

Veiklos metodai, tai visada gera nuotaika, emocijos, atsipalaidavimas, jauki aplinka, šilti santykiai. Išbandykite šiuos metodus! Jie tinka visiems ir visur. Pakeitus temas, užduotys kaskart bus kitokios. Fantazijos ir šiek tiek priemonių. Sėkmės!

# EMOCIJŲ BEI LYTIŠKUMO UGDYMAS PER AKTYVIUS VEIKLOS METODUS



2010



**AKTYVŪS VEIKLOS METODAI, UGDO ELGSENĄ KIEKVIENOJE SITUACIJOJE**

Veiklos metodai susideda iš individualaus ir grupinio mokymo, generuojant veiksmus ir suprantamai perteikiant informaciją per dalyvių patirtį.

Žmogus iš prigimties jaučia veiksmų badą. Veiklos metodai užpildo šią nišą ir tuo pat metu skatina kurti grupės atmosferą. Sukuriama atvira, linkusi į dialogus ir aktyvi darbo grupė, kurioje veiksmo metodai padeda siekti šių elementų.

Grupėje kiekvienas turi jaustis saugiai ne tik fizine, bet ir psichologine prasmėmis. Mažesnė grupėse sukuriama geresnė atmosfera, laisvesnis bendravimas, šiltesni santykiai. Kiekvienas joje turi savo vaidmenį bei užduotį ir kiekvienas yra svarbus. Optimalu, kai yra 15-18 žmonių. Mažesnė grupė – taip pat nėra gerai.

Užduotys turi teikti pasitikėjimo jausmą, atsiradus problemoms ar konfliktams, viskas išsprendžiama pozityviai. Užduotys turi būti pramoga ir jokių būdu nežeminti. Juokas yra geriausia priemonė atsipalaidavimui. Užsienio neurologas Henri Bernstein yra pasakęs, kad 1 minutė juoko taip pat atpalaiduoja, kaip meditacija. Mes turime juoktis ne iš ko nors, o juoktis kartu su visais.

Veiklos metodai leidžia kiekvieną pažinti, sukuria jaukią atmosferą, šalina įtampą, agresiją; padeda išreikšti emocijas, ugdo pozityvias savybes, jausmus; aktyvina, padeda atskleisti savo talentus; suteikia konfidencialumą; vystosi įžvalga, yra jaudinantys ir teikia malonumą. Užduotis gali būti jausminga paslaptis. Mažiau teorijos ir daugiau veiklos, diskusijų, klausimų-atsakymų.

Lyderio vaidmuo grupėje. Šioms užduotims atlikti, reikalingas grupės lyderis. Jis gali būti užduoties dalyviu ar tik vadovauti užduočiai. Jis turi būti energingas ir tvirtai tikėti tuo, ką daro. Jis turi būti pozityvaus mąstymo. Lyderiui labai svarbu turėti patirties užduotims atlikti ir pasitikėti savimi.

Šio tipo užduotys gali būti naudojamos įvairiose vietose, įvairiu laiku ir su įvairiomis grupėmis. Jos tinka ir darbo pradžioje, ir dienos ar kelių dienų mokymų metu, keliaujant nuo vienos prie kitos užduoties. Veiklos metodai naudojami dirbant su įvairaus amžiaus vaikais, hiperaktyviais vaikais, jaunais bei pagyvenusiais žmonėmis. Prieš pasirenkant užduotis pravartu paplanuoti: koks tikslas, uždaviniai, laukiami rezultatai?

Atliekant užduotis, atsiskleidžia kiekvieno patirtis, jausmai. To galima siekti per žaidimus, muziką, vaidybą. Užduotys sudarytos remiantis šiais kriterijais:

1. Gauti žinių, užmegzti kontaktus, išreikšti save, tam panaudojami tarpusavio santykių, terapijos ir kūrybinis lavinimas.
2. Žaidimai tinkami darbui su jaunimu.
3. Kooperavimosi ir nuotykių užduotys yra tinkamos ne tik darbe su vaikais, bet ir tarp biznio žmonių, darbo vietose ir kt.

#### Metodų naudojimas.

- Veiklos metodai skiriasi nuo kitų artimesniu bendravimu, visų dalyvių įtraukimu į grupės veiklą;
- Kiekviena užduotis kelia grupės emocinį intelektą;
- Didelis dėmesys skiriamas susiskirstymui į grupeles, parenkant poras;
- Kiekviena grupė įgyja patirties atlikdama užduotis;
- Išlaiko darbingą atmosferą ir pozityvią aplinką.

Aktyvūs metodai padeda ruošiant gerą grupės atmosferą jūsų mokykloje su vaikais bei kolegomis.

---

#### 1) **Vardų įsiminimas per veiklą**

Užduotyje dalyvauja visi.

Laukiamas rezultatas – lengviau įsiminti naujos grupės narių vardus.

Dalyviai sėdi ratu (gali ir stovėti). Kiekvienas sako savo vardą, o sekantis sako savo vardą ir pakartoja prieš tai sakiusiojo. Taip einama ratu tolyn. Kuo toliau, tuo vardų daugėja, kol vėl grįžtama prie užduotį pradėjusio grupės nario. Tada jau būna pasakyti visi vardai. Užduotį pradeda vadovas ir sako – „mano vardas yra Gerda, kito nuo manęs – Katrė...“ Pabaigoje vadovas pasako visus vardus. Kadangi vardai kartojami daug kartų, jie gerai įsimenami.

## 2) **Atsipalaidavimas**

Laukiamas rezultatas – gerai įsimenami vardai.

Grupė susėda ratu. Grupės vadovas rodo atsipalaidavimo pozą ir sako- „Tai Gerdos atsipalaidavimo poza“. Visi pakartoja tą patį. Toliau kiti iš eilės rodo savo atsipalaidavimo pozą ir visi pakartoja.



## 3) **Mano parduotuvė**

Laukiamas rezultatas – kalbėti apie save ir vėl pakartojant savo vardą.

Visiems grupės nariams išdalinama po 5 popieriaus lapukus, ant kurių užrašyti skirtingi būdvardžiai. Kiekvienas turi eiti ir ieškoti pas grupės narius sau tinkančių būdvardžių, kurie geriausiai atspindėtų esamą savijautą, nuotaiką ir būdą. Galima apsiukeisti. Vėliau paieška stabdoma ir vadovas ant stalo pažeria dar lapukų su būdvardžiais iš kurių kiekvienas gali išsirinkti sau tinkamus. Kai kiekvienas yra susiradęs sau tinkamiausią variantą, sėdama ratu ir pradeda skaityti bei pagrįsti savo pasirinkimą. Grupės nariai vertina, kiek jų manymu atitinka pasirinkti būdvardžiai konkretų žmogų. Sakomas vardas ir - aš esu..vangi, graži ir t.t.



## 4) **Pasivaikščiavimo pora**

Laukiamas rezultatas – geriau pažinti vienas kitą.

Grupės nariai susiskirsto į poras. Pora pati renkasi kur jai geriau eiti. Poroje vienas asmuo pasakoja kitam apie save, daugiau apie savo asmeninį gyvenimą ir mažiau apie darbo reikalus. Vėliau – apsikeičiama ir pasakoja kitas, o pirmasis – klausosi. Vėliau visos poros grįžta į grupę ir susėdę ratu aptaria, apie ką buvo kalbama.

#### 5) **Vaisių salotos**

Laukiamas rezultatas – smagi, atpalaiduojanti, šalinanti įtampą užduotis.

Dalyviai sėdi ratu ant kėdžių. Kiekvienas gauna popieriaus lapelį, ant kurio užrašyta vaisiaus vardas. Tai yra 5 skirtingi vaisiai ( obuolys, bananas, apelsinas, slyva, vyšnia). Vadovas stovi viduryje rato. Jis sako vieną iš pavadinimų ir tie kas turi tą vaisių, reikia kuo greičiau pasikeisti kėdėmis. Neradęs atsisėsti, stovi viduryje ir sako kitą vaisių. Tokiu būdu vyksta žaidimas. Žaidžiama tol, kol visi pasikeičia kėdėmis. Neleidžiama sėsti ant kėdės stovinčios šalia. Galima žaisti, kol pavargstama.

#### 6) **Jausmų kortelės**

Laukiami rezultatai – išreikšti esamus jausmus ir išsivaduoti nuo įtampos.

Ant žemės, plačiai išskleidžiami įvairūs atvirukai, kurie gali simbolizuoti ne tik jausmus, bet ir nuotaikas (tinka įvairūs vaizdai). Pasiūloma kiekvienam išsirinkti vieną iš jų, kuris labiausiai šiuo momentu atitinka jo būseną, jausmus, savijautą. Po to vėl susėdama ratu ir kiekvienas pasakoja, kodėl rinkosi tą atviruką, ką jis atspindi. Tas pats atvirukas pas skirtingą asmenį gali atskleisti visiškai kitokius jausmus ir savybes (reikėtų vengti atvirukų su žaislais).



#### 7) **Meilės istorija**

Išsiskaičiuojame ir pirmi numeriai stoja į vidurį, o antri – į išorę. Vieni kitiems žiūri į veidus. Stovi (sėdi) poromis. Pirmieji (ar atvirksčiai) pasakoja priešais save stovinčiam žmogui apie savo mylimąjį ir kodėl jį myli, kuo jis sužavėjo, kokius jausmus jaučia ir pan. Baigus, visi pajuda per vieną žmogų į kairę pusę ir pasakoja istoriją jau kitam dalyviui. Taip sukamasi, kol išklausomos visų istorijos.



#### 8) **Judesys, poza, mimika**



Poros gauna po 2 lapukus, ant kurių užrašytos skirtingos būsenos. Pvz.: abejingumas - aistra; pasitikėjimas – pyktis ir pan. Pora turi suvaidinti šias būsenas (vienas vieną, o kitas – kitą). Prieš tai užduočiai yra pasiruošiama. Kiti grupės dalyviai bando atspėti, ką pora norėjo suvaidinti.



#### 9) Plakatai

Ant sienų, skirtinguose kampuose, iškabinami popieriaus lapai, ant kurių yra užrašai: PRISILIETIMAI, DĖMESYS, GERAS LAIKAS, ŽODŽIAI. Visi grupės nariai eina ir rašo jam labiausiai tinkamus teiginius šioms žodžiams. Viskas turi eiti per jausmus, santykius, seksualinę patirtį. Visiems baigus rašyti, grupėje aptariamas kiekvienas plakatas, diskutuojama, išsakomos nuomonės.

#### 10) Draugas yra...

Dideliame bloknote prieš auditoriją užrašomas klausimas (gali būti patys įvairiausi) – Ką gali pasakyti apie savo draugą? Grupė aktyviai sako savo teiginius, o vadovas juos surašo lentoje. Po to rašomas kitas klausimas ir vėliau tai aptariama. Ši metodika tinka ir darželyje bei mokykloje. Užduodami klausimai gali būti: „Draugas nėra“, „Aš draugui galiu...“ ir pan. Vėliau visi sustoja ratu bei sako, kas jam šiandien patinka ir iškelia savo nykštį. Kai visi pasisako, visi iškelia nykščius aukštyn ir reiškia emocijas.



#### 11) Nuplėšk lapukus

Kiekvienas gauna po 5 lipnius lapukus. Ant jų užrašome savo vardą ir užsiklijuojame ant kūno, rūbų. Tai padaro visi grupės nariai. Davus ženklą, reikia bėgti ir nuplėšti nuo kitų dalyvių kuo daugiau lapukų su vardais, bet taip pat reikia saugoti ir savo, kad nenuplėštų kiti.



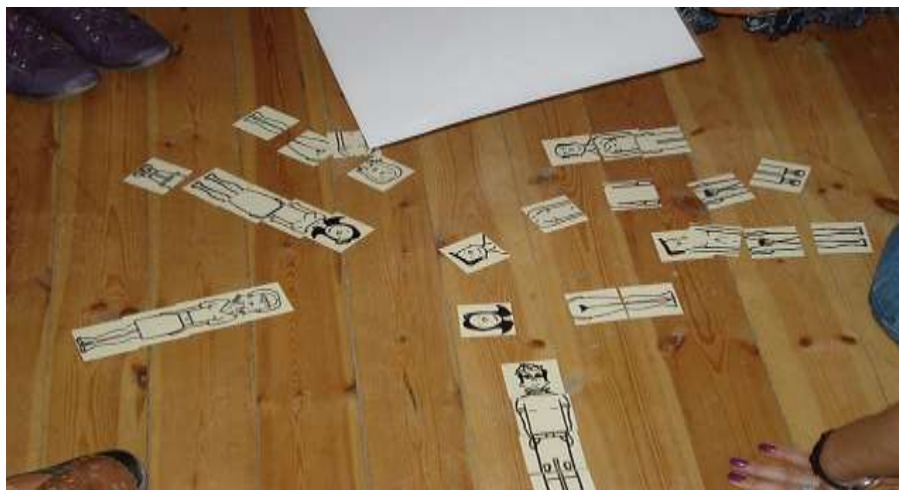
## 12) Kamuoliukas

Su kamuoliuku galima sugalvoti labai daug užduočių, kurios padeda pažinti vieniems kitus, atpalaiduoja. Grupės nariai sėdi ratu. Vienas meta kamuoliuką bet kuriam sėdinčiajam bei sako kad – man labai patinka tavo akys (bet kas)...Galima žaisti tol, kol nusibosta.

Ugdant lytiškumą (gali būti bet kokia kita tema), galima žaisti sinonimus. Pvz.: vienas sako – „sėklidės“, o kitas, kuriam jis numeta kamuoliuką, randa šiam žodžiui sinonimą. Tada jis meta kamuoliuką kitam, kuris sako organą, kuris yra susijęs su lytiškumu. Svarbu, kad užduotyje dalyvautų visi grupės nariai.

## 13) Sudėliok žmogų (skirta vaikams)

Užduotis skirta mažiems vaikams. Keletas vyriškos ir moteriškos lyties figūrų su rūbais ir be jų. Jos sukarpytos į 3 dalis. Figūrose pavaizduoti skirtingo amžiaus žmonės: nuo kūdikio ir palaipsniui, vaikui augant, iki brandos bei suaugusio žmogaus. Šias figūras galima įvairiai dėlioti. Užduotis – sudėlioti pagal amžių ir pastebėti kūno pokyčius, būdingus tai amžiaus grupei. Čia svarbu įvardinti kaip keičiasi berniuko ar mergaitės kūnas jiems augant. Galima tokias figūras sukljuoti ant kubelių ir tada vaikams bus dar įdomiau su jomis dirbti.



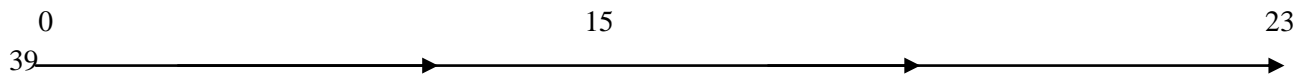
## 14) Paslaptis

Ši užduotis yra individuali ir ją gali skaityti tik pats savininkas. Vadovas užduoda klausimus, o dalyviai rašo į juos atsakymus. Čia svarbu nemeluoti sau pačiam ir iš kito „kampe“ pažvelgti į save. Klausimai turi būti gana intymūs. Pvz.: Kiek šiuo metu turite partnerių? ir pan.

## 15) 3 laikotarpiai

Individuali užduotis. Kiekvienas ant lapo brėžia horizontalią liniją. Ją suskirsto į 3 dalis. Linijos pradžioje rašomas 0, o gale – tiek, kiek metų šiuo metu turite. Pats dalyvis turi nuspręsti ir įvardinti metus, kurie jam buvo svarbiausi ir kuo ypatingi jo seksualiniame gyvenime. Kai ant lapo užduotis

atlikta, grupės dalyviai kalba apie jų manymu svarbiausius metus, nuo kurių pasikeitė jų gyvenimas. Vyksta refleksija. Pvz.:



### 16) Pažink save

Ant didelių lapų (geriau ant audinio) nupieštas nuogo vyro ir moters atvaizdai. Duodamos kortelės, ant kurių užrašyti organų pavadinimai. Kortelės viršuje yra rodyklė. Dalyviai turi rasti vietą ir padėti joje kortelę (pvz.: klitoris, gimdos kaklelis ir pan.).



Su mergaitėmis kalbant apie menstruacijas, reikia tai akcentuoti, kaip labai svarbų dalyką moters (mergaitės) gyvenime. Čia turi būti tinkamai pateikti klausimai ir kompetentingi atsakymai. Rami, jauki atmosfera, be jokių gąsdinimų. Stengtis kuo daugiau suteikti informacijos, kuri mergaites nuteiks pozityviai.

### UŽDUOČIŲ KOMPLEKSAS NEDIDELĖMS GRUPELĖMS, GRUPIŲ SUDARYMAS

Minimalus skaičius yra 6, o maksimalus – 10. Įvairios užduotys orientuotos grupėms, kurios viena kitos neturi matyti. Grupėse išrenkame po asistentą, kuris atsako už grupės darbą. Kiekviena grupė gauna planą, kurio privalo laikytis. Tai žemėlapis, sudarytas užduočių planas pagal tam tikrą eilę ir užduoties atlikimo vieta. Atlikus vieną užduotį, pereinama prie kitos. Paprastai skiriama 10 min. kiekvienai užduočiai atlikti. Toliau išdėstyti pavyzdžiai užduočių, kurias galima panaudoti šioje veikloje.

- **Dėlionė.** Pusei grupės narių užrišamos akys. Aklieji dėlioja dėlionę, o likusieji gali padėti tik žodžiu. Aklieji yra vieninteliai, kurie gali stumdyti detales. Fiksuojamas laikas, o baigus dėlioti vieniems, akys užrišamos kitiems.





- Rankos ir kojos.** Šiai užduočiai reikia daug delnų ir pėdų formų, iškarpytų iš popieriaus. Tam reikia paruošti kampą patalpoje: rankų ir kojų atvaizdai pritvirtinami kampe prie sienos, skirtingame aukštyje bei ant grindų. Grupės dalyviams reikia priderinti savo kojas ir rankas taip, kad galėtų „paveikslė“ dalyvauti visi grupės nariai ir su visomis galūnėmis „prisitvirtinti“ prie atitinkamų ženklų (pėdų ir delnų). Pasiruošus, per 5 sekundes visi turi įsikomponuoti „paveikslė“. Tai gana sudėtinga, nes kojas reikia glausti prie sienos. Čia neįmanoma apsieiti be grupės narių pagalbos.



- Stalas.** Grupės narių kojos ir rankos surišamos stovint ratu, nugaromis į vidų. Rišama: vieno kairė su kito dalyvio dešine koja. Taip pat ir su rankomis. Užduotis nueiti prie stalo, kuris paserviruotas ir pernešti visus ant jo sudėtus daiktus ant kito stalo bei taip pat juos sudėti. Užduotis baigta, kai visi indai sudėlioti ant kito stalo ir uždegta žvakė.







- **Tinklas.** Grupė suskirstoma į grupėles. Stovi prie „tinklo“, kuris padarytas sukryžiuvus virves. Kiekvienas komandos narys, nepaliekiant kūnu virvės, turi pralysti pro skylę. Kiekvienas turi lysti pro skirtingą skylę. Iš pradžių dalyviai apsisprendžia kuris pro kurią skylę lys. Pirmiausia pralendama į vieną pusę, o po to – reikia tuo pačiu būdu grįžti atgal, tik per kitas skylės. Grupės nariai padeda vienas kitam prilaikydami, pakeldami ar kaip nors kitaip. Užduotis atlikta, kai visi grupės nariai grįžta į pusę, nuo kurios pradėjo.
- **Kompanija.** Turime kompaniją, kurioje yra 500 000 sugadintų prezervatyvų (neveikiančius telefonus ar televizorius, ar kt.). Jų išmesti negalime ir reikia sugalvoti kuo daugiau būdų, kaip juos panaudoti. Ant didelio popieriaus lapo grupės nariai surašo savo idėjas. Ugdo kūrybiškumą ir inovatyvumą.



- **Persikėlimas.** Grupė gauna 3-4 stiprias dėžes (tinka buteliams sudėti plastikinės dėžės) ir lentą. Visi dalyviai turi atsistoti ant dėžių ir nenulipant nuo jų, judėti 10-15 m. naudojant tik dėžes ir lentą. Kojos turi būti tik ant dėžių ar lentos.



- **Emocijos.** Užduotis atliekama grupelėse po 5-6 žmones. Susėdama ratu ant žemės. Ant popieriaus lapo surašytos sunumeruotos 6 emocijos (pvz.: laimingas, liūdnas, pasimetęs, išsigandęs ir t.t.). Reikalingas kauliukas. Kiekvienas iš eilės meta kauliuką ir pagal iškritusį skaičių, ima atitinkamą lapelį su įrašyta emocija bei pasakoja su tuo susijusią istoriją iš savo gyvenimo. Šios užduoties metu dalyviai turi galimybę geriau pažinti vienas kitą, atsiranda glaudesni ryšiai.





## SAUGUMO UŽDUOTYS

1. **Rankų šiluma.** Porą surandame pagal delnų panašumą. Laukiamas rezultatas – jautrumo ir pasitikėjimo jausmas. Užduotis atliekama porose. Vienas turi užsimerkti ir delnais žemyn, prieš save laikyti rankas. Kitas, kuris mato, pakiša savo delnus po savo partnerio delnais. Jie turi nesiliesti, bet būti labai arti. Matantysis iš lėto juda, o aklašis turi pagal delnų skleidžiamą šilumą, judėti kartu. Tai pakankamai sudėtinga užduotis, reikalaujanti didelės koncentracijos, dėmesio sukaupimo, ugdo gerus tarpusavio santykius, savitarpio pagalbą. Po to yra apsikeičiama vaidmenimis. Po užduoties ypač svarbu reflektuoti ir pasidalinti jausmais, emocijomis.



2. **Pasitikėjimas.** Tos pačios poros. Viską reikia atlikti neskubant, ramiai bei pailsint. Stovi vienas priekyje, o kitas – už nugaros. Tarp jų turi likti pusės metro tarpas. Priekinis – nugarą į savo porininką. Už jo stovintysis ištiesia rankas, o priekyje stovintysis lengvai griūna ant jų. Antrasis sulaiko pirmojo kūną ir lengvai atstumia jį į pradinę vietą. Po to apsikeičiama vietomis.



3. **Greitas pasivaikščiojimas.** Laukiamas rezultatas – saugumo jausmas grupėje. Poroms grupėje reikia vaikščioti greitai: vienas turi būti aklaš (tinka hiperaktyviems vaikams), o kitas jį veda stovėdamas už nugaros ir saugo, kad nesusidurtų su kitais dalyviais bei kelyje pasitaikančiomis kliūtimis. Vaikščioti reikia greitai. Po to – apsikeičiama vaidmenimis.



4. **Aklo pasivaikščiojimas.** Laukiamas rezultatas – saugumo jausmas grupėje. Poros atrenkamos pagal ūgio ar kūno sudėjimo panašumus. Vienas poros asmuo yra aklas, o kitas – nebylys. Nebylys išeina su savo porininku ilgam pasivaikščiojimui. Prieš tai porai leidžiama apsispręsti, kaip jie bendraus ir galima susitarti dėl vienokių ar kitokių ženklų, kurie negali būti verbalūs. Eina (galima pasirinkti labai įvairų kelią) koridoriumi į lauką, laiptais žemyn, per dėžes, per kliūtis, darže, sode, miške ir t.t. Pabaigoje padaro ratą ir atsiduria nuostabioje vietoje. Čia jie gali aptarti, ką matė, ką jautė, ką girdėjo. Prieš apsieičiant vaidmenimis, jie gali nuspręsti kaip turi vienas ar kitas elgtis, nes jau yra patirties. Baigus pasivaikščiojimą, visi dalyviai grįžta į grupę tokiu pat principu ir sėdasi ant žemės vienas paskui kitą išžergtomis kojomis. Atsisėdus paskutinei porai, pakeliamos rankos. Visa grupė diskutuoja, kaip jautėsi, ką suprato ir t.t.







5. **Istorija rankomis.** Užduotis atliekama porose. Atsistoja vienas paskui kitą. Priekyje stovintysis suneria rankas už nugaros ir pasakoja savo istoriją, o stovintis už jo savo rankas laiko priekyje ir jomis atvaizduoja tai, ką pasakoja pirmasis. Po to yra apsikeičiama vaidmenimis.



6. **Atspėk reikšmę.** Poros susėda vieni prieš kitus. Vienam ant kaktos užklijuojamas lapukas su užrašu, nurodančiu būseną (pvz.: aš esu ištekėjusi, aš esu studentė, aš turiu daug draugų ir pan.). Kuriam užklijuotas lapukas, turi atspėti kas ant jo užrašyta. Jis gali užduoti įvairius klausimus, o kitas gali pasakyti tik taip ar ne. Klausinėjama tol, kol išsiaiškinama užrašo prasmė. Vėliau apsikeičiama vietomis, tik užrašas būna jau kitas.



7. **Kuo skiriamės.** Ant vieno didelio lapo yra piešiamas nuogos moters, o ant kito – vyro paveikslai. Piešia grupės nariai (savanoriai). Diskutuojant yra išsiaiškinama, į ką dėmesį kreipia vyrai moteryje, o į ką – moterys. Kas yra svarbiausia ir kam teikiamas ypatingas dėmesys.



## MENINĖS UŽDUOTYS

### 1. Skeletas:

- Darbas vyksta poromis. Kiekvienai porai duodamas lapas popieriaus su atvaizduotu skeletu (1 priedas), spalvotas lapas, žirklys, klijai ir spalvos. Užduotis yra iškarpyti skeletą ties sąnariais kuo smulkiau ir ant spalvoto lapo sukurti iš šių detalių paveikslą. Tam naudoti spalvas, galima ir kitokią medžiagą. Sugalvojama paveikslo pavadinimas ir istorija.



- Kiekviena pora rodo paveikslą ir pasakoja savo istoriją.



- Kiekviena pora turi pagal sukurtą paveikslą pasiruošti tai atvaizduoti su savo kūnais.



- Skulptūrų šou.



2. **Lėlė.** Dideliame maiše yra pridėta įvairių lėlių ir grupės nariai traukia po vieną. Vieną kartą lėlei (vaikui) kažkas negero atsitiko. Užduotis – pavaizduoti tai vizualiai. Duodamos žirkklės, flomasteriai. Darbas individualus. Pasiruošus, kiekvienas pristato savo atvejį ir yra diskutuojama apie pagalbą vaikui panašioje situacijoje. Po to – diskusijos nedidelėse grupelėse kas yra nutikę jų mokyklose ir kaip jie ar kiti padėjo konkrečiu atveju. Pabaigoje užduotis aptariama visoje grupėje.





3. **Miestas.** Dalyviai suskirstomi į moterų ir vyrų grupes. Duodama po kelis spalvoto vatmano lapus, žirkles, klijus, lipnios juostelės, susegėjus, markerius. Grupės nariai medžiagos gali susirasti gamtoje ar aplinkoje. Grupelės dirba atskirai viena nuo kitos. Užduotis – „pastatyti“ miestą, kuriame gera gyventi. Kiekviena grupė pristato savo miestą, aptariama, kaip vyko darbas, analizuojami skirtumai tarp moterų ir vyrų sukurtų miestų.



4. **Emocijos per lipdymą.** Užduotį rekomenduojama atlikti užsiėmimų pabaigoje. Kiekvienam dalyviui reikia gabalo modelino, flomasterių, balto popieriaus lapo, plastikinio peilio. Groja rami muzika. Kiekvienas dirba atskirai. Reikia savo vidinę būseną, emocijas atskleisti naudojant darbo priemones ir sukurti paveikslą, kompoziciją, skulptūrą ar dar ką nors, kas šiuo metu svarbu tam žmogui. Vėliau kiekvienas pristato savo darbą ir tai, ką per jį jam pavyko perteikti.



5. **Ką apie mane galvoja kiti.** Visiems grupės dalyviams ant nugarų užklijuojami balti popieriaus lapai ir leidžiama išsirinkti patinkančios spalvos flomasterį. Ant lapų rašoma tai, ką galvoji apie tą grupės narį. Užduotis tęsiama tol, kol visi ir kiekvienam ką nors parašo. Šie lapai yra asmeninė to žmogaus nuosavybė ir jis gali jo niekam nerodyti. Tačiau tai geras būdas, geriau pažinti save.

Veikla – geriausias būdas ugdyti įgūdžius, nuostatas, formuoti savąjį AŠ.