaisotni vēlamajā virzienā.

POZĪCIJA UN KOMPOZĪCIJA

Mācību vadītāja ķermeņa valoda un izpausme ietekmē gan gaisotni, gan to, kā cilvēki jūtas grupā un telpā. Svarīga ir arī jūsu pozīcija attiecībā pret grupu un grupas dalībnieku pozīcija attiecībā citam pret citu, ar to saprotot, kā cilvēki izvietojas telpā, piemēram, tradicionālais klases iekārtojums, kur skolēni sēž rindās viens aiz otra un skolotājs atrodas klases priekšā, rosina ļoti atšķirīgu gaisotni un attiecības salīdzinājumā ar sēdēšanu visiem vienā aplī. Stāvēšana, sēdēšana uz krēsla vai sēdēšana uz grīdas arī radīs atšķirīgas sajūtas dalībniekos. Iekārtojiet darba telpu atbilstoši tam, kādu gaisotni vēlaties radīt, un mainiet to pēc nepieciešamības.

Gaisotni var ietekmēt arī mācību vadītāja atrašanās vieta. Uzdevumu laikā pievērsiet uzmanību, kur jūs atrodaties telpā. Vai dalībnieki var jūs redzēt un dzirdēt? Vai jūsu kustība nenovērš uzmanību? Vai neatrodaties kādam pārāk tuvu?

Ja strādājat ar kolektīviem, tad ir vērts šo tematu pārrunāt arī ar viņiem un aicināt ievērot, kā kolektīva dalībnieki parasti izvietojas attiecībā cits pret citu. Tam var pievērst uzmanību arī grupas uzdevumu laikā.

NOLŪKA BŪTISKUMS

Nolūks var kalpot kā iekšējais ceļvedis. MOSS mācību programma tiek veidota ar mērķi pilnveidot noteiktas caurviju prasmes, un atbilstoši tam tiek atlasīti uzdevumi un jautājumi diskusijai un refleksijai.

Formulēt nolūku var būt pavisam vienkārši. Varat to pierakstīt vai pateikt sev. Svarīgākais ir nolūku neaizmirst vai arī laikus atteikties no tā, ja sākotnējais mācību nolūks tomēr izrādījies dalībniekiem neatbilstošs.

Paradokss: paturiet nodomu prātā un reizē esiet gatavi no tā atteikties.
Tā saglabāsiet spēju pielāgoties situācijai.

Vēl viens veids, kā varat formulēt nolūku, ir domās vizualizēt, ko vēlaties sasniegt ar šo mācību programmu vai kādu konkrētu uzdevumu. Tad pārtrauciet par to domāt. Atšķirībā no konkrēta mērķa, nolūks palīdz nospraust virzienu. Nolūks palīdz mācību vadītājam uzticēties procesam un pielāgot to atbilstoši dalībnieku vajadzībām, dod iespēju sekot savai intuīcijai un sajūtai par to, kas dalībniekiem konkrētā brīdī būtu vērtīgākais. Šī sajūta var būt izteikta vārdos vai tēlos. Tā var būt kāda doma vai ideja. Mēs aicinām šīm iekšējām sajūtām sekot, ja tās ir atbilstošas jūsu darba videi.

DALĪŠANĀS

Radot iespēju dalībniekiem dalīties ar pieredzi, vērojumiem un emocijām, jūs palīdzat grupai mācīties. Dalībnieki var mācīties no citiem, par citiem un kopā ar citiem. Dalīšanās brīži var kalpot arī kā pauzes starp aktīvu darbību. Tā ir iespēja dalībniekiem mijiedarboties un pārrunāt, kas notika kāda uzdevuma laikā, tādējādi arī piešķirot nozīmi šai pieredzei un procesam, kurā viņi ir iesaistījušies.

Vadot dalīšanās procesu, ņemiet vērā dalībnieku individualitāti un dažādību. Dodiet iespēju dalībnieku iniciatīvai un paredziet pietiekami daudz laika, lai izteikties varētu katrs, kurš to vēlas.

Dalīšanās brīži ir piemēroti arī tam, lai atbildētu uz dalībnieku jautājumiem, paskaidrotu kaut ko sīkāk par attiecīgo uzdevumu vai mācībām kopumā, arī lai izvērtētu mācību procesu un saņemtu vērtīgu atgriezenisko saiti.

DARIET MAZĀK

Līdzīgi kā sirds saraujas un atslābst, arī mācību procesā ir svarīgi darīt un nedarīt. Svarīgi ir atrast līdzsvaru un baudīt procesu.

Atgādiniet dalībniekiem, ka, darīdami vairāk, viņi visdrīzāk neiemācīsies vairāk un nepiedzīvos straujāku izaugsmi. Pauzes ir vērtīga mācību procesa sastāvdaļa. Mēs mācību procesā iesakām darīt mazāk. Pauzes, laiks vērojumiem, refleksijai un socializācijai ar citiem dalībniekiem – tas viss ir nepieciešams veiksmīgai mācību norisei. Un tā noteikti nav laika izniekošana!

Pēc nodarbības sarunā ar otru mācību vadītāju es pastāstīju par spriedzi, ko izjūtu, vēloties dalībniekiem nodot daudz informācijas īsā laikā. Man bija sajūta, ka arī dalībniekiem ir līdzīga vēlme iegūt iespējami daudz no šīm mācībām. Sapratu, ka gan šo mācību vadīšana, gan piedalīšanās tajās radīja papildu spiedienu.

Šī atziņa man atgādināja, ka ir arī cita iespēja – varu atmest stingrību pret sevi un vairāk pieņemt sevi tā vietā, lai visu laiku liktu sev darīt un sasniegt vairāk. Es baudīju darbu ar šo grupu, un tai pašā laikā es jautāju sev, vai šo spiedienu var aizstāt ar attieksmi, ka mēs esam gana labi tādi, kādi esam. Es vēlējos, lai mēs vairāk pamanītu to, cik lieliski mēs esam tādi, kādi esam, un, zinot, ka esam gatavi mācīties, atļaut sev arī atpūsties un būt iecietīgiem un sevi pieņemošiem. Ne vienmēr ir nepieciešams strādāt līdz spēku izsīkumam, lai sasniegtu savu mērķi.

Marija, mana kolēģe, ieteica dalīties šajās pārdomās arī ar grupu. Un es to izdarīju. Izrādījās, ka šīs manas pārdomas bija ļoti atbalstošas. Arī viņiem bija savi pieredzes stāsti par to, kā viņi vienmēr ļoti cenšas un sniedz labāko, un ka tas ir izaicinājums. Es piedāvāju nelielu aktivitāti, kas ietvēra vieglu, maigu pieskārienu un klausīšanos. Mēs izzinājām maigumu un to, kā tas palīdz uztvert pasauli.

Tas bija pagrieziena punkts šajās mācībās, kas mainīja ne tikai gaisotni, bet arī attiecības grupā un mūsu attieksmi pret mācībām.

- Ksenija

Svarīgs somatikas pieejas elements ir rotaļīgums. Rotaļīga gaisotne īpaši veicina mācīšanos, jo rotaļājoties mēs nevaram kļūdīties. It viss šķiet mazliet vieglāk un vienkāršāk, kad mums ir jautri.

Ja kādā brīdī šķiet, ka jūsu plāns vairs neatbilst grupas vajadzībām, ir svarīgi to mainīt un spēt pielāgoties grupai, pievērsties tam, kas konkrētā brīdī ir viņiem svarīgākais. Uzticieties savai intuīcijai. Nemēģiniet dalībniekus piespiest vai kā citādi piedabūt doties jūsu iecerētajā virzienā. Paņemiet pauzi, ja nepieciešams, un uzticieties procesam.

Darbā ar cilvēkiem ne vienmēr ir iespējams saprast, kas tieši ir radījis pārmaiņas vai sarežģījumus, taču, uzticoties grupas procesam, ar laiku daudz kas pats sakārtojas.

PĒTNIEKA GARS UN MĀCĪŠANĀS DAROT

Šī rokasgrāmata pieļauj dažādas interpretācijas un tās satura izmantošanas veidus. Jebkurā gadījumā nav svarīgi zināt un saprast visu. Saglabājiet atvērtu prātu un ļaujiet savai zinātkārei vadīt jūsu darbu.

> Manā skatījumā zināt un nezināt ir viena un tā paša procesa sastāvdaļas. Tās atrod savstarpēju līdzsvaru un saspēli. Lai arī man gribētos to visu kontrolēt, es varu arī vērot un ļaut šai saspēlei notikt.
>
> - Ksenija

Sajūta, ka kaut ko nezināt, ir lielisks izziņas sākumpunkts. Mācīšanās darot ir labs turpinājums, īpaši, ja jums piemīt atvērtība un zinātkāre noskaidrot, kāds būs šī darba iznākums. Lai pētītu, jums nav jābūt par kaut ko pārliecinātiem.

Mēs aicinām jūs atklāt sevī pētnieka garu. Šī rokasgrāmata un piedāvātā somatikas metožu kolekcija ir pietiekami plaša, lai sāktu veidot dažāda tipa aktivitātes ļoti dažādiem dalībniekiem.

MĀCĪT AR MĀCEKĻA ATTIEKSMI

Iepriekš izklāstītie principi attiecas gan uz dalībniekiem, gan uz mācību vadītāju. Visu, ko plānojat piedāvāt dalībniekiem, izmēģiniet arī pats. No pirmās idejas līdz mācību noslēgumam attīstiet arī savas caurviju prasmes kopā ar dalībniekiem.

MOSS mācību laikā rosinām gan jūs kā mācību vadītāju, gan dalībniekus nezaudēt saikni ar sevi un ik pa laikam vērst uzmanību uz to, kā es šobrīd jūtos, kāda ir mana elpošana un enerģija. Šai apzinātībai ir svarīga loma mācību procesā. Ja strādājat ar cilvēkiem, kuriem šāda veida darbs ar sevi ir jaunums, sevis apzināšanās var būt atsevišķs temats, jo, lai to iemācītos, ir nepieciešamas gan instrukcijas un atbalsts, gan bieži atgādinājumi. Šāda pieeja palīdz cilvēkiem labāk apzināties pašiem savas iespējas un robežas, arī savas vēlmes un slēptos talantus.

Katra situācija ir iespēja mācīties

Jebkura aktivitāte, ja tiek praktizēta sevis apzināšanās, var palīdzēt padziļināt sapratni par savām iekšējām robežām, stiprajām pusēm, iekšējo gudrību un spēku. Ar somatikas metožu palīdzību varam mācīties uzticēties sev un atbildes meklēt sevī tā vietā, lai paļautos uz autoritātēm. Nav tādu skolotāju vai līderu, kam ir visas atbildes. Tikai katrs pats varam atklāt, kas mēs esam, kas mums ir piemērots un atbalstošs. Tāpēc atkal un atkal aicinām eksperimentēt, izmēģināt dažādas iespējas un veidus, kādos būt, lai saprastu, kas tad ir tas, kas sniegs mums vislielāko apmierinātību un gandarījumu.

ORIENTĀCIJA UZ ĶERMENI

Lai gan šī rokasgrāmata ir radīta, lai lasītu, saprastu, domātu un plānotu, tās pamatmērķis ir veicināt lielāku interesi un izpratni par iespējām strādāt ar ķermeni un kustību mācīšanās kontekstā – smelties gudrību dažādās ķermeņa pieredzēs un spēt izmantot ķermeni, lai paustu ārpasaulei to, ko vēlamies tai pateikt. Attīstot caurviju prasmes, varam atklāt un attīstīt arī daudzas spējas, kas mums piemīt, bet par kurām neesam nojautuši.

Mainot to, kā uztveram sevi, mēs mainām arī izpratni par to, kas ir iespējams. Pieļaujot domu, ka svarīgs ir ne tikai mūsu racionālais prāts, bet viss ķermenis, dodam iespēju izpausties citiem mūsu personības aspektiem. Vairums ķermeņa funkciju netiek apzināti kontrolētas, tomēr tās notiek. Mēs elpojam. Sirds turpina pukstēt. Ne visa informācija un ķermeņa gudrība ir pieejama racionālajam prātam. Taču šī ķermeņa gudrība var izpausties kā intuīcija vai nojauta. Uzticoties savām iekšējām sajūtām un intuīcijai profesionālajā vidē, mēs dodam iespēju paši sev izmantot vairāk sava potenciāla.

ZINĀŠANAS PAR TRAUMAS PIEREDZI

Ķermenis ir tāds kā mūsu cietais disks – tajā tiek saglabātas visas mūsu dzīves pieredzes, tai skaitā smagākās, sāpīgākās pieredzes, kas nereti ir paslēptas dziļi kādā sen necilātā mapē. Strādājot ar ķermeni un kustību, senā, labi apslēptā datne var tikt atkal atrasta – sāpīgās emocijas var tikt atkal atsauktas atmiņā un izpausties konkrētā brīža ķermeniskajā pieredzē. Atkarībā no tā, kāda tieši ir šī sāpīgā pieredze un kādi ir cilvēka iekšējie resursi, dalībnieks varētu spēt ar šo situāciju tikt galā saviem spēkiem vai arī spēt uz to paskatīties un nolikt atpakaļ mapē, lai atgrieztos pie tās vēlāk, kad tai būs gatavs un situācija iekļausies piemērotā kontekstā.

Ir svarīgi veicināt veselīgu robežu nospraušanu un atgādināt sev un dalībniekiem, ka mācību mērķis nav terapija, pat ja tiek izmantotas metodes, kas var palīdzēt dziedēt pagātnes pieredzes atstātās rētas.

Ja pamanāt, ka grupā ir dalībnieki, kas pārlieku fokusējas uz dziedināšanu, kādām ar ķermeni saistībām problēmām, ja jums ir informācija, ka kāds no dalībniekiem ir pārdzīvojis traumatisku pieredzi, cieš no posttraumatiskā stresa sindroma, izvēlieties rotaļīgāku un vieglāku pieeju darbam. Tas nenozīmē ignorēt vai censties apspiest šīs traumas, tomēr mācības nav piemērots konteksts, lai ar tām strādātu.

Traumatiskās pieredzes aktivizēšana nenozīmē, ka trauma tiek dziedināta. Ja traumatiskā pieredze tiek aktivizēta, bet mācību vadītājs uz to adekvāti nereaģē, tas var novirzīt visu grupas procesu no mērķa, turklāt tas, protams, var nodarīt papildu kaitējumu personai, kas traumatisko notikumu ir pieredzējusi. Tas nepalīdzēs ne šim indivīdam, ne grupai kopumā. No otras puses, ja terapeitiskais process ir jau sācies, būšana grupā var būt arī lielisks atbalsts un dalībnieka individuālais process var atbalstīt visu grupas procesu. Tādējādi mācību vadītājam ir svarīgi saprast, kādā fāzē ir trauma un tās dziedināšana.

Ja dalībnieka, grupas un mācību vadītāja resursi nav pietiekami, lai nodrošinātu adekvātu atbalstu, ir svarīgi aicināt dalībniekus meklēt profesionālu palīdzību. Ja jums nav nepieciešamās kompetences, vislabāk ir to atzīt un ieteikt, kur vērsties pēc profesionālas palīdzības. Ievāciet jau iepriekš informāciju par terapeitiem, kas strādā jūsu apkārtnē.

Arī mācību vadītājiem ir vērtīgi apgūt, kā var izpausties trauma un kāda ir atbilstoša rīcība dažādās krīzes situācijās. Viens no izplatītiem veidiem grupu darbā var būt tāds, ka persona pārstāj mijiedarboties ar citiem kā iepriekš, vairās no kontakta, iespējams, atstāj nodarbību telpu.

Mācību kursa sākumā jūs varat paskaidrot grupai, ka, strādājot ar ķermeni, ir iespēja pagātnes traumatiskām pieredzēm aktivizēties, kā arī ieteikt šādās situācijās meklēt atbalstu pie jums vai kāda no jūsu kolēģiem. Nekad neuzstājiet, lai dalībnieki piedalās visās aktivitātēs. Taču, ja jūtat, ka kāds sāk vairīties no kontakta, jūs varat paust uzmanību un kontaktu caur savu ķermeņa valodu. Tādējādi jūs izteiksiet atbalstu un apliecināsiet, ka jums rūp, kas ar šo cilvēku notiek.

5. NODAĻA | MĀCĪBU KURSA PLĀNOŠANA

M—O—S—S

Pastāv dažādi veidi, kā plānot caurviju prasmju mācības, izmantojot somatikas pieeju. Šajā nodaļā ir sniegtas vairākas vadlīnijas un idejas, savukārt rokasgrāmatas pielikumā ir atrodami konkrēti dažāda ilguma nodarbību piemēri, kas, izmantojot somatikas metodes, vadītas gan klātienē, gan tiešsaistē.

Plānošanas procesā ir svarīgi paturēt prātā mācību mērķi, nolūku, kā arī mērķa grupu, kurai mācības tiek veidotas. Paredziet pietiekami daudz laika ne tikai pašiem uzdevumiem, bet arī atgriezeniskās saites sniegšanai, pieredzes apmaiņai dalībnieku starpā un atpūtas pauzēm.

Prezentējiet dalībniekiem savu izpratni par mācībām, to, kādēļ Jūs to darāt. Ko tas dod Jums? Ko, Jūsuprāt, cilvēki gūs no šīm mācībām? Paļaujieties uz sevi un radiet savu unikālo mācību piedāvājumu.

Lai atrastu dalībniekiem piemērotas mācību metodes, aicinām ieskatīties MOSS metožu krājumā. Pilna kolekcija ir pieejama angļu valodā tiešsaistē, un šīs rokasgrāmatas pielikumā ir iekļauts nodarbību plānu piemēros izmantoto uzdevumu tulkojums latviešu valodā. Protams, šie uzdevumi var tikt kombinēti ar metodēm no jūsu repertuāra. Krājumā iekļautie uzdevumi, iespējams, jums palīdzēs arī rast idejas, kā dažādas fiziskās aktivitātes pārvērst mācību metodēs ar mērķi attīstīt caurviju prasmes, vai arī kā piešķirt ķermeņa dimensiju tām metodēm, ar kurām jau strādājat.

MOSS mācību programmā darbā ar ķermeni un kustību balstītie uzdevumi mijas ar diskusijām, pašrefleksiju un dažādu teorētisku konceptu izzināšanu. Var būt svarīgi laiku pa laikam dalībniekiem paskaidrot un atgādināt, kā somatikas pieeja un metodes palīdz pilnveidot caurviju prasmes. Mācību laikā komunicējiet skaidri un strukturēti un regulāri lūdziet dalībniekiem sniegt atgriezenisko saiti. Tas palīdzēs pārliecināties, vai visi visu sapratuši.

VAIRĀK PAR NOLŪKU

Kā minēts iepriekš, pārliecinieties, vai jums ir gana skaidrs nolūks, veidojot un vadot mācības. Skaidrs nolūks ir svarīgs, jo tas ietekmē visu procesu, nosaka mācību saturu un gaitu. Tas palīdzēs nenovērst uzmanību no apgūstamajām prasmēm. No nolūka izriet mācību mērķi un uzdevumi un metodes to sasniegšanai. Nolūks varētu būt, piemēram, sniegt dalībniekiem nepieciešamo atbalstu un satvaru, lai viņi varētu gūt lielāku skaidrību par savām prasmēm un apgūt un pilnveidot sev trūkstošās caurviju prasmes.

Kā atrast un formulēt nolūku? Varat radoši izmantot apzinātu kustību vai kādu uz ķermeni vērstu metodi, lai noteiktu savu nolūku. Tā var būt došanās vienkāršā pastaigā. Tāpat tā var būt arī deja, auguma meditācija vai cita jums pazīstama, uz ķermeni vērsta metode. Nolūku var definēt vārdos vai ļaut tam būt abstraktākai sajūtai, ko paturat prātā un savā ķermenī. Galu galā nolūks nav tas, ko jūs aktīvi darāt, bet gan tas, kas jūs vada it kā fonā.

Nolūks mācību vadītājam ir tas pats, kas zvaigznes jūrniekam

Skaidrs nolūks, ko paužat arī dalībniekiem, ir ļoti noderīgs, taču tam nav jābūt ļoti precīzi definētam. Ja nolūks ir formulēts ļoti šauri, tas var liegt saskatīt citas mācīšanās iespējas un pielāgoties grupas dinamikai un dalībnieku vajadzībām. Gaidas dod gan drošību, gan reizē var bloķēt procesu. Ļoti precīzi definēti formulējumi var iegrožot iztēli un radošumu. Tieši līdzsvars starp zināšanu un nezināšanu rada iespēju sasniegt negaidītus mācīšanās rezultātus. Izaugsmei ir vajadzīga pietiekami droša, bet vienlaikus ne pārāk stabila un prognozējama vide. Uzticieties grupas procesam un pielāgojieties, taču nenomaldieties pavisam prom no jūsu un grupas darba pamatmērķa.

METOŽU KRĀJUMS

MOSS metožu krājums ir dažādu ķermeņa disciplīnu un pieredzes izglītības praktiķu veidots resurss, kas piemērots caurviju prasmju mācību programmu veidošanai. Krājums regulāri tiek papildināts, un tas ir pieejams tiešsaistē angļu valodā. Daļa uzdevumu ir iekļauti arī šīs rokasgrāmatas pielikumā.

Lai atrastu piemērotas metodes caurviju prasmju mācībām atbilstoši jūsu mērķa grupai un nolūkam, jums ir iespēja izmantot vingrinājumu meklēšanas, filtrēšanas un grupēšanas iespējas. Ir iespējams meklēt pēc caurviju prasmes nosaukuma, vingrinājuma ilguma, atslēgvārdiem, kā arī īpašām iezīmēm, piemēram, metodes, kas piemērotas darbam dabā vai darbam tiešsaistē, darbam ar jauniešiem vai vecāko paaudzi un tamlīdzīgi.

Katra vingrinājuma apraksta ievaddaļā ir īsi izskaidrots vingrinājuma mērķis, tam seko detalizēts vingrinājuma apraksts, kā arī tiek piedāvāti jautājumi refleksijai un tālākai izziņai. Ir dots arī ieteicamais uzdevuma ilgums un papildu informācija, kas var palīdzēt padziļināt izpratni par vingrinājuma ietvaros apskatāmajiem tematiem.

Informācijai par vingrinājumu ilgumu ir rekomendējošs raksturs – daudzus uzdevumus ir iespējams saīsināt vai pagarināt atkarībā no dalībnieku skaita, mācību mērķiem un uzdevumiem, grupas gaisotnes un dinamikas, kā arī citiem faktoriem. Pat atkārtoti izmantoti vingrinājumi, noritot citos apstākļos, ar citu grupu vai ar citu nodomu, var notikt pavisam citādāk un radīt pārsteidzoši atšķirīgus rezultātus.

Metožu krājumā ir iekļauts pietiekami daudz uzdevumu, lai izveidotu nodarbības caurviju prasmju attīstīšanai, kuru ilgums būtu sākot no vienas divām stundām līdz pat 16 un vairāk stundām. Šīs rokasgrāmatas pielikumā atradīsiet gan atsevišķu nodarbību, gan nodarbību ciklu piemērus darbam klātienē un arī tiešsaistē.

GRUPAS DINAMIKA

Mūsu pieeja caurviju prasmju mācībām paredz darbu grupā. Notiekošo grupas procesu var iedalīt trīs posmos, kas cieši saistīti ar grupas dinamiku.

Parasti mācību pirmajā trešdaļā dalībnieki iepazīst cits citu un tiek informēti par to, kā notiks mācības. Šis ir laiks, kad veidojas grupas sadarbības principi (varam tos saukt arī par grupas noteikumiem vai grupas kultūru) un kad īpaši svarīgi ir radīt uzticēšanos grupā. Ņemiet vērā, ka metožu krājumā ir iekļauti gan vingrinājumi, kas uzticēšanos attīsta, gan vingrinājumi, kuri visdrīzāk nesniegs cerēto rezultātu, ja grupā nevaldīs savstarpēja uzticēšanās. Tāpat ir nepieciešams pievērst uzmanību tam, cik daudz fiziskā konakta prasa dažādie uzdevumi un vai paredzamais fiziskā kontakta apjoms ir atbilstošs grupai, ar ko strādājat. Dažādās grupās, tāpat kā dažādās kultūrās, būs atšķirīga attieksme pret fizisko kontaktu.

Otrās trešdaļas darba posmā notiek attīstība un mācību procesa kulminācija. Tās vidū vai beigās ir iespējami konflikti: dalībniekiem savā starpā vai starp dalībniekiem un procesa vadītāju – konfrontācija, noniecināšana vai uzbrukums. Uztveriet šos konfliktus kā atgriezenisko saiti, kas apliecina, ka grupa ir saliedēta, uzticas un jūtas pietiekami spēcīga, lai dalītos ne tikai ar jaukām domām un emocijām. Jūsu patiesums un empātija palīdzēs kopā ar grupu veiksmīgi iziet šo posmu.

Mācību pēdējā trešdaļā process noslēdzas. Veiciniet iegūto zināšanu apzināšanu, sakārtošanu, kā arī palīdziet dalībniekiem apgūto mācību materiālu integrēt savā ikdienas dzīvē. Tāpat ir svarīgi emocionāli noslēgt mācīšanās un kopābūšanas procesu atbilstoši kontekstam un dalībnieku vajadzībām.

Visi šie trīs posmi var pārklāties, un to ilgums ir aptuvens.

Caurviju prasmju apguve notiek gan grupā, gan individuālā līmenī. Dalībnieku individuālā izaugsme notiek paralēli grupas mācību procesam. Kad balstām aktivitātes darbā ar ķermeni, mācību rezultāti, svarīgākie momenti un atklāsmes var būt pat ļoti atšķirīgas vienas grupas dalībnieku vidū, grupas izaugsmes virzienam savijoties ar katra dalībnieka individuālo nolūku un mācīšanās ceļojumu.

SESIJAS DINAMIKA

Bieži pielietots veids, kā izvēlēties un apvienot vingrinājumus katrai atsevišķai sesijai, ir atkarībā no to intensitātes un nepieciešamā aktivitātes un enerģijas līmeņa. Daži vingrinājumi ietver aktīvu kustību un līdz ar to prasa daudz enerģijas. Citi savukārt ir vairāk vērsti uz auguma apzināšanos, kas parasti ir klusāks un maigāks process. Daži uzdevumi veicami individuāli, citi – pāros vai grupā. Šo elementu dažādība palīdz piešķirt katrai sesijai dinamiku un daudzveidīgumu. Piemēram:

- Sāciet ar 10 minūšu vingrinājumu, kas tiek veikts individuāli un ar mērenu aktivitātes līmeni – tas kalpos kā nodarbības ievads.

- Atvēliet brīdi pārdomām un dalīšanās praksei.

- Piedāvājiet ļoti īsu, vienu divas minūtes ilgu, un ļoti aktīvu vingrinājumu.

- Turpiniet ar uzdevumu visai grupai, kas ilgst 40 un vairāk minūtes.

- Iekļaujiet īsu individuālu vingrinājumu, vairāk uzmanību vēršot uz auguma apzinātību, kas palīdz integrēt visā sesijā iegūto.

- Noslēguma aplī dodiet iespēju īsumā dalīties ar pieredzi un svarīgākajām atziņām.

Variējot ar uzdevumu intensitāti un ilgumu, varat izveidot dinamisku sesiju, kas nodrošina daudzveidīgu mācīšanās pieredzi. Tāpat, kā minēts iepriekš, ir jāizvēlas piemērots fiziskā kontakta un uzticēšanās dziļums. Plašāka informācija atrodama pielikumā iekļautajos nodarbību piemēros.

PLĀNOŠANA IR KĀ ĒDIENA GATAVOŠANA

Sesiju plānošanu var salīdzināt ar ēdiena gatavošanas procesu – cik daudz pavāru, tik daudz variantu, kā gatavot! Mācību kursus un atsevišķas nodarbības varat plānot līdzīgi kā maltīti. Vadoties pēc šīs metaforas, apsveriet šādus jautājumus:

- Vai virtuve pirms darba uzsākšanas ir jāsakopj?
- Kāds aprīkojums jums ir pieejams un vajadzīgs?
- Kādā mērā ir pieļaujamas atkāpes no receptes? Eksperimenti un improvizācija vai pārbaudītas un precīzas norādes?
- Kādi produkti jums ir nepieciešami? Ar ko sāksiet?
- Kam nepieciešams ilgāks gatavošanas laiks un ko varat pievienot vēlāk?
- Kas ir esence - tik nepieciešama sastāvdaļa, ka bez tās maltīte pārvērstos par pavisam ko citu? Kas ir tas, ko nevar izlaist?
- Kā padarīsiet maltīti veselīgāku?
- Ar kādām garšvielām bagātināsiet ēdienu?
- Kā gādāsiet par to, lai jūs un citi neapdedzinās, nesagriežas vai kā citādi necieš?
- Ko darīsiet, ja ēdiens piedeg vai kā citādi neizdodas?
- Kādi šķīvji konkrētajam ēdienam piestāvēs tā, ka aicināt aicinās to nobaudīt? Kā dekorēsiet un pasniegsiet maltīti? Kādi galda piederumi būs nepieciešami?

Kas palīdzēs nepārēsties, bet arī nepalikt badā? Kas veicinās gremošanu?

Kāda gaisotne palīdzēs viesiem izbaudīt šo maltīti? Kā svinēsiet savu kopā būšanu?

Gatavošanas procesā neaizmirstiet, ko vēlējāties pagatavot. Lai nesanāk tā, ka viesi braukuši baudīt našķus un dzirkstošu šampanieti, bet tiek pie negaršīgas, taču īpaši veselīgas maltītes, un otrādi.

PLĀNOŠANA IR KĀ PLĀNOŠANA

Ja dodat priekšroku tiešākai valodai, aicinām apsvērt šādus jautājumus:

Kā sagaidīsiet dalībniekus? Ar kuru vingrinājumu sāksiet? Kāds ir pirmais iespaids un gaisotne, ko vēlaties radīt?

Kāds būs nodarbības plūdums? Kā veiksiet pārejas no viena vingrinājuma uz nākamo?

Kādus jautājumus uzdosiet procesā, lai palīdzētu dalībniekiem mācīties un integrēt apgūto savā ikdienā?

Kā radīsiet atbilstošus apstākļus, kas palīdz koncentrēties mācību procesam. Kā radīsiet labu līdzsvaru starp aktīvu darbību un mieru?

Atceries, ka refleksija un dalīšanās ir procesa neatņemama sastāvdaļa! Vai tām ir paredzēts pietiekami daudz laika?

Kā noslēgsiet sesiju?

Kā nodarbības laikā rūpēsieties par sevi kā procesa vadītāju?

Ilgstoši pasniedzot caur somatikas pieeju, esmu attīstījusi dažādus paņēmienus, principus, guvusi atziņas, kas varētu būt vērtīgas arī citiem nodarbību plānošanas un vadīšanas procesā:

Man vienmēr pie rokas ir pāris rezerves vingrinājumu – tie ir pietiekami vispārīgi, lai tos varētu pielāgot jebkurai caurviju prasmei. Tie atrodami metožu krājumā, starp 1 līdz 5 minūšu ilgajiem uzdevumiem. Šīs rezerves aktivitātes ir noderīgas neskaidrību un apjukuma brīžos, kad nepieciešams pārtraukums, lai precizētu nākamos soļus, mainītu grupas gaisotni, vai arī konfliktu situācijās. Iepriekš sagatavoju arī aktivitātes, kas palīdz integrēt iegūto pieredzi – jautājumus refleksijai, dalīšanās aplim.

Katram vingrinājumam ir daudz variāciju – tos iespējams pielāgot sesijas kontekstam un dažādu caurviju prasmju apguvei. Es vēlos justies ērti un pārliecinoši, pasniedzot izvēlētos vingrinājumus. Atbalstošie jautājumi ir ļoti nozīmīgi procesa gaitas virzīšanai.

Balansēt starp nodarbības plānu un grupas reālo situāciju – tā ir smalka padarīšana. Mana uzticēšanās procesam dod telpu dalībnieku reakcijām un palīdz man sesijas plānu pielāgot konkrētajai situācijai. Ne viss ir skaidri un precīzi jānodefinē iepriekš. Es pievēršu uzmanību gaisotnei, dalībnieku noskaņojumam un iespējām, kas parādās konkrētā mirklī. Aktivitāšu ilgums un pārejas no viena uzdevuma uz citu ietekmē procesa plūdumu.

Es nodrošinu cilvēkiem instrumentus, lai turpinātu trenēt caurviju prasmes arī pēc nodarbībām, piemēram – jautājumus refleksijai vai vingrinājumus patstāvīgai praktizēšanai. Es arī aicinu dalībniekus dalīties tajā, ko viņi paņems līdzi pēc mācību programmas beigām. Kas izteikts vārdos, tas labāk paliek atmiņā.

- Inese L.

NODARBĪBU PIEMĒRI

Sesiju un mācību veidošana var būt izaicinājums. Iedvesmai iesakām pielikumā apskatīt vairākus pieredzes aprakstus un piemērus. Tos ir izstrādājuši un pārbaudījuši MOSS pasniedzēji. Pielikumā atradīsiet:

- Divus 2 stundu klātienes sesijas plāna piemērus.
- Vienu 2 stundu tiešsaistes sesijas pieredzes aprakstu.
- Divus 16 stundu mācību kursu aprakstus – vienu klātienei, otru – tiešsaistei.

Mēs esam sagatavojuši un piedāvājam caurviju prasmju mācību programmu elastīgā formātā – tas ļauj pielāgot mācību saturu un ilgumu dalībnieku kontekstam un vajadzībām. Varat izveidot vienu atsevišķu sesiju, kas fokusēta tikai uz vienu prasmi, vai arī 16 stundu un ilgāku mācību programmu, kas aptver dažādas caurviju prasmes.

6.NODAĻA
MĀCĪBU VADĪŠANA

M—O—S—S

BŪT MĀCĪBU VADĪTĀJAM

Kas ir mācību vadītājs? Kas par to var kļūt? Kā par tādu kļūt? Mācību jeb procesa vadītājs piedāvā secīgu aktivitāšu kopumu, ieskaitot pārejas no viena uz nākamo uzdevumu. Tā vietā, lai nodotu konkrētu informāciju un zināšanas, viņš rada apstākļus, kas dod iespēju dalībniekiem pašiem izzināt un veidot izpratni par kādu tematu. Svarīgs procesa vadītāja uzdevums ir arī gaisotnes un grupas dinamikas veidošana.

Mācību vadītāja uzdevums ir radīt iespēju un satvaru dalībniekiem pieredzēt un mācīties

Kas pirmais nāk prātā, kad domājat par mācīšanos? Kādās situācijās notiek mācīšanās? Vai ar to saistās drīzāk pozitīvas vai drīzāk negatīvas jūtas? Kādi apstākļi jums ir nepieciešami, lai mācīties būtu viegli? Kā varat radīt vai atrast iespējas mācīties?

Mūsu izpratnē mācīšanās notiek nemitīgi. Mācīšanās ir cieši saistīta ar refleksiju par personisko pieredzi, kā arī refleksiju un dalīšanos grupā. Somatikā, lai mācīšanās process notiktu veiksmīgi, milzu nozīme ir gaisotnei un grupas videi. Kustoties un sadarbojoties kopā ar citiem vadītā procesā, kas notiek drošā vidē, varam apgūt caurviju prasmes daudz vieglāk un efektīvāk, nekā gūstot teorētiskas zināšanas.

Drošībai līdzsvarojošais spēks ir izaicinājums – pārāk daudz drošības var raisīt garlaicību un bremzēt izaugsmi. Katram atsevišķajam cilvēkam un situācijai ir sava optimālā drošības un izaicinājuma attiecība. Procesa vadītāja uzdevums ir pievērst tam uzmanību nodarbības laikā un veikt apzinātas, atbilstošas izvēles, lemjot par to, kādas metodes un diskusiju tematus piedāvāt. Vienlaikus ir vērtīgi arī pašus dalībniekus rosināt mācīties regulēt līdzsvaru starp drošību un izaicinājumu, lai patstāvīgi veicinātu savu personīgo izziņas procesu. Kad iespējams, varat piedāvāt dalībniekiem dažādus izaicinājuma līmeņus viena un tā paša uzdevuma ietvaros, kā arī iedrošināt viņus aktīvi meklēt veidus, kā dažādu vingrinājumu laikā tos pēc nepieciešamības vai nu padarīt sev izaicinošākus, vai arī gluži otrādi – lūkoties pēc iespējām vingrinājumu padarīt vieglāku. Vairums kustību vingrinājumi var tikt izpildīti ļoti dažādos veidos un ar atšķirīgu attieksmi, nodrošinot šo iespēju uzdevumu pielāgot katram pašam savām vajadzībām, interesēm un savai komforta vai izaicinājuma zonai.

Katrs mācību kurss un katra nodarbība ir unikāla. Tos nav iespējams precīzi atkārtot. Pat tikšanās ar to pašu grupu un tā paša vingrinājuma atkārtošana novedīs pie atšķirīga rezultāta. Varat izmēģināt šo kā eksperimentu kopā ar grupu. Palūdziet pēc tam atgriezenisko saiti un izdariet savus secinājumus. Tas ir lielisks veids, kā fiziski piedzīvot savas attiecības ar laiku, telpu un citiem.

Cilvēks nevar iekāpt divreiz vienā un tai pašā upē,
jo tek arvien jauni un jauni ūdeņi klāt un garām, tāpēc
upe savā ziņā ir tā pati un arī nav tā pati.
- Hērakleits no Efesas

TELPAS UN SEVIS SAGATAVOŠANA

Kad gatavs plāns mācībām kopumā un pirmajām nodarbībām, klāt ir laiks to visu likt lietā. Rūpīgi un veicot apzinātas izvēles, sagatavojiet nodarbību telpu. Ar telpu šeit saprotam ne tikai fizisko vietu, kur notiks mācības, bet arī tās radīto gaisotni, piemēram, grupas pieredze būs ļoti atšķirīga vien atkarībā no tā, vai darbam izvēlēsieties plašu, gaišu deju zāli vai arī kādu omulīgu, bet ļoti mazu telpu. Arī tas, ko jūs kā procesa vadītājs un dalībnieki ienesat telpā, ietekmēs gaisotni.

Gatavojoties mācībām, komunikācijā ar dalībniekiem informējiet viņus par nodarbību ilgumu, aiciniet izvēlēties ērtu un darba telpai un kustību aktivitātēm atbilstošu apģērbu. Atkarībā no gadalaika var būt nepieciešamas papildu apģērba kārtas, sega vai siltākas zeķes, lai mazkustīgākos nodarbības posmos nekļūtu auksti.

Pārliecinieties, vai neviens nodarbību telpā jūs netraucēs un vai tajā ir pietiekami daudz vietas kustībai.

Pārbaudiet, vai grīda un telpa kopumā ir gana tīra. Izvēloties mācību norises vietu, noteikti pievērsiet uzmanību grīdas segumam un tā temperatūrai. Ir svarīgi, lai dalībniekiem būtu patīkami un ērti atrasties tiešā kontaktā ar šo grīdu.

Ierodieties agrāk un pirms nodarbības veltiet laiku savai personīgajai praksei, lai atslābinātos, koncentrētos, spēcinātu klātesamību un tādējādi veicinātu savu atvērtību dalībniekiem un procesam. Veltiet dažas minūtes, lai pārdomātu, piemēram:

Kāds šobrīd ir mans enerģijas līmenis?

Kā es šodien jūtos un kā sajūtu savu augumu?

Kā šodien jūtas mans ķermenis?

Kāda ir mana elpošana?

Cik liels vai mazs saspringums ir manos plecos?

Kas pievērš manu uzmanību? Kādi pieņēmumi, domāšanas vai rīcības modeļi šobrīd mani vada?

Kā es reaģēju uz pārsteigumiem? Uz kritiku? Uz būšanu ārpus savas komforta zonas?

Ko es daru, kad nezinu, ko darīt?

Kas ir mans skolotājs? Kāda veida pasniedzējs esmu es?

Pārāk daudz gatavošanās un fokusēšanās uz nodarbību mani aizved pārāk daudz prātā un es zaudēju saikni ar augumu. Tā vietā es izvēlos palasīt grāmatu, lai atsvaidzinātu prātu, es pietiekami paēdu, lai uzturētu līdzsvarotu cukura līmeni asinīs, un pievēršu uzmanību savam apģērbam, matiem un kosmētikai, kas daudziem cilvēkiem varētu šķist smieklīgi. Taču, godīgi sakot, tieši lūpu krāsas uzklāšana ir pēdējais solis, lai es būtu gatava darbam, nevis jogas vai kādu citu kustību prakse. Es zaudēju plūsmas izjūtu arī, ja ierodos telpā par agru. Vislabāk ir ierasties tieši pāris minūtes pirms pirmajiem dalībniekiem, kad laika man ir tikai tik, lai pārbaudītu un sagatavotu telpu.

- Elina

Vadot nodarbību, esiet kontaktā ar sevi. Esiet sev labākais māceklis. Esiet sev labākais skolotājs. Ir ļoti daudz pieeju un stilu, kā strādāt ar grupām un vadīt mācību aktivitātes. Uzticieties sev un attīstiet savu unikālo pieeju!

Mācīšanās process notiek studentos. Mācību vadītāji rada tam piemērotus apstākļus

Paturiet prātā – jums nav jābūt ideālam, lai būtu lielisks vadītājs. Un arī lai mācītos, nav jābūt nevainojamam.

NODARBĪBAS SĀKUMĀ

Atkarībā no kultūras konteksta, vides, diennakts laika, grupas lieluma, dalībnieku savstarpējās pazīšanās, darba situācijas, vietas lieluma, laika apstākļiem vai noskaņojuma ir dažādi veidi, kā uzsākt mācības.

Kā jau minēts, telpu un gaisotni ietekmē tas, ko jūs un dalībnieki ienesat sev līdzi – neatkarīgi no tā, cik lielā mērā mēs to apzināmies. Pirms iedziļināšanās nodarbībā plānotajos vingrinājumos iesakām veltīt laiku, lai ar grupu pārrunātu dažus jautājumus, kas var palīdzēt izveidot drošu, mācīšanos veicinošu vidi:

- Attiecības ar laiku. Ievērojiet iepriekš norunāto grafiku.

- Brīžos, kad notiek dalīšanās un diskusijas, aiciniet dalībniekus runāt par sevi un savām sajūtām, nevis stāstīt, ko, viņuprāt, domā vai jūt citi, vai arī vispārināt savu pieredzi.

- Noslēdziet vienošanos par konfidencialitāti. Pārrunājiet, ko par procesu drīkst un ko nedrīkst stāstīt citiem ar šīm mācībām nesaistītiem cilvēkiem.

Nodarbības sākumdaļā var būt lietderīgi iepazīstināt dalībniekus ar somatikas pamata idejām un principiem, paskaidrot, no kādām kustību praksēm nāk izvēlētās metodes un kāpēc tās ir efektīvas caurviju prasmju apguvei. Svarīgi ir iepazīstināt ar sevi, saviem nodomiem, kā arī dot iespēju dalībniekiem uzzināt ko vairāk par citiem cilvēkiem grupā.

NODARBĪBAS GAITĀ

Mēs dzīvojam pasaulē, kas ir orientēta uz mērķi un rūpīgu plānošanu. Tomēr mums visiem ir pieredze, ka lietas nenotiek pēc plāna, un rezultāts joprojām ir labs. Lietojot šo materiālu, ir lietderīgi pārskatīt īstermiņa un ilgtermiņa mērķus. Kāds ir katras sesijas mērķis? Kādi ir visu mācību mērķi?

Kurp mēs virzāmies ar šo uzdevumu? Kurp ar šo nodarbību? Ar šīm mācībām?

Cik lielas atkāpes no plāna ir pieņemamas jums un grupai?

Lai neapmaldītos, ir svarīgi paturēt prātā mācību mērķi vai nolūku, ar kādu tās tiek rīkotas, bet tai pašā laikā atlaist vēlmi sasniegt kaut ko precīzi definētu.

PLAŠĀK PAR REFLEKSIJU UN DALĪŠANOS

Lai būtu cilvēks, ir būtiski apjaust savas pieredzes jēgu.
- Džeks Meziro

Somatikas uzdevumi aicina pievērst uzmanību iekšējai pieredzei un novērot sajūtas, jūtas un domas. Novērot to, kas piesaistīja jūsu uzmanību un kas šķita jums interesants vingrinājuma laikā un pēc tā. Pašizpausme un pieredzes apmaiņa ir neatņemama mācību procesa sastāvdaļa. Refleksija un dalīšanās novērojumos un atziņās kopā ar citiem ļauj mums piešķirt pieredzei jēgu, sasaistīt to ar mūsu iepriekšējo pieredzi un mācīties.

Dalīšanās pieredzē ir klausīšanās un uzklausīšana (gan cita, gan sevis paša). Pārdomu un dalīšanās process attīsta arī komunikācijas prasmes. Turklāt tas ir somatikas pieejas neatņemams elements – tas atvieglo

un veicina pieredzes integrāciju, veicinot efektīvāku mācīšanās pieredzi. Tāpēc nodarbībās vienmēr paredziet laiku refleksijai un iespēju dalīties ar citiem.

Dalīšanās parasti notiek pēc vingrinājuma pieredzēšanas. Dalīšanās situācijā cilvēki runā pa vienam un par paša pieredzēto, savukārt citi klausās. Katram tiek dota iespēja izteikties.

Dalīšanās procesa sākumā ir svarīgi precizēt, par ko ir aicinājums dalīties. Citiem vārdiem – ar kādu informāciju dalībnieki tiek mudināti dalīties. Ir vērts apzināti noformulēt jautājumu grupai, lai nodrošinātu skaidru domu un refleksijas virzienu atbilstoši vingrinājuma, sesijas un visu mācību mērķiem.

Pastāv vairāki veidi, kā strukturēt dalīšanās procesu, piemēram, tas var notikt vispirms pa pāriem vai nelielā grupā un tikai pēc tam visā grupā. Varat ierobežot, cik daudz laika tiek dots vienam runātājam, piemēram, lūdzot apkopot pieredzi vienā vārdā vai vienā teikumā. Dalīšanās var notikt brīvi, pēc vēlēšanās vai arī aplī, aicinot izteikties katru dalībnieku. Sarunas var tikt apvienotas ar individuālu refleksiju, piemēram, rakstot vai dodoties īsā pastaigā – tas padarīs dalīšanās procesu lielajā grupā kompaktāku. Tāpat ne vienmēr ir nepieciešams runāt – lai veicinātu refleksiju un dalīšanos, iespējams izmantot arī dažādus vizuālus izpausmes līdzekļus, piemēram, aicināt zīmēt vai ar savu ķermeni parādīt kādu simbolu, emociju, kas reprezentētu vingrinājuma pieredzi. Iespēju ir ļoti daudz. Svarīgākais ir saprast, kāds var būt iespējamais dalīšanās rezultāts, ko vēlaties ar to sasniegt un kad ir piemērots brīdis dalīties.

ATGRIEZENISKĀ SAITE

Lūgt atgriezenisko saiti – tas ir iedarbīgs paņēmiens, lai mācītos. Papildus pašrefleksijai mums ir nepieciešama arī informācija no ārpuses, tāpēc konstruktīvas atgriezeniskās saites saņemšana un sniegšana ir vērtīgas prasmes, kuras vērts praktizēt.

Īsu atgriezenisko saiti varat lūgt pēc katra vingrinājuma., taču neveltot tai pārāk daudz laika, citādi tas var traucēt nodarbības plūdumu. Vairāk laika atgriezeniskās saites saņemšanai varat izmantot sesijas noslēguma daļā.

Ne vienmēr nepieciešams lūgt atgriezenisko saiti vārdos, jo cilvēki caur savu neverbālo komunikāciju neapzināti – vai dažkārt arī apzināti – pauž to visu laiku. Varat trenēties vērot dalībnieku ķermeņa valodu un reakcijas, kad uzdodat jautājumus par to, vai viņi ir sapratuši vingrinājumu, kā viņi jūtas, kā pieredzēja iepriekšējo vingrinājumu, vai vēlas dalīties ar kādām atziņām. Dalībnieku ķermeņa valodu ir svarīgi vērot visu laiku.

Kā jūtaties, klausoties atgriezeniskajā saitē? Vai jūtaties atbalstīti, novērtēti, izaicināti, tiesāti vai aizvainoti?

Vārdiem mūsu prātā bieži tiek piešķirta prioritāte, tomēr pētījumi liecina, ka lielākā daļa informācijas tiek nodota neverbāli. Ja šķiet, ka starp vārdos izteikto un ķermeņa valodu pastāv pretrunas, cilvēki tiecas ticēt tam, ko stāsta ķermeņa valoda, vai vismaz svārstīties un apšaubīt teikto. Atsauksmes, kas nāk caur ķermeņa valodu, lielākoties ir godīgas, jo cilvēki tās neformulē apzināti. Tomēr ir svarīgi lūgt atgriezenisko saiti paust arī verbāli. Ja to nejautā, var gadīties interpretēt dalībniekus nepareizi. Nav vēlams lasīt ķermeņa valodu, balstoties uz vienu žestu vien.

Atgriezenisko saiti dalībniekiem varat sniegt dalīšanās posmā, savukārt uzdevumu izpildes laikā grupas darbu regulēt palīdzēs jūsu ķermenis un balss. Arī vārdu izvēle, dodot norādījumus uzdevuma veikšanai, var būt vienkāršs veids, kā sniegt atgriezenisko saiti. Piemēram, ja grupa pilda uzdevumu pārāk ātri, varat teikt “Dodiet sev laiku mainīt ritmu” vai “Atrodiet laiku ritma maiņai” tā vietā, lai pateiktu vienkārši “Varat mainīt ritmu”.

Varat sniegt arī tiešu mutvārdu atgriezenisko saiti visai grupai. Piemēram, vienkārši “Labi sanāca” vai “Jā, turpinām tieši tāpat”, vai “Jūs to varētu darīt daudz lēnāk”. Saskaņojiet balss toni un savu attieksmi ar uzdevumu un tā mērķi.

Atgriezeniskās saites sniegšana individuāliem dalībniekiem prasa dziļāku savstarpējas sapratnes līmeni gan verbālā, gan neverbālā līmenī. Individuālu atgriezenisko saiti var sniegt nodarbības laikā vai pēc tās.

Daži ieteikumi, kas palīdzēs sniegt noderīgāku atgriezenisko saiti:

Runājiet no savas pozīcijas, pirmajā personā, uzsverot, ka tās ir jūsu personīgās sajūtas vai novērojumi. Runāšana no personīgās pieredzes ietaupa mums laiku, lai vienotos par universālām patiesībām. Katrs var izteikt savu individuālo viedokli bez nepieciešamības turpināt diskusiju.

Piedāvājiet informāciju par novēroto, nevis pieņēmumus par to, ko kāds bija iecerējis darīt. Rūpīgi nodaliet faktus no interpretācijām.

Jautājiet atgriezeniskās saites saņēmējam, vai atgriezeniskā saite šķiet saprotama un jēgpilna. Pārliecinieties, ka jūsu sacītais netiek pārprasts – tas attiecas gan uz atgriezeniskās saites sniegšanu, gan veidu, kā dodat norādījumus vingrinājumu veikšanai.

Pirms atgriezeniskās saites sniegšanas pārliecinieties, ka saņēmējs vēlas to dzirdēt. Mācību vadītāji visbiežāk nezina, ar kādiem notikumiem un pārdzīvojumiem attiecīgajā dzīves posmā saskaras katrs no dalībniekiem, un kvalitatīva, bet neīstā brīdī pausta atgriezeniskā saite var nodarīt vairāk ļauna nekā laba.

Tāpat atgriezenisko saiti cits citam var sniegt dalībnieki. Palīdziet viņiem attīstīt prasmes to darīt, iepazīstinot ar vispārīgiem ieteikumiem. Dažkārt noderēs arī strukturētas metodes, atgriezeniskās saites sniegšanai, piemēram, konkrēti jautājumi, kam pievērst uzmanību. Kvalitatīva atgriezeniskā saite var izrādīties ļoti vērtīga jūsu un mācību dalībnieku izaugsmē, un nav viegli atrast cilvēkus, kas spēj to sniegt. Ilgtermiņa mācību process grupā ir lieliska vieta, kur strādāt ar atgriezenisko saiti kā svarīgu mācīšanās resursu.

INDIVIDUALITĀTES UN DAŽĀDĪBAS APZINĀŠANĀS

Nodarbības laikā katram dalībniekam ir atšķirīga iekšējā pieredze, kas izpaužas dažādos veidos. Darbs, kas balstīts uz sajušanu, tiek pieredzēts īpaši personiski un individuāli. Tāpēc ir ļoti svarīgi, lai mācīšanās vide

būtu nevērtējoša un netiesājoša, bet pieņemoša. Cilvēkiem ir dažādi mācīšanās veidi un spējas. Dažus iedvesmo brīvība, ļaušanās straumei, bet citiem ir svarīga struktūra un skaidri aktivitāšu mērķi. Mācību vadītājam nav jāizpatīk visiem vienlaikus, bet gan jāapsver, kā vislabāk vadīt daudzveidīgu grupu:

Kā vērtējam savu pieredzi? Tā vietā, lai domātu, ko man vajadzētu pieredzēt, just, piedzīvot dažādu uzdevumu laikā, svarīgi ir uzmanību pievērst savai faktiskajai pieredzei un to novērtēt. Somatikas aktivitātēs nav tādas pareizās un nepareizās pieredzes.

Ko darīt, ja kāds nevar paskriet? Ja nu kāds nevēlas sēdēt vai gulties uz grīdas? Ko darīt, ja kāds fizisku ierobežojumu dēļ nevar izpildīt norādījumus?

Atgādiniet dalībniekiem par dažādību un to, ka informācija, kuru gūstam, novērojot savas sajūtas, ir subjektīva. Kad cilvēks uz kaut ko lūkojas, tas nenozīmē, ka visi pārējie to redz tāpat. Varbūt viņi to nemaz nepamana vai arī tas fiziski vai garīgi, viņu kultūras vai pašreizējā ķermeņa/prāta stāvokļa dēļ izskatās ļoti atšķirīgi. Katram cilvēkam ir savs temperaments un personības iezīmes, ieradumi un izpratne par pašreizējo situāciju.

Esmu pamanījusi vienu tipisku iezīmi gandrīz katrā grupā. Runāšanas apjoms tiek sadalīts nevienmērīgi. Tas viegli pāraug divās apakšgrupās, kuras slepeni sūdzas viena par otru. Runājošie cilvēki par klusajiem saka, ka "viņi nekad neuzņemas atbildību kaut ko radīt vai dot." Savukārt mazāk runājošie uztraucas par palikšanu otrajā plānā, "jo otrie vienmēr paņem visu laiku". Vieglākais risinājums ir jau sākumā pārrunāt šo tendenci ar grupu. Un, ja un kad tas notiek šajā konkrētajā grupā, varat aicināt dalībniekus pievērst uzmanību savai iesaistei grupas darbā – atgādināt par telpas došanu citiem un par atbildības uzņemšanos un ieguldījumu kopējā darbā. Kad cilvēki apzinās, ka šis ir tipisks grupas fenomens, viņi jūtas mazāk vainīgi par savu uzvedību un ir atvērtāki dažādiem skatpunktiem uz citu cilvēku paradumiem. Arī atklāta komunikācija par vienlīdzīgu līdzdalību ir vieglāka, ja tai ir iepriekš sagatavota augsne. Ne visiem ir jāpiedalās pilnīgi vienlīdzīgi, bet ir vērts tiekties pēc līdzsvara.

- Elina

Ja grupā ir augsts trauksmes līmenis un kādi dalībnieki nespēj fokusēt uzmanību, var sanākt sadursmes vai traumas. Lai izvairītos no negadījumiem, nepieciešams nomierināties caur sazemēšanos. To var izdarīt, piemēram, iedodot vingrinājumu ar aizvērtām acīm vai ar plašām roku kustībām, kas sasaistītas ar elpošanu. Kad sazemējums

spēcināts, enerģijas līmeni atkal var kāpināt, jo apzinātība grupā jau ir labāka.

Variējiet uzdevumu garumu, grupas aktivācijas līmeni un instrukciju stilu, lai noturētu līdzsvaru starp skaidru struktūru un brīvību, spontanitāti. Tas palīdzēs nodrošināt pietiekamu dažādību. Skaidra struktūra palīdz tikai dažiem dalībniekiem. Esot ilgstoši tādā vidē, grupa var sākt garlaikoties. Tāpat – pastāvīga struktūras maiņa dažiem ir rosinoša, bet citos rada apjukumu, neskaidrību un neuzticēšanos procesam.

NOSLĒGUMS

Sesijas noslēgums ir visu mācību būtiska sastāvdaļa, kas rada un sniedz vērtību. Somatikas uzdevumi bieži cilvēkos rada daudz emociju un pārmaiņu viļņu, un ir svarīgi neatstāt tematus “karājoties” gaisā. Dalībnieku iekšējais process parasti turpinās arī vēl pēc mācībām, tāpēc noslēgumā ir labi pārliecināties, ka ikviens jūtas droši par patstāvīgu tikšanu galā ar uzjundītajiem jautājumiem. Ja nepieciešams, varat sniegt atbalstu uzreiz, izmantot grupas resursus vai ieteikt kādu profesionālu atbalsta speciālistu.

Vēl viens noslēguma aspekts ir skaidra pāreja no laika kopā ar grupu uz laiku pēc tam, bez tās. Šo pāreju var palīdzēt veidot, nodrošinot katram dalībniekam iespēju veidot savas pieredzes kopsavilkumu, kā arī pieredzi būt redzētam grupas priekšā. Tāpat noder aktivitātes, kas ietver pateicības izteikšanu par kopā pavadīto laiku, atvadīšanos un līdzīgi.

Noslēguma laiks ir svarīgs arī, lai veidotu pāreju uz nākamo sesiju vai nākamo mācību programmu, ja tāda ir paredzēta. Šis ir brīdis, kad uzdot mājasdarbus vai aicināt izmantot citas mācīšanās iespējas.

7.NODAĻA
TIEŠSAISTES MĀCĪBU VEIDOŠANA UN VADĪŠANA

M-O-S-S

MOSS projekta laikā tika veiktas vairākas pilotmācības, lai testētu un pilnveidotu mācību metodes. Trīs no sešām pilotmācībām tika veiktas tiešsaistē epidemioloģisko ierobežojumu dēļ. Tādējādi daudzas metodes tika adaptētas darbam ar grupu tiešsaistē.

Darbam tiešsaistē izmēģinātus un pārbaudītus vingrinājumus var atrast tiešsaistes datubāzē, kas ir pieejama angļu valodā, meklēšanā izmantojot tagu 'Good for', kur teikts 'Works online'. Turklāt mēs iesakām mēģināt pielāgot arī citus vingrinājumus.

VISPĀRĪGI IETEIKUMI

Vairums dalībnieku jau būs pavadījuši garas stundas pie dažādiem ekrāniem, tāpēc būtiski ir iesildīties un veltīt daudz laika, lai sazemētos ķermenī gan fiziski, gan garīgi. Pārmērīga ekrāna lietošanas laika un vispārējas pārmērīgas slodzes laikā, jo vairāk laika veltīsim kustībai un fiziskai pieredzei, jo labāk. Mācības tiešsaistē var mudināt koncentrēties uz vingrinājumu veikšanu, taču tikpat svarīgi ir saglabāt līdzsvaru starp aktivitāšu pieredzēšanu, refleksiju un rezultātu integrēšanu ikdienas dzīvē. Ja kādas no šīm daļām ir par daudz, nogurst visi – gan dalībnieki, gan vadītāji.

Mēs izmēģinājām dažādas idejas, lai radītu vietu un laiku socializācijai un veicinātu grupas saliedēšanos. Mēs atklājām, ka vislabākās ir vienkāršākās idejas, piemēram, uzaicināt dalībniekus sadalīties pa mazākām grupām, kopīgi ieturēt tējas pauzi vai izgriezt Kartēšanas rīka elementus grupā. Noderēja vienkārša kopīga deja pēc vingrinājuma. Mums vismīļākais bija brīdis, kad mēs aicinājām dalībniekus doties 20 minūšu pastaigā ārā. Tajā vakarā mēness bija ļoti liels un gaišs. Pēc pastaigas mēs sākām par to runāt un viena dalībniece dalījās savās izjūtās. Lai gan viņa atradās citā valstī, tālu no pārējiem, viņa bija tik priecīga, apzinoties, kā mēs visi uz mēnesi kādu laiku skatījāmies kopā.

- Aleksandra un Natālija

Lai arī mācīšanās ir galvenais mērķis, ir svarīgi, lai kopējā tiešsaistes mācību pieredze būtu atslābinoša un pacilājoša, nevis radītu papildu spriedzi. To var panākt, sekojot turpmāk uzskaitītajiem ieteikumiem, piemēram, izmantojot īsus uzdevumus, pārejot no individuāla darba uz darbu mazās grupās. Daudzi pilotmācību dalībnieki minēja, ka pēc stundas viņi jutās atpūtušies un enerģiski, un tas viņus patīkami

pārsteidza. Lietderīgi ir piedāvāt arī brīvu laiku bez uzdevumiem. Klātienes mācībās dalībnieki satiekas un sarunājas ģērbtuvēs, pauzēs, ceļā no norises vietas uz mājām. Tiešsaistes mācību laikā varat eksperimentēt, paredzot brīvo laiku un iesakot tematus diskusijai vai kādu ļoti neformālu aktivitāti, kas dotu iespēju dalībniekiem būt kopā bez kāda konkrēta uzdevuma.

> Mēs piedāvājām dažus uzdevumus, kas mudina izmantot mājās pieejamās lietas. Piemēram, mēs ierosinājām saposties, lai atzīmētu mācību beigas. Mēs arī lūdzām dalībniekus izvietot trijstūra figūras ar caurviju prasmēm, ar kurām viņi vēlētos strādāt, kaut kur savā ikdienas telpā, tuvu priekšmetiem, kuri dalībniekiem asociējas ar izvēlētajām prasmēm, mācību laikā un arī pēc tam. Tādā veidā nākamajās tikšanās reizēs bija vieglāk atcerēties iepriekš paveikto un dalībnieki bija vairāk uzmanības pievērsuši šo prasmju nozīmei un attīstīšanai savā ikdienā.
>
> - Natālija

Ir cilvēki, kuriem mācības tiešsaistē var būt tieši pozitīvs faktors. Daži pilotmācību dalībnieki atzina, ka viņiem kustēties citu priekšā tiešsaistē ir mazāk neērti nekā klātienē. Tas viņiem deva vairāk iespēju izvēlēties, cik daudz būt redzamiem un kad paslēpties. Esot savā ierastajā māju vidē, var būt vieglāk arī atslābināties un atpūsties.

> Kad mēs atgriezāmies pēc pusdienu pārtraukuma, es pastāstīju grupai, ka esmu izmantojusi daļu pārtraukuma laika veļas izžaušanai. Pajautāju par citu cilvēku aktivitātēm dotajā pārtraukumā. Jautāju, kurš vēl žāva veļu, gatavoja ēst, atbildēja uz e-pastiem vai strādāja. Šī padalīšanās radīja pārsteidzošu vieglumu gaisotnē. Tika veidota saikne starp mācībām un ikdienas aktivitātēm. Tas spēcināja tiešsaistes mācību pieredzi katra dalībnieka fiziskajā telpā. Turklāt kā mācību vadītāja, kad runāju par mājas darbiem, es dalībnieku acīs kļuvu parastāks, ikdienišķāks vidusmēra cilvēks. Šī apmaiņa palīdzēja veidot mazāk hierarhiskas, neformālākas attiecības grupas ietvaros.
>
> - Marisja

Savukārt cilvēkiem, kuri mājās strādā, mājas var asociēties arī ar aizņemtību un sasprindzinājumu ķermenī. Tiešsaistes darbnīcas var palīdzēt saprast, kā ikdienas darbā pie datora integrēt kustību aktivitātes, kā šo ikdienas darbu padarīt ķermenim draudzīgāku. Tiešsaistes mācības, kurās tiek izmantota somatikas pieeja un metode, padziļina dalībnieku izpratni par savu ķermeni. Mācību ietvaros dalībnieki var arī sākt labāk apzināties telpu, kurā atrodas ik dienu, un kādas iespējas šī telpa piedāvā, piemēram, kur un kādā veidā vislabāk var gūt atbalstu, komfortu, atpūsties vai smelties enerģiju.

LABĀ PRAKSE

Būtiski ir sniegt skaidras norādes. Lai novērstu apjukumu un neskaidrības, atkārtojiet norādes vairākkārt, kā arī nodrošiniet tās rakstveidā, piemēram, ievietojot tērzētavā, parādot uz ekrāna vai kā citādi nosūtot dalībniekiem. Tas ir īpaši svarīgi sarežģītāku vingrinājumu gadījumā. Strādājot tiešsaistē, ir grūtāk pārbaudīt, ko dara dalībnieki un kā viņiem tas sanāk, tādējādi ir mazāk iespēju precizēt savus norādījumus, koriģēt darba gaitu, sniegt un saņemt atgriezenisko saiti.

Iesakām mācības veidot un vadīt vismaz divu mācību vadītāju sadarbībā. Viens vadītājs var koncentrēties uz uzdevumu prezentēšanu vai atbildēšanu uz jautājumiem, bet otrs – dalīties ar ekrānu, pārvaldīt ziņas tērzētavā, dalīt dalībniekus grupās vai nodrošināt citus tehniskos aspektus. Gadījumā, ja vienam no vadītājiem rastos kādas tehniskas problēmas, otrs vadītājs var turpināt procesu, neradot lieku apjukumu vai pauzes.

Dinamikas maiņa un vingrinājumu dažādošana palīdz uzturēt nodarbības enerģiju. Kad vingrinājumi ir gari, ir labi strādāt dažādās konfigurācijās – individuāli, mazākās grupās un visā grupā. Starp garajiem vingrinājumiem varat piedāvāt īsākus uzdevumus – lai uzmundrinātu, nomierinātu, mainītu mācību gaisotni.

Kartēšanas rīka gabaliņi ir noderīgi rekvizīti visu mācību laikā, piemēram, varat parādīt dalībniekiem viņu izvēlētās trijstūra figūras ar prasmēm un pajautāt: “Kā šī tikšanās bija saistīta ar šīm trim caurviju prasmēm, kuras izvēlējāties sākumā? Kā jūs tās šodien attīstījāt?”

Radiet iespēju īsiem apzinātības mirkļiem. Pajautājiet dalībniekiem, kā viņi sēž, vai nevēlas izstaipīties, aiciniet viņus pievērst uzmanību savai elpai un tamlīdzīgi. Šie var būt ļoti noderīgi mirkļi pēc tam, kad dalībnieki veikuši uzdevumus bez kustībām, kas prasījuši lielāku koncentrēšanos.

Tīklošanās – mācību ietvaros varat piedāvāt dalībniekiem iespēju dalīties informācijā par sevi, piemēram, ar saviem sociālo tīklu profiliem un tamlīdzīgi. Virtuālas vizītkaršu apmaiņas organizēšana var būt jauka ideja, ja dalībnieki nav cits ar citu pazīstami.

8. NODAĻA | NOSLĒGUMA VĀRDI

M—O—S—S

Darbs ar grupām ir lieliska iespēja mācīties un pilnveidot savas prasmes. Daudzi šajā rokasgrāmatā ietvertie temati ir skatāmi vēl daudz dziļāk, tāpēc ceram, ka rokasgrāmata ir devusi jums ierosmi pievērst uzmanību jaunām detaļām mācību procesa plānošanā un vadīšanā un idejas, kurā virzienā meklēt sīkāku informāciju un eksperimentēt.

Varbūt šī rokasgrāmata ir bijusi kā bagātīga svētku maltīte, kas vēl jāsagremo, varbūt – tikai ātra uzkoda, kas dod enerģiju. Jebkurā gadījumā rokasgrāmatā ir iekļauti ieteikumi un vadlīnijas, kas ir bijuši noderīgi tās autoriem – cilvēkiem ar dažāda ilguma un rakstura pieredzi kustību prakšu vadīšanā. Daži no mums strādā ar grupām vairākus desmitus gadus, daži sākuši darbu šajā jomā pavisam nesen. Tas ir palīdzējis mums radīt šo materiālu, kas, cerams, vienlīdz noder gan iesācējiem, gan pieredzējušiem nodarbību vadītājiem. Rokasgrāmatas tapšanā ir izmantota mūsu praktiskā pieredze darbā ar grupām, taču neviens no mums nevar iekāpt jūsu kurpēs. Tāpēc jūsu ziņā ir izlemt, kas ir tas garšīgākais, ko vērts baudīt atkal un atkal. Viena no svarīgām panākumu atslēgām darbā ar grupām ir uzticēšanās jūsu spējām un pieredzei, īpaši, ja izmantojat somatikas pieeju un metodes – šāda tipa darbā jūsu ķermenis, tā vēsture un valoda ir būtiska procesa sastāvdaļa, tāpat arī jūsu autentiskums un unikalitāte.

Ja šī rokasgrāmata ir bijusi jums noderīga, aicinām arī jūs dalīties ar uzdevumiem, kurus izmantojat savā darbā. Tos var iesniegt, izmantojot šo formu. Iesniegtie uzdevumi tiks pārskatīti un ievietoti tiešsaistes datubāzē, lai arī citi mācību vadītāji tos varētu izmantot. Sadarbosimies, lai veicinātu somatikas pieejas un metožu attīstību un atzīšanu!

Ja jums ir komentāri par rokasgrāmatā iekļauto, vēlaties sniegt atgriezenisko saiti, uzdot jautājumu vai sadarboties, aicinām rakstīt uz e-pastu info@movingintosoftskills.com.

1.PIELIKUMS
|
ATSEVIŠĶU NODARBĪBU PIEMĒRI - KLĀTIENĒ

M—O—S—S

1. PIEMĒRS

Šī aptuveni 2 stundas ilgā nodarbība ir vērsta uz to, lai attīstītu dalībnieku radošumu, dzīvesspēku un prasmi sadarboties komandā.

Nodarbības noslēgumā varat piedāvāt dalībniekiem sekojošus jautājumus pārdomām un diskusijai:

Ko es šodien atklāju par sevi?

Ko iemācījos par komandām un sadarbību komandā?

Ko uzzināju par radošumu?

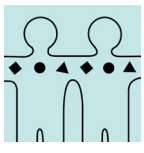
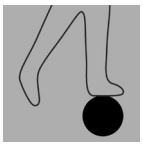
Kas veicina un kas ierobežo manu radošumu?
Kas var palīdzēt veicināt radošumu komandā?

Kā šodienas nodarbības pieredze sasaistās ar manu ikdienas darbu?

Kādus sev tipiskus domāšanas un rīcības modeļus šodien pamanīju?
Vai tie mani atbalsta vai traucē?

Kā varu pārtraukt sabotēt savas radošās vai sadarbības prasmes?

- DZĪVES PULSS | 1 min
- ROKU DEJA | 20 min
- APSTĀTIES KOPĀ | 20 min
- SLOTA. I DAĻA | 20 min
- SLOTA. II DAĻA | 20 min
- VIENA IDEJA | 20 min
- PAPILDINĀT SKATU | 20 min
- Relfeksija un noslēgums | 10 min

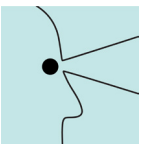



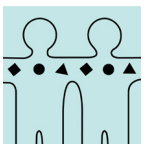
2. PIEMĒRS

Šī nodarbība ir vērsta uz līderības, radošuma un sadarbības prasmju attīstīšanu. Tā ir aptuveni 2 stundas ilga, ieskaitot laiku pieredzes un domu apmaiņai pēc katra uzdevuma.

Noslēguma refleksijai varat izmantot līdzīgus jautājumus kā 1. piemērā.

- RUNĀJOŠĀ MASĀŽA | 10 min
- AIKIDO KONTAKTS | 20 min
- KURŠ IR VADĪTĀJS | 20 min
- KUSTĪBA MIJIEDARBĪBĀ | 20 min
- SLOTA. II DAĻA | 20 min
- Relfeksija un noslēgums | 20 min





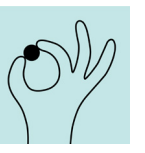
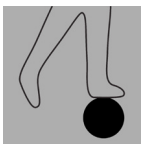
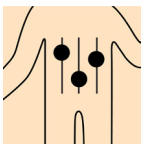
2.PIELIKUMS | CAURVIJU PRASMJU MĀCĪBU KURSA PIEMĒRS - KLĀTIENĒ

M—O—S—S

PĀRSKATS

Šis mācību kurss sastāv no deviņām divas stundas ilgām nodarbībām, kas var tikt organizētas vairāku nedēļu garumā vai arī vairāku dienu garumā intensīvākā formātā. Kursa mērķis ir attīstīt dalībnieku dzīvesspēku, koncentrēšanās un pašregulācijas prasmes.

- 1. sesija | 2h
- 2. sesija | 2h
- 3. sesija | 2h
- 4. sesija | 2h
- 5. sesija | 2h
- 6. sesija | 2h
- 7. sesija | 2h
- 8. sesija | 2h
- 9. sesija | 2h

1. SESIJA | 2H

Šī ir pati pirmā grupas tikšanās, tāpēc ir svarīgi iepazīties un palīdzēt dalībniekiem saprast, kā šī grupa sadarbosies. Tas var ietvert vienošanos par noteikumiem attiecībā uz kavēšanos, telpas izmantošanu, fizisko un emocionālo drošību, konfidencialitāti un citiem principiem. Tāpat ir ļoti svarīgi sākt veidot drošu vidi grupas procesa tālākai attīstībai.

- Ierašanās un iepazīšanās aplis. Informācija par mācībām un grupas darba principiem | 15 min
- SABURZĪTĀ PAPĪRA BUMBA | 5 min ar dalīšanos
- CAURVIJU PRASMJU KARTĒŠANA ar vienu diviem nelieliem kustību uzdevumiem procesā | 90 min
- Noslēguma aplis - dalīšanās un diskusija | 10-15 min

PIEZĪMES

2. SESIJA | 2H

Otrās nodarbības gaitā ir ieteicams atgādināt par grupas sadarbības principiem vai noteikumiem un turpināt iepazīties drošā vidē.

- Ievada aplis un dalībnieku vārdu atkārtošana | 10-20 min
- STAIGĀT, SAJUST, JUST | 30 min ar dalīšanos
- IZZINĀT SAVU BURBULI | 10 min ar dalīšanos
- Prezentācija un diskusija par somatiku un caurviju prasmēm | 40 min
- AUGŠĀ UN LEJĀ | 5-10 min
- Noslēguma aplis - dalīšanās un diskusija | 10-15 min

PIEZĪMES

3. SESIJA | 2H

- Ierašanās un ievada aplis | 10 min
- SASPRINGT UN ATSLĀBT | 30-45 min
- VADĪT UN SEKOT | 50-60 min
- Noslēguma aplis | 10 min

PIEZĪMES

4. SESIJA | 2H

- Ierašanās un ievada aplis | 10 min
- KONTAKTS UN VĀRDS | 50-60 min ar dalīšanos
- MANS AUGUMS IR... | 50-60 min ar dalīšanos
- Noslēguma aplis | 5 min

PIEZĪMES

5. SESIJA | 2H

Ir sasniegts mācību vidus. Ir ieteicams to norādīt grupai un pārrunāt, ko dalībnieki līdz šim ir iemācījušies, ko jau izmanto savā ikdienā, kā vēl pietrūkst un ko kopā vēl būtu nepieciešams apgūt un izdarīt.

Šai laikā grupa parasti ir saliedējusies un sāk sajust savu spēku. Tā kā individuālie dalībnieki sāk justies arvien drošāk, grupā var rasties dažādas nesaprašanās un konflikti. Tā ir laba zīme, lai arī mācību vadītājiem tas ne vienmēr ir viegli. Tāpēc šī nodarbība ir vērsta uz grupas kopības stiprināšanu, kā arī uz pašregulācijas un dzīvesspēka tēmas izzināšanu. Ja iepriekšējās nodarbības darbs notika galvenokārt pāros un mazās grupās, tad šoreiz aktivitātes ir galvenokārt lielajā grupā.

- Ierašanās un ievada aplis | 5 min
- PACEL ROKAS IEELPĀ | 3 min
- SAZEMĒŠANĀS | 3 min
- APKUSTI JEB SMOVE!® | 25 min

- Pauze | 5 min, var tikt vadīta relaksējoša aktivitāte
- APSTĀTIES KOPĀ | 10 min

- SLOTA. I DAĻA| 20 min

- SLOTA. II DAĻA | 30 min

- Noslēguma aplis | 15-20

PIEZĪMES

6. SESIJA | 2H

Jo vairāk grupai ir kopīga sadarbības pieredze, jo racionālāk ir veidot tālāko programmu mijiedarbībā ar dalībniekiem. Jautājiet viņiem par viņu vajadzībām un interesēm un pielāgojiet plānotās aktivitātes.

Tā kā mācību process sāk tuvoties beigām, ir svarīgi vērst dalībnieku uzmanību uz viņu mācīšanos un pieredzi ārpus nodarbību telpas. Sāciet jautāt, ko dalībnieki vēlas paturēt atmiņā no šīm mācībām un turpināt praktizēt. Kā mācību situācijās gūtās atziņas pārnest uz savu ikdienas darbu un vidi?

- [ ] Ierašanās | 5 min
- [ ] ACU ATPŪTINĀŠANA | 5 min
- [ ] SOMATISKĀS ASOCIĀCIJAS par caurviju prasmēm | 10 min

- [ ] Atgādiniet dalībniekiem uzdevumus un procesus, kas pieredzēti kopš mācību sākuma. Pārrunājiet, ko dalībnieki ir iemācījušies, kā vēl trūkst, kādas ir viņu pārdomas un atziņas saistībā ar mācību procesu kopumā | 30-45 min

- [ ] 3 MINŪŠU ATIESTATĪŠANA | 5 min
- [ ] BŪT SAZEMĒTIEM | 45+ min

- [ ] Noslēguma aplis | 5-10

PIEZĪMES

7. SESIJA | 2H

Šīs sesijas plāns jūsu izpildījumā varētu būt pavisam citādāks atkarībā no iepriekšējās nodarbības ietvaros veiktās izvērtēšanas rezultāta.

- Ierašanās | 5 min
- KUSTĪBU ESPRESO | 5 min
- PUTNU VĒROŠANA | 5 min
- KLĪSTOŠAIS SKATIENS | 5 min
- AUTENTISKĀS KUSTĪBAS PRAKSE | 90 min
- Noslēguma aplis | 10 min

PIEZĪMES

8. SESIJA | 2H

Ir palikušas tikai divas nodarbības. Kādas ir nozīmīgākās grupas vajadzības pašlaik? Turpiniet pielāgot tēmas un metodes dalībnieku interesēm un turpiniet rosināt dalībniekus domāt par mācībās apgūtā un saprastā integrēšanu praksē.

- Ierašanās un ievada aplis | 10 min
- SASPRINGTA SĒŽAMVIETA? | 5 min
- LABĀK... | 20 min
- APSTĀJIES, KAD ZINI | 30-45 min
  Piedāvājiet jautājumus, kas palīdzēs saprast, kā vislabāk noslēgt šo mācību procesu.
- Dalīšanās visā grupā | 15-30 min
- LAIKA UN TELPAS IZJŪTA | 30 min ar dalīšanos
- Noslēguma aplis | 5 min

PIEZĪMES

9. SESIJA | 2H

Ieteicams lielāko uzsvaru likt uz jau apgūtā pārdomāšanu un apkopošanu. Palīdziet dalībniekiem saprast, kā viņi šo mācību pieredzi var sasaistīt ar savu ikdienu, formulēt nepieciešamās pārmaiņas un radīt plānu to īstenošanai. Noslēdziet mācību procesu arī emocionāli - kā grupas, tā individuālā līmenī.

- Ierašanās un ievada aplis | 10 min
- ĶERMEŅA SKENĒŠANA | 10 min
- TRĪS KANĀLI | 45-80 min
- Pauze | 10 min
- KO MAN VAJAG? | 15 min
- PAPILDINĀT SKATU | 20 min
- Dalīšanās un noslēguma aplis | 20-30 min

PIEZĪMES

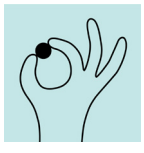
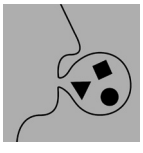
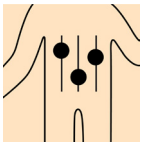
3.PIELIKUMS
|
ATSEVIŠĶAS NODARBĪBAS PIEMĒRS - TIEŠSAISTĒ

M—O—S—S

PĀRSKATS

Šīs nodarbības ilgums ir 3 stundas. Tā ir vērsta uz koncentrēšanās, komunikācijas un pašregulācijas prasmju attīstīšanu. Nodarbības noslēgumā ieteicams piedāvāt jautājumus refleksijai un diskusijai par visu procesu.

- Ierašanās un iesildīšanās | 10 min
- MEKLĒJOT KOMFORTU | 25 min
- ĒRTĪBA NEĒRTĪBĀ | 40 min
- PAUZE - došanās pastaigā laukā | 20 min
- VIENKĀRŠI DEJO | 5 min
- VIENA IDEJA | 40 min
- Refleksija un noslēgums | 15 min

4.PIELIKUMS
|
CAURVIJU PRASMJU MĀCĪBU KURSA PIEMĒRS - TIEŠSAISTĒ

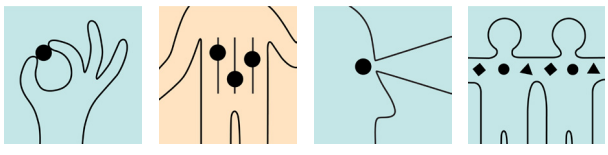
M—O—S—S

PĀRSKATS

Šis tiešsaistes kurss ir vērsts uz pašregulācijas prasmju pilnveidi, kā arī līderības, koncentrēšanās un sadarbības prasmju attīstīšanu. Kursa kopējais ilgums ir 16 stundas - piecas tikšanās reizes.

Pilotkursu vadīja divas mācību vadītājas, un tajā piedalījās 20 dalībnieki.

- 1. sesija | 2h
- 2. sesija | 4h
- 3. sesija | 4h
- 4. sesija | 2h
- 5. sesija | 4h



1. SESIJA | 2H

Iepazīšanās un ievads | 10 min

Kas mēs esam? Kas ir somatikas pieeja un metodes? Kāpēc tas ir svarīgi? Noteikumi un vadlīnijas mācībām tiešsaistē.

ĶERMEŅA IZKUSTINĀŠANA | 15-20 min

CAURVIJU PRASMJU KARTĒŠANA | 70 min

Sekojiet tiešsaistes kartēšanas sesijas norādījumiem.

IEPAZĪŠANĀS | 20 min

Katrs dalībnieks iepazīstina ar sevi, parādot sevi pilnā augumā, kā arī kādu objektu no savas vides.

Patstāvīgais darbs: PUSAUDŽU GUDRĪBA

PIEZĪMES

2. SESIJA | 4H

- ACIS ATPŪŠAS, ĶERMENIS SAJŪT | 30 min

- MANS AUGUMS IR... | 60 min

  Uzdevums tiek vadīts visā grupā. Pēc tam sadaliet dalībniekus pa pāriem, lai viņi varētu parādīt viens otram uzzīmēto. Pēdējās 20 minūtes rezervējiet diskusijai lielajā grupā.

- Pauze | 30 min

- 3D TIEŠSAISTES PIEREDZE | 20-30 min

- PUSAUDŽU GUDRĪBA | 60 min

  Darbs notiek pāros. Noslēguma diskusija lielajā grupā.

- LABĀK... | 20-30 min

PIEZĪMES

3. SESIJA | 4H

- PLŪSMA | 30 min ar dalīšanos

- VIENAS MINŪTES SŪDZĒŠANĀS | 20 min

- PRĀTA VĒTRA PAR CAURVIJU PRASMĒM | 60 min
  Sadaliet dalībniekus 3 līdz 4 cilvēku grupās. Lūdziet katru grupu izvēlēties vienu caurviju prasmi un aprakstīt to, uzdodot jautājumus, zīmējot, kustoties. Katra grupa sagatavo prezentāciju. Prezentēšana un diskusija notiek lielajā grupā.

- Diskusija par lēmumu pieņemšanu iepriekšējā uzdevumā | 10 min

- APSTĀJIES, KAD ZINI | 20 min

- ČETRAS LĪDERĪBAS POZĪCIJAS | 60 min

- Patstāvīgais darbs: kolāžas veidošana par savām caurviju prasmēm.

PIEZĪMES

4. SESIJA | 2H

- MAIGUMS NAV VĀJUMS | 20 min kopā ar ķermeņa skenēšanas uzdevumu
- PURINĀMIES! | 20 min
- IESTRĒDZIS UN DEJOJOŠS | 60 min
- Refleksija un dalīšanās | 20 min

PIEZĪMES

5. SESIJA | 4H

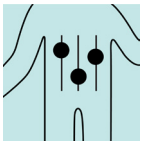
- BEZ LĪDZSVARA | 20 min
- Neliela pauze kustībai. Jebkurš īss kustību vingrinājums | 3 min
- DIVI ĶERMEŅI | 60 min
- Rakstveida refleksija par visu mācību programmu | 35 min
- KUSTĪBU ESPRESO | 5-10 min
- Dalīšanās un noslēgums | 60 min

PIEZĪMES

5.PIELIKUMS
|
VINGRINĀJUMI

M—O—S—S

DZĪVES PULSS | 1 MIN



Īsumā

Vingrinājums muskuļu sasprindzināšanai un atslābināšanai pēc Paula metodes

Uzdevuma izklāsts

Ieelpojiet caur degunu un izelpojiet caur muti, sakļaujot lūpas tūtiņā un izdodot skaņu “šššˮ.

Atkārtojiet vēlreiz. Uz ieelpu atslābiniet lūpas.

Uz nākamo ieelpu sažņaudziet plaukstas un iekrampējieties ar pēdām stingri pie zemes. Uz izelpu atslābinieties. Atkārtojiet vēlreiz. Ieelpojiet caur degunu – sažņaudziet plaukstas un iekrampējieties ar pēdām stingri pie zemes, izelpojiet caur muti – sakļaujot lūpas tūtiņā, izdodot skaņu “šššˮ un atslābinot plaukstas un pēdas.

Izpildiet vingrinājumu tik ilgi, cik vēlaties. Pavērojiet detaļas.

ROKU DEJA | 20 MIN

Īsumā

Manipulācijas ar rokām, esot grupās pa trīs.

Uzdevuma izklāsts

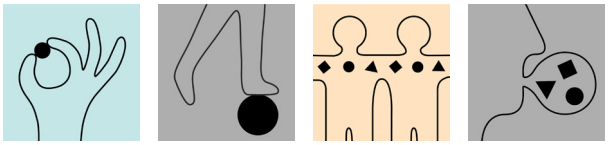
Pirms nodarbības sagatavojiet trīs dziesmas. Jums būs nepieciešams taimeris un mūzikas atskaņotājs.

Lūdziet dalībniekus sadalīties grupās pa trīs. Pirmais dalībnieks stāv pa vidu starp partneriem. Viņa vai viņš būs pasīvais saņēmējs. Otrais un trešais stāv blakus un strādā neatkarīgi viens no otra – paceļ un kustina vidū esošā dalībnieka roku, piemēram, otrais partneris kustina labo roku, trešais – kreiso. Tas turpinās vienas dziesmas ilgumā, 3 līdz 4 minūtes.

Pirmais dalībnieks pieredz roku deju kopā ar abiem partneriem. Pēc tam lūdziet viņu 1 minūtes laikā atkārtot deju patstāvīgi. Aiciniet atkārtot visu, ko dalībnieks spēj atcerēties, kā arī uzsveriet, ka kustību secība nav būtiska.

Pēc tam dalībnieki mainās lomām.

APSTĀTIES KOPĀ | 15 MIN



Īsumā

Šis ir uzdevums par uzticēšanos grupai. Dalībnieku vienīgais uzdevums ir atrast pauzi, apstāšanos lēnā pastaigā, bet izdarīt to kopā, kā grupai, bez vadītāja, bez stratēģijas, bez zīmju un norādījumu došanas savā starpā.

Vingrinājums ir cieši saistīts ar komandas darbu, uzticību grupai, novērošanu un ieklausīšanos. Tas spēcina izjūtu būt daļai no grupas.

Vingrinājums var arī atklāt kādas problēmas un konfliktus esošajā grupā vai komandā, un tādējādi dod iespēju strādāt pie tām.

Uzdevuma izklāsts

Uzdevuma gaitā dodiet dalībniekiem šādas norādes:

Pastaigājieties pa visu telpu, mainiet virzienus. Palūkojieties apkārt, pievērsiet uzmanību telpai ap sevi, grupas dalībniekiem.

Sāciet staigāt tā, lai redzētu vairumu no grupas. Varat redzēt viens otru ar perifēro redzi, ar acu kaktiņu.

Mēģiniet sajust cilvēkus aiz sevis.

Nav nepieciešams redzēt citam cita acis – vairāk redziet pašu grupu kā kopumu.

Vērsiet uzmanību uz to, kur katrs atrodas, un turpiniet staigāt.

Mazliet palēniniet gaitu un turpiniet staigāt.

Pavisam drīz mēs sāksim sajust, kad veidot pauzi.

Uzdevums ir – visiem apstāties vienā brīdī.

Bet kas ir visbūtiskākais? Mēs pieņemsim lēmumu visi kopā. Nebūs līdera.

Gatavi? Mēģinām!

Palēniniet gaitu vēl mazlietiņ.

Un sajūtiet cilvēkus sev apkārt... un bez jebkādas sarunāšanas, komunikācijas... atrodiet apstāšanos kopā.

Dodiet laiku grupai apjaust, kā izpildīt uzdevumu pašiem. Nevadiet un neapstādiniet viņus. Pēc tam, kad grupa atradusi kopīgu apstāšanās brīdi, aiciniet mēģināt vēlreiz. Atkārtojiet vismaz piecas reizes, līdz grupa pieredz, kā ir tik tiešām apstāties bez līdera – kad dalībnieki sajūt viens otru un apstājas visi kopā, vienlaikus.

Ja pamanāt kādu, kurš apstādinājis grupu, uzņemoties līdera pozīciju, pievērsiet tam grupas uzmanību, vienkārši aicinot pamēģināt vēlreiz, bez līdera.

Palīdziet dalībniekiem apjaust, ka tas ir iespējams.

Pēc tam dalībnieki mainās lomām.

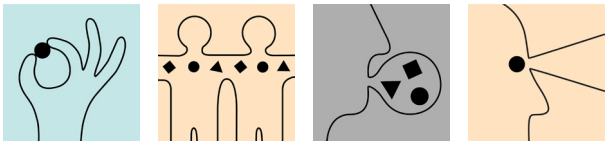
Piezīmes

Ja nodarbība ir saistīta ar sadarbību komandā vai koncentrēšanos, ir ieteicams veikt šo vingrinājumu nodarbības sākumā un beigās vai arī kādā no pirmajām tikšanās reizēm un pašā pēdējā tikšanās reizē. Tas ir kā lakmusa gabaliņš, kas norāda uz grupas saliedētības, uzticēšanās un atvērtības līmeni.

Nav ieteicams šo vingrinājumu veikt tikko izveidotā grupā, kur cilvēki vēl nejūtas droši, vai kopā ar cilvēkiem, kuri pieredz augstu trauksmes līmeni.

Kā nodarbības vadītājs varat izvēlēties, cik lielā mērā nepieciešama jūsu dalība grupā. Piemēram, sākumā varat atbalstīt grupu, un tad pakāpeniski atkāpties, lai ieņemtu novērotāja lomu.

SLOTA. I DAĻA | 20 MIN



Īsumā

Grupas uzdevums, kurā dalībnieki vienā līnijā un bez sarunāšanas staigā no zāles vienas sienas līdz otrai. Jums būs nepieciešama pietiekami plaša telpa, lai grupa spētu nostāties gandrīz plecu pie pleca vienā līnijā.

Uzdevuma izklāsts

Dalībnieki izveido līniju paralēli zāles vienai sienai. Galvenais uzdevums ir grupai sākt iet vienlaikus, noejot līdz zāles pretējai sienai bez jebkādas sarunāšanas.

Sākumā zāles pretējā siena būs vieta, kur visai grupai apstāties. Vēlāk, kad grupas dalībnieki labāk jutīs viens otru, varat dot ierosinājumu grupai apstāties jebkurā mirklī.

Vienlaicīga sākuma atrašana var notikt tikai tad, kad grupas dalībnieki sajūt viens otru.

Grupai var palīdzēt šim uzdevumam iesildīties, no sākuma to dodot pildīt pārī, tad pa četri, seši utt., līdz to dara visa grupa kā vienots veselums.

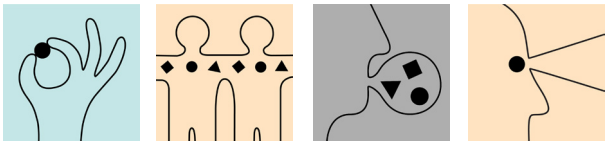
Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Ko ievērojāt sevī, grupā un grupas gaisotnē?
- Kas palīdzēja uzdevumu paveikt? Kas traucēja?
- Kā, jūsuprāt, šis uzdevums ir saistīts ar sadarbību komandā?
- Kā tas ir saistīts ar komunikāciju? Ar līderību?
- Ko no šī uzdevuma pieredzes vēlaties atcerēties?

Piezīmes

Uzdevuma autore ir Nensija Starka Smita, viena no kontaktimprovizācijas radītājām. Viņa to sauca par “Sweeping”. Ja vēlaties tematu turpināt, uzdevumam ir arī otrā daļa. Arī uzdevums APSTĀTIES KOPĀ var būt labs turpinājums.

SLOTA. II DAĻA | 40+ MIN



Īsumā

Kustēšanās, esot vienā rindā, sajūtot vienlaikus sevi gan kā indivīdu, gan kā grupas daļu. Uzdevumu dot vislabāk tad, kad grupa jau izveidojusies un spēj sadarboties. Tas nav īsti piemērots pašam mācību procesa sākumam. Šis var būt labs turpinājums uzdevumiem APSTĀTIES KOPĀ un SLOTA. I DAĻA.

Uzdevuma izklāsts

Esot vienā rindā, dalībnieki tiek lūgti kā vienots veselums iet līdz pretējai siena. Jebkuram rindā esošajam dalībniekam jebkurā brīdī ir iespēja:

- Apstāties;
- Atkal pievienoties grupai brīžos, kad rinda iet garām (un tikai tad);
- Veikt savu personīgo deju sevis izvēlētā vietā (šis ir papildus – noder tad, ja grupa šādam uzdevumam ir atvērta).

Uzsveriet, ka apstāšanās brīdī dalībniekam jāpaliek tikai savā konkrētajā vietā. Pārvietoties var tikai tad, kad rinda atkal nāk garām un dalībnieks tai atkal pievienojas.

Veiciet šo uzdevumu vismaz piecu minūšu garumā, bet ieteicams vēl ilgāk, jo grupas izpētes process šajā uzdevumā veidojas un padziļinās, pateicoties laika ilgumam un mēģinājumu reizēm. Sajūtiet, cik ilgi grupa izbauda procesu un ir atvērta izziņas un apzinātības procesam.

Var būt noderīgi kādā procesa brīdī grupai lūgt padalīties ar pieredzi un tad atkal turpināt. Ļoti ieteicama dalīšanās vingrinājuma beigās.

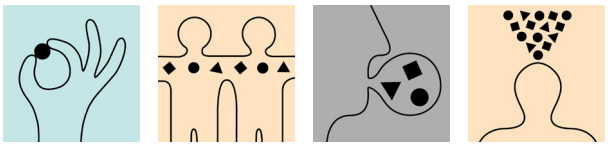
Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kā pieredzējāt lēmuma pieņemšanu nošķirties no grupas un palikt savā vietā?
- Kā jutāties, kad pēc tam atkal pievienojāties grupai?
- Varbūt šajos brīžos domās redzējāt kādus tēlus? Kādas asociācijas radās?
- Kā bija to darīt pirmo reizi? Un kā vēlāk – jau ar pieredzi?
- Kas patika vairāk un kāpēc?
- Kā bija sajust sevi vienlaikus gan kā indivīdam, gan kā daļai no grupas?
- Kam ir jābūt grupā, lai jums būtu patīkami būt šīs grupas daļai?

Piezīmes

Uzdevuma autore ir Nensija Starka Smita, viena no kontaktimprovizācijas radītājām. Viņa to sauca par “Sweeping”

VIENA IDEJA | 20 MIN



Īsumā

Kāds no dalībniekiem ierosina ideju, izmantojot telpu un savu ķermeni, un, kad pārējie to uztver, tie pievienojas, attēlojot to pašu.

Uzdevuma izklāsts

Grupa pulcējas pie vienas nodarbību zāles sienas. Pārējā telpā neviena nav, un visi ir aicināti kādu brīdi pavērot tukšo telpu savā priekšā.

Pirmais dalībnieks ierosina vienkāršu telpisku ideju, ieejot telpas tukšajā daļā un ieņemot noteiktu pozu, piemēram, noteiktā attiecībā pret telpu, paceļot vienu roku virs galvas, vērstu pret logu un tamlīdzīgi. Dalībnieks paliek šajā pozīcijā klusumā līdz cikla beigām. Neviena cita komunikācija nav atļauta – tikai darīt un skatīties. Arī komentēt notiekošo ir liegts.

Kad grupa priekšlikumu ir aplūkojusi, nākamais dalībnieks var pievienoties šim nekustīgajam tēlam. Viņa vai viņš ieņem pozu telpā, līdzīgu pirmā dalībnieka pozai. Uzdevums ir būt vienkāršam – nevis pārveidot sākotnējo ideju, bet pievienoties sākotnējam tēlam, to papildinot un padarot pirmā dalībnieka ideju vēl skaidrāku un spēcīgāku.

Nesteidzīgā tempā četri dalībnieki aizpilda telpu. Tiklīdz telpā uzrodas piektais cilvēks, cikls ir pabeigts.

Šī vingrinājuma izpratne prasa laiku. Paies daži izmēģinājuma cikli, kamēr grupa apgūs struktūru un noteikumus. Paredziet laiku paskaidrojumiem un kļūdām. Tiklīdz noteikumi ir skaidri, var notikt tik daudz ciklu, cik nepieciešams, lai visi varētu piedalīties.

Atgādiniet grupai, ka mērķis nav sarežģīt lietas, bet ierosināt un atbildēt, redzēt un padarīt redzamu. Jo pirmā dalībnieka ideja un poza ir vienkāršāka, jo tā ir labāka. Nākamā dalībnieka piebilde ir veiksmīga, ja tā padara sākotnējo ideju vēl skaidrāku pārējiem dalībniekiem. Tas prasa arī skaidrību, prezentējot ideju grupai. Vienkāršs nenozīmē atkārtot vienu un to pašu. Varat veicināt dalībnieku radošumu, iesakot

mainīt pozu kompozīciju telpā, dažādot skatpunktus, izmantot visu augumu, dažādas ķermeņa daļas, dažādot līmeņus – būt uz grīdas, sēdus, tupus, četrrāpus. Iedrošiniet grupu uz izteiksmīgiem žestiem.

Jautājumi procesā, diskusijai un refleksijai

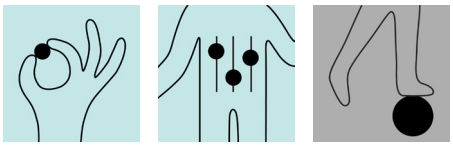
- Kā iespējams mainīt ķermeņu kompozīciju telpā?
- Uz kurieni ir vērsts jūsu pozas skats?
- Kuras ķermeņa daļas vēl netika izmantotas?
- Vai jūsu priekšlikums ir skaidri saredzams caur jūsu fizisko izteiksmi telpā?
- Kādai ir jābūt idejai, lai to citi saprastu?
- Vai jums pašiem ir skaidrība par savu ideju?
- Vai jūsu ideja ir redzama un saprotama grupai?
- Vai jūsu ideja ir vienkārša?
- Vai jūs drīzāk izvēlaties uzsākt, būt pirmais, vai iekļauties, sekot citu idejām?
- Cik viegli vai grūti ir piedāvāt jaunu ideju citiem? Ja tas ir izaicinoši, tad kāpēc?
- Kādi principi un paņēmieni palīdz radīt tādu gaisotni darba vietā, kas rosinātu radošumu un vēlēšanos piedāvāt jaunas idejas?

Piezīmes

Pēc eksperimentēšanas ar nekustīgo pozu vingrinājumu to var veikt arī kustībā, piemēram, pievienojot darbību, žestu atkārtošanu vai pārvietošanos pa telpu. Kustīgās pozas, iespējams, atraisīs radošumu. Viss var kļūt sarežģītāks. Izlemiet, vai jūsu mērķis joprojām ir palikt pie vienkāršības vai doties tālāk – radošā haosā. Ja grupai izdodas viegli nolasīt un iemiesot idejas, ļaujiet uzdevumam kļūt sarežģītākam.

Uzdevums nāk no dejas improvizācijas, un to radījusi ASV horeogrāfe Nina Martina.

RUNĀJOŠĀ MASĀŽA | 40+ MIN



Īsumā

Šajā vingrinājumā dalībnieki saņem apzinātus pieskārienus, vienlaikus stāstot partnerim par sevi. Tā ir "neiespējamā misija", jo dalībnieki mēģina apvienot fokusēšanās un atslābināšanās spektra divus pretpolus.

Uzdevuma izklāsts

Sadaliet grupu pa pāriem vai mazās grupās līdz pieciem cilvēkiem. Viens dalībnieks atslābināti guļ uz grīdas un stāsta grupai par sevi. Pārējie runātājam sniedz vieglus pieskārienus. Tie var būt, piemēram, glāsti no centra uz perifēriju, muskuļu masēšana, ekstremitāšu pacelšana un kustināšana, galvas pacelšana no grīdas, ķermeņa viegla piespiešana pret zemi, pēdu masāža, roku masāža, apakšstilbu masāža, sejas masāža un tamlīdzīgi. Tas turpinās piecas minūtes. Tad dalībnieki mainās lomām. Atkārtojiet, līdz katrs ir bijis pieskārienu saņēmējs.

Pārliecinieties, ka pieskārieni runātājam tiek sniegti ar cieņu un saudzīgi. Strādājot ar iesācējiem, sniedziet ieteikumus, kā nodrošināt patīkamu pieskārienu pieredzi:

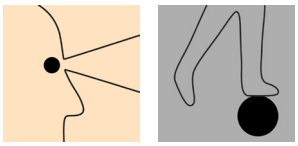
- Uzmanīgi paceliet un nolaidiet roku, kāju, plecu un citas ķermeņa daļas;
- Neizlaidiet no rokām – neļaujiet nokrist uz zemes paceltajai ķermeņa daļai;
- Vienlaicīgi dariet tikai vienu darbību;
- Parūpējieties par savu ērtību – ja jums nebūs ērti, jūsu sniegtais pieskāriens var nebūt patīkams saņēmējam;
- Neaizturiet elpu, koncentrējoties uz došanu – rūpējieties arī par sevi, kamēr sniedzat pieskārienus.

Pirms sākšanas pārliecinieties, vai visi dalībnieki piekrīt saņemt pieskārienus. Pirms katra cikla saņēmējs var dot ieteikumus savam partnerim vai grupai, piemēram, vai vēlas saņemt drīzāk maigus vai drīzāk spēcīgus pieskārienus, un brīdināt par ķermeņa daļām, kurās nevēlas saņemt pieskārienus.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kā es jutos, veicot šo neiespējamo misiju?
- Vai es varu nebūt kontrolē?
- Vai es spēju atļaut sev runāt bez būtiskas jēgas?
- Vai man patīk atslābt, vai arī tas mani satrauc?
- Kā ķermeniska atslābināšanās ietekmē sniegumu publiskās runas un citās komunikācijas situācijās?

AIKIDO KONTAKTS | 20 MIN



Īsumā

Vienkāršs, no aikido aizgūts vingrinājums pārī, kas palīdz iepazīt sevi vadītāja un sekotāja lomā, mācīties pielāgoties un atlaist vēlmi kontrolēt.

Uzdevuma izklāsts

Dalībnieki sadalās pa divi. Partneris A vada, bet partneris B seko.

Aiciniet pārus ieņemt sākuma pozīciju – viena kāja uz priekšu, otra atpakaļ stabilai stājai – līdzīgi it kā gribētu kaut ko stumt. Kura kāja izvirzīta uz priekšu, tās puses roka arī izvirzās uz priekšu.

Lūdziet abiem partneriem izvirzīt uz priekšu vienu un to pašu kāju un roku, piemēram, abi izvirza labo roku un labo kāju, un sakrustot plaukstu aizmugures. Aizmugurējā kāja kalpo spēka pārnesei no grīdas caur torsu uz roku – ideja ir partneriem nebūt kontaktā tikai ar roku starpniecību. Šādā veidā abi partneri nedaudz uzspiež uz viens otra plaukstām, tādējādi radot kontaktu, kas ir kaut kas vairāk nekā tikai knaps pieskāriens.

Pēc kontakta izveides partneris A sāk vadīt partneri B, kurš ļaujas vadībai. Pēc brīža nomainiet puses un tad nomainiet lomas. Šis ir pamats, uz kā vingrinājumu var izvērst tālāk.

Lai vingrinājumu padarītu daudzpusīgāku un jautrāku, pievienojiet pagriezienus un dažādus virzienus. Atgādiniet dalībniekiem, lai viņi neaizmirst par telpu un pārējiem cilvēkiem apkārt.

Noslēgumā varat ierosināt, lai dalībnieki turpina uzdevumu, nezinot, kurš ir A un kurš ir B, un pavērot, kas notiks tad, kad vadītāja loma nav nevienam piešķirta.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

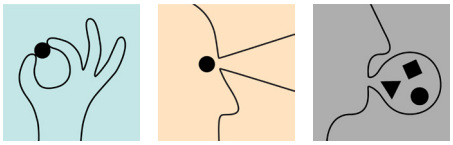
- Kā notika vadīšanas process – vai partneris B uzklausīja partnera A norādījumus un tiem sekoja, vai arī partneris B nolēma mainīt virzienu neatkarīgi no tā, ko dara partneris A?

- Kas notika, kad partneriem vairs nebija piešķirta A un B loma? Vai partneriem joprojām bija skaidrs, kurš ir vadošais un kurš ir sekotājs?

- Vai kāds deva priekšroku vienai vai otrai lomai?

- Vai līdzīgi rīkojaties ikdienas darba un attiecību situācijās?

KURŠ IR VADĪTĀJS | 5 MIN



Īsumā

Šī uzdevuma mērķis ir pētīt līdzsvaru starp vadīšanu un sekošanu. Aktivitāte notiek pāros, ar aizvērtām acīm.

Uzdevuma izklāsts

Aiciniet dalībniekus atrast sev partneri un salikt kopā vieglā kontaktā vienas rokas rādītājpirkstus. Lūdziet visus aizvērt acis. Pasakiet, ka apstaigāsiet telpu un pieskarsieties vienam cilvēkam katrā pārī, kuram jāuzņemas vadošā loma. Izstaigājiet telpu, bet nevienam nepieskarieties. Pāri visu šo laiku paliek ar aizvērtām acīm un visu laiku tur rādītājpirkstus kopā.

Dodiet dalībniekiem nākamo instrukciju – aiciniet vadītāju katrā pārī ļoti viegli un lēni sākt kustināt pirkstu. Sekotājam aktīvi jāieklausās vadītāja pirkstu kustībās un jāseko tām. Abi pāra dalībnieki visu laiku tur acis aizvērtas. Kustība turpinās divas līdz trīs minūtes, un tad pāri mainās lomām.

Tad rosiniet dalībniekus atvērt acis. Lūdziet pirmos vadītājus pacelt rokas. Kad neviens nepaceļ roku, grupa atklāj, ka abās uzdevuma daļās viņu loma ir bijusi viena un tā pati. Vai tas kādu pārsteidz? Vai kāds to nojauta? Dodiet iespēju īsai diskusijai pēc šī vingrinājuma.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kādā veidā jūs atpazīstat līderi?
- Kā jūs varat nojaust, ka citi jūs uzskata par neformālu līderi?
- Vai kaut kas mainījās jūsu ķermenī un apziņā, kad uzņēmāties līdera lomu?
- Kā mainījās jūsu ieklausīšanās spējas, esot līdera lomā un kā esot sekotāja lomā?

KUSTĪBA MIJIEDARBĪBĀ | 20 MIN

Īsumā

Uzdevums ir par grupas pārvietošanos telpā, pievēršot uzmanību savstarpējām attiecībām. Šis rotaļīgais vingrinājums rada situācijas, kurās saspēlējas apstāšanās un aktīva kustība. Tas dod iespēju praktizēt uzmanības sadalīšanu un noturēšanu uz vairākiem cilvēkiem un uzdevumiem vienlaikus.

Uzdevuma izklāsts

Grupa brīvi staigā pa telpu. Aiciniet katru dalībnieku pie sevis izvēlēties divus cilvēkus, nevienam citam nesakot, kuri ir šie divi cilvēki. Lūdziet turpināt staigāt un turēties no šiem abiem cilvēkiem pēc iespējas tālāk.

Pēc neilga brīža lūdziet dalībniekiem atrasties vienā rindā kopā ar abiem izvēlētajiem cilvēkiem.

Visbeidzot lūdziet vienmēr atrasties starp abiem izvēlētajiem cilvēkiem.

Rosiniet dalībniekus pievērst uzmanību gan savam uzdevumam, gan visai grupai kopumā – kā grupa organizējas uzdevuma veikšanas laikā, piemēram, vai visi sāk staigāt pa apli, varbūt mainās pārvietošanās ātrums.

Noslēgumā grupa atkal brīvi pārvietojas bez cita īpaša uzdevuma. Pievērsiet dalībnieku uzmanību tam, kā viņi uztver telpu pēc šī vingrinājuma.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kā jūtaties, ja izdodas vai neizdodas izpildīt savu uzdevumu?
- Kas palīdzēja noturēt uzmanību uz diviem kustīgiem un mainīgiem objektiem vienlaikus un spēt pielāgoties?

SABURZĪTĀ PAPĪRA BUMBA | 1 MIN

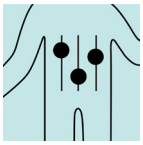
Īsumā

Vingrinājums maņu aktivizēšanai.

Uzdevuma izklāsts

Paņemiet papīra lapu un ar pirkstgaliem sajūtiet papīru. Lēnām saburziet papīra lapu plaukstā. Pavērojiet, kā ķermenis reaģē – ko dara otra roka un kāda ir elpošana. Atkārtojiet vingrinājumu, kaut ko pamainot, piemēram, paspēlējieties ar ātrumu vai to, cik cieši un stipri saburzāt lapu. Pēc tam pievērsiet uzmanību apkārtējām skaņām. Saskaņojieties ar ārpasauli.

STAIGĀT, SAJUST, JUST | 20 MIN



Īsumā

Viss uzdevums tiek pieredzēts vienkāršas staigāšanas procesā. Tas vērš dalībnieku uzmanību uz gaisotni, to, kā tā ir savienota ar ķermenisko pieredzi un kā mūsu varā ir gaisotni mainīt.

Uzdevuma izklāsts

Vingrinājuma gaitā dodiet dalībniekiem šādas norādes:

Staigājiet brīvi pa telpu.

Ejiet tur, kur ir vairāk brīvas vietas.

Sajūtiet fiziski, kā jūs staigājat – kā kustas pēdas, potītes, ceļi, iegurnis, pleci, kā katru mirkli mainās saspringums un atslābums kājās un visā ķermenī.

Ieskatieties pretimnācējam acīs. Pievērsiet uzmanību gaisotnei telpā.

Turpiniet staigāt pa telpu, bet tagad – izvairieties ieskatīties pretimnācējiem acīs. Pievērsiet uzmanību – kā mainās gaisotne telpā.

Turpiniet staigāt un mazliet piepaceliet zodu. Pievērsiet uzmanību pārējiem un visai grupai. Kā piedzīvojat gaisotni telpā? Aprakstiet to vārdos.

Un tagad – nolaidiet zodu mazliet zemāk kā ierasts. Kas mainās veidā, kā lūkojaties uz citiem, veidā, kā citi skatās uz jums, jūsu paša noskaņojumā un telpas gaisotnē kopumā?

Atļaujiet zodam atgriezties savā ierastajā pozīcijā un turpiniet staigāt.

Sajūtiet, kā papēži pieskaras zemei, un pastipriniet to – dariet to spēcīgāk. Kas mainījies grupas gaisotnē? Atgriezieties ierastajā gaitā.

Pievērsiet uzmanību savai sejai. Mums katram ir sava ierastā mīmika, līdz ar to noteikts saspringums sejā. Atslābiniet seju, cik vien iespējams. Sajūtiet kā, iespējams, arī citas ķermeņa daļas vēlas atslābināties, un ļaujiet, lai tas notiek. Un pievērsiet uzmanību pārējiem cilvēkiem telpā – kāda pašlaik ir mūsu grupas gaisotne?

Smaidiet tā, it kā no sirds priecātos satikt katru pretimnācēju. Neatslābiniet seju. Pavērojiet, kā tas maina noskaņu telpā. Atslābiniet seju un turpiniet staigāt pa telpu.

Kamēr staigājat, atcerieties vai iztēlojieties situāciju, kur esat pilni ar enerģiju, prieku, sajūsmu, ļoti mērķtiecīgi un apņēmīgi. Sajūtiet, kā tas pārvērš jūsu gaitu, tonusu augumā; kā atmiņa vai iztēle vien maina enerģijas līmeni. Pievērsiet uzmanību enerģijai un gaisotnei visā grupā.

Atslābinieties, vienkārši staigājiet pa telpu.

Staigājiet maksimāli atslābinājušies pa telpu – kā parkā, gar jūras krastu, mežā ļoti patīkamos laikapstākļos bez jebkādas steigas, jo jums ir daudz, daudz brīva laika. Sajūtiet, kā noskaņa grupā mainās, kā mainās ķermeņa tonuss un gaita.

Vingrinājuma noslēgumu izvēlieties atkarībā no tā, kā vēlaties turpināt sesiju. Ja nepieciešams, lai grupa būtu mierīga, pasīva, atstājiet doto norāžu secību. Ja vēlaties turpināt ar aktīviem uzdevumiem, samainiet divas pēdējās norādes vietām – pabeidziet ar enerģijas pilno staigāšanu.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

Kas mainījies:

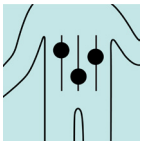
- Tajā, kā uztverat un sajūtat cilvēkus?
- Veidā, kā uztverat citu cilvēku skatienus?
- Jūsu garastāvoklī, noskaņojumā?
- Kopējā noskaņojumā, gaisotnē telpā?

Piezīmes

Brīvi izņemiet kādas daļas un saīsiniet vai arī paplašiniet šo vingrinājumu, izgudrojot un pievienojot vēl citus uzdevumus. Interesei varat ieslēgt soļu skaitītāju un izmērīt, cik dalībnieki ir nostaigājuši šī vingrinājuma laikā. Atkarībā no grupas interesēm un radošuma šo uzdevumu var paildzināt līdz vienai stundai vai pat ilgāk.

Uzdevuma autore ir Inese Ločmele – somatika.lv.

IZZINĀT SAVU BURBULI | 5 MIN



Īsumā

Uzmanības pievēršana savai personīgajai telpai un tam, kā to ietekmē cilvēki un objekti.

Uzdevuma izklāsts

Apsēdieties vai nostājieties ērti un pievērsiet uzmanību savai personīgajai telpai ap sevi, ko dažkārt dēvē par "savu burbuli".

Kā jūs uztverat savu personīgo telpu: kāda ir tās forma, izmērs, vai tā sniedzas visos virzienos, cik caurlaidīga tā ir, vai tai ir krāsa un tamlīdzīgi. Jums nav nekas tajā jāmaina, vienkārši saproties, kāda tā ir.

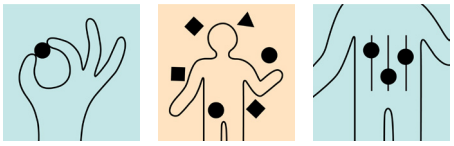
Pastaigājieties pa istabu vai zāli un pievērsiet uzmanību savai personīgajai telpai. Vai kaut kas mainās? Vai citi cilvēki un objekti, ar kuriem jūs sastopaties, ietekmē jūsu personīgo telpu? Ja jā, tad kuri aspekti, piemēram, objektu lielums, krāsa, daudzums. Apstājieties un padalieties ar pieredzi.

Piezīmes

Šis uzdevums ir noderīgs, lai iesildītos vai ik pa laikam vērstu dalībnieku uzmanību uz viņu sajūtām.

Saskaņā ar Rūdolfu Lābanu, mums visiem ir kinesfēra. Viņš to definē kā "sfēru ap ķermeni, kuras perifēriju var viegli aizsniegt ar izstieptām ekstremitātēm, nemainot savu stāvēšanas vietu". Personīgā telpa nav tas pats, kas kinesfēra. Tomēr tā var kalpot kā noderīga atsauce: vai attiecībā pret manu kinesfēru mana personīgā telpa ir mazāka, lielāka vai tāda pati?

AUGŠĀ UN LEJĀ | 2 MIN



Īsumā

Vingrinājums labi noder pēc ilgstošas sēdēšanas.

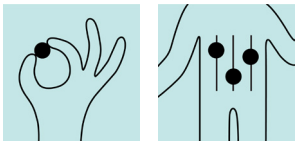
Uzdevuma izklāsts

Nostājieties stāvus pozīcijā, no šīs pozīcijas nolaidieties guļus pozīcijā un atkal piecelieties. Brīvi improvizējiet un atrodiet veidus, kā no stāvus pozīcijas nolaisties guļus – droši tupieties, sēdieties, griezieties, velieties, atbalstieties ar rokām vai izmantojiet jebkuru citu variantu. Galvenais, sajūtiet katru ķermeņa daļu, izpildiet vingrinājumu lēnām, meklējot vieglāko veidu, kā nogulties un atkal piecelties.

Jautājumi procesā

- Kā varat izmantot savas rokas, lai balstītos un palēninātu šo procesu?
- Kā varat atvieglot piezemēšanos, nepieskaroties ar rokām grīdai?

SASPRINGT UN ATSLĀBT | 20 MIN



Īsumā

Vingrinājums aizgūts no Grīnberga (Grinberg) metodes. Tas māca sasprindzināt dažādas ķermeņa daļas un atslābināties, kā arī pamanīt, kā saspringums vai atslābums ietekmē mūsu emocijas un prāta stāvokli.

Uzdevuma izklāsts

Nostājieties uz abām pēdām, sajūtiet pamatu zem kājām, aizveriet acis.

Pievērsiet uzmanību savai elpai – kā tā notiek un ar kurām ķermeņa daļām jūs elpojat. Padziļiniet elpu.

Saliecot un iztaisnojot ceļus, ļaujiet sev papurināties, vienlaikus elpojot dziļāk nekā ierasts (1–2 minūtes).

Apstājieties, turpiniet elpot dziļi un pievērsiet uzmanību tam, ko sajūtat augumā (1 minūte).

Sasprindziniet savas pēdas (3 sekundes) un atslābiniet tās. Turpiniet dziļo elpošanu un apziniet sajūtas pēdās pēc sasprindzinājuma atlaišanas.

Sasprindziniet ceļus (3 sekundes) un atslābiniet tos. Kādas sajūtas ir ceļos pēc sasprindzinājuma atlaišanas?

Turpiniet līdzīgi – sasprindziniet iegurni, tad vēderu, krustus, muguras augšdaļu, krūškurvi, plecu līniju, rokas, plaukstas, kaklu, seju, acis, galvu. Izvēlieties darbības virzienu – no galvas līdz pēdām vai otrādi.

Noslēgumā sasprindziniet visu ķermeni (3 sekundes) un atslābiniet. Elpojiet dziļi un sajūtiet sevi pēc sasprindzinājuma atlaišanas. Sajūtiet telpu sev apkārt (3 minūtes).

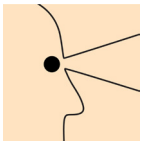
Varat aicināt dalībniekus vienā vārdā vai vienā teikumā dalīties ar savu fizisko pieredzi pēc šī uzdevuma, arī par to, kā viņi pieredz telpu.

Piezīmes

Ļoti īsa variācija – varat aicināt sasprindzināt un atslābināt visu ķermeni vairākas reizes pēc kārtas. Pēc tam vēlams dot laiku (apmēram 3 minūtes) stāvēt vai gulēt atslābināti, elpot dziļi un pievērst uzmanību sajūtām.

Garāka variācija – uzdevumu ir iespējams veikt vēl detalizētāk, piemēram, sasprindzinot arī pēdu, potīti, apakšstilbu, augšstilbu utt.

VADĪT UN SEKOT | 20 MIN



Īsumā

Izmantošanai tiešsaistē paredzēts uzdevums, lai praktizētu vadīšanu un sekošanu. Uzdevuma izpildei nepieciešama iespēja konferences zvana laikā grupu sadalīt pa pāriem vai mazākām grupām vai arī iespēja dalībniekam redzēt vienlaicīgi tikai viena cita dalībnieka ekrānu. Ar vingrinājuma palīdzību var mācīties empātiju, atbildību un skaidru komunikāciju, esot līdera lomā, kā arī labāk apzināties savas rīcības tendences un modeļus, nonākot sekotāja vai izpildītāja lomā.

Uzdevuma izklāsts

Iesildiet grupu, aicinot dalībniekus kustēties tā, kā viņi paši vēlas, atvēlot tam piecas minūtes. Rosiniet viņus pievērst uzmanību sava ķermeņa vajadzībai pastiepties, aslābināties un tamlīdzīgi, tā spēcinot prāta kontaktu ar ķermeni.

Sadaliet dalībniekus pa pāriem, izmantojot jūsu izmantotās konferenču zvanu platformas funkcijas. Pārī viens dalībnieks piecas minūtes kustas kā vēlas, savukārt otrs dalībnieks veic tās pašas kustības, ko rāda viņa partneris.

Pēc piecām minūtēm dalībnieki mainās lomām. Pēc uzdevuma izpildes aiciniet dalībniekus dalīties ar pieredzi vai nu savā pārī, vai ar visu grupu.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

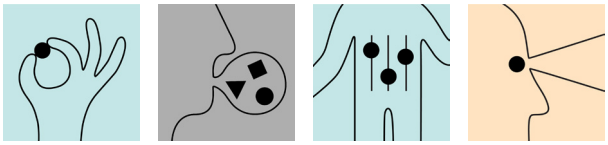
- Kā bija kustēties, apzinoties, ka kāds jūs atdarina? Par ko tai brīdī domājāt?
- Ko novērojāt, skatoties sava partnera kustībās? Varbūt ievērojāt kādus sev ierastus kustību modeļus, tendences?
- Kā jutāties, sekojot vadītāja kustībām? Kā bija novērot un izpildīt partnera kustības?

Piezīmes

Šo uzdevumu var vadīt arī klātienē, iekštelpās vai laukā.

Variācija – pirmais partneris kustas piecas minūtes, bet otrs tikai vēro. Pēc tam vērotājs kustas, atceroties, kā kustējās viņa partneris – atveido kustību raksturu, izpilda kādas konkrētas kustības, žestus un tamlīdzīgi.

KONTAKTS UN VĀRDS | 20 MIN



Īsumā

Labs un jaudīgs uzdevums pirmajai nodarbībai – kā visa procesa iesākums. Tas palīdz iepazīties un izveidot emocionālu un fizisku kontaktu dalībnieku starpā.

Uzdevuma izklāsts

Iesildīšanās daļā dodiet dalībniekiem šādus norādījumus:

> Pastaigājieties pa telpu, ejot tur, kur ir vairāk brīvas vietas. Ieskatieties acīs pretimnācējiem. Sasveicinieties ar pretimnācējiem, viegli pieliecot galvu. Sasveicinieties ar pretimnācējiem, paspiežot viens otra roku un nosaucot savu vārdu.
>
> Staigājot pa telpu, tiklīdz kā izveidojat ar kādu acu kontaktu, pienāciet viens otram tuvāk un pieskarieties ar plecu pie pleca. Sajūtiet viens otru uz mirkli un dodieties tālāk.
>
> Kad, staigājot pa telpu, izveidojas acu kontakts ar kādu, pienāciet tuvāk un apskaujieties tā, it kā nebūtu redzējušies 100 gadu. Sajūtiet viens otru uz brītiņu, un dodieties tālāk.

Vārda nosaukšana:

Aiciniet dalībniekus izveidot apli, sastājoties tuvu viens otram.

> Viens pēc otra ienāciet apļa vidū.
>
> Saņemiet uzmanību no visas pārējās grupas.
>
> Izziniet, kā ir pieredzēt, ka visa uzmanība ir vērsta tikai uz jums.

Nosauciet savu vārdu gana skaļi, lai visa grupa to sadzird.

Atgriezieties aplī, dodot vietu nākamajam dalībniekam.

Uzdevums pārējai grupai:

Esiet tik atbalstoši, pieņemoši un uzmanības pilni uz vidū esošo, cik vien iespējams. Atslābinieties un pētiet, kas jums palīdz šādu uzmanības, atbalsta un pieņemšanas pilnu attieksmi radīt un noturēt.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

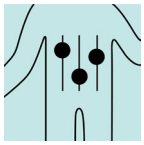
- Ko mācījāties no savas un citu pieredzes vārdu apļa uzdevumā?
- Kas palīdzēja un motivēja doties apļa vidū?
- Kas palīdzēja apļa vidū palikt ilgāk?
- Kas jums palīdzēja būt atbalstošam, esot apļa sastāvā?
- Varbūt bija kādas darbības, ko veica apļa vidū esošais, kas pievērsa jūsu uzmanību un raisīja apceri?
- Ko paņemsiet līdzi sev no šī uzdevuma pieredzes?

Piezīmes

Uzdevums ir piemērots grupai, ne lielākai par 20 cilvēkiem. Ir iespējams izlaist iesildīšanās daļu, taču nenovērtējiet par zemu vārda apļa emocionālo jaudu – dalībniekiem ir nepieciešams atbalsts un iedrošinājums ieiet aplī. Grupas procesa vārdā dariet visu to labāko, lai apļa vidū savu vārdu nosaukt ienāk katrs grupas dalībnieks.

Uzdevuma autore ir Inese Ločmele (somatika.lv).

MANS AUGUMS IR... | 40+ MIN



Īsumā

Pašapzināšanās uzdevums ar zīmēšanas elementiem, aizgūts no mākslas terapijas. Jums būs nepieciešamas A3 vai lielākas papīra lapas katram dalībniekam, zīmēšanas rīki, rakstāmlietas.

Uzdevuma izklāsts

Iesāciet ar nelielu, vadītu sevis sajušanu:

> Apsēdieties ērti, aizveriet acis un ieelpojiet dažas dziļākas ieelpas. Sajūtiet savu augumu. Iztēlojieties, ka varat izstaigāt caur savu ķermeni un redzēt, kas tur notiek. Pakāpeniski virziet savu uzmanību no galvas uz leju caur ķermeni līdz pat potītēm. Veltiet tam aptuveni piecas minūtes.

Lūdziet katru dalībnieku paņemt papīra lapu un uzzīmēt sava ķermeņa kontūru. Ja jums ir tam nepieciešamā vieta, laiks un materiāli, varat iedot dalībniekiem lielizmēra papīra lapas un aicināt apvilkt vienam otra reālo ķermeņa kontūru, piemēram, dalībniekam apguļoties uz papīra lapas. Dodiet grupai turpmākās norādes:

> Vērsiet savu uzmanību atkal uz augumu, vērojiet tur esošās fiziskās sajūtas un arī emocijas. Iezīmējiet tās ķermeņa kontūrā. Tā būs kā karte, kurā būs atzīmēts, kas notiek jūsu augumā. Izvēlieties atbilstošākās krāsas, rakstus un attēlus, lai apzīmētu pamanīto.
>
> Kad pirmā sajūta šādi notverta un uzzīmēta, atslābinieties un meklējiet nākamo sajūtu – no galvas līdz pat kāju pirkstu galiņiem. Vērojiet, meklējiet sajūtas visā ķermenī – rokās, krūtīs, vēderā, gurnos, kājās, pēdās. Kādreiz iespējams atrast sajūtu tikai vienā vietā, bet citreiz – vairākās vienlaikus.

Atrodiet vismaz sešas līdz astoņas sajūtas: vēsi vai auksti, silti vai karsti, sāpīgi, patīkami, skumji, apmierināti, kaitinoši, mīloši, vāji vai spēcīgi, bailīgi vai drosmīgi, saspringti vai atslābināti, mīksti un brīvi, satraukti, mierīgi utt.

Pēc katra atraduma dodiet sev vismaz vienu minūti to apjaust, pieredzēt un uzzīmēt.

Blakus auguma kontūrai izveidojiet kartes leģendu, nosaucot vārdā, kas tika atrasts. Iespējams, viena un tā pati sajūta atkārtojas vairākās vietās uz kartes, iespējams, tā atrodama tikai vienā vietā. Nav nepareizā vai pareizā veida, kā šo karti zīmēt.

Noslēgumā varat aicināt dalībniekus dalīties ar kartes veidošanas pieredzi un saviem atklājumiem pārī, mazā grupiņā vai visā lielajā grupā.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

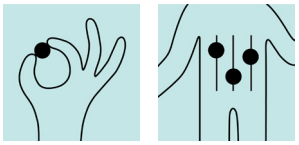
- Ko ievērojāt, kad aplūkojāt sava auguma karti?
- Varbūt atradāt kādas saistības vai jaunu izpratni par kādu zināmu lietu?
- Varbūt izdevās saredzēt sakarības starp to, kas uzzīmēts kartē un to, kas notiek jūsu dzīvē plašākā nozīmē?

Piezīmes

Šis ir labs ievada uzdevums, lai atjaunotu, spēcinātu prāta kontaktu ar ķermeni, lai ieklausītos auguma signālos un gudrībā. Radītās kartes un to radīšanas pieredze var būt labs pamats diskusijai par to, kāda nozīme ir sava auguma signālu apzinātībai, kāda jēga ir ieklausīties savā ķermenī, un kā tas var ietekmēt ne tikai mūsu personīgo, bet arī sociālo un profesionālo dzīvi.

Atkarībā no tā, kādas ir grupas attiecības ar kustēšanos, pirmo daļu, kad notiek ķermeņa vērošana bez zīmēšanas, var novadīt arī, dalībniekiem esot brīvi izvēlētā kustībā, piemēram, mūzikas pavadībā.

PACEL ROKAS IEELPĀ | 1 MIN



Īsumā

Vingrinājums elpas un ķermeņa apzinātības veicināšanai. Dalībniekiem būs nepieciešams krēsls vai kāda vieta, uz kuras iespējams apsēsties.

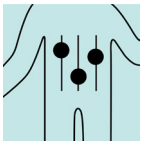
Uzdevuma izklāsts

Piecelieties kājās vai apsēdieties un sajūtiet pēdas pie zemes. Pievērsiet uzmanību savai elpošanai, neko nemainot tajā. Ieelpā paceliet rokas, izelpā – nolaidiet. Izpildiet vingrinājumu trīs reizes. Pavērojiet, kā sajūtat sevi fiziski, emocionāli.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kā pieredzējāt šo uzdevumu?
- Ko ievērojāt savā elpā?
- Vai kaut kas mainījās pēc trīs šādu dziļāku un apzinātāku elpu cikla?

SAZEMĒŠANĀS | 1 MIN



Īsumā

Vingrinājums aizgūts no Aleksandra (Alexander) tehnikas, un piemērots spriedzes mazināšanai.

Uzdevuma izklāsts

Apsēdieties uz krēsla malas. Sajūtiet sēžas kaulus. Lēnām virzieties uz priekšu un atpakaļ. Pamēģiniet to darīt ar minimālu piepūli vēderā, gurnos, muguras augšdaļā un augšstilbos. Elpojiet brīvi.

APKUSTI JEB SMOVE!® | 20 MIN

Īsumā

Kustēšanās pie mūzikas un apstāšanās uz katru tās sitienu. Šī ir Grīnberga metodes dejiskā daļa, pieredzama grupā vai tiešsaistē.

Uzdevuma izklāsts

Pirms uzdevuma sagatavojiet enerģisku mūziku ar skaidri dzirdamiem sitieniem un ritmu. Jums būs nepieciešams mūzikas atskaņotājs.

Aiciniet dalībniekus sekot vingrinājuma APTURI KUSTĪBU JEB APKUSTI! - sMove® četriem pamatnoteikumiem:

- Elpojiet dziļāk nekā ierasts.
- Kustība apstājas uz katru mūzikas sitienu.
- Pēc katras apstāšanās kustība sākas no jauna un ir citādāka.
- Kustība sākas no auguma, ne izplānoti prātā – mēģiniet neplānot nākamo kustību, ļaujiet sev vienkārši kustēties, uzticieties, ka ķermenis sajutīs ritmu.

Paskaidrojiet, ka pie katras jaunas mūzikas tiks doti papildu uzdevumi. Turpmāko instrukciju variācijas:

Kustiniet plaukstas un pēdas.
Elkoņus un ceļus.
Mugurkaulu.
Roku un kāju pirkstus.
Visu kreiso pusi, atslābinot labo. Tad mainiet puses.
Kreiso roku un labo kāju. Tad mainiet puses.
Augšdaļu, apakšdaļu tiecoties maksimāli atslābināt.
Kustiniet seju.

Droši varat radīt un piedāvāt jaunus papildu uzdevumus.

Visa vingrinājuma laikā atgādiniet dalībniekiem pamatnoteikumus: elpot dziļāk, apstāties precīzi, pēc apstāšanās kustēties citādi, kā arī nepārcensties – pildīt uzdevumu vieglāk.

Pēc katras dziesmas aiciniet dalībniekus nostāties atslābināti, elpot dziļi un novērot ķermeniskās sajūtas, jo īpaši vietās, kuras tikko tika kustinātas.

Jautājumi procesā

- Kā varat kustēties ar mazāko piepūli?
- Kā varat kontrolēt, bet būt atslābinājušies?
- Kur un kā vēl neesat kustējušies?

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kas jums palīdzēja pievērst uzmanību un to sadalīt uz dažādiem aspektiem vienā un tai pašā laikā?
- Kā pieredzējāt enerģijas tērēšanu aktīvi kustoties, vienlaikus ar enerģijas uzņemšanu elpojot un kustoties atslābināti?
- Ko iemācījāties no šī uzdevuma?

Piezīmes

Uzdevumu būtība ir veicināt spēju sadalīt uzmanību uz vairākiem aspektiem vienlaikus, saglabājot fiziskumu (‘neaizejot prātā’), tai pat laikā arī sazemējoties jeb vēršot prāta uzmanību uz ķermeni.

Ieteicams mūziku atskaņot skaļi.

Ja dalībniekiem ir kādas fiziskas sāpes ķermenī, iesakiet nekustēties tā, ka sāpes paliek stiprākas. Atgādiniet rūpēties par sevi.

Palīdziet dalībniekiem saprast, kad ir jāapstājas, sakot “Stop” vai plaukšķinot ritmā.

Ja jūs interesē šīs metodes būtība, ieskatieties tās radītāja Avi Grīnberga stāstījumā par to.

ACU ATPŪTINĀŠANA | 1 MIN

Īsumā

Veselīgs vingrinājums – jo īpaši pēc garas dienas pie datora.

Uzdevuma izklāsts

Atbrīvojiet rokas un izpuriniet tās. Tad saberzējiet plaukstas, lai tās sasiltu.

Uzlieciet plaukstas uz acīm, it kā tās būtu kompreses. Ļaujiet acīm atpūsties tumsā. Neaizžmiedziet acis – atslābiniet tās, ļaujiet tām tumsā kādu laiku atpūsties. Iespējams, ka no sākuma redzēsiet dažādas krāsas un rakstus acu priekšā. Tas nozīmē, ka redzes nervs vēl joprojām ir aktīvs. Turpiniet elpot un ļaujiet šīm bildēm palēnām izzust.

Dziļi ieelpojiet un noņemiet plaukstas no acīm. Lēnām tās atveriet. Ļaujiet gaismai ienākt jūsu acīs tā vietā, lai aktīvi mēģinātu saskatīt pasauli. Bez steigas.

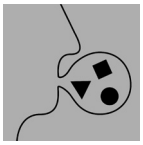
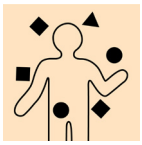
Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kas notiek ar jūsu uztveri un interpretāciju par ārpasauli, kad aizverat un atslābināt acis?

Piezīmes

Šis vingrinājums nāk no Beitsa (Bates) metodes. Arī Feldenkraisa (Feldenkrais) metode un Aleksandra tehnika piešķir lielu nozīmi acu apzinātībai.

SOMATISKĀS ASOCIĀCIJAS | 20 MIN

Īsumā

Caurviju prasmju nosaukšana un iemiesošana, lai veicinātu refleksiju un izpratni par dažādām prasmēm un to, kā tās atspoguļojas ķermeņa pozās, kustībās, mijiedarbībā ar citiem ķermeņiem.

Uzdevuma izklāsts

Aiciniet dalībniekus ieņemt ērtu pozīciju stāvus, sēdus vai guļus.

Lūdziet viņus vienu minūti izpurināt savu ķermeni, atslābināti un ritmiski ieliecoties ceļos un tos iztaisnojot, un sajust augumu pēc šīs purināšanās. Piedāvājat pastiepieties tur un tā, kā ķermenis viņiem prasa, lai justos ērti, labi un atbrīvoti.

Pēc šīs nelielās prāta sazemēšanas ķermenī nosauciet dalībniekiem dažādas caurviju prasmes. Izvēlieties tās, uz kurām uzsvars tiek likts mācību kursā kopumā.

Aiciniet dalībniekus sajust, kā prasmju nosaukšana rezonē viņu augumā– kādu pozu ķermenis vēlas ieņemt, kā kustēties, kādas asociācijas, tēli, teikumi, varbūt fiziskās sajūtas un emocijas rodas.

Prasmes sauciet pa vienai, pēc katras prasmes nosaukšanas un sajušanas ķermenī dodot iespēju dalībniekiem dažos vārdos dalīties ar pārējo grupu. Iedrošiniet dalībniekus fiziski ieņemt pozas vai kustēties atbilstoši tam, kā katra no caurviju prasmēm rezonē viņu ķermenī.

Pēc katras prasmes sajušanas un iemiesošanas ir vēlams izpurināt ķermeni.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kāda ir saistība caurviju prasmēm ar cilvēka ķermeni un kustību?

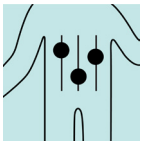
- Kā caurviju prasmes vai to trūkums atspoguļojas cilvēka ķermenī un kustībās? Vai varat sniegt piemērus?

- Kādi ir labākie caurviju prasmju apgūšanas un attīstīšanas veidi?

Piezīmes

Varat turpināt šo uzdevumu ar diskusiju par caurviju prasmēm, definējot un sīkāk aprakstot jūsu grupai interesējošās caurviju prasmes. Šis uzdevums var būt noderīgs mācību kursa pašā sākumā – kā ievads, kas veicina domāšanu par caurviju prasmēm.

3 MINŪŠU ATIESTATĪŠANA | 3 MIN



Īsumā

Leģendārās kontaktimprovizācijas pasniedzējas Nensijas Stārkas Smitas radīts vingrinājums enerģijas atjaunošanai. Vajadzīgas tikai trīs minūtes, lai mainītu savu pašsajūtu!

Uzdevuma izklāsts

Aiciniet dalībniekus atrast brīvu vietu telpā:

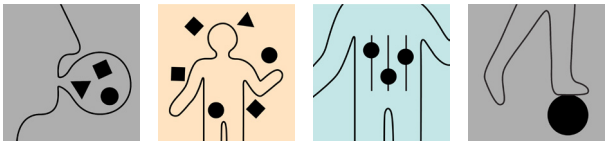
> Izstiepiet rokas, lai saprastu, cik daudz jums ir vietas.
>
> Vingrinājumam ir trīs daļas:
>
> Pirmajā minūtē kustieties tik ātri, cik spējat, skrieniet uz vietas, leciet, pietupieties, atspiedieties uz rokām un tamlīdzīgi.
>
> Otrajā minūtē stāviet pilnīgi mierīgi. Nedrīkst pieļaut pat sīkāko kustību.
>
> Trešajā minūtē lieciet lietā savu balsi – klusāk vai skaļāk, skaidrāk vai neskaidrāk, čukstot, dziedot vai beigās kaut kliedzot. Un tā veselu minūti.

Vadot šo vingrinājumu grupai, vispirms izstāstiet, kas būs jādara katrā vingrinājuma daļā, pēc tam pildiet vingrinājumu bez pauzēm un skaidrošanas.

Piezīmes

Vingrinājums labi iederas nodarbības vidū. Ja vingrinājums tiek pildīts nodarbības sākumā, kad dalībnieki vēl nav iesildījušies, nav vēlams forsēt – tā var tikai sev kaitēt.

BŪT SAZEMĒTIEM | 40+ MIN



Īsumā

Iespēja mācīties būt sazemētiem, kamēr esam mentāli un emocionāli aktīvi iesaistīti ārpasaulē. Uzdevums ietver arī nevardarbīgās komunikācijas praksi. Jums būs nepieciešams spogulis un rakstāmlietas katram dalībniekam.

Uzdevuma izklāsts

Aiciniet dalībniekus izdarīt šo:

> Paskatieties uz sevi spogulī. Ar cieņu, kā uz labu draugu. Iztēlojieties, ka kādam raksturojat šī drauga sejas vaibstus un detaļas aprakstošā, nevērtējošā veidā – domās pastāstiet par sejas formu, vaigiem, acu krāsu, skropstu garumu un uzacu biezumu, par ausīm, sejas ādas atšķirībām dažādās vietās.
>
> Pēc tam atrodiet sev partneri un raksturojiet viņam šī cienījamā cilvēka seju, ko iepriekš vērojāt spogulī. Dariet to aprakstošā veidā, nevērtējiet, netiesājiet.

Tad partneri mainās lomām.

Varat dot dalībniekiem piecas minūtes, lai individuāli pierakstītu pieredzēto un savas atziņas. Varat arī uzreiz aicināt dalībniekus dalīties pārdomās ar savu partneri un pēc tam ar visu grupu. Iespējams, dalībnieki aktualizēs tematu par nevērtējošu pieeju komunikācijā. Atkarībā no diskusijas gaitas, var būt noderīgi lūgt dalībniekus vēlreiz veikt šo pašu uzdevumu, taču ar citu partneri.

Pēc tam aiciniet dalībniekus atrast citu partneri uz dažām minūtēm, ar kuru izpildīt nākamo uzdevumu. Lūdziet viņus stāvēt uz abām pēdām ērtā attālumā vienam no otra. Uzdevums ir vienam partnerim pastāstīt otram par kādu sev mīļu un dārgu cilvēku – vecmāmiņu, vectēvu,

meitu, mazdēlu, skolotāju. Stāstīšanas un klausīšanās laikā atgādiniet dalībniekiem sajust abas pēdas pie zemes un pievērst uzmanību arī citām fiziskām sajūtām savā augumā. Dodiet divas minūtes katram runātājam. Pēc tam var notikt īsa dalīšanās ar savu partneri un visu grupu.

Aiciniet dalībniekus atkal atrast sev jaunu partneri. Piedāvājiet viņiem apsēsties abiem ērtā attālumā vienam no otra un atslābināties. Pēc jūsu signāla dalībniekiem pārī ir jānotur acu kontakts aptuveni vienu minūti. Vērsiet dalībnieku uzmanību gan uz acu kontaktu ar partneri, gan uz sevi: savu elpu, sajūtām, jūtām, domu plūsmu. Noslēdziet ar dalīšanos pārī un visā grupā.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kas jums palīdzēja palikt kontaktā ar sevi pašu, kamēr bijāt aktīvā kontaktā ar ārpasauli vai nu stāstot, vai klausoties, vai skatoties?

- Kas bija grūtākais, kad kaut kas ir jāraksturo bez vērtēšanas?

- Un kas bija vieglākais? Kā jums šķiet, kādēļ?

- Ko guvāt no šī uzdevuma?

Piezīmes

Uzdevums gūst dziļumu izpratnē un pieredzē, ja to atkārto ar vairākiem partneriem. Šīs aktivitātes raisa daudz emociju, tāpēc ir ļoti ieteicams vienmēr iekļaut dalīšanos ar partneri un visu grupu. Tas palīdz izdzīvot šīs emocijas, kā arī dod iespēju dzirdēt citu pieredzes, kas bieži vien ir nomierinoši.

Vingrinājuma pirmās daļas autore ir Tea Rica (Thea Rytz) (thearytz.ch).

KUSTĪBU ESPRESO | 1 MIN

Īsumā

Vingrinājums ķermeņa pamodināšanai.

Uzdevuma izklāsts

> Baudiet kustību espreso, lai kā to arī saprotat. Kas jums nepieciešams, lai pamostos? Kādas kustības nāk prātā, domājot par kafiju, – gribas lēkāt, pakratīties vai pastaipīties? Dariet jebko, kas ienāk prātā, kas jūs uzmundrina.

Improvizējiet vienatnē un kopā ar citiem.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kuras kustības bija tās, kas vislabāk palīdzēja jums atgūt enerģiju? Tas ir svarīgi, lai apzinātos sava ķermeņa vajadzības.
- Kā varat sevi atbalstīt caur kustību?
- Vai, kā un kad varat šo uzdevumu pielietot ikdienā?
- Kā pauzes ieturēšana ietekmē gaisotni?
- Kā pauzes ieturēšana ietekmē darba procesa vadību?

PUTNU VĒROŠANA | 1 MIN

Īsumā

Vingrinājums uzmanības sadalīšanai.

Uzdevuma izklāsts

Šis vingrinājums var aizņemt maz laika, var aizņemt vairāk laika un var būt kā plūstoša pāreja uz citu vingrinājumu. Vingrinājuma būtība ir pievērst uzmanību vairākām darbībām vienlaikus un izdomāt arvien jaunas un jaunas kustības.

Ieņemiet ērtu sēdus pozīciju.

Pievērsiet uzmanību kādam konkrētam punktam, ne pārāk tālu no vietas, kur atrodaties. Vērojiet to ar atslābinātu skatienu. Nenovēršot acis no punkta, sāciet apļot galvu. Kustieties tik lēni vai ātri, cik vēlaties, nenovēršot acis no punkta. Atslābiniet sakodienu.

Kādas vēl kustības būtu iespējams izpildīt, turpinot apļot galvu un nenovēršot skatienu no punkta? Kā kustības padarīt līganākas, vieglākas, plūdenākas? Kā atslābināt uzmanību un vai tas iespējams, ja skatiens tiek fokusēts uz punktu?

Dažas sekundes pasēdiet mierā.

KLĪSTOŠAIS SKATIENS | 5 MIN

Īsumā

Vingrinājums Aleksandra un Grinberga tehnikā prāta sazemēšanai.

Uzdevuma izklāsts

Atslābiniet skatienu un ļaujiet tam klīst visapkārt. Kad tas izdevies, atveriet un aizveriet muti. Izpildiet abas darbības vienlaikus. Kad izdevies arī tas, izvērsiet pēdas sāņus un atkal savienojiet kopā, saskaņojot to ar ieelpu un izelpu. Izpildiet visas trīs darbības vienlaikus. Vingrinājuma laikā neaizturiet sasprindzinājumā elpu, elpojiet visu laiku. Pievērsiet uzmanību dažādām ķermeņa daļām un kustībām, tas palīdzēs sazemēt prātu.

AUTENTISKĀ KUSTĪBA | 40+ MIN

Īsumā

Autentiskā kustība ir vienkārša, uz sevis sajušanu orientēta prakse, ko veic ar aizvērtām acīm, visbiežāk vismaz viena vērotāja klātbūtnē.

Uzdevuma izklāsts

Darbs notiek pāros, un lomas tiek mainītas pēc pilna kustību, refleksijas un dalīšanās cikla.

Viens no partneriem kustas ar aizvērtām acīm. Otrs ir klātesošs vērotājs. Pirmā partnera kustības balstās uz iekšējiem impulsiem. Nav svarīgi, kā kustība izskatās. Uzdevums nav radīt priekšnesumu vērotājam. Svarīgākais ir tas, lai impulsi kustībai nāktu no iekšienes. Skaņas un apstāšanās ir gan pieļaujamas, gan vēlamas.

Kustēšanās daļas laiks var ilgt 7–20 minūtes. Iesācējiem piemērotāks būs īsāks laika periods.

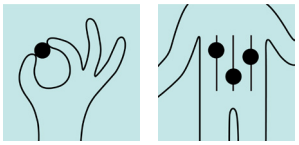
Pēc kustēšanās ar aizvērtām acīm, cilvēkam, kurš kustējās, ir piecas minūtes laika, lai reflektētu par šo kustību pieredzi, to apcerot vai aprakstot.

Pēc individuālās refleksijas pāris tiekas un dalās ar pieredzēto 5–7 minūtes. Dalīšanās mērķis ir aprakstīt pieredzi. Partneris, kurš kustējās, runā pirmais. Vēlams pieredzi aprakstīt tagadnes formā un pirmajā personā, piemēram, es sēžu uz grīdas, manī rodas aizkustinājums utt. Pēc tam, kad cilvēks, kurš kustējās, ir padalījies, ir laiks vērotāja refleksijai par pieredzēto.

Piezīmes

Šī ir ļoti īsa un vienkāršota Autentiskās kustības variācija. Autore: Mērija Stārka Vaithausa (Mary Starks Whitehouse).

SASPRINGTA SĒŽAMVIETA? | 1 MIN



Īsumā

Minūtes pauze no kognitīvā darba, lai sajustu, kustinātu un atslābinātu iegurni.

Uzdevuma izklāsts

Sēžot sajūtiet savus sēžas kaulus uz krēsla pamatnes.

Izvēlieties vienu sēžas kaulu, uz kura balstīties. Novietojiet otru kādā neierastā vietā blakus uz krēsla.

Atkārtojiet vēl un vēl otra sēžas kaula pārvietošanu no vienas vietas uz citu.

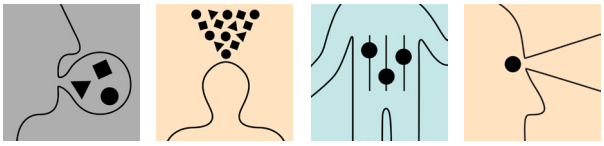
Ievērojiet, kā tas gan nodarbina, gan atslābina iegurni un atsvaidzina sēdēšanas pozas sajūtu.

Atkārtojiet uz otru pusi.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Vai jūtaties stīvs?
- Vai jūs vēlētos piecelties un pakustēties vēl mazliet vairāk?
- Vai ievērojāt, kā uzdevums palīdzēja pārnest uzmanību no prātā notiekošā uz ķermeni?
- Kā tas palīdz saglabāt veselību, kamēr strādājat?

LABĀK... | 20 MIN



Īsumā

Šis radošais uzdevums var tikt izmantots, lai izzinātu komunikācijas un līderības stratēģijas. Atkarībā no grupas mērķiem un virzības, to var vadīt arī kā vienkārši jautru spēli, lai uzmundrinātu dalībniekus.

Uzdevuma izklāsts

Šī uzdevuma pamatā ir teikuma "Labāk..." pabeigšana. Katrs grupas dalībnieks piedāvā darbību, lai pabeigtu teikumu. Nav ierobežojumu, kā teikums var tikt pabeigts, piemēram, labāk sadosimies rokās, labāk apskausim visgarāko, labāk dziedāsim dziesmu no beigām, labāk apspriedīsim nākamās prezidenta vēlēšanas, vienlaikus mirkšķinot acis, un tamlīdzīgi. Darbības ne tikai tiek ieteiktas. Grupa tās arī pilda līdz brīdim, kad kāds dalībnieks ierosina kaut ko citu.

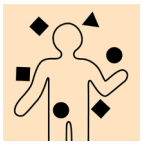
Grupa kā kopums ir atbildīga par uzdevuma plūsmu, savukārt katram atsevišķam dalībniekam ir iespēja ietekmēt procesu. Nekas cits šī uzdevuma ietvaros netiek apspriests – tiek tikai pildīti ieteikumi.

Šis uzdevums ir kā grupas pašregulācijas mehānisms, un, jo ilgāka ir aktivitāte, jo parādās plašākas iespējas, kā šo struktūru var izmantot.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kā dažādos veidos ir iespējams piedāvāt izmaiņas?
- Cik ilgi tika pildīti ieteikumi? Kuriem no tiem tika veltīts ilgāks laiks, kuriem mazāks, un no kā tas bija atkarīgs? Vai ieteikumu maiņā iezīmējās kāds noteikts ritms?
- Vai jūs vairāk iesaistījāties kā izpildītājs vai vairāk kā idejas piedāvātājs?
- Kas notiktu, ja šis uzdevums turpinātos visas dienas garumā?

APSTĀJIES, KAD ZINI | 20 MIN



Īsumā

Staigāšana domāšanas procesā un apstāšanās, kad atbilde ir atrasta. Uzdevums pielāgojams visdažādāko tematu izzināšanai.

Uzdevuma izklāsts

Dodiet dalībniekiem un sev laiku piecas minūtes ierasties ar visu savu būtību, darot to, kas šajā brīdī palīdz būt šeit un tagad.

Aiciniet dalībniekus staigāt pa telpu aptuveni četras minūtes. Staigāšanas laikā pajautājiet:

Kā izjūtat savu gaitu šodien?

Kā jūsu gaita informē jūs par to, kā jūtaties šodien?

Ja jūs vēlētos justies citādāk, kā jūsu gaita to varētu atbalstīt?

Kā jums būtu jāmaina sava gaita, lai mainītu to, kā jūtaties?

Apstājieties un sajūtiet atšķirību.

Atrodiet vietu telpā, kur vēlētos apstāties. Ejiet un apstājieties tur.

Izvēlieties jaunu vietu, kur varētu apstāties. Pēc mana aicinājuma dodieties pa taisnāko ceļu uz šo vietu. Ejiet!

Iešanu uz izvēlēto vietu atkārtojiet vairākas reizes, līdz pamanāt izmaiņas telpā un iekšējā sajūtā. Tam var dot aptuveni četras minūtes.

Ejiet un apstājieties paši sevis izvēlētā laikā.

Nākamreiz, lūdzu, apstājieties tad, kad būsiet atraduši atbildi uz manis uzdoto jautājumu:

Kādas ir jūsu attiecības ar laiku?

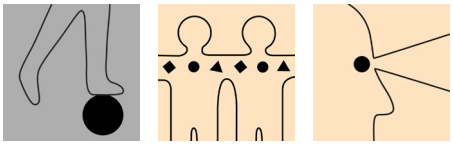
Kādas ir jūsu attiecības ar termiņiem?

Kuras ir jūsu stiprās puses?

Kā jūs savu laiku varētu izmantot visefektīvāk?

(Piedāvājiet dalībniekiem jautājumus, uz kuriem vēlaties, lai viņi aktīvi meklētu atbildes.)

LAIKA UN TELPAS IZJŪTA | 20 MIN



Īsumā

Grupas kompozīcijas uzdevums telpā un laikā. Iespēja dalībniekiem praktizēt prasmes lasīt ķermeņa valodu, mācīties sajust un pamanīt citus.

Uzdevuma izklāsts

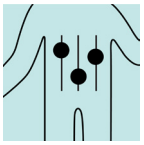
Lūdziet dalībniekus vairākkārt nostāties apļos dažādās telpas vietās. Viņiem ir jādodas uz telpas malām un tādā pašā laika posmā jāatgriežas aplī. Dalībnieki var atgriezties savā vai jebkurā citā vietā aplī. Uzsveriet, ka ir svarīgi, lai dalībnieku izvietojums telpā būtu vienmērīgs. Tad veiciet to pašu vingrinājumu, bet stājoties līnijās.

Tad aiciniet dalībniekus, staigājot vienmērīgi, piepildīt telpu. Rosiniet viņus mēģināt paredzēt, kur būs tukšums, kuru aizpildīt, dodoties uz tukšo vietu.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kādi ir jūsu ieradumi attiecībā uz laiku? Vai šī uzdevuma laikā vienmēr bijāt vai nekad nebijāt pirmie vai pēdējie aplī?
- Cik bieži uzņēmāties līdera lomu? Kā jūtaties, ja kāds cits ir pirmais?
- Vai līderis noteikti ir nepieciešams? Vai jūs paši varētu vienlaicīgi sanākt aplī vai līnijā?
- Kam galvenokārt pievēršat uzmanību – sev vai citiem?
- Kā varam savu uzmanību pārnest no sevis uz citiem, uz grupu kopumā un atkal uz sevi?

ĶERMEŅA SKENĒŠANA | 5+ MIN



Īsumā

Vingrinājums sevis sajušanai.

Uzdevuma izklāsts

Ieņemiet ērtu pozīciju – stāvus, sēdus, guļus, varat arī kustēties. Vairākas reizes dziļi ieelpojiet un izelpojiet. Pārnesiet savu uzmanību no apkārtējās vides uz iekšpasauli. Visvieglāk tas izdarāms aizvērtām acīm. Pavērojiet savu elpošanu. Iespējams, jūtat gaisu nāsīs, iespējams, krūškurvī vai vēderā. Nepiešķiriet tam nozīmi, vienkārši vērojiet.

Pievērsiet uzmanību galvas augšdaļai. Lēnām virziet uzmanību līdz pierei, tad līdz žoklim, zodam, kaklam un pleciem. Pie katras ķermeņa daļas nofokusējiet uzmanību, sajūtiet konkrēto daļu. Pievērsiet uzmanību augšdelmiem, tad lejup pa rokām – pirkstgaliem un tad atkal virziet uzmanību atpakaļ pa rokām līdz pleciem. Sajūtiet, kādas ir sajūtas kaklā, kādas – sirdī.

Turpiniet koncentrēt uzmanību uz krūškurvi, vēderu, gurniem, no augšstilbiem līdz pat potītēm, papēžiem un kāju pirkstgaliem. Vērojiet sajūtas.

Pievērsiet uzmanību elpošanai. Domās vēlreiz izceļojiet cauri visam ķermenim, jūtot, kuras ķermeņa daļas prasa īpašu uzmanību – kurās ir visvairāk dzīvības, kurās – vismazāk. Bez steigas atveriet acis.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

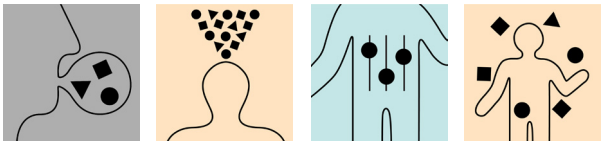
- Kurās ķermeņa daļās ieplūdis atslābums? Kur pamanījāt spriedzi?
- Varbūt sajutāt vēl kaut ko?
- Cik bieži jūs pievēršat uzmanību savām fizioloģiskajām un emocionālajām norisēm ķermenī?

- Kā prasme būt šeit un tagad var palīdzēt ikdienas darbā?
- Kā pauzes ieturēšana ietekmē gaisotni?
- Kā pauzes ieturēšana ietekmē darba procesa vadību?

Piezīmes

Šo uzdevumu iespējams paveikt īsākā un ilgākā laikposmā. To iespējams darīt stāvus, sēdus, guļus un arī kustoties.

TRĪS KANĀLI | 40+ MIN



Īsumā

Trīs pašizpausmes kanālu izziņa: kustība, zīmēšana un runāšana. Uzdevums veicams trīs dažādos veidos – vienatnē, ar partneri un ar visu grupu. Šis uzdevums var padziļināt izpratni par to, kā lietot šos trīs izpausmes veidus mācīšanās procesā, kā arī pašregulācijai. Jums būs nepieciešami rīki zīmēšanai: papīra lapas, zīmuļi, krītiņi, pasteļi vai krāsas.

Uzdevuma izklāsts

Uzdevumam ir četras daļas. Norādes dalībniekiem sniedziet pirms katras daļas. Aiciniet dalībniekus atrast sev partneri un izlemt, kurš būs partneris A, kurš – partneris B.

1. daļa

Partneri A ieņem vietu telpā, partneri B – gar telpas sienām un tā, lai redzētu savu partneri A.

Partnera A uzdevums ir dejot piecas minūtes. Atkarībā no grupas izpētes tematiem, dejai var dot virzību, nosaukumu vai motīvu.

Partnera B uzdevums ir vērot partnera deju un pamanīt, kā deja viņā rezonē, piemēram, kā partneris B to sajūt savā augumā, vai parādās kādas asociācijas, tēli, sajūtas un emocijas?

Rosiniet abus partnerus mēģināt izpildīt uzdevumu bez vērtēšanas, kritizēšanas (labi, slikti, patīk, nepatīk utt.). Nepieciešams tikai dejot vai arī tikai vērot.

2. daļa

Lūdziet dalībniekus piecās minūtēs uzzīmēt savu dejošanas vai dejas vērošanas pieredzi uz papīra. Uzsveriet, ka dalībniekiem nav

nepieciešamas zīmēšanas prasmes. Tas var būt pavisam abstrakts zīmējums, nepareizs, intuitīvs, sajūtu zīmējums – nav nepareizu variantu, kā uzzīmēt savu pieredzi.

3. daļa

Aiciniet dalībniekus atrast savu partneri un pārrunāt savu pieredzi. Viņi var parādīt viens otram savus zīmējumus, bet tas nav obligāti. Pajautājiet dalībniekiem, kas bija interesantākais šajā uzdevumā? Vai kaut kas jūs pārsteidza? Varbūt garlaikojāties? Varbūt parādījās neapmierinātība vai citas neērtas jūtas? Ko iemācījāties par sevi caur šo uzdevumu?

Dalībnieki mainās lomām un atkārto to pašu.

4. daļa

Veltiet aptuveni 10 minūtes laika, lai pārrunātu uzdevuma pieredzi visā grupā.

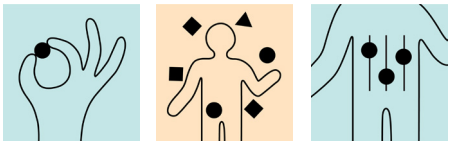
Noslēgums

Grupa var izveidot kopēju grupas zīmējumu uz vienas lielas papīra lapas.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Ko jaunu par sevi uzzinājāt?
- Kurš izpausmes veids jums ir vieglākais: kustība, zīmēšana vai saruna?
- Kurš izpausmes veids ir visizaicinošākais?
- Kāda veida izaicinājums tas ir?
- Vai šī pieredze ir saistāma ar to, kā jūs apgūstat jaunas lietas?

KO MAN VAJAG? | 5 MIN



Īsumā

Neliels mirklis pievērst uzmanību savām vajadzībām un trenēties par tām neaizmirst.

Uzdevuma izklāsts

Kas ir jūsu vajadzības šajā konkrētajā brīdī? Kas nepieciešams jūsu ķermenim? Izstaipīties, padzerties, varbūt pasnaust vai tieši otrādi – aktīvi izkustēties?

Ļoti iespējams, dažas no jūsu vajadzībām piepildīt nav iespējams uzreiz šeit un tagad. Bet varbūt kaut kas, kāda daļa no tām ir realizējama? Varbūt ir iespējams atrast kādu citu veidu, kā šīs vajadzības apmierināt? Ja jā, tad darām to! Jums ir piecas minūtes palīdzēt sev.

PAPILDINĀT SKATU | 20 MIN

Īsumā

Kompozīcijas uzdevums divās grupās, kuras viena otru papildina.

Uzdevuma izklāsts

Sadaliet dalībniekus divās grupās, katrai iedalot pusi no telpas. Sākumā dalībnieki atrodas gar telpas malām. Aiciniet vienu dalībnieku ieiet telpas centrā, izveidot vienkāršu pozu un sastingt tajā. Pārējie viens pēc otra konkrētajā telpā papildina esošo kompozīciju.

Kad abu grupu dalībnieki ir izveidojuši savu kompozīciju, aiciniet viņus aplūkot otras grupas radīto kompozīciju, joprojām paliekot savā pozā.

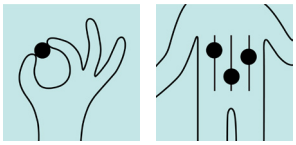
Tad piedāvājiet dalībniekiem citam pēc cita papildināt otras grupas kompozīciju, aizejot no savējās. Uzsveriet, ka tas jādara pa vienam.

Ja nepieciešams, procesa vidū varat aicināt dalībniekus uz nelielu diskusiju, pajautāt, ko viņi darītu citādāk, ja uzdevums turpinātos, un tad turpināt aktivitāti.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kāda veida papildināšanu jūs izmantojāt visbiežāk – atdarināt kādu, veidot pretstatu, tiekties spēcināt jau esošo ideju un tamlīdzīgi?
- Ko jūs iemācījāties par komunikāciju un sadarbību?
- Kas veicināja jūsu radošumu? Kas traucēja?
- Ko jūs paņemat priekš sevis no citu pieredzes vai no tā, ko novērojāt citos?
- Ko jūs izmēģinātu darīt citādāk, ja šo uzdevumu veiktu atkal?

MEKLĒJOT KOMFORTU | 20 MIN



Īsumā

Vienas pozas nomaiņa uz citu, meklējot ērtāko variantu. Uzdevums palīdz aktualizēt jautājumu par to, cik daudz uzmanības ikdienā pievēršam sava ķermeņa komfortam un vajadzībām.

Uzdevuma izklāsts

Norādes dalībniekiem:

> Atrodiet telpā vietu, kur gribētos pabūt kādu laiku. Apsēdieties vai nogulieties uz grīdas. Atrodiet šai brīdī visērtāko pozu. Izmēģiniet vairākus variantus, ja prasās. Dodiet sev laiku.
>
> Kad esat atraduši visērtāko pozu, vienkārši atslābinieties tajā. Ja vēlaties, ievelciet dziļāku elpu. Atslābiniet acis, atslābstiet visā augumā.
>
> Un nu ieklausieties savā ķermenī – vai ir kāda vieta, kas prasa uzmanību? Varbūt vēlaties izkustināt to? Bet pagaidām nemainiet neko. Tikai sajūtiet, kā ir. Varbūt sajūtat vēl kaut ko? Varbūt vēl kāda ķermeņa daļa pievērš sev uzmanību? Ieklausieties, sajūtiet.
>
> Un nu sajūtiet – vai jūs gribētu nomainīt esošo pozu? Ja jā, dariet tā! Mainiet pozu tur, kur tas prasās, neko vairāk. Atrodiet ērtumu atkal. Un apzināti sajūtiet to.
>
> Un nu sajūtiet, vai ķermenis atkal neaicina uz pārmaiņām. Kura ķermeņa daļa vēlas būt citur, citādāk? Kā? Kādā pozā tas iespējams? Vienkārši sekojiet ķermeņa signāliem un mēģiniet nepārtraukti būt iespējami komfortablā pozā.
>
> Atkārtojiet vēl vismaz trīs reizes.

Palēnām atrodiet noslēgumu – bez steigas, izjūtot pēdējo pozu. Atveriet acis, ja tās bija aizvērtas. Ja esat guļus, lēnām piecelieties sēdus. Aplūkojiet apkārtni – kur esat, ar ko kopā.

Noslēgumā dalībniekiem varat piedāvāt pierakstīt savas pārdomas un atziņas, uzzīmēt savu pieredzi vai arī atrast sev pāri vai nelielu grupu un pārrunāt turpmāk redzamos jautājumus.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Ko jūs jūtat šobrīd?
- Uz ko fokusēta jūsu uzmanība?
- Vai atceraties, uz ko bija vērsta jūsu uzmanība uzdevuma sākumā? Vai kaut kas ir mainījies?
- Kā jūs jūtat savu ķermeni tagad? Vai ir kas mainījies?
- Vai bija kādi pārsteigumi? Varbūt sagarlaikojāties? Varbūt kas negaidīts notika?

Piezīmes

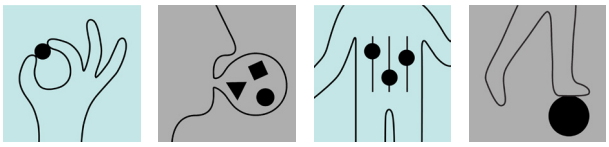
Šo uzdevumu var paveikt arī 10 minūtēs, tik ļoti neiedziļinoties dalībnieku sajūtās – vienkārši aicinot viņus vērst savu uzmanību uz sevi, savām sajūtām un vajadzībām.

Uzdevumu iespējams arī pagarināt līdz pat pusstundai, papildinot to ar vairākiem nelieliem papilduzdevumiem, piemēram, vērot dažādas ķermeņa daļas, pozu nomaiņu attīstīt uz sarežģītāku kustību, līdz pat dejas sekvencēm, darīt uzdevumu pāros, kur viens pilda, bet otrs aktīvi vēro, atbildot uz šādiem jautājumiem:

- Kā partneris vai partnere pieņem lēmumu mainīt pozu?
- Kā viņš vai viņa šo izvēli realizē?
- Kā mainās ķermeņa tonuss?
- Kādi tēli parādās vērojot?

Noslēgumā var iekļaut dalīšanos pārī un arī lielajā grupā.

ĒRTĪBA NEĒRTĪBĀ | 20 MIN



Īsumā

Spēja atrast komfortu, esot diskomfortā, var būt viena no veiksmes atslēgām publiskās uzstāšanās, sarunu vai sarežģītu situāciju risināšanā. Šajā uzdevumā mākslīgi tiek radīta neērta situācija, dodot iespēju dalībniekiem mācīties ar neērtību sadzīvot.

Uzdevuma izklāsts

Sadaliet dalībniekus pa pāriem, lūdziet apsēsties viens otram pretī ērtā attālumā un ērtā pozā.

Dodiet viņiem trīs minūtes laika skatīties viens otram acīs bez runāšanas. Atbalstiet dalībniekus, sakot:

> Tiklīdz kā piefiksējat kādu diskomfortu, pievērsiet tam uzmanību. Kur neērtības sajūta dzīvo jūsu ķermenī? Kādas fiziskās sajūtas jūsos rada emocionāls diskomforts? Nosauciet tās klusībā pie sevis. Vai tā ir spriedze, tonuss, tirpas, tauriņi vēderā, varbūt karstums, drebulis vai jebkāda cita sajūta?
>
> Iedziļinieties katrā sajūtā, cik vien iespējams. Sajūtiet tās raksturu, tekstūru. Domās aprakstiet katru sajūtu un tai pat laikā turpiniet lūkoties partnera acīs.
>
> Atļaujiet neērtībai pieaugt. Kā tā sevi izpauž? Varbūt jūtat saspringumu žoklī? Varbūt vēderā?
>
> Varat iztēloties sevi kā zinātnieku, kas pēta pats sevi. Novērojiet sajūtas, cik vien iespējams objektīvi. Mēģiniet nekritizēt un nevērtēt – vienkārši domās aprakstiet to, kas ir.
>
> Ja jums rodas vēlme smieties, runāt vai jebkādā veidā mazināt diskomfortu, centieties nepakļauties tai. Šī ir jūsu iespēja praktizēt iedziļināšanos sajūtās, ne izvairīšanos no tām.

Kad laiks ir pagājis, aiciniet dalībniekus pārrunāt savā pārī pieredzi, veicot šo uzdevumu. Ierosiniet padalīties par to, kā neērtība izpaudās ķermeniski.

Lielākajai daļai cilvēku ilgstoša acu kontakta uzturēšana rada diskomfortu, bet ne visiem – var būt vērtīgi uzklausīt to otru viedokli un to, kas viņiem palīdz justies ērti, veicot šādu uzdevumu.

Varat izmantot turpmāk redzamos jautājumus, lai padziļinātu diskusiju par mūsu attiecībām ar diskomfortu.

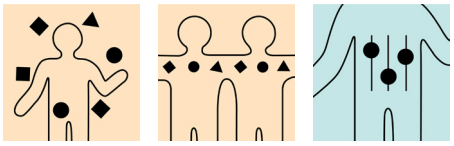
Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kas radīja neērtību?
- Vai varat padalīties ar gadījumu, kad izvairījāties no kādas situācijas, jo zinājāt, ka tas nozīmēs saskarties ar nepatīkamām emocijām?
- Vai jūsu darbā ir kāds cilvēks vai kāda situācija, no kuras jūs izvairāties, baidoties no diskomforta?
- Kāds ir šīs izvairīšanās rezultāts?
- Ja jūs nonāktu saskarsmē ar emociju vai situāciju, no kuras iepriekš esat izvairījies, kāds varētu būt rezultāts?
- Kādi varētu būt daži paņēmieni komforta zonas palielināšanai, ko jūs varētu praktizēt, veicot ikdienas darbības?

Piezīmes

Koncentrēšanās uz fiziskā diskomforta sajūtām sniedz jūsu prātam kaut ko konkrētu, uz ko fokusēties, tā vietā, lai ļautos pieaugošajai pārliecībai par situācijas nepanesību un vēlmei izvairīties no tās. Tādējādi zinātkāra sevis izpēte var aizstāt neērtības sajūtu.

VIENKĀRŠI DEJO | 5 MIN



Īsumā

Iespēja uz mirkli izslēgt domāšanu un pievērsties pašizpausmei, aktivizēt enerģiju un samazināt prātošanu un analizēšanu.

Uzdevuma izklāsts

Izvēlieties dinamisku mūziku un aiciniet dalībniekus dejot – darīt to jebkādā veidā, kā vien viņi to vēlas konkrētā brīdī, bez sevis un citu vērtēšanas. Iedrošiniet viņus pat neskatīties apkārt, tā vietā atslābināties un ļauties mūzikai.

Aiciniet dejot uz vietas un ar aizvērtām acīm. Dziesmas laikā varat nosaukt dažādas ķermeņa daļas, uz kurām īpaši vērst uzmanību, atslābināt, izdancināt.

Piezīmes

Šis uzdevums var būt labs sesijas sākumam vai noslēgumam. Tas palīdz īsā laikā aktivizēt enerģiju un samazināt prātošanu un analizēšanu. Varat izvēlēties nomierinošu, atslābinošu mūziku, kas palīdzētu apkopot nodarbībā apgūto, vai arī aktivizējošu mūziku, lai uzmundrinātu grupu. Tāpat varat aicināt uz tematisku deju, piemēram, dot dejai nosaukumu saskaņā ar nodarbībā aplūkojamajiem tematiem.

MŪZIKA. AUGUMS | 40+ MIN

Īsumā

Šis uzdevums sniedz iespēju apjaust, kā jūsu ķermenis ir pielāgojies jūsu iemīļotajai mūzikai, kā arī pārdomāt un, iespējams, vēlreiz izdzīvot savu personisko vēsturi ar mūzikas un kustības palīdzību.

Uzdevuma izklāsts

Izveidojiet apmēram pusstundu garu savas iemīļotākās mūzikas sarakstu, ko veido dziesmas, kuras esat klausījušies atkal un atkal. Kādēļ? Jo tas nozīmē, ka skaņa, instrumenti, ritms ir iespiedušies dziļi jūsu atmiņā.

Izvēles procesam veltiet ne vairāk kā 10 minūtes, lai tas nekļūst par grūtu, laikietilpīgu uzdevumu. Izvēlieties intuitīvi, vadoties pēc konkrētā brīža sajūtām, pārlieku neanalizējot.

Atskaņojiet izvēlēto mūziku un dejojiet, staigājiet, skrieniet, kustieties iekštelpās vai laukā. Ļaujiet, lai mūzika vada jūsu kustības. Varat palikt tikai pie vienas dziesmas vai atskaņot sev visu mūzikas sarakstu.

Varbūt arī ikdienas gaitās kustaties saskaņā ar konkrētas mūzikas ritmu? Kā šī mūzika iederas jūsu ierastajā tempā, palīdz justies ērtāk? Kāda dziesma var likt jums justies laimīgam bez jebkāda loģiska izskaidrojuma vai piešķirt papildu pašcieņas un pašpārliecinātības devu?

Tajā pašā laikā nesagaidiet iepriekš minēto, neanalizējiet un neesiet pārāk kognitīvi saspringti. Mazāk fokusējieties uz emocijām, vairāk – uz ķermeniskajām sajūtām un kustībām. Ļaujiet augumam izpaust to, kādēļ šī izvēlētā ir jūsu iemīļotā mūzika. Ievērojiet, kā ķermeniskajās sajūtās attīstās jūsu kustības vai deja.

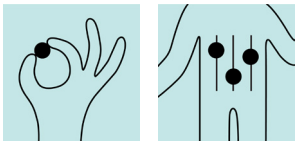
Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kā mūzika ietekmē jūsu kustības?
- Kā mūzika ietekmē emocijas?
- Kā savas personīgās vēstures apzināšanās un izzināšana var palīdzēt ikdienas gaitās darbā un attiecībās?

Īsumā

Šo uzdevumu dalībnieki var veikt patstāvīgi un individuāli. Veicot to grupā, katram dalībniekam būtu nepieciešama piekļuve dažādai mūzikai un austiņas, kurā to klausīties.

ĶERMEŅA IZKUSTINĀŠANA | 20 MIN



Īsumā

Pamatīga visa ķermeņa izkustināšana ierastos un neierastos veidos.

Uzdevuma izklāsts

Aiciniet dalībniekus atrast sev vietu telpā un dodiet sekojošas norādes:

Ieelpā paceliet rokas, izelpā ļaujiet tām nokrist.
Atkārtojiet 15 reizes.

Ievelciet kaklu un paceliet plecus līdz ausīm.
Atkārtojiet 9 reizes.

Pietuviniet zodu pie labā un pie kreisā pleca.
Divreiz uz katru pusi.

Uzzīmējiet 9 apļus gaisā ar labo pēdu.
Dariet to pašu ar kreiso pēdu.

Apļojiet ceļus kā iesildoties pirms slēpošanas.
9 reizes uz katru pusi.

Apļojiet iegurni.
9 reizes pa labi un 9 reizes pa kreisi.

Turpiniet ar elkoņu apļošanu.
9 reizes uz katru pusi.

Apļojiet plaukstu locītavas.
9 reizes uz katru pusi.

Aktivizējiet sajūtas plaukstās – pieskarieties savām drēbēm, apkārt esošajiem priekšmetiem, sienām, grīdai, mēbelēm. To darot, aizmirstiet par citiem cilvēkiem apkārt.

Ļaujiet, lai galva kustas telpā – ceļo, maina līmeņus augstāk un zemāk, varat pieskarties ar to grīdai un tamlīdzīgi.

Un nu – vienlaikus kustiniet divas ķermeņa daļas.

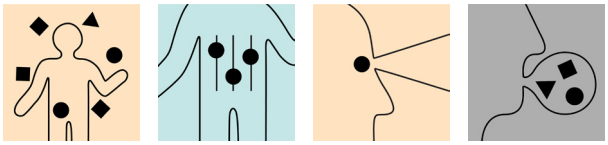
Piedāvājiet dalībniekiem dažādas konkrētu ķermeņa daļu kombinācijas, piemēram, labā pēda un labais vaigs vai galva un kreisais elkonis. Izvēlieties tuvākas un tālākas ķermeņa daļas.

Turpiniet ar triju ķermeņa daļu vienlaicīgu kustināšanu, līdzīgi kā iepriekš, nosaucot dalībniekiem trīs konkrētas ķermeņa daļas, ko izkustināt.

Un nu – kustiniet visas ķermeņa daļas vienlaicīgi. Jā, tas var šķist neiespējami, bet kāpēc gan nepamēģināt?

Palēniniet kustību, līdz apstājaties. Nonāciet līdz patīkamam, ērtam nekustīgumam. Vērsiet uzmanību uz iekšieni. Tur vēl joprojām notiek kustība. Atļaujiet ārpasaulei pazust uz mirkli. Ieklausieties sirds pukstos, elpas ritmā.

PUSAUDŽU GUDRĪBA | 40+ MIN



Īsumā

Pusaudžu vecuma izvēļu atcerēšanās un analīze.

Uzdevuma izklāsts

Norādes dalībniekiem:

> Atcerieties savus pusaudža gadu elkus, varoņus, filmu zvaigznes, mūziķus. Kā viņi izskatījās, kā kustējās?
>
> Kādu atbalstu jūs guvāt no viņu esības vien? Kādas viņu rakstura un fiziskās īpašības, kā arī uzvedības iezīmes jums patika? Kādas fiziskās sajūtas un emocijas viņi jūsos raisīja? Ja iespējams, paskatieties savu elku video ierakstus.
>
> Izmēģiniet kustēties tā, kā kustējās kāds no jūsu pusaudžu gadu elkiem. Kādas viņa vai viņas īpašības un iezīmes jūs varat sev piesavināties? Kā tās jums liek justies? Kā noteiktu žestu, pozu, kustību, balss iezīmju atkārtošana maina jūsu attieksmi pret sevi un tiem vai to, kas apkārt?
>
> Nemēģiniet atdarināt, imitēt. Tā vietā padariet šīs īpašības par savām. Dariet to savā personīgajā veidā. Uzticieties sava iekšējā tīņa gudrībai. Kaut kādu iemeslu dēļ jūs esat ļāvuši, lai šie cilvēki būtu svarīga jūsu pieaugšanas sastāvdaļa.
>
> Izmantojiet šīs atcerēšanās un eksperimentēšanas laikā gūto informāciju, lai reflektētu par sevi kā fizisku būtni, daļu no komandas vai komandas vadītāju.

Šo uzdevumu var veikt vispirms patstāvīgi mājās vai nodarbību telpā, izmantojot austiņas. Vēlāk varat aicināt izmantot ķermeņa atmiņu par šo tēlu, kad vien dalībniekiem tas nepieciešams.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kādas īpašības jūs piesaistīja noteiktām personām?
- Kādas īpašības jūs meklējat citos?
- Kā audzināt sevi caur šiem tēliem?
- Kā jums izdevās iemiesot šīs īpašības tīņu gados? Kā tas ir tagad?
- Vai tas atbalstīja jūsu identitāti, robežas, sociālās prasmes?
- Kā jūs varat izmantot šo savu pusaudža gudrību pašreizējā dzīves vai darba situācijā?

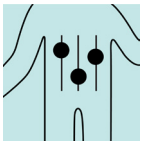
Piezīmes

Šis vingrinājums ir radies, balstoties uz jogas pasniedzēja un somu jogas raidieraksta "Maailmanpuu" vadītāja Miskas Kēpi (Miska Käppi) nejaušu komentāru.

Jūs varat veikt šo vingrinājumu jebkurā vietā. Pārliecinieties, ka jūs neatdarināt vai neizliekaties par kādu citu. Izmantojiet atmiņā atsauktās sajūtas, lai uzlabotu savas prasmes būt šeit un tagad.

Šo vingrinājumu var veikt arī kopā ar grupu nodarbību telpā. Tad dalībniekiem būs nepieciešamas austiņas, sava ierīce mūzikas atskaņošanai un pašu izvēlēta tīņu gadu mūzika.

MOMENTUZŅĒMUMI | 20 MIN



Īsumā

Vadīts izziņas process, kas sākas guļus stāvoklī uz grīdas un turpinās ar brīvām kustībām, kuras tiek veiktas ar aizvērtām acīm. Svara un formu sajūtas apzināšanās nekustībā.

Uzdevuma izklāsts

Atslābinieties, guļot uz grīdas ērtā pozā. Ļaujiet, lai grīda balsta jūsu ķermeni. Aizveriet acis un ļaujiet sev dažas minūtes darīt neko.

Iztēlojieties, kā maiga gaisma lēnām skenē jūsu ķermeni, sākot no pēdām, virzoties augstāk, cauri visām ķermeņa daļām līdz pat galvai. Veltiet tam aptuveni piecas minūtes laika.

Sajūtiet, vai ķermenī ir kāda vēlme mainīt pozu, papurināties, izstaipīties, pakustināt pirkstus. Piepildiet šīs vēlmes. Ļaujiet sev kustēties, esot ar aizvērtām acīm.

Pēc dažām šādām minūtēm aiciniet dalībniekus apstāties uz minūti:

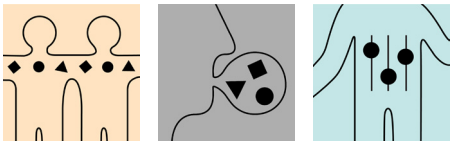
Paliekot nekustīgi, ievērojiet, kā svars sadalās pa ķermeni, kur jūs saskaraties ar grīdu, kur ir saspringums un kur atslābums.

Tad atveriet acis uz īsu, īsu mirkli. Veiciet it kā situācijas momentuzņēmumu. Aizveriet atkal acis un vēlreiz izkustieties atbilstoši ķermeņa vēlmēm un vajadzībām.

Atkārtojiet apstāšanās momentus vēl piecas reizes, katru reizi sajūtot savu svaru, ķermeņa formu un veicot vienu momentuzņēmumu ar acīm.

Pēc pēdējās pauzes aiciniet dalībniekus atrast veidu, kā ieņemt sēdus pozīciju, un lēnām atvērt acis. Pierakstiet pieredzēto. Varat padalīties grupā.

3D TIEŠSAISTES PIEREDZE | 20 MIN



Īsumā

Uzdevums aicina attīstīt prasmi saglabāt iemiesotību un uzmanību pret savu ķermeni tiešsaistes pieredzes laikā.

Uzdevuma izklāsts

Tiešsaistes zvana, sanāksmes laikā izmēģiniet turpmāk izklāstīto:

Pievērsiet uzmanību gaismai, ko redzat savā un citu cilvēku ekrānos.

Brīdi veltiet uzmanību savai fiziskajai telpai, vērojot gaismu tajā. Pārvietojieties un pamaniet, kā jūsu kustības ēnas maina apgaismojumu.

Atgriezieties pie datora vai tālruņa un sāciet iztēloties, kā ekrānā redzamās telpas izskatās reālajā dzīvē. Koncentrējieties, iztēlojoties smaržas, sajūtot audumus, materiālus. Tad iedomājieties vai, – gadījumā, ja iepriekš esat satikuši citus zvana dalībniekus, – atcerieties, kā viņi smaržo, pieskaras, kādu gaisotni rada telpā un kā viņu klātbūtne ietekmē jūs.

Sajūtiet sevi savā ādā. Jūs varat sevi aptaustīt.

Parādiet citiem dalībniekiem visu savu ķermeni, ne tikai seju. Aplūkojiet viņus pilnā augumā.

Sēdiet taisni krēslā, sajūtiet savus sēžas kaulus un novietojiet rokas aiz galvas. Ļaujiet mugurkaulam būt taisnam un vienlaikus atslābinātam. Maigi kustiniet rokas un sniedziet mugurkaulam patīkamu viļņveidīgu kustību no vienas puses uz otru. Skatieties, kā to pašu dara citi dalībnieki. Sajūtiet, kā atbrīvojas un pagarinās viss mugurkauls. Ievērojiet, kā tas ietekmē jūsu videozvana gaisotni.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kā izjust vienam otru kā dzīvu cilvēku, esot tiešsaistē?

- Kā tiešsaistes darba laikā neaizmirst sava ķermeņa vajadzības? Kā nepalaist garām ķermeņa signālus, piemēram, sāpes, slāpes, saspringumu? Kādi paņēmieni palīdz uz šīm vajadzībām adekvāti reaģēt?

- Kas var palīdzēt radīt ciešāku saikni starp cilvēkiem tiešsaistes darba laikā?

- Ar kādiem paņēmieniem var uzlabot grupas vai komandas gaisotni tiešsaistes darba laikā?

Piezīmes

Uzdevumu paredzēts veikt kopā ar mācību grupu, taču dažus tā elementus varat izmēģināt jebkurā tiešsaistes sanāksmē.

Vingrinājuma autore ir Elina Ikonena, Austrumsomijas Sporta institūta Dejas un somatikas departamenta vadītāja.

PLŪSMA | 20 MIN

Īsumā

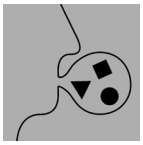
Iespēja pieredzēt, kā brīva domas plūsma un kustība palīdz apzināties sevī notiekošo, paust emocijas un arī atrast radošas idejas un interesantas, negaidītas atziņas. Uzdevuma autore ir poļu horeogrāfe Marija Stokļoza (Maria Stokłosa).

Uzdevuma izklāsts

Iesākumā varat izmantot kādu no ķermeņa skenēšanas vingrinājumiem, lai dotu dalībniekiem laiku ierasties savā ķermenī un iesildīties.

> Kad esat gatavi, sāciet staigāt. Ievērojiet skaņas telpā – tās, ko rada jūsu kustības, citi cilvēki un skaņas ārpus telpas.
>
> Ievērojiet gaismu telpā. Tās krāsu un toņus. Ievērojiet, kā jūsu kustības rada ēnas. Kādu minūti paspēlējieties ar to.
>
> Atslābiniet acis un maigi pakustiniet tās, mainot skatienu. Pārmaiņus fokusējiet un atslābiniet savu skatienu. Zīmējiet ar acīm nepārtrauktu līniju, izmantojiet apļveida formas, savienojiet augšu un leju, kreiso un labo pusi. .
>
> Sekojiet savam skatienam ar galvu. Tad pievienojiet mugurkaulu, ribas, iekšējos orgānus, iegurni, ceļus, pēdas.
>
> Kad esat apguvuši šo kustību principu, sāciet skaļi stāstīt, ko redzat, jūtat, ko domājat, kā jūs kustaties, kurp ejat, ko vēlaties darīt – visu, kas nāk prātā. Nevērtējiet. Necenzējiet. Nepārtrauciet. Ļaujiet vārdiem plūst kopā ar kustībām. Bez īpašas nozīmes. Brīvi. Ceļojiet telpā. Mainiet līmeņus. Saglabājiet atslābinātu skatienu.
>
> Pievērsiet uzmanību tam, kam vieglāk ļauties – kustībām vai runai. Cik ļoti jūs varat saglabāt abas darbības spontānas un vieglas, nepiespiestas?

1 MINŪTES SŪDZĒŠANĀS | 2 MIN



Īsumā

Iespēja īsā laika posmā apzināties kādas situācijas negatīvos un pozitīvos aspektus.

Uzdevuma izklāsts

Ieteicams vispirms dalībniekiem izklāstīt vingrinājuma struktūru, sniegt vadlīnijas klausītājiem un mudināt dalībniekus nevērtēt, netiesāt, bet vienkārši runāt vai klausīties.

Procesa struktūra:

Iestatiet taimeri uz vienu minūti.

Viens dalībnieks iznāk grupas priekšā un sūdzas par konkrētu situāciju, darbu kopumā vai kaut ko citu, atbilstoši nodarbības tematikai.

Kad viena minūte ir pagājusi, nākamajā minūtē jāstāsta pozitīvais šajā pašā situācijā. Dalībnieki šo laiku var izmantot pēc saviem ieskatiem, tātad var arī paklusēt, var kustēties, var nekustēties runāšanas laikā.

Nākamā persona iznāk grupas priekšā un atkārto vingrinājumu.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

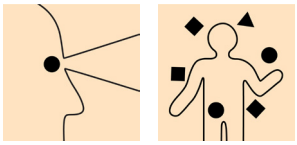
- Kā pāreja no sūdzēšanās un pozitīvo stāstījumu mainīja jūsu skatījumu?

- Vai jutāt kādas izmaiņas ķermenī?

Piezīmes

Pirms uzdevuma ļoti ieteicams iesildīt gan balsi, gan ķermeni.

4 LĪDERĪBAS POZĪCIJAS | 40+ MIN



Īsumā

Četras fiziskas pozīcijas, ko izmēģināt, kad jums jāpieņem izaicinājums vai lēmums.

Uzdevuma izklāsts

Šis vingrinājums dod iespēju risināt izaicinājumu, izvirzīt kādu mērķi vai pieņemt lēmumu, raugoties no dažādiem skatupunktiem – vienkāršības labad turpmākajās norādēs lietots tikai vārds "izaicinājums". Iesākumā dodiet dalībniekiem nedaudz laika apdomāt, kādam izaicinājumam, lēmumam vai mērķim viņi šobrīd vēlētos aktīvi pievērsties. Informējiet, ka darbs notiks individuāli un dalībniekiem noslēgumā būs iespēja dalīties pieredzē ar citiem, taču tas nebūs obligāti.

Sāciet ar vieglu iesildīšanos kustoties, ieklausoties ķermenī, un tad aiciniet visus nostāties uz abām kājām un ieņemt pirmo no četrām pozīcijām, lai apcerētu savu izaicinājumu:

1. pozīcija

> Nostājieties Cīnītāja pozīcijā – kājas plati, pagriezieties uz labo vai kreiso pusi, svaru pārvietojiet uz priekšējo kāju, kas ir viegli saliekta, izstiepiet tās pašas puses roku uz priekšu, it kā tajā turētu zobenu. Vērsiet savu skatienu uz šī iztēlotā zobena galu.
>
> Sajūtiet, kā ir atrasties šajā pozīcijā. Vai tā ir jums ērta un ierasta, vai gluži otrādi – nepatīkama un netipiska? Kādas rakstura īpašības un iezīmes šī pozīcija jūsos iedzīvina, aktivizē?
>
> Domājot par savu izaicinājumu, lūkojieties savā ķermenī pēc atbildēm uz šiem jautājumiem: Kā es vēlos turpināt? Kāda ir nākamā kustība, ko gribu veikt? Ko es apņemos izdarīt? Uz

ko ir tiešām svarīgi koncentrēties? Kas ir pietiekami jēgpilns, lai par to cīnītos, lai būtu drosmīgs?

Pēc tam sāciet kustēties telpā. Turpiniet iemiesot tās īpašības un iezīmes, ko šī pozīcija jums sniedz, kā arī turpiniet domāt par iepriekš uzdotajiem jautājumiem.

Šai brīdī varat piedāvāt dalībniekiem iespēju dalīties pieredzē un atziņās, kas varētu bagātināt turpmāko procesu, kā arī iedrošināt dalībniekus.

2. pozīcija

Ieņemsim otro no četrām pozīcijām, lai pārdomātu jūsu izaicinājumu. Ieņemiet Karaļa pozu. Pēdas izvietotas ne platāk kā jūsu gurni, jūsu priekšpuse ir atslābināta, jūsu vertikālā ass tiecas augšup un reizē sajūt zemi, kas jūs nes. Sajūtiet, kā abi šie spēki jūs atbalsta. Aktivizējiet cieņu un pašcieņu, esot šajā pozīcijā, it kā stāvētu ar kroni galvā. Un vienlaikus sasaistiet to ar ikdienišķu atbildību.

Sajūtiet, kā ir atrasties šajā pozīcijā. Vai tā ir jums ērta un ierasta, vai gluži otrādi? Kādas rakstura īpašības un iezīmes šī pozīcija jūsos iedzīvina?

Domājot par jūsu izaicinājumu, mēģiniet atrast sevī, savā ķermenī atbildes uz šādiem jautājumiem: Kas šajā izaicinājumā ir mana atbildība? Vai es varu daļu atbildības nodot citiem, sniedzot viņiem iespēju augt un attīstīties? Kā es varu šajā situācijā plaukt un zelt? Kā citi var šajā situācijā plaukt un zelt?

Sajūtiet savu vertikālo asi, ko balsta un ceļ augšup Zemes spēki – gravitācija un rotācija. Dodieties pastaigā pa telpu, turpinot iemiesot šīs pozīcijas sniegtās īpašības un iezīmes. Ja vēlaties, turpiniet domāt par jautājumiem.

Šai brīdī ir iespējams dalībniekiem piedāvāt iespēju dalīties pārdomās un pieredzē.

3. pozīcija

Turpināsim risināt jūsu izaicinājumu trešajā no četrām pozīcijām. Ieņemiet Burvja pozīciju. Paceliet rokas, izpletiet

pirkstu galus, cik plaši varat, atgāziet galvu tā, it kā jūs skatītos debesīs, atveriet krūšu kurvi un kustiniet pirkstus. Šī ir diezgan nestabila pozīcija. Izziniet, kādu pieredzi tā jums nes.

Un tagad jautājumi jūsu izaicinājuma apcerei: Ko es varu radīt šī izaicinājuma laikā? Kāda veida iedvesmai esmu atvērts? Kādai plašākai perspektīvai es varu atvērties šīs situācijas ietvaros?

Dodieties pastaigā pa telpu, turpinot iemiesot šīs pozīcijas sniegtās īpašības un iezīmes. Ja vēlaties, turpiniet apcerēt jautājumus.

Šai brīdī ir iespējams veikt dalīšanos pārdomās un pieredzē.

4. pozīcija

Ieņemiet Mīlētāja pozīciju, stāvot ar abām pēdām uz zemes. Novirziet svaru vairāk uz papēžiem, atslābiniet mugurkaulu, rokas paceliet gandrīz plecu augstumā tā, it kā jūs turētu lielu balonu vai dejotu baletu. Raugieties telpā starp jūsu rokām.

Sajūtiet, kā ir būt šajā pozīcijā: Ko jūs iztēlojaties telpā starp jūsu rokām? Kādas īpašības jūsos aktivizē šī poza?

Pagrieziet plaukstas uz iekšpusi un pārdomājiet jautājumus: Par ko man būtu jāparūpējas šajā situācijā? Kam man vajadzētu pievērst uzmanību?

Pagrieziet plaukstas uz ārpusi: Kam man vajadzētu atteikt, no kā izvairīties, ko izslēgt? Kam man vajadzētu teikt “nē”, lai varētu teikt “jā” tam, kas ir roku iekšpusē – tam, kas man ir dārgs?

Dodieties pastaigā pa telpu, turpinot iemiesot šīs pozīcijas sniegtās īpašības un iezīmes. Ja vēlaties, turpiniet apcerēt jautājumus.

Šai brīdī ir iespējams veikt dalīšanos pārdomās un pieredzē.

Padziļinātai apcerei vērtīgi būtu šādu četru pozīciju ciklu veikt vismaz vēl vienu reizi.

Dalīšanās grupā ir ļoti ieteicama – tā palīdz sazemēt un precizēt idejas, kā arī dalībniekiem bagātināt citam citu ar zināšanām par to, cik dažādas var būt pieredzes šī uzdevuma ietvaros un kādu ietekmi tas var atstāt.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Ko jūs kā cilvēks iemācījāties no šīm četrām pozīcijām? Ko iemācījāties kā vadītājs? Kā grupas dalībnieks?

- Kura no šīm četrām pozīcijām šķita jums visierastākā? Kura bija visneērtākā? Ko no tā varat secināt un mācīties?

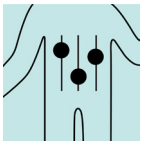
- Kādas pārdomas radās, balansējot starp šīm četrām kvalitātēm?

- Kuras kvalitātes jūs gribētu sevī kultivēt ikdienā?

Piezīmes

Uzdevuma autors ir Marks Velšs (Mark Walsh).

MAIGUMS NAV VĀJUMS | 5 MIN



Īsumā

Vienatnē veicams vingrinājums, lai pieredzētu un kultivētu maigumu.

Uzdevuma izklāsts

Palūkojieties apkārt un atrodiet kādu segu, džemperi, spilvenu, šalli vai citu mīkstu objektu.

Aizveriet acis un ļaujiet tām atpūsties.

Ieklausieties savā elpošanā.

Sataustiet materiālu. Varat to darīt ar seju, pleciem vai jebkuru citu ķermeņa daļu. Ļaujiet savām maņām absorbēt to kvalitāti, ko sniedz mīkstā materiāla pieskāriens.

Palieciet ar izjūtām, ko sniedz šī pieredze.

Divas minūtes kustieties, esot tajās sajūtās, ko esat guvuši no kontakta ar mīksto materiālu.

Atrodiet noslēgumu. Aprakstiet rakstveidā vai mutvārdos tās materiāla un objekta kvalitātes, kas jūs īpaši piesaistīja.

Varat dalīties ar pieredzēto pāros vai visā grupā.

Ja dalībniekiem apkārt nav mīkstu objektu, varat viņus aicināt vērst uzmanību uz savām plaukstām, atrast mīkstumu, maigumu un tad uzlikt atvērtu plaukstu uz krūtīm.

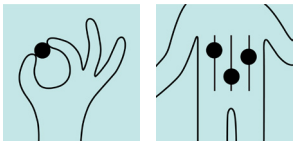
Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kādas ir jūsu pirmās asociācijas, dzirdot vārdu “maigums”?
- Kā maigums var jums palīdzēt ikdienas dzīvē?
- Vai maigumam ir vieta darba vidē?
- Kādi varētu būt izaicinājumi, ieviešot vairāk maiguma darbā?

Piezīmes

Vēlams vadītāja ievads par šo tematu, pirms sākt uzdevumu. Uzdevums var mainīt grupas gaisotni, dalībnieku attieksmi pret mācību procesu vai citiem cilvēkiem, arī pret sevi.

PURINĀMIES! | 5 MIN



Īsumā

Dažādu ķermeņa daļu un visa auguma purināšanās. Ar un bez mūzikas.

Uzdevuma izklāsts

Pastaigājieties pa telpu. Atrodiet ērtu vietu, kur nostāties.

Piepaceliet papēžus un ļaujiet tiem nokrist uz grīdas. Uztveriet šo satricinājumu caur visu savu kaulu struktūru un ieklausieties tā atbalsī mugurkaulā. Turpiniet cilāt papēžus augšup un lejup, līdz atradīsiet savu ritmu. Sajūtiet, vai tas ir drīzāk lēns vai drīzāk ātrs. Pamainiet ritmu un izjūtiet visu diapazonu – no lēna līdz ātram. Sajūtiet purināšanos muskuļos un fascijā. Sajūtiet, kā jūsu āda tos satur.

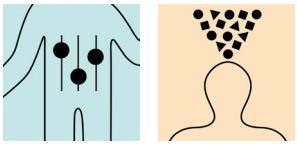
Turpiniet purināties, pievienojiet iegurni, izkratiet astes kaula zonu. Tad krūtis, rokas, plaukstas, plaukstas locītavas, krūšu kurvi, krūšu kaulu. Ļaujiet galvai pievienoties ballītei.

Ja ir vēlme un iespēja, šo varat darīt mūzikas pavadībā. Noslēgumā piedāvājiet dalībniekiem nonākt līdz nekustīgumam un ieklausīties ķermeņa iekšienes kustīgajā dzīvīgumā. To var darīt, stāvot kājās vai arī guļus, atkarībā no tā, vai grupai pēc tam vēlaties dot aktīvu vai relaksējošu uzdevumu.

Piezīmes

Ir cilvēki, kuriem ir neērti purināties citu priekšā, tāpēc varat piedāvāt dalībniekiem veikt šo vingrinājumu ar aizvērtām acīm. Tāpat iespējams pievērsties šim jautājumam, pārrunāt cilvēku centienus būt skaistiem un nopietniem un pajautāt dalībniekiem, kas varētu mums palīdzēt uzlūkot sevi un citus ar pieņemošāku, nevērtējošu attieksmi. Šis vingrinājums ir laba iespēja pasmieties un atbrīvoties no saviem aizspriedumiem!

IESTRĒDZIS UN DEJOJOŠS | 20 MIN



Īsumā

Ko jūs darāt, kad esat iestrēguši kādā situācijā, no kuras nekādi netiekat prom? Kā šādas situācijas pārdzīvot, ja nav iespējams tās mainīt? Iespējams, dejošana, neatraujot pēdas no zemes, palīdzēs to saprast.

Uzdevuma izklāsts

Pirms nodarbības sagatavojiet sešas dziesmas – trīs tiem, kuri dejos pirmie, un trīs pārējai grupas daļai, kas dejos otrā. Vēlams, lai pirmā dziesma ir drīzāk lēna un maiga, otrā ir enerģiska, ar spēcīgu ritmu, sitieniem, savukārt trešā – patīkama, vidēji ātra. Izvēlies viegli atpazīstamas un populāras dziesmas – kaut ko, kas rada vieglu, patīkamu gaisotni.

Aiciniet dalībniekus sadalīties pa pāriem un sarunāt, kurš kustēsies pirmais. Vispirms aprakstiet uzdevuma struktūru: viens partneris kustas, neatraujot pēdas no zemes, savukārt otrs viņu vēro.

Aicinājums tiem, kuri kustas pirmie:

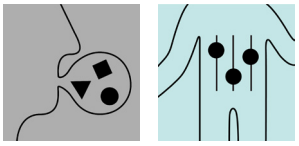
> Atrodiet vietu telpā, kur sākt. It kā pielīmējiet pēdas pie zemes. tās vingrinājuma laikā nedrīkst atraut no zemes. Aizveriet acis. Kad atskanēs mūzika, ļaujiet tai plūst cauri jums bez kādiem šķēršļiem, ļaujieties tai. Un izbaudiet!

Tiem, kas novēro:

> Vērojot otru, pievērsiet uzmanību sajūtām savā ķermenī. Vērojiet savu partneri bez kritikas un vērtēšanas. Nemēģiniet atrast viņa rīcības motīvus, analizēt viņa deju.

Pēc pirmā partnera dejas abi mainās lomām, neko nepārrunājot. Pēc otrā partnera dejas dodiet iespēju dalībniekiem dalīties pieredzē un emocijās ar savu partneri un, ja vēlaties, arī ar visu grupu.

DIVI ĶERMEŅI | 40+ MIN



Īsumā

Seja, ko rādām pasaulei, var stipri atšķirties no iekšējās sevis izjūtas. Dažreiz plaisa starp tām var kļūt pārāk dziļa un raisīt cilvēkā negatīvas emocijas un pārdzīvojumus. Šis ir radošs uzdevums ar mērķi dot iespēju grupas dalībniekiem izpētīt atšķirību starp to, kādu tēlu viņi rada, un to, kā viņi jūtas, kā arī apcerēt patiesuma un īstuma nozīmi savā ikdienā. Jums būs nepieciešama fotogrāfiju uzņemšanas iespēja, mūzikas atskaņotājs, rakstāmlietas un papīrs individuāliem pierakstiem.

Uzdevuma izklāsts

Palūdziet grupas dalībniekiem katram pie sevis atcerēties situācijas, kurās viņi vēlējās izteikt savas patiesās jūtas, bet nespēja to izdarīt.

Tad aiciniet katru dalībnieku uzņemt divas fotogrāfijas. Pirmā būtu attēls, kas atspoguļo to, kā dalībnieku redz pārējā pasaule, personību, ko viņš projicē ārpasaulei. Otrajam attēlam jāatspoguļo tas, kā viņi jūtas iekšienē. Dalībnieki to var darīt dažādos veidos, piemēram, viņi var palūgt kādam citam sevi nofotografēt un paust savas sajūtas ar īpašu sejas izteiksmi, žestiem vai stāju, izmantot apģērbu un grimu. Šāda tipa darbam varat pat uzaicināt profesionālu fotogrāfu. Dalībnieki var arī izmantot vizuālas metaforas un iemūžināt ainavas, priekšmetus, rakstus vai krāsas, t. i., paši nebūt fotogrāfijās, tikai fotografēt.

Pārrunājiet šos dažādos tēlus, cik daudz tie atšķiras, un to, kas varētu notikt, ja iekšējais kļūtu par ārējo.

Nodarbības noslēgumā, lai integrētu apgūto, aiciniet grupas dalībniekus padomāt par savām īpašībām un emocijām, par kurām viņi vēlētos vairāk informēt apkārtējo pasauli. Piedāvājiet viņiem pārvietoties telpā, pētot iespējamos veidus, kā šīs īpašības varētu iemiesot – izteikt ar sejas, balss, žestu, stājas un kustību palīdzību. Varat izvēlēties fona mūziku atkarībā no grupas un gaisotnes, ko vēlaties radīt.

Jautājumi diskusijai un refleksijai

- Kas, jūsuprāt, ir patiesums un īstums? Kādā mērā tas ir vai nav nepieciešams un kāpēc?

- Kādās situācijās jums ir grūti būt autentiskiem? Kāpēc tas tā ir? Kas notiktu, ja jūs šajās situācijās mēģinātu parādīt nedaudz vairāk no tā, kā jūs patiešām jūtaties?

- Cik lielā mērā jūs vēlaties un spējat atšķirties no pārējiem? Kad pēdējo reizi jūs sevi parādījāt? Riskējāt? Jutāties atvērts un neaizsargāts?

- Ko jūs varat darīt, lai iedrošinātu citus būt patiesākiem?

- Kāda veida atbalsts jums ir nepieciešams no kolēģiem, lai darba vietā izpaustu savu patieso Es?

- Cik izplatīta ir patiesuma izpausme jūsu darbavietā?

- Vai un kā jūsu darbavietā tiek atbalstīts patiesums un īstums? Kas to apgrūtina?

- Cik bieži jūs piedalāties komandās vai diskusijās, kurās valda konformisms?

- Kam ir jābūt nodrošinātam, lai darba vietā būtu iespējams veidot patiesas attiecības?

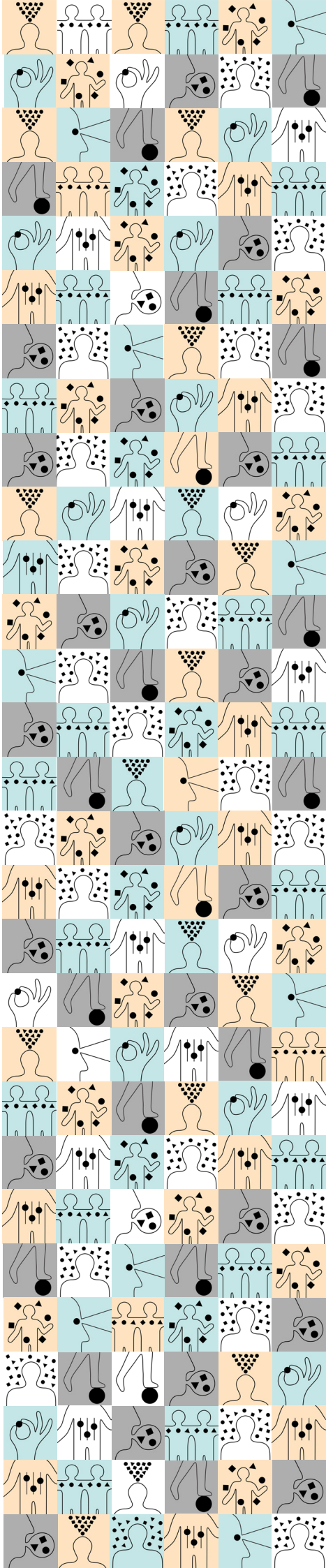
- Kāds ir zaudējums jūsu organizācijai, jūsu kopienai un jums, ja neveidojat patiesas attiecības ar pārējiem?

Darbs ar grupām un mācību vadīšana ir māksla. Ne velti mācību vadītāji meklē arvien jaunas metodes un pieejas, lai efektīvāk risinātu dažādus izaicinājumus, ar ko saskaras gan mācību procesa dalībnieki, gan vadītāji darbā ar citiem.

Šī rokasgrāmata ietver vadlīnijas un metodes mācību vadītājiem, kas strādā vai gribētu strādāt ar grupām, izmantojot somatikas pieeju, lai pilnveidotu dalībnieku caurviju prasmes.

Caurviju prasmju mācīšanās nav vienkārša, jo tās tiek definētas subjektīvi, turklāt to apguvei nepietiek ar zināšanām vien – ir nepieciešama prakse. Somatikas metodes un principi dod iespēju dažādās caurviju prasmes praktizēt un attīstīt drošā un radošā vidē.

Ar rokasgrāmatas palīdzību varēsiet izveidot caurviju prasmju mācību programmu, kurā tiktu izmantota somatikas pieeja un metodes. Rokasgrāmatā ir apskatīti visi svarīgākie aspekti darbā ar somatikas metodēm un sniegti ieteikumi par to, kā izveidot mācību procesu, kas ir gan efektīvs, gan rotaļīgs un baudāms tā dalībniekiem.

M — O — S — S

moving into soft skills