



თამარ სირბილაძე
მანია კობაიძე
მანია ჯავახიშვილი

თვალი გავუსწოროთ რეალობას

ანუ როგორ ვასწავლოთ

წიგნი მეორე

მომზადდა საზოგადოებრივ ბაერთიანება ბემონში



გამოიცა აღმოსავლეთ საქართველოს სათემო
მობილიზაციის ინიციატივის ეგიდით

კონსულტანტი

რამაზ საყვარელიძე

ფსიქოლოგიურ მეცნიერებათა კანდიდატი

რეცენზენტი

აკაკი ბამყრელიძე

მედიცინის მეცნიერებათა კანდიდატი

დიზაინი და დაკაბადონება

ზურაბ სინარულიძის

წიგნში აღწერილია ჯგუფური მუშაობის პრინციპები, მეთოდები და ხერხები; მოცემულია პრაქტიკული რეკომენდაციები, საგარჯიშოები და სადისკუსიო თემები, რომლებიც დაეხმარება პრაქტიკოს ფსიქოლოგებს პრევენციული საქმიანობის განხორციელებაში. თუმცა, შემოთავაზებული ურტიერთობის სტილისა და ზოგიერთი ტექნიკის გამოყენება შესაძლებელია სასწავლო პროცესშიც.

გამოცემა უფასოა

ერთობის ძალა

კაცობრიობის დასაბამიდან ადამიანები სხვადასხვა სახის ჯგუფების შექმნისაკენ ისწრაფვოდნენ. ჯერ კიდევ პირველყოფილი ადამიანები მიხვდნენ, რომ ერთობლივად ცხოვრება და საქმიანობა არსებობისა და გადარჩენის საუკეთესო ფორმაა. დროთა განმავლობაში ადამიანთა მიზნები და ინტერესები თანდათან უფრო მრავალფეროვანი ხდებოდა. ასე შეიქმნა სხვადასხვა ტიპის ჯგუფები – ოჯახური, ნათესაური, რელიგიური, პროფესიული, პარტიული და სხვა გაერთიანებები.

გავისხენოთ ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრება – რამდენჯერ ვყოფილვართ კინოში მარტო? მოგვსვლია თუ არა თავში აზრად ექსკურსიაზე ეულად წასვლა? რატომ გვირჩევნია ფეხბურთის ყურება მეგობრებთან ერთად? რატომ მიდიან ალპინისტები მწვერვალის დასალაშქრად ჯგუფურად? რატომ ითვლება, რომ კამათში იბადება ჭეშმარიტება? დაბოლოს, გავისხენოთ ანდაზა: “ძალა ერთობაშია”. რა ძალაა ეს?

ეს ის ძალა ხომ არ არის, რომელიც ჯგუფის შიგნით მიმდინარე პროცესებს განსაზღვრავს? ადამიანების ჯგუფი არ წარმოადგენს მასში შემავალი ინდივიდების უბრალო ჯამს. ჯგუფი არის ორი ან მეტი ადამიანის ერთობლიობა, რომლებიც გარკვეული დროის განმავლობაში ურთიერთქმედებენ ერთმანეთთან, ზეგავლენას ახდენენ ერთმანეთზე და საკუთარ თავს აღიქვამენ, როგორც “ჩვენ”. ჯგუფის რეაქციები არ დაიყვანება მისი წევრების რეაქციებზე. ჯგუფი თავისი კანონებით ცხოვრობს, იგი ზეგავლენას ახდენს მის წევრებზე. მიუხედავად იმისა, რომ ჯგუფის ეს ეფექტი დიდი ხანია ცნობილია, მისი მეცნიერული შესწავლა მხოლოდ XX საუკუნის დასაწყისში დაიწყო.

ბოსტონელ ექიმ პრაქს ტუბერკულოზით დაავადებული უამრავი პაციენტი ჰყავდა, რომელთაც სტაციონარში მკურნალობისათვის საჭირო თანხა არ გააჩნდათ. 1905 წელს პრაქს ორიგინალური იდეა მოუვიდა: დროის ეკონომიის მიზნით ის კრებდა პაციენტებს, ქმნიდა მცირე ჯგუფებს და ესაუბრებოდა მათ სპეციალურ ჰიგიენაზე, დასვენების, სუფთა ჰაერისა და კარგი კვების აუცილებლობაზე. შედეგი პარადოქსული აღმოჩნდა – მისი ჯგუფების წევრთა მდგომარეობა ბევრად უფრო გაუმჯობესდა, ვიდრე იმ პაციენტებისა, ვინც სტაციონარში ძვირადღირებულ კლასიკურ მკურნალობას იტარებდა. პრაქმა ღირსეულად შეაფასა და გააანალიზა საკუთარი ექსპერიმენტის შედეგები - მივიდა იმ დასკვნამდე, რომ თერაპიის საფუძველს წარმოადგენს ერთი ადამიანის მეორეზე სასიკეთო ზეგავლენა და შეიმუშავა ჯგუფური თერაპიის მეთოდიკა იმ ადამიანებისათვის, ვისაც არ ჰქონდა სერიოზული ფიზიკური დაავადება. პრაქის მიგნებამ ბიძგი მისცა ახალ მიმართულებას ფსიქოთერაპიაში.

ჯგუფური ფსიქოთერაპიის შემდგომი განვითარება (თუმცა პრაქტი ასე არ უწოდებდა თავის მეთოდს) მოხდა სწრაფად და ინტენსიურად. ეს პროცესი ჯერ კიდევ არ დასრულებულა, დღესაც ჯგუფურ ფსიქოთერაპიაში (ტერმინი ჯგუფური ფსიქოთერაპია მოწოდებულია მორენოს მიერ 1932 წელს) ბევრი რამ არის აუხსნელი და შეუსწავლელი, თუმცა ეს სრულიად არ უშლის ხელს ჯგუფური მეთოდების თერაპიული მიზნით გამოყენებას. უფრო მეტიც, ჯგუფური მუშაობის პრინციპზეა აგებული სხვადასხვა სამუშაო, სასწავლო, საკონსულტაციო, თვითდახმარების, შეხვედრებისა და სხვ. ჯგუფები.

არ არსებობს ჯგუფების ერთიანი, საყოველთაოდ მიღებული კლასიფიკაცია. ქვემოთ გთავაზობთ ამერიკელ ფსიქოლოგთა ასოციაციის მიერ მოწოდებულ კლასიფიკაციას:

ფსიქოტერაპიული ჯგუფები – ეხმარება ჯგუფის წევრებს საკუთარი მნიშვნელოვანი ემოციური და ფსიქოლოგიური პრობლემების გაცნობიერებასა და მოგვარებაში. ამ ტიპის ჯგუფები იქმნება სპეციალიზირებულ დაწესებულებებში და მათი მიზანია მონაწილეთა პიროვნული ცვლილებების მიღწევა და პიროვნებათშორისი ურთიერთობების გაუმჯობესება.

საკონსულტაციო ჯგუფები – მიმართულია მონაწილეთა კონკრეტული პრობლემების (მაგ.: სოციალური, განვითარების, ურთიერთობების, კარიერის და სხვა) გადაჭრაზე და ჯგუფის შიგნით მიმდინარე პიროვნებათშორის ურთიერთობის პროცესში ხდება კონკრეტული პრობლემის გაანალიზება და მოგვარების გზების ძიება.

სამუშაო ჯგუფები – ჯგუფის წევრებს აერთიანებს საერთო საქმიანობა ან ჯგუფი იქმნება კონკრეტულ საკითხთან დაკავშირებით გადაწყვეტილების მისაღებად. სამუშაო ჯგუფის ამოცანაა, ჯგუფური დინამიკის კანონების გამოყენებით მიღწეულ იქნას წინასწარ დასახული მიზანი.

სასწავლო ჯგუფები – ამ ტიპის ჯგუფის მიზანია მონაწილეთა სწავლება, შესაძლო ფსიქოლოგიური პრობლემების ან ქცევითი გადახრების პროფილაქტიკა და სოციალური კომპეტენციის ჩამოყალიბება. ასეთი ჯგუფები იქმნება ძირითადად განათლების სისტემის დაწესებულებებში ან საბავშვო და ახალგაზრდულ ცენტრებში.

საერთაშორისო გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ ამ ტიპის ჯგუფების საშუალებით ქიმიური და ქცევითი დამოკიდებულების პროფილაქტიკა მოზარდებში ყველაზე ეფექტურად და წარმატებით ხორციელდება.

რა უპირატესობა აქვს ჯგუფურ მუშაობას?

- ჯგუფი არის საზოგადოების მინიატურული მოდელი, რომელშიც მიმდინარეობს რეალური ცხოვრებისათვის დამახასიათებელი პროცესები, როგორცაა, მაგ., პარტნიორების ზეწოლა, სოციალური ზეგავლენა, კონფორმიზმი. საბოლოოდ, ხდება სპეციალურად შექმნილ გარემოში (ჯგუფში) მიღებული გამოცდილების გადატანა ცხოვრებაში.
- ჯგუფში მოზარდს აქვს ექსპერიმენტირების საშუალება. მას შეუძლია, უსაფრთხო სიტუაციაში მოსინჯოს ურთიერთობის სხვადასხვა ახალი სტილი, აითვისოს სხვადასხვა უნარები. თუ რეალურ ცხოვრებაში ექსპერიმენტირება გარკვეულ რისკთან არის დაკავშირებული (შეიძლება მოზარდს ვერ გაუგონ, არ მიიღონ, დასაჯონ კიდევაც), ჯგუფი წარმოადგენს გარკვეულ “პოლიგონს”, სადაც შეიძლება ქცევის ახალი მოდელების მოსინჯვა კეთილგანწყობილ, უსაფრთხო სიტუაციაში.
- ჯგუფური მუშაობის გამოცდილება ეხმარება მოზარდს, დაძლიოს გაუცხოება და სირთულეები ურთიერთობებში. მას საშუალება ეძლევა, დაინახოს, რომ მის თანატოლებსაც შეიძლება ჰქონდეთ მსგავსი განცდები და პრობლემები.

- ჯგუფში მოზარდებს სხვებთან იდენტიფიცირების საშუალება ეძლევათ. მათ შეუძლიათ, მოსინჯონ საკუთარი თავი სხვა ადამიანის როლში, გაიზიარონ მისი დადებითი გამოცდილება. ეს ეხმარება მოზარდს საკუთარი თავის და სხვა ადამიანების შეცნობაში.
- ჯგუფური მუშაობა იძლევა თანატოლებისგან უკუკავშირისა და მხარდაჭერის მიღების საშუალებას. ცხოვრებაში არც ისე ხშირია სიტუაციები, როდესაც მოზარდს შეუძლია, მიიღოს გულწრფელი, შეფასებისგან თავისუფალი უკუკავშირი თანატოლებისგან – იმ ადამიანებისგან, რომლებსაც კარგად ესმით მისი, ვინაიდან თვითონაც მსგავსი განცდები აქვთ.
- ჯგუფში ურთიერთობები გარკვეულ ეტაპზე შეიძლება დაიძაბოს. შექმნილი პრობლემური სიტუაცია მნიშვნელოვან ინფორმაციას იძლევა ჯგუფში არსებული პიროვნებათშორისი ურთიერთობების შესახებ. ჯგუფის წამყვანს საშუალება ეძლევა, კონსტრუქციულად გამოიყენოს ეს სიტუაცია – დაეხმაროს მონაწილეებს პრობლემის მოგვარებაში და ეს პროცესი მიაწოდოს ჯგუფს, როგორც ახალი, საინტერესო გამოცდილება.
- ჯგუფური მუშაობა ხელს უწყობს თვითგამოხატვას, საკუთარი თავის უკეთ შეცნობას.
- ჯგუფური მუშაობის პროცესში შექმნილი უსაფრთხო, კეთილგანწყობილი, ნდობის ატმოსფერო, სადაც მოქმედებს აზრის თავისუფლებისა და თანასწორობის პრინციპები, საუკეთესო პირობებს ქმნის ინფორმაციის გადაცემისა და ათვისებისათვის.

ჯგუფური დინამიკა

ჯგუფური პროცესების მრავალწლიანი კვლევის შედეგად გამოვლინდა, რომ ყველა ტიპის ჯგუფის განვითარება (დინამიკა) და ფუნქციონირება საერთო კანონზომიერებებს ექვემდებარება.

ჯგუფური დინამიკა არის ჯგუფის განვითარების პროცესი, რომელსაც განაპირობებს ჯგუფის წევრების ერთმანეთთან და წამყვანთან ურთიერთობა და ის გარეშე ფაქტორები, რომლებიც ჯგუფზე ზემოქმედებენ. ჯგუფის დინამიკას განსაზღვრავს:

- ჯგუფის მიზნები;
- ჯგუფის ნორმები;
- წამყვანის პოზიცია (სტილი);
- ჯგუფის წევრების პოზიციები (როლები);
- ჯგუფის შეჭიდულობა;
- ჯგუფის განვითარების სტადიები

ჯგუფის მიზნების განსაზღვრა ხდება მოსალოდნელი, სასურველი შედეგებიდან გამომდინარე. მხედველობაშია, აგრეთვე, მისაღები მონაწილეთა

თავისებურებები (ასაკი, განათლების დონე, ინტერესები და ა.შ.). მაგალითად, სოციალურ-ფსიქოლოგიური ტრენინგის მიზანს წარმოადგენს უკვე არსებული კომუნიკაციური უნარების სრულყოფა და ახალი უნარ-ჩვევების ათვისება.

ჯგუფის ნორმები – ჯგუფის მუშაობის დროს აუცილებელია გარკვეული წესების შემუშავება, ანუ რა არის დასაშვები ჯგუფის ფარგლებში და რა – არა. ფაქტიურად, ნორმები არეგულირებენ ჯგუფის წევრთა ურთიერთობებს.

როგორც წესი, ჯგუფის წამყვანი სთავაზობს მონაწილეებს წესებისა და ნორმების ჩამონათვალს და სთხოვს, სურვილისამებრ შეიტანონ დამატებები მასში. იმ შემთხვევაში, თუკი მონაწილეების შემოთავაზება ეწინააღმდეგება მოცემული ჯგუფის მიზნებს ან მუშაობის პრინციპებს, ხელმძღვანელი უხსნის ჯგუფის წევრებს, რატომ არ არის სასურველი შემოთავაზებული წესის/ნორმის მიღება. ნორმები შეიძლება ეხებოდეს აქტიურ მონაწილეობას, დროით მახასიათებლებს, ქცევის წესებს, მონაწილეთა უფლებებს, სანქციებს წესების დარღვევის შემთხვევაში (სასურველია, სანქციები სახალისო ხასიათს ატარებდეს). ნორმებისა და წესების დაცვისათვის საკმაო ძალისხმევაა საჭირო, განსაკუთრებით სასწავლო ჯგუფებში, სადაც ხდება გარკვეული ინფორმაციისა და უნარ-ჩვევების ათვისება. ჯგუფის წესების დაცვა აუცილებელია როგორც მონაწილეებისათვის, ასევე წამყვანისთვისაც.

წამყვანის პოზიციას (სტილს) განსაზღვრავს ჯგუფის მიზნები და წამყვანის პიროვნული თვისებები. განასხვავებენ ხუთ ძირითად პოზიციას, ანუ წამყვანის როლს:

- ლიდერი - ღიად ამჟღავნებს თავის ძალაუფლებას, ზემოქმედებს ჯგუფის წევრებზე;
- ანალიტიკოსი – პასიურია, არ გამოხატავს თავის გრძნობებს, არ აკეთებს შეფასებებს; საჭიროების დროს ახდენს ჯგუფის წევრების ქცევის ინტერპრეტირებას;
- კომენტატორი – დროდადრო კომენტირებას უკეთებს იმას, რაც ჯგუფში ხდება; ასრულებს ერთგვარი “სარკის” როლს, რომელშიც აისახება ჯგუფში მიმდინარე პროცესები;
- ექსპერტი – არ საუბრობს თავის გრძნობებზე, დროდადრო რაიმე სავარჯიშოს ან როლური თამაშის შეთავაზებით ახდენს ჯგუფური პროცესის სტიმულირებას; თუ რაიმე გაუგებარია, უხსნის ჯგუფის წევრებს;
- აუტენტური – იქცევა, როგორც ჯგუფის რიგითი წევრი.

განხილული როლების კომბინაცია ქმნის **ჯგუფის ხელმძღვანელობის სამ ძირითად სტილს**: ავტორიტარულს, დემოკრატიულს და ლიბერალურს.

ავტორიტარული სტილი. ჯგუფის წევრების ყველა ქცევას განსაზღვრავს ხელმძღვანელი: აძლევს დავალებებს, აკრიტიკებს ან აქებს, განმარტავს, ხელმძღვანელობს დისკუსიას და ა.შ.

დემოკრატიული სტილი. ჯგუფის საქმიანობას განსაზღვრავს კოლექტივი. ხელმძღვანელი წარმართავს ჯგუფის მუშაობას დისკუსიებისა და ჯგუფური გადაწყვეტილებების მიღების გზით, თვითონ უჭირავს აქტიური პარტნიორის პოზიციას.

ლიბერალური სტილი. ხელმძღვანელი მთლიანად უარს ამბობს ჯგუფის წარმართვაზე, თავის ნებაზე უშვებს ჯგუფს და იკავებს პასიური დამკვირვებლის ან მიუკერძოებელი კომენტატორის პოზიციას. უკიდურეს

შემთხვევებში, სვამს მხოლოდ წარმმართველ კითხვებს, მაგრამ არ იძლევა რჩევებს და არ აფასებს მოვლენების განვითარებას.

ითვლება, რომ ხელმძღვანელობის ოპტიმალური სტილი არის დემოკრატიული, მაგრამ სტილი შეიძლება შეიცვალოს ჯგუფის ფსიქოლოგიური კლიმატისა და ექსტრაორდინალური სიტუაციების გათვალისწინებით. ასეთ შემთხვევებში ზოგჯერ ავტორიტარული სტილი უფრო ეფექტურია, ვიდრე ჩაურევლობის პოზიცია. სტილი, ასევე, შეიძლება შეიცვალოს ჯგუფის მუშაობის სხვადასხვა ეტაპზე, გამომდინარე კონკრეტული მიზნებიდან.

არსებობს გარკვეული კანონზომიერება: რაც უფრო შეკრულია ჯგუფი, მით ნაკლებად აქტიური, ნაკლებად ავტორიტარულია ხელმძღვანელი.

რაც შეეხება ხელმძღვანელის პიროვნებას, არც ერთი პიროვნული მახასიათებელი არ იძლევა გარანტიას, რომ ამ თვისების მატარებელი აუცილებლად კარგი ხელმძღვანელი იქნება; თუმცა, ხშირად, ამასთან დაკავშირებით ასახელებენ ისეთ თვისებებს, როგორცაა ენთუზიაზმი, თავდაჯერებულობა, შემოქმედებითობა, მაღალი ინტელექტი. მიუხედავად პიროვნული თვისებებისა, ჯგუფის ხელმძღვანელს მოეთხოვება, უპირობოდ დადებითად შეაფასოს ჯგუფის წევრები, მიუხედავად იმისა, თუ როგორ გრძნობებს იწვევს მასში მათი საქციელი და ემპათიურად აღიქვას ისინი, ანუ გაიზიაროს სხვისი ტკივილი თუ კმაყოფილება და თანაუგრძნოს.

მოზარდების ჯგუფთან მუშაობას გარკვეული თავისებურებები გააჩნია. ასეთი ჯგუფის ხელმძღვანელს, პირველ რიგში, უნდა გააჩნდეს მზაობა, რომ გაგებით მოეკიდოს მოზარდების სწრაფვას დამოუკიდებელი არჩევანისა და ავტონომიისაკენ. თუ არ არის ასეთი მზაობა და თუ მოზარდებისაგან მოვითხოვთ, პირველ რიგში, მორჩილებას ან პირიქით, ვაძლევთ სრულ თავისუფლებას და ვუხსნით პასუხისმგებლობას, მათთან მუშაობა არ იქნება ეფექტური. მოზარდების ჯგუფის ხელმძღვანელი პირველ რიგში ფასილიტატორია (facilitate – ინგლ. შემსუბუქება, დახმარება). მისი ძირითადი ფუნქცია მდგომარეობს იმაში, რომ დაეხმაროს ჯგუფის წევრებს, გაიგონ საკუთარი თავისა და სხვების შესახებ რაღაც ახალი და აირჩიონ ქცევის კონკრეტული სტილი. ამავე დროს, ფასილიტატორმა მუდმივად უნდა მოახდინოს ურთიერთობის პარტნიორული სტილის დემონსტრირება.

კომბსი (A. Combs) თვლის, რომ ჯგუფის კვალიფიციური ხელმძღვანელი ასეთი განწყობით შედის ჯგუფში:

- ადამიანებს შესწევთ უნარი, გადაჭრან საკუთარი პრობლემები;
- ადამიანები ისწრაფვიან კეთილგანწყობილი, გულწრფელი ურთიერთობებისაკენ;
- ადამიანებს გააჩნიათ საკუთარი ღირსების გრძნობა და საჭიროებენ პატივისცემას სხვების მხრიდან;
- ადამიანები იმსახურებენ ნდობას, მათ სჭირდებათ ერთმანეთი და შეუძლიათ დაეხმარონ ერთმანეთს;
- ადამიანის ნებისმიერ ქცევას გააჩნია შინაგანი მოტივაცია.

თუ თქვენ ადამიანებისადმი ასეთი დამოკიდებულება გაგაჩნიათ, დარწმუნებული იყავით, რომ იპოვით რთულ სიტუაციებში ადეკვატური ქცევის გზებს და მუშაობა სიამოვნებას მოგანიჭებთ თქვენც და ჯგუფის წევრებსაც.

ჯგუფის წევრების პოზიციები (როლები) – სხვადასხვა პოზიცია შეიძლება ჰქონდეთ ჯგუფის წევრებსაც:

- ლიდერი – ჯგუფის წანამძღოლია, უბიძგებს ჯგუფს მოქმედებისაკენ;
- ექსპერტი – ანალიზებს, აქვს საკუთარი აზრი; მისი ცოდნა და უნარები სხვების პატივისცემას იმსახურებს;
- კონფორმისტი – პასიური მინაწილე, რომელიც ხშირად ეთანხმება ჯგუფის ლიდერს, გაურბის პასუხისმგებლობას, ცდილობს, დარჩეს შეუმჩნეველი;
- აუტსაიდერი – ვერ მიჰყვება ჯგუფის მუშაობას შეზღუდული შესაძლებლობების ან გაუბედობის გამო;
- ოპოზიციონერი – აქტიურად ეწინააღმდეგება ლიდერს.

ჯგუფური მუშაობის პროცესში გამოვლენილი როლები, უმეტეს შემთხვევაში, შეესაბამება იმ პოზიციებს, რომლებიც მონაწილეებს რეალურ ცხოვრებაში გააჩნიათ. ჯგუფის მუშაობის ერთ-ერთ ამოცანას ხშირად სწორედ სხვადასხვა ცხოვრებისეულ სიტუაციაში საჭირო როლების რეპერტუარის გაფართოება წარმოადგენს.

ჯგუფის შეჭიდულობა – მიიღწევა ურთიერთობის პროცესში, როდესაც ჯგუფის წევრები უკვე ახერხებენ ერთმანეთისთვის როგორც დადებითი, ასევე უარყოფითი აზრებისა და გრძნობების გაზიარებას. შეჭიდულობაში იგულისხმება ჯგუფის წევრების ერთმანეთისადმი მიზიდულობა (“მაგიური წებო”), ერთიანობა. ერთიანობა ნიშნავს ჯგუფის წევრებს შორის ემოციური კონტაქტის დამყარებას, თანაგრძნობის, თანადგომის, ურთიერთგაგების ატმოსფეროს შექმნას. ეს უნივერსალური მოვლენა ყველა ჯგუფში შეინიშნება. შეჭიდულობის ჩამოყალიბება ჯგუფის საბოლოო მიზნის მიღწევის მნიშვნელოვან ფაქტორს წარმოადგენს.

ჯგუფის განვითარების სტადიები

1. **ჯგუფის მუშაობის საწყისი სტადია** – როგორც წესი, ამ სტადიაზე იგრძნობა სიფრთხილე და დაძაბული მოლოდინი იმის გამო, რომ მონაწილეებმა არ იციან:

- ჯგუფური მუშაობის სპეციფიკა;
- როგორი ატმოსფერო იქნება ჯგუფში;
- როგორ მოიქცნენ, რომ წამყვანის და ჯგუფის დანარჩენი წევრების მოწონება დაიმასახურონ;
- როგორი იქნება მათი ურთიერთობა სხვებთან

საწყისი სტადიის სირთულეების დასაძლევად შეგვიძლია ვისარგებლოთ ამერიკელი ავტორის რ. სმიდის პრაქტიკული რეკომენდაციებით:

1. პირველ შეხვედრაზე განსაკუთრებული ყურადღება დაუთმეთ გაცნობის პროცედურას;
2. ჰკითხეთ ჯგუფის წევრებს, რას ელიან ჯგუფური მუშაობისგან, რა აინტერესებთ, რა არის მათთვის უფრო მნიშვნელოვანი;
3. ხელი შეუწყვეთ აზრის თავისუფლად გამოთქმას;
4. კიდევ ერთხელ მოუყევით მოზარდებს მუშაობის მიზნების შესახებ, მაგრამ ნუ დაუთმობთ ძალიან დიდ დროს შესავალ ნაწილს. გახსოვდეთ, რომ დრო გჭირდებათ სავარჯიშოებისთვის და განხილვისთვის;
5. ეცადეთ, წახალისოთ გულახდილობა, გრძნობების თავისუფლად გამოხატვა; თქვენც გულახდილი იყავით, აჩვენეთ მაგალითი;

6. ჯგუფის წევრებს გააცანით ჯგუფის მუშაობის ძირითადი წესები და სთხოვეთ, თვითონაც გამოთქვან თავისი წინადადებები;
7. აუხსენით ჯგუფის წევრებს, რომ მუშაობის დროს აუცილებელია გულახდილობა, ნდობის ატმოსფერო; ჰკითხეთ ჯგუფის წევრებს, რა არის საჭირო, რომ ჯგუფში იყოს ნდობის ატმოსფერო;
8. სთხოვეთ, რომ ისაუბრონ რიგ-რიგობით; მისცენ ერთმანეთს აზრის გამოთქმის საშუალება, არ დაიკავონ დიდი დრო; მიმართონ ერთმანეთს და არა ჯგუფის წამყვანს, ნუ გააკრიტიკებენ ერთმანეთს;
9. ეცადეთ, რომ ჯგუფის ყველა წევრმა გამოთქვას თავისი მოსაზრება (გამოიყენეთ ჩართვის ტექნიკა);
10. გაითვალისწინეთ, რომ ზოგიერთებს აშინებს “ახალი სიტუაცია”. აუხსენით მოზარდებს, რომ ეს ნორმალური გრძნობაა, მიეცით საშუალება, შეეჩვიონ სიტუაციას, თავი იგრძნონ უსაფრთხოდ. ნუ აიძულებთ, ჩაერთონ მუშაობაში, თუკი ამისთვის მზად არ არიან;
11. გამოიყენეთ წვეილებში მუშაობის ტექნიკა. დასაწყისში ბავშვებს უფრო უადვილდებათ წვეილებში საუბარი, ვიდრე ჯგუფის წინაშე;
12. ნუ მისცემთ ჯგუფის წევრებს სხვების დაცინვის უფლებას – გამოიყენეთ შეწყვეტის ტექნიკა და აუხსენით, რატომ აკეთებთ ამას;
13. ნუ ისაუბრებთ დამრიგებლური ტონით, რათა ჯგუფის წევრებმა უფრო თავისუფლად იგრძნონ თავი;
14. განუმარტეთ ჯგუფის წევრებს, რას ნიშნავს კონფიდენციალობა და მისი საზღვრები; ჯგუფთან ერთად განიხილეთ, რა შედეგი შეიძლება მოჰყვეს კონფიდენციალობის დარღვევას და რა სანქციებს განახორციელებს ჯგუფი;
15. შეხვედრის ბოლოს აუცილებლად დაუთმეთ დრო შეჯამებას (მონაწილეთა შთაბეჭდილებების გაზიარება ჯგუფისთვის), გააცანით ჯგუფის წევრებს მომავალი შეხვედრის გეგმა;
16. არ დაგავიწყდეთ, მადლობა გადაუხადოთ ჯგუფის წევრებს მუშაობაში მონაწილეობისთვის, აღნიშნოთ მათი წარმატებები.

2. გარდამავალი სტადია – ამ სტადიაზე მიმდინარეობს შემდეგი პროცესები:

- მონაწილეები აკვირდებიან, რამდენად დაინტერესებულია წამყვანი ჯგუფის მუშაობით;
- აფასებენ, რამდენად შეუძლია წამყვანს დახმარება პრობლემის გადაჭრაში;
- არკვევენ, რამდენად უსაფრთხოა მათთვის ჯგუფში გრძნობების გამოხატვა;
- არკვევენ, შეუძლიათ თუ არა აზრის თავისუფლად გამოთქმა;
- აზუსტებენ საკუთარ მიზნებს და მიზნის მიღწევის საშუალებებს;
- აზუსტებენ საკუთარ გრძნობებს, აზრებს და ეძებენ მათი გამოხატვის უსაფრთხო გზებს;
- აცნობიერებენ, რომ ჯგუფის სხვა წევრებსაც აქვთ მსგავსი ინტერესები და პრობლემები.

აი, რას ურჩევს რ. სმიდი წამყვანს ამ სტადიისთვის:

1. მიეცით მონაწილეებს საშუალება, გამოხატონ როგორც პოზიტიური, ასევე ნეგატიური აზრები და გრძნობები;

2. დაეხმარეთ მათ, ისწავლონ მიზნების ნათლად ჩამოყალიბება;
3. ყოველთვის გაუსვით ხაზი იმ მომენტებს, როდესაც ჯგუფში იგრძნობოდა ერთიანობა. ეს ხელს შეუწყობს ჯგუფის შეკვრას;
4. შესთავაზეთ ისეთი სავარჯიშოები, რომლებიც მათ მისცემს საშუალებას, უსაფრთხო სიტუაციაში მოსინჯონ საკუთარი ძალები, ქცევის ახალი მოდელები და შემდეგ გამოიყენონ რეალურ ცხოვრებაში;
5. გაამხნევეთ მოზარდები, თუ თვითგამოხატვის პირველი მცდელობები არ იქნება წარმატებული. ასწავლეთ სიძნელეებთან გამკლავება;
6. იყავით გულწრფელი და მიიღეთ თითოეული მოზარდი ისეთი, როგორც არის; ასევე მნიშვნელოვანია იმ ცვლილებების მიღება და მხარდაჭერა, რომლებიც ხდება ჯგუფის მუშაობის პროცესში;
7. მოზარდისთვის დიდი მნიშვნელობა აქვს, თუ როგორ გაუმკლავდებით პრობლემურ სიტუაციას (აგრესიული ქცევა, კონფიდენციალობის დარღვევა სხვ.). ძალიან მნიშვნელოვანია, აჩვენოთ მოზარდებს კონფლიქტის მოგვარების მაგალითი.
8. აგრესიული ქცევის შემთხვევაში, მაშინვე განიხილეთ ეს სიტუაცია. დაეხმარეთ “აგრესორს”, გააცნობიეროს, რამ გამოიწვია მისი გაღიზიანება;
9. კონფლიქტის შემთხვევაში ნუ აიღებთ მოსამართლის ფუნქციას. კონფლიქტური სიტუაციები გამოიყენეთ იმისთვის, რომ ასწავლოთ მოზარდებს განსხვავებული აზრის მიღება, პატივისცემა.
10. დაეხმარეთ ბავშვებს, აიღონ პასუხისმგებლობა საკუთარ ქცევებსა და გრძნობებზე. სთხოვეთ, ფორმულირება: “შენ მამრახზე” შეიცვალოს ფორმულირებით “მე ვბრახდები” (“შენ-გამონათქვამი” შეიცვალოს “მე-გამონათქვამით”).

3. სამუშაო სტადია – ჯგუფური პროცესის განვითარების პიკს წარმოადგენს. ამ სტადიაზე მოზარდები უკვე იცავენ ჯგუფური მუშაობის წესებს, უსმენენ და უთანაგრძნობენ ერთმანეთს, ახერხებენ ერთმანეთის მხარდაჭერას; თავისუფლად გამოთქვამენ აზრებს და გამოხატავენ როგორც პოზიტიურ, ასევე ნეგატიურ გრძნობებს, შეუძლიათ მეტად მნიშვნელოვანი რჩევების მიცემა განხილვების დროს; მატულობს ჯგუფის შეჭიდულობა.

- მოზარდებს უკვე შეუძლიათ, მკაფიოდ ჩამოაყალიბონ, რაზე და როგორ მუშაობენ ჯგუფში;
- შეუძლიათ, ითხოვონ დახმარება სხვებისგან;
- შეუძლიათ, უთანაგრძნობონ სხვებს;
- შეუძლიათ, გამოიყენონ უკუკავშირი;
- ცდილობენ, ჯგუფში მიღებული გამოცდილება გამოიყენონ პრაქტიკულად

რეკომენდირებულია, ამ სტადიაზე წამყვანმა ხელი შეუწყოს წინა სტადიებზე მიღწეული პოზიტიური შედეგების კიდევ უფრო განმტკიცებასა და განვითარებას.

4. დასრულების სტადია

ურთიერთობების დასრულება და განშორება მძიმე პროცესია. ერთად მუშაობის დროს მოზარდებს უჩნდებათ მიჯაჭვულობის გრძნობა და ჯგუფის წევრებთან განშორებას განსაკუთრებით მწვავედ განიცდიან.

მუშაობის დასრულების რიტუალი ეხმარება მოზარდებს იმის გაცნობიერებაში, რომ ნებისმიერი ურთიერთობა შეიძლება განშორებით დასრულდეს.

დასრულების სტადიაზე ხდება განვლილი მუშაობის შეჯამება, მიღწევების შეფასება და სამომავლო გეგმების დასახვა. ამიტომ აუცილებელია ამ სტადიის საგანგებოდ მომზადება. უმჯობესია, მომზადების პროცესში მოზარდებიც ჩაერთონ. სასიამოვნო რიტუალის მოფიქრების პროცესში ჯგუფის წევრებს საშუალება ექნებათ:

- შეაჯამონ ჯგუფური მუშაობის შედეგები;
- მიიღონ უკუკავშირები;
- განსაზღვრონ სამომავლო ამოცანები;
- გააცნობიერონ, რომ განშორება ურთიერთობების ბუნებრივი კომპონენტია;
- ერთობლივი მუშაობა დაასრულონ სასიამოვნო ატმოსფეროში

რეკომენდირებულია, რომ წამყვანმა:

1. ჯგუფის მუშაობის დასრულებამდე რამდენიმე შეხვედრით ადრე სთხოვოს ჯგუფის წევრებს, შეაფასონ, რამდენად კმაყოფილები არიან თავისი მუშაობით და გაუზიარონ ჯგუფს, კიდევ რა სურვილები აქვთ;
2. ორი-სამი შეხვედრით ადრე შეახსენოს ჯგუფის წევრებს მუშაობის დასრულების შესახებ;
3. უთხრას, რომ იგი ყოველთვის მზადაა დახმარებისათვის მომავალშიც, თუ ბავშვები ვერ შეძლებენ დამოუკიდებლად რაიმე პრობლემის გადაწყვეტას;
4. გააფრთხილოს, რომ ორი-სამი კვირის შემდეგ ჯგუფი ისევ შეიკრიბება და მათ საშუალება ექნებათ, ისაუბრონ საკუთარ წარმატებებზე და პრობლემებზე;
5. შეახსენოს ბავშვებს, რომ კონფიდენციალობა დაცული უნდა იყოს ჯგუფის მუშაობის დასრულების შემდეგაც;
6. ბოლო შეხვედრაზე შეაჯამოს ჯგუფის მუშაობა და ჰკითხოს მონაწილეებს, რა იყო მათთვის ახალი, საინტერესო და მნიშვნელოვანი;
7. სთხოვოს ჯგუფის წევრებს, მადლობა გადაუხადონ ერთმანეთს და დაემშვიდობონ.

ჯგუფური მუშაობის ორბანიზაცია

1. საჭიროებების შეფასება

პირველ რიგში, უნდა დავადგინოთ, თუ რა ესაჭიროებათ იმ ადამიანებს, ვისთანაც ვაპირებთ მუშაობას. სკოლაში შეიძლება ჩატარდეს მოსწავლეების,

მშობლების, თუ მასწავლებლების პერიოდული გამოკითხვა კითხვარების საშუალებით ან არაფორმალური შეხვედრების დროს. ეს დაგეგმვა მათთვის საჭირობოროტო ან საინტერესო თემების გამოვლენაში.

2. პროცესის დაგეგმვა

შემდეგ საფეხურზე ხდება ჯგუფის მუშაობის პროცესის დაგეგმვა. ქვემოთ ჩამოთვლილ კითხვებზე პასუხის გაცემა საშუალებას იძლევა, საჭიროებების საფუძველზე განისაზღვროს ჯგუფის მიზნები და ამოცანები, შემუშავდეს ჯგუფის წარმართვის სტრატეგია.

წინასწარ პასუხი უნდა გაეცეს შემდეგ კითხვებს:

- ✓ რა საჭიროებების საფუძველზე შეირჩა სამუშაო თემა;
- ✓ რა მიზანს ემსახურება დაგეგმილი საქმიანობა;
- ✓ რა საკითხები იქნება განხილული;
- ✓ რა კონტინგენტისთვის არის გათვალისწინებული;
- ✓ რამდენად შეესაბამება დასახული მიზნები და ამოცანები სამიზნე ჯგუფის ასაკს;
- ✓ ჯგუფური მუშაობის რა მეთოდები და ხერხები იქნება გამოყენებული;
- ✓ როგორ მოხდება დაგეგმილი საქმიანობის შესახებ სამიზნე კონტინგენტის ინფორმირება;
- ✓ ვინ იქნება ჯგუფის წამყვანი;
- ✓ რამდენად კვალიფიციურია წამყვანი;
- ✓ რამდენი მონაწილე იქნება ჯგუფში;
- ✓ სად ჩატარდება შეხვედრები (სამუშაო ოთახი);
- ✓ როგორ იქნება მოწყობილი ტერიტორია;
- ✓ როდის (დღის რა მონაკვეთში) ჩატარდება შეხვედრები;
- ✓ რამდენ ხანს გაგრძელდება თითოეული შეხვედრა;
- ✓ რამდენი შეხვედრაა გათვალისწინებული;
- ✓ რა სიხშირით ჩატარდება შეხვედრები;
- ✓ შესაძლებელია თუ არა ახალი მონაწილეების ჩართვა ჯგუფური მუშაობის დაწყების შემდეგ;
- ✓ როგორ მოხდება ჯგუფიდან გასვლა, თუკი მუშაობის დასრულებამდე ჯგუფის რომელიმე წევრმა გამოთქვა ამის სურვილი;
- ✓ როგორ მოხდება ჯგუფური მუშაობის პროცესის შეფასება;
- ✓ როგორ მოხდება საკუთარი მუშაობის შეფასება;
- ✓ რა ღონისძიებები დაიგეგმება ჯგუფის მუშაობის დასრულების შემდეგ.

მეთოდოლოგიის შერჩევა ხდება ჯგუფის მუშაობის მიზნებიდან გამომდინარე. იგი უნდა ეყრდნობოდეს ჯგუფური დინამიკის პრინციპებს – იმისდა მიუხედავად, რა ხანგრძლივობის სამუშაოს დაგეგმვათ, დასაწყისში აუცილებლად უნდა დავეუბნოთ დრო ჯგუფის წევრების უკეთ გაცნობას და ჯგუფის შეკვრას.

მას შემდეგ, რაც დაკონკრეტდება ჯგუფში განსახილველი თემები, მუშაობის ძირითადი ხერხები და მეთოდები, ხდება მეცადინეობების დეტალური გეგმის შედგენა.

თითოეული შეხვედრა შედგება სამი ძირითადი ნაწილისაგან: შესავალი, ძირითადი სამუშაო და განხილვა.

- **შესავალი** – სასურველია, ყველა შეხვედრა დაიწყოს მისაღმების რიტუალით – წამყვანი სთხოვს ყველა მონაწილეს, რიგ-რიგობით მიესაღმონ ჯგუფს, გაუზიარონ თავიანთი მოსაზრებები რაიმე კონკრეტულ თემასთან დაკავშირებით. მაგალითად, რა მოხდა ღირსშესანიშნავი ბოლო შეხვედრის შემდეგ ან რა იყო საინტერესო წინა შეხვედრაზე. ასეთი რიტუალი ხელს უწყობს ჯგუფის “გახურებას”. ამის შემდეგ წამყვანი ასახელებს მოცემული მეცადინეობის ძირითად თემას.
- **ძირითადი სამუშაო** – თემასთან დაკავშირებული აქტივობები: ინფორმაცია, დისკუსია, სავარჯიშო, თამაში, გონებრივი იერიში. ამ ნაწილის დაგეგმვისას რეკომენდებულია:
 1. თუ შეხვედრის ხანგრძლივობა საშუალებას იძლევა, უმჯობესია, სხვადასხვაგვარი აქტივობები შევთავაზოთ;
 2. შესაძლებელია, ზოგჯერ მთელი დრო ერთ რომელიმე სავარჯიშოს, თამაშს ან დისკუსიას დავუთმოთ;
 3. ინფორმაცია უნდა იყოს, რაც შეიძლება, ხანმოკლე (5-10 წთ);
 4. სასურველია, ინფორმაციას წინ უძღვოდეს ან მოჰყვეს შესაბამისი სავარჯიშო ან დისკუსია;
 5. თუ წამყვანმა შენიშნა, რომ ჯგუფი დაიღალა ან დაიძაბა, უნდა შესთავაზოს განტვირთვის ტექნიკა.
- **განხილვა** – ყოველი შეხვედრის აუცილებელ და მნიშვნელოვან ნაწილს წარმოადგენს, ვინაიდან საშუალებას აძლევს ჯგუფის წევრებს, გაუზიარონ ერთმანეთს შთაბეჭდილებები, ყურადღება გაამახვილონ იმაზე, თუ რა შეიტყვეს ახალი.

ძირითად სამუშაოს უნდა დაეთმოს შეხვედრის დროის უმეტესი ნაწილი, არანაკლებ ორი მესამედისა. თუმცა, პირველ შეხვედრაზე, როგორც წესი, შესავალი უფრო ხანგრძლივია, ხოლო ბოლო შეხვედრა შეიძლება მთლიანად დაეთმოს ჯგუფის მუშაობის განხილვას და შეჯამებას.

შეფასების კრიტერიუმების შერჩევა

მოსამზადებელ ეტაპზე წამყვანი საზღვრავს, თუ როგორ უნდა შეფასდეს ჯგუფის მუშაობა, ირჩევს შეფასების რაოდენობრივ და თვისობრივ ინდიკატორებს. რაოდენობრივ ინდიკატორებს მიეკუთვნება: ჩატარებული მეცადინეობების რაოდენობა, მონაწილეთა რაოდენობა, დასწრების მაჩვენებლები, დროითი მასხასიათებლები და ა.შ.; თვისობრივი ინდიკატორებით ფასდება მონაწილეთა ინფორმირებულობის დონე, მათი დამოკიდებულება ამა-თუ იმ საკითხისადმი და ჯგუფური მუშაობისადმი, როგორ შეიცვალა ატმოსფერო ჯგუფში და სხვ. შეფასება შეიძლება მოხდეს ინტერვიუებით, სპეციალური კითხვარებით, სავარჯიშოებით.

3. ორგანიზაციული საკითხები

სამიზნე კონტინგენტის ინფორმირება ჯგუფის მუშაობის შესახებ ინფორმაციის გასავრცელებლად გამოიყენება სასკოლო გაზეთი, განცხადებების დაფა და სხვ. უკეთესი იქნება, თუ ჯგუფის წამყვანი თვითონ მიაწვდის ინფორმაციას მასწავლებლებს და მოსწავლეებს.

სამიზნე ჯგუფს უნდა მიეწოდოს ინფორმაცია:

1. ჯგუფის მუშაობის მიზნებისა და ამოცანების შესახებ;
2. ჯგუფურ მუშაობაში გამოყენებული ტექნიკების შესახებ (დისკუსიები, გონებრივი იერიში, როლური თამაშები და სხვ.);
3. ჯგუფის მუშაობის წესების შესახებ (დასწრება, ჯგუფიდან გასვლა, კონფიდენციალობა, ნებაყოფლობითობა და სხვ.);
4. ჯგუფის ხელმძღვანელის როლის შესახებ;
5. რა თემებზე იქნება საუბარი;
6. სად და როდის ჩატარდება შეხვედრები, რა ხანგრძლივობით;
7. რამდენი შეხვედრაა გათვალისწინებული;
8. ინფორმაცია მშობლების თანხმობის აუცილებლობის შესახებ.

მშობლების თანხმობა. ჯგუფში მონაწილეობის მსურველთა მშობლებისათვის ინფორმაციის მიწოდება და მათგან თანხმობის მიღება შეიძლება როგორც ზეპირსიტყვიერად (ინდივიდუალური საუბრის დროს ან მშობელთა შეკრებაზე), ასევე წერილობითი შეტყობინების საშუალებით.

აუცილებელია, მშობლებმა იცოდნენ:

- ჯგუფის მუშაობის მიზნები და ამოცანები;
- ჯგუფის მუშაობის ვადები, თითოეული შეხვედრის ხანგრძლივობა;
- ინფორმაცია მოსალოდნელი პოზიტიური შედეგების შესახებ;
- ინფორმაცია კონფიდენციალობის საზღვრების შესახებ;
- ინფორმაცია ჯგუფის წევრის უფლებების შესახებ.

სამუშაო ადგილის შერჩევა და მასალების მომზადება

1. სამუშაო ოთახი უნდა იყოს ისეთი, რომ ჯგუფის წევრებმა შეძლონ თავისუფლად გადაადგილება ჯგუფური თამაშების შესრულებისას;
2. სამუშაო ოთახი არ უნდა იყოს გადატვირთული ისეთი საგნებით (წიგნებით, სურათებით), რომლებმაც შეიძლება მუშაობის დროს მონაწილეთა ყურადღება მიიქციოს;
3. სასურველია, რომ ოთახში იყოს სკამები და არა მერხები. უკეთესი იქნება, თუ ჯგუფის წევრები ისხდებიან წრეში მაგიდის გარეშე, რადგან მაგიდა ფსიქოლოგიურ ბარიერს ქმნის;
4. ჯგუფური მუშაობისათვის საჭირო მასალები წამყვანმა წინასწარ უნდა გაამზადოს

ჯგუფის წარმართვის ხერხები და მეთოდები

ჯგუფური მუშაობის წესების შემუშავება

ჯგუფური მუშაობის ნორმალური წარმართვისათვის ერთ-ერთი აუცილებელი პირობაა დასაწყისშივე მუშაობის წესების შემუშავება. საუბარო ზოგიერთ წესზე, როგორცაა ნებაყოფლობითობა, კონფიდენციალობა, შეიძლება წინასწარი შეკრების დროსაც.

წესები მონაწილეებს ეხმარება ჯგუფში მათი უფლებებისა და მოვალეობების დაზუსტებაში, ხოლო წამყვანს უადვილებს სიტუაციის მართვას.

მიუხედავად წინასწარი საუბრისა, აუცილებელია წესების შემუშავება ჯგუფის პირველივე შეხვედრაზე. უკეთესი იქნება, თუ წესების შემუშავებაში თვითონ მოზარდებსაც ჩართავთ. ისინი მეტი ხალისით დაიცავენ წესებს, რომელთა შემუშავებაში თავად მონაწილეობდნენ.

დასაწყისში, წამყვანი აცნობს ჯგუფს მუშაობის ძირითად წესებს, თითოეული წესის მნიშვნელობას ჯგუფის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის, სთხოვს მონაწილეებს, გამოთქვან თავიანთი მოსაზრებები ამ წესებთან დაკავშირებით.

ჯგუფის მუშაობის ძირითადი წესები დაახლოებით ასე გამოიყურება:

- ✓ ჯგუფის ყველა წევრი ვალდებულია, დროულად მოვიდეს ჯგუფის შეხვედრაზე;
- ✓ იმ შემთხვევაში, თუ ვერ ახერხებს მოსვლას, წინასწარ აცნობოს ჯგუფის წამყვანს;
- ✓ ჯგუფის ყველა წევრს აქვს უფლება, ხმამაღლა, თავისუფლად გამოთქვას თავისი მოსაზრება;
- ✓ ჯგუფში არ არსებობს სწორი ან მცდარი შეხედულებები, სწორია ის პასუხი, რომელიც გამოხატავს მოსაუბრის აზრს;
- ✓ არ არის სასურველი ჩურჩული მეზობელთან, თავისთვის ჩალაპარაკება;
- ✓ როცა ლაპარაკობს ერთი, დანარჩენები უსმენენ;
- ✓ დაუშვებელია ორი ან რამდენიმე კაცის ერთდროულად საუბარი;
- ✓ მონაწილეები არ აძლევენ შეფასებას ერთმანეთის ქცევებს და აზრებს, თუ მათგან ამას არ ითხოვენ;
- ✓ ჯგუფის წევრები პატივისცემით უნდა მოექცნენ ერთმანეთს;
- ✓ დაუშვებელია დაცინვა;
- ✓ ჯგუფის ყველა წევრს აქვს უფლება, არ მიიღოს მონაწილეობა სავარჯიშოში, ან არ გამოთქვას თავისი მოსაზრება რაიმე საკითხთან დაკავშირებით.
- ✓ მონაწილეებმა უნდა დაიცვან კონფიდენციალობა - არ გაიტანონ ჯგუფის გარეთ ისეთი ინფორმაცია, რომელიც ეხება რომელიმე მონაწილის პიროვნულ ან ოჯახურ პრობლემებს;
- ✓

კონფიდენციალობას აქვს გარკვეული საზღვრები. წამყვანმა აუცილებლად უნდა გააფრთხილოს ჯგუფი, რომ შეიძლება აღმოცენდეს სიტუაცია, როცა იგი ვალდებულია, დაარღვიოს კონფიდენციალობა. მაგალითად, თუ სერიოზული საფრთხე დაემუქრება ჯგუფის წევრს ან ვინმე სხვას.

ძირითადი წესების შემუშავების შემდეგ ჯგუფის წევრებს შეუძლიათ რამდენიმე პუნქტის დამატება, თუკი ჩათვლიან, რომ ეს სასარგებლო იქნება ჯგუფისათვის. წესებში დამატებების შეტანა შესაძლებელია მოგვიანებითაც. სასურველია, რომ წესები ჯგუფის მუშაობის დასრულებამდე კედელზე იყოს გაკრული.

ჯგუფის წესები თანაბრად ეხება, როგორც მონაწილეებს, ისე – წამყვანს.

სავარჯიშოები

სავარჯიშოები არის წინასწარ დაგეგმილი, გამიზნული აქტივობა, რომელიც იმპროვიზაციის საშუალებას იძლევა. სავარჯიშოების გამოყენება შეიძლება შემდეგი მიზნების მისაღწევად:

- ✓ ჯგუფის წევრების გაცნობა;
- ✓ ჯგუფის წევრებს შორის ურთიერთობის დამყარება და გაღრმავება;
- ✓ რაიმე მნიშვნელოვან მომენტზე ყურადღების გამახვილება;
- ✓ ჯგუფის წევრების გააქტიურება;
- ✓ ჯგუფის მორიდებული და მორცხვი წევრების ჩართვა მუშაობის პროცესში;
- ✓ დაბაბუღების მოხსნა, განტვირთვა;
- ✓ ინფორმაციისა და უნარ-ჩვევების ათვისება;

სავარჯიშოები შერჩეული უნდა იყოს მონაწილეთა ასაკის, შესაძლებლობებისა და ჯგუფის მიზნების გათვალისწინებით.

სავარჯიშოების გამოყენებისას უნდა გავითვალისწინოთ, რომ:

- ✓ ინსტრუქცია უნდა იყოს მარტივი და გასაგები. თუ სავარჯიშო რამდენიმე ეტაპისაგან შედგება, ეტაპები უნდა ავსხნათ თანამიმდევრობით, გადავამოწმოთ, გაიგეს თუ არა მონაწილეებმა ინსტრუქცია;
- ✓ ჯგუფის წევრებს თუ შევამჩნევთ დაბნეულობას, დამატებით განვუმარტოთ წესები;
- ✓ აუცილებლად წინასწარ უნდა ვუთხრათ ჯგუფის წევრებს, რამდენი დრო აქვთ გამოყოფილი კონკრეტულ სავარჯიშოზე;
- ✓ სავარჯიშოს შესრულების პროცესში თუ შევამჩნევთ, რომ ვინმე გასცდა ინსტრუქციის ფარგლებს (გადაუხვია დავალების თემას ან უჭირს ინსტრუქციის შესრულება), ვეცადოთ, დავეხმაროთ მას;
- ✓ თვალყური ვადევნოთ ემოციურ რეაქციებს. შეიძლება ნეიტრალურმა სავარჯიშომაც გამოიწვიოს ძლიერი ემოციური რეაქცია. ყოველთვის მზად უნდა ვიყოთ ასეთი რეაქციებისთვის;

საწყის ეტაპზე, უმჯობესია, გამოვიყენოთ ისეთი სავარჯიშოები, რომლებიც ჯგუფის წევრებისგან არ მოითხოვს გულის გადაშლას.

არის სიტუაციები, როცა სასურველია, რომ წამყვანმა მონაწილეობა მიიღოს სავარჯიშოს შესრულებაში, როგორც ჯგუფის რიგითმა წევრმა:

- თუკი მონაწილეებს უჭირთ სავარჯიშოს დაწყება;
- როცა წამყვანი ხედავს, რომ ინსტრუქცია სწორად არ იყო გაგებულნი ჯგუფის ყველა წევრის მიერ;

○ როდესაც რომელიმე მონაწილეს არა ჰყავს მეწყვილე და ა.შ. ეს ხერხი განსაკუთრებით ეფექტურია ჯგუფის მუშაობის საწყის სტადიაზე.

გონებრივი იერიში

გონებრივი იერიში ფართოდ გამოიყენება არა მარტო სასწავლო ჯგუფებში, არამედ ნებისმიერ საკითხთან დაკავშირებულ სამუშაო შეხვედრებზეც. ეს არის ჯგუფური ტექნიკა, რომელიც:

1. ხელს უწყობს შემოქმედებით აზროვნებას, ახალი იდეების გენერაციას და პრობლემის გადაჭრის გზების მოძიებას;
2. საშუალებას გვაძლევს, დავადგინოთ ჯგუფის ინფორმირებულობა ან დამოკიდებულება რაიმე საკითხის ირგვლივ.

გონებრივი იერიშის დევიზია: რაც შეიძლება მეტი იდეა მოკლე დროში. ამიტომ, აუცილებელია შემდეგი პრინციპების დაცვა:

1. მნიშვნელოვანია იდეების რაოდენობა და არა ხარისხი;
2. ყველა იდეა მისაღებია, თუნდაც ყველაზე უჩვეულო და “გიჟური”;
3. დაუშვებელია გამოთქმული იდეების შეფასება და გაკრიტიკება;
4. არ არსებობს არასწორი პასუხი;
5. მისასაღებელია სპონტანურობა და თავისუფალი ასოციაციები;
6. სასურველია უკვე გამოთქმული იდეების შემდგომი განვითარება.

ამ ტექნიკით სარგებლობის დროს რეკომენდებულია, რომ წამყვანმა:

1. მკაფიოდ და ნათლად მიაწოდოს მონაწილეებს გონებრივი იერიშის თემა;
2. გააცნოს ამ ტექნიკის ძირითადი პრინციპები (იხ. ზემოთ) ;
3. გამოჰყოს ერთ-ერთი მონაწილე, რომელიც ყველა გამოთქმულ იდეას ჩამოწერს დაფაზე ან კედელზე გაკრულ ქაღალდზე;
4. თვალი ადევნოს, რომ არ დაირღვეს გონებრივი იერიშის ძირითადი პრინციპები და არ დავარდეს ტემპი;
5. წაახალისოს პასიური წევრები, შექმნას ჯგუფში შემოქმედებითი ენთუზიაზმის ატმოსფერო და ხელი შეუწყოს უკვე გამოთქმული იდეების საფუძველზე ახალი იდეების აღმოცენებას.

გონებრივი იერიშის დასრულების შემდეგ იწყება გამოთქმული იდეების ჯგუფური განხილვა და ანალიზი. კონკრეტული მიზნებიდან გამომდინარე, ანალიზი სხვადასხვაგვარად მიმდინარეობს. მაგ.: თუ გონებრივი იერიშის მიზანს კონკრეტული პრობლემის გადაჭრის გზების ძიება წარმოადგენს, ჯგუფი ჩამოთვლილი იდეებიდან ირჩევს (კენჭისყრით ან შეთანხმებით) ყველაზე უფრო მისაღებს.

გონებრივი იერიშის პირველად ჩატარებისას, მონაწილეთათვის ტექნიკის უკეთ გაგებინების მიზნით, წამყვანს შეუძლია, ჯგუფს პატარა სავარჯიშო შესთავაზოს: დაასახელოს ნებისმიერი სიტყვა და სთხოვოს მონაწილეებს, თქვან ყველაფერი, რაც თავში მოუვათ ამ სიტყვასთან დაკავშირებით.

ქვეჯგუფებში მუშაობა

ზოგიერთი სავარჯიშოს შესრულება უფრო მოსახერხებელია შედარებით მცირე ქვეჯგუფებად ან წყვილებად დაყოფილ ჯგუფში. მაგალითად, თუ თქვენი მიზანია, განიხილოთ ერთი პრობლემის რამდენიმე მხარე ან ვარიანტი, მაშინ თითოეულ ქვეჯგუფს ავალებთ რომელიმე ერთი ვარიანტის განხილვას.

ქვეჯგუფებში მუშაობა შეიძლება გამოიყენოთ:

- **საწყის ეტაპზე** – შედარებით ვიწრო წრეში მონაწილეები უფრო თამამად და თავისუფლად გამოთქვამენ აზრს, ვიდრე მთელი ჯგუფის წინაშე;
- **ქცევის ახალი მოდელების შემუშავებისას;**
- **რამიმე პრობლემის სხვადასხვა ასპექტით განხილვისას**
- **როლური თამაშების, სავარჯიშოების, დისკუსიების დროს;**
- **“გონებრივი იერიშის” გამოყენებისას;**

ქვეჯგუფებში მუშაობისას თქვენ შეგიძლიათ:

- ✓ შესთავაზოთ ჯგუფის წევრებს, თვითონ აირჩიონ პარტნიორები, თუმცა ამაზე შეიძლება ბევრი დრო დაიხარჯოს. როგორც წესი, თავისუფალი არჩევანი არეულობას იწვევს ჯგუფში, განსაკუთრებით საწყის ეტაპზე.
- ✓ თვითონ შეადგინოთ ქვეჯგუფები (მაგ., თუ გსურთ, თავიდან აიცილოთ პასიური მონაწილეების ერთ ქვეჯგუფში მოხვედრა);
- ✓ შესთავაზოთ შემთხვევითი შერჩევა. მაგ., მარჯვნივ მჯდომი მეზობელი, ყოველი მეორე ან მესამე და ა.შ.;
- ✓ თითოეულ ქვეჯგუფს აუხსენით დავალება და დარწმუნდით, რომ მათ გაიგეს ინსტრუქცია;
- ✓ დააკვირდით, ვინ რა როლს ირჩევს და შემდგომში ისე გაანაწილეთ დავალებები, რომ ყველა მონაწილეს მოუწიოს როგორც აქტიურ, ისე პასიურ როლში ყოფნა;
- ✓ ქვეჯგუფებში მუშაობის შემდეგ, აუცილებლად ხდება საერთო ჯგუფური განხილვა.

წრეში მუშაობა

წრეში აზრის გამოთქმა – ეს საკმაოდ მარტივი ხერხი გამოიყენება ყველა ტიპის ჯგუფში და ჯგუფური მუშაობის ნებისმიერ ეტაპზე. მონაწილეები სხდებიან წრიულად და რიგ-რიგობით გამოთქვამენ საკუთარ აზრს რომელიმე კონკრეტული საკითხის შესახებ.

მუშაობის ეს ფორმა ეხმარება წამყვანს, მიიღოს ინფორმაცია მოცემულ მომენტში ჯგუფის ემოციური განწყობის შესახებ, ჩართოს მუშაობაში შედარებით პასიური წევრები. ამას გარდა, მისი გამოყენების მიზანი შეიძლება იყოს:

- ✓ კონკრეტულ თემაზე ან საკითხზე ჯგუფის წევრების ყურადღების კონცენტრირება;
- ✓ პასიური ჯგუფის წევრების ჩართვა მუშაობის პროცესში და მათი გააქტიურება;

- ✓ შეჯამების და განხილვის დროს შედეგებზე აქცენტის გამახვილება;
- ✓ დროის ეკონომია.

წრეში აზრის გამოთქმა შესაძლებელი სამი ფორმით:

1. ფიქსირებული პასუხები – როდესაც ჯგუფის წევრმა მიწოდებული რამდენიმე ვარიანტიდან უნდა აირჩიოს ერთ-ერთი;
2. მოკლე გამონათქვამები – ჯგუფის წამყვანი სთხოვს მონაწილეებს, რამდენიმე სიტყვით ან ფრაზით გამოხატონ თავიანთი მდგომარეობა ან მოსაზრება;
3. გაერცობილი გამონათქვამები – მონაწილეები შედარებით ვრცლად უზიარებენ ჯგუფს თავიანთ მოსაზრებებს (მოკლე მონათხრობი). საჭიროების შემთხვევაში, თუ ჯგუფის წევრს უჭირს საუბრის დაწყება, წამყვანს შეუძლია, შესთავაზოს დაუმთავრებელი წინადადების დასრულება.

წრეში აზრის გამოთქმის თანამიმდევრობა – შეკითხვის დასმის შემდეგ წამყვანი ჯგუფს სთავაზობს ქვემოთ ჩამოთვლილი ვარიანტიდან ერთ-ერთს:

- ✓ აზრს თანამიმდევრობით გამოთქვამს ყველა მონაწილე საათის ისრის ან საწინააღმდეგო მიმართულებით;
- ✓ წამყვანი ირჩევს მოპასუხეს ვერბალური ან არავერბალური მინიშნებით;
- ✓ ჯგუფის წევრები თვითონ ირჩევენ თანამიმდევრობას.

მიერთების ტექნიკა

მიერთება, რომელსაც ზოგჯერ შეკავშირებას, გაერთიანებასაც უწოდებენ, ჯგუფის წამყვანის ერთ-ერთი ძირითადი ხერხია. იგი ხელს უწყობს ისეთი მნიშვნელოვანი მოვლენის მიღწევას, როგორცაა ჯგუფის შექმნის დრო.

მუშაობის დასაწყისში მონაწილეები უფრო ხშირად მიმართავენ წამყვანს და არა ერთმანეთს. მიერთების ტექნიკა დაეხმარება მათ, ურთიერთობა დაამყარონ ჯგუფის დანარჩენ წევრებთან. ამიტომ, სასურველია ამ ხერხის გამოყენება მუშაობის დასაწყისიდანვე.

მიერთება ხორციელდება შემდეგი ტიპის კითხვების გამოყენებით:

- ✓ კიდევ ვინ ფიქრობს ისე, როგორც დათო?
- ✓ კიდევ ვინმეს ხომ არ ჰქონია მსგავსი შემთხვევა? იქნებ მოგვიყვებო?
- ✓ ვის ჰქონდა მსგავსი გრძნობა?

შესაძლებელია, რომელიმე მონაწილემ უპასუხოს წამყვანს და არა ჯგუფის წევრს. წამყვანმა უნდა სთხოვოს: “თუ შეიძლება, უთხარი ეს დათოს”.

მიერთების ტექნიკა ხელს უწყობს ჯგუფში ერთიანობის გრძნობის გაღვივებას და მონაწილეებს ეხმარება:

- ✓ თავისუფლად გაუზიარონ ერთმანეთს შეხედულებები, აზრები, გრძნობები;
- ✓ ისწავლონ ერთმანეთის მხარდაჭერა;
- ✓ იგრძნონ, რამდენად მნიშვნელოვანია მხარდაჭერა ურთიერთობებში;
- ✓ დაინახონ განსხვავებები და მსგავსებები ადამიანებს შორის;

აქტიური მოსმენა

მოსმენა ურთიერთობის მნიშვნელოვანი კომპონენტია. ყოველდღიურ ცხოვრებაში ხშირად ხდება, რომ მოსაუბრეს აწყვეტინებენ ლაპარაკს, არ აცდიან აზრის დასრულებას; რაიმე საკითხზე მსჯელობისას ადამიანები თავიანთ სათქმელზე ამახვილებენ ყურადღებას და არა იმაზე, რაც ესმით. მოზარდებს განსაკუთრებით ხშირად აქვთ იმის განცდა, რომ მათი არ ესმით, არც კი უსმენენ.

აქტიური მოსმენა გულისხმობს მოსაუბრისადმი ყურადღებისა და მხარდაჭერის გამოხატვას ვერბალური და არავერბალური ხერხებით. წამყვანმა უნდა დაანახოს ჯგუფის წევრებს, რომ უსმენს, აინტერესებს მათი ნათქვამი.

იმისათვის, რომ მოზარდებს აგრძნობინოთ, რომ ყურადღებით უსმენთ,

- თვალეში უყურეთ მოსაუბრეს, საკუთარი სიტყვებით გაიმეორეთ მისი აზრი იმის გადასამოწმებლად, რამდენად სწორად გაიგეთ ნათქვამი;
- მიეცით მოსაუბრეს აზრის დასრულების საშუალება, ნუ შეეცდებით შეფასებებისა და დასკვნების ნაადრევად გაკეთებას;
- სერიოზულად მოეკიდეთ მოსაუბრეს. გახსოვდეთ, რომ ის, რაც ერთისთვის ნაკლებად მნიშვნელოვანია, მეორესთვის სერიოზული განცდების მიზეზი შეიძლება იყოს.

იმისათვის, რომ წამყვანმა აჩვენოს მოსაუბრეს, რომ უსმენს და იღებს მის შეხედულებებს, შეიძლება გამოიყენოს პოზა, მიმიკა, უესტები და მოკლე გამონათქვამები – დიახ... გისმენ.. გასაგებია.. განაგრძე

თანაგრძნობა

მოზარდებს ხშირად აქვთ განცდა, რომ მათ ვერ უგებენ. ამიტომ, ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ჯგუფის წამყვანმა უთანაგრძნოს ჯგუფის წევრებს, დაანახოს და ასწავლოს მათ თანაგრძნობის ფასი ურთიერთობებში.

თანაგრძნობა გულისხმობს მოსმენას, გაგებას და რეაგირებას. წამყვანმა ყურადღება უნდა გაამახვილოს სამივე კომპონენტზე და აუხსნას მოზარდებს, რომ, პირველ რიგში, აუცილებელია, ყურადღებით მოუსმინო ადამიანს და ეცადო, წარმოიდგინო, რას შეიძლება გრძნობდეს იგი. მხოლოდ ამის შემდეგ არის შესაძლებელი, აჩვენო, რომ გესმის მისი.

ამ ხერხის გამოყენებით ბავშვებსა და მოზარდებს საშუალება ეძლევათ, იგრძნონ:

1. რამდენად მნიშვნელოვანია სხვების მოსმენა, რა კარგია, როცა შენი ესმით;
2. რომ თავისუფლად შეუძლიათ ისაუბრონ თავიანთ აზრებსა და გრძნობებზე, როცა მათ არავინ კიცხავს;
3. რომ შესაძლებელია, ადამიანი მიიღო ისეთი, როგორც არის. ეს მოზარდებს უადვილებს თვითგამოხატვას.

შეკითხვები

ჯგუფური მუშაობის პროცესში წამყვანი შეკითხვებს სვამს ინფორმაციის მიღებისა და მუშაობის სტიმულირების მიზნით.

არსებობს დახურული და ღია ტიპის შეკითხვები. დახურული კითხვები უფრო კონკრეტული ხასიათისაა და, შესაბამისად, მოკლე, კონკრეტულ პასუხებს საჭიროებს. მაგალითად, “რომელ საათზე იწყება ფილმი?” დახურული კითხვების ყველაზე მარტივი ვარიანტი მოითხოვს პასუხს “კი” ან “არა”.

ღია ტიპის შეკითხვა იწყება სიტყვებით: “რა”, “რის გამო”, “როგორ” და მიზნად ისახავს მოპასუხისაგან ინფორმაციის მიღებას მისი შეხედულებების, თვალსაზრისის, გამოცდილების შესახებ; იძლევა აზრის შეუზღუდავად გამოთქმის, თვითგამოხატვის საშუალებას; უბიძგებს მოპასუხეს, დაფიქრდეს და იმსჯელოს. ღია შეკითხვების მაგალითებია:

- შეგიძლიათ, მოიყვანოთ მაგალითი?
- რას გრძნობთ ახლა?
- რა აზრის ხართ ამ საკითხთან დაკავშირებით?
- რის გამო მოხდა ასე?
- როგორ მოიქცეოდით ასეთ სიტუაციაში?

სასურველია, წამყვანი მოერიდოს შეკითხვას “რატომ”, რადგან ამ შეკითხვას შეიძლება პასუხად მოჰყვეს თავის მართლება.

ჯგუფის წამყვანი შეკითხვებს იყენებს მაშინ, როცა:

1. უნდა, მიიღოს ინფორმაცია ჯგუფის წევრებისაგან;
2. საჭიროდ თვლის კონკრეტულ საკითხთან დაკავშირებით მსჯელობის დაწყებას;
3. სურს გონებრივი იერიშის სტიმულაცია;
4. უნდა, მონაწილეების ყურადღება მიმართოს მათ საკუთარ გრძნობებზე, აზრებსა და ქცევებზე.

განხილვა

ყოველი შეხვედრის ბოლოს წამყვანი სთხოვს ჯგუფის წევრებს, გაუზიარონ ერთმანეთს შთაბეჭდილებები, გრძნობები და მოსაზრებები. განხილვის საგანი შეიძლება იყოს ახალი ინფორმაცია, სავარჯიშოს ან როლური თამაშის შედეგად მიღებული გამოცდილება.

ჯგუფური განხილვის წარმართვა შეიძლება შემდეგი კითხვების დახმარებით:

- რას გრძნობდით სავარჯიშოს შესრულების დროს?
 - რა იყო ახალი და საინტერესო ამ შეხვედრაზე?
 - რა ახალი იდეები გამოითქვა დღეს ჯგუფში?
 - რა გაიგეთ ახალი ადამიანებს შორის ურთიერთობის შესახებ? და სხვ.
- განხილვა გამოიყენება იმისათვის, რომ:
- ჯგუფის წევრებმა შეაჯამონ ჯგუფური მუშაობის შედეგები;
 - გააანალიზონ საკუთარი გრძნობები;
 - გააანალიზონ ის უნარები და ხერხები, რომლებიც გამოყენებული იყო მეცადინეობაზე;
 - განსაზღვრონ, რა შეიძინეს შეხვედრაზე;
 - დაფიქრდნენ, როგორ გამოიყენებენ ჯგუფში შეძენილ ცოდნასა და უნარებს მომავალში.

ასეთივე განხილვა უნდა მოეწიოს ყოველი სავარჯიშოს შემდეგ, ხოლო

ბოლო შეხვედრაზე ჯგუფი განიხილავს და აჯამებს ჯგუფური მუშაობის მთელ პროცესს და შედეგებს.

შეწყვეტა

იმისათვის, რომ ჯგუფის მუშაობა იყოს შედეგიანი და მსჯელობა არ გადაიზარდოს უსაგნო საუბარში, წამყვანს ზოგჯერ ესაჭიროება შეწყვეტის ხერხის გამოყენება. ამან შეიძლება გარკვეული უხერხულობა შექმნას, მაგრამ არის სიტუაციები, როდესაც აუცილებელია მოსაუბრის კორექტულად შეჩერება და მუშაობის საჭირო მიმართულებით წარმართვა.

აი, რამდენიმე ასეთი სიტუაცია:

– მონაწილემ საუბრისას გადაუხვია განსახილველ თემას;

– მონაწილე აწვდის ჯგუფს მცდარ ინფორმაციას. მაგ. პარიზი ინგლისის დედაქალაქია;

– წამყვანს სურს ახალ თემაზე გადასვლა;

– ჯგუფის შეხვედრის დრო იწურება;

– ჯგუფის წევრებს შორის მწვავედება კამათი;

– ჯგუფის რომელიმე წევრი ახდენს დროის მონოპოლიზაციას;

– ჯგუფის ერთ-ერთი მონაწილე შეფასებას აძლევს მეორეს.

ასეთ შემთხვევებში, წამყვანმა მშვიდად, კეთილგანწყობილი ტონით უნდა აუხსნას მონაწილეს, რატომ აწყვეტინებს საუბარს. მაგალითად:

– თიკო, მე მგონი, შენ თემას გადაუხვიე. რა შეგიძლია გვითხრა თემასთან დაკავშირებით?

– გიორგი, შენი სტატისტიკური მონაცემები არ ასახავს სინამდვილეს. ჩვენ ზუსტი მონაცემები გვჭირდება.

– ლიკა, იძულებული ვარ, შევაწყვეტინო, რადგან მუშაობის დრო იწურება და განხილვას ვერ მოვასწრებთ;

– ანა, მოდი, ახლა სხვების აზრიც მოვისმონოთ;

– ზურა, ჩვენ გვაინტერესებს, რას ფიქრობს გელა და არა ის, რამდენად სწორია მისი აზრი.

ამავე დროს, ჯგუფის წამყვანი უნდა ეცადოს, ნაკლებად გამოიყენოს ეს ხერხი მორცხვ და გაუბედავ ბავშვებთან.

სასურველია, წამყვანმა პირველივე შეხვედრაზე გააცნოს ჯგუფს ის სიტუაციები, რომლებშიც იძულებული იქნება, შეაწყვეტინოს საუბარი ჯგუფის წევრებს და აუხსნას, რისთვის კეთდება ეს.

მუშაობაში ჩართვა

ჯგუფური მუშაობა გულისხმობს ჯგუფის ყველა წევრის აქტიურ ჩართულობას, მაგრამ ისეც ხდება, რომ ზოგიერთი მორცხვი და მორიდებული მონაწილე ჩრდილში ყოფნას ამჯობინებს. ამიტომ წამყვანი უნდა ეცადოს, გაააქტიუროს ჯგუფის პასიური წევრები, ისე, რომ მათი მონაწილეობა არ იყოს იძულებითი და თავსმომხვეული. ამის გაკეთება შესაძლებელია პირდაპირი და არაპირდაპირი გზებით.

უმჯობესია, თავიდან წამყვანმა გამოიყენოს ჩართვის არაპირდაპირი მეთოდი. კერძოდ, დასვას შეკითხვები – ყველას არ გამოუთქვამს აზრი, კიდევ ვინმეს ხომ არ სურს გაგვიზიაროს თავისი შეხედულება? ვინ ფიქრობს განსხვავებულად?

თუ მოზარდი ისევ პასიურად ყოფნას ამჯობინებს, წამყვანს შეუძლია, პირდაპირ მას მიმართოს – ქეთი, იქნებ მოგვიყვე, რა იყო მნიშვნელოვანი შენთვის? ნიკა, ჩვენ ძალიან გვინტერესებს შენი აზრი ამ საკითხზე.

პასიური მოზარდების გააქტიურება შეიძლება სავარჯიშოებსა და როლურ თამაშებში მათი ჩართვით.

მუშაობაში ჩართვის ტექნიკის გამოყენებისას წამყვანმა უნდა გაითვალისწინოს, რომ:

– ძალდატანებამ შეიძლება დაძაბოს პასიური მონაწილე და კიდევ უფრო ჩაკეტოს;

– მონაწილეებს გარკვეული დრო ესაჭიროებათ, რომ შეეჩვიონ ურთიერთობის ახალ სტილს;

– აუცილებელია პასიური, მორცხვი მონაწილის წახალისება ვერბალურად თუ არავერბალურად;

– პასიურად და ჩუმად მყოფი მოზარდებიც ბევრ რამეს სწავლობენ ჯგუფის დანარჩენი წევრებისაგან. ჯგუფური მუშაობის ბოლოს შეიძლება აღმოჩნდეს, რომ პასიურ მონაწილეს ბევრ სასიკეთო ცვლილებას ამჩნევენ მშობლები, პედაგოგები ან მეგობრები.

ყურადღების წარმართვა

ყურადღების წარმართვის ხერხი საშუალებას აძლევს წამყვანს, მართოს ჯგუფის მუშაობის პროცესი, არეგულიროს დრო, გაამახვილოს ყურადღება მნიშვნელოვან საკითხებზე.

წამყვანი მთელი შეხვედრის მანძილზე თვალყურს ადევნებს, ვინ პასიურობს, ვინ საუბრობს ბევრს ან არააარსებითად, ხომ არ გახანგრძლივდა სავარჯიშოს შესრულების დრო და, შესაბამისად, ცდილობს, მუშაობაში ჩართოს პასიური მონაწილე, წარმართოს ჯგუფის ყურადღება სამუშაო თემაზე, რაციონალურად გამოიყენოს დრო. მოკლედ, შეიძლება ითქვას, რომ წამყვანი ცდილობს, არ გაიფანტოს ჯგუფის ყურადღება და არ შეიქმნას არეულობა.

ყურადღების წარმართვის პროცესში სამი ფაზა გამოიყოფა:

- გადართვა
- ფოკუსირება
- ყურადღების შეჩერება

გადართვაში იგულისხმობა ყურადღების წარმართვა ახალი მიმართულებით – ახალ თემაზე, სავარჯიშოზე, ან განხილვაზე გადასვლა, ერთი მოსაუბრიდან მეორეზე ყურადღების გადანაცვლება.

ფოკუსირება ნიშნავს ყურადღების გამახვილებას დისკუსიის თემაზე, სავარჯიშოს ინსტრუქციაზე ან მიზანზე.

ყურადღების შეჩერება გულისხმობს გარკვეული საქმიანობის ან თემის მიმართ ჯგუფის ყურადღების შენარჩუნებას მანამ, სანამ წამყვანი არ ჩათვლის, რომ თემა ამოწურულია.

უკუკავშირი

უკუკავშირის საშუალებით ვიღებთ ინფორმაციას იმის შესახებ, თუ როგორ შეფასებას გვაძლევენ ირგვლივმყოფები. ეს არის ერთგვარი სარკე.

რომელიც გვიჩვენებს, როგორები ვართ სხვების თვალში. ჩვენ მუდმივად ვიღებთ უკუკავშირს, მიუხედავად იმისა, ვითხოვთ ამას, თუ არა. მაგ.: თუკი რჩევისათვის მოგვმართავენ, ეს ნიშნავს, რომ კომპეტენტურად გვთვლიან ამ საკითხში.

უკუკავშირი, როგორც ჯგუფური მუშაობის ერთ-ერთი მეთოდი, გულისხმობს ჯგუფის წევრების მიერ რომელიმე მონაწილის ქცევის შეფასებას, ანუ მონაწილისათვის ისეთი ინფორმაციის მიწოდებას, რომელიც დაეხმარება მას, შეცვალოს თავისი ქცევა.

უკუკავშირის მიზნებია:

- მონაწილეებმა შეიტყონ, როგორ აღიქვამენ მათ სხვები;
- მიიღონ ისეთი ინფორმაცია, რომელიც დაეხმარებათ ურთიერთობის უფრო ეფექტური ხერხების მოძებნაში;
- მოზარდებს მიეცეს საშუალება, ითხოვონ და მიიღონ ჯგუფისგან რჩევები მათ ქცევასთან დაკავშირებით;

უკუკავშირი საკმაოდ მძლავრი ინსტრუმენტია და მისი გამოყენებისას სიფრთხილგა საჭირო. სპეციალისტები გვირჩევენ შემდეგი წესების დაცვას:

- უკუკავშირი გამოიყენება უფრო მაღალ ასაკობრივ ჯგუფში;
- შეფასება უნდა ეხებოდეს ქცევას და არა პიროვნებას. მაგალითად, ნაცვლად ფრაზისა “შენ უზრდელი ხარ” შეიძლება ითქვას – “შენმა ქცევამ გული მატკინა”;
- ჯერ მიწოდებული უნდა იყოს დადებითი უკუკავშირი და მხოლოდ ამის შემდეგ – ნეგატიური: “გხედავ, რომ ამ საკითხზე ბევრი რამ იცი, მაგრამ მოდი, სხვებსაც მივცეთ ლაპარაკის საშუალება”;
- უმჯობესია, სავარჯიშოები უკუკავშირის თემაზე გამოვიყენოთ მოგვიანებით – სამუშაო ან ფინალურ სტადიაზე.

მიუხედავად იმისა, რომ უკუკავშირის სავარჯიშოების გამოყენება რეკომენდებულია ჯგუფის მუშაობის ბოლო ეტაპზე, წამყვანმა პირველივე შეხვედრიდან უნდა მისცეს ჯგუფს უკუკავშირის მაგალითი: ხშირად მიმართოს დადებით უკუკავშირს – აღნიშნოს ჯგუფის წევრების წარმატებები; ეცადოს, ჯგუფის მუშაობის პროცესში აღმოცენებულ ნებისმიერ უკუკავშირს მისცეს სწორი მიმართულება.

როლური თამაშები

როლური თამაში არის სპეციალურად შექმნილი სიტუაცია, რომელშიც მონაწილეს საშუალება ეძლევა, გაითამაშოს მისთვის ჩვეული ან უჩვეული რაიმე როლი.

როლური თამაში ქცევის ახალი, უფრო წარმატებული ფორმის მოძებნის საშუალებას იძლევა; მოზარდებს შეუძლიათ უსაფრთხო გარემოში ქცევის ახალი მოდელის მოსინჯვა და თანატოლებისაგან უკუკავშირის მიღება. როლების გათამაშების დროს მოზარდები ახლებურად აფასებენ საკუთარ და სხვების ქცევებს.

როლური თამაშების საშუალებით მოზარდებს საშუალება ეძლევათ:

- შეიტანონ ცვლილებები საკუთარ ქცევაში;

- მოსინჯონ ქცევის ახალი მოდელები რეალურ ცხოვრებასთან მიახლოებულ სიტუაციაში;
- დაინახონ, რა გავლენას ახდენს მათი ქცევა სხვებზე;
- მიიღონ ახალი გამოცდილება, ახლებურად შეაფასონ სიტუაციები, აითვისონ ქცევის ახალი ფორმები.

როლური თამაშების შესრულებისას საჭიროა შემდეგი პროცედურების დაცვა:

- წამყვანი ჯგუფს აწოდებს ინსტრუქციას, რომელშიც აღწერილია თამაშის მიზანი და სცენარი;
- თამაშში მონაწილეობენ მოხალისეები ან წამყვანის მიერ შერჩეული ჯგუფის წევრები;
- თამაშის თითოეულ მონაწილეს წამყვანი ცალკე უხსნის, რაში მდგომარეობს მისი როლი;
- წამყვანი ჯგუფის დანარჩენ წევრებს, ანუ დამკვირვებლებს აცნობს, რას უნდა მიაქციონ ყურადღება, რა იქნება განხილვის თემა;
- თამაშში მონაწილეებს ეძლევათ დრო (1-2 წთ) იმისათვის, რომ დაფიქრდნენ და მოემზადონ როლისთვის;
- წამყვანი ატყობინებს ჯგუფს თამაშის რეგლამენტს. სასურველია, თითოეული სიტუაციის გათამაშებას დაეთმოს, საშუალოდ, 5 წუთი.
- სიტუაციის გათამაშების დასრულების შემდეგ წამყვანი მადლობას უხდის მონაწილეებს და იწყება განხილვა.

დისკუსია

დისკუსია საშუალებას იძლევა, რომ ადამიანებმა გამოხატონ თავიანთი ცოდნა და გამოცდილება რაიმე საკითხთან დაკავშირებით, შეიცვალონ თვალსაზრისი, მიიღონ ახალი ინფორმაცია; ამავდროულად, დისკუსიის პროცესში მოზარდები სწავლობენ საკუთარი აზრის გამოთქმასა და დასაბუთებას, სხვების მოსმენას და მათი აზრის გათვალისწინებას, ხოლო წამყვანს საშუალება ეძლევა, საჭიროების შემთხვევაში სასურველი მიმართულებით წარმართოს მსჯელობა.

დისკუსიაში მონაწილეობს ორი ან მეტი ადამიანი (საუკეთესო ვარიანტია 6-8 კაცი). სასურველია, შედარებით დიდი ჯგუფები დაიყოს ქვეჯგუფებად, რათა ყველა მონაწილეს მიეცეს აზრის გამოთქმის საშუალება. ბოლოს, თითოეული ქვეჯგუფის წარმომადგენელი დიდ ჯგუფს წარუდგენს დისკუსიის შედეგს.

დისკუსიის წარმართვის პროცედურა:

1. წამყვანმა ნათლად უნდა ჩამოაყალიბოს დისკუსიის თემა და მიზანი, განსაზღვროს დისკუსიისათვის გამოყოფილი დრო;
2. დისკუსიას იწყებს არა წამყვანი, არამედ რომელიმე მონაწილე;
3. წამყვანმა ხელი უნდა შეუწყოს, რომ ყველა მსურველმა მიიღოს დისკუსიაში მონაწილეობა და განხილული იყოს პრობლემის ყველა ასპექტი;
4. გზადაგზა წამყვანი ჯგუფის ყურადღებას ამახვილებს დისკუსიის შუალედურ შედეგებზე და წინასწარ დასკვნებზე;

5. დისკუსიის საბოლოო შეჯამებას ახდენს წამყვანი. დისკუსიის შედეგი უნდა იყოს მკაფიოდ და ნათლად ფორმულირებული და შეესაბამებოდეს დასახულ მიზნებს.

დისკუსიის მსვლელობის დროს წამყვანი:

1. უნდა დარწმუნდეს, რომ ჯგუფის ყველა წევრმა სწორად გაიგო დისკუსიის თემა და მიზანი;
2. მონაწილეთა მოტივირებისათვის, სასურველია, ხაზი გაუსვას განსახილველი საკითხის წინააღმდეგობრივ ხასიათს;
3. უნდა ეცადოს, ყველამ მიიღოს მონაწილეობა დისკუსიაში, გაააქტიუროს პასიური მონაწილეები;
4. ყურადღებით მოისმინოს ყველას აზრი და მხოლოდ ამის შემდეგ გააკეთოს ჯგუფური მსჯელობის მოკლე შეჯამება;
5. თვალყური ადევნოს, რომ ჯგუფმა არ გადაუხვიოს დისკუსიის თემას;
6. ეცადოს, შემოიფარგლოს შეკითხვების დასმით და ბუნდოვანი გამონათქვამების დაზუსტებით;
7. დისკუსიის შეჯამებისას, შეძლებისდაგვარად, აღნიშნოს ყველას აზრი და ხაზი გაუსვას შეხედულებათა მრავალგვარობის მნიშვნელობას.

პრობლემური სიტუაცია

პრობლემური სიტუაციები ჯგუფში არსებული პიროვნებათშორისი ურთიერთობების შესახებ ინფორმაციის მიღებისა და ჯგუფის შემდგომი განვითარების უნიკალურ საშუალებას იძლევა.

ბავშვებთან და მოზარდებთან ჯგუფური მუშაობის დროს შეიძლება შეგვხვდეს შემდეგი პრობლემური სიტუაციები: აგრესია, დროის მონოპოლიზაცია, ყურადღებით მანიპულირება, წინააღმდეგობა, სიმორცხვე, კონფიდენციალობის დარღვევა, დაჯგუფებების შექმნა, კამათი და ჩხუბი, ჯგუფიდან მასიური გასვლა, ტირილი.

ჯგუფური მუშაობის პროცესში შეიძლება თავი იჩინოს აშკარა ან ფარულმა **აგრესიამ**. ასეთ შემთხვევაში წამყვანს შეუძლია:

- ჩაერიოს კონფლიქტში და დაეხმაროს «აგრესორს», გაარკვიოს, რამ გამოიწვია მისი გაღიზიანება ;
- ჯგუფთან ერთად განიხილოს შექმნილი სიტუაცია, როგორც განსხვავებული შეხედულებების მაგალითი და შესთავაზოს კონფლიქტის გადაჭრის გზები;
- შესთავაზოს ჯგუფს ფიზიკური, განტვირთვის სავარჯიშოები; ასწავლოს უკმაყოფილების ან გაბრაზების მისაღები ფორმით გამოხატვის საშუალებები;
- მოაწყოს მოკლე ჯგუფური დისკუსია ემოციებთან დაკავშირებით. დაანახოს მოზარდებს, რომ ყველა ემოცია, მათ შორის, გაბრაზება, ბუნებრივი, ყველა ადამიანისათვის დამახასიათებელი მოვლენაა.

დროის მონოპოლიზაცია შეიძლება გამოვლინდეს სხვადასხვა სახით და ჰქონდეს სხვადასხვა მიზეზი. მონოპოლიზაცია არის ყურადღების მიქცევის საშუალება. ზოგი ხშირად ითხოვს სიტყვას და საუბრობს არაარსებითად, ზოგი საუბრობს დიდხანს და იკავებს ბევრ დროს, ზოგი ერთვება

მოსაუბრეს თავისი შენიშვნებით ან იწყებს მსგავსი ისტორიების მოყოლას. მონოპოლიზატორის ქცევამ შეიძლება გამოიწვიოს ჯგუფის სხვა წევრების გაღიზიანება.

ასეთ შემთხვევებში ჯგუფის წამყვანს შეუძლია:

1. მიმართოს მონოპოლიზატორს. მაგალითად: «ზურა, მოდი ახლა სხვებსაც მოვუსმინოთ ან სხვებსაც დავეუთმოთ დრო...» ;
2. დაეხმაროს მონოპოლიზატორს, გაარკვიოს, რა დგას მისი ქცევის უკან. ამისათვის შეიძლება გამოიყენოს დაუმთავრებელი წინადადებები. მაგალითად, სთხოვოს მონოპოლიზატორს, დაამთავროს ფრაზა "თუ მე ახლა არ ვიტყვი...", "მე უნდა მოვყვე იმიტომ, რომ...", "მე მინდა, მომისმინოთ იმიტომ, რომ...".

ყურადღებით მანიპულირების ან პოზიორობის მიზეზი არის მუდმივად ყურადღების ცენტრში ყოფნის სურვილი. ასეთი ბავშვები, ძირითადად, ყურადღებისა და აღიარების დეფიციტს განიცდიან; საკუთარ თავში დაურწმუნებლობის გამო, სურთ, მოუყვნენ სხვებს, რა გააკეთეს ან რის გაკეთებას აპირებენ, რათა გადაამოწმონ თავიანთი ქცევა და გეგმები. ისინი საჭიროებენ ყურადღებას და აღიარებას, მაგრამ ამის მისაღწევად ზოგჯერ არასწორ გზას ირჩევენ.

თუ წამყვანი შეამჩნევს, რომ მოზარდი ცდილობს ყურადღებით მანიპულირებას, «თამაშობს მაყურებელზე», იგი უნდა მოერიდოს არავერბალურ ან ვერბალურ მხარდაჭერას (გაღიმება, დათანხმება, შექება). გარდა ამისა, წამყვანს შეუძლია, შეაჩეროს მანიპულატორი. მაგალითად: "დათო, მე იძულებული ვარ, შეგაწყვეტინო, ჩვენ თემას გადავუხვიეთ" და ა.შ.

სიმორცხვეს შეიძლება სხვადასხვა მიზეზი ჰქონდეს: სოციალური იზოლაცია, ფიზიკური ნაკლი, ტემპერამენტის თავისებურებები, კომუნიკაციური უნარების ნაკლებობა და ა.შ. ნებისმიერ შემთხვევაში, მორცხვი ბავშვი უფრო კომფორტულად გრძნობს თავს დამკვირვებლის როლში, ვიდრე აქტიური მონაწილის როლში.

ასეთ შემთხვევებში, სასურველია, წამყვანმა წაახალისოს მოზარდი, არ მოახდინოს მასზე ზეწოლა, ფრთხილად ჩართოს ისეთ სავარჯიშოებში, რომლებიც ბავშვს საშუალებას მისცემს, თავისუფლად იგრძნოს თავი.

მოზარდებთან მუშაობის პროცესში შეიძლება ხშირად შევხვდეთ **კონფიდენციალობის დარღვევის** ფაქტებს. არ არის გამორიცხული, რომ კონფიდენციალობის დარღვევა უნებლიედ მოხდეს. ასეთ შემთხვევებში, წამყვანმა ჯგუფთან ერთად უნდა განიხილოს, იყო თუ არა დარღვევა, საშუალება მისცეს ყველა მონაწილეს, გამოხატოს თავისი დამოკიდებულება ამ ფაქტის მიმართ; დაეხმაროს ჯგუფს პრობლემის მოგვარების ვარიანტების შემუშავებაში.

დაჯგუფებები არის ჯგუფში შექმნილი განკერძოებული წყვილები ან პატარა ჯგუფები. მიუხედავად იმისა, რომ დაჯგუფებების შიგნით საკმაოდ მაღალია შეჭიდულობა, მათმა არსებობამ შეიძლება უარყოფითი გავლენა მოახდინოს ჯგუფის მუშაობის პროცესზე, ხელი შეუშალოს ნდობის ატმოსფეროს შექმნას და ჯგუფის შეკვრას. ჯგუფის მუშაობის პროცესში მოსალოდნელია დაჯგუფებებს შორის დაპირისპირება, კონფლიქტური სიტუაციის შექმნა, თუმცა, ამ კონფლიქტების გადაჭრის პროცესში შეიძლება

ჩამოყალიბდეს ერთიანობის გრძნობა, რომელიც დაარღვევს არსებულ ბარიერებს. თუ წამყვანი შეამჩნევს, რომ იქმნება რაღაც დაჯგუფება, რომელიც უპირისპირდება ჯგუფის დანარჩენ წევრებს, უნდა ეცადოს, რომ ამ დაჯგუფების წევრები მუშაობის პროცესში სხვადასხვა ქვეჯგუფებში მოხვდნენ და სხვებთანაც ითანამშრომლონ.

კამათი ჯგუფურ მუშაობაში ნორმალური მოვლენაა, ეს ჯგუფური მუშაობის ძლიერი ინსტრუმენტია, რადგან კამათის პროცესში ბავშვები ითვისებენ კონფლიქტების გადაჭრის კონსტრუქციულ მეთოდებს, სწავლობენ სხვისი აზრის მოსმენას და საკუთარი აზრის გამოხატვას, მაგრამ თუ კამათი **ჩხუბში** გადაიზარდა, წამყვანმა აუცილებლად უნდა აღკვეთოს იგი და დაუყოვნებლივ მოაწყოს დისკუსია ამ ფაქტის ირგვლივ.

ჯგუფური გასვლა შეიძლება პროვოცირებული იყოს ერთი ან რამდენიმე მონაწილის მიერ. გასვლის მიზეზი შეიძლება იყოს შფოთვა ან საკუთარ თავში დაურწმუნებლობა. მიუხედავად იმისა, რომ ჯგუფის წესების მიხედვით, ნებისმიერ წევრს აქვს უფლება, უარი თქვას ჯგუფში მუშაობაზე ნებისმიერ დროს, არ ღირს ყოველ შეხვედრაზე ამის შესახება. ამას გარდა, უმჯობესია, წამყვანმა წინასწარ შეიმუშავოს ჯგუფიდან გასვლის პროცედურა და გააცნოს ის ბავშვებს, მაგალითად: ჯგუფის საბოლოო დატოვებამდე მონაწილე ვალდებულია, შეატყობინოს ამის შესახებ წამყვანს, დაესწროს კიდევ ერთ მეცადინეობას და აუხსნას ჯგუფს გასვლის მოტივი.

ტირილის მიზეზი შეიძლება იყოს განსახილველ თემასთან დაკავშირებული განცდები ან კონფლიქტი ჯგუფში, თუმცა, ზოგჯერ, მოზარდები ყურადღების მიქცევის მიზნითაც ტირიან. სასურველია, რომ წამყვანმა:

1. აუხსნას ჯგუფის წევრებს, რომ ტირილი ბუნებრივი მოვლენა და განტვირთვის ერთ-ერთი საშუალებაა;
2. როცა ბავშვი დაწყნარდება, ეცადოს, გაერკვეს ტირილის მიზეზში და ჰკითხოს მას, ხომ არა აქვს საკუთარი გრძნობების ჯგუფისთვის გაზიარების სურვილი, მაგრამ არ დააძალოს ამის გაკეთება;
3. სასურველია, წამყვანს ყოველთვის ჰქონდეს ერთჯერადი ცხვირსახოცები.

რასაკვირველია, პრობლემური სიტუაციების ჩამონათვალი არ არის სრული. ჯგუფური მუშაობის პროცესში შეიძლება ბევრი სხვა გაუთვალისწინებელი სიტუაციაც შეიქმნას, წამყვანი ყოველთვის მზად უნდა იყოს ამისათვის და ეცადოს, ყველა ასეთი სიტუაცია კონსტრუქციულად გამოიყენოს.

როგორ განვახორციელოთ პრევენციული პროგრამა?

პრევენციული განათლება ეხება ისეთ სერიოზულ თემებს, როგორცაა ადამიანებს შორის ურთიერთობა, ნარკოტიკების მოხმარება, შიდსის გავრცელება და ა.შ. ამ საკითხებზე შეიძლება საათობით ვიკითხოთ ლექციები, მოვიყვანოთ უამრავი ჭკუისსასწავლებელი მაგალითი; მაგრამ ისიც შეიძლება, რომ პასიური მსმენელები გადავაქციოთ პროცესის აქტიურ მონაწილეებად, მივცეთ საშუალება, რომ არა მარტო მოისმინონ, არამედ შეიგრძნონ და გააცნობიერონ კიდევ.

ჩვენს მიერ შემოთავაზებული მეთოდოლოგია დამყარებულია სწავლების ინტერაქტიურ სტილზე. რატომ ავირჩიეთ ეს ფორმა? სწავლების თეორიის მიხედვით, ჩვენ ვითვისებთ:

- რასაც ვკითხულობთ, იმის 10%-ს;
- რასაც ვისმენთ, იმის 20%-ს;
- რასაც ვხედავთ, იმის 30%-ს;
- რასაც ვისმენთ და ვხედავთ, იმის 50%-ს;
- რის შესახებაც სხვებთან ვმსჯელობთ, იმის 70%-ს;
- რასაც პირადად განვიცდით, იმის 80%-ს;
- რასაც სხვებს ვუხსნით, იმის 90%-ს.

ინფორმაციის მიღების ყველა ეს გზა არის გამოყენებული ჩვენს მეთოდოლოგიაში, სადაც ერთმანეთს ენაცვლება მოკლე ინფორმაციები, დისკუსიები, სავარჯიშოები და თამაშები.

ჩვენ გადავწყვიტეთ, თავი შეგვეკავებინა მზა სამუშაო გეგმების მოწოდებისაგან. სახელმძღვანელოში მოცემული მასალა (ინფორმაცია ნარკომანიისა და შიდსის შესახებ, სადისკუსიო თემები, არასპეციფიკური და სპეციფიკური სავარჯიშოები, ჯგუფთან მუშაობის ტექნიკები) საშუალებას მოგცემთ, ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში შეიმუშავოთ მოზარდებთან მუშაობის ინდივიდუალური მეთოდიკა. უნდა გავითვალისწინოთ, რომ ყოველი ჯგუფი უნიკალურია და განვითარების თავისი გზა აქვს. ყოველთვის მზად უნდა ვიყოთ იმისათვის, რომ შეიძლება, თავდაპირველი გეგმიდან გადახვევა დაგვჭირდეს.

ქვემოთ გთავაზობთ სავარჯიშოებს, თამაშებს, სადისკუსიო თემებს, რომელთაგან ნაწილი ამორჩეულია სხვადასხვა ქვეყნებში განხორციელებული პრევენციული პროგრამებიდან და მორგებულია ქართულ რეალობას, ხოლო ნაწილი შემუშავებულია ჩვენს მიერ. ყველა ტექნიკა აპრობირებულია თბილისის სკოლებში.

სავარჯიშოები

1. ჯგუფის წევრების ბაცნობა

- **სავარჯიშო: “გაცნობა წრეში”**
 - მონაწილეთა რაოდენობა: 10-30
 - დრო: 10-20 წთ
 - მასალა: არ არის საჭირო
 - ასაკობრივი ფარგლები: 13-17 წელი
 - მიზანი: ჯგუფის წევრების გაცნობა
 - როლის გამოვიყენოთ: ჯგუფის მუშაობის საწყის სტადიაზე
 - პროცედურა: ჯგუფის ყველა წევრი რიგ-რიგობით დგება და ამბობს სახელს, რომლითაც უნდა, რომ მიმართონ ჯგუფის წევრებმა, ასრულებს ფრაზას “მე მიყვარს...”. ყოველი მომდევნო მონაწილე საკუთარი თავის წარდგენის შემდეგ იმეორებს წინა მონაწილის ნათქვამს. თუ რომელიმე მონაწილეს რაიმე დაავიწყდა, დანარჩენები ახსენებენ.
- **სავარჯიშო: “მეზობლის წარდგენა”**

- მონაწილეთა რაოდენობა: 10-30
- დრო: 15-25 წთ
- მასალა: ფურცლები, ფერადი ფანქრები
- ასაკობრივი ფარგლები: 13-17 წელი
- მიზანი: ჯგუფის წევრების გაცნობა
- როლის გამოვიყენოთ: ჯგუფის მუშაობის საწყის სტადიაზე
- პროცედურა: ჯგუფი იყოფა წყვილებად. წყვილში თითოეული მონაწილე 2 წუთის განმავლობაში აწვდის თავის მეწყვილეს ინფორმაციას საკუთარი თავის შესახებ. ამის შემდეგ ჯგუფის წევრებს წამყვანი ურიგებს ფურცლებსა და ფერად ფანქრებს და სთხოვს, მიღებული ინფორმაციის საფუძველზე შექმნან სიმბოლური ნახატი, რომელშიც აისახება მათი შთაბეჭდილებები მეზობლის შესახებ. ამის შემდეგ ყველა მონაწილე წარადგენს თავის მეწყვილეს – აჩვენებს ჯგუფს თავის ნახატს და ხსნის, რას გამოსატყვის მის მიერ შექმნილი სიმბოლური პორტრეტი.

- **სავარჯიშო: "სახელები ნახატებში"**

- მონაწილეთა რაოდენობა: 10-30
- დრო: 20-30წთ
- მასალა: ფურცლები, ფერადი ფანქრები
- ასაკობრივი ფარგლები: 13-17 წელი
- მიზანი: თითოეულ მონაწილეს საშუალება ეძლევა, წარმოადგინოს თავისი თავი და უფრო მეტი ინფორმაცია მიიღოს ჯგუფის დანარჩენი წევრების შესახებ.
- როლის გამოვიყენოთ: ჯგუფის მუშაობის საწყის სტადიაზე
- პროცედურა: მონაწილეებს ეძლევათ დავალება, დაწერონ თავიანთი სახელი და ნახატი წარმოადგინონ საკუთარი პიროვნების სახასიათო ნიშან-თვისებები. მუშაობის დამთავრების შემდეგ მონაწილეები წარუდგენენ ჯგუფს ავტოპორტრეტებს და განმარტავენ, რისი თქმა უნდოდათ ამ ნახატი.

- **სავარჯიშო: "გაცნობა – მე მიყვარს ჩემი თავი"**

- მონაწილეთა რაოდენობა: 10-30
- დრო: 10-15 წთ
- მასალა: არ არის საჭირო
- ასაკობრივი ფარგლები: 13-17 წელი
- მიზანი: ჯგუფის მონაწილეების გაცნობა
- როლის გამოვიყენოთ: ჯგუფის მუშაობის საწყის სტადიაზე
- პროცედურა: ჯგუფის თითოეული წევრი ამბობს ორ ფრაზას: "მე მქვია..." და "მე მიყვარს ჩემი თავი იმიტომ, რომ..." ან "მე ვამაყობ საკუთარი თავით იმიტომ, რომ..."

2. ჯგუფის შეკვრა

- **სავარჯიშო: "ჯგუფური ხატვა" (საერთო ნახატი)**

- მონაწილეთა რაოდენობა: 10-20
- დრო: 25-35 წთ
- მასალა: დიდი ფორმატის ქაღალდი, ფერადი ფანქრები
- ასაკობრივი ფარგლები: 13-17 წელი

- **მიზანი:** ეს სავარჯიშო ჯგუფის წევრებს საშუალებას აძლევს, თავისი წვლილი შეიტანონ საერთო ნახატის შექმნაში; ავლენს როლურ ურთიერთობებს და ხელს უწყობს ჯგუფის შეკვრას
- **როლის გამოვიყენოთ:** ჯგუფის მუშაობის საწყის ან გარდამავალ სტადიაზე
- **პროცედურა:** დიდი ფორმატის ქაღალდს წამყვანი აფენს იატაკზე და ჯგუფის ყველა წევრი ერთდროულად იწყებს ხატვას ამ ქაღალდზე. მათ შეუძლიათ, ხატონ ცალ-ცალკე, თავ-თავის "უბანზე" ან შექმნან საერთო ნახატი ნებისმიერ თემაზე. ნახატს კიდებენ კედელზე ჯგუფის სამუშაო ოთახში.
- **ჯგუფური განხილვა:** მონაწილეები უზიარებენ ერთმანეთს ხატვის პროცესში აღმოცენებულ გრძნობებსა და შთაბეჭდილებებს.
- **ვარიაციები:** თუ ჯგუფი დიდია, შესაძლოა, ეს სავარჯიშო შემდეგნაირად ჩატარდეს: ჯგუფის ყველა წევრი იღებს ფურცელს, ფერად ფანქრებს, სხდებიან წრეში და იწყებენ იმის ხატვას ნებისმიერ თემაზე.
2-3 წთ-ის შემდეგ, ხელმძღვანელის ნიშანზე, ყველა თავის დაწყებულ ნახატს გადასცემს მარცხნივ მჯდომ მეზობელს და იღებს ნახატს მარჯვნივ მჯდომი მეზობლისაგან. თითოეული მათგანი აგრძელებს მეზობლის მიერ დაწყებული სურათის ხატვას. შემდეგ, ხელმძღვანელის ნიშანზე, ნახატები ისევ გადაეცემა მარცხნივ. ასე გრძელდება მანამ, ვიდრე ჯგუფის ყველა წევრი არ მიიღებს თავის დაწყებულ ნახატს. ყველას აქვს უფლება, უცვლელად დატოვოს ან ნებისმიერად შეცვალოს მისი დაწყებული ნახატი.
განხილვისას მონაწილეებს ეძლევათ საშუალება, გამოთქვან, რა გრძნობები გამოიწვია მათ მიერ დაწყებულმა და სხვების მიერ გაგრძელებულმა ნახატმა.

სავარჯიშო: "საშინლად მშვენიერი ნახატი"

- **დრო:** 25-35 წთ
- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 12-30
- **მასალა:** ფურცლები, ფლომასტერები
- **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი
- **მიზანი:** ეს სავარჯიშო ჯგუფის წევრებს საშუალებას აძლევს, თავისი წვლილი შეიტანონ საერთო ნახატის შექმნაში; ავლენს როლურ ურთიერთობებს და ხელს უწყობს ჯგუფის შეკვრას.
- **როლის გამოვიყენოთ:** ჯგუფის მუშაობის საწყის ან გარდამავალ სტადიაზე
- **პროცედურა:** ჯგუფი იყოფა ორ ქვეჯგუფად. თითოეულ ქვეჯგუფში ჯდება წრეში და ეძლევა თითო ფურცელი და თითო ფლომასტერი. თითოეული ქვეჯგუფის ერთ-ერთი წევრი იწყებს "მშვენიერი ნახატის" ხატვას. 30 წამის შემდეგ, წამყვანის ნიშანზე, ნახატი გადაეცემა მარჯვნივ მჯდომ მეზობელს, რათა 30 წამის განმავლობაში ამ "მშვენიერი ნახატისაგან" შექმნას "საშინელი ნახატი". შემდეგი მონაწილე ისევ "მშვენიერი ნახატის" შექმნას ცდილობს და ა.შ., სანამ ნახატი მთელ წრეს არ მოივლის. შემდეგ ნახატები წარედგინება მთელს ჯგუფს.
- **ჯგუფური განხილვა:** მონაწილეები უზიარებენ ერთმანეთს ხატვის პროცესში აღმოცენებულ გრძნობებს და შთაბეჭდილებებს.

- **სავარჯიშო: "ბროუნის მოძრაობა"**
- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30

- **დრო:** 15-25 წთ
- **მასალა:** არ არის საჭირო
- **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი
- **მიზანი:** ყურადღების გაგარჯიშება, ჯგუფისადმი მიკუთვნებულობის გრძნობის აღმოცენება, დაძაბულობის მოხსნა.
- **როლის გამოვიყენოთ:** ჯგუფის მუშაობის საწყის ან გარდამავალ სტადიაზე
- **პროცედურა:** ჯგუფის წევრებმა უნდა წარმოიდგინონ, რომ არიან ატომები. კეფაზე შეერთებული თითებით და განზე გაწეული იდაყვებით ისინი ქაოსურად მოძრაობენ ოთახში. ჯგუფის ხელმძღვანელი მოძრაობის ტემპს მართავს რეპლიკებით: “ტემპერატურაა 10⁰...40⁰...60⁰...100⁰...” ტემპერატურის მატებასთან ერთად მატულობს მოძრაობის ტემპი. პერიოდულად ხელმძღვანელი ჯგუფს სთავაზობს, შეერთდნენ “ვალენტობებით” (იდაყვებით) ორ-ორი, ოთხ-ოთხი, ექვს-ექვსი ან ყველა ერთად.
- **ჯგუფური განხილვა:** თამაშის დამთავრების შემდეგ მონაწილეები უზიარებენ ერთმანეთს თავიანთ შთაბეჭდილებებს.

- **საგარჯიშო: ”მთვარის ლოკატორები”**

- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30
- **დრო:** 15-25 წთ
- **მასალა:** არ არის საჭირო
- **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-14 წელი
- **მიზანი:** ყურადღების გაგარჯიშება, ჯგუფისადმი მიკუთვნებულობის გრძნობის აღმოცენება, დაძაბულობის მოხსნა.
- **როლის გამოვიყენოთ:** ჯგუფის მუშაობის საწყის ან გარდამავალ სტადიაზე
- **პროცედურა:** ჯგუფი დგება წრეში. წამყვანი იდაყვებში მოხრილ ხელებს სწევს ზევით და ამბობს: “ეს ანტენებია. ყველამ ასწიეთ ზევით თქვენი ანტენები. ახლა ჩამოსწიეთ. მე ვარ მთვარის ლოკატორი. ვიძახებ მთვარის ლოკატორ გიორგის”. ამ დროს წამყვანი სწევს ხელებს. იგივეს აკეთებს გიორგი, ხოლო მის გვრდით მდგომნი სწევენ თითო ხელს. შემდეგ, გიორგი იძახებს ქეთის და ა.შ. თუ ვინმეს შეეშალა გადაცემის მიღება, გადადის მთვარეშემაჯავალის როლში, დგება ოთხზე და ეძლევა უფლება, იყვიროს, დაეჯახოს ვინმეს, ყველა საშუალებით ხელი შეუშალოს ლოკატორების მუშაობას.
- **ჯგუფური განხილვა:** თამაშის დამთავრების შემდეგ მონაწილეები უზიარებენ ერთმანეთს თავიანთ შთაბეჭდილებებს.

- **საგარჯიშო: ”მისდევ წამყვანს”.**

- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30
- **დრო:** 10-15 წთ
- **მასალა:** არ არის საჭირო
- **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი
- **მიზანი:** ჯგუფის წევრების სამოძრაო რეპერტუარის გაფართოება, განტვირთვა.
- **როლის გამოვიყენოთ:** ჯგუფის მუშაობის საწყის ან გარდამავალ სტადიაზე

➤ **პროცედურა:** დიდი ჯგუფი იყოფა 4-5 კაციან ქვეჯგუფებად. ყოველი ქვეჯგუფი დგება რიგში. თითოეული ქვეჯგუფის თავში მდგომი ასრულებს წამყვანის როლს.

წამყვანი აუდიტორიაში გადაადგილდება ნებისმიერი მიმართულებით და ასრულებს იმპროვიზირებულ მოძრაობებს. დანარჩენები მიჰყვებიან და იმეორებენ მის მოძრაობებს. რამდენიმე წუთის შემდეგ ქვეჯგუფის წამყვანი გადადის რიგის ბოლოს, მის ადგილს იკავებს მომდევნო მონაწილე. სავარჯიშო გრძელდება მანამ, სანამ ყველა მონაწილე არ შეასრულებს წამყვანის როლს.

ეს სავარჯიშო შეიძლება წარიმართოს ძალიან მხიარულად და ხმაურთანად, განსაკუთრებით თუ სხვადასხვა ქვეჯგუფების მოძრაობის გზები გადაიკვეთება.

➤ **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ მონაწილეები საუბრობენ თავიანთ განცდებზე.

• **სავარჯიშო: "მინდობით ვარდნა"**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30

➤ **დრო:** 10-15 წთ

➤ **მასალა:** არ არის საჭირო

➤ **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი

➤ **მიზანი:** ჯგუფის წევრების დაახლოება და ჯგუფში თბილი, მზრუნველი ურთიერთობების დამყარება.

➤ **როლის გამოვიყენოთ:** ჯგუფის მუშაობის საწყის ან გარდამავალ სტადიაზე

➤ **პროცედურა:** მონაწილეები იყოფიან წყვილებად. ერთი ეცემა, მეორე დგას მის ზურგს უკან 1 ნაბიჯის დაშორებით და იჭერს. ის, ვინც ვარდება, უნდა მოდუნდეს და რაც შეიძლება თავისუფლად გადავარდეს უკან. ის, ვინც იჭერს, ახვედრებს ზურგს უკან ხელებს, რომ ძირს არ დაეცეს. შემდეგ უცვლიან ერთმანეთს ადგილებს, რათა ყველამ გამოსცადოს თავისი თავი ორივე როლში (როცა ენდობი და როცა გენდობიან).

➤ **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ მონაწილეები საუბრობენ თავიანთ განცდებზე: რას ვგრძნობდი, როცა ვენდობოდი და როცა მენდობოდნენ.

• **სავარჯიშო: "ქათინაური"**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 12-30

➤ **დრო:** 15-20 წთ

➤ **მასალა:** არ არის საჭირო

➤ **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი

➤ **მიზანი:** მონაწილეებს საშუალება ეძლევათ, გამოსცადონ ყურადღების გამოსხატვის ერთ-ერთი ფორმა.

➤ **როლის გამოვიყენოთ:** ჯგუფის მუშაობის საწყის ან გარდამავალ სტადიაზე.

➤ **პროცედურა:** ჯგუფი იყოფა პირისპირ მდგომ 2 წრედ – შიდა და გარეთა წრეებად. გარეთა წრეში მდგომი თავის პარტნიორს ეუბნება რაიმე სასიამოვნოს (ქცევასთან, გარეგნობასთან, უნარებთან და ა. შ. დაკავშირებით) პარტნიორი პასუხობს: "მართალია, მაგრამ ამას გარდა მე..." (ასახელებს იმ თვისებას, რასაც საკუთარ თავში აფასებს) შემდეგ პარტნიორები ცვლიან როლებს და იმეორებენ იგივეს. ამის შემდეგ გარეთა წრეში მდგომები დგამენ

ნაბიჯს მარცხნივ და ქმნიან ახალ წყვილებს. ყველაფერი მეორდება მანამ, სანამ წრე არ დასრულდება.

➤ **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დასრულების შემდეგ ჯგუფის წევრები მართავენ დისკუსიას შემდეგი სქემის მიხედვით:

- რას გრძნობდით, როცა სხვას ეუბნებოდით ქათინაურს?
- რას გრძნობდით, როცა თქვენ გეუბნებოდნენ ქათინაურს?
- ადვილი იყო თუ არა თქვენთვის ქათინაურზე ასე რეაგირება? რატომ?

• **სავარჯიშო "ანარეკლი"**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30

➤ **დრო:** 15-25 წთ

➤ **მასალა:** არ არის საჭირო

➤ **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი

➤ **მიზანი:** სავარჯიშო ხელს უწყობს სამოძრაო რეპერტუარის გაფართოებას, დაკვირვების უნარის გაგვარჯიშებას. ამას გარდა, როგორც წამყვანის, ისე მიმყოლის გამოცდილების მიღების საშუალებას იძლევა.

➤ **როლის გამოვიყენოთ:** ჯგუფის მუშაობის საწყის ან გარდამავალ სტადიაზე.

➤ **პროცედურა:** ჯგუფი იყოფა წყვილებად. თითოეულ წყვილში ერთი ასრულებს წამყვანის როლს, ხოლო მეორე – ანარეკლის. პარტნიორები დგებიან ერთმანეთის პირისპირ და ამყარებენ მხედველობით კონტაქტს. წამყვანი იწყებს ხელებით, ფეხებით, თავით, ტორსით ნელ, შეძლებისდაგვარად გრაციოზულ მოძრაობებს. ამ დროს მან უნდა შეიგრძნოს საკუთარი სხეული. ანარეკლი სარკის მსგავსად იმეორებს წამყვანის ყველა მოძრაობას და მიმიკას, ცდილობს, იმოძრაოს სინქრონულად. სავარჯიშოს დროს შენარჩუნებული უნდა იყოს პარტნიორთან მხედველობითი კონტაქტი. დაახლოებით 5 წუთის შემდეგ პარტნიორები ცვლიან როლებს. კიდევ 5 წუთის შემდეგ პარტნიორები უზიარებენ ერთმანეთს შთაბეჭდილებებს.

➤ **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ იმართება ჯგუფური განხილვა.

3.1. ნარკომანიის პრევენციის არასპეციფიკური ტექნიკები

ყურადღება

• **სავარჯიშო "შერიფი და მკვლეელი"**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30

➤ **დრო:** 30-40 წთ

➤ **მასალა:** ბარათები ბილეთებისათვის, მუქი ფერის პაკეტი, ყელსახვევი.

➤ **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-14 წელი

➤ **მიზანი:** ხელს უწყობს ინტუიციისა და ყურადღების გაგვარჯიშებას.

➤ **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე

➤ **პროცედურა:** თამაშისათვის წინასწარ მზადდება მონაწილეთა რაოდენობის შესაბამისი ბილეთები, ორ ბილეთზე აღნიშნულია როლები "შერიფი" და "მკვლეელი", დანარჩენი ბილეთები ცარიელია. ყველა ბილეთი იკეცება ისე, რომ არ ჩანდეს წარწერები და იწყობა მუქი ფერის პაკეტში. ყველა

მონაწილე იღებს ბილეთს, მაგრამ არ აჩვენებს დანარჩენებს, მხოლოდ "შერიფი" იკეთებს ყელსახვევს, "მკვლელის" ვინაობა ყველასათვის უცნობია.

ჯგუფი ჯდება წრეში. მონაწილემ, რომელსაც "მკვლელის" როლი შეხვდა, უხმოდ, თვალის ჩაკერით "კლავს" მოთამაშეებს, ისე, რომ შერიფმა ვერ შერამჩნოს. "მკვლელის" მსხვერპლნი აცხადებენ: "მე მოკლული ვარ." "შერიფის" ამოცანაა, გამოიცნოს, ვინ არის მკვლეელი.

"მკვლეელი" შეიძლება აღმოჩენილი იყოს თამაშის დასაწყისშივე, მაგრამ შესაძლოა, თამაშის ბოლომდე ვერ გამოააშკარავონ. მნიშვნელოვანია არა შედეგი, არამედ თამაშის პროცესი. თამაში შეიძლება რამოდენიმეჯერ განმეორდეს.

ინტონაცია

- **სავარჯიშო: "დაჯექი!"**
 - მონაწილეთა რაოდენობა: 10-30
 - დრო: 15-20 წთ
 - მასალა: არ არის საჭირო
 - ასაკობრივი ფარგლები: 13-17 წელი
 - მიზანი: ერთი აზრის სხვადასხვა ინტონაციით გამოხატვის უნარის გავარჯიშება.
 - როლის გამოვიყენოთ: სამუშაო სტადიაზე
 - პროცედურა: ჯგუფის ყველა წევრი რიგრიგობით მიმართავს თავის მეზობელს სიტყვით "დაჯექი!" სამი სხვადასხვა ინტონაციით: 1. მშვიდად და მტკიცედ; 2. ხმამაღლა და უხეშად; 3. თხოვნით.
 - ჯგუფური განხილვა: სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ ჯგუფის წევრები ერთმანეთს უზიარებენ, რომელი ინტონაციის გამოთქმა გაუჭირდათ და რომლის – გაუადვილდათ და რატომ.
 - დრო: 30-40 წ
- **სავარჯიშო: "გამარჯობა"**
 - მონაწილეთა რაოდენობა: 10-30
 - მასალა: ბარათები, რომლებზეც წერია სხვადასხვა ინტონაციები.
 - ასაკობრივი ფარგლები: 13-17 წელი
 - მიზანი: სხვადასხვა განწყობილების გამოხატვის უნარის გავარჯიშება.
 - როლის გამოვიყენოთ: სამუშაო სტადიაზე
 - პროცედურა: მონაწილეებს ურიგდებათ ბარათები. თითოეულზე წერია ერთი რომელიმე ინტონაცია. ბიჭებს ეძლევათ ბარათები უარყოფითი ინტონაციებით, ხოლო გოგონებს – საპირისპირო, დადებითი ინტონაციებით. მონაწილეები ჩუმად კითხულობენ, რა წერია მათ ბარათზე და არავის არ აჩვენებენ. გოგონები და ბიჭები წყვილდებიან.
ინსტრუქცია: თითოეულმა წყვილმა გაითამაშეთ ორი ნაცნობის შეხვედრის სცენა – მიესალმეთ და გაესაუბრეთ ერთმანეთს ნებისმიერ თემაზე იმ განწყობით და ინტონაციით, რომელიც აღნიშნულია თქვენს ბარათზე. თან შეეცადეთ, გამოიცნოთ პარტნიორის განწყობა.
დიალოგი გრძელდება 5 წუთი.
ამის შემდეგ გოგონებს და ბიჭებს ეცვლებათ დავალება: ბიჭები გამოხატავენ დადებით განწყობას, გოგონები – უარყოფითს.

ინტონაციების ჩამონათვალი

დადებითი განწყობის გამომხატველი	უარყოფითი განწყობის გამომხატველი
თავდაჯერებულობა	აგრესიულობა
სიხარული	ირონია
პატივისცემა	უკმაყოფილება
აღტაცება	დემონსტრაციული განურჩევლობა
სინაზე	ცივი თავშეკავებულობა
სითბო, კეთილგანწყობა	ქედმაღლობა

➤ **ჯგუფური განხილვა:** ბოლოს მონაწილეები ჯგუფში საუბრობენ თავიანთ შთაბეჭდილებებზე: როგორ გრძნობდნენ თავს? რა უფრო ძნელი იყო: განწყობილების გამოხატვა თუ გამოცნობა?

წარმოსახვის უნარი

- **სავარჯიშო: "ტექნიკის საოცრებანი"**
 - მონაწილეთა რაოდენობა: 10-30
 - დრო: 10-15 წთ
 - მასალა: არ არის საჭირო
 - ასაკობრივი ფარგლები: 13-14 წელი
 - მიზანი: წარმოსახვითი და გამომსახველობითი უნარის გავარჯიშება.
 - როლის გამოვიყენოთ: სამუშაო სტადიაზე
 - პროცედურა: ხელმძღვანელი სთავაზობს ჯგუფის წევრებს, წარმოიდგინონ, რომ იმყოფებიან ტექნიკის მიღწევების გამოფენაზე. აქ გამოფენილი საყოფაცხოვრებო ნივთები იმითია საოცარი, რომ უხილავია. ხელმძღვანელი დემონსტრაციულად იქექება ჯიბეებში და "პოულობს" ასანთის კოლოფს. შემდეგ უხმოდ აკეთებს რამოდენიმე მოძრაობას – ხელიდან ხელში გადააქვს, ხსნის და ხურავს "უხილავ" ასანთის კოლოფს, ანთებს არარსებულ ასანთის ღერს და გადასცემს ჯგუფის რომელიმე წევრს. შემდეგ სთხოვს ვინმეს, აანთოს საოცარი ასანთი. თანდათან თამაშში მთელი ჯგუფი ერთეება – ზოგი არარსებულ ღილს აკერებს უხილავ პერანგს, ზოგი თლის გამჭირვალე ფანქარს და ა.შ. ჯგუფის წევრებმა უნდა გამოიცნონ, ვინ რას აკეთებს.

- **სავარჯიშო: "გარდასახვა"**
 - მონაწილეთა რაოდენობა: 10-30
 - დრო: 30-45 წთ
 - მასალა: არ არის საჭირო
 - ასაკობრივი ფარგლები: 13-17 წელი
 - მიზანი: წარმოსახვისა უნარის გავარჯიშება
 - როლის გამოვიყენოთ: სამუშაო სტადიაზე.
 - პროცედურა: ჯგუფის წევრები სხდებიან წრეში. ერთ-ერთი მათგანი ხელმძღვანელისაგან ან თავისი მეზობლისაგან იღებს დავალებას, წარმოიდგინოს თავი ამა თუ იმ ნივთად (მაგალითად, "წარმოიდგინე, რომ ხარ საათი"), და ამ ნივთის სახელით მოყვეს, რა ახვევია გარს, როგორ ცხოვრობს, რას გრძნობს, რა აწუხებს, რა უყვარს; როგორია მისი წარსული და მომავალი. ამბის დამთავრების შემდეგ მონაწილე ახალ დავალებას აძლევს მომდევნო მონაწილეს და ა. შ.

➤ **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ მონაწილეები უზიარებენ ჯგუფს თავიანთ შთაბეჭდილებებს: როგორ გრძნობდნენ თავს ამა-თუ-იმ ნივთის როლში, რა შეიტყვეს ახალი საკუთარი თავისა და სხვების შესახებ.

ემოცია

- **სავარჯიშო: ” მაჩვენე ემოცია”**
 - **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30
 - **დრო:** 15-20 წთ
 - **მასალა:** ბარათები, რომლებზეც აღნიშნულია ემოციები და სხეულის ის ნაწილი, რომლითაც უნდა გამოიხატოს ემოცია.
 - **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი
 - **მიზანი:** ხელს უწყობს შებოჭილობის მოხსნას, ემოციების გამოხატვის უნარის გავარჯიშებას.
 - **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.
 - **პროცედურა:** მონაწილეებს რიგრიგობით ვაძლევთ წინასწარ მომზადებულ ბარათებს; თითოეულ ბარათზე აღნიშნულია რომელიმე ემოცია და სხეულის ის ნაწილი, რომლითაც უნდა გამოიხატოს ეს ემოცია. მაგ.: მონაწილემ, რომელსაც შეხვდა ბარათი: “სევდა. ხელები”, სევდა უნდა გამოხატოს ხელების საშუალებით. ჯგუფმა უნდა გამოიცნოს, რას გამოხატავს ეს შესტი.

წარწერები ბარათებზე:

სევდა – ხელები	სიხარული – ხელები
ნაღველი – სახე	აღტაცება – ფეხები
სიხარული – პირი	შიში – ზურგი
თვითკმაყოფილება – მარჯვენა ხელი	დარდი – მხრები
სიამაყე – ზურგი	სინანული – ხელები
შიში – ფეხები	სიყვარული – სახე
გაბრაზება – ხელები	აღფრთოვანება – ხელები
გაოცება – თვალები	სიძულვილი – თვალები
ზიზღი – სახე	თვითკმაყოფილება – ზურგი

➤ **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ ჯგუფის წევრები ერთმანეთს უზიარებენ, რა უფრო გაუჭირდათ, ემოციების გამოხატვა თუ სხვისი ემოციების გაგება.

- **სავარჯიშო: ” გამოძერწე ემოცია”**
 - **მონაწილეთა რაოდენობა:** 12-30
 - **დრო:** 15-30 წთ
 - **მასალა:** ბარათები წარწერებით
 - **ასაკობრივი ფარგლები:** 15-17 წელი
 - **მიზანი:** ემოციების გამოხატვისა და გამოცნობის უნარის გავარჯიშება; არავერბალური კომუნიკაციის მეთოდების დემონსტრირება.
 - **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.
 - **პროცედურა:** ჯგუფი იყოფა წყვილებად. თითოეულ წყვილს ეძლევა ბარათი, რომელზეც რაიმე მდგომარეობა არის აღნიშნული (მაგ.:

შეშინებული, გაბრაზებული, დაღლილი, გულგატეხილი, აღფრთოვანებული, შეყვარებული, მოწყენილი, გახარებული, ბედნიერი და ა.შ.). თითოეული წყვილი, იმ ემოციას, რომელიც შეხვდა, განასახიერებს შემდეგნაირად: ერთი მათგანი არის თიხა და მეორე მოქანდაკე, რომელიც ამ თიხით ქმნის მოცემული ემოციის შესაბამის სკულპტურას. ჯგუფი ცდილობს, გამოიცნოს, რას გამოხატავს სკულპტურა. შემდეგ იგივეს აკეთებს შემდეგი წყვილი და ასე ბოლომდე.

➤ **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ ჯგუფის წევრები ერთმანეთს უზიარებენ, რა უფრო გაუჭირდათ, ემოციების გამოსახვა თუ სხვისი ემოციების გაგება.

მოსმენა

- **სავარჯიშო: ” პრინციპული ადამიანი”**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 15-30

➤ **დრო:** 10-20 წთ

➤ **მასალა:** არ არის საჭირო

➤ **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი

➤ **მიზანი:** მოსმენის უნარის გავარჯიშება და ჯგუფურ მუშაობაში აქტიურად ჩართვის ხელშეწყობა.

➤ **როლის გამოვიყენოთ:** როგორც გარდამავალ, ასევე სამუშაო სტადიაზე.

➤ **პროცედურა:** მონაწილეები სხდებიან წრეში. წამყვანი დგება წრის შუაგულში, სთხოვს ჯგუფს, აირჩიონ ანბანის რომელიმე ასო და იწყებს ამბის თხრობას ”პრინციპული” ადამიანის შესახებ. თხრობის პროცესში წამყვანი წყვეტს წინადადებას და მიუთითებს ჯგუფის რომელიმე წევრზე, რომელმაც უნდა დაასრულოს აზრი – დაასახელოს სიტყვა წინასწარ არჩეულ ასოზე. მაგალითად:

წამყვანი: მე მყავს ბიძა, რომლის სახელია **ანდრო** და რომელიც მეტად პრინციპული ადამიანია. ის თვლის, რომ ყველაფერი მის ცხოვრებაში “ა” ასოზე უნდა დაიწყოს. მისი მეუღლის სახელია. . . (მიათითებს რომელიმე მონაწილეზე)

მონაწილე: **ანიკო**

წამყვანი: და ანიკოს უყვარს. . . (მიუთითებს შემდეგ მონაწილეზე)

მონაწილე: **ანდაზები**

წამყვანი: ერთ დღეს ანდრო წავიდა. . .

მონაწილე: **ავსტრალიაში**

მონაწილე, რომელიც პასუხის გაცემას დააგვიანებს, ან შეცდომით უპასუხებს, დგება წრეში და ახლა უკვე სხვა ასოზე იწყებს სხვა ამბის მოყოლას ”პრინციპული” ადამიანის შესახებ.

- **სავარჯიშო: ”როგორ მისმენ?”**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 12-33 (ანუ, სასურველია, იყოს სამის ჯერადი)

➤ **დრო:** 15-20 წთ

➤ **მასალა:** ბარათები წერილობითი ინსტრუქციებით მსმენელთათვის

➤ **ასაკობრივი ფარგლები:** 15-17 წელი

➤ **მიზანი:** ურთიერთობის პროცესში მოსმენის მნიშვნელობის დემონსტრირება.

➤ **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.

➤ **პროცედურა:** ვთხოვთ მონაწილეებს, შექმნან სამ-კაციანი ქვეჯგუფები. თითოეულ ქვეჯგუფში ნაწილდება როლები: ერთი იქნება მოსაუბრე, მეორე – მსმენელი, ხოლო მესამე – დამკვირვებელი.

მოსაუბრეებს ვთხოვთ, რომ წინასწარ მოიფიქროს, რა თემაზე ისაუბრებენ მსმენელთან; დამკვირვებლებს ვთხოვთ, ჩუმი დააკვირდნენ და უსიტყვოდ ჩაინიშნონ, რა ხდებოდა მოსაუბრისა და მსმენელის ურთიერთობის პროცესში. თითოეულ მსმანელს ვაძლევთ ბარათს წერილობითი ინსტრუქციით და ვაფრთხილებთ, რომ ინსტრუქცია საიდუმლოდ შეინახოს. საუბარი გრძელდება 5 წთ.

ინსტრუქციების ვარიანტები მსმენელთათვის:

1. ყურადღებით უსმინე და საჭიროების დროს დასვი ადეკვატური შეკითხვები;
2. ყოველი ფრაზის დამთავრებამდე შეაწყვეტინე მოსაუბრეს;
3. ეცადე, ხშირად შეაცვლევინო საუბრის თემა;
4. ხშირად შეაქე მოსაუბრე;
5. გაიცინე, თუკი მოსაუბრე სერიოზულია და პირიქით;
6. სხვასთან გააბი საუბარი, როცა მოსაუბრე გელაპარაკება;
7. მიეცი რჩევები, როცა ამას არ გთხოვენ;
8. გაიკვირვე ყველაფერი, რასაც მოსაუბრე გეუბნება;
9. არ უყურო მოსაუბრეს თვალებში.

➤ **ჯგუფური განხილვა:** თითოეული ქვეჯგუფი წარმოადგენს ჯგუფის წინაშე თავის შთაბეჭდილებებს – ჯერ ამბობს დამკვირვებელი, შემდეგ – მოსაუბრე, და ბოლოს, მსმენელი გააცნობს თავის ინსტრუქციას ჯგუფს. ამას მოჰყვება დისკუსია შემდეგ საკითხებზე: რას გრძნობდით, როცა თქვენი მსმენელი ასე იქცეოდა? როგორ გრძნობს თავს ადამიანი, რომელსაც არ უსმენენ?

თვითშემეცნება

- **სავარჯიშო: ” ავტოპორტრეტი”**
 - **მონაწილეთა რაოდენობა:** 15-30
 - **დრო:** 30-40 წთ
 - **მასალა:** ფურცლები და ფერადი ფანქრები
 - **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი
 - **მიზანი:** მონაწილეებს საშუალება ეძლევათ, გაიფართოვონ საკუთარ თავზე წარმოდგენა და სხვა მხრიდან შეხედონ თავის თავს.
 - **როლის გამოვიყენოთ:** როგორც გარდამავალ, ასევე სამუშაო სტადიაზე.
 - **პროცედურა:** მონაწილეები სხდებიან წრეში. თითოეული საკუთარ თავს აიგივებს რაიმე საგანთან და ხატავს ფურცელზე (5-7 წთ). შემდეგ თითოეული მონაწილე გამოდის წრის ცენტრში, აჩვენებს ყველას თავის ნახატს და საკუთარ თავს აღწერს საგნის სახელით, პირველ პირში (2-3 წთ)
 - **ჯგუფური განხილვა:** როცა თითოეული მოჰყვება თავის ნახატზე, ანუ ფაქტიურად, საკუთარ თავზე, იმართება დისკუსია:
 - ჩემი ნახატის რომელი ნაწილები ასახავს ყველაზე კარგად ჩემს თვისებებს?
 - რამ გამოცა ჩემს ნახატში, რა აღმოვაჩინე ახალი?
 - რას ვგრძნობდი, როცა ვხატავდი?
 - რას ვგრძნობდი, როცა ჩემს თავს დახატულ საგანთან ვაიგივებდი?

- რამდენად მოქნილი და ცვალებადია ჩემი წარმოდგენა საკუთარ თავზე? რამდენად სტატიკურია?

- **საგარჯიშო: ” ჩვენ ვგავართ”**

- მონაწილეთა რაოდენობა: 15-30
- დრო: 10-15 წთ
- მასალა: ფურცლები და ფერადი ფანქრები
- ასაკობრივი ფარგლები: 13-17 წელი
- მიზანი: აღამიანთა შორის მსგავსებათა და განსხვავებათა გაცნობიერება.
- როლის გამოვიყენოთ: როგორც გარდამავალ, ასევე სამუშაო სტადიაზე.
- პროცედურა: ჯგუფის წევრები ქაოსურად მოძრაობენ ოთახში და ყოველ შემხვედრს ეუბნებიან ორ ფრაზას, რომელიც იწყება შემდეგნაირად: "შენ მგაეხარ იმით, რომ...", "შენ განსხვავდები ჩემგან იმით, რომ..."
- ჯგუფური განხილვა: საგარჯიშოს დამთავრების შემდეგ ჯგუფის წევრები ერთმანეთს უზიარებენ შთაბეჭდილებებს.

- **საგარჯიშო: ” კოლაჟი”**

- მონაწილეთა რაოდენობა: 10-20
 - დრო: 30-40 წთ
 - მასალა: მარკერები, მაკრატლები, წებო, გაზეთები და ჟურნალები.
 - ასაკობრივი ფარგლები: 13-14 წელი
 - მიზანი: მონაწილეების მიერ საკუთარი თავისა და ჯგუფის სხვა წევრების უკეთ გაცნობა.
 - როლის გამოვიყენოთ: გარდამავალ ან სამუშაო სტადიაზე
 - პროცედურა: მონაწილეებს დაურიგეთ ფურცლები და მარკერები. სთხოვეთ, პორტიონტალური ხაზით გაჰყონ ფურცელი ორ თანაბარ ნაწილად და ზედა ნახევარს თავზე დააწერონ ”ეს მე ვარ”, ხოლო ქვედა ნახევარს – ”ეს ჩემი მომავალია”.
- სთხოვეთ მონაწილეებს, ამოჭრან ჟურნალ-გაზეთებიდან სურათები, ნახატები, სიტყვები და ფრაზები, რომლებიც გამოადგებათ საკუთარი თავის დასახასიათებლად და მომავლის აღსაწერად. ეს ყველაფერი უნდა დააწებონ ფურცელზე და შეადგინონ კოლაჟი. ჯგუფის ყველა წევრი რიგრიგობით წარუდგენს ჯგუფს თავის კოლაჟს.
- ჯგუფური განხილვა: იმართება საერთო დისკუსია თემებზე:
 1. რა სიმბოლოები იქნა გამოყენებული?
 2. პოზიტიური სიმბოლოები ჭარბობდა თუ ნეგატიური?
 3. გამოიყენეს თუ არა მონაწილეებმა ერთნაირი ან მსგავსი სიმბოლოები?

- **საგარჯიშო: ” ჩემოდანი”**

- მონაწილეთა რაოდენობა: 15-30
- დრო: 30-40 წთ
- მასალა: ფურცლები და ფერადი ფანქრები
- ასაკობრივი ფარგლები: 15-17 წელი
- მიზანი: ჯგუფისაგან უკუკავშირის მიღება.
- როლის გამოვიყენოთ: სამუშაო სტადიაზე.
- პროცედურა: ერთ-ერთი მოხალისე გადის ჯგუფიდან, დანარჩენები იწყებენ მისთვის “ჩემოდნის ჩალაგებას”, რომელიც ხანგრძლივ მოგზაურობაში უნდა

“გაატანონ”. ამ “ჩემოდანში” “უწყობენ” იმ დადებით თვისებებს, რომლებიც მას გააჩნია და რომლებიც დაეხმარება ადამიანებთან ურთიერთობაში; ამას გარდა, იხსენებენ მის იმ თვისებებს, რომლებიც მას მოგზაურობისა ხელს შეუშლის. მსჯელობა მიმდინარეობს ღიად, გადაწყვეტილება თითოეულ თვისებასთან დაკავშირებით მიიღება ხმათა უმრავლესობით, რომელ პუნქტზეც ვერ თანხმდებიან, იმას უკუაგდებენ. “ჩემოდანში” იწერება მოხალისის 5-7 თვისება (დადებითიც და უარყოფითიც); შემდეგ მოხალისე შემოდის და უკითხავენ ჩამონათვალს, მას შეუძლია, დასვას შეკითხვები. ამის შემდეგ ოთახიდან გადის სხვა მოხალისე.

➤ **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ ჯგუფის წევრები ერთმანეთს უზიარებენ შთაბეჭდილებებს.

კომუნიკაცია და ინფორმაციის გადაცემა

- **სავარჯიშო: ” მომისმინე”**
 - **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30
 - **დრო:** 30-40 წთ
 - **მასალა:** ბარათები, რომლებზედაც მითითებულია ინსტრუქცია
 - **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი
 - **მიზანი:** კომუნიკაციის პროცესში მოსმენის მნიშვნელობის გაცნობიერება
 - **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.
 - **პროცედურა:** ჯგუფის წევრები იყოფიან წყვილებად. ერთი 5 წთ-ის განმავლობაში უყვება მეწყვილეს თავის რომელიმე ყოფით პრობლემას, თან მსმენელს აკვირდება, როგორ უსმენს.

“მსმენელებს” ეძლევათ წერილობით განსხვავებული ინსტრუქციები. ნაწილს ევალება ყურადღებით მოუსმინოს მეწყვილეს, ნაწილს – გულგრილად.

სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ "მთხრობელები" ჯგუფს უზიარებენ პარტნიორის რომელი უესტი, ფრაზა ეხმარებოდა და რომელი უშლიდა ხელს კომუნიკაციის პროცესში. ბოლოს იმართება დისკუსია.

ინსტრუქცია მთხრობელთათვის: 5 წთ-ის განმავლობაში მოუყევით თქვენს მეწყვილეს თქვენი რომელიმე ყოფითი პრობლემის შესახებ. თან დააკვირდით, როგორ გისმენთ ის, ყურადღებით თუ უყურადღებოდ. პარტნიორის რომელი მიმიკა, უესტი, ფრაზა გეხმარებათ საუბრის წარმართვაში და რომელი გიშლით.

ინსტრუქცია მესმენელთა ერთი ნაწილისათვის: ყურადღებით მოუსმინეთ თქვენს მეწყვილეს. თუ საჭიროდ ჩათვლით, შეგიძლიათ კითხვაც დაუსვათ.

ინსტრუქცია მსმენელთა მეორე ნაწილისათვის: გულგრილად მოუსმინეთ თქვენს მეწყვილეს, მაგრამ მაინდამაინც ნუ აგრძნობინებთ, რომ მისი პრობლემა თქვენ არ გაინტერესებთ.
- **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს გარჩევის დროს წამყვანი საუბრობს მოსმენის მნიშვნელობაზე.

- **სავარჯიშო: ”გაიმეორე”**
 - **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30
 - **დრო:** 25-35 წთ
 - **მასალა:** ბარათები, რომლებზედაც მითითებულია ინსტრუქცია
 - **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი
 - **მიზანი:** პოზის მორგებაში გავარჯიშება
 - **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.

➤ **პროცედურა:** ჯგუფი ზის წრიულად. ჯგუფის ერთერთი წევრი იღებს სახეზე რაიმე გამომეტყველებას და ტრიალდება მარჯვნივ მჯდომისკენ. გვერდზე მჯდომი ცდილობს ზუსტად გაიმეოროს მეზობლის პოზა, მიმიკა. შემდეგ თავად ის იღებს რაიმე გამომეტყველებას და მარჯვნივ მჯდომმა უნდა გაიმეოროს და ასე გრძელდება წრიულად.

➤ **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ ერთმანეთს უზიარებენ თავიანთ შთაბეჭდილებებს.

• **სავარჯიშო: "სურათის აღწერა"**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30

➤ **დრო:** 15-20 წთ

➤ **მასალა:** დიდი ფორმატის 2 ქაღალდი, ფერადი მარკერები

➤ **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი

➤ **მიზანი:** მონაწილეებს საშუალება ეძლევათ, დააკვირდნენ, თუ რა ცვლილებებს განიცდის ინფორმაცია კომუნიკაციის პროცესში.

➤ **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.

➤ **პროცედურა:** წამყვანი წინასწარ ხატავს მარტივ ნახატს დიდი ფორმატის ქაღალდზე. სავარჯიშოს დაწყებამდე სთხოვს 5 მოხალისეს, გავიდნენ ოთახიდან. ჯგუფის დარჩენილ წევრებს აჩვენებს ნახატს, ეძახის ოთახიდან გასულ ერთ-ერთ მოხალისეს, მასაც აჩვენებს ნახატს და შემდეგ ამ ნახატს ინახავს. ოთახში შემოსულ მეორე მოხალისეს პირველი აღუწერს ნახატს, შემდეგ მეორე უყვება მესამეს და ა.შ. ბოლო მოხალისეს სთხოვენ, დახატოს ნახატი მოსმენილის საფუძველზე. შემდეგ წამყვანი გამოფენს ორივე ნახატს.

➤ **ჯგუფური განხილვა:** მონაწილეები საუბრობენ იმაზე, თუ რა ცვლილებები განიცადა ინფორმაციამ კომუნიკაციის პროცესში და რატომ.

• **სავარჯიშო " არასასურველი პოზიციები "**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30

➤ **დრო:** 15-20 წთ

➤ **მასალა:** არ არის საჭირო

➤ **ასაკობრივი ფარგლები:** 15-17 წელი

➤ **მიზანი:** პოზიციისა და დისტანციის მნიშვნელობის გაცნობიერება კომუნიკაციის დროს.

➤ **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.

➤ **პროცედურა:** მონაწილეები იყოფიან წყვილებად, წყვილთა ერთი ნაწილი დგება ერთმანეთთან ზურგშექცევით, მეორე ნაწილი – ერთმანეთთან 1,5 მ-ის დაშორებით, წყვილთა მესამე ნაწილში ერთი მეწყვილე ზის, მეორე – დგას. წამყვანის ნიშანზე წყვილებში იწყება დიალოგი ნებისმიერ თემაზე. 4 წთ-ის შემდეგ წამყვანი აძლევს ნიშანს და სთხოვს მონაწილეებს, შეიცვალონ პოზიცია სურვილისამებრ და ისე გააგრძელონ დიალოგი. 4 წთ-ის შემდეგ თამაში წყდება.

➤ **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ მონაწილეები ერთმანეთს უზიარებენ თავიანთ შთაბეჭდილებებს.

• **სავარჯიშო "მომიყევი ჩემი ისტორია"**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30

➤ **დრო:** 15-20 წთ

- **მასალა:** არ არის საჭირო
- **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი.
- **მიზანი:** გავარჯიშება შეჯამებაში – ვერბალიზებასა და პარაფრაზირებაში
- **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.
- **პროცედურა:** ჯგუფის წევრები იყოფიან წყვილებად. ერთი უყვება მეორეს თავის რომელიმე ისტორიას. ისტორიის დამთავრების შემდეგ "მსმენელი" თავისი სიტყვებით უყვება "მთხრობელს" მოსმენილ ამბავს. მას ევალუება, ამბის თხრობისას მოახდინოს როგორც ინფორმაციული ნაწილის, ასევე ემოციური ნაწილის შეჯამება.
- **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ მონაწილეები ერთმანეთს უზიარებენ თავიანთ შთაბეჭდილებებს.

- **სავარჯიშო: “ამბის გადაცემა”**
- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30
- **დრო:** 25- 35 წთ
- **მასალა:** არ არის საჭირო
- **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი
- **მიზანი:** ინფორმაციის გავრცელების პროცესის შესწავლა
- **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.
- **პროცედურა:** აუდიტორიაში რჩება 2-3 დამკვირვებელი; დანარჩენი მონაწილეები გადიან აუდიტორიიდან. პირველად შემოსულ მონაწილეს ხელმძღვანელი უკითხავს შემდეგ ტექსტს:

“კარგად მომისმინე. ძალიან მეჩქარება. მივდივარ საავადმყოფოში. მამაჩემი უნდა მოვიდეს და შენ უნდა გადასცე, რომ ქუჩაზე გადავდიოდი, დამეჯახა მოტოციკლეტი. მოტოციკლეტისტი იყო დაახლოებით 35 წლის, საშუალო სიმაღლის, წვრილფეხებიანი, ღიპიანი; ეცვა ღია ფერის ჯინსები - მარჯვენა მუხლზე გაცრეცილი, მწვანე პერანგი შავი კანტებით, ყვითელი ქურთუკი, შარვლის მარცხენა ჯიბიდან მოუჩანდა მობილური, ეკეთა რკინის ჩარჩოიანი სათვალე ცისფერი მინებით, თავზე ეხურა ნარინჯისფერი ჩაფხუტი. შენ ეს ყველაფერი უნდა მოუყვე მამაჩემს. მე გავიქეცი”.

მონაწილეს ეძლევა ინსტრუქცია, რაც შეიძლება ზუსტად გადასცეს აღნიშნული ტექსტი აუდიტორიაში შემოსულ შემდეგ მონაწილეს. ასე გრძელდება მანამ, სანამ ყველა მონაწილე არ შემოვა რიგ-რიგობით ოთახში. ბოლოს ჯგუფის ხელმძღვანელი უკითხავს ჯგუფის წევრებს ტექსტის თავდაპირველ ვარიანტს და ყველასათვის ნათელი ხდება, რა ცვლილება განიცადა ინფორმაციამ გადაცემის პროცესში.

- **ჯგუფური განხილვა:** იმართება დისკუსია ინფორმაციის გავრცელების პროცესის შესახებ.

- **სავარჯიშო “პრესის თავისუფლება”**
- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30
- **დრო:** 30-40 წთ
- **მასალა:** ფურცლები და კალმისტრები
- **ასაკობრივი ფარგლები:** 15-17 წელი
- **მიზანი:** ინფორმაციის კრიტიკულად შეფასების უნარის გავარჯიშება

- **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე
- **პროცედურა:** ხელმძღვანელი აძლევს მსმენელებს ინსტრუქციას: მე ახლა მოგაწოდებთ მოკლე ინფორმაციას მომხდარი ინციდენტის შესახებ. თქვენ ხართ სხვადასხვა პოზიციის მქონე ბეჭდვითი ორგანოების წარმომადგენლები. **მოხდა შემდეგი:** გუშინ ერთ-ერთ რესტორანში მაღალი თანამდებობის პირის ვაუიშვილს ნასვამ მდგომარეობაში კონფლიქტი მოუვიდა გვერდით მაგიდასთან მყოფ მაღალი ჩინის მქონე პოლიციელთან, რომელიც ასევე შეზარხოშებულ მდგომარეობაში იმყოფებოდა. კონფლიქტის შედეგად დაშავდა ოფიციანტი და დაზარალდა რესტორნის ჯამ-ჭურჭელი.

გთხოვთ, გააშუქოთ პრესაში აღნიშნული ინციდენტი შემდეგი პოზიციებიდან:

1. საზოგადოებას ინფორმაცია მიაწოდეთ ისე, რომ გაამართლოთ თანამდებობის პირის შვილი;
2. გაამართლეთ მაღალი ჩინის პოლიციელი;
3. დაადანაშაულეთ ორივე;
4. გაამართლეთ ორივე;
5. ყველაფერი დააბრალეთ დაზარალებულ ოფიციალს;
6. ყველაფერი დააბრალეთ საქართველოში არსებულ სიტუაციას;
7. აღწერეთ სიტუაცია მიუკერძოებლად.

ამის შემდეგ ჯგუფი იყოფა ქვეჯგუფებად. თითოეული ქვეჯგუფი ირჩევს ერთ-ერთ პოზიციას და ამ პოზიციიდან წერს პატარა საგაზეთო წერილს მომხდარი ამბის შესახებ

- **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ მონაწილეები არჩევენ, თუ რა დამოკიდებულება ჰქონდათ თითოეული პოზიციის მიმართ.

როლური თამაშები

- **სავარჯიშო: ” ცხოველები”**
 - **მონაწილეთა რაოდენობა:** 15-30
 - **დრო:** 20-25 წთ
 - **მასალა:** არ არის საჭირო
 - **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი
 - **მიზანი:** გარდასახვის უნარის გავარჯიშება, როლური თამაშებისათვის მომზადება.
 - **როლის გამოვიყენოთ:** როგორც გარდამავალ, ასევე სამუშაო სტადიაზე.
 - **პროცედურა:** წამყვანი აძლევს მონაწილეებს შემდეგ ინსტრუქციას: “თქვენი სურვილით აირჩიეთ ნებისმიერი ცხოველი. ეს შეიძლება იყოს ფრინველი, რეპტილია, ძუძუმწოვარი. შემდეგი 10 წთ-ის განმავლობაში უნდა გადაიქცეთ ამ ცხოველად, მიიღოთ მისი იერი, ისე იმოძრაოთ და ისეთი ხმები გამოსცეთ, როგორც ამ ცხოველს ახასიათებს. წარმოიდგინეთ, რომ ეს აუდიტორია არის ამ ცხოველების ტერიტორია. თქვენს არჩევანს წინასწარ ნუ გამოაცხადებთ. თქვენ უნდა იმოძრაოთ, განასახიეროთ თქვენს მიერ ამორჩეული ცხოველი და სპონტანურად დაამყაროთ კონტაქტი ჯგუფის სხვა წევრებთან. შეიძლება, თქვენ მოგიწიოთ ხტუნვა, სირბილი, ფრენა, ხოხვა. მიუღეპით ყველაფერ ამას შემოქმედებითად და ეცადეთ, განიმსჭვალთ იმ

გრძობით, რომელიც ამ სამყაროში ყოფნისას გიჩნდებათ. ეს შეიძლება იყოს შიში, მრისხანება, სიყვარული და ა.შ.”

➤ **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ მონაწილეები უზიარებენ ერთმანეთს თავიანთ შთაბეჭდილებებს.

• **სავარჯიშო: ” უდისციპლინო მძღოლი”**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 15-30

➤ **დრო:** 20-30 წთ

➤ **მასალა:** არ არის საჭირო

➤ **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი

➤ **მიზანი:** როლური თამაშების ჩვევების გამომუშავება.

➤ **როლის გამოვიყენოთ:** როგორც გარდამავალ, ასევე სამუშაო სტადიაზე.

➤ **პროცედურა:** ჯგუფის წევრები იყოფიან 2 ქვეჯგუფად. თითოეულ ქვეჯგუფში უნდა იყოს მონაწილეების თანაბარი რაოდენობა. შემდეგ მონაწილეები ქმნიან 2 კონცენტრულ წრეს: ერთი ჯგუფი დგება შეგნითა წრეში, მეორე ქვეჯგუფი ქმნის გარეთა წრეს. ხელმძღვანელის მითითებით გარეთა წრე იწყებს მოძრაობას საათის ისრის მიმართულებით, შიგნითა წრე – საწინააღმდეგო მიმართულებით. შემდეგ ხელმძღვანელი სთხოვს მონაწილეებს გაჩერდნენ და დადგენ პირისახით ერთმანეთისკენ. გარეთა წრეში მდგომმა ყველა მონაწილემ უნდა განასახიეროს ავტონისპექტორი, რომელიც ნოტაციას უკითხავს მძღოლს, რომელმაც დაარღვია მოძრაობის წესები. მძღოლის როლს ასრულებს მისი პარტნიორი შიგნითა წრიდან. ის ცდილობს, თავი იმართლოს. ყველა წყვილი 3 წთ-ის განმავლობაში იმპროვიზირებულად ასრულებს თავის როლს. ხელმძღვანელის მითითებით თამაში წყდება და 2-3 წთ-ის განმავლობაში პარტნიორები ერთმანეთს თავიანთ შთაბეჭდილებებს უზიარებენ. შემდეგ ხელმძღვანელის მითითებით პარტნიორის შემთხვევითი არჩევის პროცესი მეორდება. ამ ჯერზე შიგნითა წრეში მდგომნი ასრულებენ გამყიდველის როლს, რომელიც ცდილობს დაიყოლიოს მყიდველი, შეიძინოს რაიმე. 3 წთ-ის შემდეგ თამაში ისევ წყდება და 2-3 წუთი ისევ ხდება შთაბეჭდილებების გაზიარება.

ამ სავარჯიშოსათვის შეიძლება გამოყენებულ იქნას სხვადასხვა როლური სიტუაციები, მაგალითად:

1. ხუთოსანი მოსწავლე არ აძლევს თანაკლასელს უფლებას, რომ მისგან გადაიწეროს საკონტროლო.
2. “მე არ დამიპატიჟებარ ჩემს დაბადების დღეზე!”
3. “ძალიან ვწუხვარ, რომ გამიტყდა შენი მაგნიტოფონი”
4. მასწავლებელი – მოსწავლეს: “ისევ დააგვიანე!”

სიტუაციები შეიძლება შეარჩიონ ჯგუფის წევრებმა ან ხელმძღვანელმა.

➤ **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ მიმდინარეობს ჯგუფური დისკუსია: რას გრძობდნენ ან ფიქრობდნენ ამა თუ იმ როლის შესრულების დროს.

• **სავარჯიშო: ” თავდაჯერებული, გაუბედავი და აგრესიული ქცევა”**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 15-30

➤ **დრო:** 30-50 წთ

➤ **მასალა:** არ არის საჭირო

➤ **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი

➤ **მიზანი:** მოცემული სავარჯიშო დაეხმარება ჯგუფის წევრებს თავდაჯერებული, გაუბედავი და აგრესიული ქცევის გათამაშების გზით გამოსცადონ და იგრძნონ განსხვავება ამ მდგომარეობებს შორის.

➤ **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.

➤ **პროცედურა:** წამყვანმა უნდა განუმარტოს ჯგუფის წევრებს, რა არის თავდაჯერებულობა და რით განსხვავდება გაუბედაობისა და აგრესიისაგან. საჭიროა ხაზი გაესვას გაუბედავი და აგრესიული ქცევის უარყოფით მხარეებს და თავდაჯერებულობის უპირატესობას.

გაუბედავი ადამიანი თავს იკავებს გრძნობების გამოხატვისაგან მაღალი შფოთვის, გამუდმებული დანაშაულის გრძნობის ან საკუთარ თავში დაურწმუნებლობის გამო.

აგრესიული ადამიანი არღვევს სხვათა უფლებებს, თავს ახვევს სხვებს თავის ნებას, ამცირებს და შეურაცხყოფს მათ. აგრესიულობა გამორიცხავს ურთიერთპატივისცემას, გულისხმობს აგრესორის მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებას იმ პირთა თავმოყვარეობის დათრგუნვის ხარჯზე, ვიხეცაა მიმართული აგრესია.

თავდაჯერებული ქცევა მიზნის მიღწევის საუკეთესო საშუალებაა, რადგან ამ დროს ადამიანი არც სხვის ინტერესებს ლახავს და არც საკუთარს. თავდაჯერებულობა გულისხმობს სხვების პატივისცემას, საკუთარი მოთხოვნების კორექტული ფორმით გამოხატვას.

წამყვანი სთავაზობს ჯგუფის წევრებს სხვადასხვა სიტუაციას. თითოეულმა წევრმა ყოველ სიტუაციაში უნდა გაითამაშოს თავდაჯერებული, გაუბედავი და აგრესიული ქცევა.

მაგ: სიტუაცია – თქვენს მეგობარს “დაავიწყდა” დაგიბრუნოთ ვალი.

აგრესიული ქცევა: “ასეც ვიცოდი, რომ შენი ნდობა არ შეიძლება, ახლავე დამიბრუნე ჩემი ვალი”

გაუბედავი ქცევა: “მაპატიე, არ მინდა მომაბეზრებელი ვიყო, მაგრამ იქნებ ძალიან არ დააგვიანო ფულის დაბრუნება”

თავდაჯერებული ქცევა: “მე ვთვლი, რომ ჩვენ მოვილაპარაკეთ: შენ დღეს ფული უნდა დაგებრუნებინა. კარგი იქნება თუ ფულს ხუთშაბათამდე დამიბრუნებ”

სასურველია, რომ ჯგუფის ყველა წევრს შევთავაზოთ ახალი სიტუაცია. დიდი მნიშვნელობა აქვს არა მარტო მათ მიერ წარმოთქმულ სიტყვებს, არამედ პოზას, ინტონაციას, უესტებს, მიმიკას.

სიტუაციები შეიძლება მიაწოდოს ხელმძღვანელმა ან ამოირჩიონ თვითონ ჯგუფის მონაწილეებმა.

აუცილებელია ჯგუფის ყველა წევრმა მიიღოს უკუკავშირი ჯგუფისგან. ჯგუფმა უნდა შეაფასოს გაუბედაობის, თავდაჯერებულობის ან აგრესიულობის ხარისხი. მართალია, არ არსებობს შეფასების განსაზღვრული კრიტერიუმები, მაგრამ განხილვა მეტად ინფორმატიული იქნება ყველა მონაწილისათვის.

ქვემოთ მოყვანილია შესაძლო სიტუაციები, თუმცა ჯგუფის ხელმძღვანელს და წევრებს შეუძლიათ მოიფიქრონ სხვა სიტუაციებიც:

- ნაცნობი ცდილობს, გაგიბათ ხანგრძლივი საუბარი, თქვენ კი ძალიან გეჩქარებათ. თავი რომ დააღწიოთ, თქვენ ეუბნებით...
- კაფეში თქვენ შეუკვეთეთ ფენოვანი ხაჭაპური, ოფიციალტმა კი მოგიტანათ აჭარული. თქვენ ეუბნებით ოფიციალტს...
- მაღაზიაში ყიდულობთ თქვენთვის საჭირო ნივთს, გამყიდველმა 5 ლარით მეტი დაგიფასათ. თქვენ ეუბნებით გამყიდველს...

- თქვენ შეამჩნიეთ, რომ სასიამოვნო გარეგნობის უცხო ვაჟი (გოგონა) დაინტერესდა თქვენით და ცდილობს გაგიბათ საუბარი. თქვენ ეუბნებით...
 - თქვენ შეამჩნიეთ, რომ მეზობლის ძაღლმა დასვარა ტილო თქვენი კარის წინ. თქვენ მიდიხართ მეზობელთან და ეუბნებით...
 - თქვენ უყურებთ სპექტაკლს თეატრში. თქვენს უკან ვიღაც ხმამაღლა საუბრობს. თქვენ მას ეუბნებით...
 - ნაცნობი გეპატიუებათ სადღაც, მაგრამ თქვენ არ გინდათ მასთან ერთად წასვლა, არ გაინტერესებთ. თქვენ ეუბნებით...
 - მეგობარი გთხოვთ, ათხოვთ მას მუსიკალური ცენტრი, მაგრამ თქვენ იცით, რომ იგი საკმაოდ დაუდევარი ადამიანია. თქვენ ეუბნებით...
 - მეგობარი თქვენი თანდასწრებით ყვება თქვენს შესახებ ისტორიებს და ამით გაყენებთ უხერხულ მდგომარეობაში. თქვენ მას ეუბნებით...
- **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ მიმდინარეობს ჯგუფური დისკუსია: რომელი ქცევა იყო თითოეულისათვის უფრო ადვილი ან ძნელი განსახორციელებელი და რატომ.

• **სავარჯიშო: ” თავდამსხმელისა და თავდამცველის კონფლიქტი”**

- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30
 - **დრო:** 40-45 წთ
 - **მასალა:** არ არის საჭირო
 - **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი
 - **მიზანი:** კონფლიქტურ სიტუაციაში აქტიური და პასიური როლების გამოცდილების მიღება.
 - **როლის გამოვიყენოთ:** როგორც გარდამავალ, ასევე სამუშაო სტადიაზე.
 - **პროცედურა:** ხელმძღვანელი ჯგუფს აძლევს დავალებას: “დაწყვილდით. პარტნიორები დასხედით ერთმანეთის პირისპირ და მოილაპარაკეთ, ვინ იქნება თქვენს შორის თავდამსხმელი და ვინ – თავდამცველი. ამის შემდეგ დაიწყეთ ლაპარაკი ნებისმიერ თემაზე, ორივე შეეცადეთ, შეინარჩუნოთ თქვენი პოზიცია. თუ თავდამსხმელი ხართ, მიეცით პარტნიორს შენიშვნები, ასწავლეთ, როგორ უნდა მოიქცეს, აკრიტიკეთ, მიიღეთ შეუცდომელი ადამიანის პოზა. თუ თავდამცველი ხართ, თავი იმართლეთ, საწყალობლად იწუწუნეთ. ილაპარაკეთ, როგორ ცდილობთ ყველაფერი კარგად გააკეთოთ, მაგრამ სულ რაღაც გიშლით ხელს.”
- დიალოგს ეთმობა 5-10 წთ, შემდეგ პარტნიორები ცვლიან როლებს. სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ წყვილები უზიარებენ ერთმანეთს შთაბეჭდილებებს. შესრულებულ როლებს ადარებენ საკუთარ ქცევებს რეალურ ცხოვრებაში.
- **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ მიმდინარეობს ჯგუფური დისკუსია: რომელი როლი იყო თითოეულისათვის უფრო ადვილი ან ძნელი შესასრულებელი და რატომ.

• **სავარჯიშო: ” სკეტჩები”**

- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 15-30
- **დრო:** 20-30 წთ

- **მასალა:** არ არის საჭირო
- **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი
- **მიზანი:** ამ სავარჯიშოთა ნაკრები ავითარებს კომუნიკაციურ და ქცევით უნარებს.
- **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.
- **პროცედურა:** სავარჯიშოსათვის საჭიროა ოთხი მოთამაშე. თითოეული მათგანი ირჩევს როლს ვირჯინია სატირის მიერ აღწერილი ქცევის 4 სტილიდან, რომელსაც ახორციელებს ადამიანი სტრესის ან კონფლიქტის შემთხვევაში.

ესენია:

მომრიგებელი (დამზავებელი): ასეთი ადამიანი ყოველთვის მზადაა დაგეთანხმოს, სულ ბოდიშს იხდის და ცდილობს ნებისმიერი საშუალებით შეინარჩუნოს მშვიდობა, ტოვებს უსუსურის შთაბეჭდილებას, მისთვის ჩვეული თვითგამოხატვის სტილია წუწუნი.

ბრალმდებელი: დამთმობის საპირისპიროა. გამუდმებით ვიღაცას ადანაშაულებს, იწვევს კონფლიქტებს, ქედმაღლურად იქცევა, ლაპარაკობს ხმამაღლა, მბრძანებლურად. სახისა და სხეულის კუნთები დაძაბულია.

გამომთვლელი (ადამიანი-კომპიუტერი): ასეთ ადამიანს ახასიათებს მუდმივად გაწონასწორებული და მობილიზებული მდგომარეობა, ზედმეტი წინდახედულობა. სძულს ემოციები და სენტიმენტალობა. ლაპარაკობს მონოტონურად, აბსტრაქტულად, გამოიყურება დაძაბულად და მეტისმეტად თავდაჯერებულად.

შერეკილი: ასეთი ადამიანი ხშირად აკეთებს მოულოდნელ, უადგილო განცხადებებს, რაც ყველას აბნევს. მოუსვენარია, მისი ინტონაცია სრულიად არ შეესაბამება ნათქვამის შინაარსს.

თითოეულ მოხალისეს სთხოვენ, აირჩიოს ის სტილი, რომელიც მისთვის არ არის ჩვეული. შეიძლება, მონაწილეებმა არჩეულ როლში თავი უხერხულად იგრძნონ, მაგრამ სავარჯიშო დაეხმარებათ, უკეთ გაუგონ განსხვავებული სტილის მქონე ადამიანებს და გაიფართოვონ საკუთარი ქცევითი რეპერტუარი. მოხალისეები ირჩევენ ნებისმიერ თემას და იწყებენ მსჯელობას, ყველა განასახიერებს არჩეულ როლს.

ჯგუფის დანარჩენი წევრები აკვირდებიან მათ. 5 წთ-ის შემდეგ დამკვირვებლები იწყებენ საუბარს იმაზე, თუ როგორ აღიქმეს გათამაშებული მსჯელობა. ამის შემდეგ მოხალისეები უზიარებენ ჯგუფს საკუთარ შთაბეჭდილებებს.

იგივე პროცედურას იმეორებს ოთხი ახალი მოხალისე. სასურველია, ჯგუფის ყველა წევრს მიეცეს საშუალება, თუნდაც ერთხელ მიიღოს მონაწილეობა სკეტჩში.

- **ჯგუფური განხილვა** მონაწილეებს დაეხმარება, ისწავლონ ქცევის აღწერა შეფასებებისა და სავარაუდო მოტივების დასახელების გარეშე.

- **სავარჯიშო: ” საჰაერო ბუშტით მოგაზაურობა”**

- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30
- **დრო:** 30-50 წთ
- **მასალა:** არ არის საჭირო
- **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი
- **მიზანი:** პრობლემურ სიტუაციაში საკუთარი აზრის დაცვისა და ოპონენტის დარწმუნების უნარის გავარჯიშება.

- **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.
- **პროცედურა:** 4 მოხალისე იღებს 4 ცნობილი ადამიანის როლს მაგ: ჯორჯ ბუში, ინგლისის დედოფალი, რონალდო, მადონა. როლების განწილების შემდეგ მათ ეძლევათ დავალება: "თქვენ მზად ხართ, რომ იმოგზაუროთ საჰაერო ბუშტით დედამიწის გარშემო. ბოლო მომენტში აღმოჩნდა რომ საჰაერო ბუშტი გადატვირთულია და მხოლოდ სამს შეუძლია მასზე ასვლა. ერთ-ერთი თქვენგანი ზედმეტია. თითოეულმა თქვენგანმა უნდა დაარწმუნოს დანარჩენები, რომ თქვენი წასვლა აუცილებელია: "მე უნდა წავიდე, იმიტომ რომ... შენ უნდა დარჩე, იმიტომ რომ..." ოთხეულის კამათი გრძელდება 15 წთ. ხელმძღვანელმა უნდა გაითვალისწინოს, რომ სავარჯიშოს მიზანია არა რაიმე გადაწყვეტილების მიღება, არამედ ის, რამდენად ახერხებენ მონაწილეები საკუთარი აზრის დაცვას და სხვების დარწმუნებას, დანარჩენები უყურებენ, როგორ არწმუნებენ მონაწილეები ერთმანეთს.
- **ჯგუფური განხილვა:** მიმდინარეობს დისკუსია შემდეგი საკითხების ირგვლივ: რამდენად კორექტული ან აგრესიული იყო თითოეული მონაწილე; რამდენად დამაჯერებელი არგუმენტები მოჰყავდა თითოეულ მათგანს?

- **სავარჯიშო: " მე არ მინდა ამის გაკეთება"**

- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 15-30
- **დრო:** 10-20 წთ
- **მასალა:** არ არის საჭირო
- **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი
- **მიზანი:** სავარჯიშო ეხმარება მონაწილეებს, ისწავლონ უარის თქმა ისე, რომ ამას კონფლიქტი არ მოჰყვეს.
- **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.
- **პროცედურა:** ხელმძღვანელი სთხოვს 2 მოხალისეს, მონაწილეობა მიიღონ სიტუაციის გათამაშებაში, სადაც ერთი განასახიერებს მამას, მეორე კი შვილს. მოხალისეების გამოსვლის შემდეგ ხელმძღვანელი აძლევს დავალებას: "წარმოიდგინეთ სიტუაცია: შვილს უნდა წასვლა მეგობართან. მამა ეუბნება: "სანამ შენს ოთახს არ დააღებ, ფეხს ვერ გაადგამ" შვილმა უნდა მოახერხოს უარი მამის მოთხოვნაზე ისე, რომ მამა არ გაბრაზდეს და ურთიერთობა კონფლიქტში არ გადაიზარდოს. გაითამაშეთ ეს სიტუაცია" (დაახლოებით 5 წთ).
ამ სცენის გათამაშების შემდეგ ხელმძღვანელი ორ სხვა მონაწილეს სთხოვს, გაითამაშონ სიტუაცია სადაც ერთი განასახიერებს დედას, მეორე – შვილს. ინსტრუქცია: "წარმოიდგინეთ სიტუაცია: დედა-შვილი სტუმრად მიდიან. დედა ეუბნება: "ამ ჯინსებით წამოსვლა სირცხვილია. ახლავე გამოიცვალე!" შვილმა უნდა მოახერხოს უარი თქვას დედის მოთხოვნაზე ისე, რომ დედა არ გაბრაზდეს და არ მოხდეს კონფლიქტი. გაითამაშეთ ეს სიტუაცია".
ხელმძღვანელს შეუძლია, შესთავაზოს ჯგუფის წევრებს, თვითონ შეარჩიონ გასათამაშებელი სიტუაციები.
- **ჯგუფური განხილვა:** თითოეულ სიტუაციაში ვინ როგორ გრძნობდა თავს? როგორ შეიძლება შეფასდეს ბავშვის როლში მყოფი თითოეული მონაწილის ქცევა – რამდენად დამაჯერებელი იყო მათი არგუმენტები? როგორ აჯობებდა მოქცევა თითოეულ სიტუაციაში?

- **საგარჯიშო: ” ქცევის რეპეტიცია”**

- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 15-30

- **დრო:** 50-60 წთ

- **მასალა:** არ არის საჭირო

- **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი

- **მიზანი:** რთულ სიტუაციაში ოპტიმალური, თავდაჯერებული ქცევის გამომუშავება.

- **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.

- **პროცედურა:** ხელმძღვანელი აწვდის ჯგუფის წევრებს შემდეგ ინფორმაციას: “იყო თავდაჯერებული, ნიშნავს, შეგეძლოს საკუთარი სურვილების და მოთხოვნილებების განსაზღვრა და გამოხატვა. თავდაჯერებული საქციელი გულისხმობს, მაგალითად, შეგეძლოს სთხოვო ვინმეს რაიმე ისე, რომ არც მას აწყენინო და არც თავი დაიმცრო, ან ტაქტიანად უთხრა ვინმეს უარი. მაგალითად, პაემანის დანიშვნის ან პირიქით, შეხვედრაზე უარის თქმის შემთხვევაში. თავდაჯერებული თხოვნის ან უარის კომპონენტებია სიტყვებთან ერთად უესტები, მიმიკა, პოზა.

კელიმ (Kelly, 1979) ჩამოაყალიბა ადამიანის ძირითადი უფლებები, რომელთა ცოდნა ეხმარება ადამიანს, იყოს თავდაჯერებული:

- მარტოობის უფლება;
- დამოუკიდებლობის უფლება;
- წარმატების უფლება;
- უფლება, მოუსმინონ და სერიოზულად მიიღონ;
- უფლება, მიიღოს ის რისთვისაც გადაიხადა (ან იშრომა);
- უფლება, ჰქონდეს უფლებები, მაგალითად, უფლება, იმოქმედოს თავდაჯერებულად;
- უფლება, თქვას უარი და ამის გამო არ იგრძნოს თავი დამნაშავედ ან ეგოისტად;
- უფლება, ითხოვოს ის რაც უნდა;
- უფლება, დაუშვას შეცდომები და პასუხი აგოს მათზე.

ჯგუფის წევრებმა უნდა დაინახონ, რომ თავდაჯერებულობა არ ნიშნავს გულგრილობას და არ შემოიფარგლება მხოლოდ უარყოფითი ემოციების გამოხატვით. თავდაჯერებულობის მნიშვნელოვან პირობას წარმოადგენს დადებითი, მზრუნველი დამოკიდებულების გამოხატვის უნარი. ჯგუფის წევრებს უნდა ვუთხრათ ისიც, რომ თავდაჯერებულობის უფლება არ ნიშნავს იმას, რომ თავდაჯერებულობა აუცილებელია ნებისმიერ შემთხვევაში.

ხელმძღვანელის თხოვნით, ჯგუფის წევრები ასახელებენ ჰიპოთეზურ პრობლემურ სიტუაციებს, სადაც საჭიროა თავდაჯერებულობა და სხვადასხვა უნარების გამოვლენა (მაგ: როცა გაკრიტიკებენ, როცა ვინმეს რაიმე უნდა სთხოვო ან უარი უთხრა). რომელიმე მონაწილე ირჩევს ერთ-ერთ სიტუაციას, მაგალითად, მოზარდმა უნდა უთხრას მშობლებს, რომ გადაწყვეტილი აქვს, მეგობრებთან ერთად მარტო წავიდეს დასასვენებლად ზღვაზე. (მშობლების როლში გამოდიან ჯგუფის სხვა წევრები).

იწყება სიტუაციის გათამაშება. 5 წთ-ის შემდეგ ხელმძღვანელი წყვეტს თამაშს და ეკითხება ჯგუფს: რაში გამოვლინდა მთავარი გმირის თავდაჯერებულობა? ჯგუფის პასუხების მოსმენის შემდეგ ხელმძღვანელი იგივე შეკითხვას უსვამს მთავარ გმირს და აზუსტებს, როგორ გრძნობდა თავს სიტუაციის გათამაშების დროს. ამის შემდეგ ხელმძღვანელი ეკითხება მთავარ გმირსაც და ჯგუფის დანარჩენ წევრებსაც რისი გაუმჯობესება

შეიძლება გათამაშებულ სიტუაციაში? მთავარი მოქმედი გმირი მიღებული რჩევების გათვალისწინებით თავიდან გაითამაშებს მოცემულ სიტუაციას. 5 წთ-ის შემდეგ ისევ წყდება თამაში და მეორდება იგივე პროცედურა.

მას შემდეგ, რაც მთავარი გმირი გამოიმუშავებს ამ სიტუაციისათვის ოპტიმალურ ქცევას, ხელმძღვანელი სთავაზობს მას, ნებისმიერი წინააღმდეგობებისათვის მზადყოფნის მიზნით, გამოსცადოს თავისი თავი უფრო რთულ სიტუაციაში – მშობლების როლს სხვა მონაწილეები ასრულებენ, განასახიერებენ უფრო მკაცრ და აგრესიულად განწყობილ მშობლებს. სიტუაციის გათამაშება და განხილვა მიმდინარეობს იგივე სქემით.

➤ **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ ჯგუფის წევრები უზიარებენ ერთმანეთს შთაბეჭდილებებს.

3.2. ნარკომანიის პრევენციის სსპეციფიკური ტექნიკები

- **სავარჯიშო: "ცხოვრების ჯანსაღი წესი"**
 - მონაწილეთა რაოდენობა: 10-30
 - დრო: 30-45 წთ
 - მასალა: ბარათები, კალმისტრები, დაფა, ცარცი ან მარკერები.
 - ასაკობრივი ფარგლები: 13-17 წელი
 - მიზანი: ცხოვრების ჯანსაღი წესის ცნების განსაზღვრა.
 - როლის გამოვიყენოთ: სამუშაო სტადიაზე.
 - პროცედურა: წამყვანი დაფაზე წერს ცნებას: "ცხოვრების ჯანსაღი წესი"; ჯგუფს ჰყოფს 5-6-კაციან ქვეჯგუფებად. თითოეულ მონაწილეს სთხოვს, ჩამოწერონ ბარათებზე 3-3 სიტყვა, რომლებიც ამ ცნებასთან დაკავშირებით ახსენდებათ. ამ სიტყვების საფუძველზე თითოეული ქვეჯგუფი წერს "ცხოვრების ჯანსაღი წესის" ერთობლივ განსაზღვრებას.
შემდეგ თითოეული ქვეჯგუფი თავის განსაზღვრებას წარმოადგენს ჯგუფის წინაშე. ყველა მათგანი იწერება დაფაზე და ჯგუფური დისკუსიის შემდეგ მათ საფუძველზე იქმნება საერთო განმარტება. დისკუსიაში მონაწილეობს ჯგუფის წამყვანიც და საჭიროების შემთხვევაში, შეაქვს კორექტივები.
 - **ჯგუფური განხილვა:** რა უპირატესობა აქვს ცხოვრების ჯანსაღ წესს? რა გვიშლის ხელს, რომ ჯანსაღად ვიცხოვროთ?
- **სავარჯიშო: "მავნე ჩვევები"**
 - მონაწილეთა რაოდენობა: 10-30
 - დრო: 15-30 წთ
 - მასალა: ფურცლები, კალმისტრები.
 - ასაკობრივი ფარგლები: 13-17 წელი
 - მიზანი: მავნე ჩვევების მიმართ ჯგუფის დამოკიდებულების სწრაფი შეფასება.
 - როლის გამოვიყენოთ: სამუშაო სტადიაზე.
 - პროცედურა: წამყვანი ჯგუფს ჰყოფს 5-6 კაციან ქვეჯგუფებად. თითოეული ქვეჯგუფი ირჩევს ხელმძღვანელს, რომელიც დისკუსიას გაუძღვება და მომხსენებელს, რომელიც განხილვის შედეგებს წარუდგენს დიდ ჯგუფს. წამყვანი მონაწილეებს აცნობს დისკუსიის თემას: "რა არის მავნე ჩვევები? რატომ არის ეს ჩვევები ცუდი?" დისკუსიისა და შეთანხმებისათვის

მონაწილეებს ეძლევა 6 წუთი. ქვეჯგუფებში მუშაობის დასრულების შემდეგ მომხსენებლები წარადგენენ ჯგუფის წინაშე ქვეჯგუფების მუშაობის შედეგს.

- **ჯგუფური დისკუსია** თემაზე: "სასარგებლო და მავნე ჩვევები".
- **შენიშვნა:** ამ ტექნიკის გამოყენება შეიძლება მაშინ, როცა გვინდა, სწრაფად შევაფასოთ დიდი ჯგუფის ინფორმირებულობის (ცოდნის) დონე ან რაიმე საკითხის მიმართ დამოკიდებულება.

- **სავარჯიშო: "ყირამალა"**

- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30
- **დრო:** 15-30 წთ
- **მასალა:** დაფა, ცარცი ან მარკერები, ფურცლები, კალმისტრები.
- **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი
- **მიზანი:** პრობლემის გადაწყვეტის ალტერნატიული გზების ძიება, თამბაქოს (ან ალკოჰოლის) მოხმარების ხელშემწყობი ფაქტორების გაცნობიერება.
- **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.
- **პროცედურა:** წამყვანი დაფაზე წერს პრობლემის ფორმულირებას: "რა უნდა გაკეთდეს, რომ თამბაქოს (ან ალკოჰოლის) მოხმარება შემცირდეს?" და სთხოვს მონაწილეებს, დაასახელონ ამ პრობლემის გადაჭრის შესაძლო გზები. ყველა იდეა იწერება დაფაზე.

ამის შემდეგ წამყვანი ცვლის პრობლემის ფორმულირებას და იგივე პრობლემას ნეგატიურ კონტექსტში წამოადგენს: "რა უნდა გაკეთდეს, რომ თამბაქოს (ან ალკოჰოლის) მოხმარება გაიზარდოს?" ისევ ხდება სპონტანური პასუხების დაფაზე დაფიქსირება.

შემდეგ წამყვანი სთავაზობს ჯგუფს, მეორე (ნეგატიური) ფორმულირების საპასუხოდ ჩამოწერილი დებულებები "თავდაყირა დააყენონ", ანუ მოიფიქრონ თითოეული პასუხის საპირისპირო, მეპოზიტიური ალტერნატივები.

- **ჯგუფური დისკუსია:** ბოლოს ხდება ყველაზე რეალისტური ალტერნატივების შერჩევა და განხილვა.

- **სავარჯიშო: "ალტერნატიული რეკლამა"**

- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 15-30
- **დრო:** 35-45 წთ
- **მასალა:** ფურცლები და ფერადი ფანქრები
- **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი
- **მიზანი:** რეკლამის კრიტიკულად შეფასების უნარის გამომუშავება
- **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.
- **პროცედურა:** ხელმძღვანელი აძლევს ჯგუფს ინსტრუქციას – გაიხსენეთ სპირტიანი სასმელების, სიგარეტების, წამლების რეკლამა. ყველა მათგანი გვატყობინებს რაღაც გასაოცარ სიახლეს. მაგ: ალკოჰოლი არათუ არ ვნებს ორგანიზმს, სასარგებლოც კია. სკოლაში გვასწავლიან, რომ ალკოჰოლი დამრთველად მოქმედებს, რეკლამის მიხედვით კი მასტიმულირებელი საშუალებაა. უფრო მეტიც, იმის გამო, რომ სპირტი მიკრობებს და ბაქტერიებს კლავს, ალკოჰოლი თურმე ალამაზებს კანს და თმას. მსგავსი აღმოჩენა ყველა რეკლამაში შეიძლება შეგხვდეთ.

მოდით, მოიფიქრეთ რომელიმე სასმელის, სიგარეტის ან წამლის ისეთი რეკლამა, რომელიც სიმართლეს ამბობს ამ პროდუქტის შესახებ. მაგალითად:

- ალკოჰოლმა შეიძლება ღებინება გამოიწვიოს;
- ალკოჰოლისაგან შეიძლება გონება დაკარგოთ;

- ალკოჰოლი სშირად საავტომობილო კატასტროფის მიზეზია;
- თამბაქო ხელს უწყობს ფილტვის კიბოს გაჩენას;
- თუ თქვენ დალევთ 2 აბს, თავი გაგინათლებათ 10 წუთით და დაგიმძიმდებათ 4 საათით.

დახატეთ ისეთი ეტიკეტი სასმელის ბოთლის, სიგარეტის ან წამლის კოლოფისათვის, რომ ადამიანს არ მოუნდეს შიგთავსის გასინჯვა.

➤ **ჯგუფური განხილვა:** სავარჯიშოს დამთავრების შემდეგ ჯგუფის წევრები ერთმანეთს უზიარებენ შთაბეჭდილებებს; საუბარია იმაზე, თუ როგორ უემოქმედებას ახდენს რეკლამა ადამიანებზე.

- **სავარჯიშო: "მარიონეტი"**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 12-30

➤ **დრო:** 30-40 წთ

➤ **მასალა:** არ არის საჭირო

➤ **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი

➤ **მიზანი:** მონაწილეებს საშუალება ეძლევათ, შეიგრძნონ და გააცნობიერონ, რას გრძნობს ადამიანი, როცა ის თავისუფალი არ არის, როცა მას ვინმე მართავს.

➤ **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.

➤ **პროცედურა:** მონაწილეები იყოფიან სამ-კაციან ქვეჯგუფებად. თითოეულ სამეულს ეძლევა დავალება: ორი მონაწილე ასრულებს "მეთოჯინის" როლს, მათ უნდა მართონ "მარიონეტის" მოძრაობები, მესამე მონაწილე "მარიონეტი". თითოეული სამეულისათვის იდგმება ორი სკამი, ერთმანეთისაგან 0,5-1 მეტრის დაშორებით. "მეთოჯინეებმა" "მარიონეტი" უნდა გადაიყვანონ ერთი სკამიდან მეორეზე. "მარიონეტს" არა აქვს წინააღმდეგობის გაწევის უფლება.

ამის შემდეგ, სამეულში იცვლება როლები, რომ ყველა მონაწილემ გამოსცადოს თოჯინის როლში ყოფნა.

➤ **ჯგუფური განხილვა:** დისკუსია მიმდინარეობს შემდეგი საკითხების ირგვლივ:

1. რას გრძნობდნენ მონაწილეები თამაშის დროს, როცა მარიონეტის როლს ასრულებენ?
2. მოეწონათ თუ არა ეს გრძნობა, კომფორტულად იყვნენ თუ არა?
3. უნდოდათ, თუ არა, რომ თავად გაეკეთებინათ რაიმე?
4. არის თუ არა ნარკოტიკზე დამოკიდებული ადამიანი იგივე მდგომარეობაში?

- **სავარჯიშო: "ცხოვრება ავადმყოფობასთან ერთად"**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 12-30

➤ **დრო:** 20-30 წთ

➤ **მასალა:** ბარათები, კალმისტრები

➤ **ასაკობრივი ფარგლები:** 15-17 წელი

➤ **მიზანი:** ნარკომანიის პრობლემის მიმართ ადეკვატური დამოკიდებულების ჩამოყალიბება

➤ **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.

➤ **პროცედურა:** წამყვანი თითოეულ მონაწილეს 12 ბარათს აძლევს და სთხოვს, ოთხ მათგანზე ჩამოწერონ თავიანთი საყვარელი კერძები, შემდეგ ოთხ ბარათზე – საყვარელი საქმიანობები, ხოლო დარჩენილ 4 ბარათზე – ახლობელი, საყვარელი ადამიანების სახელები. მას შემდეგ, რაც ყველა

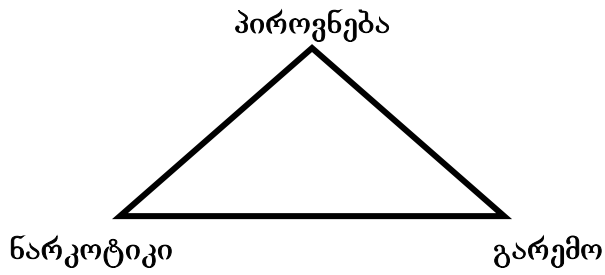
მონაწილე მზად იქნება, წამყვანი ამბობს: “მოდით, ჩვენი თავი იმ ადამიანის როლში ჩავაყენოთ, რომელიც ნარკოტიკზე დამოკიდებული გახდა, რათა გავერკვეთ, რა ხდება მის ცხოვრებაში. ადამიანმა აირჩია სიამოვნება, რომელსაც ნარკოტიკით იღებს. ნებისმიერი სიამოვნებისათვის რაღაც საფასურის გაღებაა საჭირო, და არა მარტო ფულის. . . ამიტომ, გთხოვთ ყველას, მომცეთ თითო-თითო ბარათი საყვარელი საჭმელით, საქმიანობით და ადამიანით”. დროთა განმავლობაში, ნარკომანია შემდეგ მსხვერპლს მოითხოვს და მონაწილეები კიდევ სამ-სამ ფურცელს გასცემენ. ამის შემდეგ წამყვანი ჩამოივლის მონაწილეებს და არც უყურებს, ისე ართმევს სამ-სამ ბარათს, რაც იმას ნიშნავს, რომ ნარკოტიკების მომხმარებელი ყოველთვის ვერ აკონტროლებს სიტუაციას. რაც ჯგუფის წევრებს ხელში შერჩათ, ეს არის იმის შესაძლო ვარიანტი, რასაც ნარკომანია ადამიანის ცხოვრებას უკეთებს.

➤ **ჯგუფური განხილვა:** დისკუსია მიმდინარეობს შემდეგი საკითხების ირგვლივ:

1. როგორ გრძნობდნენ თავს მონაწილეები თამაშის დროს? როგორ გრძნობენ თავს ახლა?

2. რისი დათმობა გაუჭირდათ და რატომ?
 დისკუსიის დასრულების შემდეგ წამყვანი მიმართავს ჯგუფს: «ეს იყო მხოლოდ თამაში. დიდი იმედი მაქვს, რომ ეს თქვენ და თქვენს ახლობლებს არასოდეს არ შეეხება, რომ არც ერთი თქვენთაგანი ასეთ სიტუაციაში არ აღმოჩნდება. ყოველივე ეს მხოლოდ თამაში იყო და თამაშთან ერთად დამთავრდა».

- **საგარჯიშო: ” სამი ფაქტორი”**
 - **მონაწილეთა რაოდენობა:** 15-30
 - **დრო:** 50-60 წთ
 - **მასალა:** ფურცლები, კალმისტრები
 - **ასაკობრივი ფარგლები:** 15-17 წელი
 - **მიზანი:** ნარკომანიის ჩამოყალიბების ხელშემწყობი ფაქტორების მნიშვნელობის წვდომა
 - **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.
 - **პროცედურა:** დაფაზე იხატება სქემა:



ჯგუფი იყოფა სამ ნაწილად. თითოეული ქვეჯგუფი წარმოადგენს ნარკომანიის ჩამოყალიბების ერთ-ერთ ფაქტებს – პიროვნება, გარემო,

ნარკოტიკი. მათ ეძლევათ ინსტრუქცია: “თქვენ არგუმენტირებულად უნდა დაასაბუთოთ, რომ თქვენი ფაქტორი წამყვანია ნარკომანიის ჩამოყალიბებაში. არგუმენტები ჩამოწერეთ.” მას შემდეგ, რაც ყველა ქვეჯგუფი დაამთავრებს წერას, წარუდგენს ჯგუფს თავის მოსაზრებებს. შესაძლოა გაიმართოს კამათი, რომელშიც თითოეული ქვეჯგუფი ამტკიცებს, რომ მის ფაქტორს გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს.

➤ **ჯგუფური განხილვა:** დაახლოებით, 20 წთ-ის შემდეგ ხელმძღვანელი წყვეტს კამათს და სთხოვს ჯგუფის წევრებს, გამოთქვან აზრი, როგორ გრძნობდნენ თავს კამათის დროს, რა დასკვნები გააკეთეს კამათის შედეგად, უხსნის, რომ სამივე ფაქტორი თანაბრად მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ნარკომანიის ჩამოყალიბებაში.

- **სავარჯიშო: ” სიტუაციები როლური თამაშებისათვის”**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 15-30

➤ **დრო:** 50-60 წთ

➤ **მასალა:** ფურცლები, კალმისტრები.

➤ **ასაკობრივი ფარგლები:** 15-17 წელი

➤ **მიზანი:** არჩევანის გაკეთების და მიღებული გადაწყვეტილების დაცვის უნარის გამომუშავება. რთულ სიტუაციაში ქცევის ახალი მოდელის შემუშავება.

➤ **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.

➤ **პროცედურა:** ხელმძღვანელი აძლევს ჯგუფს ინსტრუქციას: “თქვენ იმყოფებით ეზოში ან მეგობრის სახლში. მეგობარმა შემოგთავაზათ “პლანის” გასინჯვა. ვერავინ ვერ გხედავთ. როგორ მოიქცევით?” მოხალისეები გაითამაშებენ სიტუაციას.

სანამ სიტუაცია გათამაშდება, ხელმძღვანელი აფრთხილებს ჯგუფის დანარჩენ წევრებს, რომ გათამაშების დროს ჩაიწერონ, რა უშლის ხელს გმირს საკითხის გადაჭრაში. გათამაშების შემდეგ ჯგუფის წევრები ასახელებენ, მათი აზრით, ოპტიმალური ქცევის ვარიანტს.

ამ შემთხვევაში ოპტიმალური ვარიანტია ისეთი უარი, რომელიც არ გააფუჭებს ურთიერთობას. ქცევის მოდელის არჩევა ხდება ყველა ვარიანტის დადებითი და უარყოფითი შედეგების გათვალისწინებით. ამოირჩევა ის ვარიანტი, რომელსაც ყველაზე ნაკლები უარყოფითი და ყველაზე მეტი დადებითი მხარე ექნება.

მაგ: ერთი ვარიანტი – დავეთანხმები და მოვწევ. რა არის დადებითი და რა – უარყოფითი? მეორე ვარიანტი – უარს ვეტყვი და წავალ. მესამე ვარიანტი – გავეიცხავ მეგობარს და მოუყვები მის მშობლებს. რა არის დადებითი და რა უარყოფითი?

სიტუაციები:

1. დათო გადავიდა ახალ სკოლაში, სადაც ჯერ არ შეუძენია მეგობრები. სკოლაში მიმავალს შეხვდა კლასის 2 არაფორმალური ლიდერი. მათ შესთავაზეს დათოს წასულიყვნენ ერთ-ერთთან სახლში არყის დასალევად, იქ გოგონებიც მოვლენ და კარგად გაერთობიან. როგორ მოიქცევა დათო?
2. მეგობარ გოგონასთან ერთად წახვედით ამხანაგის დაბადების დღეზე. დალიეთ შამპანური. ყველა ერთობა. ერთ-ერთმა თქვა, რომ შამპანური არ იყო საკმარისი, ამოიღო 2 ბოთლი არაყი და ყველას აქტიურად სთავაზობს. თქვენი მეგობარი გოგონა არაყს არ სვამს. თქვენ დალიეთ

ერთი ჭიქა, კიდევ ჩამოასხეს. გოგონა გთხოვთ, მეტი არ დალიოთ, დანარჩენები გაძალებენ “კაცი არა ხარ?” და ა.შ. როგორ მოიქცევით?

3. ერთხელ სკოლის დერეფანში უფროსკლასელმა მოგაწოდათ სიგარეტი. თქვენ უარი უთხარით. მან სასაცილოდ აგიგდოთ და დედიკოს ბიჭი გიწოდათ. თქვენ ძალიან გეწყინათ, მითუმეტეს, რომ იქ სხვა, თქვენთვის მნიშვნელოვანი და ავტორიტეტული ბიჭები იდგნენ. როგორ მოიქცევით?
4. ზაფხულში დასასვენებლად გაემგზავრეთ ნათესავებთან. ერთხელ მასპინძლებმა წაგიყვანეს სათევზაოდ ღამისთევით. საღამოს, ვახშამზე, ბიძამ გახსნა არყის ბოთლი და მეგობართან ერთად დალია. მესამე ჭიქაში თქვენც დაგისხათ და გამოგიწოდათ სიტყვებით: “დალიე, ნუ გეშინია, ვერაფერს ვერ გაიგებს. მე, ბიძაშენი, გაძლევ უფლებას, ცოტა დალიო, რომ არ შეგცივდეს”. როგორ მოიქცევით?
5. თქვენ გაქვთ თქვენი წრე, იკრიბებით უბანში, ერთობით, ეწვევით სიგარეტს. ერთხელ ახალი მოვიდა. ის იყენებდა რაღაც ნივთიერებას, რასაც წამალს ეძახდა და შემოგთავაზათ გასინჯვა. ყველა, როგორია კაიფი, რომ ეს სიამოვნება არაფერს არ შეედრება. ზოგიერთმა მაშინვე გასინჯა. როგორ მოიქცევით?

➤ **ჯგუფური განხილვა:** მონაწილეები უზიარებენ ერთმანეთს თავიანთ შთაბეჭდილებებს.

- **სავარჯიშო: ” ქალაქის საკრებულო”**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 15-30

➤ **დრო:** 50-60 წთ

➤ **მასალა:** ფურცლები, კალმები

➤ **ასაკობრივი ფარგლები:** 15-17 წელი

➤ **მიზანი:** საკუთარი პოზიციის არგუმენტირებულად დასაბუთებისა და თანამშრომლობის უნარების გავარჯიშება.

➤ **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.

➤ **პროცედურა:** ჯგუფი იყოფა რამდენიმე ქვეჯგუფად. თითოეულ ქვეჯგუფს ეძლევა დავალება, შეიმუშაონ კანონი თამბაქოსთან, ალკოჰოლთან და ნარკოტიკებთან დაკავშირებით. თითოეულმა ქვეჯგუფმა უნდა წარმოადგინოს განსხვავებული თვალსაზრისი, მაგ: I ქვეჯგუფი – დედების გაერთიანება, რომელთა შვილები ეტანებიან ნარკოტიკს; II ქვეჯგუფი – ახალგაზრდული ორგანიზაციების გაერთიანება; III ქვეჯგუფი – ბიზნესმენების გაერთიანება; IV ქვეჯგუფი – რელიგიური გაერთიანება; V ქვეჯგუფი – ქალაქის ადმინისტრაციის წარმომადგენლები; VI ქვეჯგუფი – შინაგან საქმეთა სამინისტროს წარმომადგენლები და ა.შ. მონაწილეები თვითონ ირჩევენ, რომელ ქვეჯგუფში უნდათ მუშაობა.

კანონპროექტის შემუშავებისათვის მონაწილეებს ეძლევათ 20 წთ. ამის შემდეგ თითოეული კანონპროექტი განიხილება “ქალაქის საკრებულოს” სხდომაზე ერთობლივი კანონის შესაქმნელად.

➤ **ჯგუფური განხილვა:** მონაწილეები უზიარებენ ერთმანეთს თავიანთ შთაბეჭდილებებს.

3.3. აივ/შიფის პრევენციის სპეციფიკური ტექნიკები

• **საგარჯიშო: ” ფურცელი საიდუმლო ნიშნით”**

- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 15-30
- **დრო:** 10-20 წთ
- **მასალა:** A-6 ფორმატის (სტანდარტული ფურცლის მეოთხედი) ფურცლები, ჯგუფში მონაწილეების რაოდენობის მიხედვით.
- **ასაკობრივი ფარგლები:** 15-17 წელი
- **მიზანი:** აივ/შიდსის პრობლემის აქტუალიზაცია
- **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.

➤ **პროცედურა:** მონაწილეები იყოფიან წყვილებად. თითოეულ მონაწილეს ეძლევა ერთი ფურცელი (ერთ-ერთი ფურცლის მეორე მხარეს წამყვანი შეუმჩნეველად, წინასწარ აკეთებს რაიმე ნიშანს). თითოეულმა უნდა ჩამოწეროს აივ/შიდსის თემასთან დაკავშირებული ის შეკითხვები, რომლებზე პასუხიც არ იციან. შემდეგ მონაწილეები წყვილებში ცვლიან თავიანთ ფურცლებს და ცდილობენ, ერთმანეთის კითხვებს უპასუხონ.

ამის შემდეგ მონაწილეები უნდა გაერთიანდნენ ოთხეულებში და განიხილონ ის საკითხები, რომლებსაც ვერ გასცეს პასუხი; დაბოლოს, ერთიანდებიან 8 ადამიანისაგან შემდგარ ჯგუფებში, იმავე მიზნით.

ამის შემდეგ წამყვანი კითხულობს: დარჩა რაიმე გაურკვეველი ან საეჭვო? წაიკითხეთ ეს შეკითხვები. შეკითხვებზე პასუხის გაცემის შემდეგ წამყვანი სთხოვს მონაწილეებს, გადააბრუნონ თავიანთი ფურცლები და ვინც ნიშანს აღმოაჩენს, ის დგება. ხელმძღვანელი ადგომას სთხოვს იმათ, ვინც ამ ადამიანთან ერთად მუშაობდა ჯერ წყვილში, შემდეგ ოთხეულში და შემდეგ რვაკაციან ჯგუფში და ამბობს: “ასევე შეუმჩნეველად ვრცელდება აივ-ინფექცია/შიდსი – ადამიანები ხვდებიან ერთმანეთს, უყვართ ერთმანეთი და ხშირად არ ფიქრობენ იმაზე, რომ რომელიმე მათგანი, შეიძლება, ინფიცირებული იყოს”.

- **ჯგუფური განხილვა:** მონაწილეები უზიარებენ ერთმანეთს თავიანთ შთაბეჭდილებებს.

• **საგარჯიშო: ” რისკის ხარისხი”**

- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 15-30
- **დრო:** 20-25 წთ
- **მასალა:** ბარათები დაინფიცირების რისკის შემცველი სიტუაციებით
- **ასაკობრივი ფარგლები:** 15-17 წელი
- **მიზანი:** ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსის გავრცელების გზების შესწავლა და დაინფიცირების მაღალი რისკის მქონე სიტუაციების განხილვა.

- **როლის გამოვიყენოთ:** სამუშაო სტადიაზე.

➤ **პროცედურა:** იატაკზე ვავლებთ “რისკის ხაზს”. მის ერთ ბოლოზე იდება ბარათი წარწერით “მაღალი რისკი”, მეორეზე – “რისკი არ არის” შუაში იდება ბარათი წარწერით “მცირე რისკი”.

ჯგუფის წევრებს ურიგდებათ ბარათები. ყოველ ბარათზე წერია ერთ-ერთი სიტუაცია ქვემოთჩამოთვლილებიდან. მონაწილეებმა თავისი შეხედულებისამებრ უნდა მოათავსონ რისკის ხაზზე ბარათი, რომელიც შეხვდათ.

- ლოყაზე კოცნა
- ინექცია სამკურნალო დაწესებულებაში
- სქესობრივი კავშირი მეუღლესთან
- სისხლის გადასხმა
- სხვისი კბილის ჯაგრისით სარგებლობა

- აუზში ცურვა
- სქესობრივი კავშირი ნარკოტიკების მომხმარებელთან
- ღრმა კოცნა
- შიდსიანი ავადმყოფის მოვლა
- კოლოს კბენა
- მრავლობითი სქესობრივი კავშირები
- ყურების გახვრეტა
- შიდსიან ავადმყოფთან ერთად ერთ ოთახში ცხოვრება
- სვირინგების გაკეთება
- აივ-ინფიცირებულთან ჩახუტება
- საზოგადოებრივი ტუალეტით სარგებლობა
- ბაღლინჯოს კბენა
- **ჯგუფური განხილვა:** მონაწილეები მსჯელობენ, რამდენად სწორად განლაგდა ბარათები რისკის საზოგ, შეაქვთ შესწორებები.

4. ბანტვირთვა

- **სავარჯიშო: "მანქანები"**
 - მონაწილეთა რაოდენობა: 10-50
 - დრო: 5 წთ
 - მასალა: არ სჭირდება.
 - ასაკობრივი ფარგლები: 13-15 წელი
 - მიზანი: მონაწილეებს შორის ნდობის გაღრმავება, ჯგუფის გამოცოცხლება.
 - როლის გამოვიყენოთ: ნებისმიერ სტადიაზე, თუ ჯგუფი დაიღალა ან მოდუნდა.
 - პროცედურა: ჯგუფი იყოფა წყვილებად. წყვილში ერთ-ერთი ხუჭავს თვალებს და ასრულებს მანქანის როლს. მეორე – მძღოლი დგება მის ზურგსუკან, ხელებს აწყოფს მხრებზე და უსიტყვოდ მართავს მანქანას ისე, რომ არ დაეჯახოს სხვა მანქანებს. ხერხემალზე შეხება იმის ნიშანია, რომ უნდა იმოძრაონ წინ, მარჯვენა მხარზე ხელის მსუბუქი დაკვრა მარჯვნივ მოხვევის ნიშანია, ხოლო მარცხენა მხარზე – მარცხნივ მოხვევის. თუ მოძრაობის აჩქარებაა საჭირო, მძღოლი ხელის სწრაფი დაკვრით ანიშნებს "მანქანას", სიჩქარის შესანელებლად ანელებს ხელის დაკვრის ტემპს. კისერზე შეხება გაჩერების ნიშანია. 2-3 წუთის შემდეგ როლები იცვლება.

- **სავარჯიშო: "გამარჯვების ცეკვა"**
 - მონაწილეთა რაოდენობა: 10-30
 - დრო: 5 წთ
 - მიზანი: განტვირთვა, ჯგუფის გახალისება.
 - როლის გამოვიყენოთ: ნებისმიერ სტადიაზე, თუ ჯგუფი დაღლილი ან მოდუნებულია.
 - მასალა: არ ესაჭიროება.
 - ასაკობრივი ფარგლები: 13-17 წელი

➤ **პროცედურა:** ჯგუფი განასახიერებს აფრიკულ ტომს, რომელმაც ახლახანს მოიგერია მტრის თავდასხმა. წამყვანი აცნობს ჯგუფს ინსტრუქციას: "წარმოიდგინეთ, რომ შეიკრიბეთ კოცონის გარშემო. გაქვთ დოლი, შუბები და ასრულებთ რიტუალურ ცეკვას გამარჯვების შეძახილით "ჰე-ჰე". ყველას შეუძლია, ნებისმიერად გამოხატოს თავისი გრძნობები".

• **სავარჯიშო: " ლომის ღრიალი"**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30

➤ **დრო:** 5 წთ

➤ **მასალა:** არ ესაჭიროება.

➤ **მიზანი:** განტვირთვა, ჯგუფის გახალისება. თამაში ხელს უწყობს პასიური, მორცხვი ბავშვების ჯგუფში ჩართვას.

➤ **როლის გამოვიყენოთ:** ნებისმიერ სტადიაზე, თუ ჯგუფი დაღლილი ან მოდუნებულია.

➤ **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი

➤ **პროცედურა:** ხელმძღვანელი აძლევს ჯგუფს ინსტრუქციას: "თქვენ ხართ ლომების დიდი ოჯახი. მოდით, მოვაწყოთ შეჯიბრი, ვინ დაიდრიალებს უფრო ხმამაღლა. როგორც კი ვიტყვი – იდრიალეთ ლომებო!, დაიწყეთ ლომებივით ღრიალი." ხელმძღვანელი დროდადრო აქეზებს: "აბა ვის შეუძლია უფრო ხმამაღლა ღრიალი?", "კარგად იდრიალეთ ლომებო!", "ეს არის ლომის ბღღვინვა? ეს ხომ კნუტების კნავილია. ხმამაღლა იდრიალეთ!"

• **სავარჯიშო: " მატარებელი"**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30

➤ **დრო:** 10-15 წთ

➤ **მასალა:** არ ესაჭიროება.

➤ **მიზანი:** განტვირთვა, ჯგუფის გახალისება. თამაში ხელს უწყობს პასიური, მორცხვი ბავშვების ჯგუფში ჩართვას.

➤ **როლის გამოვიყენოთ:** ნებისმიერ სტადიაზე, თუ ჯგუფი დაღლილი ან მოდუნებულია.

➤ **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი

➤ **პროცედურა:** ჯგუფის წევრები დგებიან რიგში, ერთმანეთის უკან, ხელებს აწყობენ მხრებზე წინ მდგომს. რიგის თავში მდგომი ორთქლმავალია, დანარჩენები – ვაგონები. წამყვანი სტვენით და ქშენით მიუძღვის მატარებელს. რამდენიმე წუთის შემდეგ, ხელმძღვანელის ნიშანზე, წამყვანი გადადის რიგის ბოლოში და მისი მომდევნო წევრი განასახიერებს ორთქლმავალს. ჯგუფის ყველა წევრი უნდა იყოს ორთქლმავლის როლში. თამაშის მანძილზე თანდათან უნდა გაიზარდოს მატარებლის მოძრაობის სიჩქარე. ბოლოს ხდება კატასტროფა – ვაგონები მიმოიფანტება იატაკზე.

• **სავარჯიშო: "რატომ და იმიტომ..."**

➤ **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-30

➤ **დრო:** 15-20 წთ

➤ **მასალა:** ბარათები და მარკერები.

➤ **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-14 წელი

➤ **მიზანი:** ჯგუფის შეჭიდულობის გაზრდა, დაძაბულობის მოხსნა.

➤ **როლის გამოვიყენოთ:** ნებისმიერ სტადიაზე, თუ ჯგუფი დაიღალა ან მოდუნდა.

➤ **პროცედურა:** მონაწილეები იყოფიან ორ ჯგუფად და ურიგდებთ ბარათები და მარკერები. ერთი ქვეჯგუფის წევრები ბარათზე წერენ თითო შეკითხვას, რომელიც იწყება სიტყვით "რატომ", ხოლო მეორე ქვეჯგუფში წერენ თითო წინადადებას, რომელიც იწყება ასე – "იმიტომ, რომ..."

ქვეჯგუფები მწკრივდება ერთმანეთის პირისპირ. პირველი ქვეჯგუფის წევრები რიგრიგობით კითხულობენ თავის შეკითხვას (რატომ) და პასუხად წინასწარ მომზადებულ წინადადებას (იმიტომ, რომ) კითხულობს ის, ვინც შეკითხვის ავტორის პირისპირ აღმოჩნდა. შემთხვევითი და შეუსაბამო პასუხები იწვევს საერთო მხიარულებას.

- **საგარჯიშო: "ხალხი, პოლიცია და ქურდები"**

- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 10-40

- **დრო:** 5 წთ

- **მასალა:** არ სჭირდება.

- **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-15 წელი

- **მიზანი:** განმუხტვა, ენერჯის აღდგენა.

- **როდის გამოვიყენოთ:** ნებისმიერ სტადიაზე, თუ ჯგუფი დაიღალა ან მოდუნდა.

- **პროცედურა:** ჯგუფი იყოფა სამად. ერთი ქვეჯგუფი წარმოადგენს ხალხს, მეორე – პოლიციელებს, მესამე – ქურდებს. წამყვანი იწყებს თავის მიერ წინასწარ შეთხზული ამბის მოყოლას, რომელშიც მონაწილეობს ადამიანების ეს სამი ჯგუფი. როგორც კი თხრობისას ახსენებს რომელიმეს (ხალხი, პოლიცია, ქურდები), შესაბამისი ჯგუფი სწრაფად უნდა ადგეს და დაჯდეს. ეცადეთ, ამბავი ისე შეადგინოთ, რომ ეს ჯგუფები ხშირად ახსენოთ.

5. დასრულება

- **საგარჯიშო: "საჩუქრები"**

- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 15-30

- **დრო:** 10-20 წთ

- **მასალა:** ფურცლები, ფანქრები

- **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი

- **მიზანი:** ჯგუფის მუშაობის დასრულება

- **როდის გამოვიყენოთ:** საბოლოო სტადიაზე.

- **პროცედურა:** ჯგუფის წევრები ერთმანეთს ანონიმურად ჩუქნიან წარმოსახვით საჩუქრებს – თითოეული მონაწილე ცალ-ცალკე ფურცელზე უწერს ადრესატს: "მე შენ გჩუქნი. . .". წამყვანი აგროვებს ფურცლებს და ალაგებს ცალკეული ნაკრებების სახით, სანამ ყველა ყველას არ "გაუკეთებს" საჩუქარს. ამის შემდეგ საჩუქრების თითოეული ნაკრები გადაეცემა ადრესატს.

- **საგარჯიშო: "კონვერტები კეთილი სურვილებისათვის"**

- **მონაწილეთა რაოდენობა:** 15-30

- **დრო:** 10-20 წთ

- **მასალა:** კონვერტები, ბარათები და ფანქრები.

- **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი

- მიზანი: ჯგუფის მუშაობის დასრულება
- როლის გამოვიყენოთ: საბოლოო სტადიაზე.
- პროცედურა: ყველა მონაწილეს ეძლევა კონვერტი, რომელზეც აწერს თავის სახელს და დებს კონვერტებისათვის განკუთვნილ მაგიდაზე. ამის შემდეგ თითოეული მათგანი ყველა მონაწილეს პატარა ბარათზე უწერს მადლიერების გამომხატველ სიტყვებს, კეთილ სურვილებს და უდებს კონვერტში. პროცედურის დასრულების შემდეგ ყველას მიაქვს თავისი კონვერტი კეთილი სურვილებით.

- საგარჯიშო: ” ჯგუფური პოემა”
 - მონაწილეთა რაოდენობა: 15-30
 - დრო: 10-20 წთ
 - მასალა: ფურცლები და ფანქრები.
 - ასაკობრივი ფარგლები: 13-17 წელი
 - მიზანი: ჯგუფის მუშაობის დასრულება
 - როლის გამოვიყენოთ: საბოლოო სტადიაზე.
 - პროცედურა: ჯგუფის წევრები ფურცლის მარჯვენა ზედა კუთხეში წერენ საკუთარ ინიციალებს. ამის შემდეგ თითოეული მათგანი თავის ფურცელზე წერს ერთ სტრიქონს, რომლითაც იწყება პოემა და გადასცემს ფურცელს მარჯვნივ მჯდომ მეზობელს, რომელიც წერს შემდეგ სტრიქონს. მას შემდეგ, რაც ყველა მონაწილე დაწერს თითო სტრიქონს ყველა ფურცელზე დამთავრებული პოემა უბრუნდება პირველი სტრიქონის ავტორს.

6. შეფასება

- საგარჯიშო: ”ჩემოდანი და საფერფლე”
 - მონაწილეთა რაოდენობა: 15-30
 - დრო: 15-25 წთ
 - მასალა: ბარათები, კალმისტრები, დიდი ფორმატის ქაღალდი, მარკერები.
 - ასაკობრივი ფარგლები: 13-17 წელი
 - მიზანი: ჯგუფის მუშაობის შეფასება.
 - როლის გამოვიყენოთ: ჯგუფური მუშაობის დასრულების სტადიაზე.
 - პროცედურა: შეხვედრის დაწყებამდე წამყვანი იღებს დიდი ზომის ქაღალდის ორ ფურცელს და ერთზე ხატავს დიდ ჩემოდანს, ხოლო მეორეზე – დიდ საფერფლეს. ეს ფურცლები გაიკვრება კედელზე სამუშაო ოთახში. მონაწილეებს ვურიგებთ ბარათებს და ვთხოვთ, ჩამოწერონ:
 1. რის წაღებას ისურვებდნენ ამ ტრენინგიდან;
 2. რის დავიწყებას (გადაგდებას) ისურვებდნენ.

ამის შემდეგ, მონაწილეები თავიანთ ბარათებს აკრავენ დიდ ფურცლებზე – წასაღებს აკრავენ ჩემოდანზე, ხოლო გადასაგდებას – საფერფლეზე. ამის შემდეგ, წამყვანი ან ჯგუფის რომელიმე წევრი ხმამაღლა კითხულობს წარწერებს ბარათებზე.

- საგარჯიშო: ”წერილი”
 - მონაწილეთა რაოდენობა: 15-30
 - დრო: 15-20 წთ

- **მასალა:** დიდი ფორმატის ქაღალდი, მარკერები.
- **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი
- **მიზანი:** ჯგუფური პროცესის შემოქმედებითი შეფასება.
- **როლის გამოიყენოთ:** ჯგუფური მუშაობის დასრულების სტადიაზე.
- **პროცედურა:** ორ, ერმანეთისგან მოშორებით მდგარ მაგიდაზე ვდებთ თითო, დიდი ფორმატის ქაღალდს. ერთს თავში ვაწერთ: "წერილი მონაწილეებს", ხოლო მეორეს – "წერილი წამყვანს".

მონაწილეებს ვყოფთ ორ ქვეჯგუფად და ვაყენებთ რიგში. პირველი ქვეჯგუფის პირველი წევრი მიდის მაგიდასთან და წერს წერილის პირველ წინადადებას. შემდეგი მონაწილე წერს წინადადებას მეორე ხაზზე ისე, რომ აზრობრივად წინა ფრაზის გაგრძელება გამოვიდეს და ასე გრძელდება, სანამ ყველა მონაწილე არ დაწერს თავის ფრაზას. თითოეული წერს მხოლოდ ერთ წინადადებას. მეორე ჯგუფი იგივეს აკეთებს მეორე ფურცელთან.

პროცედურის დასრულების შემდეგ ხმამაღლა კითხულობენ ჯგუფური შემოქმედების შედეგს.

სადისკუსიო თემაები

- **დისკუსია თემაზე: "ნარკოტიკები და ნარკომანია"**
 - **ასაკობრივი ფარგლები:** 15-17 წელი
 - **პროცედურა:** დისკუსია შეიძლება მიმდინარეობდეს თავისუფალი ფორმით. თუ ხელმძღვანელი ხედავს, რომ ჯგუფში დისკუსიის გამართვა გაძნელდა, აზრთა გაცვლა-გამოცვლის სტიმულირებისათვის, მას შეუძლია გამოიყენოს ქვემოთ მოყვანილი შეკითხვები:
 1. რა განსხვავებაა ლეგალურ და არალეგალურ ნარკოტიკებს შორის? როგორ უნდა გადაწყდეს, რომელი ნივთიერება ჩაითვალოს კვების პროდუქტად ან სიამოვნების მიღების ნებადართულ საშუალებად და რომელი ნივთიერებები უნდა მიეკუთვნებოდეს აკრძალულ საშუალებებს, შხამებს?
 2. სად არის ზღვარი ზომიერ მოხმარებასა და ბოროტად ხმარებას შორის?
 3. ქცევითი დამოკიდებულების რა ფორმები იცით? ჩამოთვალეთ.
 4. თქვენი აზრით, როგორი ქცევა შეესაბამება დამოკიდებულების ცნებას?
 5. რამდენად ხშირად ვიყენებთ ყოველდღიურ ცხოვრებაში ნარკოტიკებს და რამდენად გამართლებულია, სხვები განვსაჯოთ იმისათვის, რომ იგივეს სჩადიან, რასაც ჩვენ?

- **დისკუსია თემაზე: "ალკოჰოლი"**
 - **ასაკობრივი ფარგლები:** 13-17 წელი
 - **პროცედურა:** დისკუსია შეიძლება მიმდინარეობდეს თავისუფალი ფორმით. თუ ხელმძღვანელი ხედავს, რომ ჯგუფში დისკუსიის გამართვა გაძნელდა, აზრთა გაცვლა-გამოცვლის სტიმულირებისათვის მას შეუძლია გამოიყენოს ქვემოთ მოყვანილი შეკითხვები:
 1. რა შეგიძლიათ თქვათ ალკოჰოლის მიღების საკუთარ პოზიტიურ და ნეგატიურ გამოცდილებაზე?

2. რას იტყვით ალკოჰოლის რეკლამაზე? ალკოჰოლის რა თავისებურებებზეა გამახვილებული ყურადღება სარეკლამო ლოზუნგებში? რა ზეგავლენა შეიძლება მოახდინოს ალკოჰოლის რეკლამამ ბავშვებზე?
3. ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარების რომელ რისკ-ფაქტორებს დაასახელებდით?
4. რატომ ითვლება ალკოჰოლი ყველაზე უფრო საშიშ ნარკოტიკად მიუხედავად მისი ლეგალურობისა?
5. რატომ სვამენ მოზარდები? გახსოვთ თქვენი პირველი კონტაქტი ალკოჰოლთან? რამ მიგიზიდათ მაშინ? როგორი იყო ეს პირველი გამოცდილება – სასიამოვნო თუ უსიამოვნო?
6. რა განსხვავებაა ალკოჰოლის რეგულარულ მოხმარებასა და ალკოჰოლიზმს შორის?

- დისკუსია თემაზე: ”დამამშვიდებელი მედიკამენტები”

- ასაკობრივი ფარგლები: 13-17 წელი

- პროცედურა: დისკუსია შეიძლება მიმდინარეობდეს თავისუფალი ფორმით. თუ ხელმძღვანელი ხედავს, რომ ჯგუფში დისკუსიის გამართვა გაძნელდა, აზრთა გაცვლა-გამოცვლის სტიმულირებისათვის მას შეუძლია გამოიყენოს ქვემოთ მოყვანილი შეკითხვები:

1. რა რისკს შეიცავს საძილე და დამამშვიდებელი საშუალებების უკონტროლო მოხმარება?
2. პირადად თქვენ იყენებთ თუ არა მედიკამენტებს სტრესულ სიტუაციებში? რას იყენებთ ხოლმე ასეთ შემთხვევებში?
3. რა აზრისა ხართ მედიკამენტების რეკლამაზე? რა საშიშროებას შეიცავს ფარმაცოლოგიური მრეწველობის სარეკლამო სტრატეგია?
4. რა მედიკამენტები გაქვთ, ჩვეულებრივ, თქვენს საოჯახო ავთიაქში?

- დისკუსია თემაზე: ”ნარკოტიკული ანალგეტიკები”

- ასაკობრივი ფარგლები: 15-17 წელი

- პროცედურა: დისკუსია შეიძლება მიმდინარეობდეს თავისუფალი ფორმით. თუ ხელმძღვანელი ხედავს, რომ ჯგუფში დისკუსიის გამართვა გაძნელდა, აზრთა გაცვლა-გამოცვლის სტიმულირებისათვის მას შეუძლია გამოიყენოს ქვემოთ მოყვანილი შეკითხვები:

1. როგორ მოქმედებენ ოპიატები ადამიანის გონებასა და სხეულზე?
2. რა შეგიძლიათ თქვათ ნარკოტიკული ანალგეტიკების ლეგალურობის შესახებ?
3. რითი ვლინდება ფიზიკური დამოკიდებულება ნარკოტიკული ანალგეტიკების მიმართ?
4. რა დამატებით საფრთხეს შეიცავს ნარკოტიკების ინექციური გზით მიღება?

- დისკუსია თემაზე: ”თამბაქო”

- ასაკობრივი ფარგლები: 13-17 წელი

- პროცედურა: დისკუსია შეიძლება მიმდინარეობდეს თავისუფალი ფორმით. თუ ხელმძღვანელი ხედავს, რომ ჯგუფში დისკუსიის გამართვა გაძნელდა,

აზრთა გაცვლა-გამოცვლის სტიმულირებისათვის მას შეუძლია გამოიყენოს ქვემოთ მოყვანილი შეკითხვები:

1. რა აზრისა ხართ თამბაქოს სარეკლამო რგოლების მთავარ გმირებზე?
2. რა იცით თამბაქოს წარმოშობისა და გავრცელების შესახებ?
3. რატომ იწყებენ ადამიანები მოწევას?
4. რატომ ითვლება თამბაქო საშიშ ნარკოტიკად?
5. რას იტყვით პასიური მოწვევის შესახებ?
6. ძნელია სიგარეტისათვის თავის დანებება?

- **დისკუსია თემაზე: ” კანაბისის პრეპარატები”**

- **ასაკობრივი ფარგლები:** 15-17 წელი

- **პროცედურა:** დისკუსია შეიძლება მიმდინარეობდეს თავისუფალი ფორმით. თუ ხელმძღვანელი ხედავს, რომ ჯგუფში დისკუსიის გამართვა გაძნელდა, აზრთა გაცვლა-გამოცვლის სტიმულირებისათვის მას შეუძლია გამოიყენოს ქვემოთ მოყვანილი შეკითხვები:

1. როგორ მოქმედებს კანაბისის პრეპარატები?
2. საშიშია თუ არა კანაბისი? იწვევს თუ არა დამოკიდებულებას?
3. არის თუ არა მარისხუნა “ჩამთრევი ნარკოტიკი”?