

## Smulkiau apie projektą „Best friend forever“

Projekto metu 13-16 m. merginos stiprino savo bendravimo įgūdžius, mokėsi sveikos gyvensenos įpročių, gilino kritinį mąstymą, ypač jo taikymą virtualiame pasaulyje, išmoko atpažinti savo ir kitų jausmus, būti empatiškesnės ir sustiprino teigiamą požiūrį į save ir kitus.

2023 m. liepos 9-16 d. trukusių mainų metu merginos dalyvavo praktiniuose seminaruose su ekspertais ir gilinosi į sveikos gyvensenos įpročių, kritinis mąstymo virtualioje aplinkoje, savęs vertinimo, pasitikėjimas savimi, bendravimo su kitais, emocijų atpažinimo ir empatijos temas.

Šiuos teminius seminarus papildė įvairios praktinės dirbtuvės: sveikų maisto patiekalų konkursas, diskusijos apie technologijų poveikį intelektui, taip pat savanorystė su žmonėmis, turinčiais fizinę ir proto negalią, vaikais iš Ukrainos, pabėgusiais nuo karo. Taip pat vyko talentų festivalis, kuriame dalyviai demonstravo muzikos, šokių, sporto, fotografijos ir kitus savo talentus. Kadangi visos veiklos buvo organizuojamos grupelėse, sudarytose iš skirtingų tautybių dalyvių, buvo skatinami vertingi kultūriniai mainai.

Vakaro programos buvo skirtos geriau suprasti skirtingas kultūras. Kiekviena grupė parengė pristatymą apie savo šalį, pasidalindama su kitomis dalyvėmis savo šalies papročiais, tradiciniais žaidimais, šokiais ir dainomis. Kita vakaro programų dalis buvo orientuota stiprinti draugystės ir komandinius ryšius tarp dalyvių: vyko „Minute to win“ užduočių vakaras, dainos ir šokiai prie laužo. Ypatingai dalyvėms patiko karaokė vakaras, kuriame merginos patyrė tikrą vienybės jausmą, dainuodamos kartu žinomas populiarias dainas. Ši patirtis labai prisidėjo prie dalyvių tarpusavio ryšio ir bičiulystės.

Kiekvienos dienos vakar dalyvės skyrė laiko refleksijai. Jų metu dalinosi įžvalgomis apie ugdytas kompetencijas ir įgytas patirtis. Paskutiniąją dieną išsamiau apžvelgė mainų programą, pasinaudodamos Youthpass įrankiu, kurios padėjo joms įsivertinti ugdytas mainų programos metu kompetencijas.

Mainų programos pradžioje, kol merginos nepažinojo viena kitos, buvo gana pasyvios ir joms trūko motyvacijos, buvo nemažas iššūkis jas įtraukti į veiklas. Tačiau pamažu buvo sukurta aplinka, kurioje jos jautėsi saugios, priimtos ir galėjo reikšti savo mintis laisvai ir be jokių apribojimų. Tuomet pradėjo augti dalyvių pasitikėjimas savimi ir kitais, jos įgijo žinių, kurios padėjo joms atpažinti savo emocijas ir ugdyti kritinį požiūrį į sprendžiamus klausimus. Merginos sugebėjo įveikti kalbos barjerą ir kultūrinius skirtumus bei užmegzti ryšį su žmonėmis iš kitų šalių. Kai kurios iš jų užmezgė ilgalaikę draugystę, kurią palaiko iki šiol.

Ši patirtis buvo naudinga ne tik projekto dalyvėms, bet ir jaunimo vadovams bei projekte dalyvavusioms organizacijoms. Grupių vadovės įvardijo, kad jos ne tik pagilino savo žinias apie sveiką gyvenseną, virtualaus pasaulio pavojus, emocinį raštingumą, bet ir išmoko naujų neformalaus ugdymo metodų ir žaidimų, kuriuos galės panaudoti kitose veiklose su jaunimu. Be to, sustiprėjo projekte dalyvavusių partnerių ryšiai, o tai dar labiau paskatino jų norą bendradarbiauti ir ateityje.