

# NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS METODES

Neformālās izglītības pieejas un principu īstenošanai apmācībās un projektos tiek izmantotas dažādas neformālās izglītības metodes. Piedāvātais metožu apkopojums palīdzēs projektu īstenošanas un neformālās izglītības procesā. Metodes atkarībā no to mērķa, tiek dalītas dažādās grupās: iepazīšanās, ledus laušanas, komandu veidošanas, uzmundrinošās un cita veida aktivitātēs.

<b>Iepazīšanās aktivitātes</b>	15 piemēri	Dažādi individuāli, pāru un grupu uzdevumi, kuru mērķis ir ļaut dalībniekiem tuvāk iepazīt citu vārdus, intereses, nodarbošanos, motivāciju piedalīties pasākumā u.c.	2.-5. lpp.
<b>Ledus laušanas aktivitātes</b>	9 piemēri	Grupas uzdevums, kurus parasti veic apmācību vai projekta sākumā, lai <i>salauztu ledu</i> starp dalībniekiem un izveidotu pozitīvu gaisotni grupā.	6.-7. lpp.
<b>Komandu veidošanas aktivitātes</b>	9 piemēri	Aktivitāte, kas ļauj atraktīvā veidā sadalīt grupu komandās.	8.-9. lpp.
<b>Ideju vētras</b>	9 piemēri	Process, kura laikā dalībnieki ģenerē tik daudz ideju par kādu konkrētu tēmu, cik vien iespējams.	10.-12. lpp.
<b>Grupas saliedēšanās aktivitātes</b>	23 piemēri	Aktivitāte, ar kuras palīdzību tiek saliedēta dalībnieku grupa un veidota kopības izjūta.	13.-18. lpp.
<b>Uzmundrinošās aktivitātes (Energizer)</b>	13 piemēri	Īsas aktivitātes visai grupai, kuras sniedz papildu enerģiju. Parasti tie ir aktīvi uzdevumi, kuru laikā dalībnieki izdara kādas kustības, dzied dziesmas, ķer cits citu u.c.	19.-21. lpp.
<b>Simulāciju aktivitātes</b>	8 piemēri	Aktivitātes, kas dalībniekiem ļauj iejusties citā realitātes modelī, tādējādi dodot iespēju labāk iepazīt sevi un citus. Simulācijas aktivitātes ļauj dalībniekiem iejusties kādā noteiktā lomā un kopīgi veikt uzdevumu, kurā notiek lēmumu pieņemšana un darbība.	22.-24. lpp.
<b>Prezentācijas / uzstāšanās</b>	6 piemēri	Apmācību vadītāju vai dalībnieku stāstījums par kādu konkrētu tēmu, piemēram, par kultūru daudzveidību un atšķirībām.	25.-26. lpp.
<b>Relaksācijas aktivitātes</b>	8 piemēri	Aktivitātes, kas palīdz atgūt koncentrēšanās spējas un atpūsties pēc saspringta darba.	27.-28. lpp.
<b>Starpkultūru vakars</b>	6 piemēri	Aktivitātes, kuras laikā viena dalībnieku grupa prezentē savu valsti un tai raksturīgo kultūru citas valsts grupas dalībniekiem.	29.-30. lpp.
<b>Atvadišanās aktivitātes</b>	6 piemēri	Aktivitātes, kuras parasti organizē projektu / apmācību noslēgumā. Tās ļauj atskatīties uz paveikto un veidot draudzīgas attiecības nākotnē.	31. lpp.

# IEPAZĪŠANĀS AKTIVITĀTES

## 1. Sega

**Mērķis:** grupas dalībnieku vārdu iegaumēšana.

**Nepieciešams:** sega vai 2 acu aizsēji.

**Ilgums:** 15 minūtes.

**Norise:** aktivitātei ir 2 varianti:

- variants (ieteicams spēlēt, kad dalībnieki nepazīst viens otru). Grupu sadala divās komandās un starp komandām nostiepj segu, lai viņi viens otru neredzētu. Katrai komandai ir jāizvēlas viens cilvēks, kurš ies pie segas. Kad aktivitātes vadītājs nolaiž segu, abiem aktivitātes dalībniekiem, cik vien ātri iespējams, ir jāpasaka pretinieka vārds. Uzvar tas dalībnieks, kas pirmais pateica vārdu. Zaudētājs pievienojas pretinieku komandai. Spēli atkārto katru reizi ar 2 citiem komandas pārstāvjiem. Spēli turpina tik ilgi, kamēr, kādā no komandām vairāk nav dalībnieku. Spēli var pārtraukt, ja komandas jūtas nogurušas no aktivitātes.
- variants (grupas dalībnieki jau viens otru pazīst). Dalībniekiem, kuri iet priekšā, ir aizsietas acis. Taustot vienam otru, viņiem ir jāuzmin pretinieka vārds. Zaudētājs pievienojas pretinieku komandai.

## 2. Uzmini, kas Tu esi!

**Mērķis:** veidot ciešāku kontaktu starp dalībniekiem.

**Ilgums:** 20 minūtes.

**Nepieciešams:** pildspalvas un līmlapiņas.

**Norise:** katram dalībniekam uz pieres (muguras) ir uzlīmēta lapiņa ar kādas slavenas personas vārdu un aprakstu (jūs varat izvēlēties kādu noteiktu tēmu, piemēram, vēsturiski varoņi, politiķi, filmu zvaigznes, u.c.).

Aktivitātes uzdevums ir uzzināt „savu personību”, ejot pie citiem dalībniekiem un uzdotot jautājumus. Atbildes var būt tikai „jā” vai „nē”. Katram dalībniekam drīkst uzdot tikai vienu jautājumu

## 3. Tenku vācele (Es dzirdēju, ka Bilam Geitsam garšo Coca – Cola.)

**Mērķis:** grupas dalībnieku vārdu iegaumēšana

**Nepieciešams:** Coca-Colas pudele vai kāds cits priekšmets.

**Ilgums:** 15 minūtes.

**Norise:** visi aktivitātes dalībnieki apsēžas (apstājas) aplī. Pirmais dalībnieks, turot rokās, Coca-Colas pudeli, saka: „Mans vārds ir Jānis un es dzirdēju, ka Bilam Geitsam garšo Coca-Cola”, un nodod pudeli nākamajam dalībniekam. Otrajam dalībniekam jānosauc savs vārds un jāsaka: „Mans vārds ir Kristaps, un Jānis man pateica, ka viņš esot dzirdējis, ka Bilam Geitsam garšo Coca-Cola”. Aktivitātes dalībnieki tādā veidā turpina padod pudeli pa apli. Coca-Colas pudeles vietā var būt arī kāds cits priekšmets

## 4. Lapas uz galvas

**Mērķis:** Komandas biedru vārdu iegaumēšana, iepazīšana

**Nepieciešams:** A4 formāta lapas un pildspalvas.

**Ilgums:** 15 minūtes.

**Norise:** katram no dalībniekiem tiek iedota balta lapa un pildspalva, uz kuras lieliem burtiem jāuzraksta savs vārds. Visi pieceļas, uzliek papīra lapu uz galvas un staigā gar citiem dalībniekiem (lapu nedrīkst turēt ar rokām vai arī cieši piespiest pie galvas). Kad lapa nokrīt, tā ir jāpaceļ citam dalībniekam. Viņam ir jāuzdod jautājums un jāpieraksta uz lapas, un tikai tad drīkst atdot to īpašniekam. Dalībnieki turpina staigāt

## 5. Pēteris apēda mūsu sviestmaizi

**Mērķis:** Uzzināt dalībnieku vārdus.

**Nepieciešams:** Nekas

**Ilgums:** 10 minūtes.

**Norise:** visi apsēžas aplī. Vienam dalībniekam ir izvēlēts vārds, piemēram, Jānis. Pārējie sit plaukstas un saka: „Jānis apēda mūsu sviestmaizi” Jānis jautā: „Kas, es!?” visi atbild: „Jā, Tu!” Jānis saka: „NĒ, ne es!” visi: „Kurš tad?” Jānis nosauc kāda cita dalībnieka vārdu un pārējie turpina dziedāt dziesmiņu

## 6. Saplacinātie!

**Mērķis:** dalībnieku vārdu uzzināšana.

**Ilgums:** 10 minūtes.

**Nepieciešams:** satīta avīze vai žurnāls.

**Norise:** visi dalībnieki sastājas aplī. Viens cilvēks ar satītu avīzi (žurnālu) rokās ieiet apļa vidū. Kāds no dalībniekiem pasaka kāda cita vārdu (nedrīkst teikt vidū stāvoša dalībnieka vārdu). Dalībniekam, kurš atrodas vidū, ir jāatrod šī vārda īpašnieks un jāuzsit pa galvu un jāapmainās vietām (tas, kurš tika „saplacināts” dodas vidū). Dalībnieks, kurš pirms tam bija vidū, nosauc citas personas vārdu. Tā turpina, līdz visi dalībnieki vismaz vienu reizi ir bijuši „saplacināti”.

## 7. Iepazīstini ar savu kaimiņu!

**Mērķis:** iepazīt vienam otru labāk.

**Ilgums:** 20 minūtes.

**Nepieciešams:** papīrs un pildspalvas (var arī iztikt bez).

**Norise:** dalībnieki sadalās pa pāriem (ja ir kāds, kuram nav pāra var izveidot grupu, kas sastāv no trīs cilvēkiem). Partnerim ir jābūt cilvēkam, kuru pazīsti vismazāk. 5 minūšu laikā ir jācenšas uzzināt par šo cilvēku pēc iespējas vairāk. Pēc šīs „intervijas” visi sasēžas aplī un pastāsta par savu partneri citiem iejūtoties tā cilvēka lomā.

Cits variants, kad grupas dalībnieki jau samērā labi pazīst viens otru - pastāsti partnerim kādu smieklīgu notikumu no savas dzīves.

## 8. Konfektes (diegs)

**Mērķis:** iepazīt vienam otru labāk

**Ilgums:** 20-30 minūtes.

**Nepieciešams:** konfekšu maiss vai diega spole.

**Norise:** aktivitātei ir 2 varianti:

- variants (saldāks). Dalībniekiem ļauj ņemt tik daudz konfekšu, cik grib. Pēc tam liek pastāstīt par sevi tik daudz lietu, cik konfekšu ir.
- variants. Dalībniekiem jāpaņem tik daudz diega, cik grib (tie var būt gan centimetri, gan metri). Pēc tam liek pastāstīt tik daudz lietu par sevi, cik reizes var aptīt diegu ap pirkstu.

## 9. Paraksties!

**Mērķis:** veicināt savstarpēju komunikāciju, labāk iepazīt vienam otru.

**Ilgums:** 10-15 minūtes.

**Nepieciešams:** papīra lapas, uz kurām jau iepriekš ir sagatavotas tabulas ar uzdevumiem.

**Norise:** ir jāizvēlas kāds uzdevums. Uzdevumi var būt dažādi, piemēram, apsveikt 2 cilvēkus, kuri dzimuši ziemā, novadīt līdz piecām iesildīšanās spēlēm, pasmaidīt 3 personām, paspiest roku 3 personām u.c. Uzdevums ir jāizpilda pēc iespējas ātrāk. Dalībniekam, kuram kāda darbība ir vistipiskākā, ir jāparakstās konkrētajā lauciņā. Pēc iespējas vairāk jākontaktējas ar citiem dalībniekiem un pēc iespējas jāsavāc visvairāk parakstu. Vinnē tas, kurš savāc visus parakstus īsākā laika periodā. Spēli var turpināt līdz brīdim, kad visi dalībnieki aizpildījuši savas anketas.

## 10. Iepazīstināt ar sevi savā valodā

**Mērķis:** iepazīšanās metode jaunu tautību grupās.

**Ilgums:** dalībnieku skaits X 5 minūtes

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** katrs grupas dalībnieks, iepazīstinot ar sevi, izmanto savas valsts valodu, kuru viņš runā ikdienā. Piemēram, „Labdien! Es esmu Ieva no Latvijas, un man ir...” Katram dalībniekam tiek dotas piecas minūtes laika. Pēc tam visi citi grupas dalībnieki izstāsta, ko viņi saprata no stāstītā, varbūt saklausīja līdzīgus vārdus. Lielākais ieguvums, šādi iepazīstoties, ir neverbālās komunikācijas izmantošana, kad parādās iespēja lietot vēl kādas prasmes un iemaņas, kas nav saistītas ar valodas zināšanām.

## 11. Vārds un kustība

**Mērķis:** iegaumēt dalībnieku vārdus.

**Ilgums:** 15 minūtes.

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** dalībnieki stāv aplī. Pirmais dalībnieks pasaka savu vārdu un parāda izteiksmi/darbību kādai lietai, kas sākas uz viņa vārda pirmā burta. Nākamais dalībnieks atkārto iepriekšējā

dalībnieka teikto un rādīto. Ja ir pārāk liela grupa, var norunāt, ka katrs atkārto tikai 5 iepriekšējo teikto.

Izpaust sevi kādā darbībā nav tik viegli. Spēli būtu ieteicams uzsākt kādam no līderiem, vēlams pat diviem – viens uzsāktu, otrs pabeigtu.

## 12. Vārds – īpašība – kas tev patīk?

**Mērķis:** iegaumēt dalībnieku vārdus.

**Ilgums:** 15 minūtes.

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** dalībnieki stāv vai sēž aplī. Pirmais nosauc savu vārdu, raksturīgāko īpašību, un kādu lietu, kas patīk un sākas uz vārds pirmā burta. Nākošais dalībnieks atkārto iepriekšējā teikto un pastāsta pats par sevi. Ja ir pārāk liela grupa, var norunāt, ka katrs atkārto tikai 5 iepriekšējo dalībnieku teikto.

## 13. Trīs patiesības un vieni meli

**Mērķis:** dalībniekiem iepazīt vienu otru labāk.

**Ilgums:** 20 – 30 minūtes.

**Nepieciešams:** papīra lapas un pildspalvas, var izmantot līmlapiņas vai arī lapas ar saspraudēm.

**Norise:** katram dalībniekam uz papīra lapas ir jāuzraksta 3 patiesas un 1 aplama lieta par sevi. Lapas piestiprina pie muguras. Visi staigā aplī un cenšas uzminēt, kuras 3 ir patiesās lietas, bet kuri ir meli par katru cilvēku. Pēc viņu domām nepatiesā lieta ir jāatzīmē. Kad tas izdarīts, visi apsēžas aplī un izsaka savu viedokli.

## 14. Mana pirmā pase

**Mērķis:** Iepazīt vienu otru labāk. Salīdzināt kopējos mērķis

**Ilgums:** 30 – 60 minūtes

**Nepieciešams:** „pasu” sagataves no interesanta papīra

**Norise:** tad, kad jaunieši ir noteikuši savas gaidas projektā, lūdziet viņus sagatavot personīgo pasi ar projekta mērķu un cerību sarakstu. Lūdziet jauniešus dalīties ar jums un citiem dalībniekiem, parādot savu sarakstu. Vienojieties, kā tiks atzīmēti sasniegtie mērķi: ar pirkstu nospiedumiem, parakstu, X zīmi, „smaidiņu”. Šo sākumā izstrādāto instrumentu var izmantot jebkurā projekta posmā, lai izvērtētu projektā sasniegto.

## 15. Pirmie iespaidi

**Mērķis:** salīdzināt, kā cilvēki atšķiras savos pirmajos iespaidos par citiem, izpētīt, kā mūsu pagātnes pieredze veido mūsu pirmos iespaidus. Vairāk apzināties, kā mūsu iespaidi ietekmē mūsu uzvedību pret citiem.

**Dalībnieku skaits:** 4 – 12 cilvēki

**Ilgums:** 30 minūtes.

**Nepieciešams:** dažādi cilvēku attēli no žurnāliem, kur attēlotajām personām ir interesantas, atšķirīgas vai uzkrītošas sejas; lielas papīra lapas, zīmuļi.

**Norise:** dalībniekiem ir jāapsēžas aplī un katram tiek iedota viena lapa. Dalībniekiem jāaplūko attēls un jāpieraksta lappuses apakšā savs pirmais iespaids par šo cilvēku. Pēc tam lappuses lejasdaļu aizloka, lai aizsegtu uzrakstīto, un padot lapu nākamajam dalībniekam. Dalībnieks aplūko nākamo attēlu. Dalībniekam atkal lappuses apakšā uzreiz virs aizlocītās daļas jāpieraksta savs pirmais iespaids par redzēto attēlu. Pēc tam atkal ir jāaizloka uzrakstītais teksts un jāpadod lapa nākamajam dalībniekam. Procedūra turpinās, līdz visas lapas ir apgājušas pa apli un visi ir redzējuši visas lapas. Aktivitātes beigās lapas atloka un ļauj visiem salīdzināt atšķirīgos „pirmos iespaidus”.

Salīdziniet un diskutējiet: Kādi bija pārsteigumi? Kas bija jūsu pirmo iespaidu pamatā? Aprakstiet un pastāstiet citiem par gadījumiem, kad jums bija maldīgs pirmais iespaids par kādu cilvēku. Kas notika šī iespaida dēļ? Ko šī aktivitāte atklāja par jums pašiem?

Pirms aktivitātes ir jāpārliedz, vai visi saprot norādījumus. Varētu būt noderīgi demonstrēt, kur dalībniekiem ir jāraksta un kā aizlocīt lapas apakšu. Lapas ir nepieciešams laist apkārt diezgan ātri diezgan ātri, neļaujiet dalībniekiem pārāk ilgi domāt. Ir nepieciešami viņu pirmie iespaidi. Neizvēlieties pazīstamu cilvēku vai slavenību attēlus. Mēģiniet iekļaut plašu cilvēku spektru, tostarp cilvēkus no dažādām vecuma grupām, kultūrām, etniskajām grupām u.c. Esiet gatavs iespējamiem strīdiem par paustajiem viedokļiem. Atkarībā no grupas lieluma, komentāri var nebūt anonīmi. Neļaujiet dalībniekiem kritizēt citam citu par viņu viedokļiem. Koncentrējaties uz diskusiju un komentāriem.

Alternatīva metode, kuru var izmantot, ja jums ir liela grupa, ir nokopēt attēlus uz projektorā plēvēm un tad tos rādīt uz ekrāna. Palūdziet katram dalībniekam uzrakstīt savu pirmo iespaidu uz numurētas papīra lapas, savāciet lapiņas pēc katra attēla un pēc tam tos aktivitātes beigās nolasi.

Jūs varat organizēt dažu jaunu aktivitāšu ieviešanu jūsu grupā vai organizācijā, lai sniegtu iespēju uzzināt vairāk par cilvēkiem, kuri ir citādi. Piemēram, uzaiciniet lektoru, parādiet ārzemju filmas, organizējiet kultūras pasākumu, kurā skanētu citu valstu mūzika.

# LEDUS LAUŠANAS AKTIVITĀTES

## 1. Stāsta stāstīšana (*Story Telling*)

**Mērķis:** iepazīt grupas dalībnieki un dažādu kultūru iezīmes.

**Ilgums:** atkarīgs no dalībnieku skata

**Nepieciešams:** izvēlēties starptautisku pasaku

**Norise:** dalībniekiem ir jāizstāsta savs stāsts par to, kas ietekmē viņu identitāti. Jaukākais ir tas, ka katram grupas dalībniekam ir iespēja izteikties. Var stāstu sadalīt daļās un tad veidot vienu lielu stāstu. Šādā gadījumā katrs dalībnieks izvēlas vienu no stāsta daļām un pēc ķēdes principa secīgi veido stāstu (ievads, nobeigums utt.).

Vai arī paņemt visiem zināmu, starptautisku pasaku un lūgt, lai katrs dalībnieks to pastāsta ietverot savas nācijas kolorītu, bet vēlāk meklēt kopīgo un atšķirīgo.

Šo metodi var papildināt ar dažādu tēmu un jautājumu iekļaušanu, piemēram, noskaidrojiet, kas un kādi cilvēki ir ietekmējuši katra jaunieša dzīvi. Lai katrs no dalībniekiem min vismaz trīs, viņuprāt, „ietekmīgākās” personas viņu mūžā. Šādā veidā varat iekļaut jebkuru projekta tēmai atbilstošu jautājumu.

## 2. Akmeņu metafora

**Mērķis:** iedrošināt / sapazīstināt dalībniekus

**Ilgums:** 15-30 minūtes

**Nepieciešams:** līdzīgi akmentiņi vai citi nelieli priekšmeti (skaits vienāds ar dalībnieku skaitu)

**Norise:** iedodiet katram grupas dalībniekam akmentiņu vai citronu. Lieciet dalībniekiem kārtīgi tos apskatīt, aptaustīt un iegaumēt. Vēlāk savāciet visus akmeņus kaudzītē un ļaujiet dalībniekiem atrast savu akmeni. Tad ļaujiet katram pastāstīt, ar ko viņa akmens atšķiras no pārējiem, kāpēc tas ir īpašs un kas tam kopīgs ar citiem akmeņiem. Varat salīdzināt šos akmeņus vai citronus ar cilvēkiem un pajautāt, kādas īpašības jūs izceļ no citiem grupas dalībniekiem, vai atzīmēt, ar ko jūs esat īpašs!

## 3. Alfabētiskie krēslī

**Mērķis:** „lauzt ledu” dalībnieku starpā.

**Ilgums:** 15-30 minūtes

**Nepieciešams:** krēslī (katram dalībniekam viens),

**Mērķis:** visi nostājas katrs uz sava krēsla, kas nolikti vienā rindā, tad, nepieskaroties grīdai, jāstāstās alfabētiskā kārtībā pēc vārdiem (vai dzimšanas dienas vai...).

**!!!** Ja grupā ir cilvēki ar īpašām vajadzībām, tā vietā, lai stāvētu uz krēslīem, izmantot virvi. Dalībniekiem tāpat vajadzētu sarindoties alfabētiskā secība tikai šoreiz, neatlaižot virvi.

## 4. Burvju kaste

**Mērķis:** iepazīt vienam otru un „salauzt ledu” starp dalībniekiem.

**Ilgums:** dalībnieku skaits x 1,5 minūtes

**Nepieciešams:** kaste, kuras apakšā ir spogulis.

**Norise:** katram dalībniekam ir dota viena minūte. Dalībniekam ir jāieskatās kastē, un ir jāpasaka viena jauka lieta par to cilvēku, ko viņš tur redz - katram par sevi.

## 5. Eiropas karte

**Mērķis:** noskaidrot no kādām valstīm un pilsētām ir dalībnieki

**Dalībnieku skaits:** vismaz 2 dalībnieki

**Ilgums:** Dalībnieku skaits x 1 minūte

**Nepieciešams:** liela Eiropas karte; neliels karodziņš katram dalībniekam (katrs dalībnieks to var izveidot pats ar pildspalvu uzzīmējot uz līmlapiņas).

**Norise:** uz karodziņiem ir jāuzraksta savs vārds. Sākumā aktivitātes vadītājs iznāk priekš un pasaka vārdu, valsti un pilsētu, no kuras viņš ir. Pēc tam to dara visi pārējie aktivitātes dalībnieki, līdz visi ir pastāstījuši par sevi šo informāciju. Katram dalībniekam tiek dotas 30 sekundes.



## 6. Sabotieri

**Mērķis:** „salauzt ledu” starp dalībniekiem

**Dalībnieku skaits:** līdz 30 dalībniekiem

**Ilgums:** 10 – 15 minūtes

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** grupai ir jāsadalās divās daļās. Grupa, kas sevi uzskata par „visjaunāko”, nostājas istabas vidū, bet otrā grupa tiek sadalīti vēl 2 mazākās grupās. Katra no grupām nostājas pie istabas pretējām sienām. Grupām tiek pastāstīti noteikumi: tiks pastāstīts kāds teikums, kas ir „jānogādā” otrai grupai. Ar vienu no rokām ir jāpieskaras sienai. Dalībnieki var brīvi izvēlēties, kā nodot ziņu, bet izmantot drīkst tikai un vienīgi ķermeni. Grupa, kas atrodas istabas vidū, cenšas apgrūtināt ziņas nodošanas procesu taisot troksni vai kā citādi traucējot. Kad ziņa ir nodota, tad grupa to pasaka skaļi.

Vienas grupas teikums ir „Iedzeram!?” un otra grupa atbild „Tiekamies pie bāra”. Kad ziņa ir nodota, visi dodas uz neformālu tikšanos, kur tiek arī paziņots par nākošās dienas programmu.

## 7. Cilvēku Bingo

**Mērķis:** uzzināt dalībniekus vārdus, kā arī uzzināt rakstura īpašības.

**Ilgums:** 20 minūtes.

**Nepieciešams:** paīra lapas un pildspalvas.

**Norise:** katrs aktivitātes dalībnieks saņem tabulu u ar citu aktivitātes dalībnieku rakstura iezīmēm. Tabula ir jāaizpilda tāpat kā klasiskajā *Bingo*, tikai šeit, katrai rakstura īpašībai pretī jāieraksta kāda aktivitātes dalībnieka vārds. Tiklīdz ir aizpildīta viena pilna rinda, tie saukts *Bingo*! Pēc tam var kopā pārbaudīt pareizās atbildes.

## 8. Organizāciju karuselis

**Mērķis:** iepazīstināt citus ar savu organizāciju un dot virspusēju pārskatu par desmit nosauktām organizācijām.

**Dalībnieku skaits:** 25 līdz 40 cilvēki.

**Nepieciešams:** plakāts, marķieri (dažādu krāsu), šķēres, līme un aukla, attēli, brošūras un citi materiāli no katra dalībnieka organizācijas.

**Ilgums:** 2 – 3 stundas.

**Norise:** dalībniekiem ir jāizgatavo plakāts, kas raksturo viņa organizāciju. Ir jāattēlo organizācijas simbols, atslēgvārdi, galvenie mērķi, aktivitātes, ieņemamais amats organizācijā. Skalā no 1 – 5 dalībnieki novērtē savas organizācijas. Pēc šo plakātu sagatavošanas dalībnieki tiek sadalīti grupās pa sešiem. Katram ir jāprezentē sava organizācija, maksimālais laiks, ko katrs dalībnieks ir tiesīgs patērēt prezentācijai ir 10 minūtes. Kad tas ir izdarīts, tad cilvēki sadalās grupās pa 4. Šajās grupās viņi salīdzina organizācijas. Ir jāatzīmē tie punkti, kas visām organizācijām ir vienādi un tie, kas atšķiras.

## 9. Izgaršo citas valodas

**Mērķis:** ir izraisīt dalībniekos interesi par citām valstīm, to kultūrām un valodām.

**Dalībnieku skaits:** 3 līdz 10 dalībniekiem.

**Ilgums:** 15 minūtes.

**Nepieciešams:** Nekas

**Norise:** dalībniekiem ir jāiemācās skaitīt no 1 – 9 katrā grupas dalībnieka valodā. Var likt iemācīties kaut ko citu (piem. tautasdziesmas / dzejolišus, bet tad vēlams iepriekš sagatavot lapas ar tekstu).

# KOMANDU VEIDOŠANAS AKTIVITĀTES

## 1. Dzimšanas datums

**Mērķis:** sadalīt grupu 2 – 4 mazākās komandās.

**Ilgums:** 1 minūte.

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** cilvēki, kuri ir dzimuši pāra datumos, vienojas vienā komandā, kuri nepāra – otrā. Vai arī dalīties pēc gadalaikiem, kad ir dzimšanas diena (gadalaikus var apvienot vienā grupā).

## 2. Zvēru dārzs

**Mērķis:** sadalīties grupu komandās (2 – 5 cilvēki).

**Ilgums:** 5 minūtes.

**Nepieciešamas:** kartītes ar uzrakstītiem dzīvnieku nosaukumiem, kurus iespējams parādīt pantonīmā. Kartīšu daudzums ar vienādajiem nosaukumiem atkarīgs no tā, cik daudz komandas ir paredzēta izveidot.

**Norise:** kartītes tiek samaisītas. Katrs izvelk vienu kartīti, izlasa dzīvnieka nosaukumu. Kad tiek dota komanda, visi uzvedas kā šie dzīvnieki (nesarunājoties). Vērojot citus ir jāatrod savī komandas biedri.

Otrs variants. Cilvēki dzīvniekus attēlo pēc to izdotajām skaņām, tādā veidā atrodot savus komandas biedrus.

## 3. Kārtis

**Mērķis:** sadalīt komandu 2, 3, vai 4 grupās. Aktivitātes ilgums ir 3 minūtes.

**Ilgums:** 5 minūtes

**Nepieciešams:** kāršu komplekts.

**Norise:** jāizvēlas kārtis no 2, 3 vai 4 dažādām mastiem atkarībā no tā, cik grupās gribat sadalīt komandu. Kāršu kopskaitam ir jābūt vienādam ar dalībnieku skaitu. Kārtis samaisa. Katrs dalībnieks izvelk pa vienai un aiziet pie atbilstošās kāršu masta komandas.

## 4. Līmlapiņas

**Mērķis:** sadalīt grupu pa pāriem vai arī komandās pa 3 – 4 cilvēkiem.

**Ilgums:** 3 minūtes.

**Nepieciešams:** kārtis ar līmlapiņām. Uz katrām 2 (3-4) kārtīm uzlīmē vienādas līmlapiņas. (vēlams uz katras lapiņas uzzīmēt kādu sejas izteiksmi), maisiņš.

**Norise:** katrs izvelk vienu kārti un meklē cilvēku, kuram ir tāda pati kārts/is. Vai katrs atveido to sejas izteiksmi, kas ir uzzīmēta uz kārts un meklē otru/vairākus cilvēku/us, kuriem ir tāda pati sejas izteiksme.

## 5. Kurpes izmērs

**Mērķis:** sadalīt cilvēkus komandās pēc neierasta kritērija.

**Ilgums:** 5 minūtes

**Nepieciešams:** dalībniekiem kājās jābūt karpēm

**Norise:** ir nepieciešams izvēlēties kritēriju, kas būtu pēc iespējas neparastāks un oriģinālāks, bet pēc kura būtu iespējams sadalīt cilvēkus komandās. Piemēram, sadalīt cilvēkus komandās pēc kurpju izmēriem / krāsām / materiāla.

## 6. Atrodi savu ģimeni

**Mērķis:** sadalīt grupu komandās.

**Ilgums:** 5 minūtes

**Nepieciešams:** kartiņas ar dažādiem uzvārdiem.

**Norise:** treneris izdala kartiņas, uz kurām ir uzrakstīti uzvārdi. Dalībnieki drīkst skatīties, kāds ir viņu uzvārds, tikai pēc trenera signāla. Tad dalībniekiem ir jāsameklē citi, kuriem ir tāds pats uzvārds.



## 7. Atomi

**Mērķis:** sadalīt cilvēkus komandās.

**Dalībnieku skaits:** Minimālais 10 dalībnieki

**Ilgums:** 5 – 10 minūtes.

**Nepieciešams:** CD atskaņotājs un mūzikas disks.

**Norise:** Tiks atskaņota mūzika. Kad mūziku pēkšņi izslēgs, tad dalībniekiem ir jāveido grupas jeb atomus sadodoties rokās. Sākumā ir jāveido „atomus” ar 3 dalībniekiem. Pēc tam jau var dot uzdevumu veidot „atomus” ar 4 dalībniekiem. Spēli var turpināt tik ilgi, kamēr ir izveidotas nepieciešamais daudzums komandu.

## 8. Parauj auklu!

**Mērķis:** sadalīt grupu komandās.

**Ilgums:** 20 minūtes (15 minūtes, lai gatavotos)

**Nepieciešams:** auklas un dažādu krāsu marķieri (tik, cik komandas vēlas izveidot)

**Norise:** treneris sagatavo tik daudz auklu, cik ir dalībnieki. Auklu gali ir nokrāsoti dažādās krāsās, atkarībā no tā, cik daudz grupās vēlas dalībniekus sadalīt. Aktivitātes sākumā treneris stāv istabas vidū un pie viņa ir auklas, bet nokrāsotos galus dalībnieki neredz. Pēc trenera dotās starta signāla dalībnieki parauj auklu un sadalās pēc attiecīgā auklas krāsojuma komandās.

## 9. Mīms

**Mērķis:** sadalīt grupu mazākās komandās.

**Ilgums:** 10 – 15 minūtes.

**Nepieciešams:** papīra loksnītes ar vārdiem, kas saistīti ar Eiropu.

**Norise:** grupas līderis uz mazām lapiņām ir uzraksta ar Eiropu saistītus vārdus, piemēram, Eiro. Kad dalībnieki ir saņēmuši šīs zīmītes viņiem, nerunājot, ir jāattēlo šie vārdi, un ir jāatrod citi, kuri attēlo tieši to pašu. Pēc tam, kad tas ir izdarīts, komandas rāda savu vārdu citām.

# IDEJU VĒTRAS (*BRAINSTORM*)

## 1. Vilciens *A la carte*

**Mērķis:** izaicināt aktivitātes dalībniekus, apzināties pastāvošos stereotipus, aizspriedumus un iecietības robežas pret līdzcilvēkiem un dažādām minoritātēm.

**Dalībnieku skaits:** 5-40 cilvēki

**Ilgums:** 90 -120 minūtes

**Nepieciešams:** iepriekš sagatavots scenārijs un pasažieru saraksts; baltas papīra lapas un rakstāmpiederumi katram dalībniekam; tāfele.

**Norise:** katram aktivitātes dalībniekam iedod aktivitāšu lapu. Īsi izstāsta aktivitātes scenāriju, kā nedaudz iepazīstina ar cilvēku aprakstiem, ar kuriem viņiem nāksies doties ceļojumā. Aktivitātes dalībniekiem ir jāizvēlas 3 personas, ar kurām viņi vēlētos ceļot labprāt un 3 personas, ar kurām viņi vēlētos ceļot vismazāk. Kad katrs savu izvēli ir veicis, dalībnieki sadalās grupās, kurās salīdzina izjūtas un izdarītās izvēles, vai grupas dalībnieki ir izdarījuši līdzīgas izvēles. Katra grupa nākt klajā ar savu kopējo sarakstu, kurā ir 3 vēlamie un 3 nevēlamie ceļa biedri. Sarakstam ir jābūt sastādītam pēc pilnīgas vienprātības principa (balsošana ir aizliegta).

Tālāk seko diskusija lielajā grupā, kur tiek sauktas no katras grupas trīs personas, ar kurām gribētu un ar kurām negribētu braukt kopā. Katrai grupai ir viena balss. Notiek balsošana. Pēc tam notiek diskusija lielajā grupā par grupas izvēlēm. Salīdzināt dažādus rezultātus ir labs veids, lai sāktu diskusiju. Jūs varat turpināt ar jautājumu uzdošanu: Cik reālas bija situācijas? Vai kādam grupā ir nācies justies līdzīgi? Kādi bija tie faktori, kas lika jums izvēlēties individuāli? Ja grupa nespēja nonākt pie kopēja viedokļa, kāpēc tas notika? Kas bija pats grūtākais? Kādi faktori jūs atturēja no vienprātīga lēmuma pieņemšanas? Ar kādiem stereotipiem viņi saskārās? Vai stereotipi tika doti, vai arī tā bija viņu iztēle un iedomas? No kurienes mums šie stereotipi radušies? Kā jūs justos, ja neviens nevēlētos braukt vienā kupejā kopā ar jums vai kādu jums tuvu cilvēku?

Pasažieru sarakstam, kas tiek dots dalībniekiem, būtu jābūt pietiekami garam, jo tādējādi grupai ir grūti nonākt pie kopējas atbildes, līdz ar to tas prasa arī vairāk laika diskusijām un kopēja lēmuma pieņemšanai. Saraksts vidēji var būt no 10 līdz 14 pasažieriem, ja iespējams, vajadzētu to piemērot vietējai vai nacionālajai videi. Bieži grupām ir problēmas atrast kopēju risinājumu. Galvenais ir noskaidrot iemeslu, kāpēc grupai bija tik grūti nonākt līdz vienprātīgam lēmumam. Ir būt jābūt iecietīgam pret katra viedokli, kā nedrīkst uzbrukt citiem. Ļoti viegli šo spēli pārvērst par cīņas lauku, bet tomēr jāatceras, ka galvenais uzdevums ir apzināties savus stereotipus un aizspriedumus. Nozīmīgi ir arī diskutēt par cilvēku aprakstiem, cik īsi tie ir doti un kā mēs spriežam par cilvēkiem pēc viena teikuma. Būtu vēlams, ka diskusijā vadītājs konfrontē dalībnieku pieņemtos spriedumus par pasažieru personībām, izvirzot citas varbūtības. Piemēram, itāļu dīdžejs, kurš izskatās bagāts, iespējams ir narkomāns. Tas dod iespēju apzināties, kā mēs vērtējam cilvēkus pēc īsa apraksta, kā mūs iespaido mediji, televīzija vai, piemēram, viena saruna ar kolēģi.

Aktivitātes piemērs: mēs braucam ar vilcienu ceļojumā „Apkārt Eiropai”. Ceļš ilgst apmēram nedēļu. Tu ceļo kupejā, kur vēl ir vieta trīs pasažieriem. Kurus trīs Tu labprāt ņemtu sev līdz un kurus ne: Serbu kaujinieks no Bosnijas; Bagāts Šveices baņķieris; Itāļu dīdžejs, kurš izskatās diezgan bagāts; Afrikāniete, kura pārdod ādas izstrādājumus; Jauns mākslinieks, kurš ir inficējies ar HIV; Čigāns, kurš tikko atbrīvots no cietuma; Vācu reperis, kuram piemīt alternatīvas dzīves stils; Akls akordeonists no Austrijas; Rumāņu sievietē, kurai nav vīzas, bet līdzī ir 1 gadu vecs bērns; Holandiešu feministe; Iedzēris zviedru jauniešis; Futbolists no Belfāstas.

## 2. 101 veids kā piesaistīt finansējumu

**Mērķis:** izdomāt pēc iespējas vairākus veidus kā piesaistīt finansējumu savam projektam.

**Dalībnieku skaits:** komandas pa 5-8 cilvēkiem

**Ilgums:** vismaz 30 minūtes

**Nepieciešams:** līmlapiņas, siena

**Norise:** katrai grupai ir jāizdomā 101 veids, kā piesaistīt sponsorus kādam jauniešu projektam. Pirms tam aktivitātes vadītājiem ir jāizskaidro „ideju vētras” pamatprincipi:

- Dalībniekiem ir jāģenerē pēc iespējas vairāk idejas.
- Nekādi ideju labojumiem nevajadzētu parādīties, pirms aktivitātes beigām.
- Dalībniekiem ir jāveido jaunas idejas, apvienojot esošās.

Grupas pielīmē lapiņas ar savām idejām pie sienas un mēģina izdomāt vēl jaunas. Kad grupa ir nonākusi strupceļā un vairs neko jaunu nav spējīga izdomāt, tad aktivitātes vadītājs var dot kādus jaunus ideju pavedienus, piemēram, ka ir arī nelegāli veidi, kā piesaistīt finansējumu, var izveidotu fondu vai vākt ziedojumus. Pēc pusstundas rezultāti tiek vērtēti pēc dažādiem kritērijiem, piemēram, vai šādā veidā ir iespējams piesaistīt finansējumu, vai varēs piesaistīt lielus vai mazus līdzekļus.

## 3. Sokratiskā darbnīca

**Mērķis:** problēmu risināšana, šajā gadījumā integrācija sabiedrībā.

**Dalībnieku skaits:** 25 – 30 cilvēki

**Ilgums:** 90 minūtes (1h gatavošanās, 30 minūtes prezentācija)

**Nepieciešams:** tāfele un marķieri.

**Norise:** Sokrāta – Gireķu filozofa - metode bija uzvedināt cilvēkus uz pareizām atbildēm, uzdodot dažādus jautājumus. Grupu sadala mazākās grupās pa pieciem dalībniekiem katrā. Katrā grupā ir cilvēki ar atšķirīgām pieredzēm un zināšanām. Ir jāizmanto šī iespēja un jāmācās vienam no otra. Aktivitāte dot iespēju risināt filozofiska rakstura jautājumus.

### Jautājumi

Kas ir sabiedrības integrācija?

Kāpēc dažādība ir laba?

Kāda sajūt ir būt atsumtam?

Kas ir sabiedrība? Kādai tai vajadzētu būt pēc Tava, individuālā skatījuma?

Kā būt pārliecinātam par to, ka cilvēki ir integrēti sabiedrībā?

## 4. Krāsu asociācijas

**Mērķis:** iepazīstināt ar sabiedrībā esošajiem aizspriedumiem, stereotipiem un diskriminācijām.

**Ilgums:** 30 minūtes – 1 stunda

**Nepieciešams:** marķieri, tāfeles (katrai komandai pa vienai); melnas, zilas, baltas un sarkanas, dzeltenas krāsas cilvēka figūra.

**Norise:** katrai komandai tiek iedalīta viena figūra. Dalībniekiem jāizdomā pēc iespējas vairāk asociācijas. Pēc tam šīs asociācijas jāpieraksta uz tāfeles grupējot pēc šādiem kritērijiem: pozitīva, negatīva, neitrāla.

Pēc tam visi kopā pārrunā rezultātus un ar stereotipiem / diskriminācijām saistītos jautājumus

## 5. Laukos dzīvojošo jauniešu problēmas ar programmas „Jaunatne darbībā” projektu izveidi

**Mērķis:** ir izvērtēt grūtības, ar kurām, rakstot projektus, varētu saskarties tie jaunieši, kas dzīvo lauku reģionos, un kopā tām rast risinājumus.

**Dalībnieku skaits:** komandas no 2 – 4 cilvēki.

**Ilgums:** 60 minūtes (ideju veidošana, ne ilgāk kā 10 minūtes)

**Nepieciešams:** tāfele, papīrs, marķieri un līmlapiņas dažādās krāsās

**Norise:** sākumā noris ideju izvirzīšana par to, ar kādām grūtībām laukos dzīvojošie jaunieši varētu saskarties. Grupas apskata šādas tēmas kā valoda, mobilitāte, partneru atrašana. Par katru tēmu atsevišķi izspriež katra grupa. Aktivitātes beigās notiek risinājumu prezentācija un pārskats par visu spēli.

## 6. Kultūra

**Mērķis:** iepazīstināt ar starpkultūru izglītību. Ļaut dalībniekiem izprast viņu pašu identitāti, dalībnieku pārstāvētās kultūras identitāti un kultūras jēdzienu vispārīgi.

**Dalībnieku skaits:** 8 – 30 cilvēki.

**Ilgums:** 90 minūtes

**Nepieciešams:** līmlapiņas, tāfele, marķieri. Aktivitātes ilgst aptuveni pusotru stundu.

**Norise:** tiek uzdots jautājums: kas ir kultūra? Pēc tam ir dots laiks, lai izveidotu grupas skaidrojumu. Dalībnieki tiek sadalīti komandās, kur tie nāk klajā ar idejām par redzamajām un neredzamajām kultūras sastāvdaļām. Idejas pieraksta uz līmlapiņām. Pēc tam komandas sanāk kopā un prezentē savas idejas par kultūru. Vēlāk katra komanda izveido kultūras aisbergu un prezentē to. Katram dalībniekam tiek uzdots jautājums: kas ir mana kultūra? Pēc tam katram dalībniekam tiek uzdots jautājums: kas ir mana kultūra? Dalībnieki to apspriež komandās un pēc tam arī visi kopā.

## 7. Projekta ideju „vētrošana”

**Mērķis:** attīstīt projektu idejas ar jauniešu palīdzību, lai izveidotu kopēju priekšstatu par situāciju no dažādiem skatu punktiem.

**Ilgums:** 60 minūtes

**Nepieciešams:** materiāli ir tāfele, marķieri un līmlapiņas.

**Norise:** jāsadala dalībnieki komandās. Sākums veicina radošas vides izveidi. Tās noteikumi:

- neviena ideja nav nepareiza vai traka;
- aizliegts automātiski teikt „Nē”;
- viss ir pierakstīšanas vērts;
- būt pozitīvam pie katras idejas.

Jauniešiem ir jādomā par to, kāda ir situācija/ problēmas un iespējas jauniešiem mūsdienu sabiedrībā. Jāizmanto katras grupas unikālā pieredze un jāuzraksta tā uz tāfeles. Pēc tam jāstrādā ar citu jautājumu – Kā starptautiskais jaunatnes darbs varētu strādāt kā stratēģija, lai cīnītos ar problēmām, ar kurām jaunieši saskaras?

## 8. Pamatprincipi

**Mērķis:** izveidot pamatnoteikumus, lai komanda varētu veiksmīgi strādāt.

**Dalībnieku skaits:** 10 – 30 cilvēki.

**Ilgums:** 20-30 minūtes.

**Nepieciešams:** tāfeles un marķieri.

**Norise:** uz tāfeles ir uzrakstīts vārds „NOTEIKUMI” noteikumi. Dalībniekiem ir jāizdomā vārdi, kas sāktos ar kādu no vārda „NOTEIKUMI” burtiem un kas raksturotu burtu. Vārdus domā tik ilgi, kamēr liekas, ka pamatnoteikumi ir izveidoti.

## 9. Vēstule citplanētiem

**Mērķis:** ir kopīgi izprast vārdu „konflikts” un izveidot kopīgu grupas definīciju tam.

**Dalībnieku skaits:** 10 – 20 cilvēki.

**Aktivitātes ilgums:** 30 – 40 minūtes

**Nepieciešams:** lielas papīra loksnes un pildspalvas.

**Norise:** papīru sadala kolonās un, kā kolonas virsrakstus, izvēlas kādus alfabēta burtus. Dalībniekiem ir jādomā vārdus, kas sāktos ar kādu no kolonas virsrakstu burtiem un kas ir saistīti ar vārdu „konflikts” (piemēram, D- dusmas, S- skumjas). Tādā veidā kolonas ir jāaizpilda ar vārdiem. Nekādas diskusijas, vai vārds ir saistīts vai nav saistīts ar konfliktu, nenotiek. Kad tabula ir pabeigta, tad dalībnieki var viens otram uzdot jautājumus par to, kāpēc tādi vārdi tika izdomāti. Pēc tam dalībniekiem ir jāsadala pa pāriem vai grupās pa trīs un jāizvēlas kāds burts no tabulas. Tad viņiem jāraksta vēstule „citplanētiem”, kas nekad nav neko dzirdējis par vārdu „konflikts”, izskaidrojot, ko „konflikts” nozīmē. Pēc tam dalībnieki sadalās jaunās grupas (4-5cilvēki), kurās izdomā vārda „konflikts” definīciju un prezentē to citiem. Aktivitātes beigās notiek diskusija, par darba procesu.

# GRUPAS SALIEDĒŠANĀS AKTIVITĀTES

## 1. Norādīt uz to pašu cilvēku

**Mērķis:** saliedēties.

**Ilgums:** 10-15 minūtes

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** dalībnieki stāv aplī. Klusējot viņiem jācenšas norādīt uz vienu un to pašu cilvēku. Ja kāds norāda uz citu, aktivitāte ir jāsāk no jauna.

## 2. Parādīt to pašu zīmi (pirkstu kombināciju)

**Mērķis:** saliedēties.

**Ilgums:** 10-15 minūtes

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** dalībnieki stāv aplī. Klusējot, viņiem jācenšas parādīt vienu un to pašu zīmi, pirkstu kombināciju. Ja zīmes nesakrīt, spēli sāk no jauna.

## 3. Lēkt no krēsliem

**Mērķis:** veicināt grupas darbu

**Ilgums:** 10-15 minūtes

**Nepieciešams:** krēsls katram dalībniekam

**Norise:** dalībnieki stāv uz krēsliem. Bez runāšanas viņiem jāmēģina vienlaicīgi nolēkt no krēsliem, ja kāds nolec ātrāk vai vēlāk, jālec no jauna.

## 4. Skaitļi

**Mērķis:** saliedēties.

**Ilgums:** 10-15 minūtes.

**Nepieciešams:** nekas.

**Norise:** visi stāv aplī. Grupai jāskaita līdz 25, izņemot skaitļus, kuros ir skaitlis 3 un tos, kuri dalās ar 3. Šo skaitļi vietā jāsasit plaukstas. Ja kāds nokļūdās, aktivitāte jāsāk no jauna. Aktivitāte turpinās, līdz grupa bez kļūdām aizskaita līdz 25.

## 5. Stāties rindā (pēc auguma, vecuma, un dzimšanas dienas datuma)

**Mērķis:** saliedēt komandu.

**Ilgums:** 10 – 15 minūtes

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** dalībniekiem ar aizvērtām acīm un bez runāšanas ir jāatrod sava vieta atbilstoši augumam, vecumam vai dzimšanas dienas datumam.

## 6. Pietuptions aplī

**Mērķis:** saliedēties darbam.

**Ilgums:** 10 – 15 minūtes

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** dalībnieki stāv aplī. Jebkurā mirklī viņiem jācenšas vienlaicīgi pietuptions. Ja pietuptions tikai daži, aktivitāte jāsāk no jauna.

## 8. Apgriezt pagali otrādi

**Mērķis:** saliedēt grupu.

**Ilgums:** 15 minūtes.

**Nepieciešams:** materiāli ir palags.

**Norise:** palags ir uzklāts uz grīdas/zāles. Visi noģērbj kurpes un uzkāpj uz tā. Grupai palags ir jāapgriež uz otru pusi, nenokāpjot no tā. Sarežģītāk un interesantāk šo uzdevumu ir veikt, ja grupa ir lielāka, bet palags ir mazāks.

## 7. Ballīte ar iekāpšanas karti

**Mērķis:** Panākt, lai jaunieši saglabātu interesi par iesaistīšanos projektā

**Ilgums:** 1 vakars

**Nepieciešams:** dažāds pasākumu inventārs

**Norise:** jaunatnes darbiniekam ir jādod iespēja projekta organizatoriem tikties. Jauniešiem var uzticēt sarīkot ballīti vai pasākumu par projekta tēmu. Lai jaunieši iegādājas kārumus, izdekorē telpu, izdomā pasākuma programmu. Ballītē jauniešiem var izsniegt iekāpšanas kartes, kas apliecina viņu piederību šim projektam. Svarīgākais, ka jauniešiem tiek uzticēti uzdevumi – ja jauniešiem uzticas, viņi labprāt attaisno uzticību un uzņemas aizvien jaunus uzdevumus. Šo tikšanos laikā jaunatnes darbiniekam ir jāapstiprina pārliecība, ka jaunieši katrs atsevišķi un visi kopā var sasniegt izvirzītos mērķus, un ka tas, ko viņi ir nolēmuši darīt, ir ļoti, ļoti svarīgi un nozīmīgi.

## 9. Līdzdalības kāpnes

**Mērķis:** palīdzēt jauniešiem apzināties savu lomu projektā.

**Ilgums:** 30-45 minūtes

**Nepieciešams:** iepriekš sagatavotas „līdzdalības kāpnes”, līmlapiņas

**Norise:** lai noskaidrotu, kā jaunieši uztver savu lomu projektā, viņiem var izskaidrot informāciju par līdzdalības kāpnēm un iedot divas krāsainas līmlapiņas – sarkanu un zaļu. Zaļo līmlapiņu katrs dalībnieks pielīmē tajā posmā, kurā viņš atrodas šobrīd, bet sarkano līmlapiņu – posmā, kurā vēlas nokļūt nākotnē.

Vienlīdzīga sadarbība (jaunieši izstrādā un virza projekta ideju, pieaugušie ir vienlīdzīgi partneri)

Jauniešu iniciatīva (jaunieši izstrādā un virza projekta ideju)

Jaunieši kā aktīvi dalībnieki (projekta ideju virza pieaugušais, ņemot vērā jauniešu viedokli, idejas)

Konsultēšanās (tiek uzklausīts jauniešu viedoklis, to ņem vērā)

Informācija (jauniešus informē, bet nenošaidro viņu viedokli)

Dekorācija (jaunieši tiek izmantoti kā dekorācija, piemēram, jauniešu uzdevums projektā ir tikai sniegt priekšnesumu un labi izskatīties)

Manipulācija (ar jauniešiem tiek manipulēts, viņi tiek izmantoti kā līdzeklis)

## 10. Augstspriegums

**Mērķis:** iemācīties radīt kopēju rezultātu, veicināt uzticību grupas starpā.

**Dalībnieku skaits:** 6-15 cilvēki.

**Ilgums:** 40-60 minūtes.

**Nepieciešams:** virves, kas nostieptas starp diviem kokiem vai mietiem 1.5 metru augstumā, izveidojot tīklu.

**Norise:** komanda - cietumnieki, kas vēlas izbēgt. Viņiem ir jāpārlien augstsprieguma žogam. Ja kāds pieskaras – viņam iesit ar elektrību un visus pārējo sagūsta cietumsargi un aktivitāte jāsāk no jauna. Pirms aktivitātes sākuma komandai ir dotas 5 minūtes, lai izstrādātu stratēģiju, vēlāk ir jāstrādā klusējot. Ja kāds ierunājas, tam sasiens rokas, pēc tam kājas un pēc tam muti. Šo spēli nav ieteicams spēlēt, ja komandā nav vismaz divi spēcīgāki cilvēki, vai arī ja ir cilvēki ar liekā svara problēmām. Ja jūs redzat, ka komanda netiek galā ar uzdevumu, virves var nolaist zemāk, kā arī var nesodīt ja virvēm pieskaras tikai drēbes.

## 11. Eņģelis – slepenais draugs

**Mērķis:** ir iedrošināt dalībniekus rūpēties vienam par otru un radīt pozitīvu atmosfēru.

**Ilgums:** viss apmācības / projekta laiks.

**Nepieciešams:** mazas lapiņas, rakstāmpiederumi, maisiņš.

**Norise:** uz atsevišķām lapiņām ir jāuzraksta visi dalībnieku vārdi un lapiņas saliek kopīgā traukā. Katrs dalībnieks izvelk vienu lapiņu un uzzina, par kuru no dalībniekiem viņam būs jā rūpējas. Tam jānotiek anonīmi. Katram eņģelim ir jāpalīdz sava draugam, kopā jāpiedalās aktivitātēs. Kad pienāk šķiršanās brīdis, dalībniekiem ir jāatklāj, kurš bija viņa slepenais draugs.



## 12. Mīnu lauks

**Mērķis:** iemācīt komandai sasniegt kopēju mērķi, veicināt uzticību komandas biedru starpā.

**Dalībnieku skaits:** 15-18 cilvēki

**Ilgums:** 60 minūtes. Aktivitāte notiek ārā, zālienā.

**Nepieciešams:** 4 garas virves, spainis ar ūdeni, 6 acu aizsēji.

**Norise:** no vienas virves ir izveidots aplis, kura centrā atrodas spainis ar ūdeni. No virves izveidotais aplis ir mīnu lauks. Dalībnieki nedrīkst tajā iekāpt vai kaut ko nolikt. Uzdevums ir iznest spaini ar ūdeni laukā no apļa, neko neizlejot. Tam drīkst izmantot 3 virves.

Pirms aktivitātes uzsākšanas dalībniekiem ir dotas 20 minūtes, lai izveidotu darbības plānu un sadalīt pienākumus. 3 dalībnieki varēs pieskarties virvēm, bet nedrīkstēs staigāt, redzēt un pieskarties zemei 9 - 12 dalībnieki varēs pieskarties zemei un redzēt, bet nevarēs, staigāt un pieskarties virvei. 3 dalībnieki varēs pieskarties zemei un staigāt, bet nevarēs redzēt un pieskarties virvei.

## 13. Cin obelisks

**Mērķis:** veicināt grupu darbu, likt dalībniekiem ieklausīties vienam otrā. **Aktivitātes**

**Ilgums:** 20-30 minūtes

**Nepieciešams:** Aplokšnes (daudzums vienāds ar *dalībnieku* skaitu). Informācijas pavadienų lapas (daudzums vienāds ar *komandu* skaitu).

**Sagatavošanās:** dalībniekus sadala komandās (katrā 4-7 personas). Informācijas pavadienų lapas sagriež tā, lai katram dalībniekam būtu neliels fragments no visiem pavadieniem.

**Norise:**

Ir zināms, ka *senajā Atlantijas pilsētā par godu dievietei Tinu tika uzcelts milzīgs, taisnstūra obelisks*. Katram dalībniekam tiek iedota aplokšne ar dažādiem informācijas fragmentiem. Dalībniekiem kopā jāspēj atbildēt uz jautājumu. „*Kādā dienā Obelisks Cin tika pabeigts?*” Dalībnieki nedrīkst rādīt, citēt vai savus informācijas pavadienus citiem. Informāciju var nodot pārstāstot to citiem vārdiem.

Pēc 20-30 minūtēm visas komandas sapulcējas un pasaka savus atbilžu variantus.

**Informācijas pavadieni:**

Tā celšana prasīja mazāk kā divas nedēļas.

Viņi sāka celt dienu pirms Nāriņu dienas.

Galvenā laika skaitīšanas vienība ir diena.

Sīkākā laika skaitīšanas daļa ir ponki un šilbi.

Atlantijas nedēļā ir 5 dienas.

Pirmā nedēļas diena Atlantijā ir Neptūna diena.

Otrā nedēļas diena Atlantijā ir Haizivju diena.

Trešā nedēļas diena Atlantijā ir Nāriņu diena.

Ceturtā nedēļas diena Atlantijā ir Lāsīšu diena.

Piektā nedēļas diena Atlantijā ir Ūdens diena.

Ūdens dienā darbs sākas pēc pusdienas laika.

Lāsīšu diena ir brīvdiena.

Dienā ir 38 šilbi.

Šilbā ir 8 ponki.

Darba diena ilgs ½ no visas dienas

Katram strādniekam pienākas 16 ponku atpūtas laiks

Pie obeliska celšanas vienlaicīgi strādā 8 cilvēku grupa.

Nepārtraukti viens no strādniekiem nodarbojas ar lūgšanām, nevis nes akmens blokus.

Grupā ir 2 sievietes, kuras nevis nes blokus, bet gatavo ēst.

Viena šilba laikā strādnieks pienes 200 blokus.

Katra bloka izmērs ir 1 kubikmetrs

Cin garums ir 50 metri.

Cin augstums ir 150 metri.

Cin platums ir 10 metri.

#### 14. Aklā vadīšana

**Mērķis:** iedrošināt dalībniekus uzticēties viens otram.

**Dalībnieku skaits:** 6 – 20 cilvēki (noteikti pāra skaitam)

**Ilgums:** 30 minūtes

**Nepieciešams:** acu apsēji pusei no dalībniekiem. Iepriekš sagatavotas šķēršļu joslas, vēlams brīvā dabā.

**Norise:** visi dalībnieki tiek nogādāti starta vietā un tiek sadalīti pa pāriem. Vienam tiek aizsietas acis, bet otrs ir vadītājs. Tiek dots laiks, lai dalībnieki varētu izdomāt komunikāciju savā starpā, jo sarunāšanās nav atļauta. Kad vienam jau ir aizsietas acis, otru pasauc malā un parāda plānu, pēc kāda otrs būs jāvada. Kad uzdevums ir veikts, dalībnieki mainās vietām un jaunajam vadītājam tie parādīts jauns plāns.

#### 15. Slepkavas

**Mērķis:** motivēt savstarpēju sadarbību.

**Ilgums:** viss apmācību / projekta laiks

**Nepieciešams:** papīrs un pildspalvas.

**Norise:** katra dalībnieka vārdu uzraksta uz atsevišķas lapiņas, tās sajauc. Katrs izlozē cilvēku, kurš viņam „jānoslepkavo”. „Noslepkavošana” notiek dažādos veidos apskaujot, nobučojot u.c. (to izvēlas grupa). „Noslepkavot” var tikai tad ja apkārtējie to neredz, vai arī, ja klātesošie jau ir „noslepkavoti”. „Noslepkavotajam” ir jāatrod sava lapiņa, uz kuras rakstīts cita spēlētāja vārds un jāpieraksta savs vārds „noslepkavoto” sarakstā. Aktivitāte beidzas tikai tad, kad palicis tikai viens dalībnieks.

#### 16. Apļi

**Mērķis:** saliedēt komandu.

**Dalībnieku skaits:** 6-12 cilvēki.

**Ilgums:** 20 – 30 minūtes.

**Nepieciešams:** no kartona izgriezti apļi d=20 cm (vēlams, lai apļu skaits būtu vienāds ar dalībnieku skaitu un lai tie būtu pēc iespējas dažādākās krāsās).

**Norise:** katrs aplis tiek sagriezts desmit dažāda lieluma daļās. Nepieciešams tik pat daudz aploksnēs, cik ir dalībnieku, katram dalībniekam ir jāiedod aploksnē, kurā sajauktas daļas no visiem apļiem. Katram dalībniekam ir jāsaliek kopā savs aplis, bet ar pārējiem aktivitātes dalībniekiem runāt nav atļauts. Klusējot ir jāmainās ar detaļām, bet detaļu prasīt nevar, to var tikai dot. Jo vairāk dalībnieki palīdz viens otram, jo ātrāk aktivitāte ir galā.

Pēc aktivitātes var diskutēt: cik apļus izdevās salikt, vai dalībnieki ir apmierināti ar rezultātu, kurš no dalībniekiem tika aizmirsts un nespēja savākt visas savas apļa detaļas. Aktivitātes mērķis ir likt dalībniekiem saprast, ka nepietiek ar to, ka tiek domāts tikai par sevi. Palīdzot pārējiem dalībniekiem, tu palīdzi pats sev, un visi ir apmierināti.

#### 17. Pils celšana

**Mērķis:** grupas saliedēšanās, kopīgas problēmas risināšana, līdera identificēšana.

**Dalībnieku skaits:** ne mazāk kā 4 cilvēki (vēlams 8-12 cilvēki)

**Ilgums:** 60 minūtes

**Nepieciešams:** kartona lapas, 10 A4 formāta lapas, 3 šķēres, līme, 2 līmlentes, pildspalvas, 2 krūzēs vai citi statistiski atribūti.

**Norise:** dalībniekiem ir jāuzceļ pēc iespējas lielāka un skaistāka pils. 15 minūtes ir dotas konsultācijām un plānošanai (dalībniekiem jāizlemj, kāda tipa pils tā būs un kā to būvēt), pārējās 15 minūtes – pils uzcelšanai. Kad tas izdarīts, dalībniekiem jāsadala materiāli, katrs dalībnieks drīkst turēt tikai vienu objektu grupu: papīrs, šķēres vai līme utt. Pēc konsultēšanās jāsakas pils celšanai, runāt nav atļauts. Nedrīkst neko citu aiztikēt, kā savus priekšmetus. Dalībnieki ir jāsoda par noteikumu pārkāpšanu ar (runāšanu vai citu priekšmetu aiztikšanu), šīs lietas atņemot. Aktivitātes vadītāji seko līdzī laimam dodot STARTA un STOP signālus gan konsultēšanai, gan celšanai, kā arī jāvēro grupas dalībnieki: kā viņi ieklausās viens otrā, kuri ir līderi, kuri strādā visvairāk. Pēc STOP signāla grupa pārrunā savas sajūtas aktivitātes laikā, procesu kopumā un rezultātu. Ja darbs neveicās un dalībnieki nav apmierināti ar gala rezultātu, aktivitāte būtu jāatkārto īsā laikā (7 + 10 minūtes). Pēc uzdevuma izpildes visi dalībnieki dalās savās emocijās un iespaidos.

## 18. Pupu skaitīšana

**Mērķis:** ir iemācīties strādāt komandā, identificēt līderi.

**Dalībnieku skaits:** 6-8 cilvēki.

**Ilgums:** 90 minūtes.

**Nepieciešams:** neatvērta bundža ar pupām.

**Norise:** dalībniekiem vajadzētu izstāstīt izdomātu stāstu, kāpēc pupu skaitīšana ir tik ļoti svarīga. Pēc stāsta, kad dalībnieki ir iedvesmoti darbam, viņiem tiek iedota bundža un 20 minūšu laikā viņiem ir jāsaskaita visas pupas. Dalībnieki var runāt, diskutēt, skatīt dažādos veidos, bet viņi nedrīkst atvērt bundžu. Grupai vajag vienoties par vienu atbildi. Pupu skaitam bundžā nav nozīmes, dažreiz pat vadītāji nezin konkrētu skaitu. Aktivitātes mērķis ir atrast kolektīvu atbildi.

## 19. Šokolādes upe

**Mērķis:** saliedēt komandu

**Ilgums:** 60 minūtes

**Nepieciešams:** A4 papīra lapas (skaitam ir jābūt par vienu lapu mazākam, kā ir dalībnieku skaitam).

**Norise:** ir apmēram 5 – 10 metru plata „šokolādes upe”, un visiem tā ir jāšķērso. Nav atļauts to pārpeldēt, jo upē dzīvo milzu cilvēkēdāj-krokodils. Dalībnieki var iet tikai liekot kājas uz papīra lapām, kas ir noliktas upē. Turklāt tās nevar būt atstātas upes vidū, uz tām visu laiku jāatrodas vai nu rokai vai kājai. Ja lapa ir brīva, to aiznes straume (tā tiek konfiscēta). Sarunāties nedrīkst. Aktivitātes uzdevums ir šķērsot upi visiem kopā, noteiktajā laikā. Vispirms tiek dotas 5 minūtes diskusijai par to, kā šķērsot upi. Izveidotais plāns ir jāprezentē. Tad, kad neviens vairs nerunā, papīra lapas tiek iedotas vadītājam - tam, kurš ies pirmais. Laiks ir atkarīgs no dalībnieku skaita un upes platuma. Dalībniekus jāsoda par runāšanu, iešanu ne pa papīra lapām, ņemot pa vienai lapai nost. Pāriešana vai nepāriešana pāri upei ir jāpārrunā: kurš piedalījās plāna izveidē, ko vajadzēja darīt citādāk, kas bija visgrūtākais.

## 20. Tilta celšana

**Mērķis:** iemācīties strādāt komandā.

**Dalībnieku skaits:** ne mazāk kā 6 cilvēki (vēlams 12-18 cilvēki)

**Ilgums:** 60 minūtes

**Nepieciešams:** katrai komandai 10 A4 formāta lapas, lineālu, šķēres, 3 flomāsterus, 4 sērkokociņus un dažas lapiņas „pastam”.

**Norise:** grupai ir jāuzceļ tilts, bet tas ir jādara 3 komandās. Katra komanda veido kādu konkrētu tilta daļu. Kad visas 3 daļas ir uztaisītas, grupas veido vienu tiltu. Tiltam ir jānotur ripojoša tenisa bumbiņa.

Vispirms grupa jāsadala 3 komandās. Katrai no tām jāstrādā atsevišķās telpās. Komandām izdala materiālus. Komandas savā starpā caur „pastu”, vadītāji nogādā vēstulītes no vienas grupas otrai. Dalībnieki ir informēti, ka viena vēstule katrai no grupām var tikt nenogādāta. Komandai 10 minūšu laikā jāvienojas, kāda tipa tiltu cels, un katras grupas taisīs attiecīgo tilta daļu. 7 minūtes ir dotas, lai katras grupas līderis izskaidrotu situāciju, 15 minūtes katru grupu veido savu tilta daļu un tikai 3 minūtes ir dotas, lai izveidotu kopīgu tiltu. Tilta izturību pārbauda, pārripinot pāri tenisa bumbiņu. Sajūtas, darba procesu, atbildības sadalīšanu, komunikāciju starp grupām vajadzētu aktivitātes beigās pārrunāt.

## 21. Trīsstūris

**Mērķis:** iemācīties strādāt komandā, izstrādāt kopīgu plānu.

**Dalībnieku skaits:** 4-6 cilvēki

**Ilgums:** 15 minūtes

**Nepieciešams:** gara virve (5 metri vai vairāk) un acu aizsēji.

**Norise:** aktivitātes uzdevums ir izveidot vienādsānu trīsstūri no virves 7 minūšu laikā ar aizsietām acīm. Vispirms komanda izveido darbības plānu, tad visiem tiek aizsietas acis, meklē virvi un sāk veidot vienādsānu trīsstūri. Procesa laikā sarunāšanās nav atļauta. Pēc aktivitātes dalībnieki pārrunā sava izjūtas, gala rezultātu, kas nebija paredzēts, kas bija līderis utt.

## 22. Papīra torņi

**Mērķis:** izveidot komandas un veicināt komandas

**Dalībnieku skaits:** +/- 6 cilvēki komandā

**Ilgums:** 15 minūtes

**Nepieciešams:** avīzes, līmlente un pulkstenis.

**Norise:** dalībniekus sadala komandās. Dalībniekiem jāizveido pēc iespējas augstāks tornis, kas pēc iespējas ilgāk nesagāžas. Dalībniekiem izdala avīzes un līmlenti. Tiek dotas 15 minūtes, lai izveidotu torni. Pēc tam notiek apspriede par to, kā cilvēki sadarbojās komandās. Pēc tam komanda, kas uzcēla visaugstāko torni, stāsta, kādā veidā tas izdevās.

## 22. Mežonīgā upe

**Mērķis:** veicināt komandas darbu, uzticību dalībnieku vidū

**Ilgums:** 30-45 minūtes

**Nepieciešams:** dažādi resursi „mežonīgās upes” pārvarēšanai – aukla, nestuves, brezenta audums u.c.

**Norise:** meža laukumā – uz takas, kur ir sakrituši koki, ir grāvji vai kara laika tranšejas, – dalībnieku grupai kopīgi jādodas pāri „mežonīgajai upei” no punkta A līdz B. Lai pārietu pāri upei, katram dalībniekam tiek iedots viens resurss, piemēram, striķis, nestuves vai brezenta audumi, spēja runāt, spēja redzēt, spēja nest u.tml. Kāda no šīm spējām var būt ierobežota. Pusei dalībnieku tiek sasietas kājas, dažiem rokas. Dalībnieku uzdevums ir kopīgi izstrādāt stratēģiju, sadalīt pienākumus un šķērsot upi visā garumā. „Mežonīgajā upē” mīt krokodili, kuri uzdevuma noteikumu neievērošanas gadījumā var atņemt resursus (jaunatnes darbinieki – krokodili). Vadītāji atkarībā no situācijas nosaka uzdevuma izpildes laiku.

Pēc uzdevuma var pārrunāt: Kā jums patika uzdevums? Vai uzdevumu izpildījāt? Vai izvēlējāties labāko stratēģiju? Vai visi tika uzklauti, līdzdarbojās, tika iekļauti? Ko no šī uzdevuma mēs varētu paņemt mūsu ikdienas komandas darbam, lai tas būtu efektīvāks?

## 23. Tilta veidošana

**Mērķis:** veicināt komandas darbu

**Ilgums:** 40-60 minūtes

**Nepieciešams:** šķēres, papīrs, krāsu kartons, līmlente, neilons, krāsu zīmulis, pildspalva, piezīmju papīrs, iztēle un radoša attieksme.

**Norise:** ir jāiedomājas, ka tu esi slavenas celtniecības firmas pārstāvis un esi saņēmis līgumu par tilta būvniecību no Dānijas uz Zviedriju vai no Francijas uz Lielbritāniju, vai no Sicīlijas uz Kalabriju. Izmantojiet iespēju un iztaujājiet jauniešus, lai viņi izlemj, kuru tiltu būvēs, parādot savas ģeogrāfijas zināšanas.

Cita firma ir saņēmusi līgumu celt šo pašu tiltu, bet no pretējās puses. Kā jūs tiksiet galā ar situāciju? Vai jūs strādāsiet ar šo otru firmu, lai kopā uzceltu tiltu?

Katra grupa var izvirzīt vadītāju un sabiedrisko attiecību personu. Katra grupa uzsāk darbu, nekomunicējot ar otru firmu. Vadītājs, sekojot pārrunām ar koordinātoru, var būt demokrātisks, darboties saskaņoti vai diktatoriski. Grupai tiek dotas iespējas – izsūtīt savu sabiedrisko attiecību speciālistu, lai tiktos ar otru grupu. Katra grupa var lietot tikai savu „dzimto valodu”, lai komunicētu ar otras grupas pārstāvjiem. Kad beidzas laiks, abām grupām ir jāmēģina savienot savu tiltu kopā, kas, iespējams, arī notiks. Pavadiet laiku pēc aktivitātes, pārrunājot, ko jaunieši jūta, iegūstot jaunu pieredzi, ko viņi iemācījās un kā viņi risinātu uzdevumu, pildot to atkārtoti.

# UZMUNDRINOŠĀS AKTIVITĀTES (ENERGIZER)

## 1. Aklās visticas

**Mērķis:** atgūt enerģiju

**Ilgums:** 10 – 15 minūtes

**Nepieciešams:** plaša telpa un šalle vai lakats, ar ko aizsiet acis.

**Norise:** dalībnieki sastājas aplī. Viens atrodas centrā ar aizsietām acīm („aklā visticas”). Dalībnieki kustās, ķircinot „aklo visticas”, sasitot plaukstu viņam/viņai aiz muguras vai arī raustot aiz drēbēm. Tas, kurš ir noķerts stājas „aklās visticas” vietā.

## 2. Figūras

**Mērķis:** atgūt enerģiju

**Ilgums:** 10-15 minūtes

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** pēc līdera komandas, visi kustas (lecot, rāpojot, šļūcot), kad pasaka „STOP!”, visiem ir jāstingst. Pēc komandas „KUSTĒTIES” dalībniekiem jācenšas izveidot kāda figūra no 2 – 3 cilvēkiem. Kad tiek dota komanda „SASTINGT”, visi paliek izveidotajā figūrā. Pēc komandas „Skaņa” visi sāk izdot kādu skaņu, pēc komandas „Nākamais” visi izdod citu skaņu, tā var būt jebkāda skaņa.

## 3. Flī – Fla

**Mērķis:** atgūt enerģiju

**Ilgums:** 5 minūtes

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** dalībnieki stāv aplī. Pretēji pulksteņa rādītāja virzienam ir jāuzliek rokas priekšā stāvošajam uz pleciem. Kustoties uz priekšu, dalībniekiem jāsaka sekojošie vārdi ar atbilstošajām kustībām:

Flī – solis uz priekšu ar labo kāju;

Fla – solis ar kreiso kāju;

Flī-Fla – ar abām kājām: kreiso un labo;

Čumbe – paliecas uz apļa centru;

Čumbe – paliecas uz otru pusi;

Čumbe – atgriežas sākuma pozīcijā;

Flautī – izgāž vēderu uz priekšu;

Flautī – ievilk vēderu;

Flautī – atgriežas sākuma pozīcijā.

Pēc šīm darbībām dalībniekiem jāpavirzās par soli tuvāk apļa centram un jāatkārto viss tas pats, liekot rokas uz pleciem otrajam priekšā stāvošajam cilvēkam. Aktivitāte turpinās, līdz dalībnieki ar vēderiem pieskaras priekšā stāvošajam pie muguras.

## 4. Formula 1

**Mērķis:** atgūt enerģiju

**Ilgums:** 3 minūtes.

**Nepieciešams:** stimulam var izmantot hronometru.

**Norise:** dalībnieki nostājas aplī, cieši viens aiz otra. Pirmais sāk spēli pagriežot galvu pa kreisi un izdvešot formulas - 1 skaņu (BZZZZZZ). Katrs nākamais dara to pašu, tādējādi veidojot „skaņas vilni”. Hronometrs var palīdzēt piefiksēt formulas ātrāko apli.

## 5. Stīpas

**Mērķis:** atgūt enerģiju

**Ilgums:** 5-10 minūtes

**Nepieciešams:** 2 stīpas

**Norise:** dalībnieki stāv aplī, turot rokā 2 stīpas, kuras jāpadod dažādos virzienos neatlaižot rokas. Izstājas tas cilvēks, pie kura satiekas abu stīpu gali.

## 6. Laurens

**Mērķis:** atgūt enerģiju

**Ilgums:** 5-10 minūtes

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** dalībnieki stāv aplī sadevušies rokās. Ejot pa apli, visi saka: „Mīļo Laurens, Laurens Tu, kad es varēšu būt kopā ar tevi? Pirmdien.! Es vēlētos, kaut visas dienas būtu pirmdienas.” Virzība pa apli turpinās mainot dienas nosaukumus, bet, ikreiz, kad tiek pateikti vārds „Laurens” un dienas nosaukums, dalībniekiem ir jāpietupstas. Aktivitāte beidzas pēc tam, kad tiek minēta svētdiena, bet, ja vēl ir spēks var sākt no jauna. Smieklī un muskuļu sāpes garantētas.

## 7. Burkāni

**Mērķis:** atgūt enerģiju

**Ilgums:** 10 minūtes

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** izvēlieties no grupas vienu vai divus „zemniekus”. Visi citi spēlētāji ir „burkāni”. Viņi izveido apli, noguļas uz vēdera un sadodas rokās (vai sakrusto elkoņus). Zemniekiem ir jānovāc raža (burkāni), aiz kājām velkot dalībniekus ārā no apļa. Kad aplis ir pārrauts, atlikušajiem „burkāniem” ir jāsadodas rokās. Tie „burkāni”, kurus novāc zemnieki, paši kļūst par zemniekiem un palīdz tiem novākt ražu. Aktivitātes beidzas tad, kad visi burkāni ir izrauti no zemes. Jāņem vērā, ka šo spēlē labāk spēlēt telpās, jo pa zāli šļūkt ir grūti. Pārliecinieties vai „burkāni” pārāk cieši netur viens otra roku, lai nesavainotos.

## 8. Ķīniešu čuksti

**Mērķis:** atgūt enerģiju

**Dalībnieku skaits:** 2 vai vairāk komandas

**Ilgums:** 30 minūtes

**Nepieciešams:** Baseins vai droša ūdenskrātuve

**Norise:** divas vai vairāk komandas stafetes veidā peld no viena baseina uz otru. Līderis iečukst ausī vēstījumu pirmajam peldētājam. Tad viņiem ir jāpeld uz otru pusi un jāiečukst vēstījums ausī nākamajam peldētājam. Tad otrais peldētājs peld pāri baseinam un čukst, ko bija dzirdējis nākamai personai. Šādi tas turpinās, kamēr visi izgājuši savu kārtu. Beigās pēdējam peldētājam vajag nosaukt visu teikumu skaļi, lai pārbaudītu vai saglabājies oriģinālais vēstījums. Lai peldētāji viens otram nepateiktu dzirdētos vārdus un nebūtu krāpšanās, tos, kuri izgājuši savu kārtu, vajadzētu novirzīt uz baseina malu. Šo spēli var spēlēt kā stafeti, bet tām nav jābūt ātrumsacīkstēm.

## 9. Viena tante teica...

**Mērķis:** parādīt, cik viegli var izjaukt komunikācijas procesu.

**Ilgums:** 20 minūtes

**Nepieciešams:** nekas.

**Norise:** cilvēki no ziņojuma paņem to, ko grib dzirdēt, un nodod tālāk, pievienojot interpretāciju, aktivitātes elementus un attieksmi. Tā detaļas drīz tiek pazaudētas. Visi jaunieši iziet ārā no telpas, paliek tikai viens, kuram jūs izstāstāt par kādu ceļojumu ar dažādām svarīgām detaļām (par vīzām, naudu, attiecībām, cilvēku īpatnībām utt.). Pēc tam nāk telpā nākamais, apsēžas uz krēsla pretī, un viņam jaunieši pastāsta, ko ir dzirdējis (pierakstīt neko nedrīkst), tad otrais stāsta trešajam utt., kamēr pēdējais atstāsta, ko ir sapratis un dzirdējis. Tie, kuri jau ir stāstījuši un klausījušies, paliek telpā, lai redzētu, kā pazūd detaļas no stāstījuma.



## 10. Mā – Cinga

**Mērķis:** atgūt enerģiju

**Ilgums:** 5-10 minūtes

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** dalībnieki stāv aplī. Viens no viņiem izstiep rokas uz apļa centru un, cik vien skaļi var, kliedz: „Māāāāāā”, tad nākamais cilvēks no labās puses izstiep rokas un kliedz, līdz viss aplis kliedz „Māāāāāā”. Brīdī, kad, visticamāk, pirmais dalībnieks jutīs vajadzību ievilkāt svaigu gaisu plaušās un nolaiž rokās, visi viņam seko un kliedz „Cingāāāāāā”.

## 11. Izslēgtais

**Mērķis:** Saprast kā jūtas personas, kas ir izolētas no grupas

**Dalībnieku skaits:** vairākas 7-12 cilvēku komandas

**Ilgums:** 10-20 minūtes

**Norise:** no katras grupas delegē vienu brīvprātīgo, kas iziet no telpas, lai nedzirdētu, kas tiek runāts telpā. Izstāsta noteikumus. „Izslēgtais” nedrīkst zināt noteikumus (tas, kurš ir aiz durvīm). Grupa vienojas, par kādu tēmu viņi aizrautīgi runās.

Izveido cieši noslēgtu apli (var stāvēt vai sēdēt). Vienojujas par noteikumu, kurā mirklī viņi atļaus „izslēgtajam” ienākt viņu aplī, piemēram, tad, ja sāk masēt kāju pēdas... Ja kāds nevar izturēt spriedzi, var ielaist cilvēku aplī. Veic uzdevumu, iesaucot atpakaļ „izdzīto” – realizējot plānu. Pēc uzdevuma var pārrunāt: kā tu juties, būdams izslēgts? Kā pārējie jutās izslēdzēju lomā? Kas bija viegli, kas – grūti? Kā tas notiek ikdienas dzīvē – realitātē?

## 12. Eiropiešu salāti

**Mērķis:** uzmundrināt un iepazīties

**Dalībnieku skaits:** 10 – 30 cilvēki

**Ilgums:** 15-30 minūtes

**Nepieciešams:** aplī sakārtoti krēsli (krēslu skaits par vienu mazāks kā dalībnieku skaits)

**Norise:** viens cilvēks (līderis) stāv apļa vidū, un nosauc kādu īpašību. Katram, kuram piemīt šī īpašība, ir jāpārsēžas. Tas dalībnieks, kurš ir apļa vidū cenšas ieņemt to vietu, kas uz konkrēto brīdi ir brīva. Kad tas izdodas, cilvēkam, kura vietā iesēdās, jāijet vidū, un jāuzdod jauns jautājumu. Ja jautājumu nevar izdomāt, tad jāsauc „Eiropiešu salāti”, un visi maina vietas.

## 13. Pieskaries krāsai

**Mērķis:** uzmundrināt un radīt jautrību grupā

**Aktivitātes ilgums:** 10 minūtes

Vadītājam, pēc brīvas izvēles ir jāsauc dažādas krāsas. Un dalībniekiem pēc iespējas ātrāk ir jāatrod objekts attiecīgā krāsā un tam jāpieskaras. Vēlāk jau var mainīt aktivitātes noteikumus, piemēram, ka dalībniekam ir jāatrod uz cita dalībnieka apģērba attiecīgā krāsā.

# SIMULĀCIJU AKTIVITĀTES

## 1. Futbols ar brillēm

**Mērķis:** radīt izpratni par redzes traucējumiem, parādīt tā sekas.

**Ilgums:** 30-45 minūtes

**Nepieciešams:** 2 plastmasas glāzes katram dalībniekam, aukliņas, šķēres, futbolbumba, neliels zemes gabals ar zāli.

**Norise:** katrs dalībnieks saņem divas glāzītes, aukliņu; dalībnieki noņem katrai glāzīte apakšdaļu, izveido glāzītes augšdaļā divus caurumus un ieviek aukliņu, izveidojot brillu kājiņas. Grupa jāsadala divās komandās, jāspēlē pēc ierastajiem futbola noteikumiem, dalībniekiem jāvalkā glāzīšu brilles visu aktivitātes laiku.

Jautājumi iztaujāšanai: Kā tika ierobežots Tavs redzesloks? Kā Tu juties? Vai Tu reaģēji citādāk uz cilvēkiem? Vai citi izturējās savādāk arī pret Tevi? Tavuprāt, kāpēc? Ko mēs varam mācīties no šādas aktivitātes? Ko mēs iemācāmies par jauniešiem ar invaliditāti?

## 2. Dzeltenā prese

**Mērķis:** motivēt dalībniekus vienam otru uzklaut, nepārtraukt..

**Ilgums:** 2-4 stundas (žurnāla izveidošanai ~1 diena).

**Nepieciešams:** rakstāmie, papīra lapas, fotoaparāts (žurnāla izveidošanai – dators / printeris).

**Norsie:** sadala lomas – žurnālisti un VIP! Žurnālistiem iedod papīra lapu, rakstāmlietas, varbūt arī fotoaparāts – uz visiem viens.

Otra dalībnieku grupa iejūtas VIP ādā: saņem informāciju, ka viņiem ir iespēja sniegt unikālu interviju Latvijas lielākajiem žurnāliem, piemēram, Santai vai Privātai Dzīvei. Būs arī sadarbība ar fotogrāfiem. Bet vispirms viņiem jāiztur prove. Lai to izdarītu:

- katram dalībniekam jāuzraksta 5 lietas, ko viņš dzīvē ir paveicis, ar ko lepojas, un 5 lietas, ko viņš grib sasniegt;

- katram jāizvēlas 1 lieta no katra saraksta, ar kuru viņš lepojas visvairāk;

- dalībnieki sniedz interviju, sākot ar vārdiem: „Tikai man vienīgajam pasaulē ir...” Vēlāk var apmainīties lomām. Sniedzot interviju, dalībnieks atrodas uz podesta;

- ja ir iespēja, būtu labi, ja uztaisītu VIP žurnālu un svinīgu tā atklāšanu.

Pēc aktivitātes diskutē: Kā tas bija būt VIP lomā vai žurnālistam? Kā jutās dalībnieks? Kā tas bija klausīties, ko stāsta pārējie? Vai, tavuprāt, visi dalībnieki jutās kā tu, kad viņiem bija jāstāsta par saviem panākumiem?

Rūpējieties par to, lai dalībnieki atbalsta cits citu, uzklaut, nepārtrauc! Pirms uzdevuma var izmantot kādu "ledus laušanas" vingrinājumu. Ja kāds atsakās veikt uzdevumu – runāt, stāvēt uz paaugstinājuma, – piedāvāriet viņam vienkārši piecelties un izstāstīt par saviem panākumiem. Paaugstinājumam, uz kura kāps dalībnieki, jābūt stabilam.

## 3. Ar ko Tu vislabprātāk dzīvotu kopā?

**Mērķis:** parādīt aizspriedumu spēku un veicināt diskusiju.

**Dalībnieku skaits:** līdz 25 cilvēkiem

**Ilgums:** 45 minūtes grupu darbs, 30 minūtes jautājumiem

**Nepieciešams:** lielas (A3 vai lielākas) papīra lapas, un saraksts ar potenciālajiem mājas iedzīvotājiem

**Norise:** tiek uzzīmēta māja, kurā laimīgi dzīvo Milleru ģimene – tēvs, māte un 20 gadus vecais dēls Deivids. Vienā dienā abi vecāki nokļūst auto avārijā, un abi zaudē dzīvības. Deivids sāk apsaimniekot māju un arī dzīvo labi, līdz vienā dienā viņš zaudē savu darbu. Viens viņš nevar atļauties dzīvot tik lielā mājā, tāpēc par savu pēdējo naudu viņš māju sadala sešos dzīvokļos. Tagad katram dalībniekam ir jāiedomājas, ka viņš ir Deivids. Dalībniekiem ir uzdevums katram individuāli (20 min.) izvēlēties piecu potenciālos mājas iedzīvotājus no saraksta un pēc tam grupā (5 – 6 cilvēki) izvēlēties potenciālos iemītniekus. Grupai jānonāk pie kopīga lēmuma. Pēc aktivitātes diskutē: Vai grupai spēja vienoties par pieci potenciālajiem iedzīvotājiem (Jā/Nē? Kāpēc(Nē)?)? Kādā veidā grupa izvēlējās iedzīvotājus? Kāpēc izvēlējās konkrētos cilvēkus? Vai bija grūti vai vieglo nonākt pie kopēja lēmuma?

#### 4. Konteineris (Eggxercise)

**Mērķis:** dot iespēju uzzināt vairāk par grupas dinamiku

**Dalībnieku skaits:** 15 līdz 40 cilvēkiem.

**Ilgums:** 30 – 60 minūtes

**Nepieciešams:** viena ola, piecas A4 lapas, 1 paciņas košļājamās gumijas, 12 zobu bakstāmie, līmlente, 12 papīra saspraudes, 4 baloni, 1 marķieris, 4 gumijas gabali (apaļi), 5 salmiņi un nedaudz auklas.

**Norise:** dalībnieki tiek sadalīti komandās (4 – 6 cilvēki), kurām ir uzdevums izgatavot konteineri, kas aizsargātu olu no piecu metru kritiena. Nav obligāti jāizlieto visi dotie materiāli, taču nedrīkst izmantot neko, kas nav dots, kā arī nekas nedrīkst būt piesaistīts olai. Kad konteineri ir izgatavoti, katra komanda prezentē savu galarezultātu. Prezentācijā ir jādemonstrē izgatavotā konteineru nosaukums, raksturīgās īpašības, kvalitāte un priekšrocības, kā arī tirgus stratēģija, kā produkts tiks virzīts tirgū. Pēc prezentācijām ir jāpārbauda, vai konteineri tiešām pasargā olas kritiena laikā. Ir jāizdara metiens un jāvērtē rezultāts. Pēc aktivitātes notiek diskusijas par komandas darbu: Kādā veidā tika sadalīti darbi komandā? Kā tika pieņemti lēmumi? Vai visi iesaistījās darbā?

#### 5. Vai Tu vari?

**Mērķis:** parādīt negācijas, kas norisinās sabiedrībā. Labs ievads pret diskrimināciju vērstiem projektiem.

**Dalībnieku skaits:** piemērotāka lielām grupām

**Ilgums:** 30 minūtes

**Nepieciešams:** sākuma un finiša līnija (pietiekoši atstatus viena no otras)

**Norise:** katram grupas dalībniekam tiek piešķirta kāda loma. Sava lomas nedrīkst atklāt citiem. Ir jāpārlicinās par to, ka kādam ir izdalīta heteroseksuāla vīrieša loma. Tiek uzdoti jautājumi formā „Vai Tu .....?”. Ja dalībnieks ir pārliecināts, ka tēls, kurā viņš ir iejuties, var atbildēt uz konkrēto jautājumu ar „jā”, viņš pāriet 2 soļus uz priekšu. Ir jāizvēlas starta un finiša līnija. Jautājumi:

Vai Tu vari izmantot publisko transportu? Vai Tu jūties droši naktī izejot ārā no mājas? Vai Tu jūties komfortabli skūpstoties ar savu partneri publiskā vietā? Vai Tu jūti to, ka cilvēki Tevi ieklausās? Vai Tu jūties gaidīts jauniešu klubā? Tu ieej klubā, kas ir pilns ar baltajiem vīriešiem, vai Tu paliec? Vai Tu jūties komfortabli dzerot bārā viens pats? Ja Tu sacenties par kādu darba vietu ar citiem cilvēkiem ar līdzīgu kvalifikāciju, vai Tu jūtu, ka Jums visiem ir vienādas iespējas? Vai tu redzi sevi pa TV? Vai Tev nesagādātu problēmas bērna adaptēšana? Vai Tu uzskati, ka saņemsi korektu attieksmi no policijas? Vai Tu jūties komfortabli pārvācoties uz kopmītnēm? Vai Tu vienkārši varētu iegūt auklītes darbu? Vai Tev nesagādā problēmas futbola spēlēšana?

Pēc tam kad visi jautājumi ir izsmelti, tiek aprunāta aktivitātes gaita, kā katrs jutās utml.

#### 6. Molekulas

**Mērķis:** iepazīt citas kultūras un analizēt starpkultūru komunikāciju

**Dalībnieku skaits:** 20-30 cilvēki

**Ilgums:** 90-120 minūtes

**Nepieciešams:** kartons, līme, šķēres, lineāls, zīmulis, divas telpas, instrukcijas inženieriem. Aktivitātes ilgums ir pusotra līdz divas stundas, ieskaitot diskusijas.

**Norise:** jāiedomājas, ka inženieru komanda dodas uz citu valsti, lai tur cilvēkiem mācītu kā uzbūvēt tiltu. Inženieru skaits ir no četriem līdz astoņiem cilvēkiem, atkarībā no grupas lieluma. Grupa saņem norādījumus no inženieriem un dodas uz citu telpu, lai atkārtotu norādījumus „Molekulām”. Ja spēlē piedalās liels cilvēku skaits, ir iespēja izveidot novērotāju grupu. Novērotājiem iepriekš nevajadzētu uzturēties vienā telpā ar „Molekulām”. Pēc instrukciju noklausīšanās „Molekulas” būvē tiltu.

Aktivitātei beidzoties, grupas analizē savu darbību pēc trijiem kritērijiem – gala rezultāta (tilta), sajūtām un saņemtās informācijas interpretācijas. Visiem kopā vajadzētu pārrunāt arī šādus aspektus: Mums ir tendence domāt, ka citi domā tāpat kā mēs. Mēs bieži interpretējam lietas bez izpratnes par kultūru dažādību. Kā tika izpildītas lomas? Kāda bija mana loma? Ko tas liecina par manu personību? Vai man bija ērti iejusties lomā? Vai mans imidžs pārliecināja pārējos aktivitātes dalībniekus? Kā kultūra ietekmēja manu lomu?

## 7. Nekāda Holivudas reakcija

**Mērķis:** parādīt, nepieciešamību būt piesardzīgam komunikācijā ar citas kultūras pārstāvjiem.

**Dalībnieku skaits:** 5-6 cilvēki

**Ilgums:** 45 minūtes (no tām 15 minūtes uzdevumam, 30 iztaujāšanai)

**Nepieciešams:** kārtis ar drastiskiem apgalvojumiem, piemēram, „Tu, nelieti, tu tikko saplēsi manu datoru!”. Šie apgalvojumi var saturēt lamu vārdus. Jo skarbāk, jo labāk.

**Norise:** katrs dalībnieks izvelk no maisiņa vienu kārti un to klusi pārlasa, pēc tam pārstāsta šo apgalvojumu kādam citam. Pēc tam, viņam jāformulē adekvāta reakcija (vēlams tāda, kas nav virzīta uz konfliktu). Viņam jādalās savās izjūtās, tās jāanalizē.

Pēc šī vingrinājuma cilvēkiem ir jāpārstāsta tas, kā viņiem gāja veicot šo uzdevumu, kā jutās u.tml.

## 8. Galda spēle par invaliditāti

**Mērķis:** Sagatavot dalībniekus darbam ar kustību / maņu invalīdiem. Radīt ieskatu cilvēku ar kustību / maņu defektu ikdienā.

Ilgums: 90 minūtes

**Nepieciešams:** Spēles laukums (vienkārši pagatavojams, principiāli līdzīgs šaha galdu); metamais kauliņš; sagatavoti tematiski uzdevumi un jautājumi; dažādi priekšmeti, kas paredzēti invalīdiem: ratiņkrēsls, kruķi, bilžu grāmata breila rakstā, breila domino; acu aizsējs, aukla, līmlente, trauks ar ūdeni u.c.

**Norise:** Sagatavo spēles laukumu (8X8) no trīs krāsu kvadrātiņiem. Baltie kvadrāti ir parastie lauciņi, sarkanie – nozīmē, ka spēlētājam ir jāizpilda kāds uzdevums, zaļie – ka spēlētājam jāatbild uz jautājumu.

Ja grupa ir ļoti liela, to var sadalīt mazākās grupās (5 dalībnieki katrā).

Spēlētāji pēc kārtas met metamo kauliņu un pārvieto sevi (komandu) reprezentējošu figūru pa spēles laukumu. Ja figūra nonāk uz zaļā lauciņa spēlētājs (komanda) atbild uz jautājumu, ja uz sarkanā – spēlētājam jāizpilda uzdevums.

### Piemēri uzdevumiem

Pārvietoties ar kruķiem (paralēli darot vēl kaut ko: dzerot kafiju, turot iepirkumu maisiņu, piezvanot pa telefonu);

Pārvarēt šķēršļus ar ratiņkrēslu (šauras durvis, pakāpieni, galdi, krēsli);

Atpazīt priekšmetus pēc taustes;

Piepildīt glāzi ar ūdeni ar aizsietām acīm;

Atrast objektus ar aizsietām acīm pēc ožas

u.c.

### Piemēri jautājumiem

Kā akls cilvēks var uzzināt cik ir pulkstenis? (3 veidus);

Nosauc 3 profesijas ko akls / kurls / riteņkrēslam piesaistīts cilvēks var / nevar veikt;

Kas ir epilepsija?;

Vai ratiņkrēslam piesaistīts cilvēks var vadīt mašīnu? Kā?;

u.c.

# PREZENTĀCIJA

## 1. Mistēriju detektīvs

**Mērķis:** grupas dalībniekiem iepazīties savā starpā, veidot saikni un radīt ziņkāri vienam par otru.

**Dalībnieku skaits:** 4 – 40 cilvēki

**Ilgums:** 1 diena

**Nepieciešams:** kartiņas ar dalībnieku vārdiem. Aktivitāte ilgst 1 dienu.

**Norise:** dalībnieki uzraksta savus vārdus uz kartiņām, tās jāiemet vienā grozā. Visiem dalībniekiem tiek lūgts izvilkt kartiņu ar kāda cita dalībnieka vārdu. Izlozētais cilvēks būs viņu slepenais novērošanas objekts. Neatklājot sevi, visas dienas garumā viņiem slepus ir jāvāc interesanta informācija par aktivitātes dalībnieku. Nākamajā dienā tiek publicēta atklātā informācija par aktivitātes dalībniekiem. Aktivitāte palīdz grupas biedriem īsā laika periodā labāk iepazīt vienam otru, veidoti saikni, kā arī veicina radošu gaisotni.

## 2. Ar cerībām lido ar bailēm krīt

**Mērķis:** palīdzēt dalībniekiem atrast veidu kā izpaust savas cerības un bailes radošā veidā.

**Ilgums:** 30-45 minūtes

**Nepieciešams:** papīrs, līme, līmlente, salmiņi, baloni. Nepieciešams ir arī jau izveidots lidostas zīmējums, iespējamo traucēkļu zīmējumi (vējš, vētras mākoņi, saule, lietus mākoņi) un zīmējums ar zemi (ietverot jūru, ugunsdzēsības departamentu, kalnus, purvus utt.).

**Norise:** katram dalībniekam ir jāizgatavo papīra lidaparāts. Pie tā navigācijas sistēmas vajadzētu būt uzzīmētam pilotam, pie kura būtu pierakstītas cerības, ko sagaida no pasākuma (tās palīdzēs doties pareizā virzienā). Bailes savukārt ir balansam, kuras nepieciešamības gadījumā varētu tikt izmestas. Ikvienam dalībniekam vajadzētu pastāstīt ko nozīmē viņa lidaparāta visas daļas.

## 3. Kamēr sērķociņš deg

**Mērķis:** sniegt svarīgāko informāciju par organizāciju un nodrošināt to, ka prezentācijas ir īsas un smieklīgas.

**Dalībnieku skaits:** 15 – 30 cilvēki

**Ilgums:** dalībnieku skaits x 1,5 minūtes

**Nepieciešams:** sērķociņi, uguns dzēšamais aparāts un pelnu trauks.

**Norise:** dalībniekiem ir jāprezentē svarīgākā informācija par savu organizāciju, bet viņi var runāt tikai tik ilgi, kamēr deg sērķociņš. Grūtības pakāpi var paaugstināt, uguni nākošajam spēles dalībnieka sērķociņam padodot no iepriekšējā spēles dalībnieka sērķociņa. Prezentācijas laiku var paildzināt, izmantojot garākus sērķociņus vai katram spēles dalībniekam piešķirot 2 sērķociņus. Katram gadījumam vēlams ir cilvēks, kas jebkurā brīdī ir gatavs izmantot ugunsdzēsamo aparātu, ja sākas ugunsgrēks. Izlietotie sērķociņi ir jāizmet pelnu traukā.

## 4. TV viktorīna

**Mērķis:** prezentēt svarīgāko informāciju par programmu „Jaunatne darbībā”.

**Dalībnieku skaits:** 10-30 cilvēki

**Ilgums:** 90 minūtes

**Nepieciešams:** Nepieciešama ir PowerPoint vai kāda cita veida prezentācija un materiāli, lai varētu veidot reklāmu televīzijai.

**Norise:** sākumā tiek sniegta prezentācija par „Jaunatne darbībā” programmu. Prezentācija tiek sniegta viktorīnas formā, kad dalībniekiem, kas ir sadalīti 4 komandās, ir jāatbild uz jautājumiem par programmu. Prezentācija ilgst 40 minūtes. Pēc tam dalībniekiem ir jāgatavo neliela televīzijas reklāma par programmu „Jaunatne darbībā”, kas mudinātu jauniešu iesaistīties šajā programmā. Reklāmam ir jābūt īsai un atraktīvai. Reklāmas izveidošanai tiek dotas 20 minūtes, bet prezentēšanai - 10 minūtes. Dalībniekiem tiek sniegta informācija par programmas „Jaunatne darbībā” jaunumiem (15 min). Uz sienas uzlīmē lielas lapas – katrai „Jaunatne darbībā” apakšprogrammai 1 lapa -, uz kurām varēs rakstīt jautājumus un atbildes.

## 5. Uzvāri YOUTHPASS zupu!

**Mērķis:** Informēt par YOUTHPASS, jautrā un neformālā veidā.

**Dalībnieku skaits:** 10-50 dalībnieki

**Ilgums:** 30-60 minūtes

**Nepieciešams:** aktivitātei ir nepieciešamas pavāra drēbes, nelieli katli, kuros atrodas kompetenču apraksti un viens liels katls ar YOUTHPASS paraugiem.

**Norise:** aktivitātes vadītājs ir pārgērbies par pavāru un vada nodarbību par to kā gatavot „YOUTHPASS zupu”. Sākumā tiek izskaidrotas visas zupas sastāvdaļas: pa vienam tiek atvērts katrs katls, katrai sastāvdaļai ir jābūt iepilānotai, atverot katru katliņu tiek izņemta sastāvdaļa, viena pēc otras un vadītājs izstāsta no kā tās ir „gatavotas”. Pēc tam katrs dalībnieks iemet savu sastāvdaļu lielajā katlā un no tā sanāk YOUTHPASS zupa.

## 6. Ideju jūra

**Mērķis:** izveidot kontaktu starp dažādām kultūrām, pirmo soļi EVS un jaunatnes apmaiņu projektiem, palīdz tos veiksmīgi uzsākt.

**Ilgums:** 90 minūtes.

**Nepieciešams:** līmlapiņas un tāfele

**Norise:** katram ir jāizveido viena lieta, kas raksturotu viņa projektu (piemēram: zivs, kūka, koks, pasaule). Uz tās jābūt uzrakstītam dalībnieka vārdam un / vai organizācijas nosaukumam. (20 minūtes). Katram ir jāprezentē savas projekta atšķirības, bet ir jācenšas atrast līdzīgais visos projektos(45 minūtes).Pēc tam dalībniekiem ir dotas 15 minūtes, lai apspriest idejas un izveidotu projektu grupas. Pēc tam grupām ir jāprezentē savs veikums, tam paredzētas 15 minūtes.



# RELAKSĀCIJAS AKTIVITĀTES

## 1. Cha!

**Mērķis:** uzlabot garastāvokli, noņemt saspringumu.

**Ilgums:** 1-20 minūtes, atkarīgs no dalībnieku skaita un noskaņojuma.

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** visiem dalībniekiem jāapguļas uz grīdas statīvā veidā. Tāpēc ir vēlams uzklāt paklāju vai matraci uz zemes. Kad pirmais dalībnieks apguļas, otrs noliekot galvu pāri pirmā vēderam utt. Katra dalībnieka galva, izņemot pirmā atrodas uz kāda cita vēdera. Pirmais dalībnieks saka: „Cha!” otrs „Cha-Cha!”. Ir aizliegts smieties. Tiklīdz kāds iesmejas jā sāk no jauna. Aktivitāte beidzas tad, kad visi ir pateikuši pareizo skaitu „Cha!”.

## 2. Kas? Ar ko? Kad? Ko darīja?

**Mērķis:** pasmieties par pašu sacerētajiem stāstiem.

**Ilgums:** 20 minūtes

**Nepieciešams:** garas papīra strēmeles un pildspalva.

**Norise:** visi sēž aplī. Katram ir pildspalva un papīra strēmele uz, kuras ir jā raksta atbilde uz jautājumu „Kas?”, nerādot nevienam citam, ielokot papīru 2 reizes un padodot pa kreisi un paņemot lapīņu no labās puses. Tā uz visiem jautājumiem, to secība: „Kas? Ar ko? Kur? Ko darīja? Kas redzēja? Ko teica? Kas notika?” Kad ir uzrakstīti visi jautājumi, stāstiņi tiek nolasīti.

## 3. Psihiatrs

**Mērķis:** atpūsties pēc darba.

**Dalībnieku skaits:** 5 un vairāk cilvēki.

**Nepieciešams:** nekas.

**Norise:** daži dalībnieki iziet no telpas. Paliekušie iepazīstas ar noteikumiem, viņi tēlos psihiski traumētus cilvēkus ar kaiti „Mans labējais kaimiņš”. Psihiatriem, kuri neatrodas telpā jāuzmin kāda kaite ir pacientiem. Kaites pazīme: slimnieks uz jautājumiem atbild tā, kā atbildētu labajā pusē sēdošais. Slimnieki uz ārstu uzdotajiem jautājumiem var atbildēt tikai ar „jā” vai „nē”. Psihiatri var konsultēties savā starpā, aktivitāte turpinās tik ilgi, kamēr tiek noteikta diagnoze.

## 4. Stop un aiziet

**Mērķis:** palīdzēt grupai atgūt koncentrēšanās spējas pēc pārtraukuma, parādīt cik atšķirīgi ir grupas dalībnieki, uzsvērt to, ka katrs ir svarīgs.

**Ilgums:** 10-15 minūtes

**Nepieciešams:** lielāka telpa vai gaitenis, kur var kustēties brīvāk

**Norise:** visi brīvi kustās pa telpu. Jebkurš no dalībniekiem var teikt „Stop” un visiem ir jāstingst tādā pozā, kādā viņi atrodas, tad jebkurš aktivitātes dalībnieks var pateikt „Aiziet” un visi var atkal brīvi kustēties.

Pēc tam dalībnieki brīvi pārvietojas klusējot. Sāk no miera pozīcijas. Kad kāds sāk kustēties, visiem ir jā sāk kustēties tā, kā šis viens cilvēks kustas, tā jāvēro visi dalībnieki. Kad kāds dalībnieks apstājas, visi apstājas. Grupas dalībnieki nekustas un nerunā nekādā īpašā veidā. Kad kāds apstājas visiem ir jāapstājas. Jāvēro visi dalībnieki.

Diskusija par to, kas patīcis labāk stop, aiziet vai kustēties klusējot.

## 5. Spoki

**Mērķis:** atpūsties pēc darba, trenēt ikdienā retāk izmantotās maņas.

**Dalībnieku skaits:** 8-16 cilvēki.

**Ilgums:** 5-10 minūtes

**Nepieciešams:** nekas.

**Norise:** 2- 4 dalībniekus izvēl par spokiem. Pārējie dalībnieki stāv citā istabas stūrī, klusēdami un ar aizvērtām acīm. Spoki mēģina nogalināt kādu no dalībniekiem stāvo viņam blakus desmit sekundes. Ja dalībnieks nesajūt, ka spoks stāv viņam blakus, tad viņš ir nogalināts (spoks viņam pasaka, ka viņš ir nogalināts). Ja dalībnieks sajūt spoku un to indicē ar jautājumu, dalībnieks kļūst par spoku

## 6. Lielais mezgls

**Mērķis:** atpūtināt prātu, veicināt sadarbšanos.

**Laiks:** 10 – 20 minūtes.

**Nepieciešams:** nekas.

**Norise:** Dalībnieki nostājas aplī plecu pie pleca. Tad visi aizver acis un ar katru roku saņem kāda cita dalībnieka (kas nav kaimiņš) plaukstu. Tad visi acis atver un mēģina „mezglu” atrisināt.

**Piezīme:** Ja mezglu nav iespējas atritināt, daži dalībnieki var nemanot rokas atlaist.

## 7. Spoguļi

**Mērķis:** ar nepierastu kustību palīdzību, sagatavot prātu nepierastu risinājumu meklēšanai.

**Ilgums:** 10-15 minūtes

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** Dalībniekus sadala pāros. Viens dalībnieks ir spoguļis, kurš pēc iespējas precīzāk atkārto otra dalībnieka kustības. Pēc kāda laika dalībnieki mainās lomām.

**Piezīme:** nedrīkst savu partneri mocīt / likt darīt, lietas, ko viņš/a fiziski nevar izdarīt.

## 8. Piemiedz ar aci

**Mērķis:** koncentrēties uz neverbālo komunikāciju

**Ilgums:** 10-15 minūtes

**Nepieciešams:** krēsli (uz katriem 2 dalībniekiem viens krēsls + vēl viens krēsls „aicinātājam”).

**Norise:** dalībnieki tiek sadalīti divās grupās, viena grupa apsēžas uz krēsliem, otra grupa stāv aiz krēsliem. Dalībnieki savā starpā nesaskaras. Viens krēsls ir tukšs. Persona, kas stāv aiz tukšā krēsla ir „aicinātājs”. Viņš/a ar acs piemiegšanas palīdzību mēģina aicināt kādu no krēslos sēdošajiem uz tukšo krēslu.

Ja krēslā sēdošais, pamana, ka viņam tiek „piemiegts ar aci”, viņam jālec kājās. Ja tas izdodas, viņš ieņem tukšo krēslu. Ja viņam aiz muguras stāvošais, paspēj viņu noķert (neļaut piecelties kājās), viņš paliek sēžot.

Pēc kāda laika grupas mainās lomām.

# STARPKULTŪRU VAKARS

## 1. CEĻOJOŠĀ BIBLIOTĒKA

**Mērķis:** labāk iepazīt citas kultūras

**Ilgums:** viens vakars – viss projekta laiks

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** izvēlies no grupas vairākus dažādu kultūru pārstāvjus, kuri paši būtu ar mieru dalīties savā pieredzē un pastāstīt sīkāk par savas kultūras iezīmēm. Norādiet laiku un vietu, kad pie šiem cilvēkiem drīkst iet klāt citi grupas locekļi un uzdot jautājumus.

Lai tas neizvērstos par vienkāršu savstarpēju parunāšanos, katram ceļojošās bibliotēkas pārstāvim iedaliet tēmu, par kuru viņi drīkst runāt, un ierobežojiet sarunu ilgumu. Bet, ja projekts jums atļauj, varat šo ceļojošo bibliotēku izmantot kaut visu projekta laiku, ļaujot projekta dalībniekiem mainīties lomām. Vislielākais ieguvums no šīs metodes ir dažādu kultūru iepazīšana caur reāliem cilvēkiem.

## 2. KULTŪRAS TORTE

**Mērķis:** atspoguļot personīgās kultūras identitāti un veidot starp kultūru komunikāciju.

**Ilgums:** 60 minūtes

**Nepieciešams:** papīrs un dažādu krāsu rakstāmie

**Norise:** dalībniekiem uz lapas jāuzzīmē torte un jāpārdomā tie kultūras slāņi, kas veido viņu identitāti. Pēc tam jāsadalās grupiņās pa diviem cilvēkiem un jāsadala torte daļās, lai katram tiek pa gabaliņam.

Šo aktivitāti varat izmantot arī grupā, kur jaunieši nerunā vienā valodā. Vārdu rakstīšanas vietā varat izmantot fotogrāfijas vai veidot kolāžu no izgrieztiem žurnālu materiāliem, lai parādītu, kādas ir identitātes atšķirības. Varat pat izmantot tādu neverbālo komunikāciju kā teātris. Ja jums šķiet, ka grupas dalībniekiem nav ideju, dodiet sarakstu ar īpašībām, no kurām viņiem ir iespēja izvēlēties, vadiet viņus caur visu procesu soli pa solim. Lai nekļūtu garlaicīgi, varat nomainīt metodes formu, izmantojiet, piemēram, datorspēli ar dažādiem līmeņiem vai kokus ar saknēm.

## 3. KULTŪRAS TELESKOPS

**Mērķis:** iepazīt citam citu un mainīties ar dažādu kultūru vērtībām.

**Ilgums:** 30-45 minūtes

**Nepieciešams:** no papīra izgrieztas 9 lapiņas. Katrai lapiņai virsū uzraksta vienu no šīm kategorijām: sociālais slānis, nespēja jeb invaliditāte, dzimums, reliģija, etniskā piederība, socializācija, seksuālā orientācija, dzīves posms jeb fāze. Vienu lapiņu atstāj neaprakstītu, kas kalpo jaunām idejām par dažādu kultūru vērtībām.

**Norise:** ir divi veidi, kā var piedalīties aktivitātē:

a) Salikt lapiņas pēc personīgām, profesionālām un grupas vērtībām un paskaidrot citiem, kāpēc darīja tieši tā.

b) Izvilkt vienu lapiņu un īsumā pastāstīt, ko šī vērtība nozīmē tieši tev.

Pilnveidojot metodi, var mainīt lapiņu nosaukums un tēmas, ņemot vērā grupas dalībnieku vajadzības. Lai labāk izskaidrotu jauniešiem kategorijas, kas rakstītas uz lapiņām, un ļautu izprast, kā tās savstarpēji saistītas, var lietot, piemēram, dažādus medijus (filmas, TV, multfilmas). Metodes galvenais ieguvums ir informācijas un personīgo vērtību apmaiņa.

#### 4. NACIONĀLIE STEREOTIPI

**Mērķis:** iepazīties ar stereotipiem par dažādām valstīm

**Ilgums:** 20-30 minūtes

**Nepieciešams:** nekas

**Norise:** galvenais jautājums, uz kuru atbild visi grupas dalībnieki, ir: „Kāpēc nevajag braukt uz manu valsti?” Aktivitāte lieliski parāda uztveri, kāda veidojas cilvēkam, kas lieliski pārzina situāciju no iekšpuses. Lai atspoguļotu dažādu valstu stereotipus, iespējams sadalīt dalībniekus un stereotipus divās grupās: labās lietas par manu valsti un sliktās lietas par manu valsti. Pēc tam varat mainīt grupu tēmas, lai dalībnieki var lauzt cits cita stereotipus.

#### 5. TAVS „SĪPOLS”

**Mērķis:** labāk iepazīt sevi un citus.

**Ilgums:** 90 minūtes.

**Nepieciešams:** papīrs un rakstāmie.

**Norise:** jāuzzīmē sīpols. Projekta dalībniekiem jāpadomā un jāatbild, kurai grupai viņi pieder un kuras lomas viņi spēlē, piemēram, sieviete vai vīrietis, nacionalitāte, vaļasprieki, vecuma grupa... Un arī kādas vērtības, uzvedība ir raksturīga šīm grupām. Katrā sīpola kārtā ieraksta kādu piederību vai vērtību.

Salīdziniet un diskutējiet: Kas vienāds un atšķirīgs ir katram „sīpolam”? Vai tu domā, ka vienmēr atradīsi kaut ko kopīgu ar šiem cilvēkiem? Kura „sīpola” daļa tev ir vismazāk vai visvairāk nozīmīga? Kas varētu notikt, ja diviem „sīpoliem” vajadzētu dzīvot vai strādāt kopā? Kā šo sadarbību var padarīt vieglāku? Kā varētu izmantot šo ideju par „sīpolu” jauktos grupu darbos?

#### 6. KARSTĀS ZIŅAS

**Mērķis:** izvērtēt atšķirīgus viedokļus un vajadzības.

**Ilgums:** 60-90 minūtes (iepriekšēja sagatavošanās: 1-2 dienas).

**Nepieciešams:** Papīrs un rakstāmie.

**Norise:** uzdodiet jauniešiem savākt vecāku, draugu, kaimiņu vai radnieku uzskatus un viedokļus par nacionālo vai starptautisko jauniešu projektu, kurā viņi ir iesaistīti. Informāciju var vākt vairākos veidos: ierakstīt diktofonā (ja ir iespējams), SMS, pierakstīt piezīmes vai fotografēt.

Kad visa informācija ir apkopota, lieciet jauniešiem analizēt datus, identificējot kopīgās tēmas un izdalot to informāciju, kas, viņuprāt, šķiet neatbilstoša un nesvarīga. Diskutējiet par atšķirīgiem viedokļiem un vajadzībām.

# ATVADĪŠANĀS AKTIVITĀTES

## 1. Draudzības tikls

**Mērķis:** dot iespēju pateikties, nostiprināt draudzību starp grupas biedriem

**Dalībnieku skaits:** 8-20 cilvēki

**Ilgums:** 30 minūtes

**Nepieciešams:** dzijas kamols

**Norise:** visi sēž aplī. Pirmais dalībnieks paņem kamolu un aptin tā galu ap savu pirkstu un met kamolu kāda citam, pasakot pateicību (jebkādu). Nākamais dalībnieks dara tāpat, izsakot savu pateicību vai jebko jauku.

## 2. Garstāvokļa koks

**Mērķis:** atcerēties un izvērtēt iespaidus un iegūto.

**Ilgums:** 15 – 20 minūtes.

**Nepieciešams:** zīmējums – liels koks ar daudziem zariem, uz kuriem sēž vai rāpjas cilvēciņi ar dažādām sejas izteiksmēm.

**Norise:** katram dalībniekam ir iedota neliela papīra lapiņa. Viņiem jāatrod sava noskaņojumam vispiemērotākais cilvēciņš var arī vairāki, ja garstāvoklis ir dažāds. To atzīmē pielīmējot lapiņu ar savu vārdu.

## 3. Pastis

**Mērķis:** pateikties, nostiprināt draudzību, atcerēties visu notikušo.

**Dalībnieku skaits:** 6-20 cilvēki

**Ilgums:** 30-50 minūtes

**Nepieciešams:** papīra lapas un aplokšnes ar katra dalībnieka vārdu

**Norise:** katrs izlozē vienu aplokšni un uzraksta vēstuli tam, kura vārds uz tās uzrakstīts. Vēlams, rakstīt tikai pozitīvas lietas. Aplokšni drīkst atvērt tikai tad, kad jau visi dalībnieki ir mājās.

## 4. Ūdens liešana

**Mērķis:** pateikties citiem, izvērtēt darbu, pavadīto laiku seminārā, programmu, kolēģus.

**Ilgums:** 30-45 minūtes

**Nepieciešams:** 3 šķīvji un šķidrums gaišā un tumšā krāsā.

**Norise:** 2 šķīvjos ir ieliets vienāds daudzums šķidruma (vienā šķīvī - tumšs, otrā gaišs), bet trešais šķīvis paliek tukšs.

Gaišā krāsa simbolizē pozitīvās enerģijas, uzvaras sajūtu. Tumšā - negatīvo, sāpīgo, bēdīgo. Katrs dalībnieks ar karoti tukšajā šķīvī ielej vai nu gaišo vai nu tumšo ūdeni. Var liet vairākas reizes, ja vēlas pateikt ko vairāk.

## 5. Vēlējumu saulīte

**Mērķis:** veidot pozitīvas atmiņas par projektā pavadīto laiku.

**Ilgums:** 20-30 minūtes.

**Nepieciešams:** balta papīra lapa katram dalībniekam, rakstāmie.

**Norise:** katram dalībniekam jāizplēš (nevis jāizgriež!) saulīte un tad uz saulītes jāuzraksta savas vārds. Pēc tam saulīte padod pa apli tā, lai katra dalībnieka saulīte būtu nonākusi katra cita dalībnieka rokās. Uz saulītes jāuzraksta vēlējums / pateicība tās īpašniekam.

## 6. Vēlmju koks

**Mērķis:** veicināt piepildījuma sajūtu, izvērtēt projektā izdarīto.

**Ilgums:** 15 minūtes projekta sākumā, 30 minūtes projekta beigās.

**Nepieciešams:** koks, spraudītes, papīrs, rakstāmie

**Norise:** projekta sākumā aicina jauniešus uz mazām lapiņām uzrakstīt to, ko viņi cer iegūt projekta laikā. Lapiņas ar uzrakstu „Es vēlos ...” Tiek piestiprinātas pie koka. Projekta noslēgumā dalībnieki ir aicināti dalīties iespaidos un salīdzināt to, ko bija vēlējušies pirms tam, ar to ko ieguvuši.