



მოეგადა სხოვრებისთვის

სპორტის, როგორც საგანმანათლებლო
საშუალების გამოყენება ინკლუზიისთვის,
არათანაბარი შესაძლებლობის მქონე
ახალგაზრდებისთვის.

გადმონერეთ სალტოს ეს და სხვა ბუკლეტები უფასოდ
შემდეგ ველ მისამართზე:
[www. SALTO-YOUTH. net/Inclusionforall/](http://www.SALTO-YOUTH.net/Inclusionforall/)

SALTO-YOUTH
INCLUSION AND DIVERSITY
RESOURCE CENTRE



Erasmus+

მონაშადე ცხოვრებისთვის

ეს მასალა სრულად არ ასახავს ევროკომისიის, SALTO-სა და სხვა მათი
პარტნიორი ორგანიზაციების ოფიციალურ ხედვას.



SALTO-YOUTH მხარს უჭერს...

SALTO-YOUTH შეიქმნა ევროკავშირის პროგრამის – Erasmus + “ახალგაზრდული მოქმედებები” – განხორციელების მიზნით. ის მხარს უჭერს ახალგაზრდების სწავლებასა და კომპეტენციის ამაღლებას. SALTO-YOUTH აერთიანებს რესურსების რვა ცენტრს და ქმნის ერთიან ქსელს, რომელიც ახალგაზრდებს არაფორმალური განათლების გზით, ტრენინგების მეშვეობით ღირებული გამოცდილების მიღებაში ეხმარება, რათა მათ წარმატებებს მიაღწიონ ისეთ მნიშვნელოვან მიმართულებებში, როგორებიცაა: სოციალური ინტეგრაცია, ევროპის მოქალაქეობა, კულტურული მრავალფეროვნება, ტრენინგებსა და სხვა აქტივობებში ახალგაზრდების ჩართვა.

SALTO-ს საქმიანობა მოიცავს ევროპისა და ხმელთაშუა ზღვის ქვეყნებს, სამხრეთ-აღმოსავლეთ ევროპას, აღმოსავლეთ ევროპასა და კავკასიას.


გემოთ ხსენებულ პრიორიტეტულ საკითხებში SALTO-YOUTH დაინტერესებულ პირებსა და ორგანიზაციებს აწვდის რესურსებს, ინფორმაციას და უტარებს ტრენინგებს. რესურსების ნაწილი შეგიძლიათ იხილოთ ელექტრონულ მისამართზე: [www. "http://www.salto-youth.net/"](http://www.salto-youth.net/)SALTO-YOUTH.net. აქვე ხელმისაწვდომია ევროპული ტრენინგების კალენდარი, ახალგაზრდული საქმიანობის მეთოდები, ტრენინგთა ონლაინბაზა, ონლაინრესურსების ბმულები და მრავალი სხვ.

SALTO-YOUTH აქტიურად თანამშრომლობს ახალგაზრდების საკითხებზე მომუშავე ევროპულ ორგანიზაციებთან, პროგრამების ევროპულ სააგენტოებთან, ევროპის საბჭოსთან, ევროპის ახალგაზრდულ ფორუმსა და ბავშვთა და ახალგაზრდების საკითხებზე მომუშავე მწვრთნელებთან, ტრენინგების ორგანიზატორებთან ნაციონალურ დონეზე.

SALTO - YOUTH - ინკლუზია WWW.SALTO-YOUTH.net/Inclusion/

SALTO-YOUTH მდებარეობს ფლანდრიაში (ბელგია). ის ევროკომისიასთან ერთად მუშაობს არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდების ჩასართავად პროგრამაში – Erasmus + “ახალგაზრდული მოქმედებები”. SALTO მხარს უჭერს ეროვნულ სააგენტოებსა და ახალგაზრდულ მუშაკებს და მიზნის უკეთ მისაწვდომად სთავაზობს მათ შემდეგ რესურსებსა და აქტივობებს:

- ტრენინგები გარიყულობის რისკის ქვეშ მყოფი ჯგუფების აქტივობებში ჩაბმის საკითხებზე;
- ახალგაზრდობის საკითხებზე მუშაობის მეთოდები და ხელშემწყობი მექანიზმები;
- პუბლიკაციები საერთაშორისო პროექტებისთვის;
- უახლესი ინფორმაცია ინკლუზიის საკითხებსა და შესაძლებლობებზე;
- ინკლუზიის ონლაინრესურსების ბმულები მოკლე აღწერებით;
- შეფასებების ნიმუშები ინკლუზიისა და ახალგაზრდობის საკითხებზე მომუშავეთათვის;
- დაინტერესებული პირების მოზიდვა არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდების ინკლუზიის პროცესის გასამართივებლად და ეფექტიანობის გასაზრდელად.

 მეტი ინფორმაციისა და რესურსებისთვის იხილეთ:
www.SALTO-YOUTH.net/Inclusion/

სარჩევი

| | |
|---|----|
| რატომ შეიქმნა სახელმძღვანელო სპორტის შესახებ? | 4 |
| მოზრდილი სურათი | 5 |
| სპორტსა და ახალგაზრდულ საქმიანობას შორის | |
| კავშირის გაძლიერება | 6 |
| სპორტი მიზანია თუ მეთოდი? | 7 |
| ახალგაზრდულ საქმიანობასა და სპორტს შორის | |
| კავშირების არსებობის აუცილებლობა | 9 |
| ვის შესახებ ვლაპარაკობთ? სამიზნე ჯგუფი | 10 |
| ვინ არიან არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე | |
| ახალგაზრდები? | 16 |
| არათანაბარი განვითარების შედეგები | 17 |
| საჭიროებებზე რეაგირება – სოციალური ინკლუზია | 20 |
| როგორ შეგვიძლია სპორტის, როგორც მეთოდის, | |
| გამოყენება ინკლუზიის პირობებში? | 22 |
| სპორტის გაგება | 24 |
| შევცვალოთ ჩვენი აღქმა | 26 |
| სპორტის უპირატესობანი სამიზნე ჯგუფისათვის | 29 |
| ბარიერები სპორტში ჩვენი სამიზნე ჯგუფისათვის | 30 |
| სოციალური სწავლების ელემენტები სპორტში | 33 |
| სპორტის, როგორც მეთოდის გამოყენება | 36 |
| ოთხსაფეხურიანი პროცესი | 37 |
| ექსპერიმენტული სწავლება | 40 |
| ადგილობრივ დონეზე სპორტის გამოყენების | |
| მაგალითები | 42 |
| სპორტის გამოყენების სხვა კონტექსტები | 45 |
| სპორტის გამოყენებასთან დაკავშირებული | |
| საკითხები | 47 |
| სპორტის გამოყენება პროგრამა Erasmus + | |
| “ახალგაზრდული მოქმედებები” | 49 |
| შემაჯამებელი რჩევები – ის, რაც უნდა გააკეთოთ | |
| და არ უნდა გააკეთოთ | 50 |
| მეთოდები სანყისი ეტაპისთვის | 52 |
| 1. ენერჯაიზერები | 55 |
| 2. თამაშები საცურაო აუზისთვის | 59 |
| 3. სეირნობა | 60 |
| 4. საორიენტაციო მსვლელობა | 64 |
| 5. მინიოლიმპიადა | 65 |
| 6. ქუჩის ფეხბურთი ტოლერანტობისთვის | 68 |
| 7. გარე სივრცის გუნდური აქტივობები | 69 |
| ავტორები | 71 |
| დამატებითი საკითხავი | 73 |
| ონლაინრესურსები | 74 |
| საგამომცემლო ინფორმაცია | 76 |

სპორტი მარტივი ცნებაა, თუმცა ასახავს მრავალგვარ საქმიანობასა და პროცესს. მთელ მსოფლიოში სპორტი მიჩნეულია დადებით ძალად, რომელიც ნებისმიერი ასაკის ადამიანს უწევს დახმარებას ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის შენარჩუნებაში.

შესავალი

რატიო შიიქონა



სახელმძღვანელო სპორტის შესახებ?

ბავშვებსა და ახალგაზრდებს სპორტი ორი სახის სარგებელს სთავაზობს: პირველი – სპორტი აუმჯობესებს ადამიანის ფიზიკურ მდგომარეობას; მეორე – უყალიბებს მას ღირებულ სოციალურ უნარებს და ხელს უწყობს პიროვნულ განვითარებას. ყოველდღიური ცხოვრება უამრავი პრობლემის პირისპირ გვაყენებს. სპორტული აქტივობების საშუალებით ახალგაზრდები გამოიმუშავენ არსებული პრობლემების გადაჭრისთვის საჭირო

უნარ-ჩვევებს. სპორტი აძლევს მათ ისეთ მნიშვნელოვან ცხოვრებისეულ გაკვეთილებს, როგორებიცაა: მოგება და წაგება, სამართლიანი თამაში, საკუთარი შესაძლებლობების რწმენა, თანამშრომლობა, ლიდერობა, დისციპლინა და შრომა გრძელვადიანი მიზნების მისაღწევად. ასე რომ, სპორტს შეუძლია მეტი, ვიდრე ახალგაზრდების ფიზიკური მომზადებაა. როგორც საგანმანათლებლო ინსტრუმენტი, ის დაეხმარება მათ ცხოვრებისათვის მომზადებაში.

განსაკუთრებით აქტუალურია სპორტის მნიშვნელობა იმ ახალგაზრდებისათვის, რომლებსაც აქვთ არათანაბარი შესაძლებლობები და ამიტომ სჭირდებათ დამატებითი მხარდაჭერა ცხოვრებისეულ პრობლემებთან გასამკლავებლად. მათთვის მნიშვნელოვანია სოციალური უნარების განვითარება და საკუთარი იდენტობის აღქმა. ამ მიზნობრივი ჯგუფისათვის სოციალური ინტეგრაციის სტიმულირების პროცესში სპორტი შესაძლებელია ყველაზე მორგებული და ეფექტური მეთოდი აღმოჩნდეს, თუმცა ამ მიზნობრივ ჯგუფთან მომუშავე პედაგოგებსა და ახალგაზრდა ლიდერებს საგანმანათლებლო ინსტრუმენტად სპორტის გამოყენების გამოცდილება ხშირად არ აქვთ; ბევრმა არ იცის, როგორ გამოიყენოს მაქსიმალურად სპორტის პოტენციური ყოველდღიური სამუშაოს შესრულებისას.

მოზრდილი სურათი



ევროპაში სპორტის საგანმანათლებლო შესაძლებლობების კვლევას ნაკლებად აქცევდნენ ყურადღებას. ამ მოთხოვნის საპასუხოდ, ევროკავშირმა და ევროპარლამენტმა 2004 წელი გამოაცხადეს „სპორტის გამოყენებით განათლების მიღების ევროპულ წლად“ (EYES 2004). ამ კამპანიის ძირითადი მიზანი იყო საზოგადოების ყურადღების გამახვილება სპორტის საგანმანათლებლო მნიშვნელობაზე. კამპანიის ფარგლებში SALTO-მ 2004 წლის აპრილსა და მაისში ბელგიის ქალაქ დეინზეში სპორტის გამოყენებით ორი სასწავლო კურსი ჩაატარა. ამ სასწავლო კურსებმა ახალგაზრდული მუშაკები მთელი ევროპის მასშტაბით შეკრიბა, რათა მათ ესწავლათ სპორტის გამოყენება საგანმანათლებლო პროცესში და გაეზიარებინათ ამ თვალსაზრისით საუკეთესო გამოცდილება. აღნიშნულმა სასწავლო კურსმა განსაკუთრებული მნიშვნელობა შეიძინა არათანაბარი შესაძლებლობების მქონეთა სამიზნე ჯგუფებისათვის.

სასწავლო კურსებმა მონაწილეებს მისცა საშუალება, აეთვისებინათ ახალი მეთოდოლოგია

არათანაბარი შესაძლებლობის მქონე ჯგუფებთან სამუშაოდ.

საგანმანათლებლო რესურსი „**მომზადე ცხოვრებისთვის**“ შედგენილია SALTO-ს ორი სასწავლო კურსის შედეგების მიხედვით.

კურსების დოკუმენტაცია შეგიძლიათ იხილოთ ბმულზე: www.SALTO-YOUTH.net/TCsports/

-  ეს წიგნი ახალგაზრდულ მუშაკებსა და განმანათლებლებს აწვდის ინფორმაციასა და პრაქტიკულ რჩევებს, რათა მათ გამოიყენონ სპორტი და გარე სივრცის აქტივობები როგორც საგანმანათლებლო ინსტრუმენტები არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდებთან მუშაობისას.
-  წიგნი ასევე დაეხმარება დონორ და სხვა ტიპის ორგანიზაციებს, გააცნობიერონ სპორტული აქტივობების, როგორც სოციალური ინტეგრაციისა და ძლიერი საგანმანათლებლო ინსტრუმენტის, მნიშვნელობა.

სპორტი, როგორც აქტივობა, ეხმარება ახალგაზრდებს ფიზიკური ფორმის შენარჩუნებაში, მაგრამ სპორტი, როგორც საგანმანათლებლო ინსტრუმენტი, დაეხმარება მათ ცხოვრებისთვის მომზადებაში.

სპორტსა და ახალგაზრდულ საქმიანობას შორის კავშირის გაძლიერება

ერთი შეხედვით, სპორტსა და ახალგაზრდულ საქმიანობას შორის დიდი განსხვავებაა. სპორტკლუბი შეიძლება აერთიანებდეს ახალგაზრდა სპორტსმენებს, რომლებიც დარბიან ბილიკებზე, ვარჯიშობენ ფიტნესდარბაზებში და ასრულებენ ინსტრუქტორის მითითებებს. ტიპური ახალგაზრდული კლუბი კი შესაძლოა აერთიანებდეს ახალგაზრდებს, რომლებიც ასრულებენ საშინაო დავალებებს, მონაწილეობენ გრაფიტის ხელოვნების სემინარებში, მოგზაურობენ ინტერნეტში ან უსმენენ ჰიპ-ჰოპ მუსიკის სიახლეებს.

როგორ ფიქრობთ, ამ ორი ტიპის კლუბს აქვს რამე საერთო?

ახალგაზრდებთან მომუშავე ორგანიზაციები, როგორც წესი, თვითონ განსაზღვრავენ, რომელ ჯგუფს მიაკუთვნონ თავი – სპორტულს თუ ახალგაზრდულ ორგანიზაციას. ახალგაზრდული კლუბების წევრებს, ჩვეულებრივ, არ ხიბლავთ სპორტული ორგანიზაციების მიერ შეთავაზებული აქტივობები, იმავე დროს, ახალგაზრდები, რომლებიც აქტიურად არიან დაკავებული სპორტით, არ ინტერესდებიან ადგილობრივი ახალგაზრდული ორგანიზაციების საქმიანობებით.

სინამდვილეში ამ ორ გაერთიანებას უფრო ბევრი რამ აკავშირებს ერთმანეთთან, ვიდრე ერთი შეხედვით ჩანს. ახალგაზრდულ და სპორტულ ორგანიზაციებს აქვთ საერთო მიზნები. მაგალითად, თითოეული მათგანი ხელს უწყობს ახალგაზრდების ჯანმრთელობას, კეთილდღეობასა და პიროვნულ განვითარებას. ორივე ცდილობს განამტკიცოს პოზიტიური ფასეულობები, როგორებიცაა: ჯანსაღი ცხოვრების წესი, დისციპლინა, პატიოსნება, სამართლიანობა, სოლიდარობა და ა.შ. თითოეული მათგანი უზრუნველყოფს სივრცეს ახალგაზრდების შეხვედრებისა და ურთიერთობებისათვის. სოციალური ელემენტი ორივე გაერთიანებაში ძალიან ძლიერია.

განსხვავება კიდევ უფრო მცირე რჩება, როდესაც დაფიქრდებით, რამდენი ახალგაზრდული ორგანიზაცია მიიჩნევს სპორტსა და გარე სივრცის აქტივობებს საკუთარ ძირითად პროგრამად. ზოგიერთ ახალგაზრდულ ორგანიზაციაში ასეთმა აქტივობებმა შეიძლება შეადგინოს მათი ძირითადი საქმიანობის 70-80%.

ამის მიუხედავად, შეიძლება მათი დასახელება სპორტულ ორგანიზაციებად?

👉 უპასუხეთ კითხვებს საკუთარი გამოცდილების მიხედვით:

- რას ნიშნავს ახალგაზრდული და სპორტული ორგანიზაციები?
- რა კრიტერიუმებია საჭირო ახალგაზრდული ან სპორტული ორგანიზაციის რეგისტრაციისათვის?
- თქვენს ქვეყანაში რა განსხვავებები და მსგავსებებია მათ შორის?

სპორტი მიზანია თუ მეთოდი?

კონცეპტუალური და პრაქტიკული მსგავსებების ფონზე მარტივია დასკვნის გამოტანა. სპორტსა და ახალგაზრდულ საქმიანობას შორის რეალური სხვაობა ძალიან მცირეა. ყველაზე მნიშვნელოვანი განსხვავება მათ შორის კონკრეტულ მიზნებსა და მეთოდებშია საძიებელი.

ეს **განსხვავება** შეგიძლიათ დაინახოთ შემდეგ მაგალითში:

| | | |
|---------------------|---|--|
| ორგანიზაციის ტიპი | ადგილობრივი საცურაო კლუბი | სათემო ახალგაზრდული კლუბი |
| სპეციფიკური მიზნები | კონკურენცია ცურვაში უპირატესობის მისაღწევად და სპორტული ცხოვრების სტილის წახალისება ახალგაზრდებში. | თემში ახალგაზრდებისთვის ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესება. |
| მეთოდოლოგია | ტრენინგები და შეჯიბრებები დამატებულია დარბაზებსა და ღია მოედნებზე შესასრულებელი სპორტული აქტივობებიდან (მაგალითად, სიმძიმის აწევაში ვარჯიში, ფიტნესი და სხვ.) | ხელოვნება და რენვა, საშინაო დავალებათა კლუბი, ინტერნეტკაფე, ფოტოგრაფია, დისკოთეკა დასვენების დღეებში, სპორტი (ფეხბურთი, სკეიტბორდი, ცურვა და ა.შ.). |

დიაგრამა ბუსტად აჩვენებს, სად შორდება ერთმანეთს სპორტი და ახალგაზრდული საქმიანობა. სპორტული ორგანიზაციის მიზანი სპორტის პოპულარიზაციაა. მაგალითად, საცურაო კლუბი არსებობს ცურვისათვის. მისი კონკრეტული მიზანია, დაეხმაროს ახალგაზრდებს გაიუმჯობესონ ცურვის უნარები შეჯიბრებების მოსაგებად. სპორტში ეს არის მეთოდიც და მიზანიც. მისგან განსხვავებით, ახალგაზრდული ორგანიზაცია იყენებს მეთოდების ფართო სპექტრს, რომელიც შესაძლოა მოიცავდეს სპორტს, მაგრამ არავითარ შემთხვევაში არ შემოიფარგლება მხოლოდ სპორტით. ადგილობრივი ახალგაზრდული კლუბი ამ მაგალითში სთავაზობს ცურვას, როგორც მრავალი საქმიანობიდან ერთ-ერთს. ცურვა წარმოადგენს უფრო დიდი პროგრამის ერთ ნაწილს, რომელიც შექმნილია თემში ახალგაზრდების ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესების მიზნით. ამ შემთხვევაში სპორტი არის მეთოდი, მაგრამ არა მიზანი.

რაში გვეხმარება სპორტსა და ახალგაზრდულ საქმიანობას შორის არსებული განსხვავების გაანალიზება?

გემოთ აღწერილ ყველა მიდგომას აქვს დიდი მნიშვნელობა. მუშაობის ორივე მეთოდმა შესაძლოა სარგებელი მოუტანოს ახალგაზრდებს ფიზიკურ და სოციალურ განვითარებაში. მართალია, მაგალითში მოყვანილი აქტივობა ერთნაირია როგორც ახალგაზრდულ, ასევე სპორტულ კლუბებში, თუმცა ამ მეთოდების გამოყენება თავის თავში მოიცავს სხვადასხვა პროცესს, რასაც მივყავართ განსხვავებულ შედეგებამდე. ახალგაზრდული მუშაკები განიხილავენ სპორტის გამოყენების განსხვავებულ შესაძლებლობებს. უმჯობესია დავინახოთ სხვაობა და საჭიროებისამებრ გამოვიყენოთ სპორტი როგორც საგანმანათლებლო მეთოდი ან როგორც პროფესიული სპორტული მიზნების მიღწევის შესაძლებლობა. მარტივი ენით რომ ვთქვათ, ჩვენ დავდივართ ცურვაზე იმიტომ, რომ ეს პროცესი მნიშვნელოვანია თემში ახალგაზრდების ცხოვრების გასაუმჯობესებლად ან დავდივართ ცურვაზე სპორტული მიღწევების გასაუმჯობესებლად.

 შეავსეთ ტესტი (გვ. 11), რათა გაირკვეს თქვენი პოზიცია.

ახალგაზრდულ საქმიანობასა და სპორტს შორის კავშირების არსებობის აუცილებლობა

დღეს სპორტისა და ახალგაზრდული საქმიანობის სექტორები სერიოზულ პრობლემებს აწყდება. ფინანსური თვალსაზრისით ისინი იძულებულნი არიან მცირე დანახარჯით გააკეთონ მეტი, რადგან ახალგაზრდული საქმიანობების დაფინანსება სახელმწიფოს მხრიდან მცირდება, ფიზიკური ჯანმრთელობისა და სოციალური კეთილდღეობის მოთხოვნა კი ახალგაზრდებში იზრდება. პოლიტიკის მხრივ, ახალგაზრდული და სპორტული სტრუქტურები იძულებულნი არიან საზოგადოების წნეხის ქვეშ მეტი გააკეთონ სოციალური ინტეგრაციისათვის ბრძოლაში – გახადონ საკუთარი საქმიანობა კიდევ უფრო ხელმისაწვდომი სხვა სამიზნე ჯგუფებისათვის.

- არის მიზნები რეალისტური?
- შეუძლია ამ ორ გაერთიანებას დაუპირისპირდეს ამგვარ გამოწვევებს ისე, რომ საფრთხე არ შეუქმნას ძირითად აქტივობებს?

პასუხი ორივე შეკითხვაზე არის „დიახ“, მაგრამ ამგვარად რომ იმოქმედო, საჭიროა ახალგაზრდულ საქმიანობასა და სპორტს შორის ახალი კავშირების გაბმა, რაც ორივე მხარეს შეუწყობს ხელს გამოცდილების გაზიარებასა და ახალი მეთოდების დანერგვაში.

სპორტში მომუშავე პედაგოგებს ხშირად ტრენინგებს უტარებენ როგორც სპორტულ მწვრთნელებს. რასაკვირველია, მათ აქვთ სპორტული საქმიანობის ორგანიზების დიდი გამოცდილება. ამავდროულად, ახალგაზრდული სპორტული ორგანიზაციები სპორტული ნიჭის მქონე იმ ახალგაზრდებით არის დაკომპლექტებული, რომელთა მშობლები აქტიურად უჭერენ მხარს მათ ჩართულობას სპორტში და ამისთვის საკმარისი ფინანსებიც აქვთ. სხვაგვარია ვითარება, როდესაც საქმე ეხება არათანაბარი შესაძლებლობის მქონე ჯგუფებს (ღარიბებს, სპორტში ნაკლებ მოტივირებულებს, მათ, ვისაც უჭირს სხვადასხვა სტუქტურასთან ურთიერთობა...). ახალგაზრდული მუშაკის მოვალეობაა მხარი დაუჭიროს მათ ჩართვას ფიზიკურ აქტივობებში. ამ მიზნით მწვრთნელებს ხშირად უტარდებათ ტრენინგები, სადაც სწავლობენ, როგორ გაუმკლავდნენ სამიზნე ჯგუფში პიროვნული განვითარების საჭიროებებს.



არათანაბარი განვითარების მქონე ჯგუფებთან მომუშავე ახალგაზრდული მუშაკები რეგულარულად შეისწავლიან კონკრეტული ინდივიდების სოციალურ საჭიროებებს და ასე ირჩევენ მათთან მუშაობის მეთოდებს. ხშირად ეს მეთოდები ემთხვევა პროფესიულ სპორტში გამოყენებულ აქტივობებს, თამაშებს. ასეთებია: ფეხბურთი, კალათბურთი, ცურვა და სხვ. ხშირად მათ არ აქვთ გავლილი სპეციალური ტრენინგები და საკუთარ სპორტულ გამოცდილებას ეყრდნობიან. შესაძლებელია, მათ არ აქვთ ცოდნა ალტერნატიული სპორტული აქტივობებისა, არ იციან როგორ ჩაატარონ სხვადასხვა ტიპის სპორტული თამაშები, არ აქვთ შესაბამისი აღჭურვილობა, ამიტომ განსაკუთრებით საჭიროებენ სპეციალურ წვრთნასა და მომზადებას.

გემოთქმულიდან გამომდინარე, აშკარაა ახალგაზრდულ მუშაკებსა და პროფესიულ სპორტში დაკავებულ პირებს შორის გამოცდილების გაზიარების აუცილებლობა.


კარგია, რომ ამგვარი თანამშრომლობა უკვე დაიწყო. ბევრი ახალგაზრდული ორგანიზაცია გამოხატავს ინტერესს ისწავლოს ახალი სპორტული მეთოდები, რათა გამოიყენოს ისინი არათანაბარი შესაძლებლობის მქონე ახალგაზრდებთან. ამავდროულად, სპორტული ორგანიზატორები აფართოებენ თავიანთ სამიზნე ჯგუფებს, რათა შექმნან ახალი სოციო-საგანმანათლებლო აქტივობები სპორტში. ახალგაზრდულ მუშაკებსა და მწვრთნელებს ბევრი აქვთ სასწავლი. რაც აკლია ერთს, შეიძლება უხვად ჰქონდეს მეორეს. ცოდნის შექმნის საუკეთესო შესაძლებლობა წარმატებული გამოცდილების გაზიარებაა. შედეგად გაიზრდება ახალგაზრდების ჩართულობის ხარისხი, რაც კარგი საფუძველია ცხოვრებისათვის მოსამზადებლად.

სალმობრივი მიდგომა

არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდებისათვის სპორტსა და ახალგაზრდულ საქმიანობას შორის კავშირი ქმნის სწავლების ახალ პერსპექტივებს. ახალგაზრდული საქმიანობა უპირატესად კონცენტრირებულია ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაციაზე. უფრო ზუსტად კი იმაზე, თუ როგორ გამოიყენონ ახალგაზრდულმა მუშაკებმა სპორტული აქტივობები საგანმანათლებლო მიზნებისთვის. აქ წარმოდგენილი ინფორმაცია, სავარჯიშოები და რჩევები მიმართულია ახალგაზრდების წახალისებისკენ, რათა მათ საკუთარი საქმიანობის ფარგლებში ახალი სპორტული აქტივობები წამოიწყონ.

წიგნი „მოემზადე ცხოვრებისთვის“ მნიშვნელოვანია სპორტის იმ მწვრთნელებისთვისაც, რომლებიც მუშაობენ პროფესიულ სპორტულ ჯგუფებთან. წინამდებარე საგანმანათლებლო რესურსი დაეხმარება მათ საკუთარი ხედვის ჩამოყალიბებაში იმასთან დაკავშირებით, თუ როგორ შეძლონ სპორტულმა ორგანიზაციებმა ინდივიდზე ორიენტირებული მეტი სოციალური ელემენტის ჩართვა თავიანთ ძირითად სპორტულ პროგრამაში. ამ წიგნის საშუალებით სპორტის პედაგოგები შეძლებენ სოციალური ინტეგრაციის პროცესში საკუთარი ახალი როლის განსაზღვრას.

სანამ საუბარს გავაგრძელებდეთ, უმჯობესი იქნება ყურადღებით შევხედოთ სამიზნე ჯგუფს – არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდებს. ვინ იგულისხმება ამ ტერმინში? რა სახის წინააღმდეგობებს აწყდებიან ისინი? უპირველეს ყოვლისა, კარგად უნდა გავიაზროთ, თუ როგორ შეიძლება სპორტის გამოყენებით ამ ახალგაზრდების სოციალურ აქტივობებში ჩართვა.

 სოციალური ჩართულობის შესახებ პრაქტიკული პუბლიკაციები იხილეთ ვებმისამართზე: www.SALTO-YOUTH.net/inclusionforall

იესი - როგორია შენი ხედვა?

ქვემოთ მოცემული მოკლე კითხვარი დაეხმარება დაინტერესებულ პირებს გააცნობიერონ საკუთარი პოზიცია, რათა უკეთ დაგეგმონ ახალგაზრდებთან მუშაობა.

მონიშნეთ X-ით თქვენთვის მისაღები პასუხები A და B სვეტში. ბოლოს შეაჯამეთ თქვენი პასუხები.

| სვეტი A | A | B | სვეტი B |
|--|---|---|--|
| სკორტს უნდა შევხედოთ როგორც ყველაზე მნიშვნელოვან აქტივობას ახალგაზრდებისათვის. | | | სკორტი ახალგაზრდებისათვის არის ერთ-ერთი მრავალ შესაძლო აქტივობათაგანი. |
| თითოეული ახალგაზრდა უნდა წავახალისოთ, რათა მეტად ჩაერთოს სკორტში, მნიშვნელობა არ აქვს სკორტის სახეობას. | | | სკორტი საინტერესოა ზოგიერთი ახალგაზრდისთვის, მაგრამ არა ყველასთვის. თუ მათ ნაკლებ ინტერესებთ სკორტი, ხელი არ უნდა ვკრათ. |
| სკორტი ღია უნდა იყოს ყველასთვის. | | | სკორტი უნდა გახდეს მიზანი ახალგაზრდების სპეციფიკური ჯგუფებისთვის. |
| ახალგაზრდებმა მონაწილეობა უნდა მიიღონ ორგანიზაციის მიერ შეთავაზებულ სკორტულ აქტივობებში. | | | ორგანიზაციამ ახალგაზრდების ინტერესებზე დაფუძნებით უნდა შეიმუშაოს სკორტული აქტივობების პროგრამა. |
| არ არის საჭირო სკორტის შედეგთა მონიტორინგი, აქტივობის გამოყენება უკვე საკმარისია. | | | სკორტი მეთოდია, აქედან გამომდინარე, არსებითი მნიშვნელობა აქვს შედეგების მონიტორინგს. |
| სკორტის პროფესიონალი მწვრთნელები, რომლებსაც უკეთ ესმით ახალგაზრდების ფიზიკური საჭიროებები, სწორად გეგმავენ სკორტულ აქტივობებს. | | | ახალგაზრდულმა მუშაკებმა შეიძლება საუკეთესოდ დაგეგმონ და განახორციელონ ახალგაზრდების სოციალური საჭიროებები. |

| სვეტი A | A | B | სვეტი B |
|--|---|---|--|
| სპორტული აქტივობების რაოდენობა უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე ხარისხი, რადგანაც ისინი ეხმარება უამრავ ახალგაზრდას სერიოზული დავადებებისგან (სიმსუქნე, დეპრესია და ა.შ.) თავის დაღწევაში. | | | არ არის მნიშვნელოვანი, სპორტის რამდენ სახეობას მისდევთ. გადამწყვეტია ხარისხი, რომელსაც მონაწილეები აღწევენ აქტივობების დროს. |
| სპორტი არ უნდა იყოს დამოკიდებული სხვადასხვა ინსტიტუციაზე (სკოლები, ახალგაზრდული კლუბები, სოციალური სამსახური, პოლიცია და ა.შ.). | | | სწავლის შედეგების მისაღწევად საჭიროა სპორტისა და სხვა სფეროების თანამშრომლობა (მაგ.: სკოლა, ახალგაზრდული სამსახური, სოციალური სამსახური, პოლიცია და ა.შ.). |
| სპორტი თავისთავად უნდა არსებობდეს. | | | სპორტი უნდა იყოს უფრო ფართო განვითარების პოლიტიკის ნაწილი. |
| სპორტი უნდა იყოს შეთავაზება – ვინც მოდის, მოვიდეს! | | | სპორტი მოთხოვნისთანავე უნდა იყოს რეალიზებული. |
| სულ A: | | | სულ B: |

თუ თქვენ მეთი „დიახ“ პასუხი გაქვთ A სვეტში, მაშინ თქვენ სპორტს თავისთავად მიიჩნევთ მიზნად. თქვენ ხვდებით, რომ სპორტის უპირატესობა არის საკმარისი მიზეზი სპორტულ აქტივობებში მონაწილეობისთვის. ეს თვალსაზრისი შეესაბამება **„თანამონაწილეობის მოდელს“**, მრავალი სპორტული კლუბის მიერ გამოყენებულ მიდგომას.

თუ თქვენი „დიახ“ პასუხები B სვეტში მეთია, მაშინ თქვენთვის სპორტი არის მიზნის მიღწევის საშუალება. თქვენ შესაძლოა ფიქრობდეთ, რომ სპორტი, როგორც აქტივობა, შესანიშნავია, მაგრამ ის უნდა შეესაბამებოდეს რაიმე სახის სტრატეგიას ან გეგმას, რომელიც სხვა მიზნებს გაუძღვება. ეს ხედვა შეესაბამება ახალგაზრდული (1999) კლუბებისა და ორგანიზაციების მიერ ხშირად გამოყენებულ **„ინტეგრირებულ მოდელს“**.

სპორტის თანამონაწილეობის მოდელი

მახასიათებლები:

- სპორტი სპორტისთვის (მოძრაობა, ფიტნესი, ზოგადად, ჯანმრთელობა...)
- სპორტი ყველასთვის – საზოგადოების ყველა წევრმა უნდა მიიღოს მონაწილეობა და ყველას უნდა ჰქონდეს წვდომა სპორტთან.
- შესაძლოა სხვა ინსტიტუციებთან თანამშრომლობა, მაგრამ არ არის აუცილებელი.

უპირატესობები:

- ხარჯები შედარებით მცირეა (ერთადერთი ხარჯი აქტივობის განხორციელებაა, არავითარი სხვა ხარჯი).
- იზიდავს ჰეტეროგენულ ჯგუფებს.

ნაკლი:

- ახალგაზრდებისთვის, რომლებსაც არ აინტერესებთ სპორტი ან ნაკლები სპორტული შესაძლებლობა აქვთ, ამ მოდელის მიხედვით, სპორტი შეიძლება არ იყოს საინტერესო.
- ეს მოდელი მთელი სისრულით არ წარმოაჩენს სპორტის უპირატესობას.

სპორტის ინტეგრირებული მოდელი

მახასიათებლები:

- სპორტი ეს არის სწავლების სხვა მიზნების მისაღწევი საშუალება.
- ფოკუსირებულია ახალგაზრდულ პრობლემებსა და პრობლემურ ზონებზე.
- ახალგაზრდების მოსაზიდად ყურადღებას ამახვილებს „მოდურ“ ღონისძიებებზე.
- სწავლების მიზნების მისაღწევად აუცილებელია სხვა ინსტიტუციებთან თანამშრომლობა.

უპირატესობები:

- სპორტი გამოიყენება როგორც სატყუარა – სახალისო და უსაფრთხო საშუალება ახალგაზრდების ორგანიზაციაში მოსაზიდად. აქედან ისინი შეიძლება ჩაერთონ სხვა აქტივობებში.
- სპორტი გამოიყენება როგორც ახალგაზრდის ფიზიკური მომზადებისათვის, ასევე მისი პიროვნული და სოციალური უნარების გასავითარებლად.

ნაკლი:

- ხარჯები უფრო მაღალია ახალგაზრდების მონიტორინგისა და მეთვალყურეობის გამო.
- ახალგაზრდების კონკრეტულ ჯგუფებზე ფოკუსირება ქმნის ჰომოგენური (ერთგვაროვანი) ჯგუფების შექმნის გარკვეულ საფრთხეს.

წინამდებარე მოდელი, რომელიც შემოგვთავაზა მ. თიბუმმა (M. Theeboom, 1999), დაფუძნებულია სათემო სპორტის სახეობებზე (buurtsport).

დღეს ევროპაში ახალგაზრდობა უმუშევრობის მაღალი მაჩვენებლის, განათლების მიღების თანაბარი შესაძლებლობების შემცირების, სოციალური მარგინალიზაციისა და დისკრიმინაციის პრობლემების ზრდის წინაშე დგას.

ვის შესახებ ვლაპარაკობთ?



სამიზნე ჯგუფი

ახალგაზრდები ხშირად შეიძლება აღმოჩნდნენ მნიშვნელოვანი გამონვევების პირისპირ. ცხოვრება გვაჩვენებს, რომ მხოლოდ ცოტას თუ გააჩნია დაბრკოლებების გადალახვის უნარი. სწორედ მათთვის არის აუცილებელი გარე მხარდაჭერა. მათ ხშირად უწოდებენ **არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდებს**.

ვინ არიან არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდები?

„არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდები“ ძალიან ფართო მნიშვნელობის **ტერმინია**. ევროპის სხვადასხვა ქვეყანაში არსებული რეალობა მეტისმეტად მრავალფეროვანია, რაც თავისთავად აძნელებს ტერმინის უნიფიცირებას. მაგალითად, სკანდინავიაში მცხოვრები ღარიბი პიროვნება აღმოსავლეთ ევროპაში შეიძლება მდიდრად იქნეს მიჩნეული; განსხვავებული სექსუალური ორიენტაციის მქონე პიროვნება ქალაქ კელნში ალბათ ნაკლებ დისკრიმინაციას ნაანყდება, ვიდრე ბალკანეთის რომელიმე პატარა სოფელში. ამიტომაც ევროპულ ახალგაზრდულ სამოქმედო პროგრამაში აქტივობები არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდების ჯგუფებისათვის კონკრეტული დაბრკოლებების/ პრობლემების გათვალისწინებით იქმნება. ტერმინი – „არათანაბარი შესაძლებლობები“ გულისხმობს, რომ ახალგაზრდას თავის თანატოლთან შედარებით აქვს ნაკლები შესაძლებლობები, რაც შეიძლება სხვადასხვა მიზეზით იყოს განპირობებული:

1. **საგანმანათლებლო** – ახალგაზრდები, რომელთაც უჭირთ სწავლა; ისინი, ვინც სკოლას ადრე ტოვებს, სკოლიდან გარიცხულები და ა.შ.
2. **სოციალური** – (ყოფილი) დამნაშავეები, (ყოფილი) ნარკომანები, ახალგაზრდა ანდა მარტოხელა მშობლები, ობლები; ახალგაზრდები, რომელთათვისაც დამახასიათებელია არასრულფასოვნების განცდა, არიან იმედგაცრუებულნი; ახალგაზრდები, რომლებიც აწყდებიან დისკრიმინაციას და სხვ.
3. **ეკონომიკური** – ცხოვრების დაბალი დონე, მცირე შემოსავალი, სოციალური კეთილდღეობის სისტემაზე დამოკიდებულება, გრძელვადიანი უმუშევრობა და ა.შ.
4. **მენტალური** – გონებრივი, შემეცნებითი ან ფსიქიკური პრობლემები;

5. **ფიზიკური** – ფიზიკური და სენსორული დარღვევების მქონე ახალგაზრდები; ისინი, ვისაც აქვს ჯანმრთელობის ქრონიკული პრობლემები, დაავადებები და ა.შ.
6. **კულტურული** – ახალგაზრდა ემიგრანტები, ლტოლვილები ანდა ემიგრანტთა და ლტოლვილთა ოჯახების შთამომავლები; ახალგაზრდები ეროვნული და ეთნიკური უმცირესობებიდან, რომელთაც აქვთ ენობრივი ბარიერი და ა.შ.
7. **გეოგრაფიული** – ახალგაზრდები შორეული სოფლებიდან ან მთიანი რეგიონებიდან, პატარა კუნძულებიდან, ურბანული პრობლემების ზონიდან და ა.შ.

არათანაბარი შესაძლებლობების მქონენი არიან ახალგაზრდები, რომლებიც, სხვებისგან განსხვავებით, დიდწილად არსებული ვითარებიდან და, ზოგჯერ კი საკუთარი არჩევანიდან გამომდინარე, ცხოვრებაში აწყდებიან რთულ ან დაუძლეველ წინააღმდეგობებს. ხშირ შემთხვევაში, ზოგი ახალგაზრდა ზემოთ მოყვანილი კატეგორიებიდან ერთდროულად რამდენიმეს შეესაბამება (მაგალითად, თინეიჯერი, რომელიც ცხოვრობს შორეულ სოფელში და დედაც ალკოჰოლიზმის მსხვერპლი ჰყავს). ამგვარი ვითარება სირთულეებს კიდევ მეტად ზრდის.



ცხადია, ინდივიდი მხოლოდ ერთი ან ორი მახასიათებლის საფუძველზე ავტომატურად არ უნდა მივაკუთვნოთ „არათანაბარი შესაძლებლობების მქონეთა“ ჯგუფს. მაგალითად, შეცდომა იქნებოდა შეგვეყვანა ახალგაზრდა ამ ჯგუფში მხოლოდ იმიტომ, რომ ემიგრანტია. ანალოგიურად, არასწორია ვარაუდი, რომ ყველა მარტოხელა მშობელს ან ყველა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ახალგაზრდას ავტომატურად აქვს სხვებთან შედარებით არათანაბარი შესაძლებლობები.

👉 **ევროკომისიის ინკლუზიური სტრატეგია პროგრამის – „მოემზადე ცხოვრებისათვის“ – ფარგლებში (2014-2020) იხილეთ საიტზე: <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/inclusionstrategy/>**

არათანაბარი განვითარების შედეგები

„არათანაბარი შესაძლებლობების“ მქონე ახალგაზრდები, სხვებისგან განსხვავებით, ხშირად ეთიშებიან ბევრ შესაძლებლობას. შედეგად, ისინი აკლდებიან სოციალიზაციის მნიშვნელოვან პროცესებს, რაც ნეგატიურად აისახება მათს პიროვნულ განვითარებაზე. ამ სამიზნე ჯგუფის ახალგაზრდებმა საჭიროა გაიუმჯობესონ პრაქტიკული უნარები (ე.ი. გაზარდონ დასაქმების შესაძლებლობები), ასევე, აქტუალურია მათთვის სოციალური უნარების ჩამოყალიბებამზე ზრუნვა. არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდებს ხშირად აწუხებთ ისეთი პრობლემები, როგორებიცაა:

- **თვითშეფასების დაბალი დონე** – ახალგაზრდებს შეიძლება განმეორებით მოუხდეთ ისეთი სიტუაციებისა და დაბრკოლებების პირისპირ დგომა, სადაც უკვე წაბორძიკდნენ ანდა „ჩაიჭრნენ“. მათ ალბათ არ ჰქონიათ დიდი შესაძლებლობა, რომ წარმატებისათვის მიეღწიათ სკოლაში, ოჯახში თუ თანატოლებს შორის. ამის შედეგად ახალგაზრდებს უყალიბდებათ დაბალი თვითშეფასება და შესაძლოა იფიქრონ, რომ არიან „გამოუსადეგარნი“ ან „უმაქნისები“.
- **იდენტობის აღქმის დაბალი დონე** – ზოგიერთ ახალგაზრდას შეიძლება ჰქონდეს დაბალი თვითშეფასება ან საერთოდაც ჩაიქნიოს ხელი. მათ შესაძლოა არც არასდროს ჰქონიათ საკუთარი თავის აღმოჩენის შანსი; არ დაფიქრებულან, ვინ არიან, რისი გაკეთება შეუძლიათ და, შესაბამისად, არ იციან რამდენად ღირებულნი არიან საზოგადოებისათვის.
- **თვითდისციპლინის დაბალი დონე** – ამ ჯგუფში ახალგაზრდებს ხშირად ნაკლებად აქვთ უნარი აღმართონ ზღუდეები და დაიცვან საკუთარი საზღვრები ან იმუშაონ გრძელვადიანი მიზნების მისაღწევად. ამის შედეგად, ისინი ეძებენ არაადეკვატურ, მათი გაგებით, მომგებიან გამოსავალს ან ესწრაფვიან სურვილების უმოკლეს დროში დაკმაყოფილებას. ამას კი შეიძლება უარყოფითი შედეგები მოჰყვეს როგორც მათთვის, ასევე გარშემო მყოფთათვისაც (მაგალითად, უფრო ადვილია ფულის გამომუშავება ნარკოტიკების გაყიდვით, ვიდრე სკოლაში სიარული და სამსახურში გარჯა).
- **სირთულეები სოციალურ ურთიერთობებში** – ამან შეიძლება სხვადასხვა ფორმა მიიღოს. მაგალითისთვის, ზოგიერთმა ახალგაზრდამ შეიძლება უნდობლობა გამოიჩინოს სოციუმის მიმართ წარსული ცუდი გამოცდილების, არასათანადო მოპყრობისა და თუ მათ მიერ ნდობის ბოროტად გამოყენების გამო, სხვებს შეიძლება აშინებდეთ ახალი კავშირები უცხოსთან, რომელიც ფიზიკურად ანდა კულტურულად განსხვავდება თავიანთი ჯგუფისაგან.

ეს მაგალითები ამ სამიზნე ჯგუფის ახალგაზრდების მხოლოდ რამდენიმე ყველაზე მნიშვნელოვან საჭიროებას ასახავს. ამ **სოციალური უნარების ნაკლებობა** ხშირად უფრო რთულ პრობლემებს იწვევს, რომლებიც გავლენას ახდენს როგორც ცალკეულ ინდივიდზე, ასევე მთელ საზოგადოებაზე. მაგალითად, ახალგაზრდები, რომლებსაც დაბალი თვითშეფასება აქვთ, დიდი ალბათობით, თავს გრძნობენ გარეშეებისგან, უცხოებისაგან შეშინებულად და დაშინებულად.

ახალგაზრდებს, რომლებიც არ ენდობიან სხვებს, შესაძლოა ადამიანებთან დამეგობრება გაუჭირდეთ, ამის გამო ისინი ექცევიან იზოლაციაში და მათი თვითშეფასება კიდევ უფრო იკლებს. შედეგად ახალგაზრდები ადვილად ებმებიან მანკიერ წრეებში, პიროვნული სირთულეები კიდევ უფრო ღრმავდება და მათი მდგომარეობა ყოველი ფეხის ნაბიჯზე უარესდება.

არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდების ერთი მნიშვნელოვანი მახასიათებელი ისაა, რომ ისინი ხშირად ვერ ხედავენ საკუთარი მდგომარეობის გაუმჯობესების გზებს, უუნარონი ხდებიან, ვერ აკონტროლებენ საკუთარ ცხოვრებას. ეს გამონწვეული არ არის ნაკლები ინტერესითა თუ სურვილით, როგორც ზოგჯერ ვარაუდობენ, არამედ იმით, რომ ახალგაზრდებს არ აქვთ უნარი შეაფასონ საკუთარი მდგომარეობა და მიიღონ რეალური გადაწყვეტილებები. მათ შესაძლოა, არ იცოდნენ, თუ სად იპოვონ გამოსავალი ან შესაძლოა აღმოჩნდნენ ისეთ რთულ სიტუაციებში, რომ წარმოდგენაც არ ჰქონდეთ, საიდან დაიწყონ საკუთარი თავის შველა, გადარჩენა.

მიუხედავად იმისა, რომ აქ მოყვანილი მაგალითები მცირეა, ისინი ზუსტად გვიჩვენებს იმ სირთულეებს, რომლებსაც უპირისპირდებიან არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდები.

არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე პირებთან სტრატეგიებისა და მეთოდების გამოყენებისას, ახალგაზრდულ მუშაკებს ყოველთვის უნდა ახსოვდეთ ორი რამ:

1. ტერმინი „არათანაბარი შესაძლებლობები“ ეხება ახალგაზრდების მდგომარეობას და არა მათ შესაძლებლობებს ან მათ პოტენციალს. ახალგაზრდებს არ უნდა მივაკრათ უარყოფითი კონოტაციის ეტიკეტები, რათა მათ მიმართ არ ჩამოყალიბდეს სტიგმა.
2. არათანაბარი შესაძლებლობების მქონეთა სამიზნე ჯგუფი არ არის ერთფეროვანი. ამ ჯგუფის ახალგაზრდები განსხვავდებიან პიროვნული პოტენციალით და ასევე ყოფითი პირობებით. თითოეული მათგანი საკუთარი პრობლემის წინაშე დგას, რომელიც არ ჰგავს სხვისას. მათ საკუთარი, სხვებისგან განსხვავებული დაბრკოლებები აქვთ გადასალახი და, ბუნებრივია, თითოეულს განსაკუთრებული, მხოლოდ მისი პრობლემის გადასაჭრელად ვარგისი გადაწყვეტილებები აქვს მოსაძებნი. სწორედ ამიტომ არის მნიშვნელოვანი ყოველი ახალგაზრდის უნიკალურ ინდივიდალ მიჩნევა.

ამ სახელმძღვანელოში შეუძლებელია არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდების ქვეჯგუფების ინდივიდთა დეტალურად განხილვა. ამის ნაცვლად, „მოემზადე ცხოვრებისათვის“ ფართოდ განიხილავს ამ ჯგუფებს და საუბრობს მათს საჭიროებებზე უფრო განზოგადებულად. უნდა აღინიშნოს, რომ აქ მოცემული ზოგიერთი რჩევა და მეთოდი სასურველია შეესაბამებოდეს სპეციფიკური პროფილისა თუ ასაკობრივი ჯგუფის საჭიროებებს. ახალგაზრდულ მუშაკებსა და განმანათლებლებს მოვუწოდებთ საბაზისოდ გამოიყენონ ქვემოთ მოცემული ინფორმაცია და ადგილობრივ სიტუაციას მთარგონ მეთოდები ან აქტივობები.

- ☞ ამ საკითხის მოგვარების მიზნით SALTO-მ შექმნა **სამიზნე ჯგუფის სპეციფიკური ონლაინ საინფორმაციო გვერდები**. ინფორმაცია საერთაშორისო ახალგაზრდული საქმიანობის, სამუშაო იდეებისა და შესაძლებლობების შესახებ იხილეთ საიტზე: **www.SALTO-YOUTH.net/inclusion-forall/**

სავარჯიშო - ახალგაზრდები თქვენს სოციალურ გარემოში

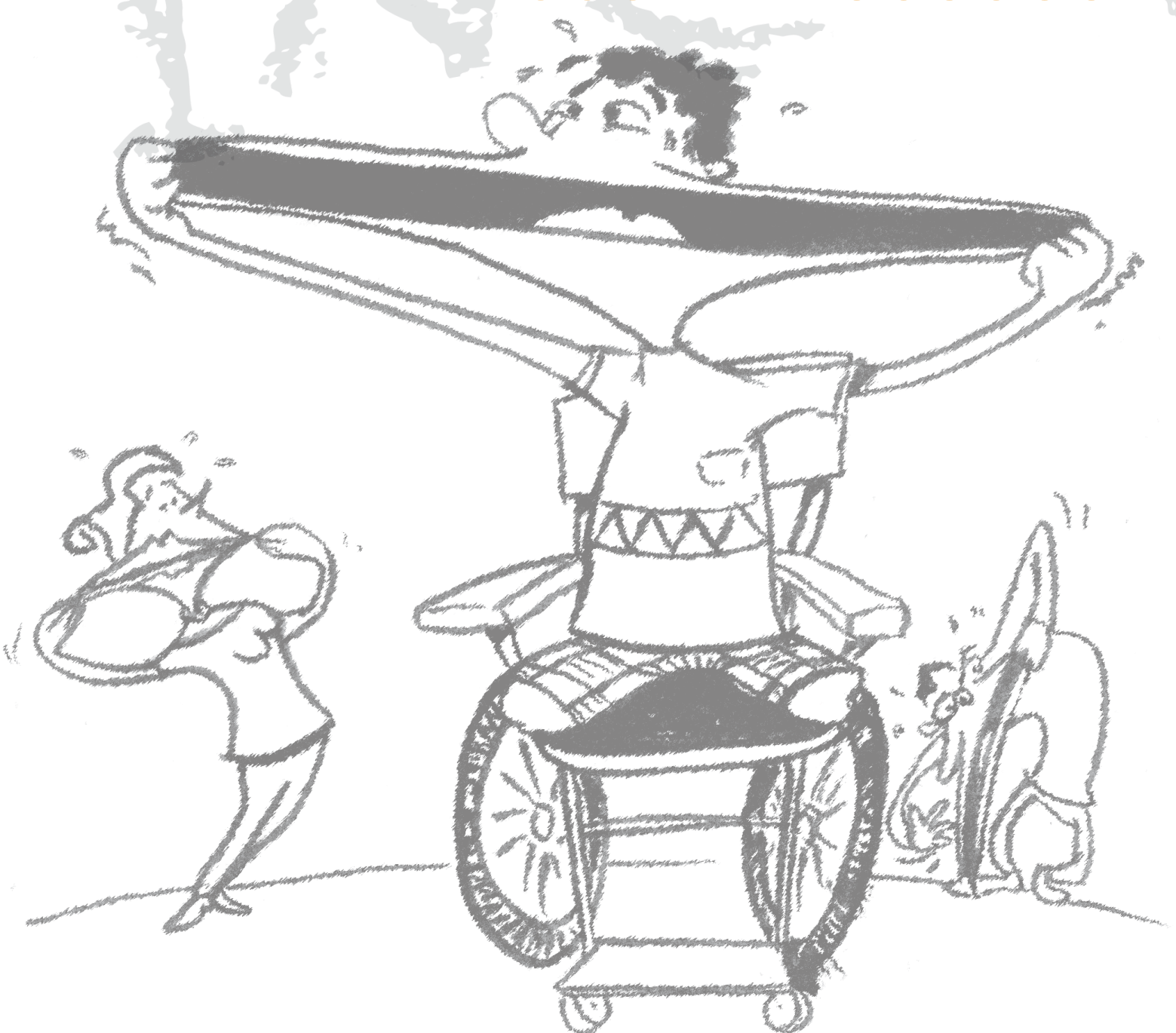
აქ ტერმინი „არათანაბარი შესაძლებლობები“ გამოიყენება ახალგაზრდების სპეციფიკური ჯგუფის აღსაწერად. სხვები სხვა სახელით მოიხსენიებენ – „დაჩაგრული ახალგაზრდები“, „ალტერნატიული უნარების მქონე ახალგაზრდები“, „სპეციალური საჭიროებების მქონე ახალგაზრდები“... ზოგიერთი მათ „კარგ ბავშვებსაც“ კი უწოდებს.

- რა ტერმინი გამოიყენება ამ ახალგაზრდების მიმართ თქვენს ქვეყანაში ან თქვენს ენაზე? რა ინფორმაციას განვდიტ ეს ტერმინი ახალგაზრდებთან დაკავშირებით?
- რა არის ყველაზე მნიშვნელოვანი საკითხები და დაბრკოლებები, რომლებსაც ახალგაზრდები უპირისპირდებიან:
 - ა) თქვენს ქალაქში?
 - ბ) თქვენს რეგიონში?
 - გ) თქვენს ქვეყანაში?
- ჰკითხეთ ახალგაზრდებს თქვენს ორგანიზაციაში, რა მიაჩნიათ ყველაზე მნიშვნელოვან პრობლემად. როდის დგებიან ისინი ამ პრობლემების პირისპირ? არსებობს სხვაობა თქვენსა და მათ პოზიციებს შორის?

ახალი წესი:
ჩემი ბავშვი ხანს იცინით?

რეაბილიტაცია

საჭირთმშენებელი



სოციალური ინკლუზია

ახალგაზრდების დახმარება ამ მიზნობრივ ჯგუფში დაბრკოლებების დასაძლევად, მათ გასაძლიერებლად და საზოგადოებაში ჩასართავად სოციალური ინკლუზიის პროცესის ნაწილია. სოციალური ინკლუზია სთავაზობს შესაძლებლობებს საზოგადოების იმ წევრებს, რომლებიც სხვების მსგავსი პრივილეგიებით არ სარგებლობენ და ცდილობენ დაიჭერონ, რომ საზოგადოების მიერ შექმნილ სიკეთეებზე ხელმისაწვდომობა ყველასთვის თანაბარია, ცხოვრების ყველა ასპექტი „ყველასთვის გახსნილია“.

ეს სამუშაო განმარტებაა, მაგრამ რას გულისხმობს სოციალური ინკლუზია პრაქტიკაში? ზუსტად რა სახის „შესაძლებლობები“ უნდა იყოს უზრუნველყოფილი ამ ჯგუფში ახალგაზრდებისთვის? პოლიტიკოსები და სხვა ავტორიტეტები ხშირად ფიქრობენ უმაღლეს განათლებასა და სამსახურზე, როგორც ინკლუზიის საბოლოო მიზანზე. მაგრამ არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდებისათვის ეს ხშირად ბუნდოვანი და გრძელვადიანი მიზნებია. მათთვის ინკლუზიის პროცესი უფრო ადრეული ეტაპიდან იწყება. ეს ძალიან მნიშვნელოვანია, რადგან საბოლოო მაღალი მიზნების მისაღწევად მომზადებაა აუცილებელი. მათ სანყის ეტაპზე უნდა განვიითარონ სოციალური უნარ-ჩვევები და სასიცოცხლო უნარები, რათა მომდევნო საფეხურებზე არსებულ გამოწვევებს თამამად შეეჭიდონ.

სოციალური ინკლუზიის განმარტება რაოდენობრივ მაჩვენებლებზე დაყრდნობით რთულია. როგორ შეიძლება დარწმუნებით ითქვას, რომ ვიღაც „ჩართულია“ ან რა გვადლევს ამგვარი დასკვნის გამოტანის საფუძველს? ჩვენ ხშირად გვგონია, რომ ინკლუზია ერთხელ და სამუდამოდ მიღწეული შედეგია, როდესაც ყველა პრობლემა მთავრდება და ადამიანი დიდხანს და ბედნიერად ცხოვრობს. პროფესიონალებმა, რომლებიც მუშაობენ არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდებთან, იციან, რომ ინკლუზია, განსაკუთრებით კი ადრეულ ფაზებში, უმარტივესი ფორმებით ვლინდება და დინამიკურობით გამოირჩევა.

ახალგაზრდებზე შეიძლება ვთქვათ, რომ „ჩართული არიან“, როდესაც ისინი...

- იღიმიან;
- ნებაყოფლობით იღებენ მონაწილეობას აქტივობაში;
- შეუძლიათ მიღებულ დავალებებზე კონცენტრაცია;
- იცავენ წესებს;
- ითხოვენ დახმარებას;
- დისკუსიაში შეაქვთ თავიანთი წვლილი;
- იჩენენ მოთმინებას;
- თავად იღებენ ინიციატივას;
- უმეგობრდებიან სოციუმის წევრებს;
- ჯგუფის დანარჩენი წევრები იღებენ მათ;
- დროულად ერთვებიან;
- ეხმარებიან ან შეაქვებენ თანატოლს;
- არ ეშინიათ ფიზიკური კონტაქტის;
- არიან ბედნიერები.

ეს მაგალითები შესაძლოა „მცირე“ ან არასაკმარის მიღწევად მივიჩნიოთ, მაგრამ უნდა გვახსოვდეს, რომ მიღწევები, რომლებიც არის ნორმა ე.წ. ტიპური განვითარების ახალგაზრდისთვის, შეიძლება მთავარი მიღწევა იყოს არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ჯგუფის ახალგაზრდისათვის.

როგორც წინამდებარე თავიდან ჩანს, არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდების სამიზნე ჯგუფები მრავალფეროვანია და მათ აქვთ განსხვავებული სპეციფიკური საჭიროებები. ამიტომ მიზანი, რომელიც მათ აქვთ და ამ მიზნისკენ მიმავალი პროცესი თითოეული ინდივიდისთვის მიიღებს განსხვავებულ ფორმას და მის მიღწევას სხვადასხვა დრო დასჭირდება.

ხშირად თანამიმდევრული მიდგომა, რომელიც გულისხმობს მცირე მიზნებიდან უფრო დიდი მიზნისკენ სვლას, ყველაზე კარგად მუშაობს. მაგრამ არ არსებობს ერთადერთი საშუალება ან კონკრეტული მეთოდი სოციალური ინტეგრაციის მისაღწევად.

დავალება - ინკლუზია

1. არათანაბარი შესაძლებლობის მქონე ახალგაზრდებზე დისკუსიისას ხშირად საუბრობენ ამ სამიზნე ჯგუფის საზოგადოებაში „ჩართულობის“ საჭიროებაზე. ზუსტად რას ნიშნავს ეს? განვიხილოთ შემდეგი შევითხვები:

- 1ა. ინკლუზია ... რაში?
- 1ბ. ინკლუზია ... რატომ?
- 1გ. ინკლუზია ... ვის მოიცავს?

2. დაფიქრდით თქვენი სპეციფიკური რეალობის გათვალისწინებით, როგორ გაარკვევდით, „ჩართულია“ თუ არა ახალგაზრდა (მაგალითად, ჯგუფში, გუნდში, სკოლაში, თანატოლებთან და ა.შ.). ჩამოთვალეთ ხუთი კონკრეტული მახასიათებელი, რომლებიც ადასტურებს, რომ ახალგაზრდა წარმატებით არის ჩართული.

როგორ შეგვიძლია სპორტის, როგორც მეთოდის, გამოყენება ინკლუზიის პირობებში?

მრავალი წლის განმავლობაში სპორტი მიიჩნეოდა სოციალური ინკლუზიის გზად. განსაკუთრებულ ინტერესს იწვევდა ექსტრემალურ შემთხვევებში სპორტის, როგორც არაფორმალური განათლების მეთოდის, გამოყენება, მაგალითად, ისეთ ახალგაზრდებთან, რომლებიც სკოლის გაცდენის, ნარკოტიკების მოხმარებისა თუ კრიმინალური საქციელის ჩადენის რისკის ქვეშ იმყოფებიან. თუმცა, ძალიან გულუბრყვილო იქნებოდა იმაზე ფიქრი, რომ ისეთი რთული პრობლემა, როგორცაა ნარკოტიკების მოხმარება, მხოლოდ საფეხბურთო მატჩების თამაშითა და საცურაო აუზში რამდენიმე დღის გატარებით გადაწყდება.

სპორტს შეუძლია მონყვლად ახალგაზრდას ხელი შეუწყოს რთული და უარყოფითი ქცევების

დავინყებაში. მაგრამ მას არ შეუძლია სოციალური ინკლუზიისთვის დამახასიათებელი მნიშვნელოვანი საკითხების გადაჭრა. თუმცა კი, ამ ჯაჭვში მაინც არის მნიშვნელოვანი კავშირები. სპორტი გვთავაზობს სახალისო გზას სწავლისთვის. ახალგაზრდები ფორმალური საგანმანათლებლო სისტემის სტრუქტურისა და ავტორიტეტებისაგან დამოუკიდებლად თამაშით ეუფლებიან ცხოვრებისთვის საჭირო უნარ-ჩვევებს.

სპორტი არ არის პრობლემების მოგვარების ერთადერთი საშუალება მონყვლადი ჯგუფებისათვის, მაგრამ ის შეიძლება იყოს ჩართულობისთვის კატალიზატორი.

სპორტი შეიძლება საყრდენი გახდეს პიროვნების სოციალური უნარების განვითარების სტიმულირებისათვის. არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდებისათვის სწორედ ეს ამოსავალი წერტილი არის გადამწყვეტი. ამ უნარების გაუმჯობესების შესაძლებლობის გარეშე მიუღწეველი დარჩება გრძელვადიანი ინკლუზიური მიზნები: ნარკოდამოკიდებულების დაძლევა, კრიმინალურ ქცევებზე უარის თქმა, დამოუკიდებლად ცხოვრება, უმაღლესი განათლების მიღება და სამსახურის შოვნა.

სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია, ახალგაზრდულმა მუშაკებმა სპორტი გამოიყენონ როგორც საგანმანათლებლო მეთოდოლოგია. სოციალური ინკლუზია არის პროცესი, რომელიც მოითხოვს დროს და არა სწრაფ რეაგირებას. ამ პროცესის ეფექტურობისთვის ახალგაზრდულმა მუშაკებმა ზუსტად უნდა განსაზღვრონ, თუ საიდან დაიწყონ ახალგაზრდებმა, იკვლიონ და დაადგინონ მათი საჭიროებები და მხოლოდ ამის შემდეგ შეარჩიონ შესაბამისი აქტივობები, რომლებიც ყველაზე უკეთ შეესატყვისება ამ საჭიროებებს.

წინამდებარე სახელმძღვანელო სოციალური ინკლუზიის მისაღწევად სპორტს განიხილავს ანგარიშგასანვე საგანმანათლებლო რესურსად. ახალგაზრდული მუშაკებისათვის სპორტული აქტივობები შედარებით ადვილი ჩასატარებელია, მაგრამ ეს არაფორმალური განათლების სხვა მეთოდების უგულვებელყოფის მიზეზი არ უნდა გახდეს. სოციალური ინკლუზიის განხორციელება, პიროვნების საჭიროებებიდან გამომდინარე, სხვადასხვა მეთოდიტაა შესაძლებელი. სპორტთან შედარებით ბევრად მეტი სარგებელი შეიძლება მიიღოს ახალგაზრდამ თამაშებში, ექსკურსიებში, ფოტოგრაფიაში, ხელოვნებისა და ხელნაკეთი ნივთების დამზადებაში, მზარეულობაში მონაწილეობით. ზემოთქმულის გათვალისწინებით შეიძლება დავასკვნათ, რომ ახალგაზრდულმა მუშაკებმა უნდა შეძლონ ბალანსის დაცვა სპორტულ და სხვა ტიპის აქტივობებს შორის.

რა შემთხვევაში მოჰყვება სპორტული აქტივობების გამოყენებას შესაბამისი შედეგი? როგორ შეიძლება დაეხმაროს სპორტი არათანაბარი განვითარების მქონე ახალგაზრდებს სოციალური უნარების განვითარებაში? რა განაპირობებს წარმატებულ სოციალურ ინკლუზიას? ამ კითხვებზე პასუხის გასაცემად უნდა განვმარტოთ, რა აზრს ვდებთ ტერმინში – „სპორტი“.

სპორტის



ბაზა

ცნობილი ინგლისური გამონათქვამია: „სურათი ათას სიტყვას ხატავს“. უფრო ზუსტი იქნებოდა გვეთქვა, რომ ზოგ სიტყვას ათასი სურათის დახატვა შეუძლია. სიტყვა „სპორტი“ ამის ნათელი მაგალითია. ის მოიცავს სხვადასხვა სახის აქტივობების, გამოცდილებების, გაკვეთილებისა და პროცესების ფართო სპექტრს. სპორტი იმდენად მრავალფეროვანია, რომ ძნელია წინასწარ იმის დაგეგმვა, რომელი აქტივობა რა სიტუაციაში გამოიყენო და რა მიზნებისთვის.

ბევრი ადამიანის აზრით, სპორტი უკავშირდება მრავალი მონაწილის ჩართულობას, როგორც ეს არის ფეხბურთში, კალათბურთში, ფრენბურთსა ან წყალბურთში. მაგრამ არ უნდა დაგვავინცდეს, რომ სპორტის სამყარო ინდივიდუალური სახეობებითაც გვამახსოვრებს თავს, ისეთით, როგორიცაა: ცხენოსნობა, ფარიკაობა, ბოულინგი, სერფინგი თუ დარტსი (ისრების სროლა კედელზე ჩამოკიდებული სამიზნის მიმართულებით). ეს მრავალფეროვნება შეიძლება ერთგვარი გამონკვევაც გახდეს ახალგაზრდული მუშაკებისათვის, რომლებსაც არ გაუვლიათ სპორტის ინსტრუქტორების ტრენინგი. სპორტში მათი გამოცდილება შეიძლება მხოლოდ იმ აქტივობებით შემოიფარგლებოდეს, რომლებსაც ისინი ასრულებდნენ ბავშვობაში ფიზიკურის გაკვეთილებზე. შესაბამისად, ახალგაზრდულ მუშაკებს ვერ ექნებათ სპორტის შესახებ სრულფასოვანი ცოდნა და ინფორმაცია, რა შესაძლებლობები აქვს მას.

რა არის „სპორტი“?

„სპორტი უნივერსალური ენაა ... უკეთეს შემთხვევაში, მას შეუძლია გააერთიანოს ადამიანები მათი წარმომავლობის, წარსულის, რელიგიისა თუ ეკონომიკური სტატუსის მიუხედავად ... ახალგაზრდებს, როდესაც ისინი მონაწილეობენ სპორტში ან მათთვის ხელმისაწვდომია ფიზიკური აქტივობები, შეუძლიათ ნამდვილი ბედნიერება განიცადონ, რადგან ეუფლებიან გუნდური მუშაობისა და ტოლერანტობის იდეალებს“.

კოფი ანანი, გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის გენერალური მდივანი (5 ნოემბერი, 2004)

და მაინც, რა არის სპორტი? თამაში, ბრძოლა, წვრთნა თუ აქტივობა? ფორმალური განათლების სისტემები ამ შეკითხვაზე პასუხად სპორტულ აქტივობებს ორ კატეგორიად ყოფენ: ისინი, რომლებიც მოიცავს კონკურენციას და ისინი, რომლებიც არ მოიცავს. თუ აქტივობას შეჯიბრების სახე აქვს, მაშინ ის სპორტად მიიჩნევა და თუ არა, ითვლება, რომ ის ან „თამაშია“ ან „ჰობი“.

ასეთი დაყოფა შეიძლება წაადგეს ფიზიკურის მასწავლებლებს, მაგრამ შეუქმნას პრობლემები ახალგაზრდულ მუშაკებს. შეჯიბრებითობის პრინციპის საფუძველზე სპორტის განმარტების მიხედვით, გადაჭარბებული მნიშვნელობა ენიჭება გამარჯვებას. სპორტში არსებული კონკურენცია მონაწილეებს უყალიბებს მაღალ ღირებულებებს, სწორად გააზრებინებს მათ გამარჯვების მნიშვნელობას. ეს, გარკვეულწილად, განსაკუთრებული მიდგომაა, რომელიც ქმნის სტერეოტიპულ სურათს, რომ სპორტის სამყარო გახსნილია მხოლოდ იმ ახალგაზრდებისთვის, რომლებიც სპორტით არიან დაკავებულნი, სხვები კი, რომლებიც ვერ აკმაყოფილებენ ამ მოთხოვნებს, ეგუებიან აზრს, რომ სპორტულ სამყაროში მათთვის ადგილი არ არის.

პროფესიული სპორტისა და მასობრივი სპორტის უპირატესობების მიხედვით გამიჯვნა რისკის შემცველი მიდგომაა, რადგან ის გულისხმობს, რომ პროფესიული სპორტი მასობრივზე უკეთესია. მაგალითად, მრბოლელთა გუნდში ყოფნა, რადგან ეს პროფესიულ სპორტს უკავშირდება, პრესტიჟულია, მაგრამ ყოველ დილით ძუნძულით სირბილი კი „უბრალოდ ჰობია“. ამგვარი მიდგომა ხელის შემშლელია იმ სპორტული აქტივობების პოპულარიზაციისათვის, რომლებიც არ მოიცავს კონკურენციის ელემენტებს. Tai-Chi (ტაი-ჩი), ლაშქრობა და ცეკვა – ამის საუკეთესო მაგალითებია.

არის თუ არა იერარქია სპორტში?

ტანვარჯიშის მაისურზე ვხედავთ: „ტანვარჯიში რომ ადვილი იყოს ... მას ფეხბურთი ერქმეოდა“.



შეჯავბალოთ ჩვენი აღუბა

სპორტული სამყაროსთვის კონკურენციაა დამახასიათებელი, მაგრამ თუ ახალგაზრდული მუშაკები კონკურენციის შემცველ აქტივობებს დიდ მნიშვნელობას მიანიჭებენ, ამით შეიძლება იზოლაციაში მოაქციონ ბევრი ახალგაზრდა. ახალგაზრდული მუშაკები ამას განსაკუთრებულ ყურადღებას უნდა აქცევდნენ, რათა რაც შეიძლება მეტი ახალგაზრდა ჩართონ სპორტულ აქტივობებში.

სპორტის მნიშვნელობის გასაზრებლად ევროპის საბჭოს მინისტრთა კომიტეტმა შექმნა შემდეგი განმარტება:

„სპორტი აერთიანებს ფიზიკური აქტივობების ყველა ფორმას, რომლებიც ხორციელდება სპონტანური თუ ორგანიზებული ჩართულობით. ის მიზნად ისახავს ფიზიკური ამტანობის გაუმჯობესებასა და გონებრივი სისხარტის გამომუშავებას, აყალიბებს საღ სოციალურ ურთიერთობასა და კონკურენციას ყველა დონეზე“.

ევროპის სპორტის ქარტია, ჩასწორებული (2001)

მეტი ინფორმაცია ევროპის ინსტიტუციებისა და სპორტის შესახებ, იხილეთ:

 <http://ec.europa.eu/sport/> (European Commission)

 www.coe.int/sport/ (Council of Europe)

ეს განსაზღვრება ადასტურებს, რომ ცნება „სპორტი“ შორს მიმავალი ინკლუზიური შინაარსის მატარებელია.

სპორტული აქტივობები ფარავს როგორც ფიზიკურ, ასევე ფსიქიკურ განზომილებას. მისი სტრუქტურა შეიძლება იყოს ფორმალურიც და არაფორმალურიც. ის თანაბარ მნიშვნელობას ანიჭებს კონკურენტულ და სოციალურ ელემენტებს.

ამ განმარტებას რამდენიმე დასკვნამდე მივყავართ:

- სპორტის სამყარო გაცილებით დიდია, ვიდრე ადრე იყო. ის მხოლოდ ფეხბურთისა და კალათბურთის აქტივობებით არ შემოიფარგლება.
- განსხვავება „სპორტს“, „თამაშსა“ თუ „ჰობს“ შორის არ არის არსებითი. უფრო მეტად მნიშვნელოვანია ის, რამდენად უწყობს ხელს აქტივობა პიროვნების გონებრივ თუ ფიზიკურ განვითარებას და იმასაც, რამდენად ავითარებს ის ახალგაზრდების სოციალურ უნარებს.
- ერთი სპორტის სახეობა მეორეზე არც უკეთესია და არც უარესი. ყველას აქვს თავისი ადგილი და თითოეული მათგანი უნდა იქნეს აღიარებული და დაფასებული ძლიერი მხარეების მიხედვით.

ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ახალგაზრდული მუშაკები ჩაერთონ არათანაბარი შესაძლებლობების მქონეთა მიზნობრივ ჯგუფებში, სცადონ ცვლილებების შეტანა სპორტის მიმართ საკუთარ დამოკიდებულებაში, მის ფორმებსა და ფუნქციებში. ამგვარი ხედვა საშუალებას აძლევს მათ გადალახონ სპორტის შესახებ არსებული ტრადიციული სტერეოტიპები და შეაღონ კარი ახალი მეთოდებისა და უდიდესი შემოქმედებითი პოტენციალის მქონე ემოციურ სამყაროში.

დავალება - რა არის სპორტი?

როგორ ფიქრობთ, რომელი ტიპის აქტივობებია დანარჩენებზე უფრო „სპორტული“? სად გაავლებდით საზღვრებს? შეგიძლიათ ეს დავალება ინდივიდუალურად შეასრულოთ, მაგრამ უფრო გულწრფელი იქნება, თუ მას კოლეგების ან მეგობრების ჯგუფთან ერთად გააკეთებთ.

ამოარჩიეთ აქტივობათა მოკლე სია. შეეცადეთ კონსენსუსის გზით მიიღოთ გადაწყვეტილება იმასთან დაკავშირებით, უნდა ჩაითვალოს თუ არა აქტივობა სპორტად (დარწმუნდით, რომ თქვენი პასუხი მტკიცებულებებზეა დაფუძნებული).

| მაგალითი: აქტივობა | დიახ, ის სპორტია, რადგან... | არა, ის არ არის სპორტი, რადგან... |
|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| ფორმულა 1 | | |
| ჟონგლიორობა | | |
| ჭადრაკი | | |
| თევზაობა | | |

მონაწილეთა პასუხებზე დაყრდნობით შესაძლებელია განისაზღვროს, სპორტის რომელი ასპექტებია მათთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი. მაგალითად, კონკურენციას მიიჩნევენ უფრო ღირებულად თუ წარმატებულ სპორტსმენობას?

დააკვირდით, სპორტის რომელ სახეობაზე აღმოჩნდება თქვენი არგუმენტები სხვა სახეობებთან დაკავშირებით გამოთქმულ არგუმენტებთან შედარებით უფრო დამაჯერებელი (მაგალითად, შესაძლოა ფიქრობდეთ, რომ ფორმულა 1 არ არის სპორტი, რადგან აქ მანქანას უფრო დიდი მნიშვნელობა აქვს, ვიდრე ადამიანს).

რას იტყვით სხვა საავტომობილო სპორტზე ან თუნდაც სათხილამურო სპორტზე თუ ველორობლაზე?).

ეს ვერსია თუ ძალიან მარტივია, სცადეთ განიხილოთ რომელიმე სხვა სახეობა, მაგალითად: კემპინგი, ცეკვა, ტაი-ჩი ან ძალოსნობა.

სპორტის უპირატესობანი ჩვენი სამიზნე ჯგუფისათვის

დანამდვილებით შეიძლება იმის თქმა, რომ სპორტს შეუძლია სარგებელი მოუტანოს ყველა ახალგაზრდას არსებული სიტუაციისა თუ წარსული გამოცდილების მიუხედავად. უდავოა, რომ სპორტი ჯანმრთელობისთვის სასარგებლოა. ასევე მნიშვნელოვანია ის გავლენა, რომელსაც სპორტი ახდენს ახალგაზრდის პიროვნულ განვითარებაზე.

არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდები გამოირჩევიან სპეციფიკური საჭიროებებით. მათ სპორტისგან სწორედ ამ პრობლემების გადაჭრის მოლოდინი აქვთ. ჩვენი სამიზნე ჯგუფის ახალგაზრდებს სპორტმა შეიძლება შემდეგი სარგებელი მოუტანოს:

- ჯანსაღი ცხოვრების წესის წახალისება – სპორტი ასწავლის ახალგაზრდებს საკუთარი სხეულის მოვლას, ფიზიკური და გონებრივი სიტანსაღის შენარჩუნებაზე ზრუნვას. ეს ქმნის ისეთ პოზიტიურ მოდელს, რომლებითაც მათ მთელი ცხოვრება შეუძლიათ იხელმძღვანელონ.
- თავისუფალი დროის გასატარებლად პოზიტიური გზების შეთავაზება – არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდების ჯგუფებს ხშირად აკლიათ პოზიტიური გარემო, სადაც ისინი ენერჯიას დახარჯავენ, მიიღებენ სიამოვნებას და გაერთობიან. სპორტი სთავაზობს მათ სახალისო ალტერნატივას უმოქმედობის, მონყენილობისა და, უკიდურეს შემთხვევებშიც, ნეგატიური ანტისოციალური აქტივობების ჩასანაცვლებლად (მაგალითად, ნარკოტიკების ბოროტად გამოყენება, კრიმინალური საქმიანობა და სხვა).
- სოციალური იზოლაციის რღვევა – სპორტი გვთავაზობს ისეთ რეალობას, სადაც ახალგაზრდებს შეუძლიათ თავმოყრა, მეგობრებთან დროის გატარება და ახალი ადამიანების გაცნობა. სპორტს შეუძლია გააძნოს ცინული – მუქარის გარეშე გაიყვანოს ადამიანები ერთმანეთთან პირდაპირ კონტაქტზე. ეს შეიძლება განვავრცოთ სხვა ჯგუფებისა და კულტურების წარმომადგენლებთან ურთიერთობის დამყარებით და ამით რასიზმისა და ქსენოფობიის წინააღმდეგ ვიმუშაოთ.
- პირადი იდენტობა – სპორტში მონაწილეობის მიღება ახალგაზრდებს საშუალებას აძლევს უკეთ დაინახონ საკუთარი ნიჭი, ძლიერი და სუსტი მხარეები; ჩაატარონ ექსპერიმენტი და გასცდნენ ჩარჩოებსა და საზღვრებს. ყოველივე ეს ხელს უწყობს თვითშეფასების ამაღლებასა და საკუთარი იდენტობის გააზრებას.
- საკუთრების შეგრძნება – სპორტში მონაწილეობის მიღებით ახალგაზრდები იქმნიან სუბკულტურას (ჯგუფის დონეზე, გუნდის დონეზე და ა.შ.). სპორტი მათ გამოცდილების გაზიარების საშუალებას აძლევს, რაც, თავის მხრივ, ეხმარება საერთო ენის გამონახვაში. ეს ახალგაზრდებს გუნდის ნამდვილ წევრად აგრძნობინებს თავს.
- აზროვნების სტილის შეცვლა „მედან“ „ჩვენამდე“ – სპორტი ახალგაზრდებს ხშირად

ისეთ სიტუაციებში აყენებს, სადაც მათ შეუძლიათ დაინახონ, თუ როგორ მოქმედებს მათი ქცევები სხვებზე და სხვებისა – მათზე. ეს არის სოციალიზაციის პროცესის მნიშვნელოვანი ნაწილი, რომელიც ასწავლის ისეთ ღირებულებებს, როგორებიცაა: გუნდური მუშაობა, თანამშრომლობა და პატივისცემა, ასევე ლიდერობის მნიშვნელობის ჩვენება. ამან შესაძლოა ბიძგი მისცეს ახალგაზრდებს, იყვნენ მეტად პასუხისმგებელიანები და ეხმარება გარშემომყოფებზე ყურადღების გადატანაში.

- დახმარება ემოციების მართვაში – სპორტი სთავაზობს ისეთ გარემოს, სადაც ახალგაზრდებს შეუძლიათ ისწავლონ როგორ გათავისუფლდნენ ემოციებისგან (აგრესია, იმედგაცრუება და სხვა) უვნებლად. ის ახალგაზრდებს ასწავლის უკეთესად აკონტროლონ თავი და იყვნენ დისციპლინირებულნი.
- სტრუქტურის უზრუნველყოფა – ყველაზე მარტივი სპორტული აქტივობაც კი შეზღუდულია გარკვეული სახის წესებითა და ჩარჩოებით. სპორტული აქტივობები ახალგაზრდებს ეხმარება მიჰყვინ პროცედურებს, დაემორჩილონ წესებსა და ავტორიტეტებს.
- სწავლება – არ შეუძინდეთ „სიახლეს“ – სპორტი ხელს უწყობს თამაშს, თამაში – ექსპერიმენტებს. სპორტი აქტიურად უჩვენებს ახალგაზრდებს, რომ სწავლა, ახალი ცოდნისა და უნარების შეძენა, ახალ ადამიანებთან შეხვედრა და ახალ სიტუაციებში თავის გამოცდა შეიძლება სახალისო აღმოჩნდეს.
- გამონვევისა და შეზღუდვის მიღების სწავლება – სპორტი ახალგაზრდებს მოუწოდებს გამოვიდნენ კომფორტის ზონიდან, მიიღონ გამონვევა და აჭობონ საკუთარ შესაძლებლობებს. ამან, თავის მხრივ, შეიძლება გაზარდოს თავდაჯერებულობა და ღირსების შეგრძნება. ამავ დროს, სპორტი ვარგი საშუალებაა იმის საჩვენებლად, რომ ყველას აქვს შეზღუდვები. საკუთარი შეზღუდვების აღიარება მნიშვნელოვანი ასპექტია პიროვნული იდენტობის გასააზრებლად.
- გამარჯვებისა და დამარცხების გამოცდილება – სპორტი ახალგაზრდებს საშუალებას აძლევს წარმატებას მიაღწიონ სკოლის ფორმალური სტრუქტურის გარეთაც. კომპეტენციების აღიარების ეს ფორმა შეიძლება ძალიან ღირებული აღმოჩნდეს, განსაკუთრებით მათთვის, ვისაც წარმატებები ცოტა აქვთ. სპორტი ასევე ასწავლის მარცხის ღირსეულად გადატანას. ცხოვრებაში შეუძლებელია ყველაფერში წარმატებას მიაღწიო, ამიტომ ახალგაზრდებმა უნდა იცოდნენ, როგორ ისწავლონ მარცხიდანაც კი სარგებლის მიღება და გამოიყენონ ეს ცოდნა მომავალში უკეთესი შედეგის მისაღწევად.
- კონკრეტული ღირებულებების პოზიტიური ფორმით გაძლიერება – არ არსებობს საიდუმლო ელექსირი ან მაგიური წამალი სპორტის სამყაროში. თუ შენ გინდა მიზნის მიღწევა, ამისთვის საჭიროა მუშაობა. სპორტი განამტკიცებს ისეთ ღირებულებებს, როგორებიცაა: მოვალეობის გრძნობა, შეუპოვრობა, მოთმინება და დისციპლინა.

სპორტის ერთი დადებითი ეფექტი ყველა დანარჩენისგან გამოირჩევა. პიროვნების პირადი განვითარებისთვის საჭირო ყველა დადებით ასპექტთან ერთად, სპორტი ახალგაზრდებს საშუალებას აძლევს გაერთონ. ამ ელემენტს ხშირად სათანადოდ ვერ აფასებენ, მაგრამ აშკარაა, რომ თუ პიროვნება ვერ ერთობა და სიამოვნებას ვერ იღებს სპორტისგან, ის მოძებნის უკეთეს ალტერნატივას. სპორტი არის გზა ყოველდღიური სტრესისაგან თავის დასაღწევად. ის გვათავისუფლებს, თუნდაც დროის მცირე მონაკვეთში. სპორტი საშუალებას აძლევს ახალგაზრდებს დროებით დაივიწყონ პრობლემები, მწუხარება და უბრალოდ ... ისიამოვნონ.

ინგლისური:

“He’s a good sport.” = ის არის კარგი ყმანვილი, სასიამოვნო ბიჭი.

ფრანგული:

“Il va y avoir du sport” (ზუსტი მნიშვნ. „რაღაც სპორტია აქ“)

= საქმეები რთულად მიდის.

პოლანდიური:

“Een sport van iets maken” (ზუსტი მნიშვნ. „გააკეთო რაღაცის სპორტი“)

= შემოიტანო მხიარულების ან კონკურენციის ელემენტი.

გერმანული:

“Sport is Mord” = სპორტი მკვლელია.



ბარიერები სპორტში ჩვენი სამიზნე ჯგუფისათვის

ცხადია, ვრცელია სპორტის დადებითი ეფექტებისა და უპირატესობების ჩამონათვალი არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე სამიზნე ჯგუფისთვის. მიუხედავად ყველა ამ უპირატესობისა, ამ ჯგუფიდან უფრო და უფრო მეტი ახალგაზრდა **ზურგს აქცევს სპორტს**. რატომ?

როგორც ჩანს, არსებობს ძალზე რეალური დაბრკოლებები, რაც აფერხებს ახალგაზრდების წვდომას სპორტზე და, ზოგადად, უარყოფითად განაწყობს მათ სპორტის მიმართ. ამ დაბრკოლებებმა შეიძლება განსხვავებული ფორმები მიიღოს:

- ★ **ინტერესისა და მოტივაციის ნაკლებობა** – ზოგიერთ ახალგაზრდას სპორტზე მეტად შეიძლება ისეთ რამ აინტერესებდეს, რასაც ფიზიკური დატვირთვა არ ახლავს. ასეთია კომპიუტერული თამაშები და ტელევიზორის ყურება. უკიდურეს შემთხვევებში, მათ შეიძლება სპორტს შეხედონ, როგორც დაბრკოლებას, სიმშვიდის დარღვევას ანდა საფრთხეს თავიანთი ყოველდღიური ცხოვრების რიტმისთვის.
- ★ **ალტერნატივების ნაკლებობა** – პრინციპში, ზოგიერთმა ახალგაზრდამ შეიძლება სპორტით სიამოვნება მიიღოს, მაგრამ ისინი დემოტივირებულნი არიან ისეთი ფაქტორებით, როგორებიცაა: დიდი კონკურენტუნარიანობა და სტრუქტურებში დემოკრატიის ნაკლებობა. ასევე ხშირია შემთხვევა, როდესაც ახალგაზრდები იღლებიან „ტრადიციული“ სპორტით, მაგრამ ალტერნატივის შესახებ არაფერი იციან.
- ★ **ხელმისაწვდომობის ნაკლებობა** – ზოგიერთი ახალგაზრდა სპორტში მონაწილეობის მისაღებად შეიძლება დააბრკოლოს ტრანსპორტირების, შენობის, ფულის, აღჭურვილობისა და ა.შ. ნაკლებობამ, ზოგიერთმა კი შეიძლება მოტივაცია დაკარგოს მათი ოჯახის ან კულტურის გამო.
- ★ **რეალური საჭიროებების შეფასების უნარის ნაკლებობა** – უმეტესობას, ვინც ჩართულია სპორტული აქტივობების ხელშეწყობაში, არ აქვს არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდების ჯგუფთან მუშაობის გამოცდილება. ამგვარად, ისინი მოუმზადებელნი არიან დააკმაყოფილონ მათი საჭიროებები და არ იციან, რა ნაბიჯი გადადგან მათ დასახმარებლად.

ამის მსგავსი დაბრკოლებები ყურადსაღებია და ადვილად დასაძლევიც არაა. ამ ბარიერებთან დაპირისპირება ახალგაზრდებში ხშირად ინტერესის დაკარგვას იწვევს. როგორ შეუძლიათ ახალგაზრდულ მუშაკებს დაარწმუნონ ისინი **აქტივობების მნიშვნელობაში?**

ახალგაზრდულმა მუშაკებმა აქტიურად უნდა უჩვენონ ახალგაზრდებს, როგორ ეხმარება მათ სპორტი სწავლის პროცესში. ახალგაზრდებმა კონკრეტულად უნდა დაინახონ, როგორ შეუძლია სპორტს დაეხმაროს მათ უნარ-ჩვევების გაუმჯობესებაში, რათა გახდნენ სოციალურად

ადაპტირებულნი და წარმატებას მიაღწიონ ცხოვრებაში.

 29-ე გვერდზე ნახავთ **სპორტის იმ პრივილეგიების** ჩამონათვალს, რომლებსაც შეუძლია ახალგაზრდების მოზიდვა სპორტში.

სწავლის პროცესი მხოლოდ იმით არ იწყება, რომ ახალგაზრდა იწყებს ცხენოსნობას ან ძუნძულს. სპორტი პირდაპირ უკავშირდება პიროვნების გრძელვადიან მიზნებს, ასევე მათი განათლების საჭიროებებს. აქედან გამომდინარე, აუცილებელია *კავშირის დამყარება სასწავლო პროცესსა და სპორტულ აქტივობებში წარმოდგენილ სოციალური სწავლების ელემენტებს შორის.*

სოციალური სწავლების ელემენტები სპორტში

როდესაც პიროვნება მონაწილეობას იღებს სპორტულ ღონისძიებებსა და აქტივობებში, ის ერთვება მრავალგანზომილებიანი სწავლის პროცესში. ყველაზე აშკარა განზომილება, რა თქმა უნდა, ფიზიკური კულტურის სწავლებაა (როგორ ირბინო, გადახტე, აცოცდე, შეინარჩუნო წონასწორობა, კოორდინაცია და ა.შ.), თუმცა მონაწილეობის მისაღებად არსებობს სხვადასხვა სახის სოციალური სწავლების პროცესები (მაგალითად, გუნდის წევრად გახდომა, თანამშრომლობა, ნდობა, სპორტული ოსტატობა და ა.შ.).

ფიზიკურ მხარესთან შედარებით, სოციალური უნარების განვითარების საზომები უფრო მეტად არათანმიმდევრულია და არასისტემატიზებული. ახალგაზრდულმა მუშაკებმა უნდა შეძლონ ამ საზომზე ფოკუსირება, რადგანაც ესენია სოციალური სწავლის ელემენტები სპორტში, რომლებიც ზუსტად შეესატყვისება ახალგაზრდების სოციალური სწავლების საჭიროებებს.

სოციალური სწავლების ელემენტები, სახეობის მიუხედავად, ყველა სპორტშია წარმოდგენილი, მაგრამ სპორტის გარკვეული სახეობები დანარჩენებზე უკეთესად ერგება სპეციფიკურ სასწავლო მოთხოვნებს.

მაგალითად, განვიხილოთ მონინაალმდევის პატივისცემის უნარი ფეხბურთსა და ძიუდოში. სპორტის ორივე სახეობა ხელს უწყობს პატივისცემის განვითარებას, მაგრამ შეიძლება სადავო იყოს ამ ელემენტის ფეხბურთზე მეტად ძიუდოში არსებობა. ამის მსგავსად, „დაცულობის“ ელემენტი ყველა სპორტში წარმოდგენილია განსხვავებული ხარისხით, მაგრამ „დაცულობას“ სრულიად განსხვავებული საზომი აქვს ტენისში, ვიდრე კლდეზე ცოცვაში.

| სპორტის ტიპი | სოციალური სწავლების ძლიერი ელემენტები |
|-----------------|---|
| მშვილდოსნობა | სიზუსტე, თავშეკავება, კონცენტრაცია |
| ჭადრაკი | სტრატეგია, წესებისა და პროცედურების დაცვა |
| ფიგურული სრიალი | შემოქმედებითობა, ემოციების გამოხატვა |
| ცურვა | დამოუკიდებლობა, გამოწვევის დაძლევა |
| თევზაობა | მოთმინება, თვითდისციპლინა |
| ფეხბურთი | გუნდური მუშაობა, თანამშრომლობა |

სპორტის სპეციფიკურ მეთოდებსა და აქტივობებში სოციალური სწავლების ელემენტებსა და ახალგაზრდების სოციალური სწავლების საჭიროებებს შორის კავშირის დასამყარებლად, ახალგაზრდულ მუშაკებს შეუძლიათ ორი მარტივი შეკითხვის დასმა:

1. რომელი სოციალური უნარების განვითარება სჭირდება პიროვნებას?
2. სპორტის რა მეთოდებს შეუძლიათ ამ უნარების განვითარებაში დახმარება?

ყოველთვის ადვილი არ არის იმის განსაზღვრა, თუ სპორტის რომელი მეთოდია საუკეთესო სოციალური უნარების განვითარებისთვის, მაგრამ, საბედნიეროდ, ერთი საუკეთესოს ამორჩევა საჭირო არ არის. სპეციფიკური სოციალური სწავლების ელემენტები შეიძლება სპორტის რამდენიმე სახეობაში იქნეს შექმნილი. მაგალითად, გუნდურობის სწავლა შეიძლება ფრენბურთში, ხელბურთში, მინდვრის ჰოკეიში ან მაგიდის ჩოგბურთში, როცა თამაშობს ორი წყვილი. საინტერესო იქნებოდა მხოლოდ ერთი მეთოდის ამორჩევის ნაცვლად, ერთმანეთთან დაკავშირებული აქტივობების გაერთიანება სასწავლო პროცესისათვის სხვა საზომის დასამატებლად. გარდა ამისა, ახალგაზრდებზე დამოკიდებული განსაზღვრონ, თუ რომელი აქტივობა აინტერესებთ ყველაზე მეტად ან რომელი – არა.



მაგალითი 1 - გარე სივრცის აქტივობები

ესტონეთში არასამთავრობო ორგანიზაცია იყენებს გარე სივრცის აქტივობებს (განსაკუთრებით, ლაშქრობასა და კემპინგს) როგორც საშუალებას იმ ახალგაზრდა დამნაშავეებთან სამუშაოდ, რომლებიც დიდი ხნის განმავლობაში იმყოფებოდნენ ციხეში. როდესაც ახალგაზრდებს ათავისუფლებენ, ისინი აღარ იღებენ ინიციატივას ან აღარ მუშაობენ დამოუკიდებლად.

მიუხედავად იმისა, რომ ისეთი მეთოდი, როგორცაა კემპინგი, შეიძლება არ მიგვაჩნდეს ყველაზე ძლიერ ფიზიკურ აქტივობად, ის ეხმარება ახალგაზრდებს ნელ-ნელა ისწავლონ, როგორ გახდნენ **თვითდაჯერებულები** საკუთარი არჩევანის გაკეთების დროს, როგორ მოახდინონ მანიპულირება მათ გარშემო არსებულ სამყაროზე და **განსაზღვრონ საკუთარი მომავალი**. კემპინგი და გარე სივრცის აქტივობები ასწავლის მათ გახდნენ **დამოუკიდებელი** და, ამავე დროს, ასწავლის როგორ **ენდონ** სხვებს. ახალგაზრდები **თავისუფლებას** ეჩვენებენ, მაგრამ ამასთანავე სწავლობენ **პასუხისმგებლობას**. კემპინგი და გარე სივრცის აქტივობები ასევე ასწავლის ბუნებისადმი პატივისცემას.

მაგალითი 2 - სკუბა დაივინგი

ახალგაზრდული პროექტი ისლანდიაში წყალქვეშა ცურვას იყენებს როგორც მეთოდს იმ ახალგაზრდებთან სამუშაოდ, რომლებიც არიან აგრესიული და აქვთ ქცევის სხვა პრობლემები. მათ უჭირთ სტრესთან გამკლავება, იმედგაცრუებას განიცდიან და ხშირად არაშესაფერის დროს გამოხატავენ სიბრაზეს.

პირველი ნაბიჯის გადასადგმელად, მონაწილეები ეუფლებიან მედიტაციის მეთოდებს, რათა ჩაყვინთვამდე ისწავლონ სუნთქვის კონტროლი. ეს განსაკუთრებით დაივინგის დროს არის მნიშვნელოვანი უსაფრთხოებისთვის და ამასთან ხელს უწყობს ახალგაზრდების პიროვნულ განვითარებას. მედიტაციის მეთოდი ასწავლის მათ ფიზიკურ და გონებრივ დასვენებას. სუნთქვის ვარჯიშები კი – **თვითკონტროლს**. მას შემდეგ, რაც მზად არიან ჩასაყვინთად, ისინი აცნობიერებენ **თანამშრომლობის მნიშვნელობას**. ყვინთვის დასრულების შემდეგ, ახალგაზრდები სიამოვნებას განიცდიან **პირადი მიღწევებისა და წარმატების გამო**.

ეს ორი მაგალითი აჩვენებს, რომ ნებისმიერი სპორტული მეთოდი მეტია, ვიდრე უბრალოდ ფიზიკური აქტივობა. თითოეული მათგანი შეიცავს სოციალური სწავლების უამრავ განსხვავებულ ელემენტს, ამიტომ ახალგაზრდულ მუშაკებს მკაფიო წარმოდგენა უნდა ჰქონდეთ იმაზე, თუ რის გაკეთებას გეგმავენ და რატომ ირჩევენ გარკვეულ მეთოდს.

თეორიულად იმის ცოდნა, როგორ გამოიყენო სპორტი, როგორც საგანმანათლებლო მეთოდი, ერთია, პრაქტიკულად ამ პროცესის დაწყება და სპორტული მეთოდების რეალიზება კი სულ სხვა რამ არის. ახალგაზრდული მუშაკები შეიძლება მშვიდად იყვნენ! არ არის აუცილებელი იყო პროფესიული სპორტის მწვრთნელი, რომ დაიწყო არათანაბარი შესაძლებლობების ახალგაზრდების ჯგუფთან სპორტის, როგორც მეთოდის, გამოყენება. თუმცა, აუცილებელია იმის განსაზღვრა, სწავლების რა მიზნებს უნდა მიაღწიონ ახალგაზრდებმა. ამისათვის უნდა შემუშავდეს გეგმა, რომელიც დაეხმარება მათ შედეგის მიღწევაში.

სპორტის, გამოყენება



როგორც მეთოდის

ოთხსაფეხურიანი პროცესი

არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდებთან სპორტის გამოყენება მოიცავს ოთხსაფეხურიან პროცესს:

საფეხური 1 - განსაზღვრეთ ინდივიდუალური სასწავლო საჭიროებები. როგორ გეგმავენ ახალგაზრდები ცხოვრების გაგრძელებას? მაგალითად, სურთ სამსახურის პოვნა, კვალიფიკაციის მიღება, დამოუკიდებლად ცხოვრება? რა აფერხებთ მათ? რომელი უნარები უნდა განივითარონ და გაიუმჯობესონ (ეს შეიძლება მოიცავდეს თავდაჯერებულობის განმტკიცებას, დამოუკიდებლობის გამომუშავებას, სხვა ადამიანებთან ურთიერთობის გაუმჯობესებას, ნეგატიური ზეგავლენისგან თავის არიდებისა თუ სხვ.)? იმის მიხედვით, თუ რა მიზნებს ისახავენ ახალგაზრდები, ირკვევა, რა ნაბიჯები უნდა გადაიდგას მათ დასახმარებლად.

საფეხური 2 - დაფიქრდით და განიხილეთ, რომელი სპორტული მეთოდი დაეხმარება მათ უკეთ. რა თქმა უნდა, სპორტული მეთოდი ეს ერთ-ერთი საშუალებაა, რომელიც ახალგაზრდას სოციალური უნარების განვითარებაში ეხმარება. მაგრამ თუ ახალგაზრდული მუშაკები ირჩევენ მას, უნდა იცოდნენ, რომ სპორტის სამყარო ძალიან ვრცელია და მრავალფეროვანი. მათ ყურადღებით უნდა შეისწავლონ აქტივობის სხვადასხვა ტიპი, რომ აირჩიონ ის, რომელიც ყველაზე კარგად ერგება ახალგაზრდის სოციალური მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებას. ამასთან, მათ უნდა გაითვალისწინონ საკუთარი შესაძლებლობები, მათთვის ხელმისაწვდომი რესურსები. მნიშვნელოვანია თავი აარიდონ ისეთ აქტივობებს, რომლებსაც არ აქვთ გრძელვადიანი პერსპექტივა გამოუცდელობისა და არასაკმარისი ფინანსური რესურსების გამო.

სპორტული მეთოდების არჩევისას ყოველთვის გაითვალისწინეთ ახალგაზრდების სურვილები. თუ შეთავაზებულ სპორტულ აქტივობებში ისინი მონაწილეობას არ მიიღებენ, აუცილებელია მათი ინტერესების შესაბამისი აქტივობების შერჩევა. მაგალითად, აზრს მოკლებულია შესთავაზოთ ბადმინტონის ჩემპიონატის ჩატარება, როდესაც მათ ძალიან უნდათ ისწავლონ სკვიტბორდის მართვა.

საფეხური 3 - დაიწყეთ აქტივობების განხორციელება. ეს ერთი შეხედვით იოლია, თუმცა ასე არ არის. უკეთეს შემთხვევაში, შესაძლებელია, რომ სპორტული მეთოდების გამოყენება იყოს ისეთივე მარტივი, როგორც ის, რომ მოუწოდო ადამიანს მოედანზე გავიდეს ფეხბურთის სათამაშოდ. მაგრამ, ხშირად ეს ასე არ ხდება. ახალგაზრდულ მუშაკებს შესაძლოა დასჭირდეთ შემოქმედებითი აზროვნება და სტრატეგიული მიდგომების შემუშავება.

მაგალითად: გოგონების ჩართვა ლათინოამერიკულ ცეკვებში ზოგჯერ მოითხოვს რამდენიმე ნაბიჯის გადადგმას. პირველი ნაბიჯია ინტერესის აღძვრა წარმოდგენაზე მათი წაყვანით (ეს არ უნდა იყოს ძვირი). თუ დაინახავთ მათში ენთუზიაზმს, მიიწვევთ ვარჯიშზე, სადაც ისინი შეიგრძნობენ ატმოსფეროს, მოისმენენ მუსიკას და შეისწავლიან რამდენიმე ძირითად ილეთს. თუ მათ მოეწონებათ პირველი სესია, მიიწვევთ ჯგუფში, სადაც დაიწყებენ რთული ილეთების შესწავლას. ასეთი მიდგომა ბევრად ეფექტურია, ვიდრე უცებ ცეკვის შესწავლის შეთავაზება.

მიუხედავად იმისა, რომელ მეთოდს გამოიყენებენ, ახალგაზრდული მუშაკები უნდა შეეცადონ, რომ ატმოსფერო იძლეოდეს აქტიური დასვენების საშუალებას ახალგაზრდებისთვის. თუ ისინი სიამოვნებას მიიღებენ ამ საქმიანობით, დიდი შანსია, რომ ბოლომდე მიჰყვებიან შეთავაზებულ მეთოდებს.

საფეხური 4 - სოციალური სწავლების პროცესის განხილვა და შეფასება. თუ სპორტული მეთოდი ეფექტურია, გამოიყენეთ ის მანამ, სანამ შედეგს გვაძლევს. დროდადრო სასარგებლოა ახალგაზრდების „გამოცოცხლება“ სხვა მეთოდების შეთავაზებით, მაგრამ ეს ყოველთვის საჭირო არ არის. თუ ახალგაზრდებმა უკვე შეიძინეს აუცილებელი უნარები, მაშინ დროა დაელოდოთ შემდეგ ნაბიჯებს სწავლების პროცესში. თუმცა, სპორტულ მეთოდზე არ თქვათ უარი მანამ, სანამ ახალგაზრდებს ის სიამოვნებთ. პირიქით, წაახალისეთ ისინი.

თუ სპორტული მეთოდი არ გაძლევთ შედეგებს, განიხილეთ ალტერნატიული აქტივობის შეთავაზების შესაძლებლობა (მაგალითად, ახალგაზრდა, რომელსაც მოზეზრდა ცურვა, შესაძლოა მეტი ენთუზიაზმით დაკავდეს წყალბურთით ან წყლის ჰოკეით). გაითვალისწინეთ, მას შეიძლება დასჭირდეს გარკვეული დრო, რათა სპორტის ამ სახეობაში განივითაროს საჭირო უნარები – ეს დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად ანიჭებს სიამოვნებას აქტივობაში ჩართულობა. ნუ იქნარებთ სპორტის ერთი სახეობის მეორით ჩანაცვლებას. ასევე გაითვალისწინეთ, რომ სპორტი ყველაფერი არ არის. თუ ადამიანი დემოტივირებულია, სცადეთ მისი დაინტერესება არასპორტული მეთოდით.

ამ ოთხსაფეხურიანი მეთოდის წარმატებისათვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია, რომ თითოეული **ახალგაზრდა იყოს განსაკუთრებით აქტიური, რამდენადაც ეს შესაძლებელია.** მათ უნდა გააცნობიერონ მისაღწევი მიზნები და ის, როგორ ეხმარება მათ სწავლებაში სპორტულ აქტივობებში მონაწილეობა.

ახალგაზრდები ასევე უნდა იყვნენ **განხილვისა და შეფასების** პროცესის მონაწილეები. ხანდახან არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდებს უჭირთ გაიაზრონ სწავლის შედეგები, მათ მიერ წინ გადადგმული ნაბიჯები. ადამიანის პერსონალური განვითარება შესაძლოა თვალსაჩინო იყოს მასთან მომუშავე სპეციალისტისთვის, მაგრამ ამას არ აქვს ფასი, თუ ახალგაზრდა ვერ ხედავს საკუთარ პროგრესს. თუ მას არ შეუძლია ამის გაკეთება, არსებობს რეალური საფრთხე, რომ ინდივიდმა დაკარგოს ინტერესი მეთოდოლოგიის მიმართ, რადგან არ ესმის, რა სარგებელს მოუტანს მასში მონაწილეობა.

განსაკუთრებით რთულია იმსჯელო ისეთ არამატერიალურ საკითხზე, როგორცაა სოციალური უნარების (თავდაჯერებულობის, თვითიდენტიფიცირების, სხვებთან დამოკიდებულებისა და ა. შ) განვითარება. შესაძლოა ახალგაზრდებმა სრულად არ იცოდნენ ამ სფეროში საკუთარი მიღწევების შესახებ. მათ ხშირად სჭირდებათ ახალგაზრდული მუშაკების დახმარება, რათა შეძლონ თავიანთი განვითარების შეფასება. ერთ-ერთი გზა, რომლის მეშვეობითაც ახალგაზრდულ მუშაკებს შეუძლიათ **სწავლება გახადონ ახალგაზრდისთვის უფრო შესაძინევი**, არის „ექსპერიმენტული სწავლების“ მეთოდი.



ექსპერიმენტული სწავლება

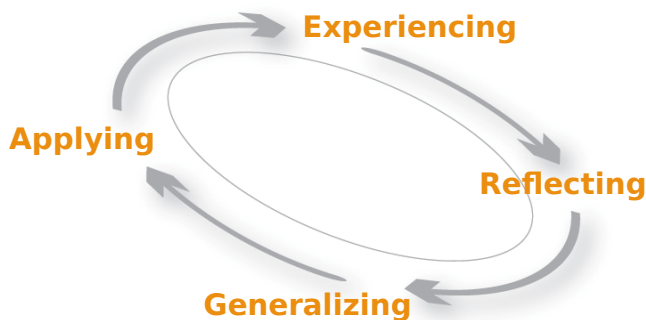
**მითხარი რამე და დავიზინყებ.
მაჩვენე რამე და გავიხსენებ.
ჩამრთე და გავიგებ.
კონფუსი**

ცნობილია, რომ პრაქტიკა ან პროცესში მონაწილეობა გამოცდილებისა თუ პროცესის შესახებ სწავლების ტოლფასია. თუმცა პრაქტიკა – ეს სწავლების მხოლოდ ერთი ნაწილია. სწავლება შეიძლება ხორციელდებოდეს ავტომატურად, გაუცნობიერებლადაც, პრაქტიკულ უნარ-ჩვევას კი ადამიანი მხოლოდ სწავლების გარკვეულ საფეხურზე შეიძენს. თავისთავად გამოცდილება განაპირობებს გარკვეულ დონეს. სწავლებისას მაქსიმალური შედეგის მისაღებად საჭიროა მონაწილის აქტიურად ჩართვა პროცესში. ამისთვის აუცილებელია დაფიქრება, საკუთარი წარსული გამოცდილების გაანალიზება, დასკვნების გამოტანა და მიღებული ახალი გამოცდილების მომავალში გამოყენება. სხვაგვარად ეს ასე შეგვიძლია გამოვხატოთ:

გამოცდილება + რეფლექსია = სწავლება

ამ პროცესს ხშირად უწოდებენ „ექსპერიმენტულ სწავლებას“. ექსპერიმენტული სწავლების უპირატესობა ისაა, რომ ინდივიდები აქტიურად მონაწილეობენ საკუთარი სწავლების პროცესში. ეს შეიძლება იყოს მძლავრი მეთოდი არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდების სამიზნე ჯგუფთან მუშაობისას.

ქვემოთ მოცემული მოდელი აჩვენებს, როგორ მუშაობს ექსპერიმენტული სწავლების მეთოდი:



1984, დევიდ ა. კოლბის მეთოდზე დაყრდნობით

ეს მოდელი უფრო მარტივად გამოიხატება სამი შეკითხვით: „რა?“, „და რა?“ და „და ახლა რა?“. მიუხედავად იმისა, რომ ფორმულირება ოდნავ განსხვავებულია, ძირითადი მიდგომა იგივეა. ადამიანი იღებს მონაწილეობას ამ ექსპერიმენტში („რა?“), ის უნდა დაფიქრდეს: რა გააკეთა, ნახა, იგრძნო ან თქვა ექსპერიმენტის განმავლობაში („და რა?“), შემდეგ მას ეხმარებიან დასკვნის გამოტანაში და ბოლოს ის ცდილობს გამოიყენოს ეს დასკვნები მომავალში („და ახლა რა?“).

სპორტის სფეროს მწვრთნელები, სპეციალისტები ხშირად არაჩვეულებრივად იყენებენ ექსპერიმენტულ სწავლებას. მათ იციან, რომ საკუთარი შედეგების გასაუმჯობესებლად, მომავალში წარმატების მისაღწევად სპორტსმენი უნდა დაფიქრდეს, რეალურად რა მოხდა პრაქტიკის დროს, რომ უკეთ გაართვას მას თავი მომავალში. მაგალითად, 1500 მეტრზე სირბილის შემდეგ სპორტსმენი მწვრთნელთან ერთად განიხილავს რბოლის მიმდინარეობასა და შედეგს: გამოიღო შედეგი მათ მიერ შერჩეულმა სტრატეგიამ? რა იყო ვარჯიშის დროს და რა იყო არასწორი? ამას მივყავართ დასკვნამდე: რა უნდა შეიცვალოს შემდეგი რბოლისთვის? რა ცვლილებები შევა ვარჯიშის რეჟიმში? სპორტსმენს ექნება შესაძლებლობა შეამოწმოს ეს მოსაზრებები მომავალი რბოლების დროს.

ასეთი ექსპერიმენტი მხოლოდ მწვრთნელებისა და ათლეტებისათვის არ არის განკუთვნილი; **ახალგაზრდულ მუშაკებს** შეუძლიათ გამოიყენონ ის, რათა დაეხმარონ ახალგაზრდებს გაარკვიონ, აქვთ თუ არა წინსვლა და წარმატებით ავითარებენ თუ არა სოციალურ უნარებს.

საკითხის კვლევა - ექსპერიმენტული სწავლება ახალგაზრდულ საქმიანობაში

ვინმე რ ძლივს აკონტროლებს საკუთარ ემოციებს; ხშირად აქვს იმედგაცრუების შეგრძნება. დროდადრო აგრესიულია. ახალგაზრდული მუშაკი ეხმარება რ-ს, რათა მან სხვაგვარად გამოხატოს ბრაზი და აკონტროლოს გაღიზიანება. რ-მ დაინყო ვალანტიანის თამაში ცენტრის ახალგაზრდებთან ერთად და ეს მას პრობლემის დაძლევის პროცესში დაეხმარა.

ერთ დღეს რ და ახალგაზრდები თამაშობდნენ მოედანზე. თამაში უხეშობაში გადაიზარდა და ერთ-ერთმა მოთამაშემ დაინყო რ-ს დაცინვა, რომ საჩხუბრად გამოენვია იგი. რ-მ თავი აარიდა ჩხუბს (რაც მისი ჩვეულებრივი რეაქცია უნდა ყოფილიყო), თუმცა მოთამაშეს სიტყვიერი შეურაცხყოფა მაინც მიაყენა.

რ-სთან მომუშავე ახალგაზრდულ მუშაკს შეუძლია უბრალოდ მიუშვას სიტუაცია, რომ რ-მ ისწავლოს საკუთარი გამოცდილების საფუძველზე ან განიხილოს ეს სიტუაცია მასთან ერთად: რა მოხდა? რამ გამოიწვია კონფლიქტი? რატომ გადაწყვიტა რ-მ არ ეჩხუბა და მხოლოდ სიტყვიერად ეპასუხა მოწინააღმდეგისათვის? რით განსხვავდება ეს სიტუაცია წინა სიტუაციისაგან? გრძნობს რ ამ პროგრესს? კიდევ უნდა გააუმჯობესოს რ-მ თავისი ქცევა? როგორ შეიძლება ამის გაკეთება? ანალიზისა და დასკვნის პროცესი დაარწმუნებს რ-ს, რომ ის თვითონ არის სიტუაციის მონაწილე. ეს გაკვეთილი დაეხმარება მას მიღებული გამოცდილება მსგავს სიტუაციაში გამოიყენოს.

ექსპერიმენტული სწავლება შეიძლება ახალგაზრდებისათვის იყოს ძალიან ეფექტური, რადგან ის გვთავაზობს ერთიან, ჰოლისტიურ (დაყოფის გარეშე) მიდგომას – მონაწილეები ინტელექტუალურად, ემოციურად, სოციალურად და ფიზიკურად ჩართულნი არიან სწავლების პროცესში. ისინი არიან მონაწილეები და არა დამკვირვებლები. ახალგაზრდები აქტიურად უნდა ჩაერთონ საკითხების დასმასა და გაანალიზებაში, გამოავლინონ ცნობისმოყვარეობა და შემოქმედობითობა, აიღონ პასუხისმგებლობა საკუთარ თავზე და მოაგვარონ პრობლემები.

საკითხის კვლევა **ეხმარება რ-ს გამოცდილებით** ნაკარნახებ წინასწარგანწყობას აჭობს და სწორად გაიაზროს, როგორ განვითარდა სიტუაცია და რა გავლენა მოახდინა მან ემოციებზე. ეს დაეხმარება რ-ს გაანალიზოს საკუთარი წინსვლა – რას ნიშნავს არ იჩხუბო, თუმცა მოწინააღმდეგეს სიტყვიერი შეურაცხყოფა მაინც მიაყენო. საკამათოა, რამდენად წარმატებული იქნებოდა რ-ს მიერ გააზრების პროცესი, თუ მართო დავტოვებდით წინარე გამოცდილებასთან. განხილვის დროს მას აქვს შანსი ჩაუღრმავდეს სიტუაციას, შეისწავლოს მიზეზი და შედეგი, გააცნობიეროს და გადაწყვიტოს, როგორ გახდეს უკეთესი და განაგრძოს წინსვლა.

მსგავს მაგალითებში **ექსპერიმენტული სწავლების პროცესი** შესაძლოა სასარგებლო იყოს ახალგაზრდული მუშაკებისთვის. მათ შეუძლიათ განსაზღვრონ, რა გავლენა მოახდინა ამ მეთოდმა (კალათბურთის თამაშმა) რ-ს სოციალურ უნარებზე: ის უბრალოდ თამაშობს კალათბურთს თუ მას რაღაც გამოსდის? და თუ ასეა, სწავლების პროცესი საჭირო მიმართულებით მიდის? ზუსტი პასუხების გაცემა მარტივი არ არის, თუმცა შესაძლებელია ინფორმაციის მიღება. მაგალითად, როგორ გრძნობს რ თავს, როგორ შეიცვალა მისი ქცევა მას შემდეგ, რაც დაიწყო კალათბურთის თამაში? რა მისცა მას მონაწილეობამ – ის სხვანაირად გრძნობს თავს თუ სხვანაირად აფასებს თავის თავს? შეუძლია მოიყვანოს ცუდი და კარგი მაგალითები იმასთან დაკავშირებით, რა გავლენა მოახდინა მასზე კალათბურთმა? ეს დაეხმარება ახალგაზრდულ მუშაკს გადაწყვიტოს, რამდენად უწყობს ხელს რ-ს წინსვლაში კალათბურთი ან საჭიროა თუ არა სხვა მეთოდის შერჩევა.

სპორტული მეთოდები არის მხოლოდ ერთი მაგალითი – ახალგაზრდულ მუშაკებს შეუძლიათ **გამოიყენონ ექსპერიმენტული სწავლება** ყველა ტიპის მეთოდთან და სწავლების პროცესთან დაკავშირებით. ახალგაზრდული მუშაკისთვის ერთ-ერთი რთული ამოცანა იმის განსაზღვრაა, თუ როგორ აუმჯობესებს ადამიანი თავის სოციალურ უნარებს.

ექსპერიმენტული სწავლება **არის სასარგებლო მეთოდი**, რადგან იგი ხელს უწყობს რეალისტურ აზროვნებას. თუმცა მეთოდზე მეტად ის მიდგომაა. ექსპერიმენტული სწავლება შეიძლება გამოყენებული იყოს, როგორც „ფორმალურად“ (მაგალითად, ჯგუფური განხილვა, სადაც ყველა მონაწილეობს ანალიზში), ასევე „არაფორმალურად“ (მაგალითად, მოკლე საუბარი ახალგაზრდულ მუშაკთან პირისპირ). რამდენად შესაძლებელია ექსპერიმენტული სწავლების საუკეთესოდ გამოყენება, დამოკიდებულია სიტუაციაზე. ზოგიერთი მოზარდისთვის შეიძლება არაკომფორტული იყოს „საკუთარი სწავლების შესახებ“ საუბარი, როდესაც სხვები ამაზე დადებითად რეაგირებენ.

ექსპერიმენტული ანალიზი არ უნდა გაგრძელდეს დიდხანს; ხანდახან განხილვას შეიძლება დაეთმოს 5 ან 10 წუთი (მაგალითად, ნახეთ მეთოდის – „ქუჩის ფეხბურთის“ – აღწერა, სადაც მოთამაშეები აფასებენ საკუთარ ქცევას „დიალოგის ზონაში“, გვ. 68.).

ექსპერიმენტულ სწავლებაში იგულისხმება არა სტრუქტურა (ფორმალური/არაფორმალური) და აქტივობის ხანგრძლივობა, არამედ განხილვასა და ვარაუდების გამოთქმაში დახარჯული დროის ხანგრძლივობა. ყველაზე მნიშვნელოვანი ასპექტი, რომელიც უნდა გაითვალისწინოთ, არის ის, რომ ადამიანმა საკუთარი სწავლების პროცესში უნდა შეასრულოს **აქტიური როლი**.

დაიმახსოვრეთ:

გამოცდილება არ არის ის, რაც თქვენს თავს ხდება, ეს არის ის, თუ როგორ გაიაზრებთ იმას, რაც თქვენს თავს ხდება.

ადგილობრივ დონეზე სპორტის გამოყენების მაგალითები

ამ ნაწილში წარმოდგენილი რამდენიმე მაგალითი გვიჩვენებს, როგორ იყენებენ ევროპის სხვადასხვა ქვეყანაში ორგანიზაციები სპორტს საგანმანათლებლო მეთოდად, რაც ახალგაზრდებს ღირსეული ცხოვრების საშუალებას აძლევს. ყოველი მოყვანილი მაგალითი შეიძლება დაკავშირებული იყოს იმ მიდგომასთან, რომელიც ასახულია „ინტეგრაციულ მოდელში“ (გვ. 13). სპორტი აქ არ განიხილება როგორც თვითმიზანი. იგი ინსტრუმენტია, რომელიც სტიმულს აძლევს ახალგაზრდას განივითაროს სოციალური უნარები.

მაგალითი 1. ცურვა, ნიდერლანდები

ადგილობრივ ქალთა პროექტის ფარგლებში დაიწყო პროგრამა თინეიჯერი გოგონებისა და ახალგაზრდა ქალბატონების, მათ შორის იმიგრანტების, ნასახალისებლად, რათა მათ **ისწავლონ ცურვა**. ნიდერლანდები – ეს არის ქვეყანა ღია წყლებით: ზღვებით, ტბებით, მდინარეებითა და უამრავი პატარა არხითა და ქალაქების გარეუბნებში მოწყობილი აუზებით. აქ უამრავი ნიდერლანდელი ბავშვი უმცროსი ასაკიდან სწავლობს ცურვას. მშრალი კლიმატის ქვეყნებიდან (როგორცაა თურქეთის ცენტრალური ნაწილი ან მაროკო) ემიგრირებულ ქალებსა და გოგონებს ნევლებად ჰქონდათ ამის შესაძლებლობა, ამიტომ ხშირად ეშინიათ წყლის. ეს არა მარტო ხელს უშლის მათ დაკავდნენ სპორტით, არამედ განუმტკიცებს რწმენას, რომ საზოგადოების სხვა წევრებისაგან განსხვავდებიან და აქვთ არათანაბარი შესაძლებლობები.

ქალთა პროექტის ფარგლებში ახალგაზრდა გოგონები და ქალები სპეციალურად „**მხოლოდ ქალებისათვის**“ ჩატარებულ ცურვის გაკვეთილებში იღებენ მონაწილეობას. საკუთარი კულტურული ტრადიციების შესაბამისად, ზოგი ქალბატონი კერავს საცურაო სამოსს, რომელიც ფარავს მთელ სხეულს, ზოგი საცურაო ქუდის მაგივრად თავსაბურავით ჩადის აუზში. გაკვეთილები გრძელდება 8 კვირის განმავლობაში. ცურვა გამოიყენება როგორც პლატფორმა, რათა ქალებმა აუზის გარეთ გამართონ დისკუსიები ისეთ თემაზე, როგორცაა: ჯანმრთელობა, კვება და ცხოვრების წესი, ქალის ადგილი სპორტულ აქტივობებში, ნიდერლანდელების შეხედულებებებსა და სხვა კულტურებს შორის განსხვავება და სხვ. რვაკვირიანი კურსის დასრულების შემდეგ ქალბატონები აბარებენ დასკვნით გამოცდას და იღებენ ცურვის დიპლომს. ეს პროცესი არა მარტო აუმჯობესებს ქალების ფიზიკურ მდგომარეობას, არამედ ეხმარება იმის გაცნობიერებაში, რომ ისინი ქვეყანაში საზოგადოების სრულფასოვან ნაწილს წარმოადგენენ.

მაგალითი 2. აერობიკა, უნგრეთი

ალტერნატიულმა სკოლამ იმ მოზარდებისათვის, რომლებმაც მიატოვეს სასწავლებლები, გოგონებისა და ბიჭების შერეულ ჯგუფებში გამოიყენა მსუბუქი აერობიკის მეთოდი. ახალგაზრდებს ჩვეულებრივ სკოლებში ხშირად აქვთ წარუმატებელი პერიოდები. სწორედ მათ სჭირდებათ ისეთ ღონისძიებებში ჩართვა, რომლებიც აამაღლებს მათ **თვითშეფასებასა** და საკუთარი ღირსების გრძნობას.

მსუბუქი აერობიკა – ეს არის აერობიკის სახეობა, რომელიც ძირითად ინსტრუმენტად გასაბერ რბილ ბურთებს იყენებს. ბურთების დანიშნულება განსაკუთრებულია. მოსწავლეები შეიძლება არ ჩაერთონ ასეთ აქტივობებში, რათა სხვების თვალში სულელურად არ გამოიყურებოდნენ. ბურთი მათ „დამალვის“ საშუალებას აძლევს. ის წარმოადგენს ერთგვარ დასაყრდენს ვარჯიშის დროს და წახალისებს მათ მოძრაობას. დროთა განმავლობაში მოსწავლეები მარტივი აერობიკიდან გადადიან რთულ ქორეოგრაფიაზე. **ისინი სწავლობენ შემოქმედობითობას**, არჩევენ მუსიკას, ჰყვებიან ისტორიებს, აერობიკისა და ცეკვის მოძრაობების საშუალებით გამოხატავენ ემოციებს. შემდეგ კი სადღესასწაულო ღონისძიებებშიც კი იღებენ მონაწილეობას. მასწავლებლების, მშობლებისა და თანატოლების აპლოდისმენტები ძალიან მნიშვნელოვანია მათი წახალისებისთვის, წარმატების აღიარებისთვის, თვითშეფასების ამაღლებისთვის.

მაგალითი 3. აფროსნობა გემით, გერმანია

პროექტი გერმანიაში აფროსნობას იყენებს როგორც მეთოდს პიროვნული განვითარების სტიმულირებისთვის. პროექტის მიხედვით, ახალგაზრდები გარკვეული დროის განმავლობაში ცხოვრობენ დიდ გემზე და დაცურავენ ნავსადგურიდან ნავსადგურში. გემბანზე ყოფნისას ისინი სწავლობენ, როგორ მართონ გემი, როგორ ასწიონ და დაუშვან იალქნები, როგორ დაიჭირონ ქარი, როგორ დააკვირდნენ ამინდს და ა. შ. აფრებიან გემზე აქტივობა განსხვავდება ნებისმიერ სხვა ნავზე მოქმედებისაგან (ნიჩბოსნობა, ნიჩბოსნობა კანოეზე), რადგან ის მოიცავს არა მარტო შეჭიბრების ელემენტებს, არამედ **მძიმე სამუშაოს** (რემონტს, დალაგებას, საჭმლის მომზადებასა და ა.შ).

ახალგაზრდები გემზე აფროსნობით იძენენ უნიკალურ გამოცდილებასა და ბევრ სასარგებლო **ცხოვრებისეულ უნარს**. აფროსნობა მოითხოვს დისციპლინას – არსებობს ვალდებულებები, რომლებიც გემზე ყოველდღიურად უნდა შესრულდეს, მიუხედავად იმისა, გაქვთ თუ არა ამის მოტივაცია. ცურვის დროს ახალგაზრდებს ეკისრებათ გემისა და ეკიპაჟის დანარჩენი წევრების უსაფრთხოებაზე ზრუნვა. ისინი სწავლობენ **გუნდურ მუშაობასა და ერთმანეთზე პასუხისმგებლობის აღებას**. აფროსნობით ადამიანმა შეიძლება ასევე შეიძინოს გადანყვეტილებების დამოუკიდებლად მიღების უნარი და გამოიმუშაოს მაღალი თვითშეფასება, რადგან ის სწავლობს იმის კეთებას, რაც ბევრს არ შეუძლია, მაგალითად, გემის მართვასა და დამით ნავიგაციას. ისინი იღებენ გადანყვეტილებებს და პასუხს აგებენ შედეგზე.

ზემოთ მოყვანილი მაგალითები აჩვენებს, რატომ არის მნიშვნელოვანი სოციალური სწავლების მოთხოვნილებებს შეესაბამებოდეს გარკვეული მეთოდი. ეს მაგალითები მხოლოდ აისბერგის წვერია – ადგილობრივ დონეზე სპორტის საგანმანათლებლო მეთოდად გამოყენების შესაძლებლობა კი უსაზღვროა.

სპორტის გამოყენების სხვა კონცეფციები

სპორტის როგორც მეთოდის გამოსაყენებლად, ხშირად ეძებენ საშუალებებს, რათა ახალგაზრდებმა გაიმდიდრონ გამოცდილება სპორტული თამაშების ან სპორტულ ღონისძიებებში მონაწილეობის გზით.

არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდებმაც შეიძლება მიიღონ **სარგებელი მიუხედავად იმისა, ჩაერთვებიან თუ არა ისინი გუნდურ აქტივობებსა** თუ ყოველდღიურ თამაშებში. სპორტი შეიძლება გამოიყენოთ სხვადასხვა მიზნების მისაღწევ საშუალებადაც.

1. სპორტი შეიძლება გამოიყენოთ, როგორც სატყუარა. არ არის მარტივი არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდების სამიზნე ჯგუფებში მიზიდვა, რაც ართულებს მათ ჩართვას ახალგაზრდული ორგანიზაციის მიერ შემოთავაზებულ რეგულარულ პროგრამებში. სპორტი შესაძლოა გახდეს მიმზიდველი და უსაფრთხო, თუკი ახალგაზრდებს ორგანიზაციის გაცნობის საშუალება მიეცემათ. თუ ისინი შექმნიან სპორტულ ასოციაციებს და დაკავდებიან სპორტით ახალგაზრდულ ცენტრებში, დიდი ალბათობით, მათ გაუჩნდებათ ორგანიზაციის ღონისძიებებში მონაწილეობის მიღების სურვილი. სპორტს შეუძლია მიიზიდოს არათანაბარი შესაძლებლობის მქონე ახალგაზრდები მარტივად – მათთვის ორგანიზაციების კარების გახსნით.

2. სპორტი შეიძლება გამოიყენოთ, როგორც „გამოფხიზლების“ საშუალება. ზოგიერთი სპორტული მეთოდი უმჯობესია გამოიყენოთ რეგულარულად და გრძელვადიან კონტექსტში (მაგალითად, ფეხბურთის გუნდთან ვარჯიში კვირაში 3-ჯერ), მაგრამ ზოგი მათგანი (მაგალითად, სპელეოლოგია ანუ გამოქვაბულების შესწავლა/დათვალიერება, რაფტინგი, კანიონინგი და ა. შ.) ეფექტურია როგორც ერთჯერადი ან მოკლევადიანი აქტივობა. მათი დანიშნულებაა გამოვიყვანოთ ადამიანები კომფორტის ზონიდან. ასეთი აქტივობების უპირატესობა ის არის, რომ ისინი ეხმარება ახალგაზრდებს შეამონმონ საკუთარი შესაძლებლობები და მოემზადონ ახალი გამოწვევებისთვის („თუ ამის გაკეთება შემიძლია, სხვა რამის გაკეთებასაც შევძლებ!“). ორგანიზაციაში ჩართულ ახალგაზრდულ მუშაკებს აქვთ საშუალება გამოიყენონ ახალგაზრდების განწყობა და ნაახალისონ ისინი, რათა შეძლონ უფრო რთულ პროცესებში მონაწილეობის მიღება.

3. სპორტმა შეიძლება უზრუნველყოს როლები მათთვისაც, ვინც უშუალოდ არ მონაწილეობს თამაშში.

ზოგიერთ ახალგაზრდას უბრალოდ არ აინტერესებს აქტივობებში მონაწილეობა. მიუხედავად ამისა, ახალგაზრდებს შეუძლიათ სპორტიდან სარგებლობის მიღება, თუ მათი სოციალური ჩართულობა დაუკავშირდება სპორტს. მაგალითად, ფეხბურთის თამაშის ნაცვლად, შეიძლება ისინი სარეკლამო ბანერებისა და ბროშურების დამზადებით უფრო დაინტერესდნენ. კალათბურთის თამაშის ნაცვლად შეუძლიათ მონაწილეობა მიიღონ გუნდის ტრანსპორტირების ორგანიზებაში. ტანვარჯიშის ნაცვლად შეუძლიათ სეზონის ბოლოს წვეულებები მოაწყონ. მსგავსი აქტივობები ახალგაზრდებს სოციალური უნარების

განვითარებაში ეხმარება. ნათელია, რომ სპორტი სასარგებლოა არა მარტო მათთვის, ვინც თამაშობს, არამედ მათთვისაც, ვინც თამაშის პროცესში სხვადასხვა როლს ასრულებს.

4. სპორტმა შეიძლება ხელი შეუწყოს დისკუსიების წამოწყებას. სპორტი ქმნის ისეთ გარემოს, რომელიც უადვილებს ახალგაზრდებს ურთიერთობას. სპორტი შესაძლოა გახდეს არაჩვეულებრივი ფონი ფართო სპექტრის საკითხზე დისკუსიების დასაწყებად, რაც დადებით გავლენას მოახდენს არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდებზე. მაგალითად, ნარკოტიკული სკანდალები ველოსპორტში. ამ თემამ შეიძლება ხელი შეუწყოს ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების ბოროტად გამოყენების საფრთხეებზე საუბარს. ხულიგნობის შემთხვევის განხილვამ შესაძლოა წამოიწყოს დისკუსია რასიზმსა და სოციალურ უთანასწორობაზე. ბუნებრივია, ასეთი დისკუსიები ყოველთვის არ უნდა უკავშირდებოდეს ნეგატიურ შემთხვევებს. მაგალითად, საერთაშორისო შეჯიბრებების, კერძოდ მსოფლიო თასის ან ოლიმპიური თამაშების, თემატიკამ შეიძლება გამოიწვიოს დისკუსია სხვადასხვა ქვეყნისა და მათი კულტურის შესახებ. ყველა ეს მაგალითი საინტერესო და ხელმისაწვდომია და გაძლევთ პოზიტიური სოციალური ქცევების სწავლების შესაძლებლობებს.



კვირის ფილმი - „ითამაშე ბექჰემით“

„ითამაშე ბექჰემით“, რეჟისორი გურინდერ ჩადჰა (Gurinder Chadha), გვიამბობს ბრიტანელი გოგონას ისტორიას. ის უზომოდ შეყვარებულია ფეხბურთსა და დევიდ ბექჰემზე. იმ დროს, როდესაც ჯესი ფეხბურთზე ოცნებობს, მისი ოჯახი იმაზე ზრუნავს, რომ ის გახდეს „ნამდვილი ქალი“ (ე.ი. ისწავლოს საჭმლის მომზადება და გათხოვდეს). ჯესი მეგობარ ჯულისთან ერთად ქალების ფეხბურთის გუნდში თამაშობს. მაგრამ, რადგან ოჯახი ჯესის უკრძალავს თამაშს, მან უნდა გამონახოს გზა, რათა საკუთარი ოცნებები შეუსაბამოს ოჯახისა და მეგობრების მოლოდინებს. როდესაც წლის ყველაზე მნიშვნელოვანი თამაში ემთხვევა დის ქორნილის დღეს, მას უჩნდება ყველაზე მნიშვნელოვანი იდეა.

„ითამაშე ბექჰემით“ შეიძლება გამოიყენოთ, როგორც საგანმანათლებლო საშუალება სხვადასხვა თემზე დისკუსიების წამოსაწყებად. ფილმი ძალიან კარგად აშუქებს სპორტის სამყაროში არსებულ პრობლემებს (მაგალითად, ნაკლები აყურადღება ქალთა სპორტის მიმართ, სპორტში არ არსებობს თანაბარი შესაძლებლობები ქალებისათვის...). ის ბევრ ისეთ თემსაც ეხება, რომლებიც დაკავშირებულია ყოველდღიურ ცხოვრებასთან (მაგალითად, რასობრივი ურთიერთობები, კულტურული მრავალფეროვნება, ოჯახისა და საზოგადოების მოლოდინების დაძლევა, გენდერული თანასწორობა, რელიგია, ჰომოსექსუალიზმი და ა. შ.). ეს პრობლემები ნაცნობია ნებისმიერი აუდიტორიისათვის.

 <http://www.foxsearchlight.com/benditlikebeckham/>

სპორტის გამოყენებასთან დაკავშირებული საკითხები

არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე მიზნობრივ ჯგუფთან სპორტის, როგორც მეთოდის, გამოყენებისას ახალგაზრდულმა მუშაკებმა უნდა გაითვალისწინონ რამდენიმე მნიშვნელოვანი საკითხი:

- კონკურენციის ელემენტი** – ზოგიერთ ახალგაზრდულ მუშაკს მიაჩნია, რომ უმჯობესია არაკონკურენტული სპორტული აქტივობების არჩევა, მაგრამ არარეალურია ყველა ერთად გაეცეს კონკურენციას. კონკურენცია არსებობს ცხოვრების ყველა სფეროში და არა მარტო სპორტში. ისწავლო მოგება და წაგება – მნიშვნელოვანი ცხოვრებისეული უნარია. ახალგაზრდებმა უნდა გამოსცადონ ორივე და ისწავლონ ყველა სიტუაციაში შესაბამისად მოქცევა. გამარჯვების შეგრძნება სპორტში ალბათ უფრო მეტად ფასეულია არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდებისათვის, რადგან ბევრი მათგანი ცხოვრებაში არც ისე ხშირად აღწევს წარმატებებს. მიუხედავად ამისა, როდესაც ახალგაზრდული მუშაკები იყენებენ სპორტულ შეჯიბრებებს, მნიშვნელოვანია ყურადღებით დააკვირდნენ, რა გავლენას ახდენს კონკურენცია თითოეულ ახალგაზრდაზე. მეტი დროის გატარება წაგებულ მხარესთან – დიდი დემოტივაციაა. თუ მოგებასა და წაგებას შორის არ არსებობს რეალური ბალანსი, ახალგაზრდებმა შესაძლოა სპორტის მიმართ განიცადონ იმედგაცრუება.
- გენდერული ელემენტი** – ზოგჯერ საკმაოდ განსხვავდება ერთმანეთისაგან ვაჟებისა და გოგონების დამოკიდებულება სპორტული აქტივობებისა და მეთოდების მიმართ. სპორტულ აქტივობაში მონაწილეობა, როგორც წესი, ბიჭებისთვის ბუნებრივია, შერეულ ჯგუფებში გოგონები ზოგჯერ ნაკლები ენთუზიაზმით იღებენ მონაწილეობას სპორტულ აქტივობებში, რადგან ფიქრობენ, რომ უნდა იყვნენ ბიჭებივით „მაგრები“. გამოსავალი შეიძლება იყოს ისეთი სპორტული აქტივობის შეთავაზება, რომელიც განკუთვნილია ან მხოლოდ ბიჭებისთვის, ან მხოლოდ გოგონებისთვის. შერეული ჯგუფებისთვის ახალგაზრდულმა მუშაკებმა ასევე უნდა შეარჩიონ ისეთი აქტივობები, რომლებიც მოითხოვს განსხვავებული ფიზიკური და გონებრივი უნარების თანხვედრას. კიდევ ერთი ვარიანტი არსებობს. ეს არის „ტრადიციული“ წესების ადაპტირება და ისეთი სპეციფიკური ღონისძიების შემუშავება, რომელიც ინკლუზიური იქნება ორივე მხარისათვის.
- გარე ზეგავლენა და კულტურული მოლოდინები** – ოჯახი, მეგობრები და საზოგადოება მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ახალგაზრდის ცხოვრებაში. თუ ისინი არ იზიარებენ იმ მოსაზრებას, რომ სპორტული აქტივობები ხელს უწყობს ახალგაზრდის პიროვნულ განვითარებას, მათი ზეგავლენა შეიძლება არასახარბიელო აღმოჩნდეს. მაგალითად, არსებობს ტენდენცია, რომ ტრადიციული იმიგრირებული კულტურები სპორტს აღიქვამენ მხოლოდ ბიჭების საქმიანობად. გოგონებისთვის და ახალგაზრდა ქალებისთვის კი სპორტში მონაწილეობა არ არის რეკომენდებული. არიან ოჯახები, რომლებიც სპორტს მხოლოდ „თამაშად“ მიიჩნევენ, ამიტომ, მათი ამრით, უმჯობესია ახალგაზრდებმა დრო დახარჯონ სწავლაში, პრომასა და საოჯახო საქმიანობაში.

თუ ახალგაზრდა მოხვდება მეგობრების წრეში, რომლებსაც არ აინტერესებთ სპორტი, ის

შეიძლება მათი გავლენის ქვეშ მოექცეს და უარი თქვას სკორტულ აქტივობებში ჩართვაზე. ახალგაზრდულ მუშაკებს უნდა ჰქონდეთ ინფორმაცია ამგვარი გავლენის შესახებ. ასეთ შემთხვევაში, როგორც წესი, არაეფექტურია იძულება – ამის ნაცვლად უნდა სცადონ დიალოგი ახალგაზრდებთან, რომ დარწმუნდნენ, სკორტის რომელი სახეობები ან მეთოდები იქნება მათთვის უფრო მისაღები.

არსებობს ბევრი სხვა **მახე**, რომელთა ცოდნა ასევე აუცილებელია. ახალგაზრდულ მუშაკებს უნდა ახსოვდეთ, რომ მათი ქმედება მეტს ამბობენ, ვიდრე სიტყვები, ამიტომ შესაძლებლობის ფარგლებში ყოველთვის მზად უნდა იყვნენ **მაგალითის მისაცემად**. მათი დახმარებით ახალგაზრდამ უნდა დაინახოს, რომ სკორტული აქტივობებისაგან სიამოვნების მისაღებად სულაც არ არის აუცილებელი იყო გამოცდილი სკორტსმენი; ასევე შესაძლებელია, რომ არ იცოდეს ყველა წესი, დაუშვა შეცდომები, არ იყო საუკეთესო, თუმცა, მიუხედავად ამისა, მონაწილეობით მიიღო დიდი სიამოვნება. ახალგაზრდული მუშაკები, როცა ისინი არიან ბარმაცი ან ჯანმრთელობის პრობლემების მქონე ახალგაზრდების გარემოცვაში, თავს არიდებენ სკორტული მეცადინეობების ჩატარებას. კიდევ ერთი გავრცელებული შეცდომა – ახალგაზრდული მუშაკები თვითონ სთავაზობენ ახალგაზრდებს კონკრეტულ აქტივობას. შესაძლებელია ახალგაზრდებმა უარი თქვან აქტივობაში მონაწილეობის მიღებაზე იმიტომ, რომ ეს მათთვის რთულია, არასდროს გაუკეთებიათ ადრე, არ იციან წესები, არ აქვთ უნარ-ჩვევები, არ არიან ფორმაში და ა. შ. ან, უბრალოდ, არ აინტერესებთ ის (მაგალითად, გოგონებს არ უყვართ ფეხბურთი, ბიჭებს – მოსაწყენი იოგა და ა. შ.). ასეთი შეთავაზებები სერიოზულად ზღუდავს ახალგაზრდებს და ხელს უშლის აღმოაჩინონ ახალი ტიპის აქტივობები, რომლებიც შესაძლოა წარმატებული იყოს მათთვის. უფრო სწორი იქნება, თუ ახალგაზრდებს შესთავაზებთ რამდენიმე აქტივობას და მისცეთ არჩევანის საშუალება.

სკორტის გამოყენება პროგრამაში - ERASMUS + “ახალგაზრდული მოქმედებები”

ახალგაზრდების სხვადასხვა ღონისძიებაში ჩასართვად სკორტული მეთოდები და აქტივობები შეიძლება ერთდროულად ხორციელდებოდეს როგორც ადგილობრივ, ასევე ევროპულ დონეზე. ევროპულმა პროგრამამ Erasmus + “ახალგაზრდული მოქმედებები” პრიორიტეტულად მიიჩნია არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდების ჩართვა. ევროპული დონის ღონისძიებებში მონაწილეობა ხელს უწყობს ამ სამიზნე ჯგუფებში გაერთიანებული ახალგაზრდების პიროვნულ განვითარებას.

2004 წელი ევროპაში გამოცხადდა სკორტის მეშვეობით განათლების მიღების წლად. ამან საშუალება მისცა სკორტის მესვეურებს ევროპული დონის პროექტებში ექსპერიმენტების სახით გამოეყენებინათ სკორტი, როგორც მეთოდი. დღეს დიდი ინტერესით მიმდინარეობს ევროპულ დონეზე სკორტული თემატიკისა და მეთოდების პოტენციალის შემდგომი შესწავლა. პროგრამაში – Erasmus + “ახალგაზრდული მოქმედებები” – სკორტული თემატიკისა და მეთოდების გამოყენება არ არის ახალი, თუმცა ის დღესდღეობით არასაკმარისადაა განვითარებული: პროგრამებში სკორტული პროექტების წილი ბევრად ნაკლებია, ვიდრე სოციალური ან **კულტურულ-თემატური პროექტებისა**.

ახალგაზრდული საქმიანობების სამოქმედო პროგრამას სურს მხარი დაუჭიროს ორგანიზაციებს, რომლებიც იყენებენ სპორტს, როგორც საგანმანათლებლო მეთოდს. პროგრამაში მონაწილეობა არ არის შეზღუდული სხვა ორგანიზაციებისათვის. სპორტულ ორგანიზაციებს ასევე შეუძლიათ შეიტანონ განაცხადი **ევროპული დონის პროექტების** დაფინანსებაზე. პროგრამაში მონაწილეობა განსაკუთრებით საინტერესო შეიძლება იყოს სპორტული ორგანიზაციებისათვის,

რადგან მათ აქვთ კავშირი სხვადასხვა პროფილის ახალგაზრდებთან, რომლებიც ჩვეულებრივ ვერ ახერხებენ მსგავს პროექტებში ჩართვას.

სპორტულ თემატიკაზე საპროექტო წინადადებების წარდგენისას ორგანიზაციებს უნდა ახსოვდეთ, რომ პროექტში განსაკუთრებული ყურადღება უნდა გამახვილდეს სოციალური სწავლების ელემენტებზე და არა სპორტულ ღონისძიებებში მონაწილეობისათვის მზადებაზე. არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე მიზნობრივი ჯგუფებისთვის შეთავაზებულმა საპროექტო წინადადებებმა მკაფიოდ უნდა შეძლოს იმის დემონსტრირება, თუ როგორ დააჩქარებს სპორტული მეთოდის გამოყენება მათი სოციალური ინტეგრაციის პროცესს (იხ. ინტეგრაციის მოდელი, გვ. 13).

პროექტებისთვის ახალი იდეების შემუშავებისას მნიშვნელოვანია გახსოვდეთ, რომ პროგრამას – Erasmus + “ახალგაზრდული მოქმედებები” – აქვს გარკვეული შეზღუდვები, რომელთა გათვალისწინება აუცილებელია. მაგალითად:

1. არ შეიძლება პროგრამისთვის – „ახალგაზრდობა მოქმედებაში“ – გამოყოფილი თანხით **სპორტული ღონისძიებების დაფინანსება.**
2. პროგრამით – Erasmus + “ახალგაზრდული მოქმედებები” – გათვალისწინებული სპორტული თემატიკის პროექტები, სახეობების მიუხედავად, უნდა იყოს ერთნაირად ხელმისაწვდომი ყველა ახალგაზრდისათვის.
3. პროგრამის – Erasmus + “ახალგაზრდული მოქმედებები” – ფარგლებში შეთავაზებული პროექტები არ უნდა მოითხოვდეს ახალგაზრდებისგან **განსაკუთრებულ უნარსა თუ ნიჭს** სპორტის კონკრეტულ სახეობაში ან სხვა სფეროში.

პროგრამის – Erasmus + “ახალგაზრდული მოქმედებები” – მიხედვით, „თანაბარი შესაძლებლობები“ ნიშნავს, რომ ახალგაზრდები არ უნდა გამოეთიშონ პროგრამას მათი პროფილის, უნარების ან გამოცდილების დონის გამო. მართალია, პროგრამა ბიძგს აძლევს თანაბარ შესაძლებლობებს, თუმცა კონკრეტული ქვეჯგუფებისათვის შესაძლებელია ინდივიდუალური პროექტების შემუშავება (მაგალითად, დისკუსია ფეხბურთის ორ კლუბს შორის რასიზმის თემაზე ან ჯგუფური საუბარი მხოლოდ გოგონებისათვის). ასეთ შემთხვევაში ორგანიზაციამ უნდა განმარტოს და დაასაბუთოს ჯგუფის არჩევანი.

ქვემოთ მოყვანილია პროგრამიდან – Erasmus + “ახალგაზრდული მოქმედებები” – რამდენიმე ის მაგალითი, რომლებშიც ჩანს, რომ სპორტი გამოიყენება როგორც მეთოდი, რომელიც აქტიურად ეხმარება ახალგაზრდებს პროექტის ფარგლებში სოციალური უნრების განვითარებაში.

გაცვლითი პროგრამები ჯგუფებისათვის

ახალგაზრდების ჯგუფი პორტუგალიიდან გაემგზავრა სლოვენიაში გაცვლით პროგრამაში მონაწილეობის მისაღებად თემაზე: „ბუნების დაცვა და სპორტული ორიენტირება“. რვადღიანი პროგრამა მოიცავდა სპორტულ აქტივობებს ღია ცის ქვეშ, ორიენტირებასა და ლაშქრობას, რამაც საშუალება მისცა მონაწილეებს გასცნობოდნენ სლოვენიის ულამაზეს ბუნებას. სპორტული ღონისძიებები დაუკავშირდა ისეთ მნიშვნელოვან საკითხებს, როგორებიცაა: ეკოლოგია, გარემოს დაცვა, დაბინძურებული გარემო და ბუნებრივი ზონების განადგურება. პროექტის ფარგლებში ახალგაზრდები იძენენ სხვადასხვა სოციალურ უნარებს, როგორებიცაა: გარემოს დაცვა, თვითკონტროლი, ჯგუფური მუშაობა, დამოუკიდებლობა და თანამშრომლობა.


ევროპის მოხალისეთა სამსახური

გერმანიის ქალაქ დრეზდენში ბევრი განსხვავებული კულტურის ადამიანი ცხოვრობს ერთმანეთის გვერდით. ხშირად განსხვავებული კულტურული ჯგუფების ახალგაზრდები ფიზიკურად უპირისპირდებიან ერთმანეთს. პრობლემის მოსაგვარებლად წამოიწიეს პროექტი, რომელიც იყენებს რაგბის, როგორც ადგილობრივი ახალგაზრდების სტერეოტიპების მსხვრევისა და ერთმანეთთან კონტაქტის დამყარების საშუალებას. ამ პროექტის განხორციელებისათვის მოიწვიეს EVS მოხალისე. მისი ამოცანაა სკოლის მოსწავლეებს შეასწავლოს რაგბი და დაეხმაროს ლიგის ჩამოყალიბებასა და თამაშების ორგანიზებაში. მოხალისე არ არის ვალდებული, რომ წინასწარ იცოდეს რაგბის თამაში; მას შეუძლია შეისწავლოს ის დავალების შესრულების პირველ დღეებში. ამ კონტექსტში სკორტის, როგორც მეთოდის, გამოყენება უვითარებს EVS მოხალისეებს ისეთ სოციალურ უნარებს, როგორებიცაა: პასუხისმგებლობის აღება, დამოუკიდებლობა, გუნდური მუშაობა და სხვების პატივისცემა.

ახალგაზრდული ინიციატივები

ლიეტუვას ერთ-ერთ შორეულ სოფელში მცხოვრები ახალგაზრდების ჯგუფი წუხდა იმის გამო, რომ მათ არ ჰქონდათ ადგილი, სადაც თავისუფალ დროს გაატარებდნენ. ახალგაზრდებს გაუჩნდათ საკუთარი პატარა ფიტნესცენტრის გახსნის იდეა, მაგრამ ამისთვის სათანადო შენობა ვერ გამოიხსნეს. სამი ახალგაზრდის აქტიურობამ მალე შედეგი გამოიღო. მათ მიიღეს დაფინანსება სოფლის ერთ-ერთი შენობის გასარემონტებლად. პროექტის განხორციელებისას ახალგაზრდებმა თავიანთ თავზე აიღეს პასუხისმგებლობა რემონტის დაგეგმვაზე, მასალების შექონაზე, რეკლამირებასა და ცენტრის გახსნის ორგანიზებაზე. ამ სპორტული პროექტის მეშვეობით მონაწილეებმა შეიძინეს სტრატეგიული ამროვნების, მიზნების დასახვის, დაგეგმვისა და მართვის უნარები, ასევე გუნდური მუშაობის, პასუხისმგებლობისა და დისციპლინის სოციალური უნარები.

სპორტის, როგორც მეთოდის, გამოყენება ახალგაზრდებს ერთმანეთისა და სამყაროს გაცნობის ახალ შესაძლებლობებს აძლევს. სპორტი იმ ბარიერების გადალახვის კარგი საშუალებაა, რომლებიც შესაძლებელია არსებობდეს სხვადასხვა ქვეყნის წარმომადგენელთა ჯგუფებს შორის (მაგალითად: ენა, განსხვავებული კულტურული მოლოდინები და ა. შ.). ეს ქმნის მათთვის ერთიან პლატფორმას. აქედან გამომდინარე სასურველია, ჯგუფებმა ურთიერთობა დაიწყონ მათ შორის არსებულ მსგავსებებსა და განსხვავებებზე საუბრით. ამის შედეგად გაუმჯობესდება კონტაქტები და ურთიერთგაგება.

 დეტალური ინფორმაცია ევროპის კომისიის ახალგაზრდული საქმიანობების სამოქმედო პროგრამის შესახებ შეგიძლიათ მიიღოთ ბმულზე: http://ec.europa.eu/youth/index_en.htm, ასევე დაუკავშირდით თქვენს ქვეყანაში ეროვნულ სააგენტოს (იხილეთ სია – http://ec.europa.eu/youth/youth/contacts_en.htm)

შემაჯავებელი რჩევები - ის, რაც უნდა გააკეთოთ და არ უნდა გააკეთოთ

იმ იმედით, რომ ახალგაზრდული მუშაკები განენწყნენ სამოქმედოდ და აღიჭურვნენ იდეებით, თუ როგორ გამოიყენონ სპორტი არათანაბარი შესაძლებლობი მქონე ახალგაზრდების საგანმანათლებლო საშუალებად, „მოემზადე ცხოვრებისათვის“ გთავაზობთ რამდენიმე შემაჯავებელ რჩევას.

ახალგაზრდულ მუშაკებს, რომლებიც გეგმავენ სპორტული მეთოდების დანერგვას ახალგაზრდებში (იქნება ეს ბობსლეი, ბრეიქდანსი, ცხენოსნობა თუ სიმაღლეში ხტომა, ჩატარდება ადგილობრივ თუ ევროპულ დონეზე), უნდა ახსოვდეთ და გაითვალისწინონ შემდეგი:

რაც უნდა გააკეთოთ

- გახსოვდეთ, რომელი მეთოდიც არ უნდა გამოიყენოთ, მას თან უნდა ახლდეს მხიარულება.
- მკაფიოდ დააკავშირეთ ერთმანეთთან სპორტული მეთოდი და ადამიანის სწავლის საჭიროებები.
- ყური დაუგდეთ ახალგაზრდებს. პატივი ეცით მათ არჩევანს და შეეცადეთ ჩართოთ ისინი საქმიანობის ყველა საფეხურზე (დაგეგმვა, რეალიზება და შეფასება).
- გამოიყენეთ ის სპორტული მეთოდები/ღონისძიებები, რომლებიც უკვე გამოცდილი გაქვთ თქვენს ორგანიზაციაში.
- თქვენი გამოცდილებიდან გამოარჩიეთ

რაც არ უნდა გააკეთოთ

- ნუ აიძულებთ ახალგაზრდებს იმის კეთებას, რაც არ აინტერესებთ. ეს ვერ დაეხმარება მათ სწავლის პროცესში.
- ნუ გაგიტაცებთ აქტივობის ფორმალური მხარე, ამის ნაცვლად მის სოციალურ ელემენტებზე გაამახვილეთ ყურადღება.
- ნუ დაეყრდნობით სპორტს, როგორც ერთადერთ მეთოდს. აღიარეთ, რომ არიან ისეთი ახალგაზრდები, რომლებსაც უბრალოდ არ აინტერესებთ არცერთი სახეობის სპორტი. გამონახეთ საშუალება, რომ მაქსიმალურად დაიხარჯონ სხვა აქტივობებში.
- ნუ შეიკავებთ თავს და წაახალისეთ ახალგაზრდები, რომ მათ საკუთარი

მაქსიმალურად ეფექტური ხერხები და გამოიყენეთ ახალ აქტივობებში.

- მიმართეთ ექსპერიმენტებს, ნუ მოგერიდებათ იყოთ ორიგინალური. საჭიროების შემთხვევაში მოარგეთ საკუთარ მიზნებს ადაპტირებული სპორტული აქტივობები და თამაშები. გახსოვდეთ, ისინი შეიძლება არ ჰგავდეს კონკრეტულ მეთოდს, მაგრამ სწავლებისთვის იყოს მნიშვნელოვანი.
- ყურადღება მიაქციეთ კონკურენციის ელემენტებს. მოგება არ უნდა იყოს მონაწილეობაზე მნიშვნელოვანი.
- სცადეთ სხვადასხვა მეთოდის შერწყმა, თუ გსურთ, რომ სწავლება გახდეს უფრო სახალისო. მიეცით ახალგაზრდებს საშუალება, რათა მათ გამოსცადონ აქტივობების ფართო სპექტრი.
- საჭიროების შემთხვევაში, ითხოვეთ რჩევა ან დახმარება.
- წაახალისეთ ახალგაზრდები იფიქრონ და საკუთარი გამოცდილებიდან გამოიტანონ სათანადო დასკვნები.
- გამოიყენეთ სპორტი როგორც უფრო დიდ თემების განხილვისა და სწავლების სხვა სახის პროცესებთან დაკავშირების საშუალება.
- მიეცით კარგი მაგალითი – აჩვენეთ ახალგაზრდებს, რომლებსაც შეუძლიათ დაკავდნენ სპორტით, რომ მეთოდებს აქვს დიდი მნიშვნელობა თავდაჯერებულობის ასამაღლებლად, რათა თავად გამოსცადონ ისინი.

გამოცდილებიდან გამოიტანონ დასკვნები.

- არ მოადუნოთ ყურადღება, რათა ახალგაზრდები მუდმივად კონცენტრირებული იყვნენ სწავლის პროცესზე.
- ნუ შეეცდებით გააკვირვოთ ახალგაზრდები სპორტის ახალ-ახალი სახეობებით.
- ნუ განაზოგადებთ სტერეოტიპებს, ნუ იფიქრებთ, რომ ახალგაზრდებს „არ სურთ“ ჩაერთონ აქტივობებში ან „არ შეუძლიათ გარკვეული საქმეების გაკეთება“. უმჯობესია, შესთავაზოთ აქტივობები და შემდეგ მისცეთ მათ არჩევანის საშუალება, რათა თვითონ განსაზღვრონ საკუთარი შესაძლებლობების ზღვარი.
- არასწორად არ შეაფასოთ სხვების (ოჯახის, თანატოლების, კულტურის, რელიგიისა და ა.შ.) გავლენა ახალგაზრდებზე. თუ შეთავაზებული სპორტული აქტივობა მიუღებელია ახალგაზრდისთვის, ნუ იჩქარებთ მის გამოყენებას. უფრო ეფექტურია დიალოგის დანერგვა, რათა დაინახოთ, სხვა რომელი მეთოდი იქნება მისთვის უფრო მისაღები.
- ნუ შექმნით არარეალურ მოლოდინებს. გახსოვდეთ, ჩართულობისთვის პატარა მიზანსაც ისეთივე მნიშვნელობა აქვს (თუ არა მეტი), როგორც უფრო დიდსა და გრძელვადიანს.

როდესაც სპორტს ართანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდების მიზნობრივ ჯგუფთან იყენებთ: გახსოვდეთ, რომ სპორტი ვერ გადაწყვეტს ყველა პრობლემას, მაგრამ ის მათ შესთავაზებს საინტერესო სასწავლო გარემოს და მისცემს ღირსეული ცხოვრების რეალურ შანსს.

ამ განყოფილებაში მოცემულია **მარტივი მეთოდების გამოყენების** მაგალითები იმ ახალგაზრდა მუშაკებისა და მასწავლებლებისათვის, რომლებიც ახლა იწყებენ სპორტული ან/და გარე აქტივობების/პროექტების დაგეგმვასა და განხორციელებას.

მეთოდები

საწყისი



ეტაპისთვის

წინამდებარე სავარჯიშოები შერჩეულია იმიტომ, რომ მარტივია და დამატებით რესურსებს არ საჭიროებს. აქტივობები მარტივად ჩასატარებელია და თამამად შეიძლება გამოვიყენოთ განსხვავებულ ასაკობრივ ჯგუფებთან მუშაობისას. შეგიძლიათ ცვალოთ ისინი ჯგუფის საჭიროებების მიხედვით.

აქ წარმოდგენილი სავარჯიშოების ტიპები განსხვავებულია – ზოგიერთი შეიძლება გამოიყენოთ როგორც ერთჯერადი ფიზიკური აქტივობა, სხვები კი შეიძლება მრავალჯერადი გაიმეოროთ. თითოეული მოიცავს სოციალური სწავლების უნიკალური ელემენტების კომბინაციას და მათი გამოყენება შეიძლება სხვადასხვა სოციალური უნარების განსავითარებლად.

წარმატებებს და კარგი დროის გატარებას გისურვებთ!

ეს და სხვა ინკლუზიური მეთოდები შესაძლებელია ნახოთ **SALTO Toolbox for Training** -ის საიტზე: www.SALTO-YOUTH.net/Toolbox/

1. ენერჯაიზერები (ENERGIZERS)

აღწერა – ენერჯაიზერები არის მცირეხნიანი აქტივობები, რომლებიც შექმნილია ჯგუფებში ენერჯისა და გართობის ელემენტების შესატანად. ენერჯაიზერები წინ უსწრებს ძირითად საქმიანობას (მაგალითად, აქტივობის დაწყებას, ახალგაზრდების თავმოყრას, ყურადღების გააქტიურებას), ასევე გამოიყენება „განტვირთვის დროს,“ შესვენებისას, დღის ბოლოს (მაგალითად, ჯგუფის საბოლოო აქტივობა სახლში წასვლამდე).

1.1. ატომების შემართება (ATOMIC TAG)

რესურსები : არაფერი.

ინსტრუქცია: სთხოვეთ მოთამაშეებს იპოვონ პარტნიორები და ჩასტიდონ ხელი. ერთად მდგომი პარტნიორები უნდა გაიშალონ ოთახში ან სათამაშო მოედანზე. თითოეული წყვილი ერთი ატომია. ამოარჩიე ერთი წყვილი და გაყავი – ერთი მათგანი ხდება მდევნელი, ხოლო მეორე – დევნილი. მდევნელი ცდილობს მიიმავროს მეორე პიროვნება, მაგრამ დევნილს შეუძლია იპოვოს უსაფრთხოება სხვა „ატომთან“ შეერთებით.

აღწერა: თუ ეს მოხდება და პარტნიორი ჩაებმება სხვა ატომს, საპირისპირო მხარეს მდგომი მოთამაშე მოწყდება თავის ატომს და გახდება მდევნელი, ყოფილ მდევნელს კი უწევს გაქცევა. თუ ვინმე ხდება დევნილი, უბრალოდ სხვა წყვილს ირჩევს და იწყება თავიდან.

რჩევები: უჩვეულო არ არის, რომ მოთამაშეები დაიბნენ, ვინ ვის გაეკიდოს, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ახალი მოთამაშეები არიან, მაგრამ ესეც გართობის ნაწილია. მეტისმეტ ფორმალობას ნუ მისცემთ თამაშს, უბრალოდ მსვლელობას მიჰყევით.

ვარიაციები: ბავშვები განსაკუთრებულ სიამოვნებას იღებენ ვარიაციით, რომელსაც ეწოდება „პრინცესა და დრაკონი“. ამ ვერსიაში მდევნელი არის დრაკონი (რომელიც ღმუის და ღრიალებს) და დევნილი – მშვენიერი პრინცესა (რომელიც შიშით წივის და კივის). როლები იცვლება, როგორც კი პრინცესა უსაფრთხო ადგილს იპოვის პარტნიორის გვერდით.

1.2. სტაფილოები (CARROTS)

რესურსები: არაფერი.

ინსტრუქცია: აირჩიეთ ერთი ან ორი მოთამაშე „ფერმერად“. ყველა დანარჩენი მოთამაშე „სტაფილოა“. ისინი ქმნიან წრეს: წვეტიან მუცელზე და ხელს ჰკიდებენ ერთმანეთს (მკლავს მკლავში უყრიან). ფერმერები როდესაც სტაფილოს მოსავლის აღებას იწყებენ, ისინი ფეხში ჩაეჭიდებიან „სტაფილოს“ და ცდილობენ წრიდან გაიყვანონ. მას შემდეგ რაც წრე გაიხსნება, დარჩენილი სტაფილოები ისევ კრავენ წრეს და ხელს ჩაეჭიდებენ ერთმანეთს. ნებისმიერი სტაფილო, რომელსაც „ამოიღებენ“, ხდება ფერმერი და ეხმარება დანარჩენი მოთამაშეების გამონევაში. თამაში მაშინ მთავრდება, როდესაც ყველა სტაფილო მიწიდან ამოღებულია.

★ **რჩევები:** თამაში უკეთესად გამოდის დახურულ სივრცეში, ტანვარჯიშისთვის განკუთვნილ იატაკზე - რთულია ბალახზე მოთამაშის გამოცურება. ფერმერიცა და სტაფილოც ფრთხილად უნდა იყვნენ, რომ ერთმანეთს არაფერი ატკინონ. ეს პოპულარული თამაშია ბავშვებში, მაგრამ უფროსებიც იღებენ მისგან სიამოვნებას.

1.3. გიჟური სირბილი (COOL RUNNING)

რესურსები: არაფერი.

ინსტრუქცია: დაამწკრივეთ მოთამაშეები სასტარტო ხაზზე. მონიშნეთ ფინიშის ხაზი (10, 15 ან 25 მეტრის მოშორებით ასაკობრივი ჯგუფის გათვალისწინებით). მოთამაშეები შეეჭიბრებიან რბოლაში, რომ დაინახონ, ვინ კვეთს ფინიშის ხაზს პირველი, მაგრამ... ამ რბოლის მიზანია „ირბინო“ რაც შეიძლება ნელა. ამიტომაც გამარჯვებულია ყველაზე ნელი პიროვნება.

★ **რჩევები:** ეს დავალება ხელს უწყობს შემოქმედობითობასა და ორიგინალურობას. კარგია, თუ მას გამოვიყენებთ ახალგაზრდებთან, რომლებსაც არ მოსწონთ ტრადიციული სირბილი და დაჭერობანა. დარწმუნდით, რომ სირბილი „ნელა“ ერთ ადგილზე დგომას არ გულისხმობდეს – მოთამაშეები ყოველი ნაბიჯით წინ უნდა წავიდნენ.

ვარიაციები: რბოლა შეგიძლიათ ჩაატაროთ რამდენჯერმე ახალი ელემენტების დამატებით. მაგალითად, რბოლა, სადაც მიზანი რაც შეიძლება ნელა სირბილია, თუმცა შეიძლება „მაგარ პიროვნებად“ ან „გიჟად“ ჩანდე. ასევე შეგიძლიათ სთხოვოთ მონაწილეებს, ხტომით მივიდნენ ფინიშის ხაზამდე და არა სირბილით, რაც ძალიან ნელა უნდა გააკეთონ. ეს ძალზე სახალისოა.

ხანგრძლივობა:

ეს დავალება ზოგადად 10-15 წუთს გრძელდება.

**სოციალური
სწავლების
ელემენტები:**

გართობა, შემოქმედებითობა, სოციალური კონტაქტი, ხელმისაწვდომობა, გამონვევა, სტრატეგიის შერჩევა.

ჯგუფი:

ეს დავალება კარგად შესრულდება 10-25 მონაწილისაგან შემდგარ ჯგუფში.

რესურსები:

არავითარი დამატებითი მასალა არ გჭირდებათ, მაგრამ კარგი იქნება, თუ დავალების დაწყებამდე შეამოწმებთ მინას ან იატაკს საფრთხის თავიდან ასაცილებლად.

დამატებითი

აქ ჩამოთვლილი დავალებები წარმოდგენილი იყო სხვადასხვა მონა-

ინფორმაცია/წყარო: წილის მიერ **SALTO „Inclusion Through Sport“-ის (ინკლუზია**

სპორტის მეშვეობით) სატრენინგო კურსებზე (2004):

www.SALTO-YOUTH.net/TCsports/

2. თამაშები სასურაო აუზისთვის

აღწერა: სასურაო აუზი ყველასთვის სასიამოვნოა, მაგრამ 10 წუთის ბანაობის შემდეგ ახალგაზრდები იწყებენ ძიებას, რაღაც უფრო საინტერესოს გასაკეთებლად. აქ გვაქვს რამდენიმე შემოთავაზება მარტივი აქტივობებისთვის, რომლებშიც მთელ ჯგუფს შეუძლია მონაწილეობის მიღება. თითოეული ეს შემოთავაზება შეიძლება მოერგოს სხვადასხვა ასაკობრივი ჯგუფისა და შესაძლებლობის მქონე მოცურავეებს. ჯგუფის ლიდერებს შეუძლიათ მიწაზე განახორციელონ ეს დავალებები, მაგრამ მხოლოდ ჭეშმარიტად მამაცს შეუძლია მასში ჩართვა.

2.1. ჩინური ჩურჩული (Chinese Whispers)

რესურსები: არაფერი.

ინსტრუქცია: ერთი ან მეტი გუნდი აუზის ერთი მხრიდან მეორისკენ ესტაფეტით ცურავს. ჯგუფის ლიდერი პირველ მოცურავეს ყურში რაღაცას ჩასჩურჩულებს. შემდეგ მათ სხვა მხარეს უნდა გაცურონ და ჩაუჩურჩულონ შეტყობინება მომდევნო მოცურავეს. ის უკან გაცურავს და მომდევნო მონაწილეს უჩურჩულებს იმას, რაც გაიგონა. ეს გრძელდება, სანამ გუნდში ყველა მოცურავეს არ მოუწევს რიგი. თამაშის დასასრულს ბოლო მოცურავე ხმამაღლა ამბობს წინადადებას და ირკვევა, არის თუ არა შენარჩუნებული თავდაპირველი შეტყობინება.

რჩევები: მოცურავეებმა ერთმანეთს არ უნდა უკარნახონ, ამიტომ ისინი, რომლებსაც უკვე მოუწიათ რიგმა, აუზის ერთ მხარეს გადადიან. ეს თამაში შეიძლება შესრულდეს როგორც აუზში, ისე წყლით დაფარულ სივრცეში. თუ ბავშვები კარგი მოცურავეები არ არიან, მიეცით მათ ნება გაიქცნენ/იხტუნონ დაბალ წყალში წყლიანი დაბრკოლებების გავლით.

თამაშის დაწყება შეგიძლიათ ესტაფეტით, მაგრამ ეს არ უნდა იყოს რბოლა. გუნდები განათავსეთ დიდ აუზში (ყოველი გუნდი აუზის თითოეულ კუთხეში დააყენეთ. წყალი მონაწილეს მკერდამდე უნდა სწვდებოდეს).

2.2. ზვიგენის კუდი (Shark Tale)

რესურსები: არაფერი.

ინსტრუქცია: მოცურავეები წყვილებს ქმნიან. მენწყვილები მკლავებს გადაატყობენ ერთმანეთს. წყვილებს შორის უნდა დარჩეს ადგილი. ერთ-ერთი წყვილი გაიყოფა – ერთი პიროვნება ხდება ზვიგენი, მეორე კი – თევზი ჭიჭყინა. ზვიგენმა უნდა დაიჭიროს ჭიჭყინა. ჭიჭყინას შეუძლია ხელით სხვა წყვილს ჩაებას და ამით თავშესაფარი იპოვნოს. თუ ასე ხდება, მაშინ როლები იცვლება: ზვიგენი ხდება ჭიჭყინა და ახლა მას უნევს მდევნელისგან თავის დაღწევა. ზვიგენი ხდება ახალი წყვილის ის წევრი, რომელსაც ჭიჭყინა არ ჩაბმია. იმ შემთხვევაში, თუ ზვიგენი იჭერს ჭიჭყინას, თამაში ახლიდან იწყება ახალი წყვილების მონაწილეობით.

★ **რჩევები:** თამაში უმჯობესია თავთხელში ან დაბალ წყალში, სადაც მონაწილეს ცურვაც შეუძლია, ხტომაც და სირბილიც. ეს თამაში ღრმა წყალშიც გამოდის, მაგრამ სუსტი მოცურავეები შეიძლება მალე დაიღალონ. თუ ჯგუფი საკმაოდ დიდია, თამაში გაცილებით საინტერესო გახდება ორი ზვიგენის და ორი ჭიჭყინას არჩევით, მაგრამ უნდა დარწმუნდეთ, რომ სათამაშო სივრცე საკმარისი იქნება და ყველა თავისუფლად გადაადგილდება.

2.3. აავსეთ სათლი (FILL THE BUCKET)

რესურსები: თამაშის დასაწყებად საჭიროა ერთი სათლი და ერთი კიკბორდი თამაშის ყოველი მონაწილისათვის.

აღწერა: ერთმანეთს ეჭიბრება ორი ან მეტი ჯგუფი. ერთი გუნდის მოთამაშეები ქმნიან წრეს. ერთი პიროვნება დგას შუაში და ცარიელი სათლი თავზევით უჭირავს. სიგნალის მიცემაზე, ყველა სხვა მოთამაშე იყენებს კიკბორდს, რომ რაც შეიძლება სწრაფად აავსოს სათლი. გუნდი, რომელიც პირველი აავსებს სათლს, გამარჯვებულია.

★ **რჩევები:** კიკბორდის ნაცვლად, მოთამაშეებს სათლის ავსება ხელებისა და ფეხების წყალში „ტყაპუნით“ შეუძლიათ.

2.4. რომეო და ჯულიეტა (ROMEO AND JULIET)

რესურსები: არაფერი.

ინსტრუქცია: ამოარჩიეთ ორი მოცურავე; ერთი რომეოა, მეორე – ჯულიეტა. ისინი განანილდებიან აუზის კუთხეებში დიაგონალურად. გუნდის დანარჩენი წევრები განლაგდებიან შუაში. რომეო და ჯულიეტა ცდილობენ მიაღწიონ აუზის შუაგულს და როგორმე ჩასჭიდონ ხელები ერთმანეთს. აუზის შუაგულში დანარჩენ მოცურავეებს არ აქვთ მათი ჩაყურყუმალავების ან შეჩერების უფლება. იმ შემთხვევაში, თუ რომეო და ჯულიეტა წარმატებით გადაჭრიან მათ წინაშე დასმულ ამოცანას, ისინი ერთად იწყებენ სხვა წყვილის დაჭერას, რომელიც შემდგომ ახალი რომეო და ჯულიეტა იქნება.

★ **რჩევები:** ეს თამაში განსაკუთრებით კარგი გამოდის დაბალ წყალში, სადაც რომეოს და ჯულიეტას შეუძლიათ ფეხით მივიდნენ ერთმანეთთან. ღრმა წყალში თამაში გაცილებით რთულია და დამღლელი სუსტი მოცურავეებისთვის.

2.5. რელეები (Relays)

რესურსები: აღჭრვილობის ტიპი დამოკიდებულია რბოლის ტიპზე. იფიქრეთ ისეთი საგნების გამოყენებაზე, როგორიცაა ბურთები, კიკბორდი, მაისურები, რომლებიც შეიძლება დასველდეს, ან შეარჩიეთ ის ნივთები, რომელთაც თქვენი ფანტაზია გიკარნახებთ.

ინსტრუქცია: გუნდი ორად გაყავით. თითოეულ ჯგუფში მონაწილეთა გარკვეული რაოდენობა უნდა იყოს (მინიმალური 4, მაქსიმალური...?). გუნდები შუაზე გაყავით და აუზის სხვადასხვა მხარეს დააყენეთ, მიეცით სტარტი და თითოეული გუნდიდან ყოველი N1 იწყებს შეჭიბვას. N2-ს მხოლოდ მას შემდეგ შეუძლია აქტივობაში ჩართვა, როცა N1 მიაღწევს ფინიშს. შემდეგ გუნდის მომდევნო წევრებს შეუძლიათ ესტაფეტის გაგრძელება. ეს გრძელდება, სანამ გუნდის ბოლო მონაწილის ჯერი არ დადგება.

ვარიაციები: თამაში „რელეები“ მრავალმხრივია. უფლება მიეცით მოცურავეებს სცადონ სხვადასხვა სტილით ცურვა (თავისუფალი სტილი, ბურგზე ცურვა, ბრასის სტილი და ბატერფლაი). სხვა მეთოდების გამოყენებაც შეიძლება. მაგალითად, შეუძლიათ მოცურავეებს აუზის გადაკვეთა კიკბორდზე ფეხის დარტყმით ან მხოლოდ ხელების გამოყენებით. მეტი ხალისისთვის, რამდენიმე გიჟური ილეთი დაამატეთ, მაგალითად, ორმა ადამიანმა ჩასჭიდოს ხელები ერთმანეთს და ერთად გაცურონ ან სთხოვეთ მონაწილეებს იცურონ ბურთით.

აღწერა:

დიდი ფავორიტი – მაისურების ესტაფეტა. N1 მონაწილე გადაიცვამს მაისურს და იწყებს ცურვას, შემდეგ გადასცემს მაისურს N2-ს, ის – N3-ს და ა. შ. (დარწმუნდით, რომ მათ ნამდვილად აცვიათ მაისურები – მაისურის მხოლოდ თავზე ან მკლავზე შემოხვევა თაღლითობაა).

★ **რჩევები:** „რეჟები“ სახალისოა მაშინ, როდესაც გუნდები ერთმანეთს შეესაბამებიან, ამიტომ ყურადღება მიაქციეთ მათ დაყოფას. თუ ერთი გუნდი მეტისმეტად ძლიერია, გაათანაბრეთ გუნდების შესაძლებლობები. შეჯიბრების ტიპის შეცვლა ასევე კარგი გზაა, რომ ყველას მიეცეს გამარჯვების შესაძლებლობა.

ხანგრძლივობა:

თითოეული ეს სავარჯიშო ძალიან მოკლეა. საუკეთესო მიდგომა არის მეთოდების თავმოყრა და ინტერპრეტირება. ენთუზიაზმით სავსე ჯგუფს შეუძლია განაგრძოს ცურვა 30 წუთიდან ერთ საათამდე. მთელ დღეს აუზზე თამაშებში ნუ გაატარებთ – ნება დართეთ მოცურავეებს ისე მოიქცნენ, როგორც მათთვის უკეთესია.

**სოციალური
სწავლების
ელემენტები:**

გართობა, სოციალური კონტაქტები, გამონვევა (მოტივაცია), სტრატეგიის შემუშავება, გუნდური მუშაობა, თანამშრომლობა.

ჯგუფი:

ჯგუფი ნებისმიერი ზომის შეიძლება იყოს. ამ თამაშებისას ჯგუფის დაკომპლექტება შესაძლებელია 8-დან 60 კაცამდე.

რესურსები:

მხოლოდ ის მასალები, რომლებიც ზემოთ ვახსენეთ. ეს თამაშები სხვა დამატებით რესურსებს არ მოითხოვს.

**დამატებითი
სავარჯიშოები:**

„ჩინური ჩურჩული“, „ზვიგენის კუდი“, „აავსეთ სათლი“

ინფორმაცია/წყარო:

აღებულია წიგნიდან „წყლის თამაშები“ („Spiele im Wasser“ სერიების ნაწილი წიგნიდან Praxisbücher Sport“), ავტორები: A. Lange / S. Sinning, Limpert Verlag GmbH, Wiebelsheim, 2005.)

3. სეირნობა (WALKING)

აღწერა: ეს გამაჯანსაღებელი ვარჯიშია, რომლის შესრულება ყველგანაა შესაძლებელი. ერთადერთი საჭირო რესურსი კარგი ფეხსაცმელია. ადამიანი, რომელიც მუდმივად სეირნობს, ნაკლებად ხდება ავად, აქვს უკეთესი კონცენტრაცია და მენტალურადაც უკეთ გრძნობს თავს. სეირნობა მონაწილეზე ნაკლები ზემოქმედების აქტივობაა, რომელიც ასტიმულირებს სხეულის კუნთებსა და სახსრებს ზედმეტი დაძაბვის გარეშე. სეირნობა სოციალური აქტივობაა უამრავი შესაძლებლობით. ამ აქტივობისას მონაწილეები ეცნობიან და კარგად ეწყობიან ერთმანეთს.

სეირნობის სხვადასხვა მეთოდი:

ლაშქრობა (Hiking) ამჟამად ძალიან პოპულარი აქტივობაა სიამოვნების მისაღებად. რეგულარული ლაშქრობა ხელს უწყობს ფიზიკური მდგომარეობის გაუმჯობესებას და იძლევა დიდ მანძილზე სიარულის საშუალებას. დამწყებებმა შესაძლებელია თავიდან 5 კმ იარონ (დაახლოებით 1 საათი), შემდგომ კი გაზარდონ მანძილი 10, 15 და 20 კილომეტრამდე. ფანატმა მოლაშქრეებმა შეიძლება სცადონ „ნეიმეგენური გასეირნება“ (ივლისის თვეში იმართება ნიდერლანდებში), სადაც მონაწილეები ოთხი დღის განმავლობაში დალაშქრავენ 30, 40 და 50 კილომეტრს დღეში.

ჩრდილოეთის (სკანდინავიური) გასეირნება (Nordic walking), რომელსაც ზოგჯერ უწოდებენ „ფიტნეს გასეირნებას“, არის ბარის თხილამურების (cross-country skiing) ადაპტირებული ვერსია.

სეირნობის ეს სახეობა მოითხოვს გრძელი ნაბიჯებით სიარულს და ხელჯახს საყრდენად. ეს მეთოდი ამცირებს სახსრებზე დატვირთვას და წვავს მეტ კალორიას.

სწრაფი სიარული (brisk walking) ოფიციალური ოლიმპიური სპორტია. მონაწილეები დადიან, რაც შეიძლება სწრაფად. სწრაფი სიარულისას წესია, რომ ერთი ფეხი ყოველთვის მიწას ეხებოდეს სრულად (განსხვავებით სირბილისგან). თქვენ შესაძლოა მცირე პრაქტიკა დაგჭირდეთ ამ ტექნიკის დასახვეწად.

სწრაფი სიარული ევროპაში ამერიკიდან შემოვიდა. იგი მოიცავს სწრაფი ნაბიჯით სიარულს ხელებისა და ფეხების ერთად, რიტმულად მოძრაობის მეშვეობით. ის აუმჯობესებს საერთო ფიზიკურ მდგომარეობას და აძლიერებს კუნთებს. სწრაფი ნაბიჯებით სიარული განსაკუთრებით კარგია იმ ადამიანებისთვის, რომლებსაც ხანგრძლივი არააქტიური პერიოდის შემდგომ სპორტში დაბრუნება სურთ.

აღწერა ★ რჩევები:

1. გამოაცოცხლეთ თქვენი ყოველდღიური მარშრუტები რამდენიმე განსხვავებული მიმართულებით. მოკლე მანძილის დაფარვა შეიძლება თქვენი სამეზობლოს შემოვლით; გრძელ მარშრუტებზე ინფორმაცია (მაგ: ლაშქრობა და სხვა) შეიძლება მოიძიოთ ინტერნეტში.
2. ზოგიერთ ადამიანს უჭირს სიარულის ცხოვრების წესად ქცევა რაიმე კონკრეტული მიზნის დასახვის გარეშე. თქვენი პროგრესის გასაკონტროლებლად საკუთარ თავს გრძელვადიანი მიზანი დაუსახეთ. მაგალითად, წარმოიდგინეთ, რომ ამოირჩიეთ ქალაქი, საიდანაც რამდენიმე კილომეტრის მოშორებით ცხოვრობთ. თავი დაირწმუნეთ, რომ „მიდიხართ“ იმ ქალაქში და ყოველდღიურად სცადეთ, დაფაროთ ეს მანძილი. იზიგეთ, როდესაც „მიადნევთ“ მიზანს. ამის გაკეთება ჯგუფშიც სახალისო იქნება.

ხანგრძლივობა:

ექსტრემალური მანძილების ნაცვლად, ყურადღება გაამახვილეთ სიბშირესა და რეგულარობაზე – უკეთესია კვირაში ხუთჯერ 30 წუთი იაროთ, ვიდრე 25 კმ გაიაროთ ერთ დღეში. გაზარდეთ დროის ხანგრძლივობა ან გააუმჯობესეთ მანძილი თქვენი პირობების შესაბამისად.

**სოციალური
სწავლების
ელემენტები:**

გართობა, სოციალური კონტაქტი, შეუპოვრობა, დისციპლინა, დამოუკიდებლობა, სტრატეგიის შემუშავება, გარემოს პატივისცემა.

ჯგუფი:

სიარული შეიძლება როგორც დამოუკიდებლად, ასევე ჯგუფში. შესაფერისია ყველა ასაკობრივი ჯგუფისთვის.

რესურსები:

სიარული ცოტა უფრო მეტს მოითხოვს, ვიდრე გამძლე სპორტული ფეხსაცმელი, სალაშქრო კეტები ან დაგეგმილი მარშრუტი. მოკლე მანძილებზე უნდა შეძლოთ გამოყოთ ადვილი მარშრუტი, რომელიც მიუყვება მთავარ ქუჩებს. თუ თქვენ გინდათ უფრო გრძელ მანძილზე წასვლა (7-8 კმ), რუკისა და ბოთლით წყლის წაღება ნამდვილად კარგი იდეა იქნება.

**დამატებითი
ინფორმაცია/
წყაროები:**

სიარულის მეთოდების აღწერა აღებულია სტატიიდან: „Loop je Fit!“ Nr. 3 summer 2005 (Netherlands)

სიარულის მეთოდებისა და ტექნიკის შესახებ მეტი ინფორმაცია

შეიძლება იხილოთ შემდეგ ვებგვერდებზე: სწრაფი სიარული:

www.healthatoz.com/healthatoz/Atoz/hl/fit/card/speedwalking.jsp

ჩრდილოეთის გასეირნება:

<http://walking.about.com/cs/poles/a/nordicwalking.htm>

სწრაფი ნაბიჯებით სიარული: www.aarp.org/health/fitness/walking/walking_techniques_to_keep_up_the_pace.html

4. საორიენტაციო მსვლელობა (ORIENTATION MARCH)

აღწერა: ეს აქტივობა ორიენტაციის გამარტივებისთვისაა. დაადგინეთ მარშრუტი ფართო ტერიტორიაზე (მაგალითად, პარკის ან პატარა ტყის გასწვრივ). მონიშნეთ მარშრუტი ხეებზე ისრების, გზის მაჩვენებლების ჩამოკიდებით. მთელ ამ მარშრუტზე სტრატეგიულ ადგილებში კონვერტებია განთავსებული. მონაწილეები მიჰყვებიან მარშრუტს ჯგუფად. როცა ისინი პოულობენ თითოეულ კონვერტს, შიგნით მოცემულია ინფორმაცია შემდგომ ნაბიჯზე გადასასვლელად. მიზანი არის მთლიანი მარშრუტის დაფარვა და ყველა ამოცანის წარმატებულად დასრულება.

შეგიძლიათ ზოგიერთი მაგალითის გამოყენება:

1. პირველი კონვერტი: ერთი პიროვნება ბრმად მოაჩვენებს თავს და სხვები მას უნდა დაეხმარონ გარკვეული ფიზიკური ამოცანის შესასრულებლად.
2. მეორე კონვერტი: ერთ პიროვნება ლიდერად აირჩევა. ჯგუფის დანარჩენი წევრები თავს ბრმად მოაჩვენებენ და ლიდერი მათ უნდა დაეხმაროს გარკვეული ამოცანის დასრულებაში.
3. მესამე კონვერტი: ჯგუფმა მხარი უნდა დაუჭიროს ორ წევრს, რომ მათ რომელიმე ფიზიკური აქტივობა განახორციელონ.
4. მეოთხე კონვერტი: ჯგუფში ერთი პიროვნება თავს მოაჩვენებს, რომ მოიტყუა ფეხი. სხვებმა ის უსაფრთხოდ უნდა ატარონ 50 ნაბიჯზე.
5. ბოლო კონვერტი: ჯგუფმა ჭილდო უნდა გადასცეს (მაგალითად კანფეტი) იმ მონაწილეს, რომელმაც ჯგუფს ყველაზე მეტი წარმატება მოუტანა.

★ რჩევები:

- ა) დავალების დასაწყისში ახსენით, რომ მის წარმატებულად დასამთავრებლად, ყველამ გუნდურად უნდა იმუშაოს. ეს არ არის რბოლა; მნიშვნელოვანი თანამშრომლობაა და არა შეჯიბრი.
- ბ) დარწმუნდით, გაიგოთ თუ ვერა ლიდერმა ან ასისტენტმა, როგორ გადაჭრას ამოცანა, რათა დავალების შესრულებისას მხარი დაუჭიროს ჯგუფს.
- გ) არ უკარნახოთ ჯგუფს, რა და როგორ გააკეთოს – პრობლემა თავად გადაწყვეტოს.
- დ) დავალებები მონაწილეთა ასაკს შეუსაბამეთ (არავითარი ბავშვური უფროსებისთვის და, პირიქით, არავითარი რთული – უმცროსი ასაკის ჯგუფისთვის).
- ე) საორიენტაციო მსვლელობის ორგანიზება შეგიძლიათ როგორ დახურულ, ასევე გარე სივრცეში. მაგრამ გარეთ უმჯობესია, რადგანაც ახალგაზრდებს სიამოვნებთ სუფთა ჰაერი და ბუნება.

ხანგრძლივობა: ამ დავალებისთვის საჭირო დრო (დაახლოებით 1 საათი) დამოკიდებულია მარშრუტის სიგრძესა და ბუნების გამოწვევებზე. თქვენ შეგიძლიათ დრო საჭიროებისამებრ მოარგოთ აქტივობას – უფრო მცირე დრო უმცროსი ასაკისათვის, მეტი დრო და სირთულე – უფრო ასაკისთვის.

სოციალური სწავლების ელემენტები: ლიდერობა, შემოქმედებითობა, გამოწვევა, ხელმისაწვდომობა, გუნდური მუშაობა, თანამშრომლობა.

ჯგუფი: ჯგუფში 5-დან 10 პიროვნებამდე შეიძლება გყავდეთ, მაგრამ თუ მეტი მონაწილეა, მაშინ შექმენით რამდენიმე უფრო პატარა ჯგუფი და ნება მიეცით განსხვავებული ადგილებიდან დაიწყონ მარშუტი.

რესურსები: ეს დავალება მოითხოვს მინიმალურ მასალას. არ დაგჭირდებათ სპორტული ინვენტარი და აღჭურვილობა. საკმარისია კალამი და ფურცელი, რომ აღნიშნოთ მარშრუტი (ისრებით) და ამოწეროთ გამოწვევები. თუ გარე სივრცეში თამაშობთ, შეიძლება დაგჭირდეთ პლასტმასის ჩასადებები ფურცლის დასველებისგან დასაცავად. თუ უფრო რთულ გამოწვევებს უზრუნველყოფთ, საჭიროებისამებრ სხვა მასალების გამოყენებაც შეიძლება.

დამატებითი ინფორმაცია / წყაროები: ეს დავალება მოიფიქრეს ბოზენა ლეგენმა (Bozena Legenc) და ვალდის ვინეგსმა (Valdis Vanags) SALTO-ს „ინკლუზია სპორტის მეშვეობით“ (Inclusion Through Sport) სატრენინგო კურსის განმავლობაში (2004) www.SALTO-YOUTH.net/TCsports/

5. მინიოლიმპიკადა (MINI-OLYMPICS)

აღწერა: მინიოლიმპიკადა აერთიანებს განსხვავებული აქტივობების სერიას. არის ხუთი აქტივობა – თითოეულისთვის თითო ფერადი ოლიმპიური რგოლი.

ლურჯი: ფრისბის დისკუსია (BLUE: FRISBEE DISCUS)

რესურსები: მფრინავი დისკი (ფრისბი), ცარცი ან მისი მსგავსი რამ მანძილის მოსანიშნად.

ინსტრუქცია: მითითებული სანყისი წერტილიდან თითოეულმა მონაწილემ რაც შეიძლება შორს უნდა ისროლოს მფრინავი დისკი და მონიშნოს ადგილი, სადაც ის პირველად დაეცემა.

წითელი: კუფების სროლა (RED: BEAN BAG SHOT PUT)

რესურსები: პუფები, ცარცი ან მისი მსგავსი რამ მანძილის მოსანიშნად.

ინსტრუქცია: იგივე, რაც ზემოთაა მითითებული.

მწვანე: სიგრძეზე ხტომა (GREEN: STANDING LONG JUMP)

რესურსები: ცარცი ან მისი მსგავსი რამ მანძილის მოსანიშნად; ლენტისა და სანჯისი წერტილის მოსანიშნად, საბოლოო ლენტის მანძილის გასაზომად (არასავალდებულო).

ინსტრუქცია: მიწაზე ლენტის მოთავსებით მონიშნეთ სანჯისი წერტილი თქვენ მიერ არჩეულ ტერიტორიაზე. დადგით ორივე ფეხი მის წინ, მაგრამ არ დააბიჯოთ, მონანილზე უნდა გადახტეს რაც შეიძლება შორს. მონიშნეთ ადგილი, სადაც პირველად დაადგამს ქუსლს. მანძილი გაზომე ლენტის კიდიდან ქუსლამდე.

ყვითელი: გიჟური გოლფი (YELLOW: CRAZY GOLF)

რესურსები: დამოკიდებულია იმაზე, თუ რომელ ადგილს ირჩევთ სათამაშოდ, ღია თუ დახურულ სივრცეს. თქვენ უნდა იყოთ კრეატიული ალტურვილობის ამორჩევისას. პუფი, მფრინავი დისკი; შეარჩიეთ რამე ისეთი, რომლის მეშვეობითაც ნახვრეტს გააკეთებთ; დახურული სივრცისთვის შეარჩიეთ ცარცი, მუყაოს გამოჭრილი ბარათები, ქაღალდის ჭიქები. თუ გარე სივრცეა, მაშინ შეგიძლიათ გოლფის მოედნის მსგავსად მოაწყოთ და გამოიყენოთ გარშემო არსებული ხეები, ღობეები, კლდეები, კარის ჩარჩოები და სხვა.

ინსტრუქცია: გოლფის ამ ვარიანტში, მონანილეები ბურთს არ არტყამენ; უფრო ისვრიან პუფებს, მფრინავ დისკებს. დასაწყისისთვის გამოყავით მოედანი, დატოვეთ ორი ან სამი სასროლი ნივთი თქვენს სამიზნე ადგილზე და პირველ ორმოსა და ყოველ მომდევნო ორმოზე, ვიდრე მოედნის ბოლოს არ მიაღწევთ. შეცვალეთ მიმართულება და ნუ შეგაშინებთ სხვადასხვა დაბრკოლებათა განთავსება, ეს ბავშვებისათვის მოტივაციის ამღებებს ემსახურება. დაიწყეთ პირველი სამიზნით. მონანილეებს იმდენჯერ აქვთ სროლის უფლება, ვიდრე არ ჩააგდებენ „ბურთს“ პირველ ორმოში. შემდეგ მეორე სამიზნეს „აიღებენ“ და ასე გრძელდება, სანამ მონანილე არ გავა ბოლომდე, დანიშნეთ დრო.

აღწერა: შავი: გარბენი (BLACK: RELAY)

რესურსები: მალტესერები (ან ნებისმიერი სხვა სახის ტკბილეული), ერთი ბურთულა თითოეულ ბავშვს.

ინსტრუქცია: მოაწყვეთ სივრცე გარბენისთვის. დარბაზის ბოლოს, თითოეული გუნდის პირისპირ მალტესერებით სავსე სკამი მოათავსეთ. გუნდის პირველი წევრი გარბის თავისი სკამისკენ დარბაზის საპირისპირო მხარეს. აიღებს

მალტესერებს თავისი ჩხირით და ცდილობს მიიტანოს გუნდის თეფშამდე ისე, რომ ჩხირიდან არ ჩამოუვარდეს. თამაში გრძელდება მალტესერების დამთავრებამდე, ვიდრე არ დააბრუნებენ მათ გუნდის თეფშზე.

- ★ **რჩევები:** რა თქმა უნდა, გუნდის თითოეული „სპორტსმენი“ იმსახურებს მედალს თავისი ძალისხმევითვის. მალტესერების ნაცვლად შეიძლება გამოიყენოთ ლენტში ან ნაჭერში გახვეული ყინულის ორცხობილები ან ბისკვიტები.

ხანგრძლივობა: მინიოლიმპიადა საჭიროებს მინიმუმ 1-2 საათს, რადგანაც ის შედგება 5 განყოფილებისგან. დარწმუნდით, რომ საკმარისი დრო დაიტოვებთ „მედლების გადაცემისთვის“.

**სოციალური
სწავლების
ელემენტები:**

გართობა, სოციალური კონტაქტი, გამონწვევა, წარმატება, აღმოჩენა, ხელმისაწვდომობა, შემოქმედობითობა, კომუნიკაცია, სპორტულობა, დაცულობა, ლიდერობა.

ჯგუფი:

მინიოლიმპიადის ეს ვარიანტი შექმნილია 11 წლისა და უფროსი ასაკის ახალგაზრდებისთვის. თითოეულ განყოფილებას საჭიროა ჰყავდეს 6-10 კაცისაგან შემდგარი მცირე ჯგუფი. თუ მუშაობთ უფროსი ასაკის (15, 16, 17 წლის) ახალგაზრდებთან, მაშინ შეიძლება იყოს მხოლოდ 5 განყოფილება. შეგიძლიათ თავისუფლად შექმნათ დამატებითი აქტივობები.

რესურსები:

გარდა ზემოთ ხსენებული მასალებისა, კარგი იქნება ასისტენტის ყოფნა თითოეულ სადგურზე, რათა ახსნას როგორ ხორციელდება ეს დავალება, უზრუნველყოს თამაში საჭირო აღჭურვილობით და სხვა. ასევე გჭირდება სულ მცირე ერთი პიროვნება დროის აღმრიცხველად და იმაში დასარწმუნებლად, რომ ჯგუფი ამ თამაშებს დანიშნულ დროში ფარავს.

**დამატებითი
ინფორმაცია/
წყაროები:**

ღებულია სახელმძღვანელოს „Bouncing Beyond 90 Years of Guiding“ ააქტივობის პროგრამიდან - „გიდი გოგონები“.

6. ქუჩის ფეხბურთი ტოლერანტობისთვის (STREET FOOTBALL FOR TOLERANCE)

აღწერა:

„ქუჩის ფეხბურთი ტოლერანტობისთვის“ დაიწყო როგორც საპილოტე პროგრამა ბრანდერბურგის პროვინციაში (გერმანია, 2000) და იმდენად გავრცელდა, რომ საყვარელ ტურნირებად იქცა გერმანიაში, პოლონეთსა და სლოვაკეთშიც. ქუჩის ფეხბურთის მთავარი მიზანია განუვითაროს ახალგაზრდებს როგორც სოციალური უნარები, ასევე სპორტული ნიჭი.

როგორ ვითარდობს: თითოეული გუნდი შედგება ოთხი მოთამაშისა (სულ მცირე ერთი გოგონა მაინც უნდა იყოს) და ერთი შემცვლელისგან. შემცვლელმა შეიძლება ჩაანაცვლოს მოთამაშეები რამდენჯერაც საჭირო იქნება, მაგრამ წესი ყოველთვის ასეთია: „ჯერ ერთი ინცეზს, მომდევნო განაგრძობს“. თამაშობენ მეკარის გარეშე (დაცვაში მოთამაშეები ბურთს ხელით ვერ შეეხებიან). „ხელბურთის“ შემთხვევაში მეტოქე გუნდს საჯარიმო დარტყმის უფლება აქვს.

თამაში იწყება და სრულდება „დიალოგის ზონაში“. ორივე გუნდი ამ ზონაში ხვდება ზუსტად 3 წუთის განმავლობაში თამაშის დაწყებამდე, რათა შეთანხმდეს თამაშის დამატებით წესებზე (მაგალითად, გოგონას მიერ გატანილი თითოეული გოლი ორად ანგარიშდება; თუ ერთი მოთამაშე მეორეს ეუხეშება, გუნდი ვარგავს ერთ ქულას და ა.შ.). ქუჩის ფეხბურთს მსაჯი არ ჰყავს – ახალგაზრდებმა უნდა შეასრულონ შეთანხმებით მიღებული წესები. თამაშის ბოლოს ორივე გუნდი ხვდება „დიალოგის ზონაში“ თამაშის შესაფასებლად.

მატჩის ბოლოს გუნდებმა შეიძლება მოიპოვონ ქულები სამართლიანი თამაშისთვის.

დამატებით მაქსიმუმ სამი ქულა (ერთი ქულა კატეგორიის მიხედვით) შეიძლება მიენიჭოს:

- ყველა მოთამაშის შეფასებში აქტიური მონაწილეობისთვის „დიალოგის ზონაში“ და დამატებითი წესების დაცვისათვის;
- მატჩის განმავლობაში ქალი მოთამაშის ჩართულობისთვის;
- მატჩის დასაწყისში შეთანხმებული სამართლიანი წესების დაცვისთვის.

ხანგრძლივობა: ქუჩის ფეხბურთის ხანგრძლივობა ნაკლებია, ვიდრე ჩვეულებრივი ფეხბურთის მატჩებისა. უპირატესობა ის არის, რომ უფრო მეტ გუნდს აძლევს თამაშის საშუალებას. საორიენტაციოდ შეიძლება ავიღოთ 2x10 წუთი.

სოციალური სწავლების ელემენტები:

ქუჩის ფეხბურთი ყველასათვის ხელმისაწვდომია, მოითხოვს მცირე ორგანიზებულობას და გვთავაზობს ასაკის შესაბამის შესაძლებლობებს, რომ ვისწავლოთ კონფლიქტების მართვა, ტოლერანტობა, გუნდური მუშაობა და მოქალაქეობრივი სიმამაცე.

- ჯგუფი:** თითოეული გუნდი შედგება 4 მოთამაშისგან (სულ მცირე ერთი, გოგონა უნდა იყოს) და ერთი შემცვლელი. ქუჩის ფეხბურთი მოთამაშეებს ყოფს ორ ასაკობრივ ჯგუფად. პირველი მოიცავს ყველა ასაკს 14 წლამდე და მეორე – 15 წელს ზემოთ.
- რესურსები:** საფეხბურთო ინსტრუქცია; 15 მეტრი სიგრძის და 10 მეტრი სიგანის სათამაშო მოედანი. მაჩვენებლები დაახლოებით იმავე ზომის უნდა იყოს, როგორც ცინულის ჰოკეის მოედნისაა.
- დამატებითი ინფორმაცია/წყაროები:** დამატებითი ინფორმაცია, კონტაქტები და მოახლოებული ტურნირები შეგიძლიათ იხილოთ ვებგვერდზე: www.strassenfussball.de (მხოლოდ გერმანულ ენაზე).

7. გარე სივრცის გუნდური აქტივობები (OUTDOOR TEAMBUILDING ACTIVITIES)

- აღწერა:** ქვემოთ მოცემულ აქტივობაში შედის უამრავი ფიზიკური სავარჯიშო. ეს მეთოდები კარგია მონაწილეთა დასახლოებლად ან მათ მოსამზადებლად, რომ შეძლონ თამაში ან საქმიანობა როგორც საუკეთესო გუნდმა.
- ა) მარცვლები (Syllables)** – თითოეული პიროვნება მოძრაობით წარმოგვიდგენს თავის სახელს (იმდენი მოძრაობაა, რამდენიც მარცვალაა), ჯგუფი სახელსა და მოძრაობას ერთდროულად იმეორებს.
- ბ) ტენისის ბურთის მარშრუტი (Tennis Ball Route)**
- საფეხური 1 – ტენისის ბურთს ისვრიან ერთი პიროვნებიდან მეორისკენ იმ მარშრუტით, რომელსაც მონაწილე ამოირჩევს (თითოეული პიროვნება აძლევს ბურთს მეორე მონაწილეს, რომელსაც მანამდე არ ჰქონია, ვიდრე ყველას არ მოუწევს რიგი და ბურთი დამწყებ მოთამაშეს არ დაუბრუნდება);
- საფეხური 2 – შეამონმეთ, რადგან მონაწილეებმა შეიძლება იმავე მარშრუტით ისროლონ ბურთი;
- საფეხური 3 – გამოიყენეთ მეტი ბურთი; მიჰყევით იმავე პროცედურას, მაგრამ ამჯერად გამოიყენეთ 2, 3 ან 4 ბურთი ან იმდენი, რამდენიც ჯგუფს სურს. ბურთები ისროლეთ ერთმანეთის მიყოლებით.
- საფეხური 4 – დროის მართვაშიც შეიძლება ვივარჯიშოთ. ნახეთ, რამდენი დრო სჭირდება ერთი ან ერთზე მეტი ბურთის მარშრუტის გავლას.

აღწერა:

გ. თვალთ კონტაქტი – ყვირილი (Eye contact – Scream) (თამაში კომუნიკაციის უნარების გამოსამუშავებლად).

მონაწილეები დგანან წრეზე. ფასილიტატორი უძღვება ამ დავალებას და ამბობს: „დაიხედე“ ან „აიხედე“. „დაიხედე“ ყველა იატაკს უყურებს. ქვემოთ ყურებისას თითოეული პიროვნება წარმოიდგენს მეორე პიროვნებას, რომელთანაც თვალთ კონტაქტს დაამყარებს ზემოთ ახედვისას. ბრძანებაზე „აიხედე“ ყველა იყურება ზემოთ და ისინი, ვინც მოახერხებენ ერთმანეთთან თვალთ კონტაქტის დამყარებას, ყვირიან რაც შეიძლება ხმამაღლა. ყვირილის შემდეგ ეს მონაწილეები „კვდებიან“ და ტოვებენ წრეს. თამაში გრძელდება, სანამ წრე არ დაჰატარავდება და ყველა მონაწილე არ „მოკვდება“.

დ. ადგილების ცვლილება (Change Places) – (თამაში კომუნიკაციის უნარების გამოსამუშავებლად).

მონაწილეები დგანან წრეზე. ერთი პიროვნება დგას შუაში. თითოეული პიროვნება ცდილობს ვინმესთან არავერბალურად, მხოლოდ გამოხედვით კონტაქტის დამყარებასა და ადგილების გაცვლას. შუაში მდგარი პიროვნება ცდილობს თავისუფალი ადგილის დაკავებას, ვიდრე სხვები ადგილებს იცვლიან. ვინც ადგილის გარეშე დარჩება, ის ჩადგება შუაში.

ე. ყველა საზღვარგარეთ (All abroad) – თამაში თანამშრომლობისა და კომუნიკაციის უნარების გამოსამუშავებლად.

იატაკზე მოათავსეთ 2 ან 3 ფლიპჩარტის ფურცელი ერთმანეთის გვერდით ჯგუფის წევრების რაოდენობის მიხედვით. სთხოვეთ ჯგუფს ისე დადგეს ფლიპჩარტის ფურცელზე, რომ ფეხით იატაკს არ შეეხოს. შემდგომ საფეხურზე, აიღეთ ერთი ფლიპჩარტი და სთხოვეთ ჯგუფს, ისევ დადგეს დარჩენილ ფურცლებზე. ბოლო საფეხურზე, კიდევ ერთი ფლიპჩარტი აიღეთ ან ბოლო ფურცელი გადაკვეცეთ ნახევარზე. ჯგუფმა უნდა სცადოს დაეტიოს მხოლოდ ფურცელზე და არ შეეხოს იატაკს. თუ როგორ უზრუნველყოფენ ამას, ეს ჯგუფზეა დამოკიდებული. შეიძლება რომელიმე პიროვნება ზურგზე შეაჭდეს ან კისერზე ჩამოეკიდოს სხვას – ჯგუფის ლიდერმა ყურადღება უნდა მიაქციოს უსაფრთხოებას.

ვ. ბურთი ჰაერში (Ball in the Air) – თამაში თანამშრომლობის უნარის განვითარებისათვის.

ამ თამაშისთვის საჭიროა პლედის და რეზინის ბურთი (არ იყოს მეტისმეტად დიდი ზომის). მონაწილეები უნდა დამწკრივდნენ პლედის კუთხეებთან და კიდები ხელებით დაიჭირონ. ბურთი პლედის შუაშია მოთავსებული. მონაწილეების ამოცანაა ბურთის ჰაერში შენარჩუნება პლედის დახმარებით. რამდენჯერაც აისვრიან ბურთს პლედიდან, უნდა სცადონ, რომ ბურთი იატაკზე არ დავარდეს. ჯგუფი ხმამაღლა ითვლის, რამდენჯერ დავარდება ბურთი პლედზე.

8. მატლი (The Worm) – თამაში თანამშრომლობის უნარის განვითარებისათვის. მონაწილეები დგანან წრეზე. თითოეული მათგანი შებრუნდება მარჯვნივ (ან მარცხნივ) და წრეს აპატარავებს, სანამ ყველა ფეხი ერთმანეთისას არ შეეხება (ერთი პიროვნების ფეხის თითო ეხება მის წინ მდგარი მეორე პიროვნების ქუსლს). ამოცანის მიზანია ერთმანეთის მუხლებზე დაჯდომა და ყოველი მონაწილის წინ მდგომი პიროვნების მხრებზე ხელის დადება. ფასილიტატორმა უსაფრთხოებას უნდა მიაქციოს ყურადღება: მუხლები დაჯდომისას ერთად უნდა იყოს მიტყუპებული.

★ რჩევები:

1. ამ მეთოდის გამოყენება კარგია, როგორც ყინულის გაღვობის აქტივობა და ენერჯაიზერი.
2. მნიშვნელოვანია იმაში დარწმუნება, რომ ყოველი მონაწილე ჩართულია თამაშის თითოეულ ტიპში, ამიტომ ფასილიტატორები უნდა იცნობდნენ იმ მონაწილეებს, რომლებსაც შეზღუდული ფიზიკური შესაძლებლობები აქვთ და იპოვონ გზები ამ მეთოდების მათზე მოსარგებად;
3. აქტივობების ჩასატარებლად გარე სივრცეში უკეთესია, მაგრამ დახურული სივრცეც მშვენიერია, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ამინდი ცუდია.

ხანგრძლივობა: თითოეული მეთოდი 10-15 წუთს გრძელდება. გავლენა ჯგუფზე იზრდება, თუ მეთოდები თანამიმდევრობით ხორციელდება. საჭირო არ არის, ყველა დავალება ერთ დღეს შეასრულო.

სოციალური სწავლების ელემენტები: გართობა, სოციალური კონტაქტი, გუნდური მუშაობა, კომუნიკაცია, თანამშრომლობა, შემოქმედობითობა, გამონვევა;

ჯგუფი: დავალების გამოყენება შეიძლება 8-25-კაციან ჯგუფებში. თუ მეტი მონაწილე გყავთ, დაყავით რამდენიმე 10-15-კაციან პატარა ჯგუფებად.
რესურსები: საჭიროა მხოლოდ შემდეგი ნივთები: ტენისის ბურთები, ფლიპჩარტის ქაღალდები, პლენი, რეზინის ბურთი და ა.შ.

დამატებითი ინფორმაცია/წყაროები: ამ დავალებას შეგიძლიათ გაეცნოთ მიჰალი კოცისის (Mihaly Kocsis, RO) SALTO-ს „Inclusion through Sport“ („ინკლუზია სპორტის მეშვეობით“) სატრენინგო კურსით (2004) - www.SALTO-YOUTH.net/TCsports/.

აკტორები

ქეით შროდერი (KATHY SCHROEDER)

აკტორი

საკონტაქტო ინფორმაცია: kathy.schroeder@planet.nl



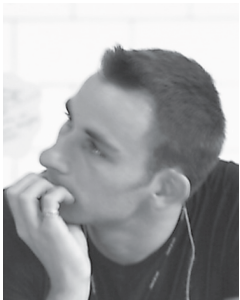
იყო პროფესიონალი მოცურავე და მწვრთნელი, ახლა ის შტატგარეშე მწვრთნელია. 1996 წლიდან მუშაობს ახალგაზრდებთან, ახალგაზრდულ მუშაკებსა და აღმზრდელებთან, რათა გამოიკვლიოს, როგორ შეუძლიათ არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდებს საერთაშორისო მობილობის პროგრამების მეშვეობით სარგებლის მიღება. ტრენინგებისა და საკონსულტაციო მომსახურების განვსთან ერთად, ქეითი ხშირად ერთვება ინკლუზიურ თემებთან დაკავშირებული მატერიალური რესურსების შექმნაში.

ტონი გეუდენსი (TONY GEUDENS)

რედაქტორი და კოორდინატორი

<http://trainers.SALTO-YOUTH.net/TonyGeudens/>

საკონტაქტო ინფორმაცია: tony@salto-youth.net ან tony@geudens.com



ტონი მუშაობს SALTO-ს კოორდინატორად ფლანდრიაში (ბელგია) მისი დაარსების დღიდან (2000). „არათანაბარი შესაძლებლობების მქონეთა“ სხვადასხვა ასაკობრივი ჯგუფებისთვის სასწავლო კურსის შემუშავების გარდა, ტონი ასევე თანაავტორია რამდენიმე საგანმანათლებლო პუბლიკაციისა, მათ შორისაა T-Kit-ის ორი და SALTO-ს არაერთი პუბლიკაცია. მისი ერთ-ერთი მიზანია შესაძლებლობების შექმნა ყველასთვის და იმედია ეს წიგნიც ამას შეუწყობს ხელს.

დამატებითი საკითხავი

ცოტა მეტი SALTO-ს „ჩართულობა ყველასათვის“ („Inclusion for All“) პუბლიკაციების შესახებ.

1. „მომზადე ცხოვრებისათვის“ (Fit for Life), 2005 წელი – სპორტის როგორც საგანმანათლებლო ინსტრუმენტის გამოყენება ახალგაზრდულ საქმიანობაში არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდების ჩასართავად.
2. „საერთაშორისო სოფელი“ (Village International), განახლებულია 2010 წელს – საერთაშორისო პროექტების შექმნა სოფლებსა და გაოგრაფიულად იზოლირებულ ტერიტორიებზე.
3. „ინკლუზიურობა და მრავალფეროვნება“ (Inclusion & Diversity), განახლებულია 2008 წელს – როგორ გავხადოთ ახალგაზრდული მუშაკები და ახალგაზრდული პროექტები მეტად ინკლუზიური და როგორ მოვიცვათ უფრო მრავალფეროვანი მიზნობრივი ჯგუფები.
4. „არა ბარიერებს – არა საზღვრებს“ (No Barriers, No Borders), განახლებულია 2008 წელს – საერთაშორისო პროექტები შერეული ჯგუფებისათვის, მათ შორის შემღვდელი შესაძლებლობების მქონეთათვისაც.
5. „ცისარტყელას მიღმა“ (Over the Rainbow), განახლებულია, 2008 წელს – ქმნის სენსიტიურ პროექტებს ლგბტ ახალგაზრდებთან და მათთან, ვისთვისაც სექსუალური ორიენტაცია კითხვის ნიშნის ქვეშ დგას.
6. „ეთნიკური უნციერესობების შესაძლებლობები“ (E.M. power), 2008 წელი – ეთნიკური უმცირესობის წარმომადგენელი ქალების უფლებებისა და შესაძლებლობების გაფართოება საერთაშორისო ახალგაზრდული პროექტების ფარგლებში.
7. „ახალგაზრდობა და ქალაქი“ (Youth and the City), 2008 წელი – მნიშვნელოვანი საერთაშორისო პროექტები იმ ახალგაზრდებისთვის, რომლებიც ქალაქების არაკეთილმოწყობილი რაიონებიდან არიან.
8. ინკლუზია პრაქტიკაში (Inclusion in Practice), 2008 წელი – საუკეთესო ინკლუზიური პროექტები პროგრამაში – Erasmus + „ახალგაზრდული მოქმედებები“.
9. „ინკლუზია ყველასათვის“ (Going International – Inclusion for All), განახლებულია 2009 წელს – პრაქტიკული მეთოდები და რჩევები იმ ახალგაზრდული მუშაკებისათვის, რომლებიც არათანაბარი შესაძლებლობების ახალგაზრდებისათვის თავიანთ პირველ საერთაშორისო პროექტს ახორციელებენ.
10. „დაიკაპინე ხელები და იარე წინ“ (Use your Hands to Move Ahead), განახლებულია 2009 წელს – გამოიყენეთ პრაქტიკული საავარჯიშოები, რათა გაიზარდოს არათანაბარი შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდების მონაწილეობა EVS-ის მოკლევადიან პროგრამებში.
11. ინკლუზიის დიზაინი (Inclusion by Design), 2009 წელი – სახელმძღვანელო ახალშექმნილი ახალგაზრდული არასამთავრობო ორგანიზაციებისთვის ინტეგრაციის სტრატეგიული მიდგომების ასათვისებლად.
12. „ტალღების წარმოქმნა“ (Making Waves), განახლებულია 2010 წელს – უზრუნველყავით ახალგაზრდული პროექტების დიდი გავლენა თქვენი საქმიანობის განზოგადებით და თქვენი პროექტების შედეგების დანერგვით.
13. „სურათები მოქმედებაში“ (Images in Action), 2010 წელი – ჩართულობისთვის მომზადებული ჯგუფების დადებითი იმიჯის შესაქმნელად კამპანიების წარმოება.
14. „მუშაობა მუშაობისთვის“ (Working for Work), განახლებულია 2010 წელს – როგორ გამოვიყენოთ ახალგაზრდა უმუშევრებთან პროგრამა - Erasmus + „ახალგაზრდული მოქმედებები“.
15. „აღიარება ყველას“ (Let's Youthpass it on for All!), განახლებულია 2010 წელს – არათანაბარი შესაძლებლობების ახალგაზრდებისათვის არაფორმალური განათლების აღიარება პროგრამაში – Erasmus + „ახალგაზრდული მოქმედებები“.
16. „ინკლუზია დასაქმების გზით“ (Inclusion Through Employability), 2010 წელი – ახალგაზრდული საქმიანობის მიდგომები უმუშევრობის დასაძლევად.

 იხილეთ ყველაფერი ვებგვერდზე: www.SALTO-YOUTH.net/inclusionforall/

ეძებთ ახალგაზრდული მუშაკის სამსახურს და სატრენინგო მეთოდებს ინკლუზიასა და სხვა თემებზე?

გაეცანით SALTO-ს ინსტრუმენტალიებს განათლებისათვის საიტზე: www.SALTO-YOUTH.net/Toolbox/



- T-Kit (მეთოდების ნაკრები) – თემატური, ადვილად გამოსაყენებელი სასწავლო კომპლექტები ახალგაზრდებისათვის. ევროპის საბჭოსა და ევროკომისიას შორის პარტნიორობა ახალგაზრდების განათლებისათვის.
- სოციალური ინკლუზია;
- პროექტის მართვა;
- ორგანიზაციული მართვა;
- ინტერკულტურული ენის სწავლა;
- ინტერკულტურული სწავლა;
- საერთაშორისო მოხალისეობრივი სერვისი;
- განახლება - მოქალაქეობა, ახალგაზრდობა და ევროპა;
- ტრენინგის მასალები;
- დაფინანსება და ფინანსური მენეჯმენტი;
- შეფასება;
- ევრომედის თანამშრომლობა;
- ტრენინგის საფუძვლები;

👉 ჩამოტვირთვა შეგიძლიათ ვებგვერდიდან: www.youth-partnership.net ან www.SALTO-YOUTH.net/Toolbox/

- **ARCTOS** – Anti-racism tools (რასიზმთან ბრძოლის მეთოდები) – გერმანელმა სპორტულმა ახალგაზრდობამ შეიმუშავა „talk kit“ („საუბრების ნაკრები“), რათა იმუშაოს სპორტში დისკრიმინაციისა და რასიზმის საკითხებზე. ეს საგანმანათლებლო კომპლექტი შექმნილია ტრენინგებისთვის, ტრენინგების კვალიფიკაციის ასამაღლებლად, მწვრთნელებისა და სპორტის ინსტრუქტორებისთვის. მასალა შეიძლება გამოიყენონ ახალგაზრდულმა მუშაკებმაც.
- SALTO Youth Initiatives – (SALTO ახალგაზრდული ინიციატივები, 2006) ეს არ არის სახელმძღვანელო მწვრთნელებისათვის. მისი დანიშნულებაა დაეხმაროს ახალგაზრდებს საკუთარი პროექტების წამოწყებაში. ამ სახელმძღვანელოში მოცემულია უამრავი საშუალება, მეთოდი და რჩევა, როგორ შეუძლიათ ახალგაზრდულ მუშაკებს, ახალგაზრდა ლიდერებსა და მხარდამჭერ პიროვნებებს უხელმძღვანელონ ახალგაზრდულ პროექტებს.

👉 ჩამოტვირთეთ მწვრთნელის სახელმძღვანელო საიტიდან: www.SALTO-YOUTH.net/CoachingGuide/
ონლაინრესურსები

ინკლუზიასთან დაკავშირებული მეტი ბმული და რესურსი იხილეთ ვებგვერდზე: www.SALTO-YOUTH.net/inclusion/

- European Commission’s Inclusion Strategy for the Youth in Action programme (ევროკომისიის ინკლუზიის სტრატეგია პროგრამისთვის - Erasmus + “ახალგაზრდული მოქმედებები”, 2007-2013) – <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/inclusionstrategy/idsteeringgroup/>
- European Commission and Sport (ევროკომისია და სპორტი) – სპორტული კვლევები, სპორტის კანონმდებლობა, ბმულები – <http://ec.europa.eu/sport/>
- Council of Europe and Sport (ევროსაბჭო და სპორტი) – სპორტის ეთიკა, სპორტი ყველასთვის, ანტიდოპინგი, ძალადობა მაყურებელთა მხრიდან – www.coe.int/sport/
- ENGSO – European Non-Governmental Sports Organisation (ევროპული სპორტული არასამთავრობო ორგანიზაცია) – სხვადასხვა ქვეყნის სახელმძღვანელოები ბავშვებისა და ახალგაზრდების სპორტისთვის – www.engso.com
- International Academy for Sports for All (სპორტის საერთაშორისი აკადემია ყველასთვის) – სპორტი როგორც ცხოვრების სკოლა – www.iasfa.org
- International Sport and Culture Association (სპორტისა და კულტურის საერთაშორისო ასოციაცია)

- სპორტი როგორც საერთაშორისო ურთიერთგაგებისა და სოციალური განვითარების საშუალება – www.isca-web.org
- EU Sports Office (ევროკავშირის სპორტული ოფისი) – საუკეთესო სპორტული გამოცდილება, სპორტის ისტორია და ევროკავშირი – www.eu-sports-office.org
- European Women and Sport (ევროპელი ქალები და სპორტი) – თანაბარი შესაძლებლობები სპორტში, ლობირება – www.ews-online.com
- Sports Development UK (სპორტის განვითარება გაერთიანებულ სამეფოში) – ტექსტები სპორტისა და სოციალური იზოლაციის, დანაშაულის, პოლიტიკური დოკუმენტების, სპეციფიკური სამიზნე ჯგუფების შესახებ www.sportdevelopment.org.uk
- Disability View – Sports (შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირები და სპორტი) ისტორიები შეზღუდული შესაძლებლობის მქონეთა სპორტული აქტივობების შესახებ, ადაპტირებული სპორტის სხვადასხვა მაგალითი – www.disabilityview.co.uk
- Sport and Development (სპორტი და განვითარება) – მსოფლიო საგანმანათლებლო პრო-ექტების ბაზები, ექსპერტები და ორგანიზაციები, გაცვლითი ფორუმი – www.sportanddev.org

კორთალი დამატებითი სპორტული თამაშების მოსაძიებლად და შესაქმნელად

შესაძლოა თქვენ ეძებთ სპორტის განსხვავებულ სახეობებს ან რატომაც არ უნდა შექმნათ თქვენი საკუთარი!

- Beach Volleyball (პლაჟის ფრენბურთი): გამოდგება ნებისმიერ ქვიშიანი ადგილი – www.beachvolley.it
- Foot Volley (ფეხბურთისა და ფრენბურთის ნაერთი) – www.footvolley.com
- Golf on Ice (გოლფი ყინულზე): ვიღას სჭირდება სიმწვანე? – www.golfonice.com
- Mobile Phone Throwing (მობილური ტელეფონის სროლა): შეგიძლია სხვა რამის სროლა... – www.savonlinnafestivals.com
- Sand or rockboarding (ქვიშა თუ ველოსკუტერი): ყოველთვის საჭირო არაა ნახვიდე ზამთრის ლამაზ კურორტებზე – www.sandboard.com - www.rockboarding.com
- Street Football (ქუჩის ფეხბურთი): გასართობი ფეხბურთი ყოველგვარი ძვირადღირებული აღჭურვილობის გარეშე ნებისმიერ დროს, ნებისმიერ ადგილას – www.sits.org - www.streetfootball-world.org
- Swamp Soccer (ჭაობის ფეხბურთი): ფეხბურთის თამაში ტალახში. პრაქტიკულია, როდესაც არ გაქვთ სათანადო მოედანი – www.swampsoccer.co.uk
- Timber Sports (სატყეო სპორტი): ყველაფერი, რაც შეგიძლიათ გააკეთოთ/ დაამზადოთ ხის მასალისაგან – www.timbersports.com
- Timber Sports: all things you can do with a few chunks of wood - Спорт на тимберсе: все, что можно сделать с несколькими кусками дерева -
- Volotennis (ვოლოტენისი): ფრენბურთის, ტენისისა და ბადმინტონის ნაზავი, რომელსაც თამაშობენ საბავშვო ნიჩბითა და ბურთით – www.volotennis.com
- Wife Carrying (ცოლის გადაყვანა): შესაძლოა, რომ თქვენი ცოლი არც იყოს – http://en.wikipedia.org/wiki/Wife_Carrying
- Zorbing (ზორბინგი): ჩასრიალება ფერდობიდან დიდ ბურთში ჩაჯდომით – www.zorb.com
ნიგნის ამ ნაწილის მიზანი არ არის სხვადასხვა სპორტული სახეობების დეტალური მიმოხილვა, არამედ მათი სტიმულირებაა, ვისაც არ მოსწონს ან არ შეუძლია მიჰყვეს ტრადიციულ სპორტს.

საგამომსახურლო ინფორმაცია

პირველად გამოიცა 2005 წლის სექტემბერში, პირველად დაიბეჭდა 2006 წლის აგვისტოში, მიმდინარე გამოცემა დაბეჭდილია 2011 წელს

SALTO ახალგაზრდობის ინკლუზიის რესურს ცენტრი
www.SALTO-YOUTH.net/Inclusion/

(გაძლიერებული სწავლებისა და ტრენინგების მხარდაჭერი პროგრამა ახალგაზრდობა მოქმედებაში ფარგლებში)

SALTO-Jint, Grétrystraat 26, 1000 Brussel, Belgium

Tel: +32 (0)2 209 07 20 Fax +32 (0)2 209 07 49

inclusion@salto-youth.net

ეს წიგნი მომზადებულია „SALTO TC ინკლუზია სპორტის საშუალებით“ 2005 დაყრდნობით

www.SALTO-YOUTH.net/TCsports/

კოორდინირება და რედაქტირება Tony Geudens, tony@salto-youth.net or Tony@Geudens.com

ავტორი: Kathy Schroeder, kathy.schroeder@planet.nl

მხატვრული რედაქტირება: miXst, info@mixst.be

ილუსტრაციები: Zomarr, www.zomarr.be/www.gifant.be

დაბეჭდილია: Newgoff, Mariakerke

განახლებულია 2011 წლის დეკემბერში Marija Kljajic -ის მიერ

marija@salto-youth.net

SALTO ახალგაზრდობის ინკლუზიის რესურს ცენტრი

www.SALTO-YOUTH.net/Inclusion/

დაშვებულია ასლების შექმნა და არაკომერციული მიზნით გამოყენება წყაროს www.SALTO-YOUTH.net/Inclusion/ მითითების და inclusion@salto-youth.net წინასწარი შეტყობინების შემდეგ.



წიგნის „მომზადე ცხოვრებისთვის“ ქართული ვერსიის გამოცემა უზრუნველყო
სსიპ „ახალგაზრდობის სააგენტო“ პროექტის „კომპეტენციის გაძლიერება ჯანსაღი
ცხოვრების წესისთვის და აქტიური მოქალაქეობისთვის“ ფარგლებში.

წიგნის ქართული ვერსიის გამოცემაზე მუშაობდნენ:

ინგლისურიდან თარგმნა

ნატალია სტეფანიშვილი

რედაქტორი

ეთერ აფხაზავა

დაკაბადონება

თინათინ კვეზერელი-ვოპაძე

სსიპ „ახალგაზრდობის სააგენტო“
ქ.თბილისი, ვაჟა-ფშაველას გამზ. 76 ბ
+995 32 230 22 53

სპორტი ბევრად მეტია, ვიდრე უბრალოდ ფიზიკური აქტივობა, მაშინ როდესაც სპორტს შეუძლია დაეხმაროს ახალგაზრდებს ჯანსაღი ცხოვრების წესის დანერგვაში მას ასევე შეუძლია ასწავლოს ღირებულ ცხოვრებისეული უნარები და დაეხმაროს ინდივიდის პერსონალური განვითარების პროცესს.

ეს განსაკუთრებით ეხება ახალგაზრდებს არათანაბარი შესაძლებლობებით. სპორტული მეთოდები და გარე საქმიანობა ხელს შეუწყობს ახალგაზრდების ამ სამიზნე ჯგუფს განავითაროს ფართო სპექტრის სოციალური უნარები. ამ გზით სპორტი ეხმარება ახალგაზრდებს გარდა ფორმაში ყოფნისა მიიღოს უფრო მეტი. ეს ხელს შეუწყობს მათ „მომზადებას ცხოვრებისთვის“.

SALTO „ინკლუზია სპორტის მეშვეობით“ სასწავლო კურსები (2004) შედეგებზე დაყრდნობით ეს პრაქტიკული ბროშურა მიზნად ისახავს ახალგაზრდული მუშაკების, ახალგაზრდა ლიდერების და ევროპული ინსტიტუტების ინფორმირებას, სპორტის ღირებულების, როგორც საგანმანათლებლო მნიშვნელობის ინსტრუმენტი არათანაბარი შესაძლებლობის მქონე სამიზნე ჯგუფისთვის. სპორტის გამოყენების თეორია, როგორც მეთოდი გამომდინარეობს კონკრეტული რეალური ცხოვრების მაგალითებიდან. აქ მოცემულია მეთოდების ვრცელი ჩამონათვალი, რომელიც აგრეთვე დაეხმარება ახალგაზრდულ ორგანიზაციებს რომ გადადგან პირველი ნაბიჯები სპორტის, როგორც სწავლის მეთოდის, განხორციელებისკენ როგორც ადგილობრივ ასევე ევროპულ დონეზე.



გადმოწერეთ სალტოს ეს და სხვა ბუკლეტები უფასოდ შემდეგ ვებ მისამართზე:

www.SALTO-YOUTH.net/Inclusionforall/