



Modulis 5: Mokymo ir instruktavimo strategijų kūrimas, skatinančių prekybos žmonėmis aukų dalyvavimą



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Modulio apžvalga

- Trukmė: apie **3–4 valandas** (galima pritaikyti pagal mokymo poreikius)
- Tikslinė grupė: **sporto treneriai, instruktoriai, socialiniai darbuotojai** ir specialistai, dirbantys su **prekybos žmonėmis aukomis**
- Mokymų būdas: **kontaktinis** arba **mišrus** (kontaktinis + nuotolinis)
- Metodika: **Konstruktivus suderinimas** – mokymosi tikslai, metodai ir vertinimo priemonės yra visiškai integruoti
- Tikslas: suprasti, **kaip kurti mokymo ir instruktavimo strategijas, skatinančias prekybos žmonėmis aukų dalyvavimą**



Modulio rezultatai

Baigę šį modulį, dalyviai gebės:

1. **Atpažinti** streso ar pervargimo požymius.
2. **Naudoti** aiškias ir nuspėjamas instrukcijas.
3. **Lavinti** įgūdžius žingsnis po žingsnio.
4. **Palaikyti** savarankiškumą be spaudimo.
5. **Saugiai** reaguoti į traumos reakcijas.
6. **Teikti** pažangą skatinančią grįžtamąją informaciją.
7. **Priderinti** grupinius užsiėmimus mišrioms grupėms.
8. **Naudoti** paprastus žemės pojūčio ir ritmo metodus.
9. **Gerbti** kultūrinius normas ir komunikacijos poreikius.



Kas daro prekybos žmonėmis sukeltą traumą unikalia?

Prekybos žmonėmis patirtys dažnai apima:

- ilgalaikę kontrolę ir nuolatinę grėsmę,
- nenuspėjamą aplinką,
- spaudimą paklusti be pasirinkimo,
- judėjimo ir savarankiškumo apribojimus.

Šie veiksniai gali stipriai įtakoti dalyvavimą mokymų užsiėmimuose.



Kaip prekybos žmonėmis patirtys veikia mokymąsi ir dalyvavimą

Instrukcija turi palaikyti:

- Saugumą: jausmą, kad esi apsaugotas ir nevertinamas,
- Pasitikėjimą: žinojimą, kas vyks toliau,
- Savivaldą: galimybę priimti tikrus sprendimus,
- Savarankišką reguliavimą: gebėjimą išlikti dabartyje ir valdyti stresą.

Kai šie aspektai yra palaikomi, dalyvavimas ženkliai didėja.





1 dalis – Mokymų pagrindai prekybos žmonėmis aukoms



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Galimų trauminių reakcijų požymiai prekybos žmonėmis aukose

Dažnos reakcijos, susijusios su išnaudojimu:

- sustingimas arba staigus sustojimas,
- vengimas priimti sprendimus,
- aplinkos stebėjimas,
- atsitraukimas arba užsidarymas,
- sumišimas atliekant sudėtingas užduotis.

Tai automatinės streso reakcijos, o ne netinkamas elgesys.



Naudojant nuspėjamą ir kontroliuojamą struktūrą

Nuspėjamumas mažina grėsmę. Naudokite:

- užsiėmimo apžvalgą pradžioje,
- stabilų apšilimo ir užbaigimo ritualą,
- aiškius perėjimus („Po vienos minutės mes pereisime prie...“),
- trenerio stabilų emocinį toną.

Tai padeda dalyviams jaustis pakankamai saugiai, kad galėtų aktyviai dalyvauti.



Kodėl staigūs pokyčiai gali sukelti stresą

Prekybos žmonėmis situacijos dažnai apima:

- greitus pokyčius,
- netikėtus reikalavimus,
- bausmes už klaidas,
- nepaskelbti pokyčiai mokymuose gali atkurti šią įtampą.

Papraskti įspėjimai sumažina stresą ir didina dalyvavimą.



„Žingsnis po žingsnio“ mokymų metodai išnaudojimą patyrusiems asmenims

Palaikykite dalyvavimą siūlydami:

- labai lengvą pradinį lygį,
- pasirenkamus aukštesnius lygius,
- mažo intensyvumo variantus,
- trumpus patikrinimo momentus („Kaip tai jaučiasi?“).

Tai apsaugo dalyvius nuo perkrovos ir gėdos jausmo.



Stebėjimas kaip tinkama pradžia

Daugeliui prekybos žmonėmis aukų reikia laiko, kad pasijustų saugiai prieš imantis veiksmų. Leiskite:

- pradėti stebinti,
- dalyvauti iš dalies,
- rinktis pasirenkamus įsitraukimo būdus.

Tai leidžia asmeniui išlikti įtrauktam, nespaudžiant jo būti matomu ar aktyviu prieš pasiruošiant.





2 dalis – Savivalda ir galios dinamika



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Instrukcinė kalba, palaikanti savarankiškumą

Vietoje: „Visi privalo tai daryti dabar.“

Naudokite: „Galite pasirinkti lėtesnį arba greitesnį variantą.“

Venkite spaudimo.

Palaikykite tikrą pasirinkimą.

Pasirinkimo galimybė padeda atkurti savivaldą – tai, kas prekybos žmonėmis metu dažnai yra atimama.





3 dalis – Reagavimas į pervargimą ir emocinį perkrovimą



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



„Sustingimo“ reakcijos supratimas prekybos žmonėmis aukose

- Tai nėra atsisakymas
- Tai išgyvenimo reakcija, kurią sukelia stresas ar spaudimas.

Jeigu žmogus tampa nejudrus, tylus ar sutrikęs:

- pasiūlykite lėtesnį arba paprastesnį variantą,
- normalizuokite trumpas pertraukas („Pertraukos yra mokymų dalis“),
- venkite prašyti pasiaiškinimų,
- naudokite aiškias, paprastas nuorodas ir signalus.



Kodėl konkurencija gali kelti stresą prekybos žmonėmis aukoms

- Nesėkmės baimė,
- Bausmių prisiminimai,
- Socialinis lyginimas kaip grėsmė.

Bendradarbiaujančių grupių struktūra

- Bendros užduotys,
- Komandiniai iššūkiai,
- Mažo spaudimo grupiniai formatai,
- Rotuojančios mažos grupės.

Tai padeda išlaikyti dalyvių tarpusavio ryšį, nekeliant socialinės grėsmės.



Į stipriąsias puses orientuota, nepalyginamoji grįžtamoji informacija

Grįžtamoji informacija turėtų:

- įvardyti konkrečią pažangą („Šiandien tavo ritmas buvo stabilesnis“),
- vengti palyginimų su kitais,
- nesujungti pagyrimo su kritika,
- stiprinti pastangas,
- dėmesingumą ir savireguliaciją.

Tai didina pasitikėjimą savimi ir mažina gėdos jausmą.



Įgalinimas per skaidrų trenerio darbą

Įgalinimas stiprėja, kai dalyviai mato, kad:

- pasirinkimai yra tikri,
- sprendimai yra paaiškinami,
- jų nuomonė yra svarbi,
- aplinka yra nuosekli.

Tai padeda atsigauti po patirčių, susijusių su prievarta ir kontrole.



Skirtingos dalyvavimo galimybės

Siūlykite vaidmenis, tokius kaip:

- laiko matuotojas,
- organizatorius,
- įrangos pagalbininkas.

Tai leidžia išlaikyti priklausymo jausmą, nespaudžiant fiziškai įsitraukti.



Darbas su mišriomis grupėmis

Daugybėje grupių tik dalis dalyvių yra prekybos žmonėmis aukos.

Naudokite grupės taisykles, kurios padeda visiems:

- nesmerkti kitų tempo,
- klausti prieš teikiant grįžtamąją informaciją,
- siūlyti skirtingo intensyvumo variantus.

Tai padeda išvengti prekybos žmonėmis aukų atskyrimo ar išskyrimo.





4 dalis – Kūniškumas ir saviregulācija



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Prekybos žmonėmis poveikis kūno pojūčiams

- Atsiskyrimas,
- Dissociacija (atsiskyrimas nuo kūno ar patirties),
- Painūs kūno signalai.



Kūniškumo ir savireguliacijos palaikymas

Paprasti fiziniai signalai padeda dalyviams saugiai susigrąžinti ryšį su kūnu:

- „Pajuskite savo kojas ant grindų.“
- „Judėkite ritmu, kuris jums patogus.“
- Lėti, kartotiniai judesiai.

Tai padeda nuraminti nervų sistemą, nesukeliant emocinio spaudimo.





5 dalis – Kultūriniai ir kontekstiniai poreikiai



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Reagavimas į kultūrinius ir kontekstinius poreikius

Būkite jautrūs šiems aspektams:

- asmeninei erdvei,
- lyties normoms,
- fizinio kontakto riboms,
- kalbos skirtumams.

Naudokite vizualines instrukcijas ir siūlykite galimybę laikytis atstumo.

Gerbdami kultūrinį komfortą mažinate stresą ir skatinate dalyvavimą.



Apibendrinimas: kas padeda prekybos žmonėmis aukoms įsitraukti

- Nuspėjama struktūra,
- Aiškūs, paprasti perėjimai,
- Žingsnis po žingsnio mokymasis,
- Savarankiškumą palaikanti kalba,
- Saugios reakcijos į perkrovą,
- Pažangą skatinanti grįžtamoji informacija,
- Bendradarbiavimo grupių formatai,
- Žemės pojūčio signalai,
- Kultūrinis jautrumas.



Įgytų įgūdžių vertinimas

Dalyviai gali atlikti trumpą testą, kad patikrintų savo modulio medžiagos supratimą.

Treneris yra pasirengęs atsakyti į klausimus ir paaiškinti teisingų atsakymų logiką.



Žinių patikrinimo testas

1) Į traumą orientuoti mokymo pagrindai treneriams

Klausimas: Kuris elgesys rodo problemą su savivalda (agency), o ne su įgūdžiais?

- A. Vengimas palaikyti akių kontaktą
- B. Kelių žingsnių instrukcijų pamiršimas
- C. Leidimas kitiems priimti sprendimus už save
- D. Pernelyg didelis siekis pelnyti pritarimą



Žinių patikrinimo testas

1) Į traumą orientuoti mokymo pagrindai treneriams

Klausimas: Kuris elgesys rodo problemą su savivalda (agency), o ne su įgūdžiais?

- A. Vengimas palaikyti akių kontaktą
- B. Kelių žingsnių instrukcijų pamiršimas
- C. Leidimas kitiems priimti sprendimus už save**
- D. Pernelyg didelis siekis pelnyti pritarimą



Žinių patikrinimo testas

Kodėl teisingas atsakymas C: jis atspindi sumažėjusią savivaldą ir sunkumus priimant asmeninius sprendimus.

Kodėl A neteisingas: akių kontakto vengimas atspindi socialinį diskomfortą, o ne savivaldos praradimą.

Kodėl B neteisingas: žingsnių pamiršimas susijęs su kognityvine perkrova, o ne su savarankiškumu.

Kodėl D neteisingas: siekis pelnyti pritarimą siejamas su gėdos modeliais, o ne su savivaldos praradimu.



Žinių patikrinimo testas

2) Nuspėjama užsiėmimo struktūra (situacija)

Veiklos metu treneris staiga, be įspėjimo, pereina prie naujo pratimo. Vienas dalyvis iš karto nustoja judėti ir ima greitai dairytis aplink.

Kas geriausiai padėtų ateityje išvengti tokios reakcijos?

- A. Prieš pereinant prie naujo pratimo trumpai įspėti (1–2 minutės)
- B. Pakeitimų metu naudoti garsesnes instrukcijas
- C. Leisti grupei keisti pratimus kada tik nori
- D. Įtraukti netikėtas užduotis, kad užsiėmimas būtų įdomesnis



Žinių patikrinimo testas

2) Nuspėjama užsiėmimo struktūra (situacija)

Veiklos metu treneris staiga, be įspėjimo, pereina prie naujo pratimo. Vienas dalyvis iš karto nustoja judėti ir ima greitai dairytis aplink.

Kas geriausiai padėtų ateityje išvengti tokios reakcijos?

- A. Prieš pereinant prie naujo pratimo trumpai įspėti (1–2 minutės)
- B. Pakeitimų metu naudoti garsesnes instrukcijas
- C. Leisti grupei keisti pratimus kada tik nori
- D. Įtraukti netikėtas užduotis, kad užsiėmimas būtų įdomesnis



Žinių patikrinimo testas

Kodėl teisingas atsakymas – A: įspėjimas padaro pokytį nuspėjamą ir sumažina stresą.

Kodėl B neteisingas: instrukcijų garsumas nemažina nenuspėjamumo.

Kodėl C neteisingas: atsitiktinis pratimų keitimas didina neapibrėžtumą.

Kodėl D neteisingas: netikėtos užduotys didina nenuspėjamumą.



Žinių patikrinimo testas

3) „Žingsnis po žingsnio“ įgūdžių ugdymas

Klausimas: kuris metodas geriausiai padeda išvengti perkrovos mokantis naujo įgūdžio?

- A. Pirmiausia pasiūlyti paprastesnį įgūdžio pradinį lygį
- B. Pradėti nuo viso judesio, kad sportininkai matytų bendrą vaizdą
- C. Leisti greitesniems sportininkams demonstruoti pažangesnę versiją
- D. Prieš pradedant pateikti ilgus žodinius paaiškinimus



Žinių patikrinimo testas

3) „Žingsnis po žingsnio“ įgūdžių ugdymas

Klausimas: kuris metodas geriausiai padeda išvengti perkrovos mokantis naujo įgūdžio?

- A. Pirmiausia pasiūlyti paprastesnį įgūdžio pradinį lygį
- B. Pradėti nuo viso judesio, kad sportininkai matytų bendrą vaizdą
- C. Leisti greitesniems sportininkams demonstruoti pažangesnę versiją
- D. Prieš pradedant pateikti ilgus žodinius paaiškinimus



Žinių patikrinimo testas

Kodėl teisingas atsakymas – A: paprastas pradinis taškas sumažina kognityvinę apkrovą.

Kodėl B neteisingas: pilni judesiai gali perkrauti savireguliaciją.

Kodėl C neteisingas: pažangios demonstracijos didina socialinį spaudimą.

Kodėl D neteisingas: ilgi paaiškinimai didina kognityvinį krūvį.



Žinių patikrinimo testas

4) Savivaldos palaikymas

Dalyvis stovi vietoje, perkelia svorį nuo vienos kojos ant kitos ir atrodo neapsisprendžiantis, kurią pratimo versiją pasirinkti.

Kuri instrukcija labiausiai palaiko jo pasirinkimo jausmą?

- A. „Galite pasirinkti lėtesnį arba greitesnį variantą. Abu yra tinkami.“
- B. „Rinkitės dabar – grupė laukia.“
- C. „Šiandien visi privalo daryti tą pačią versiją.“
- D. „Rinkitės sunkesnį variantą – jūs tikrai susitvarkysite.“



Žinių patikrinimo testas

4) Savivaldos palaikymas

Dalyvis stovi vietoje, perkelia svorį nuo vienos kojos ant kitos ir atrodo neapsisprendžiantis, kurią pratimo versiją pasirinkti.

Kuri instrukcija labiausiai palaiko jo pasirinkimo jausmą?

- A. „Galite pasirinkti lėtesnį arba greitesnį variantą. Abu yra tinkami.“
- B. „Rinkitės dabar – grupė laukia.“
- C. „Šiandien visi privalo daryti tą pačią versiją.“
- D. „Rinkitės sunkesnį variantą – jūs tikrai susitvarkysite.“



Žinių patikrinimo testas

Kodėl teisingas atsakymas – A: jis suteikia aiškų pasirinkimą be spaudimo.

Kodėl B neteisingas: tai sukuria laiko spaudimą.

Kodėl C neteisingas: tai visiškai panaikina pasirinkimo galimybę.

Kodėl D neteisingas: tai verčia rinktis rezultatą vietoj komforto.



Žinių patikrinimo testas

5) Trauminių reakcijų valdymas

Judesių sekos metu dalyvis staiga visiškai sustingsta ir nebereaguoja į jūsų signalus.

Koks yra į traumą orientuotas šios situacijos paaiškinimas?

- A. Jo / jos nervų sistema buvo perkrauta ir įsijungė „sustingimo“ reakcija
- B. Jam / jai reikia daugiau techninių paaiškinimų
- C. Jis / ji atsisako dalyvauti
- D. Jam / jai nusibodo pratimas



Žinių patikrinimo testas

5) Trauminių reakcijų valdymas

Judesių sekos metu dalyvis staiga visiškai sustingsta ir nebereaguoja į jūsų signalus.

Koks yra į traumą orientuotas šios situacijos paaiškinimas?

- A. Jo / jos nervų sistema buvo perkrauta ir įsijungė „sustingimo“ reakcija
- B. Jam / jai reikia daugiau techninių paaiškinimų
- C. Jis / ji atsisako dalyvauti
- D. Jam / jai nusibodo pratimas



Žinių patikrinimo testas

Kodėl teisingas atsakymas – A: „Sustingimas“ yra automatinė išgyvenimo reakcija.

Kodėl B neteisingas: papildoma informacija nesustabdo „sustingimo“.

Kodėl C neteisingas: „Sustingimas“ nėra sąmoningas atsisakymas dalyvauti.

Kodėl D neteisingas: nuovargis nesukelia staigaus sustingimo ir nereagavimo.



Žinių patikrinimo testas

6) Į stipriąsias puses orientuota grįžtamoji

Dalyvis, kuris anksčiau buvo nedrąsus, dabar atlieka seką su stabilesniu tempu ir mažiau pertraukų.

Kokia grįžtamoji informacija geriausiai atitinka į stipriąsias puses orientuotą, į traumą orientuotą požiūrį?

- A. „Šį kartą išlaikei stabilesnį ritmą. Tai rodo gerą pažangą nuo ankstesnių kartų.“
- B. „Puiku, dabar pradedi atlikti daugiau kaip kiti.“
- C. „Geras darbas – kitą kartą pamėgink šiek tiek pasistengti labiau.“
- D. „Tavo ritmas geras, bet dar daug ką reikia tobulinti.“



Žinių patikrinimo testas

6) Į stipriąsias puses orientuota grįžtamoji

Dalyvis, kuris anksčiau buvo nedrąsus, dabar atlieka seką su stabilesniu tempu ir mažiau pertraukų.

Kokia grįžtamoji informacija geriausiai atitinka į stipriąsias puses orientuotą, į traumą orientuotą požiūrį?

- A. „Šį kartą išlaikei stabilesnį ritmą. Tai rodo gerą pažangą nuo ankstesnių kartų.“
- B. „Puiku, dabar pradedi atlikti daugiau kaip kiti.“
- C. „Geras darbas – kitą kartą pamėgink šiek tiek pasistengti labiau.“
- D. „Tavo ritmas geras, bet dar daug ką reikia tobulinti.“



Žinių patikrinimo testas

Kodėl teisingas atsakymas – A: pabrėžia konkrečią asmeninę pažangą, nesulyginant su kitais.

Kodėl B neteisingas: lygina dalyvį su kitais.

Kodėl C neteisingas: sukuria spaudimą ir nukreipia dėmesį į rezultatą.

Kodėl D neteisingas: derina pagyrimą su vertinimu ir mažina pasitikėjimą savimi.



Žinių patikrinimo testas

7) Įgalinimas

Kas geriausiai atspindi įgalinimą treniruojant prekybos žmonėmis aukas ?

- A. Paaiškinti užsiėmimo tikslą ir pakviesti užduoti klausimus
- B. Suteikti visas sprendimų teises sportininkams
- C. Vengti struktūros, kad sumažintumėte spaudimą
- D. Garsiai girti sportininkus, kad juos motyvuotumėte



Žinių patikrinimo testas

7) Įgalinimas

Kas geriausiai atspindi įgalinimą treniruojant prekybos žmonėmis aukas ?

- A. Paaiškinti užsiėmimo tikslą ir pakviesti užduoti klausimus
- B. Suteikti visas sprendimų teises sportininkams
- C. Vengti struktūros, kad sumažintumėte spaudimą
- D. Garsiai girti sportininkus, kad juos motyvuotumėte



Žinių patikrinimo testas

Kodėl teisingas atsakymas – A: skaidrumas ir bendradarbiavimas palaiko įgalinimą.

Kodėl B neteisingas: per didelė laisvė sukuria neapibrėžtumą.

Kodėl C neteisingas: struktūros stoka mažina saugumą.

Kodėl D neteisingas: garsus pagyrimas didina socialinį spaudimą.



Žinių patikrinimo testas

8) Bendradarbiavimo grupės struktūra

Dalyvis, kuris paprastai aktyviai įsitraukia, atsitraukia vykdant konkurencinį pratimą.

Kaip geriausia pertvarkyti užsiėmimą?

- A. Paversti pratimą bendru komandos uždaviniu su bendru tikslu
- B. Palikti pratimą, bet pašalinti prizą
- C. Skatinti grupę garsiau palaikyti
- D. Paprašyti visų varžytis poromis



Žinių patikrinimo testas

8) Bendradarbiavimo grupės struktūra

Dalyvis, kuris paprastai aktyviai įsitraukia, atsitraukia vykdant konkurencinį pratimą.

Kaip geriausia pertvarkyti užsiėmimą?

- A. Paversti pratimą bendru komandos uždaviniu su bendru tikslu
- B. Palikti pratimą, bet pašalinti prizą
- C. Skatinti grupę garsiau palaikyti
- D. Paprašyti visų varžytis poromis





Žinių patikrinimo testas

Kodėl teisingas atsakymas – A: bendri tikslai mažina socialinę grėsmę ir spaudimą.

Kodėl B neteisingas: prizų pašalinimas nepašalina konkurencijos.

Kodėl C neteisingas: palaikymas garsiai didina dėmesį ir stresą.

Kodėl D neteisingas: varžybos poromis vis tiek sukuria palyginimą.



Žinių patikrinimo testas

9) Daug kelių į dalyvavimą

Dalyvis atsitraukia nuo veiklos ir atsisėda ant suolo, nusilenkęs galvą.

Kaip treneris gali jį įtraukti, nepersistengdamas su spaudimu?

- A. Pasiūlyti lengvą užduotį, pavyzdžiui, sekti laiką arba skaičiuoti pakartojimus
- B. Paprašyti paaiškinti, kodėl jis pasitraukė
- C. Paprašyti nedelsiant grįžti
- D. Duoti sunkesnę pratimą, kad motyvuotų



Žinių patikrinimo testas

9) Daug kelių į dalyvavimą

Dalyvis atsitraukia nuo veiklos ir atsisėda ant suolo, nusilenkęs galvą.

Kaip treneris gali jį įtraukti, nepersistengdamas su spaudimu?

- A. Pasiūlyti lengvą užduotį, pavyzdžiui, sekti laiką arba skaičiuoti pakartojimus
- B. Paprašyti paaiškinti, kodėl jis pasitraukė
- C. Paprašyti nedelsiant grįžti
- D. Duoti sunkesnę pratimą, kad motyvuotų





Co-funded by
the European Union

Žinių patikrinimo testas

Kodėl A yra teisingas:Maža užduotis palaiko dalyvį įtrauktą, nes jo neveikia prievarta.

Kodėl B yra neteisingas:Prašymas paaiškinti gali sukelti gėdos jausmą.

Kodėl C yra neteisingas:Nedelsiant priversti grįžti pašalina dalyvio pasirinkimo laisvę.

Kodėl D yra neteisingas:Sunkesnis pratimas didina spaudimą.



Žinių patikrinimo testas

10) Mišrios grupės

Kuri grupės taisyklė geriausiai apsaugo dalyvius, turinčius traumą, nesupriešinant jų?

- A. „Teikite atsiliepimus tik tuomet, kai kas nors jų paprašo.“
- B. „Triukšmingai skatinkite lėtesnius komandos narius.“
- C. „Duokite patarimų, kai tik manote, kad jie naudingi.“
- D. „Stenkitės šiandien sekti greičiausią žmogų.“



Žinių patikrinimo testas

10) Mišrios grupės

Kuri grupės taisyklė geriausiai apsaugo dalyvius, turinčius traumą, nesupriešinant jų?

- A. „Teikite atsiliepimus tik tuomet, kai kas nors jų paprašo.“
- B. „Triukšmingai skatinkite lėtesnius komandos narius.“
- C. „Duokite patarimų, kai tik manote, kad jie naudingi.“
- D. „Stenkitės šiandien sekti greičiausią žmogų.“



Žinių patikrinimo testas

Kodėl A yra teisingas: Tai sumažina nepageidaujamą dėmesį ir neaiškius socialinius signalus.

Kodėl B yra neteisingas: Triukšmingas skatinimas didina spaudimą.

Kodėl C yra neteisingas: Neprašyti patarimai sukelia stresą.

Kodėl D yra neteisingas: Stengimasis sekti greičiausių žmogų skatina palyginimą ir kelia grėsmę.



Žinių patikrinimo testas

11) Kūniškas atsakas

Atliekant lėtą judesio veiklą, vienas dalyvis pradeda žiūrėti į grindis ir judėti kur kas lėčiau nei anksčiau.

Kuris trenerio patarimas geriausiai palaiko kūno suvokimą be spaudimo?

- A. „Jausk savo kojas ant žemės, kai judėsi.“
- B. „Pasakyk, kokios emocijos dabar kyla.“
- C. „Stenkis paspartėti, kad suspėtum su grupe.“
- D. „Tęsk veiklą, nesiteiraujant dalyvio.“



Žinių patikrinimo testas

11) Kūniškas atsakas

Atliekant lėtą judesio veiklą, vienas dalyvis pradeda žiūrėti į grindis ir judėti kur kas lėčiau nei anksčiau.

Kuris trenerio patarimas geriausiai palaiko kūno suvokimą be spaudimo?

- A. „Jausk savo kojas ant žemės, kai judėsi.“
- B. „Pasakyk, kokios emocijos dabar kyla.“
- C. „Stenkis paspartėti, kad suspėtum su grupe.“
- D. „Tęsk veiklą, nesiteiraujant dalyvio.“



Žinių patikrinimo testas

Kodėl A yra teisingas: Tai paprastas įžeminimo patarimas, kuris padeda reguliuoti kūno būseną.

Kodėl B yra neteisingas: Klausimai apie emocijas didina spaudimą.

Kodėl C yra neteisingas: Stengimasis paspartėti didina stresą.

Kodėl D yra neteisingas: Neatidavimas jokios kontrolės neteikia paramos reguliacijai.



Žinių patikrinimo testas

12) Kontekstualus atsakas

Atliekant partnerių veiklą, treneris paprašo dalyvių dirbti poromis. Vienas dalyvis greitai atsitraukia ir sukryžiuoja rankas, kai jam paskiriamas partneris kitos lyties.

Koks trenerio veiksmas būtų kultūriškai jautriausias?

- A. Pasiūlyti alternatyvą, kuri nereikalauja artimo kontakto ar darbo poroje
- B. Paaiškinti, kad mišrios lyties poros šiame kontekste yra įprastos
- C. Skatinti tęsti veiklą, kad „priprastų“
- D. Paprašyti partnerio priartėti, kad dalyvis jaustųsi įtrauktas



Žinių patikrinimo testas

12) Kontekstualus atsakas

Atliekant partnerių veiklą, treneris paprašo dalyvių dirbti poromis. Vienas dalyvis greitai atsitraukia ir sukryžiuoja rankas, kai jam paskiriamas partneris kitos lyties.

Koks trenerio veiksmas būtų kultūriškai jautriausias?

- A. Pasiūlyti alternatyvą, kuri nereikalauja artimo kontakto ar darbo poroje
- B. Paaiškinti, kad mišrios lyties poros šiame kontekste yra įprastos
- C. Skatinti tęsti veiklą, kad „priprastų“
- D. Paprašyti partnerio priartėti, kad dalyvis jaustųsi įtrauktas



Žinių patikrinimo testas

Kodėl A yra teisingas: Tai gerbia asmenines ir kultūrinės ribas, tuo pačiu suteikiant saugų būdą likti įtrauktam.

Kodėl B yra neteisingas: Normų aiškinimas nepašalina diskomforto ir gali padidinti spaudimą.

Kodėl C yra neteisingas: Stumti dalyvį per diskomfortą ignoruoja kultūrinės ir traumos ribas.

Kodėl D yra neteisingas: Asmeninės erdvės sumažinimas didina grėsmės jausmą ir diskomfortą.





Sveikiname pabaigus 5 modulį!



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

