

Mēģinājums
DARBA
MEKLĒTĀJIEM

„Vai patiesībā dialogi vispār pastāv? Vai notiek pretēji - tas, ko mēs uzskatām par dialogu, nekad neiet paralēli vai nepārklāj monologus? Monologi starp valstīm, sociālajiem slāņiem, rasēm, dažādi monologi mājās vai skolā <...> Cik bieži tie iegūst patiesa dialoga augstāko statusu? Vai varētu būt, ka mēs tikai runājam un pārtraucam runāšanu, ar pārtraukumiem, nevis runājam un klausāmies?”

Augusto Boals

Balstīts uz starptautisku
eksperimentālā darba pieredzi

Mēģinājums
DARBA
MEKLĒTĀJIEM

Sagatavoja: Virginija Skučaitē – Budrienē un Rimanta Vaičekonytē
Izdevums latviešu valodā Annas Vinteres redakcijā



Skolotāja materiāls ir publicēts, īstenojot projektu „Teātris - mēģinājums veiksmīgai integrācijai darba tirgū”, atbalstīja Nordplus pieaugušo programma (Nordplus Adult programme).



Nordplus pieaugušo programmu Lietuvā pārrauga Izglītības apmaiņas atbalsta fonds (Švietimo mainų paramos fondas). Latvijā projektu līdzfinansē Jelgavas pilsētas biedrību un nodobinājumu atbalsta programma



Projekta koordinatori:



Projekta partneri:



SATURS

IEVADS	6
ĪSUMĀ PAR PROJEKTU	7
BEZDARBA TENDENCES EIROPĀ	8
KĀPĒC MĒS PIEDĀVĀJAM IZMANTOT ŠO PAŅĒMIENU - TEĀTRI?	9
DESMIT GALVENIE IZVĒLĒTIE TEMATI	10
ĪSUMĀ PAR IZMANTOTAJIEM UN DARBNĪCĀM IETEICAMAJIEM TEĀTRA PAŅĒMIENIEM	11
APSPIESTO TEĀTRIS	11
SPĒĻU SPĒLĒŠANA UN TĒĻU TEĀTRIS	12
FORUMA TEĀTRIS (FT)	18
VĒLMJU VARAVĪKSNE (RD)	21
DARBNĪCĀM IETEIKTIE TEMATI	29
DARBNĪCU STRUKTŪRA SASKAŅĀ AR TOP 10 TEMATIEM IEVADESĪJA / IEPAZĪŠANĀS	30
1. TEMATS: MOTIVĀCIJA	33
2. TEMATS: APZINĀTS/ADEKVĀTS PAŠVĒRTĒJUMS	35
3. TEMATS: PAŠCIEŅA	37
4. TEMATS: LIETIŠĶĀS KOMUNIKĀCIJAS PRASMES	40
5. TEMATS: SOCIĀLĀS PRASMES	41
6. TEMATS: TĪKĻOŠANĀS	43
7. TEMATS: PAŠIEPAZĪSTINĀŠANAS / PAŠPREZENTĀCIJAS PRASMES	45
8. TEMATS: INICIATĪVA	47
9. TEMATS: GATAVĪBA PĀRMAIŅĀM	49
10. TEMATS: NOTURĪBA PRET SOCIĀĻO SPIEDIENU	51
PAPILDU / NOSLĒGUMA DARBNĪCAS	53
ATSUKSMES NO DAŽĀDU VALSTU SPECIĀLISTIEM, KURI STRĀDĀJA AR MĒRĶA GRUPU	54
ATSUKSMES NO MĒRĶA GRUPAS (DARBA MEKLĒTĀJIEM)	55
PĒCVĀRDS	55
AVOTU SARAKSTS	56

IEVADS

Skolotāja materiāls ir balstīts uz starptautisku pieredzi. Tas tika sagatavots, īstenojot projektu „Teātris - mēģinājums veiksmīgai integrācijai darba tirgū”, un to atbalstīja Nordplus pieaugušo programma (*Nordplus Adult programme*).

Projektu koordinēja sabiedriskā organizācija **Menu ir Mokymo Namai** (*Mākslas un izglītības nams (Lietuva)*). Turpmāk norādītās četras organizācijas piedalījās projektā ar partneru tiesībām un vadīja eksperimentālās darbnīcas darba meklētājiem:

- sabiedriskā organizācija SOPA (Lietuva)
- Biedrība “Izglītības inovāciju pārnese centrs”(Latvija)
- MTÜ Foorumteater (Igaunija)
- Furðuleikhúsið (Islande)

Projektu kopā īstenoja četras valstis un dažādu jomu speciālisti: mākslinieki, atlases speciālisti, psihologi un sociālie darbinieki.

Partneru **kopīgais** mērķis bija izmantot pasaulē pazīstamā Brazīlijas teātra direktora Augusto Boala izgudrotos Apspiesto teātra paņēmienus darbam ar bezdarbnieku grupām, palīdzot viņiem veiksmīgi integrēties darba tirgū. Kā rakstījis pats Augusto Boals, apspiestie ir „*strādnieki, zemnieki, cilvēki bez darba, sievietes, tumšādainie cilvēki, jauni cilvēki, veci cilvēki, cilvēki ar garīgiem vai fiziskiem traucējumiem. Visi tie, kuriem klusums ir uzspiests un kuriem atņemtas tiesības pilnvērtīgi pastāvēt*”. Šo paņēmieni izvēle nenozīmē, ka mēs bez darba esošu cilvēku uzskatām par apspiestu. Mēs tomēr izvēlējāmies šo teātra paņēmieni, lai palīdzētu viņiem runāt par grūtībām, ar kurām viņi saskaras, saprast viņu tiesības un cīnīties par tām, neatļauj iekšējiem un ārējiem agresoriem kavēt viņu mērķu sasniegšanu.

Īpaša uzmanība tiek pievērsta sociāli ievainojamiem cilvēkiem, piemēram, ilgstoši bez darba esošiem cilvēkiem, cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, zemu kvalifikāciju, vai sociālo prasmju trūkumu. Turklāt cilvēkiem, kuriem bija darbs un nesen to bija zaudējuši, kā arī jauniem cilvēkiem, kuri nesen ieguvuši izglītību, indivīdiem, kas meklē jaunas iespējas, un kuri vēlējās izpētīt sevi un savas vajadzības, tika sniegta iespēja piedalīties grupā. Viņu mērķis bija atrast tādu darbu, kas viņiem būtu patiešām piemērots, kas sniegtu prieku, kā arī nodrošinātu apstākļus, lai īstenotu savu potenciālu. Darbnīcu laikā galvenokārt uzmanība tika pievērsta personīgo un sociālo prasmju attīstīšanai, motivācijai, iniciatīvai, veicināt spēju aktīvi izvēlēties un arī piedalīties profesionālajā dzīvē. Tas paredzēts, lai palīdzētu ikvienam

gūt dziļāku ieskatu cilvēka vajadzībās un iespējās, lai sevi nodrošinātu pret pastāvīgu darba zaudēšanu, ja esošās kompetences vai vajadzības neatbilst tam, kas nepieciešams vai kas tiek piedāvāts konkrētajā darba vietā. Projekts tika koncentrēts uz ilgtermiņa mērķiem, veiksmīgu integrāciju un nespējas pielāgoties profesionālajai dzīvei novēršanu. Šī iemesla dēļ tika izstrādāts šis materiāls. Mēs ceram, ka šī publikācija būs resurss arī tiem speciālistiem, kuri nepiedalījās projektā, lai veiksmīgi izmantotu Apspiesto teātra paņēmienus, strādājot ar bezdarbniekiem, kuri ietilpst sociāli ievainojamās grupās vai indivīdiem, kuri meklē jaunas karjeras iespējas.

ĪSUMĀ PAR PROJEKTU

Galvenās projektā „Teātris - mēģinājums veiksmīgai integrācijai darba tirgū” īstenotās **aktivitātes**:

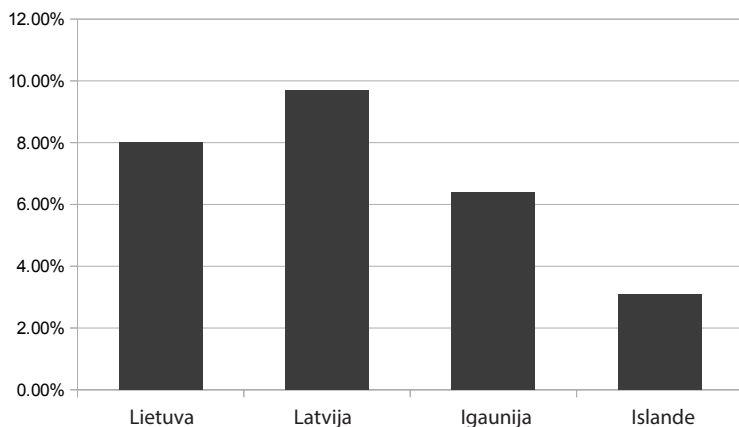
1. Dalīborganizācijas sagatavoja savas valsts bezdarba situācijas pārskatu un veica analīzi. Viņi tajā norādīja statistikas datus, bezdarba cēloņus, valstī veiktos pasākumus bezdarba apturēšanai. Katras valsts pārstāvji noteica, viņuprāt, svarīgākās problēmas, ar kurām saskaras bezdarbnieki, un kuras grauj sociāli ievainojamo cilvēku iespējas atgriezties darba tirgū.
2. Partneru pirmajā tikšanās reizē tika prezentēta katras valsts sagatavotā analīze un tika demonstrēti Apspiesto teātra apmācību paņēmieni. Lai strādātu ar mērķa grupu, tika izmantoti šādi Apspiesto teātra paņēmieni: Foruma teātris, Vēlmju varavīksne, kā arī šai sistēmai piemērotas spēles un Tēlu teātris. Sabiedriskā organizācija “Mākslas un izglītības centrs” organizēja apmācības Viļņā, kur partneri no Igaunijas, MTŪ Forumteāter dalījās ar savu pieredzi šo paņēmieni izmantošanā. Tikšanās laikā, balstoties uz visu partneru veikto analīzi, tika izraudzīti 10 visbiežāk prezentācijās atspoguļotie temati. Vēlāk, strādājot ar mērķa grupu – darba meklētājiem - katrā valstī uzmanība bija pievērsta galvenokārt šiem 10 problēmjautājumiem.
3. Vismaz 10 darbnīcās, kuras tika organizētas katrā šī projekta dalībvalstī, galvenais mērķis bija attīstīt veiksmīgai integrācijai darba tirgū nepieciešamās personīgās un sociālās prasmes, izmantojot Apspiesto teātra paņēmienus (Foruma Teātris, Mērķu varavīksne, spēļu spēlēšana un Tēlu teātris). Šīs darbnīcas tika balstītas uz apmācībās Viļņā izkristalizētajiem tematiem. Mērķa grupas dalībnieku vecums – 18 līdz 70 gadi.

Balstoties uz visu partneru pieredzi, piedaloties šajā projektā, tika sagatavots šis materiāls, apkopojot paņēmienus, kurus darbam ar katru tematu izmantoja speciālisti, kā arī vecuma grupas darbinieku novērojumus un priekšlikumus.

Sagaidāms, ka šis materiāls nodrošinās plašāku speciālistu loku, lai izmantotu viņu paņēmienus viņu darbā ar darba meklētājiem, un veicinās viņus izmantot materiālu, kas radīts projekta laikā, strādājot ar citām grupām.

BEZDARBA TENDENCES EIROPĀ

Īstenojot projektu, dalībvalstīs tika izceltas šādas tendences (Eurostat, 2016 http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Unemployment_statistics):Europe



1. attēls Bezdarba tendences Eiropā

2014. gadā visaptveroša situācijas analīze Eiropas valstīs atklāja īpaši augstu bezdarba rādītāju jaunu cilvēku līdz 25 gadu vecumam vidū, kā arī to cilvēku vidū, kuriem ir zems izglītības līmenis. Pētījumi (piem., <http://ec.europa.eu/social>) arī parāda īpaši lielas grūtības, ko izraisa ilgtermiņa bezdarbs. Lielāko risku kļūt par ilgtermiņa bezdarbniekiem ir piedzīvojuši jaunieši, mazizglītoti cilvēki un trešo valstu pārstāvji. Tomēr, ja vecākie cilvēki kļūst par ilgtermiņa bezdarbniekiem, viņu iespējas no jauna integrēties darba tirgū ir vismazākās.

Eurostat norāda, ka bezdarba līmenis valstī ir ļoti nozīmīgs valsts ekonomikas rādītājs. Eiropā šis rādītājs ir uzskatīts par “kavētu”, piemēram, vājinoties ekonomikai, bezdarba līmenis pēc kāda laika pieaugs. Līdzīgi tas notiek, ekonomikai atlabstot, bezdarbs vēlāk sāk samazināties. Darba tirgus pieprasa arvien vairāk spēju, kas ir gan profesionālas, personiskas un sociālas; tāpēc ir ļoti svarīgi tās attīstīt visa mūža garumā.

KĀPĒC MĒS PIEDĀVĀJAM IZMANTOT ŠO PAŅĒMIENU - TEĀTRI?

Profesionālo spēju trūkums bezdarba gadījumā nav vienīgā problēma. Bieži bezdarbniekiem, īpaši tiem, kuri nespēj integrēties darba tirgū ilgu laiku, kuriem trūkst personisko un sociālo prasmju, pašpārlicinātības un viņi izšķiras par „iemācītu bezpalīdzību”. Kārtējās neveiksmes attur viņus no mēģinājumiem atsākt darba meklējumus un pieaug bailes no atraidījuma, motivācija samazinās, un mainās dzīvesveids. Tādēļ šie aspekti ir jāņem vērā, palīdzot cilvēkiem pirmo reizi vai atkārtoti integrēties darba tirgū. Psihologi, sociālie darbinieki, atlasas speciālisti, kuri ir īpaši apmācīti, kā arī citi speciālisti var palīdzēt šajā jomā. Jāizmanto dažādi paņēmieni, piemēram, sarunas, lekcijas, darbnīcas, simulācijas spēles, dažādas mākslinieciskās izteiksmes formas. Viens no šādiem paņēmieniem ir teātris. **Teātris** pats par sevi dod iespēju sevi pārbaudīt dažādās lomās, un izmēģināt atšķirīgus komunikāciju paņēmienus, lai atrastu jaunas iespējas piedalīties sociālajā dzīvē. **Apspiesto teātris** ir ļoti specifisks teātra veids. Tas sniedz iespēju redzēt, kādu efektu izraisa dažādi uzvedības modeļi, un izraudzīties piemērotākos lēmumus, kurus viņi varēs izmantot reālos darba meklējumos. Teātrī nav iepriekš uzrakstīta scenārija. Šeit neviens nerunā par citu cilvēku problēmām, kuras mums nav zināmas; neviens nerunā par svešu cilvēku dzīvesstāstiem. Etīdes rodas no pašu dalībnieku pieredzes. Viņi tiek aicināti improvizēt un „spēlēties” ar esošo situāciju, mainot dažādas nianšes, kamēr tiek atklāti dažādi, radoši paņēmieni radušos problēmu risināšanai. Tas ļauj viņiem redzēt to pašu situāciju dalībnieka acīm, kā arī palīdz labāk saprast motīvus un citu cilvēku mērķus.

Kā sacījis pats Apspiesto teātra radītājs Augusto Boals: „*Teātris – ir dzīves mēģinājums, kas nenotiek uz skatuves, bet tiek pārvērsts reālajā dzīvē.*”

DESMIT GALVENIE IZVĒLĒTIE TEMATI

Mēs īsumā iepazīstināsim ar dalībnieku izvēlētajiem desmit galvenajiem tematiem, ar kuriem tie nodarbojās visa projekta laikā. Izsmeljošs katra temata apraksts, izmantotie paņēmieni, izteiktie novērojumi ir norādīti turpmākajās nodaļās.

Nav šaubu, ka cilvēki bez darba saskaras ar daudzām personiskajām, sociālajām, juridiskajām, politiskajām un citām problēmām, turklāt problēmas, ar kurām viņi saskārās, ir unikālas. Tomēr speciālisti no dažādām valstīm noteica kopējus, vairumam darba meklētāju svarīgus tematus.

Mēs koncentrējamies uz tādām jomām, kur paša cilvēka aktivitāte ir nepieciešama. Lai gan politiskā vai ekonomiskā situācija valstī prasa veiksmi darba meklēšanā, personas iespējas mainīt situāciju šajās jomās tomēr ir ļoti lielas. Diezgan bieži, šis fakts tiek izmantots, kā iegansts, lai attaisnotu viņa pasivitāti, iniciatīvas, vai motivācijas trūkumu, nevēlēšanos risināt savas iekšējās problēmas. Mēs tomēr vadīsimies pēc pārliecības, ka indivīds pats, patiesībā, var darīt daudz vairāk nekā viņš domā, ka viņš var. Mēs arī apgalvojam, ka pastāv attieksme „kādam citam - institūcijām, žurnālistiem u.c. ir jāmeklē risinājums” parasti noved pie bezpalīdzības, personiskās atbildības atmešanas, kļūšanas par pastāvīgu pabalstu saņēmēju, un kavē iecerēto mērķu sasniegšanu.

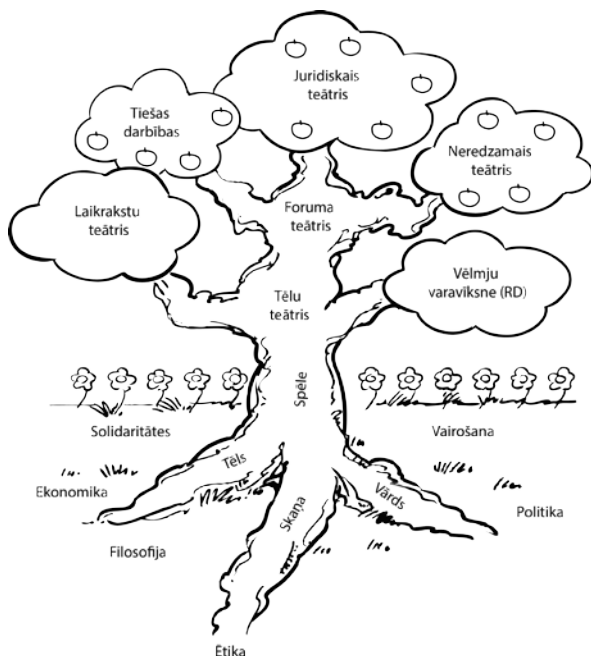
Tajā pašā laikā, mēs izšķiram pašus svarīgākos tematus:

1. MOTIVĀCIJA
2. APZINĀTS / ADEKVĀTS PAŠVĒRTĒJUMS
3. PAŠCIENĀ
4. LIETIŠĶĀS KOMUNIKĀCIJAS PRASMES
5. SOCIĀLĀS PRASMES
6. TĪKLOŠANĀS
7. IEPAZĪSTINĀŠANA AR SEVI / PAŠPREZENTĀCIJAS PRASMES
8. INICIATĪVA
9. GATAVĪBA PĀRMAIŅĀM
10. NOTURĪBA PRET SOCIĀLO SPIEDIENU

Mēs vēlamies pievērst uzmanību faktam, ka šī ir tematu beznosacījumu diferenciacija. Daži temati ir cieši saistīti; turklāt prasmju attīstība vienā no šīm jomām automātiski ietekmē spējas arī citās jomās. Tomēr mēs izšķirām šos tematus pēc garām diskusijām, balstoties uz partneru no visām valstīm novērojumiem un esam pārliecināti, ka neviens no šiem pilnībā nesakrīt ar jebkuru citu tematu.

ĪSUMĀ PAR IZMANTOTAJIEM UN DARBNĪCĀM IETEICAMAJIEM TEĀTRA PAŅĒMIENIEM

APSPIESTO TEĀTRIS



2. attēls Apspiesto teātra koks

Apspiesto teātra sistēmu radīja Brazīlijas teātra direktors un valsts vīrs Augusto Boals (1931-2009). Tas spilgti atspoguļojās **Apspiesto teātra kokā** (2. attēls).

Šis projekts balstās uz vairākām Apspiesto teātra sistēmas daļām: Spēļu spēlēšana, Tēlu teātris, Foruma teātris un Vēlpmju Varavīksne (2. attēls).

Spēļu spēlēšana un **Tēlu teātris** – ir neatņemama Apspiesto teātra daļa. Spēles ir izvēlētas tā, lai tās radītu demokrātisku atmosfēru darbnīcā, lai noņemtu sociālās un ķermeniskās maskas. Augusto Boals pats iztīrīja spēles kā mazus sabiedrības modeļus, kur gan noteikumiem, gan brīvībai ir vienāda nozīme. Saskaņā ar viņa teikto, spēlē, tāpat kā dzīvē noteikumi ir nepieciešami, lai varētu sadarboties un saprast viens otru; šobrīd brīvība,

kas veicina radošumu, ir tikpat nepieciešama. Tēlu teātri var izmantot arī kā atsevišķu paņēmienu, vai kā atsevišķu telpu starp spēļu spēlēšanu citiem izmantotajiem paņēmieniem (piem., Foruma teātris, Vēlmju varavīksne u.c.). Tēlu teātris palīdz izpaust indivīda jūtas un domas, kā arī saprast citus ar neverbāliem paņēmieniem, izmantojot citas sajūtas.

Foruma teātris – ir viena no demokrātiskākajām teātra formām, un iespējams, vislabāk zināmais Apspiesto teātra paņēmiens. Tas visā pasaulē ir ļoti izplatīts, un izmantots. Šajā teātrī Augusto Boals centās nojaukt barjeras starp aktieriem un skatītājiem, tāpēc šeit tāds koncepts kā „skatītāji” nepastāv, jo aizstāts ar vienu no skatītājiem – aktieriem. Viņi ne tikai vēro, kas notiek uz skatuves, bet arī paši piedalās, paužot savas domas un idejas, mēģina ieteikt problēmu risinājumus uz skatuves. Diezgan bieži grupa cilvēku ir gan aktieri, gan skatītāji, viņi rada etīdes, rāda tās viens otram un aktīvi iesaistās citu performancēs.

Vēlmju varavīksne – ir introspektīva Apspiesto teātra sistēmas daļa. Tas ir paņēmienu kopums, kas ļauj konstatēt iekšējos apspiedējus un agresorus. Iekšējie agresori – dažādas balsis, sajūtas pašā personā, kas kavē mērķu sasniegšanu, pastāvīgi nomāc, apsūdz, nosoda un kritizē viņu. Bieži to cēloņi ir ārpusē, tomēr jebkādas ārējās situācijas izmaiņās, iekšējie nomācēji turpina vajāt cilvēku. Vēlmju varavīksne palīdz atveidot šos iekšējos tēlus ar teātra paņēmienu palīdzību, piešķirot tiem formu, izveidojot dialogu ar tiem un sākot iesakņojušos problēmu risināšanu, gandrīz nevajājot līdz tam brīdim.

Turpinājumā mēs sniegsim detalizētus Spēļu spēlēšanas, Tēlu teātra, Foruma teātra un Vēlmju Varavīksnes aprakstus. Vēlāk mēs aprakstīsim kādas metodes, vai paņēmieni tika izmantoti, strādājot ar šiem galvenajiem projekta tematiem, kā arī tiks minēti uzdevumi vai paņēmieni nosaukumi, to detalizētie apraksti nebūs satraucoši – jūs tos atradīsiet nākamajās nodaļās.

SPĒĻU SPĒLĒŠANA UN TĒLU TEĀTRIS

Pirmkārt, mēs sniegsim spēļu aprakstus, kuras vērts izmantot katrā tikšanās reizē. To mērķis – “iesildīšanās”, labāka sevis un citu izpratne, adekvātas atmosfēras radīšana. Vēlāk mēs pievērsīsimies aizraujošākām spēlēm, kuras var izmantot arī kā atsevišķu darba metodi. Protams, izmantojot spēļu spēlēšanu kā darba paņēmienu, ir nepieciešama diskusija, lai izprastu dalībnieku pieredzi.

“Nosauc dažādos veidos”

Mērķis: iepazīšanās, grupas atmosfēras radīšana.

Ilgums: piecas – desmit minūtes.

Gaita: Visi dalībnieki staigā pa telpu. Pēc galvenā skolotāja dotā signāla (piem., pasaka noteiktu vārdu), dalībnieki pasaka savus vārdus viens otram. Pēc kāda laika spēle tiek turpināta un pamainīta: dalībniekiem lūdz citiem pateikt savus vārdus kā noslēpumu, kā komplimentu utt. (atkarīgs no galvenā skolotāja fantāzijas).

“Nosauc trīs reizes”

Mērķis: iepazīšanās, atmosfēras radīšana, sadarbības veicināšana, koncentrēšanās.

Ilgums: desmit - piecpadsmit minūtes.

Gaita:

1. Dalībnieki stāv aplī un viens stāv apļa vidū. Tam, kurš ir vidū, jāsaka jebkuras aplī esošās personas vārds trīs reizes. Tad, kad personas vārds ir pateikts trīs reizes, tai jāspēj pateikt viņa/viņas vārdu vienu reizi. Ja viņš/viņa to spēj, tad viņš/viņa ir „glābts”; ja ne – viņš/viņa mainās vietām ar personu, kura ir apļa vidū un turpina spēli.
2. Kamēr spēle turpinās parastā veidā, noteikumi kļūst arvien aizraujošāki. Otrajā posmā katra persona, kura stāv apļa vidū, „aizstāv” nevis sevi, bet kaimiņu labajā pusē, piemēram, kad apļa vidū stāvošā persona nosauc kaimiņa vārdu, kas stāv labajā pusē, mums „jāaizstāv” viņš – lai vienreiz izrunātu viņa/viņas vārdu. Neveiksmes gadījumā, mūsu kaimiņš, kurš nespēja „aizstāvēt” iet apļa vidū.
3. Spēles gaitā galvenais spēles skolotājs dod jaunas instrukcijas: „aizstāvēt” trešo, piekto personu labajā pusē. Galu galā šāds norādītais skaits varētu nozīmēt, ka katram dalībniekam „jāaizstāv sevi” (piem., skaitlis, kas ir kopējais dalībnieku skaits aplī).

“Kaķis vēlas atgriezties mājās”

Mērķis: kontakts, sadarbība, koncentrēšanās, sociālās mijiedarbības izpēte.

Ilgums: desmit - piecpadsmit minūtes.

Gaita: Dalībnieki stāv pāros aplī (dalībnieki pāros viens otru tur pie pleciem). Viens no dalībniekiem atrodas apļa vidū. Viņam jāizvēlas viens pāris un jānoskaidro „vai es varu nākt mājās”, pārim vienmēr jāsaka „nē”. Tad viņam ir jātuvojas citam izvēlētajam pārim. Tajā laikā dažādu pāru dalībnieku pāriem jācenšas izveidot acu kontaktu, un, ja viņi vienojas ar acu skatu,

viņi mainās vietām (abi pamet savus partnerus, kuru viņi tur pie pleciem un skrien, lai pievienotos citam pamestam partnerim). Tajā laikā „kaķim” (persona apļa vidū) jācenšas aizņemt brīvo vietu. Tāpēc dalībniekiem jācenšas samainīt savus partnerus, kamēr „kaķis” stāv ar muguru pret viņiem. Atstājot pāri, nav iespējams atgriezties atpakaļ. Pēc noteikta brīža galvenais skolotājs var pateikt „Godzilla” un tad ikviens var mainīt vietu un mainīšanās laikā viņiem jāklie dz, jāskrien un histēriski jākustina rokas (it kā viņi baidītos no godzillas) līdz viņi atradīs citu partneri. Viens dalībnieks paliek bez pāra, un spēle turpinās. Noteiktā brīdī galvenais skolotājs var pateikt „Matrix”. Tas nozīmē, ka ikvienam atkal ir jāmaina vietas, šajā brīdī viņi pāriet uz palēnināto versiju, kā filmā „Matrix”.

“Zip-zap-pau”

Mērķis: enerģijas līmeņa celšana grupā, gatavošanās turpmākajam darbam.

Ilgums: piecas – desmit minūtes.

Gaita: Visi dalībnieki stāv aplī un laiž „enerģiju” apkārt pa apli. To nosūta ar noteiktu kustību, piemēram, stingri paspiežot kaimiņa roku vai imitējot bumbas mētāšanu. Sūtot enerģiju pa labi, vienam „Zip”, pa kreisi – “zap”, taisni sev priekšā – “pau”. Spēle jāspēlē ātri, koncentrējot visu pieejamo enerģiju uz kustībām un izteiktajām zīlēm. Ikvienam, kurš saņem „enerģiju”, ir jāizvēlas, vai laist to tālāk pa labo pusi, vai kreisi vai taisni uz priekšu.

“Bumba - vairogš”

Mērķis: komunikācija, grupas interakcijas izpēte, uzmanība pret vidi un citiem cilvēkiem.

Ilgums: desmit - piecpadsmit minūtes.

Gaita: Dalībnieki brīvi staigā apkārt pa telpu. Vienā brīdī galvenais skolotājs dod instrukciju, ka katram jāizvēlas savā prātā persona, kas būs viņa/ viņas „bumba”. Spēle kādu laiku turpinās, katrs kustas apkārt pa telpu, un galvenais uzdevums ir palikt atstāts no „bumbas” cik ilgi vien iespējams. Kādā brīdī tiek dota instrukcija un dalībniekiem lūdz izvēlēties „vairogu” no grupā atlikušajiem cilvēkiem. „Vairogs” aizsargā pret „bumbu”, tāpēc atlikušajā spēles laikā katra dalībnieka uzdevums ir vienmēr pārvietoties pa telpu tā, it kā būtu „vairogs” starp viņu un viņa „bumbu”. Spēles beigās notiek skaitīšana no desmit līdz nullei un „bumba” eksplodē. Tajā brīdī visi sastingst, kamēr galvenais skolotājs runā ar dažiem spēlētājiem, jautājot, kā viņiem izdevās palikt dzīviem un kāpēc, viņuprāt” viņiem veicās vai neveicās.

“Es esmu” (Improvizācijas spēle)

Mērķis: sadarbība, sagatavošanās turpmākajam darbam, relaksācijas veicināšana, improvizācija, radošums.

Ilgums: piecpadsmit - divdesmit minūtes.

Gaita: Dalībnieki stāv aplī. Viens no viņiem stājas apļa vidū, rāda noteiktu tēlu ar savu ķermeni un saka, kas tas ir (piem., stāv stingri uz zemes, paceļ rokas uz augšu un saka „esmu koks” un paliek tā stāvēt). Viņam pievienojas otrs dalībnieks, kurš rada attēlu un skaidrojumu, kas sader ar pirmo (piem., noliec rokas uz leju un saka „es esmu ābols ābelē”), un tad trešais pievienojas viņiem pēc tā paša principa (piem., rīkojas kā „lietus”). Tad pirmais (koks) izvēlas, ko viņam vajag vairāk – ābolus vai lietu un to pasaka. „Liekais” paliek apļa vidū. Viņš turpina spēli, atkārtojot to, kas viņš ir, un nemainot pozu. Tikmēr divi citi dalībnieki viņam pievienojas tā, lai papildinātu attēlu. Tādējādi dalībnieku skaits aplī mainās par vienu līdz trim dalībniekiem. Ir svarīgi noturēt tempu un pārliecināties, ka dalībnieki necenšas domāt loģiski par attēlu, kas būtu vispareizāk jāparāda, bet būtu relaksēti un vēlētos improvizēt un pieņemt radošus un spontānus lēmumus.

“Kolumbiešu hipnoze” (pāros)

Mērķis: atraisīt cilvēka ķermeni, uzticēšanās, interakcijas izpēte. To var izmantot kā atsevišķu paņēmieni kopā ar diskusiju (diskusijas veidā, jautājumi tiks aprakstīti, iepazīstinot ar to, kā šī spēle tika izmantota strādājot ar konkrētiem tematiem).

Ilgums: trīsdesmit – četrdesmit minūtes.

Gaita: grupas dalībnieki tiek sadalīti pāros. Viens ir hipnotizētājs (A), otrs – hipnotizētā persona. A persona tur rokas izstieptas ar plaukstām uz priekšu aptuveni 20 cm attālumā no B partnera sejas. B partnerim jātur seja tādā pašā attālumā no A personas plaukstām (tā, it kā viņu hipnotizētu plaukstas). Sākumā A persona lēnām kustina rokas augšā un lejā, pa labi un pa kreisi, uz priekšu un atpakaļ kamēr B persona ar seju seko plaukstu kustībām (un pēc tam ar seju un ķermeni). Nav atļauts veikt pēkšņas vai bīstamas kustības. Vēlāk tiek dots signāls un hipnoze tiek veikta viena metra attālumā, pēc tam trīs vai pat septiņu un vairāk metru attālumā. A partnerim jāpārliecinās, ka B partneris nav ievainots, vai uzgrūsts virsū citiem dalībniekiem. Partneri var pārvietoties pa visu telpu. A partneris var likt B partnerim nostāties dīvainās pozīcijās, gulēt zemē, stāvēt uz pirkstgaliem vai darīt citas savādas lietas, tomēr jābūt cieņai un uzmanībai citam pret citu vingrinājuma laikā. Vēlāk partneri mainās lomām.

“Kolumbiešu hipnoze” (pūli)

Mērķis: sociālās interakcijas izpēte grupā, grupas dinamikas monitorings, komandas veidošana. To var izmantot kā atsevišķu paņēmieni kopā ar diskusiju.

Ilgums: divdesmit - trīsdesmit minūtes.

Gaita: Līdzīgi kā iepriekšējā uzdevumā, hipnoze notiek ar plaukstām. Šajā uzdevumā visskaidrāk atklājas sociālie modeļi. Brīvprātīgais tiek aicināts apļa vidū, un viņa rokas ir izstieptas uz sāniem. Vairākiem brīvprātīgajiem lūdz stāvēt tā, lai viņu sejas būtu 20 cm attālumā no pirmā brīvprātīgā plaukstām (viens no vienas puses, otrs no otras puses). Viņi tiek hipnotizēti. Tomēr viņi izstiepj abas rokas uz sāniem un tad pakāpeniski visi pārējie tiek aicināti pievienoties. Šādā veidā tiek veidota visa hipnotizētāju un hipnotizēto sistēma. Tiek dots signāls, un sistēma sāk kustību – kustības laikā katram dalībniekam ir jāseko ar seju izvēlētajai plaukstai un ar savu plaukstu jāhipnotizē citi. Tie, kas atrodas vidū, tiek visvairāk kontrolēti, bet tie, kuri atrodas malās – klausā vismazāk.

“Skaitīšana līdz trīs”

Mērķis: koncentrēšanās, sadarbība, radošums, iedrošinājums atvērties grupā.

Ilgums: desmit - piecpadsmit minūtes.

Gaita: katrs dalībnieks atrod sev pāri grupā. Pēc tam katrs pāris skaita līdz trīs, bet dara to secībā: A partneris saka „viens”, B partneris – „divi”, A partneris – „trīs”, B partneris – „viens”, utt. Pēc kāda brīža galvenais skolotājs aptur skaitīšanu un dod uzdevumu aizstāt numuru „viens” ar dažām kustībām bez skaņas (galvas māšana – katrs pāris izdomā savu kustību). Pēc tam pāris atkal skaita, piem., „mājiens, divi, trīs, mājiens, divi”. Vēlāk, kad galvenais skolotājs dod zīmi, visi trīs cipari tiek aizvietoti ar kustībām bez skaņas – sākumā ar „divi” vēlāk arī „trīs”. Beidzot katrs pāris „skaita” kustības klusumā. Pāriem lūdz parādīt savu radošumu un spēju komunicēt klusumā visas grupas priekšā. Grupai jāatbalsta šova pāris ar vētrainiem aplausiem. Ir iespējams aicināt vienu pāri „skaitīt ar kustībām” ar aizvērtām acīm grupas priekšā.

“Pretējā uzvedība”

Mērķis: klausīšanās, koncentrēšanās, radošums, vienlīdzīgas atmosfēras radīšana grupā, atbrīvošanās no sociālajiem standartiem un stereotipiem.

Ilgums: piecpadsmit - divdesmit minūtes.

Gaita: Grupa brīvi pārvietojas pa telpu. Sākumā galvenais skolotājs dod vienkāršu instrukciju: „Kad es saku „iet”, jūs ejat, kad saku „piecēlities”, jūs piecēlaties. Pēc kāda laika skolotājs saka „piecēlities” vai „iet”, kamēr grupas

dalībnieki klausās instrukcijas. Pēc kāda laika galvenais skolotājs maina instrukciju: „Kad es saku „iet“, jūs pieceļaties, kad saku „piecelties“, jūs ejiet. Šis vingrinājums tiek veikts kādu laiku un vēlāk papildināts: „kad es saku „ejiet“ jūs apstājaties, un kad es saku „piecelieties“, jūs ejiet, kad es saku „plaukšķiniet“, jūs plaukšķināt, kad es saku „vārds“, skaļi nosauciet savu vārdu“. Kad grupa kādu brīdi ievērojusi instrukcijas un bez problēmām tās izpilda, „vārds“ un „plaukšķināt“ tiek mainīti vietām. Pēdējā instrukcija ir šāda: „kad es saku „ejiet“, jūs apstājaties, kad es saku „piecelieties, jūs staigājat“, kad es saku „plaukšķiniet“, jūs skaļi sakāt savu vārdu, kad es saku „vārds“ – plaukšķiniet, kad es saku „debesis“ jūs noliecieties, kad saku „zeme“ – piecelieties uz pirkstgaliem“.

Tēlu teātris

Kā jau mēs iepriekš minējām, Tēlu teātri var arī izmantot kā atsevišķu paņēmienu un kā pārmiju no spēļu spēlēšanas uz Foruma teātri vai citu paņēmienu izmantošanu. Šis teātris īpašs ar to, ka tā laikā mūsu ķermeņi ir galvenais avots, kas informē par sajūtām, domām un izjūtām. Tēlu teātris paver ceļu pašizziņai – pat novērojot cita cilvēka radītu „skulptūru“ mēs varam projicēt uz tā un šādā veidā atklāt un kļūt uzmanīgi pret kāda paša pieredzi. Tēlu teātris var būt individuāls – ja mēs radām skulptūru ar mūsu ķermeni, izpaužot dažādus jēdzienus, vārdus, domas, vai grupveida – ja mēs radām skulptūru grupā, simulējot pozas, sejas izteiksmes utt. citiem, līdz mēs paši ieņemam protagonistu vietu skulptūrā. Individuālā Tēlu teātra laikā grupas dalībnieki stāv aplī ar aizvērtām acīm. Galvenais skolotājs sauc jēdzienus, kuri saistīti ar izvēlēto tematu. Sakot jēdzienu (piem., „bezdarbs“, „mērķis“, „neapmierinātība“ u.c.) dažās minūtēs grupas dalībnieki rada šī jēdziena attēlu savā prātā un kad galvenais skolotājs dod zīmi, viņi atver acis un rāda šo attēlu ar savu ķermeni. Pirmkārt, dalībniekus lūdz palikt ar sevi, izjust savu ķermeni, tā valodu un vēlāk skatīties, vai radītais attēls ir līdzīgs tam, kādu radījuši pārējie dalībnieki, vai tas pilnībā atšķiras. Svarīgākais ir nodrošināt, ka dalībnieki nedomā par to, kādam attēlam būtu „pareizi“ jāattēlo konkrētais vārds, bet jācenšas to sajust un būt uzmanīgam. Grupveida Tēlu teātra laikā viens dalībnieks rada „skulptūru“ (piemēram, par tēmu „izmantošana darbā“), kurā viņš atklāj kā viņš piedzīvojis šo situāciju, un vai viņš spēlēja protagonistu lomu, t.i., galveno varoni, kurš krīt par upuri apspiestībai. Vēlāk tiek diskutēts par Tēlu teātri, palīdzot pārējiem dalībniekiem pievērst uzmanību tam, kā ķermenis atklāj lietas, tā izteiksmes tiek asociētas ar dalībnieku izjūtām, pieredzi un reālo dzīvi.

FORUMA TEĀTRIS (FT)

Foruma teātris – tāda teātra forma, kur nav iepriekš uzrakstīta scenārija. Etīdes rada paši cilvēki un tās rodas par tematiem, kas viņiem ir svarīgi. Dažos gadījumos etīdes varētu būt radītas priekšlaicīgi, lai ar tām varētu iepazīstināt publiku. Tomēr jāizvērtē, kādas sociālās problēmas patiešām ir svarīgas sanākušajai publikai – tikai tad Foruma teātris būs veiksmīgs ar aizraujošām diskusijām, liekot skatītājiem iet uz skatuves un mēģināt ietekmēt situāciju, lai tā mainītos uz labo pusi. Dažos gadījumos etīdes var radīt grupā, kura savu darbu ir pabeigusi. Visbiežāk tā ir sadalīta mazākās grupās. Katra mazā grupa vispirms diskutē, kādas sociālās problēmas ir tai svarīgas un pēc tam rada etīdi, ko prezentēt pārējiem grupas dalībniekiem. Pārējie dalībnieki kļūst par skatītājiem – aktieriem un aktīvi iesaistās darbībā, kuru tie vēro. Mūsu projektā lielākais darbs tika paveikts otrā virzienā, taču tika radītas vairākas performances, kuras prezentēja plašakai publikai.

Foruma teātra etīde ir ļoti īsa (aptuveni piecas minūtes). Galvenie darbojošies tēli: varonis (persona, kas ir situācijas upuris), antagonists (uzbrucējs) un neitrālās personas (kuras var būt pilnīgi neitrālas, vai mazliet atbalstīt vai nu upuri, vai apspiedēju). Sociālo situāciju var atklāt etīdē, kuras varonis piedzīvo apspiestību no citas personas tādējādi kļūstot par upuri. Performance parasti sākas neitrāli aprakstot vietu, kurā risinās notikumi, varoņus un sižetu. Pēc tam situācija pasliktinās. Sociālā problēma, nomācītība, nepareiza uzvedība tiek atklāta, tādējādi etīde finišē ļaunākajā vietā. Performances laikā aktieri nerisina problēmu – viņi tikai rāda un mēģina to spēcīgi iedzīvināt, tā, lai skatītāji iesaistītos tajā, ko viņi redz. Situācijai jābūt sarežģītai, bet arī tā jārisina tādā veidā, kā tas būtu noticis. Ja aktieri izvēlas situāciju, kurā nav iespējams pretoties vardarbībai, nebūs iespējams rosināt FT diskusiju un mudināt skatītājus būt aktīviem, radošiem un piedalīties sociālajā situācijā, ja viņi neredz iemeslu iet uz skatuves un no jauna izspēlēt situāciju. Tā varētu būt ļoti vienkārša, parasta situācija, taču bieži diskusiju laikā atklājas daudz dziļākas saknes.

Runājot par Foruma teātri, ir nepieciešams norādīt vienu svarīgu tēlu, kas tajā darbojas – Džokers (Joker). Tas ir starpnieks starp aktieriem un publiku. Pēc tam, kad aktieri iepazīstina ar etīdi (nav svarīgi vai plašai publikai, vai pārējiem grupas dalībniekiem), džokers raisa diskusijas ar skatītājiem (skatītājiem – aktieriem).

Pirms performances, džokers iepazīstina aktierus (piem., tēlojošos grupas dalībniekus, pirms etīdes uz skatuves. Džokers tos apmāca, pieskaras viņu pleciem, un tad aktieri saka varoņa vārdu un vecumu. Tāpat tiek minēta

arī darbības vieta). Pēc performances džokers nāk atpakaļ un runā ar publiku. Viņa galvenie jautājumi ir:

- *Ko jūs redzējāt performancē?*
- *Vai jūs saprotat situāciju? Vai jums ir kādi jautājumi?*
- *Kādas problēmas jūs redzat šajā situācijā?*
- *Vai šī situācija ir reāla? Vai reālajā dzīvē arī ir šādas situācijas?*
- *Kurš šajā situācijā cieš visvairāk? Kas ir uzbrucējs? Kuras ir neitrālās personas?*
- *Vai ir iespējams darīt kaut ko, lai mainītu situāciju? Kas varonim jādara citādāk, lai to mainītu?*

Diskusiju laikā:

- Tika noskaidrots, kā publika uztvēra situāciju – viņi to var redzēt savādāk nekā aktieri to vēlējas parādīt. Turklāt ir svarīgi, vai šādas situācijas ir viņiem pazīstamas. Ja jā, ir iespējams, ka viņi būs motivētāki aktīvi piedalīties stāstā atklāto problēmu risināšanā.
- Varonis un apspiedējs tiek izvēlēti. Ja publika nepiekrīt tam, kurš ir lielākais upuris un kurš ir lielākais uzbrucējs, notiek balsošana. Ir svarīgi neizlaist daļu, kurā etīde tiek spēlēta otro reizi, jo tad konkrētās lomas tiek mainītas. Publika var mēģināt mainīt varoni uz skatuves. Atkarībā no viņu vienošanās ir iespējams dažreiz mainīt arī neitrālās personas. Apspiedējs paliek neskarts. Nav iespējams no dzīves izslēgt agresorus, tāpēc ir svarīgi meklēt veidus, kā tos pārvarēt.
- Publikai ir iespēja uzdot jautājumus varoņiem, kāpēc viņi rīkojās tā vai citādi, ko viņi domāja, kā arī saprast viņu izjūtas, domas un dzīvesstāstu („karstie krēslī”).

Pēc diskusijām etīdi spēlē vēlreiz. Mērķis ir likt skatītājiem kāpt uz skatuves un censties mainīt situāciju uz labu, mainīt varoni un censties atrast jaunus uzvedības modeļus sarežģītajā situācijā. Bez šaubām ieteikumiem jābūt reāliem, piem., ir gandrīz neiespējams, ka introverts varonis kļūs par kompānijas dvēseli, tomēr ir nepieciešams censties ieteikt atšķirīgus risinājumus, ko personai būtu iespējams īstenot šajā situācijā. Dažreiz jau diskusiju laikā parādās vēlme mēģināt spēlēt etīdē, un šajā gadījumā persona nekavējoties tiek saukta uz skatuves un performance sākas. Citos gadījumos aktieri vienkārši sāk spēlēt etīdi otru reizi, tā kā tas bija pirmoreiz, bet publikai ir iespēja aplaudēt jebkurā brīdī, tādējādi apturot darbību un iesaistoties tajā. Tāpēc vajadzētu būt tik daudz mēģinājumiem mainīt situāciju, cik ieteikumu ir rosinājusi publika. Aktieri (uzbrucējs un neitrālā persona) paliek uz skatuves un turpina savu performanci, un tik viegli nepadodas jaunajam varonim, kurš parādās uz skatuves. Tomēr viņiem jāreaģē uz jaunpienākušā

aktiera uzvedību, ja viņi jūt, ka viņa argumenti un uzvedība liks tiem mainīties, un jārikojas saskaņoti, lai mazinātu vardarbību un nomākšanu.

Foruma teātrī nav viena risinājuma. Šeit jācenšas atrast tik daudz dažādu veidu, kā risināt situāciju, cik iespējams, lai radītu arsenālu, kas palīdzētu nākotnē cīnīties ar līdzīgām situācijām. Pēc katra mēģinājuma mainīt situāciju ir nepieciešams diskutēt ar publiku par to, vai un kā situācija ir mainījies, un pēc visām intervencijām – diskutēt par to, kas ir mainījies, un ļaut publikai dalīties ar savu viedokli un sajūtām. Džokers pats paliek neitrāls. Viņš tikai iedrošina publiku izteikties un norāda, ka tieši viņu viedoklis ir vis svarīgākais.

Augusto Boals: „*Foruma teātris pats par sevi ir izrāde. Nosacīti tā ir deforma cija: mēs iznīcinām skatuvi - mainot uz tās esošos aktierus. Mēs ļaujam sagraut aktieru sagatavoto darbu, lai radītu kaut ko jaunu, Teātris, kas nav tikai didaktisks parastā izpratnē un šī vārda nozīmē, bet ir arī izglītojošs, jo tajā pašā laikā notiek arī mācīšanās*”.

Turpmāk mēs prezentēsim vairākas īsas FT performances, kuras radījis Foruma teātra radītājs Augusto Boals, ļaujot parādīt publikai īsā laikā to, kas ir Foruma teātris:

- **„Roku spiešana”.** Viens aktieris (A) dodas pie otra (B) un pasniedz roku rokaspiedienam. Kad A tuvojas B, viņš pagriež ar muguru un nepaspiež roku. Šajā 5 sekundes garajā ainā var atrast visus Foruma teātra pamatelementus: varonis (A), antagonists (B), situācijas ievads (tuvošanās) lūzuma punkts, kas ietver gan dusmas, gan iespēju (kā A aktierim rīkoties tālāk), un varoņa sakāve. Varonis (A) zaudē un tādā veidā atstāj iespēju skatītājiem – publikai aizvietot viņu uz skatuves un mēģināt pašiem dažādos veidos sasniegt mērķi – šajā gadījumā paspiest roku B varonim.
- **“Četri iet, viens dejo”.** Četri aktieri seko viens otram līdzīgi kā militārajā līnijā. Piektais vēlas dejojot. Ceturtajam tas nepatīk, un viņi aptur viņu un nogulda zemē uz grīdas. Viņš pieceļas, pievienojas pārējiem četriem un iet tālāk. Skatītājus lūdz līdzdalīt to, kā viņi redz situāciju (katrs viedoklis – skatītāja projekcija, stāsts sevi, tāpēc katrs viedoklis ir pareizs). Ir iespējamas uzdot šādus jautājumus: *Ir iespējamas uzdot šādus jautājumus: „Kā jūs saprotat šo situāciju?”, „Ja tas notiktu dzīvē”, „Kādas ir jūsu idejas par to, ko piektā persona varētu darīt, lai nepievienotos pārējai četrrotnei?”, Ko darītu jūs, ja būtu varoņi?”*
- **“Par vēlu”.** Trīs galdi, ap kuriem sēž aktieri, ir novietoti uz skatuves viens aiz otra. Varonis (ceturtais aktieris) stāv tiem priekšā. Viens galds ir viņam ļoti tuvu, bet otrs – pus skatuves attālumā, trešais – skatuves

dziļumā. Darbība sākas, un varonis ātri skrien pie tālākā galda. Tiklīdz viņš pieskrien, persona, kas sēž aiz galda, pieceļas un saka „par vēlu”. Pēc tam varonis, mazliet satraukts, atgriežas sākuma pozīcijā un šoreiz dodas pie vidējā galda mazliet lēnāk. Tiklīdz viņš pieskrien, persona, kas sēž aiz galda, pieceļas un saka „par vēlu”. Varonis kļūst ļoti neapmierināts, un trešajā reizē viņš neskrien, bet vienkārši iet pie tuvākā galda. Persona, kas sēž aiz galda, pieceļas un saka „par vēlu”. Publika tiek izjautāta par situāciju un lūdz sniegt ieteikumus. Vēlāk pēc diskusijām ir iespējams līdzdalīt publikai, ka šis bija stāsts par kādu sievieti, kura ļoti baidījās no visa, ka viņa visur kavēja. Vajadzētu pievērst uzmanību faktam, ka šis nav tikai FT stāsts. Šeit mēs neredzam tik daudz ārēja nomāktības, bet gan paša varoņa bailes dzīvot. Bez šaubām publika var izgudrot pavisam citu stāstu, un tādējādi tas var kļūt par FT. Šī situācija, kombinējot ārējos un iekšējos aspektus, pārnes mūs uz citu paņēmieni kopumu – Vēlmju varavīksni.

VĒLMJU VARAVĪKSNE (RD)

Vēlmju varavīksne – ir Augusta Boala Eiropas perioda izgudrots paņēmieni, kur viņš saskārās ar jaunu, viņam nezināmu – iekšējo – apspiestības formu. Viņš sauca iekšējos agresorus vai apspiedējus kā “Kruķis galvā” un uzņēmās ambiciozu uzdevumu atklāt veidu, kā, izmantojot teātra paņēmienus, izteikt nomāktību un ar to strādāt.

Augusto Boals: „Lisabonā un vēlāk Parīzē es piecpadsmit gadus strādāju ar imigrantiem no dažādām Eiropas valstīm - skolotājiem, sievietēm un vīriešiem, strādniekiem - cilvēkiem, kuri piedzīvo apspiešanu, kuru manifestācijas bieži notiek arī Latīņamerikā: rasisms, sieviešu diskriminācijā, nepieņemami darba apstākļi, sliktas algas, policijas varas izmantošana u.c. Tomēr šajās Apspiesto teātra darbnīcās parādījās arī tādas apspiešanas formas, kas bija jaunas man: „vientulība”, „nespēja runāt ar citiem”, „bailes no tukšuma”. Man, bēgot prom no ļaunuma un brutālas diktatūras, šie temati sākumā šķita virspusēji un maz uzmanības vērti. Es mehāniski turpināju sev jautāt „kur šeit ir šie kruķi?” Man bija jāstrādā ar konkrētām, skaidri redzamām apspiešanas formām (...). Es sāku ar hipotēzi „kruķi ir mūsu galvās, lai gan to fiziskā atrašanās vieta - policijas iecirkņi - atrodas ārpusē”. Man bija jāsaprot kā šie „kruķi” iekļūva mūsu galvās un jāatrod veids, kā tos dabūt no tās ārā. Šī bija ambicioza tieksšanās”.

Vēlmju varavīksnes pamats balstās uz Tēlu teātra detalizētāku aprakstu, kas sniegts nodaļā „Spēļu spēlēšana un Tēlu teātris” (12.lpp.). Kad pārejām uz Vēlmju varavīksni, sākumā parasti tiek izmantots individuālā Tēlu teātra paņēmieni. Dalībniekiem piedāvā izteikties ar ķermeni jēdzienus, ar kuriem strādās darbnīcās, tādējādi sagatavojot viņus nopietnam iekšējam darbam, gūstot labāku šo tematu izpratni un uztveri.

Vēlmju varavīksnes sistēma ietver virkni uzdevumu un paņēmienu, kas paredzēti dažādām iekšējās nomāktības formām. Šī publikācija iepazīstinās ar darbā ar mērķa grupu izmantotajiem paņēmieniem un kuras mēs apzināti iesakām speciālistiem.

“Trīs veidi, trīs vietas”

Mērķis: iegūt izpratni par esošo situāciju, pagātni, vizijām, spēju identificēt/noteikt dažādus veidus, novērtēt mērķus, centienus, bailes un grūtības.

Ilgums: viena stunda vai ilgāk.

Gaita:

1. Visi dalībnieki stāv aplī. Galvenais skolotājs dod instrukciju: *„Tagad jūs strādāsiet individuāli. Aizveriet acis un domājiet par personu, kurai jūs negribētu līdzināties. Domājiet, kas šī persona ir un kāpēc jūs nevēlaties viņam vai viņai līdzināties. Iespējams – tas esat jūs, tāds, kāds bijāt pagātnē? Vai varbūt tas ir kāds, kuru jūs pazīstat: politiķis, skolotājs, vecāks. Turiet acis aizvērtas un ar savu ķermeni radiet šīs personas tēlu vai skulptūru. Atveriet, acis, bet ne lai skatītos uz citiem, bet lai novērtētu, kurp vērsts jūsu radītā tēla skatiens. Izceliet to, ko jūs radījāt ar savu ķermeni. Atcerieties, kad jums to vajadzēs, un pēc tam nomierinieties”*.
2. Instrukcija: *„Atkal aizveriet acis. Domājiet par personu, kurai jūs gribētu līdzināties. Šī ir sapņu persona, kas atklāj jums svarīgās vērtības un īpašības. Vai tā ir reāla persona: prezidents, mamma, tētis, labākais draugs, vai tu pirms desmit gadiem, vai vakar? Pēc tam lēnām radiet šīs personas tēlu un paspīgtiniet to vēl vairāk. Atveriet acis un novērtējiet, kurp vērsts jūsu radītā tēla skatiens. Atcerieties, kad jums to vajadzēs, un pēc tam nomierinieties”*.
3. *„Tagad jūs radīsiet trešo tēlu. Aizveriet acis. Vai šis varētu būt vieglākais tēls? Vai šis varētu būt visgrūtākais tēls? Radiet tās personas tēlu, kāda jūs esat pašlaik. Iespējams, tas sakritis ar kādu no iepriekšējiem tēliem, vai arī tas būs pilnīgi atšķirīgs. Svarīgākais, esiet patiesi, jo tas domāts jums un jums nav jāizskaidro šie tēli citiem. Kad esat gatavi, parādiet tēlu ar savu ķermeni, izceliet to. Atveriet acis, novērtējiet skatienu, uzlabojiet to vēl vairāk. Atcerieties to un palaidiet vaļā.”*

4. Instrukcija: *Ar savu ķermeni atkārtojiet pirmo tēlu (personu, kurai jūs visvairāk negribētu līdzināties), pēc tam lēnām mainiet uz personas tēlu, kāda esat pašlaik, un tad lēnām mainiet to uz personas tēlu, kāda jūs vēlaties būt. Lēnām atgriezieties pie personas, kurai jūs nevēlētos līdzināties. „Ceļojiet» turp-atpakaļ vairākas reizes un mēģiniet izprast visu pārmaiņu procesu”. Dalībniekiem tiek dots laiks uzdevuma izpildei individuāli, savā tempā.*
5. Instrukcija: *Uz brīdi noliksim šos tēlus malā. Mēs pāriesim pie citas uzdevuma daļas. Iedomājieties, ka šī telpa ir pasaule. Atrodiet vietu, kur jūs vislabprātāk atrastos. Tas var būt centrs, nomale, uz krēsla vai zem galda - jebkur, kur jūtaties labi. Centieties izprast, kas liek jums tā justies. Atcerieties, cik bieži dzīvē mēs esam vietā, kur vēlamies būt. Pildot vingrinājumu, dalībnieki staigā pa telpu, apstājoties vietā, ko viņi izvēlējušies kā labāko. Viņiem ir dots laiks veikt uzdevumu savā tempā.*
6. *„Tagad atstājiet šo vietu un atrodiet vietu, kas varētu būt vissliktākā. Atcerieties, ka šī telpa ir pasaule. Ejiet tur ļoti lēnām. Šī vieta var būt ļoti tuvu labākajai vietai, vai ļoti tālu no tās. Atrodot to, pārliecinieties, ka jūtaties slikti tajā. Centieties saprast, kas jums liek justies slikti šajā vietā. Un svarīgākais – cik bieži dzīvē mēs esam vietā, kur patiesībā mēs nevēlamies būt?”*
7. *„Skatieties apkārt un atrodiet vietu, kur šobrīd atrodoties. Vai tas varētu būt pie loga, lai būtu redzams? Vai tas varētu būt stūrī? Vai tas varētu būt centrā? Lēnām dodieties uz to vietu, cenšoties saprast, vai patiešām tā ir piemērota jums. Kā tajā jūtaties? Cik bieži dzīvē jūs tā jūtaties?”*
8. Tagad sāksies divu līdz šim minēto vingrinājuma daļu - tēlu un vietu - sintēze. Instrukcija: *„Dodies uz vietu, kur nevēlaties būt, un rādiēt personas tēlu, kurai nevēlaties līdzināties. Esiet godīgs pret sevi. Cik bieži dzīvē tā jūtaties? Lēnām dodieties uz to vietu, kur pašlaik esat, un rādiēt tās personas tēlu, kāda jūs esat pašlaik. Centieties saprast, kā ir būt tur, kur šobrīd esat un kāda persona jūs esat. Lēnām dodieties uz vietu, kur visvairāk vēlaties būt, un rādiēt personas tēlu, kāda vēlaties būt. Cik bieži dzīvē jūs tā jūtaties? Kādā ziņā šī sajūta ir ārkārtas? Kad jūs tā jūtaties: darbā? Mājās? ar ģimeni? Draugiem? Izbaudiet šo sajūtu. Pēc tam lēnām atgriezieties, mainot jūsu ķermeņa radīto tēlu. Piedzīvojiet, kā mainās sajūtas. Vai jūs jūtaties tā, it kā kaut ko zaudētu? Kā? Tēli rodas no jums, tas nozīmē, ka dziļi jūsos jūs pazīstat šos veidus. Savā tempā „dodieties” uz un no labākajām vietām, no labākajiem tēliem uz sliktāko vairākas reizes un atpakaļ. Kāda sajūta ir tad, kad dodies sliktākā uz labāko? Kādas grūtības jums bija jāpārvar? Dalībniekiem dod pietiekami daudz laika, lai atkārtotu uzdevumu vairākas reizes savā tempā. Pēc uzdevuma izpildes būs vieglāk, ja dalībnieki pabeigs to, esot savā labākajā pozīcijā.*

9. Diskusija. Uzdevums varētu raisīt sajūtu secību, un daži dalībnieki vēlēšies dalīties ar tām, kamēr citi to nevēlēšies. Pēc uzdevuma ir svarīgi atgriezties aplī un ļaut dalībniekiem dalīties ar savu pieredzi, izjūtām un viedokļiem. Ja nepieciešams, galvenajam skolotājam vajadzētu būt sagatavotam sniegt emocionālo atbalstu dalībniekiem. Pieredzes izpaušana vārdos atļauj individuālam salīdzināt spēli ar dzīvi, palīdz ilgāk atcerēties pieredzi, kā arī raisa sapratni reālajā dzīvē.

„Trīs jautājumi”

Mērķis: ieskatīties sevī un savās patiesajās vajadzībās; iegūt dziļu sapratni par savām vēlmēm un mērķiem.

Ilgums: pusstunda vai ilgāk.

Gaita: grupas dalībnieki tiek sadalīti pāros. A partneris uzdod B partnerim trīs jautājumus. Jautājumus secīgi atkārto, tāpat, neapstājoties, bez reakcijām uz atbildi, bez komentāriem. A uzvedība ir līdzīga automātiskai mašīnai. B var atbildēt tā, kā vēlas: teikt tās pašas atbildes, tās mainīt, smieties, vai būt dusmīgs. A partnerim uz to nav jāreaģē. Pēc kāda laika A un B mainās lomām.

Trīs jautājumi:

- *Ko jūs patiesībā vēlaties?*
- *Kas jums ir jādara, lai to saņemtu/sasniegtu?*
- *Ko jūs iegūsi, kad to saņemsiet/sasniesiet?*

Pirmajā mirklī šis uzdevums var šķist vienkāršs, tomēr tas spēcīgi skar dalībnieku emocijas. Tāpēc viņiem nav ļauts ierobežot savas atbildes, jo frustrācijas atkārtošanās liek viņiem iegrimt dziļāk lietās. Tomēr tajā pašā laikā varot parādīties tādas emocijas kā dusmas, neapmierinātība, smieklī vai vēlme atkāpties. Pēc uzdevuma dalībnieki bieži saka, ka šis uzdevums sāka viņus kaitināt, kaut arī viņi gāja cauri šim posmam, vēlmēm, mērķiem un ieskatam nonāca pie secinājuma, ka tas dalībniekiem pašiem bija negaidīti un ļoti svarīgi. Pēc uzdevuma ieteicama diskusija, kur dalībnieki dalītos ar radušajiem jūtām, ieskatiem un to, kā viņiem šķiet, kā attiecas uz dzīvi un kādas pārmaiņas viņiem patiešām vajag.

„Tēlu attēls (apspiešana)”

Mērķis: Aprakstot šo paņēmieni, mēs atsauksimies uz Augusto Boala grāmatu „Vēlmju varavīksne”. Augusto Boals norāda, ka *«izmantojot šo paņēmieni, darbam vajadzētu sākties ar jaunu grupu. Tēlu attēlu var izmantot arī periodiskos grupas novērojumos. Tas palīdz izveidot saikni starp atsevišķām, individuālām problēmām un grupas piedzīvotajām problēmām»*.

Ilgums: vairākas stundas.

Gaita:

1. Individuāli tēli. Dalībnieki veido četru - piecu cilvēku grupas. Katram grupas dalībniekam ļoti īsā laikā jādemonstrē sev būtiskā piedzīvotā apspiešana (šobrīd piedzīvotā vai tā, kas varētu parādīties nākotnē). Radītājs ir varonis, kurš rada tēlu un ieņem savu vietu tajā - cilvēka, kurš piedzīvo apspiešanu. Tēls ir pirmā grupa, kuru veido visi grupas dalībnieki, varonis ir tas, kurš rada un simulē. Kad viņš rada, viņš nevar runāt, instruēt pārējos dalībniekus, bet jāpārvērš viņus „statujās”, veidojot galveno „skulptūru”. Viņš ar savu ķermeni un seju var parādīt, kā tam vajadzētu izskatīties, vai „veidot” katru gluži kā skulptors. Beidzot galvenajā skulptūrā, skulptors ieņem viņa - varoņa - vietu. Pārējie dalībnieki ir antagonisti vai neitrālie. Šajā posmā visi grupas dalībnieki rada savas grupas skulptūras.

2. Tēlu parāde. Visi atgriežas lielajā grupā. Mazās grupas iet pa vienai uz skatuves, kur iepazīstina visus ar savām radītajām skulptūrām. Iepazīstinot ar katru skulptūru, galvenais skolotājs jautā pārējiem dalībniekiem kā viņi identificētu skulptūras objektīvās iezīmes. Ir iespējams arī balsot par subjektīviem iespaidiem, taču ir svarīgi, ka galvenais skolotājs pasaka, ka tas ir subjektīvi. Ir svarīgi izšķirt objektīvus novērojumus, piemēram, „*Es redzu to un to*” (ko ikviens var redzēt) no subjektīviem iespaidiem, piemēram, „*Es domāju, ka...*”. Visi tēli jārāda pa vienam. Pēc tam galvenais skolotājs, uzklusējis tēlu parādes laikā minētos objektīvos novērojumus, izšķir atkārtos faktorus, kas saistīti ar vairākiem tēliem. Novērojumi lielākoties saistīti ar tēla pozu, viņa skatiena virzienu, fizisko novietojumu (atrodas augstāk - zemāk, utt.).

3. Tēlu attēlošana. Galvenais skolotājs lūdz grupu radīt kopēju tēlu no atsevišķiem tēliem - tādiem, kuri atspoguļo svarīgākos elementus tēla savienošanai (piem., pozu, acis, pozīciju fiziskajā telpā). Pirmkārt, varoņa portrets (tās personas, kura piedzīvo apspiešanu) ir radīts. Lai to panāktu, persona ir iedzīlīnājusies tajā, kā tam vajadzētu izskatīties, vai kā tas „veidots”. Veidošanu veic viens brīvprātīgais, ņemot vērā grupas piezīmes, vai visi dalībnieki pēc kārtas pievieno īpašību, līdz visa grupa piekrīt, ka šim tēlam jau ir visas svarīgākās apspiestās personas īpašības. Šis tēls kļūst par centrālo tēlu. To tiek radīti citi tēli: agresori, neitrālie (atkal grupas dalībniekus lūdz kļūt par statujām, un viņi kļūst par skulptūras daļu). Šeit atkal veidojas atsauce uz iepriekš paustiem novērojumiem par faktoriem, kuri radās dažādās skulptūrās. Tādējādi tiek radīts vispārējs apspiešanas tēls - tēla attēls -, kas balstīts uz dalībnieku pašu individuāli radītiem apspiešanas tēliem.

4. Aktivizācija. Šajā posmā daļa grupas dalībnieku veido Tēlu attēlu, kamēr pārējie ir vērotāji. Pirmkārt, galvenais skolotājs runā ar Tēlu attēla dalībniekiem, kuri atveidos savus konkrētos varoņus (apspiesto, apspiedēju, uzbrucējus, neitrālos) un uzdos tiem jautājumus:

- „Vai jūs varat sevi identificēt ar šo tēlu?” Tie, kuri var sevi identificēt ar tēlu, tie paliek tēlā. Ja ir cilvēki, kuri nespēj identificēt sevi ar tēliem, galvenais skolotājs lūdz viņus vērot tēlu, vai ir tādi tēli, ar kuriem viņi sevi varētu labāk identificēt nekā ar „neidentificēto” tēlu. Ja tādi ir, tad viņi aizvieto tos tēlus, ar kuriem viņi nespēja identificēt sevi ar tēliem, ar kuriem tas izdodas.
- Ja kāds no grupas dalībniekiem spēj sevi identificēt ar visiem tēliem, tad šajā brīdī ir iespējams pārtraukt jautājumu uzdošanu. Tomēr dažreiz viņi nonāk pie varoņiem, ar kuru tēliem neviens nevēlas sevi identificēt. Tad personām, kuras piedalās tēlu attēlošanā uzdod jautājumus: „Vai šādi tēli/varoņi jums ir pazīstami?”. Ja jā, tad viņi paliek tēlā, ja ne - vērotājiem uzdod to pašu jautājumu, un viņi var mainīt tēlu attēlošanā iesaistītos dalībniekus.
- Ekstrēmākajā gadījumā, ja ir varoņi, kas nav pazīstami nevienam, tiek jautāts - pirmkārt dalībniekiem un pēc tam vērotājiem - vai kāds ir spējīgs identificēties konkrēto tēlu.

5. Iekšējie monologi. Visiem aktieriem, kuri piedalās Tēlu attēlā, jāsāk runāt sava tēla vārdā un jāpauž visas savu tēlu domas (bet ne savas) trīs minūšu laikā. Aktieri jābrīdina, ka pašā sākumā varētu būt ļoti grūti. Visgrūtākais ir sākt. Taču, kad cilvēks sāk izprast savu tēlu labāk, kļūst manāmi vieglāk runāt. Tādi monologi lieliski bagātina tēlus.

6. Dialogi. Trīs minūtes aktieri, paliekot nekustīgi, var sākt dialogu savā starpā. Lai gan viņi nevar kustēties, viņiem jāatrod veids, kā runāt ar pārējiem tēliem.

7. Darbībā izpausta vēlme. Pēdējās ainas laikā aktieri vairs nerunāja, sāka kustēties lēnām, lai paustu sava varoņa vēlmes. Tā kā viņi ieklausījās savā tēlā, parasti viņi jau šajā posmā zināja, kādu varoni patiesībā vēlas (piem., agresors vēlas sagraut upuri, upuris vēlas aizsargāt sevi, neitrālais - aizsargāt, utt.). Kad darbība attīstās, ir iespējams novērot dzīvu neapvaldītu apspiešanas ainu. Galvenais skolotājs izlemj, kad apturēt darbību, kad, viņaprāt, ir pietiekami skaidra darbība un dinamika.

8. Refleksija. Dalībniekus lūdz dalīties ar savām jūtām un pieredzi, stāstīt, kas patiesībā notiek no viņu redzespunkta. Ir svarīgi, ka arī aktieriem ir iespēja izteikties - piem., tiem, kuri veidoja tēlu, vai novērotājiem. Refleksija ir svarīga tādēļ, ka dalībniekiem ir iespēja saistīt uzdevuma laikā

gūto pieredzi ar reālās dzīves pieredzi, atklāt, kādā veidā viņi ir upuri un agresori, kādi uzvedības modeļi viņiem ir raksturīgi, kādi paņēmieni atklāj jaunumus par viņiem un apkārtējo pasauli.

„Kruķis galvā”

Mērķis: Augusto Boals rakstījis, ka „*ir svētīgi izmantot šo paņēmieni šajā gadījumā, kad varonis vēlas darīt kaut ko, bet kaut kādu iemeslu dēļ -, kurus viņš ir uztvēris vai nav - viņš to nespēj. Nav konkrētu „kruķu”, kuri kavētu viņu to darīt. Tomēr viņš to nedara. Tāpēc, iespējams, „kruķi” arvien dzīvo viņa galvā.*”

Ilgums: vairākas stundas. Izmantojot šo paņēmieni, tiek izmantots kāda dalībnieka stāsts. Turpmāk ir norādīts apraksts, balstoties uz Augusto Boala grāmatu „Vēlmju varavīksne” un mūsu praktiskā darba pieredzi. Mēs vēlamies uzsvērt, ka šis paņemiens varētu tikt izmantots grupā tikai tad, kad dalībnieki pazīst un uzticas viens otram, kā arī jūtas droši.

Gaita:

- 1. Improvizācijas / stāstu stāstīšana.** Varonis (persona, kura piekrīt dalīties ar savu stāstu) improvizē uz skatuves situāciju, kurā viņi varētu ne-sasniegt nospraustos mērķus iekšēju iemeslu dēļ. Improvizācijā pārējie grupas dalībnieki tiek iesaistīti kā aktieri. Ir iespējams mazliet vienkāršot šo paņēmieni - situāciju neizspēlēt, bet varonis aicina kādu personu no grupas, kurai viņš izstāsta savu stāstu. Pirmā daļa beidzas, kad stāsts ir izspēlēts vai izstāstīts.
- 2. Tēlu veidošana.** Varoni lūdz radīt „iekšējo kruķu” attēlus tā, kādi tie ir viņa galvā pirmā posma laikā - improvizējot vai stāstot stāstu. Tas nozīmē, ka varonim jācenšas uztvert balsis savā galvā, kas viņu kavē sasniegt mērķus un tad jādod tās reāli eksistējošiem cilvēkiem, no kuriem, pirms kāda laika ir radusies iekšējā apspiešana. Tas nevar būt abstrakts („ģimene”, „sabiedrība”), bet jābūt konkrētam (konkrēts ģimenes loceklis, konkrēti sabiedrības pārstāvji). Pēc tam, kad viņš rada vai atceras attēlu, varonis aicina ikvienu no grupas dalībniekiem un lūdz iemiesot to tēlu.
- 3. Pēc tam, kad varonis identificē savā galvā atrastos „kruķus”, galvenais skolotājs jautā pārējiem grupas dalībniekiem, vai viņi, vērojot spēli vai stāstu, ir uztvēruši vēl citus darbojošos „kruķus”. Varonis var gan pieņemt, gan noraidīt šādus piedāvājumus. Viņš var pieņemt tikai tādā gadījumā, ja viņš saista cita cilvēka novērojumus ar konkrētu personu (piem., kāds no grupas varētu teikt, ka „izskatījās, ka kāds tev nemitīgi teica, ka tu neesi labs”), tikmēr varonis var atpazīt šādu sajūtu un saistīt to ar pazīstamu personu, piem., vecāku - šajā gadījumā ir iespējams ietvert arī citu piedāvātos „kruķus”).**

4. Secības izveide. Varonis lūdz sakārtot visus «kruķus galvā» kārtībā, kur viņš vēlāk ieņems savu centrālo pozīciju. „Kārtojot” struktūru, varonim jāņem vērā tādi aspekti kā katras figūras attālums no viņa, poza, skats, figūru kopējās attiecības (var būt, ka daži „kruķi” veido vienotas grupas). Pirmkārt virzoties uz otro ainu, pārējiem grupas dalībniekiem, kur nepiedalās struktūras veidošanā, skaļi jānosauca kārtības objektīvās iezīmes (attālums, pozas, sejas izteiksmes utt.).

5. Tēlu veidošana. Galvenais skolotājs jautā varonim, kādā veidā viņš vēlas tikt galā ar katru no „kruķiem” un saka viņam kaut ko par savu pagātņi. Tekstam jābūt īsam un jāsākas ar vārdiem „vai tu atceries, ka”, un jāpabeidz ar vārdiem „tāpēc es”. Tam vajadzētu atmodināt atmiņas, kas saistītas ar šo „kruķi”. Piemēram, varonis var stāstīt par katru „kruķi”: „Tēt, vai tu atceries dienu, kad tu siti mani ar siksnu? Tāpēc es sapratu, ka tu esi vājš cilvēks”. Persona, kura klausās, nereaģē uz šo nekādā veidā un neizrāda nekādas emocijas. Šajā gadījumā varonis projicē uz „aktieri-skulptūru” savas atmiņas un sajūtas. Sākumā varonis to veidoja un tagad - informēja. Tas palīdz katram „kruķim” ielauzties viņa raksturā? Tādā veidā varonis runā ar katru no „kruķiem”.

6. Atkārtota improvizācija / stāstu stāstīšana. Pirmā darbība tiek atkārtota - performance vai stāstu stāstīšana - tikai šoreiz „kruķi” tiek iesaistīti darbībā. Viņiem jau ir informācija par viņu raksturu un pamatu, uz kā sākt runāt. Viņi varētu nekustēties, bet viņiem jārunā tā, lai varonis viņus sadzirdētu. Varonis var dzīt viņus prom, nobīda sānā. „Kruķi” klausā, bet, tiklīdz varonis aizgriežas, viņi atgriežas tajā pašā vietā - līdzīgi kā reālajā dzīvē. Tomēr tajā pašā laikā varonis cenšas spēlēt vai stāstīt sākotnējo situāciju tādā, kā viņš nevar sasniegt nospraustos mērķus. Aina beidzas tēlojot, vai stāstot stāstu un turklāt cīnoties ar „kruķiem” (šajā posmā kāds varētu nebūt spējīgs tēlot, vai izspēlēt situāciju līdz beigām).

7. Apskaidrošanas forums. Visi pārējie grupas dalībnieki, kuri tikai novēro situāciju un neiesaistās galvenajā darbībā tik lūgti nostāties rindā. Viens pēc otra viņi iet uz skatuves un vienu minūti aizstāj varoni. Šīs minūtes laikā viņi cenšas veikt darbības, kuras palīdzētu tikt galā ar „kruķiem”. Varonis novēro iejaukšanās. Tas notiek ļoti strauji, jo ātrais temps palīdz tikt līdz pamatpunktiem un varonis var redzēt vairākus iespējamus risinājumus. Šajā posmā varoni atkal lūdz ieņemt savu vietu.

8. Antiķermeņu radīšana Šīs sadaļas laikā varonis komunicē tikai ar „kruķiem”. Viņš pēc kārtas runā ar katru no tiem, meklējot iespēju atbrūnot tos. Tā darot, viņš ir apbruņojies ar idejām vai ieteikumiem, ko saņēmis foruma gaismā. Drīz vien publika saprot varoņa taktiku, ko viņš izmanto cīņā pret konkrētiem „kruķiem”, persona iejaucas un tur-

pina sarunu ar «kruķi» varoņa vietā, tādējādi ļaujot viņam pāriet pie otrā „kruķa”. Piemēram, varonis mēģina izstāstīt savam tēvam, ka viņš vienmēr mēģinājis izpatikt viņam un lūdz atļauju būt pašam. Vērotājs, kurš uztvēris varoņa ideju, pārņem viņa sarunu ar tēvu, kamēr varonis turpina runāt ar, piemēram, skolas direktoru. Jaunpienākušais aktieris kļūst par „antiķermeni”. Tā tas turpinās, līdz katram „kruķim” ir savs antiķermenis. Dažreiz cīņa beidzas, kad „antiķermenim” izdodas pierunāt „kruķi” un pēc tam viņi paiet malā un vairs aktīvi nepiedalās.

9. Izstāde. Kad visus viņa darbus pieņem „antiķermenis”, varonis var brīvi iet uz skatuves un pārbaudīt notiekošo cīņu, novērtēt to, kam viņš vēl iet cauri un kura jau ir pabeigta, un novērtēt to, kam vēl viņam jāiziet cauri.

10. Improvizācija / performanču atkārtošana bez „kruķiem” galvā. „Kruķi” atkāpjas, un varonis spēlē vai uzvedas sākotnējā situācijā bez traucējumiem. Lai gan dažas cīņas nav vēl pabeigtas, varonim nav jācīnās ar sevi, kā to dara „antiķermenis” viņa vietā.

Refleksija. Ar šo paņēmieni var apvienot gan varoņa un pārējo aktieru, gan skatītāju sajūtas. Ir svarīgi dot laiku un vietu runāt katram, kurš to vēlas un ir gatavs, ja nepieciešams nodrošināt emocionālu palīdzību. Refleksija palīdz saistīt uzdevumus ar dzīvi, piem., kā patiesībā tiek galā ar „Kruķi galvā”, kādas jaunas idejas rodas šī uzdevuma laikā, kādi „antiķermeņi” var būt reālajā dzīvē utt. Dalībniekiem jāizstāsta, ka lietas, kas notiek grupā, ir konfidenciālas, jo iespējams runāt ar varoni tikai par to, kas notika tikai tad, kad viņš pats uzsācis sarunu.

DARBNĪCĀM IETEIKTIE TEMATI

Turpmāk mēs detalizēti aprakstīsim visus desmit tematus, kuriem pievērsta uzmanība eksperimentālā darba laikā ar mērķa grupu. Mēs noteiksim katram tematam darbnīcu laikā sasniedzamos mērķus, kā arī testētās un apstiprinātās spēles un paņēmienus un, ja nepieciešams, mēs sniegsim atsauksmes no partneriem (māksliniekiem un atlases speciālistiem) un no pašas mērķa grupas (darba meklētājiem), kā arī papildu izmantotos paņēmienus, strādājot ar šiem tematiem, kuri izrādījās efektīvi un ieteicami citiem speciālistiem. Detalizēti spēļu un paņēmieni apraksti netiks sniegti katram tematam, kā tas bija iepriekšējās nodaļās („Spēļu spēlēšana un Tēlu teātris” (12.lpp.), „Foruma teātris (FT)” (18.lpp.) un „Vēlmju varavīksne (TV) (21.lpp.)”).

Kur nepieciešams, mēs sniegsim detalizētāku ieskatu par to, kā paņēmieni tika izmantoti konkrētajam tematam, kādā veidā tie bija noderīgi un ko nākotnē speciālistiem ieteicams darīt citādāk. Mēs vēršam uzmanību tam, ka šie temati netiek apskatīti hronoloģiski, t.i., partneri katrā valstī izvēlas tādu tematu kārtību, kāda viņiem šķiet vispiemērotākā un ņēma vērā, kuru tematu grupa spontāni izvēlējās, kā arī problēmas, kuras viņiem tajā laikā bija svarīgas. Mēs norādīsim paņēmienus, kuri bija visefektīvākie un kuriem bija vislielākā ietekme uz grupu; tomēr, tas nenozīmē, ka nav iespējams izmantot citus paņēmienus, kuri aprakstīti ar citiem paņēmieniem, jo vairums šo jomu ir savstarpēji saistītas. Darba paņēmieni - tie ir palīglīdzekļi, kurus var izmantot radoši, adaptējot tos veiksmīgam darbam ar grupu par dažādiem tematiem.

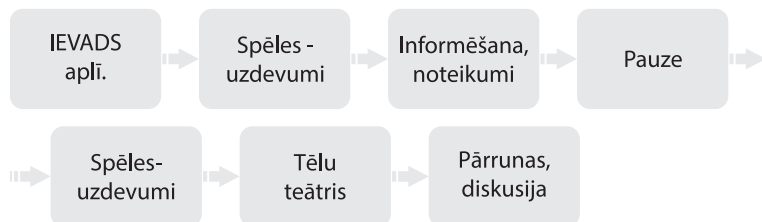
DARBNĪCU STRUKTŪRA SASKAŅĀ AR TOP 10 TEMATIEM IEVADESĪJA / IEPAZĪŠANĀS

Ieteicamais darbnīcas ilgums: 3 stundas

Iespējamie mērķi:

- Grupas izveide
- Kontakta dibināšana ar citiem dalībniekiem, uzticības atmosfēras radīšana
- Dalībnieka gaidu un vajadzību noskaidrošana
- Informācijas sniegšana par plānotajām aktivitātēm.

Ieteicamā darbnīcu struktūra:



Šī darbnīcas struktūra ir balstīta uz partneru ieteikumiem, kuri strādāja ar bez darba esošu cilvēku grupām. Turpmāk mēs sniegsim īsu viņu novērojumu un darba meklētāju novērojumu aprakstu par to, kāpēc šie paņēmieni ir derīgi un ko viņi ieteiktu speciālistiem, kuri lasa šo skolotāja materiālu.

Testētās un apstiprinātās spēles:

- **Nosauc dažādos veidos** (13.lpp.)
- **Nosauc trīs reizes** (13.lpp.)

Pirmās tikšanās laikā piemērotas ir visas spēles, kuru mērķis ir iepazīšanās, kontaktu izveidošana, brīvas, drošas un uzticības pilnas atmosfēras radīšana. Spēles var būt gan nopietnas, gan jautras un tādas, kas paredzētas, lai koncentrētos vai relaksētos. Pirmās tikšanās laikā relaksācija un laba lab sajūta ir svarīgākas nekā nopietns darbs, jo šajā tikšanās reizē cilvēki saprot, vai viņi gribēs būt šajā grupā.

Testētie un apstiprinātie paņēmieni darbā ar šo tematu:

- **Tēlu teātris** (17.lpp.) - šis paņēmieni izrādījās piemērots, lai iepazītos ar dalībnieku cerībām (piem., lūdzot dalībniekiem ar ķermeni paust piedzīvotās problēmas, labklājību, vēlmes), un vienlaikus iepazīstinātu ar nākotnes darba principiem, balstoties uz improvizāciju, ķermeņa sajūtām un izteiksmes līdzekļiem, teātri (piem., lai demonstrētu, ka ir iespējams ne tikai runāt par sajūtām, bet arī tās dažādos veidos izpaust).

Papildu ieteicamie paņēmieni un mācības nākotnei:

- **Piemēroto jēdzienu atlase.** Projekta sākumā mēs identificējām mērķa grupu kā nenodarbinātus, sociāli ievainojamus cilvēkus. Ar pilnu formulējumu netika iepazīstināta plaša grupa, jo tiek izmantoti tādi jēdzieni kā „bezdarba” un „nenodarbināts”. Sākumā diskusija izveidojās Islandē, kur grupas dalībnieki skaidri teica, ka viņi vēlas, lai viņus sauc par „darba meklētājiem”, nevis „nenodarbinātajiem”. Strādājot ar grupām citās valstīs, šis jautājums radās mazliet vēlāk. Pamazām atklājās, ka dalībnieki attiecās pret jēdzienu „nenodarbināts” ar zināmiem negatīviem stereotipiem un stigmām, kamēr aprakstot grupu „darba meklētāju”, viņi vairāk uzsvēra pozitīvās īpašības (10.tabula. Kādas darbnīcas laikā risinājās saruna par to, kādā gaismā „nenodarbinātie” redz paši sevi un kā darba devēji no sava skatpunkta redz „veiksmīgus darba meklētājus”. Balstoties uz šo diskusiju, mēs sagatavojām šos konceptus, vairāki no tiem minēti tabulā zemāk:

1. tabula. Bezdarbnieku un veiksmīgu darba meklētāju īpašības

Bezdarbnieki	Veiksmīgi darba meklētāji
Uzpūtīgs	Koncentrējies uz mērķi
Alkatīgs	Izlēmīgs
Ideālistisks	Sociāls
Pārāk jutīgs	Inteliģents
Nepacietīgs	Pašpārliecināts
Bikls	Atbildīgs
Pārāk kritisks	Organizēts
Paviršs	Entuziastisks
Ar mainīgu garastāvokli	Vērīgs
Kautrīgs	Taktisks
Svārstīgs	Optimistisks
Slinks	Elastīgs
Apjucis sevī	Ambiciozs
Izklaidīgs	Radošs
Haotisks	Pārliecinošs
	Gatavs uzņemties risku
	Loģiski domājošs

Neviens no šiem uzskaitītajiem apgalvojumiem neatspoguļo patiesību, bet gan galējās robežas, taču mēs varam tikai iztēloties, ka bezcerība ir cilvēkam, kurš pats sevi ieskaita kategorijā „bezdarbnieks” (ar visām iepriekš minētajām īpašībām) un redz milzīgu atšķirību starp sevi un to, ko viņš redz kā „veiksmīgu darba meklētāju”. Tādēļ ir svarīgi pašā sākumā neizmantot traumējošus apzīmējumus, kas pat nemanot, grauj indivīda pašcieņu.

- **Informēšana un diskusijas par spēļu nozīmi un aktīvu piedalīšanos.** Domājot par vecākajiem dalībniekiem un ilgtermiņa bezdarbniekiem, ir paredzēts, ka darbnīcās notiekošās spēles un improvizācija tiks uztverti naidīgi. Cilvēki, kuri pulcējas grupās piedzīvo vairāk sarežģītu sajūtu, spriedzi. Viņi ir pārliecināti, ka tam nepieciešams smags, nopietns un nogurdinošs darbs; ka viņiem jāsaņem daudz teorētiskas informācijas, un tikai tad darbs būs jēgpilns. Diezgan bieži viņi saprot, ka tieši šī spriedze un nespēja relaksēties, justies brīvam ar sevi un citiem, pasliktina viņa veiksmīgo integrāciju darba tirgū, jo nespēja saprast savas vajadzības un redzēt sajūtas rezultējas nepareizā darbu izvēlē, kur viņi nespēj iejukt pūlī un justies labi. Spēles un improvizācija palīdz justies komfortablāk vidē, tomēr dalībnieki bieži to saprot tikai pēc kāda laika - mēs esam apkopējuši vairākas liecības, kad darbam bija stimulējošs, dalībnieki jutās labāk ar aktīvo paņēmienu palīdzību. Taču nepieciešams sākumā paskaidrot, kāpēc viņi redz šīs aktivitātes kā lietderīgas

un lūdz grupu diskutēt par to, kādu labumu viņi varētu iegūt šāda veida aktivitātēs. Ir ieteicams vēlāk atgriezties pie šīs diskusijas, kad grupas attieksme un jūtas ir mazliet mainījušās (un mūsu projekta pieredze liecina, ka tās ļoti mainās).

- **Pārliecināšanās par dalībnieku drošību.** Darbnicu sākumā dalībnieki parasti nejūtas droši, īpaši pēc tam, kad viņi saprot, ka klausīsies ne tikai lekcijas, bet paši aktīvi piedalīsies. Ir svarīgi nodrošināt, ka dalībnieki nespēs atvērties, ja viņiem tas nepatiks vai viņi nebūs tam gatavi. Sākumā grupai vajadzētu iepazīties vienam ar otru un justies labāk vienam otra sabiedrībā. Ir nepieciešams nodrošināt demokrātisku atmosfēru grupā. Būtu vērtīgi radīt kopējus grupas noteikumus, kas liktu justies labi, droši un iedrošinātu atvērties.

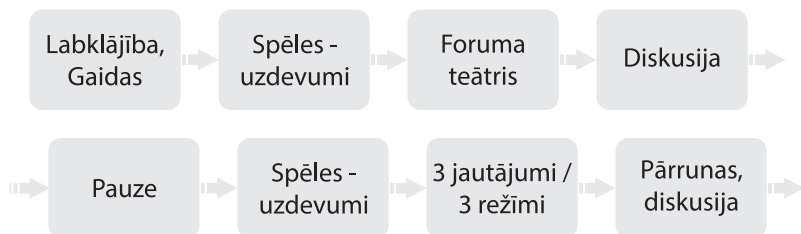
1. TEMATS: MOTIVĀCIJA

Ieteicamais darbnīcas ilgums: 3 stundas

Iespējamie mērķi:

- Meklēt iekšējo motivāciju
- Ārējā motivācija: meklēt individuālus stimulējošus/motivējošus faktorus
- Motivācijas demonstrēšanas izpēte citiem (piem., darbiniekiem)

Ieteicamā darbnīcu struktūra:



Šī darbnīcas struktūra ir balstīta uz partneru ieteikumiem, kuri strādāja ar bez darba esošu cilvēku grupām. Turpmāk mēs sniegsim īsu viņu novērojumu un darba meklētāju novērojumu aprakstu, kāpēc šie paņēmieni ir derīgi un ko viņi ieteiktu speciālistiem, kuri lasa šo skolotāja materiālu. Šo struktūru varētu mainīt, iekļaujot papildu paņēmienus vai citas saistītas aktivitātes, ko ieteikuši speciālisti.

Testētās un apstiprinātās spēles:

- **Kaķis vēlas atgriezties mājās** (13.lpp.)
- **Es esmu** (15.lpp.)
- **Zip - zap – pau** (14.lpp.)

Turklāt spēles var izmantot atkarībā no grupas dinamikas, atkarībā no tā, kas nepieciešams, lai palīdzētu koncentrēt enerģiju un dažreiz - koncentrēties, utt. Šīs augstāk norādītās spēles ir piemērotas īpaši šim tematam, jo tajās nepieciešama cilvēka aktivitāte un motivācija kaut ko darīt, piem., sasniegt mērķi - sasniegt izvēlēto vietu aplī; uzsākt grupā sarunu par sev svarīgu vai interesējošu tematu; ieguldīt pūles, lai demonstrētu savu iekšējo enerģiju un resursus.

Testētie un apstiprinātie paņēmieni darbā ar šo tematu:

- **Foruma teātra uzdevums: "Četri iet, viens dejo"** (20.lpp.). Šis uzdevums tika izmantots, lai sākumā dalībnieki varētu brīvi paust savu viedokli par etidē novēroto, kuru izspēlēja vairāki brīvprātīgie saskaņā ar doto uzdevumu. Viņu asociācijas bija saistītas ar darba tirgu, nodarbinātību, un tas lika viņiem runāt par viņu motivāciju darbam. Diskusija raisījās par to, kas notiek, kad ārējās prasības neatbilst iekšējā vērtējuma kritērijiem un kuros gadījumos motivācija ir tik spēcīga, ka ir vērts pielāgoties un kādos gadījumos tas nav iespējams. Zemāk norādīti vairāki dalībnieku viedokļi saistībā ar personīgo pieredzi, vai uzskatiem par uzdevumu:

„Ja darbs patiešām ir ļoti svarīgs, ja motivācija palikt ir liela, tad ir iespējams atmest iepriekšējos paradumus un pielāgoties uzņēmuma noteikumiem“;

„Pirms darba pieņemšanas, ir nepieciešams novērtēt, vai darbinieks būs pietiekami motivēts strādāt kvalitatīvi, ja uzņēmuma noteikumi ir pretrunā ar paša cilvēka uzskatiem un apspiež viņa iniciatīvu, nenovērtē viņa konkrētās kompetences“;

„Motivāciju ārēji lieliski var veicināt darba devēja un darbinieku vērtību konsekvence. Kad darbinieka mērķi saskan ar uzņēmuma mērķiem, ir vieglāk saglabāt ilgtermiņa iekšējo motivāciju, kas stimulēs pārvarēt pārmaiņas un neizbēgamās grūtības, kuras radīsies“.

- **Trīs jautājumi** (24.lpp.)
- **Trīs veidi, trīs vietas** (22.lpp.).

Šie paņēmieni izrādījās piemēroti, runājot par iekšējo motivāciju, jo tie veicina nošķiršanos no ārējām prasībām un iedziļināšanos savos mērķos. Tie arī palīdz saskatīt, cik tuvu vai tālu ikviens ir no tās vietas, kur viņš dzīvī gribētu būt un meklēt savu virzienu. Zemāk norādītas atsauksmes no vairākiem dalībniekiem par šiem paņēmieniem:

„Šis uzdevums man bija grūts, tas atklāja konkrētus tematus, lietas, pie kurām man jāstrādā”;

„Man bija ļoti grūti atrast vietu, kurā es gribētu visvairāk būt, vai personas attēlu, kurai visvairāk gribētu līdzināties. Mana iztēle nav atmodināta. Esmu atradis skaidrību un cerību”.

Papildu ieteicamie paņēmieni un mācības nākotnei:

Partneri, kuri īstenoja projekta aktivitātes, saprata, ka bezpalīdzības sajūta un apātija valda ilgtermiņa bezdarbnieku vidū un viņi vairs nav motivēti meklēt darbu. Tāpēc dažreiz ir svarīgi tieši mudināt un iedrošināt viņus, kā arī palīdzēt viņiem konkrētās vajadzībās, piem., parādīt sludinājumus, kuri varētu būt viņiem interesanti. Projekta partneri, kuri strādāja ar mērķa grupu atzina, ka improvizācijas, spēļu un teātra paņēmieni ievērojami bagātināja viņu darbu. Taču tematam par motivāciju vajadzētu būt plašākam un neierobežot to vienā darbnīcā: „Mēs sapratām, ka pilnam darbnīcu ciklam ir motivējoša ietekme uz dalībniekiem, tāpēc varētu būt ļoti grūti noteikt konkrētus izmantojamus paņēmienus motivācijas iegūšanai - katrs līdz šim izmantotais paņēmiens motivēja un mudināja dalībniekus. Strādājot ar šo tematu, tā apjomam nevajadzētu būt ierobežotam vienā darbnīcā. Visa kursa cikla garumā dalībniekiem jāpalīdz saprast, kas viņus motivē, jo tas ir ļoti garš process”.

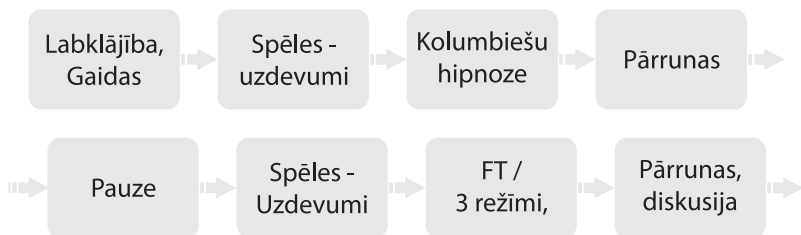
2. TEMATS: APZINĀTS/ADEKVĀTS PAŠVĒRTĒJUMS

Ieteicamais darbnīcas ilgums: 3 stundas

Iespējamie mērķi:

- Apzināta esošās situācijas izpratne, perioda noteikšana, kādā persona šobrīd atrodas, pagātnes notikumu un risinājumu atspoguļošana, kam bija ietekme uz lietām, kas lika cilvēkam nokļūt tur, kur viņš pašlaik ir.
- Individīda patieso vajadzību identificēšana un iespējas īstenot šīs vajadzības.
- Cerību adekvātuma novērtēšana par darbu, ņemot vērā kvalifikāciju un kompetences.
- Karjeras plānošana. Ilgtermiņa plānu noteikšana, to iespējamība un reālās iespējas.

Ieteicamā darbnīcu struktūra:



Šī darbnīcas struktūra ir balstīta uz partneru ieteikumiem, kuri strādāja ar bez darba esošu cilvēku grupām. Turpmāk mēs sniegsim īsu viņu novērojumu un darba meklētāju novērojumu aprakstu, kāpēc šie paņēmieni ir derīgi un ko viņi ieteiktu speciālistiem, kuri lasa šo skolotāja materiālu. Šo struktūru varētu mainīt, iekļaujot papildu paņēmienus vai citas saistītas aktivitātes, ko ieteikuši speciālisti.

Testētās un apstiprinātās spēles:

- **Es esmu** (15.lpp.)
- **Pretējā uzvedība** (16.lpp.)

Visas spēles, paredzētas grupas labsajūtai un noskaņojumam, ir piemērotas. Šīs konkrētās spēles ir saistītas ar sevis uztveri, redzēt, kā tas darbojas pretēji vispārējiem noteikumiem.

Testētie un apstiprinātie paņēmieni darbā ar šo tematu:

- **Kolumbiešu hipnoze (pāros un pūlī)** (15. un 16.lpp.). Šie paņēmieni izrādījās piemērojami šim tematam dažādās valstīs. Tas palīdzēja saprast esošo pozīciju (vai iegūto pozīciju mērķa grupā) sabiedrībā („masu Kolumbiešu hipnozes” laikā), lai diskutētu par indivīda apmierinātību ar šo situāciju. Paņēmiens palīdz novērtēt, kā persona tiecas komunicēt ar otru personu divpusējās attiecībās, piemēram, ar potenciālo darba devēju vai kolēģiem, kādas īpašības viņš projicē uz citiem, kā viņš reaģē, kad viņam jāievēro otra cilvēka instrukcijas un kad viņam ir iespēja pašam uzstādīt komunikācijas noteikumus un būt kopā („Kolumbiešu hipnoze pāros”). Zemāk norādītas atsauksmes no projekta partneriem, kuri strādāja ar grupu, izmantojot Kolumbiešu hipnozi par šo tematu:

„Kolumbiešu hipnoze tiešām kalpoja šim mērķim. Iepriekš mēs organizējām diskusijas klasē vienkāršā veidā, bet šajā gadījumā paņēmienam bija lielāka vērtība. Dalībnieki bija relaksētāki un saprata, ka vieglāk ir paust savas domas, runājot detalizēti un sniedzot dažādus piemērus. Dalībnieki guva ciešākas attiecības viens ar otru, un vairumam patika diskusija vairāk nekā pati spēle.”

Atsauksmes no mērķa grupas dalībniekiem:

„Radās izpratne par to, ka ārējā dzīve un darbs ir atkarīgi no manis un pārējiem cilvēkiem”;

„Es domāju, ka informāciju labāk atcerēties kustībā. Tādā veidā rodas uzticība pārējiem treniņā dalībniekiem”.

- **Foruma teātra uzdevumi: „Roku spiešana”** (20.lpp.). Šie paņēmieni izrādījās noderīgi, aicinot diskutēt par to, kā grupas dalībnieki nonāca tādā situācijā, kādā viņi ir pašlaik, t.i., kā katrs dalībnieks zaudēja darbu, kurš viņam bija. Šī tendence parādījās diezgan negaidīti tā, it kā nebūtu iepriekš zināms, ka dalībnieki projicēs situāciju, kādu redzējuši (to spēlēja atsevišķi instruēti brīvprātīgie), un uzrādījās, ka dalībnieki tiecās to saistīt ar konfliktsituācijām darbā, kad tiem trūka radošuma gūt darba devēja vai kolēģa sapratni. Tātad, diskusija izveidojās par to, kādu ieguldījums katram no viņiem ir sociālajās situācijās.
- **Trīs veidi, trīs vietas** (22.lpp.). Mēs mēģinājām veikt šo uzdevumu gan saskaņā ar sākotnējām instrukcijām, gan mazliet to pamainot, t.i., īstenojot to tā, lai domājot par attēliem un vietām individam vajadzētu koncentrēties uz nodarbošanos un profesionālo jomu. Šis uzdevums kalpo abos gadījumos. Iespējams, šis ir viens no vispiemērotākajiem un tiešākajiem uzdevumiem, apzinātai sevis uztverei.

Papildu ieteicamie paņēmieni un mācības nākotnei:

Projekta partneri, kuri strādāja ar mērķa grupām, pievērsa uzmanību faktam, ka improvizācija, spēļu paņēmieni šim tematam ir piemēroti, īpaši tāpēc, ka tiem seko diskusija, kas ļauj saistīt klasi ar dzīvi un atrast lietas, kuras viņi veiksmīgi varētu izmantot vēlāk. Turklāt, darba meklētāji varētu būt snieguši informāciju par reālo situāciju valsts darba tirgū, profesiju pieprasījumu. Ar individiem tika diskutēts par to, vai kvalifikācijas tiek uzskatītas par pietiekamām tam darbam, kuru viņš/viņa meklē, kā arī par to kurā citā nozarē, par kuru viņš iepriekš domājis, kompetences jāattīsta, lai izmantotu viņa spējas.

3. TEMATS: PAŠCIENĀ

Ieteicamais darbnīcas ilgums: 3 stundas

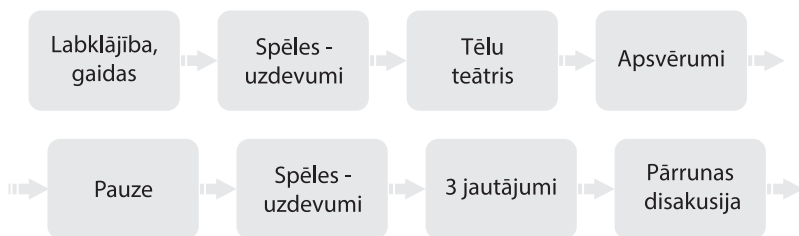
Iespējamie mērķi:

- Meklējot adekvātu pašvērtējumu (ja pašvērtējums nav adekvāts, pārāk zems, vai pret sevi noteiktas pārāk augstas prasības un individuālais

un citu cilvēku pašvērtējums ir pretēji, piem., indivīds domā, ka viņa pašvērtējums ir zems, bet apkārtējie uzskata, ka viņš ceļ pārāk ambiciozus mērķus sev).

- Pastāvīgas sevis ilgtermiņa bezdarbnieka pazemošanas pārvarēšana.

Ieteicamā darbnīcu struktūra:



Šī darbnīcas struktūra ir balstīta uz partneru ieteikumiem, kuri strādāja ar bez darba esošu cilvēku grupām. Turpmāk mēs sniegsim īsu viņu un darba meklētāju novērojumu aprakstu, kāpēc šie paņēmieni ir derīgi un ko viņi ieteiktu speciālistiem, kuri lasa šo skolotāja materiālu. Šo struktūru varētu mainīt, iekļaujot papildu paņēmienus vai citas saistītas aktivitātes, ko ieteiktu speciālisti.

Testētās un apstiprinātās spēles:

- **Skaitīšana līdz 3** (16.lpp.)
- **Bumba – vairogs** (14.lpp.)

Ir iespējams izmantot citas spēles ar domu par grupas vajadzībām. „Skaitīšana līdz trīs” sniedz iespēju demonstrēt radošumu atbalsta grupai. «Bumba-vairogs» palīdz izprast, ka ir iespējams atrast vidē kaut ko, kas aizsargā un reizēm negaidīti izrādās, ka cits cilvēks jūs uzskata par aizstāvi. Starpsavienojums un vajadzības sajūta otram ir cieši saistīta ar indivīda pašcieņu.

Testētie un apstiprinātie paņēmieni darbā ar šo tematu:

- **Tēlu teātris** (17.lpp.). Tēlu teātris ir piemērots veids, kā ar indivīda ķermeni, bez vārdiem, atklāt, kā jebkurš jūtas esot viens pats un kopā ar kādu citu sabiedrības locekli. Dažreiz censties ar vārdiem aprakstīt, cik vērtīgs cilvēks jūtas, nav pareizi, jo, paužot dziļākās jūtas, ir ļoti grūti atrast vārdus. Ķermenis pauž vairāk taisnības, kamēr apkārtējiem cilvēkiem varētu būt vieglāk atpazīt ķermeņa sūtītos signālus nekā to, kas patiesībā slēpjas aiz pateiktajiem vārdiem. Šādā veidā darbinieku empātija vienam pret otru pieauga un sākās sirsnīgas sarunas.

Atsauksme no projekta partneriem, kas veica aktivitātes: „*Jauni paņēmieni palīdzēja dalībniekiem vairāk iesaistīties aktivitātēs, novērtēt dažādas lietas ar savu pieredzi. Diskusijas un vispārinājumi bija dziļāki. Īpaši šīm mērķim kalpoja Attēlu teātris, kur dalībniekiem pašiem bija neverbāli jāatklāj savas problēmas*”.

- **Trīs jautājumi** (24.lpp.). Šis uzdevums ir svarīgs, runājot par pašcieņas tēmu galvenokārt tā formāta dēļ. Šeit cilvēkam tiek sniegta nedalīta uzmanība un ir radusies interese par viņa iekšējo dzīvi. Tas ir ļoti svarīgi valstīs, kur emocionālās inteliģences līmenis vēl nav tik augsts, kur pārdomas „*es patiesībā vēlos*” dažreiz tiek uztvertas kā nepieņemamas un egoistiskas. Šajā gadījumā ne tikai pieklājīgi jāpajautā, bet jāuzstāj, lai atbildētu par indivīda vēlmēm, sasniegumiem un veidiem, kā tās īstenot.

Atsauksme no mērķa grupas par šo paņēmieni izmantošanu darbā ar šo tematu:

„*Man tas ļoti patika, tas man palīdzēja saprast, ka līdzās vēlmei iegūt darbu, jāņem arī citas vajadzības*”;

„*Man patika, ka tas man palīdzēja izkristalizēt manas vēlmes un es sapratu, kas man jādara, lai tās īstenotu*”.

Papildu ieteicamie paņēmieni un mācības nākotnei:

Strādājot ar šo tematu, partneri apvienoja jaunus paņēmienus ar parasitajiem, piem., strādāja ar indivīda vājībām/ stiprajām pusēm. Šis paņēmieni ir piemērots, lai novērtētu sevi adekvāti, saprotot savas stiprās un vājās puses. Runājot par pašcieņu, stipro pušu sadaļa ir īpaši svarīga, kad dalībniekiem skaļi jāpasaka, par ko viņi ar sevi lepojas un kādas pozitīvas īpašības viņi redz citos dalībniekos. Tā kļūst par īpaši spēcīgu pieredzi, jo kļūst skaidrs par sociāli ievainojamiem cilvēkiem, kuri sapulcējušies grupās, kuri ilgtermiņā nav saņēmuši pozitīvas atsauksmes ne no viena un viņu pašcieņa turpina pasliktināties. Turklāt izrādījās, ka projekta partneriem ir svarīgi diskutēt ar mērķa grupas dalībniekiem par to, kas ir pašcieņa. Interesanti, ka ļoti atšķirīgi cilvēki ar ļoti dažādu dzīves pieredzi apmeklēja grupas. Piemēram, vecākajiem ilgtermiņa bezdarbniekiem bija lielāka tieksme būt ar vāju pašcieņu, kamēr jauni cilvēki, kuri nesen ieguvuši izglītību un kuriem grūtības atrast darbu, visbiežāk puda īpaši pozitīvu pašcieņu, sajūtu, ka viņi var darīt jebko vai vismaz ļoti daudz. Lai gan mēs to vērtējam pozitīvi, ir svarīgi ņemt vērā īpašo apdraudējumu, piemēram, ka šāda uzvedība varētu maskēt un kompensēt dziļi apslēpto slikto pašcieņu, ka šāda pārliecība varētu novest pie atkārtotām neveiksmēm un pēkšņi pazemināt pašcieņu utt. Tāpēc ir svarīgi runāt par indivīda stabilu pašvērtējumu balstoties uz iekšējiem kritērijiem, bet ne tikai uz pozitīvi - negatīvu vērtējumu no apkārtējiem.

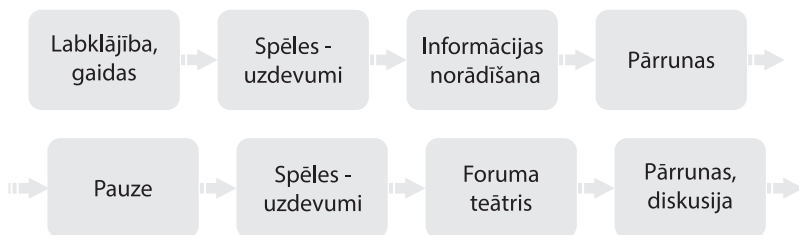
4. TEMATS: LIETIŠKĀS KOMUNIKĀCIJAS PRASMES

Ieteicamais darbnīcas ilgums: 3 stundas

Iespējamie mērķi:

- Atbilstoša CV sagatavošana. CV pielāgošana specifiskam darba piedāvājumam, tā tiešumam, sasniegumu izcelšana.
- Motivācijas vēstules prasmju pilnveide.
- Nepieciešamie lietišķās komunikācijas noteikumi: oficiālas vēstules, paraksti, pareizi izvēlēts laiks komunikācijai pa telefonu, lietišķa saruna pa telefonu un intervijas laikā. Noteikumu internalizācija.
- Zināšanas par indivīda tiesībām un minimālo juridisko zināšanu ieguve.

Ieteicamā darbnīcu struktūra:



Šī darbnīcas struktūra ir balstīta uz partneru ieteikumiem, kuri strādāja ar bez darba esošu cilvēku grupām. Turpmāk mēs sniegsim īsu viņu un darba meklētāju novērojumu aprakstu, kāpēc šie paņēmieni ir derīgi un ko viņi ieteiktu speciālistiem, kuri lasa šo skolotāja materiālu. Šo struktūru varētu mainīt, iekļaujot papildu paņēmienus vai citas saistītas aktivitātes, ko ieteiktu speciālisti.

Testētās un apstiprinātās spēles:

- **Es esmu** (15.lpp.)
- **Skaitīšana līdz 3** (16.lpp.)

Ir piemērotas arī citas spēles, īpaši tās, kuras saistītas ar interesantu ievadu, skaidriem noteikumiem, lietišķu struktūru un radošumu šīs struktūras ietvaros.

Testētie un apstiprinātie paņēmieni darbā ar šo tematu:

- **Foruma teātris** (18.lpp.). Darbnīcu laikā izrādījās, ka šis paņemiens ir vispiemērotākais saņemtās teorētiskās informācijas ilustrācijai. Šajā

gadījumā mēs nerosinām to, ka tikai izmantotais FT paņēmieni ir izveidots, lai pārvarētu ārēju apspiešanu. Visdrīzāk pareizs šī darba paņēmiena nosaukums varētu būt Improvizācijas teātris, kur nav tik daudz darīšanu ar ārējiem agresoriem, bet gan tiek mēģināti dažādi uzvedības paņēmieni un novērotas to sekas (piem., zvanīšana potenciālajam darba devējam nelaikā, CV ar gramatikas kļūdām, vai pastāvīgs kļūdu izcēlums).

Papildu ieteicamie paņēmieni un mācības nākotnei:

Projekta partneri, kuri strādāja ar mērķa grupu, sacīja, ka īpaši efektīvi ir kombinēt teātra paņēmienus ar citiem paņēmieniem, kuru laikā tiek sniegta informācija par to, kā sagatavot CV vai motivācijas vēstuli, par biežākajām lietišķās komunikācijas kļūdām un ieteikumiem, kā tās iespējams labot. Dalībniekiem piedāvā iesniegt viņu jau sagatavotos CV; tos pārbauda un pārrunā kādiem darba piedāvājumiem tie būtu piemēroti; kā arī tiek veikti praktiski uzdevumi, kad darba meklētājus rosina iejusties darba devēja lomā, izvēloties darbinieku. Piemēram, tiek iedots konkrēts darba piedāvājums un dažādi kandidātu CV, dalībniekiem tie jāizskata ar darba devēju acīm un jāizlemj, kurš CV būtu viņiem visinteresantākais un jāuzaicina persona uz interviju. Speciālisti arī apgalvoja, ka grupas dalībniekiem ir ļoti dažādas zināšanas par lietišķo komunikāciju un dažiem no viņiem ir jāsāk no pamatiem, kamēr citiem ir diezgan labas zināšanas šajā jomā. Tā kā ir iespējams pieņemt lēmumu kopā, vai nu visiem dalībniekiem strādājot kopā grupā, asistējot vienam otram un mācoties vienam no otra, vai labāk to darīt, strādājot mazākās grupās vai individuāli.

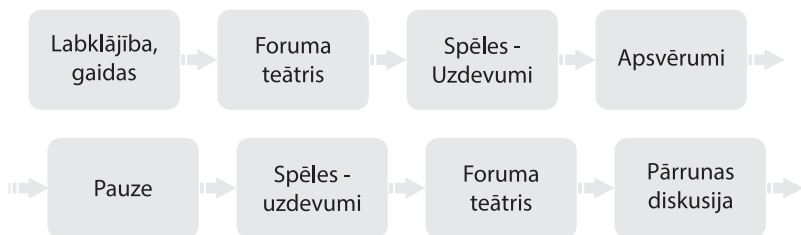
5. TEMATS: SOCIĀLĀS PRASMES

Ieteicamais darbnīcas ilgums: 3 stundas

Iespējamie mērķi:

- Mācīties pareizu komunikāciju sociālā vidē, uzturot vienlīdzīgas attiecības.
- Konfliktu risināšanas prasmju attīstība.
- Komandas darba prasmes attīstīšana.

Ieteicamā darbnīcu struktūra:



Šī darbnīcas struktūra ir balstīta uz partneru ieteikumiem, kuri strādāja ar bez darba esošu cilvēku grupām. Turpmāk mēs sniegsim īsu viņu un darba meklētāju novērojumu aprakstu, kāpēc šie paņēmieni ir derīgi un ko viņi ieteiktu speciālistiem, kuri lasa šo skolotāja materiālu. Šo struktūru varētu mainīt, iekļaujot papildu paņēmienus vai citas saistītas aktivitātes, ko ieteiktu speciālisti.

Testētās un apstiprinātās spēles:

- **Es esmu** (15.lpp.)
- **Skaitīšana līdz 3** (16.lpp.)

Ir uzsākšanas spēles arī ir piemērotas, izvēloties atbilstoši grupas labklājībai un vajadzībai. Šeit norādītajos vingrinājumos līdzīgi kā iepriekšējā tematā, nepieciešama komunikācija, gan lietišķa, gan neformāla, kā arī spēja komunicēt un sadarboties.

Testētie un apstiprinātie paņēmieni darbā ar šo tematu:

- **Foruma teātris** (18.lpp.). Runājot par sociālajām prasmēm, FT ir viens no vispiemērotākajiem paņēmieniem, lai šo jomu uzlabotu. Līdzīgi kā citos tematos, FT ir mazliet modificēts - uzmanība pievērsta ne tik daudz ārējai apspiešanai, bet drīzāk teātris tiek izmantots, lai saprastu indivīda uzvedību un tās sekas, mācoties un praktizējot jaunas prasmes. Bieži ir nepieciešams strādāt kopā ar ārējās situācijas novērtējumu - personas, kuras neveiksmīgi centušās nostiprināties darba tirgū, ir neapmierinātas sabiedrībā vispār un sāk uztvert citu cilvēku uzvedību kā noraidošu vai naidīgu. Redzot situāciju šādi, tās sāk aizstāvēties, cīnīties un sākas nepārtraukts citu vainošanas aplis. Teātra paņēmieni ļauj redzēt esošo situāciju no malas un palīdz vērotājiem saprast, kad persona jau sāk redzēt briesmas un atkāpjas no sociālās situācijas, vai sāk izturēties ar naidu, lai gan neviens viņu nenoraida. Treniņi ar teātra paņēmieniem palīdz piedzīvot drošā vidē kā vienas personas tā vai cita uzvedība ietekmē sociālo vidi un liek viņam vairs nejusties pasīvam un bezcerīgam upurim. Turklāt dalībnieks vairs nav palicis viens pats,

meklējot problēmas risinājumus - visa grupa nāk viņam palīgā, tādējādi būtiski palielinot iespējamo uzvedības scenāriju klāstu.

Projekta partneri, kuri strādāja ar mērķa grupu, apgalvoja, ka „dalībnieki var spēlēt un novērot reālās situācijas mūsu sabiedrībā, un tas palīdzēja viņiem dziļāk saprast pašu pieredzi, redzēt situāciju aspektus, kurus iepriekš viņi neievēroja”.

Papildu ieteicamie paņēmieni un mācības nākotnei:

Teātra paņēmieni izrādījās īpaši nozīmīgi sociālo prasmju attīstīšanā, un ļoti pārspēja vairumu citu paņēmienu. Tā, protams, nav joma, kurā jaunas prasmes var iegūt, tikai saņemot teorētisku informāciju. Šeit prakse ir nepieciešama, mēģinot dažādus uzvedības paņēmienus, atkārtošanu un apvienošanu, skatoties sekas. Speciālisti vērš uzmanību, ka ir nepieciešamas performances, diskusijas saistīt pieredzi ne tikai ar dzīvi, bet arī ar to, kas notiek grupā. Ir iespējams runāt par tematu, kura jaunās prasmes dalībniekam nav jāizmēģina nākotnē, komunicējot ar citiem grupas dalībniekiem. Tas nodrošina iespēju izsekot progresam turpmāko darbnīcu laikā, un regulāri atgriezties pie nospraustajiem mērķiem, izvērtēt progresu, identificēt jomas, kurās un kādi iemesli vēl rada šķēršļus.

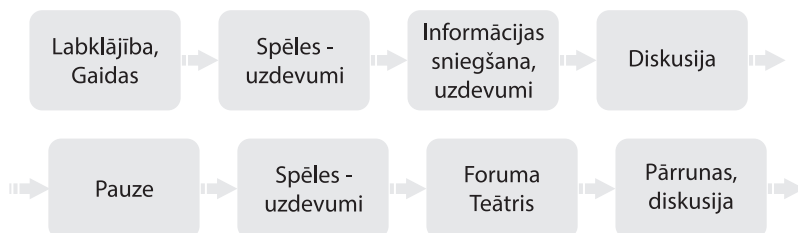
6. TEMATS: TĪKLOŠANĀS

Ieteicamais darbnīcas ilgums: 3 stundas

Iespējamie mērķi:

- Informācijas sniegšana par to, kā meklēt darba kontaktus.
- Tīklošanās un tīkla trūkuma analīze, trūkuma cēloņi, personīgu attiecību tīkla veidošana un tā saikne ar darba iespējām.
- Citu darba (vai darbam tuvu esošas nodarbinātības) piedāvājumu (brīvprātīgais valstī un ārzemēs, darbs ārzemēs utt.) veicināšana.

Ieteicamā darbnīcu struktūra:



Šī darbnīcas struktūra ir balstīta uz partneru ieteikumiem, kuri strādāja ar bez darba esošu cilvēku grupām. Turpmāk mēs sniegsim īsu viņu un darba meklētāju novērojumu aprakstu, kāpēc šie paņēmieni ir derīgi un ko viņi ieteiktu speciālistiem, kuri lasa šo skolotāja materiālu. Šo struktūru varētu mainīt, iekļaujot papildu paņēmienus vai citas saistītas aktivitātes, ko ieteiktu speciālisti.

Testētās un apstiprinātās spēles:

- **Nosauc 3 reizes** (13.lpp.)
- **Kaķis vēlas atgriezties mājās** (13.lpp.)
- **Es esmu** (15.lpp.)
- **Bumba – vairogs** (14.lpp.)

Ir piemērotas arī citas spēles, atkarībā no grupas vajadzībām un noskaņojuma, turpretim šīs ir saistītas ar tiklošanos, attiecību nodibināšanu kā lieisku tīkla paplašināšanu.

Testētie un apstiprinātie paņēmieni darbā ar šo tematu:

- **Foruma teātra uzdevumi: „Roku spiešana”** (20.lpp.). Speciālisti izmantoja šo metodi, lai veicinātu diskusijas par veidiem, kā veidot personīgus kontaktus. Patiešām, šo etīdi prezentēja divi instruēti grupas dalībnieki vai līderi, kas rosināja dalībniekus izvēlēties atšķirīgus un radošus paņēmienus, kā būtu iespējams dibināt kontaktu ar personu – īpaši to personu, kura neizrāda iniciatīvu. Dalībnieki dalījās ar vairākiem atklājumiem par sevi un citiem, tomēr viens no interesantākajiem novērojumiem mums šķiet tas, ka viens no vieglākajiem veidiem, kā nodibināt kontaktu, ir, izmantot manipulācijas, krāpšanu, draudus, kukuļošanu vai apstākļu uzspiešanu. Tomēr tajā pašā laikā dalībnieki, saprata, ka tādā veidā dibinātas attiecības nebūs ilgstošas. FT ir noderīgs tādā izpratnē, ka tam nav ierobežota pamatojuma, bet tas skar arī dalībnieku jūtas. Šajā gadījumā dalībnieki skaidri identificēja sev, ka viņi justos ļoti slikti, ja viņi veidotu personīgus kontaktus, izmantojot manipulācijas.

Spēles, uzdevumi raisīja diskusijas par faktu, ka ir nozīmīgs plašs paziņu loks, meklējot darbu, tomēr lai to radītu, ir jāiegulda daudz pūļu. Dalībnieki dalījās ar savu pieredzi un padomiem, kādos veidos būtu iespējams iegūt paziņas, lai izplatītu ziņas par sevi un nostiprinātu šīs attiecības.

Papildu ieteicamie paņēmieni un mācības nākotnei:

Personīgu kontaktu dibināšana, meklējot darba iespējas, ir cieši saistīta ar vēsts izplatīšanu par individu un esošo situāciju. Jo vairāk cilvēku uzzina par darba meklētāja situāciju, viņa mērķiem, jo lielāka iespēja, ka darba meklētājs saņems palīdzību, piedāvājumus un viņam pavērsies jaunas ie-

spējas. Tāpēc kopā ar teātra paņēmieniem, arī citi paņēmieni, kas vērsti uz tiklošanos tiek izmantoti, piem., informācijas par sevi sniegšana vienam no grupas dalībniekiem, un tad klausīties, kā šo vēsti ir dzirdējis šis cilvēks un kā viņš šo informāciju gribētu nodot tālāk. Šādi uzdevumi palīdz gan sniegt sarunbiedram precīzu un aktuālu informāciju par sevi un dzirdēt kā to uztvērusi otra persona. Dalībnieki pievērš uzmanību faktam, ka ja ziņas par viņu ir garas un sarežģītas, galvenā doma paliek nesadzirdēta, tāpēc arī teorētiskā informācija ir svarīga, lai saprastu kādas ir biežākās kļūdas, veidojot kontaktus un kā vajadzētu šīs kļūdas labot.

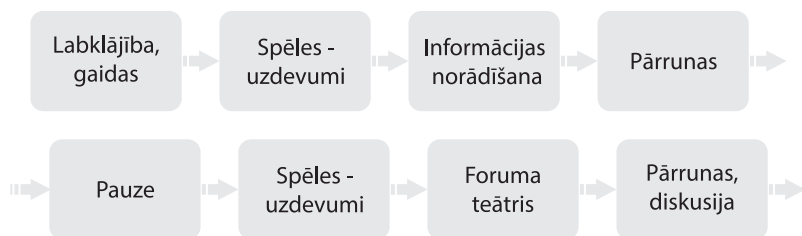
7. TEMATS: PAŠIEPAZĪSTINĀŠANAS / PAŠPREZENTĀCIJAS PRASMES

Ieteicamais darbnīcas ilgums: 3 stundas

Iespējamie mērķi:

- Priekšrocības: mācīties tās izcelt darba intervijas laikā un citās situācijās.
- Paradumu aizvietošana, ko vada iekšēji negatīvi stereotipi, identificēšanās ar negatīvu sabiedrības attieksmi pret konkrētām grupām, piem., romiem, ilgtermiņa bezdarbniekiem vai invalīdiem, un šo stigmu un stereotipu uzsvēršana darba intervijas laikā vai komunikācijā ar konstruktīviem paņēmieniem.

Ieteicamā darbnīcu struktūra:



Šī darbnīcas struktūra ir balstīta uz partneru ieteikumiem, kuri strādāja ar bez darba esošu cilvēku grupām. Turpmāk mēs sniegsim īsu viņu un darba meklētāju novērojumu aprakstu, kāpēc šie paņēmieni ir derīgi un ko viņi ieteiktu speciālistiem, kuri lasa šo skolotāja materiālu. Šo struktūru varētu mainīt, iekļaujot papildu paņēmienus vai citas saistītas aktivitātes, ko ieteiktu speciālisti.

Testētās un apstiprinātās spēles:

- **Nosauc dažādos veidos** (13.lpp.)
- **Es esmu** (15.lpp.)

Ir piemērotas arī citas spēles. Ir svarīgi ņemt vērā grupas noskaņojumu un enerģijas līmeni. Šīs spēles tika izceltas tāpēc, ka tās paver daudz paņēmieni prezentēt sevi radoši un interesanti.

Testētie un apstiprinātie paņēmieni darbā ar šo tematu:

- **Foruma teātris** (18.lpp.). Visās valstīs FT izrādījās viens no visvairāk izmantotajiem paņēmieniem pašiepazīstināšanas un adekvātas pašprezentācijas prasmju attīstīšanai. Mums jāpiebilst, ka FT galvenokārt kalpoja mērķim, strādājot ar vairumu sociālo tematu. Piemēram, šajā gadījumā mēs varam padalīties ar vienu no vairākiem interesantiem eksperimentiem - etīdes radīšana/ telefonsarunas simulācija ar potenciālo darba devēju un strādāšanu ar viņu. Bieži bezdarba esošie cilvēki vismaz dažās valstīs, kuras piedalās projektā, sūdzas par bailēm zvanīt potenciālajam darba devējam, īpaši, ja viņiem jāzvana nevis sakarā ar darba sludinājumu, bet, izvēloties uzņēmumu, kurā viņi gribētu „izmēģināt veiksmi”, meklējot esošas vai nākotnes vakances. Šīs bailes bieži ir balstītas uz indivīda iepriekšējo sāpīgo personīgo pieredzi. Tāpēc FT tika izmantots sarunu simulēšanai - dalībniekiem bija iespēja atklāt kā viņi redz bez darba esošus cilvēkus un darba devējus. Izrādījās, ka viņu mērķis bija projicēt agresiju, uzpūtību, nicinājumu uz darba devējiem, kamēr viņi redzēja zvanītājus kā pazemotus, pārbiedētus. Vienlaikus tas bija sarunas mēģinājums, kurā dalībnieki varēja novērtēt, kā mainās darba devēja tonis, kad darba meklētājs komunicē ar viņu tādā pašā tonī, neapjūk, kad viņam uzdod negaidītus jautājumus un zina, ko teikt. Vairāki mērķa grupas dalībnieku apgalvojumi par FT izmantošanu pašprezentācijas prasmju telefonsarunās ar potenciālo darba devēju attīstīšanu:

„Fantastiski, fantastiski, fantastiski ar svārstīgumu, iekšējo nemieru.. Labi, varētu būt laba lieta, es neesmu pietiekami ilgi gulējis. Tas ļoti palīdzēja”;

„Man bija daudz stresa šodien. Lai gan es runāju ar šķietamo darba devēju, man vēl... Man ir lietas, par kurām es domāju un kas ir jāuzlabo”;

„Tas palīdzēja. Es zinu, ka ir vairāki uzņēmumi, kuri npublicē sludinājumus, man ir ļoti bail zvanīt. Tagad es jau iedomājos, kas man jāsaka, kas jāiegūst un skaidra ir visa sarunas struktūra”.

Papildu ieteicamie paņēmieni un mācības nākotnei:

Strādājot ar šo tematu, dažreiz ir nepieciešams mainīt pašu FT paņēmieni, adaptējot to, nevis sociālas, ārējas apspiešanas pārvarēšanai, bet mācīties cīnīties ar varoņa zaudēšanu un viņa nespēju adekvāti rīkoties komunikācijas laikā. Ja saruna skar paša varoņa tematu un viņa darbības, kas galu galā provocē noraidījumu, lideriem jāpaliek iejūtīgiem un nav jāliek dalībniekiem atvērties, ja viņi tam nav gatavi, bet jāpārliecinās, ka atsauksme nekļūst par neproduktīvu kritiku vai pazemojumu, pat bez mērķa. Apsvēršana jāveic katram savā tempā, reizēm jādod iespēja strādāt individuāli, lai grupa nenovēro.

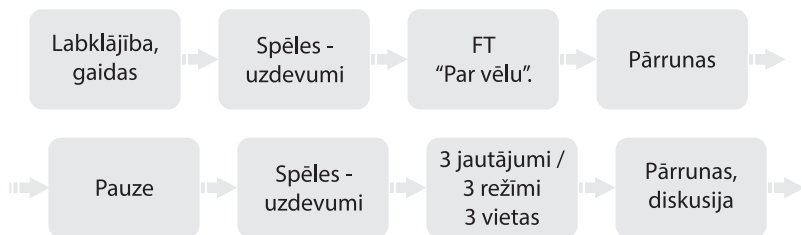
8. TEMATS: INICIATĪVA

Ieteicamais darbnīcas ilgums: 3 stundas

Iespējamie mērķi:

- Mācīties pieņemt savus lēmumus, iniciēt/uzsākt aktivitātes, iedrošināt to darīt.
- Pasivitāte/ aktivitāte: katra sniegtā labuma/ieguvuma analīze un draudu analīze.
- Darba meklēšanas stratēģija - aktīvu meklēšanas paņēmieni mācīšanās.

Ieteicamā darbnīcu struktūra:



Šī darbnīcas struktūra ir balstīta uz partneru ieteikumiem, kuri strādāja ar bez darba esošu cilvēku grupām. Turpmāk mēs sniegsim īsu viņu un darba meklētāju novērojumu aprakstu, kāpēc šie paņēmieni ir derīgi un ko viņi ieteiktu speciālistiem, kuri lasa šo skolotāja materiālu. Šo struktūru varētu mainīt, iekļaujot papildu paņēmienus vai citas saistītas aktivitātes, ko ieteikusi speciālisti.

Testētās un apstiprinātās spēles:

- **Zip - zap – pau** (14.lpp.)
- **Es esmu** (15.lpp.)

Ir piemērotas arī citas spēles, ņemot vērā grupas noskaņojumu un enerģijas līmeni. Šīs spēles tika prezentētas, jo tām nepieciešama iniciatīva. Pirmais gadījumā, ir nepieciešama aktivitāte un enerģija, bet otrajā - nepakļauties citu uzspiestajiem tematiem, bet jābūt vēlmei pašiem ierosināt tematus.

Testētie un apstiprinātie paņēmieni darbā ar šo tematu:

- **Foruma teātra uzdevumi: "Par vēlu"** (20.lpp.). Tematam par iniciatīvu tika izmēģināts viens no Foruma teātra uzdevumiem "Par vēlu". Situāciju izspēlēja instruēti/informēti dalībnieki, bet tas netika paskaidrots citiem. Šajā gadījumā dalībnieki projektā iesaistīja savu pieredzi. Vairāki no viņiem apgalvoja, ka novērotajai situācijai jābūt saistītai ar darba meklēšanas procesu. Piemēram, situācija atgādināja viņiem par bez darba esošu personu, kura enerģiski sāka darba meklējumus, tomēr katra negatīva atbilde mazināja viņa entuziasmu un iniciatīvu. Pārējie sacīja, ka šis stāsts ir par pasivitāti, kad persona necenšas pietiekami, lai lūgtu darba devēju, nevelta pietiekami daudz pūļu. Dalībnieki dalījās ar savu pieredzi, ka neveiksmes samazina viņu vēlēšanos izrādīt iniciatīvu un tādā veidā vairākas iespējas tiek palaistas garām.
- **„Trīs veidi, trīs vietas”** (22.lpp.)
- **„Trīs jautājumi”** (24.lpp.)

Pēdējie uzdevumi tika izmantoti parastā veidā, tomēr diskusiju laikā lielākā uzmanība tika veltīta iniciatīvas aspektam. Piemēram, runājot par pārvietošanos uz vietu, kurā visvairāk gribētos atrasties vai kļūst par personu, kāda vēlētos būt, uzmanība tika veltīta indivīda aktivitātei tā meklēšanā. Viņam uzdeva šādus jautājumus: „Kā ir doties uz priekšu?”, „Atkāpties?”, „Kā mēs izlemjam doties uz priekšu vai atpakaļ, vai palikt tur, kur esam pašlaik?”, „Kā mēs jūtamies katrā no šiem gadījumiem?”, „Kas mums liek darboties, lai sasniegtu vēlamās mērķus?”, „Kā mēs jūtamies, meklējot veidus, kā apmierināt savas vēlmes, vai to nedarot?”

Papildu ieteicamie paņēmieni un mācības nākotnei:

Strādājot ar šo tematu, diskusijas un informācijas sniegšana par netradicionāliem darba meklēšanas paņēmieniem, veiksmīgām stratēģijām u.t.t. ir noderīgas, un teātra paņēmieni palīdz atmodināt dalībnieka emocijas, atsvaidzināt viņam pieredzi un gūtās mācības.

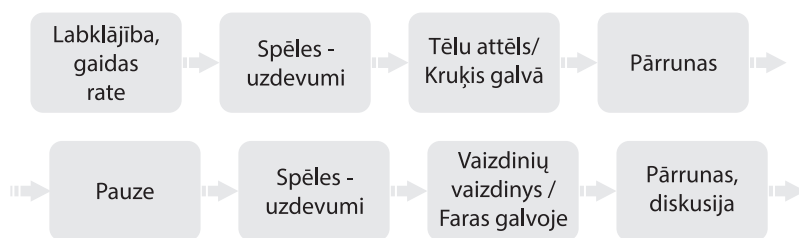
9. TEMATS: GATAVĪBA PĀRMAIŅĀM

leteicamā darbnīcu struktūra: 3 stundas

Iespējamie mērķi:

- Baiļu kļūdities analīze kā faktors, kas kavē pārmaiņas, un pārmaiņu iespēju meklēšana.
- Iespējamo izmaiņu identificēšana.
- Uzvedības paradumu maiņa. Tie varētu būt saistīti ar tradīcijām ģimenē, dzimtā, pilsētā vai pat valstī (piem., viena paaudze pēc otras dzīvo uz sociālajiem pabalstiem, kamēr vēlme iegūt darbu personai pašai un līdzcilvēkiem šķiet dīvaina).
- Strādāt ar tādām ilgtermiņa bezdarbnieku problēmām kā bezcerība, bezpalīdzība.

leteicamā darbnīcu struktūra:



Šī darbnīcas struktūra ir balstīta uz partneru ieteikumiem, kuri strādāja ar bez darba esošu cilvēku grupām. Turpmāk mēs sniegsim īsu viņu un darba meklētāju novērojumu aprakstu, kāpēc šie paņēmieni ir derīgi un ko viņi ieteiktu speciālistiem, kuri lasa šo skolotāja materiālu. Šo struktūru varētu mainīt, iekļaujot papildu paņēmienus vai citas saistītas aktivitātes, ko ieteikusi speciālisti.

Testētās un apstiprinātās spēles:

- **Pretējā uzvedība** (16.lpp.)

Piemēroto spēļu skaitu, kamēr mēs izcēlām šo vienu kā ļoti labu ievadu, lai saprastu, kā ir rīkoties atšķirīgi no tā, kas teikts; redzēt, cik bieži, automātiski vadoties pēc pieraduma mēs dzirdam apkārtējo pieprasījumu.

Testētie un apstiprinātie paņēmieni darbā ar šo tematu:

- **„Tēlu attēls (apspiešana)”** (24.lpp.) Uzdevums varētu būt prezentēts parasti, vai, meklējot konkrētākus rezultātus, jāpievieno papildu apstākļi, ka visiem radītajiem apspiešanas tēliem jābūt saistītiem vie-

nā vai citā veidā ar darba vai darba meklēšanas situācijām. Kurss atbilst publikācijas sākumā sniegtajai instrukcijai. Galu galā radītie tēlu attēli atspoguļo galvenās darba devēju un darbinieku/ darba meklētāju kvalitātes tā, kā to redz paši darba meklētāji. Speciālisti dalījās ar šādiem darba devēju un darbinieku attēliem, kuri atklāja konkrētu grupu: darba devējs - augstprātīgs, ignorējošs, stingrs, demonstrē varu, vienaldzīgs pret bezdarbnieku; bezdarbnieks - vājš, stresains, nobijies, nepacietīgi gaida, lai kaut kas beigtos. Darba meklētāji paši atklāti dalījās ar savām izjūtām, esot „apspiestā” pozīcijā:

„Man ir bail „kļūdīties”, „Es sāku uztraukties, pat stostīties, runāt neskaidri”;

„Man ir bail, ka es satikšu vienaldzīgu cilvēku un man būs nepatīkami komunicēt ar viņu”.

Šis paņēmieni varētu dažādot dalībnieku pieredzi un rada bažas, vai viņi vienmēr redz situāciju reāli. Tēlu attēlā vairāki varoņi ir „apspiedēji”-darba devēji. Dalībniekiem, identificējot tos, bija iespēja iepazīties arī ar viņu sajūtām. Speciālisti izmēģināja vēl vienu soli - attēlu attēla transformēšanu, kad dalībnieki, neizmantojot vārdus, mēģināja mainīt attēlu tādā veidā, ka darba devēja vai darba meklētāja situācija mainījās uz labu. Šis maiņas apliecināja labāku vienlīdzību; arī bez darba esošo personu stāja, poza, stāvoklis mainījās. „Darba devēji”, kuri piedalījās Tēlu attēlā sacīja, kā mainoties pašam darba meklētājam, viņu sajūtas mainījās un viņi vēlējās izveidot attiecības ar vienlīdzīgu partneri vairāk nekā ar pazemīgu. Diskusija par uzdevumu ļāva novērtēt cik bieži bez darba esošie cilvēki sastop uzpūtīgus un nejūtīgus darba devējus (un tādi gadījumi patiešām bija), un kad viņi sliecās projicēt agresiju un noniecināšanu uz sevi, kad patiesībā efektīvā būtu mēģināt mainīties pašiem un nemeklēt atrunas, lai to nedarītu. Ticība citu naidīgumam pamatīgi kavē cilvēka iniciatīvu. Redzot, ka dalībnieki cenšas mainīties paši un negaidīt, visa apkārtējā vide brīnumaini mainās. Pēc Tēlu attēla izmantošanas šim tematam, mērķa grupas dalībnieki dalījās ar šādām sajūtām un domām:

„Šie uzdevumi atver cilvēka acis. Jūs redzat, kas slēpjas aiz jūsu domām. Dažreiz mūsu prātos ir iesakņojušās noteiktas lietas, kas patiesībā nepastāv...”;

„Ja ir nepieciešams rīkoties kā darba devējam, es nekavējoties sāku domāt stereotipos, ka kāds ir īss, cits ir garš...”.

- **„Kruķis galvā”** (27.lpp.). Kā mēs varam redzēt, paņēmiena “Tēlu attēls (Apspiešana)” izmantošanas aprakstā, šajā tematā nevēlēšanās un bailes mainīties bieži nav saistītas ar esošiem ārējiem agresoriem, bet gan ar iekšējiem „dēmoniem”, kuri pārlicina, ka pārmaiņas varētu būt nedrošas. Tāpēc bez šaubām „Kruķis galvā” kalpoja šim mērķim. Konfiden-

cialitātes dēļ mēs neatklāsim pilnus stāstus; tomēr dalīsimies ar speciālistu un mērķa grupas dalībnieku pašu novērojumiem par „Kruķis galvā” paņēmienu, strādājot ar tematu par gatavību pārmaiņām.

Speciālisti, kuri grupā izmantoja „Kruķis galvā” paņēmienu: *„Tie, kuri dalījās ar saviem stāstiem un strādāja ar tiem, sacīja, ka viņiem bija vērtīgi redzēt citus cilvēkus, izspēlējot viņa paša situāciju. Citi pauda vēlēšanos, lai līdzīgs darbs tiktu veikts ar viņu stāstiem arī nākotnē. Viņi apgalvoja, ka viņi redzēja skaidrāk konkrētus savas dzīves aspektus”.*

Mērķa grupas pārstāvji, kuri piedalījās „Kruķis galvā” paņēmiena izmantošanā grupā:

„Es atklāju tik daudz par sevi, lai gan es zināju savas konkrētās robežas un kļūmes, kas kavēja mani meklēt kaut ko, tagad es to redzu ļoti skaidri. Tagad es patiešām esmu gatavs to mainīt”;

„Es nekad nedomāju, ka varētu atvērties un runāt par problēmām, bet tagad zinu to un esmu lepojos”;

„Es jūtu, kā aug mana drosme, un sapratu to, kas kavē mani darīt to, ko es vēlos”.

Papildu ieteicamie paņēmieni un mācības nākotnei:

Viens no speciālistu visvairāk izmantotajiem paņēmieniem izrādījās īpaši piemērots darbam ar šo tematu (un varbūt arī citiem). Lai grupa ie-sildītos, jāizmanto tādi aizraujoši paņēmieni, kuros nepieciešama cilvēka paša iesaistīšanās, kā „Kruķis galvā”, un tiek izmantoti relaksējoši un jēgpilni uzdevumi. Tas palīdzēja vērst fokusu no ārējiem traucēkļiem uz iekšējiem, veicinot introspekciju. Tajā pašā laikā šādas aktivitātes veicināja sabiedrības izpratni par grupām, uzticoties viens otram, radīja cieņu pret atmosfēru, kas nepieciešama vienmēr un īpaši, izmantojot Vēlmju varavīksnes introspektīvas metodes (kam izmanto arī „Kruķis galvā”).

10. TEMATS: NOTURĪBA PRET SOCIĀLO SPIEDIENU

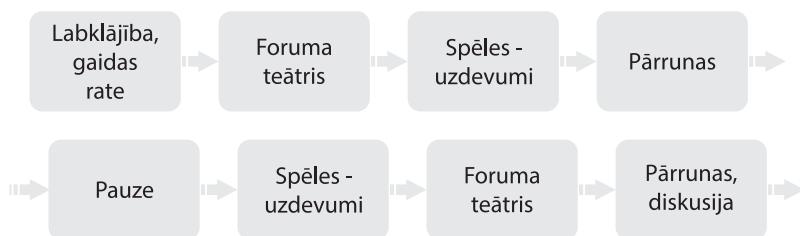
Ieteicamais darbnīcas ilgums: 3 stundas

Iespējamie mērķi:

- legūt noturību pret sociālo spiedienu no ģimenes un/vai sabiedrību.
- lekšējās negatīvās attieksmes, dogmu un stereotipu atklāšana, kam ir ietekme uz konkrētas karjeras izvēli.

- Dzimumu lomu noturības izpratne un lielākas elastības meklējumi.

Ieteicamā darbnīcu struktūra:



Šī darbnīcas struktūra ir balstīta uz partneru ieteikumiem, kuri strādāja ar bez darba esošu cilvēku grupām. Turpmāk mēs sniegsim īsu viņu un darba meklētāju novērojumu aprakstu, kāpēc šie paņēmieni ir derīgi un ko viņi ieteiktu speciālistiem, kuri lasa šo skolotāja materiālu. Šo struktūru varētu mainīt, iekļaujot papildu paņēmienus vai citas saistītas aktivitātes, ko ieteiktu speciālisti.

Testētās un apstiprinātās spēles:

- **Kaķis vēlas atgriezties mājās** (13.lpp.)
- **Pretējā uzvedība** (16.lpp.)

Arī pārējās spēles ir piemērotas, ja tās ir saistītas vairāk saistītas ar noturību pret sociālo spiedienu: noturība pret pieprasījumu vai spiedienu, rīkojoties pretēji paradumam vai standartiem.

Testētie un apstiprinātie paņēmieni darbā ar šo tematu:

- **Foruma teātris** (18.lpp.). Līdzīgi kā runājot par svarīgākajiem sociālajiem tematiem, viens no visvairāk piemērotajiem paņēmieniem speciālistiem darbā ar mērķa grupām izrādījās Foruma teātris. Ar tā palīdzību tika atklātas īstas sociālās problēmas un tajā pašā laikā arī šis temats. Šī ir īsta dāvana aktieriem: ikvienam ir iespēja izmēģināt jaunus veidus, kā pretoties sociālajam spiedienam, nesalūstot un vienlaikus arī izmantot radošumu, īstenojot „agresoru” lomas. Speciālisti atklāja, ka vismaz bijušās Padomju Savienības valstīs bez darba esošiem cilvēkiem ir tendence uzskatīt sevi par nožēlojamu sociālo grupu, tāpēc no citiem piedzīvoto spiedienu viņi uztver kā dabisku un tikai tagad izpratne ir mainījusies, jo akla pakļaušanās citu uzspiestiem standartiem liek cilvēkam vēl vairāk noniecināt sevi un nekad nevēlēties cīnīties par sevi. Kad grupa dalās ar līdzīgu pieredzi, atklājas paradokss: iedvesmot cīnīties citus par sevi ir vieglāk nekā vēlēties cīnīties pašam par sevi. Tomēr, iedvesmojot citus cilvēkus, pieaug vēlme mainīt pašam savu dzīvi.

Atsauksmes no mērķa grupu dalībniekiem par izmantoto FT paņēmieni par pieredzēto sociālā spiediena tematu:

„Man patika, ka vairums atpazina sevi izspēlētajās situācijās. Spēlējot situācijas, izrādījās, ka arī citi ir bijuši līdzīgās situācijās. Es domāju, ka tas palīdzēs arī man meklēt darbu un darbā cīnīties par sevi, un es zinu, ka es neesmu vienīgais šādā situācijā”;

„Es esmu piedalījies vairākās šādās spēlēs. Ir jauki redzēt, ka tu neesi viens. Izrādās, ka arī citi atrodas līdzīgās situācijās. Es domāju par veidiem, kā to varētu risināt. Vai man visu laiku ir jācieš, vai ir iespējams mainīt situāciju?”

PAPILDU / NOSLĒGUMA DARBNĪCAS

Desmit darbnīcu cikls vienā grupā izrādījās pietiekami ilgs. Kursu laikā grupas dalībnieki ieguva draugus, sāka uzticēties viens otram, atbalstīja cits citu dzīves un darba meklēšanas problēmās. Daļa dalībnieku atrada darbu darbnīcu laikā un tādēļ zaudēja iespēju turpināt dalību. Citiem šis projekts atgādināja vairāk par gatavošanos sākt darba meklēšanas procesu, lai to veiktu pareizi, domājot gan par savām vajadzībām un kompetencēm, gan par reālo situāciju valstī. Tāpēc mums nav iespējams precīzi norādīt to, cik procenti cilvēku, kuri apmeklēja mūsu darbnīcas, ieguva darbu un nostabilizējās tur, īpaši domājot par to, ka „integrācija darba tirgū” ir daudz garāks un sarežģītāks process nekā vienreizējs bezdarbs. Nav šaubu, ka ilgtermiņa pētījumi, salīdzinot projekta dalībniekus ar kontroles grupu, būtu interesanti nākotnē.

Šo darbnīcu laikā dalībnieki pārvarēja daudz izaicinājumu, lai darītu to, ko viņi nav mēģinājuši iepriekš. Katra grupa atrada savu rituālu, kā diskutēt grupas iekšienē par sasniegumiem, vai mēģināt tos pārvērst ārējā realitātē.

Piemēram, Lietuvas partneri sabiedriskās organizācijas SOPA vadībā pēc plānotajām aktivitātēm veltīja papildu laiku katram dalībniekam, gan individuāli, gan grupā strādājot ar viņu. Beidzot darbnīcu ciklu, katram grupas dalībniekam bija iespēja izmēģināt savas prasmes, simulējot sarunu ar potenciālo darba devēju. Atlases speciālistus ielūdza no dažādiem uzņēmumiem, ar kuriem katrs dalībnieks imitēja darba interviju. Interviju laikā tika uzdoti tādi jautājumi un uzdevumi, kurus patiešām kandidātiem uzdod darba intervijas laikā. Katram dalībniekam vēlāk vajadzēja sniegt atsauksmi par to, vai viņa prasmes jau ir pietiekamas, vai vajadzētu vairāk trenēties. Vēlāk šī pieredze tika apspriesta grupā.

Partneri Latvijā, biedrība „Izglītības inovāciju pārneses centrs”, turpināja regulāru grupas darbu, strādājot ne tikai sapulcēs, bet arī vienojās, ka starp darbnīcām grupa izpildīs „mājasdarbu”, palīdzot nenovirzīties no izpētiem tematiem un tad, kad darbnīcas nenotiek, veicināt pašu ieguldījumu mācību procesā.

Igaunijas partneri MTÜ Foorumteater neaprobežojās tikai teātra paņēmieni izmantošanu grupā, bet visi kopīgi sagatavoja ar bezdarba situāciju Igaunijā saistītas FT etīdes. Viņi performanci prezentēja publiski un aicināja skatītājus, kuri bija vairāk nekā 100, diskutēt un kopā meklēt risinājumus. Lai justos komfortablāk, uz pirmo publisko performanci dalībnieki aicināja savus draugus un paziņas, ar kuriem viņi pārbaudīja šī paņēmiena efektivitāti. Toreiz sapulcējās ap 50-60 cilvēku. Situācija atklāja ne tikai bezdarba problēmu kā tādu, bet arī grūtības kā ķēdes reakciju: alkoholisms, attiecību izjukšana ģimenē, ģimenes locekļu slikta psiholoģiskā un fiziskā labklājība (viņi vairs neapmierina savas vajadzības; pārējiem ģimenes locekļiem jāmeklē papildu darbs; bērniem jāpārtrauc savi hobbiji) un domas par emigrāciju. Savāktā grupa nepārtrauca savas aktivitātes un jau rada jaunus plānus nākotnei.

Islandes grupu (Furðuleikhúsið) pēdējās tikšanās laikā lūdza piedalīties meditācijas vingrinājumā, lai atcerētos visu projekta kursu, darbnīcas, lai improvizētu, radot situācijas par sapņu darba meklējumiem un ieguldījumu meklējumos.

ATSUKSMES NO DAŽĀDU VALSTU SPECIĀLISTIEM, KURI STRĀDĀJA AR MĒRĶA GRUPU

„Jaunu paņēmieni izmantošana aktivitātēs kalpoja savam mērķim, un tie bez šaubām tiks izmantoti arī nākotnē. Salīdzinot ar iepriekšējām, mūsu darbnīcas ir kļuvušas aktīvākas, rotaļīgākas, kur par iegūto teorētisko informāciju praktisko uzdevumu laikā diskutēja paši dalībnieki. Jaunie paņēmieni palīdzēja dalībniekiem vairāk iesaistīties aktivitātēs, veicināja motivāciju, un manāmi pieauga pašapziņa. Dalībnieki paši pozitīvi vērtēja savu dalību projektā, un viņu cerības tika piepildītas, vai pat pārsniegtas. Visi dalībnieki sacīja, ka ieteiktu (un jau iesaka) citiem bezdarba esošiem cilvēkiem piedalīties līdzīgos projektos. Tika pausts, ka šī programma varētu būt piemērota ne tikai darbiniekiem, bet

arī tiem, kuri „nav savā vietā”, nav apmierināti ar savu profesionālo darbību».

„Mums bija (un joprojām ir) brīnišķīga grupa. Mēs savās darbnīcās strādājām ar visiem plānotajiem desmit tematiem. Mūsu performances bija saistītas arī ar bezdarba tematu. Mēs daudz strādājām ar šo tematu, izmantojot teātri, Foruma teātri, improvizāciju, utt. Mēs esam apmierināti ar paveikto darbu”.

ATSAUKSMES NO MĒRĶA GRUPAS (DARBA MEKLĒTĀJIEM)

„Nākot šeit, es sagaidīju, ka parādīsies iespēja atrast darbu - taču tagad es domāju, ka esmu palielinājis šo iespējamību”;

„Es vēlējos atrast profesiju sev - šis nebija tas gadījums. Es sagaidīju, ka paplašināšu savas zināšanas, lai redzētu savas kompetences - jā, es to ieguvu”;

„Es vēlējos atrast draugus un saprast, ko es darīju nepareizi, meklējot darbu - es sapratu, ka man vairāk jākomunicē, nevis jāievelkas sevī”;

„Es vēlējos saprast, ko es darīju nepareizi, meklējot darbu - bet šeit es sapratu ne tikai to, ko es darīju nepareizi sarunās, bet ieguvu plašāku izpratni - ko es darīju nepareizi savā dzīvē (nespēju veikt izvēli, biju nepatstāvīgs, atļāvu raksturam valdīt pār manu dzīvi). Lai gan man nebija tādu cerību, es esmu ļoti gandarīts, ka esmu atradis tik daudz „laba”; labus cilvēkus, kuri bagātināja mani ar savu pieredzi, stāstiem un sirsnību”;

„Es domāju, ka ikvienam vajadzētu apmeklēt šos kursus. Es meklēju šādas darbnīcas un tikšanās ar cilvēkiem, kuri nokļuvuši tādā pašā situācijā, kādā esmu pašlaik”;

„Es zināju savas robežas, bet tagad ar darbnīcu palīdzību es sapratu, cik dziļi tās ir iesakņojušās un kur tās radušās. Šīs darbnīcas man deva rīkus, ar kuriem strādāt”.

„Teātris man palīdz labāk saprast vienkāršas lietas”.

PĒCVārds

Mēs vēlamies paust atzinību Nordplus pieaugušo programmai un speciālistiem, kuri mūs konsultēja, kā arī Izglītības apmaiņas atbalsta fondam, kas šo programmu pārrauga Lietuvā, par iespēju īstenot unikālu experi-

mentu un sagatavot publikāciju, kura, cerams, palīdzēs arī citiem speciālistiem izmantot Augusto Boala Apspiesto teātra paņēmienus savā darbā.

Nav šaubu, ka mēs neko nevarētu izdarīt bez lieliskajiem partneriem Lietuvā, Latvijā, Igaunijā un Islandē, kuri nopietni un entuziasma pilni iesaistījās darbā. Liels paldies darba meklētājiem, kuri labprāt piedalījās grupās un sniedza mums daudz vērtīgu atziņu.

Mēs izsakām pateicību neatkarīgajiem ekspertiem: psiholoģei, Lietuvas darba apmaiņas centra darba resursu nodaļas vecākajai speciālistei Jonei Sikorskienei (*Jonė Sikorskienė*), un Viļņas invalīdu biedrības psiholoģei, Viļņas universitātes lektorei Vidutei Ališauskaitei (*Vidutė Ališauskaitė*), par viņu novērojumiem, kas tika ņemti vērā, sagatavojot mācību materiāla gala versiju, kā arī sabiedriskās organizācijas SOPA dalībniekiem, kuri pašizliedzīgi piedalījās publikācijas uzlabošanā.

Paldies jums, mūsu lasītāji, kuri esat ieinteresēti mūsu sagatavotajā materiālā par starptautisko eksperimentālo darbu. Mēs vēlamies iedrošināt visus speciālistus ar mūsu partneru vārdiem: „Grūtākais ir sākt. Tomēr ja vēlsieties, jūs būsiet pārsteigts, cik nozīmīgā virzienā notiks grupas darbs”.

AVOTU SARAKSTS

- Boal A., *Games for Actors and Non-actors*. Routledge, London and New York, 2006
- Boal A., *Rainbow of Desire*. Astēja, 2014
- Skučaitė V., Vaičekonytė R., *Interaktyvi metodika. Užsiėmimai pagal A. Boalio metodus*. Astēja, 2014
- http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Unemployment_statistics
- <http://ec.europa.eu/social>

MĒĢINĀJUMS DARBA MEKLĒTĀJIEM
Skolotāja materiāls
Balstīts uz starptautisku eksperimentālā darba pieredzi

Sagatavoja: Virginija Skučaitė – Budrienė un Rimanta Vaičekonytė
Dizains un izkārtojums: Kornelija Nagytė-Šarakvasienė
Skolotāja materiāls MĒĢINĀJUMS DARBA MEKLĒTĀJIEM,
latviešu valodā Annas Vinteres redakcijā

2016-10-30. 2,81 Izdevums 50. Pasūtījums 4309.
Izdots un iespiests UAB "BMK leidykla", J. Jasinskio ielā 16, Viļņā, LT-03163
Tālr. +370 5 254 6961, fakss. +370 5 254 6962
info@bmkleidykla.lt, www.bmkleidykla.lt