Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

SHIFT



SHIFT METODOLOGIJA JAUNIMO DARBUOTOJAMS

shift.eduprojects.eu

AUTORIAI IR BENDRADARBIAI

Erasmus+ projektas **„SHIFT: Sustainable Habits Initiative for Fashion Transformation, leveraging digital skills“** (Liet. Tvarių mados įpročių iniciatyva, pasitelkiant skaitmeninius gebėjimus).

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

Projekto partneriai:

- Balsių bendruomenė (Lietuva)
- Innovation Frontiers IKE (Graikija)
- Young Folks LV (Latvija)

Drauge kuriame tvaresnę mados ateitį ir įgaliname jaunuolius!

Autoriai:

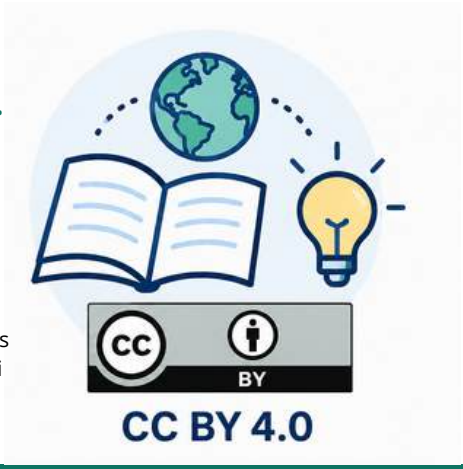
- Rasa Žilionė, Neringa Kleniauskienė (Lietuva)
- Konstantine Gagnidze, Anna Bilous (Latvija)
- Kalliopi Stefani (Graikija)

Nuotraukos: Vilma Dainienė (Lietuva)

Atsiverk. Dalinkis. Įkvėpk.

Šiai medžiagai taikoma **„Creative Commons“ priskyrimo 4.0 tarptautinė licencija (CC BY 4.0)**.

Šia medžiaga galite laisvai dalytis, ją kopijuoti, platinti, keisti ir naudoti kaip pagrindą naujai medžiagai kurti bet kokiais tikslais, taip pat komerciniais, jei tinkamai nurodote originalios medžiagos autorius.



TURINYS

Įvadas 05
Kaip naudotis SHIFT metodologija 08
SHIFT aktyvinančios veiklos 09
Aktyvinanti veikla Nr. 1. Pasikeiskite vietomis, jei... 09
Aktyvinanti veikla Nr. 2. Skalbimo mašina 10
Aktyvinanti veikla Nr. 3. Susikurk stilių – parodyk jį! 11
Aktyvinanti veikla Nr. 4. Atnaujink stilių arba atsisakyk! 12
Aktyvinanti veikla Nr. 5. Tvarios mados šarados 13
Aktyvinanti veikla Nr. 6. Mano mėgstamiausias 14
Aktyvinanti veikla Nr. 7. Jei spinta kalbėtų 15
Aktyvinanti veikla Nr. 8. Tvarūs greitieji pasimatymai 16
Aktyvinanti veikla Nr. 9. Vertybių skalė – „Pirkti ar nepirkti?“ 17
Aktyvinanti veikla Nr. 10. Tendencijų audra 18
Aktyvinanti veikla Nr. 11. Mados pėdsako mažinimas 19
Aktyvinanti veikla Nr. 12. Keisti ar nekeisti? 20
1 modulis. Sužinokite daugiau apie tekstilės naudojimą ir tvarią madą . 21
Veikla Nr. 1. Susipažinimas ir tekstilės gaminys 22
Veikla Nr. 2. Situacija mūsų šalyje 23
Veikla Nr. 3. Kuris drabužių pasirinkimas yra tvaresnis? 24
Drabužių kortelės 25
Veikla Nr. 4. Kas atsakingas? 26
2 modulis. Skaitmeniniai įrankiai jaunimui įsitraukti į tvarumo veiklas 27
Veikla Nr. 1. Naujo įrankio pristatymas 28
Veikla Nr. 2. Dirbkite saugiai 29
Veikla Nr. 3. Parašykite savo vaizdo įrašo scenarijų 30
Veikla Nr. 4. Nufilmuokite savo vaizdo įrašą 32
Veikla Nr. 5. Suplanuokite savo tinklalaidę 34
Veikla Nr. 6. Metas vaidmenų žaidimui 35
3 modulis. SHIFT bendruomenės kūrimas 37
Patarimai, kaip suburti bendruomenę nuo nulio 38
Veikla Nr. 1. Bendruomenės DNR žemėlapis 39
Veikla Nr. 2. Žmonių bingo 41
Veikla Nr. 3. Bendruomenės kūrėjai ir griovėjai 42

TURINYS

Veikla Nr. 4. SHIFT bendradarbiavimo iššūkis 45
Veikla Nr. 5. Jaunimo galios situacijos 47
Veikla Nr. 6. Tvarios bendruomenės dirbtuvės 49
Veikla Nr. 7. Bokšto iššūkis 51
SHIFT veiklos refleksijai 53
Veikla refleksijai Nr. 1. Kas pasikeis manyje? 53
Veikla refleksijai Nr. 2. Nematoma gija 54
Veikla refleksijai Nr. 3. Galva – širdis – rankos 55
Veikla refleksijai Nr. 4. Nupiešk! 56
Veikla refleksijai Nr. 5. Sustiprink savo balsą 57
Veikla refleksijai Nr. 6. 5 priežastys, kodėl 58
Veikla refleksijai Nr. 7. Prisiminimų lazdelė 59
SHIFT gerosios praktikos 60
SHIFT gerosios praktikos – Lietuva 60
SHIFT gerosios praktikos – Latvija 61
SHIFT gerosios praktikos – Graikija 63
PATARIMAI JAUNIMO DARBUOTOJAMS: KAIP ORGANIZUOTI TVARŲ RENGINĮ . 65
Išvados ir rekomendacijos 66

ĮVADAS

SHIFT metodologija jaunimo darbuotojams sudaro 3 valandų trukmės moduliai. Daugiausia dėmesio skiriama tvarumui, taikomi neformaliojo ugdymo metodai. Metodika yra skirta darbui su mažiau galimybių turinčiais jaunuoliais, siekiant užtikrinti aktyvų visų dalyvių įsitraukimą ir įtraukią mokymosi aplinką. Visi moduliai parengti pagal vienodą struktūrą: pradžioje vykdomos įvadinės veiklos, padedančios susipažinti su tema ir pasirengti darbui; pagrindinėje dalyje atliekamos praktinės užduotys ir dirbama grupėse; baigiamojoje dalyje skiriama laiko refleksijai ir planuojama, kaip įgytas žinias bei patirtį pritaikyti tolesniame darbe su jaunimu.

1 modulis „Sužinokite daugiau apie tekstilės naudojimą ir tvarią madą“ parengtas remiantis tokiomis iniciatyvomis kaip „Dviejų ateičių istorija“ („A Tale of Two Futures“), „Daiktų biblioteka Europoje“ („Library of Things Europe“) ir „Keiskime madą dabar“ („ReFashion Now“). Atliekant nesudėtingas užduotis ir diskutuojant, dalyviai susipažįsta su pagrindinėmis tvarumo ir tekstilės atliekų temomis. Vyksta praktinės veiklos ir grupinės diskusijos apie greitąją madą, drabužių gyvavimo ciklą, jų taisymą, pakartotinį naudojimą ir vietos tvarios mados pavyzdžius. Dalyviai kviečiami aptarti, kaip įgytas žinias ir idėjas pritaikyti kasdienėse veiklose.





ĮVADAS

2 modulis „Skaitmeniniai įrankiai jaunimui įsitraukti į tvarumo veiklas“ skirtas ugdyti skaitmeninius gebėjimus ir padėti jaunimo darbuotojams skatinti jaunuolius įsitraukti į tvarumo veiklas. Remiantis tokių projektų kaip „NEET-IDEA“, „Skaitmeninė istorija“ („Digital Story“) ir „Jaunimo medijos“ („YouthMedia“) patirtimi, įvadinėse veiklose pristatomi skaitmeniniai įrankiai ir saugus elgesys internete.
Dalyviai mokosi planuoti ir kurti skaitmeninį turinį, pavyzdžiui, trumpus tinklalaidžių epizodus, socialinių tinklų įrašus ar paprastas vaizdo istorijas, skleidžiančias žinią apie tvarią madą ir klimatui palankius įpročius. Aptariama, kaip šias priemones galima naudoti dirbant su mažiau galimybių turinčiais jaunuoliais, siekiant sustiprinti jų balsą ir skatinti jų dalyvavimą vietos tvarumo veiklose.

3 modulis „SHIFT bendruomenės kūrimas“ skirtas padėti jaunimo darbuotojams kurti ir palaikyti jaunimo iniciatyva veikiančias bendruomenes, kurias vienija tvarumo temos. Remiantis tokių projektų kaip „Jaunimo galia“ („Youth Power“), „Virtualios jaunimo bendruomenės“ („Virtual Youth Communities“) ir „Žalieji jaunimo ratai“ („Green Youth Circles“) patirtimi, veiklose pristatomi bendruomenės kūrimo, įtraukties ir palaikymo principai. Vaidmenų žaidimai, užduotys mažose grupėse ir planavimo veiklos padeda dalyviams kurti gyvas ir virtualias erdves, kuriose mažiau galimybių turintys jaunuoliai galėtų susitikti, dalytis idėjomis ir kartu kurti tvarumo iniciatyvas. Daug dėmesio skiriama refleksijai ir konkretiems tolesniems žingsniams, kaip tokias bendruomenes kurti arba stiprinti.



ĮVADAS

Apibendrinant, SHIFT metodologijoje jaunimo darbuotojams pateikiami aiškūs, parengti naudoti moduliai, kuriuose tvarumo temos siejamos su skaitmeniniais įrankiais ir bendruomenių kūrimu. Kiekvieną modulį sudaro aiškios įvadinės, pagrindinės ir baigiamosios veiklos bei refleksija. Metodologija padeda prasmingai dirbti su jaunimu ir skatina jaunuolius tapti aktyviais, informuotais vietos tvarumo iniciatyvų dalyviais.



Kaip naudotis SHIFT metodologija

SHIFT metodologija parengta kaip lankstus praktinių priemonių rinkinys jaunimo darbuotojams. Ją sudaro **aktyvinančios veiklos, pagrindinės veiklos (3 moduliai), refleksijos užduotys ir gerosios praktikos pavyzdžiai**, kuriuos galima naudoti dirbant su jaunimu tvarios mados, skaitmeninių gebėjimų ir bendruomeninės veiklos temomis.

Jaunimo darbuotojai kviečiami pasirinkti veiklas, kurios geriausiai atitinka jų grupės mokymosi poreikius, amžių, patirtį ir veikloms skirtą laiką. Metodologijos nebūtina taikyti nustatyta tvarka. Veiklas galima derinti rengiant trumpas praktines veiklas, ilgesnius mokymus ar organizuojant visą mokymosi programą.

Kiekvieną užsiėmimą galima pradėti aktyvinančia veikla, padedančia dalyviams jaustis laisviau ir aktyviau įsitraukti. Pagrindinės veiklos skirtos žinioms gilinti, gebėjimams ugdyti ir darbui grupėse skatinti. Refleksijos užduotys padeda dalyviams apmąstyti, ką jie išmoko, kaip jaučiasi ir kaip naujas idėjas gali pritaikyti kasdieniame gyvenime ar savo bendruomenėse.

Gerosios praktikos pavyzdžiai pateikiami siekiant įkvėpti jaunimo darbuotojus ir parodyti, kaip panašios veiklos ar idėjos gali būti taikomos praktikoje. Naudodamiesi šia medžiaga, jaunimo darbuotojai gali rengti prasmingus ir praktinius užsiėmimus, atitinkančius jų jaunimo grupių poreikius.

AKTYVINANTI VEIKLA NR. 1. PASIKEISKITE VIETOMIS, JEI...

Priemonės: Kėdės sustatomos ratu, jų turi būti viena mažiau nei dalyvių.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	**Paruoškite patalpą.** Sustatykite kėdes ratu. Kėdžių turi būti viena mažiau nei dalyvių. Vienas dalyvis atsistoja rato viduryje.
2 žingsnis	**Paaiškinkite taisykles.** Rato viduryje esantis dalyvis pasako sakinį, prasidedantį žodžiais „Pasikeiskite vietomis, jei...“. Šis teiginys turi tikti ir jį sakančiam dalyviui.
3 žingsnis	**Pateikite pavyzdį.** Pavyzdžiui, rato viduryje esantis dalyvis gali pasakyti: „Pasikeiskite vietomis, jei kada nors pirkote dėvėtų drabužių.“ Tai reiškia, kad šį sakinį pasakęs dalyvis taip pat yra pirkęs dėvėtų drabužių.
4 žingsnis	**Dalyviai keičiasi vietomis.** Visi dalyviai, kuriems šis teiginys tinka, atsistoja ir susiranda kitą laisvą kėdę. Į tą pačią vietą grįžti negalima.
5 žingsnis	**Naujas dalyvis stoja į rato vidurį.** Kadangi trūksta vienos kėdės, vienas dalyvis lieka be vietos. Jis atsistoja rato viduryje ir pasako kitą sakinį, prasidedantį žodžiais „Pasikeiskite vietomis, jei...“.
6 žingsnis	**Susiekite žaidimą su tema.** Kelis kartus pakartojus veiklą, mokymų vedėjas užduoda trumpą refleksijos klausimą, pavyzdžiui: „Ką pastebėjome apie savo drabužių vartojimo įpročius?“ Taip veikla susiejama su tvarios mados tema.

Patarimai jaunimo darbuotojams. Išlaikykite greitą ir draugišką veiklos tempą. Neprašykite dalyvių paaiškinti asmeninių pasirinkimų, nebent jie patys nori jais pasidalyti. Šios veiklos tikslas yra paskatinti pokalbį šia tema, o ne vertinti dalyvius.

AKTYVINANTI VEIKLA NR. 2. SKALBIMO MAŠINA

Priemonės: kėdės visiems dalyviams ir mažos kortelės su 3-4 drabužių pavadinimais, pavyzdžiui, suknelė, kelnės, kojinės ar marškinėliai.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	**Paruoškite priemones.** Sustatykite kėdes ratu – kiekvienam dalyviui turi būti skirta po vieną kėdę. Paruoškite mažas korteles su 3–4 drabužių pavadinimais, pavyzdžiui: suknelė, kelnės, kojinės, marškinėliai. Kiekvienas drabužio pavadinimas turi būti užrašytas ant kelių kortelių, kad užtektų visiems dalyviams.
2 žingsnis	**Išdalykite korteles dalyviams.** Paprašykite kiekvieno dalyvio nežiūrint išsitraukti po vieną kortelę. Dalyviai turi perskaityti joje nurodytą drabužio pavadinimą, tačiau nerodyti kortelės kitiems.
3 žingsnis	**Paaiškinkite taisykles.** Pasakykite dalyviams, kad išgirdę savo drabužio pavadinimą jie turi atsistoti ir pasikeisti vietomis su kitu dalyviu, kuris taip pat turi pakeisti vietą.
4 žingsnis	**Įvardykite drabužius.** Veiklos vedėjas pasako vieno drabužio pavadinimą, pavyzdžiui, „kojinės“. Visi dalyviai, kurių kortelėse parašyta „kojinės“, atsistoja ir pasikeičia vietomis. Jaunimo darbuotojas taip pat gali vienu metu įvardyti du drabužius, pavyzdžiui, „suknelės ir kelnės“.
5 žingsnis	**Naudokite komandą „visi“.** Kai veiklos vedėjas pasako „visi“, visi dalyviai atsistoja ir pasikeičia vietomis. Taip veikla tampa aktyvesnė ir padeda dalyviams susimaišyti.
6 žingsnis	**Panaudokite naują susėdimo tvarką darbui grupėse.** Kelis kartus pakartoję veiklą, ją sustabdykite. Dabar dalyviai sėdės šalia kitų žmonių. Veiklos vedėjas gali paprašyti jų kitą užduotį atlikti su arčiausiai sėdinčiais dalyviais.

Patarimai jaunimo darbuotojams. Atsižvelkite į grupės amžių, kultūrinę aplinką ir tai, kaip jaučiasi dalyviai. Pasirinkite tinkamus drabužių pavadinimus. Venkite žodžių, kurie gali skambėti asmeniškai, būti netinkamai suprasti ar kelti nepatogumų, pavyzdžiui, apatinių drabužių pavadinimų. Veiklos tikslas – paskatinti dalyvius judėti ir susimaišyti, o ne priversti juos jaustis nepatogiai.

AKTYVINANTI VEIKLA NR. 3. SUSIKURK STILIŲ – PARODYK JĮ!

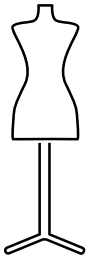
Priemonės: įvairūs dėvėti drabužiai ir daiktai – jų skaičius turi atitikti dalyvių skaičių.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Atsitiktine tvarka išdalykite daiktus ir paprašykite dalyvių per 5 minutes sugalvoti 3 būdus, kaip juos priderinti.
2 žingsnis	Kiekvienas dalyvis pristato savo daiktą ir jo derinimo būdą taip, tarsi būtų drabužių dizaineris, pristatantis savo naujausią kūrinį.
3 žingsnis	Veiklą užbaikite bendru visų dalyvių pasirodymu ant podiumo – kiekvienas pasirenka labiausiai patikusį iš trijų pristatytų daikto derinimo būdų.

Patarimai jaunimo darbuotojams

Jei turite mažai laiko arba grupė yra didesnė, galite paprašyti dalyvių per mažiau nei 1 minutę sugalvoti tik vieną būdą, kaip priderinti gautą daiktą.
Pasirūpinkite, kad drabužiai būtų įvairių dydžių ir visi dalyviai galėtų įsitraukti į veiklą.
Veiklos tikslas – pasiūlyti idėjų, kaip tą patį daiktą galima panaudoti skirtingais būdais.
Jei turite pakankamai laiko, galite surengti tris pasirodymus ant podiumo ir pristatyti visus tris kiekvieno daikto derinimo būdus.
Jei dalyviai sutinka ir jaučiasi patogiai, galite nufilmuoti arba nufotografuoti pasirodymą ant podiumo ir pasidalyti vaizdo įrašu ar nuotraukomis su grupe.



AKTYVINANTI VEIKLA 4. ATNAUJINK STILIŲ ARBA ATSISAKYK!

Priemonės: A5 formato popieriaus lapai arba popierinės kortelės, rašikliai, žymekliai ARBA dalyvių drabužių ir daiktų, kurių jie nebenešioja ar nebenaudoja, tačiau nenori atiduoti, nuotraukos (rodomos projektoriaus / nešiojamojo kompiuterio ekrane – po 1 daiktą kiekvienam dalyviui).

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Paprašykite kiekvieno dalyvio užrašyti drabužį ar daiktą, kurio jis nebenešioja ar nebenaudoja, tačiau nenori atiduoti, ARBA iš anksto paprašykite dalyvių atsiųsti šių daiktų nuotraukas.
2 žingsnis	Sumaišykite korteles / popieriaus lapelius ARBA parodykite dalyvių atsiųstas nuotraukas projektoriaus ekrane.
3 žingsnis	Grupė turi 1 minutę užrašyti idėjas, kaip būtų galima atnaujinti šį daiktą arba panaudoti jį kitu būdu (pvz., iš nebenešiojamų marškinėlių pasigaminti medžiaginį krepšį, marškinius dėvėti ar derinti kitu būdu ir pan.). Tada dalyviai turi 2 minutes savo idėjoms aptarti.
4 žingsnis	Jei dalyvis, kuriam priklauso šis daiktas, randa įkvepiančią idėją, kaip jį vėl panaudoti, jis išrenka geriausią pasiūlymą. Jei vis dėlto nepavyksta rasti būdo, kaip daiktą panaudoti, dalyvis sutinka jį atiduoti.

Patarimai jaunimo darbuotojams:

Nedarykite spaudimo dalyviams atiduoti daikto, net jei jie neranda naujų idėjų, kaip jį panaudoti – kai kurie daiktai gali turėti didelę emocinę reikšmę. Bet kuriuo atveju dalyviai neturės šių daiktų su savimi, todėl joks sprendimas nėra galutinis.

Taip pat galite iš anksto suplanuoti veiklą ir paprašyti dalyvių atsinešti savo daiktus. Tačiau šis variantas labiau tinka mažesnėms grupėms ir nedideliems daiktams. Veiklos pabaigoje dalyviai, nusprendę savo daiktą atiduoti, jei nori, gali apsikeisti daiktais su kitais grupės nariais.

Veiklos tikslas – padėti dalyviams atsirinkti savo turimus drabužius ir (arba) atrasti naujų būdų, kaip panaudoti turimus daiktus.

AKTYVINANTI VEIKLA 5. TVARIOS MADOS ŠARADOS

Priemonės: tvariosios ir greitosios mados sąvokų bei susijusių žodžių sąrašas (pvz., „TikTok“ tendencija, kūrybiškas pakartotinis panaudojimas, pirkimas, drabužių mainai, perdirbimas, taisymas ir kt.).

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Parodykite sąrašą dalyviams ir, jei jie nori, paprašykite jį papildyti kitomis sąvokomis ar žodžiais. Leiskite jiems trumpai peržiūrėti sąrašą, o tada jį paimkite.
2 žingsnis	Dalyviai po vieną atsistoja ir 1 minutę be žodžių vaidina vieną iš sąraše pateiktų sąvokų ar žodžių.
3 žingsnis	Tada grupė bando atspėti, kokia sąvoka ar žodis buvo vaizduojamas (2 minutes).

Patarimai jaunimo darbuotojams:

Nedarykite spaudimo dalyviams vaidinti – kai kurie gali jaustis patogiau tik spėdami, kokia sąvoka ar žodis yra vaizduojamas.

Jei grupė didesnė, dalyvius galite suskirstyti į mažesnes grupes.



AKTYVINANTI VEIKLA 6. MANO MĖGSTAMIAUSIAS

Priemonės: klausimų sąrašas (atspausdintas arba rodomas projektoriaus / telefono ekrane)

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Paprašykite dalyvių pagalvoti apie savo mėgstamiausią drabužį. Tai gali būti drabužis, kurį jie vis dar dėvi, arba drabužis, kurio jau nebeturi (2 minutės).
2 žingsnis	Dalyviai po vieną pasidalija savo istorija. Jie atsako į šiuos klausimus (išdalykite jiems klausimų sąrašą): a. Koks tai drabužis ar daiktas? b. Ar vis dar jį dėvite? c. Kaip jaučiatės / jautėtės jį dėvėdami? d. Kodėl pasirinkote būtent jį? e. Jei vis dar jį turite, bet nebenešiojate, ką galėtumėte padaryti, kad vėl galėtumėte jį dėvėti ar kitaip panaudoti?

Patarimai jaunimo darbuotojams:

Galite keisti ar papildyti klausimus. Veiklos pradžioje klausimų sąrašą taip pat galite sudaryti kartu su dalyviais.
Nedarykite spaudimo dalyviams atsakyti į visus klausimus – kai kurie daiktai gali turėti ypatingą emocinę reikšmę.



AKTYVINANTI VEIKLA 7. JEI SPINTA KALBĖTŲ

Priemonės: popieriaus lapai, spalvoti žymekliai, rašikliai, pieštukai

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	„Ką pasakytų jūsų drabužių spinta, jei galėtų kalbėti?“ Užduokite šį klausimą grupei ir paprašykite dalyvių nupiešti savo drabužių spintą taip, tarsi ji būtų gyvas organizmas ar atskiras pasaulis. Taip pat paprašykite jų pagalvoti, ką jų drabužių spinta pasakytų, jei galėtų kalbėti.
2 žingsnis	Dalyviai po vieną pristato savo piešinį ir papasakoja savo drabužių spintos istoriją.
3 žingsnis	Aptarkite su grupe, ką dalyviai galėtų pakeisti, kad jų drabužių spintos taptų „laimingesnės“ (pvz., peržiūrėti ir atrinkti drabužius, susitvarkyti spintą ir pan.).

Patarimai jaunimo darbuotojams:

Nedarykite spaudimo dalyviams pristatyti savo piešinį ar pasidalyti savo istorija, jei jie dėl to jaučiasi nejaukiai.



AKTYVINANTI VEIKLA 8. TVARŪS GREITIEJI PASIMATYMAI

Priemonės: laikmatis (telefone arba chronometras), kėdės, sustatytos dviem ratais arba dviem eilėmis.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Paprašykite dalyvių sudaryti du ratus arba dvi eiles (vieną vidinį ratą / eilę ir vieną išorinį ratą / eilę) ir atsistoti veidu vieni į kitus.
2 žingsnis	Paaiškinkite taisykles. Kiekviena pora turi 2 minutes vienam klausimui aptarti. Praėjus 2 minutėms, išorinio rato dalyviai pasislenka per vieną vietą į dešinę.
3 žingsnis	Po kiekvieno pasislinkimo pateikite naują klausimą.
4 žingsnis	Tęskite veiklą, kol bus aptarti visi klausimai.
5 žingsnis	Pasirinktinai: veiklos pabaigoje galima surengti trumpą bendrą aptarimą. Galimi klausimai: • Ką jūsų šalyje reiškia tvarumas? • Ar kada nors jautėte spaudimą sekti mados tendencijas? • Kokį vieną savo įprotį norėtumėte pakeisti? • Kokį teigiamą poveikį kuriantį darbą norėtumėte dirbti ateityje?

Patarimai jaunimo darbuotojams:

Mažesnėse grupėse veiklą galima vykdyti viename rate, paliekant vieną „judantį“ dalyvį, kuris po kiekvieno klausimo keičia vietą.

Jei norite išsamesnio aptarimo, skirkite kiekvienam klausimui 3–4 minutes.

Kad veikla būtų gyvesnė, dalyviams keičiantis vietomis galite įjungti muziką.

Klausimus galite pritaikyti taip, kad daugiau dėmesio būtų skiriama tvariajai madai.

AKTYVINANTI VEIKLA 9. VERTYBIŲ SKALĖ – „PIRKTI AR NEPIRKTI?“

Priemonės: erdvė, atspausdinti teiginiai (pasirinktinai), lipni juosta dviem pozicijoms – „Sutinku“ ir „Nesutinku“ – pažymėti ant grindų.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Per visą patalpą pažymėkite įsivaizduojamą arba lipnia juosta pažymėtą liniją. Vieną jos galą pažymėkite „Sutinku“, o kitą – „Nesutinku“.
2 žingsnis	Garsiai perskaitykite vieną teiginį.
3 žingsnis	Dalyviai atsistoja pasirinktoje linijos vietoje pagal tai, kiek jie sutinka arba nesutinka su pateiktu teiginiu.
4 žingsnis	Pakvieskite kelis skirtingas pozicijas pasirinkusius dalyvius trumpai paaiškinti savo pasirinkimą.
5 žingsnis	Pakartokite veiklą su visais teiginiais. Teiginiai: • „Greitoji mada turėtų būti uždrausta.“ • „Tvarioji mada yra per brangi.“ • „Asmeniniai žmonių veiksmai yra svarbesni už didelių įmonių veiksmus.“ • „Mados tendencijos yra svarbesnės už tvarumą.“ • „Už etiškai pagamintus drabužius sutikčiau mokėti daugiau.“

Patarimai jaunimo darbuotojams:

Priminkite dalyviams, kad nėra teisingų ar klaidingų atsakymų.
Leiskite dalyviams pakeisti savo vietą linijoje, jei diskusijos metu jų nuomonė pasikeičia.
Jei grupė mažiau aktyvi, prieš pasirenkant poziciją skalėje leiskite dalyviams pirmiausia aptarti teiginį poromis.
Jei reikia, teiginius pakeiskite labiau diskusiją skatinančiais arba konkrečiai grupei ir jos aplinkai tinkamesniais teiginiais.

AKTYVINANTI VEIKLA 10. TENDENCIJŲ AUDRA

Priemonės: kėdės (viena kėde mažiau nei dalyvių), erdvė

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Sustatykite kėdes ratu, jų turi būti viena mažiau nei dalyvių.
2 žingsnis	Paaiškinkite taisykles. Vienas dalyvis stovi rato viduryje. Jis garsiai pasako: „Nauja tendencija – ... ŽALI BATAI!“ Visi dalyviai, kuriems tinka įvardytas požymis, turi atsistoti ir apsikeisti vietomis. Viduryje stovintis dalyvis tuo metu bando atsisėsti ant atsilaisvinusios kėdės. Be vietos likęs dalyvis stoja į rato vidurį ir skelbia naują tendenciją.
3 žingsnis	Po 2–3 ratų pakeiskite temas, pavyzdžiui: • „Didelio dydžio švarkai!“ • „Vintažinis stilius!“ • „Tvarios mados prekių ženklai!“
4 žingsnis	Veiklos pabaigoje trumpai aptarkite, užduodami klausimus: • „Kaip greitai keičiasi mados tendencijos?“ • „Kaip jaučiatės bandydami nuolat jas sekti?“

Patarimai jaunimo darbuotojams:

Jei reikia, galite pasirinkti ir su mada nesusijusias temas.

Kad veikla būtų aktyvesnė, galite įjungti greitesnę muziką.

Dėl dalyvių saugumo priminkite, kad keičiantis vietomis negalima stumdytis.

Baigiamojo aptarimo metu susiekite mados tendencijas su vartotojų elgsena ir daromu spaudimu jas sekti.

AKTYVINANTI VEIKLA 11. MADOS PĖDSAKO MAŽINIMAS

Priemonės: muzika, atspausdintos kortelės su vaidmenimis (pvz., „Gamyklos darbuotojas“, „Nuomonės formuotojas“, „Įmonės vadovas“, „Vartotojas“, „Aplinkosaugininkas“, „Siuvėjas“, „Dizaineris“), erdvė.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Kiekvienam dalyviui išdalykite po kortelę su vaidmeniu.
2 žingsnis	Įjunkite muziką ir paprašykite dalyvių laisvai judėti po patalpą.
3 žingsnis	Muzikai sustojus, paskelbkite situaciją (pvz., „Didžiojo išpardavimo diena!“ arba „Naujos mados tendencijos pristatymas!“).
4 žingsnis	Dalyviai turi sustingti tokia poza, kuri parodytų, kaip jų atstovaujamas veikėjas reaguoja į šią situaciją.
5 žingsnis	Pakvieskite 3–4 dalyvius paaiškinti, ką reiškia jų pasirinkta poza. Pakartokite veiklą pateikdami skirtingas situacijas.

Patarimai jaunimo darbuotojams:

Mažesnėms grupėms pasirinkite mažiau vaidmenų.
Galite pateikti situacijų, kurios sukeltų stipresnes emocijas (pvz., „Gaisras gamykloje“, „Protestas dėl klimato kaitos“).
Jei norite paskatinti gilesnį aptarimą, paklauskite: „Kas turi galią priimti sprendimus?“ ir „Kas daro didžiausią poveikį?“



AKTYVINANTI VEIKLA 12. KEISTI AR NEKEISTI?

Priemonės: 5–10 kortelių su situacijomis, susijusiomis su drabužiais, erdvė

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Garsiai perskaitykite situaciją (pvz., „Jūsų mėgstamas nuomonės formuotojas reklamuoja pigų greitosios mados prekių ženklą.“).
2 žingsnis	Dalyviai turi pasirinkti vieną patalpos pusę: KEISTI – pakeisti savo elgesį. NEKEISTI – nekeisti dabartinio elgesio.
3 žingsnis	Tęskite veiklą pateikdami skirtingas situacijas. Situacijų pavyzdžiai: • „Internete randate labai pigų ir madingą švarką.“ • „Jūsų draugai juokiasi iš dėvėtų drabužių.“ • „Tvarios mados prekės ženklo drabužis kainuoja 40 % brangiau.“

Patarimai jaunimo darbuotojams:

Po diskusijos leiskite dalyviams pakeisti pasirinktą pusę, jei jų nuomonė pasikeitė.
Situacijas galite padaryti asmeniškesnes arba pateikti ryškesnių, labiau diskusiją skatinančių situacijų.
Jei dalyviai nedrąsūs, galite taikyti anoniminį balsavimą.



1 MODULIS. Sužinokite daugiau apie tekstilės naudojimą ir tvarią madą

Tekstilės atliekos yra viena didžiausių pasaulinių aplinkosaugos problemų, nes drabužiai gaminami, perkami ir išmetami labai sparčiai. Remiantis 2025 m. UNEP medžiaga, pasaulyje kasmet susidaro apie 92 mln. tonų tekstilės atliekų. Tuo pat metu „Textile Exchange“ duomenimis, 2024 m. pasaulinė pluošto gamyba pasiekė rekordinį 132 mln. tonų kiekį, o perdirbtas pluoštas sudarė tik 7,6 % rinkos. Dar didesnį susirūpinimą kelia tai, kad mažiau nei 1 % pasaulinės pluošto rinkos sudarė iš perdirbtos tekstilės pagamintas pluoštas. Tai reiškia, kad dauguma naujų drabužių vis dar gaminami iš naujų žaliavų, o ne iš panaudotos tekstilės.

Europoje ši problema taip pat akivaizdi. Europos aplinkos agentūra 2025 m. paskelbė, kad 2022 m. vienas ES gyventojas vidutiniškai suvartojo 19 kg drabužių, avalynės ir namų tekstilės gaminių ir sukaupė apie 16 kg tekstilės atliekų. Didžioji dalis namų ūkiuose susidariusių tekstilės atliekų nebuvo surenkama atskirai, todėl jų pakartotinis naudojimas ir perdirbimas buvo gerokai sudėtingesnis.

Šis modulis svarbus, nes jauniems žmonėms didelę įtaką daro greitoji mada, mažos kainos, internetinės parduotuvės, nuomonės formuotojai, mados tendencijos ir bendraamžių spaudimas. Daugelis jaunų žmonių dažnai perka drabužius, tačiau gali nežinoti, kas slypi už vienų marškinėlių ar džemperio gamybos: žaliavos, vandens naudojimas, dažymas, transportavimas, darbo sąlygos, pakuotės ir atliekos. 1 modulis padeda jaunimo darbuotojams apie šią temą kalbėti paprastai ir praktiškai. Dalyviai nagrinėja, ką perka jauni žmonės, kiek populiarūs dėvėti drabužiai, kodėl greitoji mada yra patraukli ir kas nutinka, kai drabužiai nebenaudojami. Siekiama ne kaltinti jaunus žmones, o padėti jiems kelti svarbius klausimus: ar man tikrai reikia šio daikto? Kiek laiko jį dėvėsiu? Ar galiu jį pataisyti, išmainyti, pasiskolinti arba įsigyti dėvėtą? Taip sąmoningumas tampa pirmuoju žingsniu link atsakingesnių drabužių vartojimo įpročių ir nedidelių, bet realių veiksmų kasdieniame gyvenime.

VEIKLA NR. 1. SUSIPAŽINIMAS IR TEKSTILĖS GAMINYS (15 MIN)

Priemonės: Vienas tekstilės gaminys (pvz., šalikas, marškinėliai, nedidelis medžiaginis maišelis), ratu sustatytos kėdės, prireikus – vardų kortelės.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Pakvieskite visus dalyvius susėsti ratu.
2 žingsnis	Laikydami tekstilės gaminį, pasakykite savo vardą, vaidmenį ir vienu trumpu sakiniu papasakokite apie vieną šiandien dėvimą drabužį, pavyzdžiui, kur jį įsigijote arba kodėl jis jums patinka.
3 žingsnis	Perduokite daiktą šalia sėdinčiam dalyviui.
4 žingsnis	Kiekvienas dalyvis pasako savo vardą ir trumpai pasidalija su drabužiais susijusia istorija, įpročiu ar jausmu. Tai gali būti mėgstamas megztinis, mokyklinė uniforma, iš brolio ar sesers gauti drabužiai arba dėvėtų drabužių parduotuvėje įsigytas daiktas.
5 žingsnis	Palaikykite laisvą ir draugišką atmosferą, padėkokite kiekvienam pasisakiusiam dalyviui ir venkite komentarų, kurie galėtų skambėti kaip vertinimas ar kritika.
6 žingsnis	Užbaigdami veiklą pabrėžkite, kad drabužiai ir tekstilė yra kiekvieno žmogaus kasdienio gyvenimo dalis, todėl ši tema aktuali mums visiems.

Patarimai jaunimo darbuotojams: veiklos pritaikymas: Jei grupė nedrąsi, pateikite paprastesnę užduotį, pavyzdžiui: „Pasakykite savo vardą ir užbaikite sakinį: Mano mėgstamiausias drabužis yra...“ Jei dalyvių kalbos gebėjimai silpnesni, leiskite atsakyti vienu ar dviem žodžiais ar leiskite kalbėti keliomis kalbomis. Jei grupė didelė, pirmiausia leiskite dalyviams pasikalbėti poromis, o vėliau rate pasidalyti tik keliomis istorijomis. Jei kai kurie jauni žmonės dideliame rate jaučiasi nejaukiai, leiskite jiems pasilikti nuošalyje ir prisijungti vėliau, kai jausis pasirengę.

VEIKLA NR. 2. SITUACIJA MŪSŲ ŠALYJE (45 MIN)

Priemonės: dideli popieriaus lapai, žymekliai, lipnūs lapeliai, rašikliai, lipni juosta ir, jei reikia, telefonai greitam faktų patikrinimui. Veiklą taip pat galima atlikti be plakatų, naudojant tik užrašus ir trumpus žodinius pristatymus.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Suskirstykite dalyvius į grupes. Kiekviena grupė aptaria tvariosios mados situaciją savo šalyje. Dalyviai turėtų atkreipti dėmesį į tai, kokius drabužius dažniausiai perka jauni žmonės, ar populiarūs dėvėti drabužiai, kokį vaidmenį atlieka greitoji mada ir kokios yra pagrindinės su ja susijusios problemos.
2 žingsnis	Pateikite grupėms klausimus: Kokia yra tvariosios mados situacija jūsų šalyje? Kokius drabužius dažniausiai perka jauni žmonės? Ar dėvėti drabužiai yra populiarūs? Kokios yra pagrindinės problemos? Paprašykite užrašyti tik svarbiausias mintis, o ne ilgus tekstus.
3 žingsnis	Kiekviena grupė parengia trumpą 3–4 minučių pristatymą. Dalyviai gali naudoti nedidelį plakatą, užrašus arba minčių žemėlapį. Paskatinkite juos pateikti realių pavyzdžių, pavyzdžiui, paminėti populiarias parduotuves, interneto platformas, vietos gyventojų įpročius, socialinių tinklų tendencijas ar vyraujantį požiūrį į dėvėtus drabužius.
4 žingsnis	Kai visos grupės pristatys savo darbus, surenkite trumpą bendrą diskusiją, remdamiesi šiais klausimais: Kodėl vienose šalyse aplinkosauginiam sąmoningumui skiriama daugiau dėmesio nei kitose? Kas daro didžiausią įtaką drabužių pasirinkimui: kaina, kultūra, tendencijos, pajamos, informacija ar prieinamumas?

Patarimai jaunimo darbuotojams:
Skatinkite dalyvius pateikti realių pavyzdžių, o ne tik bendro pobūdžio nuomones. Priminkite, kad veiklos tikslas nėra vertinti šalis, bet suprasti skirtingas situacijas. Padėkite grupėms apmąstyti tiek priežastis, tiek galimus sprendimus: kas sukelia problemą ir ką būtų galima pagerinti. Pristatymai turėtų būti trumpi ir konkretūs.

VEIKLA NR. 3. KURIS DRABUŽIŲ PASIRINKIMAS YRA TVARESNIS? (45 MIN)

Priemonės: 3 drabužių kortelių rinkiniai kiekvienai grupei.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Suskirstykite dalyvius į mažas grupes ir kiekvienai grupei išdalykite po 3 drabužių kortelių rinkinius (žr. kitą puslapį). Paprašykite korteles išdėlioti nuo tvariausio iki mažiausiai tvaraus pasirinkimo. Paaiškinkite, kad kiekvieną kortelę jie turėtų aptarti pagal tris aspektus: iš kokios medžiagos drabužis pagamintas, kaip jis buvo pagamintas ir kokį atstumą galėjo nukeliauti.
2 žingsnis	**Žaliavų etape** dalyviai svarsto, ar drabužis pagamintas iš natūralių, sintetinių, perdirbtų ar ekologiškų medžiagų, ar jis yra dėvėtas arba atnaujintas ir pritaikytas pakartotiniam naudojimui. **Gamybos etape** jie aptaria kokybę, darbo sąlygas, vandens ir energijos naudojimą bei tai, ar drabužis pagamintas taip, kad būtų naudojamas ilgą laiką. **Transportavimo etape** dalyviai svarsto, ar drabužis pagamintas vietoje, Europoje ar tolimoje šalyje, ir kokį poveikį jo transportavimas gali daryti aplinkai.
3 žingsnis	Skirkite grupėms 10–15 minučių kortelėms išdėlioti. Po to kiekviena grupė pristato savo pasirinkimą ir paaiškina, kuriuos drabužius įvertinti buvo lengva, kuriuos – sunku ir dėl kurių nuomonės išsiskyrė.
4 žingsnis	**Klausimai diskusijai:** Kuriuos drabužius įvertinti buvo lengva? Kuriuos – sunku? Ar grupėje jūsų nuomonės išsiskyrė? Kuris etapas turėjo didžiausią įtaką jūsų vertinimui: medžiagos, gamyba ar transportavimas? Ar tvari medžiaga visada reiškia, kad drabužis yra tvarus pasirinkimas? Kas svarbiau: kur drabužiai pagaminti, kaip jie pagaminti ar kiek laiko juos dėvime?

Patarimai jaunimo darbuotojams: Daugiausia dėmesio skirkite diskusijai, o ne „tobulai“ kortelių išdėstymo tvarkai. Paprašykite dalyvių paaiškinti savo pasirinkimus remiantis trimis etapais: medžiagomis, gamyba ir transportavimu. Skatinkite išsakyti skirtingas nuomones ir pagarbiai išklausyti vieniems kitus. Nevertinkite asmeninių dalyvių pasirinkimų, susijusių su drabužiais. Priminkite, kad taip pat svarbu drabužius dėvėti ilgiau, juos taisyti ir pirkti mažiau.



Lininė suknelė pagaminta Lietuvoje
(natūrali medžiaga, vietinė gamyba)



Rankomis megztas vilnonis megztinis iš vietinio ūkio



Dėvėti džinsai



Marškinėliai iš ekologiškos medvilnės
(pagaminti Europoje)



Marškinėliai, pagaminti Nyderlanduose iš perdirbto plastiko



Vietinio dizainerio suknelė
(maža kolekcija)



Masinės gamybos medvilniniai marškinėliai iš Bangladešo



Sportinė apranga iš sintetinių medžiagų
(importuota iš Kinijos)



Greitosios mados poliesterio suknelė
(pigi, dažnai keičiama)



Akrilinis megztinis
(žema kaina, greitai nusidėvi)



Pigi apranga vienkartiniam renginiui
(dėvėta vieną kartą)



Pagal tendencijas sukurtas drabužis
(medvilnė + poliesteris, sunku perdirbti)

VEIKLA NR. 4. KAS ATSAKINGAS? (45 MIN)

Priemonės: Dideli popieriaus lapai, žymekliai, lipnūs lapeliai arba nedidelės kortelės refleksijai.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Suskirstykite dalyvius į keturias grupes. Kiekvienai grupei priskirkite vieną atsakomybės lygmenį: asmens, visuomenės, verslo arba valdžios. Paprašykite aptarti, ką jų lygmuo gali pakeisti drabužių pasirinkimo, tekstilės atliekų, darbo sąlygų, gamybos ir vartojimo srityse.
2 žingsnis	Po 10–15 minučių kiekviena grupė pristato savo idėjas. Veiklos vadovas svarbiausias mintis užrašo bendrame plakate arba lentoje. Tada visi dalyviai aptaria, kaip šie keturi atsakomybės lygmenys yra tarpusavyje susiję ir kodėl vienas lygmuo negali išspręsti problemos.
3 žingsnis	**Refleksija „Aš esu atsakingas“** Veiklos pabaigoje kiekvienas dalyvis užrašo tris mintis: ką jau darau, ką galėčiau pakeisti ir kas man yra sunku. Dalyviai gali pasidalyti savo mintimis porose arba su visa grupe, tačiau dalijimasis turėtų būti savanoriškas. **Klausimai diskusijai:** Ką aš asmeniškai galiu pakeisti? Ką įmonės turėtų daryti kitaip? Kokį vaidmenį atlieka mokykla, bendruomenė ar socialiniai tinklai? Ką turėtų reguliuoti arba remti valdžios institucijos? Kokius pokyčius realu įgyvendinti? Kokius pokyčius įgyvendinti sunku ir kodėl?

Patarimai jaunimo darbuotojams:

Išlaikykite diskusijos pusiausvyrą ir nekaltinkite dalyvių dėl jų pasirinkimų. Kai kurie jauni žmonės gali neturėti daug pasirinkimo galimybių dėl kainos, prekių prieinamumo ar šeimos įpročių. Skatinkite ieškoti praktiškų idėjų, o ne tobulų atsakymų. Tikslas – parodyti, kad nedideli asmeniniai veiksmai yra svarbūs, tačiau didesniems pokyčiams taip pat reikalingas verslo, visuomenės ir valdžios indėlis.

2 MODULIS. Skaitmeniniai įrankiai jaunimui įsitraukti į tvarumo veiklas

Skaitmeninės priemonės skirtos ne tik naršyti, žiūrėti vaizdo įrašus ar sekti tendencijas. Jos taip pat gali padėti jauniems žmonėms stiprinti savo balsą ir kalbėti apie tai, kas jiems svarbu. 2025 m. 98 % 16–29 metų jaunų žmonių ES internetu naudojosi kasdien, o 89,3 % naudojosi internetiniais socialiniais tinklais, todėl skaitmeninė erdvė jau yra natūrali jaunų žmonių gyvenimo dalis.

Šis modulis padeda jauniems žmonėms iš pasyvių naudotojų tapti aktyviais kūrėjais. Jie mokosi savo idėjas apie tvarumą, tekstilės atliekas, greitąją madą ar dėvėtus drabužius perteikti trumpuose vaizdo įrašuose, įrašuose, tinklalaidėse ir skaitmeninėse kampanijose. Tikslas nėra sukurti tobulą turinį, bet padėti jauniems žmonėms pasakyti: „Tai mano nuomonė. Man tai svarbu. Galiu tuo pasidalyti su kitais.“

Stiprinti jaunimo balsą svarbu, nes jauniems žmonėms dažnai turi įtakos sprendimai, susiję su aplinka, skaitmeniniu gyvenimu ir visuomene, tačiau jie ne visada įtraukiami į šias diskusijas. ES jaunimo strategija skatina jaunus žmones būti aktyviais piliečiais ir kalbėti apie tai, kas jiems svarbu, o Europos Taryba pažymi, kad jauni žmonės yra vieni aktyviausių skaitmeninių paslaugų naudotojų, tačiau dažnai nedalyvauja priimant sprendimus dėl skaitmeninės erdvės.

Kurdami vaizdo įrašų scenarijus, planuodami tinklalaides, atlikdami vaidmenų užduotis ir dirbdami grupėse, dalyviai mokosi aiškiai suformuluoti žinutę, pasirinkti tinkamą platformą, tikrinti informaciją, saugiai elgtis internete ir paskatinti kitus imtis veiksmų. Taip skaitmeninės priemonės tampa ne tik pramogų priemone. Jos suteikia jauniems žmonėms galimybę išreikšti save, palaikyti jiems svarbias iniciatyvas, įtraukti bendraamžius ir prisidėti prie realių pokyčių bendruomenėje.

VEIKLA NR. 1. NAUJO ĮRANKIO PRISTATYMAS (10 MINS)

Priemonės: Rašikliai ir popieriaus lapai arba nešiojamieji kompiuteriai.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Suskirstykite dalyvius į mažesnes grupes.
2 žingsnis	Kiekvienai grupei skirkite po vieną su tvarumu susijusį iššūkį, pavyzdžiui: • Sumažinti tekstilės atliekų kiekį. • Skatinti pakartotinį drabužių naudojimą. • Suplanuoti drabužių mainų renginį. • Pasisakyti prieš greitąją madą.
3 žingsnis	Grupės turi 3 minutes sugalvoti naują skaitmeninę priemonę (programėlę, interneto svetainę, socialinių tinklų kampaniją, žaidimą ar kt.), kuri padėtų spręsti joms skirtą iššūkį.
4 žingsnis	Kiekviena grupė per 30 sekundžių trumpai pristato savo idėją, nurodydama: • priemonės pavadinimą; • ką ji daro; • kodėl jauni žmonės ja naudotųsi; • vieną smagią jos funkciją.
5 žingsnis	Pakeldami rankas arba naudodamiesi „Mentimeter“, dalyviai balsuoja už labiausiai patikusią idėją.
papildomas žingsnis	Jei lieka papildomo laiko ir yra nešiojamųjų ar planšetinių kompiuterių, grupė gali pasinaudoti skaitmenine priemone (pvz., „Canva“) ir sukurti pagrindinį naujojo įrankio dizainą.

VEIKLA NR. 2. DIRBKITE SAUGIAI (15 MINS)

Priemonės: Rašikliai ir popieriaus lapai arba nešiojamieji kompiuteriai.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Aptarkite šią temą: „Visi daug laiko praleidžiame internete – dirbdami, mokydamiesi, žaisdami ar tiesiog naršydami socialiniuose tinkluose. Ką galime padaryti, kad internete būtume saugūs – tiek kibernetinio saugumo, tiek psichologinės gerovės požiūriu?“
2 žingsnis	**Klausimai diskusijai:** • Ką darote, kad apsaugotumėte savo slaptažodžius, ypač kai naudojatės daugybe skirtingų platformų? • Pastaruoju metu daug diskutuojama apie asmens duomenų apsaugą. Ką darote, kad apsaugotumėte savo asmens duomenis? • Ar kada nors naudojote VPN, ypač jungdamiesi prie viešojo „Wi-Fi“ tinklo? • Kiek maždaug laiko per dieną praleidžiate internete? Kiek šio laiko skiriate darbui ar mokymuisi, o kiek pramogoms? • Ilgas laikas internete gali turėti neigiamą poveikį mūsų psichologinei gerovei. Ar turite pavyzdžių iš savo gyvenimo, kuriais norėtumėte pasidalyti? • Ką galime padaryti, kad sumažintume šį poveikį? Pavyzdžiui, nesinaudoti telefonu vos pabudus. (10 min.)
3 žingsnis	Užrašykite pagrindines diskusijos išvadas. (5 min.)

VEIKLA NR. 3. PARAŠYKITE SAVO VAIZDO ĮRAŠO SCENARIJŲ (30 MIN)

Priemonės: Rašikliai ir popieriaus lapai arba nešiojamieji kompiuteriai.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Pristatykite užduotį. Pasakykite dalyviams: „Turite 30 minučių sukurti trumpo vaizdo įrašo (30–60 sekundžių) scenarijų, kuris galėtų paskatinti žmones pakeisti savo elgesį aplinkosaugos srityje.“ Pateikite galimų temų pavyzdžių: • Plastiko naudojimo mažinimas • Informuotumo apie greitąją madą didinimas • Maisto švaistymas • Kasdieniai veiksmai klimato kaitos srityje • Vietos aplinkosaugos problemos (2,5 min.)
2 žingsnis	Apibrėžkite **pagrindinę žinutę**: kokį VIENĄ dalyką norite paskatinti žmones padaryti arba suprasti? (2,5 min.)
3 žingsnis	Pasirinkite formatą, pavyzdžiui: • Trumpa istorija („prieš“ ir „po“) • Iššūkis („Metu Tau iššūkį...“) • Mitų paneigimas • Trumpi patarimai (3 svarbiausi) (2,5 min.)
4 žingsnis	Sugalvokite **dėmesį patraukiančią pradžią** – tai, kas per pirmąsias vaizdo įrašo sekundes sudomins auditoriją, pavyzdžiui: „Šis įprotis kenkia planetai, o jūs tai darote kasdien.“ (2,5 min.)
5 žingsnis	Paprašykite dalyvių parašyti **galutinį scenarijų**. Daugiausia dėmesio skirkite tekstui, kuris skirtas kalbėti, o ne skaityti: • Rašykite trumpais sakiniais. • Vartokite kasdienę kalbą. • Rašydami tekstą perskaitykite jį garsiai. • Išbraukite viską, kas skamba nenatūraliai.

VEIKLA NR. 3. PARAŠYKITE SAVO VAIZDO ĮRAŠO SCENARIJŲ (30 MIN)

Priemonės: Rašikliai ir popieriaus lapai arba nešiojamieji kompiuteriai.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

	Įtraukite dėmesį išlaikančių elementų – kas 3–5 sekundes ką nors pakeiskite: • Pakeiskite filmavimo kampą. • Ekrane parodykite tekstą. • Panaudokite gestą. • Pakeiskite kalbėjimo toną. Tai padeda ilgiau išlaikyti žiūrovų dėmesį. (5 min.)
6 žingsnis	Užbaikite aiškiu **kvietimu veikti**, pavyzdžiui: • „Komentaruose parašykite vieną aplinkai palankų įprotį, kurio pradėsite laikytis šiandien.“ • „Kurį iš jų išbandysite pirmiausia? Parašykite komentaruose.“ • „Pakomentuokite 🌱, jei jums rūpi planeta.“ • „Koks yra didžiausias jūsų iššūkis siekiant gyventi tvariau?“ • „Pažymėkite žmogų, kuris turėtų tai pamatyti.“ (5 min.)
8 žingsnis	Grįžtamojo ryšio sesija ir galutinis scenarijaus parengimas. Paprašykite grupės pateikti pastabų apie scenarijų ir visas jas kartu aptarkite. Nuspręskite, kokius pakeitimus reikėtų atlikti, ir atitinkamai pakoreguokite tekstą. Vaizdo įrašo scenarijus parengtas! (10 min.)

Patarimai jaunimo darbuotojams:
pagrindinis šios veiklos iššūkis – laiko apribojimai, nes nesunku užtrukti ilgiau, nei planuota. Jei turite nedaug laiko, stenkitės laikytis numatyto veiklos plano, pavyzdžiui, kiekvienam veiklos etapui nustatykite laikmatį.

VEIKLA NR. 4. NUFILMUOKITE SAVO VAIZDO ĮRAŠĄ (30 MIN)

Priemonės: Vaizdo įrašo scenarijus (žr. šio modulio 3 veiklą), išmanieji telefonai, vaizdo filmavimo įranga (jei yra).

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

įžanga	Jei turite vaizdo filmavimo įrangos, veiklos pradžioje skirkite papildomas 10 minučių įrangai pristatyti ir paaiškinti, kaip ja naudotis.
1 žingsnis	Paprašykite grupės nufilmuoti vaizdo įrašą naudojant telefonus ar kitą turimą įrangą (10 min.). Skatinkite: • naudoti natūralų apšvietimą; • pasirūpinti aiškiu garsu; • kalbėti trumpais, įtaigiais sakiniais; • perteikti tikras emocijas arba pasitelkti humorą.
2 žingsnis	Norėdami pasirinkti, kaip bus montuojamas vaizdo įrašas, surenkite grupės diskusiją: kokias skaitmenines priemones paprastai naudojate savo vaizdo įrašams montuoti? Daugiausia dėmesio skirkite nemokamoms ir lengvai naudojamoms internetinėms priemonėms. Pavyzdžiui: • „Adobe Express“ • „CapCut“ • „Canva“ Paprašykite grupės balsuoti ir pasirinkti priemonę, kurią jie norėtų naudoti. Tada sumontuokite vaizdo įrašą. (5 min.)
3 žingsnis	Kai vaizdo įrašas bus baigtas, peržiūrėkite jį kartu. Paprašykite grupės nuspręsti, kuri platforma būtų tinkamiausia jam paskelbti („TikTok“, „Instagram“, „YouTube“, „Bluesky“ ir kt.), ir sukurti įrašo tekstą, grotažymes ir kt. Informacija turėtų būti aiški ir konkreti – neperkraukite įrašo informacija. (5 min.)

VEIKLA NR. 4. NUFILMUOKITE SAVO VAIZDO ĮRAŠĄ (30 MIN)

Priemonės: Vaizdo įrašo scenarijus (žr. šio modulio 3 veiklą), išmanieji telefonai, vaizdo filmavimo įranga (jei yra).

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

4 žingsnis	Grupės diskusija: pagrindinės išvados – kaip tai galima paversti realiais veiksmais? (10 min.)

Patarimai jaunimo darbuotojams: kaip ir ankstesnėje veikloje, čia taip pat labai lengva viršyti numatytą laiką, todėl, jei turite nedaug laiko, stenkitės laikytis numatyto veiklos plano. Galite naudoti laikmatį ir (arba) iš anksto įspėti dalyvius, kiek laiko jiems liko.



Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

VEIKLA NR. 5. SUPLANUOKITE SAVO TINKLALAIDĘ (35 MIN)

Priemonės: rašikliai ir popieriaus lapai arba nešiojamieji kompiuteriai.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Suskirstykite dalyvius į mažesnes grupes ir paprašykite jų trumpai surengti minčių lietų apie temą, kuria jie norėtų kalbėti tinklalaidėje. Tema turėtų būti susijusi su tvariąja mada, o tikslinė auditorija – jų bendraamžiai. (5 min.) Tada kiekviena grupė trumpai pristato savo idėją. (5 min.)
2 žingsnis	Paprašykite dalyvių balsuoti už labiausiai patikusią idėją pakeliant ranką arba naudojantis „Mentimeter“ (ar kita tinkama skaitmenine priemone). Pasirinkus pagrindinę temą, paprašykite visos grupės parengti tinklalaidės „scenarijų“: • pagrindinę struktūrą (kokias potemes jie aptars?); • bendrą trukmę ir kiek apytiksliai laiko norėtų skirti kiekvienai potemei; • kalbėtojų skaičių. Patarimas: tekstą išdėstykite punktais. (15 min.)
3 žingsnis	Grįžtamojo ryšio etapas: perskaitykite galutinį scenarijų grupei ir paprašykite dalyvių pateikti pastabų bei pasiūlymų dėl galimų pakeitimų. Tada parenkite galutinę scenarijaus versiją. (10 min.)

VEIKLA NR. 6. METAS VAIDMENŲ ŽAIDIMUI (40 MIN)

Priemonės: tinklalaidės scenarijus (žr. šio modulio 5 veiklą), rašikliai ir popieriaus lapai arba nešiojamieji / planšetiniai kompiuteriai.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

įžanga	Jei turite tinklalaidžių įrašymo įrangą, veiklos pradžioje skirkite papildomas 10 minučių įrangai pristatyti ir paaiškinti, kaip ja naudotis.
1 žingsnis	Aptarkite šią temą: „Kokias skaitmenines priemones ir kokią įrangą naudotumėte tinklalaidei įrašyti?“ Galimi diskusijos klausimai: • lengvai naudojamos ir nemokamos priemonės (pvz., „Audacity“, OBS); • reikalinga įranga (pvz., XLR garso pultas, mikrofonas, kompiuteris); • ar kas nors turi tinklalaidžių įrašymo patirties? (10 min.)
2 žingsnis	Vaidmenų žaidimas: skirtingi požiūriai. Paprašykite dalyvių atsistoti kairėje, centre arba dešinėje patalpos pusėje pagal tai, kokį vaidmenį jie norėtų pasirinkti: kairėje – vedėjai, centre – svečiai, dešinėje – klausytojai. Suskirstykite dalyvius į šias tris grupes ir paprašykite pasiruošti tinklalaidės įrašymui pagal 3 veikloje parengtą scenarijų. Kiekviena grupė turi pasiruošti atlikti savo vaidmenį. Vaidmenų žaidimo metu tinklalaidė turėtų trukti 10 minučių. • Vedėjai: pagrindinės temos, diskusijos vedimas, numatyto laiko laikymasis. • Svečiai: atsakymai į klausimus. • Klausytojai: ką jie tikisi išgirsti? (sudarykite sąrašą). (10 min.)
3 žingsnis	Ir... pradedam!

VEIKLA NR. 6. METAS VAIDMENŲ ŽAIDIMUI (40 MIN)

Priemonės: tinklalaidės scenarijus (žr. šio modulio 5 veiklą), rašikliai ir popieriaus lapai arba nešiojamieji / planšetiniai kompiuteriai.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

	Dabar metas tinklalaidės įrašymui. Leiskite vedėjams vadovauti įrašymui, svečiams – dalyvauti diskusijoje, o klausytojams – stebėti ir užsirašyti pastabas. (10 min.)
4 žingsnis	Pabaigoje klausytojai pristato savo pastabas. Kas jiems patiko? Ką būtų galima patobulinti? Surenkite diskusiją su visais dalyviais ir kartu raskite praktinių sprendimų. (10 min.)

Patarimai jaunimo darbuotojams:

Nedarykite spaudimo dalyviams aktyviai dalyvauti vaidmenų žaidime. Jie gali prisidėti prie savo grupės darbo pasirengimo etape ir dalyvauti baigiamojoje diskusijoje.



3 MODULIS. SHIFT bendruomenės kūrimas

Kas yra bendruomenės kūrimas?

Bendruomenės kūrimas – tai procesas, kurio metu žmonės telkiami siekiant kurti bendrumo, pasitikėjimo ir atsakomybės jausmą. Jaunimo darbe daugiausia dėmesio skiriama jaunų žmonių įgalinimui aktyviai formuoti savo socialinę aplinką, palaikyti vieniems kitus ir drauge siekti bendrų tikslų. Stipri bendruomenė neatsiranda savaime – ji sąmoningai kuriama per dalyvavimą, dialogą ir bendras patirtis.

Bendruomenės kūrimo pagrindas – tarpusavio santykiai. Šis procesas apima saugios ir įtraukios aplinkos kūrimą, kurioje išgirstamos skirtingos nuomonės, gerbiami skirtumai ir skatinamas bendradarbiavimas. Veiksmingas bendruomenės kūrimas stiprina socialinę sanglaudą, skatina pilietinį aktyvumą ir padeda jauniems žmonėms ugdyti pasitikėjimą savimi, lyderystės gebėjimus bei atsakomybės už savo bendruomenę jausmą.

Bendruomenės kūrimas yra bendra atsakomybė, į kurią įsitraukia keli pagrindiniai dalyviai:

- Jauni žmonės – pagrindinė bendruomenės varomoji jėga. Jų idėjos, energija ir iniciatyva formuoja bendruomenės vertybes, veiklas ir kryptį.
- Jaunimo darbuotojai ir veiklų vadovai – padeda organizuoti procesą kurdami saugią aplinką, skatindami dalyvavimą, įtrauktį ir rūpindamiesi dalyvių gerove.
- Bendruomenės lyderiai ir bendraamžiai mentoriai – motyvuoja kitus, padeda naujiems nariams įsitraukti ir skatina ilgalaikį dalyvavimą.
- Organizacijos ir institucijos – nevyriausybinės organizacijos, mokyklos ir vietos valdžios institucijos, suteikiančios išteklių, palaikymą ir organizacinę paramą.
- Partneriai ir tinklai – vietos ir tarptautiniai partneriai, kurie dalijasi patirtimi, suteikia įkvėpimo ir sudaro galimybes bendradarbiauti.

Kai šie dalyviai bendradarbiauja, bendruomenės kūrimas tampa veiksminga socialinių pokyčių priemone, padedančia kurti jaunimo iniciatyvomis grindžiamas, įtraukias ir tvarias bendruomenes.

Patarimai, kaip suburti bendruomenę nuo nulio

Kurti bendruomenę nuo nulio gali būti sudėtinga, tačiau susitelkus į kelis pagrindinius principus šis procesas tampa lengviau valdomas ir veiksmingesnis:

1. Pradėkite nuo žmonių, o ne nuo struktūrų: pirmiausia daugiausia dėmesio skirkite santykiams ir pasitikėjimui, o tik vėliau – taisyklėms, vaidmenims ar formalioms struktūroms. Bendruomenės auga per tarpusavio ryšius.
2. Sukurkite aiškų bendrą tikslą: apibrėžkite, kodėl bendruomenė egzistuoja ir kas vienija jos narius. Paprastas ir įkvepiantis tikslas padeda žmonėms jaustis motyvuotiems ir įsitraukusiems.
3. Užtikrinkite saugią ir įtraukią aplinką: nustatykite aiškias pagarbos, atvirumo ir nevertinimo nuostatas. Įtraukčiai reikėtų skirti ypatingą dėmesį, ypač dirbant su mažiau galimybių turinčiais ar savimi mažiau pasitikinčiais jaunais žmonėmis.
4. Skatinkite dalyvavimą nuo pat pradžių: kuo anksčiau įtraukite bendruomenės narius į sprendimų priėmimą. Net nedideli sprendimai, pavyzdžiui, veiklų, pavadinimo ar taisyklių pasirinkimas, padeda ugdyti atsakomybės ir bendruomenės kūrimo jausmą.
5. Pradėkite nuo mažų žingsnių ir aukite palaipsniui: pradėkite nuo įgyvendinamų veiklų ir realistiškų lūkesčių. Pradiniame etape nuoseklumas yra svarbiau nei veiklos mastas.
6. Stiprinkite ryšius per bendras patirtis: interaktyvios veiklos, komandinės užduotys ir neformalios bendravimo akimirkos yra svarbios kuriant pasitikėjimą ir bendrą grupės tapatybę.
7. Skatinkite pasidalytąją lyderystę: venkite situacijos, kai viską kontroliuoja vienas žmogus. Keiskitės vaidmenimis, skatinkite bendraamžius vadovauti veikloms ir pripažinkite skirtingas grupės narių stiprybes.
8. Bendraukite aiškiai ir reguliariai: skaidrus bendravimas padeda išvengti nesusipratimų ir stiprina pasitikėjimą tiek gyvai bendraujančiose, tiek skaitmeninėse bendruomenėse.
9. Pasidžiaukite pažanga ir kiekvieno indėliu: įvertinkite pastangas, pasiektus etapus ir laimėjimus, net ir nedidelius, kad išlaikytumėte motyvaciją ir teigiamą atmosferą.
10. Išlikite lankstūs ir reaguokite į pokyčius: bendruomenės keičiasi, todėl būkite atviri grįžtamajam ryšiui, prisitaikykite prie besikeičiančių poreikių ir leiskite pačiai bendruomenei formuoti savo ateitį.

VEIKLA NR. 1. BENDRUOMENĖS DNR ŽEMĖLAPIS

Priemonės: Dideli popieriaus lapai, žymekliai, lipnūs lapeliai, lipni juosta ir vieta ant sienos.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Įvadas – kas yra bendruomenės DNR? (5 minutės) Pradėkite paaiškindami, kad bendruomenės, kaip ir žmonės, turi savo DNR – vertybių, elgesio principų ir taisyklių visumą, kuri lemia žmonių tarpusavio bendravimą. Kiekviena stipri jaunimo bendruomenė turi savo DNR. Ji lemia, kaip žmonės jaučiasi grupėje, kaip priimami sprendimai ir ar visi jaučiasi priimti bei saugūs. Paaiškinkite, kad dabar dalyviai nustatys pagrindinius sveikos ir įtraukios jaunimo bendruomenės elementus tiek fizinėje, tiek skaitmeninėje erdvėje. Nupieškite tris spiralės forma susipynusias DNR grandines, primenančias susuktas kopėčias.
2 žingsnis	Diskusija mažose grupėse ir idėjų kūrimas (15–20 minučių) Suskirstykite dalyvius į mažas grupes po 4–6 žmones. Kiekvienai grupei išdalykite lipnius lapelius ir žymeklius. Paprašykite aptarti šiuos klausimus ir užrašykite juos dideliame popieriaus lape arba skaidrėje: • Kokiomis vertybėmis turėtų vadovautis jaunimo bendruomenė? • Koks elgesys padeda žmonėms jaustis saugiai ir motyvuotai? • Kokie vaidmenys yra svarbūs bendruomenėje? • Kokios bendravimo taisyklės reikalingos susitikus ir virtualiose veiklose? • Kaip galime užtikrinti visų įtrauktį ir dalyvavimą? Paprašykite grupių: • ant kiekvieno lipnaus lapelio užrašyti po vieną idėją; • vartoti trumpus žodžius ar frazes; • pateikti kuo daugiau idėjų – šiame etape jų nevertinti, o tiesiog rengti minčių lietų. Veiklos vadovas (-ai) juda tarp grupių, prireikus padeda ir užduoda patikslinančius klausimus.

3 žingsnis	Dalijimasis idėjomis ir jų grupavimas (10 minučių) Pakvieskite visus dalyvius vėl susiburti į vieną grupę. Paprašykite kiekvienos grupės prieiti prie didelio popieriaus lapo, trumpai pristatyti savo idėjas ir priklijuoti lipnius lapelius ant sienos. Grupėms pristatant savo idėjas, padėkite jas suskirstyti: • panašias idėjas sugrupuokite; • paprašykite dalyvių padėti nuspręsti, kuriai grupei priskirti atskirus lapelius; • aiškiai pavadinkite kiekvieną idėjų grupę. Skatinkite dalyvius pastebėti skirtingų grupių idėjų panašumus.
4 žingsnis	Susitarimas dėl pagrindinių principų – bendruomenės DNR kūrimas (5 minutės) Baigę grupuoti idėjas, padėkite grupei kiekvienoje kategorijoje pasirinkti 6–8 pagrindinius principus, geriausiai atspindinčius jų bendrą sveikos jaunimo bendruomenės viziją. Galite paklausti: • Kurie principai yra svarbiausi visiems? • Kurių principų nenorėtume prarasti? • Kurie principai taikomi tiek gyvai, tiek internete? Apibraukite arba paryškinkite galutinius principus ir didelį popieriaus lapą pavadinkite „SHIFT bendruomenės DNR“. Paaiškinkite, kad ši DNR: • padės vadovautis tinkamu elgesiu programos metu; • bus atskaitos taškas kilus konfliktams ar iššūkiams; • bus naudojama kituose moduliuose ir veiklose.

Patarimai jaunimo darbuotojams: jei dalyviams sunku pradėti, pateikite pavyzdžių, tokių kaip pasitikėjimas, saugumas, smagi atmosfera ar bendra atsakomybė. Dirbdami su grupėmis internetu arba norėdami, kad veikla būtų palankesnė aplinkai, naudokite bendrą skaitmeninę lentą („Miro“, „Padlet“). Jei dalyviams trūksta pasitikėjimo savimi, leiskite jiems pirmiausia apmąstyti idėjas individualiai, o tada pasidalyti jomis grupėje.



VEIKLA NR. 2. ŽMONIŲ BINGO

Priemonės: iš anksto paruoštos „Žmonių bingo“ kortelės, atspausdintos arba skaitmeninės, rašiklis arba žymeklis

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Kiekvienam dalyviui išdalykite „Žmonių bingo“ kortelę su tokiais teiginiais kaip: dalyvavo jaunimo mainuose; aktyviai dalyvauja internetinėje bendruomenėje; rūpinasi tvarumu; drąsiai kalba grupėje. Dalyviai juda po patalpą, bendrauja ir susipažįsta vieni su kitais, ieškodami žmonių, kuriems tinka skirtingi teiginiai, ir į atitinkamus langelius įrašo jų vardus. Tikslas – užpildyti vieną eilutę arba visą kortelę, priklausomai nuo to, kiek sudėtinga ir interaktyvi turėtų būti veikla. Veiklai pasibaigus, suburkite dalyvius ir trumpai aptarkite grupės narių panašumus bei įvairovę.

Patarimai jaunimo darbuotojams: dirbdami su grupėmis internetu, naudokite atskirus virtualius kambarius ir paprašykite dalyvių vardus įrašyti bendrame dokumente arba pokalbių lange. Teiginius pritaikykite prie grupės dalyvių patirties ir atsižvelkite į jautrias temas.



VEIKLA NR. 3. BENDRUOMENĖS KŪRĖJAI IR GRIOVĖJAI

Priemonės: atspausdintos arba skaitmeninės situacijų ir vaidmenų kortelės, dideli popieriaus lapai, žymekliai.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Įvadas (5–10 minučių) Paaiškinkite dalyviams, kad bendruomenės gali stiprėti arba silpnėti priklausomai nuo to, kaip sprendžiami kylantys iššūkiai. Pristatykite šias sąvokas: • Bendruomenę silpninantys veiksniai – elgesys ar situacijos, mažinančios pasitikėjimą, dalyvavimą ar įtrauktį. • Bendruomenę stiprinantys veiksniai – veiksmai, padedantys atkurti dialogą, saugumą ir bendradarbiavimą. Pabrėžkite, kad tai yra mokymosi užduotis, o ne realių žmonių vertinimas.
2 žingsnis	Darbas grupėse ir pirmasis vaidmenų žaidimas – bendruomenę silpninantys veiksniai (20–30 minučių) Suskirstykite dalyvius į mažas grupes po 4–6 žmones. Kiekvienai grupei duokite po vieną situacijos kortelę, kurioje aprašytas realus jaunimo bendruomenėje galintis kilti iššūkis. Paprašykite jų: • kartu perskaityti situaciją; • pasiskirstyti vaidmenimis; • suvaidinti situaciją parodant, kaip problema stiprėja arba lieka neišspręsta. Kiekvienos grupės vaidmenų žaidimas turėtų būti trumpas – apie 3–5 minutes. Situacijų ir vaidmenų pavyzdžiai **1 situacija. Tyli grupė.** Situacija: jaunimo grupėje nuolat kalba ir sprendimus priima tie patys 2–3 žmonės. Kiti jaučiasi ignoruojami ir nustoja dalyvauti. Vaidmenys: • Dominuojantis kalbėtojas • Tylus dalyvis • Veiklos vadovas, kuris nesikiša • Stebėtojas (bendruomenės narys)

2 žingsnis	**2 situacija. Konfliktas internete.** Nesutarimas grupės pokalbių lange perauga į asmeninius įžeidinėjimus. Kai kurie nariai nieko nepasakę palieka grupę. Vaidmenys: • Agresyvias žinutes rašantis asmuo • Asmuo, į kurį nukreiptos agresyvios žinutės • Tylus stebėtojas • Grupės administratorius, nežinantis, kaip reaguoti **3 situacija. Naujų narių atskirtis.** Prie jaunimo veiklos prisijungia nauji dalyviai, tačiau jie jaučiasi atstumti, nes grupės nariai juokauja tik jiems suprantamais juokeliais ir vadovaujasi neformaliomis taisyklėmis. Vaidmenys: • Ilgalaikis grupės narys • Naujas dalyvis • Neformalus lyderis • Neutralus stebėtojas
3 žingsnis	Antrasis vaidmenų žaidimas – bendruomenę stiprinantys veiksniai (20–30 minučių). Paprašykite tų pačių grupių dar kartą suvaidinti tą pačią situaciją, tačiau šį kartą: • dalyviai gali pasikeisti vaidmenimis; • bet kuris dalyvis gali sustabdyti situaciją ir įsitraukti kaip bendruomenę stiprinantis asmuo. Bendruomenę stiprinantys asmenys gali imtis teigiamų veiksmų, pavyzdžiui: aktyviai klausytis; nustatyti aiškias taisykles; skatinti tylesnius dalyvius išsakyti savo nuomonę; pagarbiai spręsti konfliktus. Skatinkite kūrybiškumą ir įvairių sprendimų išbandymą.
4 žingsnis	Refleksija ir aptarimas (10 minučių). Pakvieskite visus dalyvius vėl susiburti į vieną grupę. Naudodami didelį popieriaus lapą, aptarkite veiklą ir užduokite tokius klausimus: • Kas pirmojo vaidmenų žaidimo metu pablogino situaciją? • Kokie veiksmai padėjo pagerinti situaciją? • Kokį bendruomenę stiprinantį elgesį galime taikyti realiame gyvenime? • Kaip tai galima pritaikyti tiek gyvai, tiek internetinėse bendruomenėse? Apibendrinkite pagrindinius grupės įvardytus bendruomenės kūrimo principus.

Patarimai jaunimo darbuotojams: jei dalyviams nejauku dalyvauti vaidmenų žaidime, leiskite grupėms apibūdinti veiksmus, užuot juos vaidinus.
Dirbdami su jautriomis ar trauminių patirčių turinčiomis grupėmis, situacijose venkite agresyvios kalbos ir rinkitės nedidelius konfliktus.
Vykdydami veiklą internetu, naudokite atskirus virtualius kambarius ir paprašykite grupių žodžiu apibūdinti situacijas arba, jei dalyviai sutinka, jas suvaidinti prieš kamerą.
Jei grupės dalyvių patirtis skiriasi, stebėtojo vaidmenį skirkite tiems, kurie nenori vaidinti.
Papildoma veikla: paprašykite grupių, remiantis šia veikla, suformuluoti vieną bendruomenę stiprinančią taisyklę ir įtraukti ją į SHIFT bendruomenės veiklas.





Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

VEIKLA NR. 4. SHIFT BENDRADARBIAVIMO IŠŠŪKIS

Priemonės: laikmatis, dideli popieriaus lapai, žymekliai, iššūkių kortelės.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Įvadas – kodėl bendradarbiavimas yra svarbus (5 minutės) Paaiškinkite, kad stiprios jaunimo bendruomenės remiasi bendradarbiavimu, pasitikėjimu ir bendra atsakomybe, ypač kai laikas ir ištekliai yra riboti. Realiame jaunimo darbe dažnai turime nedaug laiko, susiduriame su skirtingomis nuomonėmis ir ribotais ištekliais. Ši veikla padeda atkurti tokias realias situacijas ir praktiškai išbandyti bendradarbiavimą.
2 žingsnis	Komandų sudarymas ir iššūkio skyrimas (5 minutės) Suskirstykite dalyvius į mišrias komandas po 4–6 žmones, atsižvelgdami į skirtingą jų patirtį ir asmenines savybes. Kiekvienai komandai skirkite nedidelį, realistišką iššūkį, pavyzdžiui: • Suplanuoti 90 minučių trukmės jaunimo bendruomenės susitikimą. • Sukurti paprastą internetinę kampaniją jaunimo dalyvavimo tema. • Suorganizuoti nedidelę iniciatyvą savo gyvenamojoje vietovėje. • Sukurti veiklą, kuri padėtų įtraukti naujus bendruomenės narius. Paaiškinkite taisykles: • Laikas yra ribotas. • Kiekvienas turi prisidėti. • Daugiausia dėmesio skirkite aiškumui, o ne tobulumui.
3 žingsnis	Bendradarbiavimo užduotis (15 minučių) Įjunkite laikmatį. Komandos kartu parengia paprastą ir aiškų planą, kuriame nurodo: • veiklos tikslą; • tikslinę grupę; • 2–3 pagrindinius etapus; • už kiekvieną etapą atsakingą asmenį. Mokymų vadovai juda tarp komandų ir stebi komandinio darbo procesą, bendravimo būdus bei lyderystę.

4 žingsnis	Pristatymai ir refleksija (5 minutės) Kiekviena komanda per 1–2 minutes pristato savo idėją. Surenkite trumpą refleksiją ir užduokite šiuos klausimus: • Kas padėjo jūsų komandai bendradarbiauti? • Kas buvo sudėtinga? • Kaip greitai priėmėte sprendimus? Pabrėžkite, kad svarbiausia yra mokymasis iš paties proceso, o ne galutinis rezultatas.

Patarimai jaunimo darbuotojams:

- Jei grupės jaučia įtampą, skirkite daugiau laiko užduočiai atlikti.
- Vykdydami veiklą internetu, naudokite atskirus virtualius kambarius ir bendrus dokumentus.
- Paskirkite už laiką atsakingą asmenį, kuris padėtų laikytis veiklos struktūros.
- Skatinkite tylesnius dalyvius prisiimti aiškiai apibrėžtus vaidmenis.



VEIKLA NR. 5. JAUNIMO GALIOS SITUACIJOS

Priemonės: situacijų kortelės, dideli popieriaus lapai, žymekliai

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Įvadas – jaunimo galia praktikoje (5 minutės) Paaiškinkite, kad jaunimo dalyvavimas neatsiranda savaime – jis turi būti sąmoningai skatinamas kuriant pasitikėjimą, užtikrinant įtrauktį ir suteikiant prasmingus vaidmenis.
2 žingsnis	Problemų nustatymas (10 minučių) Dalyviai kartu komandoje rengia minčių lietų apie bendruomenės ateitį ir iššūkius ar problemas, su kuriais ji gali susidurti ateityje. Po minčių lietaus pasirinkite 3–5 realiausias problemas.
3 žingsnis	Situacijų analizė (15–20 minučių) Suskirstykite dalyvius į grupes ir kiekvienai grupei skirkite po vieną realistišką, ankstesnių diskusijų metu aptartą situaciją, pavyzdžiui: • Jauni žmonės nustoja dalyvauti susitikimuose. • Mažiau galimybių turintys jauni žmonės jaučiasi neišgirsti. • Dalyvavimas internetinėse veiklose yra labai mažas. • Dėl dalyvių konflikto bendruomenė susiskaldo į dvi grupes. Grupės analizuoja: • Kokia yra pagrindinė problemos priežastis? • Kam ši problema daro poveikį? • Kokių vertybių trūksta?
4 žingsnis	Sprendimų kūrimas (10–15 minučių) Grupės kuria bendruomeniškumu grindžiamus sprendimus, apimančius: • konkrečius veiksmus; • jaunų žmonių ir kiekvieno bendruomenės nario vaidmenis; • veiklas gyvai ir internetu; • SSGG analizę.

5 žingsnis	Pristatymas ir diskusija (10–15 minučių) Grupės pristato savo sprendimus. Surenkite diskusiją apie jų įgyvendinamumą, poveikį ir tvarumą.

Patarimai jaunimo darbuotojams:

- Pritaikykite situacijas prie vietos realijų ir problemų, su kuriomis konkreti bendruomenė gali susidurti ateityje.
- Venkite jautrių politinių temų, jei grupė nėra pasirengusi jų aptarti.
- Vykdydami veiklą internetu, naudokite bendrus dokumentus, skaidres arba tokias priemones kaip „Mentimeter“, „Padlet“ ar „Miro“.





VEIKLA NR. 6. TVARIOS BENDRUOMENĖS DIRBTUVĖS

Priemonės: dideli popieriaus lapai, žymekliai, lipnūs lapeliai, balsavimo kortelės

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Įvadas: aplinkai draugiška bendruomenė (5–10 minučių) Užduokite klausimus: kokios asociacijos jums kyla išgirdus apie aplinkai draugišką bendruomenę? Kokie yra pagrindiniai tvarios ir aplinkai draugiškos jaunimo bendruomenės bruožai?
2 žingsnis	Gerųjų praktikų analizavimas (10–15 minučių) Suskirstykite dalyvius į mažas grupes po 4–6 žmones ir skirkite jiems užduotį išnagrinėti skirtingų šalių bendruomenes bei įmones ir jų taikomas aplinkai draugiškas praktikas. Kiekviena grupė turėtų išnagrinėti dviejų skirtingų šalių pavyzdžius ir pristatyti nustatytas praktikas naudodama didelius popieriaus lapus arba skaitmenines priemones.
3 žingsnis	Rezultatų pristatymas (10–15 minučių) Kiekviena komanda pristato savo tyrimo rezultatus.
4 žingsnis	Aplinkai draugiškos politikos ir strategijos kūrimas (20–25 minučių) Surenkite diskusiją apie skirtingų komandų pristatytas praktikas, jų privalumus ir trūkumus bei tai, kiek realu jas pritaikyti savo bendruomenėje. Suskirstykite praktikas pagal prioritetus, o tada balsuokite dėl kiekvienos iš jų įtraukimo. Diskusijos pabaigoje sudarykite pasirinktų praktikų sąrašą.
5 žingsnis	Veiksmų planavimas (15–20 minučių) Suskirstykite dalyvius į mišrias grupes, kiekvienai grupei paskirkite po pasirinktą praktiką ir paprašykite parengti jos įgyvendinimo bendruomenėje veiksmų planą bei atlikti rizikų analizę.
6 žingsnis	Susitarimo pasirašymas (5–10 minučių) Kiekvienai komandai pristačius savo veiksmų planą, surenkite balsavimą dėl jų patvirtinimo. Tada paprašykite dalyvių pasirašyti kiekvieną patvirtintą veiksmų planą, taip išreiškiant bendrą susitarimą dėl jo įgyvendinimo.

Patarimai jaunimo darbuotojams:

- Jei grupės dalyviai turi nedaug žinių apie tvarumą, veiklos pradžioje pateikite 2–3 paprastus aplinkai draugiškų bendruomenių ar įmonių pavyzdžius (pvz., kavines be atliekų, jaunimo aplinkosaugos centrus, energiją taupančias mokyklas). Tai padės geriau suprasti temą ir sumažins dalyvių nerimą.
- Dirbdami su jaunesniais dalyviais arba turėdami mažiau laiko, sumažinkite analizuojamų šalių skaičių iki vienos šalies kiekvienai grupei ir sutelkite dėmesį į 2–3 konkrečias praktikas, o ne plačias strategijas.
- Jei dalyviams kyla kalbos sunkumų, leiskite vietoje išsamių aprašymų naudoti vaizdinę medžiagą, simbolius, piešinius ar pagrindinius žodžius. Apgalvotai suskirstykite dalyvius poromis, kad jie galėtų padėti vieni kitiems.
- Vykdydami veiklą internetu arba mišriu būdu, didelius popieriaus lapus pakeiskite bendromis skaitmeninėmis lentomis („Miro“, „Padlet“, „Google Slides“). Naudokite atskirus virtualius kambarius ir iš anksto pateikite aiškias rašytines instrukcijas.
- Jei grupėje vyrauja labai tvirtos nuomonės arba kai kurie dalyviai dominuoja diskusijoje, naudokite struktūruotus veiklos vedimo būdus (pasisakymus ratu, laiko apribojimus, balsavimą lipdukais), kad užtikrintumėte vienodą dalyvavimą ir neleistumėte pavieniams dalyviams dominuoti diskusijoje.
- Bendruomenėse, turinčiose ribotus išteklius, daugiau dėmesio skirkite nedaug kainuojančioms ir elgesio pokyčiais grindžiamoms praktikoms (atliekų mažinimui, bendram transportui, nuotoliniams susitikimams), o ne daug investicijų reikalaujantiems sprendimams.
- Rengdami veiksmų planą (5 etapas), skatinkite realistišką planavimą ir paprašykite grupių nustatyti vieną greitai įgyvendinamą veiksmą bei vieną ilgalaikį tikslą. Atlikti rizikų analizę padėkite užduodami tokius klausimus: „Kas gali sutrukdyti?“ ir „Kokios pagalbos mums reikia?“
- Pasirašant susitarimą (6 etapas), dalyvavimas turėtų būti savanoriškas ir simbolinis. Paaiškinkite, kad parašas reiškia įsipareigojimą siekti sutarto tikslo, o ne prievolę. Internetinėse grupėse galima naudoti skaitmeninius parašus, įrašyti vardus pokalbių lange arba naudoti reakcijų simbolius.
- Dokumentuokite rezultatus ir stebėkite tolesnę pažangą: nufotografuokite arba išsaugokite skaitmenines pasirinktų praktikų ir pasirašytų veiksmų planų kopijas. Naudokite jas būsimų susitikimų metu pažangai stebėti ir susitarimų įgyvendinimui aptarti.

VEIKLA NR. 7. BOKŠTO IŠŠŪKIS

Priemonės: ilgi makaronai, plastilinas, laikmatis

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Įvadas (5 minutės) Paaiškinkite, kad šioje veikloje daugiausia dėmesio skiriama pasitikėjimui, bendradarbiavimui ir bendram sprendimų priėmimui. Pabrėžkite, kad veiklos tikslas – komandinis darbas, o ne konkurencija.
2 žingsnis	Grupių sudarymas (5–10 minučių) Naudodami aktyvias ir energizuojančias veiklas, suskirstykite dalyvius į mažas komandas po 4–6 žmones. Kiekvienai komandai išdalykite vienodą priemonių rinkinį.
3 žingsnis	Iššūkio pristatymas (2 minutės) Paaiškinkite užduotį: kiekviena komanda, naudodama tik pateiktas priemones, turi pastatyti kuo aukštesnį savarankiškai stovintį bokštą, tačiau dalyviai negali kalbėtis ar kitaip bendrauti žodžiu. Pagrindinė taisyklė: niekas negali dirbti vienas – dėl kiekvieno veiksmo turi sutarti visa grupė.
4 žingsnis	Bokšto statymas (15 minučių) Įjunkite laikmatį ir leiskite komandoms suplanuoti bei pastatyti savo bokštus. Stebėkite grupės darbo procesą, bendravimo būdus, lyderystę ir problemų sprendimo būdus.
5 žingsnis	Stebėjimas ir matavimas (5 minutės) Pasibaigus laikui, išmatuokite kiekvienos komandos pastatytą bokštą. Venkite rezultatą vertinti kaip laimėjimą ar pralaimėjimą – daugiausia dėmesio skirkite pačiam procesui.
6 žingsnis	Refleksija ir aptarimas (5–10 minučių) Surenkite grupės diskusiją ir užduokite šiuos klausimus: • Kaip jūsų komanda priėmė sprendimus? • Kas padėjo bendradarbiauti, o kas trukdė? • Kada pasitikėjimas buvo ypač svarbus? • Kaip ši patirtis atspindi realias bendruomenės kūrimo situacijas?

Patarimai jaunimo darbuotojams:

- Jei turite nedaug laiko, sutrumpinkite bokšto statymo etapą iki 10 minučių.
- Jei grupė daugiau dėmesio skiria aplinkosaugai, naudokite perdirbtas medžiagas ir įtraukite trumpą refleksiją apie tvarumą bei išteklių naudojimą.







Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

VEIKLA REFLEKSIJAI NR. 1. KAS PASIKEIS MANYJE?

Priemonės: Lipnūs lapeliai arba nedideli popieriaus lapeliai, rašikliai, didelis popieriaus lapas arba erdvė ant sienos.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Užduokite klausimą: „Kas jumyse pasikeis po šiandienos?“
2 žingsnis	Paaiškinkite, kad pokytis gali būti: • įprotis; • mąstymo būdas; • karjeros idėja; • pokalbis, kurį jie norėtų pradėti.
3 žingsnis	Skirkite dalyviams 3–5 minutes individualiai apmąstyti klausimą ir užrašyti savo atsakymą.
4 žingsnis	Pakvieskite norinčius dalyvius pasidalyti savo planuojamu pokyčiu su visa grupe.
5 žingsnis	Surinkite visus lapelius ir priklijuokite juos ant sienos po antrašte „Mūsų POKYTIS“.
6 žingsnis	Jei norite, užbaigdami veiklą garsiai perskaitykite keletą atsakymų.

Patarimai jaunimo darbuotojams:

Refleksijos metu paleiskite ramią foninę muziką.
Leiskite dalyviams patiems nuspręsti, ar jie nori pasidalyti savo mintimis.
Sukurkite viso projekto įsipareigojimų sieną.
„Erasmus+“ mokymų pabaigoje dar kartą peržiūrėkite šią sieną ir aptarkite, kas iš tiesų pasikeitė.

VEIKLA REFLEKSIJAI NR. 2. NEMATOMA GIJA

Priemonės: vienas siūlų arba virvelės kamuolys.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Paprašykite dalyvių sustoti ratu.
2 žingsnis	Vienas dalyvis laiko siūlų kamuolį ir pasidalija tuo, kas jam buvo svarbu šią dieną – tuo, ką sužinojo, kaip jautėsi ar kokių minčių kilo.
3 žingsnis	Laikydamas siūlo galą, dalyvis meta siūlų kamuolį kitam priešingoje rato pusėje stovinčiam dalyviui.
4 žingsnis	Kitas dalyvis pasidalija savo mintimis ir, laikydamas savo siūlo dalį, meta siūlų kamuolį kitam dalyviui.
5 žingsnis	Tęskite, kol pasisakys visi dalyviai ir iš siūlų susidarys tinklas. Pabaigoje pasakykite: „**Kaip ir šis tinklas, mūsų pasirinkimai ir veiksmai yra tarpusavyje susiję.**“
6 žingsnis	Galite švelniai timptelėti siūlą ir parodyti, kaip vieno dalyvio veiksmas paveikia visą grupę.

Patarimai jaunimo darbuotojams:
Naudokite šią veiklą kasdienei refleksijai arba mokymų pabaigai. Jei grupė didelė, paprašykite kiekvieno dalyvio pasidalyti tik vienu trumpu sakiniu. Pateikite konkretų klausimą ar nebaigtą sakinį (pvz., „Vienas dalykas, kurį pakeisiu...“). Jei veikla sukelia daug emocijų, pabaigoje skirkite trumpą tylos akimirką.



VEIKLA REFLEKSIJAI NR. 3. GALVA – ŠIRDIS – RANKOS

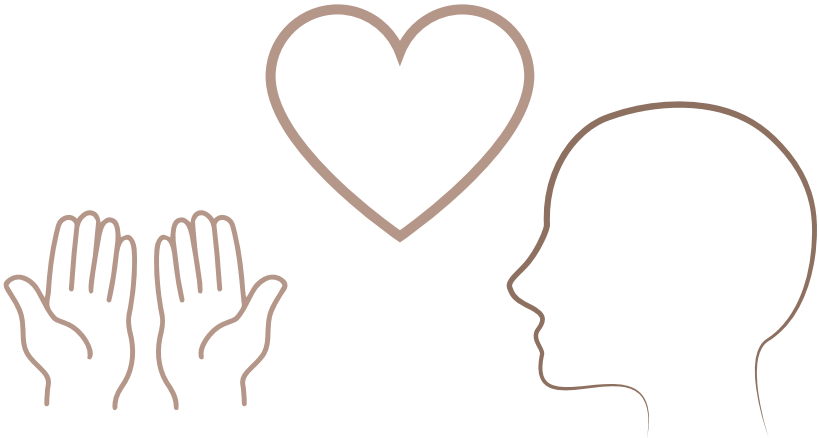
Priemonės: į tris dalis padalytas didelis popieriaus lapas, lipnūs lapeliai, rašikliai. Kad veikla būtų tvaresnė, galite naudoti „Padlet“.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Padalykite lapą į tris stulpelius: • Galva (ką sužinojau) • Širdis (ką jaučiau) • Rankos (ką darysiu)
2 žingsnis	Paprašykite dalyvių kiekvienai kategorijai užrašyti po vieną mintį ir priklijuoti lapelius atitinkamuose stulpeliuose.
3 žingsnis	Garsiai perskaitykite keletą pavyzdžių ir trumpai juos aptarkite kartu su grupe.

Patarimai jaunimo darbuotojams:

Kiekvienai kategorijai naudokite skirtingų spalvų lipnius lapelius.
Pirmiausia atlikite veiklą mažose grupėse, o tada aptarkite ją visi drauge.
Projekto pabaigoje palyginkite pirmosios ir paskutinės dienos refleksijas.



VEIKLA REFLEKSIJAI NR. 4. NUPIEŠK!

Priemonės: popieriaus lapai, spalvoti žymekliai.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Paprašykite dalyvių nupiešti svarbiausią veiklų metu įgytą patirtį ar kilusią mintį, nenaudojant jokio teksto. (5 min.)
2 žingsnis	Surinkite piešinius ir po vieną parodykite juos grupei. Dalyviai bando atspėti, kas nupiešė piešinį ir ką jis vaizduoja. (10 min.)
3 žingsnis	Aptarkite su grupe svarbiausias veiklų metu kilusias mintis ir įgytas patirtis. (5 min.)

Patarimai jaunimo darbuotojams:

Nedarykite spaudimo dalyviams atiduoti jums savo piešinį, jei jie dėl to jaučiasi nejaukiai.
Diskusijos metu nereikalaukite, kad pasisakytų visi dalyviai, tačiau švelniai skatinkite juos įsitraukti.



VEIKLA REFLEKSIJAI NR. 5. SUSTIPRINK SAVO BALSĄ

Priemonės: rašikliai, popieriaus lapai, spalvoti žymekliai arba nešiojamieji kompiuteriai.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Suskirstykite dalyvius į mažesnes grupes ir paprašykite jų aptarti šią temą: kaip šiandien įgytas žinias ir patirtį galima panaudoti siekiant, kad mažiau galimybių turintys jauni žmonės būtų išgirsti ir įtraukti į vietos tvarumo veiklas? Paprašykite daugiausia dėmesio skirti praktinėms idėjoms, kurios būtų aktualios jų bendruomenei ir gyvenamajai aplinkai. Jie turi būti konkretūs: ką tiksliai jie darys? Kada ir kokia tvarka šie veiksmai būtų atliekami? Kokių išteklių reikėtų, kad tai būtų įgyvendinta? (10 min.)
2 žingsnis	Paprašykite visų grupių pristatyti savo idėjas. Pabaigoje visi dalyviai balsuoja už labiausiai patikusią idėją. (20 min.)
3 žingsnis	Dabar aptarkite idėją, už kurią dalyviai balsavo: kaip ją būtų galima iš tikrųjų įgyvendinti? Suraskite norinčių prisidėti dalyvių, susitarkite dėl jų vaidmenų ir padėkite jiems palaikyti ryšį bei suteikite reikiamą pagalbą, kad ši idėja būtų įgyvendinta realiame gyvenime. Nepamirškite kreiptis į SHIFT komandą dėl papildomos pagalbos! (15 min.)

Patarimai jaunimo darbuotojams:

Nedarykite spaudimo dalyviams prisidėti prie idėjos įgyvendinimo. Sukurkite pagalbos ir palaikymo sistemą, tačiau aiškiai nurodykite, kokią pagalbą galite suteikti ir kiek laiko galite skirti. Renginį daugiausia turėtų organizuoti patys jauni žmonės.

VEIKLA REFLEKSIJAI NR. 6. 5 PRIEŽASTYS, KODĖL

Priemonės: popieriaus lapai, rašikliai, pieštukai.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Paprašykite dalyvių užrašyti, kodėl šios veiklos jiems buvo svarbios ir naudingos.
2 žingsnis	Tada paklauskite „Kodėl?“ dėl kiekvieno pateikto atsakymo ir pakartokite tai dar 3 kartus.
3 žingsnis	Ši veikla padės dalyviams geriau suprasti pagrindinę veiklų naudą ir įvardyti konkrečias bei praktines priežastis, kodėl mokymai jiems buvo naudingi ir įkvėpė.
4 žingsnis	Surinkite atsakymus ir aptarkite juos su grupe.

Patarimai jaunimo darbuotojams:

Nedarykite dalyviams spaudimo leistis taip giliai, kaip norėtumėte – jie gali išlaikyti pokalbį lengvą ir linksmą, jei taip jaučiasi geriau. Ši refleksijos veikla skirta teigiamiems aspektams, tačiau dalyviai neturėtų būti raginami dalytis vien teigiamais atsiliepimais.

VEIKLA REFLEKSIJAI NR. 7. PRISIMINIMŲ LAZDELĖ

Priemonės: mediniai pagaliukai, siūlai arba virvelė, žirklės, nedidelės popierinės kortelės, rašikliai ir, jei norite, natūralios arba perdirbtos medžiagos.

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1 žingsnis	Veiklos pradžioje kiekvienam dalyviui duokite po vieną medinį pagaliuką. Paaiškinkite, kad šis pagaliukas bus naudojamas visų veiklų ar vienos dienos metu kaip asmeninės refleksijos priemonė.
2 žingsnis	Paaiškinkite dalyviams, kad po kiekvienos veiklos jie pasirinks po vieną nedidelį daiktą arba ant popieriaus užrašys trumpą mintį. Šis daiktas ar užrašyta mintis turėtų atspindėti tai, ką jie sužinojo, pajuto, pastebėjo ar norėtų prisiminti.
3 žingsnis	Po kiekvienos veiklos skirkite dalyviams kelias minutes apmąstymams. Tada jie pasirenka nedidelį daiktą arba užrašo trumpą mintį ir siūlu pritvirtina ją prie savo pagaliuko.
4 žingsnis	Paskatinkite dalyvius pasirinkti tai, kas jiems turi asmeninę reikšmę. Pavyzdžiui, lapas gali reikšti ramybę, gėlė – augimą, o užrašytas žodis – svarbią mintį.
5 žingsnis	Veiklos pabaigoje paprašykite dalyvių susėsti ratu. Kiekvienas dalyvis pristato savo pagaliuką ir paaiškina, ką prie jo pritvirtino. Dalyviai papasakoja, ką reiškia kiekvienas pasirinktas daiktas, kuri veikla jiems buvo svarbiausia ir ką jie prisimins iš šios veiklos. Padėkokite dalyviams už pasidalijimą. Priminkite, kad šis pagaliukas yra asmeninis dienos ir įgytos patirties prisiminimas.

Patarimai jaunimo darbuotojams:

Aiškiai paaiškinkite, kad nėra teisingų ar klaidingų pasirinkimų. Dalyviai turėtų rinktis daiktus, kurie jiems turi asmeninę reikšmę. Skirkite pakankamai laiko ramiems apmąstymams, tačiau nedarykite spaudimo dalyviams dalytis labai asmeniškomis mintimis. Ši veikla puikiai tinka ramiai užbaigti intensyvią mokymosi dieną.

Textale / Looptex. Lietuvos iniciatyva, veikianti tekstilės žiediškumo, pakartotinio naudojimo ir atsakingo drabužių vartojimo srityse. „Textale“ pradėjo veiklą kaip socialinis ir aplinkosauginis projektas, siekiantis pratęsti tekstilės gaminių naudojimo laiką, o „Looptex“ kuria platesnę žiedinės mados sistemą, apimančią drabužių dovanojimą, perpardavimą, taisymą ir kūrybišką pakartotinį panaudojimą. Jų veikla sujungia žmones, įmones ir tekstilės atliekų tvarkymo sprendimus bei parodo, kad seni drabužiai gali tapti išmanesnio mados ciklo dalimi, užuot virtę atliekomis.
https://textale.lt/

Vinted. Lietuvoje sukurta dėvėtų drabužių prekybos platforma, dėl kurios milijonams žmonių pirkti ir parduoti dėvėtus drabužius tapo paprasta, įprasta ir patrauklu. Vilniuje įkurta „Vinted“ sujungia žmones, norinčius parduoti, pirkti ar mainytis vis dar vertę turinčiais drabužiais. Taip platforma padeda pratęsti drabužių naudojimo laiką ir skatina atsakingiau atnaujinti savo garderobą.
https://www.vinted.com/

Olesia Goes Upcycling. Kaune kurianti dizainerė, dirbanti su dėvėtais drabužiais ir kūrybišku jų atnaujinimu. Olesia paima drabužius, kurie galėjo būti pamiršti, sugadinti ar nebenešiojami, ir paverčia juos naujais, dėvėti tinkamais kūriniais. Jos darbai išraiškingi, žaismingi ir labai individualūs, parodantys, kad kūrybiškas pakartotinis panaudojimas gali būti ne tik tvarus, bet ir stilingas bei išskirtinis.
https://www.facebook.com/OlesiaGoesUpcycling

Dressedherring. Vintažinės ir dėvėtos mados projektas, kurį sukūrė Augustė Barbora Budrienė. Ji dėvėtų drabužių parduotuvėse ieško unikalių drabužių, suteikia jiems galimybę būti atrastiems iš naujo ir padeda žmonėms pamatyti vintažinę madą kaip vertingą, išskirtinę ir ilgaamžę. „Dressedherring“ veikla – tai ne tik drabužių pardavimas, bet ir požiūrio į dėvėtą madą bei asmeninį stilių keitimas.
https://dressedherring.com/

Mes2. Lietuvos socialinis verslas, kurį įkūrė dvi organizacijos – VšĮ „Būk su manimi“ ir VšĮ „Dirbinyčia“. Jų dirbtuvėse iš pakartotinai naudojamos tekstilės ir kitų antrinių žaliavų kuriami nauji buities gaminiai. Jų vizija – gamta be tekstilės atliekų, todėl siekiama, kad drabužiai, avalynė, namų tekstilė ir aksesuarai nepatektų į mišrių atliekų konteinerius. „Mes2“ taip pat suburia savanorius ir vietos gyventojus, parodydama, kaip sena tekstilė gali virsti pirkinių krepšiais, prijuostėmis, dovanų maišeliais, šluostėmis, kilimėliais ir kitais naudingais daiktais. **https://mes2.lt/**

Vinted. Internetinė dėvėtų drabužių perpardavimo platforma, kurioje žmonės gali skelbti ir parduoti savo nebenešiojamus drabužius arba įsigyti drabužių iš kitų naudotojų.
https://www.vinted.lv/

ZĪLE – Latvijos mados prekių ženklas, siekiantis prisidėti prie tvaresnės ateities pasitelkdamas kūrybišką pakartotinį panaudojimą. Pagrindinės prekių ženklo naudojamos medžiagos – džinsinės kelnės, vyriški marškiniai ir kūrybinės idėjos. Pakartotinai naudodami džinsinį audinį, kūrėjai suteikia jam antrą gyvenimą ir kuria naujus drabužius.
https://zile-zile.com/

Treimane Studio. Netradicinės tekstūros ir jų deriniai bei dialogas tarp skirtingų medžiagų. Aleksandra Treimane – jauna dizainerė, kurianti kūrybiško pakartotinio panaudojimo ir beatliekės mados srityse. Baigusi studijas Jungtinėje Karalystėje, Rygoje ji įkūrė savo dizaino studiją, siekdama keisti žmonių požiūrį į drabužių vartojimą.
Kaip kūrybiško pakartotinio panaudojimo dizainerė, Aleksandra kuria naujus drabužius iš jau dėvėtų, tačiau vis dar geros būklės vintažinių drabužių, kad jie be reikalo netaptų atliekomis. Jos kuriami drabužiai yra ryškūs, išskirtiniai ir drąsūs.
https://neighborhood.lv/en/more-than-just-design-upcycling-in-latvia/

OTRA ELPA. Žmonės čia dovanoja geros būklės drabužius, knygas, žaislus, buities daiktus ir aksesuarus. Surinkti daiktai rūšiuojami ir parduodami parduotuvėse arba atiduodami žmonėms, kuriems jų reikia.
Iš pardavimo gautas pelnas naudojamas labdaros projektams, įskaitant sveikatos ir socialines iniciatyvas, pavyzdžiui, Vaikų ligoninės fondo veiklą, remti.
Pakartotinai naudodama paaukotus daiktus, „Otrā Elpa“ mažina atliekų kiekį ir skatina tvarų vartojimą.
https://www.otraelpa.lv/

Eco Baltia vide. Aplinkos tvarkymo bendrovės „Eco Baltia vide“ paslaugomis gali naudotis visi Latvijos gyventojai ir įmonės. Bendrovė teikia platų aplinkos tvarkymo paslaugų spektrą – surenka buitines ir išrūšiuotas atliekas, tvarko panaudotas pakuotes, statybines ir stambiagabarites atliekas, valo patalpas ir teritorijas bei teikia įvairias sezonines paslaugas.
https://www.ecobaltiavide.lv/en/

AJ Power – viena pirmaujančių privataus kapitalo įmonių grupių Latvijoje, besispecializuojanti energetikos ir atliekų tvarkymo srityse.
https://ajpower.lv/en/about-us/

Free Riga – organizacija, skatinanti laikinai naudoti tuščius ir nepakankamai naudojamus pastatus visame Rygos mieste. 2013 m. įkurta „Free Riga“ tapo plačiau žinoma surengusi sėkmingą kampaniją, kuria siekta atkreipti dėmesį į šimtus ilgus metus apleistų tuščių pastatų. Nuo tada organizacija veikia kaip platforma, padedanti nenaudojamo nekilnojamojo turto savininkams atverti savo pastatus potencialiems naudotojams ir taip skatinti kultūrinį gyvenimą įvairiose Rygos vietose. Viena iš organizacijos veiklos krypčių – pakartotinis tekstilės naudojimas atnaujinant senus pastatus ir erdvių suteikimas drabužių mainų iniciatyvoms.
https://cooperativecity.org/free-riga-a-platform-for-temporary-use/

Young Folks LV autobusų stotyje buvo įkūrusi pagalbos punktą, kuriame pabėgėliai iš Ukrainos galėjo gauti jaunų žmonių ir vietos gyventojų paaukotų drabužių, buities daiktų ir nedidelių elektronikos prietaisų. Ši iniciatyva suteikė praktinę pagalbą pabėgėliams ir kartu prisidėjo prie pakartotinio tekstilės, elektronikos prietaisų ir kitų paaukotų daiktų naudojimo.

Oratia. Ekologiškų apatinių drabužių parduotuvė, pakartotinai naudojanti audinių atraižas. „Oratia“ atsirado iš bendros dviejų jaunų žmonių vizijos – prisidėti prie aplinkos tvarumo ateities kartoms. Jie siekia kurti gaminius, kurie būtų ilgaamžiai ir lengvai pritaikomi kasdieniame gyvenime. Dėmesys skiriamas ne tik kokybiškoms medžiagoms, bet ir meistriškam gaminių atlikimui, kartu išlaikant dizaino paprastumą ir funkcionalumą.
Šiuo laikotarpiu, kai tvarumas ir sąmoningas vartojimas tampa vis svarbesni, „Oratia“ siūlo aplinkai draugiškos mados sprendimus. 2021 m. įkurtas prekių ženklas greitai tapo žinomas dėl patogių ir kokybiškų apatinių drabužių bei kitų gaminių, kartu išlaikydamas savo pagrindines vertybes. „Oratia“ – tai ne tik prekių ženklas, bet ir įsipareigojimas kurti geresnį pasaulį, kuriame dera patogumas, kokybė ir tvarumas.
https://oratiashop.com/

Fabric Republic – inovatyvi ir visapusiška drabužių tvarkymo sistema, orientuota į šiuolaikinius socialinius poreikius, tvarumą ir darnų vystymąsi. Jos tikslas – optimizuoti ir modernizuoti perteklinių drabužių žiedinį tvarkymą, o vizija – kartu ugdyti visuomenės socialinį ir ekologinį sąmoningumą siekiant gyvenimo be atliekų. Organizacija renka ir valo drabužius, juos pakartotinai naudoja, dovanoja arba kūrybiškai perdirba.
https://fabricrepublic.gr/

Fashion Revolution. Tarptautinės iniciatyvos „Fashion Revolution“ padalinys Graikijoje. Šį judėjimą po 2013 m. įvykusios „Rana Plaza“ nelaimės įkūrė Carry Somers ir Orsola de Castro. Jis išaugo į didžiausią pasaulyje mados aktyvizmo judėjimą, kuris pasitelkdamas tyrimus, švietimą ir visuomenės interesų atstovavimą telkia piliečius, prekių ženklus ir politikos formuotojus.
Judėjimas vienija dizainerius, akademinės bendruomenės atstovus, rašytojus, verslo lyderius, politikos formuotojus, prekių ženklų ir mažmeninės prekybos atstovus, rinkodaros specialistus, gamintojus, kūrėjus, darbuotojus ir mados entuziastus.
Jie didina visuomenės informuotumą, suteikia galimybių iniciatyvoms tapti labiau matomoms ir siekia pokyčių politikos srityje.
https://greece.fashionrevolution.org/gr/

RECYCOM, įkurta 2012 m., yra pirmoji Graikijos įmonė, įdiegusi organizuotą ir profesionalią kompleksinio dėvėtų drabužių ir avalynės tvarkymo sistemą. Jos tikslas – prisidėti prie švarios, sveikos ir tvarios aplinkos kūrimo bei kartu skatinti Graikijos ekonomiką investicijomis ir žaliųjų darbo vietų kūrimu. Pagrindinė įmonės veikla – dėvėtų drabužių ir avalynės surinkimas, tvarkymas ir eksportas į perdirbimo įmones, nes Graikijoje kol kas nėra drabužių perdirbimo centro.
Bendradarbiaudama su gyventojais, gamintojais, prekybos centrais, labdaros organizacijomis, nevyriausybinėmis organizacijomis, vietos valdžios institucijomis ir viešosiomis organizacijomis, „RECYCOM“ surenka daiktus, kurie kitu atveju patektų į sąvartynus, ir grąžina juos pakartotiniam naudojimui. Visoje Graikijoje pastatytais išskirtiniais violetiniais tekstilės surinkimo konteineriais įmonė skatina atliekų rūšiavimo ir perdirbimo kultūrą.
Tinkamai tvarkant surinktus drabužius, tik 2 % jų tampa atliekomis, o likusi dalis pakartotinai naudojama arba perdirbama. Pakartotiniam naudojimui netinkami drabužiai gali būti paverčiami valymo šluostėmis, darbo drabužiais, izoliacinėmis medžiagomis, automobilių sėdynių užpildais ir kitais gaminiais.
„RECYCOM“ turi visus būtinus leidimus ir draudimą, reikalingus nepavojingoms kietosioms atliekoms surinkti ir transportuoti, yra įregistruota Elektroniniame atliekų registre ir sertifikuota pagal ISO 9001:2015, ISO 14001:2015 ir ISO 45001:2018 standartus.
https://www.recycom.gr/

MiaZo – daugiafunkcė erdvė, veikianti pagal etiškos, socialinės ir solidarumo ekonomikos principus bei skatinanti kultūrinius pokyčius reaguojant į klimato kaitą. Jos veikla grindžiama vietos bendruomenės parama ir dalyvavimu. Pagrindinis principas – tausoti išteklius ir daiktus. Tai erdvė, kurioje kiekvienas gali dovanoti daiktus, ieškoti ir pasiimti reikalingų daiktų bei dalyvauti įvairiose veiklose, kuriomis siekiama tausoti išteklius. Paaukoti daiktai – drabužiai, buities reikmenys ir kiti daiktai – gali būti dovanojami kitiems, perparduodami, taisomi, kūrybiškai atnaujinami arba perdirbami.
Graikų kalba „MiaZo“ reiškia „Kitas gyvenimas“ (Mia Alli Zoi). Tai ir organizacijos pavadinimas, ir jos šūkis – suteikti išmestiems daiktams kitą gyvenimą.
https://miazo.gr/

Žaliasis renginys – tai galimybė suburti žmones ir praktiškai išbandyti tvarius įpročius. Pagrindinė idėja paprasta: mažiau švaistyti, daugiau naudoti pakartotinai ir parodyti, kad net maži pasirinkimai gali lemti realius pokyčius. Pradėkite nuo vienos aiškios žinutės: keiskitės drabužiais, taisykite juos, užuot išmetę, pirkite mažiau, pakartotinai naudokite tai, ką jau turite, arba rinkitės dėvėtus daiktus.

Atidžiai pasirinkite vietą. Rinkitės vietą, į kurią daugumai dalyvių reikėtų keliauti kuo trumpiau arba kurią būtų lengva pasiekti autobusu, traukiniu, dviračiu ar pėsčiomis. Prieš renginį pateikite paprastų patarimų, kaip atvykti, ir, jei įmanoma, pasiūlykite dalyviams keliauti drauge. Žaliajame renginyje lengviau dalyvauti, kai jo vieta yra netoli, saugi ir prieinama visiems grupės nariams.

Naudokite mažiau naujų daiktų. Prieš pirkdami priemones patikrinkite, ką jau turite. Paklauskite draugų, mokyklų, jaunimo centrų ar vietos organizacijų, ar jie galėtų paskolinti reikalingų daiktų. Seni audiniai, kartonas, stiklainiai, dėžės, žurnalai ir dėvėti drabužiai puikiai tinka kūrybinėms užduotims. Venkite vienkartinių dekoracijų, plastikinių dovanėlių ir didelio kiekio spausdintos medžiagos. Jei ką nors reikia spausdinti, spausdinkite tik tai, kas būtina, ir naudokite abi popieriaus lapo puses.

Tegul maistas ir gėrimai taip pat atspindi žaliąją renginio idėją. Paprašykite dalyvių atsinešti savo gertuvę ar puodelį. Jei įmanoma, pasiūlykite vandens iš čiaupo. Rinkitės paprastus vietinius užkandžius, sezoninius produktus ir vegetariškus patiekalus. Stenkitės vengti mažų plastikinių pakuočių. Jei po renginio lieka maisto, iš anksto apgalvokite, kaip jį būtų galima išdalyti, užuot išmetus.

Apie atliekas pagalvokite dar prieš prasidedant renginiui. Prie skirtingų atliekų konteinerių aiškiai nurodykite, kam jie skirti, pavyzdžiui, popieriui, plastikui, stiklui, maisto ar mišrioms atliekoms, atsižvelgdami į vietos atliekų rūšiavimo taisykles. Renginio pradžioje draugiškai paaiškinkite, kur kokias atliekas mesti. Jei kas nors suklysta, neverskite jo dėl to jaustis blogai. Pasinaudokite šia situacija kaip trumpa galimybe pasimokyti.

Leiskite jauniems žmonėms būti renginio dalimi, o ne tik svečiais. Jie gali pasitikti kitus dalyvius, padėti organizuoti drabužių mainus, fotografuoti, kurti trumpus įrašus socialiniuose tinkluose, vesti nedidelį žaidimą ar padėti rūšiuoti atliekas. Kai jauniems žmonėms suteikiami realūs vaidmenys, renginys tampa aktyvesnis ir jiems artimesnis.

Po renginio paklauskite dalyvių, kas jiems patiko, kas buvo sudėtinga ir ką kitą kartą jie darytų kitaip. Įvertinkite paprastus rezultatus, pavyzdžiui, kiek žmonių dalyvavo, kiek drabužių buvo išmainyta ar kiek medžiagų panaudota pakartotinai. Tai padeda parodyti, kad net nedideli renginiai gali paskatinti realius pokyčius.

SHIFT metodologija buvo sukurta siekiant padėti su jaunimu dirbantiems specialistams praktiškai, atvirai ir kūrybiškai kalbėtis su jaunais žmonėmis apie tvarią madą. Joje pateikiamos energizuojančios užduotys, grupinės veiklos, skaitmeninės užduotys, refleksijos pratimai ir gerosios praktikos pavyzdžiai, kuriuos galima pritaikyti skirtingoms grupėms, amžiaus grupėms ir vietos sąlygoms. Leidinyje parodoma, kad tvarumas gali prasidėti nuo paprastų kasdienių pasirinkimų: mėgstamo megztuko, dėvėto drabužio, pataisyto rūbo, trumpo vaizdo įrašo, tinklalaidės idėjos ar drabužių mainų.

Viena pagrindinių šios metodologijos minčių – jauni žmonės turėtų ne tik sužinoti apie tekstilės atliekas ir tvarią madą. Jiems taip pat turėtų būti suteikta erdvė kalbėti, kurti ir veikti. Kai jauni žmonės kviečiami dalytis savo nuomone, kurti žinutes, dirbti komandose ir naudotis skaitmeninėmis priemonėmis, jie stiprina savo balsą ir pradeda matyti save ne tik kaip vartotojus, bet ir kaip žmones, galinčius paskatinti pokyčius savo mokyklose, jaunimo centruose, interneto erdvėse ir vietos bendruomenėse.

Su jaunimu dirbantys specialistai skatinami veiklas taikyti lanksčiai ir išlaikyti pozityvų bei palaikantį bendravimą. Tvari mada neturėtų būti pristatoma keliant kaltės jausmą ar spaudimą, nes drabužių pasirinkimą dažnai lemia kaina, mados tendencijos, šeimos įpročiai, prieinamumas ir socialiniai tinklai. Su jaunimu dirbančio specialisto vaidmuo – užduoti klausimus, klausytis, palaikyti jaunus žmones ir padėti jiems rasti realius, jų gyvenimui tinkamus sprendimus.

Metodologijoje taip pat pabrėžiama mokymosi drauge vertė. Daugeliui jaunų žmonių gali atrodyti, kad jų asmeniniai pasirinkimai yra per maži, kad turėtų reikšmės, tačiau grupinės veiklos gali padėti suprasti, kad bendri nedideli veiksmai įgauna didesnę reikšmę. Diskusija, kūrybinė užduotis, skaitmeninė kampanija ar bendruomeninė veikla gali paskatinti jaunus žmones atkreipti dėmesį į savo įpročius, mokytis iš kitų ir išbandyti naujus veikimo būdus kasdieniame gyvenime.

Baigiamoji rekomendacija paprasta – pasitikėkite jaunais žmonėmis. Suteikite jiems priemonių, laiko ir erdvės. Leiskite jiems užduoti klausimus, išbandyti idėjas, kurti žinutes ir imtis nedidelių iniciatyvų. Tvari mada gali tapti būdu jauniems žmonėms rūpintis planeta, išreikšti save ir stiprinti bendruomenes. Labai dažnai pokytis prasideda nuo vieno jauno žmogaus, kuris jaučiasi išgirstas ir nusprendžia žengti pirmąjį žingsnį.

SHIFT: TVARIŲ MADOS ĮPROČIŲ INICIATYVA, PASITELKIANT SKAITMENINIUS GEBĖJIMUS

SHIFT METODOLOGIJA JAUNIMO DARBUOTOJAMS

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

tinklalapis: **shift.eduprojects.eu**