

Erasmus+ Partnership in Youth : 2021-1-BE05-KA220-YOU-000028879

# Brake/out programma

Versija 2

Wine Everaert

1-12-2022

## Saturs

Ievads.....	6
1.DAĻA Brake-Out kultūra un vīzija .....	7
Kādēļ mēs darbojamies? .....	7
Pirms sākt darboties kā mentors (esošā) Brake-Out grupā vai kā organizācija, kas vēlas nodrošināt programmu, ir jāsaprot “kāpēc” un programmas darbības iemesls.....	7
Dalībnieku stāsti. ....	7
<i>Mēs vēlētos šeit iekļaut katras Erasmus+ projektā iesaistītās organizācijas stāstu. Mēs to balstīsim uz personības vingrinājuma projektu, ko veiksīm saskaņā ar 1. rezultātu (pētījums). ....</i>	7
Kā viss sākās.....	7
Pēc tam varēsiet iepazīties ar trīs gadu programmas struktūru un saturu. 2. sadaļā jūs atradīsiet visas saistītās metodoloģijas. ....	8
<b>ANO Konvencija par cilvēku ar invaliditāti tiesībām</b> .....	8
Brake-Out domāšanas pamati.....	8
Drosmes aplis ( Circle of Courage) kā dzīves kvalitātes kompass.....	8
Četru universālo vajadzību atbilstība mūsu Brake-Out mācībai .....	9
Tulkošana mācību rādītājos.....	13
Pozitīvā psiholoģija kā stabils pamats .....	14
Talants .....	14
Atzinību veicinoša un uz risinājumu vērsta aptauja .....	15
Universālais dizains mācību procesam .....	17
Priekšnosacījumi.....	19
2.DAĻA Brake-Out struktūra .....	21
Lomas Brake-Out programmā .....	21
Pasniedzēja loma .....	21
Trenera loma .....	21
<i>Mācību centra</i> brīvprātīgo un ārštata darbinieku lomas.....	21
Brake-Out programmas uzbūve .....	23
Attēls: kas ir Mācību centrs? .....	25
Struktūra gada šķērsgriezumā .....	26
Dienas struktūra .....	26
Plānošanas kritēriji citām valstīm.....	27
3.DAĻA Brake-Out programmas īstenošana.....	28
Ievads.....	28
Kopīgi pavadieni visā mācību programmā .....	28

Kopīgs pavediens: talantu atklāšana un attīstīšana. Talantu iesaistīšana aktīvās lomās .....	28
Kopīgs pavediens: uz risinājumu orientēta savas dzīves veidošana, izmantojot “Uzdrīkstēšanās spirāli” .....	29
Sapņotājs .....	30
Pētnieks vai detektīvs .....	31
Darītājs un ņēmējs.....	31
Baudītājs .....	32
Palīdzoši draugi un neveikli draugi .....	32
Kopīgs pavediens: izpratne un sadarbība ar savu sociālo kontaktu tīklu .....	33
Darbs kopā ar tīklu, pamatojoties uz dialoga teoriju.....	33
Darbs tīklā ar dalībnieku.....	35
Kopīgs pavediens: izpratne par savu (mācīšanās) procesu caur refleksiju.....	35
Personīgās izaugsmes ceļojums.....	35
– <i>Kas viņa ir, kādi ir viņas talanti</i> .....	36
– <i>Kādā kontekstā viņa ir izmantojusi šos talantus darbībā un kas viņai ir vajadzīgs kontekstā, lai to varētu darīt.</i> .....	36
– <i>Kādi ir saprātīgi pielāgojumi, kas viņai varētu palīdzēt uzņemties aktīvas lomas</i> .....	36
– <i>Kurš un kā ir daļa no viņas tīkla</i> .....	36
– <i>Kāds ir viņas dzinulis</i> .....	36
– <i>Kādi ir viņas sapņi</i> .....	36
Vīzija par apmācību Brake-Out ietvaros.....	36
Kā sākt personīgās izaugsmes ceļojumu.....	38
Jūs ievērojāt, kā mēs skaidri atvēlam vietu grupu dinamikai, kas ir Atvērtās Darbnīcas aktivitāte, kurā var apmeklēt dažādas semināru sērijas visa gada garumā, un kas atspoguļo intensīvo projekta periodu, kura laikā mēs strādājam ar visu mācību centru.....	39
Grupas dinamikas veicināšana .....	39
Gadījums.....	39
Kas tas ir?.....	39
Kāpēc mēs to darām? .....	39
• Mēs vēlamies izveidot drošu mācību vidi grupā. ....	39
• Tas nodrošina, ka mācību iespējas var pilnībā izmantot. ....	39
• Mēs paļaujamies uz grupu kā mācību līdzekli: mācīšanās un dzīvošana grupā ļauj mācīties vienam no otra, jūs varat saskarties ar sociālām situācijām, kas sniedz iespējas praktizēt, varat dalīties savā pieredzē. ....	39
• Jebkurā gadījumā grupas iziet vairākas fāzes. Šajās fāzēs tiek noteikti sociālie noteikumi un pozīcijas. Paredzot kursu, jūs varat ietekmēt procesu, lai iegūtu labu grupas vidi un līdz ar to drošu mācību vidi. ....	39
Kā mēs to darām?.....	39

<i>Ko mēs darām: metodikas</i> .....	41
Sadarbība.....	41
Atvērtā darbnīca.....	41
Gadījums.....	41
Nākamajā periodā Lena vēlas izmēģināt ko citu. Viņa jau ir paplašinājusi daudzas robežas, taču dažreiz viņai ir grūti norādīt, kur atrodas viņas robežas, vai sajūst citu robežas. Apmācībā ‘Akmens un ūdens’ viņi strādā pie šīs tēmas. Viņa praktizē teikt stop un nē un parādīt to ar savu ķermeņa valodu. Bet viņai vajadzētu mēģināt novērtēt arī citus. Tas ir diezgan liels izaicinājums!.....	41
Kas tas ir?.....	41
Kāpēc mēs to darām?.....	42
Kā mēs to darām?.....	42
Dažas tēmas vienmēr tiek apspriestas katrā vietā katru gadu. Tāpēc tās ir arī ievietoti mainīgā plānā dažādās vietās, lai attiecīgais treneris vai ārštata darbinieks varētu saplānot.....	42
Ko mēs darām: saturs.....	42
Projekta darbības.....	43
Gadījums.....	43
Kas tas ir?.....	43
Kā mēs to darām?.....	44
Kā mentors izvēlieties fokusu vai ietvaru, bet īstenošana tiek veikta kopā ar grupu. ....	44
<i>1.Modulis</i> .....	45
Gadījums.....	45
Katram dalībniekam tagad ir <b>talantu siluets</b> . Tas attēlo vai vārdos parāda visus identificētos talantus. <b>Brake Out kafejnīcā</b> , kur aicināti vecāki un atbalstītāji, dalībnieki prezentē savus siluetus. Atbalstītājiem ir iespēja papildināt talantus. Pavisam drīz uzliesmo skaisti komplimentu un piemēri. Un, pirms jūs to zināt, skaisti komplimentu un <b>talantu piemēri darbībā!</b> .....	46
Iepazīšanās ar talantu valodu.....	46
Atklāšanas apmeklējums.....	46
Kopīgs pavadīens.....	48
Metodoloģija.....	49
<i>2.Modulis</i> .....	49
Gadījums.....	49
“Uzdriktēšanās spirāle” ar grupu.....	50
Kurš ir manā sadarbības tīklā?.....	51
Kopīgs pavadīens.....	51
Metodes.....	52
<i>3.Modulis</i> .....	52

Gadījums.....	52
Kopējais paveidiens.....	54
Dalībnieki paplašina savu pasauli: viņi gūst iedvesmu par to, kas ir iespējams, un mācās iepazīt dažādus jaunus kontekstus. ....	55
Metodoloģija .....	55
Vārdnīca.....	56
Atsauces .....	57
1. pielikums: paplašināta gada struktūra Beļģija.....	58
2.pielikums: detalizēta dienas struktūra .....	59

## Levads

*Break-Out programmas rokasgrāmatas autors ir organizācija Brake-Out vzw (Beļģija). Rokasgrāmata ir izstrādāta Erasmus+ partnerības jaunatnes projekta: Brake/Out (2021–1–BE05-KA220-YOU-000028879) ietvaros. Rokasgrāmatas 2. versija ir uzskatāma par projektu un tā nav izmantojama vai izplatāma ārpus šī projekta partnerorganizācijām.*

Rokasgrāmatai ir trīs daļas, kuras palīdzēs izprast Brake-Out programmu.

1. daļā ir izskaidrota mentora darba vīzija un teorētiskie ietvari. Apmācību procesā ir svarīgi, lai dalībniekiem būtu vienota izpratne.
2. daļā ir aprakstīta programmas īpašā struktūra. Tiek izskaidrotas arī dažādās mentoru lomas.
3. daļā ir izklāstītas programmas metodes un saturs.

Jēdzieni, kas ir specifiski un svarīgi Brake-Out programmai, ir rakstīti *slīprakstā* un izskaidroti vārdnīcā. Tas tiek darīts, lai nodrošinātu, ka visi partneri jēdzienus saprot vienādi. Šī rokasgrāmata ir daļa no kopainas un to var izmantot kopā ar citiem rīkiem vai programmām, lai izveidotu mācību vidi jauniešiem ar kognitīviem ierobežojumiem. Ja tiek izveidota izmēģinājuma programma, tai ir jāpievieno sociālās ietekmes novērtējuma anketa, lai novērtētu programmas ietekmi. ( Social Impact Assessment Questionnaire )

## 1. DAĻA Brake-Out kultūra un vīzija

### Kādēļ mēs darbojamies?

Pirms sākt darboties kā mentors (esošā) Brake-Out grupā vai kā organizācija, kas vēlas nodrošināt programmu, ir jāsaprot “kāpēc” un programmas darbības iemesls.

Dalībnieku stāsti.

*Mēs vēlētos šeit iekļaut katras Erasmus+ projektā iesaistītās organizācijas stāstu. Mēs to balstīsim uz personības vingrinājuma projektu, ko veiksīm saskaņā ar 1. rezultātu (pētījums).*

### Kā viss sākās

Cilvēki ar invaliditāti joprojām bieži tiek skatīti no “defektu” vai “deficītu” perspektīvas. Atbilstoši šiem defektiem tiek organizēts atbalsts, taču šādā veidā personu identitāte dažkārt tiek sašaurināta līdz “aprūpes objektam”. Labu nodomu vadīta, sabiedrība vēlas pasargāt cilvēkus ar invaliditāti. Invaliditātei tiek piešķirta izšķirošā loma.

Sadarbībā ar organizāciju *Konekt* esam strādājuši daudzus gadus ar cilvēkiem ar invaliditāti, un mēs redzējām daudzās iespējas un *Talantus*, kas arī veido lielu daļu no cilvēka (ar invaliditāti) būtības. Mūsu īsajā mācību ceļa posmā mēs redzējām, ka ir milzīga pārmaiņas, ja mēs skatāmies uz cilvēkiem no citas perspektīvas: “balstoties uz stiprajām pusēm”, kur koncentrējamies uz viņu *Talantu* iepazīšanu. Laika gaitā mēs uzzinājām, kas ir *Talanti*, un atklājām, kādi *Talanti* ir mūsu dalībniekiem grupā. Pēc tam mēs šo pieredzi pārnesām uz nodarbinātības vidi, piemēram, bērnodārzu vai konkrētu uzņēmumu, kurā viņi piedalījās praksē. Gan cilvēki ar invaliditāti, kas apmeklēja mūsu apmācības kursus, gan treneri (atbalsta personas) no viņu pašu sociālā tīkla, internātskolām, uzņēmumiem, kuros viņi strādāja. Visi ziņoja par izaugsmi, motivāciju un enerģiju kā nepārprotamu sasniegumu. Un ļoti liela daļa mūsu dalībnieku varēja palikt un turpināt darbu prakses vietā.

Tāpēc mēs domājām, ka varam darīt vairāk. Ja mums būs vairāk laika ar saviem dalībniekiem, mēs uzskatām, ka varam daudz ko mainīt. Mēs varam palīdzēt jauniešiem un viņu sociālo kontaktu tīklam paskatīties uz sevi no *Talantu* perspektīvas. Tā vietā, lai teiktu “nē, tas nav priekš jums, jums ir traucējumi”, jūs nekad to nevarēsiet izdarīt”, mēs vēlamies attīstīt izaugsmes domāšanas veidu mācību procesā, kurā cilvēkiem ir prasmes spert mazus soļus ceļā uz saviem sapņiem un mērķiem. Kurā mēs sakām: “Šobrīd to var būt ļoti grūti sasniegt, bet kāds būtu pirmais solis?”, kur arī cilvēkiem ar invaliditāti sniegtais atbalsts ir vērst uz to, kas viņiem nepieciešams, lai izmantotu savu *Talantu* un līdzdarbotos sabiedrībā.

Tādējādi radās Brake-Out jeb Izlaušanās idejas un koncepts. Garāka apmācības programma jauniešiem ar kognitīvā atbalsta vajadzībām, piemēram, intelektuāliem traucējumiem ar vai bez autisma spektra traucējumiem. Nosaukums “Brake-Out” apzīmē faktu, ka “mēs vēlamies atlaist bremzes un izkļūt no kastes un aplānotās nākotnes, kas viņiem ir radīta bez viņu pašu viedokļa un ieguldījuma. Mēs vēlējamies, lai cilvēki varētu atklāt savus talantus, lai viņiem būtu iespēja atklāt dažādus kontekstus un vietas, iegūt vairāk sevis izzināšanas un pārliecības par sevi. Šajā rokasgrāmatā jūs uzzināsiet, kā mēs to darām. Vispirms mēs jūs izvedīsim cauri mūsu vīzijas kompasam. Caur kādu lēcu mēs skatāmies uz mūsu Brake-Out programmu? Pamatojoties uz to, mēs izdarām izvēles, kā praktiski veidot Brake-Out. Mēs izskaidrosim galvenās teorētiskās koncepcijas, kas ir šī procesa pamatā.

Pēc tam varēsiet iepazīties ar trīs gadu programmas struktūru un saturu. 2. sadaļā jūs atradīsiet visas saistītās metodoloģijas.

### ANO Konvencija par cilvēku ar invaliditāti tiesībām

Eiropas Savienība un tās dalībvalstis ir ratificējušas ANO Konvenciju par personu ar invaliditāti tiesībām. Konvencija nosaka, ka visām personām ar invaliditāti ir jābūt iespējai izmantot visas cilvēktiesības, piemēram:

- ✓ Tiesības uz vienlīdzību un nediskrimināciju
- ✓ Tiesības uz pieejamību
- ✓ Tiesības uz vienlīdzību likuma priekšā
- ✓ Tiesības uz personas brīvību un drošību
- ✓ Tiesības uz neatkarīgu dzīvi un būt sabiedrības daļai
- ✓ Tiesības uz izglītību
- ✓ Tiesības uz darbu...

Dažkārt daži šķēršļi var liegt personai ar invaliditāti īstenot savas cilvēktiesības vienlīdzīgi ar citiem. Tādēļ viņiem ir tiesības uz saprātīgu pielāgojumu, lai novērstu šos šķēršļus. Tas ir ļoti aktuāli! Cilvēkiem ir tiesības uz pielāgojumiem, lai, piemēram, varētu veikt darbu vai apmeklēt skolu. Tomēr praksē to joprojām nav viegli sasniegt.

Konvencija nodrošina politisko un tiesisko regulējumu un konkrētas īstenošanas vadlīnijas. Dalībvalstij ir svarīgi ne tikai ratificēt Konvenciju: dalībvalstij ir jāatbalsta Konvencija un jābūt gatavai pildīt savas saistības.

Konvencija arī sniedz mums Brake-Out juridisko un oficiālo regulējumu. Mēs uzskatām, ka ir svarīgi, lai mūsu dalībnieki zinātu savas tiesības un varētu tās arī īstenot. Mēs strādājam kopā iekļaujošas sabiedrības labā.

Pilns Konvencijas teksts un valstu saraksts, kuras to ir ratificējušas, ir atrodams šeit:

<https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

### Brake-Out domāšanas pamati

*Drosmes aplis ( Circle of Courage) kā dzīves kvalitātes kompass*

*Kas ir Drosmes aplis?*

Drosmes aplis® ir jaunatnes pozitīvas attīstības modelis, kura pamatā ir universāls princips, ka, lai būtu emocionāli vesels, ikvienam ir nepieciešama piederības sajūta, pārvaldīšana, neatkarība un savstarpīgums. Šajā modelī Lerijs Brendtro un viņa kolēģi integrē Ziemeļamerikas pamatiedzīvotāju cilšu kultūras gudrību. Gudrību, kas nāk no profesionāļu prakses, strādājot ar grūtībās nonākušiem jauniešiem, un mūsdienu jaunatnes attīstības pētījumu atklājumiem. Tas nodrošina svarīgu filozofisku pamatu uz ilgtspēju balstītai pieejai un līdz ar to tas ir labs un mūsu projektam piemērots ietvars.





Programmā Brake-Out mēs šos diezgan sarežģītos vārdus pārtulkojām viegli saprotamos teikumos un izmantojām tos kā kompasu. Visām darbībām, ko veicam, ir jāveicina vienas (vai vairāku) no šīm "vajadzībām" apmierināšana. Mēs tos esam arī pārveidojuši specifiskākos rādītājos (skatīt tālāk), kas kurus izmantojam ikdienas programmā un kas atvieglo mūsu rezultātu mērīšanu: vai mēs redzam izaugsmi šajos aspektos?

1. *Četru universālo vajadzību atbilstība mūsu Brake-Out mācībai*

**Piederība: "Es esmu daļa no tā"**

No sākotnējā skatupunkta tas nozīmē:

- Sabiedrība palīdz noteikt jūsu identitāti, tā ietver konceptu "bērnu audzināšanu kopā".
- Jebkuras izmaiņas grupas iekšienē ietekmē grupu.
- No grupas jūs apgūstat tādu svarīgu jautājumu kā empātija un sociālie noteikumi.

## Brake-Out mēs apņemamies:

- Mēs aktīvi pievēršam uzmanību šim procesam. Kā jūs būsiet daļa no šīs grupas? Kā mēs veidojam grupu, sociālos noteikumus,... kopā? Mēs apņemamies to īstenot, izmantojot “grupas dinamiku” (skatīt tālāk). Mēs koncentrējamies uz dziļās demokrātijas principiem.
- Mēs veicinām izaugsmi un to, kā cilvēki darbojas komandās: no vienkārši klātbūtnes līdz lomai grupā.
- Brake-Out programmas laikā mēs paplašinām “grupas” nozīmi plašākā “pasaulē”: no savas grupas → uz Mācību centru → uz mācību centra apkārtni → uz katra dalībnieka tuvāko apkārtni un savu dzīvi → uz sabiedrību.

## 2. Personīgā meistarība: “Es to varu”

Sajūta, ka kaut ko vari izdarīt, ka kādā jomā esi “meistars”, esi prasmīgs un labi saproti sevi.

Aplūkojot to, kā “mācīšanās” joprojām bieži tiek organizēta pašreizējā izglītības sistēmā, pētījumos var atrast vairākus iemeslus, kas izskaidro, kāpēc tā labi nefunkcionē daudziem jauniem izglītojamiem:

- Negatīvas gaidas, kuras pedagogiem vai citām personām ir par dalībnieku, kļūst par patiesību. Tas ir pašpiepildījuma paredzējuma jēdziens. Jauni izglītojamie joprojām tiek aicināti darīt kaut ko, kas cilvēkam nepadodas vai darīt kaut ko, ko cilvēks nespēj paveikt, vai tiek mudināti uz uzvedību, kura nav uzskatāma par pozitīvu utt. Šajā gadījumā negatīvā puse pieaug, nevis samazinās. Līdz ar to jauniem izglītojamiem veidojas izjūta, ka viņi nav “meistari”, jo nespēj paveikt to, kas ir uzdots.
- Ja kaut kas neizdodas, kā ir plānots, tiek pielietots sods, nevis meklēts uzvedības iemesls: kāpēc dalībnieks rīkojas šādi? Kas notiek? Ar sodu ļoti reti var patiesi atrisināt problēmu.
- Jauniem izglītojamiem bieži pietrūkst piedzīvojumu sajūtas: esošās izglītības sistēmas nodrošina pārāk maz fizisku aktivitāšu, stimulu, izaicinājumu utt.
- Jauniem izglītojamiem ļoti reti ir īsta atbildība par kaut ko: to daļēji izraisa pārmērīga aprūpe un daudzi noteikumi, kurus sistēma liek ievērot. Gan izglītības, gan veselības aprūpes sistēmās mēs vairs neuzdrošināmies uzņemties risku.

Savukārt mācību process ir veiksmīgs:

- Ja jūs piedzīvojat “plūdumu” (*flow*): jūs spējat aktīvi iesaistīties tajā, ko darāt un sajūtat gandarījumu par padarīto. Dažādiem cilvēkiem “plūdumu” ļauj piedzīvot dažādas lietas (ir cilvēki, kuriem ir nepieciešamas kustības, citiem ir svarīgs klusums un iespēja fokusēt uzmanību, utt.).
- Ir labs līdzsvars starp izaicinājumiem un tām prasmēm, kuras jums jau ir (skat. komforta elastības-panikas metodi). Ja jūs nesastopāt izaicinājumus vai satopāt tikai pārāk lielus izaicinājumus, tas ātri jūs nogurdinās vai liks just patstāvīgu stresu. Abas šīs situācijas var novest pie negatīvas uzvedības un šādā situācijā sods nebūs risinājums.
- Ja ir iespēja rotaļāties un eksperimentēt: kļūdas nav svarīgas, tieši otrādi – tās palīdz mācīties. Eksperimentējot un nonākot saskarsmē var patiesi daudz iemācīties. Tas nozīmē, ka dalībniekam ir jādod iespēja uzņemt atbildību, kā arī jānodrošina drošības sajūta, lai dotu izaugsmes iespējas.

- Svarīgi būt novērtētam: atzinība par mazām lietām var veicināt straujāku izaugsmi. Mācību procesu sekmē tāda vērtēšanas pieeja (skatīt zemāk), kurā tiek pamanītas stiprās puses, bet arī kļūdas tiek uzskatītas par mācīšanās iespējām.

#### **Brake-Out mēs apņemamies:**

- Mēs esam apņēmušies veidot pozitīvu, uz vērtībām balstītu pieeju saviem dalībniekiem, izmantojot konkrētu uz *Talantu* orientētu domāšanas ietvaru un uz risinājumu orientētu darbu. Tas nodrošina motivāciju mūsu dalībniekiem (skatīt zemāk).
- Piedāvājam stimulējošas un uz pieredzi orientētas mācību iespējas. Mēs daudz mācāmies, darot un mēģinot dažādos kontekstos (bieži vien ārpus mācību centra telpām).
- Mācībās aktīvi meklējam “jautrības” elementu. Daudz izmantojam enerģiju vairojošas aktivitātes un spēles.
- Eksperimentējam un izmēģinām. Dalībnieki gūst vēl lielāku kontroli dažādos mācību programmas brīžos, ja viņiem tiek dota atbildība par savu mācību procesu, kā arī par projektiem un daļējiem rezultātiem.
- Novērtējam sasniegto un nosaucam to, ko redzam: koncentrējoties uz pozitīvo un uz Talantiem, nezaudējot fokusu uz tiem darba punktiem, ar kuriem jāstrādā, mēs ceļam pašapziņu.
- Aktīvi praktizējam tādu uzvedību, kas nepieciešama, lai *Talantu* varētu īstenot un meklējam tam atbilstošu kontekstu.
- Šo domāšanas, vērošanas un darbības veidu (*“Talantu brilles”*) vēlamies nodot dalībniekiem, atbalstītājiem, citiem,...

### **3. Pašnoteikšanās – neatkarība: “Es daru pats”**

Katrs cilvēks ir atbildīgs par sevi. Tas nenozīmē, ka uz cilvēkiem raugāmies, kā indivīdiem, kuri ir nošķirti un pilnībā neatkarīgi no apkārtējiem cilvēkiem vai apkārtējās sistēmas.

Tas ir pretrunā ar citu problēmu pašreizējā izglītības un aprūpes sistēmā: pastāv ideja, ka “beznosacījumu paklausība” noved pie atbildīgiem pieaugušajiem. Savukārt praksē tas bieži noved pie sacelšanās vai bezpalīdzības, jo noteikumi ir saistīti ar “priekšnieku” vai “pavadošo personu” un nav pašu izglītojamo pārdomāti un pieņemti. Līdz ar to tas bieži nenoved pie iekšējas motivācijas.

Tas ir sarežģīts jautājums aprūpes kontekstā. Cilvēki ar intelektuālās attīstības traucējumiem praksē bieži vien ir vairāk un ilgāk atkarīgi no citiem. Tas viņu pašnoteikšanos padara neaizsargātāku. Beļģijā ilgi pastāvēja sistēma, kurā gandrīz viss tika izlemts cilvēku vietā, gan tas, ko viņi ēdīs, gan tas, kādu apģērbu valkās. Par laimi, jau ilgāku laiku atpakaļ ir ieviesta pāreja uz lielāku iesaisti lēmumu pieņemšanā par savu dzīvi un lielāku atbalsta saņemšanu no sava dabīgā atbalsta tīkla. Ratificējot ANO Konvenciju par personu ar invaliditāti tiesībām, tam sekoja arī politika: ieviešot personīgo budžetu un koncentrējoties uz pašnoteikšanos. Tomēr redzam, ka praksē joprojām pastāv daudzi izaicinājumi.

#### **Brake-Out mēs apņemamies:**

- Mēs palīdzēsim mūsu dalībniekiem ieviest noteikumus grupas ietvaros: ko mēs, kā grupa, uzskatām par svarīgu? Kas var un kas nevar notikt?
- Piemēram, grupā mēs kopīgi nodrošinām līdzsvaru ar sociālās kontroles palīdzību, nevis “sodu” sistēmu:

- o Kontrolēt, iesaistot dalībniekus, kuri mijiedarbojas viens ar otru.
  - o Neizmantot sodu, bet, ja nepieciešams, izmantot “maigu pārrunu” pieeju: kādas ir tavas uzvedības sekas? Citiem? Sev? Tikai tā ir iespējams mācīties no tā, kas notiek ikdienas praksē.
  - o Skaidri noteikt robežas un uzstādīt skaidrus noteikumus.
- Mēs vēlamies koncentrēties uz **modelēšanu, sadarbojoties vienaudžiem**, nevis uz vienaudžu spiedienu. Rādot darāmo un koncentrējoties uz pozitīvo situāciju, dalībnieki iedvesmojas arī viens no otra.
  - Ļoti svarīgs fokusa punkts trenera attieksmē ir tas, ka treneri uzņemsies pēc iespējas mazāk! Pat ja viss neies tik gludi, kā mēs vēlētos: ļaujiet dalībniekiem izmēģināt. Ja dalībnieki kļūdās, lai tas notiek pēc iespējas mazāk traumatiski. Darām, vienmēr izbaudot darba procesu un atpazīstot izpaustos *Talantus* un centienus. Aicinām dalībniekus uz izaugsmi un iejusties savā “elastības zonā”. (= izaugsmes domāšanas veids, komforta elastības-panikas metode: skatīt vēlāk)
  - Lai paši varētu pieņemt lēmumus par savu dzīvi, mums jākoncentrējas uz “**mācīšanos izdarīt izvēli**”. No otras puses, lai varētu izvēlēties, ir svarīgi, lai mums būtu pietiekami daudz iespēju atklāt esošās izvēles iespējas. Tas būs kopīgs pavediens visā programmā.

### **Kurš ir atbildīgs?**

Kā ir ar cilvēkiem, kuriem ir zems pašvērtējums vai kuri sevi pastāvīgi pārvērtē?

Savā praksē mēs bieži sastopam dalībniekus ar zemu pašvērtējumu, kuri labi nepārzina savas stiprās puses un Talantus. Taču var notikt arī pretējais: ir dalībnieki vai viņu vecāki, kuri domā, ka spēj jebko. Tāpēc Brake-Out programmas mērķis ir strādāt pie vispārējas pašapziņas uzlabošanās: iepazīt sevi ar savām stiprajām un vājajām pusēm. Tā ir arī trenera līdzatbildība, lai mācību process būtu veiksmīgs. Te ļoti svarīgs ir maigo neveiksmju jēdziens. Sasniedzot savu spēju robežas, dalībnieki patiesi var uzņemties zināmu atbildību, ja ir pietiekama drošība un izveidota struktūra, lai mācītos no šīs pieredzes.

Protams, veselība un drošība vienmēr ir prioritāte. Ja, piemēram, draud briesmas, mēs varam arī izvēlēties sazināties ar vecākiem vai citām atbalsta personām, pretēji dalībnieka viedoklim. Tomēr vēlam dalībnieku pēc iespējas iesaistīt lēmumu pieņemšanā, ja šādas situācijas veidojas.

No ikdienas pieredzes stāstiem redzams, ka sabiedrība nereti joprojām rada būtiskas barjeras, kas ierobežo iespējas kaut ko sasniegt: piemēram, dalībnieks apgūst konkrētajā darbā nepieciešamās iemaņas. Bet spiediens uz darba tirgu ir krietni par lielu, izvirzot augstas prasības tā dalībniekiem, kas nozīmē, ka dalībnieks, visticamāk, nespēs iekļauties sistēmā. Šādās situācijās mums ir jāmeklē līdzsvars starp dalībniekiem, kas izmēģina lietas un izpratnes veidošanas procesu dalībniekiem, lai viņi izprastu, kas viņiem ir nepieciešams, lai darbotos, izmantojot savas spējas. Ja pārāk bieži tiek pārsniegta cilvēku spēju robeža, tas novedīs pie pozitīva rezultāta. Tāpēc tā uzraudzība ir personāla līdzatbildība, taču mērķis, protams, ir stiprināt dalībnieku un viņa vidi līdzsvara meklējumos.

### **4. Nozīmīgums citiem cilvēkiem, savstarpīgums – dāsnums: “Es to daru jums”**

Būt svarīgam ir ļoti nozīmīgi cilvēka pašvērtībai, taču tas vienmēr ir līdzsvarā ar pārējām trim jomām un vajadzībām. Attiecībā uz mūsu mērķa grupu tas nav tik acīmredzami: viņi joprojām bieži tiek

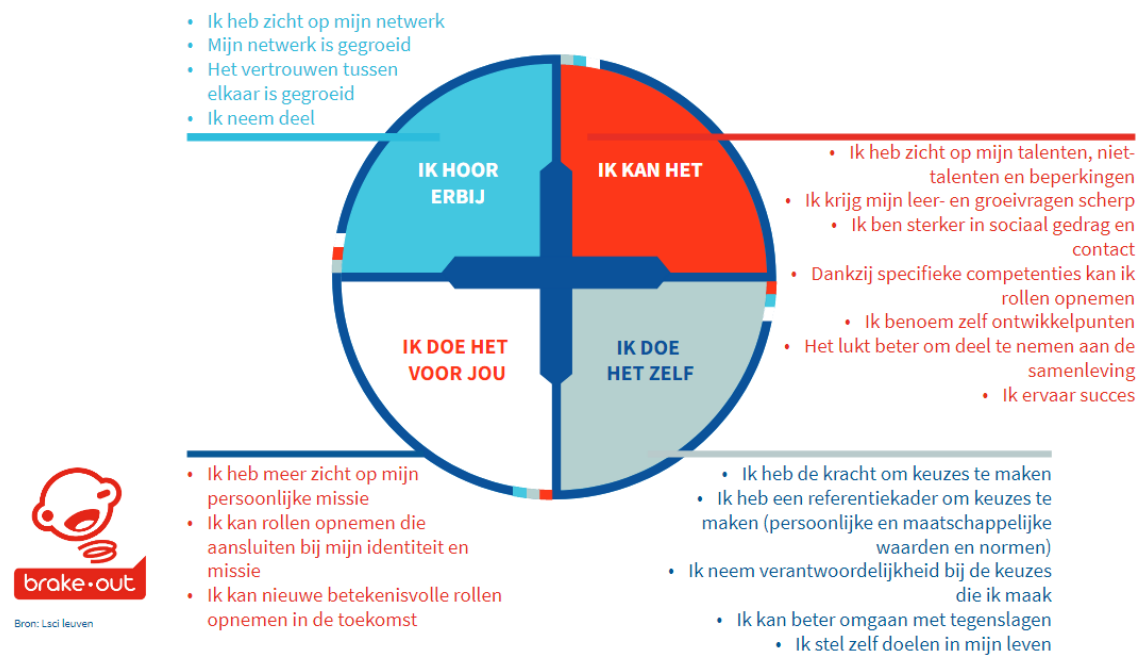
aplūkoti no “aprūpes nepieciešamības” perspektīvas. Piemēram, viņi ir tie, par kuriem rūpējas, nevis tie, kas aktīvi iesaistās/pārstāv kaut ko kādam citam un, attiecīgi, plašākā nozīmē sabiedrībai. Protams, mēs uzskatām, ka tas var būt savādāk.

### Brake-Out mēs apņemamies:

- Kopā mēs meklējam to, kas ir nozīmīgi dalībniekam. Tās var būt arī mazas lietas, taču tās kā nozīmīgas jāredz gan dalībniekiem, gan viņu videi.
- Fokussējoties uz dalībnieka Talantu, mēs meklējam dalībnieka talantiem atbilstošu lommu. Kā viņi to var īstenot darbībā?
- Kopīgs pavediens mūsu īstenotajos projektos ir darbošanās citu labā.
- Eksperimentējam ar dažādām iespējamām lomām un kontekstiem: būt nozīmīgam mājas situācijā, būt nozīmīgam tuvākajā apkārtnē, būt nozīmīgam darba vidē vai plašāk - sabiedrībā,...

Tulkošana mācību rādītājos

## LEERLIJNEN VAN BRAKE-OUT VOLGENS DE CIRCLE OF COURAGE



Iepriekš minētā tulkošana: Brake-Out izglītojošie mērķi saskaņā ar Drosmes apli

ES PIEDERU	ES SPĒJU
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Es pazīstu apkārtējos cilvēkus</li> <li>✓ Mans apkārtējo cilvēku loks ir kļuvis plašāks</li> <li>✓ Ir pieaugusi savstarpējā uzticība</li> <li>✓ Es piedalos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Es zinu savus <i>Talantus</i>, to, kas nav mani <i>Talanti</i>, un manu spēju robežas</li> <li>✓ Es spēju koncentrēties uz saviem mācību un izaugsmes jautājumiem</li> <li>✓ Mana sociālā uzvedība ir uzlabojusies un sociālie kontakti paplašinājušies</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Es varu uzņemties dažādas lomas, pateicoties manām prasmēm</li> <li>✓ Varu nosaukt, kas ir svarīgi manai attīstībai</li> <li>✓ Man labāk veicas līdzdalība sabiedrībā</li> <li>✓ Man ir panākumi</li> </ul>
<b>ES DARU TEV</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Es apzinos savu personīgos mērķus</li> <li>✓ Es labāk varu uzņemties sev un saviem mērķiem atbilstošas lomas</li> <li>✓ Nākotnē es varēšu uzņemties jaunas nozīmīgas lomas</li> </ul>	<b>ES DARU SEV</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Es spēju izdarīt izvēles</li> <li>✓ Man ir atsauces sistēma, lai izdarītu izvēli (personiskās un sabiedrības vērtības un normas)</li> <li>✓ Es uzņemos atbildību par izdarītajām izvēlēm</li> <li>✓ Es varu labāk tikt galā ar neveiksmēm</li> <li>✓ Es uzstādu mērķus savai dzīvei</li> </ul>

*Pozitīvā psiholoģija kā stabils pamats*

*Talants*

Diemžēl esam pamanījuši, ka uz mūsu dalībniekiem bieži neskatās kā uz cilvēkiem, kuriem piemīt kādi talanti, bet kā uz cilvēkiem, kuriem ir ierobežojumi un atbalsta vajadzības. Tas kavē pašu dalībnieku holistisku izpratni par savu identitāti un veselīgas pašapziņas veidošanos.

Mēs neizmantojam terminu “Talants” tādā nozīmē kā “izcelties” un būt labākam par pārējiem. Tiekme attīstīt talantu ir iedzimta, un katram cilvēkam ir kāds talants. Kurš no talantiem turpinās attīstīties un tiks ievērots? Tie ir tie talanti, kas atrod pareizo kontekstu, kurā augt, kur cilvēki izmanto pareizas prasmes, lai izmantotu savus Talantus. Šis veids, kā aplūkot talantus, ir iegūts no Luka Dewulf<sup>1</sup>.

Saskaņā ar viņa teoriju, talants ir tas, kas jums padodas un ko jums patīk darīt. Lietojot Talantu, cilvēki jūt enerģiju, laiks pāriet ātri, cilvēks ir laimīgs, un arī citi to bieži ievēro. Šāds skatījums uz talantiem padara to par “pielietojamu” un noderīgu jēdzienu darbam mūsu mērķa grupu – jauniešiem ar intelektuālās attīstības traucējumiem un/vai autisma spektra traucējumiem.

📺 **IETEICAM NOSKATĪTIES** Šajā video, Luk Dewulf stāsta par savu skatījumu uz to, kas ir *Talants*: ‘Būt ar savu *Talantu*. Radikāli!’, Luk Dewulf. <https://www.youtube.com/watch?v=QHMust1vq7Q> (ENG)

📖 **IETEICAMĀ LITERATŪRA (ENG)**

- Luk Dewulf: Būt ar savu *Talantu* (grāmata ar darba materiāliem)
- Luk Dewulf: Kartiņu komplekts *Talants* (kartiņas, kuras apraksta dažādus *Talantus*, kontekstus un instrumentus).

### *Atzinību veicinoša un uz risinājumu vērsta aptauja*

Atzinību veicinoša aptauja nozīmē, ka jākoncentrējas uz to, kas darbojas, ko vēlaties sasniegt, kādas ir jūsu stiprās puses... Šāda pieeja būs visnoderīgākais veids, kā radīt pārmaiņas.

Īsāk sakot: tā vietā, lai skatītos uz problēmām, trūkumu, ierobežojumiem utt., uzmanība tiek pievērsta tām lietām, kas palīdz jums virzīties uz priekšu, palīdz veidot noturību.

Process, kas balstīts uz šo principu, ietver 5 galvenos moduljus (Mohr-Magruder Watch ceļvedis pozitīvas nākotnes veidošanai; <https://positivepsychology.com/appreciative-inquiry-process/>):

1. **Definēt** — definē, kāds būtu vēlamais, iecerētais rezultāts
2. **Atklāt** — atklāj savus spēkus un stiprās puses
3. **Sapņot** - sapņo par to, kas varētu darboties labi nākotnē
4. **Veidot** — ja mēs to īstenotu praksē: kādas darbības jums jāveic, lai virzītos šajā virzienā?
5. **Prioritātes** - rīkojies

Atbilstoši *Atzinību veicinošās aptaujas* principam ir loģiski koncentrēties uz risinājumiem, nevis uz problēmām. Arī Brake-Out mēs izmantojam uz risinājumiem orientētu domāšanas veidu un apmācību, lai strādātu pie sapņiem un mērķiem.

Mūs iedvesmo uz risinājumiem orientēta iespējamā misija (izveidoja Bens Furmans un Kerolaina Beumera-Pītersa)<sup>2</sup> & 3 — konkrēta soli pa solim programma, kuras mērķis ir jauniešu personības attīstība. Tas kopā ar *Atzinību veicinošās aptaujas* procesa fāzēm un Marinus Knoope<sup>4</sup> izveidoto "Radīšanas spirāles" koncepciju nodrošināja pamatu, lai šo domāšanas veidu par personīgo izaugsmi pārvērstu metodoloģijā, kas darbojas mūsu mērķa grupai: jauniešiem ar intelektuālās attīstības traucējumiem un/vai autisma spektra traucējumiem, kas būs kopīgs pavadēns mācību programmas laikā, ko sauc par "**Uzdrīkstēšanās spirāli**" (skatīt zemāk).

📺 **IETEICAM NOSKATĪTIES:** Šajā videoklipā Mells Gills stāsta par uz risinājumu vērstu domāšanu: Mells Gills "Neparastais saprāts: pāreja no uz problēmu fokusa uz risinājumu fokusu". <https://www.youtube.com/watch?v=9jv4hlsNR1k> (ENG)

### *Izaugsmes domāšana*

*"Pēc tūkstošu bērnu uzvedības izpētes Dr [Carol] Dweck izstrādāja terminus "fiksēts domāšanas veids" un "izaugsmes domāšana", lai aprakstītu cilvēku pamatā esošos uzskatus par mācīšanos un inteligenci. Kad skolēni uzskata, ka var kļūt gudrāki, viņi saprot, ka pūles padara viņus stiprākus, tāpēc viņi tērē papildu laiku un pūles, lai sasniegtu augstākus rezultātus"*<sup>5</sup>

*Izaugsmes domāšanas* veids ir pārliecība, ka ikviens var augt un attīstīties, tostarp cilvēki ar intelektuālās attīstības traucējumiem. Tas tulko "es to nevaru" nozīmē "es vēl nevaru to izdarīt". Tas arī maina veidu, kā mēs skatāmies uz neveiksmēm un grūtībām. Tās drīzāk tiek uzskatītas par mācīšanās iespējām, nevis lūzuma punktiem.

Tas arī nozīmē, ka mēs neizmantojam "*talantus*", kas veido mūsu programmas pamatu, fiksētā veidā. Cilvēki var atklāt jaunus *talantus*, trenēt prasmes un attīstīties, liekot lietā savus *talantus*.

*Izaugsmes domāšanas* veids tiek uzskatīts arī par "vēl spēku", un fiksētais domāšanas veids saglabā "ši brīža tirāniju". Ja mēs ticam, un vēl svarīgāk, cilvēki ar invaliditāti paši tic, ka viņi var darīt tikai to, ko viņi var darīt šodien, viņi paliek "ši brīža tirānijas" slazdā. Tas ir vēl problemātiskāk mūsu mērķa grupai,



jo viņi bieži tiek uztverti kā "var izdarīt ļoti maz". Tāpēc mēs uzskatām, ka ir ļoti svarīgi sniegt atbalstu par "izaugsmes domāšanas veidu" un veicināt to mūsu dalībnieku vidū

. **📺 IETEICAM NOSKATĪTIES:** Šajā videoklipā Kerola Dveka stāsta par izaugsmes domāšanas veidu un viņas pētījumu par to "Izaugsmes domāšanas attīstīšana", ko veikusi Kerola Dveka. <https://www.youtube.com/watch?v=hiiEeMN7vbQ> (ENG)

*Dziļā demokrātija kā iedvesma grupu darbam*

Mēs katru dienu strādājam ar grupām un atrodam interesantu pamatu *Dziļās demokrātijas* pamatprincipos tam, kā mēs skatāmies uz šīs grupas darbību un uz sevi kā organizācijas darbību..

Dziļajā demokrātijā grupa tiek uzskatīta par dzīvu organismu. Katra grupa ir savstarpēji saistītu modeļu un lomu kopums. Šis visu lomu kopums ir "dzīvs" tādā nozīmē, ka tas var mainīties. **Dziļā demokrātija ir metode iekļaujošai lēmumu pieņemšanai un konfliktu risināšanai grupā.**

### **Būtība**

- *Dziļā Demokrātija* darbojas kā grupas *aisberga* metafora. Aisbergam ir trīs slāņi: augšā ir **grupas apziņa**, zem "ūdenslīnijas" ir **apakš straume (bezapziņa un bieži vien neizteikta)**, un zem tās apakšā joprojām ir slānis, kurā var atrast **gudrību un potenciālu**.
- *Dziļās Demokrātijas* mērķis ir samazināt "ūdenslīniju", mudinot cilvēkus pateikt to, kas ir jāpasaka. Tas ļaus mums izmantot **kolektīvo gudrību**, kas jau pastāv.
- *Dziļā demokrātija* māca ieklausīties "**nē**" balsīs, citās perspektīvās, alternatīvās idejās. Tām bieži vien ir unikāla pieeja šai kolektīvajai gudrībai. Tās izaicina vairākuma balsis un sagrauj "harmoniju", kas dažkārt var būt apžilbinoša, neļaujot sadzirdēt mazākuma balsis.
- Tomēr bieži vien "ūdenslīnija" nevar nokristies, jo grupā ir pretestība, ja cilvēki nevar izteikt, kas sakāms. Cilvēki piedzīvo, ka viņus nedzird vai neredz, dažreiz ilgāku laiku. Lai izteiktu to, ko viņi vēlas, jūt vai domā, viņi izmanto **sabotāžas** uzvedību: viņi tenko, izdomā attaisnojumus, pārtrauc sazināties, izrāda traucējošu uzvedību, pārtrauc vai dažreiz sāk karu publiski vai aiziet. Tāpēc pretestība ir interesants signāls, kurā iesaistīties.
- Ja tēmas vai uzvedības modeļi turpina atgriezties un tos pavada "negatīva" (bieži vien neapzināta) uzvedība vai sekas, jūs zināt, ka atrodaties svarīgā brīdī: kaut kas tiek sacīts zem ūdenslīnijas. Šī uzvedība bieži izpaužas kā garlaicība, žāvas, galvassāpes vai sāpes vēderā, cilvēki, kas staigā iekšā-ārā, zaudē fokusu.
- Lai varētu pateikt to, kas sakāms, mēs radam drošu vidi. Mēs to darām, ieviešot vairākus drošības principus, piemēram:

#### **1. Nevienam nav monopola uz patiesību.**

Katram ir atšķirīga pieredze un sajūtas, kuras ir tiesības izpaust.

#### **2. Mēs to darām, lai uzlabotu un attīstītu mūsu attiecības.**

Ja mēs viens par otru nerūpētos, mums nebūtu nepieciešams iziet cauri grūtākām sarunām.

#### **3. Mēs visi vēlamies izzināt par sevi.**



Mēs īstenojam izaugsmes domāšanas veidu praksē.

- Ir svarīgi panākt vienošanos ar grupu par to, kas ir nepieciešams ikvienam grupas dalībniekam, lai būtu droši runāt. Piemēram: neviens neklieds uz citiem.

*Dziļā Demokrātija* ir sertificēts apmācības kurss. Dziļās Demokrātijas apmācības kursā, kurā esat apmācīts kā oficiālais koordinators, jūs uzzināsiet:

- Viegli pielietojamu rīku izmantošana, kas darbojas soli pa solim, lai strādātu ar grupām. Pat ja grupas dalībnieki neko nezina par pamatā esošo filozofiju un teoriju, viņiem joprojām būs ietekme.
- *Dziļā Demokrātija* aplūko pretestības līniju kā diagnostikas instrumentu. Atkarībā no grupas atrašanās vietas ir norāde par to, kurus rīkus izmantos DD koordinators.
- Lai pareizi ieviestu rīkus, mēs apmācām mentorus tā sauktajās metaprasmēs: tās ir attieksmes, kuras jūs gatavojaties uzņemties. Piemēram: neitralitāte, līdzjūtība, superklausīšanās, skaidrība un intuīcija.
- Tomēr pamatprincipus, kas attiecas uz konfliktu un darbu ar grupām, var izmantot plašāk.

📺 **IETEIKUMS NOSKATĪTIES** Dziļās Demokrātijas pamatprincipus var apskatīt šajā videoklipā: Fannijas Matheuzenas "Ievads par dziļo demokrātiju".

<https://www.youtube.com/watch?v=UwEBOOpjXZU&t=81s> (NL)

📺 **IETEIKUMS NOSKATĪTIES:** Konflikts un mācīšanās mācīties kā "izaugsmes iespējas". Šajā TED sarunā Deep Democracy dibinātāja Mirna Lūisa mūs iedvesmo, kā uz konfliktu raudzīties dziļi demokrātiskā veidā: Mirnas Lūisa "Konfliktu zelta ieguve".

<https://www.youtube.com/watch?v=FsFz1H447kk>

### 📖 IETECAMĀ LITERATŪRA:

- Grāmata: From scapegoat to zebra or rebelling, you can learn from Fanny Matheusen (NL)
- <https://www.lewisdeepdemocracy.com/> (EN)

### Universālais dizains mācību procesam

Ar Brake-Out mēs vēlamies sasniegt ļoti daudzveidīgu auditoriju. Mēs uzskatām, ka programma var radīt pievienoto vērtību visiem jauniešiem. Lai veidotu programmu daudzveidīgai grupai, mēs uzskatām daudzveidību kā sākumpunktu, nevis "vidējo dalībnieku". Pamats tam ir universālais mācīšanās dizains (UMD). Tas nozīmē, ka, veidojot savu programmu un konkrētās mācību aktivitātes, jūs ņemat vērā jauniešu daudzveidību daudzās jomās. Tāpēc, cita starpā, jūs piedāvājat dažādus mācīšanās veidus.

Pamati Universālajam Mācīšanās Dizainam:

#### 1. Pieejamība kā starta punkts:

⇒ Vai ir kādi šķēršļi?

- Vai visas norādes ir tikai verbālas vai ir pieejamas arī citādos veidos?
- Vai piedāvātie materiāli ir tikai kā drukāts teksts?
- Vai ir valodas barjeras?

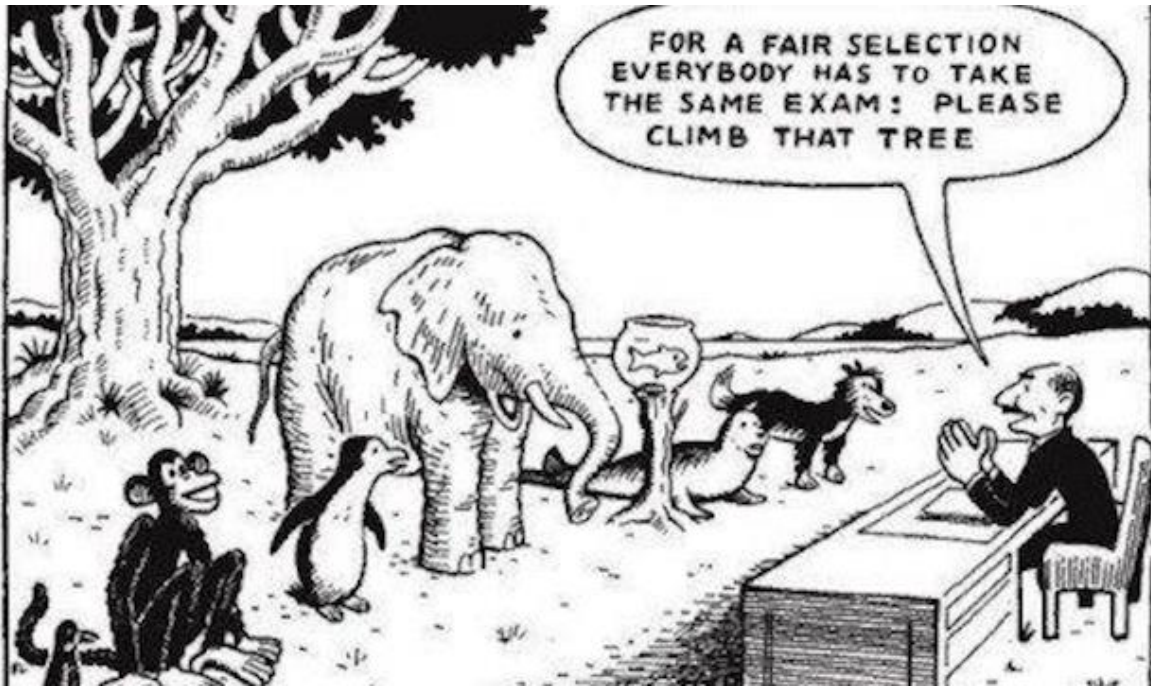
⇒ Vai izglītojamie ir iesaistīti un motivēti?

- Vai ir atšķirīgi pamati, konteksti (un tas tiek ņemts vērā)?
- Vai ir atšķirīgas iepriekšējās zināšanas (un vai tas tiek ņemts vērā)?

- Vai viņi zina, kādēļ viņiem ir jācēcas?

⇒ Vai izglītojamie spēj izmantot dažādas stratēģijas?

- Vai izglītojamie spēj izpaust apgūtās zināšanas?
- Vai izglītojamie spēj lietot dažāds medijus/kanālus?
- Vai uzdevumi un vērtējumi tiks dažādoti? (skatīt zīmējumu zemāk)

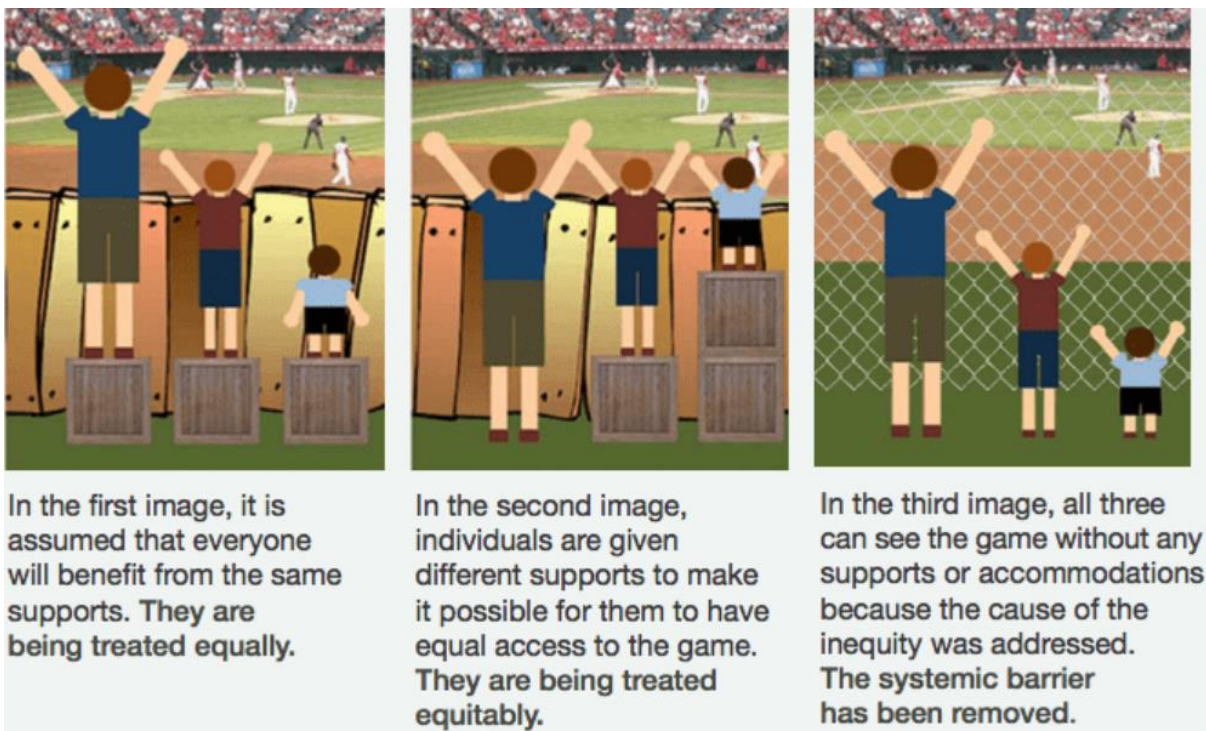


## 2. Priekšrocības visiem:

- Ja jūs veidojat kaut ko konkrētai vajadzībai vai izglītojamajam, vai tā varētu būt pievienotā vērtība plašākai grupai?
- Piemēram – mierīga mācību vide, vizuālais atbalsts, skaidrs dienas plāns utt.
- Protams, noteikti pielāgojumi varētu būt ļoti individuāli, bet viens neizslēdz otru!

## 3. Pro-akīva refleksija un dizains:

- Jūs sākat ar esošajām atšķirībām, nevis no “vidējās vērtības”, un pēc tam pielāgojat.
- Šī daudzveidība tiek ņemta vērā, izstrādājot pakalpojumu, produktu vai mācību stundu.



📺 **IETEIKUMS NOSKATĪTIES** : “The myth of average” by Todd Rose  
<https://www.youtube.com/watch?v=4eBmyttcfU4> (narrow) (EN)

📺 **IETEIKUMS NOSKATĪTIES** “Why do we need Universal Design” by Michael Nesmith  
<https://www.youtube.com/watch?v=bVdPNWMGyZY> (EN)

📖 **IETECAMĀ LITERATŪRA** Plašāku informāciju, cita starpā, par mācību stundu un mācību vides veidošanas vadlīnijām **CAST**: [www.cast.org/impact/universal-design-for-learning-udl](http://www.cast.org/impact/universal-design-for-learning-udl) , <https://udlguidelines.cast.org/>

## Priekšnosacījumi

### Kas ir nepieciešams jūsu organizācijai, lai spētu šo organizēt?

#### 1. Kopīgs skatījums

Ir svarīgi ievērot vienu un to pašu redzējumu un nodrošināt, ka visiem jūsu darbiniekiem ir tāds pats redzējums. Personālam, cita starpā, jāspēj mācīties orientējoties uz pieredzi (piemēram, apmācot pasniedzēju, saņemot atsauksmes no citiem kolēģiem utt.). Principi, ko izmantojam saviem dalībniekiem, tiek izmantoti arī mums kā organizācijai.

#### 2. Programmas struktūra

- Jūsu organizācijas un darbības iespēju robežās ir jābūt skaidram, cik daudz laika ir paredzēts programmai un kā tas tiek sadalīts.
- Cik gara ir viena Brake-Out-diena/viens Brake-Out-moments?
- Vai varat sekot līdzī formātam (reģistrēšanās, programma, izrakstīšanās, skatīt zemāk)?
- Kā Brake-Out-ritenis izskatās? Cik Brake-Out momenti ir plānoti?
- Kāds ir Brake-Out gada plūdums? Jūs sekojiet mācību gada plūdam, vai tas ir nepārtraukts? Ņemiet vērā arī savas organizācijas un darbinieku potenciālu.

-

### 3. Skaidras lomas

Lomas Mācību centrā \* ir skaidri jādefinē ar saistītajiem pienākumiem. Varat izmantot fiksētās lomas (**pasniedzējs un treneris**), bet papildus bieži vien arī jāizmanto gadījuma lomas. Šī lomu sadalīšana tiek veikta, pamatojoties uz *Talantiem*. Piemēram: sadarbība ar brīvprātīgajiem, komunikācija utt. Tas katrā organizācijā būs atšķirīgs. Lomu un mandātu skaidrība komandā uzlabos sadarbību mācību centrā.

### 4. Skaidrs likumiskais un finansiālais rāmis (valstīm specifisks!)

Organizācijas var būt atzītas un finansētas dažādos veidos. Protams, starptautiskā līmenī dažādām valstīm ir atšķirīgs tiesiskais regulējums. Ir svarīgi vispirms izstrādāt biznesa plānu. Ar kuru kanālu jūs varat atrast finansējumu Brake-Out programmai? Kādos – jau esošajos – jūsu organizācijas pakalpojumos to varētu apgūt? Kādas sistēmas iespējas varat iedomāties, lai īstenotu programmu politikas ietvaros?

## 2.DAĻA Brake-Out struktūra

### Lomas Brake-Out programmā

#### Pasniedzēja loma

*Mācību centra* pasniedzēji uzņemas īstenot mācību programmas izglītojošo un praktisko daļu. Treneris nodrošina, ka viss ir labi izplānots un īstenots. Tas ietver darbu ar citām mācību centra darbībā iesaistītām personām: brīvprātīgajiem, ārstata darbiniekiem, citām organizācijām un partneriem,...

Pasniedzēja pienākumi ir:

- Grupas vajadzībām un potenciālam pielāgotas Brake-Out izglītības programmas īstenošana praksē
- Mērķtiecīgas metodoloģijas kā prakses pamata izveide
- Mācību pieredzes organizēšana
- Grupas dinamikas vadība
- Tīklošana ar citām organizācijām un uzņēmumiem, lai izveidotu iekļaujošu mācību kontekstu
- Atbalsts un norādījumi brīvprātīgajiem un ārstata darbiniekiem mācību centrā

Sadaļās “Moduļi” un “Mācību centra” interpretācija ir plašāk aprakstīts, kā īstenot pasniedzēja pienākumus.

#### Trenera loma

Katram dalībniekam uzsākot mācības, tiks nozīmēts treneris. Treneris seko individuālajiem mācību mērķiem un kopā ar dalībnieku un viņa tīklu pārvērš mācību programmu individuālā mācību procesā. Tas ļaus katram dalībniekam gūt no programmas iespējami daudz.

Trenera pienākumi ir:

- Katra dalībnieka mācību mērķus pārvērst personīgajos mērķos (kopā ar dalībnieku un viņa tuvāko personu loku) + sekot līdzī mērķu sasniegšanai
- Stiprināt sociālo/dabīgo loku, lai palīdzētu sasniegt personīgos mērķus
- Apgūtā nostiprināšana dalībnieka dzīves vidē
- Atbalstīt dalībnieku izaugsmi, stiprinot uz izaugsmi vērstu domāšanas veidu un domāšanas elastību

Vairāk par trenera pienākumiem ir aprakstīts sadaļā “individuālās izaugsmes ceļojums”.

#### *Mācību centra* brīvprātīgo un ārstata darbinieku lomas

##### **“Ligzdas” brīvprātīgais**

Katram *mācību centram* papildus mācību funkcijai ir arī “drošas ligzdas” funkcija.

No šīs drošās ligzdas (= komforta zonas) dalībnieks var “izlidot”, lai gūtu mācību pieredzi mācību centrā vai ārpus tā (= elastīgā zona). Dalībnieks var jebkurā laikā atgriezties *mācību centrā*.

Lai panāktu sirsnīgu uzņemšanu un dalībniekam “ļautu būt”, mēs sadarbojamies ar brīvprātīgo, kas pārvalda *mācību centra* ligzdas funkciju. Brīvprātīgie piedalās vismaz dienas sākumā un pārtraukumos. Viņi uzklausa, pasniedz dalībniekiem kafiju un ūdeni utt.

## **Izglītības procesa brīvprātīgie, praktikanti un ārstata darbinieki**

*Mācību centrā* un jo īpaši atvērto semināru norises laikā mēs strādājam ar ārējiem izglītības spēkiem. Iepazīšanās ar dažādiem cilvēkiem ir pievienotā vērtība dalībnieku mācību ceļā.

- **Brīvprātīgie** iesaistās, piemēram, semināru nodrošināšanā, papildus aktivitātēs, dodas līdzīgi uz mācību vietām utt.
- **Ārstata darbinieki** vada noteiktas aktivitātes, piemēram, atvērtās darbnīcas. Tādā veidā trenerim ir iespēja neatrasties grupā un uzņemties sagatavošanās/organizatorisko darbu.
- **Praktikanti** tiek iesaistīti, ņemot vērā viņu talantus un saskaņā ar viņu pašu mācību mērķiem. Tāpēc katru treneri parasti pavada praktikants. Tādējādi *mācību centra* komanda ir spēcīgāka, un mēs nododam Brake-Out kultūru un redzējumu nākamajiem profesionāļiem.

## **Brīvprātīgo asistenti**

*Mācību centrā* svarīga loma ir arī loģistikas atbalstam. Brīvprātīgo loģistikas atbalstam ir arī svarīga loma mācību centrā. Piemēram, ir jāiepērkas, dažiem dalībniekiem ir nepieciešama lielāka palīdzība (piem., ēdot vai kustoties),... Ir labi, ja šajos brīžos varam izmantot brīvprātīgos asistentus.

## Brake-Out programmas uzbūve

Brake Out mācību programma ir veidota kā kāpnes uz **pilnvērtīgu dzīvi iekļaujošā pasaulē**.

Katram jaunajam programmas modulim ir savs, tieši konkrētajam **modulim raksturīgs mācību saturs**. Turklāt mācību centra grupas sadarbojas Brake-Out programmas ietvaros. Sadarbība tiek īstenota atvērtajā darbnīcā. Tas nodrošina personalizētus mācību ceļus, kuri ir nepieciešami mērķu sasniegšanai. Brake Out grupas, tāpat kā daudzas citas jauniešu grupas, nav viendabīgas, bet, gluži pretēji, ļoti dažādas.

Kāpņu moduļi, kuri ved uz savos **talantos** balstītu **aktīvu lomu iekļaujošā pasaulē**

	<b>6. Padarīt to ilgtspējīgāku</b> <i>Talants, "Uzdrīkstēšanās spirāle", sadarbības tīkls, refleksija... apkopot galīgajā portfolio</i>
	<b>5. Aktīvas lomas uzņemšanās</b> <i>Talants: kalpo kā ietvars praksei un prakses izvērtēšanai</i> <i>"Uzdrīkstēšanās spirāle": kā vadlīnijas praksei un individuālai sapņu attīstībai kopā ar sadarbības tīklu</i>
	<b>4. Darbība mācību vietās</b> <i>Talants: likt lietā talantus</i> <i>"Uzdrīkstēšanās spirāle": pašu "Uzdrīkstēšanās spirāle": pilnībā pabeigta + fokuss uz "Dodies-iegūsti" un "Izbaudi"</i> <i>Sadarbības tīkls: sadarbība iespēju meklēšanā, atsauksmes par pieredzi un novērojumiem. Mēs turpinām būt komanda, lai atbalstītu dalībnieku</i>
	<b>3. Paplašiniet pasauli caur "Uzdrīkstēšanās spirāli"</b> <i>Talants: Saskatīt citu cilvēku (Drošminieki) talantus un atklāt jaunus talantus</i> <i>"Uzdrīkstēšanās spirāle": "Uzdrīkstēšanās apmeklējumi", sava "Uzdrīkstēšanās spirāle": koncentrējieties uz "Sapņotājs" un "Detektīvs"</i> <i>Sadarbības tīkls: sadarbība iespēju meklēšanā, atgriezeniskā saite par pieredzi un novērojumiem. Mēs esam konsekventa komanda, lai atbalstītu dalībnieku.</i>
	<b>2. Ievads: no sapņa līdz darbībai, izmantojot "Uzdrīkstēšanās spirāli"</b> <i>Talants: Komandas meistarība, kura pamatā ir talants</i> <i>"Uzdrīkstēšanās spirāle": "Uzdrīkstēšanās spirāles" ieviešana, izmantojot grupas sapni, koncentrējoties uz izvēli</i> <i>Sadarbības tīkls: koncentriski aplī, padarot tīklu redzamu</i>
	<b>1. Ievads uz spēku orientētā skatījumā un talanti</b> <i>Talanti: iepazīšanās ar Talantiem, Talantu valoda, atklājumu apmeklējumi</i> <i>Refleksija: CSP (Komforts-elastība-Panika) ieviešana un izmantošana</i> <i>Sadarbības tīkls: sadarbība atklāšanas apmeklējumos</i>

**Learning Hub: module-transcending working on a solid base**

**Group dynamics**

**Open workshops:**

- specific content such as media literacy, relationships and sexuality
  - community-based working
    - relaxation
    - resilience
  - external training courses

**Operation of the project:**

- project mid-way: do something for someone else
  - end of year: prepare presentation



# WHAT IS A LEARNING HUB?

**A PLACE TO LEARN AND GROW.**

I can jump and dare.

I travel my own path and make choices.

A LEARNING COACH HELPS EVERYONE GET STARTED AND SUPPORTS WHERE NEEDED.

EVERY PARTICIPANT IN THE LEARNING HUB HAS TALENTS AND CAN BE EMPOWERED.

I learn along the way and take this with me.

I am completely seen as I am.

AROUND THE LEARNING HUB IS A STRONG NETWORK OF PEOPLE AND PLACES.

I can grow from success and from failure.

IN THE LEARNING HUB, THE WORLD ENTERS AND EVERYONE STEPS INTO THE WORLD.

EVERYONE COMPLETES THEIR OWN CUSTOMIZED TRAJECTORY. THESE TRAJECTORIES INTERSECT.

I learn together with others. From each other and through each other.

I gain insight into where I want to go: into the next steps in my life. The process is key.

**konekt** #leefwijze

**ESF** ERONTOEFENING EN JEUGDTOEGANG

**EUROPESE UNIE** Europese Unie

**Vlaanderen** in zinn

**howest** hogeschool

Developed by the Hogeschool for Talent project under the Lifelong Learning and Working in 2050 Transil on Program Project Call 4503

## Struktūra gada šķērs griezumā

Brake-Out programma tiek īstenota katru nedēļu visa mācību gada garumā. Mēs esam novērojuši, ka mācību dalībnieki iegūst vairāk, ja tikšanās notiek reizi nedēļā. Tikšanās struktūra un biežums ir būtiski faktori. Dalībnieki tiek divas dienas nedēļā. Mēs organizējam Brake-Out programmu divas dienas pēc kārtas, jo dažiem dalībniekiem ir nepieciešams noteikts pārtraukuma laiks starp tikšanās reizēm. Mēs arī vēlamies pārliecināties, ka atgriezenisko saiti dalībnieki sniedz pēc ātrāk pēc mācību pieredzes gūšanas. Visbeidzot, tas piedāvā arī organizatoriskas iespējas: mēs arī strādājam kopā vairākus gadus mācību centrā.

Kopumā ņemot, Brake-Out ir grupas programma. Tāpēc tālāk aprakstītie momenti ir standarta grupas aktivitātes. Kad mēs runājam par "treniņu", mēs parasti domājam momentus, kur cilvēki ir viens pret vienu. Programmas veidošanas laikā tiks nosaukti daži personiski mirkļi, kas katru reizi tiks skaidri uzsvērti.

Brake-Out programma ir veidota saskaņā ar Beļģijas mācību gada struktūru. Brake-Out programmas gada struktūra (Sīkāku versiju skatiet pielikumos):

Periods	Septembris	Oktobris- Decembris	Janvāris	Februāris-Maijs	Jūnijs
<b>Modulis</b>		Modulis 1 Modulis 3 Modulis 5		Modulis 2 Modulis 4 Modulis 6	
<b>Mācību centrs</b>	Grupas dinamika Atklāts seminārs	Atklāts seminārs	Projekts	Atklāts seminārs	Prezentācija

## Dienas struktūra

Dienām ir noteikta struktūra, kas ļauj nodrošināt zināmu paredzamības un drošības pakāpi mūsu mērķa grupai. Šīs struktūras ietvaros saturs bieži ir atšķirīgs. Tāpēc mēs meklējam struktūras elastību.

Saturu, lūdzu, skatiet rokasgrāmatas turpmākajās sadaļās, kur tiks apspriests moduļa saturs un jēdzieni, piemēram, atvērtais seminārs un treniņi.

	<b>1.DIENA: Moduļu diena</b>	<b>2.DIENA: Mācību centra diena</b>
<b>9h-9h30</b>	Ierašanās	Ierašanās
<b>9h30-10h00</b>	Reģistrācija	Reģistrācija
<b>10h-12h30</b>	<b>Individuāls Moduļu saturs gadam</b>	<b>Atklāti semināri ar dažādām izvēlēm</b>
<b>Mērķis</b>	Fokuss uz savu moduli un saviem gada mērķiem	<i>Personalizētu mācību virzienu noteikšana visos modeļos:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>interesu izzināšana</i></li> <li>• <i>prasmju un lomu praktizēšana</i></li> <li>• <i>elastīguma palielināšana</i></li> </ul>
<b>12h30-13h30</b>	Pusdienu pārtraukums	Pusdienu pārtraukums
<b>13h30-15h45</b>	<b>Individuāls Moduļu saturs gadam</b>	<b>Treniņš un atgriezeniskā saite</b>
<b>Mērķis</b>	Fokuss uz savu moduli un saviem gada mērķiem	<i>Dalībnieka īpašumtiesības uz mācību ceļu, plānojot to kopā ar treneri + atgriezeniskā saite</i>

		<i>Treniņa strukturālā integrācija</i>
<b>15h45-16h</b>	Noslēgums	Noslēgums

### Plānošanas kritēriji citām valstīm

Citās valstīs vai organizācijās precīza gada un dienas struktūra var atšķirties. Protams, ir svarīgi, lai būtu pietiekami daudz laika, lai īstenotu Brake-Out programmas “garu”.

Galvenie kritēriji, kas jāņem vērā, plānojot Brake-Out programmu, ir:

1. Zināt savu **mērķauditoriju**: vai dalībniekiem mācību un refleksijas procesam ir nepieciešams daudz vai, gluži pretēji, maz laika?
2. Nodrošini pietiekamu **biežumu un atkārtotības iespēju**: ieteicams tikties ar grupu katru nedēļu.
3. Nodrošini pietiekami ilgus **laika posmus**, lai dalībnieki varētu pilnībā izprast metodoloģiju: ieteicama vismaz puse dienas.
4. Uzzini, kā **individuālo mācību procesu** var saistīt ar grupas programmu. Tas tiek darīts, izmantojot individuālu apmācību un sarunām ar sadarbības tīkla dalībniekiem. Ieteicama ikmēneša mācību sesijas. Atkarībā no tā, uz kura pakāpiena dalībnieks atrodas, treniņa procesu var veidot intensīvāku. Liela nozīme ir darbam ar plašāku sadarbības tīklu. Šim nolūkam mēs plānojam dažas formālas aktivitātes. Skatiet tālāk sadaļā “individuālais izaugsmes ceļš”.
5. Ilgums var būt mainīgs, taču jāņem vērā soļu saturs. Piemēram, 1. darbībā tiek izmantota atklāšanas apmeklējumu metodoloģija. Šis solis prasīs noteiktu laiku atkarībā no grupas lieluma. Piemērs: ja grupā ir 10 dalībnieki, mums ir nepieciešami vismaz 10 Brake-Out brīži (Beļģijas gadījumā tas ir 10 nedēļas) atklāšanas apmeklējumiem (katru nedēļu mēs īstenojam atklājuma apmeklējumu citam dalībniekam).
6. Brake-Out ir mācību programma. Beļģijā tika izdarīta loģiska izvēle, lai ievērotu **mācību gada struktūru** (lai gan mēs neesam oficiāli atzīti izglītības jomā). Tas arī sniedz skaidrību dalībniekiem un viņu sadarbības tīklam.

### 3.DAĻA Brake-Out programmas īstenošana

#### Ievads

Ietvaram, kas aprakstīti pirmajā daļā - Brake-Out kultūra un vīzija, ir konkrētāks skaidrojums Brake-Out mācību programmas praksē. Šo praktisko izklāstu varat atrast turpmākajos dokumentos.

Dažas **kopīgas tēmas** var atpazīt visā mācību programmā. Tās atkārtojas gan grupu programmā, gan individuālajā mācību plānā. Atkarībā no konkrēta brīža, programmas soļa un dalībnieka mācību plāna, kāds kopīgs pavediens būs vairāk pamanāms.

Brake-Out programmas mērķus varam sasniegt:

- Nodrošinot **lineāru komandas mācību programmu**: vienam solim seko nākamais, katrs ar savu uzsvāru un saturu
- Nodrošinot **Mācību centrā Atvērtu mācību programmu**: piedāvājot izvēles iespējas un brīvu vietu, mācību centrā var izdarīt izvēli
- Trenējot un nodrošinot padomus, lai sastādītu individuālo mācību plānu un panāktu maksimālu izaugsmi

#### Kopīgi pavedieni visā mācību programmā

Kopīgs pavediens: talantu atklāšana un attīstīšana. Talantu iesaistīšana aktīvās lomās

*Talants* ir tas, ko tu vari darīt labi un ko tev patīk darīt. *Talants* ir tas, kas virza un dod enerģiju. Ja jūs varat strādāt, izmantojot savu *talantu*, jums ir lielākas iespējas gūt panākumus, un jūs varat gūt no tā pozitīvas sajūtas. Tādējādi *talanti* ir ideāls sākumpunkts, lai meklētu, kā cilvēks var dot savu ieguldījumu. Lai to izdarītu, ir jāiepazīst *talanta* jēdziens un jāizzina savi talanti.

*Mēģiniet atrast vienu vai vairākas aktivitātes, kuras jums patīk veikt un ar kurām jūs lepojaties, jo varat tās paveikt labi vai domājat, ka jums ir talants, lai tās paveiktu. Pamatojaties uz šo sarakstu:*

- No... es saņemu daudz enerģijas*
- Es pazaudēju laiku, kad ...*
- ... man sanāk bez piepūles*
- Citi saka, ka es varu.... labi. Bet man tas ir ļoti viegli!*
- Pat ja jūtu stresu vai esmu slikti izgulējies, vai arī es nejūtos tik labi, es tomēr varu ... izdarīt labi.*
- Es vienmēr gaidu ...*
- Kamēr es strādāju ar..., man tas ļoti patīk un man tas nešķiet grūti.*

Protams, mēs apzināmies, ka neviens nevar strādāt, izmantojot tikai savus talantus. Tāpēc mēs cenšamies panākt līdzsvaru 80/20. Apmēram 80% sava laika un enerģijas būtu jāvelta lietām, kuras vēlaties darīt un kuras varat paveikt labi. Atlikušos 20% var izmantot lietām, kas prasa vairāk enerģijas, kuras jums šķiet sarežģītas vai kuru īstenošanai nav nepieciešami jūsu talanti. Tieši pateicoties enerģijai, ko iegūstat, izmantojot savus talantus, jūs varat paveikt arī to, kas ir grūti.

Labvēlīgs skats uz sevi un sevis labāka iepazīšana ir viens no Brake-Out programmas **galvenajiem** virzieniem. Jēdziens “*Talants*” sniedz mums konkrētu interpretāciju.

Iegūstot vispārēju priekšstatu par sevi, kur invaliditāte ir tikai (maza) daļa no jums, un koncentrējoties uz savu Talantu – to, ko jūs varat darīt labi, mēs vēlamies **vairot pašapziņu un spēju uzņemties aktīvu lomu**. Tas ir galvenais iemesls, kāpēc programmā jēdziens “*Talants*” ir tik svarīgs.

Kopīgs pavediens: uz risinājumu orientēta savas dzīves veidošana, izmantojot “Uzdrīkstēšanās spirāli”

### **Kas ir “Uzdrīkstēšanās spirāle”?**

“Uzdrīkstēšanās spirāle” ir balstīta uz pozitīvām, uz risinājumu orientētām teorijām un metodoloģijām. Divi galvenie mūsu iedvesmas avoti ir:

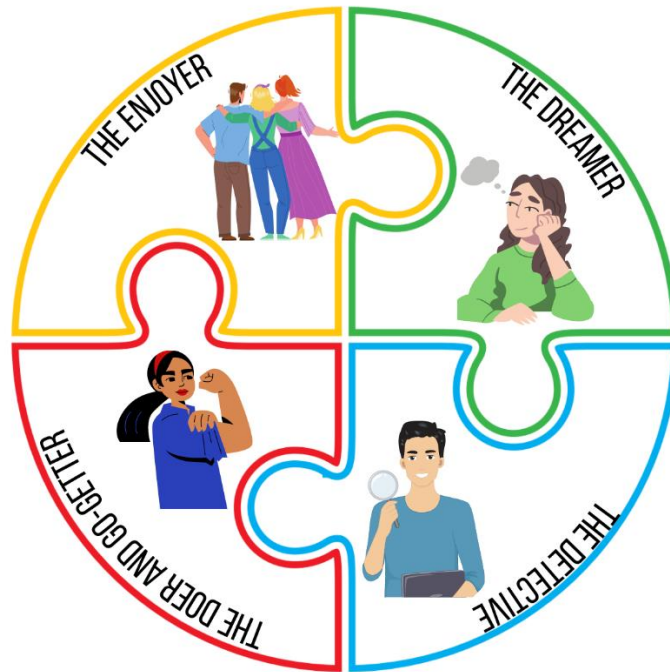
1. **Radīšanas spirāle: dabisks ceļš no vēlmes uz realitāti**, autors Marinus Knoope. Šajā grāmatā ir aprakstītas 12 darbības, kā īstenot savus sapņus.
2. **Iespējamā misija**, autori Caroline Beumer-Neuman un Ben Fuhrman. Metodes pamatā ir uz risinājumu orientētas domāšanas idejas. Jūs iemācāties padarīt sarežģītas lietas pieejamas, izmantojot savas stiprās puses. Tādā veidā pusaudži iemācās izvirzīt savus mērķus un, izmantojot praktisko attīstības pieeju, veiksmīgi tos sasniegt.

Pamatojoties uz to, mēs izveidojām paši savu ietvaru, ko nosaucām par “*Uzdrīkstēšanās spirāli*”. Mēs pieņemam, ka visi mūsu dalībnieki ir vai var kļūt par “*Drosminiekiem*”. Uzdrīkstēšanās kontrolēt savu dzīvi, sapņot un virzīties šajā virzienā. Spirāle vai aplis ir nepārtrauktas kustības simbols. Dzīve nekad nebeidzas, sapņi var mainīties, tavā ceļā var nākt jaunas lietas. Piemēram, cilvēks var atgriezties citā spirāles lomā vai atkal iziet cauri spirālei ar jauniem mērķiem un sapņiem.

“Uzdrīkstēšanās spirāle” nodrošina pamatu, lai sāktu strādāt ar sevi. Dalībnieki uzzina, kas ir nepieciešams kā process, bet arī saprot, kur viņi var būt iestrēguši, un mācās spert nākamo soli.

### **Lomu un soļu veidošana**

“Uzdrīkstēšanās spirāle” sastāv no 4 lomām, kuras uzņematies. Katrai lomai ir dažādi soļi vai iespējamās darbības.



### *Sapņotājs*

#### **Sapņo:**

Ikviens cilvēks var un katram cilvēkam vajag sapņot. Sapņi var būt lieli vai mazi, ļoti konkrēti vai vēl neskaidri. Sapnis parāda virzienu. Tas kaut ko stāsta par to, kur vēlaties doties, bet vēl ne par to, kur jūs nonāksit.

Mentori un citi svarīgi cilvēki nav, lai padarītu jūsu sapni par realitāti. Bet, lai kopā ar jums meklētu, kuru virzienu jūs varat izvēlēties savai dzīvei.

PADOMS: izsakiet savu sapni pozitīvā veidā, sakot to, ko vēlaties, nevis pasakot to, ko nevēlaties.

#### **Iztēlojas:**

Definējiet savu sapni pēc iespējas skaidrāk. Jūs varat aprakstīt savu sapni, zīmēt,... izmantot savu radošumu.

PADOMS: to var izdarīt, iesaistot visas maņas, lai varētu redzēt, dzirdēt, sajūst, saost, sagaršot savu vēlamu nākotni.

#### **Tic:**

Ir svarīgi iemācīties ticēt savam sapnim. Pilnībā ticot un sajūtot sapni, jūs arvien vairāk esat saistīts ar savu sapni. Tādējādi jums būs vieglāk savu sapni vadīt un īstenot. Ticēšana ir darbība pati par sevi: jūs atļaujat sev īstenot sapni. To darot, jūs bieži sastopaties ar dažādiem šķēršļiem sevī: tas nav man, es esmu pārāk... (stulbs, nespēcīgs, nepietiekami bagāts, ...), lai īstenotu sapni,...

PADOMS. Izpratne ar savu domāšanas veidu var palīdzēt iemācīties ticēt (kuras domas un uzskati man palīdz un kuri nē?).

#### **Pauž:**

Kad esat skaidri definējis savu sapni, kad zināt, ko vēlaties darīt, ir pienācis laiks spert nākamo soli. Jūs dalāties sapnī ar sev svarīgiem citiem cilvēkiem, savu grupu, saviem treneriem,...

Kad tu izsaki sapni, tas jau mazliet kļūst par realitāti, lai cik aizraujoši tas nebūtu. Tas ir arī pārbaudījums iepriekšējām fāzēm: vai jūs patiešām ticat savam sapnim? Vai varat jau uzskaitīt visas detaļas? Vai jūs tik labi izjūtat sapni, ka varat par to runāt?

PADOMS: Izteikšanās mērķis nav pārbaudīt, vai tas ir izdarāms, bet gan smelties idejas un palīdzību no citiem: 'Oho, tas man atgādina... Ak, varbūt es zinu kādu, kurš...'. Tādā veidā jūs pāriesit uz nākamo lomu, proti, pētnieka lomu.

*Pētnieks vai detektīvs*

### **Izmeklē:**

Jūs dalāties savā sapnī ar savu grupu, treneriem un atbalstītājiem.

Kopā mēs meklējam idejas, cilvēkus, informāciju,... lietas, kas var palīdzēt jūsu sapnim īstenoties.

Mēs cenšamies atbildēt uz šiem jautājumiem:

- Kas var jums palīdzēt?
- Kādas citas idejas pastāv?
- Kur var iegūt informāciju?
- Ko jūs jau darāt, lai jūsu sapņu tops iegūtu formu?
- Kā jūs varat spert nākamo soli?
- Kad jūs spersit soli un kāds tas būs?
- ...

PADOMS. Sarunas ar dažādiem cilvēkiem var palīdzēt veikt izpēti. Neaizmirstiet izmantot internetu.

### **Plāno:**

Tagad kad esat meklējis daudz informācijas, jūs varat sagatavot plānu.

Jums jāatbild uz sekojošiem jautājumiem.

- Ko tu gribi darīt?
- Kāpēc tu vēlies to darīt?
- Kurš ir iesaistīts? Kurš tev palīdzēs?
- Kur jūs vēlaties to darīt?
- Kā jūs vēlaties to izdarīt?
- Kad vēlaties to darīt?

PADOMS. Izveidojiet savu plānu vizuālā veidā.

### **Pieņem lēmumu:**

Dažos gadījumos jums joprojām varētu būt jāpieņem lēmumi. Jūs izlemjat, kāds būs pirmais solis. Tādā veidā jūs pāriesit uz lomu: darītājs.

PADOMS: lēmumu pieņemšana ne vienmēr ir vienkārša. Varat izveidot sarakstu ar ieguvumiem un zaudējumiem. Varat arī lūgt palīdzību kādam, kas jūs labi pazīst.

*Darītājs un ņēmējs*

### **Rīkoties:**

Plānošanas un izpētes laiks ir beidzies, tagad jūs rīkosieties. Jūs sperat pirmo soli. Ir svarīgi redzēt, vai jums tas patiesi patīk: galu galā tas ir jūsu sapnis.

PADOMS. Darot jūs bieži uzzināt daudz par savu sapni. Tas nav īpaši svarīgi, ja tas nav pilnībā tāds, kādu jūs to iedomājāties.

#### **Izturēt:**

Katram sapnim un plānam pienāk brīdis, kad kaut kas noiet greizi, tie kļūst garlaicīgi, kad kaut kas notiek savādāk, nekā gaidīts,...

Šis ir laiks neatlaidībai: tas ir vienīgais veids, kā padarīt savu sapni par realitāti, tāpēc tas viss ir tā sastāvdaļa. Tas ir punkts, kurā daudzi cilvēki pamet uzsākto, viņi nespēj tikt galā ar neveiksmēm. Mēs ticam jūsu spēkam: ja jūs šai brīdī spēsiet izturēt, jūs būsit īsts cienītājs un vēlēsities patiešām sasniegt savu sapni!

Neatlaidība var nozīmēt arī atgriešanos pie pētnieka lomas: varbūt jums kaut kas jāmaina savā plānā?

PADOMS: Protams, jums tas nav jādara vienam. Lūdziet palīdzību citiem.

#### *Baudītājs*

#### **Saņemt:**

Pieņemiet visus priekus, rezultātus un reakcijas, lai īstenotu savu sapni. Ļaujiet tiem ienākt un apliecināt, ka tas ir jūsu darbs. Šķiet, ka tas ir visvieglākais solis, taču tas tā nav. Daudziem cilvēkiem ir grūti patiesi pieņemt komplimentus. Mēs augam saņemot, pilnībā izbaudot prieku. Tas arī dod jums vairāk enerģijas, īstenojot savu sapni.

PADOMS: mēģiniet saņemt komplimentus ar "paldies" un neatbildiet, sakot "bet...".

#### **Novērtēt:**

Laiks vēlreiz atskatīties uz sava sapņa sākumu.

Viss process tiek uzraudzīts un viss, ko novērtējat, var tikt nosaukts: esmu uzdrīkstējies, esmu pārsniedzis savas spējas, esmu pateicīgs par palīdzību,...

PADOMS: atrodi kaut ko, ko novērtējat katrā lomā (sapņotājs – pētnieks – darītājs – baudītājs...).

#### **Atslābst:**

Pēc visām šīm pūlēm ir svarīgi vienkārši neko nedarīt, izbaudīt mirkli un atcerēties. Tas ļauj uzlādēties ar jaunu enerģiju: tādā veidā jūs atkal būsit gatavs īstenot jaunu sapni!

PADOMS: relaksācija katram ir atšķirīga, uzzini, kas der tev.

#### *Palīdzoši draugi un neveikli draugi*

Ikviens cilvēks dzīvē ir simtiem "Uzdrīkstēšanās spirāles": no jauna velosipēda iegādes līdz kāzu ballītes organizēšanai, no Ziemassvētku ēdienkartes izveides līdz jaunas frizūras izvēlei...

Rīkojoties, pamanīsiet, ka bieži labi darāt vienas un tās pašas lietas un saskaraties ar tām pašām problēmām. Viens cilvēks ir nedaudz labāks sapņošanā, otrs labāk dara vai plāno... Katrs atbilstoši savam talantam. Tāpēc dažreiz jums var būt nepieciešama citu cilvēku palīdzība. Uzdrošinieties to lūgt.

Turklāt pamanīsiet, ka bieži saskaraties ar vienu un to pašu problēmu: piemēram, jūs visu novilcināt un kavējat, īsti neticat, ka jūs to spējat, turpiniet sapņot, bet beigās neko nedarāt...



Šādā brīdī ir labi paskatīties, kas ir tie ‘*izpalīdzīgie draugi*’, kas jums ir nepieciešami. Un kas, jūsuprāt, ir tie ‘*neveikli draugi*’, kas visu sabojā. Jo vairāk jūs tos iepazīsiet, jo vairāk iemācīsities tos izmantot vai izslēgt, jo vieglāk būs īstenot savus sapņus. Atkal un atkal.

“Izpalīdzīgi draugi” vai enerģijas avoti ir noderīgas domas un noderīgi indivīdi. Tie var būt gan sevī, gan ārpus jums.

“Neveikli draugi” vai fiksēti uzskati kavē domas vai viedokļus, kas liek apturēt spirāli. Dažreiz tas var palīdzēt pielāgot sapni, bet bieži vien tas nodrošina, ka jūs zaudējat uzticību un sapnis nekļūst par realitāti. Neveikli draugi bieži vien nāk no laba nodoma, piemēram, “aizsardzības”, un dažkārt sakņojas negatīvā iepriekšējā pieredzē.

Mēs esam aprakstījuši vairākus iespējamus izpalīdzīgos un neveiklos draugus, bet strādājiet arī ar tiem, kas ir specifiski dalībniekam (konkrētas domas vai teikumi, kas mēdz atkārtoties).

<b>Palīdzoši draugi</b>	
Visā redz labāko, iedrošina	<i>Entuziasma pilns draugs</i>
Galvenokārt uzdod atbilstošus jautājumus	<i>Kritisks draugs</i>
Visur meklē sadarbības iespējas	<i>Tīkla veidotājs</i>
Visur redz problēmas risinājumus	<i>Problēmas risinātājs</i>
Palīdz sajūst, vai kaut kam ir jēga vai tas tev ir labi	<i>Draugs, kas izjūt saturu</i>
Neuztver visu pārāk nopietni	<i>Relatīvi domājošs draugs</i>
Galvenokārt vēlas izklaidēties un meklā spēles, kuras uzspēlēt	<i>Rotaļīgs un brīvs bērns</i>
<b>Neveikli draugi</b>	
Nespēj izvēlēties, īsti nezina	<i>Tāds, kas apšaubā</i>
Vienmēr redz to, kas neizdodas un ko vēl nespējat izdarīt	<i>Tiesnesis</i>
Uzskata, ka viss notiek nepareizi	<i>Kritizētājs</i>
Visam ir jābūt perfekti, nekas nav pietiekami labi	<i>Perfekcionists</i>
Visu atliek	<i>Kavētājs</i>
Patīk pasmieties par tevi	<i>Izsmējējs</i>
Pārliecinās, ka viss ir tā, lai nevar izmanīt kaut ko	<i>Sabotieris</i>

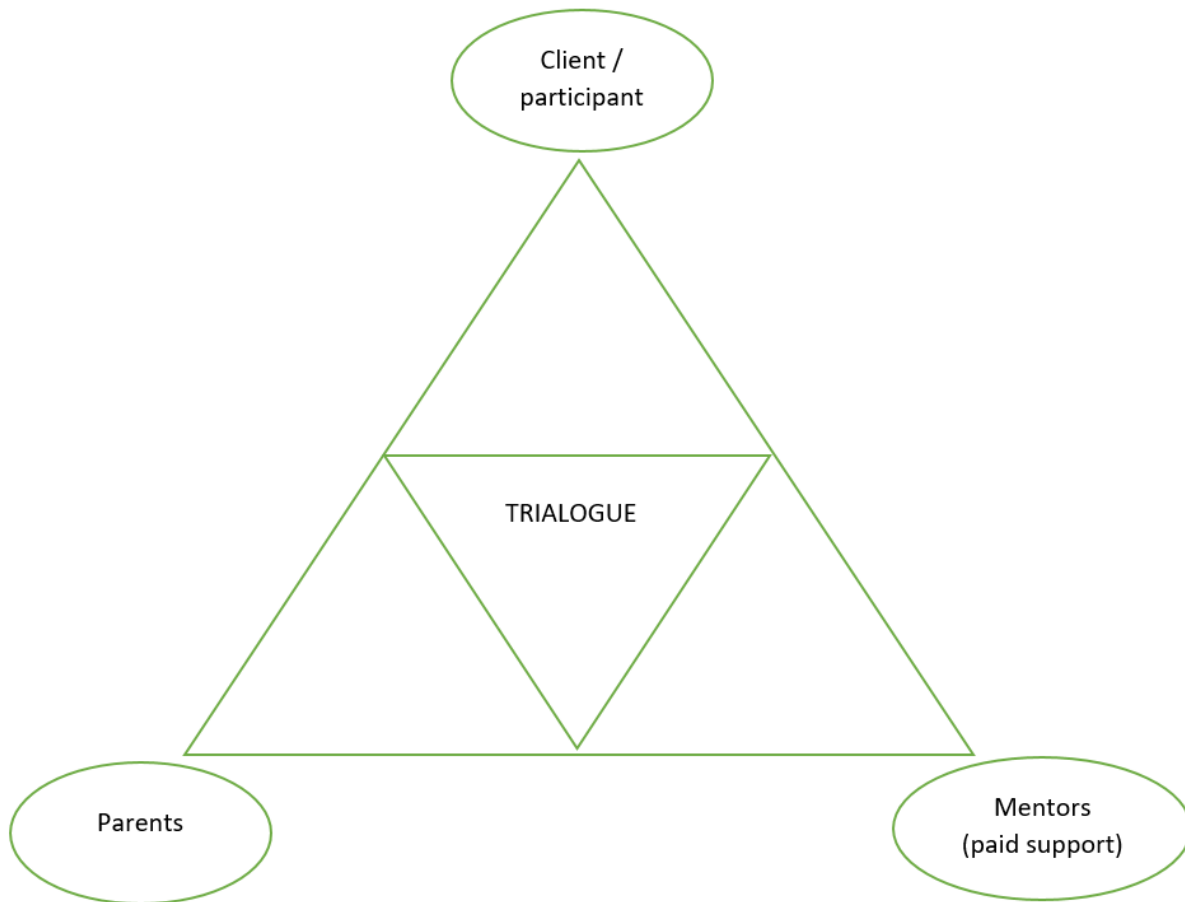
Kopīgs pavediens: izpratne un sadarbība ar savu sociālo kontaktu tīklu

No pieredzes un pētījumiem mēs zinām, ka spēcīgs tīkls rada vairāk iespēju dzīvē. Jauniešiem ar invaliditāti šim tīklam ir vēl svarīgāka loma. Piemēram, mūsu īsā apmācība, kas koncentrējās uz darbu bērnudārzā, ilgstošās aprūpes centrā vai uzņēmumā, parādīja, ka darba nepārtrauktību, pēctecību un to, kā šie jaunieši vēlāk turpināja redzēt sevi, noteica tas, kurš atbalstīja šo ceļu (apmācība + pēctecība). Jaunieši ar invaliditāti bieži vien ir vairāk atkarīgi no sava tīkla. Dažreiz praktiskos jautājumos, finansiālam atbalstam vai svarīgu lēmumu virzībai dzīvē utt. Jo vairāk tīkls spēs un atbalstīs dalībnieku pilnā potenciālā, jo lielāku ietekmi uz jauniešiem atstāsim ar mūsu mācību programmu. Tas viss padara tīklu par galveno partneri.

*Darbs kopā ar tīklu, pamatojoties uz triāloga teoriju*

Mēs savu sadarbību ar mūsu dalībnieku dabisko tīklu pamatojam uz triāloga teoriju (Egberts, 2012). Tas nodrošina veidu, kā aplūkot dažādas puses un ieinteresētās personas ap klientu. Agrāk uz klienta atbalstu skatījās profesionāļu grupa, kas rūpējās par klienta atbalstu. Šī profesionāļu grupa strādāja kopā, lai atbalstītu klientu, bet atstāja klienta un vecāku lomu malā (sk. 1. attēlu). Citiem vārdiem sakot,

trijstūrim nebija pamata, bet gan kompasu pāris. Vecāki un mentori gan strādāja klienta interesēs, bet nestrādāja kopā. Turpretim triaļoga teorija zīmē trīsstūri ar klientu augšpusē un atbalsta sniedzēju un dabisko tīklu trijstūra pamatnē. Trijstūra pamatne darbojas kopā, lai atbalstītu augšpusi, kopā tie veido trīs virsotņu struktūru, kas ņem vērā visas perspektīvas.



Mēs apzināmies, ka mums kā atbalstītājiem ir pagaidu loma trīsstūrī. Atšķirībā no vecākiem un dabiskā tīkla mēs šajā procesā esam jaunākie, un mūsu loma vienmēr ir īslaicīga. Tas padara mūsu lomu pieticīgu. Tāpēc mēs vienmēr strādājam, balstoties uz cieņas un mērenības attieksmi pret vecākiem. Mēs kā atbalstītāji liekam pirmo puzles gabalu, lai izveidotu šo trīsstūri. Jebkurā sadarbībā ar dalībnieku mēs apzināmies vecākus un dabisko tīklu kā galveno partneri ceļā, kuru vēlamies iet kopā ar dalībnieku. Mēs ar viņiem sadarbojamies, lai ar aktīvu lomu stiprinātu dalībnieka ceļu uz lielāku iekļaušanu, pilnvērtīgu dzīvi. Vecāki ir spēcīgs partneris attiecībā uz to, ko dalībnieks vēlas sasniegt. Katram trīsstūra stūrim ir sava uztvere par vienu un to pašu stāstu, dalībnieka stāstu. Katrs redzējums sniedz mums vērtīgu informāciju par to, kā kopā veidot spēcīgu ceļu.

Izveidojot mācību ceļu no trijstūriem, dalībnieks ir centrā, un viņu atbalsta dažādas savstarpēji saistītas puses. Tas vienmēr nodrošina, ka dalībnieks un viņa mācību ceļš paliek sadarbības pamatā un neviena puse pati par sevi nebūs dalībnieka dzīves centrā. Tas nozīmē, ka Brake-Out labprātāk uzņemtos īslaicīgu un nekoordinējošu lomu. Mēs esam daļa no tīkla, kurā katrs dalībnieks no savas perspektīvas raugās uz to, kā dot ieguldījumu atbalsta sniegšanā. Atkarībā no tā, ko dalībnieks vēlas darīt un sasniegt ceļā, mēs iesaistīsim citu dalībnieku, kurš var sniegt ieguldījumu un atbalstu no savas unikālās pozīcijas. Dažreiz vairāk priekšplānā, dažreiz vairāk fonā Brake-Out trenerim ir liela nozīme savienojuma veidošanā ar dalībnieka tīklu.

### *Darbs tīklā ar dalībnieku*

Lai nodrošinātu, ka dalībnieks pēc iespējas vairāk var ieņemt vadošo lomu savā tīklā, mēs arī aktīvi sadarbojamies ar viņiem par šo tēmu. Mēs koncentrējamies uz izpratni par tīklu, attiecību veidiem, uz saziņu, iesaistīšanos kontaktos un sociālajām prasmēm. Mēs to darām, organizējot grupu apmācības par šo tēmu, izmantojot grupu kā mācību līdzekli un izmantojot dažādas situācijas kā sociālās mācīšanās iespēju. Turklāt mēs sadarbojamies ar *Izaugsmes Tikšanās Grupām*, kurās piedalās tīkls, un Brake-Out Café, lai izveidotu saskarsmi un uzturētu ciešus kontaktus ar tīklu.

Kopīgs pavediens: izpratne par savu (mācīšanās) procesu caur refleksiju

Mēs vēlamies, lai dalībnieks pats būtu savas dzīves vadošajā vietā un tādējādi arī varētu vadīt savu mācīšanos. Lai radītu šo pašapziņu un pašvadību, mēs daudz vingrinām uz (paš)refleksiju. Tas ir izaicinājums daudziem mūsu mērķa grupas jauniešiem. Piedāvājot daudz atkārtojumu, kopā pārdomājot un meklējot pielāgotas refleksijas, mēs to attīstām tālāk. Mēs cenšamies izaicināt un veicināt izaugsmi katram dalībniekam īpaši pielāgotā veidā. Mēs smeļamies no pieredzes un galvenokārt koncentrējamies uz sajūtām, ko rada šī pieredze, kā arī izpaužam šīs sajūtas. Vai man tas patika? Vai nē? Un kāpēc tas tā būtu? Mēs ticam, ka varam stiprināt noturību, stiprinot pašapziņu. Tas ir iemesls, kāpēc šis elements vienmēr tiek iekļauts nedēļas struktūrā.

### *Personīgās izaugsmes ceļojums*

Nākamajā daļā lasīsi vairāk informācijas par to, kā veidojas katra dalībnieka personīgās izaugsmes ceļš. Lai gan Brake-Out lielākoties ir uz grupu mācībām balstīta programma, ir iekļauti arī atsevišķi individuālie mirkļi. Trenerim būs nozīmīga loma par to, kā šis individuālais process noritēs. Individuālais process ir dažādu grupu aktivitāšu mācīšanās iespēju, kā arī individuālā koučinga un sadarbības ar personīgajiem tīkliem kombinācija, lai apgūto nostiprinātu viņu ikdienas dzīvē. Mēs atsaucamies uz kopīgo pavedienu: "sadarboties ar tīklu", lai saprastu sistēmu, uz kuru mēs paļaujamies.

### *Gadījums*

*Lena dažreiz ir grūti izteikties. Pēkšņi visa var būt par daudz, un viņa var kļūt ļoti bēdīga vai dusmīga. Viņa arī nepārnes Brake-Out apgūto uz mājām, kur dzīvo kopā ar māti un māsu. Viņas vecākais brālis jau ir pārcēlies un dzīvo atsevišķi, bet joprojām viņai ir svarīga persona. Modulis sākas ar Brake-Out kafejnīcu, kurā piedalās viņas māte un brālis. Viņas treneris izmanto laiku, lai parunātos ar abiem, un stāsta par talantiem un pozitīvām lietām, ko viņš jau pamanījis par Lenu. Kopā ar Lenu viņi nolemj, ka ik pa laikam treneris var nosūtīt bildes un pa telefonu pastāstīt par to, ko Lena ir iemācījusies. Tādā veidā Lenas ģimenei ir konkrēts iemesls, ko izmantot, mēģinot sarunāties ar Lenu. Kad Lena ierauga bildes, viņa lielākoties smaida.*

*Treneris ievēro, ka daudzas dienas, kad Lena kļūst ļoti dusmīga vai skumja, ir neveiksmīgas, taču viņai to ir grūti pateikt iepriekš. Viņi nolemj strādāt ar vizuālu elementu palīdzību, lai attēlout viņas enerģijas līmeni. Katru rītu pirms programmas uzsākšanas un katras programmas dienas beigās Lena piepilda savu mazo enerģijas spainīti ar bumbiņām. Jo vairāk bumbiņu viņai ir, jo enerģiskāka viņa jūtas. Tādā veidā atbalstītāji var izsekot viņas "pieejamībai" un "garīgajai izturībai". Šī informācija palīdz arī trenerim, kurš šajā dienā kopā ar grupu. Nelieli koučinga brīži Mācību centra dienas laikā tiek izmantoti, lai strādātu pie šīs tēmas kopā ar Lenu un vēl diviem grupas dalībniekiem.*

*Oficiālajā Izaugsmes Sanāksmē Lena iepazīstina ar talantiem, kurus viņa ir atklājusi un attīstījusi, kā arī viņas ģimene un labākais draugs uzslavējuši. Arī treneris ienes savu perspektīvu. Izmantojot dažādus Drosmes apla fokusus, viņi apspriež to, kas jau notiek labi un kur varētu būt iespējama lielāka izaugsme.*

Viņi izvēlas vienu vai divas konkrētas nākamās darbības un sadala pienākumus. Jo tālāk Lena dodas Brake-Out trajektorijā, jo vairāk kļūst redzami viņas **sapņi** un tiek veiktas darbības soli pa solim gan Brake-Out, gan kopā ar viņas atbalstītāju tīklu, tos izveidotu realitātē.

Lennai patīk augi un klusa vide. Daudzās vietās viņa ir redzējusi, ka augi mirst, jo tie netiek kopti. Kopā ar saviem atbalstītājiem un treneri Lena soli pa solim izstrādā **plānu** doties uz dažādām organizācijām rūpēties tur par augiem stundās, kad nav pārāk noslogots. Lai atrastu šīs organizācijas, tiek izmantots gan pašas Lenas, gan Brake-Out Mācību centra plašais **tīkls**. Tā kā organizācijas atrodas pārāk tālu viena no otras, lai staigātu, viņai būs jābrauc ar autobusu. Tas drīzāk ir viņas panikas zonā. Viņas māte lūkojās uz treneri, lai atrisinātu šo problēmu un pavadītu Lenu, taču tas nav iespējams trenera ierobežotajā laikā. Trenere klausās, izmantojot **trialoga** redzējumu, un cenšas saklausīt, kādas bažas pauž Lenas mate. Tā kā viņi ir izveidojuši uzticības loku, treneris uzskata, ka var meklēt citu risinājumu. Kopā viņi nolemj meklēt brīvprātīgo, kurš kopā ar Lenu varētu vingrināties autobusa maršrutu izmantošanā. Tas ir realizējams risinājums dažādām pusēm. Pēc kāda laika treneris pat pamana, ka brīvprātīgais vairs nav vajadzīgs.

*Ikvienu pieredze, ko Lena ir ieguvusi un ko ir vērts mācīties, papildina viņas portfolio.  
Programmas beigās viņai ir portfolio, kurā aprakstīts:*

- Kas viņa ir, kādi ir viņas talanti
- Kādā kontekstā viņa ir izmantojusi šos talantus darbībā un kas viņai ir vajadzīgs kontekstā, lai to varētu darīt
- Kādi ir saprātīgi pielāgojumi, kas viņai varētu palīdzēt uzņemt aktīvas lomas
- Kurš un kā ir daļa no viņas tīkla
- Kāds ir viņas dzinulis
- Kādi ir viņas sapņi

Vīzija par apmācību Brake-Out ietvaros

Brake-Out sākumā katram audzēknim tiks nozīmēts savs treneris.

Trenierim Brake-Out ietvaros ir divējāds fokuss, proti, **individuāla** rezultātu pārnese **mācību ceļā**, kā arī **saikne ar sociālo tīklu**, īstenojot šos rezultātus. Lai optimizētu savienojumu ar dzīves vidi un tīklu, katram dalībniekam ir *atbalstītājs* no sava tīkla. Bieži vien tas ir vecāks. Visā procesa laikā mēs mudinām, ja iespējams, nodalīt vecāku un *atbalstītāja* lomas. Visa procesa laikā plānojam vairākas *Izaugsmes sanāksmes*, par kurām atbild treneris. Tās ir oficiālas sarunas ar dalībnieku, tīklu un treneri, lai atskatītos atpakaļ, uzskaitītu mācību mirkļus, raudzītos uz priekšu un saskaņotu individuālos soļus nākamajam periodam. Visā procesa laikā tiek rīkotas sešas līdz astoņas *izaugsmes sanāksmes*

Šajā laikā pastāv nepārtraukts kontakts starp dalībnieku, atbalstītāju un treneri.

Trenieris veido personisku saikni ar dalībnieku un veic individuālas sarunas. Jau no paša sākuma tiek atvēlēts pietiekami daudz laika apmācībai. Sākumā tas notiek ar īsu tērzēšanu. Kas ar jums notiek, vai jūs jūtaties labi grupā, kas jums nepieciešams, lai sekotu Brake-Out, vai jums ir bažas vai jautājumi... Studentiem bieži nav pieredzes runāt par sevi, par savām jūtām vai to, ar ko viņiem ir darīšana vai kas viņus traucē. Pirmajā modulī treneris koncentrējas uz attiecību saikni un mācīšanos nosaukt/parādīt iekšēji notiekošo. Procesam progresējot, sarunas kļūst mērķtiecīgākas. Galvenā uzmanība tiks pievērsta mācību ceļa individuālajai izaugsmei. Atkarībā no moduļa, kurā dalībnieks atrodas, viņš strādās ar apgūto

Piemēram, **pirmajā gadā** treneris atbalstīs dalībnieku un veidos tīklu Atklāšanas vizītes plānošanā. Šī vizīte būs pirmo sarunu temats: kopīga darišana, plānošana un refleksija.

**Otrajā gadā** treneris kopā ar dalībnieku sagatavos individuālu Uzdrīkstēšanās spirāles plānu, lai izmēģinātu savus sapņus un idejas. Rezultātā notiek divi atsevišķi "Uzdrīkstēšanās mirkļi", kad skolēns kopā ar treneri vai kādu no sava tīkla iesaistās, lai eksperimentētu ar kādu no saviem sapņiem. Piemēram, kāds var izmēģināt, ko nozīmē strādāt veikalā, izmēģināt jaunu sporta veidu vai sekot dīdžeja nodarbībai. Lai pēc tam noskaidrotu, vai tas var būt sākums kaut kam jaunam, vai varbūt tas izrādījās ne tāds, kā cerēts vai gaidīts.

**Trešajā gadā** individuālais projekts Brake-Out ietvaros iegūst vislielāko nozīmi. Dalībnieks, tīkls un treneris kopīgi meklē nozīmīgas lomas, kuras var uzņemties, vēlams savā apkārtnē. Individuālas mācību vietas tiek meklētas savās interešu un talantu jomās, un mērķis ir šo vietu ilgtermiņa uzturēšana, arī pēc Brake-Out.

Kā minēts iepriekš, Brake-Out projekta beigās turpinās arī darbs pie portfolio izveides. Trešajā gadā dalībnieki un treneris to regulāri apmeklēs, un tādā veidā šis dokuments iegūst precīzāku formu visas mācību pieredzes dēļ. Kopā tiek meklēta pareizā valoda, lai apkopotu visu portfolio informāciju. Students saglabā kontroli pār šī gatavā produkta sagatavošanu un strādā kopā ar treneri.

Treneris strādā ar rakstura spēku un uz risinājumiem. Mēs rīkojam sarunas, koncentrējoties uz vēlamo situāciju, panākumiem un kompetencēm, nevis uz problēmām. Mēs esam pārliecināti, ka dalībnieks var izveidot savu plānu, ka viņš var noteikt savu ceļu. Mēs radām vidi, kurā tas kļūst iespējams. Iesaistāties sarunās, kurās aug cerība uz pārmaiņām, pieaug dalībnieka radošums, aug kompetences sajūta un kļūst skaidrāki nākamie soļi. Mēs atbalstām viņus saskatīt spēkus un iespējas, uzdrīkstēties un izkļūt no savas komforta zonas. Mēs padarām šķēršļus apspriežamas un strādājam kopā, lai tās pārvarētu.

Kā minēts iepriekš, trenera fokuss ir arī uz sadarbību ar tīklu. Treneris vienmēr cenšas uzturēt īsu saikni ar apkārtni, būt sasniedzams un sasniedzams. Tas tiek darīts gan formālu, gan neformālu kontaktu laikā. Kopā dodamies ceļā, veidojam vienu komandu vai atbalsta grupu. Pirmkārt, kopīgi domājot par iespējām, ieskatiem, atbalsta avotiem, kas atbilst izpratnei no mācību ceļa. Otrajā posmā katrs veic apakšuzdevumus, sākot no savas lomas, lai panāktu ilgspējīgu darbību.

Brake-Out ceļš un ar to saistītais izaugsmes process ietekmē ne tikai dalībniekus, bet arī vecākus un viņu tuvāko vidi. Dalībnieki bieži kļūst vairāk pārliecināti un iestājas par saviem viedokļiem, idejām un ideāliem. Tas dažkārt noved pie pārmaiņām vai grūtībām mājās, saspringst savstarpējās attiecības, un dalībnieks nepiekrīt savai videi. Arī treneris ir uzmanīgs šiem procesiem. Sākot no trigonometrijas (Chiel Egberts, Trilogue), mēs koncentrējamies uz kopīgu redzējumu, proaktīvu komunikāciju, uzticēšanos starp vecākiem un plašāku tīklu un profesionāļiem Brake-out ietvaros. Kopā mēs veidojam vienu komandu, lai maksimāli palielinātu dalībnieka izaugsmi.

Mēs uzskatām, ka vecāki un plašāks tīkls mūsu Brake-Out stāstā ir nepieciešami partneri. Būtiskas izmaiņas var notikt tikai sadarbojoties un vides atbalstam. Brake-Out ir vieta, kur mācīties un eksperimentēt, taču vēl svarīgāk ir pēc Brake-Out pārvērsties par "reālo dzīvi". Dalībnieka paša vide ir "eksperts". Kā treneris viņi var sniegt mums padomu un atbalstu, kā arī var reflektēt ar citiem. Jo vairāk perspektīvu, jo bagātāks process.

Jau no paša sākuma mēs meklējam nozīmīgus saistītos cilvēkus, sadarbojamies ar viņiem, lai sekotu Brake-Out ceļam. Ir svarīgi, lai visi runātu vienā valodā, būtu vienāda domāšana. Mēs cenšamies visus saskaņot, visus degunus dabūt vienā virzienā.

Papildus Izaugsmes sanāksmēm mēs koncentrējamies arī uz to, lai apgūtās stratēģijas, atziņas un metodoloģijas būtu ilgtspējīgas. Šim nolūkam mēs piedāvājam sesijas vecākiem un plašākam tīklam, lai kopīgotu šos ietvarus. Tas notiek neformālos brīžos, piemēram, Brake-Out kafejnīcā un individuālajos kontaktos, kā arī tiešsaistes apmācību brīžos, kurus var apmeklēt atbalstītāji un vecāki.

Mēs kopīgi strādājam pie tā, kā saglabāt apgūtās metodikas dzīvas, kā turpināt iet uz iekļaujošo ceļu.

[Kā sākt personīgās izaugsmes ceļojumu](#)

Treneris apzinās iepriekš (un sadaļā “Trenera loma”) aprakstītos pienākumus, koncentrējoties uz sekojošo:

- **Oficiālas izaugsmes sanāksmes**, kurās tiek fiksēts noslēgtās darbības *attēls*. Dalībnieks, tīkls un treneris kopā nosaka nākamos soļus un sadala uzdevumus. Nosakot soļus, mēs sākam no mācīšanās atziņām, kas iegūtas no grupas procesa un -aktivitātēm (sk.: Moduļi un mācību centrs).
- Tiek izmantoti **individuāli treniņa brīži** ar dalībnieku vai koučings **nelielā** grupā ar citiem dalībniekiem. Šajās sesijās galvenā uzmanība pievērsta apgūtā refleksijai un tā pārveidošanai personīgajā dzīvē. Mazo grupu nodarbības tiek izmantotas cilvēkiem, kuriem ir ieguvēji reflektēt/strādāt pie tām pašām tēmām (piemēram: vairāki dalībnieki cīnās ar robežu noteikšanu, viņi var pie tā strādāt kopā ar treneri).
- **Tikla konsultācijas**: dalībnieku sociālā tīkla apvienošana un stiprināšana. Tādējādi uzmanība tiek pievērsta ne tikai pašam dalībniekam, bet arī viņam/viņai apkārt esošajam sociālajam tīklam.
- Turklāt notiek nepārtraukti **neformāli kontakti** ar dalībniekiem un viņu tīklu, kurā centrā ir uz izaugsmi vērsta stimulēšana. Ir svarīgi ne tikai sazināties ar tīklu, kad lietas kļūst slikti, bet arī ar pozitīvām ziņām, jautājumiem, ... Tādā veidā tiek veidotas uzticības attiecības.
- Bieži dalībniekiem ir grūti nosaukt, ko viņi ir iemācījušies, kā viņi kaut ko vēlētos. **Mērķtiecīgi novērojumi** aktivitāšu laikā ir ļoti svarīgi. Treneris to var izdarīt pats vai iztaujāt citus dalībniekus, piemēram, praktikantus, partnerus no organizācijas, kurā dalībnieks strādā, supervizorus vai citus,...

[Grupas programma: izvēles iespējas mācību centrā](#)

Šajā sadaļā mēs aprakstām konkrētus procesus un intervences pasākumus, kas neatbilst soļiem. Tāpēc mēs šeit nerunājam par gada grupām, bet gan uz intervencēm, kas notiek dažādās grupās mācību centrā. Pašsaprotami, ka aktivitātes joprojām notiks mazākās grupās. Tiem būs īslaicīgāks raksturs un tie tiks veidoti, pamatojoties uz saturu, talantu vai projektu.

Jūs ievērojāt, kā mēs skaidri atvēlam vietu grupu dinamikai, kas ir Atvērtās Darbnīcas aktivitāte, kurā var apmeklēt dažādas semināru sērijas visa gada garumā, un kas atspoguļo intensīvo projekta periodu, kura laikā mēs strādājam ar visu mācību centru.

#### Grupās dinamikas veicināšana

##### *Gadījums*

*Lena ir jaunpienācēja Brake-Out. Būt jaunās grupās viņai ir grūtības. Viņas emocijas bieži nav noturīgas, viņa var pēkšņi eksplodēt, ja kāds pārāk tālu pārsniedz viņas personīgās robežas. Viņa uzskata, ka ir svarīgi, lai būtu skaidri noteikumi, kas visiem jāievēro. Viņa arī vēlas zināt, kas ir viņas grupā, bet neveido spontāni kontaktus ar citiem.*

*Brake Out pirmā gada pirmajās nedēļās programma sastāv no grupas veidošanas un grupu dalībnieku apvienošanas. Lai iepazītos, ikviens drīkst ņemt līdzīgu sev svarīgu priekšmetu. Ikviens, kurš vēlas, var kaut ko pastāstīt par to. Ne visi zina, ko teikt. Pēc tam tiek spēlēta zefīriņu spēle: kārumu iegūšanas kombinācija ar viegliem jautājumiem, uz kuriem dalībnieki var atbildēt. Lena iemet 'amerikāņu cepumu' un saņem zilo jautājumu: šis ir jautājums par pagājušo vasaru: 'Vai jums ir bijusi jautra diena? Vai vēlaties kaut ko par to pastāstīt?' Lena stāsta par laiku, kad kopā ar māsasmeitu devusies uz jūrmalu. Viņu vecāki nebija klāt, un nebija arī neviena uzrauga. Viņai tas šķita aizraujoši, bet galvenokārt ļoti jautri. Viņas tajā dienā bija apēdušas trīs saldējumus. Kāds sāk smagi smieties un saka, cik tas ir neveselīgi. Treneris uzrunā šo cilvēku. Smieties par kādu nav jauki, kurš arī tam piekrīt? Lielākā daļa dalībnieku paceļ rokas. Grupa ir vienprātīga, ka viens no noteikumiem būtu: mēs varam daudz smieties, bet mēs nesmejamies par citiem. Kāds uzzīmē smejošu figūru un kāds cits uzraksta likumu. Pēcpusdienā grupa dodas ekskursijā pa mācību centra apkārtni. Viņi meklē talantus. Šī ir pirmā reize, kad Lena dzird par "Talentiem". Viņi veic nelielus uzdevumus un labāk iepazīst apkārtni un viens otru.*

##### *Kas tas ir?*

Grupās dinamika ir grupas veidošanas process. Brake-Out mēs vēlamies veicināt labu mācību vidi. Tāpēc ir svarīgi veicināt šīs grupas veidošanu gan savā grupā, gan mācību centra grupā.

##### *Kāpēc mēs to darām?*

- Mēs vēlamies izveidot drošu mācību vidi grupā.
- Tas nodrošina, ka mācību iespējas var pilnībā izmantot.
- Mēs ļaunjamies uz grupu kā mācību līdzekli: mācīšanās un dzīvošana grupā ļauj mācīties vienam no otra, jūs varat saskarties ar sociālām situācijām, kas sniedz iespējas praktizēt, varat dalīties savā pieredzē.
- Jebkurā gadījumā grupas iziet vairākas fāzes. Šajās fāzēs tiek noteikti sociālie noteikumi un pozīcijas. Paredzot kursu, jūs varat ietekmēt procesu, lai iegūtu labu grupas vidi un līdz ar to drošu mācību vidi.

##### *Kā mēs to darām?*

Pirmajās nedēļās programmā īpaši atvēlēts laiks grupu dinamikai un grupu veidošanai.

To veicina gan konkrētai mācību grupai, gan plašākai grupai ar vairāku paralēlu grupu piedalīšanos.

Padomi, kā veidot pozitīvu grupas vidi:

#### **1. Rādiet piemēru un plānojiet šim procesam konkrētu vietu un laiku**

- Sniedziet **spēcīgu un pārliecinošu atgriezenisko saiti** no *Talantu* domāšanas un "izaugsmes domāšanas veida" par sadarbību un grupu darbu.

- Nodrošiniet, lai katrai jaunai grupai sākotnēji tiktu atvēlēts atbilstošs laiks grupas veidošanai. Tas ir svarīgāk par saturu.
- Izmantojiet mazo **grupu** uzdevumus. Pārliecinieties, ka katras grupas dalībnieki regulāri apmainās.
- Uzticiet **atbildību** savai grupai. Sadaliet uzdevumus un lomas.

## 2. Veidojiet grupas identitāti

- Izveidojiet **noteikumus** kopā ar savu grupu — ko grupa uzskata par svarīgu? Varat ieteikt vairākas tēmas, piemēram, cieņpilnu mijiedarbību vienam ar otru, ko jūs darāt, kad esat dusmīgs, kā mēs lietojam mobilos tālruņus utt. Pārliecinieties, ka tas notiek jau no grupas izveides sākuma, un skaidri norādiet noteikumus, lai visi tos zinātu un varētu atsaukties uz tiem. Labāk daži labi noteikumi, kurus tiešām var ievērot, nekā vesels saraksts. Noteikumu atkārtotu izvērtēšanu vienmēr var veikt kopā ar grupu un cieņpilni.
- Izvēlieties unikālu **grupas nosaukumu**.
- **Izveidojiet tradīcijas**. Tradīcijas nodrošina, ka cilvēks var pievienoties grupai (piemēram, ikvienam, kas pievienojas, ir jāiemācās viens un tas pats rokasspiediens, jāparāda sevi noteiktā veidā utt.). Tradīcijas nodrošina uzticību un paredzamību.
- Kas grupai ir nepieciešams, lai ar Brake-Out justos kā mājās, lai viņi uzņemtos atbildību arī par mācību centru? Pievērsiet uzmanību, vai varbūt varat strādāt ar grupas dalībnieku fotogrāfijām, pašdarinātu mākslu, dzimšanas dienas kalendāru utt., lai piešķirtu centram krāsu. Ja strādājat telpā, kas tiek koplietota ar citiem, varat viegli paredzēt vairākas lietas, kuras var ātri noņemt (piemēram, attēlu vītne, kolāžas, plakātus).

## 3. Sports un spēles

- Ir daudzas iespējamās spēles un grupu sporta veidi, kas vērsti uz grupu veidošanu, sadarbību utt.
- Izmantojot jautrību (= spēles elements), tiek atbrīvota pozitīva enerģija, kas stimulē grupu veidošanos.
- Darot un piedzīvojot, mūsu dalībnieki uzzina daudz vairāk, nekā par kaut ko runājot.

## 4. "Pepijas Garzeķes" domāšana

- Pepija Garzeķe ir pazīstama ar savu citātu: "Es nekad to neesmu mēģinājusi agrāk, tāpēc es domāju, ka man noteikti vajadzētu to izdarīt". Šis ir labs izaugsmes domāšanas piemērs.
- Paskaidrojiet, ka **KOPĀ** mēs varam vairāk nekā VIENI: "Pats pats var iet ātrāk, kopā mēs varam tālāk.
- "Mēs apvienojam šos citātus un fiksējam tos kā domāšanas veidu. Tādā veidā mēs no sākuma koncentrējamies uz **izaugsmes domāšanas** veidu: iespējams, es to VĒL nevarēšu, bet tas joprojām var būt iespējams. Es, iespējams, neuzdrošināšos to darīt vienatnē, bet kopā to varētu izdarīt.



*Ko mēs darām: metodikas*

Sadarbība

= vingrināties strādāt kopā

Grupas sports un spēles

= spēles un sports grupā, grupas veidošanai, dažādu lomu atklāšanai u.c.

Tradīcijas

= savu tradīciju radīšana grupā un mācību centrā

*Komandas veidošana*

= Uz talantiem balstītu komandu izveidošana dažādiem uzdevumiem

Grupas noteikumi

= Izstrādāji grupas noteikumus kopā

Atvērtā darbnīca

*Gadījums*

*Lena pirmo reizi izvēlas atvērto darbnīcu. Viņa var izvēlēties jogu, kopienas darbu un apmācību sociālajos medijos. Viņa īsti nezina, ko izvēlēties, jo viņai ir grūti saprast, kas tieši notiks. Lai palīdzētu viņai izvēlēties, ir dažādu aktivitāšu attēli. Treneris paskaidro, kur tiks pievērsta uzmanība trīs aktivitātēs. Lenai pirmajās nedēļās patika staigāt pa apkārtni. Viņa izvēlas šo iespēju. Sešas nedēļas pēc kārtas viņa strādās kaimiņos kopā ar četriem citiem. Pirmajā pēcpusdienā viņa tuvāk iepazīst apkaimes centru. Johans no apkaimes centra rāda video un attēlus, kuras aktivitātes notiek centrā. Viņiem ir atļauts iepazīt apkārtni, uzvārīt kafiju, un Lenai jāpasniedz kafija vecākai kundzei. Johans stāsta, ka divas sievietes no apkaimes dodas "ploggingāt" (apvienojot skriešanu vai staigāšanu un savākt atkritumus) reizi mēnesī. Viņi staigā ar nūju un rūpējas, lai parks būtu tīrs un sakopts. Nākamnedēļ abām sievietēm pievienosies Lena kopā ar Pīteru no otrā kursa. Viena no divām sievietēm ir ļoti rāms raksturs. Viņa paliek tuvu Lenai. Pēc brīža viņa iet blakus Lenai un uzdod viņai dažus jautājumus. Lena uzdrošinās uz tiem atbildēt un lepojas ar sevi, jo runāt ar nepazīstamiem cilvēkiem viņai nav viegli. Taču viņa jūt, ka ir spērusi soli no savas "panikas zonas" uz savu "stiepšanās zonu".*

*Nākamajā periodā Lena vēlas izmēģināt ko citu. Viņa jau ir paplašinājusi daudzas robežas, taču dažreiz viņai ir grūti norādīt, kur atrodas viņas robežas, vai sajust citu robežas. Apmācībā 'Akmens un ūdens' viņi strādā pie šīs tēmas. Viņa praktizē teikt stop un nē un parādīt to ar savu ķermeņa valodu. Bet viņai vajadzētu mēģināt novērtēt arī citus. Tas ir diezgan liels izaicinājums!*

*Kas tas ir?*

Atvērtajā darbnīcā dalībnieki un absolventi var izvēlēties jaunu saturu ik pēc sešām nedēļām. Tas nozīmē, ka veidojas dažādas, jaunas grupas pretstatā pastāvīgajai 'ikgadējai grupai'. Šeit tiek atmesta tipiskā ikgadējā struktūra, ļaujot dalībniekiem sekot individuālākam mācību ceļam.

Atvērtā darbnīca dod iespējas:

- izpētīt interesējošas tēmas, kas palīdz stiprināt dalībniekus, piemēram, medijpratību vai attiecības/sekusalitāti
- Ilgtspējai( katru nedēļu) sasaistei ar tuvāko apkārtni
- aktīvi iesaistīties noturībā, paplašināt personīgās robežas, strādāt kopā, atpūsties utt., piedāvājot tādas fiziskas aktivitātes kā joga, grupu sporta veidi, 'Rock and Water' © treniņš<sup>8,8</sup>, ...

### *Kāpēc mēs to darām?*

- no brīža, kad sākas Brake-Out, mēs vēlamies dot iespēju **individuāliem mācību ceļiem**.
- Pateicoties spējai izdarīt **izvēli** Atvērtajā darbnīcā, dalībnieki ātri sāk izmēģināt izvēlēties un to, kādas sekas var būt šīm izvēlēm.
- Mūsu dalībniekiem ir ļoti dažādi profili. Dažas tēmas noteikti ir **ļoti svarīgas**, taču var nebūt vienlīdz svarīgas visiem vai vienlaikus. Šī formula ļauj mums uz to atbildēt.
- Šajā nolūkā mēs sadarbojamies ar **ārštata darbiniekiem un brīvprātīgajiem**: mēs uzskatām, ka mācīšanās no citiem cilvēkiem, kas nav parastais treneris, var būt ļoti bagātinoša un laba sagatavošanās dzīvei pēc Brake-Out..

### *Kā mēs to darām?*

Par *Atvērtās darbnīcas* piedāvājumu ir atbildīgs viens treneris katrā vietā. Plāns tiek sastādīts katru reizi vismaz turpmākajām sešām nedēļām. Kad vien iespējams, mēs strādājam ar ārštata darbiniekiem un brīvprātīgajiem. Mēs veidojam potenciālo partneru datubāzi katrā vietnē..

Atkarībā no tā, cik grupu ir vienā atrašanās vietā, ir vairāk vai mazāk iespēju. Ja ir tikai viena grupa, tiks piedāvāti vismaz divi piedāvājumi.

Ja ir divi piedāvājumi:

- ... darbs apkārtnē vienmēr būs viens no iespējamajiem variantiem. Šī opcija var attēlot vairākas lomas. Var tikt segti arī kaimiņu kopienas projekti. Mēs cenšamies pēc iespējas sazināties ar esošajām iniciatīvām. Tā kā viena grupa strādās uz kopienu orientēti, saglabāsies nepārtraukta saikne ar apkārtni.
- ... mēs arī cenšamies paplašināt satura tēmas (piemēram, medijpratība, attiecības/seksualitāte) un fiziskās aktivitātes (noturība, uz ķermeni orientēts darbs utt.)

Ja ir pieejami trīs un vairāk piedāvājumi:

- ... augstāk minētais paliek spēkā.
- ... cenšamies piedāvāt gan uz kopienu vērstas aktivitātes, gan vismaz vienu uz saturu orientētu tēmu un vairāk fiziskās aktivitātes.

Kopā ar dalībniekiem tiek sastādīti mēneša plāni. Tas ļaus viņiem pietiekami laicīgi izvēlēties, kurā *atvērtajā darbnīcā* viņi vēlas piedalīties. Tas nodrošina paredzamību un skaidrību gan pašiem, gan rīkotājiem.

Dažas tēmas vienmēr tiek apspriestas katrā vietā katru gadu. Tāpēc tās ir arī ievietoti mainīgā plānā dažādās vietās, lai attiecīgais treneris vai ārštata darbinieks varētu saplānot.

### *Ko mēs darām: saturs*

- **Attiecības un seksualitāte:** daudziem dalībniekiem šai tēmai ir liela nozīme pārejā uz pieaugušo vecumu. Kāda veida attiecības pastāv? Ko es meklēju? Kas ir draudzene/draugs un kā tādu atrast? Kas ir seksualitāte un ko es vēlos sev (LGBTQ+)?

- **Mediju lietotprasme:** kļūst arvien svarīgāk apzināties digitālo informāciju, lai jūs būtu sociāli iekļauts. Šajās apmācībās mēs koncentrējamies uz dažādiem aspektiem (tehniskie, sociālie mediji, informācijas meklēšana, tiešsaistes drošība utt.)
- **Uz apkaimēm orientētas aktivitātes:** saikne ar apkārtni, aktīvas darbības apkaimē (piemēram, kopienas centra uzturēšana, iepirkšanās apkārtne veciem cilvēkiem, apkārtnes tīrības un sakopšanas uzturēšana...) sadarbībā ar apkārtnes brīvprātīgajiem.
- **Uz ķermeni orientēts darbs:** saikne starp ķermeni un prātu ir ļoti svarīga, taču ne vienmēr ir acīmredzama cilvēkiem ar invaliditāti. Apziņa par savu ķermeni, tā spēku, signāla funkciju .
- **Akmens un ūdens ©:** izturības apmācība, ķermeņa valodas vingrinājumi, ierobežojumu noteikšana utt.
- **Sports:** meklē aktīvus veidus, kā iesaistīties, strādāt kopā utt.
- **Relaksācija:** joga un citi atpūtas un miera atrašanas veidi
- Reaģēt uz dalībnieku **vajadzībām/jautājumiem**
- Kurss, lai kļūtu par vēstnieku
- Sadarbība ar citiem izglītības partneriem, piemēram, pieaugušo izglītības organizācijām.

## Projekta darbības

### Gadījums

*Projekta laikā Mācību centra robežas starp trim grupām pazūd. Tiek atvērta liela "sapņu fabrika": dažādos stūros ir iedvesmojoši objekti, kā arī attēli un mūzika. Ir pat nieciņi, ko nogaršot Ar vadītu meditāciju dalībnieki tiek iesūkti savā sapnī. Lena gribētu kaut ko uzrakstīt, viņa domā. Viņa nemaz nezina, kas un ar ko! Projekta perioda ideja ir uztaisīt kaut ko noderīgu kādam citam. Treneris apkopo visas idejas. Nākamajā nedēļā idejas tiek apkopotas. Tagad izvēle ir atstāta viņu ziņā: kuru ideju viņi vēlas attīstīt tālāk? Ir četras projekta grupas. Lena nolemj turpināt rakstīšanas projektu, kas ir viena no idejām. Grupā viņi nolemj rakstīt pozitīvus stāstus un smieklīgus citātus cilvēkiem, kuriem, iespējams, nav daudz sociālo kontaktu. Visā projekta laikā ideja tiks vēl vairāk pilnveidota un kopā ar pasniedzēju viņiem būs skaidra izpratne par dažādajām lomām un pienākumiem. Piemēram, kādam jāiet un jāatrod partneris, kādam citam jā rūpējas par materiāliem, jā rūpējas par plānošanu, kādam jāmeklē stāsti vai jāizdomā utt. Lena satiekas ar diviem dalībniekiem no trešā kursa. Viņi uzņemas vadošo lomu un uzrauga, lai projektā varētu piedalīties ikviens. Meklējot īpaši pielāgotu lomu, kas atbilstu ikviena talantam, tas kļūst par īstu komandas darbu.*

*Īsā, bet intensīvā perioda beigās viņi savāca četrus stāstus un sešus jokus. Radoša persona veidoja zīmējumus teksta papildināšanai. Viņi nolemj to izdrukāt un izveidot komplektā un nogādāt pilsētas aprūpes centros. Komplektā ir stāsti par pagātni, par pilsētu, par nākotni. Viņi ir ļoti lepni, kad iziet uz pilnu dienu, lai sadalītu drukāto komplektu.*

### Kas tas ir?

Runājot par projekta darbību, mēs varam intensīvi strādāt pa grupām vienu periodu. Tas ļauj mums izveidot jaunas komandas, pamatojoties uz interesēm un *talantiem*. Projekta saturs nāk no pašas grupas. Viņi izlemj, ko viņi vēlas darīt.

Kāpēc mēs to darām?

- Iedrošināt sadarbību.
- Uzmanības centrā ir **neatlaidība**, lai sasniegtu kopīgu rezultātu.
- Ir daudz iespēju veicināt **autonomiju un patstāvību**.
- Tiek daudz strādāts ar spējas **izdarīt izvēli** attīstīšanu

*Kā mēs to darām?*

Mēs izmantojam "Uzdrīkstēšanās spirāli" kā ceļvedi, kas mūs vada visā projekta gaitā. Idejas un saturs nāk no pašiem dalībniekiem.

Mēs sākam sapņu fāzē, lai mēģinātu izcelt un attīstīt dalībnieku prātos esošās idejas.

Veidojot projekta grupas un sadalot lomas un uzdevumus, mēs pašsaprotami strādājam ar *Talantiem*. Kādi talanti mums ir vajadzīgi? Kam šajā grupā ir šie talanti? To sauc par komandas būvēšanu, kuras pamatā ir Talanti

Nosakot gala projektu, dalībniekiem jāņem vērā vairāki kritēriji.

Piemēram:

- Vai tai ir kāda pievienotā vērtība grupai, Brake-Out vai kādai citai organizācijai? (= nozīmē, kāpēc lai mēs to darītu?)
- Vai tas ir sasniedzams, par pieņemamu cenu? (= praktiski).
- Vai tas ir iekļaujošs/var piedalīties ikviens? (= piederība).
- Vai ir iespējamās dažādas darbības/dažādas lomas? (= reaģēšana uz dažādām iespējām un *Talantiem*).
- Var būt gala produkts, bet tam nav noteikti jābūt.
- Mērķis ir spēt vadīt projektu ar mazāk mentoru, nevis vairāk.

Kā mentors izvēlieties fokusu vai ietvaru, bet īstenošana tiek veikta kopā ar grupu.

*Ko mēs darām: metodikas*

#### **Sapņošanas metodes**

= metodikas, ko izmantojam uzdrīkstēšanās spirāles "sapņošanas" fāzē, lai dalībnieki tiktu mudināti sapņot

#### **Prāta vētras metodes**

= metodes, ko izmantojam, lai no sapņošanas fāzes nonāktu konkrētākos soļos

#### **Komandas veidošana**

= mazāku apakškomandu komplektēšana atbilstoši papildu talantiem

Lineārā grupas programma: Moduļi

Katrā secīgajā *Modulī* mēs balstāmies uz iepriekšējo. Galvenie jēdzieni, kas padara mūsu darba veidu veiksmīgu, kā **kopīgs pavediens** vijas cauri kāpnēm. Tie atgriezīsies visos *Moduļos* un tiks padziļināti, attīstīti un pieredzēti. Kopējo pavedienu aprakstu varat atrast iepriekš.

Treneris ir mentors, kurš ideālā gadījumā pavada dalībnieku cauri sešiem moduļiem. Koučings uz beigām kļūst intensīvāks, jo ceļš kļūst personalizētāks. Turpretim trenera loma uz beigām kļūst mazāk intensīva.

Šeit jūs uzzināsiet, kuras metodes ir vissvarīgākās, kuras mēs izmantojam katrā modulī.

## 1. Modulis

### Gadījums

*Lenai ir 21 gads, un viņai ir autisms un neliela intelektuālā invaliditāte. Vismaz šādi viņa sevi pasniedz. Brake-Out mūsu mērķis ir padarīt šo sevis attēlojumu pilnīgāku un pozitīvāku. Šim nolūkam mēs ieviešam pozitīvo domāšanu un talanta jēdzienu. Treneris stāsta par talantiem apmācībā. Tas ir kaut kas, ko varat darīt labi un baudīt. No tā jūs saņemat enerģiju, un laiks skrien skrien, kad to darāt. Lena zina vienu lietu, ko viņa var labi darīt: zīmēt. Dažiem citiem dalībniekiem tas šķiet grūti; viņiem tā paliek abstrakta izpratne. Drīz pēc šī pirmā Talantu treniņa grupa dodas pirmajā atklājumu vizītē, lai tiktos ar savu treneri deju skolā. Treneris stāsta par to, kā viņš tur nokļuva, kuras nodarbības viņš apmeklēja un kā viņš pat atbalsta bērnu deju nodarbību. Dalībniekiem jau iepriekš tika dotas vairākas lomas: kādam bija jāfotografē, citiem bija jāvēro, kad treneris ir priecīgs un aizrautīgs, un kādam citam bija loma pateikt "paldies". Kad treneris pabeidz savu stāstu, deju skolotājs runā. Skolotājs stāsta grupai: "Es redzēju treneri Max Beam, kad es viņam sniežu padomus un izaicinājumus. Tajā brīdī viņš vienmēr atdeva labāko no sevis. Es arī pamanīju, ka viņš dažreiz deva padomus citiem dejotājiem. Tāpēc es viņam jautāju, vai viņš vēlas atbalstīt bērnu dejas. Pēc paskaidrojuma dalībnieki iesaistās deju nodarbībā ar deju skolotāja un trenera Maksa. Lenai tas šķiet ļoti aizraujoši. Dejošana ar citiem klātesošajiem ir ārpus viņas komforta zonas. Dienas beigās treneris uzdod vairākus jautājumus. Fotogrāfs un vērotāji stāsta un rāda redzēto. Uz grīdas ir trīs apli. Katrs dalībnieks var izvēlēties ieņemt pozīciju: iekšējais aplis ir viņa komforta zona, kur viņš jūtas pilnīgi komfortabli. Vidējais aplis ir stiepšanās zona, kurā stāv Lena un vairāki citi. Lai gan viņiem tas likās nedaudz biedējoši, viņi priecājas, ka ir piedalījušies. Ārējais aplis ir panikas zona: Pēteris ir tur. Viņš sastinga un nepiedalījās deju uzdevumā. Treneris jautā grupai, kas viņiem dažkārt palīdz pāriet no panikas zonas uz stiepšanās zonu. Līna par to domā. Viņa saka, ka palīdz, ja viņai ir vairāk laika, nav jābūt uzmanības centrā un viņa vienmēr var aiziet. Noslēgumā pateicības teicējs nodod kolektīva kartiņu deju skolai. Ir arī patīkami vienmēr pateikties Atklājumu apmeklējuma vietai. Nākamajā dienā viņi, izmantojot attēlus, pārrunā mirkļus, kad treneris Makss staroja. Tādā veidā dalībnieki dzirdēs par pirmajiem **Talantiem**: Izaugsmes dzinēju un Apzinīgo virzītāju. Viņi uzzina, ko tie nozīmē un kāpēc tie varētu būt trenera Maksa talanti. Nākamajā nedēļā Lena dosies atklāšanas vizītē. Pēcpusdienā viņa tiek ar savu treneri Džeinu, lai tam sagatavotos. Viņi dosies uz zīmēšanas skolu. Pēc tam Lena ļoti lepojas, ka varēja parādīt savus darbus. Noslēguma laikā visi viņai saka **komplimentu**. Tā ir pirmā reize, kad viņa saņem tik daudz komplimentu!*

*Pirmā moduļa beigās katram dalībniekam ir bijusi iespēja veikt Izziņas vizīti. Tādējādi Lenai ir jāatklāj astoņas jaunas vietas/aktivitātes. Viņa pirmo reizi iepirkās, sekoja deju nodarbībām, gatavoja ēst, brauca ar vilcienu, apmeklēja zoodārzu, apmeklēja grupu māju, kurā viens grupas dalībnieks dzīvo patstāvīgi, muzicēja un apmeklēja muzeju. Tādā veidā viņa daudz labāk iepazīna vienaudžus. Taču viņa var arī pati norādīt, no kā smeļas enerģiju. Viņa zina, ka rosīgas vietas, piemēram, zooloģiskais dārzs vai vilciens, viņai nav tik patīkami. Taču viņai patīk nodarbes, kurās var likt lietā rokas: zīmēt, gatavot u.c. Tātad, tas nozīmē, ka viņa ir radoša veidotāja. Viņa ir arī domātāja. Viņai, iespējams, vajadzēs ilgāk*

pārdomāt, pirms pieņemt lēmumu vai izteikt savu viedokli. Bet, tiklīdz viņa to izdarīs, tas tiks izteikts pamatotā veidā.

Katram dalībniekam tagad ir **talantu siluets**. Tas attēlo vai vārdos parāda visus identificētos talantus. **Brake Out kafējnīcā**, kur aicināti vecāki un atbalstītāji, dalībnieki prezentē savus siluetus. Atbalstītājiem ir iespēja papildināt talantus. Pavisam drīz uzliesmo skaisti komplimentu un piemēru. Un, pirms jūs to zināt, skaisti komplimentu un **talantu piemēru darbībā!**

#### *lepazīšanās ar talantu valodu*

Tās pamatā ir Luk Dewulf izstrādāta teorija un terminoloģija.

Pirmajā modulī mēs veltām pietiekami daudz laika, lai apgūtu Talantu valodu un veicinātu izpratni par saviem talantiem. Galvenā pieeja, lai to nodotu dalībniekiem, būs “jūs kā vadītājs”: jūs kontrolējat redzējumu/skatu uz talantiem un sniežat daudz atgriezeniskās saites par to, ko redzat, dzirdat un pamanāt. Jūs to darāt, demonstrējot spēcīgu raksturu un mēģinot lietot konsekventu valodu.

Atkarībā no jūsu grupas potenciāla varat sākt ar konkrētiem “Talanti darbībā” (piemēram, Talants dejot, Talantu rakstīt) vai uzreiz ar talantiem, veidā kā tos nosauc Luk Dewulf<sup>10</sup>. Šim nolūkam mēs izmantojam talantu kartītes no viņa “instrumentu kastes jauniešu darbībai”.

Atkarībā no indivīda vai grupas jūs varat būt vairāk verbāls vai mēģināt būt mazāk verbāls.

1. Vispirms ir svarīgi apsvērt talanta jēdzienu. Izlasiet, kas raksturo talantu, un ilustrējiet ar simbolu.
2. Talanti tiek sistemātiski iepazīti, kad vien tie tiek praksē pamanīti (ja nav praktiska skaidrojuma piemēra, mūsu dalībniekiem tas paliek pārāk abstrakti). *Atklāšanas apmeklējums* ir ideāla iespēja iepazīt talantus.
3. Šos terminus treneri izmanto arī, lai sniegtu atgriezenisko saiti un nosauktu talantus.
4. Tiek praktizēta atgriezeniskās saites sniegšana. Tā sākas ar kaut ko nelielu, sākot no komplimenta izteikšanas citai personai un beidzot ar talantu nosaukšanu, kurš ir pamanīts darbībā.

*Talantu valodas popularizēšanas veidi:*

- Jūs varat izdrukāt kabatas formāta kartiņas un parādīt vai iedot tās dalībniekam kā atbalstu brīdī, kad sniežat atgriezenisko saiti.
- Vārdu var nosaukt tikai tad, kad redzat Talantu.
- Varat parādīt tikai kartiņu.
- Jūs varat runāt par to, ko redzat: “Es redzu, ka tavas acis mirdz, kad stāsti par to laiku, kad sāki pastaigāties ar veciem cilvēkiem”.
- Varat jautāt, kas aiz tā slēpjas: vai jums patīk staigāt vienatnē, vai arī vēlaties to darīt kopā ar veciem cilvēkiem? Kāpēc tu vēlies atgriezties? Kas tev šķita patīkamākais?

#### *Atklāšanas apmeklējums*

Apmeklēsim katru dalībnieku atsevišķi apstākļos, kuros šis cilvēks jūtas labi un, ja iespējams, situācijā, kur dalībniekam jau ir kāda noteikta loma. Tas mums palīdzēs iepazīt konkrēto dalībnieku, novērot un

nosaukt viņa talantus, iepazīt Talantu valodu un vingrināt to, kā arī paplašināt pārējo grupas dalībnieku pieredzi.

### **Kādam būtu jābūt atklāšanas apmeklējumam?**

Pašam dalībniekam:

- Spēt pastāvēt savā plūsmā/Talantā/spēkā. Uzsveriet, ka tā ir viņu aizraušanās: "Vai jums ir attēli, video, kādus jautājumus mēs varam uzdot, ..."
- Ievērojiet un nosauciet iespējamās attīstības līnijas

Grupai:

- Apmeklējumam jābūt iedvesmojošam, un grupai jābūt iespējai aktīvi piedalīties (saistītā) aktivitātē.
- Citiem vārdiem sakot, izziniet tēmu uz pieredzi orientētā veidā un atklājiet, vai tas viņiem ir svarīgi

### **Kā sagatavoties?**

Pirmkārt, jums ir jāatrod laba vieta/konteksts, ko apmeklēt kopā ar grupu. Laba vieta ir tāda, kur tiek sasniegti iepriekš minētie mērķi.

Mēs jau meklējam šīs iespējamās vietas pie veidojot dalībnieku grupas.

Ir labi sagatavot vizīti kopā ar dalībnieku un viņa sadarbības tīklu. To var izdarīt sagatavošanās vizītē, bet vēl labāk ir atbalstīt dalībnieka sadarbības tīklu, lai sagatavotos apmeklējumam. Piemēram, izmantojot tālruņa zvanu/videozvanu.

Vairāk par metodiku sagatavošanu uzzini pielikumā.

### **Atklāšanas apmeklējums**

Atklāšanas apmeklējums principā var būt ļoti plašs. Tas ir jāskata ļoti individuāli, ņemot vērā dalībnieka/ sadarbības tīkla sniegto informāciju.

Iespējas:

—Ekskursija gida pavadībā (vēlams pats dalībnieks ir ekskursijas vadītājs) (piemēram, cilvēks parāda jāšanas skolu un kur var atrast birstes zirgu tīrīšanai)

—Dalībnieks demonstrē uzdevumu, pēc tam grupa mēģina darīt to pašu (piem., dalībnieks pareizi tīra zirgu un paskaidro, grupa mēģina atkārtot darbību)

—Dalībnieks un viņa atbalstītājs skaidro, kāpēc viņiem tas ir tik svarīgi

- Kāpēc dalībniekam patīk apmeklēt šo vietu (uzsvars uz talantiem?)
- Kāpēc, pēc atbalstītāja domām, tam ir pievienotā vērtība, ka dalībnieks šeit ierodas? (piemēram, viņa vienmēr palīdz man rūpēties par maziem bērniem)
- Kāpēc tā ir pievienotā vērtība pašam dalībniekam?

—Mentors stāsta par savu lomu (lai iepazītu kontekstu) (piem., brīvprātīgi strādāt kādas organizācijas kafejnīcā)

—Strādāt kopā (piemēram, strādāt ar atbalstu botāniskajā dārzā)

—Grupa īsteno kādu aktivitāti (piemēram, sporta kluba gadījumā spēlē ar grupu spēles dienas noslēgumā)

### **Pēc tam: atgriezeniskā saite par *atklājumu apmeklējumu***

Kur iespējams, atgriezeniskā saite vienmēr tiek īstenota apmeklējuma vietā un laikā. Tas padara iespējamu vingrojumu veikšanu atgriezeniskās saites īstenošanai un nodrošina, ka cilvēkiem ar intelektuālās attīstības traucējumiem un/vai autiska spektra traucējumiem savi iespaidi nav jātulko citā kontekstā, kas viņiem bieži ir diezgan grūti. Mēs to darām, daudz pārrunājot notikumus un uzdodot jautājumus. Dienu noslēgumā pabeidzam ar nelielu refleksijas apli.

Turklāt nākamajā dienā pēc atklāšanas apmeklējuma mums ir laiks pārdomām. Mēs varam izmantot dažādas maņas, lai veicinātu refleksiju.

- Izmantojiet fotoattēlus un videoklipus, lai redzētu, kas noticis (vizuāli)
- Iepazīstināt ar talantiem, kas izriet no novērojumiem
- Vingrinieties sniegt pozitīvu atgriezenisko saiti grupai, izsakot komplimentus
- Ja nepieciešams, izmantojiet priekšmetus (piem., taustes un, iespējams, ožas kontaktu)
- Izmantojiet Komforta-elastības-panikas metodiku (skatiet tālāk)

### *Kopīgs paveliens*

#### **Kopīgs paveliens: atklāt un attīstīt talantus un iesaistīt tos aktīvu lomu īstenošanā**

- Svarīgākā bāze dalībnieku talantu atklāšanai
- Uzziniet, kādas lomas dalībniekiem jau ir

#### **Kopīgs paveliens: uz risinājumiem orientēta savas dzīves veidošana, izmantojot “Uzdrīkstēšanās spirāli”**

- “Uzdrīkstēšanās spirāle” vēl nav aktīvi ieviesta
- Tādus jēdzienus kā izaugsmes domāšanas veids un iespēju palielināšana galvenokārt veicina valoda un piemērs

#### **Kopīgs paveliens: izpratne un sadarbība ar savu sadarbības tīklu**

- Sadarbība ar esošo tīklu ir būtiska *atklāšanas apmeklējumu* plānošanā
- Notiek pirmā *izaugsmes sanāksme*

#### **Kopīgs paveliens: izpratne par savu (mācīšanās) procesu caur refleksiju**

- Tiek likts pamats “refleksijai”: pēc katra Atklāšanas apmeklējuma vai aktivitātes tiek īstenota vienkārša atgriezeniskā saite, izmantojot Komforta-elastības-panikas metodiku un Uguns mirkļus, cenšoties šo domāšanas veidu padarīt par sev ierastu praksi.



## Metodoloģija

### **Talantu siluets**

= sarunas par talantiem metode, uzzīmējot dalībnieka siluetu, identificējot talantus un uzrakstot tos uz papīra.

### **Talantu uzlīmes/kartiņas**

= drukātas kartītes/uzlīmes ar talantu nosaukumiem (mēs izmantojam Luk Dewulf piedāvātās kartītes).

### **Attēlā**

= alternatīva atklāšanas apmeklējumam. Šeit jūs "ievietosiet" katru dalībnieku atsevišķi 'attēlā'. Tādā veidā grupa uzzinās vairāk par dalībnieku un izcels savus talantus.

### **Atklāšanas vizītes sagatavošana**

= anketa, kas var palīdzēt veidot atklājumu apmeklējumu.

### **Atklāšanas apmeklējuma apstrāde**

= apstrādes lapa, kurā dalībnieki var ierakstīt identificētos talantus.

### **Komforts-elastība-panika**

= valodas un refleksijas rīki, lai sniegtu atgriezenisko saiti par komforta, stiepšanās un panikas jomām: tas palīdzēs gūt ieskatu viņu pašu darbībā un mācīšanās veidos.

### **Uguns mirkli**

= kartītes, kurās dalībnieks var uzzīmēt/uzrakstīt savu dienas 'Uguns mirkli'; mirklis, kas paliek atmiņā un/vai kurā viņš/viņa kaut ko uzzināja.

## 2. Modulis

### Gadījums

*Lena un viņas grupa kļūst radoši. Viņiem ir dots norādījums parādīt savus sapņus uz lielas papīra lapas. Viņiem ir atļauts zīmēt, griezt un plēst no žurnāliem, rakstīt vārdus utt., var iekļaut visu, lai cik liels vai mazs būtu sapnis. Daži radoši cilvēki ātri sāk strādāt. Citiem tas ir grūtāk. Treneris nāk un pievienojas viņiem un uzdod viņiem precizējošu jautājumu, piemēram: no šiem trim bukletiem uzziniet, ko jūs vēlētos darīt biežāk. Papīra lapa kļūst par krāsainu un vizuālu plakātu. Beigās pievienosies arī treneris. Dalībnieki var pastāstīt/parādīt, kas ir attēlots uz papīra lapas. Viņi apspriež, kā ir sapņot. Kuram no dalībniekiem ir sajūta, ka viņam ir ļauts sapņot lielus sapņus?*

*Vēlāk treneris stāsta kādu gadījumu, kad sapnis kļuva par realitāti. Šim nolūkam viņš izmanto "Uzdrīkstēšanās spirāles" metodoloģiju un attēlus. Nākamajā nedēļā sākas darbs ar grupu: kas ir mazs sapnis, ko mēs vēlētos darīt šodien? Izmantojot dažādas metodoloģijas, treneris vada grupu cauri četrām "Drosmnieka" lomām un ļauj dalībniekiem tās piedzīvot: viņi sāk ar sapņiem ("Sapņotājs"), tad sāk izzināt ("Detektīvs"), kas ir nepieciešams, uzņemas pirmo soli un turpina, pat ja ir sajūta, ka ir mazliet apmaldījušies ('Darītājs' un "Devējs-ieguvējs"). Dienas beigās viņi piepilda savu mazo sapni: greznu kūku, ko viņi kopīgi bauda (saskaņā ar "baudītāja" lomu).*

*Ar katru nākamo projektu dalībnieki arvien vairāk strādā ar "Uzdrīkstēšanās spirāli". Viņi pilnībā izmanto grupas sapņa priekšrocības: viņi vēlas izdot savu dziesmu ar pievienotu videoklipu. "Komandas veidošanā" visiem grupas dalībniekiem piešķir dažādus pienākumus un lomas. Viņu talanti un talantu*

valoda tiek izmantoti kā ceļvedis un skaidri nosaukti un lietoti aktivitāšu laikā. Ļenai ir “kļūdu detektīva” talants, un viņa tekstos atradīs kļūdas, kā arī pārbaudīs plānošanu. Viņai nav lielas vēlmes piedalīties videoklipā, bet tas ir labi, jo grupā ir pietiekami daudz skatuves talantu.

Dažas nedēļas grupa koncentrējas uz savu sadarbības tīklu. Kurā vietā viņi visi regulāri satiekas? Ko viņi tur pazīst? Ko viņi bieži dara kopā ar šiem cilvēkiem? Ko šie cilvēki var izdarīt labu? Viņi to vizualizē uz koncentriskiem apliem. Tīkla tēma ir saistīta ar dalībnieku “Grupas izaicinājumu”, jo mēģināt sapni pārvērst par realitāti vienam pašam... tas nedarbosies. Piemēram, Jonasa onkulis vēlas nākt un filmēt. Lenas māsa un brāļameita vēlas nākt palīdzēt ar tērpiem. Hannas draugam Facebook ir daudz draugu, un viņš reklamē dziesmu un videoklipu. Tādā veidā viņi kopā ar grupu un savu tīklu nodrošina, ka viss soli pa solim kļūst par realitāti.

#### “Uzdrīkstēšanās spirāle” ar grupu

Otrajā modulī mēs iepazīstinām ar jēdzienu “Uzdrīkstēšanās spirāle”. Tā ir mūsu uz risinājumiem orientēta metode, kā sasniegt mērķus. Tā kā arī šeit tiek ieviesti dažādi moduļi un jēdzieni, mēs veltām pietiekami daudz laika, lai tos iepazītu un vairākas reizes praktizētu “Uzdrīkstēšanās spirāli”. Mēs zinām, ka atkārtošana darbojas.

Iespējamā struktūra, ko var izmantot ievadā:

- Sāciet ar radošiem vingrinājumiem par tēmu ‘sapņošana’; ļaujiet to apspriest un izteikt vārdos. Tas ir nepieciešams tāpēc, ka viss sākas ar savu sapņu iepazīšanu.
- Paskaidrojiet, ka sapnis nekad nekļūs par realitāti jau nākamajā dienā.
- Izskaidrojiet četras lomas, izmantojot konkrētu (savu) piemēru vai stāstījumu. Atbalstiet to ar vizuālajiem materiāliem (*Uzdrīkstēšanās spirāle* ar četrām lomām). Kopā ar grupu mēs skatāmies, kā šīs lomas pildīt (nevis nekavējoties sniedzam paskaidrojumus). Mēs tos iegūstam no stāsta. Uzdodam jautājumus dalībniekiem: ko darīja X?
- Mazais sapnis grupā: kopā ar grupu mēs izejam cauri visai “Uzdrīkstēšanās spirālei”, izvēloties mazo sapni, kuru attīstām un pārvēršam realitātē visas dienas garumā, pamatojoties uz četrām lomām. Mēs pārliecināmies, ka šajā dienā tas ir iespējams, lai mēs patiešām varētu uzņemties “Baudītāja” lomu.
- Vajadzības gadījumā: tikai mazais sapnis (skatīt metodiku).
- “Grupas izaicinājums”: tiecoties pēc kopīga mērķa grupā, vienlaikus tiek strādāts pie vairākiem slāņiem. Pirmkārt, mērķis ir iepazīt “Uzdrīkstēšanās spirāli” - darot, izpētot tās četras lomas un soļus. Turklāt tiek strādāts arī pie komandas veidošanas un talantiem. Arī šī valoda joprojām tiek piedzīvota. “Grupas izaicinājumā” treneris vada grupu ceļā no kopīga sapņa līdz reālam rezultātam. Treneris nodrošina, ka ikviens var piedalīties, izvirzot priekšplānā dažādus talantus. Katras dienas noslēgumā ir kopīgas pārdomas par notikušo. Pie kādiem “Uzdrīkstēšanās spirāles” posmiem mēs šodien esam strādājuši?
- Pievienoti “palīdzīgi draugi” un “neveikli draugi”: tās ir palīdzošas un traucējošas domas un personas. Vispirms mēs aplūkojam šo problēmu kā grupu (piemēram, apzinām izaicinājumus, ar kuriem saskaramies “Grupu izaicinājuma” laikā). Turklāt turpinām izskatīt individuāli kopā ar treneri: kuri šim konkrētajam cilvēkam ir visbiežāk sastopamie “palīdzošie draugi” un “neveikli draugi”? Ja iespējams, draugi tiek veidoti vizuāli vai taustāmi (piemēram, uzzīmējot, nosaucot, veidojot zīmētu figūru...)

### *Kurš ir manā sadarbības tīklā?*

Otrā moduļa laikā ļoti apzināti tiek uzsvērtā dalībnieku sadarbības tīkla loma. Pirmais solis, lai kļūtu par daļu no tīkla stiprināšanas un nodrošinātu, ka dalībnieku sociālajām prasmēm tajā ir galvenā loma, ir palielināt izpratni: kas ir manā sadarbības tīklā? Kurš cilvēks kurā brīdī varētu mani atbalstīt? Kādēļ citi cilvēki var piezvanīt man?

Mēs piedāvājam dažas izglītojošas nodarbības, kuru laikā aplūkojam koncentriskos apļus un mēs kartējam, kādi cilvēki ir dalībnieku sadarbības tīklā. Turklāt mēs to padarām konkrētāku darot. Grupas izaicinājuma kontekstā mēs atskatāmies uz to, kā var tikt iesaistīts mūsu sadarbības tīkls. “Kopā mēs ejam tālāk nekā vienatnē” ir mūsu devīze.

Kā veidot izglītojošās sesijas:

- Izpratne par sava laika izlietojumu: kā izskatās mana nedēļa? Kurus cilvēkus kurā vietā es satieku?
- Izpratne par attiecību veidiem: izmantojot koncentriskos apļus. Kopā mēs izveidojam sadarbības tīkla modeli. Mēs varam izmantot kartiņas no Dare Package vai Playmobil/Duplo. Mēs aplūkojam atšķirību starp dabisko sadarbības tīklu, sociālo tīklu, sadarbības tīklu, kas tiek algots, ar invaliditātes jautājumiem saistītu īpašo sadarbības tīklu utt.
- Ikviens veido tīkla zīmējumu uz koncentriskajiem apļiem: izmantojot Dare Package kartiņas, ar fotogrāfijām vai vienkārši uzrakstot. Arī atbalstītāji tiek lūgti sniegt atsauksmes. Vai viņi atpazīst šo attēlojumu? Vai viņi pievienotu citus cilvēkus?
- Mēs paskaidrojam, ka vieta, kur kāds atrodas lokā, ne vienmēr norāda uz to, cik tuvu viņš ir ar šo personu. Lai norādītu, kurš dalībniekam patiešām ir ļoti svarīgs, izmantojam krāsainas līnijas.
- Pamatojoties uz izglītojošo rīku “Durfpakket 2020”, mēs aplūkojam dalībnieku dzīves pašreizējo organizāciju: šajā sesijā mēs aplūkojam, ar ko kāds nodarbojas un kurš ir iesaistīts tajā. Kāpēc mums vajadzīga palīdzība? Ko mēs varam darīt paši? Un kuras darbības ir vienkārši jautrākas, veicot tās kopā, nevis vienatnē? Šeit var palīdzēt sastādītais nedēļas grafiks.
- Saite uz “Grupās izaicinājumu”. Projekta “Grupu izaicinājums” laikā, dažādos laikos tiek aktualizēts jautājums par to, kurš varētu palīdzēt. Šeit mēs cenšamies pēc iespējas ciešāk sadarboties ar esošo dalībnieku tīklu.

### *Kopīgs pavediens*

#### **Kopīgs pavediens: talantu atklāšana un attīstīšana un to iesaistīšana aktīvās lomās**

- *Talantu* atklāšana un attīstīšana grupā Izaicinājumi: zināmo *talantu* izmantošana dažādās grupās un pienākumos. Jaunu atrašana, izmēģinot dažādas lomas un aktivitātes

#### **Kopīgs pavediens: uz risinājumu orientēta savas dzīves veidošana, izmantojot “Uzdrīkstēšanās spirāli”**

- Iepazīstinām ar *uzdrīkstēšanās spirāli* ar dažādām lomām.
- Iepazīstinām ar jēdzienu palīdzošie un neveikli draugi.
- Ieviest ideju, ka ir “atļauts sapņot” un praktizēt to.

### **Kopīgs pavediens: izpratne un sadarbība ar savu kontaktu tīklu**

- Otrā izaugsmes sanāksme.
- Iegūt ieskatu savā sociālajā kontaktu tīklā un dažādās lomās.

### **Kopīgs pavediens: izpratne par savu (mācīšanās) procesu caur refleksiju**

Pārdomas par dažādām Uzdrīkstēšanās spirāles lomām.

#### *Metodes*

**Mācību līdzeklis: “Durfpakket 2020”: ieskats tīklā (nav tulkots angļu valodā)**

= metodika savas dzīves pārdomāšanai: ko tu dari viens? Priekš kam tev vajadzīgi citi? Kas ir tie citi? Kādas attiecības jums ir ar viņiem? Izmantojot koncentriskos apļus.

**Mācību līdzeklis “Es esmu, tāpēc es izvēlos”: izvēles izdarīšana (nav tulkots angļu valodā)**

= metodika, lai izmantotu un pārdomātu izvēli. Ko es izvēlos pats? Par ko es vēlētos pieņemt vairāk lēmumu? Kā es varu izdarīt izvēli?

**”Atbalstošie draugi” un “neveiklie draugi” vizualizācija**

= pārdomājiet, kas var palīdzēt vai traucēt domas / trikus / apgalvojumus. Vizuāli attēlojiet savu labāko trijnieku (lelli, figūru, zīmējumu utt.)

**Uzdrīkstēšanās spirāle: dažādu lomu karogs**

= uzdrīkstēšanās spirāles vizualizācija. To var izmantot, lai atspoguļotu jebkura procesa laikā: kāda ir loma? Kāds ir nākamais solis? Četras lomas var personalizēt katram dalībniekam.

**Mazais sapnis**

= iziet cauri visai uzdrīkstēšanās spirālei, izvēloties mini sapni, ko dalībnieks vēlas piepildīt tajā nedēļā.

**Grupās izaicinājums**

= grupu projekts, kurā, izmantojot *uzdrīkstēšanās spirāli*, kopīgi tiek pieņemts izaicinājums un piepildīts grupas sapnis.

**Nedēļas plāna zīmēšana**

= nedēļas vizualizācija: kurās vietās dalībnieki ierodas nedēļas laikā un ko viņi tur pazīst? Vingrinieties, lai sāktu mācīties par savu sociālo tīklu.

### *3. Modulis*

#### *Gadījums*

*Pēc gada Brake-Out Lenai jau ir daudz plašāks ieskats savos talantos. Viņa ar lepnumu var runāt par to, kā viņa kā “kļūdu detektīve” palīdzēja grupai virzīties uz priekšu vai kā viņai izdevās likt citiem spīdēt kā “klusais palīgs”. Viņa jau ir spējusi pārvarēt vairākas krīzes un jau atklājusi lietas, kuras viņai īsti nepatīk darīt. Viņa jau ir izdarījusi daudzas izvēles, kuras viņai ne vienmēr šķita viegli.*

*Nākamajā periodā Lena izmēģinās dažādas aktivitātes, atklās vietas un, galvenais, pētīs stāstus no ‘Drošminiekiem’. Piemēram, iepazīsimies ar Irisu, kura dzīvo patstāvīgi savā dzīvoklī. Īrisa stāsta, kā sākās viņas sapnis, kas viņai bija jāizmeklē kā ‘detektīvam’ (piemēram: cik tas maksā?)*

*Kurš var viņai palīdzēt mājsaimniecībā? Kas viņai vēl jāmācās?), bet arī paskaidro, kā viņa ir spērusi šo soli, un stāsta par lietām, ar kurām viņa joprojām cīnījās. Īrisa rāda viņiem apkārt savā darbnīcā un lepnumā mirdz. Īrisa paskaidro, kādus uzdevumus viņa veic patstāvīgi un kur viņai vēl nepieciešama palīdzība. Pēc tam grupa strādās pie šiem uzdevumiem: grupa dodas uz veikaliem, cita grupa palīdz uzkopt dzīvokli un divi no viņiem aprēķinās, cik Īrisa katru mēnesi var tērēt pārtikai. Viņiem kļūst skaidrs, ka ir iesaistītas daudzas lietas, bet ir arī daudz iespēju (piemēram, konsultācijas mājās, palīdzība mājās utt.). Pēc dažām nedēļām viņi satiek Žanu, kuram ir redzes traucējumi, bet kurš pavada ceļojošās grupas. Viņam patīk ceļot un, neskatoties uz daudzajām grūtībām, viņš ir spējis pabeigt gida apmācību. Martins arī dalās savā stāstā: viņš strādā fermā un bija rūpīgi jāizpēta, kā vislabāk izmantot savus talantus. Tikmēr gan viņš, gan viņa kolēģi ir ļoti apmierināti ar visu, ko viņš var darīt. Tādā veidā dalībnieki iziet uz pieredzi balstītā veidā cauri “Uzdrīkstēšanās spirālei” un pakāpeniski pilnveido savus sapņus. Pēc katras “Uzdrīkstēšanās vizītes” viņi pārdomā redzēto? Ko viņi uzzināja par sevi un savu sapni? Kuras “Uzdrīkstēšanās spirāles” lomas un moduļus viņi atpazīna?*

*Tuvojoties moduļa beigām, Lena kopā ar savu treneri izvēlas konkrētu sapni, ko veidot un attīstīt tālāk. Viņa to ierosina “Izaugsmes sanāksmē” ar savu tīklu un treneri. Lena būtu ļoti priecīga strādāt vietā, kur viņa var palīdzēt citiem, taču bez nepieciešamības visu laiku būt sabiedriskai. Viņa domā par bibliotēku vai muzeju. Viņas vecāki īsti nezina, ko par to domāt. Vai tas ir reāli Ļenai? Vai nebūs pārāk noslogots, kura dēļ viņa atkal dabūs vairāk saasinājumu? Treneris aicina “neveiklos draugus” un “palīdzīgos draugus”. Kuri uzskati un domas palīdz mums virzīties uz priekšu un kuras ne? Ļenas mamma sniedz ļoti labas atsauksmes, jo ļauj Ļenai pašai šīs lietas atklāt. Ļenas tētim ir plašs profesionālais tīkls, un viņš jautās dažiem kontaktiem, vai viņiem nākotnē varētu būt nepieciešams praktikants. Viņi dala “Izmeklētāja” lomu un nolemj dažas lietas padarīt konkrētākas. Lena saņem arī atsauksmes gan no saviem vecākiem, gan grupas dalībniekiem: kur viņi galvenokārt redz viņas Talantu? Bet arī: ko viņa vēl varētu praktizēt, padarot savu sapni par realitāti? Viņi jau vienojas par vairākām vingrinājumu iespējām nākamajam modulim.*

### **Uzdrīkstēšanās vizītes**

3.modulī dalībnieki konkretizē savus sapņus. Lai nodrošinātu, ka viņiem ir pietiekama izpratne par dažādām iespējām un viņi var redzēt šos procesus no sapņa līdz realitātei, mēs arī cenšamies paplašināt viņu redzesloku un iedvesmu šajā periodā. Lai to panāktu, mēs sadarbojamies ar “Drosmeniekiem un dodamies “uzdrīkstēšanās vizītēs”. **‘Drosmenieki’** ir cilvēki, kuri ir īstenojuši sapni un var iedvesmot dalībniekus šajā ziņā. Ideālā gadījumā ‘drosmenieki’ ir arī cilvēki, kuros, mūsaprāt, vismaz daži atpazīs sevi.

Jo īpaši mēs meklējam:

- Cilvēki ar invaliditāti
- Drīzāk jaunieši (lai būtu "atpazīstami")
- Ar atpazīstamiem sapņiem dzīves, darba, atpūtas ziņā
- “parasti cilvēki”, ne vienmēr cilvēki ar izcilām dāvanām vai talantiem
- Kas var atnest savu stāstu grupai (atkarībā no atbalsta)

Kopā ar dalībniekiem mēs apciemосim ‘Uzdrīkstēšanās velnus’ VAI uzaicināsim viņus pie sevis, ja tas nav iespējams.

1. "Uzdrīkstēšanās apmeklējumi" sastāv no trim daļām.

"Drosminieks" stāsta savu **stāstu**.

To ir sagatavojuši 'Drosminieks' pats vai kopā ar treneri vai atbalstītāju no sava tīkla. "Uzdrīkstēšanās spirāle" tiek izmantota kā ceļvedis (skat. "Uzdrīkstēšanās spirāle").

Tādējādi stāsts ir iepriekš sadalīts pa soļiem. Tādā veidā dalībnieki piedzīvo, ka sapnis nav piepildīts vienā brīdī uz nākamo, bet ir vajadzīgi šie dažādie soļi. Tajā galvenā uzmanība pievērsta arī "Drosminieka" talantiem: kādus talantus viņi šeit ir ieguvuši? Un tas koncentrējas uz sarežģītākām lietām. Ir ļoti svarīgi nodrošināt, lai šī sadaļa būtu atbilstoša mērķēta. Tādā veidā mēs parādām, ka bieži vien ir jāpārdzīvo grūti brīži, lai kaut kur nokļūtu, taču mēs parādām arī izturību, uz risinājumu orientēto taktiku, kā arī palīdzību, ko Drosminieks saņem no citiem. Tas ir svarīgi, jo lielai daļai mūsu mērķa grupas tik un tā bieži būs nepieciešama papildu palīdzība, un tas ir jautājums par pašpārliecinātības apmācību, lai arī uzdrošinātos lūgt palīdzību īstajā laikā. Mēs kopā ar grupu piedzīvosim lietas paši. "Drosminieks" aizved mūs uz kontekstu, kurā dzīvo viņu sapnis, un parāda, kādas lietas viņi tur dara.

Tādā veidā mēs paplašinām idejas un iespējas, ko dalībnieki redz savai nākotnei. Tāpēc arī mēs cenšamies savus Drosminiekus un 'Uzdrīkstēšanās vizītes' padarīt diezgan daudzveidīgas. Mēs piedalāmies pilnīgi, kur vien iespējams, tāpēc zināmā mērā pārdzīvojam, vai varam atpazīt sevi 'Drosminieka' sapnī vai nē.

Piemēri: palīdzība jauniešu klubā, piedalīšanās gleznošanas darbnīcā, atbalstītā darba vietas apmeklēšana, kāda, kas dzīvo atbalstītā dzīvē vai grupu dzīvoklī, un iepērkas kopā, utt. Tas var būt ļoti dažādi. Šeit ir nozīmīgi, lai dalībnieki paši pieredzētu, vai šie konteksti arī iedvesmo viņus izmantot savu talantu.

To var ievietot arī projekta formā, lai iegūtu pēc iespējas vairāk pieredzes. Piemēram: grupu māja Brake-Out Leuven: viņi apmeklēja trīs "Drosminiekus" grupu mājā un tādējādi pārbaudīja dažādas lomas (loģistika, frizieris, animācija). Dalībnieki pievienojās šiem 'Drosminiekiem' uz dažām pusdienām un jau izmēģināja dažādas lietas.

Pēc katra 'Drosminieka'/'uzdrīkstēšanās vizītes' tiek plānots pārdomu brīdis. Mēs cenšamies pārdomāt divus jautājumus.

- Dalībnieki pārdomā dažādas lomas: kad kāda loma bija "drosminiekam"? Kā viņš to uzrunāja? (Tas ir paredzēts, lai pārņemtu *Uzdrīkstēšanās spirāles* procesu).
- Dalībnieki paši novērtē kontekstu: vai šī ir vieta, kur es vēlētos dzīvot/strādāt/pabaudīt brīvo laiku? Kuras lietas man bija pozitīvas? Kuras nebija? Tādā veidā viņi veido savu sapni par dzīvi/strādāšanu/atpūtu tālāk. Šie stāsti tiek izmantota "Izaugsmes sanāksmēm".

*Kopējais pavadciens*

**Kopīgs pavadciens: talantu atklāšana un attīstīšana un to iesaistīšana aktīvās lomās**

- *Talanti ir pamanīti un nosaukti **Drosminieku stāstos***
- *Uzdrīkstēšanās vizītēs tiek izmantoti pašu dalībnieku talanti, tiek izmēģināti uzdevumi un aktivitātes.*

### **Kopīgs paveidiens: uz risinājumu orientēta savas dzīves veidošana, izmantojot “Uzdrīkstēšanās spirāli”**

- Šajā modulī “*Uzdrīkstēšanās spirāle*” tiek izmantota kā metode darbam ar **saviem** sapņiem uz risinājumu orientētā veidā. Mērķis ir, lai dalībnieki atklātu un nostiprinātu savus sapņus.
- dalībnieki zina “Uzdrīkstēšanās spirāles” **valodu un nozīmi**. Tas palīdz viņiem konkrēti izteikt savus sapņus un plānus.
- “Uzdrīkstēšanās spirāles” izmantošana rada īpašu saikni ar dalībnieka **tīklu**.
- Pateicoties Drošminieku stāstiem, dalībnieki uzzina arvien vairāk par **procesu**, kā strādāt pie sapņa, stāsts par Drošminieku tiek veidots, balstoties uz ‘Uzdrīkstēšanās spirāli’.

### **Kopīgs paveidiens: izpratne un sadarbība ar savu sociālo tīklu**

*Izaugsmes sanāksmē* dalībnieka sapnis kļūs skaidrāks, izvirzot rīcības plānu, kas tiek veidots kopā ar dalībnieka sociālo tīklu.

### **Kopīgs paveidiens: izpratne par savu (mācīšanās) procesu caur refleksiju**

Dalībnieki paplašina savu pasauli: viņi gūst iedvesmu par to, kas ir iespējams, un mācās iepazīt dažādus jaunus kontekstus.

*Metodoloģija*

### **Sagatavojiet “Uzdrīkstēšanās vizītes”**

= šie jautājumi tiek iepriekš uzdoti Drošminiekiem, lai palīdzētu sagatavoties. Ja iespējams, Drošminieks jau iepriekš apsver visus “Uzdrīkstēšanās spirāles” moduļus.

### **Izmantojiet “Uzdrīkstēšanās spirāle” jautājumu kartītes**

= tie var būt jautājumi par “Uzdrīkstēšanās spirāles” lomām. Grupa var tos izmantot, lai uzdotu “Drošminiekam” precizējošus jautājumus.

### **Pārrunājiet ar grupu pēc “Uzdrīkstēšanās apmeklējumiem”**

= darblapas, kas jāaizpilda ar dalībniekiem pēc “Uzdrīkstēšanās apmeklējumiem”.

### **Veidojiet pēc visiem “Uzdrīkstēšanās apmeklējumiem”: “Muzeja izstāde”**

= “Uzdrīkstēšanās apmeklējumu” sērijas noslēgumā mēs kopīgi pārdomājam pārgalvīgos, kontekstus, ar kuriem esam saskārušies, par iespējām, par kurām esam uzzinājuši. Tas tiek darīts, izmantojot izstādi.

### **Katra sapņu raža**

= visā moduļa laikā dalībnieki smeļas iedvesmu no dažādajiem “Uzdrīkstēšanās apmeklējumiem”. Beigās viņi izvēlas dažus sapņus, ar kuriem vēlas strādāt. Tie tiek apkopoti viņu personīgajā “Izaugsmes mapē” un apspriesti viņu “Izaugsmes sanāksmē”.

## Vārdnīca

- *Mācību centrs = Vieta un sistēma, kur tiek organizēta un īstenota mācību programma. Mācību centrā dalībnieki var mācīties, cik vien iespējams, sekojot savai iecerei. Skatīt: mācību centra vizuālais attēls.*
- *Modulis = Pakāpiens, kas atspoguļo lineāro mācību plānu. Kopumā Brake-Out programma sastāv no 6 moduļiem, no kuriem pirmie 3 ir vissvarīgākie, lai iepazītos ar metodiku, bet pēdējie trīs vairāk koncentrējas uz aktīvo lomu praktizēšanu.*
- *Drosmes aplis = Drosmes aplis ir jaunatnes attīstības modelis, kura pamatā ir piederības, meistarības, neatkarības un spējas dalīties principi. Modelis apvieno dažādas bērnu attīstības prakses un mūsdienu jaunatnes attīstības pētījumu atziņas.*
- *Komforts-elastība-panika = Valoda un metode, lai aprakstītu, kā dalībnieki jūtas un kad viņi atrodas zonā, kur var notikt mācīšanās.*
  - *Komforts = Jūtos labi. Tas man ir viegli. Esmu relaksēts. ☑ Šī ir zona, kurā cilvēki jūtas pilnībā komfortabli un uzlādē enerģiju. Ir svarīgi, lai šajā zonā būtu pietiekami daudz laika, lai būtu sagatavotos mācībām.*
  - *Elastība = Es jūtos sajūsmā. Viss man ir jauns vai aizraujošs. Es jūtu patīkamu kņudoņu vēderā un ir (pozitīvs) satraukums. ☑ Šī ir zona, kurā cilvēki mācās visvairāk.*
  - *Panika = Es jūtos satraukts. Nejūtos labi, es vēlētos izklūt no šīs situācijas. Man ir liels negatīvs stress. ☑ Šī ir zona, kurā mācības tiek pārtrauktas, jo emocijas ir pārāk satraucošas. Ir noderīgi iepazīt sevi un uzzināt, kā no panikas atgriezties pie elastības.*
- *Talants= Tas tevi virza, darbojoties dod enerģiju. Talants ir kaut kas tāds, kas tev labi padodas UN tev patīk darīt. Tu to vari atpazīt, kad redzat kāda acis mirdzam.*
- *Talants darbībā= Kad talants, pareizais konteksts un pareizās prasmes tiek apvienotas, lai īstenotu savu talantu praksē (noteikta darbība).*
- *Komandas veidošana= Komandas vai grupas izveidošana, izmantojot dažādu dalībnieku stiprās puses un saderību.*
- *Atklāšanas apmeklējumi = Apmeklējums noteiktā vietā vai kontekstā, kurā viens no dalībniekiem, aktīvi darbojas un jūtas labi. Vizītes mērķis ir atklāt, a) kādi varētu būt talanti, ko dalībnieks šeit izmanto, un b) atklāt šo (jauno) kontekstu pārējiem grupas dalībniekiem.*
- *Uzdrīkstēšanās spirāle = Metode, ko Brake-Out radīja, lai dalībnieks pārņemtu kontroli pār savu dzīvi, sapņotu un virzītos šajā virzienā. Uzdrīkstēšanās spirālei ir četras lomas, kuras cilvēki uzņemas šajā ceļā: no sapņošanas līdz izpētei, līdz darīšanai un no neatlaidības līdz baudīšanai. Spirāle vai aplis ir nepārtrauktas kustības simbols. Personas var atgriezties citā spirāles lomā vai atkal iziet cauri spirālei ar jauniem mērķiem un sapņiem. Uzdrīkstēšanās spirāle nodrošina pamatu, lai sāktu strādāt pie sevis. Dalībnieki uzzina, kas ir nepieciešams procesam, bet arī saprot, kur viņi var būt iestrēguši, un mācās spert nākamo soli.*
- *Drosminieks = Cilvēks, kurš tiecas uz savu sapni un ir spēris dažus soļus šajā virzienā.*
- *Uzdrīkstēšanās vizītes = Vizīte noteiktā vietā vai kontekstā kopā ar drosminieku.*
- *Atbalstītājs = Kāds no dalībnieka tuvākajiem sociālajiem kontaktiem, tie var būt vecāki vai ģimene, bet var būt arī draugi vai citi. Viņi atbalsta dalībnieku Brake-Out programmā.*
- *Izaugsmes tikšanās = Katra moduļa laikā tiek organizēta vismaz viena oficiāla Izaugsmes sanāksme. Šīs formālās tikšanās laikā no dažādām perspektīvām tiek apspriesta dalībnieka izaugsme, talanti un tālākās rīcības plāns. Izaugsmes sanāksmē parasti tiek pārstāvēts dalībnieks, viņa vecāki, cits tuvākais tīkls un Brake-Out treneris.*



- *Brake-Out kafejnīca = Neformāls tikšanās brīdis "kafejnīca ar dzērieniem un uzkodām" ar dalībniekiem un viņu atbalstītājiem, kur tiek veidota neformāla gaisotne, piemēram, apmainoties idejām un viedokļiem par noteiktām tēmām.*

## Atsauces

### ANO Konvencija par cilvēku ar invaliditāti tiesībām

- <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

### Drosmes aplis:

- <http://www.behavioradvisor.com/CircleOfCourage.html>
- Brendtro, M., Brokenleg, M., Van Bockerne, S. (2013). *The Circle of Courage: Developing resilience and capacity in youth*. International Journal for *Talent Development and Creativity*, 1 (1)

### Pozitīvā psiholoģija

- <https://positivepsychology.com/appreciative-inquiry-process/>
- <https://www.mindsetworks.com/science/>
- Luk Dewulf. 'Ik kies voor mijn *Talent*' (Go with your *Talent*): toolboxes
- Beumer-Peeters, C (2010). *Mission Possible. Kids skills voor jongeren. Boom.*
- Beumer-Peeters, C (2021). *Solution Focused Coaching for Adolescents. Overcoming Emotional and Behavioral Problems. Taylor & Francis Ltd.*

### Dziļā demokrātija

- <https://deep-democracy.be/deep-democracy/>
- <https://www.lewisdeepdemocracy.com/>

### Universālais dizains mācību procesam

- [www.cast.org/impact/universal-design-for-learning-udl](http://www.cast.org/impact/universal-design-for-learning-udl)
- Presentation 'Universal Design for Learning' of Marleen Clissen, EASPD trainingsweek Ljubljana 2022

## 1. pielikums: paplašināta gada struktūra Beļģija

	1.gads	2.gads	3.gads	Visi gadi Mācību centrs	Atkārtots Mācīb centrs
Nedēļa 1-3 (Sept)				Grupas dinamika	Atvērtā darbnīca Sākās 2.nedēļā
Nedēļa 4-7 (Sept-Oct)	1.Modulis -Talanti -Atklāšanās apmeklējumi	3.Modulis -'Drosminieks kā galvenais modelis Uzdrīkstēšanās vizītes - Dalībnieku sapņi	5.modulis -Sākas individuālās prakses -Sākas fināla portfolio		1.atvērtā darbnīca
Brīvdienų nedēļa Beļģijā					
Nedēļa 8-14 (Nov-Dec)	1.Modulis -Talanti -Atklāšanās apmeklējumi	3.Modulis -'Drosminieks kā galvenais modelis Uzdrīkstēšanās vizītes - Dalībnieku sapņi	5.modulis - Sākas individuālās prakses -Sākas fināla portfolio		2. atvērtā darbnīca
2as brīvdienų nedēļas Beļģijā					
Nedēļa 15-20 (Jan-Feb)				Projekta posms	
Brīvdienų nedēļa Beļģijā					
Nedēļa 21-25 (Feb-Marts)	2 .Modulis -Tīkls -Uzdrīkstēšanās spirāle grupā -Izvēles	4.Modulis -Prakses vieta -Atslēgas prasmes (darba prasmes)	6 .Modulis -Ilgtermiņa noturības veidošana -Fināla portfolio		3 .atvērtā darbnīca
2 brīvdienų nedēļas Beļģijā					
Nedēļa 26-31 (Aprīlis Maijs)	2 .Modulis -Tīkls -Uzdrīkstēšanās spirāle grupā -Izvēles	4.Modulis -Prakses vieta -Atslēgas prasmes (darba prasmes)	6 .Modulis -Ilgtermiņa noturības veidošana -Fināla portfolio		4. atvērtā darbnīca
Nedēļa 32-35 (Jūnijs)				Sagatavošanās prezentēšanai	

## 2.pielikums: detalizēta dienas struktūra

	1.diena: regulārā diena	2.diena: Mācību centra diena
9h-9h30	Ierašanās vietā	Ierašanās vietā
9h30-10h00	SĀKUMS	SĀKUMS
Mērķis	Pozitīvais starts Dienas plāna pārskats	Pozitīvais starts Dienas plāna pārskats
Praktiski		
10h-12h30	<b>Moduļa saturs gada laikā</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atklāšanas apmeklējumi</li> <li>- Uzdrīkstēšanās vizītes</li> <li>- Prakses vietas</li> <li>- Treniņi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Atvērtā darbnīca ar dažādām izvēlēm: (pa grupām)</b></li> <li>- Loma apkaimē</li> <li>- Atpūta, sports, izklaide</li> <li>- Konkrētas izglītības tēmas... (seksualitāte, mediju lietotprasmē...)</li> <li>- Viegli pieejama iespēju un interešu izpēte</li> <li>- Noturība</li> <li>- Vēstnieks</li> </ul>
Mērķis	Koncentrējieties uz sava gada mērķiem	Dalībniekiem: <ul style="list-style-type: none"> <li>- - interešu izziņāšana</li> <li>- - prasmju un lomu vingrināšana</li> <li>- - palielināt izturību</li> </ul> Procesam <ul style="list-style-type: none"> <li>- ilgstoša saikne ar apkārtni</li> </ul>
Praktiski		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savlaicīgi saplānots</li> <li>- Atkārtota sadarbība, piemēram, apkārtņē</li> <li>- Treneru atbildība</li> <li>- 1 aktivitāte ar treneri, citas ar brīvprātīgajiem, praktikantiem, ārštata darbiniekiem utt.</li> <li>- • Katru reizi jūs izvēlaties vismaz priekš 4 nedēļām</li> </ul>
12h30-13h30	PĒCPUSDIENA	PĒCPUSDIENA
13h30-15h45	<b>Gada Moduļa sturs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atklāšanas apmeklējumi</li> <li>- Uzdrīkstēšanās vizītes</li> <li>- Prakses vietas</li> <li>- Treniņi</li> </ul>	<b>Apmācība un refleksija</b> <b>Pārdomas pēdējā diena: 45min</b> Atsauksmes par iepriekšējās dienas pieredzi (treneris) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1. gadā atsevišķi</li> <li>- 2-3 gads kopā</li> </ul> <b>Iespējama apmācība</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - Apmācība mazās grupās (var aptvert noteiktas tēmas ar vairākiem gadiem kopā) (treneris)</li> <li>- - Pamācība 1:1 (treneris)</li> </ul> Cits <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reizi mēnesī: kopīga plānošana nākamajam mēnesim un atvērtā darbnīca</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- - Saziņa (piemēram, Instagram, redakcijas komanda, tostarp ar vecākiem)</li> <li>- - Vieta atpūtai</li> </ul>
<b>Mērķi</b>	Koncentrējieties uz sava moduļa un personīgajiem gada mērķiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>- - Dalībnieka iesaistīšana uz mācīšanos, palīdzot plānošanā + pārdomās</li> <li>- - Koučinga strukturālā integrācija</li> </ul>
<b>Praktiski</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- - Praktizējieties vietās, kas vairāk pielāgotas savai grupai</li> <li>- - Var plānot īsākā termiņā</li> <li>- - Vingriniet aktīvās lomās, lai sasniegtu savu sapni</li> <li>- - Izmantojot "Uzdriktēšanās spirāli"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- - Atvērto darbnīcu plānošana tiek noteikta iepriekš</li> <li>- - Sasaiste starp reģioniem, citām grupām</li> </ul>
<b>15h45-16h</b>	<b>NOSLĒGUMS</b>	<b>NOSLĒGUMS</b>
<b>MĒRĶIS</b>	<i>Uguns brīži</i> Stimulējoša refleksija Pozitīva slēgšana	Uguns brīži Stimulējoša refleksija Pozitīva slēgšana
<b>Praktiski</b>	Noslēguma aktivitātes	Noslēguma aktivitāte ar treneri un pasniedzēju