

SPREY

Sport for **P**revention
of **E**xtrémism in **Y**outh

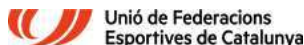
TOOLKIT

BARCELONA, 2021
UFEC





SPEY ir Eiropas programma, ko vada Katalonijas Sporta federāciju savienība (UFEC), ko līdzfinansē Eiropas Komisija ar mērķi novērst jauniešu ekstrēmismu, izmantojot sporta nodarbības.



© UFEC: Unió de Federacions Esportives de Catalunya, Rambla Catalunya 81, principal, 08008.

Neus Arnal, Nicolas Marcle, Michelle Blaya, Roberto M. Lobato, Daniel Mateu, Milena de Murga, Manuel Moyano

Fotogrāfijas:

2022 Barcelona, Katalonija (Spānija). Visas tiesības aizsargātas.

Nevienu šīs publikācijas daļu nedrīkst reproducēt vai pārraidīt jebkādā veidā vai ar jebkādiem līdzekļiem bez iepriekšējas izdevēja atļaujas.

IEVADS.....	3
ĪPAŠAS DARBĪBAS	4
Individuālais līmenis: vajadzības	4
Sākot no sevis: personiskās jēgas palielināšana	4
SESIJA 0	5
SESIJA 1	6
SESIJA 2	7
SESIJA 3	8
SESIJA 4	9
KAS ES ESMU ES? KUR ES PIEDERU? (PERSONĪGĀS VAJADZĪBAS).....	10
Galvenie rezultāti individuālā līmenī	10
Grupas līmenis: stāstījumi.....	10
Grupas kultūras izveide: Alternatīvu naratīvu nodrošināšana	10
SESIJA 5	11
SESIJA 6	12
SESIJA 7	12
SESIJA 8	13
SESIJA 9	14
SESIJA 10	15
KAS ESAM MĒS? KUR MĒS PIEDERAM? (CITUPRASĪBAS).....	16
Galveno rezultātu grupas līmenis.....	16
Sociāli strukturālais līmenis: tīkli.....	16
No sevis uz pasauli: Tīkluveidošana un uzlabošana	16
SESIJA 11	17
SESIJA 12	18
SESIJA 13	19
SESIJA 14	19
SESIJA 15	20
SESIJA 16	20
KO ES VAI MĒS VĒLAMIES MAINĪT UN KĀ? (PASAULESPRASĪBAS).....	21
Galvenie rezultāti Sociāli strukturālais līmenis	21
Apkopojot	21
ĪPAŠAS DARBĪBAS ĀRPUS LAUKUMA	22
DZIMUMU LĪDZTIESĪBAS APMĀCĪBA	23

Pētījumi liecina, ka vietēja līmeņa aktivitātēm ir izšķiroša nozīme radikalizācijas un ekstrēmisma riska novēršanā un jauniešu agrīnā atklāšanā. Būtiska nozīme ir profesionāļiem, kas darbojas pirmajā līnijā, piemēram, treneriem, kā arī sociālās un izglītības intervences profesionāļiem. Tas nozīmē, ka sporta klubiem var būt nozīmīga loma jauniešu novēršanā no vardarbīga ekstrēmisma.

Tomēr, lai sporta piedāvājums būtu veiksmīgs, tam ir jāaptver ne tikai sporta aktivitātes. Tā vietā noziedzības, tostarp vardarbīga ekstrēmisma, novēršana ir jārisina caur sociālās iekļaušanas, kohēzijas un personīgo spēku un spēju attīstības prizmu. Programmas, kurās izmanto sportu un citas brīvā laika pavadīšanas aktivitātes, ir uzrādījušas pozitīvus rezultātus vardarbīga ekstrēmisma novēršanā, ja tās cita starpā veicina cieņu pret noteikumiem un citiem, komandas darbu, iecietību, daudzveidību, viesmīlību un empātiju. Ņemot to vērā, tie reaģē un rada piederības sajūtu. Sports var būt efektīvs instruments, ja attiecīgās aktivitātes tiek iekļautas plašākā pasākumu spektrā.

Šādām aktivitātēm ir spēcīgs izglītojošs aspekts, kura mērķis ir attīstīt izpratni par mūsu mijiedarbības līmeņiem:

1. Kas es esmu? Kur es piederu? (Personīgās vajadzības)
2. Kas mēs esam? Kur mēs piederam? (Prasības pret citiem)
3. Ko es vai mēs vēlamies mainīt un kā? (Pasaules prasības)

Šis rīku komplekts ir balstīts uz plašāku treneru rokasgrāmatu. Tajā sniegts viegli lietojams materiāls treneriem un sociālajiem darbiniekiem, kuri plāno izmantot sporta aktivitātes pret ekstrēmismu jauniešu vidū. Lūdzu, skatiet rokasgrāmatu, ja vēlaties saņemt papildu informāciju par SPEY projektu un par radikalizāciju un ekstrēmismu. Tajā atradīsiet arī plašu bibliogrāfiju, kā arī aktivitātes, kas galvenokārt veltītas futbolam.

Šīs aktivitātes viena otru papildina. Tas nozīmē, ka treneriem ir jāsāk ar pirmo aktivitāti un jāpabeidz visa programma. Pieredzējuši treneri, kas pārzina savu grupu, izvēlēsies tās aktivitātes, kuras, viņuprāt, ir piemērotas mērķa sasniegšanai.

Ar Covid-19 saistītās bloķēšanas rezultātā tika īstenota virkne pasākumu, kurus izmēģinājuma grupas veica tiešsaistē. Tomēr treneri, iespējams, vēlēsies tās izmantot ar dalībniekiem uz vietas.

Turklāt rīku komplektā ir iekļautas vairākas aktivitātes, kas veicinās par dzimumu nevienlīdzību un vīrišķības uztveri, lai pārdomātu dzimumu stereotipus. Aptauja, ko atradīsiet rīku komplekta beigās, palīdzēs treneriem uzzināt vairāk par saviem jaunajiem dalībniekiem. Vienlaikus tās ir labs iemesls, lai dalībnieki pārdomātu dažādus aspektus par savu personīgo situāciju. Tāpēc treneri var izmantot šos jautājumus tikai daļēji.

Ja vēlaties uzzināt vairāk par SPEY projektu, lūdzu, apmeklējiet

<https://ufec.cat/spey/the-project>



Futbola un hokeja grupas Kosta Bravas pārgājienu treniņos.

ĪPAŠAS DARBĪBAS

Individuālais līmenis: vajadzības

Izglītības procesa pirmā daļa sākas ar pašu dalībnieku vajadzību un ekspektāciju analīzi. Šajā sakarā pirmā personīgā intervija, iesaistīšanās līgums un pirmās aktivitātes kalpo, lai nosauktu un identificētu pašu dalībnieku priekšstatus par dažādām jomām, kas jāaplūko izglītības programmas izstrādes laikā. Šis pirmais posms arī palīdz noteikt individuālās vajadzības grupas vidē un ņemt tās vērā.



SPEY dalībnieki un pedagogs sporta nodarbībā.

Sākot no sevis: personiskās jēgas palielināšana

Šī izglītības programmas pirmā posma galvenais mērķis ir palielināt personisko nozīmi. Daži no darba jautājumiem un darba jēdzieniem ir šādi:

NO "KAS ES ESMU" UZ "KUR ES PIEDERU"

No 0. sesijas līdz 4. sesijai



DARBA KONCEPCIJAS

Mana... Identitāte

- Prasības pret sevi (pašcieņa, pašcieņa, paškompromiss, pašapziņa...)
- Personiskā nozīme
- Dzīves jēga
- Reakcija uz neskaidrībām
- Personīgā upura līmenis
- Kognitīvā atvērtība/aizvērtība
- Kultūras inteligence
- Netaisnības sajūta
- Garlaicība un garlaicība
- Sociālais atbalsts
- Sajūta, ka jums ir balss
- Piederības un cieņas sajūta
- Mērķu sasniegšanas veids

SESIJA 0

SESIJAS TĒMA:

INTERVIJA + OFICIĀLA VIENOŠANĀS (INDIVIDUĀLA)

MĒRĶI

Sāciet iepazīties ar dalībniekiem:

- Projekta pedagogu iepazīstināšana
- Dalībnieku vajadzību/aspirāciju/situāciju norādīšana.

Iespēja kompromitēt:

- Paskaidrojums un oficiāla vienošanās par dalību parakstīšana.
- Izskaidrot šaubas par projektu

AKTIVITĀTES

1. aktivitāte: intervija (10-20 min)

Ērtā telpā pajautāji:

- Vai jūs varētu pastāstīt, kā jūs atradāt šo projektu un kāds bija iemesls, kāpēc nolēma tajā iesaistīties?
- Vai varat īsi raksturot sevi?
- Vai jūs varētu pastāstīt par savām vajājām un stiprajām pusēm?
- Ko jūs parasti darāt, lai atrisinātu problēmas, ar kurām saskaraties?
- Vai jums ir kādas fiziskas problēmas, alerģijas vai kas tāds, par ko mums būtu jāzina? par?
- Vai ir vēl kaut kas, ko vēlaties pievienot?

Citi jautājumi tiks noteikti, pamatojoties uz dalībnieku atbildēm.

2. aktivitāte: Oficiāla līguma parakstīšana (10 min)

Iepazīstināšana ar oficiālo vienošanos un paskaidrošana, kas ir oficiālā vienošanās un kāpēc ir svarīgi to izpildīt.

Nepieciešamie materiāli:

Piezīmju grāmatiņa, oficiālās vienošanās izdrukas (16)

SESIJAS REZULTĀTI

- Izveidot uzticības un apņemšanās attiecības starp dalībniekiem un projekta pasniedzējiem.
- Lai sāktu izstrādāt katru individuālo rīcības ceļu.



Diplomu pasniegšana Barselonas pludmalē, piedaloties SPEY profesionāļiem, volejbola starpdisciplinārā pasākumā.

SESIJA 1

SESIJAS TĒMA: PREZENTĀCIJA

MĒRĶI

Projekta prezentācija:

- SPEY projekta un tā metodoloģijas (pasākumu) skaidrojums
- Iepazīšanās ar grupas dalībnieku vārdiem.
- Fiziska ledus laušana
- Iesildīšanās treniņam

AKTIVITĀTES

1. aktivitāte: prezentācija (10 min)

SPEY programmas grafiks, kurā galvenā uzmanība pievērsta:

- Mērķi un uzdevumi
- Aktivitātes
- Kāpēc ir svarīgi nodrošināt ceļu uz rīcību?
- Ko dalībnieki sagaida no SPEY?



Transversālo prasmju nodarbība ar futbola grupu.

2. ak vitāte: Pasniedz un sasveicinies (15 min)

Dalībnieki veido apli. Tad pedagogs, kas atrodas apla centrā, nodod bumbu vienam no dalībniekiem un pasaka viņa/viņas vārdu. Kad dalībnieks pasaka savu vārdu, pārējie dalībnieki to atkārto skaļi. Šo aktivitāti atkārto vairākas reizes, pirms pāriet pie nākamās aktivitātes.

3. aktivitāte: Strēlnieks (25 min)

- Dalībnieki ir aplī. Viens no viņiem ir vidū un norāda uz kādu no dalībniekiem. Norādītais dalībnieks ceļos, un dalībnieki abās pusēs no viņa. Viņam pēc iespējas ātrāk jāsaka priekšā esošā vārds. Tas, kuram tas aizņem visilgāk, zaudē.

4. aktivitāte: Uzticēšanās un kopīgas identitātes veidošana (20 min)

- Uzskaitot individu, ir jānosaka kolektīvās vadlīnijas, jautājot dalībniekiem: kā jūs domājat, kas jums ir nepieciešams, lai justos ērti starp tādiem cilvēkiem kā mēs? Katrs dalīb-pant domā par kaut ko, kas ir svarīgs grupai.
- Pēc tam mēs jautājam dalībniekiem, kuras vērtības viņi vēlas, lai būtu laukā un kuras ārpus tā, lai panāktu labu sapratni starp visiem. Šīs vērtības, kas ir lauka iekšienē, būs būt par "gidu" programmas laikā.

SESIJAS REZULTĀTI

- Zināt, kas ir programmas mērķis: jauniešu pozitīvā un prosociālā loma sabiedrībā.
- Izveidot dalībniekiem drošu un cieņpilnu telpu.
- Uzsvērt, cik svarīgi ir izprast individuālās un kolektīvās vajadzības un vērtības, lai strādātu un dzīvotu kopā.
- Praktizēt aktīvas klausīšanās, empātijas un oratora prasmes.

Nepieciešamie materiāli:

futbola bumbas, pastkartes.

SESIJA 2

SESIJAS TĒMA: SAVSTARPĒJA IEPAZĪŠANĀS

MĒRĶI

Kolektīvās identitātes veidošana, pamatojoties uz katra dalībnieka individualitāti:

- Katra dalībnieka individualitātes atklāšana un tas, kā tā ietekmē un veido grupas identitāti, izmantojot spēli.
- Spēlēšana, laužot ledu starp dalībniekiem
- Iepazīšanās, nostiprinot savstarpējo uzticēšanos starp grupas locekļiem. grupa
- Mācīšanās spēlēt cituritmā.

AKTIVITĀTES

1. uzdevums: Mezgls (10-20 min)

- Dalībnieki aizver acis. Viņi izveido apli un meklē divas rokas no citiem partneriem. Tajā brīdī no dalībnieku vairākām rokām tiek izveidots mezgls savienošana. Viņiem tiek lūgts atvērt acis, un tad kopīgi jāatvieno mezgls.

2. aktivitāte: Cilvēku galda futbols (25 min)

- Mēs organizējam grupu 2 komandās. Katra komanda noteiks savu spēles sistēmu (vārtsargs, aizsargs, pussargs un uzbrucējs). Izņemot vārtsargu, pārējie spēlētāji attiecīgi veido savu līniju un viņiem jāiet, turoties rokās (vai turoties pie viena cilvēka, ja vēlaties apgrūtināt pārvietošanos). Pretinieku komandai ir jādara tas pats, un abas komandas izvietojas savstarpēji kā galda futbola spēlētāji. Galvenais noteikums, lai apstiprinātu, ka bumba ir izgājusi cauri 3 līnijām (aizsargs, pussargs un uzbrucējs).
- Vai viņiem visiem bija viegli doties kopā? Vai grupai ir jāpieliek pūles, lai strādātu labāk, kad tā atrod katram piemērotu ritmu vai kad katrs iet savā ritmā?

3. uzdevums: Svārsts (15 min)

- Slēgtā aplī dalībnieki pieskaras pleciem. Viens brīvprātīgais atrodas vidū. Pārējo dalībnieku rokas ir izstieptas uz centru. Mērķis ir, lai brīvprātīgajam nokrist uz leju ar aizvērtām acīm, kamēr viņu atbalsta visi grupas dalībnieki.

SESIJAS REZULTĀTI

- Veicināt labas attiecības starp dalībniekiem, kā arī starp dalībniekiem un mācību komandu.

Nepieciešamie materiāli:

futbola bumbas



SPEY projekta sociālais pedagogs ar vienu no dalībniekiem.

SESIJA 3

SESIJAS TĒMA: RAKŠANA PAR TO, KAS ES ESMU UN KO ES GRIBU.

MĒRĶI

Stiprināt komandas darbu un saikni starp dalībniekiem Darbs

pašizziņas jomā:

- Individuālo īpašību un intrapersonālo prasmju norādīšana
- Pārdomas par sevis tēlu
- dzīves mērķu definēšana un pārdomas par to, kā šie mērķi ir saistīti ar viņu vērtībām.
- Dalībnieku dzīvotspējīgu dzīves mērķu noteikšana un pārdomas par to, kā tos sasniegt.

AKTIVITĀTES

1. aktivitāte: Robeža (15 min)

- Vadītājs uzvelk līniju uz grīdas. Dalībnieki nostājas uz līnijas. Vadītājs lūdz dalībniekus novietot sevi pa labi vai pa kreisi no līnijas, pamatojoties uz to, ko saka koordinators. Daži piemēri:
Basketbols/Futbols
Salds/sāls
Vairāk brāļu/vairāk māsu
Migrācijas process/dzimis valstī
Šķīrušies vecāki/nešķīrušies vecāki
uc.
- Dalībniekiem ir jātrāpa uz mērķi, kurā viņi jūtas atzīti.

Pēc tam koordinators apkopos lietas. Mērķis ir spēlēt identificēt šīs kopīgās lietas starp grupas locekļiem.

2. aktivitāte: izjust (15 min)

- Pirms sākšanas dalībnieki uz lapiņas uzraksta divas dažādas lietas. Pirmā būs "lietas, kas liek man justies labi"; otrajā vietā dalībnieki rakstīs. "lietas, kas liek man justies slikti".
- Vadītājs paņem visus zīmodziņus, kamēr dalībnieki veido apli.

- Kad aplis ir izveidots, vadītājs skaļi nolasa vienu no atbildēm. Dalībniekiem, kuri uzskata, ka viņi jūtas tāpat kā rakstītājs, ir jāspēr viens solis. priekšā. Ja tā nebūs, tie paliks tajā pašā vietā. Mēs turpināsim to darīt, līdz mums beigsies pastkartes.
- Mērķis ir identificēt situācijas, darbības vai lietas, kas liek mums justies labi vai slikti, salikt tās kopā un vairumā gadījumu apzināties, ka grupas locekļi. ir daudz kopīga.
- Kad dalībnieki tuvojas, vadītājs izmanto šo nelielo attālumu, lai ilustrētu to, kas mūs vieno.

3. aktivitāte: Bailes un cerības (20 min)

- Dalībniekiem jāuzraksta uz lapiņas divas bažas un divas cerības par kādu situāciju, ko viņi ir piedzīvojuši vai ko viņi piedzīvo. Kad viņi ir pabeiguši, vadītājs dod vārdu tiem dalībniekiem, kuri vēlas dalīties ar to, ko viņi ir pierakstījuši.
- Ņemam zīmodziņus un 4 no tiem ielīmējam 4 vārtos. Mēs sakām frāzi, kas ielikta katrā no mērķiem. Tiem, kuri ir izdomājuši to pašu, ir jāiemet bumba uz vārtiem, kur ir pastkastīte ir. Ar dažādu bumbuņu skaitu mēs redzēsim, kuras bailes un cerības ir vairāk kopīgas grupai.

Ieteikumi: šī ir vieta, kur runāt tieši par šo apspiestību, ko viņi izjūt kā jaunieši. Ir svarīgi to saglabāt, lai projekts noritētu veiksmīgi. Opozīcijas un cerības ir kopīgas visai grupai, un ir svarīgi, lai projekts būtu droša telpa visiem.

Nepieciešamie materiāli: bumbuņas, pastkartes, mīnusi

SESIJAS REZULTĀTI

Uzlabot pašapziņu, komunikācijas prasmes, intrapersonālās prasmes un aģentūras spējas.

SESIJA 4

SESIJAS TĒMA: MANA SOCIĀLĀ VIDE

MĒRĶI

Darbs pie socializēšanās:

- Norādīt, kas ir svarīgi dalībniekiem un viņu sociālajai videi.
- Darbs pie savstarpējo attiecību prasmēm
- Norādīt uz sociālajām vajadzībām savā apkārtnē
- Uzlabot grupas dalībnieku savstarpējo uzticēšanos.
- Dalībnieku empātijas un kopīgu apstākļu uzlabošana

Analizējot netaisnību un mūsu reakciju uz to:

- Pārdomas par reakciju un uzvedību spēlē.
- Prosociālas reakcijas uz netaisnību nošķiršana no citām.
- Dažādu konfliktu risināšanas veidu parādīšana.

AKTIVITĀTES

1. uzdevums: 1 pret 2 (20 min)

- Mēs sadalām komandu divās grupās. Gan zilā, gan dzeltenā komanda stāvēs ārpus rotaļu laukuma. Kad treneris dos signālu, divi spēlētāji no vienas komandas un viens no otra ir ātri jāievada. Spēlētāji mainīsies komandās.
- Ko jūs domājat par šo aktivitāti? Kā jutās tas, kuram bija jāsaskaras 1 pret 2? Un 2, kas spēlēja pret 1? Vai jums šķiet, ka tā ir taisnīgi sadalīta? Kādas reakcijas jums ir bija priekšā netaisnības?

2. uzdevums: Nevienlīdzīgi noteikumi (20 min)

- Mēs simulējam sporta sacensības, kurās noteikumi ir negodīgi vienai komandai, bet ne otrai. Tad mēs maināmies.
- Kā jūs jutāties, kad bijāt ievainoto komandā? Un tajā, kurā nav? Kādas atbildes reakcijas jūs esat identificējuši uz konfliktu?

Uzmanību: šī aktivitāte ir jākontrolē koordinatori.

SESIJAS REZULTĀTI

- Uzlabot kritisko domāšanu un analītiskās prasmes
- Izcelt apspiestību un privilēģijas sabiedrībā.
- Strādāt pie empātijas un aktīvas klausīšanās

Nepieciešamie materiāli:

bumbiņas



Dalībnieku grupa veic māksliniecisko transversālo aktivitāti - glezno sienas gleznojumu.

KAS ES ESMU ES? KUR ES PIEDERU? (PERSONĪGĀS

Galvenie rezultāti individuālais līmenis

Pēc šo pasākumu īstenošanas individuālā līmeņa galvenie rezultāti ir šādi:



Iepazīšanās



Drošas telpas izveide



Individuālo vajadzību identificēšana

Grupas līmenis: stāstījumi

Grupu līmenī SPEY programmas mērķis ir radīt dalībniekiem drošu telpu un prosociāla atbalsta tīklus. Pēc pirmā individuālo vajadzību un aspi- rāciju noteikšanas posma tā cenšas veicināt grupas identifikāciju, personisko nozīmību un sniegt alternatīvus naratīvus, izmantojot šādas darbības.

Grupas kultūras izveide: Alternatīvu naratīvu nodrošināšana

Galvenie darba jautājumi un darba koncepcijas šajā izglītības ceļa posmā ir šādas:

NO "KAS MĒS ESAM" UZ "KUR MĒS PIEDERAM".

No 5. sesijas līdz 10. sesijai



KAS



ES ESMU ES
KUR ES ATRODOS
"BELONG"

DARBA JAUTĀJUMI

Kur es piederu?

Ko es/mēs saprotam kā
"mūs"?

Vai es piederu vairākumam
vai
minoritātei?

Kā es par to jūtos?

DARBA
KONCEPCIJAS

- Mantu sajūta
- Citi pieprasījumi
- Grupas identifikācija
- Noteiktības un struktūras sajūta
- Vēlme būt nozīmīgam un justies nozīmīgam
- Loma attiecībā pret maniemi/viņiem vienaudžiem
- Sajūta un iesaistīšanās līmenis
- Sociālais mērķis

SESIJA 5

SESIJAS TĒMA: IEDVESMOJOŠI LĪDERI

MĒRĶI

Prosociālas dzīves alternatīvu parādīšana:

- Alternatīvu naratīvu veicināšana
Iepazīstināt ar iedvesmojošiem cilvēkiem, kuri ir piedzīvojuši/izdzīvojuši sarežģītas situācijas, un to, kā viņi tās pārvarēja prosociālā veidā.

AKTIVITĀTES

Darbība, kas iedvesmo vadītājus (30 min)

- Grupa tiek sadalīta divās komandās (aptuveni 10 cilvēki katrā komandā). Katrai komandai ir divi mērķi: pirmais ir iegūt pēc iespējas vairāk informācijas par līderiem, tas ir spēles laukumā, un otrais ir mēģināt neļaut otrai grupai iegūt šo informāciju.
- Laukums tiks sadalīts trīs daļās. Pirmā būs zona, ko mēs sauksim S (sākums), kur pedagogam būs jāsaņem informācija, ko sniedz participants par līderiem. Tad spēles laukuma vidū atradīsim laukumu, ko sauc par C (konusi), kur vienas komandas dalībnieki var ķert pretinieku komandas dalībniekus. Un, visbeidzot, zona I (informācija), kurā jaunieši varēs iegūt informāciju par līderiem.
- Kā jūs varat sasniegt abus mērķus? Pirmo - informāciju - var iegūt, jo vairāk nekā puse komandas varēs doties uz I zonu un pēc tam atgriezties S zonā, lai sniegtu informāciju informāciju personai, kas atrodas šajā zonā, un var sekot līdz saņemtajai informācijai. Taču šis mērķis nav tik vienkāršs, jo starp S zonu un I zonu atrodas C zona, kurā pretinieku komandas spēlētājiem, ja viņi pieskaras kādam no spēlētājiem, ir jāatgriežas I zonā, nenododot informāciju (tādējādi iegūstot 2. mērķi).

Pēc spēles dalībnieki iepazīstina ar saviem iedvesmojošajiem līderiem un paskaidro, kāpēc.

Pēc tam vadītājs sniedz citus iedvesmojošu līderu piemērus un paskaidro, kāpēc ir svarīgi ņemt vērā šos dzīvos stāstus.

1. aktivitāte: Ceļvedis (20 min)

- Fasilitators izveido ķēdi ar dažādiem priekšmetiem. Tiek izveidotas dažādas grupas, un dalībniekiem tiek aizvērtas acis. Grupa vada otru dalībnieku pa ķēdi kas pabeidz bumbu raidīt vārtos. Mēs to atkārtosim pēc tam, kad visi dalībnieki būs vadīti.
- Pēc tam mēs uzdosim dažus jautājumus par šo aktivitāti: Kā jūs jūtaties, kad kāds jums palīdz? Vai jums šķiet, ka otra klātbūtne ir svarīga? Kāpēc? vai mēs jutāties, kad mūsu partneris mūs vadīja? Kā mēs jūtamies, vadot partneri? Kā mēs varam saistīt šo vingrinājumu ar šonedēļ redzēto video?

REFLEKSIJA: Pēc nodarbības mēs pārrunāsim, cik svarīgi ir jaut citiem par sevi rūpēties un vadīt, veidojot uzticības saites ar kolēģiem.

2. darbība: Intervija ar iedvesmas vadītāju (nenoteikts)

- Nedēļas laikā mēs sagatavosim jautājumus vienam iedvesmojošam vadītājam.
- Atkarībā no situācijas mēs varam tikt tiešsaistē vai bezsaistē.

SESIJAS REZULTĀTI

Uzlabot dalībnieku vēlmi un pārliecību kļūt par iedvesmojošiem līderiem ar mērķi un spēju atjaunot sociālās plaisas.

Nepieciešamie materiāli:

futbola bumbas, mīnusi utt.

SESIJA 6

SESIJAS TĒMA: IEDVESMOJOŠI PROJEKTI

MĒRĶI

Cilvēku grupu ar prosociāliem mērķiem projektu demonstrēšana:

- Kolektīvu alternatīvu naratīvu veicināšana
- Iedvesmojošu projektu un to metodoloģijas prezentēšana

AKTIVITĀTES

Aktivitātes tiešsaistē: Futbols Taizemē¹ (30 min)

- Kādus šķēršļus jūs varat identificēt? Ko viņi darīja, lai atrisinātu savas problēmas? Vai, jūsu prātā, bija svarīgi, lai visi strādātu kopā? Kā mainījās cilvēku viedoklis? Kāpēc? Vai jūs domājat, ka tā bija šāda? Ko pozitīvu mēs izceļam par komandu?
- Kā jūs jūtaties, kad jums ir vieta (ne tikai fiziska), kur darīt kaut ko, ko mēs vēlamies? Vai kādreiz ir gadījies, ka mums nav vietas, kur kaut ko darīt? Un kad šī vieta ir mūsu tiesības, piemēram, māja, skola, darbs? Kā to varētu atrisināt? Vai jūs domājat, ka, ja mēs to darītu grupā, tas varētu mums palīdzēt? Kāpēc? Kāpēc ne?

Projekta "kicks pel barri" apmeklējums (45 min)

SPEY gadījumā mūs apmeklēja neliels, bet ļoti ietekmīgs sociālais projekts. Šajā gadījumā tas bija #kicks pel barri (#Kicks apkaimei) apmeklējums, kurā divi jauni uzņēmēji pārstrādāja vecus sporta apavus, lai dotu tiem otru dzīvi. Projekts piesaistīja iedzīvotāju uzmanību un dažādus sporta zīmolus, kas tam atsaucās. Apavi, salaboti un nokrāsoti, iznāk ar jaunu dzīvi tiem, kas vēlas tos izmantot. Daudzas ģimenes, kurām trūkst līdzekļu, ir bijušas šī projekta labuma guvēji. projekts parāda SPEY programmas dalībniekiem, kā sociālo vajadzību pārvērst par prosociālas rīcības iespēju.

SESIJAS REZULTĀTI

- norādīt uz savstarpējās atkarības nepieciešamību, lai sasniegtu plašākus mērķus.
- Iedvesmot jauniešus sociāliem projektiem, kurus viņi varētu īstenot.

Nepieciešamie materiāli: papīrs, bumbiņas, pildspalvas...

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=TrAcT8kfVDY>

SESIJA 7

EGAMES SESION1 - IEPAZĪŠANĀS AR CITIEM SPORTA VEIDIEM

MĒRĶI

Darbs pie vilšanās tolerances, vienlaikus veicinot citus sporta veidus:

- Dažādu sporta veidu izmantošana, lai attīstītu frustrācijas toleranci.
- Darbs pie sadarbības, izmantojot citus sporta veidus un individuāli

AKTIVITĀTES

Basketbola, volejbola, galda tenisa, kāpšanas u. c. spēlēšana.

SESIJAS REZULTĀTI

- Lai uzlabotu frustrācijas toleranci
- Veicināt citus nehegemoniskus sporta veidus

2 Ierobežojumi, ko izraisīja pandēmija, neļāva organizēt e-spēļu sesijas ar SPEY projekta dalībniekiem.

Neraugoties uz to, mēs iesakām ņemt vērā esportu iespējamo projektu izstrādei, ja āra aktivitātes ierobežo vai nu pretvīrusu pasākumi, vai nelabvēlīgi laika apstākļi. Mūsu gadījumā mēs nolēmām veicināt citu sporta veidu nodarbības.



SPEY pedagogs un brīvprātīgais sagatavo transversālo prasmju nodarbību.

SESIJA 8

SESIJAS TĒMA: PĀRGĀJIENS/ĀRPUTEŅA AKTIVITĀTES + STARPPOSMA NOVĒRTĒJUMS

MĒRĶI

Atklājiet dažādus veidus, kā izklaidēties:

- Jaunu jomu, jomu un izklaides veidu ieviešana.
- Popularizēt sportu dabā kā veselīgu, jautru un piedzīvojumiem bagātu pieredzi.

Projekta starpposma novērtējums:

- norādot projekta vispārējās stiprās un vājās puses.
- viedokļu paušana ar mērķi uzlabot darbību un vispārējo labklājību. projekta ietvaros

1. darbība: izbraukuma vai sporta pasākuma rīkošana brīvā dabā

- Vienas dienas pārgājiens grupas dalībnieku sastāvā

2. aktivitāte: starpposma novērtējums (30 min)

- Projekta stipro un vājo pušu uzskaitīšana, apspriežot tās grupā.



Dalībnieki Kosta Bravas pārgājienu apmācībā.

3. aktivitāte: Krūtis (20 min)

- Katrs anonīmi uzraksta uz papīra kaut ko, ko viņš/ viņa vēlētos mainīt, un tad mēs to glabāsim lādītē. Mēs atvērsim lādi nākamajā sesijā. Tas būs pamats LDJ, problēmas atzīšanai un risināšanai.

4. aktivitāte: Pozitīvie aspekti (30 min)

- Vadītājs uz papīra lapas uzraksta katra dalībnieka vārdu, kam seko teikums: "X, kas man tev patīk...".
- Dalībnieki ir aplī, un katram no viņiem ir savs papīrs. Katram dalībniekam ir arī zīmulis vai kaut kas, ar ko rakstīt. Kad vadītājs dod rīkojumu, katrs dalīb- pant nodod papīru nākamajam dalībniekam pa labi. Dalībniekam, kurš saņem papīru (ar savu teikumu), ir jāuzraksta kaut kas, kas viņam/ viņai patīk par cilvēku, kurš ir nosaukts uz papīra. Aktivitāte turpinās, līdz papīrs nonāk pie tā īpašnieka. Tad katrs dalībnieks ir uzrakstījis kaut ko, ko viņš novērtē par katru dalībnieku.
- Šie labie aspekti par dalībnieku kļūs par pamatu nākamajai aktivitātei - LDJ, kas sākas ar to, ka tiek apzināts, kas ir veiksmīgs un pozitīvs katram dalībniekam. pant un grupu, lai sasniegtu plašākus mērķus.

SESIJAS REZULTĀTI

- Attīstīt vēlmi atklāt dažādas un jaunas vietas.
- Strādāt pie disciplīnas, pūļu un neatlaidības, lai sasniegtu pozitīvus mērķus.
- Izmantot konstruktīvu kritiku, lai paustu viedokli.
- Parādīt, ka jauniešu dalībnieku viedoklis ir svarīgs, vienlaikus uzlabojot viņu pašapziņu. piederība un personiskā nozīme.
- Uzlabot aktīvu klausīšanos un cieņu pret visiem viedokļiem

Nepieciešamie materiāli:

zīmuli, papīrs, lāde, kalnu materiāls

SESIJA 9

SESIJAS TĒMA: KO ES/MĒS VĒLĒTOS MAINĪT?

MĒRĶI

Pārdomas par lietām, ko dalībnieki vēlētos mainīt:

- Palielināt mūsu individuālo un sociālo labklājību
- uzlabot spēju norādīt uz individuālu vai sociālu diskomfortu un tā iemesliem.
- Empātijas un klausīšanās spēju uzlabošana
- Mācīšanās noteikt prioritātes individuālajām un sociālajām prasībām
- Dalīšanās ar diskomforta sajūtu vai neapmierinātām vajadzībām un prasībām grupas dalībnieku vidū.

AKTIVITĀTES

Darbība: Krūškurvja atvēršana (20 min)

Pirms LDJ uzsākšanas mēs atvērsim lādi, kurā dalībnieki individuāli būs uzrakstījuši kaut ko, ko viņi vēlētos mainīt.

Darbība: Zibens lēmumu ievārījums (60 min)

Uz tāfeles ir uzzīmēta laiva.

- **Sākt ar to, kas darbojas:** Mēs gatavojamies rakstīt tos pašus rezultātus par iepriekšējās sesijas "pozitīvajiem aspektiem". Tas ir veids, kā sākt norādīt uz labajām lietām, lai lai palielinātu labsajūtu un pozitīvismu sesijas laikā. Pēc to uzrakstīšanas dalībnieki uzlīmē zīmodziņu uz kuģa buras. Mums jāņem vērā, ka tās ir pozitīvās lietas, kas mūs virza uz mērķu sasniegšanu.
- **Problēmu definēšana:** šajā gadījumā koordinators apkopos krūtīs uzrakstītās problēmas, kas uzrakstītas ar dažādas krāsas zīmodziņiem. Mēs tās visas skaji nolasīsim. Tas būs problēmas identificēšanas pamats. Pēc tam koordinators tās uzzīmē uz jūras zīmējumā.
- **Problēmu prioritāšu noteikšana:** katram dalībniekam ir 3 dažādu krāsu uzlīmes, katra krāsa nozīmē problēmas prioritāti. Katram dalībniekam ir jāuzlīmē krāsa blakus problēmai problēma, kas ir visnopietnākā, vidēja un vismazāk svarīgā problēma. Kad tas ir izdarīts, koordinators sarindo problēmas no visnozīmīgākajām līdz vismazāk nozīmīgajām, par kurām balso dalībnieki.

- **Problēmas pārveidošana par izaicinājumiem:** kad problēmas ir definētas, ir pienācis laiks tās pārveidot par izaicinājumiem. Vadītājs visbiežāk balsojušās problēmas iezīmē kā jautā-jautājumi, kas sākas ar "Kā mēs varētu...?".

SESIJAS REZULTĀTI

- Uzlabot kritisko domāšanu, vienlaikus veicinot prosociālus veidus sociālo atšķirību atjaunošanai.
- Novērtēt to, kas dalībniekiem jau ir, un noteikt, kādus mērķus viņi vēlas sasniegt. sasniegt



Tāfele ar informāciju par transversālo prasmju sesiju.

SESIJA 10

SESIJAS TĒMA: KĀ ES/MĒS VARAM PANĀKT PĀRMAIŅAS?

MĒRĶI

Uzlabot komandas darbu un pārdomas

Pārdomājiet, kā atjaunot lietas, kuras dalībnieki vēlētos mainīt:

Uzlabot spēju izstrādāt rīcības plānu, pamatojoties uz konkrētiem mērķiem.

AKTIVITĀTES

Darbība: Zirnekļtīkls (30 min)

- Vadītājs lūdz dalībniekus izveidot komandas no vienāda cilvēku skaita un ar virves palīdzību sāk veidot zirnekļa tīklu starp diviem kociņiem vai kokiem. Aktivitātes būtība ir tāda, ka katram komandas dalībniekam jāiziet cauri tīmeklim, bet neatkārtojot vienu un to pašu vietu un nepieskaras virvei (vai arī jāsāk no jauna). Tie, kas izgāja pirmie, var palīdzēt pārējiem iziet. Bet iepriekš ir kāds noslēpums, un jums vajadzētu ļaut komandām pašām to noskaidrot (viņi var iziet pāri visiem dalībniekiem, ja vēlas).

Uzvar tā komanda, kas pavadīja vismazāk laika, šķērsojot tīmekli.

Darbības turpināšana: Zibens lēmumu ievārījums (40-60 min)

- **Risinājumu izstrāde:** katram dalībniekam ir 5 minūtes, lai padomātu par risinājumiem pašreizējais izaicinājums. Katrs priekšlikums tiks uzrakstīts ar atšķirīgas krāsas līmlapiņām. Kad dalībnieki pabeidz darbu, visi risinājumi tiek pielīmēti pie sienas. Apmācības laikā vadītājs apkopo pastkartes un apkopo tos, kas atkārtojas vai sniedz līdzīgu problēmas risinājumu.
- **Risinājumu prioritāšu noteikšana:** Lai izvēlētos, kuri risinājumi ir interesantāki, koordinators organizē tos efektivitātes ziņā. Lai to panāktu, uz tāfeles tiek uzzīmēta koordinātu ass. Tajā X nozīmē "piepūli", bet Y - "ietekmi". Katrs risinājums tiks iestrēdzināts uz ass atbilstoši šiem parametriem, t. i., piepūlei, lai to ieviestu praksē, un tā potenciālajai ietekmei.

- Diskusijā piedalās visi dalībnieki. Tādējādi risinājumi tiks sadalīti pēc to efektivitātes. Tie, kas atrodas kreisajā augšējā malā (liela ietekme - maza piepūle) ir tie, kas nekavējoties jāīsteno praksē. Tie, kas atrodas augšējā labajā malā (liela ietekme - lielas pūles), ir jāapsver, lai izstrādātu vidēja termiņa projektu. Tie, kas atrodas apakšējā kreisajā sektorā (maza ietekme - maza piepūle), jāpārvērš uzdevumos. Visbeidzot, tie, kas atrodas apakšējā labajā sektorā (liela piepūle - maza ietekme), pagaidām tiks atlaisti.

ADAPTĀCIJA: Atbildes uz šo problēmu būs atkarīgas no trīs dažādiem mērķiem. Dalībniekiem pēc pārdomām jāizvēlas, uz kuru mērķi viņi liks likmes, tas ir, uz kādu risinājumu viņi liks likmes. Viņiem visiem ir jābūt vienisprātis, tāpēc viņiem ir jāpārlicina vienam otru, un dažiem nāksies piekāpties vairākumam.

- **SVARĪGAS PRASĪBAS:** Projektam jābūt reālistiskam, risināmam, sadarbojoties un ar skaidriem mērķiem. Ja ir atšķirīgi mērķi vai problēmas, grupa var jāsadala mazās grupās.

SESIJAS REZULTĀTI

- Uzlabot spēju noteikt projekta vai indivīda stiprās un vājās puses, iespējas un draudus.
- Iemācīties, kā izmantot LDJ kā līdzekli, lai sasniegtu mērķus ikdienas dzīvē.

Nepieciešamie materiāli:

zīmodziņi, bumbiņas...

KAS ESAM MĒS? KUR MĒS PIEDERAM? (CITU PRASĪBAS)

Galvenie rezultāti grupas līmenī

Pēc visu pasākumu īstenošanas galvenie sagaidāmie rezultāti grupas līmenī ir šādi:



Grupas identitātes noteikšana



Mācīšanās no citu prasībām



Mācīšanās strādāt ar daudzveidību un neskaidrībām



Brālības/siesterības izjūta



Grupas naratīvu veidošana un nostiprināšana

Sociāli strukturālais līmenis: tīkli

Šīs izglītības programmas pēdējā daļa ir paredzēta, lai piedāvātu dalībniekiem iesaistīties kādā prosociālā aktivitātē, vai tā būtu jau notiekoša, vai arī jauna, dalībnieku radīta aktivitāte paši dalībnieki. Tādējādi SPEY programma cer palielināt dalībnieku prosociālo tīklu.

Šajā aspektā pēc indivīda vajadzību un ambīciju analīzes, grupas sirdsapziņas izveides, veidojot savus naratīvus, trešajā posmā tiek mēģināts pāriet no diskusijas uz rīcību. Šo rīcību nosaka tas, ko grupa uzskata par sociālu vajadzību, ar ko tā var saskarties, izmantojot

pasākumu izstrāde. SPEY gadījumā daži no izstrādātajiem projektiem bija sienas gleznojums sporta centrā, kas atspoguļo atšķirības starp cilvēkiem un sporta savienību. Arī futbola turnīra organizēšana, kurā varēja piedalīties visi iedzīvotāji, lai parādītu grūtības, ar kādām neaizsargātajām grupām ir piekļuve sportam.

Kā minēts sākumā, šī grupas darbība ietekmē arī dalībnieka pašapziņu. Tādējādi izglītības programma ir noslēgts loks, kas sākas ar indivīdu, iet caur grupu, lai ietekmētu sabiedrību, un šis fakts noslēdzas, atkal piešķirot indivīdam personisku nozīmi.

No sevis uz pasauli: Tīklu veidošana un uzlabošana

Galvenie darba jautājumi un darba koncepcijas šajā izglītības ceļa posmā ir šādas:

NO "KAS ES ESMU" UZ "KUR ES PIEDERU"

No 11. sesijas līdz 16. sesijai



SESIJAS TĒMA: "CEĻA UZ RĪCĪBU PLĀNOŠANA".

MĒRĶI

Ceļš uz rīcību:

- Mērķu sasniegšanai veicamo darbību noteikšana un plānošana.
- Mērķu sasniegšanai nepieciešamo prasmju apzināšana

AKTIVITĀTES

1. aktivitāte: Ceļš uz rīcības plānu (60 min)

Kopīgi risinot vienu un to pašu problēmu, risinājumi, iespējams, būs dažādi. Tādā gadījumā grupas sadalīsies.

- **Prasības dalībniekiem atgādināt:** kad mērķis ir izmērāms, skaidrs un precīzs un ir ņemtas vērā visas dažādās stratēģijas, ir pienācis laiks sākt darbu dalībniekiem lemt par taktiku.
- **Taktikai ir jābūt** uzdevumu sarakstam atbilstoši stratēģijām un laika grafikam. Taktika parāda veidu, kā mēs varam sasniegt mērķus. Uzdevumiem jābūt konkrētiem un detalizētiem ar sākuma un beigu datumi.
- Dalībnieki definēs:
 - Prioritātes**
 - Darbības**
 - Termiņi**
 - Resursi un materiāli**
 - Atbildība**
 - Novērtēšanas metode**

KAMĒR KOORDINATORI IZSTRĀDĀ RĪCĪBAS PLĀNU, DALĪBNIEKI IETUR UZKODAS.

SPEJA GADĪJUMĀ:

- Brīvais stils: zēni radīja dziesmas, ņemot vērā grupas vajadzības / cerības un bailes un sporta vērtības. Šis vingrinājums bija radošas domāšanas veids, lai smadzeņu vētras veidā radītu idejas par sienas gleznojumu kopā ar māksliniekus.

- Vēlāk kopā ar māksliniekus tika izstrādāta sienas gleznojuma ideja. Viņi tika sadalīti grupās, un tika sadalīti uzdevumi (krāsu iegāde, sienas gleznojuma izstrāde, izpildījums pēc plānotā laika utt.)
- SPEY turnīra organizēšanai dalībnieki tiek sadalīti pa kom- misijām un izvirzīti mērķi. Tika izveidoti šādi: Komisija komandām, stundu komisija un spēļu sadale, apgādes komisija, apbalvošanas komisija un audiovizuālā komisija.

SESIJAS REZULTĀTI

- Iemācīties plānot savu rīcību, lai sasniegtu mērķus.
- Izpratne par to, cik svarīgi ir izkopt noturību un reaģēt uz krīzēm jebkurā konteksts



Futbola grupa ar SPEY sociālo pedagogu.

SESIJA 12

SESIJAS TĒMA: PRAKTISKAS NODARBĪBAS: TĪKLU IZVEIDE UN UZLABOŠANA

MĒRĶI

Programmas "Ceļš uz rīcību" ieviešana praksē:

- Jauniešu iesaistīšana, lai viņi paši vadītu savas programmas un pasākumus.
- Dalībnieku sasaistīšana ar citām pašu izvēlētām sociālajām aktivitātēm.

AKTIVITĀTES

(Izstrādāts vienlaikus ar "Ceļu uz rīcību")

1. uzdevums: Skaitīšana "akli"

Lai uzlabotu komandas darbu, mēs veiksīm šo vingrinājumu. Visi dalībnieki veido apli. Galvenais mērķis ir saskaitīt līdz 20. Nav noteikta secība, katrs var pateikt skaitli, kas seko pēc kārtas, kad vien vēlas.

Protams, divi cilvēki to nevar pateikt vienlaicīgi. Ja vienlaicīgi ir divi cilvēki, viņiem jāsāk no jauna. Šim nolūkam ir svarīgi pievērst uzmanību sev un neverbālajai valodai, jo jūs varat runāt tikai tāpēc, lai pateiktu skaitli.

2. aktivitāte: Stiprās puses

Mēs izcelsim katras personas stiprās puses neparedzētā situācijā. Par to:

- Mēs norādām četras pozīcijas, pa vienai katrā spēles laukuma stūrī. Katrā stūrī būs atšķirīga spēle. Mēs sadalīsim grupu četrās vienādās komandās (A, B, C, D). šādi: Vispirms mēs sadalīsim spēlētājus, kuri vairākas reizes mainās vietām, lai atdalītu viņus no viņu labākajiem draugiem. Pēc tam mēs izveidosim četras komandas un lūgsim to dalībniekus palikt kopā un sekot trenerim, kad mēs paskaidrosim, kādas rotaļas viņiem būs jāizspēlē katrā laukuma stūrī.
- Katra komanda sāks no cita stūra. Testi ir šādi (katra aktivitāte ilgs ne vairāk kā 5 minūtes):
- **1. stūris:** ātrums. Spēlētājiem pa vienam jāskrien uz laukumu. Rezultātu aprēķināsim, saskaitot katra spēlētāja labākos laika rādītājus.

- **2. stūris:** jauda. Atkarībā no komandas lieluma mēs noteiksim, cik spēlētāju izpildīs katru no šiem vingrinājumiem.

- a) Leciet pa virvi tik daudz reižu, cik vien varat.
- b) Veiciet tik daudz push-up, cik vien varat.
- c) Pēc iespējas vairāk reižu apgrieziet riņķi ap vidukli.

Mēs aprēķināsim rezultātu, saskaitot visu komandas dalībnieku ierakstus.

- **3. stūris:** intelekts. 2 minūšu laikā spēlētājiem jāatrod pēc iespējas vairāk vārdu, kas saistīti ar sportu, vārdu meklēšanas uzdevumā, kas atrodams uz instrukciju kartītēm, un jāuzraksta tie uz leju. *Piemēram, piezīmju grāmatiņā* Kopumā ir 12, un katrs atbilstošais vārds summē vienu punktu.

- **4. stūris:** neatlaidība. Spēlētājiem jābalansē uz neliela akmens vai koka gabala. Tiek reģistrēts labākais sasniegtais rezultāts. Viens no grupas spēlētājiem ir atbildīgs par rezultātu reģistrēšanu rezultātu tablo katra testa beigās.

- Vadītājs pieraksta katras komandas klasifikāciju katram notikumam (no 1 līdz 4) un pēdējā ailē - dažādu klasifikāciju summu. Komanda ar uzvar mazākais skaitlis beigās.

SESIJAS REZULTĀTI

- Parādīt jauniešu spējas, lai atjaunotu sociālās plaisas.
- Uzlabot dalībnieku aģentūras spējas
- Lai saglabātu dalībnieku piesaisti citiem sociālajiem resursiem.

Nepieciešamie materiāli:

Dalībnieka prasību saraksts

SESIJA 13

SESIJAS TĒMA: PRAKTISKAS NODARBĪBAS: TĪKLU IZVEIDE UN UZLABOŠANA

MĒRĶI

Programmas "Ceļš uz rīcību" ieviešana praksē:

- Jauniešu iesaistīšana, lai viņi paši vadītu savas programmas un pasākumus.
- Dalībnieku sasaistīšana ar citām pašu izvēlētām sociālajām aktivitātēm.
- Nostipriniet grupu ar dažām spēlēm.

AKTIVITĀTES

1. darbība: Tīklu izveide un uzlabošana

- Dalībnieki praktiski īsteno pašu izstrādātās aktivitātes. Tie, kuri dod priekšroku iesaistīties kādā citā pastāvīgā darbībā, nevis nekā veidot jaunu, saņems pedagogu atbalstu.
- Dalībniekiem jāatceras, ka nedrīkst aizmirst par mērķi. Viņiem jāiemācās pārvaldīt laiku un rast kompromisus ar mērķi.

SESIJAS REZULTĀTI

- Parādīt jauniešu spējas, lai atjaunotu sociālās plaisas.
- Uzlabot dalībnieku aģentūras spējas
- Lai saglabātu dalībnieku piesaisti citiem sociālajiem resursiem.

SESIJA 14

SESIJAS TĒMA: PRAKTISKAS NODARBĪBAS: TĪKLU IZVEIDE UN UZLABOŠANA

MĒRĶI

Programmas "Ceļš uz rīcību" ieviešana praksē:

- Jauniešu iesaistīšana, lai viņi paši vadītu savas programmas un pasākumus.
- Dalībnieku sasaistīšana ar citām pašu izvēlētām sociālajām aktivitātēm.
- Nostipriniet grupu ar dažām spēlēm.

AKTIVITĀTES

1. darbība: Tīklu izveide un uzlabošana

- Dalībnieki praktiski īsteno pašu izstrādātās aktivitātes. Tie, kuri dod priekšroku iesaistīties kādā citā pastāvīgā darbībā, nevis nekā izveidot jaunu, saņems pedagogu atbalstu.
- Dalībniekiem jāatceras, ka nedrīkst aizmirst par mērķi. Viņiem jāiemācās pārvaldīt laiku un rast kompromisus ar mērķi.

SESIJAS REZULTĀTI

- Parādīt jauniešu spējas, lai atjaunotu sociālās plaisas.
- Uzlabot dalībnieku aģentūras spējas
- Lai saglabātu dalībnieku piesaisti citiem sociālajiem resursiem.

Nepieciešamie materiāli:

Viss, kas nepieciešams rīcības plāna īstenošanai.

SESIJA 15

SESIJAS TĒMA: DALĪBNIEKU PROJEKTU IZVĒRTĒŠANA

MĒRĶI

Mācīties paškompromisa un pašnovērtējuma:

- Katra dalībnieka trūkumu un stipro pušu novērtēšana.
- Paškritikas uzlabošana
- Prasmju apguve mērķu sasniegšanai
- Izpratne par to, cik svarīgi ir pielikt pūles, lai sasniegtu mērķus.

AKTIVITĀTES

2. aktivitāte: Ko mēs nākamreiz varam darīt labāk? (30 min)

Uz lielas papīra lapas koordinators uzzīmē mērķi ar bullseye centrā. Katram dalībniekam ir zīmodziņš. Mērķis ir pielīmēt past-it uz dažādām mērķa daļām saistībā ar sasniegto vai nesasniegto mērķi. Jo tuvāk centram, jo vairāk dalībnieki jūtas sasnieguši mērķi. Daži piemēri:

- Vai esmu centies sasniegt savu mērķi?
- Vai es domāju, ka varu paveikt labāk?
- Vai es jutos ērti ar grupas dalībniekiem?
- u.c.

SESIJAS REZULTĀTI

- Parādīt jauniešu spējas, lai atjaunotu sociālās plaisas.
- Uzlabot dalībnieku aģentūras spējas
- Parādīt dalībniekiem, kā plānot, īstenot praksē un novērtēt mērķi.
- Parādīt sev, ka viņi to spēj.

SESIJA 16

SESIJAS TĒMA: PĀRGĀJIENS/NODARBĪBA BRĪVĀ DABĀ + NOSLĒGUMA NOVĒRTĒJUMS

MĒRĶI

Atklājiēt dažādus veidus, kā izklaidēties:

- Jaunu jomu, jomu un izklaides veidu ieviešana.
- Popularizēt sportu dabā kā veselīgu, jautru un piedzīvojumiem bagātu pieredzi.

Projekta galīgais novērtējums:

- norādot projekta vispārējās stiprās un vājās puses.
- viedokļu paušana ar mērķi uzlabot darbību un vispārējo labklājību projekta ietvaros

AKTIVITĀTES

1. darbība: izbraukuma vai sporta pasākuma rīkošana brīvā dabā un projekta noslēguma ballīte.

- Vienas dienas pārgājiens grupas dalībnieku sastāvā

2. darbība: nobeiguma novērtējums

- Projekta stipro un vājo pušu uzskaitīšana, apspriežot tās grupā.
- Programmas noslēguma novērtējuma apsekojuma aizpildīšana

SESIJAS REZULTĀTI

- Attīstīt vēlmi atklāt dažādas un jaunas vietas.
- Strādāt pie disciplīnas, pūļu un neatlaidības, lai sasniegtu pozitīvus mērķus.
- Izmantot konstruktīvu kritiku, lai paustu viedokli.
- Parādīt, ka jauniešu dalībnieku viedoklis ir svarīgs, vienlaikus uzlabojot viņu pašsajūtu ilgus un personiskā nozīme
- Uzlabot aktīvu klausīšanos un cieņu pret visiem viedokļiem

Nepieciešamie materiāli: programmas galīgais novērtējums

KO ES VAI MĒS VĒLAMIES MAINĪT UN KĀ? (PASAULES PRASĪBAS)

Galvenie rezultāti Sociāli strukturālais līmenis

Pēc aktivitāšu īstenošanas sociāli strukturālā līmeņa galvenie sagaidāmie rezultāti šādi:



Kritiskā domāšana



Privilēģiju un apspiestības identificēšana sociālajās struktūrās



Meklējat dažādus veidus, kā sasniegt mērķi.



Iesaistīšanās kādā aktivitātē - kustībā, lai sasniegtu nozīmīgumu un uzlabotu tīklus.



Spēja identificēt un atjaunot sociālās plaisas



Izpratne par individu un grupu kā sociālajiem balstiem/atsauces punktiem.

Rezumējot

	INDIVIDUĀLĀ LĪMEŅA VAJADZĪBAS	GRUPAS LĪMEŅA STĀSTĪJUMI	SOCIĀLI STRUKTURĀLĀ LĪMEŅA TĪKLI
PROCESA POSMS	Kas es esmu? Kur ir mana vieta?	Kas esam "mēs"? Kur mēs piederam?	Ko un kā es/mēs vēlētos mainīt?
DARBA JAUTĀJUMI	Kas es esmu? Ko es gribu? Kas man patīk? Kas man ir nepieciešams	Kur es piederu? Ko es/ mēs saprotam kā "mūs"? Vai es jūtu, ka mana grupa ir apdraudēta? ...	Ko es/mēs vēlētos mainīt sabiedrībā? Ko mēs varam darīt? Kā es/mēs to varam sasniegt? ...
DARBA KONCEPCIJAS	Identitāte Pašprasības Dzīves jēga Svētās vērtības ...	Piederības izjūta Loma attiecībā pret maniem/ mūsu vienaudžiem Sociālais mērķis ...	Pasaules draudi Apgrūtinājumi un privilēģijas Transnacionālās identitātes ...
GALVENĀS IZEJAS IZEJAS	Savu vajadzību apzināšana	Grupas naratīvu izveide un es-tabulēšana	Iesaistīšanās kādā aktivitātē, lai sasniegtu nozīmību un uzlabotu tīklus.

ĪPAŠAS AKTIVITĀTES ĀRPUS LAUKUMA

SESIJAS TĒMA: TIEŠSAISTES PASĀKUMI

MĒRĶI

Sāciet iepazīties ar dalībniekiem:

- Projekta pedagogu iepazīstināšana
- Dalībnieku prezentēšana

Kompromitēšanas iespējamība:

- Paskaidrojums un oficiāla vienošanās par dalību parakstīšana.
- Izskaidrot šaubas par projektu

Darbs pie izturētspējas:

- Vārda un tā nozīmes izklāsts
- Dalībnieku izturētspējas attīstīšana un tās nozīme dzīvē

Izpratne par sporta prakses nozīmi:

- Darbs par sporta prakses mītiem un leģendām
- norādot, cik svarīgi ir izveidot veselīgus ieradumus.

Uzziniet vairāk par sporta kultūru ar spēli:

- Dalībnieku vēlmes uzzināt pamošanās.
- Sportistu veiksmes stāsti.

Koncentrēšanās uz vērtību, ko rada radoša atbilde uz uztvertajai apspiestībai:

- iepazīstināt ar citiem veidiem, kā reaģēt uz ksenofobiju vai rasismu.
- apzināt citus veidus, kā reaģēt uz naidu, izņemot vardarbību.

AKTIVITĀTES

1. aktivitāte: Grupas sanāksme (60 min)

Iepazīstināt pašus dalībniekus. Dalībniekiem ir jāpasaka trīs frāzes, no kurām divas ir patiesas, bet viena ir meli. Pārējiem dalībniekiem jānojaus, kura no tām ir meli.

2. aktivitāte: Meklējiet to

Dalībnieku rīcībā ir 60 sekundes, lai atrastu objektu saskaņā ar pasniedzēja norādījumiem.

3. aktivitāte: Pašpilnveidošanās, Mesija dzīve (30 min)

Dalībnieki noskatīsies video par Leo Mesiju dzīvi un tās problēmām. Pēc tam viņiem jānosūta video, audioieraksts vai teksts, atbildot uz šiem jautājumiem:

- Kādus šķēršļus jūs saskatāt Mesi dzīvē? Kā viņš rīkojas, lai tos pārvarētu?

- Kādi ir jūsu izaicinājumi? Kā jūs tos risināt? Kā jūs domājat, kas jums ir nepieciešams, lai tos pārvarētu? Kas notiek, ja kādā brīdī mēs nevaram iegūt to, ko vēlamies?
- Kādi ir jūsu sapņi, kad kļūsiat vecāks? Kā jūs domājat, kā jūs varētu tos sasniegt? Ko jūs par to upurētu? [Link](#)³

4. aktivitāte: Kahoot, kāpēc ir svarīgi nodarboties ar sportu? (20 min)

5. aktivitāte: Kahoot sporta līderi (20 min)

6. aktivitāte: Raisas kundze un Hanana Midana:

Kā radoši reaģēt uz naida valodu (30 min)

Mēs iepazīstinām ar divām ietekmīgām sievietēm: Raisa (repere): [Link](#)⁴

un Hanna Midan (tiktok komiķe): [Link](#)⁵

Un mēs komentēsim videoklipus.

- Ko jūs domājat par šīm divām meitenēm?
- Ko jūs domājat par Rasis kundzes dziesmas vārdiem? Vai ir kāda daļa no viņas jūsu vēlētos izcelt?
- Par Hannas video. ĶVai jums kādreiz ir gadījies dzirdēt, ka jums saka: "Jūsu valstī labāk raudāt"?
- Vai jums ir zināmi citi mākslinieki vai influenceri, kas dara ko līdzīgu?

SESIJAS REZULTĀTI

- Izveidot uzticības un apņemšanās attiecības starp dalībniekiem un projekta pasniedzējiem.
- Lai sāktu izstrādāt katru individuālo rīcības ceļu.
- Iedvesmot dalībniekus, izmantojot sportistu pieredzi, kas prasa izturību.

Nepieciešamie materiāli:

Piezīmjdators, oficiālā līguma izdrukā (16), piekļuve internetam, dators, mobilie tālruņi utt.

3 <https://www.youtube.com/watch?v=tD0rrWIYQqk>

4 <https://www.youtube.com/watch?v=Btex0pDjpAU>

5 https://www.tiktok.com/@hanan_midan/video/6838654617765661957?sender_device=pc&sender_web_id=6921964981282752005&is_from_webapp=v2&is_copy_url=0

DZIMUMU LĪDZTIESĪBAS APMĀCĪBA

SESIJAS TĒMA: DZIMUMU LĪDZTIESĪBAS APMĀCĪBA

MĒRĶI

- Pārdomāt dzimumu nevienlīdzību un vīrišķības lomu tajā.
- Darbs par dažādo vīrišķības uztveri un tās sekām.
- Pievērst uzmanību izvairīšanās attieksmei, kas saistīta ar iedibinātajām dzimumu lomām.

AKTIVITĀTES

Darbība Nr. 1: Apmācība dzimumu līdztiesības jomā

Šeit jums ir 4 dažādas aktivitātes. Izvēlieties vienu un veiciet to pareizi.

Sociālo tīklu aktivitāte

Katram dalībniekam būs jāveic viens skrējienis pašam. Sacensības būs sadalītas trīs stacijās:

1. Zig-Zag konusi.
2. Veiciet 5 individuālus pieskārienus un pēc tam veiciet 5 piespēles kopā ar treneri vai citu komandas biedru.
3. Veiciet mini sprintu un raidiet bumbu vārtos.

Katras aktivitātes beigās dalībnieki atradīs uz grīdas papīru, uz kura viņiem tiks uzdoti dažādi ar sociālajiem medijiem saistīti jautājumi, un, kad viņi būs uz tiem atbildējuši (ja viņi prot rakstīt, viņi to uzrakstīs, pretējā gadījumā viņi var atbildēt mutiski), viņi varēs pāriet uz nākamo staciju.

Jautājumi:

- a. Kas jums ir sociālie mediji?
- b. Kam jūs izmantojat sociālos medijus?
- c. Ielieciet sociālo mediju un sociālo tīklu pozitīvo un negatīvo aspektu.
- d. Lai gan tas ir noziegums, meitenes bieži tiek ļaunprātīgi izmantotas un cieš no aizskarošiem komentāriem sociālajos plašsaziņas līdzekļos. Kāpēc tas tā notiek?
- e. Tas liek jums domāt šos vārdus: Jūs domājat par aizskarošiem komentāriem no nepazīstamas personas. Pornogrāfiski video. Vīrusa videoklipi, kuros smejas par citiem.
- f. Ja jums būtu dota privāta fotogrāfija/video, vai jūs to augšupielādētu internetā?
Kā jūs justos, ja viņi to darītu ar jums?
- g. Vai jums ir resursi, lai ziņotu par šāda veida saturu tīklos?

Pēdējais jautājums tiek uzdots, kad visi ir pabeiguši, pirms tiek veikts pēdējais pārdomu pasākums.

Nobeiguma pārdomas:

Apkopojiet visu, kas ir rakstīts par dokumentiem, un iepazīstiniet viņus ar to, kādiem mērķiem tiek izmantoti sociālie mediji un cik sāpīgi šie lietojumi var būt citiem. Arī atkārtoti novēlot to līdz digitālajam nospiedumam (pēdas, ko mēs atstājam, pārlūkojot un mijiedarbojoties ar tīklu). Pārliecinieties, ka šis digitālais nospiedums neatspoguļo mūsu personību.

Emocijas un trauslums aktivitāte

Vadītājs pasaka teikumu, un dalībniekiem jāskrien uz vienu pusi, ja atbilde ir JĀ, un uz otru pusi, ja atbilde ir NĒ.

- Esmu dzirdējis "rīkojies kā vīrietis" vai "tu esi vīrietis vai pele?", kad esmu izrādījis bailes vai bija satraukti.
- Ir grūti būt skumjam citu puisi vidū.
- Ar draugiem es esmu cits cilvēks nekā ar ģimeni.
- Es varu būt neaizsargāts svešu cilvēku priekšā.
- Ja eju uz kino kopā ar draugu vīrieti, varu raudāt filmas laikā, nejutoties kaunā.
- Esmu piekritusi noteiktam runas/žargona veidam, kas man nav īsti pieņemams.
- Laiku pa laikam es stresēju par dažādām lietām, bet es ar nevienu par to nerunāju.
- Dažreiz es nespēju raudāt, lai gan vēlos.
- Man ir vieglāk atklāt savas domas un jūtas tiešsaistē nekā bezsaistē.

Mīlestība, sekss un piekrišana, uzmācšanās un ļaunprātīga izmantošana

Dalībnieki veido apli, un viņu mērķis ir nodot bumbu citam dalībniekam. Ja kādam no viņiem ir bumba, kad vadītājs saka: STOP, šai personai ir jāatbild uz vienu no šiem jautājumiem:

- Vai esat kādreiz bijis iemīlējis vai iemīlējusies kādā cilvēkā?
a) Iespējamais papildjautājums: Ja jā, kādas bija sajūtas?
- Vai varat minēt dažus piemērus vārdiem vai darbībām, kas var kaitēt attiecībām?
- Vai esat kādreiz izjutuši sociālo spiedienu, kas saistīts ar attiecībām?
a)) spējamais papildjautājums: Ja jā, vai, jūsu prātā, šāda veida spiediens ir izplatīts?
- Kā jūs definētu labas attiecības?
- Kādas ir jūsu domas par pāra normu?

- Kas tieši ir sekss (piemēram, masturbācija, orālais sekss, dzimumakts).
- Vai jūs domājat, ka ir spiediens uz seksu?
 - a) iespējamais papildjautājums: Ja jā - kāpēc, jūsuprāt, tas tā ir?
 - b) iespējamais papildjautājums: Kā, pēc jūsu domām, izpaužas šis spiediens (piemēram, vai cilvēki ģirgājas par jaunavām)?
- Vai varat vērsties pie draugiem, ja jums rodas jautājumi vai bažas par seksu?
 - a) iespējamais papildjautājums: Kādēļ/kāpēc?
- Dažās valstīs ir spēkā seksuālās piekrišanas likums, kas nozīmē, ka viss, kas nav "jā", ir "nē".
 - a) Vai savā sporta klubā esat runājis par piekrišanu?
 - b) Vai esat par to runājis citos kontekstos (piemēram, ar vecākiem/ aizbildņiem, brāļiem un māsām, draugiem utt.)?
 - c) Ja vēlaties ar kādu flirtēt, skūpstīties vai pieskarties - kā pārliecināties, ka arī otra persona vēlas to darīt?
 - d) Vai piekrišana var būt sarežģīta, un ja tā, tad kā?
 - e) Dažas normas nosaka, ka puisiem jābūt aktīviem, jāuzņemas iniciatīva un jādara tikai tas, ko viņi vēlas - vai, jūsuprāt, šīs normas var ietekmēt piekrišanu, un, ja tā, kā?
 - f) Kāpēc, jūsuprāt, ir svarīgi neflirtēt, neskūpstīties un nepieskarties cilvēkam, kurš to nevēlas?
- Porno nav sekss. Taču dažkārt šie divi aspekti tiek sajaukti.
 - a) Kāda, jūsuprāt, ir atšķirība starp seksu un pornogrāfiju?
 - b) Vai, jūsuprāt, pornogrāfija var ietekmēt mūsu priekšstatu par seksu? Kādā veidā?

Izvaišanās no alkohola un ballītēm

Dalībnieki būs aplī. Viņu vidū būs dažādi attēli. Katram cilvēkam pa vienam (vai atkārtoti), vispirms viņiem tiks uzdots jautājums: **Kad jums rodas problēma, vai jūs ar to saskaraties vai izvairāties no tās?** Tad, kad viņi atbildēs uz šo jautājumu, moderatori var jautāt, **kāpēc un kad**. Kad šie jautājumi ir pabeigti, viņiem ir jāskatās uz dažādiem attēliem aplī vidū un jāņem attēls, kas vislabāk atspoguļo viņu izvairšanās metodi.

Kad viņiem būs attēls, viņiem tiks izveidots atspulgs.

Pārdomas: Tas var būt tieši negatīvs (alkohols) vai netiešs (darīt kaut ko citu un domāt, ka problēma tiks atrisināta vienatnē).

Aktivitātes beigās vadītājs var jautāt dalībniekiem: **kā, jūsuprāt, var justies apkārtējie cilvēki, ja viņi redz, ka jums ir slikti, bet jūs viņiem nepasakāt, kāpēc?** Šī jautājuma galīgums ir parādīt dalībniekiem, ka viņi nav vieni ar saviem lēmumiem.

SESIJAS REZULTĀTI:

- uzlabot izpratni par dzimumu lomu sociālo konstruēšanu.
- kopā ar grupu apspriest jauniešu lomu dzimumu nevienlīdzības nostiprināšanā.



SPEY pedagogs skaidro dalībniekiem transversālo prasmju sesiju.