**APKALBOS**



**PAGRINDINĖS FUNKCIJOS**

| Geresni įgūdžiai | IŠSIKELKITE TIKSLUS, PALAIKYMĄ, SUTELKITE DĖMESĮ Į SPRENDIMUS |
| --- | --- |
| Tinka | Mokytojai, mokiniai |
| Sudėtingumo lygis | Žemas |
| Parametras | Grupė |
| Minimalus dalyvių skaičius | 3 |
| Vidutinė trukmė | 30 minučių |
| Speciali įranga ir (arba) medžiagos | Ne |
| Internetinė versija | Taip |

1. **APIBŪDINIMAS**

Kaip [[1]](#footnote-0)rašė šios praktikos kūrėjas Peteris Szabo: *"paskalos yra penkių minučių veikla mažose grupėse. Jis gali būti naudojamas klasės veikloje kaip grįžtamojo ryšio forma ar net kitų tipų grupėse mokykloje. Per kelias minutes sukuriama įvertinimo ir pripažinimo atmosfera grupėje, tuo pačiu įgalinant asmenį padaryti daugiau nei tai, kas veikia. Tai taip pat puikus pratimas sutelkti dėmesį į esamus sprendimus ir iš jų mokytis."*

Veikla vyksta mažose trijų žmonių grupėse, kuriose rotacijos metu vienas žmogus tyli, kad išklausytų nustatytą laiką, o kiti du kalba apie išteklius, talentus ir gražius dalykus, kuriuos jie įsivaizduoja, mato ar įsivaizduoja, kad žmogus klausosi. Pavyzdžiui:

* "Tai, kaip jis apsirengęs, man primena žmogų, kuris daug dėmesio skiria detalėms...";
* "Taip, ir jo šypsena mane išprotėjo, jis atrodo kaip žmogus, kuris žino, kaip nuraminti žmones, kurie su juo bendrauja ...".

1. **TIKSLAS / NAUDA**

Tikslas yra padėti dalyviams patirti perspektyvos pasikeitimą iš į problemą orientuotos logikos į sprendimo tobulinimo logiką.

Tai padeda žmonėms geriau suvokti savo išteklius ir tai, kaip jie gali būti matomi išoriniam pasauliui.

Šia praktika siekiama nukreipti žvilgsnį nuo kritikos prie vertinimo, nuo trūkumo prie išteklių – visa tai šnekamojoje ir skaidrioje formoje.

Praktika palengvina keitimąsi ištekliais grupėje, vertina asmenis ir sukuria priklausymą, suteikia energijos grupei. Be to, praktika leidžia patirti tai, kad galite iš karto sutelkti dėmesį į teigiamus ar neigiamus aspektus, priklausomai nuo to, kaip kreipiatės į žmones.

1. **SUSIJUSIOS ĮGŪDŽIŲ GRUPĖS**

* Klasteris Nr.3: TIKSLŲ NUSTATYMAS. Kadangi ji kviečia dalyvius kelti hipotezes apie teigiamas savybes apie asmenį, veikla kviečia juos mokyti gebėjimą apibrėžti ir **dirbti su hipotezėmis;**
* Klasteris Nr. 4: PARAMA. Veiklamoko dalyvius laikytis palaikančios pozicijos kitų žmonių atžvilgiu. Šia prasme sužadinti visi įgūdžiai, susiję su šiuo konstruktu (**vengiant kaltės**, **sustabdant nuosprendį**, **empatiją**, **smalsumo požiūrį**);
* Klasteris Nr.5: dėmesys sprendimams. Kviesdama dalyvius sutelkti dėmesį į tai, kas jau veikia žmogaus požiūrį, veikla palengvina **į sprendimą orientuoto požiūrio** kūrimą.

1. **KAIP ATLIKTI PRATIMĄ**

***1 žingsnis / paruošimas***:

Vedėjas sukuria trijų dalyvių grupes (geriau, jei jie nelabai gerai pažįsta vienas kitą) ir paaiškina, kaip veikia pratimai. Siūloma pabrėžti, kad svarbu sutelkti dėmesį tik į gerus dalykus, talentus ar išteklius, kuriuos dalyviai įsivaizduoja kitame asmenyje.

Vedėjas aiškina, kad kiekvienas pratimo etapas, kai vienas žmogus klausosi tyliai, o kiti du kalba apie savo resursus/įgūdžius/talentus, trunka nuo trijų iki penkių minučių.

Paaiškinus taisykles, dalyviai (pvz., studentai) kviečiami apsistoti mažose, erdvėje esančiose grupėse ir nuspręsti, kas pirmas eina klausytis.

***2 žingsnis / Apkalbų ciklai***:

Tikrasis pratimas prasideda nuo pirmojo apkalbų ciklo: vienas žmogus grupėje klausosi nesikišdamas, o kiti du kalba apie resursus, talentus ir gražius dalykus, kuriuos įsivaizduoja, mato ar įsivaizduoja apie ją ar jį.

Ne vėliau kaip po trijų ar penkių minučių vedėjas pakviečia grupės narius pakeisti vaidmenis ir pradėti naują išteklių paskalų ciklą.

Pasibaigus antrajam turui, vedėjas vėl kviečia grupes apsikeisti vaidmenimis, kad būtų pradėtas trečiasis ir paskutinis ciklas. Po šio trečiojo žingsnio visitrijų grupių nariai turėjo patirti tylaus klausytojo vaidmenį, kai kiti du tarpusavyje aptaria jame ar joje matomus išteklius, talentus ar sugebėjimus.

***3 veiksmas / bendrinimas grupėje*:**

Po trijų apkalbų raundųvedėjas kviečia atskiras grupes keistis savo emocijomis, mintimis ir idėjomis apie ką tik patirtus išgyvenimus.

Norėdami palengvinti diskusiją kiekvienoje mažoje grupelėje, galite pakviesti jus atsakyti į tokius klausimus:

* *Ką manote apie šią patirtį?*
* *Koks jausmas buvo klausytis, kaip žmonės diskutuoja apie teigiamus dalykus apie jus?*
* *Koks buvo jausmas įsivaizduoti žmogaus, kurio nepažįstate ar mažai pažįstate, išteklius?*

Kiekvienai mažai grupelei skirkite šiek tiek laiko patirčiai aptarti ( nuo 3 iki 5 minučių).

Paaiškinkite, kad bus informacinis etapas, kurio metu visi dalyviai turės galimybę pasidalinti savo mintimis, jausmais ir idėjomis su kitais.

***4 žingsnis / Išvada***:

Kai kiekviena maža grupelė aptars šią patirtį, galite pakviesti žmones sėdėti ten, kur jie yra, stovėti ratu arba rasti vietą klasėje, kaip jie nori. Kai visi užims savo vietas, galėsite pradėti informavimo etapą.

1. **BAIGIAMASIS SVARSTYMAS**

Per plenarinius svarstymus rekomenduojama sutelkti dėmesį į išteklius ir tai, kas pavyko.

Vedėjas gali pabrėžti, kad žmonių gyvenimas visada yra turtingesnis, nei manote, nes kiekvienas visada turi gražią savo pusę.

Atmosfera pabaigoje paprastai būna labai draugiška ir visi šypsosi.

Dalyviai dažnai nustemba, kiek daug gerų dalykų juose mato kiti.

Tai gali būti naudinga padėti dalyviams pastebėti emocinės būsenos skirtumus grupėje nuo pratimo pradžios iki pabaigos.

1. **SPECIALIOS MEDŽIAGOS**

Niekas konkrečiai.

1. **PATARIMAI IR GUDRYBĖS**

Ši praktika gali sukelti tam tikrą dalyvių gėdą, todėl siūloma pakviesti į veiklą, tačiau neįpareigojant dalyvauti.

Jei dalyvis nenori mankštintis, vedėjas gali paprašyti jo imtisdėstytojo vaidmens, padėdamas kitoms mažoms grupėms laikytis taisyklių.

Taip pat gali būti, kad tai, kas pasakyta, gali sukrėsti dalyvius ir paskatinti emocijų ir (arba) verksmo reakcijas. Šiuo atveju šiek tiek ironijos ir lengvumo gali būti labai naudinga.

1. **INTERNETINĖ VERSIJA**

Jums reikia internetinės platformos, leidžiančios padalinti virtualią grupę į trijų žmonių pogrupius. Galite naudoti tokias platformas kaip "Zoom", "Teams". Taip pat gali padėti naudoti skaitmenines lentas, tokias kaip MIRO ([*www.miro.com*](http://www.miro.com)) arba MURAL ([*www.mural.com*](http://www.mural.com)), tačiau rekomenduojame pratimą Taikyti pokalbio lygiu.

1. **BIBLIOGRAFIJA - SITOGRAFIJA**

* Jesperas Hankovszky Christiansenas. [*Tyrimai. Į sprendimą orientuotas ateities forumas*](https://solutionsurfers.dk/wp-content/uploads/2014/11/SF_FutureForum2014_2sided.pdf). Interaction - The Journal of Solution Focus in Organizations, 6 tomas, Nr. 1, 2014 m. gegužės mėn., p. 67-74(8). SFCT.
* Puikūs susibūrimai. [Išteklių paskalos - įkvėpimas, naujienos, įrankiai](https://greatgatherings.net/resource-gossip/)*.*
* Išdidinta didybė. [Išteklių krapštymas (apkalbos) – 1 pratimas](https://s3.amazonaws.com/frogportal/Exercises/Resource+Croaking+(Gossiping)+%E2%80%93+Exercise+1.pdf)*.*

1. <https://www.peterszabo.ch/en/about> [↑](#footnote-ref-0)