

Apšilimas

Mary P. Melvin

Bendradarbiavimo ir pasitikėjimo klimatas yra labai svarbios veiksmingo praktikumo sąlygos, kurios savaime neatsiranda. Jas seminaro vadovai turi kruopščiai parengti ir puoselėti. Geri vadovai skatina šiuos dalykus planuodami veiklą, padedančią grupės dalyviams tapti bendradarbiaujančių ir paslaugių individų bendruomene. Specialiai tam skirti metodai dažnai vadinami apšilimo, ledų pralaužimo ar bendruomenės kūrimo veikla. Šiame straipsnyje juos vadinsime apšilimu.

Veiksmingas apšilimas turi atitikti kelias pagrindines sąlygas: būti susijęs su seminaro tikslu; atitikti dalyvių žinias ir charakteristikas, t. y. tokius bruožus kaip dalyvių amžius, ankstesnė patirtis taikant interaktyvius metodus, ar grupės nariai vieni kitus jau pažįsta, ar dar ne. Siekdami tenkinti šias apšilimo sąlygas, vadovai turi atsižvelgti į tai, kaip palaikyti svarbiausias elgesio sritis – emocinę, pažintinę ir psichomotorinę.

Šiame straipsnyje aptariu, kaip apšilimas skatina minėtas žmonių elgesio sritis ir būdus, kuriuos taikydami dalyviai gauna daugiausia naudos. Tada apibūdiniu apšilimo metodus, kuriuos veiksmingai taikau dirbdama su mokytojais.

Įvadinė praktikumo veikla

Apšilimas naujai grupei susitikus pirmą kartą ir kiekvienos dienos pradžioje ypač svarbus emocijų ir pažintinei sritims. Žmonės geriausiai išitraukia į mokymąsi, jeigu jaučiasi emociškai atsipalaidavę ir patogiai fiziškai. Mokytis sekasi geriau, kai įvade atkreipiamas dėmesys į seminaro tikslą ir turinį.

Emocinė sritis

Kai nauja grupė susirenka pirmą kartą, reikia skirti dėmesio tam, kaip žmonės jaučiasi. Kryptingai dirbdamas, vadovas padeda nariams susipažinti, susilieti su kitais, jaustis saugiai, patogiai ir atsipalaidavus. Vienas iš pirmutinių mano tikslų dirbant su nauja grupe – sukurti bendruomenės klimata, kai dalyviai ima vienas kitą pažinti, pasitikėti kitais ir laisvai jaustis gana saugioje aplinkoje.

Pažintinė sritis

Praktikumo, taip pat ir kiekvienos dienos pradžioje dalyviams praverčia veikla, kur reikia proto pastangų, t. y. aktyvinanti mąstymo procesus ir padedanti susitelkti prie konkrečių užduočių. Vadovai turėtų atminti, kad dalyviai ateina į seminarą galvodami apie daugybę įvairių nesusijusių temų – apie šeimą, darbą, gatvių eismą, pietus. Apšilimas padeda žmonėms nuo šių minčių atitrūkti ir visą dėmesį skirti seminarui.

Seminare reikia elgtis visiškai kitaip negu įprastame kasdieniame darbe. Mokytojai turi pakeisti savo mąstymą ir iš atsakingų, kitiems mokytis padedančių patys tapti aktyviai besimokančiais žmonėmis. Administratoriai turi nukreipti mintis nuo vadovavimo organizacijai ir leisti patys vadovaujami seminaro lektoriaus.

Atidžiai suplanuotas apšilimas – tai veiksmingas pirmasis žingsnis, padedantis dalyviams susitelkti į seminaro dalykus.

Apšilimas praktikumo metu

Vėliau pirmąją dieną, taip pat antrą ar trečią dieną apšylama kitaip. Kas valandą ar kas dvi dalyviai turi atsikelti iš vietų ir šen bei ten pavaikščioti. Pasikartojanti galimybė geriau susipažinti didina sėkmingo tarpusavio bendravimo per visą seminarą ir nuolatinės profesinės pagalbos jam pasibaigus tikimybę. Kai dar tik pradeda pažinti pagrindinius interaktyviojo mokymo ir mokymosi požymius, dalyviams reikia daug progų pabendrauti

nerizikingomis aplinkybėmis. Čia tinka apšilimas, palaikantis psichomotorinę ir emocinę sritis.

Psichomotorinė sritis

Niekada nedirbkite taip, kad dalyviai ilgai sėdėtų. Jiems reikia galimybės pakeisti tempą, pavaikščioti, įtempti raumenis, kad pabus tų kūnas. Tam taikau apšilimą, kuriam būdingas fizinis aktyvumas ir atsipalaidavimas.

Emocinė sritis

Geriau suprasti interaktyvųjį mokymą ir mokymąsi padeda apšilimas, suteikiantis dalyviams galimybių vieniems su kitais pasikalbėti, savo mintis ir jausmus užrašyti bei išsakyti kitiems, dalytis mintimis ir informacija apie save. Seminarų vadovai tokią veiklą turi planuoti labai kruopščiai, nes žmonėms, kurie yra susidūrę su įtarumu ir nepasitikėjimu, atvirai išsakyti mintis ir jausmus nėra lengva.

Kitas sunkumas tas, kad seminaruose, kuriuose nagrinėjami painūs ir proto pastangų reikalingi klausimai, dažnai atsiranda įtampa. Dalyviai gali pasidaryti pikti arba vienas kitam priešiški. Tokie jausmai grupei žalingi ir juos būtina šalinti. Galima padaryti pertraukėlę ir imtis apšilimo tai įtampą sušvelnina ar visai pašalina, pakeičia klimatą.

Apšilimo gairės

Apšilimą planuojant ir jo ėmusis svarbu keli paprasti dalykai.

Laikas

Apšilimas turėtų būti trumpas. Tokia veikla retai kada užtrunka ilgiau kaip 10 minučių.

Dalyvavimas

Į apšilimą turi aktyviai įsitraukti visi seminaro dalyviai. Kiekvienas turi prisidėti prie siekiamo rezultato. Niekam nevalia likti tik stebėtoju. Veiksmingas apšilimas yra interaktyvus: kiekvienas dalyvis visą laiką turi bendrauti su kitais grupės nariais.

Grupės dydis

Apšilimas gali būti ir tam tikras individualus darbas, pavyzdžiui, dalyviai sudaro sąrašą, prisimena įvykį ir t. t. Nuo tokio darbo pereinama prie mažų grupių veiklos, kai mintimis dalijasi keli dalyviai. Priklausomai nuo veiklos pobūdžio ir grupės dydžio didelę veiklos dalį gali atlikti visa grupė.

Kartais veikla prasminga tik tada, kai dirba visa grupė. Tokiu atveju dalyvauti privalo visi. Apšilimas tikslo nepasiekia, jei susipažįstant ar kuriant bendruomenę kai kuriems žmonėms leidžiama sėdėti nuošalyje.

Apšilimo metodai

Toliau aprašomi apšilimo pratimai tinka dirbant su naujomis ir jau geriau susipažinusiomis grupėmis. Prie kiekvieno nurodžiau, kurią iš trijų svarbiausių kritinių žmogaus elgesio sričių – emocinę, pažintinę ar psichomotorinę – jis palaiko.

„Lobio ieškojimas“ (*Treasure Hunt*) [emocinė, pažintinė, psichomotorinė]. Tai veikla, puikiai tinkanti atlikti *pirmajame* naujos grupės *susirinkime*. Jos pagrindas – dalijimasis informacija apie asmeninius poreikius.

Tegul dalyviai išvardija tris savo polinkius, nesusijusius su ugdymu (futbolas, naminiai gyvūnėliai, sodininkystė, muzika), ir suranda dar bent du žmones, besidominčius tais pačiais dalykais.

„Būdingi užkandžiai“ (*Descriptive Snacks*) [emocinė]. Puikiai tinka skatinti protinę veiklą dienos pradžioje. Siūlyčiau grupėms, kur dalyviai vieni kitus jau pažįsta, nes rezultatas susijęs su asmeniniais žmonių pastebėjimais.

Ant kiekvieno stalo padėkite po mažą lėkštelę su užkandžiais (riestėmis, čiulpinukais, neįprastos formos sausainiais, ypatingos formos bei faktūros ledinukais). Puiku, jei ant kiekvieno stalo stovės tik vienos rūšies skanumynai ir nebus dviejų stalų su tokiu pat užkandžiu. Paprašykite dalyvių įsidėti į savo lėkštelę po vieną ar du skanėstus ir atidžiai apžiūrėti bei iširti jų formą, faktūrą, skonį ir pan. Tada reikia užrašyti 8-10 būdvardžių, tą užkandį apibūdinančių. Kai visi taip padaro, tegul kiekvienas iš užrašytų žodžių išsirenka vieną, geriausiai apibūdinantį jį patį. Tada visi paėliui pasako grupei, kuri būdvardį pasirinko ir kodėl jis labiausiai jiems tinka.

(Šios veiklos išmokau iš Claudios Dybdahl kuri dirba su KMUSR projekto dalyviais Albanijoje.)

„Mieli žodžiai“ (*Nice Notes*) [emocinė]. Ypač veiksminga per rašymo praktikumus, nes yra greitas ir lengvas būdas rašyti.

Kiekvienam išdalykite po mažą popieriaus lapelį (tinka lipnūs užrašų popierėliai). Tegul dalyviai:

- 1) pažvelgia į asmenį, sėdintį jiems iš kairės;
- 2) pagalvoja, ką gražaus apie tą žmogų galima pasakyti (pavyzdžiui, apie jo išvaizdą, elgesį ir t. t., bet tai neturi būti susiję su seminaru);
- 3) parašo tam žmogui trumpą žinutę, ką gražaus apie jį mano;
- 4) pasirašo ir tam žmogui paduoda.

Vėliau mielus žodžius skatinu rašyti bet kam iš praktikumo dalyvių. Taikant šią veiklą pirmą kartą, labai svarbu duoti nurodymus, garantuojančius, kad kiekvienas klasėje gaus lapelį su mielais žodžiais.

(Adaptuota pagal Phyllis Bailey, buvusią 7-8 klasių anglų kalbos mokytoją iš Ohajo. Pabandžiusi mielus žodžius su savo mokiniais, ji pradėjo reguliariai rengti ketvirtadienio pamokas, kuriose rašydavo mielus raštelius. Nors viskas prasidėjo nuo raštelių kitam klases mokiniui, veikla buvo išplėtotą įtraukiant mokytojus, administraciją, aptarnaujantįjį personalą, kavinės darbuotojus, - visus, esančius mokyklos pastate. Nenuostabu, kad šių ketvirtadienių laukė visa mokykla, nes mieli rašteliai rasdavo kelią į adresatų širdis.)

„Žmonių mazgas“ (*Human Knot*) [emocinė, psichomotorinė]. Tai puiki galimybė pašalinti įtampą ir padėti dalyviams atsipalaiduoti, kad galėtų grįžti prie praktikumo užduočių.

Tegul dalyviai sustoja ratais, maždaug po aštuonis kiekviename. Greitai, nežiūrėdami, kur kas stovi, visi ištiesia rankas į rato vidurį ir paima kam nors už rankos. Tegul dalyviai lieka susikibę už rankų. Dabar jie turi „išmazgyti“ savo „žmonių mazgą“ pakeldami arba perlipdami sukabintas rankas.

Tai ne varžybos, kai svarbu, kuri grupė baigs pirma. Tikrasis tikslas - kad visi ratai išsimazgytų ir grupės suprastų, jog reikia tęsti tol, kol išsipainios ir ratas vėl taps apskritas.

„Rašymas apie daiktą iš piniginės ar kišenės“ (*Wallet Write... or Pocket Write*) [emocinė, pažintinė]. Tinka akimirkomis, kai visi atrodo pavargę ir reikia keisti kursą.

Tegul dalyviai išsiima iš kišenės arba piniginės ką nors tokio, kas susijęs su jais pačiais, ir penkias minutes apie tą daiktą rašo. Baigę rašyti, dalyviai suskirstomi poromis. Pakvieskite keletą dalyvių perskaityti savo rašinių visai grupei.

(Dėkui Sheilai Shapiro, supažindinusiai su šia veikla Bulgarijos KMUSR komanda.)

Kiti apšilimo būdai

Įvadiniai naujos grupės susitikimo metodai

„**Raskite ką nors, kas...** „ (*Find Someone Who...*) [emocinė]. Ši veikla įtraukia dalyvius į trumpus pokalbius.

Prieš susitikimą paruoškite į bingo panašių kortelių, sudarytų iš 4 x 4 langelių. Kiekviename jų užrašykite frazę, kaip nors nusakančią asmenį. Apibūdinimai gali būti tokie: rudos akys, gimęs kovo mėnesį, du vaikai, atostogavo prie jūros ir t. t.

Visi dalyviai su kortelės kopijomis vaikšto po klasę ieškodami, kas atitinka jų turimą apibūdinimą. Žmogus, kuriam vienas iš apibūdinimų tinka, tame langelyje užrašo savo vardą. Užpildę visus 16 langelių, dalyviai susirenka į vieną vietą ir kalbasi, kieno vardą kiekviename iš langelių įrašė.

„**Toks pat / Išskirtinis**“ (*Same / Unique*) [emocinė]. Dalyviai pasipasakoja savo pomėgius.

Suskirstykite dalyvius į grupes po keturis. Kiekvienai jų duokite po didelį lapą popieriaus ir žymeklių arba spalviklių. Paprašykite popierių linijomis padalyti į keturis kvadratus ir centre nubrėžti vidutinio dydžio apskritimą.

Grupių nariai pasakoja savo pomėgius, polinkius, apie šeimą ir t. t. Lapo viduryje grupė užrašo, kas bendra sieja visus jos narius. Lapo kampuose kiekvienas nurodo, kas būdinga tik jam vienam. Šį išskirtinį bruožą turi turėti tik tas vienas grupės narys.

Grupės apsikeičia plakatais. Gerai, kai visi nariai atsistoja ir paėliui paaiškina savą brėžinio dalį.

(*Šią veiklą Sally Beach iš Oklahomos universiteto aprašė pirmajame KMUSR informaciniame biuletenyje.*)

„**Pamokyk mokytoją**“ (*Teach the Teacher*). Tai veikla, tinkama vadovui dirbant su nauja grupe nepažįstamame mieste ar šalyje. Ji leidžia dalyviams be baimės papasakoti apie savo šalį ar vietovę. Nors tai užima daugiau laiko, nei paprastai skiriama apšilimui, bet yra naudinga, nes kiekvienas grupės narys gauna progą pasisakyti.

Ant stovo pakabinkite didelį šalies ar miesto žemėlapi. Išdalykite smulkių lipnių lapelių, ant kurių visi užrašo savo vardus. Tegu dalyviai sugalvoja papasakoti apie tai, ką norėtų, kad jūs apie jų šalį (miestą) sužinotumėte. Tada po vieną eina į priekį, prilipdo savo lapelį atitinkamoje žemėlapi vietoje ir papasakoja grupei savo informacijos dalį.

Kadangi kiekvienas pats nusprendžia, ką pasakos, nėra jokios grėsmės pasakyti ką nors ne taip. Tai geras būdas kiekvieną iškviesti prieš visus ir pakalbėti.

Metodai, tinkami pertraukoms tarp rytinio ir popietinių užsiėmimų

„**Ką išgirdote?**“ (*Guess What You Just Heard*) [psichomotorinė, emocinė]. Tinka atlikti vidury dienos, kai žmonės pavargę ir reikia atokvėpio.

Pratimą sudaro keturi judesiai:

- 1) delnų trynimasis – sukuria čiūžesio garsą;
- 2) spragsėjimas pirštais: kaire ranka, dešine ranka ir t. t.;
- 3) pakaitomis pliaukštelėjimas rankomis per šlaunis: pliaukšt, pliaukšt;
- 4) treptelėjimas į grindis: kaire koja, dešine koja ir t. t.

Grupė sustoja ratu. Kuo jis didesnis, tuo geriau. Vadovas pradeda, ir veiksmai atliekami į kairę pagal laikrodžio rodyklę.

Vadovas atlieka pirmą judesį (trina delnus), tada tą patį judesį atlieka žmogus iš kairės, paskui dar kitas žmogus iš kairės. Judesys visą laiką eina ratu. Kiekvienas judesį pradeda tik tada, kai jį jau pradėjo stovintis prieš jį. Taigi judesys nuolat slenka ratu. Kai pirmas judesys, kurį vienu metu atlieka vienas žmogus, apeina visą ratą, vadovas pradeda antrą judesį (spragsi pirštais), ir kiekvienas stovintis rate jį mėgdžioja. Judesys vėl juda ratu,

atliekamas vienu metu vieno žmogaus. Taip pat atliekami trečias, paskui ketvirtas judesiai. Baigus ketvirtą judesį, vadovas tuos pačius judesius pradeda atvirkštine tvarka: trečią, paskui antrą, paskui pirmą. Baigus pirmą judesį, vadovas nieko nebedaro ir laukia, kol ratas nurims.

Kai vėl išviešpatauja ramybė, vadovas paragina dalyvius pasisakyti, ką tai jiems priminė. (Daugeliui tai panašu į atūžiančią ir nutolstančią liūtį su audra, bet gali būti ir kitokių aiškinimų.)

(Už šitą veiklą dėkui Sue Koch ir Clareai Struck iš Šiaurės Ajovos universiteto.)

„Žmonių mašina“ (*Human Machine*) [emocinė, psichomotorinė, pažintinė]. Ši veikla šalina įtampą, padeda atsipalaiduoti ir grįžti prie seminaro užduočių.

Suskirstykite dalyvius į grupes po keturis-šešis žmones. Tegul kiekviena jų sugalvoja būdą, kaip, dalyvaujant visiems nariams, pavaizduoti kokią nors veikiančią mašiną ar prietaisą. Išsiųskite grupes į skirtingas klasės zonas pasitarti ir pasipraktikuoti. Grįžusios grupės pakaitomis rodo savo „mašinas“. Kiti dalyviai spėja, kas tai. Man labiausiai patinka, kai vaizduoja automobilių plovyklą, dulkių siurbį, žoliapjovę, mikrobangų krosnelę ir net... rankinę spausdinimo mašinėlę.

(Už šitą veiklą dėkui Sue Koch ir Clareai Struck iš Šiaurės Ajovos universiteto.)

„Kontrastai“ (*Contrasts*) [pažintinė, emocinė]. Tai puiki veikla, skatinanti protinę veiklą.

Dideliame popieriaus lape arba lentoje sudarykite kontrastuojančių žodžių sąrašą. Užrašykite apie šešias priešingų žodžių poras, pavyzdžiui:

kalnas ar laukas
 tigras ar katė
 saldus ar rūgštus
 vilna ar sintetika
 lėktuvas ar vežimas
 sniegas ar ledas
 saulė ar mėnulis
 skystas ar kietas
 lietus ar vėjas
 metalinis ar elastingas
 stiklinis ar plastikinis
 popierinis ar medinis

Aptarę dviese, kiekvienos poros dalyviai pasirenka po vieną žodį, kuriam abu teikia pirmenybę.

Kai kuriuos atsakymus galima pasakyti visai grupei. Kalbėtojai turi nurodyti pasirinktus žodžius ir savo pasirinkimą paaiškinti.

(Adaptuota pagal Mimosos Gjokutaj (Albanija) aprašytą veiklą, taikytą KMUSR praktikume Kosove.)

„Vardo ypatybės“ (*Name Attributes*) [emocinė]. Ši veikla leidžia dalyviams save rimtai ar kvailai apibūdinti.

Dalyviai savo vardo raides užrašo kairėje lapo pusėje žemyn vieną po kitos. Kiekvienai raidei jie priskiria kokią nors juos pačius apibūdinančią ypatybę. Pavyzdžiui:

T - turintis minčių
 A - aktyvus
 D - demokratiškas
 A - apsimetėlis
 S - sumanus

Dalyviai supažindina kitus grupės narius su savo broožais. Išrenkamas vienas, kuris pristato visiems dalyviams.

(Dėkui Valentinai Sikachinai ir Innai Bolšakovai, kurios pristatė šį būdą Ukrainos nacionalinėje KMUSR konferencijoje, vykusioje 2001 m. sausio mėnesį.)