

HOT & HAPPENING

Peer-to-Peer Training Booklet

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



**Funded by
the European Union**

One-Session Peer-to-Peer Training Booklet

Note: This is an example template. Anyone who wishes to use it is encouraged to adapt and modify it to suit their own specific context and needs.

Title:	<p><i>“Peer Power: Communicate, Lead & Support Each Other”</i></p> <p>Training Goals</p> <p>By the end of the session, participants will learn how to:</p> <ul style="list-style-type: none">• Communicate respectfully and clearly• Listen to others with empathy• Work positively in small groups• Solve small conflicts safely• Know when and how to involve an adult• Support peers as helpers (not mini-counselors)
Age Range:	<p>9–17 Facilitators should adjust pace, language, and expectations according to the group.</p>

<p>Adapting the Session for Different Age Groups</p>	<p>Ages 9–11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use simple, clear language and short explanations • Include more games, visuals, and interactive activities • Keep sessions shorter with regular breaks • Focus on expressing feelings, sharing experiences, and basic decision-making <p>Ages 12–14</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combine interactive activities with short discussions • Introduce basic facilitation and teamwork skills • Encourage confidence in speaking and listening to others <p>Ages 15–17</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use more in-depth discussions and problem-solving activities • Focus on leadership, facilitation skills, and advocacy • Encourage responsibility for roles, time management, and follow-up actions
<p>Duration:</p>	<p>90 minutes</p>
<p>Group Size:</p>	<p>6–30 participants</p>
<p>Facilitator Do’s and Don’ts</p>	<p>Do’s</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encourage all voices and respect different opinions • Use inclusive and age-appropriate language • Support children to lead and make decisions

	<p>Don'ts</p> <ul style="list-style-type: none">• Don't dominate discussions or speak on behalf of children• Don't rush activities without checking understanding• Don't ignore signs of discomfort or exclusion
<p>Facilitator organizational Checklist</p>	<p>Before the Session</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Roles agreed and understood by children✓ Agenda and objectives clear✓ Materials and space prepared✓ Consent and safeguarding measures in place <p>During the Session</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Time is managed and breaks are included✓ Participation is balanced and inclusive✓ Wellbeing and safety are monitored <p>After the Session</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Notes reviewed and key messages confirmed✓ Follow-up actions agreed✓ Reflection with the group completed

Suggested Roles

1. Facilitator(s)

- Leads the session and guides discussions
- Makes sure everyone has a chance to speak
- Keeps the session on time

2. Notetaker(s)

- Writes down key messages, ideas, and recommendations
- Helps capture decisions or agreed actions

3. Media & Communications Lead(s)

- Supports photos, videos, quotes, or social media (with consent)
- Helps prepare key messages to share after the session

4. Timekeeper

- Reminds the group when it is time to move on to the next activity

5. Wellbeing & Inclusion Support

- Checks that everyone feels safe, respected, and included
- Signals to the facilitator if someone needs a break or support

Tip: Roles can rotate during the session so more children can practice leadership.

Role of Adults

Adults should:

- Support preparation and logistics
- Step in only if safety or wellbeing is at risk
- Respect children's leadership and decisions

Adults should avoid answering on behalf of children.

Session Breakdown (90 min session) *without break

- I. What does it take to become a Peer facilitator? (55 min)
- II. How to prepare and lead a session (20 min)
- III. Where and how to find tools for the session? (10 min)

*Breaks will be decided based on the group's needs

I. What does it take to become a Peer facilitator? (55 min)

1. Welcome & Icebreaker (10 minutes)

“This workshop is about helping each other — learning together, listening together, and supporting each other.”

Goal: Build connection + set a positive tone

Activity: “Common Ground Challenge”

- In small groups, find 3 things everyone has in common
- Share one surprising one with the room

2. Foundations: What is Peer leader/facilitator? (10 minutes)

Short talk (kid/teen-friendly):

- A peer leader/facilitator is *a good listener, kind teammate, and positive role model*
- They do not: keep unsafe secrets, give professional advice, judge others
- They do: include others, ask questions, help solve small problems, get adults when needed

“A peer leader is not a boss — it’s someone who:”

- Sets a good example
- Includes others
- Encourages kindness
- Helps make the group safer

Activity: 1. Participants sort behaviors into “Peer Helper” vs. “Not Safe.”
(e.g., “listens carefully,” “keeps a bullying secret,” “helps explain homework,” “gossips,” etc.)

OR

	<p>2. Activity: “Leadership Lightning Round” In pairs: share</p> <ul style="list-style-type: none"> • One leadership quality you already have • One you want to develop/grow 	
<p>3. Core Skills (30 minutes)</p>		
<p>Skill A <i>Active Listening</i> (10 min)</p>	<p>Skill B <i>Empathy & How to Respond</i> (10 min)</p>	<p>Skill C <i>Solving Small Problems</i> (10 min)</p>
<p>Mini-lesson:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Look at the speaker • Nod/face them • Don’t interrupt • Summarize what they said • Ask 1 follow-up question <p>Pair Activity: “60-second story”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partner A talks for 60 seconds about a hobby • Partner B listens • Partner B summarizes in 1 sentence • Switch roles 	<p>Mini-lesson: Empathy = trying to understand how someone feels. Supportive responses look like:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “That sounds tough.” • “Do you want to talk about it?” • “I’m here to help.” <p>Game: Emotion Charades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participants act out emotions • Partners guess and say: <ul style="list-style-type: none"> ○ What the person might be feeling ○ One thing a peer helper could say 	<p>Introduce the 4-step Peer Problem Solver*:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. What is the problem? 2. How does everyone feel? 3. What are some fair solutions? 4. Choose one together — ask an adult if it’s unsafe or serious. <p>Role-play choices:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Two friends want the same item • Someone is being left out of a group • Miscommunication in a group chat <p>Small groups act out a scenario and practice the 4 steps.</p>

4. When to Get an Adult (5 minutes)

!“No peer is responsible for solving serious problems.”!

Clear, simple rules:

Get an adult when:

- Someone is injured or unsafe
- Someone is being bullied
- There is a big argument
- Someone talks about self-harm
- You feel uncomfortable or unsure

II. How to prepare and lead a session (20 min)

5. 3 STEPS METHOD to lead a peer-session : 1-Get Started; 2- Share and Try things out; 3- Wrap up (20 minutes)



Step 1: GET STARTED	Step 2: SHARE & TRY THINGS OUT	Step 3: WRAP UP
<p>Goal: Help everyone feel happy, comfy, and ready to join in.</p>	<p>Goal: Learn together by talking and doing.</p>	<p>Goal: Think about what we learned and end positively.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Begin with a quick warm-up game • Decide the rules together • Introduce the topic in a fun and positive way • Make sure everyone feels welcome 	<ul style="list-style-type: none"> • Share: Ask questions, think of ideas together, or brainstorm • Do: Try a short activity, game, or challenge as a group 	<ul style="list-style-type: none"> • Ask open questions like: “What did you learn?” or “What was your favorite part?” • Let kids share in different ways—talking, drawing, or using gestures • Finish with something positive, like saying one word about how they feel
<p>Fun warm-up ideas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Name & Favorite Thing: Say your name and your favorite animal or color • Movement games: Freeze Dance, Simon Says • Quick challenges: Guessing games or mini quizzes 	<p>Activity ideas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creative group games • Simple crafts or “make your own” tasks • Little problem-solving challenges • Teamwork activities 	
<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keep directions short and easy • Make sure everyone gets to join • Keep it fun and friendly 	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encourage everyone to take part • Be kind to different abilities and ideas • Keep instructions clear and simple 	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Listen carefully to everyone • Celebrate all answers and ideas • End with kindness and encouragement

III. Where and how to find tools for the session? (10 min)

6. How to Find More Peer-to-Peer Activities Yourself

You don't need expensive materials to lead activities. Ideas + creativity + teamwork are enough. And the more you explore, the more confident you become as a peer leader/facilitator.

<p>🔵 Ask People Around You</p> <p>You can find great activities just by asking:</p> <p>🗣️ Ask your friends</p> <p>“What games do you know?” “What challenges do you enjoy at school or clubs?”</p> <p>👩🏫 Ask teachers or youth leaders</p> <p>They often know fun team-building games, energizers, problem-solving tasks, or drama games.</p>	<p>🔵 Look Around Your School or Community</p> <p>You can find activity ideas in lots of places:</p> <p>🏫 School clubs and groups</p> <p>Sports, drama, music, scouts, youth councils, student leadership groups — they all use teamwork and communication activities.</p> <p>📖 Libraries & community centers</p>	<p>🔵 Use Safe, Youth-Friendly Online Sources</p> <p>(Always check with an adult if you're not sure a site is safe.)</p> <p>Look for:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Team-building games *Communication challenges *Leadership activities *Group problem-solving tasks *Drama / improv games *Outdoor or playground games *Craft or creativity challenges 	<p>🔵 Make Your Own Activities</p> <p>Some of the best games are invented by kids.</p> <p>Try:</p> <p>🧠 Remixing a game you already know</p> <p>Add new rules, change the goal, or switch roles.</p> <p>🎯 Creating a challenge</p> <p>Example:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Build something with only 5 materials *Silent teamwork challenge *“Solve this in 3 minutes” puzzle *Make a card game 	<p>🔵 Keep a “Game & Activity Journal”</p> <p>Every time you learn a new activity, write it down.</p> <p>Include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Name of the game • How to play • Materials • What age group it works for <p>Soon you'll have your own activity library to use anytime.</p>	<p>🔵 Try Activities from Different Areas</p> <p>Mix and match — the more variety, the better your skills.</p> <p>Fun categories to explore:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Drama/improv *Sports mini-challenges *Craft or design challenges *Logic or puzzle games *Communication & listening tasks *Cooperative games 	<p>🔵 Share With Your Group</p> <p>When you find a good activity:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Test it with a friend. 2. Write down simple instructions. 3. Bring it to the next group meeting. 4. Ask for feedback. <p>This builds leadership and creativity!</p>
---	---	--	---	---	--	--

 Ask family members Parents, older siblings, or cousins may know games they used to play.	Some have game books, puzzle books, youth activity guides, or workshops you can join.	Tip: Searching “ <i>team building games for kids/teens</i> ” or “ <i>group challenges for youth</i> ” brings lots of new ideas.	 Inventing a quick energizer Let the group test it and improve it.		*Role-play scenarios *Outdoor adventure tasks	
7. Wrap-Up (5 minutes)						
Reflection prompt: “What’s one skill you plan to use this week to support others?”						

EXTRA/OPTIONAL:

Example Peer-Led Session: “Climate Champions”

Title:	<i>“Climate Champions”</i>
Age Range:	Children & teens (9–17)
Duration:	45–60 minutes
Goal:	Teach peers basic climate awareness and empower them to take positive action in their daily lives.
Training Goals	
By the end of this session, participants will:	
<ul style="list-style-type: none">• Understand what “climate change” means in simple terms• Learn why small actions matter• Practice teamwork and creative thinking• Plan one small action they can take this week	
Session Breakdown (45 min session) *without break	
<ol style="list-style-type: none">1. Opening Energizer (5 minutes)2. Intro: What Is Climate Change? (5 minutes)3. Main Activity: Climate Challenge Stations (15–20 minutes)4. Youth Leadership Moment (5 minutes)5. Group Action Planning (5 minutes)	

6. Conclusion Activity: “Earth Pledges Circle” (5 minutes)

*Breaks will be decided based on the group’s needs

1. *Opening Energizer (5 minutes)*

! “Hot or Cold?”

A fun movement game.

- Leader reads statements.
- Participants run to the **Hot** corner if they think it makes climate change worse.
- Run to the **Cool** corner if it helps the planet.

Examples:

- Taking the bus (Cool)
- Leaving lights on (Hot)
- Planting trees (Cool)
- Eating lots of meat (Hot)

Great warm-up + learning moment.

2. *Intro: What Is Climate Change? (5 minutes)*

Youth presenter explains in simple words:

“Climate change means the planet is getting warmer because of pollution called greenhouse gases. This causes extreme weather, melting ice, and changes to nature. The good news: small actions from many people can help.”

3. Main Activity: Climate Challenge Stations (15–20 minutes)

Participants rotate through 3 simple stations.

● Station 1 – “Sort It Out!”

Goal: Learn about sustainable habits.

- Cards with behaviors (e.g., recycling, long showers, biking, buying new clothes, reusing bottles).
- Group sorts into “Planet Friendly,” “Not So Good,” or “Needs Discussion.”

● Station 2 – “Design an Eco-Action Poster”

Goal: Practice communication & creativity.

- Markers + paper
 - Groups design a mini-poster encouraging one small climate action.
- Examples:
- “Turn off the lights!”
 - “Walk or bike once a week!”
 - “Recycle your plastic!”

● Station 3 – “Team Problem Solver”

Goal: Collaboration & critical thinking.
Groups pick one challenge card (peer-led).
Examples:

- “Your school has too much plastic waste.”
- “Kids throw away food at lunch.”
- “There are no recycling bins in your area.”

They use the **4-Step Problem Solver*** :

1. What’s the problem?
2. How does it affect people/planet?
3. What are 3 possible solutions?
4. Choose one fair, realistic action.

4. Youth Leadership Moment (5 minutes)

Peer leaders share a short message.

Example:

“Being a climate champion isn’t about being perfect.
It’s about doing one small thing again and again.”

Optional: a student shares what THEY already do (e.g., using a reusable bottle, biking).

5. Group Action Planning (5 minutes)

Participants complete a simple sheet:

This week I will...

- Reduce: _____
- Reuse: _____
- Recycle: _____
- Make one positive change: _____

This reinforces personal ownership

6. Conclusion Activity: “Earth Pledges Circle” (5 minutes)

Everyone stands in a circle and shares one “pledge” starting with:

“I will help the planet by...”

Examples:

- “Turning off my lights every day”
- “Walking instead of getting a lift once a week”
- “Not wasting food at lunch”

Ends the session with positivity and motivation.

EXTRA/OPTIONAL:

★ **The 4-Step Peer Problem-Solving Framework** ★

(A simple method children can use to solve everyday problems with friends)

Step 1 — Stop and Understand the Problem	Step 2 — Think of Possible Solutions	Step 3 — Choose the Best Solution	Step 4 — Try It and Check Back
<ul style="list-style-type: none">• What happened?• How is everyone feeling?• Is this problem safe for kids to handle, or should an adult be involved?• Listen first — no interrupting. <p>Goal: Everyone feels heard and calm enough to continue.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Brainstorm 2–3 ideas together• No judging ideas yet• Keep ideas safe, kind, and fair• Use “We could...” instead of “You should...” <p>Goal: Create options instead of arguing about who’s right.</p>	<p>Ask:</p> <ul style="list-style-type: none">• Is it safe?• Is it fair to everyone?• Would adults agree it’s okay?• Does it fix the actual problem? <p>Goal: Pick one plan everyone can agree to.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Try the solution• After a short time, check if it worked• If not, choose another solution or ask an adult for help <p>Goal: Make sure the problem is actually solved — safely.</p>

X When NOT to use this framework

Kids should skip straight to an adult if:

- Someone is hurt
- There is bullying
- There is violence or threats
- Someone feels unsafe or scared
- The problem is too big for children to fix alone

HOT & HAPPENING

Peer-to-Peer „ mokymai „ brošiūra



**Funded by
the European Union**

Atsakomybės apribojimas: Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių nuomonės ir požiūriai, kurie nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei subsidiją skirianti institucija negali būti laikomos atsakingomis už juos.

Vienos sesijos tarpusavio mokymo brošiūra

Pastaba: tai yra pavyzdinis šablonas. Kiekvienas, norintis jį naudoti, raginamas jį pritaikyti ir pakeisti pagal savo konkrečias aplinkybes ir poreikius.

Pavadinimas	<p><i>„Tarpusavio pagalba: bendrauti, vadovauti ir remti vieni kitus“</i></p> <p>Mokymo tikslai</p> <p>Iki sesijos pabaigos dalyviai išmoks:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bendrauti pagarbiai ir aiškiai• Klausytis kitų su empatija• Pozityviai dirbti mažose grupėse• Saugiai spręsti nedidelius konfliktus• Žinoti, kada ir kaip įtraukti suaugusiuosius• Remti bendraamžius kaip pagalbininkus (ne kaip mini konsultantus)
Amžiaus grupė:	G–17 Moderatoriai turėtų pritaikyti tempą, kalbą ir lūkesčius pagal grupę.

<p>Sesijos pritaikymas skirtingoms amžiaus grupėms</p>	<p>Amžius G–11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naudokite paprastą, aiškią kalbą ir trumpus paaiškinimus • Įtraukite daugiau žaidimų, vaizdinių priemonių ir interaktyvių veiklų • Sesijas darykite trumpesnes, reguliariai darykite pertraukas • Sutelkite dėmesį į jausmų išraišką, patirties dalijimąsi ir pagrindinių sprendimų priėmimą <p>12–14 metų</p> <ul style="list-style-type: none"> • Derinkite interaktyvias veiklas su trumpomis diskusijomis • Supažindinkite su pagrindiniais moderavimo ir komandinio darbo įgūdžiais • Skatinkite pasitikėjimą kalbant ir klausant kitus <p>15–17</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naudokite gilesnes diskusijas ir problemų sprendimo veiklas • Sutelkite dėmesį į lyderystės, moderavimo įgūdžius ir advokatavimą • Skatinti atsakomybę už vaidmenis, laiko valdymą ir tolesnius veiksmus
<p>Trukmė</p>	<p>60 minučių</p>
<p>Grupės dydis:</p>	<p>6–30 dalyvių</p>
<p>Moderatoriaus rekomendacijos ir draudimai</p>	<p>Ką daryti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skatinkite visus išsakyti savo nuomonę ir gerbkite skirtingas nuomones • Naudokite įtraukią ir amžiui tinkamą kalbą • Remkite vaikus, kad jie vadovautų ir priimtų sprendimus

	<p>Ko nedaryti</p> <ul style="list-style-type: none">• Nedominuokite diskusijose ir nekalbėkite vaikų vardu• Neskubėkite vykdyti veiklos, nepatikrinę, ar vaikai viską suprato• Neignoruokite nepatogumo ar atskirties požymių
<p>Organizatoriaus kontrolinis sąrašas</p>	<p>Prieš sesiją</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Vaikai sutiko su vaidmenimis ir juos suprato✓ Darbotvarkė ir tikslai yra aiškūs✓ Paruošta medžiaga ir erdvė✓ Sutikimas ir apsaugos priemonės <p>Sesijos metu</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Laikas yra valdomas ir numatytos pertraukos✓ Dalyvavimas yra subalansuotas ir įtraukus✓ Gerovė ir saugumas yra stebimi <p>Po sesijos</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Peržiūrimos pastabos ir patvirtinami pagrindiniai pranešimai✓ Sutariama dėl tolesnių veiksmų✓ Atsiliepimai su grupe baigti

Siūlomi vaidmenys

1. Moderatorius (-iai)

- Vadovauja sesijai ir moderuoja diskusijas
- Užtikrina, kad kiekvienas turėtų galimybę pasisakyti
- Laiko sesiją pagal grafiką

2. Užrašų darytojas (-ai)

- Užrašo pagrindines mintis, idėjas ir rekomendacijas
- Padeda užfiksuoti sprendimus ar sutartus veiksmus

3. Žiniasklaidos komunikacijos vadovas (-ai)

- Remia nuotraukas, vaizdo įrašus, citatas ar socialinę žiniasklaidą (su sutikimu)
- Padeda parengti pagrindines žinutes, kurias bus galima pasidalinti po sesijos

4. Laiko matuotojas

- Primena grupei, kada laikas pereiti prie kitos veiklos

5. Gerovės ir įtraukties palaikymas

- Patikrina, ar visi jaučiasi saugūs, gerbiami ir įtraukti
- Signalizuoja moderatoriui, jei kas nors reikia pertraukos ar pagalbos

Patarimas: vaidmenys gali keistis sesijos metu, kad daugiau vaikų galėtų praktikuoti lyderystę.

Suaugusiųjų vaidmuo

Suaugusieji turėtų:

- Remti pasirengimą ir logistiką
- Įsikišti tik tuo atveju, jei kyla pavojus saugumui ar gerovei
- Gerbkite vaikų lyderystę ir sprendimus

Suaugusieji turėtų vengti atsakyti už vaikus.

Sesijos suskirstymas (60 min sesija) *be pertraukos

- I. Ką reikia, norint tapti bendraamžių moderatoriumi? (55 min.)
- II. Kaip pasirengti ir vesti sesiją (20 min.)
- III. Kur ir kaip rasti priemones sesijai? (10 min.)

*Pertraukos bus nustatomos atsižvelgiant į grupės poreikius

I. Ką reikia, norint tapti bendraamžių moderatoriumi? (55 min.)

1. Sveikinimas ir pažintinis užsiėmimas (10 minučių)

„Šio seminaro tikslas – padėti vieni kitiems – kartu mokytis, kartu klausytis ir vieni kitus remti.“

Tikslas:	Sukurti ryšį + nustatyti teigiamą toną
Veikla:	„Bendrų interesų iššūkis“ <ul style="list-style-type: none">• Mažose grupėse suraskite 3 dalykus, kurie yra bendri visiems• Pasidalinkite viena netikėta dalimi su visais

2. Pagrindai: Kas yra bendraamžių lyderis/pagalbininkas? (10 minučių)

Trumpas pokalbis (tinkamas vaikams/paaugliams):	<ul style="list-style-type: none">• Lygių lyderis/pagalbininkas yra <i>geras klausytojas, malonus komandos narys ir teigiamas pavyzdys</i>• Jie nedaro: nesaugo nesaugių paslapčių, neteikia profesinių patarimų, neteisiam kitų• Jie: įtraukia kitus, užduoda klausimus, padeda spręsti smulkias problemas, prireikus kreipiasi į suaugusiuosius <p>„Lygių lyderis nėra bosas – tai asmuo, kuris:“</p> <ul style="list-style-type: none">• Rodo gerą pavyzdį• Įtraukia kitus• Skatina gerumą• Padeda padaryti grupę saugesnę
Veikla:	<p>1. „ “ Dalyviai suskirsto elgesį į „Peer Helper“ (draugo pagalba) ir „Not Safe“ (nesaugus). (pvz., „atidžiai klausosi“, „laiko paslapyje patyčias“, „padeda paaiškinti namų darbus“, „skleidžia gandas“ ir pan.</p> <p>ARBA</p>

	<p>2. Veikla: „Greitasis lyderystės raundas“ Poromis: pasidalinkite</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viena lyderio savybė, kurią jau turite • Viena, kurią norite ugdyti/tobulinti 	
<p>3. Pagrindiniai įgūdžiai (30 minučių)</p>		
<p>Įgūdis A <i>Aktyvus klausymasis</i> (10 min)</p>	<p>Įgūdis B <i>Empatija ir kaip reaguoti</i> (10 min)</p>	<p>Įgūdis C <i>Mažų problemų sprendimas</i> (10 min)</p>
<p>Mini pamoka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pažvelkite į kalbėtoją • Linktelėkite galva/atsisukite į juos • Nesikiškite • Apibendrinkite, ką jie pasakė • Užduokite 1 papildomą klausimą <p>Porinė veikla: „60 sekundžių istorija“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partneris A 60 sekundžių kalba apie savo pomėgį • Partneris B klausosi • Partneris B apibendrina vienu sakiniu • Pakeiskite vaidmenis 	<p>Mini pamoka: Empatija = bandymas suprasti, kaip kažkas jaučiasi. Palaikantys atsakymai atrodo taip:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Tai skamba sudėtingai.“ • „Ar nori apie tai pakalbėti?“ • „Aš čia, kad padėčiau.“ <p>Žaidimas: Emocijų charados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dalyviai vaizduoja emocijas • Partneriai spėja ir sako: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ką asmuo galėtų jausti ○ Vienas dalykas, kurį galėtų pasakyti bendraamžis pagalbininkas 	<p>Pristatykite 4 žingsnių bendraamžių problemų sprendimo metodą*:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kokia yra problema? 2. Kaip visi jaučiasi? 3. Kokie yra teisingi sprendimai? 4. Pasirinkite vieną kartu – jei problema yra nesaugi ar rimta, paklauskite suaugusiojo. <p>Vaidmenų žaidimo pasirinkimai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Du draugai nori to paties daikto • Kažkas yra paliekamas už grupės ribų • Nesusikalbėjimas grupės pokalbiuose <p>Mažos grupės vaidina scenarijų ir praktikoja 4 žingsnius.</p>

4. Kada kreiptis į suaugusiuosius (5 minutės)

! „Nė vienas bendraamžis nėra atsakingas už rimtų problemų sprendimą.“!

**Aiškios, paprastos
taisyklės:**

Kreipkitės į suaugusįjį, kai:

- Kažkas yra sužeistas ar nesaugus
- Kažkas yra priekabiamas
- Kyla didelis ginčas
- Kažkas kalba apie savižudybę
- Jaučiatės nepatogiai ar nesaugiai

II. Kaip pasirengti ir vesti užsiėmimą (20 min.)





5. 3 ŽINGSNIAI, kaip vesti bendraamžių sesiją: 1. Pradža; 2. Dalijimasis ir bandymas; 3. Apibendrinimas (20 minučių)



1 žingsnis: PRADĖKITE Tikslas: padėti visiems jaustis laimingiems, patogiams ir pasirengusiems prisijungti.	2 žingsnis: DALINKITĖS IR IŠBANDYKITE Tikslas: mokyti kartu kalbant ir veikiant.	3 žingsnis: APIBENDRINKITE Tikslas: apmąstyti, ko išmokome, ir baigti teigiamai.
<ul style="list-style-type: none"> • Pradėkite nuo greito apšilimo žaidimo • Kartu nuspręskite taisykles • Pristatykite temą linksmai ir teigiamai • Užtikrinkite, kad visi jaustųsi laukiami 	<ul style="list-style-type: none"> • Dalytis: užduokite klausimus, kartu galvokite apie idėjas arba rengiate smegenų šturmo sesiją • Veikite: išbandykite trumpą veiklą, žaidimą ar iššūkį kaip grupė 	<ul style="list-style-type: none"> • Užduokite atvirus klausimus, pvz.: „Ko išmokote“ arba „Kas jums labiausiai patiko?“ • Leiskite vaikams dalytis įvairiais būdais – kalbėdami, piešdami ar gestikuliuodami • Baigti kažkuo teigiamu, pavyzdžiui, pasakyti vieną žodį apie tai, kaip jie jaučiasi
Linksmos apšilimo idėjos: <ul style="list-style-type: none"> • Mėgstamiausia dalykas: pasakykite savo vardą ir mėgstamiausią gyvūną arba spalvą • Judėjimo žaidimai: „Freeze Dance“, „Simon Says“ • Greiti iššūkiai: Atspėkite žaidimai arba mini viktorinos 	Veiklos idėjos: <ul style="list-style-type: none"> • Kūrybiniai grupės žaidimai • Paprasti rankdarbiai arba „pasidaryk pats“ užduotys • Mažos problemų sprendimo užduotys • Komandinio darbo veikla 	
Patarimai: <ul style="list-style-type: none"> • Nurodymai turi būti trumpi ir lengvai suprantami • Užtikrinkite, kad visi galėtų prisijungti • Stenkitės, kad atmosfera būtų linksma ir draugiška 	Patarimai <ul style="list-style-type: none"> • Skatinkite visus dalyvauti • Būkite atviri skirtingiems gebėjimams ir idėjoms • Duokite aiškias ir paprastas instrukcijas 	Patarimai <ul style="list-style-type: none"> • Klausykitės visų atidžiai • Vertinkite visus atsakymus ir idėjas • Baigti maloniai ir padrąsinančiai

III. Kur ir kaip rasti priemones sesijai? (10 min.)

6. Kaip rasti daugiau tarpusavio veiklų

Veikloms vykdyti nereikia brangių medžiagų. Pakanka idėjų, kūrybiškumo ir komandinio darbo. Kuo daugiau tyrinėjate, tuo labiau pasitikite savimi kaip bendraamžių lyderis/pagalbininkas.

<p>● Klauskite žmonių aplink jus</p> <p>Puikias veiklas galite rasti tiesiog paklausdami:</p> <p> Paklauskite draugų: „Kokius žaidimus žinote?“ „Kokie iššūkiai jums patinka mokykloje ar klubuose?“</p> <p> Paklausk mokytojų ar jaunimo lyderių</p> <p>Jie dažnai žino įdomių komandos formavimo žaidimus, energizuojančius užsiėmimus, problemų sprendimo užduotis ar dramos žaidimus.</p>	<p>● Pažvelkite savo aplink savo mokyklą ar bendruomenę</p> <p>Galite rasti veiklos idėjos daugelyje vietų:</p> <p> Mokyklų klubai ir grupės</p> <p>Sportas, teatras, muzika, skautai, jaunimo tarybos, studentų lyderystės grupės — jie visi naudoja komandinio darbo ir bendravimo veiklas.</p> <p> Bibliotekos ir bendruomenės centrai</p>	<p>● Naudokite saugias, jaunimui draugiškas internetas šaltinius</p> <p>(Jei nesate tikri, ar svetainė yra saugi, visada pasitarkite su suaugusiuoju).</p> <p>leškokite:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Komandos formavimo žaidimus *Komunikacijos užduotis *Lyderystės veiklos *Grupinių problemų sprendimo užduotis *Dramos / improvizacijos žaidimus *Lauko arba žaidimų aikštelėje *Amatų arba kūrybiškumo iššūkiai 	<p>● Sukurkite savo Veiklos</p> <p>Kai kurie iš geriausių žaidimų yra sugalvoti vaikų.</p> <p>Išbandykite:</p> <p>Č Jau žinomo žaidimo perdarymas</p> <p>Pridėkite naujas taisykles, pakeiskite tikslą arba pakeiskite vaidmenis.</p> <p>● Iššūkio kūrimas</p> <p>Pavyzdys:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Sukurkite kažką naudodami tik 5 medžiagas *Tylus komandinis iššūkis *„Išspręskite per 3 minutes“ galvosūkį *Sukurkite kortų žaidimą 	<p>● Laikykite „Žaidimų veiklos žurnalą“</p> <p>Kiekvieną kartą, kai išmokstate naują veiklą, užrašykite ją. Įtraukite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Žaidimo pavadinimą • Kaip žaisti • Reikalingas medžiagas • Kokio amžiaus grupei jis tinka <p>Netrukus turėsite savo veiklos biblioteką, kurią galėsite naudoti bet kuriuo metu.</p>	<p>● Išbandykite veiklas iš įvairių sričių</p> <p>Derinkite ir suderinkite — kuo daugiau įvairovės, kuo geresni jūsų įgūdžiai.</p> <p>Įdomios kategorijos, kurias verta išbandyti:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Drama/improvizacija *Sporto mini iššūkiai *Amatų ar dizaino iššūkiai *Logikos ar galvosūkių žaidimai *Komunikacijos ir klausymo užduotys *Bendradarbiavimo žaidimai 	<p>● Pasidalinkite su savo grupės</p> <p>Kai rasite gerą užduotį:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Išbandykite ją su draugu. 2. Užrašykite paprastas instrukcijas. 3. Atsineškite ją į kitą grupės susitikimą. 4. Paprašykite atsiliepimus. <p>Tai ugdo lyderystės ir kūrybiškumo įgūdžius!</p>
---	--	---	--	--	---	--

<p> Paprašykite šeimos narių</p> <p>Tėvai, vyresni broliai ir seserys arba pusbroliai ir pusseserės gali žinoti žaidimus, kuriuos jie žaisdavo.</p>	<p>Kai kurie turi žaidimų knygas, galvosūkių knygas, jaunimo veiklos vadovai arba seminarai, kuriuose galite dalyvauti.</p>	<p>Patarimas: Paieškos frazė „komandos formavimo žaidimai vaikams/paaugliams“ arba „grupiniai iššūkiai jaunimui“ suteiks daug naujų idėjų.</p>	<p> 7 Greito energijos suteikimo priemonės išradimas</p> <p>Leiskite grupei jį išbandyti ir patobulinti.</p>		<p>*Vaidmenų žaidimų scenarijai *Lauko nuotykių užduotys</p>	
<p>7. Apibendrinimas (5 minutės)</p>						
<p>Atspindžio klausimas: „Kokį įgūdį ketinate panaudoti šią savaitę, kad padėtumėte kitiems?“</p>						

Pavyzdinė bendraamžių vedama sesija: „Klimato čempionai“

Pavadinimas	<i>„Klimato čempionai“</i>
Amžiaus grupė:	Vaikai ir paaugliai (9–17 m.)
Trukmė	45–60 minučių
Tikslas:	Mokykite bendraamžius pagrindinių klimato žinių ir įgalinkite juos imtis teigiamų veiksmų kasdieniame gyvenime.
Mokymo tikslai	
<p>Iki šio užsiėmimo pabaigos dalyviai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Supras, ką reiškia „klimato kaita“ paprastais žodžiais • Sužinos, kodėl svarbūs net ir maži veiksmai • Praktikuos komandinį darbą ir kūrybinį mąstymą • Suplanuos vieną nedidelį veiksma, kurį galės atlikti šią savaitę 	
Sesijos struktūra (45 min. sesija) *be pertraukos	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pradinis energizatorius (5 minutės) 2. Įvadas: Kas yra klimato kaita? (5 minutės) 3. Pagrindinė veikla: Klimato iššūkio stotys (15–20 min.) 4. Jaunimo lyderystės momentas (5 minutės) 5. Grupės veiksmų planavimas (5 minutės) 	

6. Baigiamoji veikla: „Žemės pažadų ratas“ (5 minutės)

*Pertraukos bus nustatomos atsižvelgiant į grupės poreikius

1. Pradinis energizuojantis užsiėmimas (5 minutės)

„Karšta ar šalta?“

Linksmas judėjimo žaidimas.

- Vadovas skaito teiginius.
- Dalyviai bėga į „**Karštą**“ kampą, jei mano, kad tai pablogina klimato kaitą.
- Bėga į „**Šaltas**“ kampą, jei tai padeda planetai.

Pavyzdžiai:

- Važiavimas autobusu (šaltas)
- Palikti įjungtas šviesas (karštas)
- Medžių sodinimas (vėsus)
- Daug mėsos valgymas (karšta)

Puiki apšilimo ir mokymosi akimirka.

2. *Įvadas: Kas yra klimato kaita? (5 minutės)*

Jaunimo pranešėjas paprastais žodžiais paaiškina:

„Klimato kaita reiškia, kad planeta šyla dėl taršos, vadinamos šiltnamio efektą sukeliančiomis dujomis. Tai sukelia ekstremalias oro sąlygas, ledo tirpimą ir gamtos pokyčius.

Gera žinia: daugelio žmonių nedideli veiksmai gali padėti.“

3. Pagrindinė veikla: klimato iššūkio stotys (15–20 minučių)

Dalyviai apsilanko 3 paprastose stotyse.

● 1 stotis – „Išrūšiuokite!“

Tikslas: sužinoti apie tvarius įpročius.

- Kortelės su elgesio pavyzdžiais (pvz., perdirbimas, ilgas dušas, važiavimas dviračiu, naujų drabužių pirkimas, butelių pakartotinis naudojimas).
- Grupė rūšiuoja į „Draugiškas planetas“, „Ne toks geras“ arba „Reikia diskusijos“.

● 2 stotis – „Sukurkite ekologinės veiklos plakatą“

Tikslas: Praktikuoti komunikacinį kūrybiškumą.

- Žymekliai + popierius
 - Grupės sukuria mini plakatą, skatinantį imtis vienos nedidelės klimato apsaugos priemonės.
- Pavyzdžiai
- „Išjunkite šviesas!“
 - „Kartą per savaitę vaikščiokite pėsčiomis arba važiuokite dviračiu!“
 - „Perdirbkite plastmasę!“

● 3 stotis – „Komandos problemų sprendėjai“

Tikslas: bendradarbiavimas ir kritinis mąstymas. Grupės pasirenka vieną užduoties kortelę (vadovauja bendraamžiai). Pavyzdžiai:

- „Jūsų mokykloje yra per daug plastiko atliekų.“
- „Vaikai išmeta maistą per pietus.“
- „Jūsų rajone nėra perdirbimo konteinerių.“ Jie naudoja **4 žingsnių problemų sprendimo metodą***:

1. Kokia yra problema?
2. Kaip ji veikia žmones/planetą?
3. Kokie yra 3 galimi sprendimai?
4. Pasirinkite vieną teisingą, realistišką veiksmą.

4. Jaunimo lyderystės momentas (5 minutės)

Lygių lyderiai pasidalija trumpa žinute.

Pavyzdys:

„Būti klimato čempionu nereiškia būti tobulu. Tai reiškia nuolat daryti po mažą dalyką.“

Pasirinktina: vienas iš mokinių pasidalija tuo, ką JIE jau daro (pvz., naudoja daugkartinio naudojimo butelius, važinėja dviračiais).

5. Grupės veiksmų planavimas (5 minutės)

Dalyviai užpildo paprastą lapą:

Šią savaitę aš...

- Sumažinsiu: _____
- Panaudoti pakartotinai: _____
- Perdirbti: _____
- Padarysiu vieną teigiamą pokytį: _____

Tai sustiprina asmeninę atsakomybę

C. Išvados veikla: „Žemės pažadų ratas“ (5 minutės)

Visi stovi ratu ir pasidalina vienu „įsipareigojimu“, kuris prasideda taip:

„Aš padėsiu planetai, nes...“

Pavyzdžiai:

- „Kiekvieną dieną išjungdamas šviesas“
- „Kartą per savaitę eisiu pėsčiomis, o ne važiuosiu automobiliu“
- „Nesvaiginsiu maisto pietų metu“

Sesija baigiama pozityviai ir motyvuojančiai.

PAPILDOMA/NEPRIVALOMA:

2★ 4 žingsnių problemų sprendimo modelis ★2

(Paprastas metodas, kurį vaikai gali naudoti kasdienėms problemoms su draugais spręsti)

1 žingsnis – Sustokite ir supraskite problemą	2 žingsnis — Pagalvokite apie galimus sprendimus	3 žingsnis — Pasirinkite geriausią sprendimą	4 žingsnis – išbandykite ir patikrinkite
<ul style="list-style-type: none">Kas nutiko?Kaip visi jaučiasi?Ar šią problemą gali spręsti vaikai, ar reikia įtraukti suaugusiuosius?Pirmiausia išklauskite — netrukdykite. <p>Tikslas: visi jaučiasi išklaustyti ir pakankamai ramūs, kad galėtų tęsti.</p>	<ul style="list-style-type: none">Kartu sugalvokite 2–3 idėjasKol kas nevertinkite idėjųIdėjos turi būti saugios, malonios ir teisingosVietoj „Tu turėtum...“ sakykite „Mes galėtume...“. <p>Tikslas: sukurti galimybes, o ne ginčytis, kas teisus.</p>	<p>Paklauskite:</p> <ul style="list-style-type: none">Ar tai saugu?Ar tai teisinga visiems?Ar suaugusieji sutiktų, kad tai yra gerai?Ar tai išsprendžia tikrąją problemą? <p>Tikslas: pasirinkti vieną planą, kuriam visi galėtų pritarti.</p>	<ul style="list-style-type: none">Išbandykite sprendimąPo kurio laiko patikrinkite, ar jis veikiaJei ne, pasirinkite kitą sprendimą arba paprašykite suaugusiojo pagalbos <p>Tikslas: įsitikinti, kad problema iš tikrųjų išspręsta – saugiai.</p>

X Kada NENAUDOTI šio modelio

Vaikai turėtų kreiptis tiesiai į suaugusįjį, jei:

- Kažkas yra sužeistas
- Yra patyčios
- Yra smurtas ar grasinimai
- Kažkas jaučiasi nesaugus ar išsigandęs
- Problema yra per didelė, kad vaikai galėtų ją išspręsti vieni.

HOT & HAPPENING

Peer-to-Peer- -training Brochure

Disclaimer: Gefinancierd door de Europese Unie. De standpunten en meningen die hierin worden weergegeven, zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijk overeen met die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch de subsidieverstrekende instantie kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.



**Funded by
the European Union**

Boekje over peer-to-peer-training in één sessie

Opmerking: Dit is een voorbeeldsjabloon. Iedereen die het wil gebruiken, wordt aangemoedigd om het aan te passen en te wijzigen zodat het aansluit bij de eigen specifieke context en behoeften.

Titel:	<p><i>"Peer Power: communiceren, leiden en elkaar ondersteunen"</i></p> <p>Trainingsdoelen</p> <p>Aan het einde van de sessie zullen deelnemers het volgende hebben geleerd:</p> <ul style="list-style-type: none">• Respectvol en duidelijk communiceren• Met empathie naar anderen luisteren• Positief werken in kleine groepen• Kleine conflicten veilig oplossen• Weten wanneer en hoe ze een volwassene moeten inschakelen• Ondersteun leeftijdsgenoten als helpers (niet als mini-begeleiders)
Leeftijdsgroep:	<p>G-17 Begeleiders moeten het tempo, de taal en de verwachtingen aanpassen aan de groep.</p>

<p>De sessie aanpassen aan verschillende leeftijdsgroepen</p>	<p>Leeftijd G–11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik eenvoudige, duidelijke taal en korte uitleg • Gebruik meer spelletjes, beeldmateriaal en interactieve activiteiten • Houd sessies korter en neem regelmatig pauzes • Focus op het uiten van gevoelens, het delen van ervaringen en het nemen van eenvoudige beslissingen <p>Leeftijd 12-14</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combineer interactieve activiteiten met korte discussies • Introduceer basisvaardigheden op het gebied van faciliteren en teamwork • Moedig zelfvertrouwen aan bij het spreken en luisteren naar anderen <p>Leeftijd 15-17</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik meer diepgaande discussies en probleemoplossende activiteiten • Focus op leiderschap, faciliteringsvaardigheden en belangenbehartiging • Verantwoordelijkheid voor rollen, tijdmanagement en vervolgacties aanmoedigen
<p>Duur:</p>	<p>60 minuten</p>
<p>Groepsgrootte:</p>	<p>6–30 deelnemers</p>
<p>Wat de facilitator wel en niet moet doen</p>	<p>Wat wel te doen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moedig alle stemmen aan en respecteer verschillende meningen • Gebruik inclusieve en leeftijdsgeschikte taal • Ondersteun kinderen om leiding te geven en beslissingen te nemen

	<p>Wat je niet moet doen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Domineer discussies niet en spreek niet namens kinderen • Haast activiteiten niet zonder te controleren of ze begrepen worden • Negeer geen tekenen van ongemak of uitsluiting
<p>Organisatorische checklist voor facilitators</p>	<p>Voorafgaand aan de sessie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rollen overeengekomen en begrepen door kinderen ✓ Agenda en doelstellingen zijn duidelijk ✓ Materialen en ruimte voorbereid ✓ Toestemming en veiligheidsmaatregelen getroffen <p>Tijdens de sessie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tijd wordt goed ingedeeld en er zijn pauzes ingebouwd ✓ Deelname is evenwichtig en inclusief ✓ Welzijn en veiligheid worden gecontroleerd <p>Na de sessie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Notities worden bekeken en belangrijke punten worden bevestigd ✓ Follow-upacties overeengekomen ✓ Reflectie met de groep voltooid

Voorgestelde rollen

1. Facilitator(s)

- Leidt de sessie en begeleidt de discussies
- Zorgt ervoor dat iedereen aan het woord komt
- Zorgt ervoor dat de sessie op tijd verloopt

2. Notulist(en)

- Schrijft belangrijke boodschappen, ideeën en aanbevelingen op
- Helpt bij het vastleggen van beslissingen of overeengekomen acties

3. Media- en communicatiemedewerker(s)

- Ondersteunt foto's, video's, citaten of sociale media (met toestemming)
- Helpt bij het opstellen van belangrijke boodschappen om na de sessie te delen

4. Tijdwaarnemer

- Herinnert de groep eraan wanneer het tijd is om door te gaan naar de volgende activiteit

5. Welzijnsondersteuning

- Controleert of iedereen zich veilig, gerespecteerd en betrokken voelt
- Geeft een seintje aan de begeleider als iemand een pauze of ondersteuning nodig heeft

Tip: Rollen kunnen tijdens de sessie rouleren, zodat meer kinderen leiderschap kunnen oefenen.

Rol van volwassenen

Volwassenen moeten:

- De voorbereiding en logistiek ondersteunen
- Alleen ingrijpen als de veiligheid of het welzijn in gevaar is
- Respecteer het leiderschap en de beslissingen van

kinderen Volwassenen moeten vermijden om namens

kinderen te antwoorden.

Indeling van de sessie (sessie van 0 minuten) *zonder pauze

- I. Wat is er nodig om peerfacilitator te worden? (55 min)
- II. Hoe bereid je een sessie voor en leid je deze? (20 min)
- III. Waar en hoe vind je hulpmiddelen voor de sessie? (10 min)

*Pauzes worden bepaald op basis van de behoeften van de groep

I. Wat is er nodig om peerfacilitator te worden? (55 min)

1. Welkom & ijsbreker (10 minuten)

“Deze workshop gaat over elkaar helpen — samen leren, samen luisteren en elkaar ondersteunen.”

Doel:	Verbindingen opbouwen + een positieve sfeer creëren
Activiteit:	<i>"Common Ground Challenge"</i> <ul style="list-style-type: none">• Zoek in kleine groepjes 3 dingen die iedereen gemeen heeft• Deel één verrassende overeenkomst met de groep

2. Basisprincipes: Wat is een peer leader/facilitator? (10 minuten)

Korte uitleg (kind-/tienervriendelijk):	<ul style="list-style-type: none">• Een peer leader/facilitator is <i>een goede luisteraar, een aardige teamgenoot en een positief rolmodel</i>• Ze doen het volgende niet: onveilige geheimen bewaren, professioneel advies geven, anderen beoordelen• Ze doen wel: anderen betrekken, vragen stellen, helpen bij het oplossen van kleine problemen, volwassenen erbij halen wanneer dat nodig is <p><i>"Een peer leader is geen baas, maar iemand die:"</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Een goed voorbeeld geeft• Anderen betreft• Vriendelijkheid aanmoedigt• Helpt de groep veiliger te maken
Activiteit:	<ol style="list-style-type: none">1. Deelnemers sorteren gedragingen in 'Peer Helper' versus 'Niet veilig'. (bijv. 'luistert aandachtig', 'houdt pesten geheim', 'helpt met huiswerk uitleggen', 'roddelt', enz. <p>OF</p>

	<p>2. Activiteit: 'Leadership Lightning Round' In tweetallen: deel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een leiderschapskwaliteit die je al hebt • Een eigenschap die je wilt ontwikkelen/verbeteren 	
<p>3. Kernvaardigheden (30 minuten)</p>		
<p>Vaardigheid A</p> <p><i>Actief luisteren</i></p> <p>(10 min)</p>	<p>Vaardigheid B</p> <p><i>Empathie en hoe te reageren</i></p> <p>(10 min)</p>	<p>Vaardigheid C</p> <p><i>Kleine problemen oplossen</i></p> <p>(10 min)</p>
<p>Miniles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kijk naar de spreker • Knik/kijk hem aan • Onderbreek niet • Vat samen wat ze hebben gezegd • Stel 1 vervolgvraag <p>Paaractiviteit: '60 seconden verhaal'</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partner A praat 60 seconden over een hobby • Partner B luistert • Partner B vat het in 1 zin samen • Rollen omwisselen 	<p>Miniles:</p> <p>Empathie = proberen te begrijpen hoe iemand zich voelt. Ondersteunende reacties zijn bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Dat klinkt moeilijk." • "Wil je erover praten?" • "Ik ben er om je te helpen." <p>Spel: Emotie-charades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deelnemers spelen emoties na • Partners raden en zeggen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wat de persoon zou kunnen voelen ○ Een ding dat een peer helper zou kunnen zeggen 	<p>Introduceer de 4-stappen Peer Problem Solver*:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wat is het probleem? 2. Hoe voelt iedereen zich? 3. Wat zijn enkele eerlijke oplossingen? 4. Kies er samen één – vraag een volwassene als het onveilig of ernstig is. <p>Keuzes voor rollenspel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Twee vrienden willen hetzelfde voorwerp • Iemand wordt buitengesloten uit een groep • Miscommunicatie in een groepschat <p>Kleine groepen spelen een scenario na en oefenen de 4 stappen.</p>

4. Wanneer moet je een volwassene erbij halen (5 minuten)

! "Geen enkele leeftijdsgenoot is verantwoordelijk voor het oplossen van ernstige problemen."!

Duidelijke, eenvoudige regels:

Roep een volwassene te hulp wanneer:

- iemand gewond is of in gevaar is
- iemand gepest wordt
- Er een grote ruzie is
- iemand praat over zelfbeschadiging
- Je je ongemakkelijk of onzeker voelt

II. Hoe bereid je een sessie voor en leid je deze (20 min)

5. 3 STAPPENMETHODE om een peer-sessie te leiden: 1-Aan de slag; 2- Delen en uitproberen; 3- Afronden (20 minuten)



Stap 1: AAN DE SLAG Doel: ervoor zorgen dat iedereen zich gelukkig en op zijn gemak voelt en klaar is om mee te doen.	Stap 2: DELEN EN UITPROBEREN Doel: Samen leren door te praten en te doen.	Stap 3: AFSLUITEN Doel: Nadenken over wat we hebben geleerd en positief afsluiten.
<ul style="list-style-type: none"> • Begin met een kort opwarmingsspel • Bepaal samen de regels • Introduceer het onderwerp op een leuke en positieve manier • Zorg ervoor dat iedereen zich welkom voelt 	<ul style="list-style-type: none"> • Delen: Stel vragen, bedenk samen ideeën of brainstorm • Doen: Probeer een korte activiteit, spel of uitdaging als groep 	<ul style="list-style-type: none"> • Stel open vragen zoals: "Wat heb je geleerd?" of "Wat vond je het leukste?" • Laat kinderen op verschillende manieren delen: door te praten, te tekenen of gebaren te gebruiken • Sluit af met iets positiefs, bijvoorbeeld door één woord te zeggen over hoe ze zich voelen
Leuke ideeën voor een warming-up: <ul style="list-style-type: none"> • Noem je favoriete ding: Zeg je naam en je favoriete dier of kleur • Bewegingsspelletjes: Freeze Dance, Simon Says • Snelle uitdagingen: raden spelletjes of mini-quizen 	Activiteitenideeën: <ul style="list-style-type: none"> • Creatieve groepsspelletjes • Eenvoudige knutselwerkjes of 'maak je eigen'-opdrachten • Kleine probleemoplossende uitdagingen • Teamworkactiviteiten 	
Tips: <ul style="list-style-type: none"> • Houd instructies kort en eenvoudig • Zorg ervoor dat iedereen mee kan doen • Houd het leuk en vriendelijk 	Tips: <ul style="list-style-type: none"> • Moedig iedereen aan om mee te doen • Wees begripvol voor verschillende vaardigheden en ideeën • Houd instructies duidelijk en eenvoudig 	Tips: <ul style="list-style-type: none"> • Luister aandachtig naar iedereen • Waardeer alle antwoorden en ideeën • Sluit af met vriendelijkheid en aanmoediging

III. Waar en hoe vind je hulpmiddelen voor de sessie? (10 min)

6. Hoe je zelf meer peer-to-peer-activiteiten kunt vinden

Je hebt geen dure materialen nodig om activiteiten te leiden. Ideeën + creativiteit + teamwork zijn voldoende. En hoe meer je ontdekt, hoe meer zelfvertrouwen je krijgt als peer leader/facilitator.

<p>● Vraag mensen om je heen</p> <p>Je kunt geweldige activiteiten vinden door gewoon te vragen:</p> <p>🗣️ Vraag je vrienden: "Welke spelletjes ken je?" "Welke uitdagingen vind je leuk op school of bij clubs?"</p> <p>📖 Vraag het aan leraren of jeugdleiders</p> <p>Zij kennen vaak leuke teambuilding spelletjes, energizers, probleemoplossende of dramaspelletjes.</p>	<p>● Kijk om je heen je school of omgeving</p> <p>Je kunt activiteitenideeën op veel plaatsen:</p> <p>🏫 Schoolclubs en -groepen</p> <p>Sport, toneel, muziek, scouts, jeugdleden, studenten</p> <p>leiderschapsgroepen — ze maken allemaal gebruik van teamwork en communicatieactiviteiten.</p> <p>📖 Bibliotheken en gemeenschapscentra</p>	<p>● Gebruik veilige, jeugd vriendelijke online bronnen</p> <p>(Raadpleeg altijd een volwassene als je niet zeker weet of een site veilig is.)</p> <p>Zoek naar:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Teambuilding-spellen *Communicatie-uitdagingen *Leiderschaps activiteiten *Groepsopdrachten voor probleemoplossing *Drama-/improvisatiespellen *Buiten- of speeldruivenactiviteiten *Knutsel- of creativiteitsuitdagingen 	<p>● Maak je eigen activiteiten</p> <p>Sommige van de leukste spellen worden bedacht door kinderen.</p> <p>Probeer eens:</p> <p>🎲 Een spel dat je al kent opnieuw mixen</p> <p>Voeg nieuwe regels toe, verander het doel, of wissel van rol.</p> <p>🔴 Een uitdaging creëren</p> <p>Voorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Bouw iets met slechts 5 materialen *Stille teamworkuitdaging *"Los dit op in 3 minuten"-puzzel *Maak een kaartspel 	<p>● Houd een "Game s Activity"</p> <p>Telkens wanneer je een nieuwe activiteit leert, schrijf je die op.</p> <p>Vermeld daarbij:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naam van het spel • Hoe het spel gespeeld wordt • Benodigheden • Voor welke leeftijdsgroep het geschikt is <p>Binnenkort heb je je eigen activiteitenbibliotheek die je wanneer je maar wilt.</p>	<p>● Probeer activiteiten uit verschillende gebieden</p> <p>Mix en match — hoe meer variatie, hoe beter je vaardigheden.</p> <p>Leuke categorieën om te verkennen:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Drama/improvisatie *Mini-uitdagingen op het gebied van sport *Knutsel- of ontwerpuitdagingen *Logica- of puzzelspellen *Communicatie- en luisteropdrachten *Coöperatieve spellen 	<p>● Deel met je groep</p> <p>Als je een goede activiteit vindt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Test deze dan met een vriend. 2. Schrijf eenvoudige instructies op. 3. Neem het mee naar de volgende groepsbijeenkomst. 4. Vraag om feedback. <p>Dit stimuleert leiderschap en creativiteit!</p>
---	---	---	--	---	--	---

<p> Vraag familieleden</p> <p>Ouders, oudere broers en zussen of neven en nichten weten misschien nog wel welke spelletjes die ze vroeger speelden.</p>	<p>Sommigen hebben spelletjesboeken, puzzelboeken, jeugdboeken activiteitengidsen of workshops waaraan u kunt deelnemen.</p>	<p>Tip: Zoek op <i>'teambuildinggames voor kinderen/tieners'</i> of <i>'groepsuitdagingen voor jongeren'</i> voor veel nieuwe ideeën.</p>	<p> Een snelle energizer bedenken</p> <p>Laat de groep het testen en verbeteren.</p>		<p>*Rollenspelscenario's</p> <p>*Outdoor avontuurlijke taken</p>	
<p>7. Afronding (5 minuten)</p>						
<p>Reflectievraag: "Welke vaardigheid ga je deze week gebruiken om anderen te ondersteunen?"</p>						

EXTRA/OPTIONEEL:

Voorbeeld van een door leeftijdsgenoten geleide sessie: "Klimaatkampioenen"

Titel:	<i>"Klimaatkampioenen"</i>
Leeftijdsgroep:	Kinderen en tieners (9-17)
Duur:	45–60 minuten
Doel:	Leer leeftijdsgenoten basiskennis over het klimaat en stimuleer hen om positieve actie te ondernemen in hun dagelijks leven.
Trainingsdoelen	
Aan het einde van deze sessie zullen deelnemers:	
<ul style="list-style-type: none">• In eenvoudige bewoordingen begrijpen wat 'klimaatverandering' betekent• Leren waarom kleine acties belangrijk zijn• Teamwork en creatief denken in de praktijk brengen• Een kleine actie plannen die ze deze week kunnen ondernemen	
Indeling van de sessie (sessie van 45 minuten) *zonder pauze	
<ol style="list-style-type: none">1. Opening (5 minuten)2. Intro: Wat is klimaatverandering? (5 minuten)3. Hoofdactiviteit: Klimaatuitdagingsstations (15-20 minuten)4. Jeugdleiderschapsmoment (5 minuten)5. Groepsactieplanning (5 minuten)	

6. Afsluitende activiteit: 'Earth Pledges Circle' (5 minuten)

*Pauzes worden bepaald op basis van de behoeften van de groep

1. Openingsactiviteit (5 minuten)

"Warm of koud?"

Een leuk bewegingsspel.

- De leider leest uitspraken voor.
- Deelnemers rennen naar de **Warme** hoek als ze denken dat het de klimaatverandering verergert.
- Ren naar de **koude** hoek als het de planeet helpt.

Voorbeelden:

- De bus nemen (Koud)
- Lichten aan laten staan (Hot)
- Bomen planten (Cool)
- Veel vlees eten (Hot)

Geweldige warming-up + leermoment.

2. Intro: Wat is klimaatverandering? (5 minuten)

Jeugdpresentator legt in eenvoudige bewoordingen uit:

“Klimaatverandering betekent dat de aarde warmer wordt door vervuiling, ook wel broeikasgassen genoemd. Dit veroorzaakt extreem weer, smeltend ijs en veranderingen in de natuur.

Het goede nieuws: kleine acties van veel mensen kunnen helpen.”

3. Hoofdactiviteit: Klimaatuitdagingsstations (15-20 minuten)

Deelnemers rouleren langs 3 eenvoudige stations.

● Station 1 – “Sorteer het!”

Doel: Leren over duurzame gewoontes.

- Kaarten met gedragingen (bijv. recyclen, lang douchen, fietsen, nieuwe kleding kopen, flessen hergebruiken).
- De groep sorteert in "Planet Friendly" (milieuvriendelijk), "Not So Good" (niet zo goed) of "Needs bespreking nodig".

● Station 2 – "Ontwerp een eco-actieposter"

Doel: Oefenen met communicatie C creativiteit.

- Stiften + papier
 - Groepen ontwerpen een miniposter die aanzet tot een kleine klimaatactie.
- Voorbeelden:
- "Doe het licht uit!"
 - "Ga één keer per week lopen of fietsen!"
 - "Recycle je plastic!"

● Station 3 – "Team Probleemoplosser"

Doel: Samenwerking C kritisch denken. Groepen kiezen één uitdagingskaart (onder leiding van medeleerlingen). Voorbeelden:

- "Je school heeft te veel plastic afval."
- "Kinderen gooien eten weg tijdens de lunch."
- "Er zijn geen recyclingbakken in jouw omgeving."

Ze gebruiken de **4-stappenprobleemoplosser***:

1. Wat is het probleem?
2. Wat voor invloed heeft het op mensen/de planeet?
3. Wat zijn 3 mogelijke oplossingen?
4. Kies één eerlijke, realistische actie.

4. Moment voor jong leiderschap (5 minuten)

Leiders onder leeftijdsgenoten delen een korte

boodschap. Voorbeeld:

“Een klimaatkampioen zijn betekent niet dat je perfect moet zijn. Het gaat erom dat je steeds weer kleine stapjes zet.”

Optioneel: een leerling deelt wat HIJ/ZIJ al doet (bijv. een herbruikbare fles gebruiken, fietsen).

5. Groepsactieplan (5 minuten)

Deelnemers vullen een eenvoudig formulier in:

Deze week ga ik...

- Verminderen: _____
- Hergebruiken: _____
- Recyclen: _____
- Een positieve verandering doorvoeren: _____

Dit versterkt het persoonlijke verantwoordelijkheidsgevoel

C. Afsluitende activiteit: 'Earth Pledges Circle' (5 minuten)

Iedereen staat in een kring en deelt één 'belofte' die begint met: "Ik zal de planeet helpen door..."

Voorbeelden:

- "Elke dag mijn lichten uitdoen"
- "Een keer per week lopen in plaats van de auto nemen"
- "Geen eten verspillen tijdens de lunch"

Sluit de sessie af met positiviteit en motivatie.

EXTRA/OPTIONEEL:

2★ Het 4-stappenplan voor het oplossen van problemen met leeftijdsgenoten ★2

(Een eenvoudige methode die kinderen kunnen gebruiken om alledaagse problemen met vrienden op te lossen)

Stap 1 — Stop en begrijp het probleem	Stap 2 — Bedenk mogelijke oplossingen	Stap 3 — Kies de beste oplossing	Stap 4 — Probeer het uit en kom terug
<ul style="list-style-type: none">• Wat is er gebeurd?• Hoe voelt iedereen zich?• Is dit probleem veilig voor kinderen om op te lossen, of moet er een volwassene bij worden betrokken?• Luister eerst — onderbreek niet. <p>Doel: iedereen voelt zich gehoord en kalm genoeg om door te gaan.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Brainstorm samen 2-3 ideeën• Beoordeel de ideeën nog niet• Houd ideeën veilig, vriendelijk en eerlijk• Gebruik 'We zouden kunnen...' in plaats van 'Je zou moeten...' <p>Doel: Creëer opties in plaats van te discussiëren over wie gelijk heeft.</p>	<p>Vraag:</p> <ul style="list-style-type: none">• Is het veilig?• Is het eerlijk voor iedereen?• Zouden volwassenen het hiermee eens zijn?• Lost het het eigenlijke probleem op? <p>Doel: Kies één plan waar iedereen het mee eens kan zijn.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Probeer de oplossing• Controleer na korte tijd of het heeft gewerkt• Zo niet, kies dan een andere oplossing of vraag een volwassene om hulp <p>Doel: Zorg ervoor dat het probleem daadwerkelijk is opgelost — op een veilige manier.</p>

X Wanneer dit kader NIET te gebruiken

Kinderen moeten direct naar een volwassene gaan als:

- iemand gewond is
- Er sprake is van pesten
- Er sprake is van geweld of bedreigingen
- Iemand zich onveilig of bang voelt
- Het probleem is te groot voor kinderen om alleen op te lossen.

HOT & HAPPENING

Formare Peer-to-Peer Broșură „ ”

Declarație de responsabilitate: Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.



**Funded by
the European Union**

Broșură de formare peer-to-peer într-o singură sesiune

Notă: Acesta este un model de exemplu. Oricine dorește să îl utilizeze este încurajat să îl adapteze și să îl modifice pentru a se potrivi contextului și nevoilor proprii.

Titlu:	<p><i>„Puterea colegilor: comunicați, conduceți și sprijiniți-vă reciproc”</i></p> <p>Obiectivele cursului</p> <p>Până la sfârșitul sesiunii, participanții vor învăța cum să:</p> <ul style="list-style-type: none">• Comunice respectuos și clar• Asculte pe ceilalți cu empatie• Lucreze pozitiv în grupuri mici• Soluționeze conflictele minore în siguranță• Știe când și cum să implice un adult• Sprijiniți colegii ca ajutoare (nu ca mini-consilieri)
Interval de vârstă:	G–17 Facilitatorii trebuie să adapteze ritmul, limbajul și așteptările în funcție de grup.

<p>Adaptarea sesiunii pentru diferite grupe de vârstă</p>	<p>Vârste 6–11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folosiți un limbaj simplu și clar și explicații scurte • Includeți mai multe jocuri, elemente vizuale și activități interactive • Păstrați sesiunile mai scurte, cu pauze regulate • Concentrați-vă pe exprimarea sentimentelor, împărtășirea experiențelor și luarea deciziilor de bază <p>Vârsta 12–14</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinați activitățile interactive cu discuții scurte • Introduceți abilități de bază de facilitare și de lucru în echipă • Încurajați încrederea în vorbire și ascultarea celorlalți <p>Vârsta 15–17</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folosiți discuții mai aprofundate și activități de rezolvare a problemelor • Concentrați-vă pe leadership, abilități de facilitare și advocacy • Încurajați responsabilitatea pentru roluri, gestionarea timpului și acțiunile de urmărire
<p>Durată:</p>	<p>60 de minute</p>
<p>Dimensiunea grupului:</p>	<p>6–30 participanți</p>
<p>Ce trebuie și ce nu trebuie să facă facilitatorul</p>	<p>Ce trebuie să facă</p> <ul style="list-style-type: none"> • Încurajați toate opiniile și respectați opiniile diferite • Folosiți un limbaj incluziv și adecvat vârstei • Sprijiniți copiii să conducă și să ia decizii

	<p>Ce nu trebuie să faceți</p> <ul style="list-style-type: none">• Nu dominați discuțiile și nu vorbiți în numele copiilor• Nu grăbiți activitățile fără a verifica dacă au fost înțelese• Nu ignorați semnele de disconfort sau excludere
<p>Lista de verificare pentru facilitator</p>	<p>Înainte de sesiune</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Rolurile au fost convenite și înțelese de copii✓ Agenda și obiectivele sunt clare✓ Materiale și spațiu pregătite✓ Consimțământul și măsurile de protecție sunt în vigoare <p>În timpul sesiunii</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Timpul este gestionat și sunt incluse pauze✓ Participarea este echilibrată și incluzivă✓ Bunăstarea și siguranța sunt monitorizate <p>După sesiune</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Notele sunt revizuite și mesajele cheie sunt confirmate✓ Se convin acțiunile de urmărire✓ Reflecția cu grupul finalizată

Roluri sugerate

1. Facilitator(i)

- Conduce sesiunea și ghidează discuțiile
- Se asigură că toată lumea are ocazia să vorbească
- Se asigură că sesiunea se desfășoară la timp

2. Secretar(i)

- Notează mesajele cheie, ideile și recomandările
- Ajută la consemnarea deciziilor sau a acțiunilor convenite

3. Responsabil(i) cu comunicarea media

- Oferă sprijin pentru fotografii, videoclipuri, citate sau rețele sociale (cu acordul participanților)
- Ajută la pregătirea mesajelor cheie care vor fi distribuite după sesiune

4. Cronometrist

- Reamintește grupului când este momentul să treacă la următoarea activitate

5. Bunăstare și sprijin pentru incluziune

- Verifică dacă toată lumea se simte în siguranță, respectată și inclusă
- Semnalizează facilitatorului dacă cineva are nevoie de o pauză sau de sprijin

Sfat: Rolurile pot fi rotite în timpul sesiunii, astfel încât mai mulți copii să poată exersa leadershipul.

Rolul adulților

Adulții ar trebui:

- Să sprijine pregătirea și logistica
- Interveni doar dacă siguranța sau bunăstarea sunt în pericol
- Respectați leadershipul și deciziile copiilor Adulții

ar trebui să evite să răspundă în numele copiilor.

Structura sesiunii (sesiune de 0 minute) *fără pauză

- I. Ce este necesar pentru a deveni facilitator de grup? (55 min)
- II. Cum să pregătiți și să conduceți o sesiune (20 min)
- III. Unde și cum să găsiți instrumente pentru sesiune? (10 min)

*Pauzele vor fi stabilite în funcție de nevoile grupului

I. Ce trebuie să faci pentru a deveni facilitator Peer? (55 min)

1. Bun venit și activitate de spargere a gheții (10 minute)

„Acest atelier are ca scop să ne ajutăm reciproc — să învățăm împreună, să ascultăm împreună și să ne sprijinim reciproc.”

Obiectiv:	Construirea unei legături + stabilirea unui ton pozitiv
Activitate:	„Provocarea punctelor comune” <ul style="list-style-type: none">• În grupuri mici, găsiți 3 lucruri pe care toată lumea le are în comun• Împărtășiți unul surprinzător cu restul grupului

2. Bazele: Ce este un lider/facilitator de grup? (10 minute)

Scurtă discuție (potrivită pentru copii/adolescenți):	<ul style="list-style-type: none">• Un lider/facilitator de grup este <i>un bun ascultător, un coleg de echipă amabil și un model pozitiv.</i>• Ei nu: păstrează secrete nesigure, oferă sfaturi profesionale, judecă pe alții• Ei: includ pe ceilalți, pun întrebări, ajută la rezolvarea problemelor minore, cheamă adulții când este nevoie <p>„Un lider de grup nu este un șef — este cineva care:”</p> <ul style="list-style-type: none">• Dă un exemplu bun• Îi include pe ceilalți• Încurajează bunătatea• Contribuie la siguranța grupului
Activitate:	<ol style="list-style-type: none">1. Participanții clasifică comportamentele în „Ajutor pentru colegi” și „Nesigur”. (de exemplu, „ascultă cu atenție”, „păstrează secretul intimidării”, „ajută la explicarea temelor”, „bârfește” etc.) <p>SAU</p>

	<p>2. Activitate: „Runda fulger de leadership” În perechi: împărtășiți</p> <ul style="list-style-type: none"> • O calitate de lider pe care o ai deja • Una pe care dorești să o dezvolți/îmbunătățești 	
<p>3. Competențe de bază (30 de minute)</p>		
<p style="text-align: center;">Competența A</p> <p style="text-align: center;"><i>Ascultare activă</i></p> <p style="text-align: center;">(10 min)</p>	<p style="text-align: center;">Competența B</p> <p style="text-align: center;"><i>Empatie și modul de reacție</i></p> <p style="text-align: center;">(10 min)</p>	<p style="text-align: center;">Abilitatea C</p> <p style="text-align: center;"><i>Rezolvarea problemelor minore</i></p> <p style="text-align: center;">(10 min)</p>
<p>Mini-lecție:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Priviți vorbitorul • Dă din cap/privește-l • Nu-l întrerupe • Rezumați ceea ce a spus • Pune o întrebare de urmărire <p>Activitate în perechi: „Poveste de 60 de secunde”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partenerul A vorbește timp de 60 de secunde despre un hobby • Partenerul B ascultă • Partenerul B rezumă într-o singură propoziție • Schimbați rolurile 	<p>Mini-lecție:</p> <p>Empatia = încercarea de a înțelege cum se simte cineva. Răspunsurile de susținere arată astfel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Pare dificil.” • „Vrei să vorbim despre asta?” • „Sunt aici să te ajut.” <p>Joc: Charade emoțională</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participanții interpretează emoții • Partenerii ghicesc și spun: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ce ar putea simți persoana respectivă ○ Un lucru pe care l-ar putea spune un coleg care oferă ajutor 	<p>Prezentați cele 4 etape ale Rezolvării problemelor de către colegi*:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Care este problema? 2. Cum se simt toți? 3. Care sunt câteva soluții echitabile? 4. Alegeți una împreună — întrebați un adult dacă este nesigură sau gravă. <p>Opțiuni pentru jocul de rol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doi prieteni vor același obiect • Cineva este exclus dintr-un grup • Comunicarea defectuoasă într-o discuție de grup <p>Grupuri mici joacă un scenariu și exersează cei 4 pași.</p>

4. Când să apelezi la un adult (5 minute)

! „Niciun coleg nu este responsabil pentru rezolvarea problemelor grave.”!

Reguli clare și simple:



Apelați la un adult când:

- Cineva este rănit sau în pericol
- Cineva este agresat
- Are loc o ceartă serioasă
- Cineva vorbește despre automutilare
- Te simți inconfortabil sau nesigur

II. Cum să pregătești și să conduci o sesiune (20 min)

5. METODA ÎN 3 PAȘI pentru conducerea unei sesiuni între colegi: 1-Începeți; 2- Împărtășiți și încercați lucruri noi; 3- Încheiați (20 de minute)

Pasul 1: ÎNCEPEȚI Obiectiv: Ajutați-i pe toți să se simtă fericiți, confortabili și pregătiți să participe.	Pasul 2: ÎMPĂRTĂȘIȚI ȘI ÎNCERCAȚI Obiectiv: să învățăm împreună prin discuții și acțiuni.	Pasul 3: REZUMAT Obiectiv: Gândiți-vă la ceea ce ați învățat și încheiați într-o notă pozitivă.
<ul style="list-style-type: none"> • Începeți cu un joc rapid de încălzire • Stabiliți regulile împreună • Prezențați subiectul într-un mod distractiv și pozitiv • Asigurați-vă că toată lumea se simte binevenită 	<ul style="list-style-type: none"> • Împărtășiți: Puneți întrebări, gândiți-vă împreună la idei sau faceți brainstorming • Faceți: Încercați o activitate scurtă, un joc sau o provocare în grup 	<ul style="list-style-type: none"> • Puneți întrebări deschise, cum ar fi: „Ce ați ?” sau „Care a fost partea ta preferată?” • Lăsați copiii să împărtășească în diferite moduri – vorbind, desenând sau folosind gesturi • Încheiați cu ceva pozitiv, cum ar fi să spuneți un cuvânt despre cum se simt
Idei distractive de încălzire: <ul style="list-style-type: none"> • Numele și lucrul preferat: Spuneți-vă numele și animalul sau culoarea preferată • Jocuri de mișcare: Freeze Dance, Simon Says • Provocări rapide: Ghiciți sau mini-chestionare 	Idei de activități: <ul style="list-style-type: none"> • Jocuri creative de grup • Lucrări manuale simple sau sarcini de tipul „fă-ți singur” • Mici provocări de rezolvare a problemelor • Activități de lucru în echipă 	
Sfaturi: <ul style="list-style-type: none"> • Dați instrucțiuni scurte și ușor de înțeles • Asigurați-vă că toată lumea poate participa • Păstrați atmosfera distractivă și prietenoasă 	Sfaturi: <ul style="list-style-type: none"> • Încurajați pe toată lumea să participe • Fiți amabili cu abilitățile și ideile diferite • Păstrați instrucțiunile clare și simple 	Sfaturi <ul style="list-style-type: none"> • Ascultați cu atenție pe toată lumea • Apreciați toate răspunsurile și ideile • Încheiați cu amabilitate și încurajare

<p> Cereți membrii</p> <p>Părinții, frații mai mari sau verii pot ști jocuri pe care le jucau.</p>	<p>Unii au cărți cu jocuri, cărți cu puzzle-uri, pentru tineri ghiduri de activități sau ateliere la care puteți participa.</p>	<p>Sfat: Căutând „<i>jocuri de team building pentru copii/adolescenți</i>” sau „<i>provocări de grup pentru tineri</i>” veți găsi o mulțime de idei noi</p>	<p> 7 Inventarea unui energizant rapid</p> <p>Lăsați grupul să îl testeze și să îl îmbunătățească.</p>		<p>*Scenarii de jocuri de rol *Sarcini de aventură în aer liber Sarcini de aventură</p>	
<p>7. Concluzii (5 minute)</p>						
<p>Întrebare de reflecție: „Care este o abilitate pe care intenționați să o folosiți săptămâna aceasta pentru a-i sprijini pe ceilalți?”</p>						

EXTRA/OPTIONAL:

Exemplu de sesiune condusă de colegi: „Campionii climei”

Titlu:	<i>„Campionii climei”</i>
Interval de vârstă:	Copii și adolescenți (9–17 ani)
Durată	45–60 minute
Obiectiv	Învățați colegii noțiuni de bază despre climă și încurajați-i să ia măsuri pozitive în viața de zi cu zi.
Obiectivele formării	
La sfârșitul acestei sesiuni, participanții vor:	
<ul style="list-style-type: none">• Înțelege ce înseamnă „schimbările climatice” în termeni simpli• Învăța de ce acțiunile mici sunt importante• Exersa munca în echipă și gândirea creativă• Planifica o mică acțiune pe care o pot întreprinde în această săptămână	
Structura sesiunii (sesiune de 45 de minute) *fără pauză	
<ol style="list-style-type: none">1. Activitate de energizare la începutul sesiunii (5 minute)2. Introducere: Ce este schimbarea climatică? (5 minute)3. Activitate principală: Stații de provocări climatice (15-20 minute)4. Momentul liderilor tineri (5 minute)5. Planificarea acțiunilor de grup (5 minute)	

6. Activitate de încheiere: „Cercul promisiunilor pentru Pământ” (5 minute)

*Pauzele vor fi stabilite în funcție de nevoile grupului

1. Activitate de energizare la începutul sesiunii (5 minute)

„Fierbinte sau rece?”

Un joc distractiv de mișcare.

- Liderul citește afirmațiile.
- Participanții aleargă spre colțul „**Fierbinte**” dacă consideră că acest lucru agravează schimbările climatice.
- Alergă în colțul **rece** dacă ajută planeta.

Exemple:

- Călătoria cu autobuzul (Răcoros)
- Lăsarea luminilor aprinse (Hot)
- Plantarea copacilor (Răcoros)
- Consumul de cantități mari de carne (Hot)

Excelent moment de încălzire + învățare.

2. Introducere: Ce este schimbarea climatică? (5 minute)

Prezentatorul tânăr explică în cuvinte simple:

„Schimbările climatice înseamnă că planeta se încălzește din cauza poluării numite gaze cu efect de seră. Acest lucru provoacă fenomene meteorologice extreme, topirea ghețarilor și schimbări în natură.

Vestea bună: mici acțiuni din partea multor oameni pot ajuta.”

3. Activitate principală: Stații de provocări climatice (15-20 minute)

Participanții trec prin 3 stații simple.

● Stația 1 – „Sortează!”

Obiectiv: Învățarea obiceiurilor durabile.

- Cărți cu comportamente (de exemplu, reciclare, dușuri lungi, mersul cu bicicleta, cumpărarea de haine noi, reutilizarea sticlelor).
- Grupul sortează în „Prietenos cu planeta”, „Nu prea bun” sau „Necesită de discutat”.

● Stația 2 – „Proiectează un poster eco-activ”

Obiectiv: Exersarea creativității în comunicare.

- Markere + hârtie
- Grupurile proiectează un mini-poster care încurajează o mică acțiune climatică.
Exemple
- „Stingeți luminile!”
- „Mergeți pe jos sau cu bicicleta o dată pe săptămână!”
- „Reciclează plasticul!”

● Stația 3 – „Echipa de rezolvare a problemelor”

Obiectiv: Colaborare și gândire critică. Grupurile aleg o carte cu provocări (condusă de colegi).

Exemple:

- „Școala voastră produce prea multe deșeuri din plastic.”
- „Copiii aruncă mâncarea la prânz.”
- „Nu există coșuri de reciclare în zona voastră.”

Ei folosesc metoda **de rezolvare a problemelor în 4 pași*** :

1. Care este problema?
2. Cum afectează aceasta oamenii/planeta?
3. Care sunt cele 3 soluții posibile?
4. Alegeți o acțiune corectă și realistă.

4. Momentul liderilor tineri (5 minute)

Liderii de grup transmit un mesaj scurt.

Exemplu:

„A fi un campion al climei nu înseamnă a fi perfect.
Înseamnă a face un lucru mic, iar și iar.”

Opțional: un elev împărtășește ceea ce face deja (de exemplu, folosește o sticlă reutilizabilă, merge cu bicicleta).

5. Planificarea acțiunilor de grup (5 minute)

Participanții completează o fișă simplă:

În această săptămână voi...

- Reduce: _____
- Reutiliza: _____
- Recicla: _____
- Voi face o schimbare pozitivă: _____

Acest lucru întărește responsabilitatea personală

C. Activitate de concluzie: „Cercul promisiunilor pentru Pământ” (5 minute)

Toată lumea stă în cerc și împărtășește un „angajament” care începe cu:

„Voi ajuta planeta prin...”.

Exemple:

- „Opresc luminile în fiecare zi”
- „Mergând pe jos în loc să iau mașina o dată pe săptămână”
- „Nu voi mai risipi mâncarea la prânz”

Încheie sesiunea cu pozitivitate și motivație.

EXTRA/OPTIIONAL:

2★ Cadrul de rezolvare a problemelor în 4 pași ★2

(O metodă simplă pe care copiii o pot folosi pentru a rezolva problemele cotidiene cu prietenii)

Pasul 1 — Oprește-te și înțelege problema	Pasul 2 — Gândește-te la posibile soluții	Pasul 3 — Alegeți cea mai bună soluție	Pasul 4 — Încercați-o și verificați din nou
<ul style="list-style-type: none">Ce s-a întâmplat?Cum se simt toți?Este această problemă sigură pentru copii sau ar trebui să se implice un adult?Ascultați mai întâi — fără întreruperi. <p>Obiectiv: Toată lumea se simte ascultată și suficient de calmă pentru a continua.</p>	<ul style="list-style-type: none">Gândiți-vă împreună la 2-3 ideiNu judecați încă ideilePăstrați ideile în siguranță, fiți amabili și corecțiFolosiți „Am putea...” în loc de „Ar trebui să...”. <p>Obiectiv: Creați opțiuni în loc să vă certați despre cine are dreptate.</p>	<p>Întrebați:</p> <ul style="list-style-type: none">Este sigur?Este corect pentru toată lumea?Adulții ar fi de acord că este în regulă?Rezolvă problema reală? <p>Obiectiv: Alegeți un plan cu care toată lumea să fie de acord.</p>	<ul style="list-style-type: none">Încercați soluțiaDupă scurt timp, verificați dacă a funcționatDacă nu, alegeți o altă sau cereți ajutorul unui adult <p>Obiectiv: Asigurați-vă că problema este rezolvată în mod sigur.</p>

X Când NU trebuie utilizat acest cadru

Copiii ar trebui să se adreseze direct unui adult dacă:

- Cineva este rănit
- Există hărțuire
- Există violență sau amenințări
- Cineva se simte în pericol sau speriat
- Problema este prea mare pentru ca copiii să o poată rezolva singuri.

HOT & HAPPENING

Trajnim Peer-to-Peer për Fletëpalosje

Shënim: Financuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë vetëm të autorit/autorëve dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane për Arsimin dhe Kulturën (EACEA). As Bashkimi Evropian e as autoriteti dhënës nuk mund të mbahen përgjegjës për to.



**Funded by
the European Union**

Broshurë për Trajnim Peer-to-Peer me Një Seancë

Shënim: Ky është një model shembull. Çdokush që dëshiron ta përdorë inkurajohet ta përshtatë dhe modifikojë sipas kontekstit dhe nevojave të veta specifike.

Titulli:	<p><i>"Fuqia e bashkëmoshatarëve: Komunikoni, Udhëhiqni & Mbështetni Njëri-tjetrin"</i></p> <p>Qëllimet e trajnimit</p> <p>Në fund të seancës, pjesëmarrësit do të mësojnë si të:</p> <ul style="list-style-type: none">• Komunikoni me respekt dhe qartë• Dëgjojnë të tjerët me empati• Punoni pozitivisht në grupe të vogla• Zgjidhni konflikte të vogla në mënyrë të sigurt• Të dinë kur dhe si të përfshijnë një të rritur• Mbështetni bashkëmoshatarët si ndihmës (jo si mini-këshilltarë)
Grupi i moshës:	<p>G-17 Lehtësuesit duhet të përshtatin ritmin, gjuhën dhe pritshmëritë sipas grupit.</p>

<p>Përshtatja e seancës për grupmosha të ndryshme</p>	<p>Mosha G–11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Përdorni gjuhë të thjeshtë, të qartë dhe shpjegime të shkurtra • Përfshini më shumë lojëra, materiale vizuale dhe aktivitete interaktive • Mbani seancat më të shkurtra me pushime të rregullta • Fokusohuni në shprehjen e ndjenjave, ndarjen e përvojave dhe marrjen bazike të vendimeve <p>Mosha 12–14</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombino aktivitetet interaktive me diskutime të shkurtra • Prezantoni aftësi themelore të lehtësimit dhe punës në ekip • Inkurajoni vetëbesimin në të folur dhe dëgjimin e të tjerëve <p>Mosha 15–17</p> <ul style="list-style-type: none"> • Përdorni diskutime më të thella dhe aktivitete për zgjidhjen e problemeve • Fokusohuni në udhëheqje, aftësi lehtësimi dhe avokim • Inkurajoni përgjegjësinë për rolet, menaxhimin e kohës dhe veprimet e ndjekjes
<p>Koha:</p>	<p>60 minuta</p>
<p>Madhësia e grupit:</p>	<p>6–30 pjesëmarrës</p>
<p>Ajo që duhet dhe nuk duhet bërë nga lehtësuesi</p>	<p>Çfarë të bëni</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inkurajoni të gjitha zërat dhe respektoni mendimet e ndryshme • Përdorni gjuhë gjithëpërfshirëse dhe të përshtatshme për moshën • Mbështetni fëmijët të udhëheqin dhe të marrin vendime

	<p>Mos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mos domino diskutimet ose flasësh në emër të fëmijëve • Mos nxito aktivitetet pa kontrolluar mirëkuptimin • Mos injoroni shenjat e pakëndshmërisë ose përjashtimit
<p>Lista e kontrollit organizative për lehtësuesin</p>	<p>Para Seancës</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rolët e pranuar dhe të kuptuara nga fëmijët ✓ Agjenda dhe objektivat e qarta ✓ Materialet dhe hapësira të përgatitura ✓ Masat e pëlqimit dhe mbrojtjes në vend <p>Gjatë seancës</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Koha menaxhohet dhe pushimet janë përfshirë ✓ Pjesëmarrja është e balancuar dhe gjithëpërfshirëse ✓ Mirëqenia dhe siguria monitorohen <p>Pas seancës</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Shënimet u rishikuan dhe mesazhet kryesore u konfirmuan ✓ Veprimet e ndjekjes u ranë dakord ✓ Reflektimi me grupin u përfundua

Role të sugjeruara

1. Lehtësuesi/Lehtësuesit

- Udhëheq seancën dhe drejton diskutimet
- Sigurohet që të gjithë të kenë mundësi të flasin
- Mban seancën në kohë

2. Shënues(ë)

- Shkruan mesazhet kryesore, idetë dhe rekomandimet
- Ndihmon në dokumentimin e vendimeve ose veprimeve të dakorduara

3. Udhëheqësi(t) i(e) Komunikimit të Medias

- Mbështet foto, video, citate ose media sociale (me pëlqim)
- Ndihmon në përgatitjen e mesazheve kryesore për t'u ndarë pas seancës

4. Kronometrues

- I kujton grupit kur është koha të kalojë në aktivitetin tjetër

5. Mbështetje për mirëqenien dhe përfshirjen

- Kontrollon që të gjithë të ndihen të sigurt, të respektuar dhe të përfshirë
- Sinjalizon lehtësuesin nëse dikush ka nevojë për një pushim ose mbështetje

Këshillë: Rolat mund të ndërrohen gjatë seancës që më shumë fëmijë të praktikojnë udhëheqjen.

Roli i të rriturve

Të rriturit duhet:

- Mbështesni përgatitjen dhe logjistikën
- Ndërhyni vetëm nëse siguria ose mirëqenia janë në rrezik
- Respektoni udhëheqjen dhe vendimet e fëmijëve.

Të rriturit duhet të shmangin t'u përgjigjen në emër të fëmijëve.

Ndërtimi i sesionit (sesion 0 minuta) *pa pushim

- I. Çfarë duhet për t'u bërë lehtësues bashkëmoshatar? (55 min)
- II. Si të përgatitni dhe të drejtoni një seancë (20 min)
- III. Ku dhe si të gjeni mjete për seancën? (10 min)

*Pushimet do të vendosen në bazë të nevojave të grupit

I. Çfarë kërkohet për t'u bërë lehtësues bashkëmoshatar? (55 min)

1. Mirëseardhja & Lojë për thyerjen e akullit (10 minuta)

"Kjo punëtori ka të bëjë me ndihmën e njëri-tjetrit — të mësojmë së bashku, të dëgjojmë së bashku dhe të mbështesim njëri-tjetrin."

Qëllimi:	Ndërtoni lidhje + vendosni një ton pozitiv
Aktivitet:	<i>"Sfida e Tokës së Përbashkët"</i> <ul style="list-style-type: none">Në grupe të vogla, gjeni 3 gjëra që të gjithë i kanë të përbashkëtaNdani një gjë befasuese me të gjithë grupin

2. Bazat: Çfarë është udhëheqësi/lehtësuesi bashkëmoshatar? (10 minuta)

Fjalim i shkurtër (i përshtatshëm për fëmijë/adoleshentë):	<ul style="list-style-type: none">Një udhëheqës/lehtësues bashkëmoshatar është një dëgjues i mirë, një shok ekipi i sjellshëm dhe një shembull pozitivAta nuk: mbajnë sekrete të pasigurta, japin këshilla profesionale, gjykojnë të tjerëtAta bëjnë: përfshijnë të tjerët, bëjnë pyetje, ndihmojnë në zgjidhjen e problemeve të vogla, sjellin të rritur kur është e nevojshme <p><i>"Një udhëheqës bashkëmoshatar nuk është shëf — është dikush që:"</i></p> <ul style="list-style-type: none">Vë një shembull të mirëPërfshin të tjerëtInkurajon mirësinëNdihmon që grupi të jetë më i sigurt
Aktiviteti:	<ol style="list-style-type: none">Pjesëmarrësit i ndajnë sjelljet në "Ndihmës i bashkëmoshatarëve" vs. "Jo i sigurt." (p.sh., "dëgjon me vëmendje," "ruan një sekret ngacmimi," "ndihmon në shpjegimin e detyrave," "përhap thashetheme," etj.) <p>OSE</p>

	<p>2. Aktiviteti: "Rrathë e shpejtë e udhëheqjes" Në çift: ndani</p> <ul style="list-style-type: none"> • Një cilësi udhëheqëse që tashmë e ke • Një që dëshironi të zhvilloni/rrisni 	
<p>3. Aftësitë Themelore (30 minuta)</p>		
<p>Aftësia A <i>Dëgjim aktiv</i> (10 min)</p>	<p>Aftësia B <i>Empatia & Si të përgjigjesh</i> (10 min)</p>	<p>Aftësia C <i>Zgjidhja e problemeve të vogla</i> (10 min)</p>
<p>Mini-mësim:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shiko folësin • Bëj me kokë/drejtohu atyre • Mos ndërprisni • Përmbledhni atë që thanë • Bëj 1 pyetje ndjekëse <p>Aktivitet në çift: "Historia 60-sekondëshe"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partneri A flet për 60 sekonda për një hobi • Partneri B dëgjon • Partneri B përmbledh në një fjali • Ndërroni rolet 	<p>Mini-mësim:</p> <p>Empatia = përpjekja për të kuptuar se si ndihet dikush. Përgjigjet mbështetëse duken kështu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Kjo tingëllon e vështirë." • "Dëshiron të flasësh për këtë?" • "Jam këtu për të ndihmuar." <p>Loja: Çarada të emocioneve</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pjesëmarrësit luajnë emocionet • Partnerët hamendësojnë dhe thonë: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ajo që personi mund të ndihet ○ Një gjë që mund të thotë një ndihmës bashkëmoshatar 	<p>Prezantoni zgjidhësin e problemeve me katër hapa të bashkëmoshatarëve*:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cili është problemi? 2. Si ndihen të gjithë? 3. Cilat janë disa zgjidhje të drejta? 4. Zgjidhni një së bashku — pyetni një të rritur nëse është e pasigurt ose serioze. <p>Zgjedhjet e lojës së rolit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dy miq duan të njëjtin send • Dikush po përjashtohet nga një grup • Komunikim i gabuar në një bisedë grupore. <p>Grupe të vogla luajnë një skenar dhe praktikojnë 4 hapat.</p>

4. Kur të kërkosh një të rritur (5 minuta)

! "Asnjë bashkëmoshatar nuk është përgjegjës për zgjidhjen e problemeve serioze."!

Rregulla të qarta dhe të thjeshta:

Thërrisni një të rritur kur:

- Dikush është i lënduar ose në rrezik
- Dikush po ngacmohet
- Ka një grindje të madhe
- Dikush flet për vetëdëmtim
- Ndiresh i pakëndshëm ose i pasigurt

II. Si të përgatitni dhe të drejtoni një seancë (20 min)

5. METODA ME 3 HAPË për të udhëhequr një seancë me bashkëmoshatarë: 1- Filloni; 2- Ndani dhe provoni gjëra; 3- Përmbyllni (20 minuta)



Hapi 1: FILLLO	Hapi 2: SHËNDARJE DHE PROVIM TË GJËRA	Hapi 3: PËRFUNDIM
<p>Qëllimi: Të ndihmohet që të gjithë të ndihen të lumtur, të rehatshëm dhe të gatshëm për t'u përfshirë.</p>	<p>Qëllimi: Të mësojmë së bashku duke folur dhe vepruar.</p>	<p>Qëllimi: Të mendojmë për atë që mësuam dhe të përfundojmë në mënyrë pozitive.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Filloni me një lojë të shpejtë për t'u ngrohur • Vendosni rregullat së bashku • Prezantoni temën në një mënyrë argëtuese dhe pozitive • Sigurohuni që të gjithë të ndihen të mirëpritur 	<ul style="list-style-type: none"> • Ndani: Bëni pyetje, mendoni për ide së bashku, ose zhvilloni një stuhi mendimesh • Bëni: Provoni një aktivitet të shkurtër, lojë ose sfidë si grup 	<ul style="list-style-type: none"> • Bëni pyetje të hapura si: "Çfarë bëre ti mësuat?" ose "Cili ishte pjesa juaj e preferuar?" • Lejoni fëmijët të ndajnë në mënyra të ndryshme—të flasin, të vizatojnë ose të përdorin gjeste • Mbyllni me diçka pozitive, si p.sh. duke thënë një fjalë për ndjenjat e tyre
<p>Ide argëtuese për ngrohje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gjërën e preferuar: Thuaj emrin tënd dhe kafshën ose ngjyrën tënde të preferuar • Lojëra lëvizjeje: Freeze Dance, Simon Says • Sfida të shpejta: Vëzhgimi lojëra ose mini-quiz-e 	<p>Ide aktivitetesh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Loja krijuese në grup • Dëftëri të thjeshta ose detyra "bëj vetë" • Sfida të vogla për zgjidhjen e problemeve • Aktivitete për punë në ekip 	
<p>Këshilla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mbani udhëzimet të shkurtra dhe të lehta • Sigurohu që të gjithë të bashkohen • Mbye argëtuese dhe miqësore 	<p>Këshilla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inkurajoni të gjithë të marrin pjesë • Tregoni mirësi ndaj aftësive dhe ideve të ndryshme • Mbaj udhëzimet të qarta dhe të thjeshta 	<p>Këshilla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dëgjoni me vëmendje të gjithë • Festoni të gjitha përgjigjet dhe idetë • Mbyllni me mirësi dhe inkurajim

III. Ku dhe si të gjeni mjete për seancën? (10 min)

6. Si të gjeni më shumë aktivitete peer-to-peer vetë

Nuk keni nevojë për materiale të shtrenjta për të udhëhequr aktivitete. Idetë + kreativiteti + puna në ekip mjaftojnë. Dhe sa më shumë të eksploroni, aq më të sigurt bëheni si udhëheqës/lehtësues bashkëmohatar.

<p>Pyete njerëzit Rreth teje</p> <p>Mund të gjeni aktivitete të shkëlqyera thjesht duke pyetur:</p> <p>Pyete miqtë tuaj</p> <p>"Çfarë lojërash njihni?" "Çfarë sfidash bëjnë të pëlqen në shkollë ose në klube?"</p> <p>Pyet mësuesit ose udhëheqësit e të rinjve</p> <p>Shpesh ata dinë lojëra argëtuese për ndërtimin e ekipit lojëra, energjizues, zgjidhje problemesh detyrat, ose lojëra drame.</p>	<p>Shiko rreth e rrotull Shkolla juaj ose Komunitet</p> <p>Ju mund të gjeni ide për aktivitete në shumë vende:</p> <p>Klubet dhe grupet shkollore</p> <p>Sportet, drama, muzika, skautët, këshillat rinore, studentët grupet e udhëheqjes — të gjitha përdorin aktivitete për punë në ekip dhe komunikim.</p> <p>Qendrat rinore dhe komunitare</p>	<p>Përdorni të Sigurt, Rinisë- Miqësore Online Burime</p> <p>(Gjithmonë kontrolloni me një të rritur nëse nuk jeni të sigurt që një faqe është e sigurt.)</p> <p>Kërkoni:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Loja për ndërtimin e ekipit *Sfida komunikimi *Aktivitete udhëheqëse *Detyrat e zgjidhjes së problemeve në grup *Loja dramatike / improvizimi *Jashtë ose lojëra në oborrin e lojërave *Dhënie dore ose sfida krijimtarie 	<p>Bëj të tuat Aktivitetet</p> <p>Disa nga lojërat më të mira shpiken nga fëmijët.</p> <p>Provo:</p> <p>Ç Rimisheqimi i një loje që tashmë e njuh</p> <p>Shto rregulla të reja, ndrysho qëllimi, ose ndërroni rolet.</p> <p>Krijimi i një sfide</p> <p>Për shembull:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Ndërto diçka me vetëm 5 materiale *Sfida e punës në ekip në heshtje *"Zgjidh këtë në 3 minuta" enigma *Bëj një lojë me letra 	<p>Mbaj një "Aktiviteti i lojës Ditar"</p> <p>Sa herë që mëson një të ri aktivitet, shkruaje atë. Përfshini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emri i lojës • Si të luash • Materialet • Për cilën grupmoh ë është i përshtatshëm <p>Së shpejti do të keni bibliotekën tuaj të aktiviteteve për t'u përdorur në çdo kohë.</p>	<p>Provoni Aktivitetet nga të ndryshme Zona</p> <p>Përziej dhe kombino — sa më shumë larmi, sa më të mira aftësitë tuaja.</p> <p>Kategori argëtuese për t'u eksploruar:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Drama/improvizim *Sfida të vogla sportive *Sfida artizanale ose dizajni *Loja logjike ose enigmash *Detyrat e komunikimit dhe dëgjimit *Loja bashkëpunuese 	<p>Ndaj me Grup</p> <p>Kur të gjesht një aktivitet të mirë:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Testoje me një mik. 2. Shkruani udhëzime të thjeshta. 3. Silleni në takimin e ardhshëm të grupit. 4. Kërko për komente. <p>Kjo zhvillon udhëheqjen dhe krijimtarinë!</p>
---	--	--	--	--	---	--

<p> Pyet familjen anëtarë</p> <p>Prindërit, vëllezërit e motrat më të mëdhenj, ose kushërinjtë mund të dinë lojëra që ata luanin dikur.</p>	<p>Disa kanë libra me lojëra, libra me enigma, të rinj udhëzues aktivitetesh, ose punëtori në të cilat mund të merrni pjesë.</p>	<p>Këshillë: Kërkimi i "<i>Lojërave për ndërtimin e ekipit për fëmijë/adoleshentë</i>" ose "<i>Sfidave grupore për të rinjtë</i>" sjell shumë të reja ide.</p>	<p> Krijimi i një energizuesi të shpejtë</p> <p>Lejoni grupin ta provojë dhe ta përmirësojë.</p>		<p>*Skenarione lojërash roli *Jashtë detyrat e aventurës</p>	
<p>7. Përmbyllje (5 minuta)</p>						
<p>Pyetje për reflektim: "Cila është një aftësi që planifikoni të përdorni këtë javë për të mbështetur të tjerët?"</p>						

Shembull i një seance të udhëhequr nga bashkëmoshatarët: "Kampionët e Klimës"

Titulli:	"Kampionët e Klimës"
Grupi i moshës:	Fëmijë dhe adoleshentë (9–17)
Koha e zgjatjes:	45–60 minuta
Qëllimi:	Mëso bashkëmoshatarët për bazat e vetëdijes klimatike dhe fuqizoji ata të ndërmarrin veprime pozitive në jetën e tyre të përditshme.
Qëllimet e trajnimit	
Në fund të kësaj seance, pjesëmarrësit do të:	
<ul style="list-style-type: none">• Kuptoni se çfarë nënkupton "ndryshimi i klimës" në terma të thjeshtë• Mësojnë pse veprimet e vogla kanë rëndësi• Të praktikojnë punën në ekip dhe të mendojnë krijueshëm• Planifikoni një veprim të vogël që mund të ndërmerrni këtë javë	
Strukturë e sesionit (sesion 45 min) *pa pushim	
<ol style="list-style-type: none">1. Aktivitet hapës (5 minuta)2. Hyrje: Çfarë është ndryshimi i klimës? (5 minuta)3. Aktiviteti Kryesor: Stacionet e Sfidave të Klimës (15–20 minuta)4. Çasti i Udhëheqjes Rinore (5 minuta)5. Planifikimi i veprimit të grupit (5 minuta)	

6. Aktiviteti i përfundimit: "Rrethi i Premtimeve për Tokën" (5 minuta)

*Pushimet do të vendosen bazuar në nevojat e grupit

1. Energizer hapës (5 minuta)

"Ngrohtë apo Ftohtë?"

Një lojë lëvizjeje argëtuese.

- Udhëheqësi lexon deklaratat.
- Pjesëmarrësit vrapojnë në qoshen **e nxehtë** nëse mendojnë se e përkeqëson ndryshimin e klimës.
- Vraponi në qoshen **e ftohtë** nëse ndihmon

planetin. Shembuj:

- Të udhëtosh me autobus (Freskuese)
- Lënia e dritave ndezur (Tepër nxehtë)
- Mbjellja e pemëve (Cool)
- Të hash shumë mish (Nxehtë)

Një ngrohje e shkëlqyer + moment mësimi.

2. Hyrje: Çfarë është ndryshimi i klimës? (5 minuta)

Prezantuesi i të rinjve shpjegon me fjalë të thjeshta:

"Ndryshimi i klimës do të thotë se planeti po ngrohet për shkak të ndotjes së quajtur gazra serrë. Kjo shkakton mot ekstrem, shkrirjen e akullit dhe ndryshime në natyrë.

Lajmi i mirë: veprime të vogla nga shumë njerëz mund të ndihmojnë."

3. Aktiviteti Kryesor: Stacionet e Sfidës së Klimës (15–20 minuta)

Pjesëmarrësit kalojnë në 3 stacione të thjeshta.

● Stacioni 1 – "Klasifikoje!"

Qëllimi: Të mësojnë për zakonet e qëndrueshme.

- Karta me sjellje (p.sh., riciklimi, dush i gjatë, vozitja me biçikletë, blerja e rrobave të reja, përdorimi i ripërdorshëm i shisheve).
- Grupi ndahet në "Miqësor për Planetin," "Jo aq i mirë," ose "Kërkon Diskutim."

● Stacioni 2 – "Dizajno një poster për veprim ekologjik"

Qëllimi: Të praktikojmë komunikimin dhe kreativitetin.

- Markerë + letër
 - Grupet hartojnë një mini-poster që inkurajon një veprim të vogël për klimën.
- Shembuj:
- "Fikni dritat!"
 - "Ecni ose përdorni biçikletën një herë në javë!"
 - "Rishikoni plastikën tuaj!"

● Stacioni 3 – "Skuadra e Zgjidhjes së Problemeve"

Qëllimi: Zhvillimi i bashkëpunimit dhe i të menduarit kritik. Grupet zgjedhin një kartë sfide (të udhëhequr nga bashkëmoshatarët). Shembuj:

- "Shkolla juaj ka shumë mbeturina plastike."
- "Fëmijët hedhin ushqim gjatë drekës."
- "Nuk ka kontejnerë riciklimit në zonën tuaj." Ata përdorin **zgjidhësin e problemeve në 4 hapa*** :

1. Cili është problemi?
2. Si ndikon te njerëzit/planeti?
3. Cilat janë 3 zgjidhje të mundshme?
4. Zgjidh një veprim të drejtë, realist.

4. Çasti i Udhëheqjes Rinore (5 minuta)

Udhëheqësit bashkëmoshatarë ndajnë një mesazh

të shkurtër. Shembull:

"Të jesh kampion i klimës nuk ka të bëjë me të qenit i përsosur.
Ka të bëjë me të bësh një gjë të vogël përsëri e përsëri."

Opsionale: një student ndan atë që ata tashmë bëjnë (p.sh., përdorimi i një shisheje të ripërdorshme, vozitja me biçikletë).

5. Planifikimi i Veprimit të Grupit (5 minuta)

Pjesëmarrësit plotësojnë një fletë të thjeshtë:

Këtë javë do të...

- Redukto: _____
- Rishfrytëzoj: _____
- Riciklo: _____
- Bëj një ndryshim pozitiv: _____

Kjo forcon përgjegjësinë personale

C. Aktiviteti i përfundimit: "Rrethi i Premtimeve për Tokën" (5 minuta)

Të gjithë qëndrojnë në një rreth dhe ndajnë një "premtim" duke filluar me:

"Do të ndihmoj planetin duke..."

Shembuj:

- "Të fik unë dritat çdo ditë"
- "Të ecësh në vend që të marrësh një makinë një herë në javë"
- "Të mos harxhoj ushqim gjatë drekës"

Mbyll seancën me pozitivitet dhe motivim.

SHTESË/OPCIONALE:

2★ Korniza me 4 hapa për zgjidhjen e problemeve me bashkëmoshatarët ★2

(Një metodë e thjeshtë që fëmijët mund të përdorin për të zgjidhur problemet e përditshme me miqtë)

Hapi 1 — Ndalo dhe kupto problemin	Hapi 2 — Mendoni për zgjidhje të mundshme	Hapi 3 — Zgjidhni zgjidhjen më të mirë	Hapi 4 — Proveni dhe kontrolloni më vonë
<ul style="list-style-type: none">Çfarë ndodhi?Si ndihen të gjithë?A është ky problem i sigurt për t'u trajtuar nga fëmijët, apo duhet të përfshihet një i rritur?Dëgjoje së pari — pa ndërprerje. <p>Qëllimi: Të gjithë ndihen të dëgjuar dhe të qetë mjaftueshëm për të vazhduar.</p>	<ul style="list-style-type: none">Bëni një stuhi mendimesh për 2–3 ide së bashkuPa gjykuar idetë endeMbani idetë të sigurta, të sjellshme dhe të drejtaPërdorni "Ne mund të..." në vend të "Ju duhet të..." <p>Qëllimi: Krijoni opsione në vend që të debatisni se kush ka të drejtë.</p>	<p>Pyet:</p> <ul style="list-style-type: none">A është e sigurt?A është e drejtë për të gjithë?A do të pajtoheshin të rriturit që është në rregull?A zgjidh problemin aktual? <p>Qëllimi: Zgjidhni një plan që të gjithë mund të bien dakord.</p>	<ul style="list-style-type: none">Provo zgjidhjenPas një kohe të shkurtër, kontrolloni nëse ka funksionuarNëse jo, zgjidh një tjetër zgjidhje ose kërko ndihmë nga një i rritur <p>Qëllimi: Sigurohu që problemi të jetë vërtet zgjidhur — në mënyrë të sigurt.</p>

X Kur NUK duhet të përdorni këtë kornizë

Fëmijët duhet të shkojnë menjëherë tek një i rritur nëse:

- Dikush është lënduar
- Ka ngacmim
- Ka dhunë ose kërcënime
- Dikush ndjehet i pasigurt ose i frikësuar
- Problemi është shumë i madh që fëmijët ta zgjidhin vetëm.

HOT & HAPPENING

Peer-to-Peer-utbildning Broschyr om



**Funded by
the European Union**

Ansvarsfriskrivning: Finansierad av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarens/författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska utbildnings- och kulturbyråns (EACEA) åsikter. Varken Europeiska unionen eller den beviljande myndigheten kan hållas ansvariga för dem.

Broschyr om peer-to-peer-utbildning i en session

Observera: Detta är en exempelmall. Alla som vill använda den uppmanas att anpassa och ändra den efter sina egna specifika förutsättningar och behov.

Titel	<p><i>"Peer Power: Kommunicera, leda och stödja varandra"</i></p> <p>Utbildningsmål</p> <p>Vid slutet av sessionen kommer deltagarna att ha lärt sig följande:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kommunicera respektfullt och tydligt• lyssna på andra med empati• Arbeta positivt i små grupper• Lösa små konflikter på ett säkert sätt• Veta när och hur man ska involvera en vuxen• Stödja kamrater som hjälpare (inte minirådgivare)
Åldersgrupp:	G–17 Facilitatorer bör anpassa tempo, språk och förväntningar efter gruppen.

<p>Anpassa sessionen för olika åldersgrupper</p>	<p>Åldrarna G–11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Använd ett enkelt, tydligt språk och korta förklaringar • Inkludera fler lekar, visuella hjälpmedel och interaktiva aktiviteter • Håll sessionerna kortare med regelbundna pauser • Fokusera på att uttrycka känslor, dela erfarenheter och grundläggande beslutsfattande <p>Åldrarna 12–14</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombinera interaktiva aktiviteter med korta diskussioner • Introducera grundläggande faciliterings- och teamworkfärdigheter • Uppmuntra självförtroende i att tala och lyssna på andra <p>Ålder 15–17</p> <ul style="list-style-type: none"> • Använd mer djupgående diskussioner och problemlösningsaktiviteter • Fokusera på ledarskap, faciliteringsfärdigheter och opinionsbildning • Uppmuntra ansvar för roller, tidshantering och uppföljningsåtgärder
<p>Varaktighet:</p>	<p>60 minuter</p>
<p>Gruppstorlek:</p>	<p>6–30 deltagare</p>
<p>Vad facilitatorn ska göra och inte göra</p>	<p>Vad man ska göra</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uppmuntra alla röster och respektera olika åsikter • Använd ett inkluderande och åldersanpassat språk • Stöd barn att leda och fatta beslut

	<p>Undvik</p> <ul style="list-style-type: none">• Dominera inte diskussioner och tala inte å barnens vägnar• Skynda inte på aktiviteter utan att kontrollera att alla har förstått• Ignorera inte tecken på obehag eller utestängning
<p>Checklista för facilitatorn</p>	<p>Före sessionen</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Roller överenskomna och förstådda av barnen✓ Agenda och mål är tydliga✓ Material och utrymme förberett✓ Samtycke och skyddsåtgärder på plats <p>Under sessionen</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Tiden hanteras och pauser ingår✓ Deltagandet är balanserat och inkluderande✓ Välbefinnande och säkerhet övervakas <p>Efter sessionen</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Anteckningar granskas och viktiga budskap bekräftas✓ Uppföljningsåtgärder överenskomna✓ Reflektion med gruppen avslutad

Föreslagna roller

1. Facilitator(er)

- Leder sessionen och styr diskussionerna
- Ser till att alla får en chans att yttra sig
- Håller sessionen inom tidsramen

2. Antecknare

- Skriver ner viktiga budskap, idéer och rekommendationer
- Hjälper till att dokumentera beslut eller överenskomna åtgärder

3. Medie- och kommunikationsansvarig(a)

- Stödjer foton, videor, citat eller sociala medier (med samtycke)
- Hjälper till att förbereda viktiga budskap att dela efter sessionen

4. Tidtagare

- Påminner gruppen när det är dags att gå vidare till nästa aktivitet

5. Välbefinnande och inkluderingsstöd

- Kontrollerar att alla känner sig trygga, respekterade och inkluderade
- Signalerar till ledaren om någon behöver en paus eller stöd

Tips: Rollerna kan rotera under sessionen så att fler barn får öva på ledarskap.

Vuxnas roll

Vuxna bör:

- Stödja förberedelser och logistik
- Endast ingripa om säkerheten eller välbefinnandet är i fara
- Respektera barnens ledarskap och beslut Vuxna

bör undvika att svara å barnens vägnar.

Sessionens uppdelning (G0 min session) *utan paus

- I. Vad krävs för att bli en peer-facilitator? (55 min)
- II. Hur man förbereder och leder en session (20 min)
- III. Var och hur hittar man verktyg för sessionen? (10 min)

*Pauser bestäms utifrån gruppens behov

I. Vad krävs för att bli peer-facilitator? (55 min)

1. Välkomsthälsning och isbrytare (10 minuter)

"Denna workshop handlar om att hjälpa varandra – att lära tillsammans, lyssna tillsammans och stödja varandra."

Mål:	Skapa kontakt + skapa en positiv stämning
Aktivitet:	<i>"Common Ground Challenge"</i> <ul style="list-style-type: none">• I små grupper, hitta tre saker som alla har gemensamt• Dela en överraskande sak med gruppen

2. Grunder: Vad är en kamratledare/facilitator? (10 minuter)

Kort föredrag (barn-/tonårsvänligt):	<ul style="list-style-type: none">• En kamratledare/facilitator är <i>en god lyssnare, en snäll lagkamrat och en positiv förebild.</i>• De gör inte följande: bevara osäkra hemligheter, ge professionella råd, döma andra• De gör följande: inkluderar andra, ställer frågor, hjälper till att lösa små problem, hämtar vuxna när det behövs <p><i>"En kamratledare är inte en chef – det är någon som:"</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Föregår med gott exempel• Inkluderar andra• Uppmuntrar vänlighet• Bidrar till att göra gruppen tryggare
Aktivitet:	<ol style="list-style-type: none">1. Deltagarna sorterar beteenden i "Peer Helper" (hjälp kamrater) och "Not Safe" (inte säkert). (t.ex. "lyssnar noga", "håller mobbning hemligt", "hjälp till att förklara läxor", "skvallrar" osv.) <p>ELLER</p>

	<p>2. Aktivitet: "Leadership Lightning Round" I par: dela med er</p> <ul style="list-style-type: none"> • En ledaregenskap som du redan har • En egenskap du vill utveckla/förbättra 	
<p>3. Grundläggande färdigheter (30 minuter)</p>		
<p>Kompetens A <i>Aktivt lyssnande</i> (10 min)</p>	<p>Färdighet B <i>Empati och hur man svarar</i> (10 min)</p>	<p>Färdighet C <i>Lösa små problem</i> (10 min)</p>
<p>Minilektion:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Titta på talaren • Nicka/vänd dig mot dem • Avbryt inte • Sammanfatta vad de har sagt • Ställ en följdfråga <p>Paraktivitet: "60-sekundersberättelse"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partner A pratar i 60 sekunder om en hobby • Partner B lyssnar • Partner B sammanfattar i en mening • Byt roller 	<p>Minilektion:</p> <p>Empati = att försöka förstå hur någon känner. Stödjande svar kan se ut så här:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 「それは大変ですね」 • "Vill du prata om det?" • "Jag är här för att hjälpa dig." <p>Spel: Känslor-charader</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deltagarna gestaltar känslor • Partnerna gissar och säger: <ul style="list-style-type: none"> ○ Vad personen kanske känner ○ En sak som en kamratstödjare kan säga 	<p>Presentera den 4-stegsmodellen för problemlösning mellan kamrater*:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vad är problemet? 2. Hur känner alla? 3. Vilka är några rättvisa lösningar? 4. Välj en tillsammans – fråga en vuxen om det är farligt eller allvarligt. <p>Rollspelsval:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Två vänner vill ha samma sak • Någon blir utesluten från en grupp • Missförstånd i en gruppchatt Små grupper spelar upp ett scenario och övar på de fyra stegen.

4. När ska man hämta en vuxen (5 minuter)

! "Ingen kamrat är ansvarig för att lösa allvarliga problem."!

Tydliga, enkla regler:

Hämta en vuxen när:

- Någon är skadad eller i fara
- Någon blir mobbad
- Det uppstår ett stort gräl
- Någon pratar om självskadebeteende
- Du känner dig obekvämt eller osäker

II. Hur man förbereder och leder en session (20 min)







5. 3 STEGS METOD för att leda en kamratsession: 1-Kom igång; 2- Dela och prova saker; 3- Avsluta (20 minuter)



Steg 1: KOM IGÅNG	Steg 2: DELA MED DIG OCH PROVA	Steg 3: SAMMANFATTNING
<p>Mål: Hjälpa alla att känna sig glada, bekväma och redo att delta.</p>	<p>Mål: Lär er tillsammans genom att prata och göra saker.</p>	<p>Mål: Fundera över vad vi har lärt oss och avsluta på ett positivt sätt.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Börja med en snabb uppvärmningslek • Bestäm reglerna tillsammans • Presentera ämnet på ett roligt och positivt sätt • Se till att alla känner sig välkomna 	<ul style="list-style-type: none"> • Dela: Ställ frågor, fundera på idéer tillsammans eller brainstorma • Gör: Prova en kort aktivitet, ett spel eller en utmaning som grupp 	<ul style="list-style-type: none"> • Ställ öppna frågor som: "Vad har du lärt er?" eller "Vad tyckte ni bäst om?" • Låt barnen dela med sig på olika sätt – genom att prata, rita eller använda gester • Avsluta med något positivt, till exempel att säga ett ord om hur de känner sig
<p>Roliga uppvärmningsidéer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Namn och favorit: Säg ditt namn och ditt favoritdjur eller favoritfärg • Rörelselekar: Freeze Dance, Simon Says • Snabba utmaningar: Gissa eller miniquiz 	<p>Aktivitetsidéer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreativa gruppspel • Enkla pyssel eller "gör-det-själv"-uppgifter • Små problemlösningsutmaningar • Teamwork-aktiviteter 	
<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Håll instruktionerna korta och enkla • Se till att alla får vara med • Håll det roligt och vänligt 	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uppmuntra alla att delta • Var vänlig mot olika förmågor och idéer • Håll instruktionerna tydliga och enkla 	<p>Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lyssna noga på alla • Uppmuntra alla svar och idéer • Avsluta med vänlighet och uppmuntran

III. Var och hur hittar man verktyg för sessionen? (10 min)

6. Hur du själv kan hitta fler peer-to-peer-aktiviteter

Du behöver inte dyra material för att leda aktiviteter. Idéer + kreativitet + lagarbete räcker. Och ju mer du utforskar, desto mer självsäker blir du som kamratledare/facilitator.

<p>● Fråga människor runt dig</p> <p>Du kan hitta fantastiska aktiviteter bara genom att fråga:</p> <p>● Fråga dina vänner</p> <p>”Vilka spel känner du till?”</p> <p>”Vilka utmaningar tycker du om i skolan eller i klubben?”</p> <p>”   Fråga lärare eller ungdomsledare</p> <p>De känner ofta till roliga teambuilding-, energigivande aktiviteter, problemlösningssuppgifter eller dramalekar.</p>	<p>● Se dig omkring din skola eller samhälle</p> <p>Du kan hitta aktivitetssidéer på många platser:</p> <p>   Skolklubbar och grupper</p> <p>Sport, drama, musik, scouter, ungdomsråd, student ledarskapsgrupper — alla använder sig av teamwork och kommunikationsaktiviteter.</p> <p> Bibliotek och samhällscentra</p>	<p>● Använd säkra, ungdomsvänliga vänliga online källor</p> <p>(Fråga alltid en vuxen om du är osäker på om en webbplats är säker.)</p> <p>Leta efter:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Teambuilding-spel *Kommunikationsutmaningar *Ledarskapsaktiviteter *Gruppuppgifter för problemlösning *Drama-/improvisationsspel *Utomhus- eller lekplatslekar *Hantverks- eller kreativitetstävlingar 	<p>● Skapa din egen aktiviteter</p> <p>Några av de bästa spelen är uppfunna av barn.</p> <p>Prova:</p> <p>● Remixa ett spel du redan känner till</p> <p>Lägg till nya regler, ändra målet eller byt roller.</p> <p>● Skapa en utmaning</p> <p>Exempel:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Bygg något med endast 5 material *Tyst teamwork-utmaning *”Lös detta på 3 minuter”-pussel *Skapa ett kortspel 	<p>● Håll en ”Spelaktivitet Journal”</p> <p>Varje gång du lär dig en ny aktivitet, skriv ner den.</p> <p>Inkludera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Namnet på spelet • Hur man spelar • Material • Vilken åldersgrupp det passar för <p>Snart har du ditt eget aktivitetsbibliotek som du kan använda när som helst.</p>	<p>● Prova aktiviteter från olika områden</p> <p>Blanda och matcha – ju mer variation, ju bättre blir dina färdigheter.</p> <p>Roliga kategorier att utforska:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Drama/improvisation *Miniutmaningar inom sport *Hantverks- eller designutmaningar *Logik- eller pusselspel *Kommunikation och lyssningsuppgifter *Samarbetslekar 	<p>● Dela med din grupp</p> <p>När du hittar en bra aktivitet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Testa den med en vän. 2. Skriv ner enkla instruktioner. 3. Ta med den till nästa gruppmöte. 4. Be om feedback. <p>Detta bygger ledarskap och kreativitet!</p>
---	---	--	---	--	--	--

<p> Be familjemedlemmar</p> <p>Föräldrar, äldre syskon eller kusiner kanske känner till lekar som de brukade spela.</p>	<p>Vissa har spelböcker, pusselböcker, ungdomsböcker aktivitetsguider eller workshops som du kan delta i.</p>	<p>Tips: Om du söker på <i>"teambuilding-spel för barn/tonåringar"</i> eller <i>"grupputmaningar för ungdomar"</i> får du massor av nya idéer.</p>	<p> 7 Uppfinna en snabb energigivare</p> <p>Låt gruppen testa den och förbättra den.</p>		<p>*Rollspelsscenarier *Utomhus äventyrsaktiviteter</p>	
<p>7. Sammanfattning (5 minuter)</p>						
<p>Reflektionsfråga: "Vilken färdighet tänker du använda den här veckan för att stödja andra?"</p>						

EXTRA/VALFRITT:

Exempel på kamratledd session: "Klimatmästare"

Titel	<i>"Klimatmästare"</i>
Åldersgrupp:	Barn och tonåringar (9–17)
Längd	45–60 minuter
Mål	Lär jämnåriga grundläggande klimatmedvetenhet och ge dem möjlighet att vidta positiva åtgärder i sin vardag.
Utbildningsmål	
Vid slutet av denna session kommer deltagarna att:	
<ul style="list-style-type: none">• Förstå vad "klimatförändring" innebär i enkla termer• Lära sig varför små åtgärder är viktiga• Öva på lagarbete och kreativt tänkande• Planera en liten åtgärd som de kan vidta under veckan	
Sessionens upplägg (45 minuters session) *utan paus	
<ol style="list-style-type: none">1. Öppningsövning (5 minuter)2. Introduktion: Vad är klimatförändringar? (5 minuter)3. Huvudaktivitet: Klimatutmaningsstationer (15–20 minuter)4. Ungdomsledarskap (5 minuter)5. Gruppens handlingsplan (5 minuter)	

6. Avslutande aktivitet: "Earth Pledges Circle" (5 minuter)

*Pauser bestäms utifrån gruppens behov

1. Öppningsövning (5 minuter)

"Varmt eller kallt?"

Ett roligt rörelsespel.

- Ledaren läser upp påståenden.
- Deltagarna springer till det **varma** hörnet om de tror att det förvärrar klimatförändringarna.
- Spring till det **svala** hörnet om det hjälper

planeten. Exempel:

- Åka buss (Kallt)
- Lämna lamporna tända (Hot)
- Plantera träd (Svalt)
- Äta mycket kött (Varmt)

Bra uppvärmning + lärorikt ögonblick.

2. Introduktion: Vad är klimatförändringar? (5 minuter)

Ungdomsrepresentanten förklarar med enkla ord:

"Klimatförändring innebär att jorden blir varmare på grund av föroreningar som kallas växthusgaser. Detta orsakar extremt väder, smältande is och förändringar i naturen.

Den goda nyheten är att små åtgärder från många människor kan hjälpa."

3. Huvudaktivitet: Klimatutmaningsstationer (15–20 minuter)

Deltagarna roterar mellan tre enkla stationer.

● Station 1 – ”Sortera!”

Mål: Lär dig om hållbara vanor.

- Kort med beteenden (t.ex. återvinning, långa duschar, cykling, köpa nya kläder, återanvända flaskor).
- Gruppen sorterar i ”Planetvänligt”, ”Inte så bra” eller ”Behöver diskussion”.

● Station 2 – ”Designa en miljöaffisch”

Mål: Öva på kommunikation och kreativitet.

- Markörer + papper
- Grupperna utformar en miniaffisch som uppmuntrar till en liten klimatåtgärd.
Exempel
- ”Släck lamporna!”
- ”Gå eller cykla en gång i veckan!”
- ”Återvinn din plast!”

● Station 3 – ”Team Problem Solver”

Mål: Samarbete och kritiskt tänkande.
Grupperna väljer ett utmaningskort (leds av kamrater). Exempel:

- ”Din skola har för mycket plastavfall.”
- ”Barnen slänger mat vid lunchen.”
- ”Det finns inga återvinningskärl i ditt område.”

De använder **4-stegsproblemlösaren***:

1. Vad är problemet?
2. Hur påverkar det människor/planeten?
3. Vilka är tre möjliga lösningar?
4. Välj en rättvis och realistisk åtgärd.

4. Ungdomsledarskap (5 minuter)

Ungdomsledare delar med sig av ett kort

budskap. Exempel:

”Att vara en klimatkämp handlar inte om att vara perfekt. Det handlar om att göra en liten sak om och om igen.”

Valfritt: en elev delar med sig av vad DE redan gör (t.ex. använder en återanvändbar flaska, cyklar).

5. Gruppåtgärdsplanering (5 minuter)

Deltagarna fyller i ett enkelt blad:

Den här veckan ska jag...

- Minska: _____
- Återanvända: _____
- Återvinna: _____
- Göra en positiv förändring: _____

Detta stärker det personliga ansvaret

C. Slutaktivitet: "Earth Pledges Circle" (5 minuter)

Alla står i en cirkel och delar med sig av ett "löfte" som börjar med: "Jag ska hjälpa planeten genom att..."

Exempel:

- "Släcka mina lampor varje dag"
- "Gå istället för att åka bil en gång i veckan"
- "Inte slösa med maten vid lunchen"

Avsluta sessionen med positivitet och motivation.

EXTRA/VALFRITT:

2★ Fyra steg för problemlösning med kamrater ★2

(En enkel metod som barn kan använda för att lösa vardagliga problem med vänner)

Steg 1 – Stanna upp och förstå problemet	Steg 2 – Fundera på möjliga lösningar	Steg 3 – Välj den bästa lösningen	Steg 4 – Prova och kolla igen
<ul style="list-style-type: none">• Vad hände?• Hur mår alla?• Är det här problemet säkert för barnen att hantera, eller bör en vuxen involveras?• Lyssna först – avbryt inte. <p>Mål: Alla känner sig hörda och tillräckligt lugna för att fortsätta.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Brainstorma 2–3 idéer tillsammans• Döm inte idéerna än• Håll idéerna säkra, vänliga och rättvisa• Använd "Vi kunde..." istället för "Du borde..." <p>Mål: Skapa alternativ istället för att diskutera vem som har rätt.</p>	<p>Fråga:</p> <ul style="list-style-type: none">• Är det säkert?• Är det rättvist för alla?• Skulle vuxna tycka att det är okej?• Löser det det faktiska problemet? <p>Mål: Välj en plan som alla kan enas om.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Prova lösningen• Efter en kort tid, kontrollera om det fungerade• Om inte, välj en annan eller be en vuxen om hjälp <p>Mål: Se till att problemet verkligen är löst – på ett säkert sätt.</p>

X När ska man INTE använda detta ramverk

Barn bör vända sig direkt till en vuxen om:

- Någon är skadad
- Det förekommer mobbning
- Det förekommer våld eller hot
- Någon känner sig otrygg eller rädd
- Problemet är för stort för att barnen ska kunna lösa det på egen hand.

