



BYMBE

Bringing Young Mothers back to education

BYMBE ĮGALINIMO VADOVAS IO5 PRIEDAS

Erasmus+: KA2 – Cooperation for Innovation and the Exchange
of Good Practices – Strategic Partnerships for adult education
[Agreement N° 2017-1-AT01-KA204-035007]



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



BYMBE

Bringing Young Mothers back to education

BYMBE ĮGALINIMO VADOVAS

IO5

PRIEDAS

Erasmus+: KA2 - bendradarbiavimas inovacijų ir dalijimosi gerąja patirtimi tikslais –

suaugusiųjų švietimo strateginės partnerystės programa

[Sutarties Nr. 2017-1-AT01-KA204-035007]



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“

Informacija apie projektą

Projekto pavadinimas:	Jaunų mamų grąžinimas į mokymąsi
Projekto akronimas:	BYMBE
Projekto numeris:	Nr. 2017-1-AT01-KA204-035007
Paramą gaunanti organizacija (projekto koordinatorius):	Frauen im Brennpunkt, Austrija
Projekto partneriai:	CESIE, Italija Bimec Ltd., Bulgarija Socialinių inovacijų fondas, Lietuva Exchange House International, Airija Magenta Consultería Projects S.L.U., Ispanija

Informacija apie leidinį

Leidinio pavadinimas:	BYMBE Įgalinimo vadovas -priedas
Leidinio autoriai:	Visi partneriai
Versija:	1.1
Data:	2019.05.06

TURINYS

INFORMACIJA APIE PROJEKTĄ	1
INFORMACIJA APIE LEIDINĮ	1
1. ĮVADAS	3
2. BYMBE ĮGALINIMO VADOVO TIKSLAI	4
3. ATSILIEPIMAI APIE METODŲ NAUDOJIMĄ	5
3.1. PROJEKTO PARTNERIŲ PATIRTIS NAUDOJANT ĮGALINIMO VADOVĄ	5
3.1.1. Patirtis iš Austrijos	5
3.1.2. Patirtis iš Bulgarijos:	5
3.1.3. Patirtis iš Airijos	6
3.1.4. Patirtis iš Italijos.....	6
3.1.5. Patirtis iš Lietuvos	6
3.1.6. Patirtis iš Ispanijos	7
3.2. IŠŠŪKIAI, REKOMENDACIJOS IR PASIŪLYMAI METODŲ TOBULINIMUI	7
3.3. PASTEBĖJIMAI IR IŠVADOS	14
3.3.1. Austrijos Partneris.....	14
3.3.2. Bulgarijos Partneris.....	15
3.3.3. Airijos Partneris.....	15
3.3.4. Italijos Partneris	15
3.3.5. Lietuvos Partneris	15
3.3.6. Ispanijos Partneris.....	16

1. Įvadas

Projekto BYMBE partneriai siekia skatinti NEETS (niekur nedirbančių ir nesimokančių) jaunų mamų, profesinį įsitraukimą, skatinant jas sugrįžti į mokslus ir įgyti profesinį išsilavinimą bei teikiant paramos paslaugas (įskaitant profesinį orientavimą, motyvacijos stiprinimą bei bendrųjų gebėjimų ugdymą), kad jaunos mamos galėtų tęsti ir baigti mokslus bei įgyti kvalifikaciją.

Nepaisant to, jog po motyvacinės projekto kampanijos, jaunos mamos yra paskatintos įgyti profesinį išsilavinimą, joms reikia teikti specialią pagalbą siekiant tai įgyvendinti, t. y. padėti priimti tinkamą sprendimą dėl profesinės karjeros atliekant profesinį orientavimą bei parodyti, kokie turi būti jų tolimesni žingsniai. Siekiant užtikrinti, kad jaunos mamos užbaigtų pradėtą mokymąsi, turi būti organizuojami patikimi paramos tinklai. Į paramos tinklus įeina ne tik vaikų priežiūros organizavimas, bet ir žinios kurios leistų jaunoms mamoms pačioms susikurti savo paramos tinklus, jei jos susiduria su nesėkmėmis, yra nusivylusios arba jaučia stresą. Jaunos mamos dažnai neturi šių įgūdžių, nes jų nėra mokoma mokyklose arba socialinėje aplinkoje, kurioje jos gyvena.

BYMBE Orientavimo vadovas, Įgalinimo vadovas ir Paramos vadovas (IO4 - IO6) sudaro holistinę metodiką, pritaikytą specialioms jaunų mamų poreikiams, siekiant jas įtraukti, įgalinti ir išlaikyti jų motyvaciją, kad jaunos mamos „nemestų“ mokyklos. Šias darbo su jaunomis mamomis metodikas rekomenduojama taikyti vieną po kitos.

IO5 BYMBE Įgalinimo vadovas yra antrasis metodų rinkinys, skirtas darbui su jaunomis mamomis. Pagrindiniai jo tikslai yra šie:

- socialinių įgūdžių tobulinimas;
- emocijų valdymo ir supratimo ugdymas;
- geresnė savikontrolė;
- geresnis planavimas sprendžiant problemas;
- skatinimas daugiau apmąstyti prieš imantis veiksmų;
- efektyvesni konfliktų sprendimo įgūdžiai;
- teigiamos mokymosi atmosferos kūrimas.

Siekiant įgyvendinti šiuos tikslus, projekte yra naudojamos naujoviškos priemonės, kurias sudaro praktiniai bei individualūs užsiėmimai, tarpusavio pagalbos užsiėmimai, sprendimų priėmimo ir sprendimų įgyvendinimo planavimas naudojant projekte siūlomą metodiką bei užsiėmimai, skirti padėti įveikti iškylančias kliūtis.

Profesiniam orientavimui mes naudosime lengvai suprantamas priemones, tokias kaip konsultavimo metodas naudojant simbolius. Darbo su simboliais metodika leidžia atskleisti ir išryškinti „paslėptus“ tikslus, bei asmeninės motyvacijos strategijas.

Poveikis: dalyvėms suteikiama visapusiška parama – profesinis orientavimas ir pagalba priimant sprendimus; šio projekto pabaigoje dalyvės turėtų gebėti priimti sprendimus dėl mokymosi ir profesinės karjeros, atsižvelgdamos į esamą savo situaciją, siekiant pagerinti įsidarbinimo galimybes.

2. BYMBE Įgalinimo vadovo tikslai

Jaunoms mamoms nusprendus vėl tęsti mokslus, joms rekomenduojama tam pasirėngti dalyvaujant įgalinimo mokymuose, kurie padėtų joms lengviau įsitraukti į švietimo programą bei paskatintų jas tęsti mokslus pagal pasirinktą specialybę. Dauguma niekur nedirbančių ir nesimokančių jaunų žmonių neretai yra menko išsilavinimo, todėl norint, kad jie pradėtų mokintis, juos būtina paskatinti. Neretai jauniems žmonėms būtina išmokti įveikti tokius sunkumus, išskylančius mokantis, kaip pavyzdžiui: netinkamas elgesys ir požiūris, lankymas, pagrindinių įgūdžių trūkumas, nesugebėjimas mokintis.

Šis Įgalinimo vadovas yra skirtas padėti spręsti visas aukščiau išvardintas problemas. Jis grindžiamas emocinio intelekto vystymu, nes moko suprasti ir valdyti savo jausmus ir elgesį, taip pat suprasti aplinkinius žmones ir sėkmingai bendrauti grupėje bei socialinėje aplinkoje. Vadove pristatomi praktiniai mokymai, kurių metu daugiau nei 80% laiko skirta aktyviam dalyvių įtraukimui bei praktinių užduočių atlikimui. Mokymų metodologija apima prezentacijas/paskaitas (nedidelio formato, pateikiamą keliais etapais ir apimančią ne daugiau nei 20% mokymui skirtą laiką), o taip pat skirtingas aktyvaus bei interaktyvaus mokymosi technikas ir metodus. Pavyzdžiui:

Savo emocijų pažinimas. Emocinio intelekto pagrindas – tai savęs pažinimas, savo jausmų suvokimas. Mūsų gebėjimas bet kuriuo metu atpažinti savo jausmus yra ypač svarbus mūsų įgūdžių ugdymui ir savęs atskleidimui. Jeigu mes nesuvokiame savo tikrųjų jausmų, mes esame jų valdomi. Tiems žmonėms, kurie pasitiki savo jausmais, geriau sekasi gyvenime, nes jie aiškiai supranta, kokius sprendimus turėtų priimti savo gyvenime, ar tai būtų gyvenimo partnerio ar tinkamo darbo pasirinkimas.

Emocijų valdymas. Jausmų valdymas ir jų išreiškimas tinkama forma yra įgūdis, kuris yra glaudžiai susijęs su gebėjimu suprasti savo jausmus. Kokie yra savęs nuraminimo būdai jaučiant nerimą, liūdesį ar susierzinus? Kas nutiks, jei nesugebėsime susitvarkyti su šiomis pagrindinėmis emocijomis? Žmonės, kurių silpni emocijų valdymo įgūdžiai, nuolat jaučia baimę ar nerimą, tuo tarpu gebantys valdyti jausmus greičiau atsigauna po patirtos nesėkmės ar streso.

Savęs motyvavimas. Gebėjimas mobilizuoti emocijas siekiant tikslo padeda sukaupti dėmesį, motyvuoja, skatina asmeninį tobulėjimą bei kūrybinę energiją. Emocijų suvaldymas (savęs apdovanojimas ir nerimo nuslopinimas) – tai pagrindinė sąlyga bet kokiam pasiekimui. Taip pat tai gebėjimas veikti būnant tokioje būsenoje, kurią sportininkai apibūdina kaip „srovę“ – bekompromisį sąmoningumą, kurio dėka pasiekiami puikūs rezultatai bet kurioje srityje. Šių gebėjimų turintys asmenys paprastai yra žymiai produktyvesni ir gebantys daug pasiekti visose veiklose, kurių imasi.

Kitų žmonių emocijų pripažinimas. Empatija – vienas iš esminių žmonių gebėjimų, yra glaudžiai susijęs su emociniu sąmoningumu. Kur yra empatija, kokie yra socialiniai abejingumo kaštai ir kokios yra empatijos altruizmo atsiradimo

priežastys? Empatiški žmonės jautriau reaguoja į subtilius socialinius signalus, užsimenančius apie kitų poreikius ar troškimus. Tokie asmenys labai tinka darbui tokiose srityse, kaip medicina, švietimas, pardavimai ir vadyba.

Stabilūs santykiai. Menas užmegzti ryšius iš esmės suprantamas kaip gebėjimas valdyti kitų emocijas. Tai skatina populiarumą, lyderystę ir veiksmingą tarpusavio bendravimą. Šiais gebėjimais pasižymintys žmonės puikiai elgiasi situacijose, kai reikia sklandžiai bendrauti su kitais, jie tiesiog tampa „socialinėmis žvaigždėmis“.

3. Atsiliepimai apie metodų naudojimą

Visi partneriai išbandė metodus ir įgijo patirtį. Šiame skyriuje pateikta konsultantų, socialinių darbuotojų ir kitų specialistų patirtis, įgyta dirbant su jaunomis mamomis, naudojant aprašytus metodus, bei pateikiami pasiūlymai metodų tobulinimui (tuo atveju, kai to reikia).

3.1. Projekto partnerių patirtis naudojant Įgalinimo vadovą

3.1.1. PATIRTIS IŠ AUSTRIJOS

Austrijoje „BYMBE Įgalinimo vadovas“ buvo išbandomas grupėje, bet daugiausia individualiai. Mes žinome, kad IO5 pasirinktos priemonės yra tinkami darbai su jaunomis motinomis, tačiau Austrijoje ir ypač kaimo vietovėse (Tirolis) jaunos motinos nemato poreikio dirbti su savimi. Pakvietus jas dalyvauti mokymuose, daugelis jaunų motinų nepasirodė.

Su jaunomis motinomis mums lengviau dirbti tiesioginių susitikimų metu. Darbas ugdant emocinį intelektą visada yra svarbi konsultavimo dalis. Pirmiausia jaunos motinos stebi situaciją, bet vėliau, atliepiant į jų poreikius, jos ima pasitikėti konsultantu. Pasitikėjimas savimi ir savo silpnųjų pusių žinojimas, yra svarbus siekiant rasti tinkamą profesinį mokymą ir derinti tai su šeima / vaiku.

3.1.2. PATIRTIS IŠ BULGARIJOS:

Plovdive vykusių mokymų atsiliepimai: „Mokymų metu dauguma dalyvių turėjo galimybę geriau pažinti save. Atliekant užduotis dalyvės išmoko atpažinti ir įvardinti jausmus, mokėsi valdyti savo emocijas. Dalyvėms patiko mokymai ir naujai įgyti bendravimo ir emocijų valdymo įgūdžiais, galimybė išreikšti save; tačiau naujai įgyti elgesio būdai gali būti sunkiai priimti jų bendruomenėje.

Dalyvavimo šiuose mokymuose rezultatas – sustiprėjęs daugumos jaunų mamų pasitikėjimas savimi, ir noras tęsti mokslus, įgyti išsilavinimą, - apie tai jos galėjo pasakyti savo šeimos nariams. Grupėje taip pat buvo plėtojama abipusė parama, rodomas supratimas ir empatija kitų jausmams. Padidėjo socialinis sąmoningumas.

Vidine vykusių mokymų atsiliepimai: Mokymų dalyvės jaunos motinos jau gerai pažinojo viena kitą po dalyvavimo ankstesniuose mokymuose. Jos veiksmingai dirbo kaip grupė ir buvo motyvuotos, bei padarė pažangą. Dalyvėms labai

patiko išreikšti save užduotyse naudojant lėles bei nuotraukas. Iš kilo sunkumų dėl sudėtingesnių terminų, kuriuose reikėjo paaiškinti. Mokymų metu taip pat buvo plėtojamas emocinio intelekto žodynas.

Rousse vykusių mokymų atsiliepimai: Mokymų dalyvėms jaunoms mamoms labai patiko aktyvumo reikalaujančios užduotys – situacijų modeliavimas. Jos aktyviai įsitraukė, nes atpažino situacijas, kurios joms svarbios. Dalyvėms patiko užduotys su kėdėmis, origami ir kortelių žaidimas.

3.1.3. PATIRTIS IŠ AIRIJOS

Organizacija Exchange hous išbandė BYMBE įgalinimo metodiką po mokymų, skirtų BYMBE Orientavimo metodikos išbandymui; šis perėjimas buvo naudingas siekiant pagilinti dalyvių savęs pažinimą. Gebėjimas parodyti savo jausmus gali būti daug kam sudėtingas, tačiau šioms dalyvėms tai sudėtinga, nes tai dažnai gali būti vertinama kaip silpnumas.

BYMBE įgalinimo metodika apima daug skirtingų pratimų, kuriuos galima pritaikyti grupei, su kuria dirbate. Konsultantai mano, kad naudingiausias buvo savikontrolės ugdymo ir socialinio sąmoningumo ugdymo užduotys.

3.1.4. PATIRTIS IŠ ITALIJOS

Palyginti su jaunais besimokančiais asmenimis, jaunos motinos yra labiau orientuotos į tikslą. Joms svarbu suprasti, dėl ko jos mokosi. Mokymosi koncepcija turi būti pritaikomos jų gyvenime, būti joms naudinga ir derėti su kitoms pareigomis. Dalyvės linkusios būti nekantrios ilgų užsiėmimų ar diskusijų metu ir išmokti mažiau, kai užsiėmimuose pateikiama vien teorija.

Dalyvės turi poreikį aktyviai dalyvauti ir dalintis savo patirtimi su kitomis. Jos teikia pirmenybę praktinei veiklai, todėl visuomet pirmenybę teikiama praktiniams metodams, tokiems kaip atvejų analizė, demonstracijos, situacijų modeliavimas. Atsižvelgiant į tai, išbandant IO5 - BYMBE ĮGALINIMO VADOVA, (<https://bymbe.eu/results/>) CESIE pasirinko daugiausia praktines sutelkiančias užduotis.

3.1.5. PATIRTIS IŠ LIETUVOS

Apskritai IO5 - BYMBE ĮGALINIMO VADOVAS - yra labai naudinga medžiaga, nes tai yra visapusiškas teorijos ir praktinių metodų rinkinys, skirtas darbui siekiant įgalinti jaunas motinas, stiprinti jų pasitikėjimą savimi bei ugdyti emocinį intelektą. Šiame vadove yra pateikta daug praktinių metodų, ir tai leidžia konsultantui pasirinkti tinkamiausią pagal dalyvių poreikius.

Teorija pateikiama struktūrizuotai, tačiau vartojama kalba yra labiau tinkama konsultantams, bet ne dalyvėms. Praktikoje temas pristatant dalyvėms svarbu pateikti paprastesniais žodžiais.

Žinių patikrinimo užduotys dalyvėms yra pernelyg sudėtingos. Praktiniame darbe nėra tikslo tikrinti teorinių žinių, o labiau tikslinga ugdyti dalyvių informuotumą ir supratimą tam tikrose temose, taip pat skatinti teigiamus elgesio pokyčius, padėti dalyvėms geriau pažinti save, sustiprinti jų pasitikėjimą savimi bei įgalinti.

3.1.6. PATIRTIS IŠ ISPANIJOS

„Magenta Consultoría“ išbandė šią metodiką, kuri skirta jaunų motinų, kurios dėl skirtingų priežasčių ankstyvame amžiuje paliko mokymąsi, socialinių įgūdžių ugdymui. Iš pradžių buvo sunku pritraukti šias jaunas motinas dalyvauti mokymuose. Gebėjimas parodyti savo jausmus gali būti daug kam sudėtingas, tačiau šioms dalyvėms tai sudėtinga, nes tai dažnai gali būti vertinama kaip silpnumas. BYMBE įgalinimo metodika apima daug skirtingų pratimų, kuriuos galima pritaikyti grupei, su kuria dirbate.

„Magenta Consultoría“ konsultantai naudojo įvairius pratimus, kurie buvo patrauklūs jaunoms motinoms; tai užduotys:

- Origami
- Susipažinimas naudojant lėles
- Kito žmogaus vietoje
- Paramos tinklas
- Kitokia diena
- Tobulas veidrodis

Be to, mokymų metu buvo dėstoma moterų ir vyrų lygybės tema, bei užduotys įgalinimo tema.

3.2. Iššūkiai, rekomendacijos ir pasiūlymai metodų tobulinimui

Partneriai intensyviai dirbo su metodais. Lentelėje išskirti iššūkiai, pasiūlymai ir galimi patobulinimai:

	IŠŠŪKIAI	REKOMENDACIJOS	PASIŪLYMAI PATOBULINIMUI
Savęs pažinimo ugdymas			
Užduotis „Išreikšk jausmus“	IO5 mokymų Austrijoje patirtis: ši užduotis atliekama kiekvienoje akivaizdinėje konsultacijoje. Grupėje, dalyvės turi pasitikėti viena kita, kad galėtų būti atviros. Kai kurioms jaunoms mamoms nėra lengva apibūdinti savo jausmus. Dalyvės (jaunosios motinos) turi įsitraukti į procesą, kitaip ši užduotis gali	IO5 Mokymų Bulgarijoje patirtis: ši užduotis dalyvėms jaunoms motinoms buvo labai naudinga, padedanti suvokti savo jausmus. Jeigu dirbama su didesne grupe, tuomet svarbu atsižvelgti į tai, kiek laiko galime skirti šiai užduočiai, kad kiekviena dalyvė galėtų pasisakyti. Šią užduotį galima naudoti dirbant tiek individualiai, tiek grupėje, užsiėmimų pradžioje ir pabaigoje.	Siūloma atliekant šią užduotį esant poreikiui naudoti korteles su užrašais, vaizdais (būdvardžiai, jausmai, nuotraukos ir t.t.) Austrijoje ir Bulgarijoje konsultantai mano, kad vartojami žodžiai ir terminai turėtų būti supaprastinti, kad jie būtų suprantami dalyvėms.

	būti nepriimtina.		
Užduotis „Patirtys”	IO5 Mokymų Italijoje patirtis: užduotis „patirtys“ gali būti: <ul style="list-style-type: none"> • per gili, sunki ir sudėtinga pasukti teigiama linkme; • Dalyvėms ši užduotis nepakankamai reikšminga, kad būtų svarbi jų mokymosi procese. Patirtis Austrijoje išbandant IO5: ši užduotis taip pat apibūdinama, kaip sudėtinga skatinant teigiamą požiūrį.	Italijos partneris rekomenduoja šį procesą užrašyti lentynoje, kad visi galėtų matyti. Vedančio asmens paaiškinimas, kaip atlikti užduotį, palengvintų užduoties supratimą.	Projekto partneriai iš Austrijos ir Bulgarijos mano, kad svarbu supaprastinti naudojamą žodyną, kad užduotis būtų lengviau suprantama jaunoms motinoms.
Įvertinimo anketa nr.1		Rekomenduojama performuluoti atvirus klausimus, pateikiant klausimus su keliais pasirinkimais.	Šį veiklą nebuvo įtraukta išbandant IO5 CESIE mokymuose, nes kai kurios dalyvės sunkiai formuluoja savo atsakymus raštu. Vietoj bandomųjų mokymų vertinimas apima diskusijas ir aptarimus.
Užduotis „Aukštas ir žemas pasitikėjimas savimi“	Atliekant šią veiklą konsultantui Austrijoje buvo sunku sustabdyti diskusiją ir apibendrinti visą informaciją, siekiant įprasminti rezultatus. Italijoje ši užduotis nebuvo įtraukta į bandomuosius mokymus kaip nepakankamai įtraukianti dalyves.	Po IO5 išbandymo Lt, paminėta, kad ši užduotis labai tinkama, leidžianti dalyviams suprasti, ką reiškia būti pasitikinčiu savimi ir įvertinti savo elgesį, taip pat galvoti, ką norėtų jame pakeisti.	Siekiant patobulinti užduotį, galima pridėti daugiau pasitikinčio ir nepasitikinčio elgesio pavyzdžių (Lt). Taip pat rekomenduojama aptarti situacijas, kuriose pasireiškia toks elgesys ir ką asmuo norėtų pakeisti savo elgesyje.
Teorinis pristatymas	Italijos partnerių patirtis: Ši veikla yra orientuota į teorijos pristatymą ir nėra praktinė. Tai yra sudėtinga, kai grupėje yra pasipriešinimas.	Visi partneriai rekomenduoja: Naudoti vaizdines priemones, tokias kaip vaizdo įrašai, schemos; tai palengvintų teorinius pristatymus.	CESIE IO5 bandomojo mokymo turinys buvo supaprastintas. Daugelyje projekto partnerių šalių išbandant IO5 kalba buvo supaprastinta.

	Mokymo turinio pritaikymas skirtingiems dalyvių mokymosi poreikiams, gali pareikalauti daug laiko.		
Užduotis „Pasitikėjimo savimi koliažas“		IO5 Mokymuose Lietuvoje jaunos motinos iš tiesų galėjo naudoti šį metodą pasitikėjimo savimi stiprinimui. Atliekant užduotį dalyvės turėjo galimybę peržiūrėti savo talentus ir sugebėjimus. Atlikti šią kūrybinę užduotį dalyvėms buvo lengva ir įdomu.	Užduotis gali būti pritaikytas atsižvelgiant į turimus tikslus: jis gali būti naudojamas dirbti su gebėjimais ir talentais, atsižvelgiant į dabartinę jaunų motinų situaciją, arba užduotis galėtų būti atliekama peržvelgiant ateities tikslus ir perspektyvas. Ši veikla nebuvo įtraukta į CESIE IO5 bandomąjį mokymą, nes koliažo kūrimo procesas reikalauja daug laiko įgyvendinant tai grupėje. Ši veikla buvo įtraukta į jaunų motinų individualias konsultacijas, kur jai galima skirti daugiau.
Užduotis „Mano asmeninė patirtis išgyvenant nelaimę“		Būtų naudinga, kad procesas būtų parašytas lentoje, kad visos dalyvės galėtų jį geriau suprasti. Galima naudoti tik tada, kai grupėje yra daugiau nei 5 dalyviai. BIMEC teikia paramą jaunoms motinoms, kad galėtų atlikti šią užduotį.	Rekomenduojama dirbti nedidelėse grupelėse, kad visos dalyvės galėtų pasisakyti.
Užduotis „Kokia tavo nuomonė apie save?“		Daugelio projekto partnerių nuomone ši užduotis tikrai naudinga, kai siekiama pakeisti asmens suvokimą apie save ir savo galimybes. Italijos partneris paminėjo, kad pavyzdžiai padeda paaiškinti pateiktus klausimus.	Visi partneriai sutinka, kad prieš atliekant praktinę užduotį dalyviams svarbu pateikti teorinį paaiškinimą: kokio išmokto elgesio įtaka pasiekimams.
Užduotis „Jaustis stipriu ir pasitikinčiu savimi“		Visi partneriai sutinka su teiginiu, kad tai naudinga užduotis, iliustruojanti mąstymo įtaką elgesiui.	Rekomenduojama patobulinti užduotį: siekiant kad ji būtų aiškesnė, užsiėmimo vedantysis galėtų pateikti

		Italijos partneris paminėjo, kad pavyzdžiai padeda paaiškinti pateiktus klausimus.	pridėti paaiškinimą apie tai, kaip susijęs mąstymas, jausmai, elgesys ir rezultatai. Čia naudingas būtų ir teorinis pristatymas apie pozityvaus mąstymo įtaką pasiekimams.
Diskusija temos apibendrinimui ir tolimesnių veiklų planavimui		Pasistenkite susieti jaunų motinų patirtį su atliktomis užduotimis ir aptarkite rezultatus.	

	IŠŠŪKIAI	REKOMENDACIJOS	PASIŪLYMAI PATOBULINIMUI
Savikontrolės ugdymas			
Užduotis „Emocinės kontrolės įgūdžių sąrašas, siekiant asmeninės laimės“	Ši veikla yra orientuota į teorijos pristatymą ir nėra praktinė. Tai yra sudėtinga, kai grupėje yra pasipriešinimas.	IO5 mokymų patirtis Airijoje: Ši užduotis tikrai suteikė jaunoms motinoms galimybę pagalvoti apie priežastis, dėl ko jos jaučiasi laimingos. Taip pat svarbus akcentas buvo kito žmogaus jausmų supratimas.	IO5 mokymų patirtis Airijoje: Mokymosi medžiagoje naudojama kalba yra gana sudėtinga, tačiau apmokyti konsultantai, dirbantys su jaunų mamų grupe, mano, kad pateikiant dalyviams papildomus paaiškinimus, tai ugdo anglų kalbos supratimą, dėl to kalbos nereikia koreguoti. Kiti partneriai rekomenduoja mokymo medžiagos kalbą koreguoti, kad ji būtų ne tokia sudėtinga ir teorinė.
Užduotis “Emocinis išpuolis”		Konsultantų patirtis Airijoje atliekant šią užduotį dirbant individualiai. Dalyvėms užduotis buvo naudinga, padėjo joms suprasti, kas sukelia jų neigiamas emocijas. IO5 mokymų patirtis Lietuvoje: šios užduoties kontekste galima su dalyvėmis aptarti joms aktualias sudėtingas situacijas bendravime, susijusias su tarpasmeniniais santykiais. Galima paieškoti kitų reagavimo ir elgesio būdų, padedančių spręsti bendravimo problemas.	Airijos organizacijos konsultantas pabrėžė, kad šiame metode nesiūlytų jokių pakeitimų. Taikant šį darbo metodą grupėje, jis puikiai tiko. Austrijoje šis metodas buvo išbandytas dirbant su ta pačia tiksline grupe, tik vyresnio amžiaus mamomis. Metodas buvo naudingas ir veiksmingas toks, kaip pateikta metodikoje.

	IŠŠŪKIAI	REKOMENDACIJOS	PASIŪLYMAI PATOBULINIMUI
--	----------	----------------	--------------------------

Socialinio sąmoningumo ugdymas			
Užduotis "Susipažinimas naudojant nuotraukas/žemėlapius"	Galimybė skirti laiko dalyvauti IO5 mokymuose yra didelis iššūkis, nes čia yra daug užduočių, reikalaujančių laiko.	<p>Rekomendacijos, remiantis Airijos konsultantų, išbandžiusių IO5 metodiką, patirtimi :</p> <p>Tai puiki užduotis, naudojant vaizdines priemones ir įtraukianti dalyves. Užduotyje pasiūlyta galimybė judėti suteikė laisvo pasirinkimo galimybę.</p> <p>Dalyvėms buvo iššūkis ir nauja patirtis kalbėti atvirai grupėje, pristatant save. Tai ugdo pasitikėjimą savimi. Išklausant kitą kuriama pagarbos atmosfera.</p> <p>Siekiant išlaikyti dalyvių įsitraukimą, svarbu nustatyti laiko ribas (IT).</p>	<p>IO5 mokymų patirtis Airijoje: ši užduotis buvo labai sėkminga ir nereikalauja tobulinimo.</p> <p>Vaizdinių priemonių naudojimas, dalyvių pristatymo įgūdžių tobulinimas ir grupinė diskusija bei skirtingų mokymosi stilių naudojimas - naudinga patirtis.</p> <p>Italijoje ši užduotis buvo pakeista užduotimi „Pasirinkite simbolį“ iš IO4 BYMBE Orientavimo paketo.</p>
Užduotis „Kitų supratimas“	Reikalinga didesnė dalyvių grupė.	Ši užduotis yra paprasta bei iliustratyvi, iliustruojantis ir naudinga ugdant dalyvių empatiją.	Užduotis gali būti patobulinta, pateikiant daugiau situacijų ir klausimų diskusijoms su dalyviais.
Užduotis „Kito vietoje“	<p>IO5 mokymų patirtis Ispanijoje: svarbu, kad mokymų dalyvės jaunos mamos gerai suprastų viena kitą ir būtų empatiškos.</p> <p>Patirtis Italijoje: ne visoms dalyvėms patinka vaidybos užduotis.</p> <p>Patirtis Bulgarijoje: priešingai – dalyvėms jaunos motinoms labai patiko visos veiklos, reikalaujančios aktyvumo.</p> <p>Patirtis Lietuvoje: Ši užduotis naudinga ugdant empatiją. Tinkama, kad užduotyje yra</p>	<p>IO5 mokymų patirtis Ispanijoje:</p> <p>Ši užduotis ugdo supratimą apie tai, kas yra empatija ir kad geriau suprasdami vieni kitus, kuriame pagarbesnę ir tolerantiškesnę visuomenę. Dalyvės ugdė gebėjimą atsižvelgti į kito asmens jausmus konkrečioje situacijoje.</p> <p>Italijoje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Būtų naudinga, kad procesas būtų parašytas lentoje, kad visos dalyvės galėtų jį geriau suprasti. • Greita demonstracija padeda suprasti užduotį. • Jaunos motinos labiau linkusios pasirinkti istorijas, susijusias su jų 	Atliekant šią užduotį svarbu pagarbi ir pozityvi atmosfera grupėje.

	pateikta situacijos, iš kurių dalyvės gali pasirinkti svarbesnes joms.	patirtimi.	
Užduotis „Reikšmingas kitas“		Būtų naudinga, kad klausimai būtų parašyti lentoje, kad dalyvės galėtų juos matyti atliekant užduotį.	CESIE šią užduotį siūlo atlikti dviem etapais: 1 žingsnis – dalyvių pasisakymas ratu apie joms reikšmingus žmones. 2 žingsnis – atliekama užduotis „Gyvybės medis“ iš IO3 metodikos:(/https://bymbbe.eu/results/) Patirtis Austrijoje: grupei reikia pateikti daugiau pavyzdžių ir paprastų instrukcijų, kaip atlikti užduotį .
Užduotis „Paramos tinklas“		IO5 mokymų patirtis Ispanijoje: atliekant šią veiklą dalyvės vizualiai pavaizduoja savo turimą paramos tinklą - ryšius, asmenis, institucijas, į kuriuos gali kreiptis pagalbos. Tokiu būdu jaunos mamos pamato prieinamą joms pagalbą bei žmones, kurie tame dalyvauja. Įgyja platesnį suvokimą, kokia pagalba joms prieinama. Tai suteikia jaunoms mamoms pasitikėjimo ir vertės jausmą. Tai taip pat sustiprina dalyvių socialinę sąveiką, formuojant naujus ryšius ir paramos sistemas jaunų mamų grupėje. IO5 mokymų patirtis Bulgarijoje: Tinklo vizualizavimas buvo labai naudingas, kad motinos suprastų, jog jų šeimos parama yra svarbi, bet taip pat gali jos pasitikėti ir bendruomene, užmegzti daugiau socialinių ryšių.	Šioje užduotyje nereikia patobulinimų, nes ji tinkamai parengta ir naudinga dalyvėms.

Užduotis „Kitokia diena“		<p>Tai tikrai gera užduotis, ne tik empatijos ugdymui, tačiau ir problemų sprendimo įgūdžių ugdymui.</p> <p>Patirtis Ispanijoje:</p> <p>Atliekant šią užduotį dalyvės ne tik ugdo empatijos jausmą, bet ir išmoksta geriau suprasti kitų asmenų poreikius.</p> <p>Ši veikla suteikia dalyvėms galimybę bendrauti tarpusavyje, geriau pažinti vienai kitą ir kurti stipresnius tarpusavio ryšius.</p> <p>Svarbu, kad vedantysis apibendrintų procesą bei išsakytus grupės dalyvių poreikius, kurtų pozityvią ir palaikančią atmosferą. Atviras kalbėjimas, tarpusavio parama ir pasitikėjimas skatina pagarbos jausmą.</p>	Šioje užduotyje nereikia patobulinimų, nes ji tinkamai parengta ir naudinga dalyvėms.
--------------------------	--	---	---

	IŠŠŪKIAI	REKOMENDACIJOS	PASIŪLYMAI PATOBULINIMUI
Socialinių įgūdžių ugdymas			
Užduotis „Susipažinimas naudojant lėles“		<p>IO5 Mokymų Bulgarijoje patirtis: jaunoms mamoms labai patiko ši užduotis.</p> <p>IO5 Mokymų Ispanijoje patirtis: atliekant šią užduotį, dalyvės gali išreikšti savo stipriąsias savybes ir panaudoti tai naujoje aplinkoje ir situacijoje.</p>	
Užduotis „Origami“	<p>IO5 Mokymų Ispanijoje patirtis:</p> <p>Suteikite kiekvienai formai kitokią prasmę ir pabrėžkite įvairių komunikacijos formų svarbą.</p> <p>Visi partneriai:</p>	<p>IO5 Mokymų Ispanijoje patirtis:</p> <p>Šis pratimas įtraukė jaunas motinas į veiklą ir pilnai sutelkė jų dėmesį. Visos dalyvės turėjo skirtingas interpretacijas kiekvienai origami figūrai, remiantis savo gyvenimo patirtimi. Šiuo tikslu grupė priėjo bendros išvados,</p>	<p>IO5 Mokymų Ispanijoje patirtis:</p> <p>Vedantysis turėjo padėti kai kurioms moterims formuojant skirtingas origami figūras, tačiau tai gerai, nes tokiu būdu dalyvės jaučia palaikymą.</p>

	Suteikite dalyvams tinkamą grįžtamąjį ryšį – svarbu, kad jaunos motinos tinkamai save vertintų ir nereikalautų per daug aukštų reikalavimų sau atliekant šią užduotį.	kad kiekviena istorijos pusė yra svarbi, nes žmonės jaučiasi skirtingai toje pačioje situacijoje dėl savo turimos patirties, paremtos jų praeitimi. Dalyviai išmoko priimti kitų nuomonę. Tada vyko diskusija apie geriausią būdą bendrauti su kitais.	
Užduotis „Tobulas veidrodis“		<p>Italijos, Airijos ir Austrijos partneriams svarbu bandyti susieti jaunų motinų patirtį su pateikta istorija.</p> <p>Lietuvos partneris paminėjo, kad tai yra tikrai geras ir gilus pratimas, suteikiantis galimybę gilesniam bendravimui ir teigiamoms įžvalgoms.</p> <p>Ispanijos partnerio nuomone:</p> <p>Ši veikla leis dalyviams atspindėti ne tik savo pačių savybes, įgalinant juos; bet ir įžvelgti kitų asmenų savybes, stiprinant esamą jų tarpusavio ryšį. Papildoma dalis padėjo dalyviams pastebėti kai kurias savybes, kurios jiems nebuvo žinomos prieš kalbant su kitu asmeniu.</p>	<p>Italijoje užduotis tapo diskusija / diskusija, kurioje visos dalyvės buvo kviečiamos pasisakyti.</p> <p>Visi partneriai sutiko, kad šis pratimas yra naudingas sesijos pradžioje arba pabaigoje, nes jis suteikia teigiamų įžvalgų.</p> <p>Visi partneriai sutiko, kad nereikia nieko keisti šioje užduotyje.</p>
Užduotis „Žaidimas kortomis“	Dalyviams ne visada patinka vaidinti. Kartais reikia šiek tiek laiko priprasti ir pasitikėti, kad nebus teisiamos ar vertinamos.	Tokiai veiklai dalyviai turi pažinoti vieni kitus, kad nesijuoktų.	Lietuvoje ši veikla buvo naudojama individualiuose užsiėmimuose kaip jausmų žodynas, kad dalyviai lengviau galėtų įvardinti savo jausmus.

3.3. Pastebėjimai Ir Išvados

3.3.1. AUSTRIJOS PARTNERIS

Austrijos kaimo vietovėse jaunas motinas sunku pasiekti. Jaunos mamos kreipiantis į socialinius darbuotojus dažniausiai domisi ne profesinio mokymosi galimybėmis, bet su savo vaikais susijusių problemų sprendimu arba kasdienio gyvenimo klausimų sprendimu. Kalbant su daugeliu jaunų motinų, pastebėta, kad jos nėra motyvuotos

dirbti su savimi, ugdyti pasitikėjimą savimi ar bendravimo įgūdžius. Lengviau su jomis kalbėti apie konkrečias temas, pavyzdžiui, darbo paieška.

Mes kvietėme daug jaunų motinų, tačiau manome, kad jos neturi jokio poreikio, bijo dirbti su kitais ir (arba) nėra motyvuotos dirbti su pasiūlytais metodais.

IO5 metodai yra labai naudingi. Juos integravome į 25–40 metų moterų mokymus. Įvadas buvo lengvai suprantamas, o rezultatai puikūs.

3.3.2. BULGARIJOS PARTNERIS

- Visos veiklose vartojamus žodžius ir terminiją reikėjo supaprastinti, kad jie būtų suprantami jaunoms motinoms.
- Jaunos motinos negalėjo užpildyti įvertinimo klausimynų, ir klausimai turėjo būti aptarti grupėje, nes jaunos motinos negalėjo suprasti užduočių
- Kai kurioms užduotims reikalingos didesnės žmonių grupės, todėl jas reikia pritaikyti mažesniam žmonių skaičiui
- Visos vaidmenų atlikimo užduotys buvo labai naudingi jaunoms motinoms.

3.3.3. AIRIJOS PARTNERIS

Visi apmokyti konsultantai sutinka, kad IO5 yra turtinga medžiaga. Ši projekto metu parengta metodika turi daug pratimų, kurie gali būti naudojami dirbant su jaunomis motinomis. Užduotys stiprina dalyvių pasitikėjimą savimi.

3.3.4. ITALIJOS PARTNERIS

Kai kurie iššūkiai, su kuriais susidurta mokymuose su jaunomis motinomis metu, buvo: vėluojančiosios, nemotyvuotos dalyvės (atsisakymas dirbti), nenorinčios atlikti užduočių, mažai įsitraukiančios ir nepasirengusios. Siekiant išspręsti šiuos sunkumus, CESIE įdiegti mokymo metodai:

- pasirinkimas pradėti veiklą su maža 6 jaunų motinų grupe (vietoj 12), kad būtų sutelktas dėmesys į neatidžias besimokančiąsias ir galimybė teikti individualias konsultacijas;
- sutarti su dalyvėmis dėl susitikimų laiko ir datos;
- taikyti IO4 mokymų veiklas, aktyvias užduotis ir trumpas diskusijas per 5-is susitikimus, siekiant įtraukti išsiblaškančias besimokančiąsias;
- skatinti įsitraukimą, klausiant asmeninės nuomonės ir siekiant toliau motyvuoti jaunas motinas, kurios nenori dalyvauti, pasitelkiant įvairias patrauklias technikas

3.3.5. LIETUVOS PARTNERIS

Lietuvoje mes galėjome integruoti metodus daugelyje mokymų ir matėme, kad veikla yra tikrai naudinga. Socialinio darbuotojo ir dėstytojų grįžtamasis ryšys buvo labai geras ir jiems reikėjo tik nedidelių pataisymų naudojant IO5.

3.3.6. ISPANIJOS PARTNERIS

Visi apmokyti konsultantai sutinka, kad IO5 yra turtinga medžiaga. Ši projekto metu parengta metodika turi daug pratimų, kurie gali būti naudojami dirbant su jaunomis motinomis, siekiant ugdyti socialinius įgūdžius, pavyzdžiui, empatiją, pagarbą ar bendravimą su kitais. Užduotys taip pat gali padėti stiprinti jų pasitikėjimą savimi.



BYMBE
Bringing Young Mothers back to education



www.bymbe.eu



www.facebook.com/bymbe.eu



MAGENTA