

Repetīcija
IEŠKANTIEMS
DARBO

„Ar realybėje kada nors vyksta dialogas? Ar būna priešingai - tai, ką laikome dialogu visuomet tėra greta vykstantys ar persidengiantys monologai? Monologai tarp šalių, socialinių klasių, rasių, daugybė namie bei mokykloje sakomų monologų <...> kada jie pasiekia aukštąjį tikro dialogo lygį? O gal mes kalbame ir kartais liaujamės kalbėti, užuot kalbėję ir klausę?“

Augustas Boalis

Metodinė medžiaga
Paremta tarptautine eksperimentinio
darbo patirtimi

Repeticija
IEŠKANTIEMS
DARBO

Sudarė: Virginija Skučaitė-Budrienė ir Rimanta Vaičekonytė



Metodinė medžiaga išleista įgyvendinant Nordplus Adult programos remiamą projektą „TEATRAS - SĖKMINGOS INTEGRACIJOS Į DARBO RINKĄ REPETICIJA“.



Norplus Adult programą Lietuvoje administruoja Švietimo mainų paramos fondas



Projekto koordinatorius



Projekto partneriai:



ISBN 978-609-468-148-6

TURINYS

ĮVADAS	6
TRUMPAI APIE PROJEKTĄ	7
BEDARBYSTĖS EUROPOJE TENDENCIJOS	8
KODĖL SIŪLOME NAUDOTI ŠIĄ PRIEMONĘ – TEATRĄ?	9
DEŠIMT PAGRINDINIŲ IŠRINKTŲ TEMŲ	10
TRUMPAI APIE TAIKYTUS IR SIŪLOMUS TAIKYTI UŽSIĖMIMUOSE TEATRO METODUS	11
ENGIAMŲJŲ TEATRAS	11
ŽAIDIMAI IR VAIZDINIŲ TEATRAS	12
FORUMO TEATRAS (FT)	18
TROŠKIMŲ VAIVORYKŠTĖ (TV)	21
SIŪLAMOS UŽSIĖMIMAMS TEMOS	30
UŽSIĖMIMŲ PAGAL 10 TEMŲ STRUKTŪRA	31
ĮVADINĖ SESIJA / SUSIPAŽINIMAS	31
1 TEMA. MOTYVACIJA	34
2 TEMA. SĄMONINGAS / ADEKVATUS SAVĖS MATYMAS	36
3. TEMA. SAVIVERTĖ	38
4 TEMA. FORMALAUS KOMUNIKAVIMO GEBĖJIMAI	40
5 TEMA. SOCIALINIAI ĮGŪDŽIAI	42
6 TEMA. TINKLAVEIKA	44
7 TEMA. PRISISTATYMO / SAVĖS PATEIKIMO ĮGŪDŽIAI	45
8 TEMA. INICIATYVUMAS	47
9 TEMA. PASIRENGIMAS POKYČIAMS	49
10 TEMA. ATSPARUMAS SOCIALINIAM SPAUDIMUI	52
PAPILDOMI / BAIGIAMIEJI UŽSIĖMIMAI	53
ĮVAIRIŲ ŠALIŲ SPECIALISTŲ, DIRBUSIŲ SU TIKSLINE GRUPE, ATSLIEPIMAI	55
TIKSLINĖS GRUPĖS (DARBO IEŠKANČIŲJŲ) ATSLIEPIMAI	55
BAIGIAMASIS ŽODIS	56
LITERATŪRA	57

ĮVADAS

Ši metodinė medžiaga yra paremta tarptautine patirtimi. Ji parengta įgyvendinant projektą „TEATRAS - SĖKMINGOS INTEGRACIJOS Į DARBO RINKĄ REPETICIJA“, remiamą Nordplus Adult programos.

Projektą koordinavo Viešojo įstaiga „*Menų ir mokymo namai*“ (Lietuva). Partnerių teisėmis projekte dalyvavo ir su darbo ieškančiais žmonėmis eksperimentinius užsiėmimus vykdė keturios organizacijos:

- VšĮ „SOPA“ (Lietuva)
- Biedrība "Izglītības inovāciju pārneses centrs" (Latvija)
- MTŪ Foorumteater (Estija)
- Furðuleikhúsið (Islandija)

Šiame projekte susitiko keturios šalys ir skirtingų sričių specialistai: menininkai, įdarbinimo tarpininkai, psichologai, socialiniai darbuotojai.

Bendras visų partnerių **tikslas** buvo pritaikyti pasaulyje paplitusius brazilų režisieriaus Augusto Boalio Engiamųjų teatro metodus darbui su bedarbių grupėmis, padedant jiems sėkmingai integruotis į darbo rinką. Kaip įvardino pats Augustas Boalis, engiamieji – tai „*darbininkai, valstiečiai, bedarbiai, moterys, juodaodžiai, jauni žmonės, seni žmonės, žmonės su psichine ar fizine negalia – galiausiai, visi tie, kurie verčiami tylėti ir iš jų atimta pilnaverčio gyvenimo teisė*“. Šių metodų pasirinkimas nereiškia, kad darbo neturinčius žmones laikome engiamais žmonėmis, tačiau šią teatro sistemą pasitelkėme tam, kad padėtume jiems garsiai prabilti apie patiriamus sunkumus, sužinoti apie savo teises ir už jas kovoti, neleisti vidiniams ir išoriniams agresoriams užkirsti kelią siekiant tikslų.

Ypatingas dėmesys buvo skiriamas socialiai pažeidžiamiems asmenims, t.y., ilgalaikiams bedarbiams, specialiujų poreikių, menkos kvalifikacijos, stokojantiems socialinių įgūdžių asmenims. Kartu grupėse galimybę dalyvauti turėjo ir neseniai darbą pradėję žmonės bei jauni, ką tik mokslus baigę, asmenys, kurie ieškojo naujų galimybių, norėjo patyrinti save ir savo poreikius. Jų tikslas - rasti tokį darbą, kuris išties būtų jiems tinkamas, teiktų malonumą, suteiktų sąlygas save realizuoti. Užsiėmimų metu pagrindinis dėmesys buvo skiriamas asmeninių ir socialinių įgūdžių lavinimui, motyvacijos, iniciatyvumo, gebėjimo aktyviai rinktis ir dalyvauti profesiniame gyvenime, skatinimui. Buvo siekiama padėti kiekvienam jų giliau pamatyti savo poreikius ir galimybes, siekiant apsidrausti nuo nuolatinio darbo praradimo, kai turimos kompetencijos ar poreikiai neatitinka to, ko reikalauja ir ką siūlo konkreči darbo vieta. Šis projektas buvo orientuotas į labiau ilgalaikius tiks-

lus, sėkmingą integraciją ir negebėjimo adaptuotis profesiniame gyvenime prevenciją.

Šiuo tikslu buvo kuriama ir ši metodinė medžiaga. Tikimės, kad ji padės ir projekte nedalyvavusiems specialistams sėkmingai taikyti Engiamųjų teatro metodus dirbant su socialiai pažeidžiamoms grupėms priklausančiais bedarbiais ar ieškančiais naujų karjeros galimybių.

TRUMPAI APIE PROJEKTĄ

Pagrindinės projekte „Teatras – sėkmingos integracijos į darbo rinką repeticija“ vykdytos **veiklos**:

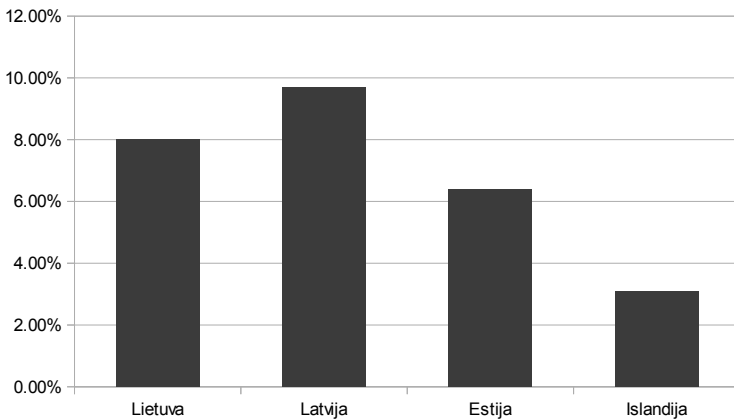
1. Dalyvaujančios organizacijos parengė bedarbystės situacijos savo šalyje apžvalgą ir analizę. Joje pateikė statistinius duomenis, bedarbystės priežastis, priemones, kurių toje šalyje imamasi kovojant su nedarbu. Kiekvienos šalies atstovai taip pat išskyrė 10, jų manymu, aktualiausių problemų, su kuriomis susiduria darbo neturintys asmenys ir kurios apsunkina socialiai pažeidžiamų darbo neturinčių asmenų grįžimo į darbo rinką galimybes.
2. Pirmojo partnerių susitikimo metu kiekviena šalis pristatė parengtą analizę ir vyko Engiamųjų teatro metodų mokymai. Darbui su tiksline grupe buvo pasirinkti tokie Engiamųjų teatro metodai, kaip Forumo teatras ir Troškimų vaivorykštė, o taip pat specifiniai šioje sistemoje taikomi žaidimai ir Vaizdinių teatras. Mokymus Vilniuje organizavo Viešoji įstaiga „Menų ir mokymo namai“, o partneriai iš Estijos, MTÜ Foorum-teater, dalinosi savo patirtimi naudojant šiuos metodus. Susitikimo metu, remiantis visų partnerių parengtomis analizėmis, buvo išskirtos 10 universalių, daugumoje pristatymų besikartojančių, temų. Vėliau, kiekvienoje šalyje dirbant su tiksline grupe – darbo ieškančiais asmenimis, buvo orientuojamasi būtent į šias 10 probleminių temų.
3. Kiekvienoje projekte dalyvaujančioje šalyje įvyko mažiausiai 10 užsiėmimų su tiksline grupe, kurių pagrindinis tikslas buvo ugdyti sėkmingai integracijai į darbo rinką būtinus asmeninius ir socialinius įgūdžius, naudojant Engiamųjų teatro metodus (Forumo teatrą, Troškimų vaivorykštę, specialius žaidimus, Vaizdinių teatrą). Šie užsiėmimai rėmėsi mokymų Vilniuje metu išskirtomis temomis. Projekto tikslinės grupės dalyvių amžius - nuo 18 iki 70 metų.

Remiantis visų projekte dalyvavusių partnerių patirtimi ir buvo parengta ši metodinė medžiaga, kurioje apibendrinti specialistų naudoti metodai kiekvienai temai, jų bei tikslinės grupės dalyvių išsakytos pastabos ir patarimai.

Tikimasi, kad ši medžiaga leis platesniam specialistų ratui taikyti minimumus metodus užsiėmimuose su darbo ieškančiais asmenimis ir paskatins pritaikyti projekto metu sukauptą patirtį dirbant su kitomis grupėmis.

BEDARBYSTĖS EUROPOJE TENDENCIJOS

Projekto vykdymo metu buvo stebimos tokios bedarbystės tendencijos partnerių šalyse (Eurostat, 2016 http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Unemployment_statistics):



1 pav. Bedarbystės tendencijos Europoje

Išsami 2014 metais atlikta nedarbo situacijos analizė Europos šalyse atskleidė, kad itin aukštas nedarbo lygis yra jaunimo iki 25 – erių metų tarpe bei tarp žemiausią išsilavinimą turinčių asmenų. Tyrimai (pvz., <http://ec.europa.eu/social>) taip pat rodo, kad itin didelių sunkumų sukelia ilgalaikis nedarbas. Didžiausią riziką tapti ilgalaikiais bedarbiais patiria jaunimas, menkai išsilavinę asmenys, trečiųjų šalių atstovai. Tačiau, jeigu ilgalaikiais bedarbiais tampa vyresnio amžiaus žemą išsilavinimą turintys žmonės, jų galimybės vėl integruotis darbo rinkoje yra pačios prasčiausios.

Eurostat nurodo, kad nedarbo lygis šalyje yra labai svarbus tos šalies ekonomikos rodiklis. Jis yra laikomas „uždelstu“, t.y., smunkant ekonomikai, nedarbo lygis pradeda augti tik po kurio laiko. Analogiškai, atsigavus ekonomikai, bedarbystė mažėti pradeda kiek vėliau. Darbo rinka reikalauja vis įvairresnių gebėjimų, kurie yra tiek profesiniai, tiek ir asmeniniai bei socialiniai, todėl labai svarbu šiuos įgūdžius ugdyti visą gyvenimą.

KODĖL SIŪLOME NAUDOTI ŠIĄ PRIEMONĘ - TEATRĄ?

Profesinių įgūdžių stoka bedarbystės atveju yra toli gražu ne vienintelė problema. Neretai bedarbiai, ypač tie, kurie jau ilgą laiką negali integruotis į darbo rinką, stokoja asmeninių ir socialinių įgūdžių, nepasitiki savimi, jiems būdingas „išmoktas beįėjškumas“. Pasikartojančios nesėkmės stabdo nuo bandymų vėl ieškoti darbo, didėja atmetimo baimė, krenta motyvacija, keičiasi gyvenimo stilius. Todėl į šiuos aspektus būtina atkreipti dėmesį, padedant žmonėms pirmą kartą ar pakartotinai integruotis į darbo rinką. Šioje srityje gali padėti psichologai, socialiniai darbuotojai, specialų pasirėngimą įgiję įdarbinimo tarpininkai bei kiti specialistai. Šiuo tikslu gali būti naudojamos įvairios priemonės, pvz., pokalbis, paskaitos, pratybos, imitaciniai žaidimai, įvairios meninės raiškos formos. Viena iš tokių priemonių yra teatras. **Teatras** pats savaime suteikia galimybę išbandyti save įvairiuose vaidmenyse, „pasimatuoti“ įvairius bendravimo būdus, atrasti naujų galimybių dalyvauti socialiniame gyvenime. **Engiamųjų teatras** – tai labai specifinis teatras. Jis suteikia galimybę pamatyti, kokie elgesio modeliai kokias pasekmes sukelia, ieškoti tinkamiausių sprendimų, kuriuos galės vėliau pritaikyti realiose darbo paieškose. Šiame teatre neegzistuoja iš anksto parašytas scenarijus, jame nekalbama apie mums nepažįstamas kitų žmonių problemas, nepasakojamos mums svetimos istorijos. Etiudai kuriami remiantis tik pačių dalyvių patirtimi, jie kviečiami improvizuoti ir „žaisti“ su esama situacija kaitaliojant įvairius jos niuansus, kol galiausiai randama įvairių, kūrybiškų būdų kilusios problemoms spręsti. Tai leidžia tą pačią situaciją pamatyti įvairių jos dalyvių akimis, padeda labiau suprasti kitų žmonių elgesio motyvus ir tikslus.

Kaip teigė Engiamųjų teatro kūrėjas Augustas Boalis, *teatras – tai gyvenimo repeticija, jis nesibaigia scenoje, o yra perkeliamas į tikrą gyvenimą.*

DEŠIMT PAGRINDINIŲ IŠRINKTŲ TEMŲ

Trumpai paminėsime dešimt pagrindinių dalyvių atrinktų temų, su kuriomis ir buvo dirbama viso šio projekto metu. Išsamų kiekvienos temos aprašymą, taikytus metodus, išsakytas pastabas rasite tolesniuose skyriuose.

Be abejo, darbo neturintys asmenys susiduria su daugybe asmeninių, socialinių, teisinių, politinių ir kitų problemų, kiekvieno jų patiriami sunkumai yra unikalūs. Tačiau specialistai iš skirtingų šalių įvardina ir bendras temas, svarbias daugumai darbo ieškančių žmonių.

Mes orientuojamės į tas sritis, kuriose paties žmogaus aktyvumas yra būtinas. Nors politinė ar ekonominė šalies situacija ženkliai prisideda prie įsidarbinimo sėkmės, tačiau šiose sferose paties žmogaus galimybės pakeisti situaciją nėra didelės. Neretai šiuo faktu remiamasi pateisinant paties žmogaus pasyvumą, iniciatyvos ar motyvacijos stoką, atsisakymą spręsti vidines problemas. Tačiau mes remiamės įsitikinimu, kad iš tiesų pats žmogus gali padaryti daug daugiau, negu galvoja galintis. Taip pat teigiame, kad įsigalėjusi nuostata, kad „kas nors kitas – valdžia, žurnalistai ar dar kas nors – turėtų imtis visų problemų sprendimo“, paprastai veda prie bejėgiškumo, asmeninės atsakomybės atsisakymo, tapimo nuolatiniu pašalpu gavėju ir trukdo siekti trokštamų tikslų.

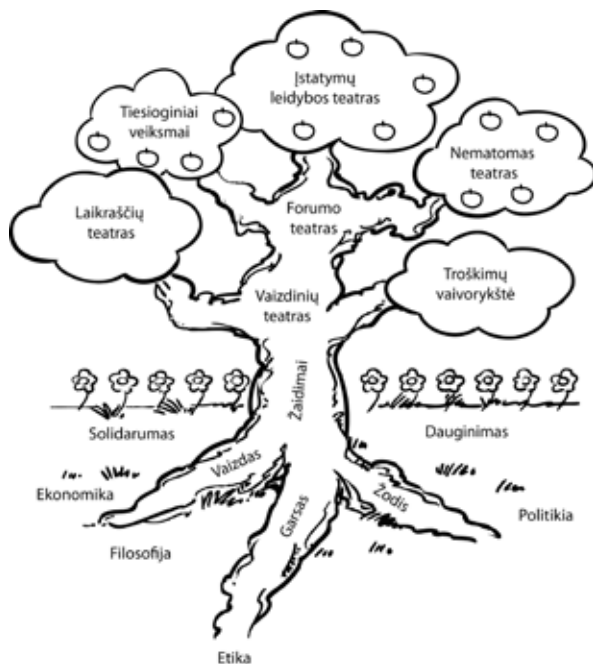
Kartu išskyrėme svarbiausias temas:

1. MOTYVACIJA
2. SĄMONINGAS / ADEKVATUS SAVĖS MATYMAS
3. SAVIVERTĖ
4. FORMALAUS KOMUNIKAVIMO GEBĖJIMAI
5. SOCIALINIAI ĮGŪDŽIAI
6. TINKLAVEIKA
7. PRISISTATYMO / SAVĖS PATEIKIMO ĮGŪDŽIAI
8. INICIATYVUMAS
9. PASIRENGIMAS POKYČIAMS
10. ATSPARUMAS SOCIALINIAM SPAUDIMUI

Norime atkreipti dėmesį, kad tai – sąlyginis temų išskyrimas. Kai kurios temos yra glaudžiai susijusios tarpusavyje, be to, įgūdžių lavinimas vienoje iš sričių automatiškai veikia ir gebėjimus kitose srityse. Vis tik, šias temas išskyrėme po ilgų diskusijų, remdamiesi partnerių iš visų šalių pastebėjimais ir įsitikinę, kad nei viena iš temų pilnai nesutampa su kuria nors iš kitų temų.

TRUMPAI APIE TAIKYTUS IR SIŪLOMUS TAIKYTI UŽSIĖMIMUOSE TEATRO METODUS

ENGIAMŪJŲ TEATRAS



2 pav. Engiamųjų teatro medis

Engiamųjų teatro sistemą sukūrė brazilų režisierius ir politinis veikėjas Augustas Boalis (1931 – 2009). Ją vaizdžiai atspindi **Engiamųjų teatro medis** (2 pav.).

Šiame projekte buvo remiamasi keliomis Engiamųjų teatro sistemos dalimis: žaidimais, Vaizdinių teatru, Forumo teatru ir Troškimų vaivorykšte (2 pav.).

Žaidimai bei **Vaizdinių teatras** – neatskiriama Engiamųjų teatro dalis. Žaidimai parenkami taip, kad nuo pat užsiėmimo pradžios padėtų kurti demokratišką atmosferą, leistų nusimesti socialines bei kūno kaukes. Pats Augustas Boalis žaidimus laikė mažais visuomenės modeliais, kur vienodai svarbu ir taisyklės, ir laisvė. Anot jo, žaidime, kaip ir gyvenime, būtinos taisy-

klės, kurios leidžia bendradarbiauti ir suprasti vienam kitą, bet lygiai taip pat būtina ir kūrybą skatinanti laisvė. Vaizdinių teatro gali būti taikomas arba kaip atskiras metodas, arba kaip tarpinė erdvė tarp žaidimų ir kitų taikomų metodų (pvz., Forumo teatro, Troškimų vaivorykštės ar kitų). Vaizdinių teatro padeda išreikšti savo jausmus ir mintis bei suprasti ir pajauti kitus ne verbalinių priemonių pagalba, o naudojantis kitais pojūčiais.

Forumo teatras – tai viena demokratiškiausių teatro formų bei turbūt žinomiausias Engiamųjų teatro metodas. Jis paplitęs ir plačiai taikomas visame pasaulyje. Šiame teatre Augustas Boalis siekė panaikinti ribas tarp aktorijų ir žiūrovų, todėl čia tokios sąvokos kaip „žiūrovai“ iš esmės nebelieka, ją pakeičia žiūrovai – aktoriai. Jie ne tik stebi tai, kas vyksta scenoje, bet gali patys vaidinti, išsakyti savo mintis ir idėjas, išbandyti siūlomus probleminių situacijų sprendimus scenoje. Labai dažnai grupė žmonių yra ir aktoriai, ir žiūrovai – jie patys kuria etiudus, juos pristato vieni kitiems ir aktyviai dalyvauja vieni kitų vaidinimuose.

Troškimų vaivorykštė – introspekcinė Engiamųjų teatro sistemos dalis. Tai – technikų visuma, padedanti atskleisti vidinius engėjus bei agresorius. Vidiniai agresoriai – tai įvairūs balsai, jausmai pačiame žmoguje, kurie neleidžia jam siekti savo tikslų, nuolatos nuvertina, kaltina, smerkia, kritikuoja. Neretai jų šaknys yra išorėje, bet net ir pasikeitus išorės situacijai, vidiniai engėjai ir toliau persekioja žmogų. Troškimų vaivorykštė teatro priemonėmis padeda iškelti šiuos vidinius personažus į išorę, suteikia jiems pavidalą, įgalina žmogų užmegzti su jais dialogą ir pradėti spręsti įsisenėjusias ir iki tol nepilnai įsisąmonintas problemas.

Toliau pateiksime išsamius žaidimų, Vaizdinių teatro, Forumo teatro ir Troškimų vaivorykštės aprašymus bei pavyzdžius. Vėliau, aprašant, kokie metodai ar technikos buvo taikomi dirbant su pagrindinėmis projekto temomis, bus minimi pratimų ar technikų pavadinimai, tačiau išsamūs jų aprašymai nebus kartojami – juos rasite keliuose artimiausiuose skyriuose.

ŽAIDIMAI IR VAIZDINIŲ TEATRAS

Pirmiausia pateiksime aprašymus žaidimų, kuriuos vertinga naudoti kiekviename susitikime. Jų tikslas – „apšilimas“, savęs ir kitų geresnis pažinimas, tinkamos atmosferos kūrimas. Vėliau pereisime prie sudėtingesnių, kurie jau gali būti naudojami ir kaip atskiras darbo metodas. Žinoma, nau-

dojant žaidimą kaip darbo metodą, yra būtinas aptarimas, įprasminantis dalyvių patyrimą.

„Vardas įvairiai“

Tikslas: susipažinimas, grupės atmosferos kūrimas.

Trukmė: penkios – dešimt minučių.

Eiga: Visi dalyviai vaikšto po patalpą. Vedėjui davus signalą (pvz., pasakius sutartą žodį), dalyviai vieni kitiems pasako savo vardus. Po kurio laiko žaidimas tęsiasi toliau ir yra pajvairinamas: dalyvių prašoma vieni kitiems savo vardus pasakyti kaip paslaptį, kaip komplimentą ir t.t. (priklauso nuo vedėjo vaizduotės).

„Vardas tris kartus“

Tikslas: susipažinimas, atmosferos kūrimas, bendradarbiavimo skatini-
mas, susikaupimas.

Trukmė: dešimt - penkiolika minučių.

Eiga:

1. Dalyviai stovi ratu, o vienas – rato viduryje. Esantis viduryje turi tris kar-
tus pasakyti vardą bet kurio žmogaus, esančio rate. Per tą laiką žmogus,
kurio vardas sakomas, turi suspėti savo vardą pasakyti vieną kartą. Jei-
gu jam tai pavyksta, jis „išsigelbsti“, jeigu ne – keičiasi vietomis su žmo-
gumi, esančiu rato viduryje ir tęsia žaidimą.
2. Kurį laiką žaidimui vykstant įprastai, taisyklės sudėtingėja. Antrame eta-
pe kiekvienas rate stovintis žmogus „gina“ ne save, o savo kaimyną iš
dešinės, t.y., rato viduryje esančiam žaidėjui pasakius mūsų kaimyno
iš dešinės vardą, turime jį „apginti“ - už jį spėti vieną kartą pasakyti jo
vardą. Jei mums tai nepavyksta, į rato vidurį eina mūsų kaimynas, kurio
„neapgynėme“.
3. Ilgainiui žaidimo vedėjas duoda vis naujas instrukcijas: „ginti“ 3-ią, 5-ą
ar bet kurį kitą žmogų į dešinę nuo mūsų. Galiausiai gali būti pasako-
mas toks skaičius, kuris reikš, kad kiekvienas dalyvis vėl turės „ginti pats
save“ (t.y., toks skaičius, kiek iš viso rate yra dalyvių).

„Katė nori grįžti namo“

Tikslas: kontaktas, bendradarbiavimas, susikaupimas, socialinių sąveikų
tyrinėjimas.

Trukmė: dešimt – penkiolika minučių.

Eiga: Dalyviai stovi rate, susiskirstę poromis (dalyviai porose laiko vieni
kitus apkabinę per pečius). Vienas dalyvis yra rato viduryje. Jis turi prieiti prie
pasirinktos poros ir paklausti „Ar galiu grįžti namo?“, pora turi visada atsakyti

„Ne“. Tada jis turi eiti prie kitos pasirinktos poros. Per tą laiką skirtingų porų nariai bando užmegzti akių kontaktą ir, kai susitaria akimis, apsikeičia vietomis (abu palieka savo partnerius, kuriuos laiko apkabinę per pečius ir bėga prisijungti prie kito paliktojo partnerio). Per tą laiką „katė“ (žmogus rato viduryje) turi pabandyti užimti atsilaisvinusią vietą. Dėl to dalyviai stengiasi pasikeisti poromis tuo metu, kai „katė“ yra nugara į juos. Pajudėjęs iš poros, grįžti atgal nebegalima. Tam tikrais tarpais vedėjas gali sušukti „*Godzila!*“, tada vietomis keičiasi visi, o besikeisdami turi šaukti, bėgti ir isteriškai mosikuoti rankomis (nes bijo Godzilos), kol galiausiai susiranda kitą partnerį. Vienas dalyvis vėl lieka be poros ir žaidimas tęsiasi. Tam tikru momentu vedantysis taip pat gali pasakyti „*Matrica*“. Tai reiškia, kad visi vėl keičiasi vietomis, tačiau šįkart tai daro sulėtintai, kaip filme „*Matrica*“.

„Zip-zap-pau“

Tikslas: energijos lygio grupėje pakėlimas, pasiruošimas tolesniam darbui.

Trukmė: penkios – dešimt minučių.

Eiga: Visi dalyviai stovi rate ir siunčia ratu „energiją“. Ji siunčiama sutartu judesiu, pvz., staigiai ištiesiant suglaustas rankas į kaimyną arba imituojant kamuolio metimo judesį. Siunčiant energiją į dešinę, sakoma „*Zip*“, į kairę – „*Zap*“, tiesiai prieš save – „*Pau*“. Žaidžiama turi būti labai greitai, į judesius ir sakomus skiemenis sutelkiant visą turimą energiją. Kiekvienas, gavęs „energiją“, pasirenka, ar ją perduoti toliau į dešinę, į kairę, ar tiesiai priešais save.

„Bomba – skydas“

Tikslas: bendravimas, grupės sąveikos tyrinėjimas, susikaupimas, dėmesingumas aplinkai, sau ir kitiems žmonėms.

Trukmė: dešimt - penkiolika minučių.

Eiga: Dalyviai laisvai vaikšto po patalpą. Po kurio laiko vedėjas duoda instrukciją, kad kiekvienas turi mintyse išsirinkti, koks žmogus iš grupės bus jo „bomba“. Kurį laiką žaidimas tęsiasi, visi juda po patalpą, o pagrindinė užduotis – laikytis kuo toliau nuo „bombos“. Po kurio laiko duodama papildoma instrukcija ir žaidėjų prašoma iš likusių grupės narių išsirinkti sau „skydą“. „Skydas“ saugo nuo „bombos“, tad likusią žaidimo dalį pagrindinė kiekvieno dalyvio užduotis – stengtis visada patalpoje judėti taip, kad „skydas“ būtų tarp jo ir „bombos“. Žaidimo pabaigoje skaičiuojama nuo dešimt iki nulio ir „bomba sprogstą“. Tą akimirką visi sustingsta, o vedėjas gali pakalbinti kai kuriuos žaidėjus, klausdamas, ar jiems pavyko išlikti gyviems ir kodėl tai, jų nuomone, pavyko arba nepavyko.

„Aš esu“ (Improvizacinis žaidimas)

Tikslas: bendradarbiavimas, pasiruošimas tolesniam darbui, atsipalaidavimo, improvizacijos, kūrybiškumo skatinimas.

Trukmė: penkiolika - dvidešimt minučių.

Eiga: Dalyviai stovi rate. Vienas iš jų ateina į rato vidurį, kūnu sukuria tam tikrą vaizdinį ir pasako, kas jis yra (pvz., kojomis tvirtai įsiremia į žemę, iškelia rankas į viršų ir sako „aš esu medis“). Ir lieka taip stovėti. Prie jo prisijungia antrasis dalyvis, kuris sukuria vaizdinį ir paaiškinimą, tinkantį prie pirmojo (pvz., pakimba jam ant rankos ir sako „aš esu obuolys ant medžio“), tada tokiu pačiu principu prisijungia trečiasis (pvz., vaidina lietu). Tada pirmasis (medis) išsirenka, ko jam labiau reikia – obuolio ar lietaus ir pasirinktąjį išsiveda. Rato viduryje lieka „nereikalingasis“. Jis tęsia žaidimą pakartodamas, kas jis yra ir nekeisdamas pozos, o kiti du dalyviai prisijungia taip, kad tiktų prie šio vaizdinio. Taip dalyvių skaičius rato viduryje kaitaliojasi nuo vieno iki trijų. Svarbu, kad būtų išlaikomas tempas ir dalyviai ne bandytų logiškai išmąstyti, kokį vaizdinį parodyti būtų teisingiausia, bet atsipalaiduotų, išdrįstų improvizuoti ir priimtų kūrybiškus, spontaniškus sprendimus.

„Kolumbijos hipnozė“ (porose)

Tikslas: kūno de-mechanizacija, pasitikėjimas, sąveikos tyrinėjimas. Kartu su aptarimu gali būti naudojamas ir kaip atskiras metodas (apie aptarimo pobūdį, keliamus klausimus daugiau bus pasakojama pristatant, kaip šis žaidimas buvo taikomas dirbant su konkrečiomis temomis).

Trukmė: trisdešimt - keturiasdešimt minučių.

Eiga: Grupės dalyviai suskirstomi poromis. Vienas tampa hipnotizuotoju (A), kitas – hipnotizuojamuoju (B). Partneris A laiko ištiesęs ranką delnu į priekį, maždaug dvidešimt centimetrų nuo partnerio B veido. Partneris B turi visą laiką išlaikyti savo veidą tuo pačiu atstumu nuo partnerio A delno (lyg būtų to delno užhipnotizuotas). Pradžioje A lėtai judina delną aukštyn – žemyn, į kairę – į dešinę, pirmyn – atgal, o B veidu (o paskui veidą ir visu kūnu) šį delną seka. Negalima daryti staigių ar pavojingų judesių. Vėliau duodamas signalas ir hipnotizuojama vieno metro, vėliau – trijų ar net daugiau metrų atstumu. Partneris A turi visą laiką rūpintis partneriu B, kad jis nesusižeistų, neatsitrenktų į kitus dalyvius. Partneriai gali judėti po visą patalpą, A gali priversti B atsidurti keistose pozicijose, atsigulti, stiebtis ar daryti kitus dalykus, tačiau viso pratimo metu būtina pagarba ir atidumas vienas kitam. Vėliau partneriai keičiasi vietomis.

„Kolumbijos hipnozė“ (masinė)

Tikslas: socialinių sąveikų tyrinėjimas, grupės dinamikos stebėjimas, komandos formavimas. Kartu su diskusija gali būti taikomas kaip atskiras metodas.

Trukmė: dvidešimt – trisdešimt minučių.

Eiga: Kaip ir ankstesniame pratime, hipnotizuojama delnu. Šiame pratime ryškiau atsiskleidžia socialiniai modeliai. Savanoris kviečiamas į rato vidurį, kur atsistoja ištiestomis į šonus rankomis. Pakviečiami dar keli savanoriai, kurie atsistoja taip, kad jų veidai atsidurtų dvidešimt centimetrų nuo pirmojo savanorio delno (vienas iš vienos pusės, kitas iš kitos). Jie tampa hipnotizuojamaisiais. Tačiau ir jie ištiesia į šonus abi rankas ir tada pamažu prisijungia ir visi likusieji. Tokiu būdu susiformuoja visa hipnotizuotojų – hipnotizuojamųjų sistema. Duodamas signalas ir sistema inicijuoja judesį – judant kiekvienas dalyvis turi veidu sekti pasirinktą delną, o savo delnais hipnotizuoti kitus. Daugiausia kontroliuoja esantys viduryje, labiausiai priversti paklusti – kraštiniai.

„Skaičiavimas iki 3“

Tikslas: susikaupimas, bendradarbiavimas, kūrybiškumas, drąsa atsiskleisti grupėje.

Trukmė: dešimt - penkiolika minučių.

Eiga: Grupėje visi susiranda sau porą. Tada kiekviena pora skaičiuoja iki trijų, tačiau tai daro paeiliui: partneris A sako „vienas“, partneris B - „du“, partneris A - „trys“, partneris B - „vienas“ ir t.t. Tam tikru metu vedėjas sustabdo skaičiavimą ir duoda užduotį skaičių „vienas“ pakeisti koku nors begarsiu judesiu (pvz., galvos linktelėjimu – kiekviena pora sugalvoja savo judesį). Tada poros vėl skaičiuoja, pvz., „linktelėjimas, du, trys, linktelėjimas, du...“. Vėliau, vedėjui davus ženklą, visi trys skaitmenys pakeičiami begarsiais judesiais – iš pradžių „du“, vėliau ir „trys“. Galiausiai kiekviena pora „skaičiuoja“ judesiais, tyloje. Poros kviečiamos parodyti savo kūrybą ir gebėjimą susikalbėti tyloomis visai grupei. Grupė turi palaikyti pasirodančią porą audringais plojimais. Galima vieną porą pakviesti „skaičiuoti judesiais“ prieš grupę užsimerkus.

„Priešingas elgesys“

Tikslas: įsiklausymas, susikaupimas, kūrybiškumas, lygiavertiškumo atmosferos grupėje kūrimas, išsilaisvinimas iš socialinių normų ir stereotipų.

Trukmė: penkiolika - dvidešimt minučių.

Eiga: Grupė laisvai juda po patalpą. Iš pradžių vedėjas duoda paprastą instrukciją: „Kai sakau „*eti*“, jūs eikite, kai sakau „*stoti*“, sustokite“. Kurį laiką vedėjas pakaitomis sako „*stoti*“ arba „*eti*“, o grupės dalyviai atitinkamai vyk-

do nurodymus. Po kurio laiko vedėjas instrukciją pakeičia: „*kai sakau „eiti“, jūs sustokite, o kai sakau „stoti“, jūs vaikščiokite*“. Kurį laiką pratimas taip vykdomas, o vėliau papildomas: „*kai sakau „eiti“, jūs sustokite, kai sakau „stoti“, jūs vaikščiokite, kai sakau „suploti“, jūs suplokite, kai sakau „vardas“ garsiai pasakykite savo vardą*“. Kai grupė kurį laiką vykdo šias instrukcijas ir prie jų pripranta, be abejo, „vardas“ ir „suploti“ sukeičiami vietomis. Vėliau pridedami žodžiai „dangus“ ir „žemė“ (pirmuoju atveju dalyviai turi stiebtis aukštyn, antruoju – lenktis žemyn), vėliau ir šie žodžiai sukeičiami vietomis. Galutinė instrukcija skamba taip: „*kai sakau „eiti“, jūs sustokite, kai sakau „stoti“, jūs vaikščiokite, kai sakau „suploti“ - garsiai pasakykite savo vardą, kai sakau „vardas“ - suplokite, kai sakau „dangus“ - lenkitės žemyn, kai sakau „žemė“ - stiebkitės į viršų*“.

Vaizdinių teatras

Kaip minėjome anksčiau, Vaizdinių teatras gali būti taikomas ir kaip atskiras metodas, ir kaip perėjimas nuo žaidimų prie Forumo teatro ar kitų metodų taikymo. Šis teatras ypatingas tuo, kad jo metu mūsų kūnas tampa pagrindiniu informacijos šaltiniu apie mūsų jausmus, mintis bei pojūčius. Vaizdinių teatras atveria kelią savęs pažinimui – net stebėdami kito žmogaus sukurtą „skulptūrą“, galime į ją projektuoti ir taip atskleisti bei įsisąmoninti savo patyrimą. Vaizdinių teatras gali būti individualus – kai kūnu sukuriame skulptūrą, išreiškiančią įvairias sąvokas, žodžius, mintis arba grupinis – kai sukuriame skulptūrą grupelėje, modeliuodami kitų pozą, veido išraiškas ir kt., o patys galiausiai toje skulptūroje užimame protagonisto vietą. Individualaus Vaizdinių teatro metu grupės dalyviai stovi ratu, užsimerkę. Vedėjas sako sąvokas, susijusias su pasirinkta tema. Pasakius sąvoką (pvz., „bedarbystė“, „troškimas“, „nusivylimas“ ar kt.), grupės dalyviai per kelias sekundes mintyse sukuria vaizdinį šiai sąvokai, o vedėjui davus ženklą, atsimerkia ir parodo šį vaizdinį savo kūnu. Pirmiausia dalyviai skatinami pabūti su savimi, pajauti savo kūną, jo kalbą, vėliau gali pažiūrėti, ar jo sukurtas vaizdinys artimas kitų dalyvių sukurtiems, ar yra visiškai kitoks. Svarbu yra tai, kad dalyviai ne išmaštytų, koks vaizdinys „teisingai“ atspindėtų tam tikrą žodį, o pabandytų jį pajauti ir įsisąmoninti. Grupinio vaizdinių teatro metu vienas dalyvis kuria „skulptūrą“ (pvz., „išnaudojimo darbe“ tema), kurioje atskleidžia, kaip jis pats patiria tą situaciją ir sukurtoje skulptūroje užima protagonisto – t. y., pagrindinio veikėjo, nukentėjusio nuo spaudos, vietą. Vėliau Vaizdinių teatras aptariamasis, padedant dalyviams įsisąmoninti, kaip tai, ką atskleidžia kūnas, jo išraiškos, susiję su dalyvių jausmais, patirtimi ir realiu gyvenimu.

FORUMO TEATRAS (FT)

Forumo teatras – toks teatras, kuriame nėra jokio iš anksto parengto scenarijaus. Etiudus kuria patys žmonės, remdamiesi jiems aktualiomis temomis. Kai kuriais atvejais etiudai gali būti sukuriami iš anksto ir pristatomi publikai, tačiau būtina įvertinti, kokios socialinės problemos susirinkusiai publikai bus išties aktualios – tik tada Forumo teatro spektaklis bus pavykęs, iššauks diskusijas ir privers žiūrovus lipti ant scenos ir bandyti pasukti matomą situaciją geresne linkme. Kitais atvejais etiudus kuria grupė, su kuria dirbama. Dažniausiai ji padalinama į mažesnes grupėles, kiekviena grupelė iš pradžių diskutuoja, kokia socialinė problematika jiems aktuali, vėliau kuria etiudą, kurį pristato likusiems grupės nariams. Likusieji tampa žiūrovais – aktorais ir aktyviai dalyvauja stebimame veiksme. Mūsų projekte daugiausia buvo dirbama antruoju būdu, tačiau įvyko ir keli grupės sukurti spektakliai, kurie buvo pristatyti platesnei publikai.

Forumo teatro etiudas paprastai būna labai trumpas (apie penkias minutes). Pagrindiniai veikiantys asmenys: protagonistas (situacijoje nukenčiantis asmuo), antagonistas (pagrindinis situacijos skriaudėjas) ir neutralieji asmenys (kurie gali būti visiškai neutralūs, arba šiek tiek palaikyti protagonistą ar antagonistą). Etiude turi būti atskleista socialinė situacija, kur protagonistas patiria spaudimą iš kito asmens ir dėl to nukenčia. Vaidinimas paprastai pradedamas neutraliai, pristatant vietą, kurioje vyksta veiksmas, veikėjus, fabulą. Vėliau situacija pasisuka blogesne linkme, yra atskleidžiama socialinė problema, spauda, neteisingas elgesys, o etiudas baigiamas blogiausiame taške. Vaidinimo metu aktoriai neturi išspręsti problemos – jie turi ją tik parodyti ir pasistengti atskleisti ją ryškiai, stipriai, taip, kad žiūrovai emociškai įsitrauktų į tai, ką mato. Situacija turi būti sudėtinga, bet taip pat turi būti palikta išeitis ją išspręsti kitaip. Jei aktoriai pasirinktų situaciją, kur smurtui pasipriešinti neįmanoma, nebus galima inicijuoti FT diskusijos ir paskatinti žiūrovų būti aktyviems, kūrybiškiems, pajauti savo galią dalyvaujant socialinėse situacijose, jie nematys priežasties lipti ant scenos ir pabandyti suvaidinti situaciją iš naujo. Tai gali būti visiškai paprasta, kasdienė situacija, tačiau dažniausiai diskusijų metu galima apčiuopti jos gilesnes šaknis.

Kalbant apie Forumo teatrą būtina paminėti vieną svarbią jame veikiančią figūrą – **Džokerį**. Tai yra tarpininkas tarp aktorių ir publikos. Aktoriams pristatius sukurtą etiudą (nesvarbu, ar platesnei auditorijai, ar likusiems grupės nariams), Džokeris inicijuoja diskusijas su žiūrovais (žiūrovais – aktorais).

Prieš vaidinimą Džokeris pristato aktorius (pvz., aktoriai, t. y., vaidinantys grupės dalyviai, prieš etiudą išsirikuoja scenoje. Džokeris prieina prie

kiekvieno iš jų, paliečia jo / jos petį ir tada aktorius pasako personažo vardą ir amžių. Pristatoma ir veiksmo vieta). Po spektaklio Džokeris vėl grįžta ir kalbasi su publika. Pagrindiniai jo klausimai:

- *Ką jūs matėte vaidinime?*
- *Ar supratote situaciją? Galbūt kažkas liko neaišku?*
- *Kokias problemas matote šioje situacijoje?*
- *Ar ši situacija realistiška? Ar tokių būna tikrame gyvenime?*
- *Kas šioje situacijoje nukenčia labiausiai? Kas yra skriaudėjas? Kas – neutralieji asmenys?*
- *Ar įmanoma kažką padaryti, kad ši situacija pasikeistų? Ką protagonistas gali padaryti kitaip, kad ji pasikeistų?*

Šių diskusijų metu yra:

- Išsiaiškinama, kaip žiūrovai suprato situaciją – jie gali ją pamatyti kitaip, negu bandė parodyti aktoriai. Taip pat svarbu, ar jiems tokios situacijos pažįstamos. Jeigu taip, tada labiau tikėtina, kad jie bus motyvuoti toliau aktyviai dalyvauti sprendžiant istorijoje atskleistas problemas.
- Išrenkamas protagonistas ir antagonistas. Jeigu publika nesutaria, kas kenčia ir kas skriaudžia labiausiai, vyksta balsavimas. Svarbu nepraleisti šios dalies, nes antrą kartą vaidinant etiudą galios tam tikros taisyklės. Publika galės bandyti pakeisti scenoje protagonistą. Priklausomai nuo susitarimo, kai kada leidžiama keisti ir neutraliuosius asmenis. Tačiau antagonistas yra neliečiamas. Nerealų iš gyvenimo eliminuoti agresorius, todėl svarbu ieškoti būdų juos įveikti.
- Publika turi galimybę užduoti klausimus personažams, paklausti, kodėl jie elgėsi vienu ar kitu būdu, ko jie siekė, daugiau sužinoti apie jų jausmus, mintis bei gyvenimo istoriją („karštosios kėdės“).

Po diskusijų etiudas vaidinamas antrą kartą. Tikslas – priversti žiūrovus užlipti ant scenos ir pabandyti pakeisti situaciją geresne linkme pakeičiant protagonistą ir išbandant naujus elgesio būdus sudėtingoje situacijoje. Be abejo, tie siūlymai turi būti realistiški, pvz., sunkiai tikėtina, kad labai introvertiškas protagonistas staiga taptų kompanijos siela, tačiau reikia bandyti siūlyti sprendimus, kuriuos galėtų įgyvendinti tas žmogus toje situacijoje. Kai kada jau diskusijų metu atsiranda norinčių pabandyti suvaidinti etiudą, tokiu atveju tas žmogus iš karto kviečiamas ant scenos ir vaidinimas pradėdamas. Kitu atveju aktoriai tiesiog pradeda vaidinti etiudą antrą kartą taip pat, kaip jis vyko pirmąjį, o publika turi galimybę bet kada suploti, taip sustabdyti veiksmą ir į jį įsijungti. Bandymų keisti situaciją gali būti tiek, kiek

publika turi pasiūlymų. Likę scenoje aktoriai (antagonistas ir neutralieji) tęsia savo vaidinimą ir taip lengvai nepasiduoda naujai į sceną atėjusiam protagonistui, kaip ir greitai nepasiduotų realiame gyvenime. Tačiau jie turi reaguoti į naujai atėjusio aktoriaus elgesį ir, jei jaučia, kad jo argumentai ar elgesys skatina keistis, turi atitinkamai pradėti elgtis kitaip, mažinti smurtą ar priespaudą.

Forumo teatre nėra ieškoma vieno teisingo galutinio sprendimo. Čia stengiamasi rasti kuo daugiau ir įvairesnių galimų situacijos sprendimo būdų, susikurti jų arsenalą, galintį praversti ateityje, susidūrus su panašiomis situacijomis. Po kiekvieno bandymo keisti situaciją, reikia su publika aptarti, ar ir kaip pasikeitė situacija, o po visų intervencijų – aptarti, kas pasikeitė, leisti publikai pasidalinti savo įžvalgomis, jausmais. Pats Džokeris išlieka neutralus, jis tik paskatina publiką atsiskleisti ir parodo, kad būtent jos nuomonė yra svarbiausia.

Augustas Boalis: *„Pats Forumo teatras yra reginys. Tam tikra prasme tai yra sudarkymas: mes išardome sceną – altorių, ant kurio paprastai šeiminkauja aktoriai. Mes leidžiame sunaikinti darbą, kurį parengė aktoriai, kad iš jo sukurtume kažką naujo. Teatrą, kuris yra ne didaktiškas įprasta šio žodžio prasme ir stilistika, o pedagogiškas, nes čia mokomasi kartu“.*

Toliau pristatysime kelis Forumo teatro kūrėjo Augusto Boalio pateiktus trumpus FT vaidinimus, kuriais galima per labai trumpą laiką publikai parodyti, kas tai yra Forumo teatras:

- **„Rankos paspaudimas“.** Vienas aktorius (A) juda link kito (B) ir tiesia jam ranką paspaudimui. Kai A priartėja prie B, B atsuka nugarą ir rankos nepaspaudžia. Šioje penkių sekundžių scenoje galime rasti visus esminius FT elementus: protagonistą (A), antagonistą (B), įvadinę situaciją (artėjimas), lūžio momentą, kuriame yra tiek pavojus, tiek ir galimybė (kaip A elgtis toliau?) ir protagonisto pralaimėjimą. Protagonistas (A) pralaimi ir taip palieka galimybę žiūrovams – aktoriams pakeisti jį / ją scenoje ir patiems išbandyti įvairius būdus pasiekti tikslą – šiuo atveju, paspausti ranką B.
- **„Keturi eina, vienas šoka“.** Keturi aktoriai eina pirmyn viena greta, panašiai, kaip karinėje rikiuotėje. O penktasis nori šokti. Keturiems tai nepatinka, jie jį sustabdo ir paguldo ant grindų. Tada jis atsistoja, prisijungia prie kitų keturių ir žingsniuoja kartu. Žiūrovai kviečiami dalintis, kaip jie mato situaciją (kiekviena nuomonė – tai žiūrovo projekcija, pasakojimas apie save, todėl kiekviena nuomonė yra teisinga). Galima užduoti tokius klausimus: *„Kaip jūs suprantate šią situaciją?“*, *„Kada taip gali nutikti gyvenime?“*, *„Kokių turite idėjų, ką gali daryti penktasis žmogus,*

kad jam nereikėtų prisijungti prie kitų keturių?“, „Ką jūs darytumėte protagonisto vietoje?“

- **„Per vėlu“.** Scenoje vienas už kito stovi trys stalai, už kurių sėdi aktoriai. Protagonistas (ketvirtasis aktorius) stovi priešais juos. Vienas stalas yra labai arti jo, kitas – nutolęs per pusę scenos, trečias – scenos gale. Prasideda veiksmas ir protagonistas greitai bėga prie tolimiausio stalo. Kai pribėga, už jo sėdintis žmogus atsistoja ir sako „per vėlu“. Tada protagonistas, kiek nusiminęs, grįžta į pradinę poziciją ir šįkart lėčiau juda viduriniojo stalo link. Jam priartėjus, už stalo sėdintis žmogus irgi atsistoja ir sako „per vėlu“. Protagonistas labai nusimena ir trečią kartą ne bėga, o eina link artimiausio stalo. Už jo sėdintis žmogus taip pat pasako „per vėlu“. Publikos klausiama apie situaciją ir pasiūlymus. Vėliau, po diskusijų, galima su publika pasidalinti, kad tai yra merginos, kuri taip visko bijojo, kad visur vėluodavo, istorija. Reikia atkreipti dėmesį, kad tai nėra grynai FT istorija, čia matome ne tiek išorinę priespaudą, kiek paties protagonisto baimę gyventi. Be abejo, žiūrovai į šią sceną gali suprojektuoti visai kitą istoriją ir taip ji taps FT. Ši situacija, apimanti tiek išorinius, tiek vidinius aspektus, perkelia mus į kitą technikų visumą – Troškimų vaivorykštę.

TROŠKIMŲ VAIVORYKŠTĖ (TV)

Troškimų vaivorykštė – tai Augusto Boalio technika, sukurta jo darbo Europoje metais, kur jis susidūrė su jam nauja – vidine – priespaudos forma. Vidinius agresorius ar engėjus jis įvardino „Farais galvoje“ ir ėmėsi ambicingos užduoties atrasti būdus teatro priemonėmis iškelti šią vidinę priespaudą į paviršių ir su ja dirbti.

Augustas Boalis: *„Lisabonoje, o vėliau Paryžiuje, penkiolika metų dirbau su įvairių Europos šalių imigrantais – mokytojais, vyrais ir moterimis, darbininkais – su žmonėmis, patiriančiais priespaudą, kurios apraiškų dažna ir Lotynų Amerikoje: rasizmas, moterų diskriminacija, nepakeliamos darbo sąlygos, žemi atlyginimai, policijos piktnaudžiavimas savo įgaliojimais ir kt. Tačiau šiose Engiamųjų teatro pratybose taip pat pasirodydavo tokios priespaudos formos, kurios man buvo visiškai naujos: „vienatvė“, „negalėjimas pasikalbėti su kitais“, „tuštumos baimė“. Man, bėgančiam nuo žiaurių ir brutalių diktatūrų, iš pradžių šios temos atrodė paviršutiniškos ir mažai vertos dėmesio. Aš tarsi mechaniškai*

vis klausdavau: „O kur čia farai?“. Tiesiog buvau pripratus dirbti su konkrečiomis, aiškiai matomomis priespaudos formomis (...) Pradėjau nuo tokios hipotezės: „farai yra mūsų galvose, nors jų fizinės būstinės – komisariatai – yra išorėje. Reikėjo suprasti, kaip šie „farai“ pateko į mūsų galvas ir rasti būdų juos iš ten iškrapštyti. Tai buvo drąsus užmojis“.

TV pagrindą sudaro Vaizdinių teatras, kurio išsamesnį aprašymą rasite skyriuje „Žaidimai ir vaizdinių teatras“ (12 psl.). Pereinant prie TV, neretai pradžioje taikoma individualaus Vaizdinių teatro technika rate, siūlant dalyviams kūnu išreikšti tas sąvokas, su kuriomis vėliau bus dirbama užsiėmimo metu, taip pasiruošiant rimtam vidiniam darbui, geriau šias temas pajaučiant, įsisąmoninant.

Troškimų vaivorykštės sistema apima daug užduočių ir technikų, skirtų įvairioms vidinės priespaudos formoms. Šiame leidinyje pristatysime metodus, kurie buvo naudojami darbe su tiksline projekto grupe ir kuriuos galime drąsiai rekomenduoti specialistams.

„Trys būsenos, trys vietos“

Tikslas: esamos situacijos, praeities bei ateities projekcijų įsisąmoninimo, gebėjimo diferencijuoti įvairias būsenas didinimas, tikslų, siekiamybių, baimių ir sunkumų įvertinimas.

Trukmė: valanda ir daugiau.

Eiga:

1. Visi dalyviai stovi rate. Vedėjas pateikia instrukciją: „Dabar jūs dirbsite individualiai. Užsimerkite ir pagalvokite apie žmogų, kuriuo labai nenorėtumėte būti. Pagalvokite, koks tas žmogus yra, kodėl jūs nenorėtumėte būti toks, kaip jis ar ji. O galbūt tai jūs pats, toks, koks buvote praeityje? O gal kas nors, ką pažįstate: politikas, mokytojas, tėvas? Likite užsimerkę ir kūnu sukurkite to žmogaus vaizdinį, skulptūrą. Atsimerkite. Bet ne tam, kad žiūrėtumėte į kitus, o kad įvertintumėte, kur nukreiptas jūsų sukurto vaizdinio žvilgsnis. Tai, ką sukūrėte kūnu, dvigubai sustiprinkite. Prisiminkite jį, jo dar prireiks, o tada atsipalaiduokite“.
2. Instrukcija: „Vėl užsimerkite. Pagalvokite apie žmogų, kuriuo norėtumėte būti. Tai – jūsų svajonių žmogus, pasižymintis jums svarbiomis vertybėmis ir savybėmis. Galbūt tai tikras žmogus: prezidentas, motina, tėvas, geriausias draugas, jūs prieš dešimt metų, jūs vakar? Tada lėtai kūnu sukurkite šio žmogaus vaizdinį, jį dar labiau sustiprinkite. Atsimerkite ir įvertinkite, kur nukreiptas vaizdinio žvilgsnis. Prisiminkite jį, jo jums dar prireiks, o tada paleiskite“.

3. *“Dabar kursime trečiąjį vaizdinį. Užsimerkite. Galbūt tai bus pats lengviausias vaizdinys? O gal pats sunkiausias? Sukurkite vaizdinį žmogaus, kuriuo esate šiuo metu. Galbūt jis sutaps su vienu iš ankstesnių vaizdinių, o gal bus visiškai kitoks. Svarbiausia, būkite nuoširdūs, tai skirta tik jums, šių vaizdinių niekam nereikės aiškinti. Kai būsite pasiruošę, parodykite vaizdinį savo kūnu, jį sustiprinkite. Atsimerkite, įvertinkite žvilgsnį, sustiprinkite dar labiau. Įsidėmėkite ir paleiskite.”*
4. Instrukcija: *„Kūnu pakartokite pirmąjį vaizdinį (kuo labiausiai nenorite būti), tada lėtai jį perkeiskite į vaizdinį žmogaus, kuriuo esate dabar, o tada lėtai į vaizdinį žmogaus, kuriuo norėtumėte būti. Lėtai grįžkite visą kelią atgal, iki žmogaus, kuriuo nenorite būti. Kelis kartus „pakeliate“ pirmyn – atgal, stenkitės pajauti visą transformacijos procesą“. Dalyviams suteikiama laiko individualiai atlikti užduotį, kiekvienam savu tempu.*
5. Instrukcija: *„Sekundei atidėkime šiuos vaizdinius į šalį. Peraisime prie kitos pratimo dalies. Įsivaizduokite, kad ši patalpa – tai visas pasaulis. Susiraskite jame vietą, kur jūs labiausiai norėtumėte būti. Tai gali būti centre, kampe, ant kėdės ar po stalu – ten, kur išties jausitės geriausiai. Radę tą vietą įsitikinkite, kad joje jaučiatės gerai. Pabandykite pajauti, kuo ji jums patinka. Prisiminkite, kaip dažnai gyvenime būnate tokioje vietoje, kokioje ir norite būti“. Atliekant pratimą dalyviai vaikšto po patalpą, sustodami toje vietoje, kurią išsirinko kaip geriausią. Duodama laiko, kad kiekvienas galėtų užduotį atlikti individualiu tempu.*
6. *“Dabar išeikite iš šios vietos ir susiraskite kitą, kuri būtų pati blogiausia. Prisiminkite, kad ši patalpa – tai visas pasaulis. Eikite ten labai lėtai. Ši vieta gali būti šalia geriausios vietos arba toli nuo jos. Radę tą vietą įsitikinkite, kad joje jaučiatės blogai. Pabandykite pajauti, kuo negera būti šioje vietoje. O dar svarbiau – kaip dažnai gyvenime būnate vietoje, kurioje išties nenorite būti?”*
7. *“Apsįvalgykite ir susiraskite vietą, kurioje esate dabar. Gal ji prie lango, kad būtumėte matomas? Gal kampe? O gal pačiame centre? Lėtai eikite į tą vietą, pajauskite, ar ji tikrai jums tinkama. Kaip joje jaučiatės? Kaip dažnai gyvenime taip jaučiatės?”*
8. Dabar prasidės dviejų iki šiol pristatytų pratimo dalių – vaizdinių ir vietų – sujungimas. Instrukcija: *„Eikite į vietą, kurioje nenorite būti ir suskurkite vaizdinį žmogaus, kuriuo nenorite būti. Būkite sąžiningi sau. Kaip dažnai taip jaučiatės? Iš lėto judėkite link vietos, kurioje esate dabar ir pakeliui pamažu pradėkite kurti vaizdinį žmogaus, kuriuo esate dabar. Pajauskite, kaip tai yra būti ten, kur esate, tuo, kuo esate. Iš lėto judėkite link tos vietos, kurioje labiausiai norite būti ir eidami pamažu kūnu kurkite*

vaizdinį žmogaus, kuriuo labiausiai norite būti. Kaip dažnai taip jaučiatės? Kuo šis jausmas išskirtinis? Kada taip jaučiatės: darbe? Namie? Su šeima? Draugais? Pasimėgaukite šiuo jausmu. O tada labai lėtai grįžkite visą kelią atgal, atitinkamai keisdami kūnu sukurtus vaizdinius. Patirkite, kaip keičiasi jausmas. Ar jaučiatės kažką prarandantis? Ką? Vaizdiniai kilo iš jūsų, vadinasi, giliai viduje jūs šias būsenas pažįstate. Savo tempu kelis kartus „pakeliaukite“ pirmyn – atgal nuo geriausių vietų ir vaizdinių iki blogiausių ir atgal. Koks tai jausmas, kai nueinate visą kelią nuo to, kas blogiausia, iki to, kas geriausia? Kokius sunkumus tenka įveikti?“. Dalyviams paliekama pakankamai laiko kelis kartus pakartoti pratimą patiems, savo tempu. Po užduoties atlikimo dalyviams bus lengviau, jeigu jie jį baigs būdami geriausioje pozicijoje.

9. Aptarimas. Šis pratimas gali sukelti daug jausmų, vieni dalyviai norės jais pasidalinti, kiti – ne. Po pratimo svarbu grįžti į ratą ir leisti dalyviams pasidalinti savo patirtimi, jausmais, įžvalgomis. Vedėjai, esant reikalui, turi būti pasiruošę suteikti emocinę paramą dalyviams. Patirties įvardinimas žodžiais leidžia susieti žaidimą su gyvenimu, padeda ilgiau prisiminti išgyventą patirtį, didina sąmoningumą realiame gyvenime.

„Trys klausimai“

Tikslas: žvilgsnis į save ir tikruosius poreikius, giluminių norų bei tikslų įsisąmoninimas.

Trukmė: pusė valandos ar ilgiau.

Eiga: Dalyviai susiskirsto poromis. Partneris A užduoda tris klausimus partneriui B. Klausimai kartojami paeiliui, ta pačia tvarka, be sustojimo, be jokių reakcijų į atsakymą, be komentarų. A elgesys panašus į automato. B gali atsakinėti, kaip tik nori: sakyti tuos pačius atsakymus, juos keisti, juoktis, pykti. A turi į tai nereaguoti. Po kurio laiko A ir B keičiasi vietomis.

Trys klausimai:

- *Ko tu iš tikrųjų nori?*
- *Ką tau reikia padaryti, kad tai gautum / to pasiektum?*
- *Kuo tu tapsi, kai tai gausi / pasieksi?*

Iš pirmo žvilgsnio šis pratimas atrodo paprastas, tačiau jis sukelia dalyviams stiprias emocijas. Čia neleidžiama apsiriboti paviršutiniškais atsakymais, pakartotinė frustracija priverčia priėti prie giluminių dalykų, tačiau kartu neretai kyla tokios emocijos, kaip pyktis, nusivylimas, juokas ar noras atsitraukti. Po pratimo dalyviai neretai įvardina, kad šis pratimas kažkuriuo momentu pradėjo erzinti, bet šį etapą praėjus, iškilo norai, tikslai ir įžvalgos,

kurie jiems patiems buvo visiškai netikėti ir labai svarbūs. Po šio pratimo rekomenduojamas aptarimas, kuriame dalyviai pasidalintų kilusiais jausmais, įžvalgomis, pamatytu, kaip šis pratimas siejasi su gyvenimu ir kokių pokyčių išties reikia.

„(Priespaudos) Vaizdinių vaizdinys“

Tikslas: Aprašydami šią techniką, remsimės Augusto Boalio knyga „Troškimų vaivorykštė“ bei savo praktinio darbo pastebėjimais. Augustas Boalis nurodo, kad „šia technika reikėtų pradėti darbą su nauja grupe. Vaizdinių vaizdinį taip pat galima naudoti periodiniams grupės įvertinimams. Jis padeda nustatyti ryšį tarp atskirų, individualių problemų ir tų, kurias patiria visa grupė“.

Trukmė: kelios valandos.

Eiga:

- 1. Individualūs atvaizdai.** Dalyviai suformuoja keturių – penkių asmenų grupeles. Kiekvienas grupelės narys turi per trumpą laiką pavaizduoti aktualią, jo patiriamą priespaudą (patiriamą dabar ar galinčią pasikartoti ateityje). Kuriantysis yra protagonistas, jis sukuria vaizdinį ir užima jame savo vietą – to žmogaus, kuris patiria priespaudą. Vaizdinys yra grupinis, jį sudaro visi grupelės nariai, o kuria ir modeliuoja protagonistas. Kurdamas jis negali kalbėti, instrukuoti kitų dalyvių, tačiau turi visus juos paversti „statulomis“, sudarančiomis bendrą „skulptūrą“. Kaip jie turi atrodyti jis gali arba parodyti savo kūnu ir veidu, arba prieiti ir kiekvieną „nulipdyti“, kaip skulptorius. Galiausiai bendroje skulptūroje skulptorius užima savo – protagonisto – vietą. Kiti dalyviai yra antagonistai arba neutralieji. Šiame etape visi grupelės nariai sukuria savo grupines skulptūras.
- 2. Vaizdinių paradas.** Visi grįžta į didžiąją grupę. Mažosios grupelės viena po kitos eina į sceną, kur visiems pristato visas savo sukurtas skulptūras. Pristatant kiekvieną iš skulptūrų, vedėjas paprašo kitų dalyvių, kad jie įvardintų objektyvias skulptūros charakteristikas. Subjektyvius įspūdžius taip pat galima išsakyti, tačiau svarbu, kad vedėjas įvardintų, kad tai subjektyvu. Svarbu atskirti objektyvias pastabas, pvz., „aš matau tai ir tai“ (ką visi gali pamatyti) nuo subjektyvių įspūdžių, pvz., „Man atrodo, kad...“. Paeiliui turi būti parodyti visi vaizdiniai. Tada vedėjas, atsižvelgdamas į vaizdinių parado metu išsakytus objektyvius pastebėjimus, išskiria pasikartojančius, visus ar daugumą vaizdinių jungiančius, veiksmus. Pastabos dažniausiai būna susijusios su personažų poza, žvilgsnio kryptimi, fizine padėtimi (kas yra aukščiau – žemiau ir t.t.).
- 3. Vaizdinių vaizdinys.** Vedėjas pakviečia grupę iš atskirų vaizdinių sukurti vieną bendrą vaizdinį – tokį, kuriame atsispindėtų visi įvardinti svar-

biausi, jungiantys visus vaizdinius elementai (poza, akys, padėtis fizinėje erdvėje). Pirmiausia kuriamas protagonisto (patiriančio priespaudą žmogaus) paveikslas – tam pasitelkiamas žmogus, kuriam rodoma, kaip jis turi atrodyti, arba jis yra „modeliuojamas“. Modeliuoja arba vienas savanoris, atsižvelgdamas į grupės pastabas, arba visi grupės nariai paėiliui prideda po savybę, kol visa grupė sutaria, kad tas paveikslas jau pasižymi visomis svarbiausiomis įvardintomis engiamojo savybėmis. Šis paveikslas tampa centriniu. Aplink jį kuriami kiti vaizdiniai: agresorių, sąjungininkų, neutraliųjų (tapti statulomis vėlgi kviečiami grupės dalyviai, jie tampa skulptūros dalimi). Čia irgi remiamasi prieš tai išsakytomis objektyviomis pastabomis apie veiksmus, kurie kartojosi skirtingose skulptūrose. Taip galiausiai sukuriama bendras priespaudos vaizdinys – Vaizdinių vaizdinys – kuris remiasi individualiais, pačių dalyvių sukurtais, priespaudos vaizdiniais.

4. **Aktyvavimas.** Šiame etape dalis grupės dalyvių sudaro Vaizdinių vaizdinį, o kiti yra stebėtojai. Pirmiausia vedėjas kalbina Vaizdinių vaizdinio dalyvius, atliekančius tam tikro personažo vaidmenį (engiamasis, engėjai, sąjungininkai, neutralieji) ir užduoda jiems klausimus:
 - „Ar visi galite susitapatinti su savo personažu? Tie, kurie jaučia, kad gali susitapatinti, pasilieka vaizdinyje. Jeigu yra negalinčių, tada vedėjas klausia tų, kurie stebi vaizdinį, ar tarp jų yra tokių, kurie galėtų susitapatinti su „atsilaisvinusiu“ personažu. Jei tokių atsiranda, jie pakeičia negalinčiųjų susitapatinti personažus.
 - Jeigu su visais personažais kas nors iš grupės gali susitapatinti, tada šioje vietoje galima sustoti klausinėjus. Tačiau pasitaiko tokių personažų, tokių vaizdinių, su kuriais tapatintis nenori niekas. Tada klausama Vaizdinių vaizdinyje jau dalyvaujančių žmonių: „Ar jums tokie vaizdiniai / personažai pažįstami?“. Jei taip, jie lieka vaidinti, jei ne – to paties klausama stebėtojų ir jie gali pakeisti Vaizdinių vaizdinio dalyvius.
 - Kraštutiniu atveju, jei niekam tokie personažai nėra pažįstami, klausama – iš pradžių dalyvių, vėliau stebėtojų – ar jie pajėgūs nors kažkiek rezonuoti su tam tikru personažu.
5. **Vidinis monologas.** Visi Vaizdinių vaizdinyje dalyvaujantys aktoriai turi pradėti kalbėti už savo personažą ir maždaug tris minutes sakyti visas mintis, tuo metu kylančias jų personažui (o ne jiems patiems). Aktorius reikia perspėti, kad iš pradžių tai gali būti labai sunku. Sunkiausia būna pradėti, bet kai žmogus pradeda geriau jausti savo personažą, jam kalbėti tampa vis lengviau. Tokie monologai labai praturtina vaizdinius.

- 6. Dialogas.** Kitas tris minutes aktoriai, vis dar nejudėdami, gali pradėti tarpusavio dialogą. Nors negali judėti, jie turi rasti būdą, kaip pasikalbėti su kitais personažais.
- 7. Veiksmu išreikštas troškimas.** Paskutiniame etape aktoriai nebekalbėdami pradeda labai lėtai judėti, siekdami išreikšti savo personažo troškimą. Kadangi monologo metu jie būna pakankamai gerai įsijautę į savo personažą, paprastai šiame etape jie jau žino, ko jų personažas iš tiesų nori (pvz., agresorius gali norėti palaužti auką, auka galbūt nori apsiginti, neutralieji – ją apginti ir pan.). Vykstant šiam veiksmui galima stebėti ryškiai atsiskleidžiantį priespaudos paveikslą. Vedėjas sprendžia, kada sustabdyti veiksmą, kada, jo/jos nuomone, vyksmo jau yra pakankamai ir dinamika yra aiški.
- 8. Refleksija.** Dalyviai kviečiami pasidalinti savo jausmais ir išgyvenimais, papasakoti tai, kas vyko, iš savo pozicijos. Svarbu, kad galimybę pasisakyti turėtų ir aktoriai – t. y., tie, kurie sudarė Vaizdinių vaizdinį, ir stebėtojai. Refleksija svarbi ir tuo, kad dalyviai turi galimybę susieti patirimo patirtį su gyvenimo patyrimu, atrasti, kaip jie būna aukomis ir agresoriais, kokie elgesio modeliai jiems būdingi, ką ši technika atskleidė naujo apie juos pačius bei supantį pasaulį.

„Faras galvoje“

Tikslas: Augustas Boalis teigė, kad *„šią techniką naudinga taikyti tada, kai protagonistas nori kažką padaryti, bet dėl tam tikrų priežasčių – kurias jis gal supranta, o gal ir ne – jam tai nepavyksta. Konkrečių „farų“, kurie neleisti jam to daryti, nėra, bet, nepaisant to, jis to nedaro. Taigi, greičiausiai, „farai“ vis tik gyvena jo galvoje“.*

Trukmė: kelios valandos. Taikant šią techniką, naudojama vieno iš dalyvių istorija. Toliau pateikiame aprašymą, paremtą Augusto Boalio knyga „Troškimų vaivorykštė“ ir mūsų praktinio darbo patirtimi. Norime atkreipti dėmesį, kad šį metodą galima taikyti grupėje tik tada, kai nariai vienas kitą pažįsta, pasitiki ir jaučiasi saugūs.

Eiga:

- 1. Improvizacija / pasakojimas.** Protagonistas (žmogus, sutikęs pasidalinti savo istorija) improvizuoja scenoje situaciją, kur jis dėl vidinių priežasčių negali siekti norimų tikslų. Improvizacijai pasitelkiami kiti grupės dalyviai kaip aktoriai. Galima šią techniką kiek supaprastinti – situacija nėra vaidinama, o protagonistas pasikviečia vieną žmogų iš grupės, kuriam pasakoja savo istoriją. Pirmoji dalis pasibaigia ją suvaidinus ar papasakojus.

2. **Vaizdinių formavimas.** Protagonisto paprašoma sukurti vidinių „farų“ vaizdinius, kurie buvo jo galvoje pirmojo etapo – improvizacijos ar pasakojimo – metu. Tai reiškia, kad protagonistas turi bandyti apčiuopti jam trukdančius tikslų siekti balsus savo galvoje ir juos priskirti realiai egzistuojantiems žmonėms, iš kurių, tikėtina, ši vidinė priespauda kažkada ir susiformavo. Tai turi būti ne abstrakcija („šeima“, „visuomenė“), o konkretu (konkretus šeimos narys, konkretus visuomenės atstovas). Sukūrus ar prisiminus vaizdinį, protagonistas pakviečia kurį nors iš grupės dalyvių ir paprašo tą vaizdinį įkūnyti.
3. Protagonistui įvardinus visus pastebėtus „farus“ galvoje, vedėjas paklausia kitų grupės dalyvių, galbūt jie, stebėdami vaidinimą ar pasakojimą, pastebėjo ir kitų veikiančių „farų“. Protagonistas gali arba priimti siūlymus, arba juos atmesti. Priimti gali tik tada, kai kito žmogaus pastebėjimą susieja su konkrečiu asmeniu (pvz., kažkas iš grupės gali įvardinti, kad „*man atrodė, kad kažkas nuolatos tau sako, kad esi niekam tikęs*“, o protagonistas gali tokį jausmą atpažinti ir susieti su jam pažįstamu žmogumi, pvz., tėvu – tokiu atveju galima įtraukti ir kitų pasiūlytus „farus“).
4. **Konsteliacijos išdėstymas.** Protagonistas paprašo išdėstyti visus „farus“ galvoje į tam tikrą konsteliaciją, kurioje jis pats vėliau užims centrinę poziciją. „Dėliojant“ struktūrą, protagonistas turi atsižvelgti į tokius aspektus, kaip kiekvienos figūros atstumas nuo jo, poza, žvilgsnis, figūrų tarpusavio santykis (galbūt kai kurie „farai“ sudaro vieningas grupeles). Prieš judant prie kitos scenos, likę grupės nariai, nedalyvaujantys konsteliacijoje, garsiai įvardina objektyvias konsteliacijos charakteristikas (atstumus, pozas, veido išraiškas ir kt.).
5. **Vaizdinių informavimas.** Vedėjas paprašo protagonisto kokia nori tvarka prieiti prie kiekvieno iš „farų“ ir jiems pasakyti kai ką iš jų praeities. Tekstas turėtų būti trumpas, jis turėtų prasidėti žodžiais „*ar atsime ni, kai*“, o baigtis „*todėl aš*“. Tai turėtų pažadinti su šiuo „faru“ susijusį prisiminimą. Pvz., protagonistas vienam iš „farų“ galėtų sakyti: „*tėti, ar atsime ni tą dieną, kai mušei mane diržu? Todėl aš supratau, kad esi silpnas žmogus*“. Klausantysis niekaip į tai nereaguoja ir neparodo jokių emocijų. Tokiu būdu protagonistas projektuoja savo atsiminimus ir jausmus į „aktorių - skulptūrą“. Iš pradžių protagonistas jį suformavo, o dabar – informavo. Tai padeda kiekvienam iš „farų“ įsijausti į savo personažą. Tokiu būdu protagonistas pasikalba su kiekvienu iš „farų“.
6. **Pakartotinė improvizacija / pasakojimas.** Kartojamas pirmasis veiksmas – vaidinimas arba pasakojimas – tik šįkart į veiksmą įsitraukia „farai“. Jie jau turi informacijos apie savo personažą ir ja remdamiesi pra-

deda kalbėti. Jie negali judėti, tačiau kalbėti turi taip, kad protagonistas juos girdėtų. Protagonistas gali juos nuvaryti, patraukti į šalį. „Farai“ paklūsta, tačiau vos tik protagonistui nusisukus, jie iš karto grįžta į savo vietą – kaip dažniausiai ir vyksta tikrame gyvenime. Tuo pačiu metu protagonistas bando vaidinti arba pasakoti pirminę situaciją, kurioje negali pasiekti norimų tikslų. Etapas baigiasi vėl suvaidinus ar papasakojus istoriją, greta to dar ir kovojant su „farais“ (šio etapo metu gali ir nepavykti situacijos suvaidinti ar papasakoti iki galo).

- 7. Žaibo forumas.** Visų likusių grupės narių, kurie iki šiol tik stebėjo situaciją ir nedalyvavo pagrindiniame veiksmo, paprašoma išsirikiuoti į eilę. Vienas po kito jie užlipa ant scenos ir minutei pakeičia protagonistą. Per tą minutę jie bando imtis veiksmų, kurie galėtų padėti įveikti „farus“. Protagonistas stebi visas intervencijas. Visa tai atliekama labai greitai, nes greitas tempas leidžia iš karto pereiti prie esminių dalykų, o protagonistas pamato daug galimų sprendimų. Po šio etapo protagonistas vėl pakviečiamas užimti savo vietą.
- 8. Anti – kūnų sukūrimas.** Šioje dalyje protagonistas bendrauja tik su „farais“. Jis kalbasi paeiliui su kiekvienu iš jų, siekdamas juos „nuginkluoti“. Tai darydamas jis remiasi savo idėjomis arba tuo, ką stebėjo žaibo forumo metu. Kai kas nors iš publikos supranta, kokios taktikos laikosi protagonistas kovoje su konkrečiu „faru“, jis įsiterpia ir tęsia su šiuo „faru“ dialogą vietoje protagonisto, šiam leisdamas eiti kalbėtis su kitu „faru“. Pvz., protagonistas bando tėvui pasakyti, kad visada stengėsi jam įtikti ir prašo leidimo pagaliau būti pačiu savimi. Stebėtojas, supratęs protagonisto idėją, perima pokalbį su tėvu, o protagonistas tuo tarpu eina kalbėtis, pvz., su mokyklos direktoriumi. Naujai atėjęs aktorius tampa „anti – kūnu“. Tai vyksta tol, kol kiekvienas „faras“ turi savo „anti - kūną“. Kai kada kova baigiasi, kai „anti – kūnui“ pavyksta perkalbėti „farą“, tada jie atsitraukia į scenos pakraštį ir daugiau aktyviai nedalyvauja.
- 9. Mugė.** Protagonistas, kai iš jo darbą perima „anti – kūnai“, gali laisvai vaikščioti po sceną ir apžiūrėti vykstančias kovas, įvertinti, kurios dar tęsiasi, kurios yra baigtos, stebėti, kaip baigsis likusios.
- 10. Improvizacijos / vaidinimo pakartojimas be „farų“ galvoje.** „Farai“ atsitraukia, o protagonistas netrukdomas suvaidina arba papasakoja pradinę situaciją. Net jei kuri nors kova dar ir nebaigta, pačiam protagonistui kovoti nebereikia, už jį tai daro „anti – kūnas“.

Refleksija. Ši technika gali sukelti daug jausmų tiek protagonistui, tiek kitiems aktoriams bei žiūrovams. Svarbu palikti laiko ir erdvės pasisakyti vi-

siems norintiems, būti pasiruošus, jeigu reikės, suteikti jiems emocinę paramą. Refleksija taip pat padeda susieti pratimą su gyvenimu, pvz., kaip iš tiesų tvarkomasi su „farais“ galvoje, kokių naujų idėjų iškilo šio pratimo metu, kas tie „anti – kūnai“ galėtų būti realiame gyvenime ir kt. Dalyviams reikėtų pasakyti, kad tai, kas vyko grupėje, yra konfidencialu, o kalbėti su protagonistu apie tai, kas vyko, galima tik tada, jei jis pats inicijuos tokį pokalbį.

SIŪLAMOS UŽSIĖMIMAMS TEMOS

Toliau išsamiai aprašysime visas dešimt temų, į kurias buvo kreipiamas didžiausias dėmesys eksperimentinio darbo su tiksline grupe metu. Kiekvienai temai aprašysime tikslus, kurių galima siekti to užsiėmimo metu, išbandytus ir pasiteisinusius žaidimus ir technikas, esant galimybei pateiksime partnerių (menininkų bei įdarbinimo tarpininkų) bei pačios tikslinės grupės (darbo neturinčių asmenų) atsiliepimus bei papildomas metodus, kurie buvo naudojami dirbant su šiomis temomis ir kurie pasirodė efektyvūs ir yra rekomenduojami kitiems specialistams. Išsamūs žaidimų ir technikų aprašymai prie kiekvienos temos pateikti nebus, juos rasite ankstesniuose skyriuose („Žaidimai ir Vaizdinių teatras“ (12 ps.) , „Forumo teatras (FT)“ (18 psl.) ir „Troškimų vaivorykštė (TV) (21 psl.)“). Kur bus tinkama, išsamiau aprašysime, kaip metodas buvo taikomas konkrečiai pasirinktai temai, kuo jis buvo naudingas, o ką specialistai rekomenduotų ateityje daryti kitaip. Atkreipiame dėmesį, kad su šiomis temomis nebuvo dirbama chronologiškai, t. y., partneriai kiekvienoje šalyje rinkosi tokį temų eiliškumą, kuris jiems pasirodė priimtinausias, atsižvelgdavo į spontaniškai grupės iškeliamas temas ir jiems tuo metu aktualius klausimus. Pateiksime labiausiai pasiteisinusius ir didžiausią įtaką grupei turėjusius metodus, tačiau tai nereiškia, kad negalima naudoti metodų, kurie aprašyti prie kitų temų, nes dauguma šių sričių yra susijusios tarpusavyje. Darbo technikos – tai pagalbinės priemonės, kuriomis galima naudotis kūrybiškai, jas pritaikant sėkmingam grupės darbui įvairiomis temomis.

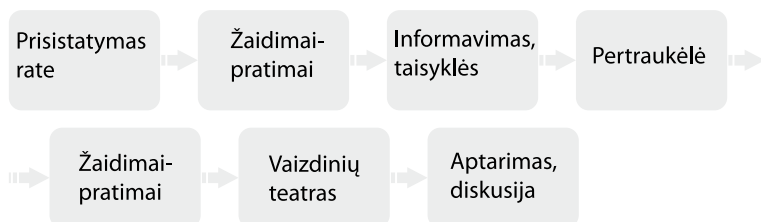
UŽSIĖMIMŲ PAGAL 10 TEMŲ STRUKTŪRA ĮVADINĖ SESIJA / SUSIPAŽINIMAS

Rekomenduojama užsiėmimo trukmė: 3 valandos

Galimi tikslai:

- Grupės formavimas
- Kontakto su kitais dalyviais užmezgimas, pasitikėjimo atmosferos kūrimas
- Dalyvių lūkesčių, poreikių išsiaiškinimas
- Informacijos apie laukiančias veiklas suteikimas

Rekomenduojama užsiėmimo struktūra:



Ši užsiėmimo struktūra sudaryta remiantis su bedarbių grupėmis dirbusių partnerių rekomendacijomis. Toliau trumpai pasidalinsime jų ir pačių darbo ieškančiųjų pastebėjimais, dėl ko šie metodai naudingi ir ką jie rekomenduotų šią metodinę medžiagą skaitantiems specialistams.

Išbandyti ir tinkami žaidimai:

- **Vardas įvairiai** (13 psl.)
- **Vardas tris kartus** (13 psl.)

Pirmojo susitikimo metu tinkami visi žaidimai, skirti susipažinimui, kontakto užmezgimui, laisvos, saugios ir pasitikinčios atmosferos formavimui. Žaidimai gali būti tiek rimti, tiek linksmi, skirti ir susikaupimui, ir atsipalaidavimui. Pirmojo susitikimo metu atsipalaidavimas ir gera savijauta yra svarbiau už rimtą darbą, nes tai tas susitikimas, kuris apsprendžia, ar žmogus norės toliau lankytis šioje grupėje.

Išbandyti ir tinkami metodai darbui šia tema:

- **Vaizdinių teatras** (17 psl.) – šis metodas pasirodė besąs tinkamas susipažinti su dalyvių lūkesčiais (pvz. paprašius dalyvių kūnu išreikšti patiriamas problemas, savijautą, troškimus) o kartu ir pristatyti būsimus

darbo principus, kurie remiasi improvizacija, kūno pojūčiais ir jo išraiškomis, teatru (pvz., parodyti, kad apie jausmus, išgyvenimus galima ne tik kalbėti, bet ir išreikšti juos kitais būdais).

Papildomi rekomenduojami metodai ir pamokos ateičiai:

- **Tinkamas sąvokų parinkimas.** Projekto pradžioje tikslinę grupę įvardinome kaip darbo neturinčius, socialiai pažeidžiamus asmenis. Pilna formuluotė nebuvo pristatoma pačiai grupei, tačiau buvo vartojamos tokios sąvokos, kaip „neturintys darbo“ ir „bedarbiai“. Visų pirma ši diskusija iškilo Islandijoje, kur grupės nariai labai greitai išsakė, kad norėtų būti vadinami „ieškančiais darbo“, o ne „bedarbiais“. Dirbant su grupėmis kitose šalyse šis klausimas pradėjo kilti kiek vėliau. Pamažu pradėjo ryškėti, kad „bedarbius“ dalyviai buvo linkę sieti su tam tikrais neigiamais stereotipais ir stigmomis, o apibūdindami „ieškančių darbo“ grupę akcentavo labiau teigiamas savybes (1 lentelė). Vienos iš grupių metu buvo kalbama apie tai, kaip patys save mato „bedarbiai“, o kokius „sėkmingai darbo ieškančius“ žmones, jų manymu, mato darbdaviai. Iš to kilo diskusija apie šias sąvokas ir buvo sudaryti keli sąrašai, juos čia ir pateiksime:

1 lentelė. Bedarbių ir sėkmingai darbo ieškančiųjų savybės

Bedarbiai	Sėkmingai ieškantys darbo
Arogantiški	Orientuoti į tikslą
Godūs	Ryžtingi
Idealistiški	Komunikabilūs
Pernelyg jautrūs	Protingi
Nekantrūs	Pasitikintys savimi
Susivaržę	Atsakingi
Pernelyg kritiški	Organizuoti
Paviršutiniški	Entuziastingi
Nepastovios nuotaikos	Įžvalgūs
Drovūs	Taktiški
Neryžtingi	Optimistiški
Tingūs	Lankstūs
Susipainioję savyje	Ambicingi
Išsiblaškę	Kūrybingi
Chaotiški	Įtikinantys
	Linkę rizikuoti
	Logiškai mąstantys

Nei vienas iš šių sąrašų neatspindi teisybės, greičiau jau du kraštutinius, tačiau galime tik įsivaizduoti, koks bejėgiškumas turi apimti žmogų, priskiriantį save „bedarbių“ kategorijai (su visomis aukščiau pateiktomis savybėmis) ir matantį, koks didžiulis skirtumas yra tarp jo ir to, ką jis matytų kaip „sėkmingai ieškančią darbo“. Tad svarbu nuo pačių pradžių nevertoti stigmatizuojančių pavadinimų, kurie, to net nepastebint, mažina žmogaus savęs vertinimo jausmą.

- **Informavimas bei diskusija apie žaidimų ir aktyvios veiklos prasmę.** Vyresniems dalyviams, ilgiau darbo nerandantiems žmonėms mintis apie tai, kad užsiėmimų metu bus žaidžiama, vaidinama bei improvizuojama, neretai iš pradžių sukeldavo priešišumą. Į grupes susirenkantys žmonės išgyvena daug sunkių jausmų, įtampą, būna įsitikinę, kad reikia dirbti sunkiai, rimtai ir varginančiai, gauti daug teorinės informacijos ir tik tada darbas bus prasmingas. Neretai jie nepastebi, kad būtent ši įtampa ir negebėjimas atsipalaiduoti, laisvai jaustis su savimi ir kitais, apsunkina jų sėkmingą integraciją į darbo rinką, o savo poreikių nesupratimas ir jausmų nematymas lemia tai, kad pasirenkami netinkami darbai, kuriuose niekaip nepavyksta pritaipyti ir jaustis gerai. Žaidimai ir improvizacijos padeda patogiau jaustis aplinkoje, tačiau tai dalyviai neretai pajaučia tik praėjus kuriam laikui – surinkome gausių liudijimų, kad įsibėgėjus darbui dalyviai vis labiau jautė šių aktyvių metodų naudą. Tačiau pačioje pradžioje būtina paaiškinti, dėl ko mes patys matome šias veiklas kaip tikslingas ir kviešti grupę diskutuoti apie tai, kokią naudą jie galėtų įžvelgti tokio pobūdžio veikloje. Prie šios diskusijos rekomenduojama grįžti ir vėliau, pasitikslinti, kiek keičiasi grupės požiūris ir jausmai (o mūsų projekto patirtis rodo, kad keičiasi labai stipriai).
- **Dalyvių saugumo užtikrinimas.** Užsiėmimų pradžioje dalyviai paprastai dar nesijaučia saugūs, ypač sužinoję, kad ne tik klausysis paskaitų, bet ir patys aktyviai dalyvaus. Svarbu užtikrinti, kad dalyviai neprivalės atsiverti bei kalbėti apie savo sunkias patirtis, jei to nenorės ar nebus tam pasiruošę. Pradžioje grupei reikėtų susipažinti, pasijausti jaučiau vieniems su kitais. Būtina užtikrinti demokratišką grupės atmosferą. Naudinga būtų susikurti bendras grupės taisykles, kurios padėtų dalyviams grupėje jaustis gerai, saugiai, paskatintų atsiverti.

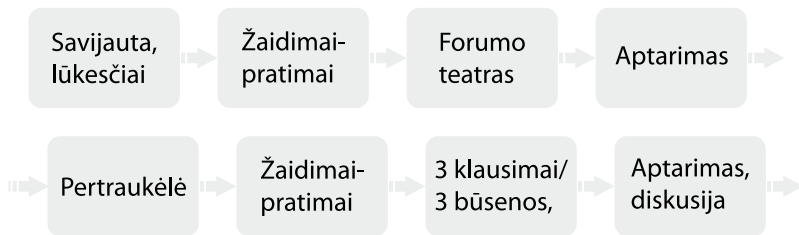
1 TEMA. MOTYVACIJA

Rekomenduojama užsiėmimo trukmė: 3 valandos

Galimi tikslai:

- Vidinės motyvacijos paieška
- Išorinė motyvacija: individualių skatulių / motyvuojančių veiksnių paieška
- Motyvacijos parodymo kitiems (pvz., darbdaviui) būdų atradimas

Rekomenduojama užsiėmimo struktūra:



Ši užsiėmimo struktūra sudaryta remiantis su bedarbių grupėmis dirbusių partnerių rekomendacijomis. Toliau trumpai pasidalinsime jų ir pačių darbo ieškančiųjų pastebėjimais, dėl ko šie metodai naudingi ir ką jie rekomenduotų šią metodinę medžiagą skaitantiems specialistams. Taip pat šią struktūrą galima modifikuoti įterpiant specialistų pasiūlytas papildomas technikas ar kitas susijusias veiklas.

Išbandyti ir tinkami žaidimai:

- **Katė nori grįžti namo** (13 psl.)
- **Aš esu** (15 psl.)
- **Zip – zap – pau** (14 psl.)

Naudoti galima ir kitus žaidimus, atsižvelgiant į grupės dinamiką: kai kada reikia padėti sutelkti energiją, kai kada – susikaupti ir pan. Aukščiau pateikti žaidimai tinka konkrečiai šiai temai, nes juose reikalingas žmogaus aktyvumas ir motyvacija kažką daryti, pvz., pasiekti tikslą – užimti norimą vietą rate; inicijuoti naują, jam svarbią ar įdomią, temą grupėje; sutelkti jėgas parodant visą turimą vidinę energiją ir resursus.

Išbandyti ir tinkami metodai darbui šia tema:

- **Forumo teatro pratimas: „Keturi eina, vienas šoka“** (20 psl.). Šis pratimas buvo taikomas taip, kad dalyviai pradžioje galėjo laisvai išsakyti savo projekcijas į stebimą etiudą, kurį suvaidino keli savanoriai pagal duotą užduotį. Jų asociacijos siejosi su darbo rinka, įsidarbinimu ir tai

juos paskatino kalbėti apie motyvaciją dirbti. Kilo diskusija apie tai, kas nutinka, kai išorės reikalavimai neatitinka vidinių vertinimo kriterijų, kuriais atvejais motyvacija darbui tokia stipri, kad verta prisitaikyti, o kada tai nėra įmanoma. Pateikiame keletą dalyvių minčių, susijusių su asmenine patirtimi ar įžvalgomis, kurias išskėlė šis pratimas:

„Jeigu darbas išties labai svarbus, jeigu motyvacija ten likti tikrai yra didelė, tada galima atsisakyti savo ankstesnių įpročių ir prisitaikyti prie įmonės taisyklių“;

„Prieš darbinantis reikia įvertinti, ar išties darbuotojas bus pakankamai motyvuotas dirbti kokybiškai, jeigu įmonės taisyklės prieštarauja jo baziniams įsitikinimams ir slopina iniciatyvą, nevertins jo specifinių gebėjimų“;

„Motyvaciją išoriškai gali labai paskatinti vertybių atitikimas tarp darbo vietės ir darbuotojo. Tada, kai darbuotojų tikslai sutampa su įmonės tikslais, yra daug lengviau išlaikyti ilgalaikę vidinę motyvaciją, kuri skatina įveikti iššūkius ir neišvengiamai kylančius sunkumus“.

- **Trys klausimai** (24 psl.)
- **Trys būsenos, trys vietos** (22 psl.).

Šie metodai pasirodė labai tinkami kalbant apie vidinę motyvaciją, nes skatina atsiriboti nuo išorinių reikalavimų ir pasiekti giluminius savo troškimus. Jie taip pat padeda pamatyti, kaip arti ar toli kiekvienas yra nuo to, kur norėtų būti gyvenime ir rasti savo kryptį. Keli dalyvių atsiliepimai apie šuos metodus:

„Man šis pratimas pasirodė sunkus, bet išskėlė tam tikras temas, dalykus, su kuriais norėčiau dirbti“;

„Man buvo labai sunku atrasti vietą, kurioje norėčiau būti labiausiai ar jsi-vaizduoti žmogų, koku norėčiau būti. Mano vaizduotė nepabudusi. Bet radau tam tikrą aiškumą ir viltį“.

Papildomi rekomenduojami metodai ir pamokos ateičiai:

Projekto veiklas vykde partneriai pastebėjo, kad ypač tarp ilgą laiką darbo nerandančių žmonių vyrauja bejėgiškumo jausmas ir apatija, jie nebeturi jokios motyvacijos ieškoti darbo. Todėl kai kada svarbu juos ir tiesiogiai skatinti bei drąsinti, padėti labai konkrečiomis priemonėmis, pvz., parodant skelbimus, kurie galėtų būti įdomūs. Projekto partneriai, dirbę su tikslinėmis grupėmis, teigė, kad improvizacijos, žaidimai ir teatro metodai gerokai praturtina darbą, tačiau Motyvacijos tema turėtų būti platesnė ir neapsiriboti vienu užsiėmimu: *„Pastebėjome, kad visas šių užsiėmimų ciklas veikia dalyvius motyvuojančiai, tad labai sunku būtų išskirti konkrečias taikytas priemones motyvacijos didinimui – kiekviena iki šiol naudota priemonė savaip motyvavo*

ir skatino dalyvius. Dirbant su šia tema, nereikėtų apsiriboti vienu užsiėmimu. Viso ciklo metu reikėtų padėti dalyviams rasti tai, kas juos motyvuoja, nes tai labai ilgas procesas“.

2 TEMA.

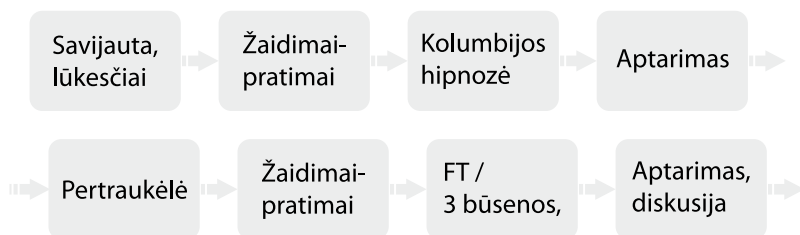
SĄMONINGAS / ADEKVATUS SAVĖS MATYMAS

Rekomenduojama užsiėmimo trukmė: 3 valandos

Galimi tikslai:

- Sąmoningas esamos situacijos pamatymas, įvardinimas periodo, kuriame žmogus yra šiuo metu, refleksija apie praeities įvykius ir sprendimus, kurie padarė įtaką tam, kad žmogus atsidurtų ten, kur yra dabar.
- Tikrųjų poreikių bei galimybių šiuos poreikius patenkinti identifikacija.
- Lūkesčių darbei adekvatumo įvertinimas atsižvelgiant į turimą kvalifikaciją ir gebėjimus.
- Karjeros kelio planavimas. Numatomi ilgalaikiai tikslai, jų pagrįstumas bei realios galimybės.

Rekomenduojama užsiėmimo struktūra:



Ši užsiėmimo struktūra sudaryta remiantis su bedarbių grupėmis dirbusių partnerių rekomendacijomis. Toliau trumpai pasidalinsime jų ir pačių darbo ieškančiųjų pastebėjimais, dėl ko šie metodai naudingi ir ką jie rekomenduotų šią metodinę medžiagą skaitantiems specialistams. Taip pat šią struktūrą galima modifikuoti įterpiant specialistų pasiūlytas papildomas technikas ar kitas susijusias veiklas.

Išbandyti ir tinkami žaidimai:

- **Aš esu** (15 psl.)
- **Priešingas elgesys** (16 psl.)

Tinkami visi žaidimai, pritaikyti grupės savijautai ir nuotaikai. Šie konkretūs pateikti žaidimai susiję su savęs teigimu, pamatymu, kaip tai yra elgtis kitaip, nei įprasta.

Išbandyti ir tinkami metodai darbui šia tema:

- **Kolumbijos hipnozė (porose ir masinė)** (15, 16 psl.). Šis metodas pasirodė pritaikomas šiai temai įvairiose šalyse. Jis padėjo aiškiau suprasti esamą (arba tikslinės grupės juntamą) padėtį visuomenėje („masinės Kolumbijos hipnozės“ metu), diskutuoti apie pasitenkinimą šia situacija. Metodas padeda įvertinti, kaip žmogus linkęs sąveikauti su kitu diadiniuose santykiuose, pvz., su potencialiu darbdaviu ar bendradarbiais, kokias savybes yra linkęs projektuoti į kitus, kaip reaguoja, kai turi paklusti kito nurodymams ir kai gauna galimybę pats apspręsti bendravimo ir buvimo kartu taisykles („Kolumbijos hipnozė porose“). Pateikiame projekto partnerių, dirbusių su grupe, atsiliepimus taikant Kolumbijos hipnozė šioje temoje:

„Ypač pasiteisino Kolumbijos hipnozė. Anksčiau užsiėmimuose diskusijas organizuodavome paprastai, o šiuo atveju metodas tik suteikė didesnę vertę: dalyviai labiau atsipalaidavo, jiems buvo lengviau reikšti mintis, jie kalbėjo konkrečiau, pateikdami įvairius pavyzdžius. Atsirado tampresnis ryšys su kitais mokymų dalyviais, o daugeliui aptarimas patiko net labiau, nei pats žaidimas“.

Pačių dalyvių, priklausančių tikslinei grupei, atsiliepimai:

„Atsirado supratimas, kiek nuo manęs priklauso ir kitų žmonių gyvenimas, darbas“;

„Manau, per judesį geriau įsimenama informacija. Taip pat atsiranda pasitikėjimas kitais mokymų dalyviais“.

- **Forumo teatro pratimas: „Rankos paspaudimas“** (20 psl.). Šis metodas pasirodė prasmingas kviečiant diskutuoti apie tai, kaip grupės dalyviai atsidūrė tokioje situacijoje, kokioje yra dabar, t. y., kaip kiekvienas narys neteko paskutinio turėto darbo. Ši tendencija išryškėjo gana netikėtai, nes iš anksto nebuvo žinoma, ką dalyviai suprojektuos į matomą situaciją (ją suvaidino keli instruktuoti savanoriai), o paaiškėjo, kad ją dalyviai buvo linkę susieti su konfliktinėmis situacijomis darbe, kai pritrūko kūrybiškumo bandant susikalbėti su darbdaviu ir bendradarbiais. Taip pat kilo diskusija apie tai, kokį indėlį kiekvienas gali įnešti į socialines situacijas.

- **Trys būsenos, trys vietos** (22 psl.). Šį pratimą buvo bandoma atlikti tiek pagal pradines instrukcijas, tiek ir šiek tiek modifikuojant, pvz., papildant, kad galvojant apie vaizdinius ir vietas, reikėtų koncentruotis į darbinę, profesinę sritį. Pratimas pasiteisino abiem atvejais. Greičiausiai tai yra vienas tinkamiausių ir labiausiai tiesioginių pratimų sąmoningo savęs matymo didinimui.

Papildomi rekomenduojami metodai ir pamokos ateičiai:

Projekto partneriai, dirbę su tikslinėmis grupėmis, atkreipė dėmesį, kad šiai temai itin tinka improvizaciniai, žaidybiniai metodai, ypač jeigu po jų vyksta aptarimas, padedantis susieti užsiėmimą su gyvenimu ir atrasti tai, ką paskui sėkmingai pavyktų pritaikyti. Papildomai gali tekti darbo ieškantiems žmonėms suteikti informaciją apie realią situaciją šalies darbo rinkoje, profesijų paklausumą, individualiai su kiekvienu aptarti, ar jo turima kvalifikacija yra pakankama darbui, kurio ieško, kokias papildomas kompetencijas būtina lavinti arba kokiaje kitoje srityje, negu prieš tai galvojo, galėtų pritaikyti savo gebėjimus.

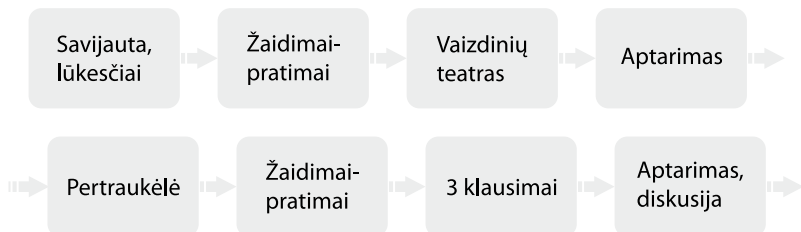
3. TEMA. SAVIVERTĖ

Rekomenduojama užsiėmimo trukmė: 3 valandos

Galimi tikslai:

- Adekvataus savęs vertinimo paieška (kai savęs vertinimas neadekvatus, per žemi arba per aukšti sau keliami reikalavimai, prieštaringai žmogaus ir kitų įvardinama savivertė, pvz., žmogus mano, kad jo savivertė menka, o aplinkiniai teigia, kad jis kelia sau per ambicingus tikslus).
- Nuolatinio savęs nuvertinimo, kaip ilgalaikės bedarbystės pasekmės, įveika.

Rekomenduojama užsiėmimo struktūra:



Ši užsiėmimo struktūra sudaryta remiantis su bedarbių grupėmis dirbusių partnerių rekomendacijomis. Toliau trumpai pasidalinsime jų ir pačių darbo ieškančiųjų pastebėjimais, dėl ko šie metodai naudingi ir ką jie rekomenduotų šią metodinę medžiagą skaitantiems specialistams. Taip pat šią struktūrą galima modifikuoti įterpiant specialistų pasiūlytas papildomas technikas ar kitas susijusias veiklas.

Išbandyti ir tinkami žaidimai:

- **Skaičiavimas iki 3** (16 psl.)
- **Bomba – skydas** (14 psl.)

Galima naudoti ir kitus žaidimus, atsižvelgiant į grupės poreikius. „Skaičiavimas iki trijų“ suteikia galimybę savo kūrybiškumą parodyti palaikančiai grupei, „Bomba – skydas“ padeda jausti, kad aplinkoje galima rasti kažką, kas gina, o kartais, visai netikėtai, paaiškėja, kad kitas žmogus tave laiko savo gynėju. Susietumas ir reikalingumo vienas kitam jausmas yra tampriai susiję su savo vertės jausmu.

Išbandyti ir tinkami metodai darbui šia tema:

- **Vaizdinių teatras** (17 psl.). Vaizdinių teatras yra tinkamas metodas kūnu, o ne žodžiais atskleisti, kaip kiekvienas jaučiasi, tiek būdamas su savimi, tiek su kitais visuomenės nariais. Kai kada bandymai žodžiais apibūdinti, kiek vertingas jaučiasi žmogus, yra netinkami, nes giluminiam jausmui išreikšti labai sunku rasti žodžius. Kūnas atskleidžia daug daugiau tiesos, o aplinkiniai taip pat lengviau gali atpažinti kūno skleidžiamus signalus, negu suprasti, kas iš tiesų slypi už išsakomų žodžių. Tokiu būdu didėja dalyvių empatija vieni kitiems ir prasideda nuoširdus pokalbis.

Projekto partnerių, vykdžiusių veiklą, atsiliepimas: „*Nauji metodai padėjo dalyviams labiau įsitraukti į veiklą, vertinti dalykus per savo potyrius. Diskusijos, apibendrinimai buvo gilesni. Ypač pasiteisino Vaizdinių teatras, nes per neverbaliką dalyviai patys atskleidžia savo problemas*“.

- **Trys klausimai** (24 psl.). Šis pratimas savivertės temoje yra svarbus pirmausia dėl paties savo formato. Čia žmogui skiriamas nedalomas dėmesys ir domimasi jo vidiniu pasauliu. Tai ypač svarbu tose šalyse, kuriose emocinis raštingumas dar nėra didelis, o svarstymai „*ko aš iš tiesų noriu*“ kai kada laikomi apskritai netinkamais ir egoistiškais. Šiuo atveju ne tik mandagiai pasiteiraujama, bet primygtinai reikalaujama atsakyti į klausimus apie norus, siekiamybes ir būdus tai įgyvendinti.

Tikslinės grupės atsiliepimai apie metodo naudojimą šiai temai:

„*Labai patiko, nes padėjo suprasti, kad be darbo norėjimo, reikia atsižvelgti ir į kitus savo poreikius*“;

„Patiko, padėjo išgryninti savo norus ir suprasti, ko turiu imtis savo norų įgyvendinimui“.

Papildomi rekomenduojami metodai ir pamokos ateičiai:

Dirbant su šia tema partneriai naujus metodus derino su kitais, labiau įprastais, pvz., darbą su kiekvieno stiprybėmis / silpnėmėmis. Šis metodas tinkamas ir siekiant adekvačiai vertinti save, pastebint stipresnes ir silpnesnes puses. Kalbant apie savivertę, svarbi yra stiprybių dalis, kai dalyviai išdrįsta garsiai pasakyti, kuo jie didžiuojasi savyje ir kokias teigiamas savybes mato kituose dalyviuose – tai tampa labai stipria patirtimi, nes į grupes susirinkus socialiai pažeidžiamiems žmonėms kai kada paaiškėja, kad jie jau ilgą laiką nėra iš nieko gavę pozityvaus grįžtamojo ryšio ir jų savivertė nuolat smunka žemyn. Taip pat projekto partneriams pasirodė svarbu su tikslinės grupės dalyviais aptarti, kas tai yra stabili savivertė. Įdomu tai, kad grupėse dalyvavo labai įvairūs žmonės, kurių gyvenimo patyrimas stipriai skyrėsi. Pvz., vyresnio amžiaus ilgalaikiai bedarbiai daugiau buvo linkę pasižymėti atvirai menka saviverte, o jauni, neseniai mokslus baigę žmonės, kuriems kol kas nepavyko surasti darbo, neretai kaip tik išreikšdavo itin pozityvų savęs vertinimą, jausmą, kad jie gali viską ar bent labai daug ką. Nors tai vertiname kaip teigiamą dalyką, tačiau svarbu atsižvelgti ir į tam tikrus pavojus, pvz., kad toks elgesys gali tiesiog maskuoti bei kompensuoti giluminę menką savivertę, kad tokie įsitikinimai gali greitai lemti pasikartojančias nesėkmes ir staigų savivertės kritimą ir pan. Todėl svarbu kalbėti apie stabilų savęs vertinimą, paremtą vidiniais kriterijais, o ne vien tik besikaitaliojančiu teigiamu – neigiamu grįžtamoju ryšiu iš aplinkos.

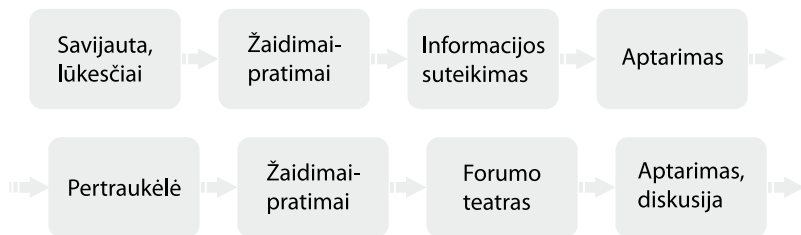
4 TEMA. FORMALUS KOMUNIKAVIMO GEBĖJIMAI

Rekomenduojama užsiėmimo trukmė: 3 valandos

Galimi tikslai:

- Tinkamas CV parengimas. CV pritaikymas konkrečiam darbo pasiūlymui, jo išsamumas, pasiekimų pabrėžimas.
- Motyvacinio laiško rašymo taisyklių įsisavinimas.
- Būtinios formalaus bendravimo taisyklės: oficialūs laiškai, parašai, tinkamai pasirinktas laikas susisiekti telefonu, formalus pokalbis telefonu ir susitikus. Taisyklių išmokimas.
- Savo teisių išmanymas ir minimalių teisinių žinių įgijimas.

Rekomenduojama užsiėmimo struktūra:



Ši užsiėmimo struktūra sudaryta remiantis su bedarbių grupėmis dirbusių partnerių rekomendacijomis. Toliau trumpai pasidalinsime jų ir pačių darbo ieškančiųjų pastebėjimais, dėl ko šie metodai naudingi ir ką jie rekomenduotų šią metodinę medžiagą skaitantiems specialistams. Taip pat šią struktūrą galima modifikuoti įterpiant specialistų pasiūlytas papildomas technikas ar kitas susijusias veiklas.

Įšbandyti ir tinkami žaidimai:

- **Aš esu** (15 psl.)
- **Skaičiavimas iki 3** (16 psl.)

Tinkami ir kiti žaidimai, o šie susiję su tinkamu ir įdomiu prisistatymu, aiškiais taisyklėmis, formalia struktūra bei kūrybiškumu šios struktūros rėmuose.

Įšbandyti ir tinkami metodai darbui šia tema:

- **Forumo teatras** (18 psl.). Užsiėmimų eigoje išaiškėjo, kad šis metodas yra tinkamiausias kaip iliustracija gautai teorinei informacijai. Šiuo atveju negalime teigti, kad naudojamas grynas FT metodas, kuris iš esmės yra skirtas išorinei spaudai įveikti. Ko gero, teisingiausia būtų šį darbo būdą vadinti Improvizaciniu teatru, kuriame ne tiek tvarkomasi su išoriniais agresoriais, kiek repetuojami įvairūs elgesio būdai ir stebima, kokias pasekmes jie sukelia (pvz., skambučiai potencialiam darbdaviui netinkamu laiku, CV su gramatinėmis klaidomis ar nuolatinis savo trūkumų akcentavimas).

Papildomi rekomenduojami metodai ir pamokos ateičiai:

Projekto partneriai, dirbę su tiksline grupe, įvardino, kad itin veiksminga teatro metodus derinti su kitais, kurių metu suteikiama informacija apie tai, kaip turi būti rengiamas CV ar motyvacinis laiškas, nurodomos dažniausios formalaus komunikavimo klaidos ir pasiūlymai, kaip jas būtų galima taisyti. Dalyviams taip pat pasiūloma atsinešti savo jau parengtus CV, jie nagrinėjami, diskutuojama, kokiam darbo pasiūlymui jie tikėtų, taip pat atliekamos praktinės užduotys, kai darbo ieškantys asmenys skatinami įsijausti į

darbdavio vaidmenį renkantis darbuotoją. Pvz., pateikiamas konkretus darbo skelbimas ir įvairūs kandidatų CV, o dalyviai kviečiami darbdavio akimis pasižiūrėti į situaciją ir nuspręsti, koks CV juos labiausiai sudomintų ir paskatintų pasikviesti į pokalbį. Specialistai taip pat įvardino, kad neretai grupės nariai turi labai skirtingų žinių apie formalų komunikavimą, su vienais reikia pradėti nuo pagrindų, kiti neblogai išmano šią sritį. Tad galima kartu spręsti, ar visi dirba bendrai grupėje, padėdami vieni kitiems ir vieni iš kitų mokydami, ar tiksliau būtų dirbti mažose grupelėse arba individualiai.

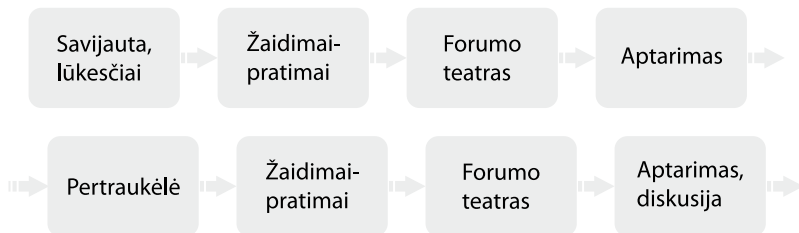
5 TEMA. SOCIALINIAI ĮGŪDŽIAI

Rekomenduojama užsiėmimo trukmė: 3 valandos

Galimi tikslai:

- Mokymasis tinkamai bendrauti socialinėje aplinkoje, palaikyti lygiaverčius santykius.
- Konfliktų sprendimo įgūdžių lavinimas.
- Sėkmingam komandiniam darbui reikalingų įgūdžių lavinimas.

Rekomenduojama užsiėmimo struktūra:



Ši užsiėmimo struktūra sudaryta remiantis su bedarbių grupėmis dirbusių partnerių rekomendacijomis. Toliau trumpai pasidalinsime jų ir pačių darbo ieškančiųjų pastebėjimais, dėl ko šie metodai naudingi ir ką jie rekomenduotų šią metodinę medžiagą skaitantiems specialistams. Taip pat šią struktūrą galima modifikuoti įterpiant specialistų pasiūlytas papildomas technikas ar kitas susijusias veiklas.

Išbandyti ir tinkami žaidimai:

- **Aš esu** (15 psl.)
- **Skaičiavimas iki 3** (16 psl.)

Tinkami ir kiti pradžios žaidimai, parinkti pagal grupės poreikius ir savijautą. Šie pateikti pratimai, kaip ir praeitoje temoje, susiję su komunikavimu – tiek formaliu, tiek ir neformaliu, su gebėjimais bendrauti ir bendradarbiauti.

Išbandyti ir tinkami metodai darbui šia tema:

- **Forumo teatras** (18 psl.). Kalbant apie socialinius įgūdžius, FT yra vienas tinkamiausių metodų tobulėti šioje srityje. Kaip ir kai kuriose kitose temose, čia FT yra kiek modifikuojamas – ne tiek susitelkiama į išorinę patiriamą spaudą, kiek teatras panaudojamas savo elgesiu ir jo pasekmėms tyrinėti, mokytis ir praktikuoti naujus įgūdžius. Neretai kartu reikia dirbti ir su išorinės situacijos vertinimu – ilgą laiką nesėkmingai įsitvirtinti darbo rinkoje bandantys žmonės būna nusivylę visuomene apskritai, pradeda kitų elgesį matyti kaip atmetantį ar priešišką. Taip matydami situaciją, jie pradeda gintis, kovoti ir taip prasideda nesibaiigiantis vieni kitų kaltinimo ratas. Teatro metodai leidžia iš šalies pamatyti esamą situaciją, kartu su stebintųjų pagalba įvertinti, kada žmogus jau pradeda matyti pavojų ir pasitraukia iš socialinės situacijos ar pradeda elgtis priešišškai, nors iš tiesų niekas jo neatmeta. Praktikuojamasis teatro pagalba leidžia saugioje aplinkoje patirti, kaip vienoks ar kitoks to paties žmogaus elgesys veikia socialinę aplinką ir paskatina nebesijausti pasyviomis ir bejėgėmis aukomis. Be to, dalyvis nėra paliekamas vienas ieškoti būdų problemoms spręsti – jam į pagalbą ateina visa grupė, taip ženkliai praplėsdama galimų elgesio scenarijų įvairovę.

Projekto partneriai, dirbę su tiksline grupe, įvardino, kad „*dalyviai galėjo vaidinti ir stebėti realias situacijas, kurios vyksta mūsų visuomenėje ir tai padėjo jiems giliau suvokti savo pačių patirtis, pamatyti iki tol nepastebėtus situacijų aspektus*“.

Papildomi rekomenduojami metodai ir pamokos ateičiai:

Socialinių įgūdžių lavinimui teatro metodai pasirodė esantys itin prasmingi, gerokai lenkiantys daugumą kitų metodų. Savaimė suprantama, kad tai ne ta sritis, kur galima įgyti naujų įgūdžių tik gaunant teorinę informaciją, čia būtinas praktikavimasis, įvairių elgesio būdų išbandymas, kartojimas ir įtvirtinimas, pasekmių pamatymas. Specialistai atkreipė dėmesį, kad po vaidinimų būtini aptarimai, kurie leidžia susieti patirtį ne tik su gyvenimu, bet ir su tuo, kas vyksta grupėje. Galima kalbėtis apie tai, kuriuos iš naujųjų įgūdžių dalyvis galėtų bandyti taikyti ateityje bendraudamas su kitais grupės nariais. Tai taip pat suteikia galimybę sekti pažangą tolesnių užsiėmimų metu, nuolatos grįžti prie užsibrėžtų tikslų, pakartotinai įvertinti, kas sekasi, o kur ir dėl kokių priežasčių dar kyla kliūtys.

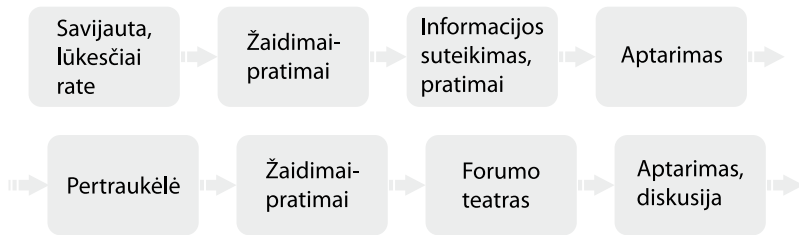
6 TEMA. TINKLAVEIKA

Rekomenduojama užsiėmimo trukmė: 3 valandos

Galimi tikslai:

- Informacijos apie tai, kaip turėtų būti ieškoma darbinių kontaktų, suteikimas.
- Tinklaveikos ir jos stokos, šios stokos priežasčių, asmeninių ryšių tinklo kūrimo ir jo sąsajų su įsidarbinimo galimybėmis analizė.
- Kitų darbinių (ar artimų darbinėms) pasiūlymų paieškos (savanorystė šalyje ir užsienyje, darbas užsienyje ir kt.) skatinimas.

Rekomenduojama užsiėmimo struktūra:



Ši užsiėmimo struktūra sudaryta remiantis su bedarbių grupėmis dirbusių partnerių rekomendacijomis. Toliau trumpai pasidalinsime jų ir pačių darbo ieškančiųjų pastebėjimais, dėl ko šie metodai naudingi ir ką jie rekomenduotų šią metodinę medžiagą skaitantiems specialistams. Taip pat šią struktūrą galima modifikuoti įterpiant specialistų pasiūlytas papildomas technikas ar kitas susijusias veiklas.

Išbandyti ir tinkami žaidimai:

- **Vardas 3 kartus** (13 psl.)
- **Katė nori grįžti namo** (13 psl.)
- **Aš esu** (15 psl.)
- **Bomba – skydas** (14 psl.)

Tinkami ir kiti žaidimai, pagal grupės poreikius ir nuotaiką, o šie labiausiai susiję su ryšio mezgimu, santykių tinklo kūrimu.

Išbandyti ir tinkami metodai darbui šia tema:

- **Forumo teatro pratimas: „Rankos paspaudimas“** (20 psl.). Šį metodą specialistai panaudojo sužadinti diskusijoms apie asmeninių kontaktų mezgimo būdus. Išties, šis etiudas, kurį pristato du instruktuoti grupės dalyviai arba vedantieji, skatina dalyvius siūlyti įvairius ir kūrybiškus bū-

dus, kaip galima užmegzti kontaktą su žmogumi – ypač tada, kai kitas žmogus nerodo tam iniciatyvos. Dalyviai dalinasi daugeliu atradimų apie save ir kitus, tačiau vienas įdomiausių pastebėjimų mums pasirodė tas, kad vienkartinį kontaktą lyg ir atrodytų lengviausia užmegzti manipuliacijų, apgaulės, grasinimų, papirkinėjimo ar sąlygų kėlimo pagalba. Tačiau kartu dalyviai įsisąmonino, kad greičiausiai tokiu būdu sukurtas ryšys negali tapti ilgalaikiu. FT naudingas tuo, kad neapsiriboja vien tik loginiais apmąstymais, jis beveik visada paliečia ir dalyvių jausmus. Šiuo atveju dalyviai aiškiai įsivardino, kad jie jaustųsi labai blogai, jeigu kurtų asmeninių kontaktų tinklą manipuliacijų keliu.

Žaidimai, pratimai paskatino diskusijas apie tai, kad platus pažįstamų ratas ieškant darbo yra labai svarbus, tačiau norint jį susikurti, tenka įdėti nemažai pastangų, dalyviai dalinasi patirtimi ir patarimais, kokiais būdais įmanoma megzti pažintis, skleisti žinutę apie save ir įtvirtinti ryšius.

Papildomi rekomenduojami metodai ir pamokos ateičiai:

Asmeninių kontaktų plėtimas siekiant rasti daugiau darbinių galimybių yra labai glaudžiai susijęs su žinutės apie save ir esamą situaciją sklaidimu. Kuo daugiau žmonių sužino apie darbo ieškančiojo situaciją, jo tikslus, tuo labiau tikėtina, kad ieškantįjį pasieks pagalba, pasiūlymai, atsivers naujos galimybės. Todėl kartu su teatro metodais taikomos ir kitos į tinklaveiką nukreiptos priemonės, pvz., žinutės apie save perteikimas vienam iš grupės narių ir tada išklausymas, kaip jis tą žinutę išgirdo ir kaip informaciją perduotų toliau. Toks pratimas padeda tiek suteikti pašnekovui tikslią ir išties svarbią informaciją apie save, tiek ir išgirsti tai, kokią informaciją suteikia kitas asmuo. Dalyviai atkreipė dėmesį, kad kai kada žinutės apie save yra tokios ilgos ir sudėtingos, kad pagrindinė mintis lieka neišgirsta, tad išties naudinga ir teorinė informacija, nurodanti, kokios klaidos dažniausiai daromos kuriant kontaktų tinklą bei kaip rekomenduojama šias klaidas taisyti.

7 TEMA.

PRISISTATYMO / SAVĖS PATEIKIMO ĮGŪDŽIAI

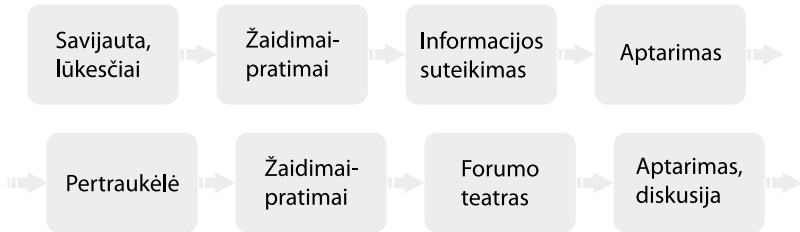
Rekomenduojama užsiėmimo trukmė: 3 valandos.

Galimi tikslai:

- Pranašumai: mokymasis juos akcentuoti darbo pokalbyje ir kitose situacijose.

- Įpročio remtis internalizuotais neigiamais stereotipais, tapatinimosi su negatyviomis suvokiamomis visuomenės nuostatomis tam tikrų grupių atžvilgiu, pvz., Romų, ilgalaikių bedarbių ar negalią turinčių žmonių ir šių stigmų bei stereotipų pabrėžimo įsidarbinant ar bendraujant keičiamas konstruktyvesniais būdais.

Rekomenduojama užsiėmimo struktūra:



Ši užsiėmimo struktūra sudaryta remiantis su bedarbių grupėmis dirbusių partnerių rekomendacijomis. Toliau trumpai pasidalinsime jų ir pačių darbo ieškančiųjų pastebėjimais, dėl ko šie metodai naudingi ir ką jie rekomenduotų šią metodinę medžiagą skaitantiems specialistams. Taip pat šią struktūrą galima modifikuoti įterpiant specialistų pasiūlytas papildomas technikas ar kitas susijusias veiklas.

Išbandyti ir tinkami žaidimai:

- **Vardas įvairiai** (13 psl.)
- **Aš esu** (15 psl.)

Tinkami ir kiti žaidimai, svarbu atsižvelgti į grupės nuotaiką, energijos lygį. Šie žaidimai išskirti dėl to, kad atveria daugybę būdų save pateikti kūrybiškai ir įdomiai.

Išbandyti ir tinkami metodai darbui šia tema:

- **Forumo teatras** (18 psl.). Visose šalyse FT pasirodė vienas tinkamiausių metodų ugdant prisistatymo bei tinkamo savęs pateikimo įgūdžius. Galime pastebėti, kad FT apskritai labai pasiteisino dirbant su dauguma socialinių temų. Kaip pavyzdį šiuo atveju pateiksime vieną įdomesnių eksperimentų – etiudų / telefoninių pokalbių imitacijų su potencialiu darbdaviu kūrimą ir darbą su jais. Neretai darbo neturintys žmonės, bent jau kai kuriose iš projekte dalyvavusių šalių, teigia bijantys skambinti potencialiems darbdaviams, ypač jeigu reikia skambinti ne pagal darbo skelbimą, o pasirinkus patinkančią įmonę „bandyti sėkmę“ ieškant laisvos ar ateityje atsilaisvinsiančios dominančios darbo vietos. Ši baimė dažniausiai būna paremta skaudžia ankstesne asmenine patirtimi. Tad FT buvo pasitelktas pokalbių imitacijai – dalyviai turėjo

galimybę atskleisti, kaip jie mato bedarbius ir darbdavius. Paaiškėjo, kad į darbdavius jie linkę suprojektuoti nemažai agresijos, arogancijos, žvilgsnio iš aukšto, o skambinančius bedarbius atskleidė kaip nusižemintus, išsigandusius. Kartu tai buvo ir pokalbio repeticija, kur dalyviai galėjo įvertinti, kaip keičiasi darbdavio tonas, kai pats darbo ieškantysis bendrauja lygiavertiškai, nepasimeta uždavus netikėtus klausimus, žino, ką nori pasakyti. Keli tikslinės grupės narių pasisakymai apie FT pritaikymą savęs pristatymo įgūdžiams telefoninių pokalbių metu su potencialiu darbdaviu lavinimui:

„Nerealiai, nerealiai, nerealiai, su visais drebėjimais, su vidiniu nerimu... Gal ir gerai, užtenka miegoti jau. Labai naudinga buvo“;

„Streso buvo šiandien, atrodo, ne su tikru darbdaviu kalbi, bet vis tiek... Yra apie ką pagalvoti ir kur tobulėti“;

„Buvo naudinga. Aš žinau, kad reikia skambinti, žinau, kad yra daug įmonių, kurios nesiskelbia, bet aš labai bijau skambinti. Dabar aš jau įsivaizduoju, ką turiu sakyti, ko pasiteirauti, visa pokalbio struktūra aiški“.

Papildomi rekomenduojami metodai ir pamokos ateičiai:

Dirbant su šia tema, kai kada tenka kiek modifikuoti patį FT metodą, jį pritaikant ne tik socialinei, išorinei priespaudai įveikti, bet ir mokantis tvarkytis su paties protagonisto pasimetimu ir nemokėjimu tinkamai elgtis bendraujant. Jeigu kalba pasisuka apie patį protagonistą ir jo veiksmus, kurie galiausiai išprovokuoja atmetimą, vedantieji turi išlikti labai jautrūs, neversti dalyvių atsiskleisti, jei jie nėra tam pasiruošę, pasirūpinti, kad grįžtamasis ryšys netaptų neproduktyvia kritika ar nuvertinimu, kad ir netyčiniu. Reikėtų atsižvelgti į kiekvieno tempą, o kai kada reikia suteikti galimybę padirbėti individualiai, o ne stebint grupei.

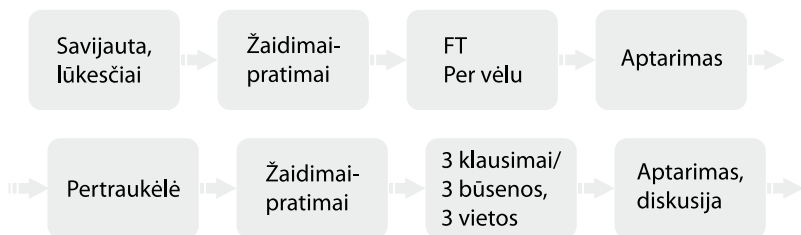
8 TEMA. INICIATYVUMAS

Rekomenduojama užsiėmimo trukmė: 3 valandos

Galimi tikslai:

- Mokymasis pačiam priimti sprendimus, inicijuoti veiklą, drąsos tai daryti skatinimas.
- Pasyvumas / aktyvumas: kiekvieno iš jų teikiamos naudos ir keliamų pavojų analizė.
- Darbo paieškos strategija – aktyvių paieškos būdų mokymasis.

Rekomenduojama užsiėmimo struktūra:



Ši užsiėmimo struktūra sudaryta remiantis su bedarbių grupėmis dirbusių partnerių rekomendacijomis. Toliau trumpai pasidalinsime jų ir pačių darbo ieškančiųjų pastebėjimais, dėl ko šie metodai naudingi ir ką jie rekomenduotų šią metodinę medžiagą skaitantiems specialistams. Taip pat šią struktūrą galima modifikuoti įterpiant specialistų pasiūlytas papildomas technikas ar kitas susijusias veiklas.

Įšbandyti ir tinkami žaidimai:

- **Zip – zap – pau** (14 psl.)
- **Aš esu** (15 psl.)

Tinkami ir kiti žaidimai, atsižvelgiant į grupės energijos lygį ir nuotaiką. Šie žaidimai pristatyti dėl to, kad jie itin reikalauja iniciatyvumo. Pirmu atveju reikia energijos ir aktyvumo, antruoju – ne tik pasiduoti kitų primetamoms temoms, bet išdrįsti siūlyti ir inicijuoti temas patiems.

Įšbandyti ir tinkami metodai darbui šia tema:

- **Forumo teatro pratimas: „Per vėlu“** (21 psl.). Iniciatyvumo temai išbandytas vienas iš FT pristatymo pratimų „Per vėlu“. Situaciją suvaidino instrukuoti dalyviai, ji kitiems nebuvo paaiškinta. Tokiu būdu dalyviai buvo kviečiami projektuoti savo patirtį. Nemažai jų įvardino, kad stebima situacija galėtų būti susijusi su darbo paieškos procesu. Pvz., jiems situacija priminė bedarbj, kuris energingai pradėjo darbo paieškas, tačiau su kiekvienu neigiamu atsakymu jo entuziazmas ir iniciatyvumas blėso. Kiti teigė, kad tai istorija apie pasyvumą, kai nėra stengiamasi įtikinti darbdavio, nėra dedama pakankamai pastangų. Dalyviai pasidalino savo patirtimi, kad nesėkmės taip pat mažina jų norą rodyti iniciatyvą ir nemažai galimybių taip ir lieka neišnaudotos.
- **„Trys būsenos, trys vietos“** (22 psl.)
- **„Trys klausimai“** (24 psl.)

Pastarieji pratimai buvo taikomi įprastai, tačiau diskusijų metu labiausiai susitelkta į iniciatyvumo aspektą. Pvz., kalbant apie judėjimą link vietos,

kurioje labiausiai norisi būti ar tapimą žmogumi, kuriuo labiausiai norisi būti, dėmesys buvo sutelkiamas į paties žmogaus aktyvumą to siekiant, užduodami tokie klausimai, kaip: „Koks tai jausmas žengti į priekį?“, „Atsitraukti?“, „Kaip mes nusprendžiame, ar judėsime pirmyn, atgal ar liksime ten, kur esame?“, „Ka ką jaučiame kiekvienu iš šių atvejų?“, „Kas mus paskatina imtis priemonių, padėsiančių siekti norimų tikslų?“, „Kaip jaučiamės aktyviai ieškodami būdų norams patenkinti arba to nedarydami?“.

Papildomi rekomenduojami metodai ir pamokos ateičiai:

Dirbant šia tema labai praverčia diskusijos ir informacijos suteikimas apie netradicinius darbo paieškos būdus, sėkmingas strategijas ir kt., o teatriniai metodai padeda pažadinti dalyvių emocijas, prisiminti savo pačių patirtį ir išmoktas pamokas.

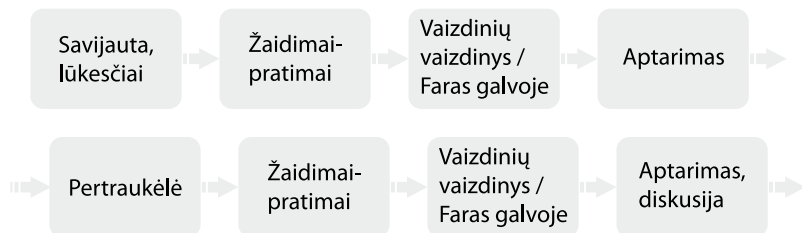
9 TEMA. PASIRENGIMAS POKYČIAMS

Rekomenduojama užsiėmimo struktūra: 3 valandos

Galimi tikslai:

- Nesėkmės baimės kaip veiksnio, neleidžiančio keistis, analizė ir galimybių keistis paieška.
- Galimų pokyčių identifikavimas.
- Įsisenėjusių elgesio būdų keitimas. Jie gali būti susiję su šeimos, giminės, miesto ar net šalies tradicijomis (pvz., karta iš kartos gyvena iš pašalpių, o kilęs noras pradėti dirbti atrodo keistas ir aplinkiniams ir, kai kada, sau pačiam).
- Darbas su ilgalaikių bedarbių dažnai patiriamomis problemomis, tokio- mis, kaip neviltis, išmoktas bejėgiškumas.

Rekomenduojama užsiėmimo struktūra:



Ši užsiėmimo struktūra sudaryta remiantis su bedarbių grupėmis dirbusių partnerių rekomendacijomis. Toliau trumpai pasidalinsime jų ir pačių darbo ieškančiųjų pastebėjimais, dėl ko šie metodai naudingi ir ką jie rekomenduotų šią metodinę medžiagą skaitantiems specialistams. Taip pat šią struktūrą galima modifikuoti įterpiant specialistų pasiūlytas papildomas technikas ar kitas susijusias veiklas.

Išbandyti ir tinkami žaidimai:

- **Priešingas elgesys** (16 psl.)

Tinka daug žaidimų, o šį išskyrėme kaip labai gerą įžangą pajusti, kaip tai yra daryti kitaip, negu yra sakoma, pamatyti, kaip dažnai įpročio vedami automatiškai padarome tai, ką girdime reikalaujant iš aplinkos.

Išbandyti ir tinkami metodai darbui šia tema:

- **„(Priespaudos) Vaizdinių vaizdinys“** (25 psl.). Užduotis gali būti pateikiama įprastai arba, siekiant konkretesnių rezultatų, gali būti pridedama papildoma sąlyga, kad visi kuriami priespaudos vaizdiniai turi būti vienu ar kitu būdu susiję su darbinėmis arba darbo paieškos situacijomis. Eiga atitinka leidinio pradžioje pateiktą instrukciją. Galiausiai sukurtas Vaizdinių vaizdinys atspindi pagrindines darbdavių ir darbuotojų / darbo ieškančiųjų savybes, kaip jas mato patys darbo ieškantys žmonės. Specialistai pasidalino, kad konkrečioje grupėje atsiskleidė tokie darbdavio ir bedarbio paveikslai: darbdavys – arogantiškas, ignoruojantis, stiprus, rodantis galią, abejingas bedarbiui; bedarbis – silpnas, įsitempęs, bijantis, nekantraujantis, kad viskas kuo greičiau baigtųsi. Patys darbo ieškantieji taip pat atvirai dalinosi apie savo jausmus būnant „engiamojo“ pozicijoje:

„Bijau „susikirsti“, pradedu jaudintis, net mikčioti, neaiškiai kalbu“;

„Baisu, kad sutiksiu abejingą žmogų ir bus nemalonu bendrauti“.

Ši technika gali labai pajvairinti dalyvių patirtį ir priversti suabejoti, ar jie visada realiai mato situaciją. Vaizdinių vaizdinyje kai kurie personažai yra „engėjai“ darbdaviai. Dalyviai, su jais tapatindamiesi, turi galimybę susipažinti ir su jų jausmais. Specialistai išbandė dar vieną žingsnį – Vaizdinių vaizdinio transformaciją, kai dalyviai, nenaudodami žodžių, bandė pakeisti vaizdinį taip, kad darbuotojo ar darbo ieškančiojo situacija pasisuktų geresne linkme. Pokyčiai liudijo didesnę lygiavertiškumą, keitėsi bedarbio poza, laikysena, žvilgsnis. Vaizdinių vaizdinyje dalyvavę „darbdaviai“ įvardino, kad keičiantis bedarbiui, keitėsi ir jų jausmai, jiems daug labiau norėjosi užmegzti ryšį su lygiaverčiu, o ne nusizėminusiu pašnekovu. Pratimo aptarimas leido įvertinti, kaip dažnai iš tikrųjų bedarbiai susiduria su arogantiškais ir bejausmais darbdaviais (to tikrai būna), o kada agresiją ir nuvertinimą linkę į

juos suprojektuoti patys, kai išties daug veiksmingiau būtų bandyti keistis patiems, o ne ieškoti preteksto to nedaryti. Įsitikinimas kitų priešišku iš esmės užkerta kelią savo paties iniciatyvai. To pamatymas paskatina dalyvius bandyti vis tik keistis patiems, o ne laukti, kol stebuklingai pasikeis visa aplinka. Tikslinės grupės dalyvių pasidalinimas jausmais ir mintimis po Vaizdinių vaizdinio pritaikymo šiai temai:

„Šitie pratimai atveria akis, pamatai, kad daug kas slypi mūsų mintyse. Kartais mes esame įsikalę į galvą kai kuriuos dalykus, kurių gal net nėra...“;

„Kai reikėjo pavaizduoti darbdavį, iš karto pradėjau galvoti stereotipiškai, kad vienas žemas, kitas aukštas...“.

- **„Faras galvoje“** (27 psl.). Kaip jau galėjome pamatyti iš „(Priespaudos) Vaizdinių vaizdinio“ taikymo šioje temoje aprašymo, nenoras ir baimė keistis labai dažnai susijusi ne su realiais išorės agresoriais, o su vidiniais „demonais“, įtikinančiais, kad bet koks pasikeitimas būtų nesaugus. Tad, be abejo, labai pasiteisino ir „Faro galvoje“ metodas. Konfidencialumo sumetimais neatskleisime pilnų istorijų, tačiau pasidalinsime specialistų ir pačių tikslinės grupės narių pastebėjimais apie „Faro galvoje“ metodą dirbant su pasirengimo pokyčiams tema.

Specialistai, grupėje taikę „Faro galvoje“ techniką: *„Tie, kurie pasidalino savo istorijomis ir su jomis dirbo, išsakė, kad jiems buvo labai naudinga pamatyti kitą žmogų, vaidinantį jo paties situaciją. Kiti išsakė norą, kad su jų istorijomis taip pat būtų dirbama ateityje. Jie taip pat įvardino, kad aiškiau pamatė tam tikrus savo gyvenimo aspektus“.*

Tikslinės grupės atstovai, dalyvavę taikant „Faro galvoje“ techniką grupėje:

„Aš tiek daug atradau apie save ir, nors ir žinojau tam tikrus savo ribotumus ir trūkumus, kurie man neleisdavo kažko siekti, dabar matau juos labai aiškiai. Dabar tikrai esu pasiruošęs kažką daryti, kad tai pasikeistų“;

„Niekada negalvojau, kad galiu atsiverti ir kalbėti apie problemas, bet dabar tai padariau ir labai savimi didžiuojuosi“;

„Galiu jausti, kaip auga mano drąsa ir suprantu, kas man trukdo daryti tai, ko noriu“.

Papildomi rekomenduojami metodai ir pamokos ateičiai:

Vienas iš metodų, kuriuos taikė specialistai, mums pasirodė labai tinkamas dirbant šia tema (o galbūt ir kitomis). Grupės apšilimui, prieš taikant tokį sudėtingą ir asmeninio įsitraukimo reikalaujantį metodą, kaip „Faras galvoje“, jie naudojo relaksacijos ir „mindfulness“ (dėmesingo įsisąmoninimo) pratimus. Tai padėjo nuo išorės dirgiklių susitelkti į vidinius, paskatino introspekciją. Kartu tokia veikla didino grupės bendrumo jausmą, pasitikėjimą

vieni kitais, kūrė pagarbią atmosferą, kuri yra būtina visada, o ypač taikant introspekcinį Troškimų vaivorykštės (kuriems ir priklauso „Faras galvoje“) metodą.

10 TEMA.

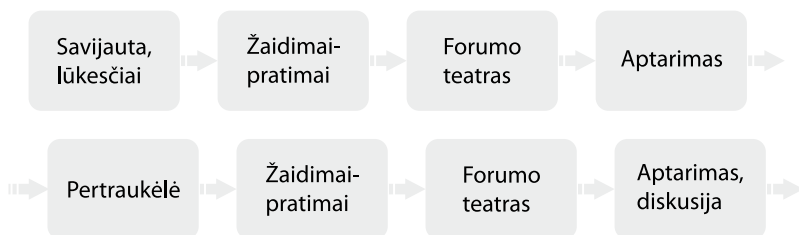
ATSPARUMAS SOCIALINIAM SPAUDIMUI

Rekomenduojama užsiėmimo trukmė: 3 valandos

Galimi tikslai:

- Atsparumo patiriamam socialiniam spaudimui iš šeimos ir / arba visuomenės didinimas.
- Atradimas internalizuotų išankstinių neigiamų nuostatų, dogmų ir stereotipų, darančių įtaką tam tikro karjeros kelio pasirinkimui.
- Lyčių vaidmenų rigidiškumo įvardinimas ir didesnio lankstumo paieška.

Rekomenduojama užsiėmimo struktūra:



Ši užsiėmimo struktūra sudaryta remiantis su bedarbių grupėmis dirbusių partnerių rekomendacijomis. Toliau trumpai pasidalinsime jų ir pačių darbo ieškančiųjų pastebėjimais, dėl ko šie metodai naudingi ir ką jie rekomenduotų šią metodinę medžiagą skaitantiems specialistams. Taip pat šią struktūrą galima modifikuoti įterpiant specialistų pasiūlytas papildomas technikas ar kitas susijusias veiklas.

Išbandyti ir tinkami žaidimai:

- **Katė nori grįžti namo** (13 psl.)
- **Priešingas elgesys** (16 psl.)

Tinkami ir kiti žaidimai, tačiau šie buvo pasirinkti, nes labiausiai yra susiję su atsparumu socialiniam spaudimui: atsispyrimas prašymui ar reikalavimui, darymas priešingai įpročiui ar normoms.

Išbandyti ir tinkami metodai darbui šia tema:

- **Forumo teatras** (18 psl.). Kaip ir kalbant apie visas labiau išreikštas socialines temas, vienas tinkamiausių metodų specialistams, dirbusiems su tikslinėmis grupėmis, pasirodė Forumo teatras. Jo dėka atsiskleidžia realios socialinės problemos, o kartu ši tema – tai tikra dovana aktoriams: kiekvienas iš jų turi galimybę išbandyti įvairius būdus atlaikyti socialinį spaudimą nepalūžtant, o kartu ir pasitelkti visą kūrybiškumą atliekant „agresorių“ vaidmenis. Specialistai atskleidė, kad bent jau buvusiose Sovietų sąjungos šalyse bedarbiai linkę laikyti save prastesne socialine grupe, todėl iš kitų patiriamą spaudimą suvokia kaip natūralų ir tik dabar pamažu formuojasi supratimas, kad aklas paklusimas kitų primetamoms normoms priverčia tik dar labiau nusizeminti ir niekada neišdrįsti pakovoti už save. Grupei dalinantis panašiomis patirtimis atsiskleidžia paradoksas: kitus padrąsinti pakovoti už save yra lengviau, negu išdrįsti tai padaryti pačiam. Tačiau drąsinant kitą kartu auga ir drąsa keisti savo paties gyvenimą.

Tikslinės grupės narių atsiliepimai apie FT metodą temoje apie patiriamą socialinį spaudimą:

„Patiko, kad suvaidintose situacijose daugelis atpažinome save. Vaidinant vieną situaciją paaiškėjo, kad ir kiti yra buvę panašiose situacijose. Manau, kad tai man padės ir darbo paieškose, ir darbe pakovoti už save, žinosiu, kad aš ne pirmas tokioje situacijoje“;

„Pabuvau keliuose vaidinimuose. Smagu, kai pamatai, jog nesi vienas. Pasirodo, kad ir kitiems būna panašios situacijos. Apgalvojuoju būdus, kaip būtų galima jas spręsti. Ar tikrai tu turi būti nuolankus visą laiką, ar gali situaciją pakreipti kažkaip kitaip?“

PAPILDOMI / BAIGIAMIEJI UŽSIĖMIMAI

Dešimties susitikimų ciklas su ta pačia grupe pasirodė besąs pakankamai ilgas, šio proceso metu grupės dalyviai susidraugavo, pradėjo pasitikėti vieni kitais, palaikyti gyvenimo ir darbo paieškos klausimais. Dalis jų užsiėmimų eigoje rasdavo darbą ir dėl to netekdavo galimybės dalyvauti toliau. Kitiems šis projektas apskritai buvo labiau kaip pasiruošimas pradėti darbo paieškos procesą, vykdyti jį tinkamai, atsižvelgiant tiek į savo poreikius, gebėjimus, tiek į realią šalies situaciją. Todėl mes neturime galimybės aiškiai

nurodyti, koks procentas dalyvavusių žmonių rado darbą ir jame įsivirtino, ypač turint omenyje, kad „integracija į darbo rinką“ yra kur kas ilgesnis ir sudėtingesnis procesas, negu paprastas vienkartinis įsidarbinimas. Be abejo, ilgalaikiai tyrimai, lyginant projekto dalyvius su kontroline grupe, ateityje būtų labai įdomūs.

Šių užsiėmimų metu dalyviams teko įveikti daug iššūkių, daryti tai, ko niekada nėra bandę. Kiekviena grupė atrado savo ritualą, kaip pasiekimus aptarti grupės viduje ar pabandyti perkelti į išorinę realybę.

Pvz., Lietuvos partnerių VŠĮ „SOPA“ vadovaujama grupelė po visų planuotų susitikimų skyrė papildomo laiko kiekvienam dalyviui – tiek grupiniam, tiek individualiam darbui su juo. Kiekvienas grupelės narys, pasibaigus užsiėmimų ciklui, turėjo galimybę išbandyti savo įgūdžius imitacinio pokalbio su potencialiu darbdaviu metu. Buvo pakviesti personalo atrankų specialistai iš įvairių įmonių, su kuriais kiekvienas dalyvis imitavo darbo pokalbį. Jo metu buvo užduodami tokie klausimai ar užduotys, kurie išties būna pateikiami darbo pokalbio metu kandidatams. Kiekvienam dalyviui vėliau buvo suteiktas grįžtamasis ryšys apie tai, kur jų įgūdžiai jau pakankami, o kur galbūt dar reikėtų praktikos. Patirtis vėliau buvo aptarta ir grupėje.

Partneriai Latvijoje Biedriba „Izglītības inovāciju pārneses centrs“ nuo latīņ grupės darbo tęstinumą išlaikė ne tik dirbdami susitikimų metu, bet ir sutardami, kad grupė tarp užsiėmimų atliks „namų darbus“, padedančius nenutolti nuo nagrinėjamų temų ir tada, kai užsiėmimai nevyksta ir skatinančius įdėti ir savo indėlį į mokymų procesą.

Estijos partneriai MTÜ Foorumteater neapsiribojo teatro metodų naudojimu grupės viduje, o visi kartu sukūrė FT etiudą, susijusį su bedarbystės situacija Estijoje. Vaidinimą pristatė viešai, susirinkusius žiūrovus, kurių buvo virš 100, kvietė diskutuoti ir kartu ieškoti sprendimų. Kad jaustųsi drąsiau, prieš šį viešą vaidinimą dalyviai pasikvietė draugus ir pažįstamus, su kuriais išbandė šio metodo veiksmingumą. Viso tąkart susirinko apie 50 – 60 žmonių. Situacija atskleidė ne tik pačią bedarbystės problemą, bet ir kaip grandinė kylančius sunkumus: alkoholizmą, santykių šeimoje blogėjimą, prastą šeimos narių psichologinę ir fizinę savijautą (nebegali patenkinti poreikių, kiti šeimos nariai priversti ieškoti papildomo darbo, vaikai turi atsisakyti savo pomėgių) ir mintis apie emigraciją. Susibūrusi grupė savo veiklos nenutraukė ir jau kuria naujus planus ateičiai.

Išlandijoje vykusio grupės (Furðuleikhúsið) paskutiniojo susitikimo metu buvo kviečiama kartu dalyvauti meditacijos pratimuose, prisiminti visą projekto eigą, užsiėmimus, improvizuoti kuriant situacijas apie svajonių darbo paieškas ir savo indėlį jo siekiant.

ĮVAIRIŲ ŠALIŲ SPECIALIŠTŲ, DIRBUSIŲ SU TIKSLINE GRUPE, ATILIEPIMAI

„Naujų metodų įtraukimas į veiklą tikrai pasiteisino, neabejotinai naudoms juos ir ateityje. Lyginant su ankstesniais, mūsų užsiėmimai tapo aktyvesni, žaismingesni, o informaciją, kurią anksčiau pateikdavome teoriškai, dabar dalyviai patys atrasdavo praktinių užduočių metu. Nauji metodai padėjo dalyvius labiau įtraukti į veiklas, skatino jų motyvaciją, pastebimai didėjo jų pasitikėjimas savimi. Patys dalyviai dalyvavimą projekte vertina teigiamai, jų lūkesčiai pasiteisino ar buvo viršyti. Visi dalyviai išsakė, kad rekomenduotų (ir jau dabar rekomenduoja) ir kitiems bedarbiams dalyvauti panašiuose projektuose. Buvo išsakyta, kad ši programa galėtų tikti ne tik bedarbiams, bet ir dirbantiems „ne savo vietoje“, nepatenkintiems savo darbine veikla“.

„Mes turėjome (ir vis dar turime) nuostabią grupę. Savo užsiėmimuose dirbome su visomis dešimt numatytų temų. Mūsų vieši spektakliai taip pat buvo susiję su bedarbystės tema. Šia tema dirbome daug, naudojome teatrą, Forumo teatrą, improvizaciją ir kitką. Esam patenkinti savo darbu“.

TIKSLINĖS GRUPĖS (DARBO IEŠKANČIŲJŲ) ATILIEPIMAI

„Ateidamas tikėjaisi, kad atsiras tikimybė susirasti darbą – tai manau, kad padidinau tą tikimybę“;

„Norėjau surasti sau profesiją – to neįvyko, tikėjaisi čia plėsti žinias, pamatyti savo gebėjimus – taip, tą gavau“;

„Norėjau susirasti draugų ir sužinoti, ką blogai darau, ieškodama darbo – supratau, kad pati turiu daugiau bendrauti, neužsisklėsti savyje“;

„Norėjau suprasti, ką darau blogai ieškodama darbo – o čia supratau ne tai, ką aš blogai darau pokalbiuose, o atėjo daug platesnis supratimas – ką aš savo gyvenime darau blogai (nepasirenku, mėtausi, leidžiu savo charakteriui užvaldyti gyvenimą). Nors ir neturėjau tokio lūkesčio, bet labai džiaugiuosi, kad sutikau daugybę „fainų“, gerų žmonių, kurie savo patirtimi, savo istorijomis, savo nuoširdumu patvirtino ir mane“;

„Manau, kad šį kursą turėtų praeiti visi. Visada laukdavau šių užsiėmimų ir susitikimų su žmonėmis, esančiais tokioje pačioje situacijoje, kokioje esu aš“;

„Žinojau apie savo ribotumus, bet šių užsiėmimų metu supratau, kaip giliai jie įsišakniję ir iš kur jie kyla. Šie užsiėmimai suteikė man būdų su jais dirbti“.

„Teatras padeda geriau suprasti paprastus dalykus“.

BAIGIAMASIS ŽODIS

Už galimybę įgyvendinti šį unikalų eksperimentą bei parengti leidinį, kuris, tikimės, padės ir kitiems specialistams savo darbe taikyti Augusto Botalio Engiamųjų teatro metodus norime padėkoti Nordplus Adult programai bei mus konsultavusiems specialistams, taip pat programą Lietuvoje administruojančiam Švietimo mainų paramos fondui.

Be abejo, nieko nebūtume nuveikę be šaunių partnerių Lietuvoje, Latvijoje, Estijoje ir Islandijoje, kurie rimtai ir entuziastingai įsitraukė į darbą. Labai ačiū grupėse pasiryžusiems dalyvauti darbo neturintiems asmenims, kurie mums suteikė daugybę neįkainojamų pamokų.

Dėkojame nepriklausomoms ekspertėms: psichologei, Lietuvos darbo biržos darbo išteklių skyriaus vyr. specialistei Jonei Sikorskienei ir Vilniaus neįgaliųjų draugijos psichologei, Vilniaus kolegijos lektorei Vidutei Ališauskaitei už pateiktas pastabas, į kurias atsižvelgėme rengdami galutinį metodinės medžiagos variantą, o taip pat ir VšĮ „SOPA“ darbuotojoms, geranoriškai prisidėjusioms prie šio leidinio tobulinimo.

Ačiū skaitytojui, kuris domisi mūsų parengta medžiaga, paremta tarptautiniu eksperimentiniu darbu. Norime visus specialistus padrąsinti savo partnerių žodžiais „Sunkiausia – pradėti. Bet jei išdrįsite, jus pačius nustebins, kokia netikėtai prasminga kryptimi pasisuks darbas su grupe“.

LITERATŪRA

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

UŽRAŠAMS

UŽRAŠAMS

REPETICIJA IEŠKANTIEMS DARBO
Metodinė medžiaga
Paremta tarptautine eksperimentinio
darbo patirtimi

Sudarė: Virginija Skučaitė-Budrienė ir Rimanta Vaičekonytė
Dizainerė-maketuotoja: Kornelija Nagytė-Šarakvasienė

2016-10-30. 2,81 leidyb. apsk. l. Tiražas 100. Užsakymas 4297.
Spausdino UAB „BMK leidykla“, J. Jasinskio g. 16, LT-03163 Vilnius
Tel. +370 5 254 6961, faks. +370 5 254 6962
info@bmkleidykla.lt, www.bmkleidykla.lt