



BYMBE

Bringing Young Mothers back to education

BYMBE ORIENTAVIMO VADOVAS 104

Erasmus+: KA2 - bendradarbiavimas inovacijų ir dalijimosi gerąja patirtimi tikslais –
suaugusiųjų švietimo strateginės partnerystės programa
[Sutarties Nr. 2017-1-AT01-KA204-035007]



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



BYMBE

Bringing Young Mothers back to education

BYMBE ORIENTAVIMO VADOVAS

104

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

suaugusiųjų švietimo strateginės partnerystės programa

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



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

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 Consultoría Projects S.L.U., Ispanija

Informacija apie dokumentą

Dokumento pavadinimas:	BYMBE Orientavimo vadovas
Dokumento autoriai:	Angela Pittl, Sonja Karbon
Versija:	1.1
Data:	2018-05-28

Turinys

1. ĮVADAS	3
2. TEORINIS PAGRINDAS	4
2.1. BYMBE ORIENTAVIMO VADOVO TIKSLAI.....	4
2.2. BYMBE ORIENTAVIMO VADOVO STRUKTŪRA	5
2.3. SEMINARŲ METODIKA	5
2.3.1 Komandos kūrimas ir pasitikėjimo savimi stiprinimas	5
2.3.2 SYMFOS profesinio orientavimo metodika.....	6
A) Kodėl nusprendėme dirbti su „SymfoS“	6
B) Trumpai apie darbą su simboliais	7
C) Pagrindinis pedagoginis metodas.....	10
D) „SymfoS“ konsultavimo metodas: visada vadovaukitės penkiais žingsniais!	12
E) Įvairių konsultavimo scenarijų apžvalga	13
F) Konsultaciniai užsiėmimai	17
G) Veiksmų plano pildymas	18
H) „SymfoS“ „Peer Buddy“ sistema	18
3. MOKYMO MODULIAI	21
3.1. TVARKARAŠČIO APŽVALGA	21
3.2. IŠSAMUS MOKYMO METODŲ APRAŠYMAS	24
5. INDIVIDUALIOS KONSULTACIJOS	40

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 jaunos 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.

IO4 BYMBE Orientavimo vadovas yra pirmasis pagalbos priemonių paketas, skirtas jaunos mamoms. Pagrindiniai šio „Orientavimo vadovo“ tikslai yra:

- 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 išskylančias 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. Teorinis pagrindas

2.1. BYMBE Orientavimo vadovo tikslai

BYMBE Orientavimo vadovas – tai inovatyvus metodas, kurio tikslas – padėti jaunoms, niekur nedirbančioms ir nesimokančioms mamoms apsispręsti dėl joms tinkamo išsilavinimo ir profesijos. Šis orientavimo paketas yra paremtas holistiniu metodu, kurį sudaro grupiniai seminarai, individualūs užsiėmimai bei tarpusavio pagalbos užsiėmimai. Užsiėmimų turinys:

- profesinis orientavimas ir konsultavimas;
- konsultavimas priimant sprendimą dėl mokymosi programos pasirinkimo;
- individualios profesinės veiklos planavimas;
- vaikų priežiūros organizavimas (esant poreikiui).

Šiuo orientavimo paketu siekiama parengti mokymo metodiką, kuri padėtų sukurti grupinę atmosferą, siekiant sukurti paramos grupę bei tinkamai vykdyti tikslinės grupės profesinį orientavimą ir konsultavimą, padėti dalyvėms priimti sprendimus, susijusius su individualios profesinės veiklos planavimu. Šio metodo tikslas – didinti jaunų mamų savęs pažinimą ir tobulinti jų kompetencijas, siekiant skatinti jaunų mamų sąmoningumą. Trumpai tariant, šiuo metodu siekiama padėti jaunoms mamoms planuoti profesinę karjerą bei padėti joms priimti su išsilavinimu susijusius sprendimus.

Mes nusprendėme dirbti su „SymfoS“ metodika, nes šis metodas atitinka visus aukščiau paminėtus reikalavimus bei tuo pat metu skatina asmens aktyvumą ir atsakomybės prisiėmimą.

Todėl šiame vadove rasite darbo su simbolišiais metodikos pristatymą ir paaiškinimą, kaip ją pritaikyti mokymuose. Taip pat rasite informacijos apie tai, kaip įveikti su motinyste ir vaikų priežiūra susijusius stereotipus, kurie gali tapti kliūtimi siekiant išsilavinimo.

2.2. BYMBE Orientavimo vadovo struktūra

BYMBE Orientavimo vadovą sudaro šie metodai:

- seminarai, skirti pasiruošimui ir mokymams,
- po kurių yra rengiami individualūs užsiėmimai bei tarpusavio pagalbos užsiėmimai;
- po jų – sprendimų priėmimo ir tolimesnio sprendimų įgyvendinimo planavimas naudojant projekto metodiką.

BYMBE Orientavimo paketą sudaro 20 valandų, skirtų praktiniams mokymams ir 3 valandos, skirtos individualioms konsultacijoms. Tarp kiekvienų mokymų ir individualių užsiėmimų rekomenduojama kelių savaitių pertrauka.

2.3. Seminarų metodika

2.3.1 KOMANDOS KŪRIMAS IR PASITIKĖJIMO SAVIMI STIPRINIMAS

Pirmąją mokymų dieną dėmesys skiriamas susipažinimo ir komandos kūrimo užduotims, kad jaunų mamų grupė išmokytų vertinti paramos viena kitai tinklo kūrimo privalumus. Tai joms padės siekti tikslo – baigti mokslus per kelis ateinančius mėnesius/metus. Atlikdamos užduotis grupėje, jaunos mamos gali sužinoti apie kitas jaunas mamas, gyvenančias tame pačiame rajone ir turinčias tokio pat amžiaus vaikų arba tokių pat pomėgių ir interesų.

Kitos užduotys padės jaunoms mamoms patobulinti komandinio darbo įgūdžius. Atliekant šias užduotis bus galima aiškiai matyti skirtingus darbo stilius ir jų privalumus bei atkreipti dėmesį į dalykus, kuriuos jaunos mamos turi žinoti. Tokiu būdu yra stiprinama jaunų mamų grupė bei padedama patobulinti gyvenimiškus įgūdžius, kurie joms bus reikalingi tolimesniame profesiniame gyvenime.

Ypatingoji dalis – refleksija, kurios metu dėmesys bus kreipiamas į jaunų moterų kaip mamų vaidmenį bei pareigas, kurias jos turi atlikti. Kokios yra jaunų mamų mintys apie šeimą ir visuomenę ir ko jaunos mamos pačios nori savo šeimai. Ši užduotis yra svarbi siekiant asmeniškai įgalinti jaunas mamas bei padėti joms orientuotis į tai, ko jos nori siekti artimoje ateityje.

Trečioje šio vadovo dalyje rasite kiekvienos užduoties aprašymą, tikslą ir metodiką.

2.3.2 SYMFOS PROFESINIO ORIENTAVIMO METODIKA

A) KODĖL NUSPRENDĖME DIRBTI SU „SYMFOS“

„SymfoS“ (angl. *Symbols for Success*, liet. *sėkmės simboliai*) – tai projektas, kuris pristato inovatyvų švietimo ir profesinio orientavimo metodą, skirtą nepalankioje padėtyje esantiems asmenims. Šis metodas yra paremtas simbolių rinkiniais. Tradiciniai konsultavimo metodai dažnai yra skirti jauniems žmonėms, turintiems gerus rašymo ir skaitymo įgūdžius; tokie metodai yra integruoti į nacionalinę švietimo ir profesinio mokymo sistemą, juos remia stipri socialinė sistema. Tokie metodai gali būti neveiksmingi dirbant su jaunomis mamomis, kurioms, dėl įvairių priežasčių, yra sunku apibūdinti savo situaciją, poreikius ir ateities tikslus. Dirbant su simboliais šioms jaunoms mamoms yra suteikiama galimybė kalbėti universalia simbolių kalba, o svarbiausia – **atskleisti savo norus ir troškimus.**

Kokie yra „SymfoS“ tikslai? Viena vertus, projektu siekiama remti jaunas mamas, kurioms yra sunku rasti savo kelią į švietimą ir darbo rinką, siekiama joms padėti nusistatyti ateities tikslus. Kita vertus, projekto tikslas – suteikti specialistams gaires ir holistinį metodą, kuris pagerintų bendrą konsultacijų kokybę. **Labai svarbus „SymfoS“ metodo tikslas – skatinti jaunų mamų dalyvavimą ir asmeninę atsakomybę bei didinti jų sėkmės lygį, siekiant įveikti pasipriešinimą ir „iškritimą“; skatinant priimti savarankiškus sprendimus, bei ugdant požiūrį į jaunas mamas kaip į savo likimo šeimininkes. Šiuo atveju „SymfoS“ yra ne tik mokymo metodas su užduotimis, bet ir orientavimo, įgalinimo ir pasitikėjimo savimi skatinimo priemonė.**

Be to, draugiško bendraamžių palaikymo sistema (angl. „Peer Buddy system“) suteikia galimybę visapusiškai panaudoti tos pačios jaunų mamų grupės resursus. Parama, kurią teikia bendraamžių grupė ir kiti asmenys, yra tokia pat svarbi, kaip ir profesionalų konsultacijos. Praktinių užsiėmimų metu dalyvėms pristatoma ši draugiškos paramos sistema ir jos skatinamos padėti kolegėms suteikiant joms palaikymą grįžtant į mokymąsi. BYMBE projekto atveju „Peer Buddy“ metodas sustiprins jaunų mamų bendrumo jausmą ir jas palaikys per visą mokymosi laikotarpį. Tokiu būdu yra matomos bendros problemos, o tai įkvepia jaunas mamas viena kitai padėti nuo pat užsiėmimų pradžios. Visose trijose metodikose (IO4-IO6) skatinamas šis požiūris.

Projektui BYMBE naudosime du „SymfoS“ konsultavimo scenarijus. Tai:

- Poreikių ir situacijos išsiaiškinimas (angl. basic clearing) – tai „vartai“ į mūsų darbą. Pradžioje pateikiamas trumpas įvadas, kad būtų aišku, ar metodas tinka dalyvei;

- „Gyvenimo kelio žemėlapis“ arba „veiksmų plano rengimas“, kurie yra skirti dirbti su asmeninėmis kompetencijomis ir resursais.

Šios priemonės padės atrasti dar neatskleistus jaunų mamų resursus ir potencialą, išsiaiškinti, kokie yra jų tikslai bei suplanuoti konkrečius tolimesnius žingsnius išsilavinimo link.

Suderintas veiksmų planas padės jaunoms mamoms konsultavimo metu įgytas žinias (pvz., apie karjeros pasirinkimą) panaudoti realiame gyvenime. Šiuo tikslu kartu su kiekviena jauna mama sudarysime individualų ir konkretų veiksmų planą, jame nurodant, kokie turi būti jos tolimesni žingsniai bei reikiama pagalba.

Po to šie asmeniniai žemėlapiai bus aptariami ir su jais bus dirbama individualių konsultacijų metu (individualių užsiėmimų metodinį paaiškinimą rasite skyriuje 3.3).

B) TRUMPAI APIE DARBĄ SU SIMBOLIAIS

„Pasaulis – tai miškas, kuriame pilna ženklų ir juos reikia interpretuoti.“ (Umberto Eco)

Naudodami simbolius suteikiame žmonėms galimybę kalbėti papildoma kalba, kai jie negali rasti reikiamų žodžių. Tokiu atveju simboliai atlieka panašią funkciją kaip vertėjas; be to, jie perduoda informaciją, kuria asmuo negali arba nenori dalintis.

Kokia yra simbolių reikšmė dirbant konsultacinį darbą?

Priklausomai nuo individualios patirties, simbolis gali turėti daug (jei ne begalybę) reikšmių ir yra susijęs su daugybe jausmų. Žvelgiant iš prasmių ir jausmų sąveikos perspektyvos, nėra vienodų simbolių atitinkančių reikšmių.

Donald Sandner pateikia tokį simbolio apibrėžimą: „Simbolis – tai elementas, kuris gali perteikti koncepciją (idėją). Tai gali būti žodis, matematinė formulė, veiksmas, gestas, ritualas, svajonė, meno kūrinys – viskas, kas gali perteikti lingvistinės-racionalios, įsivaizduojamos-intuityvios arba emocinės-vertinančios prigimties koncepciją. Svarbiausia tai, kad simbolis perteikia tai efektyviai. Koncepcija (idėja) yra simbolio prasmė/reikšmė.“ Savo apibrėžime Donald Sandner remiasi išsamiu ir svarbiu Susanne K. Langer darbu „Philosophy in a New Key - A Study in the Symbolism of Reason, Rite, and Art.“ Šiame leidinyje yra skyrius, kurio antraštė skamba taip: „Ženklų ir simbolių logika“ (angl. *'The Logic of Signs and Symbols'*). Šis skyrius yra labai svarbus mūsų darbui su simboliais.

Trumpai tariant, darbas su simboliais padeda žmogui geriau pažinti patį save. Pagrindinis šio darbo tikslas nėra pasiekti kokį nors konkretų tikslą.

Be to, dirbant su simboliais visada svarbu kažką „atrasti ir suprasti.“ Tai yra pagrindinis ir esminis skirtumas lyginant su kitais požiūriais.

Darbas su simboliais reiškia kokį nors veiksmą. Mano darbas visada atspindi tai, kas esu. Darau tai, kas atspindi mane.

Kiekvieną elementą galima panaudoti kaip simbolį. Elementus atrenka asmuo, dirbantis su simboliais; simbolių pasirinkimas yra susijęs su istorija arba su vienu ar keliais jausmais. Tokiu būdu galime atkreipti dėmesį į prasmes, kelti klausimus ir greitai viską suprasti.

Todėl elementai, daiktai ir objektai atlieka pagrindinį vaidmenį dirbant su simboliais.

Simboliai yra naudojami tokiose situacijose, kurias sunku (arba neįmanoma) apibūdinti naudojant kitus bendravimo būdus, pvz., gestus arba mimikas.

Vienas iš pagrindinių darbo su simboliais tikslų yra noras išsiaiškinti, kaip jaunos mamos savarankiškai imasi veiksmų ir kaip galima pagreitinti arba paspartinti sprendimus bei pokyčius. Tai taip pat yra susiję su procesais ir veiklomis, vykstančiais užsiėmimų metu. Šį procesą dalyvės vadina „ėjimu tiesiai prie reikalo.“

Jei užklupo nesėkmės, nereikia nukabinti nosies.

Susidūrusios su nesėkmėmis realiame gyvenime, dalyvės yra linkusios greitai pasiduoti. Yra veiksmų, kurie dalyvėms neleidžia emociškai pervargti tokiose situacijose.

Sėkmingiausi darbo etapai būna tada, kai pavyksta anksti atrasti ir pritaikyti tam tikrus įgūdžius.

Į įgūdžius ir stipriąsias puses (resursus) yra atsižvelgiama taip pat, kaip ir į problemos suvokimą ir aiškių tikslų nusistatymą.

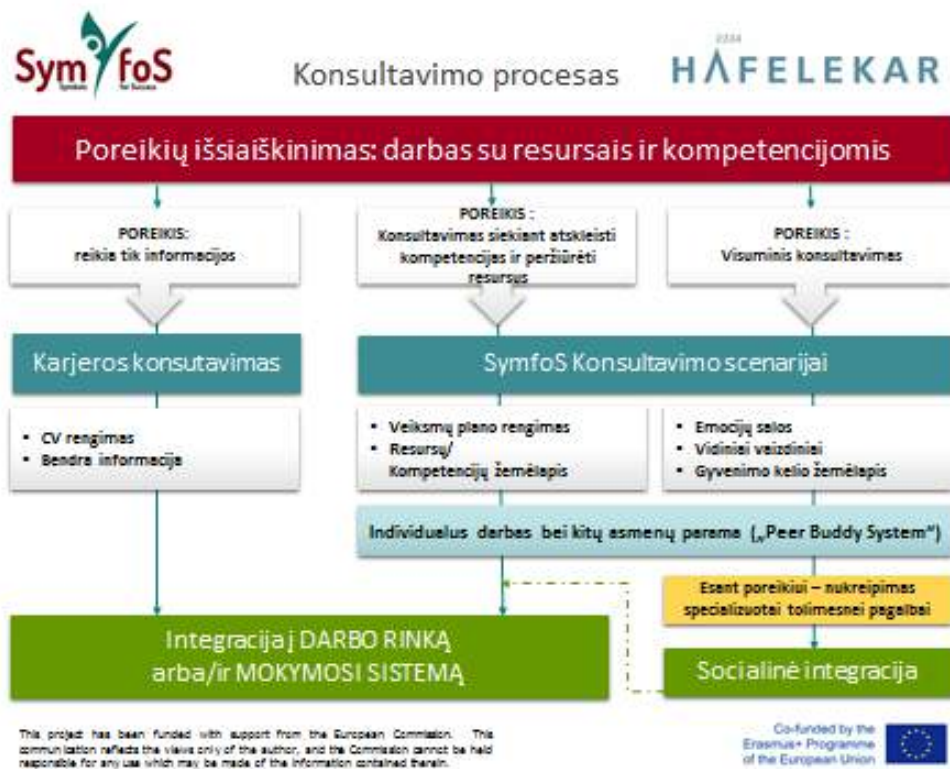
Darbas su simboliais reikalauja praktinio ir nuoseklaus šių elementų naudojimo.

Visi kūrybiniai darbo metodai buvo sukurti praktinio darbo metu. Tai yra priemonės, kurias dalyvės gali lengvai panaudoti.

Darbo metodus galima pritaikyti įvairioje aplinkoje, jais gali naudotis visų amžiaus grupių žmonės. Šiuos metodus galima naudoti įvairiais tikslais: situacijos analizei, problemos supratimui, pagalbos teikimui, taip pat galima taikyti atliekant darbo aptarimą; komandos palaikymui/ konsultavimui, mokymams ir prevencijai.

*Šis įvadas apie darbą su simboliais yra paimtas iš **Wilfried Schneider mokslinio darbo „Grundlagen für die Arbeit mit Symbolen“ (liet. „Darbo su simboliais pagrindai“), išleisto 2012 metais.***

„SymfoS“ metodikoje naudojama medžiaga ir metodai yra parengti remiantis šio autoriaus darbu „Psichologinis darbas su simboliais“ (vok. *Psychologische Symbolarbeit*).



1 paveikslėlis: „SymfoS“ konsultavimo procesas

„SymfoS“ konsultavimo procesą sudaro 3 pagrindinės konsultavimo priemonės:

- 1) Poreikių ir situacijos išsiaiškinimas;
- 2) Įvairūs „SymfoS“ konsultavimo scenarijai;
- 3) Individualus darbas bei bičiulių palaikymo (angl. „Peer Buddy“) sistema.

Konsultavimo procesas pradamas nuo *Poreikių ir situacijos išsiaiškinimo*, kuris padeda tinkamai parengti jaunas mamas darbui su simboliais. Šias jaunas mamas mes suskirstysime į 3 grupes:

- jaunoms mamoms, kurioms tiesiog reikia informacijos, bus suteiktos konsultacijos bei pasiūlytos priemonės padedančios rašyti CV bei ieškoti darbo, pvz., duomenų bazės ir kt.;
- jaunoms mamoms, kurioms reikia konsultacijų, analizuojant savo situaciją ir turimas kompetencijas, bus pasiūlyti darbo su simboliais scenarijai, vadinami „Veiksmų plano rengimo“ ir „Gyvenimo kelio žemėlapis“ scenarijais;
- su visomis kitomis jaunomis mamomis, kurioms reikia papildomos pagalbos įvairiose srityse, dirbsime naudodami visą „SymfoS“ priemonių rinkinį. Tyrinėsime šių jaunų mamų vidinius nuostatus ir emocijas.

Konsultavimo scenarijai naudojant simbolius bus parenkami atsižvelgiant į specifinius jaunų mamų poreikius, tikslus ir uždavinius. Siekiant užtikrinti, jog mokymų metu įgytos žinios būtų sėkmingai panaudotos realiame gyvenime, konsultavimo proceso rezultatai (pvz., prašymas priimti į darbą, vidurinės mokyklos pasirinkimas ir kt.) bus apibrėžti veiksmų plane. Tai jaunoms mamoms suteiks galimybę lengviau pasiekti savo tikslus.

Galiausiai mes taip pat sukūrėme bičiulių palaikymo (angl. „Peer Buddy“) sistemą. Tai – sistema, kuri padeda tuomet, kai kyla sunkumų panaudojant užsiėmimų metu įgytas žinias kasdieniame gyvenime. Šiuo atveju labai svarbi parama jau grįžus į mokymąsi ir siekiant išvengti „iškritimų“.

C) PAGRINDINIS PEDAGOGINIS METODAS

Pagrindinis užsiėmimus vedančiojo/-ios asmens pedagoginis požiūris yra labai svarbus norint sėkmingai įgyvendinti darbo su simboliais užsiėmimus. Todėl šio vaidmens aprašymą rasite dalomosios medžiagos pradžioje.

Pagrindinis sisteminis požiūris pedagogikoje

„Symfos“ metodikoje laikomasi požiūrio, kad asmuo geba augti ir vystytis bei siekiama stiprinti asmenines stipriąsias savybes. Manoma, kad tobulėjimas yra įmanomas bet kokioje situacijoje. Jaunos mamos geba prisiimti atsakomybę už savo asmeninį tobulėjimą.

Sisteminio požiūrio pedagogikoje besilaikantys konsultantai suvokia jauną mamą, kuri ieško pagalbos ir patarimo, kaip savarankišką asmenybę ir žiūri į ją kaip į asmenį, kuris yra „pats sau ekspertas.“ Unikali asmens patirtis yra suprantama kaip subjektyvios asmeninės istorijos ir emocijų bei kongnityvinių santykių patirčių procesas. Kalbant apie konsultavimo sritį, sisteminė praktika yra orientuota į klientės poreikius ir atsisakoma vertinančio požiūrio.

(<https://systemische-gesellschaft.de/systemischer-ansatz/was-ist-systemisch/>)

Atviras, į klientę orientuotas pagrindinis požiūris

Visų užsiėmimų metu jaunos mamos priima sprendimus dėl bendro darbo turinio. Padedant konsultantams ir kolegėms, jos apibūdina pagrindinę temą, tikslus ir uždavinius.

Svarbu, kad užsiėmimus vedantis asmuo laikytųsi atviro požiūrio, nenuvertintų, atsisakytų kategorizavimo bei gebėtų klausytis. Priešingu atveju konsultantas/-ė susikoncentruotų į savo paties hipotezes, vertybių sistemas ar tikslus. Todėl užsiėmimuose yra skiriamas tam tikras laikas, kai konsultantas/-ė gali pateikti

jaunai mamai savo teorijas, idėjas ir pasiūlymus. Klientė klausosi šios informacijos ir gali nuspręsti, kurias teorijas, idėjas ir pasiūlymus reikėtų priimti ir atkreipti dėmesį. Ji išlaiko atsakomybę už konsultavimo turinį.

Priimantis ir teigiamas požiūris

Pirmiausia jaunos mamos turi būti priimamos ir vertinamos už tai, kad yra tokios, kokios yra – su savo istorijomis ir asmenine aplinka, charakterio bruožais, unikaliosiomis savybėmis, įgūdžiais, stiprybėmis ir silpnybėmis. Iš pradžių tai gali skambėti banaliai ir atrodyti labai paprasta, tačiau tai pritaikyti praktiškai yra didelis iššūkis. Svarbu ne tik laikytis *priimančio* ir *palaikančio* požiūrio, tačiau svarbu yra skatinti *savarankiškumą bei atsakomybės prisiėmimą*. Konsultavimo tikslas nėra išvaduoti jaunas mamas nuo sunkumų, su kuriais jos susiduria savo gyvenime ar vesti jas per gyvenimą: šio metodo tikslas yra įgalinti jaunas motinas pačias imtis būtinų veiksmų. Kartais jaunos mamos yra linkusios vengti atsakomybės už savo veiksmus. Jaunos mamos nori, kad konsultantas/-ė arba grupė darbą atliktų už jas. Tokiais atvejais svarbu skatinti jaunas mamas imtis iniciatyvos, motyvuoti jas dirbti pačias. Kartais tokioje situacijoje gali padėti į resursus ir sprendimus orientuotas metodas bei nemalonūs klausimai ir konfrontacija.

Kai jauna mama pažeidžia taisyklės arba demonstruoja antisocialų elgesį ar elgesį, kuris neleidžia siekti tikslų, ji vis tiek turėtų būti priimama, tačiau toks elgesys turėtų būti kviescionuojamas. Ji turėtų būti skatinama laikytis egzistuojančių susitarimų, taisyklių, išgirsti kitų žmonių nuomonę apie tai ir priimti savo elgesio pasekmes.

Į išteklius ir sprendimus orientuotas požiūris

Vienas iš „SymfoS“ tikslų yra padėti jaunoms mamoms atrasti (arba iš naujo peržiūrėti) savo sugebėjimus ir įgūdžius bei juos tobulinti. „SymfoS“ metode pradedama dirbti nuo šių asmeninių kompetencijų ir asmenybės bruožų ir toliau kalbama apie socialinius, materialinius bei infrastruktūros išteklius. Socialinius išteklius sudaro klientės šeimos nariai, draugai ir pažįstami bei žmonės iš tos pačios mokyklos, darbo ir socialinės aplinkos; infrastruktūros išteklius sudaro žmonės, institucijos, asociacijos ir viešosios erdvės, esantys klientės gyvenamojoje aplinkoje.

Pagrindinė prielaida yra ta, jog visi elgesio modeliai yra prasmingi ir yra laikomi palankiais asmeniui, kuris juos demonstruoja. Svarbu laikytis teigiamo požiūrio į jaunas mamas net tada, kai jų elgesys yra nesuprantamas arba „neigiamas“. Konsultantas/-ė turėtų atkreipti dėmesį ir tokį elgesį.

Konsultavimo metodas naudojant simbolius pirmiausia yra orientuotas į sprendimus, o ne į jaunų mamų problemas. Biografiniai tyrimai padeda suformuoti atvejų istoriją ir išskirti išvardintus išteklius, kurie padeda nustatyti ir pasiekti tikslus.

D) „SYMFOŠ“ KONSULTAVIMO METODAS: VISADA VADOVAUKITĖS PENKIAIS ŽINGSNIAIS!

Darbo pradžioje vienai dalyvei duodama užduotis: per 10-15 minučių (be žiūrovų) jauna mama savarankiškai (su konsultanto pagalba ir instrukcijomis) turi sukurti „SymfoS“ konsultavimo scenarijų konkrečiai „SymfoS“ metodo užduočiai: arba „Poreikių ir situacijos išsiaiškinimui“ ar „Gyvenimo kelio žemėlapiui“, „Veiksmų plano rengimui“, „Vidinių įsivaizdavimų ir emocijų tyrinėjimui“.

Kai jauna mama baigia kurti savo scenarijų, visos kitos dalyvės susėda aplink ją ir jos modelį.

1. Pristatymas

Jauna mama:

- Pristato savo scenarijaus pavadinimą;
- Kalba apie tai, ką sukūrė (išdėliojo).
- Jauna mama visada skatinama kalbėti per pasirinktus simbolius (pvz., „šis simbolis reiškia...“)

Grupė (jei grupė yra per didelė, iš jos bus atrinkti 3 žmonės):

- Visos dalyvės atidžiai klausosi apie ką kalbama.
- Dalyvės žino, kad jauna mama dalyvauja užsiėmime.
- Kol jauna mama kalba, dalyvės stebi, kokie yra jos gestai, mimika ir poza, koks kvėpavimas ir balso tonas. Ar jauna mama rodo emocijas? Ar liečia simbolį? Kokį?

2. Faktiniai klausimai

Grupė (arba 3 atrinkti žmonės):

- grupė klausia faktinių klausimų.
- Klausimai turi būti susiję **tik su simboliais** – su tuo, kas „yra matoma.“ Negalima klausti tokių klausimų kaip „kodėl?“ arba „kaip?“. Šiuo atveju nėra vietos interpretacijoms – svarbus tik **supratimas**.

Jauna mama:

- atsako į pateiktus klausimus apie simbolius/per simbolius.

3. Suvokimas

Grupė:

- Grupė tiesiogiai kreipiasi į jauną mamą.

- Dalyvės apibūdina, kaip viską suprato ir ką pastebėjo, kol klausėsi istorijos. Grupės dalyvės skatinamos pasidalinti ar kas nors iš jų pastebėjo pasakotojos emocijas, bei pabandyti paaiškinti, kaip ir iš ko jas suvokia (pvz., iš mimikos, gestų, balso tono ir kt.). Jauna mama atidžiai klausosi.

4. Interpretacija

Grupė:

- grupė kalbasi apie jauną mamą.
- Grupės narės garsiai mąsto ir klausia tokių klausimų kaip „Kas nutiko?“ „Kas turėtų būti kitaip?“ „Ką ji norėtų išspręsti/ suprasti/ką norėtų daryti?“ „Kur gali kilti sunkumų? „Kur jų gali nebūti?“
- Jauna mama atidžiai klausosi ir kol kas į klausimus neatsako.

5. Susitarimas dėl veiksmų

- Kai grupė baigia „garsiai mąstyti“, jauna mama išsako savo mintis apie grupės samprotavimus. Kas, jaunos mamos manymu, yra tiesa, o kas – ne? Kur ji jaučiasi nesaugiai? Ar yra abejonių dėl ko nors?
- Kas dalyvei patiko kitų dalyvių pasisakymuose? Ir kas jai nepatiko?
- Kas iš viso to, ką jauna mama girdėjo, jai yra svarbiausia? Nuo ko ji norėtų pradėti?

E) ĮVAIRIŲ KONSULTAVIMO SCENARIJŲ APŽVALGA

Metodas: Poreikių ir situacijos išsiaiškinimas



„SymfoS“ metodas **poreikių ir situacijos išsiaiškinimas** buvo sukurtas siekiant suteikti konsultantams greitą vertinimo priemonę, kad jie galėtų nustatyti jaunos mamos, su kuria susitinka, poreikius. Pasibaigus vertinimui, konsultantas/-e kartu su kliente nusprendžia, koks yra jos poreikių lygis ir ar naudojami simboliai yra jai tinkami.

1 paveikslėlis: Poreikių ir situacijos išsiaiškinimui

Metodika:



2 paveikslėlis: Poreikių ir situacijos išsiaiškinimo modelis



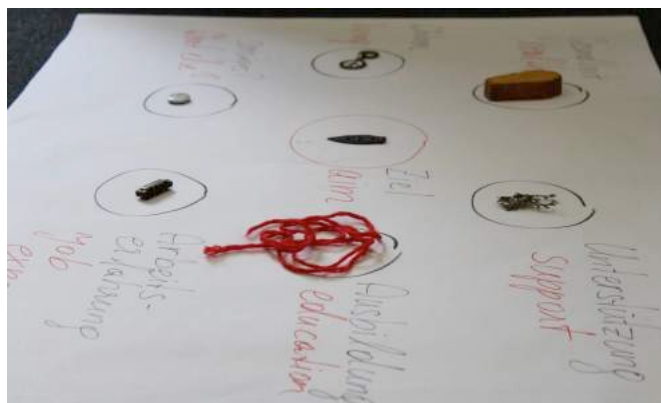
Poreikių ir situacijos išsiaiškinimo modelio struktūra yra panaši į atomą. Modelio centre yra tikslas, o aplink jį yra išsidėstę svarbūs jaunos mamos gyvenimo aspektai.

I.) Pradžios taškas: tikslų nusistatymas

Jauna mama konsultantui atskleidžia savo tikslą, išsirenka pagrindiniam tikslui tinkantį simbolį ir jį padeda lapo centre. Kai kuriais atvejais konsultantas/-e ir klientė turi patikslinti arba iš naujo suformuluoti tikslą, pvz., jei jis yra labai neaiškus arba neįgyvendinamas.

II.) Simbolių parinkimas kiekvienam aspektui

Dirbdamos su savo modeliais, jaunos mamos išsirenka simbolius, kurie, jų manymu, geriausiai atspindi kiekvieną lape pažymėtą sritį, susijusią su jų gyvenimu. Kai kuriais atvejais jaunos mamos kai kurioms savo gyvenimo sritims gali nepriskirti jokių simbolių, o tai taip pat suteikia tam tikros informacijos.



3 paveikslėlis: kiekvienam aspektui parinkti simboliai

III.) Situacijos kiekvienoje srityje įvertinimas

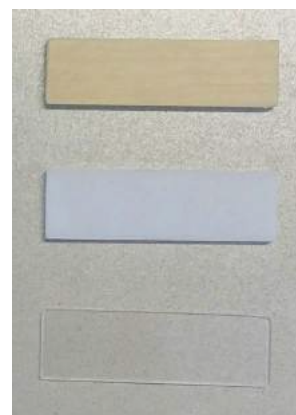
Norėdamas įvertinti kiekvieną sritį, konsultantas/-e kviečia jauną mamą įvertinti savo asmeninę situaciją kiekvienoje srityje. Tam, kad jaunos mamos įvertinimas būtų matomas, ji turi „nutiesti kelius“ tarp kiekvieno simbolio ir savo tikslo.

Pasirenkamos priemonės vertinimui, leidžiančios perteikti savijautą per simbolius: tvirtas pagrindas, tvirtas ledas, plonas ledas.

Tvirtas pagrindas: šioje situacijoje jaučiuosi labai stabiliai ir saugiai

Tvirtas ledas: jaučiuosi stabiliai ir saugiai, tačiau šiek tiek svyruoju

Plonas ledas: jaučiuosi labai nestabiliai – ledas gali lūžti bet kurią akimirką



4 paveikslėlis: vertinimo priemonės



5 paveikslėlis: simboliai ir vertinimo būdai ant poreikių ir situacijos išsiaiškinimo modelio

Metodai: Gyvenimo kelio žemėlapis ir Veiksmų plano rengimas

Kelias visada suteikia galimybę arba pažvelgti atgal, ar pasirinkti dabartinį kelią (pvz., **Gyvenimo kelio žemėlapis**) arba peržiūrėti/planuoti kelią (**Veiksmų plano rengimas**). Kelias visada yra susijęs su gyvenimo tikslais ir vizijomis. Patartina nuspręsti, su kokiais tikslais norima dirbti: trumpalaikiais, vidutinės trukmės ar ilgalaikiais tikslais. „Symfos“ privalumas yra tai, jog šis metodas yra labai lankstus ir konsultantas/-e gali metodą pritaikyti, atsižvelgdamas į konkrečius klientės poreikius. Šį metodą galima palyginti su įrankių dėže: atsižvelgdamas į tai, ką norite pataisyti, pasirinksite atitinkamą įrankį. Jei jums reikės atsuktuvo, imsite atsuktuvą, jei plaktuko – imsite plaktuką.

Net rengiant veiksmų planą yra siūlomos įvairios galimybės: priklausomai nuo klientės problemos, galima pasiūlyti dienos, savaitės, mėnesio ar kelių mėnesių planą. Veiksmų planas yra labai gera priemonė tuo atveju, jei klientė abejoja, ar galės suderinti mokymus su šeimos pareigomis. Jei klientė nori numatyti visas būsimo plano dalis, tai yra įmanoma ir klientė gali laiku imtis būtinų prevencinių ar paramos priemonių dar prieš atsirandant problemoms, apie kurias anksčiau nebuvo pagalvota.

Atliekant veiksmų plano rengimą, galima naudoti įvairias korteles - metų korteles galima pakeisti į mėnesių, savaitių, dienų ar net valandų korteles. Tai suteikia galimybę lanksčiai planuoti ir persiorientuoti.

Darbo (naudojant šį metodą) paviršius

Jei įmanoma, dalyvės ir konsultantas/-e turėtų dirbti ant grindų.



5 paveikslėlis: Gyvenimo kelio žemėlapis ir Veiksmų plano rengimas

1. Pristatymas

Viena iš dalyvių pristato temą/problemą.

Svarbu paskatinti dalyvę kalbėti apie tai, ką ji pavaizdavo ir patikslinti, apie kokį simbolį ji kalba (pvz., „šis simbolis reiškia...“)

Konsultantas/-e ir kitos dalyvės atidžiai klausosi apie ką kalbama. Kol jauna mama kalba, kiti stebi jos gestus, mimiką ir pozą, kvėpavimą ir balso toną. Kokias emocijas ji išgyvena? Kokias? Ar liečia simbolį? Koks tai simbolis?

2. Klausimai

Konsultantas/-e klausia faktinių klausimų. Klausimai turi būti susiję **tik su simboliais** – su tuo, kas „yra matoma.“ Negalima klausyti tokių klausimų kaip „kodėl?“ arba „kaip?“. Šiuo atveju nėra vietos interpretacijoms – svarbus tik supratimas.

Dalyvė atsako į faktinius klausimus.

3. Suvokimas

Konsultantas/-e ir kitos dalyvės tiesiogiai kreipiasi į dalyvę. Konsultantas/-e apibūdina, kaip viską suprato ir ką pastebėjo, kol klausėsi istorijos.

Grupės dalyvės taip pat skatinamos pasidalinti savo pastebėjimais: ar kas nors iš jų pastebėjo pasakotojos emocijas, bei pabandyti paaiškinti, kaip ir iš ko jas suvokia (pvz., iš mimikos, gestų, balso tono ir kt.). Jauna mama atidžiai klausosi.

4. Interpretacija

Konsultantas/-e ir kitos grupės dalyvės kalbasi apie jauną mamą, kuri pristatė savo problemą.

Visi narės garsiai mąsto ir klausia tokių klausimų kaip „Kas nutiko?“ „Ką ji norėtų išspręsti/ suprasti/ką norėtų daryti?“ „Kaip turėtų būti?“ „Kur gali kilti sunkumų? „Kur jų gali nebūti?“

Jauna mama atidžiai klausosi ir kol kas į klausimus neatsako.

5. Susitarimas dėl veiksmų

Kai grupė baigia „garsiai mąstyti“, jauna mama išsako savo mintis apie grupės samprotavimus. Kas, jaunos mamos manymu, yra tiesa, o kas – ne? Kur ji jaučiasi nesaugiai? Ar yra abejonių dėl ko nors? Kas dalyvei

patiko kitų dalyvių pasisakymuose? Ir kas jai nepatiko? Kas iš viso to, ką jauna mama girdėjo, jai yra svarbiausia? Nuo ko ji norėtų pradėti?

Šiame etape jauna mama su konsultantu/-e aptaria, kokios paramos jai reikia ir kokie turi būti tolimesni jos veiksmai siekiant savo tikslų. Svarbu, kad jauna mama įsipareigotų atlikti sutartus veiksmus.

G) VEIKSMŲ PLANO PILDYMAS

Konsultantas/-ė skatina kiekvieną iš dalyvių susikurti veiksmų planą ir įsipareigoti dėl tolimesnių veiksmų, siekiant sugrįžti mokytis. Peržiūrima, kokie yra privalumai ar trūkumai susijusiose su tikslais srityse ir pagal tai parengiamas veiksmų planas.

Rengiant veiksmų planą, atlikus **Poreikių ir situacijos išsiaiškinimą**, klientė ir konsultantas/-ė gali tinkamai nustatyti kokios reikia pagalbos. Remdamiesi asmenine profesine patirtimi, specialistai gali peržiūrėti veiksmų planą ir nustatyti, kokia parama yra reikalinga klientei: ar jai reikia informacijos, konsultacijų, ar visapusiškos paramos. Veiksmų plano schemos pavyzdys yra šiame dokumente.

Poreikių ir situacijos išsiaiškinimo metodą galima taikyti dirbant individualiai arba grupėje. Dirbant grupėje klientė turi daugiau galimybių gauti grįžtamąjį ryšį bei interpretacijas iš kitų grupės narių. Dalyvėms šis metodas suteikia galimybę kitaip pažvelgti į situaciją bei geriau ją suprasti; taip pat gauti daugiau supratimo ir paramos. Nepaisant to, kai kurioms jaunoms mamoms gali būti neįdomu dirbti grupėje, todėl joms labiau tiktų dirbti su konsultantu/-e individualiai. Specialistai turėtų panaudoti savo profesines žinias ir nuspręsti, kuris mokymo metodas (individualus darbas ar darbas grupėje) dalyvei yra tinkamiausias.

H) „SYMFOŠ“ „PEER BUDDY“ SISTEMA

„SymfoS“ projekto metu sukurta bendraamžių palaikymo sistema - „Peer Buddy“ metodika, kuri suteikia galimybes pasinaudoti stipria parama, gaunama jaunoms mamoms bendraujant tarpusavyje, siekiant stiprinti jų užimtumą ir grįžimą į mokymąsi. Bet kokiame gyvenimo etape jaunos mamos gali suprasti ir palaikyti vienos kitas ir tai ypač svarbu tais atvejais, kai moteris negauna pagalbos iš artimos aplinkos. Jaunos mamos viena kitai suteikia informaciją apie pagalbos galimybes, apie kurias specialistai ne visada žino. Tokie ryšiai bei dalinimasis naudinga informacija papildo tradicines profesinio orientavimo paslaugas, prieinamas jaunoms mamoms.

„SymfoS“ bendraamžių palaikymo („Peer Buddy“) sistema apima grupės ir individualius užsiėmimus jaunoms mamoms, pagrįstus šiais konsultavimo scenarijais: „Poreikių ir situacijos išsiaiškinimas“ , „Gyvenimo kelio žemėlapis“, „Veiksmų plano rengimas“, „Vidinių nuostatų ir emocijų tyrinėjimas.“ Siekiant,

kad grupės narės galėtų suteikti viena kitai palaikymą, svarbu, kad grupėje vyrėtų pasitikėjimas ir atvirumas. „SymfoS“ bendraamžių palaikymo („Peer Buddy“) sistema kuriama, kai jaunos mamos, dalyvauja visos „SymfoS“ mokymo programos užsiėmimuose kaip grupė. Šis kartu praleistas laikas leidžia grupės narėms susivienyti ir stiprinti tarpusavio pasitikėjimą, sukuriant ryšius, reikalingus patikimai kolegijų jaunų mamų paramai.

„Peer Buddy“ sistema siekia grupės narėms suteikti paramą, kad jos galėtų įgyvendinti savo mokymosi ir įsidarbinimo planus, parengtus pagal „SymfoS“ modelį. Remiantis metodika, buvo sukurti praktiniai orientavimo proceso etapai. Siekiant palengvinti šį procesą, toliau yra pateikiami gerosios praktikos pavyzdžiai:

- **Jaunų mamų grupę turėtų vienyti bendra tema.** Bendraamžių paramos („Peer Buddy“) sistema leidžia daugybei jaunų mamų, ateinančių iš skirtingos aplinkos ir turinčių skirtingą patirtį, susivienyti ir palaikyti vienai kitą siekiant savo tikslų. Daugelio grupių sėkmė iš tiesų priklauso nuo šios įvairovės, nes jaunos mamos dalinasi savo turima patirtimi. Vis dėlto, norint, kad grupė turėtų tam tikrą darnumo jausmą, ją turėtų vienyti bendra tema, į kurią jaunos mamos galėtų sutelkti dėmesį, pvz., užimtumo perspektyvos. Tai leidžia jaunoms mamoms nukreipti savo pastangas į tikslą bei sukurti saugias ribas ir aiškumą apie tai, kuriose srityse jos tikisi viena kitos palaikymo.
- **Specialisto pagalba visada turėtų būti prieinama.** Nors „Peer Buddy“ sistemos dėka jaunos mamos gali vienos kitas palaikyti ir vienos kitoms padėti, reikia pripažinti, kad kartais gali prireikti ir profesionalios pagalbos. Jaunų mamų grupė turėtų būti informuojama apie tai, kad ji gali kreiptis į specialistą ne tik tada, kai joms reikia pagalbos bendraujant tarpusavyje, bet ir dėl kitų sunkumų.
- **Jaunų mamų grupės sutartis.** Siekiant užtikrinti konfidencialumą ir pagarbą, jaunų mamų grupės narės turėtų sudaryti sutartį. Ši sutartis taip pat skatintų jaunas mamas priimti atsakomybę už savo patirtį. Sutarties sudarymo procesas turėtų skatinti dalyves įsitraukti bei aktyviai dalyvauti ir išsakyti savo lūkesčius; taip pat – nustatyti saugias ribas ir aptarti tinkamą elgesį grupėje. Konsultantas/-e turėtų garantuoti, jog sutartis yra tinkama ir atitinka realius tikslus.
- **Socialinių tinklų kūrimas.** Pagrindinis „Peer Buddy“ paramos elementas leidžia jaunoms mamoms išplėsti savo socialinį tinklą bendraujant su įvairia kolegijų jaunų mamų grupe. Šio proceso metu reikėtų paskatinti jaunas mamas susipažinti su kuo daugiau panašioje situacijoje esančių jaunų moterų ir plėsti šį socialinį tinklą. Tai galima padaryti dirbant grupėje ir atliekant užduotis. Organizuojant užsiėmimus jaunoms mamoms reikėtų pagalvoti apie tai, kaip palengvinti šio tikslo

siekimą. Svarbu jaunoms mamoms suteikti galimybę apmąstyti savo patirtį ir pasižymėti joms svarbius dalykus.

- **Stipresnė motyvacija ir didesnis pasitikėjimas.** Vienas iš pagrindinių „Peer Buddy“ sistemos privalumų yra tai, jog ši sistema skatina tarpusavio motyvaciją ir pasitikėjimą. Jaunoms mamoms turėtų būti lengviau vienoms su kitomis susipažinti arba pasidalinti teigiama asmenine patirtimi. Šie mainai suteikia jaunoms mamoms galimybę pamatyti, kaip jų kolegės siekia savo tikslų ir sustiprina tikėjimą, jog ir jos gali pasiekti panašius tikslus. Jaunos mamos gali vieną kitą palaikyti, o tai gali būti puiki motyvacija siekti savo tikslų.
- **Mokymosi proceso apžvalga.** Vedantysis turėtų paskatinti dalyves apmąstyti ir aptarti savo patirtį, įgytą užsiėmimų metu. Tai galima padaryti paklausiant grįžtamąjį ryšio grupinio užsiėmimo pabaigoje. Taip pat galima pasiūlyti dalyvėms užsirašyti savo patirtį naudoti dienoraštį. Leidžiant jaunoms mamoms pačioms pasirinkti, koku būdu jos nori užsirašyti savo patirtį, suteikia joms didesnę atsakomybę už šį procesą. Tai galima aptarti jau sudarant grupės sutartį (nustatant bendras darbo grupėje taisykles).
- **Jaunos mamos turėtų prisiimti kiek įmanoma daugiau atsakomybės.** Labai svarbu nepamiršti, jog grupės procese reikšmingą vaidmenį atlieka jaunos mamos, suteikdamos viena kitai palaikymą. Konsultantas/-e turi padėti jaunoms mamoms eiti šiuo keliu (užsiėmimuose), tačiau jo vaidmuo visada antrinis: jaunos mamos užsiėmimų metu turėtų prisiimti kiek įmanoma daugiau atsakomybės.

3. Mokymo moduliai

3.1. Tvarkaraščio apžvalga

1 diena – BYMBE grupės sukūrimas 7 sesijos po 50 min.: 9 val. – 17 val.

Nr.	Trukmė	Tema	Užduoties pavadinimas/metodas
1	20 min.	Vedančiojo prisistatymas ir programos pristatymas	„BYMBE sveikinimas atvykus“
2	20 min.	Dalyvių prisistatymas	„Pasirinkti simbolį“
3	40 min.	Susipažinimas su grupe	„Penkių lygių sociograma“
4	20 min.	Atsiliepiamas apie teigiamus įspūdžius	„Teigiamų įspūdžių lietus“
5	60 min.	Grupės tarpusavio susipažinimas Mokymasis kaip grupės dinaminis procesas Kaip reaguoti į problemą Kas kokį vaidmenį atlieka Stiprybių matomumo skatinimas	„Skraidantis kiaušinis“
6	15 min.	Energijos atgavimas po pietų pertraukos ir mokymasis dirbti komandoje	„Užduotis su kilimu“
7	60 min.	Apmąstymas apie stereotipus, moters vaidmenį mūsų visuomenėje ir mūsų troškimai bei norai	„Būti motina“
8	60 min.	Gilesnis susipažinimas su jų tikrąja situacija ir pasidalinimas patirtimi	„Jaunos motinos iššūkiai ir galimybės“
9	35 min.	Sukuriant grupės devizą, dalyvės turi kažką, ką gali atsiminti arba ką nešioja projekto metu	„BYMBE komandos devizas“
10	20 min.	Apmąstymas apie dieną	„Mano simbolis dienos pabaigoje“

2 diena – BYMBE grupės profesinis orientavimas 7 sesijos: 9 val. – 17 val.

Nr.	Trukmė	Tema	Užduoties pavadinimas/Metodas
11	20 min.	Sveikinimas su antrąja diena, dienos programos pristatymas	„BYMBE apžvalga“
12	30 min.	Dalyvės gaus trumpą apžvalgą apie darbą su	„SymfoS metodologijos pristatymas“

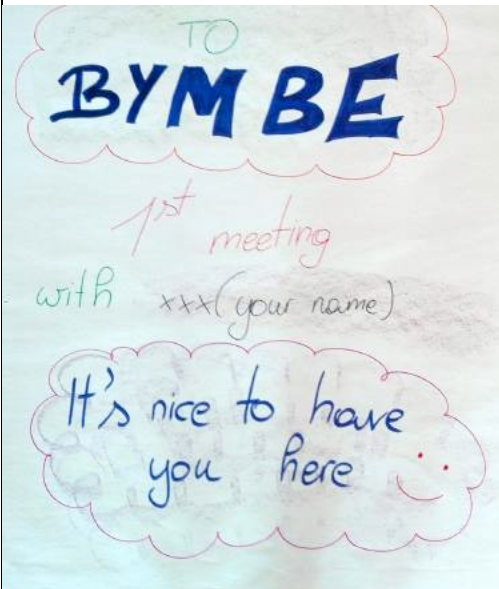
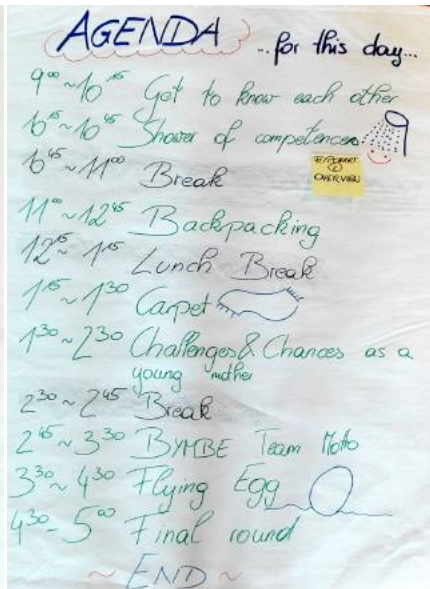
		simboliais ir kaip tai veikia	
13	45 min.	Pirmoji SymfoS sesija su viena dalyve kaip kliente ir trejomis kaip stebėtojomis	„Poreikių ir situacijos išsiaiškinimas“ arba „Gyvenimo kelio žemėlapis“ priklauso nuo dalyvės
13	45 min.	Antroji SymfoS sesija su viena dalyve kaip kliente ir trejomis kaip stebėtojomis	„Poreikių ir situacijos išsiaiškinimas“ arba „Gyvenimo kelio žemėlapis“ priklauso nuo dalyvės
13	45 min.	Trečioji SymfoS sesija su viena dalyve kaip kliente ir trejomis kaip stebėtojomis	„Poreikių ir situacijos išsiaiškinimas“ arba „Gyvenimo kelio žemėlapis“ priklauso nuo dalyvės
14	15 min.	Veikla po pietų pertraukos	„Zip-Zap“
13	45 min.	Ketvirtoji SymfoS sesija su viena dalyve kaip kliente ir trejomis kaip stebėtojomis	„Poreikių ir situacijos išsiaiškinimas“ arba „Gyvenimo kelio žemėlapis“ priklauso nuo dalyvės
13	45 min.	Penktoji SymfoS sesija su viena dalyve kaip kliente ir trejomis kaip stebėtojomis	„Poreikių ir situacijos išsiaiškinimas“ arba „Gyvenimo kelio žemėlapis“ priklauso nuo dalyvės
13	45 min.	Šeštoji SymfoS sesija su viena dalyve kaip kliente ir trejomis kaip stebėtojomis	„Poreikių ir situacijos išsiaiškinimas“ arba „Gyvenimo kelio žemėlapis“ priklauso nuo dalyvės
15	15 min.	Dienos rezultatai – susitarimai – kiti žingsniai	„Trumpa ir glausta šios dienos apžvalga“

3 diena – Profesinis orientavimasis / BYMBE grupės tikslo nustatymas 7 sesijos po 50 min.: 9 val. – 17 val.

Nr.	Trukmė	Tema	Užduoties pavadinimas/Metodas
16	20 min.	Pasisveikinimas dienos pradžioje, dienotvarkės aptarimas, atviri klausimai	„BYMBE mokymosi dienoraštis“
17	60 min.	Padidinti kiekvienos grupėje esančios moters resursus	„Kelionė su kuprinėmis“
18	30 min.	Pirmasis būsimų žingsnių, kuriuos reikės įveikti po antros dienos orientavimosi, planavimas	„Veiksmų plano rengimas“
18	30 min.	Antrasis būsimų žingsnių, kuriuos reikės įveikti po antros dienos orientavimosi, planavimas	„Veiksmų plano rengimas“
18	30 min.	Trečiasis būsimų žingsnių, kuriuos reikės įveikti po antros dienos orientavimosi, planavimas	„Veiksmų plano rengimas“

19	15 min.	Apšilimas ir grupės tarpusavio parama	Ledo lyčių žaidimas
18	30 min.	Ketvirtasis būsimų žingsnių, kuriuos reikės įveikti po antros dienos orientavimosi, planavimas	„Veiksmų plano rengimas“
18	30 min.	Penktasis būsimų žingsnių, kuriuos reikės įveikti po antros dienos orientavimosi, planavimas	„Veiksmų plano rengimas“
18	30 min.	Šeštasis būsimų žingsnių, kuriuos reikės įveikti po antros dienos orientavimosi, planavimas	„Veiksmų plano rengimas“
18	30 min.	Septintasis būsimų žingsnių, kuriuos reikės įveikti po antros dienos orientavimosi, planavimas	„Veiksmų plano rengimas“
20	45 min.	Atsisveikinimas (IO4 grupės mokymų pabaiga) ir individualių užsiėmimų numatymas	„BYMBE atsisveikinimas“

3.2. Išsamus mokymo metodų aprašymas

Nr:	1
Užduoties pavadinimas	BYMBE sveikinimas atvykus
Konkretūs tikslai	Sveikinimas atvykus į mokymus Informacijos apie mokymų struktūrą ir grafiką pateikimas
Trukmė	20 min.
Medžiaga/patalpa	Medžiaga: Didelis popieriaus lapas/lenta 1: Ant lapo užrašoma pasveikinimas dalyvėms prisijungus prie BYMBE Didelis popieriaus lapas/lenta 2: Ant lapo surašoma darbotvarkė Vieta: Jauki patalpa, kėdės sustatytos ratu
Dalyvių skaičius	Visi
Aprašymas	Dalyvės pasveikinkite atvykusias, apžvelkite dieną ir jeigu reikia, suteikite papildomos informacijos apie mokymus, jų organizavimą.
Metodologinis patarimas	Leiskite dalyvėms jaustis patogiai.
Kiti galimi atlikimo variantai	-
Adaptacija tam tikroje šalyje	-
Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, kita medžiaga	 

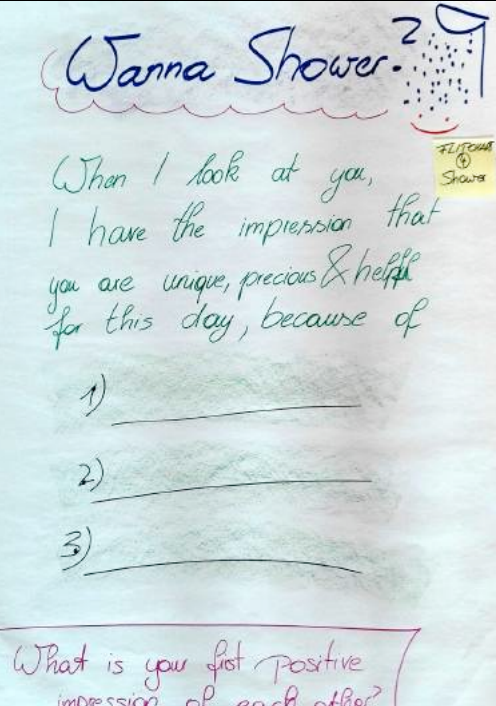
Nr.:	2
Užduoties pavadinimas	Simbolio pasirinkimas
Konkretūs tikslai	Pakvieskite dalyvės trumpai pristatyti save
Trukmė	20 min.
Medžiaga/patalpa	Sudėkite įvairius simbolius ant grindų kambario viduryje

Dalyvių skaičius	Visi
Aprašymas	Dalyvės pasirenka simbolį ir pristato save naudojant tą simbolį bei paaiškina kodėl jį pasirinko.
Metodologinis patarimas	Šioje užduotyje jau pradėkite naudoti simbolius, tokiu būdu įpratinsite dalyves naudoti simbolius ir tai bus naudinga vėlesniame mokymų etape. Taip pat ši užduotis padeda susipažinti dalyvėms, nes naudojant simbolius dalyvės gali kalbėti apie joms svarbius dalykus.
Kiti galimi atlikimo variantai	-
Adaptacija tam tikroje šalyje	-
Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, kita medžiaga	-

Nr.:	3
Užduoties pavadinimas	Penkių lygių sociograma
Konkretūs tikslai	Skirta susipažinti dalyvėms tarpusavyje ir žaismingu būdu išryškinti grupę sudarančių asmenų panašumams ir skirtumams.
Trukmė	40 min.
Medžiaga/patalpa	Šalies žemėlapis ir lipdukai
Dalyvių skaičius	Visi
Aprašymas	Penkių lygių sociograma. Klausimai: 1. Kur jūs gyvenate – paprašykite dalyvių uždėti lipduką su savo vardu ant žemėlapiu toje vietoje, kur gyvena. 2. Vaiko/vaikų vardas ir amžius – dalyvės pažymi ant lipduko savo vaiko vardą bei amžių. 3. Mėgstamiausia spalva – pakvieskite joms atsistoti kartu su tomis, kurių mėgstamiausios spalvos yra vienodos. 4. Mėgstamiausia veikla – paskatinkite dalyves paklausinėti viena kitos apie panašius hobių. 5. Mėgstamiausia muzika – paskatinkite dalyves atspėti kokią muziką mėgsta kitos – ir tada visos gali atsakyti.
Metodologinis patarimas	1. Dalyvės, žinodamos apie gyvenamą vietą, sužino apie savo kaimynystėje gyvenančias mamas. 2. Jų vaikų vardų ir amžiaus įvardinimas padeda atrasti panašumus. 3. Klausimas apie mėgstamą spalvą - tai tik trumpas klausimas apšilimui. 4. Klausimas apie mėgstamą veiklą jau skatina dalyves pasikalbėti vienai su kita. 5. Bandydamos atspėti mėgstamą muziką dalyvės susidaro prielaidą apie kitas ir patikrinti ar jų prielaida pasiteisino. Taigi, jos jau pradeda vis labiau ir labiau užmegzti ryšį.
Kiti galimi atlikimo variantai	Galima užduoti kitokius klausimus, jeigu jie atrodo jums priimtinesni.
Adaptacija tam tikroje šalyje	-

Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, kita medžiaga	-
---	---

Nr.:	4
Užduoties pavadinimas	Teigiamų įspūdžių lietus
Konkretūs tikslai	Susipažinti vienai su kita, siekiant sudaryti teigiamą įspūdį
Trukmė	20 min.
Medžiaga/patalpa	Patalpa, kurioje yra pakankamai erdvės vaikštinėti
Dalyvių skaičius	Visi
Aprašymas	Paskatinkite dalyves atsistoti. Užduotis dalyvėms: „pasivaikščiokite po patalpą ir suraskite kitą asmenį sau į porą. Pirmiausiai, tiesiog pažiūrėkite į tą asmenį (pradžioje svarbus akių kontaktas), tada visos poros viena kitai sakykite apie pirmą teigiamą įspūdį (geriausiai būtų išvardinti bent tris teigiamus dalykus apie jūsų porininkę)“. Lentoje užrašome pavyzdžius: „kai aš žiūriu į tave, man susidaro įspūdis, kad tu labai mums šiandien padedi, nes tu atro dai linksma, sakai ką galvoji, turi gražią šypseną...). Nereikia per daug mąstyti, tiesiog pasidalinkite pirmuoju įspūdžiu. Svarbu tai, kad ir jūs kaip vedantysis dalyvautumėte šiame užsiėmime, kad galėtumėte užmegzti ryšį su dalyvėmis. Kai pirmosios poros baigia, tada keiskitės poromis ir taip visos dalyvės pabūna su visomis kitomis poroje.
Metodologinis patarimas	Po užduoties pakvieskite trumpai pasisakyti kaip jautėsi šios užduoties metu.
Kiti galimi atlikimo variantai	-
Adaptacija tam tikroje šalyje	-

Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, medžiaga kita	
--	---

Nr.:	5
Užduoties pavadinimas	Skraidantis kiaušinis
Konkretūs uždaviniai	<ul style="list-style-type: none"> • Grupės narių tarpusavio susipažinimas • Mokymasis kaip grupės dinaminis procesas • Mokymasis visiems kartu spręsti problemą • Kas kokį vaidmenį atlieka. Skatinti, kad stiprybės būtų matomos
Trukmė	60 min.
Medžiaga/patalpa	Kiekviena grupė gauna: vieną žalią kiaušinį, dešimt popieriaus lapų, vieną lipnią juostą. Jums reikės balkono arba saugios konstrukcijos, iš kur galima mesti kiaušinį ant žemės.
Dalyvių skaičius	Visi. Grupė išsiskirsto į 2-3 pogrupius ir reikalingos dvi stebėtojos.
Aprašymas	Kiekviena grupė turi taip suvynioti ir supakuoti kiaušinį, kad kiaušinis išliktų žalias kai jis bus numestas iš pastato pirmo aukšto. Tai reiškia, kad grupė turi būti sumani ir supakuoti kiaušinį taip, kad jis nesudužtų. Stebėtojų užduotis yra tyliai stebėti kokia yra grupių dinamika, kuriai grupei labiausiai sekasi, kas kaip padeda ir panašiai. Viena dalyvė iš kiekvienos grupės eina prie pastato pirmo aukšto lango ir meta kiaušinį ant žemės. Visos kitos laukia apačioje. Galiausiai, dalyvės turi atišti pakuotę ir pasižiūrėti ar kiaušinis nesudužo. Stebėtojų paprašykite pasidalinti savo atsiliepimais apie grupę (kas iš dalyvių kaip prisidėjo siekiant išspręsti problemą, kokios jų stiprybės pasireiškė).
Metodologinis patarimas	Rekomenduojamas laikas: Instrukcijoms 15 min. Užduočiai grupelėse 30 min. Patikrinimui 5 min. Stebėtojų atsiliepimams – 10 min.
Kiti galimi atlikimo variantai	Jeigu jūs neturite sąlygų numesti kiaušinio, tuomet galite dalyvėms duoti kitą užduotį: ant stalo pastatyti tam tikro aukščio konstrukciją, kuri turėtų išlaikyti

	tam tikrą svorį pvz.: žalią kiaušinį ar kažką kitą; svarbiausia yra stebėti jų bendradarbiavimo stilius ir sprendimų priėmimo procesą.
Adaptacija tam tikroje šalyje	-
Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, kita medžiaga	-

Nr.:	6
Užduoties pavadinimas	Užduotis su kilimu
Konkretūs tikslai	Aktyvinti dalyves po pietų pertraukos ir mokyti dirbti komandoje
Trukmė	15 min.
Medžiaga/patalpa	Vienas kilimas patalpos viduryje
Dalyvių skaičius	Visi
Aprašymas	Padėkite vieną kilimą patalpos viduryje, pakvieskite visas dalyves atsistoti ant kilimo. Užduotis dalyvėms: visos kartu stovėdamos ant kilimo pasukite jį. Taisyklės: niekam neleidžiama paliesti grindų ar naudotis kitomis priemonėmis. Tikslas: lavinti dalyvių įgūdžius, remtis grupe kaip resursu ir stiprybe.
Metodologinis patarimas	
Kiti galimi atlikimo variantai	-
Adaptacija tam tikroje šalyje	-
Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, kita medžiaga	-

Nr.:	7
Užduoties pavadinimas	Būti motina
Konkretūs tikslai	Apmąstyti apie stereotipus susijusius su moters vaidmeniu mūsų visuomenėje; atskleisti savo norus ir kitame žingsnyje gebėti juos realizuoti
Trukmė	60 min.
Medžiaga/patalpa	Didelis popieriaus lapas/balta lenta
Dalyvių skaičius	Visi. Suskirstykite į grupes po keturias dalyves
Aprašymas	Iš pradžių paprašykite dalyvių pamąstyti apie tai, ką reiškia gera motina ir leiskite joms parašyti savo atsakymus ant lipnių lapelių; tada paprašykite jų pristatyti ką užrašė ir priklijuoti ant lentos. Tuomet sudėkite panašius atsakymus šalia vienas kito. Po to suskirstykite dalyves į grupes po keturis žmones ir paprašykite jų tose

	<p>grupelėse padiskutuoti apie tai, kurie iš lapeliuose esančių teiginių yra stereotipai, kokie yra mūsų visuomenės lūkesčiai ir kas joms atrodo labai svarbu vaikui ir kodėl.</p> <p>Tada paprašykite kiekvienos dalyvės pasakyti, kurias iš tų minčių jos asmeniškai pasirinktų, jei jos galėtų rinktis tik tris, kurios mintys atrodo pačios svarbiausios.</p> <p>Paaiškinkite stereotipinius pasakymus ir mūsų visuomenės lūkesčius, kad visi tai suprastų.</p>
Metodologinis patarimas	<p>Rekomenduojamas laikas:</p> <p>Minčių, užrašytų lipniuose lapeliuose, pristatymas 15 min.</p> <p>Diskusijos grupelėse 25 min.</p> <p>Grupelės išvadų pristatymas (tik mintį apie tai, kas svarbu vaikui) 10 min.</p> <p>Svarbiausių dalykų pasirinkimas 10 min. Šioje užduoties dalyje paaiškinamai, kad ne visada įmanoma visiems įtikti. Reikia susikoncentruoti į tai, kas svarbiausia.</p>
Kiti galimi atlikimo variantai	-
Adaptacija tam tikroje šalyje	-
Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, kita medžiaga	-

Nr.:	8
Užduoties pavadinimas	Jaunos motinos iššūkiai ir galimybės
Konkretūs tikslai	Giliau suprasti jaunos motinos situaciją ir mokytis vienai iš kitos kaip susidoroti su iššūkiais
Trukmė	60 min.
Medžiaga/patalpa	Erdvė trimis pogrupiams, didelis popieriaus lapas/lenta ir markeriai
Dalyvių skaičius	Visi.
Aprašymas	<p>Kiekvienas pogrupis turi paruošti atsakymus į klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> -su kokias iššūkius susiduria jauna motina? -kokie yra galimi iššūkiai BYMBE projekto metu? -kas galėtų padėti įveikti tuos iššūkius? <p>Pristatymui jos naudosis dideliais popieriaus lapais/lenta</p>
Metodologinis patarimas	<p>Prašome užrašyti visus tris klausimus dideliame popieriaus lape/lentoje.</p> <p>Rekomenduojamas laikas:</p> <p>Instrukcijos 5 min.</p> <p>Užduotis 40 min.</p> <p>Kiekviena grupė turi maždaug penkias minutes savo atsakymams pristatyti.</p>
Kiti galimi atlikimo variantai	-
Adaptacija tam tikroje šalyje	-
Interneto nuorodos, vaizdo įrašai,	-

paveikslėliai, nuotraukos, medžiaga	kita
---	------

Nr.:	9
Užduoties pavadinimas	BYMBE komandos šūkis
Konkretūs uždaviniai	Sukurdamas savo grupės šūkį, dalyvės turės kažką, ką jos atsimins projekto metu.
Trukmė	35 min.
Medžiaga/patalpa	Lipnūs lapeliai
Dalyvių skaičius	Visi
Aprašymas	Kiekviena moteris gauna lipnų lapelį, kuriame užrašo pavadinimą, šūkį, simbolį,... kuris jos manymu labiausiai tinka projektui ir grupei. Toliau darbas vyksta 3-4 žmonių grupėje. Užduotis: „pasitarkite ir nuspręskite dėl vieningo grupės šūkio. Kiekviena grupelė pasirenka atstovę, kuri pristatytų jų siūlomą idėją. Grupių atstovėms pristačius savo šūkius (turi būti trys arba keturios, priklausomai nuo grupių skaičiaus) atmetimo principu pasirenkamas vienas visai grupei tinkamas šūkis.
Metodologinis patikrinimas	Rekomenduojamas laikas: 1. Individualus pasirinkimas (10 min.) 2. Darbas nedidelės grupėse (15 min.) 3. Pristatymas kitoms grupelėms (15 min.) 4. Galutinis pasirinkimas (5 min.)
Kiti galimi atlikimo variantai	Taip pat galima leisti kiekvienai dalyvei pasirinkti simbolį, kuris, jos nuomone, tinkamas grupei ir tada leisti joms susitarti, kuris tinka visoms.
Adaptacija tam tikroje šalyje	-
Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, medžiaga	<div data-bbox="438 1332 837 1881" data-label="Image"> </div>

Nr.:	10
Užduoties pavadinimas	Mano simbolis dienos pabaigoje
Konkretūs tikslai	Apmąstymas apie dieną ir pasidalinimas savo patirtimi

Trukmė	20 min.
Medžiaga/patalpa	Simboliai
Dalyvių skaičius	Visi
Aprašymas	<p>Vėl dėkite simbolius į patalpos vidurį ir leiskite dalyvėms pasirinkti simbolį, kuris atspindi jas pačias ir jų būseną užsiėmimo pabaigoje.</p> <p>Klausimai dalyvėms:</p> <ol style="list-style-type: none"> i. Kodėl pasirinkote tą simbolį? ii. Kas pasikeitė dienos metu, lyginant su jūsų pirmuoju pasirinktu simboliu? iii. Kaip jums patiko ši diena? iv. Su kokiais mintimis į namus? <p>Dalyvės gali nusinešti savo simbolį į namus ir turės jį atsinešti kitam kartui.</p>
Metodologinis patarimas	Nepamirškite turėti užtektinai įkvepiančių simbolių.
Kiti galimi atlikimo variantai	-
Adaptacija tam tikroje šalyje	-
Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, kita medžiaga	-

Nr.:	11
Užduoties pavadinimas	BYMBE apžvalga
Konkretūs tikslai	Dalyvės skatinamos atsiminti pirmą mokymų dieną ir papasakoti apie tai, kas įvyko tarp mokymų dienų, ko tikimasi šiandien. Vedantysis pristato šios dienos programą.
Trukmė	20 min.
Medžiaga/patalpa	Dalyvės atsineša savo simbolius iš praeitos dienos. Jauki patalpa, jokių stalų, didelis popieriaus lapas/lenta su šios dienos grafiku.
Dalyvių skaičius	Visi
Aprašymas	Kiekviena dalyvė pristato per praeitą mokymų dieną pasirinktą simbolį ir pakartoja priežastį kodėl taip pasirinko. Dalyvės skatinamos papasakoti kaip jos šiandien jaučiasi ir kas įvyko tarp mokymų dienų susiejant su BYMBE projektu. Vedantysis pristato šios dienos užsiėmimų grafiką.
Metodologinis patarimas	
Kiti galimi atlikimo variantai	-
Adaptacija tam tikroje šalyje	-
Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, kita medžiaga	-

Nr.:	12
Užduoties pavadinimas	SymfoS metodologijos pristatymas
Konkretūs tikslai	Dalyviai trumpai apžvelgs darbą su simboliais
Trukmė	30 min.
Medžiaga/patalpa	Medžiaga, skirta SymfoS metodui pristatyti; dideli popieriaus lapai/lenta ar padalomoji medžiaga, skirta metodikos žingsniams pristatyti
Dalyvių skaičius	Visi
Aprašymas	<p>Metodologijos pristatymas: kaip ji veikia, mūsų patirtis naudojant šią metodiką ir kodėl mes ją naudojame šiame projekte. Ypač svarbi bendraamžių (bičiulių) paramos viena kitai sistema, kuri įgalins jas kaip grupę ir gaunama tarpusavio pagalba pačioje grupėje turėtų padėti dalyvėms sėkmingai dalyvauti projekte. SymfoS metodologija taip pat labai naudinga kaip įrankis stiprinantis kliento atsakomybę už save bei motyvaciją ir veiklumą.</p> <ul style="list-style-type: none"> - dalyvių vaidmenys ir jų užduotys - kaip veikia bendraamžių bičiulių pagalba - dalyvių pagarbos ir bendravimo taisyklės <p>2 skirtingi scenarijai, kuriuos naudojame BYMBE projekte, skirti profesiniam orientavimui</p>
Metodologinis patarimas	

Kiti galimi atlikimo variantai	-
Adaptacija tam tikroje šalyje	-
Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, kita medžiaga	-

Nr.:	13
Užduoties pavadinimas	„Poreikių ir situacijos išsiaiškinimas“ arba „Gyvenimo kelio žemėlapis“
Konkretūs tikslai	Orientavimosi metodiniai žingsniai vienai dalyvei su bendraamžių parama Tam, kad dalyvės išsiaiškintų savo profesijos įgijimo tikslus – šio pratimo metu tarkitės su dalyvėmis dėl kitų žingsnių, kuriuos jos turi įgyvendinti, kad vėliau galėtumėte aptarti pažangą. Tai galima atlikti individualių sesijų metu.
Trukmė	45 min.
Medžiaga/patalpa	Medžiaga metodiniams žingsniams, pagalvėlės, patogi vieta ant grindų
Dalyvių skaičius	Visi – leiskite grupei susiskirstyti į dvi mažesnes grupes savo nuožiūra ir surenkite panašias sesijas su kiekviena mažesne grupe.
Aprašymas	Viena jauna motina dalyvaus kaip klientė – vedantysis vykdys konsultavimą (užtikrinkite, kad vedantysis turi konsultavimo patirties, ir kad jis yra išmokytas naudotis SymfoS metodu) ir trys jaunos motinos dalyvaus kaip stebėtojos. Kol klientė pasiruoš savo scenarijų, vedantysis aptars kartu su stebėtojomis jų užduotis.
Metodologinis patarimas	Pasižiūrėkite metodologijos paaiškinimą šio vadovo teorinėje dalyje. Skatinkite dalyves nusifotografuoti savo užduoties rezultatus, kad vėliau galėtų prisiminti. Taip pat, atlikus užduotį svarbius dalykus galite užsirašyti.
Kiti galimi atlikimo variantai	-
Adaptacija tam tikroje šalyje	-
Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, kita medžiaga	-



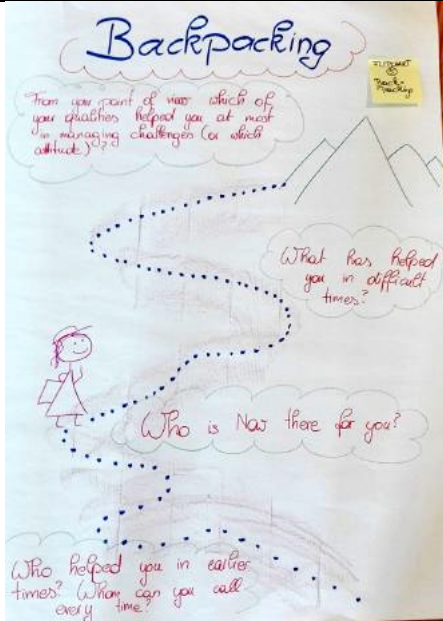
Nr.:	14
Užduoties pavadinimas	Zip Zap
Konkretūs tikslai	Apšilimas po pietų pertraukos – susikaupimui skatinti
Trukmė	15 min.
Medžiaga/patalpa	Vieta, kurioje žmonės galėtų sustoti ratu
Dalyvių skaičius	Visi
Aprašymas	Dalyviai siunčia ženklus ratu vienas kitam, sudedant rankas ir rodant jomis į tam tikrą pusę. “Zip” reiškia į kairę, o “Zap” - į dešinę. Su “Pop” tu gali pereiti į kitą rato pusę (svarbu žiūrėti į asmenį, į kurį kreipiesi!). Negalima sumaišyti reikšmių, nes kitaip dalyvis iškrenta iš žaidimo. Svarbu atsiminti, kurie dalyviai iškrito, kad į juos nesikreiptum. Jeigu iškeli rankas aukštyn sakdamas “Poing”, tai tu gali atsakyti priimti komandą “Pop” ir ją siuntęs asmuo turi siųsti kam nors kitam.
Metodologinis patarimas	Iš pradžių išbandykite lengvesnį būdą naudodami tik “Zip” “Zap” ir tik tada pereikite į sudėtingesnį lygį pridėdami kitas komandas (nurodymus).
Kiti galimi atlikimo variantai	-
Adaptacija tam tikroje šalyje	-
Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, kita medžiaga	

Nr.:	15
Užduoties pavadinimas	Trumpa ir glausta šios dienos apžvalga
Konkretūs tikslai	Dienos rezultatų įvertinimas, priminimas apie susitarimus, priimtus grupėje (visos grupės akivaizdoje), tarpusavio pagalbos užtikrinimas.
Trukmė	15 min.
Medžiaga/patalpa	-
Dalyvių skaičius	Visi
	Visų dalyvių yra prašoma pasakyti atsiliepimą apie šią dieną 4 žodžiais ir atsiliepimą apie grupės pagalbą vienu sakiniu
Metodologinis patarimas	
Kiti galimi atlikimo variantai	-
Adaptacija tam tikroje šalyje	-
Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, kita medžiaga	

Nr.:	16
Užduoties pavadinimas	BYMBE mokymosi dienoraštis
Konkretūs tikslai	Dalyviai pasveikinami susirinkę į trečią užsiėmimų dieną. Aptariama tolimesnė dienvartė, atsakoma į iškilusius klausimus.
Trukmė	15 min.
Medžiaga/patalpa	BYMBE mokymosi dienoraštis
Dalyvių skaičius	Visi
Aprašymas	Pristatykite dalyviams „BYMBE mokymosi dienoraštį“ ir paprašykite dalyvių prisiminti antros mokymų dienos susitarimus. Paklauskite ar visi juos atsimena ir tada paaiškinkite kaip šią dieną toliau dirbsite su šiais susitarimais.
Metodologinis patarimas	
Kiti galimi atlikimo variantai	-
Adaptacija tam tikroje šalyje	-
Interneto nuorodos, vaizdo įrašai,	

paveikslėliai, nuotraukos, medžiaga	kita
---	------


Nr.:	17
Užduoties pavadinimas	Kelionė su kuprinėmis
Konkretūs tikslai	Resursų išryškėjimas
Trukmė	45 min.
Medžiaga/patalpa	Simboliai ir nedidelės kuprinės (krepšiai) kiekvienai dalyvei
Dalyvių skaičius	Visi
Aprašymas	<p>Padėkite simbolius patalpos viduryje (ant grindų/stalo).</p> <p>Kiekviena dalyvė gauna po nedidelę krepšį, į kurią ji turi įdėti iki 5 simbolių. Simboliai reiškia turimus dalyvės resursus bei paramą, kuri jai bus reikalinga, tam kad įveiktų iššūkius, su kuriais susidurs per ateinančius mėnesius.</p> <p>Naudingi klausimai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kas DABAR tau gali padėti? 2. Kas tau anksčiau padėjo? Kam tu galėtum paskambinti kiekvieną kartą, kai ko nors prireikia? 3. Kas tau padėjo sunkiais laikotarpiais? 4. Kaip manai, kurios savybės arba kokios tavo elgsena tau labiausiai padėjo susidorojant su iššūkiais? <p>Visos dalyvės turi turėti galimybę pristatyti bei paaiškinti savo simbolius ir papasakoti savo istoriją. Skatinkite dalyvius nusifotografuoti "savo" paramos sistemą (kurią pavaizdavo per simbolius).</p>
Metodologinis patarimas	Duokite žmonėms laiko apmąstyti ir pasirinkti simbolius.
Kiti galimi atlikimo variantai	-
Adaptacija tam tikroje šalyje	-

Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, medžiaga kita	 <p>The poster is titled "Backpacking" in blue cursive. It features a dotted path that winds through a landscape with mountains and a person carrying a backpack. The path is surrounded by several thought bubbles containing reflective questions in red ink:</p> <ul style="list-style-type: none"> Top bubble: "From your point of view, which of your challenges helped you at most in managing challenges (or which attitude)?" Middle bubble: "What has helped you in difficult times?" Bottom bubble: "Who is Now there for you?" Bottom-most bubble: "Who helped you in earlier times? Whom can you call every time?" <p>A small yellow sticky note in the top right corner says "STUDENT'S Backpacking".</p>
--	--

Nr.:	18
Užduoties pavadinimas	Veiksmų plano rengimas
Konkretūs tikslai	Dienos rezultatų apžvalga, priminimas apie susitarimus, priimtus grupėje (visos grupės akivaizdoje), tarpusavio pagalbos užtikrinimas ir pakopų, kurias reikės pereiti per individualias sesijas, ruošimas
Trukmė	30 min.
Medžiaga/patalpa	Simboliai, veiksmų plano kortelės; pagalvėlės, patogi vieta ant grindų
Dalyvių skaičius	Visi – dalyviai susiskirsto į tas pačias grupes, kuriose dirbo antros mokymų dienos metu
Aprašymas	<p>Prieš tai buvusi užduotis „Kelionė su kuprinėmis“ kviečia pažvelgti į praeitį, ši užduotis „veiksmų plano rengimas“ skatina dalyves pažvelgti į ateitį ir padeda numatyti aiškius žingsnius savaitės, mėnesio ar metų planavimui.</p> <p>Detalų aprašymą galima rasti šio vadovo teorinėje dalyje.</p> <p>Metodiniai žingsniai bus daromi pagal kiekvienos dalyvės poreikius</p>
Metodologinis patarimas	Užtikrinkite, kad kitos grupės narės dalyvautų kaip stebėtojos ir palaikytų viena kitą
Kiti galimi atlikimo variantai	-
Adaptacija tam tikroje šalyje	-
Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, medžiaga kita	

medžiaga	
----------	--

Nr.:	19
Užduoties pavadinimas	Ledo lyčių žaidimas
Konkretūs uždaviniai	Grupės tarpusavio paramos skatinimas
Trukmė	15 min.
Medžiaga/patalpa	Virvės sudaro ledo lytis
Dalyvių skaičius	Visi
Aprašymas	Pradžioje kiekvienas dalyvis turi ledo lytį. Visos jos nutolusios skirtingu atstumu nuo saugios žemės. Jeigu turite pakankamai ilgą virvę, tai gali būti net dvi ar trys dalyvės ant vienos ledo lyties. Tačiau ledo lytis tirpsta, todėl visi turi pasiekti saugią žemę vienoje kambario pusėje, nenukrentant nuo ledo lyčių ir neliečiant grindų. Jeigu kas nors palietė grindis, tai tas yra laikomas įkritusiu į jūrą ir pasitraukia iš žaidimo. Ledo lytis be dalyvio skęsta ir ja nebegalima naudotis (vedantysis turi ją padėti į šalį). Tikslas yra visiems pasiekti saugią žemę. Dalyviams duodami trys bandymai.
Metodologinis patarimas	Problema yra tokia, kad dalyviai negali pasiekti tikslo be pagalbos vienas kitam. Taigi, atlikus ir aptariant užduotį aiškiai paaiškinkite, kad tai yra naudinga ir dalyvaujant BYMBE projekte.
Kiti galimi atlikimo variantai	-
Adaptacija tam tikroje šalyje	-
Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, kita medžiaga	

Nr.:	20
Užduoties pavadinimas	Atsisveikinimo ritualas
Konkretūs uždaviniai	Sukurti ryškų bendrą atsisveikinimo paveikslą, kuris išliktų atmintyje
Trukmė	15 min.
Medžiaga/patalpa	Dar antros mokymų dienos pabaigoje paprašykite dalyvių, kad kitą kartą jie atsineštų daiktų iš gamtos. Nesvarbu ar tai akmenys, lapai, gėlės. Tiesiog bet kas, kas jiems atrodo gražu.
Dalyvių skaičius	Visi
Aprašymas	Padėkite popierių, kurį naudosite kaip paveikslo pagrindą, patalpos viduryje ir duokite užduotį dalyviams sukurti bendrą paveikslą naudojant visus jų pačių atsineštus daiktus.
Metodologinis patarimas	
Kiti galimi atlikimo variantai	-
Adaptacija tam tikroje šalyje	
Interneto nuorodos, vaizdo įrašai, paveikslėliai, nuotraukos, kita medžiaga	

5. Individualios konsultacijos

Po trijų grupinių mokymų sesijų yra numatytos trijų individualių konsultacijų sesijos. Šių sesijų tikslas yra aptarti bei suderinti kitus žingsnius, kuriuos jauna motina turi atlikti. Konsultanto užduotis yra teikti paramą bei informaciją šiose srityse:

- informuoti apie įvairias išsilavinimo galimybes toje srityje, kurios domina jauną motiną,
 - konkreiti sritis jau turi būti aiški po grupinių užsiėmimų naudojant SymfoS metodą;
 - čia turite informuoti jauną motiną, apie išsilavinimo pradžia, mokymosi grafiką, trukmę ir visus svarbius praktinius dalykus.
 - padėti pasirinkti jai labiausiai tinkantį išsilavinimą toje srityje, kurią jauna motina pasirinko, jeigu yra didesnis pasirinkimas
 - informuoti apie pasirinkto išsilavinimo sąlygas
 - grafiką,
 - atstumą
 - kita svarbi informacija
 - suteikti pagalbą pateikiant dokumentus į mokymo įstaigą
 - padėti surasti informaciją apie kainas
 - jeigu studijos ar kursai yra mokami
 - informuoti apie galimą finansinę paramą, jei tokia parama yra įmanoma
 - padėti pateikti dokumentus finansinei paramai studijoms ar kursams gauti (jeigu yra finansavimo galimybė)
 - padėti surasti tinkamą vaikų priežiūrą (jeigu reikia)
 - padėti pateikti dokumentus vaikų priežiūrai gauti
 - padėti pateikti dokumentus finansinei paramai (jeigu yra tokia) gauti vaikų priežiūrai
- Pagrindinę informaciją apie tam tikrą šalį konsultantas/-e gali rasti „Tyrimo apie švietimo sistemas bei vaikų priežiūros paslaugas projekto partnerių šalyse ataskaitoje“.



BYMBE
Bringing Young Mothers back to education



www.bymbe.eu



www.facebook.com/bymbe.eu



БИМЕК



cesie
the world is only one creature



EXCHANGE HOUSE IRELAND
National Travellers Service



frauen im
brennpunkt



MAGENTA



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.