

METODINIS
KOMPLEKSIŲ PASLAUGŲ ŠEIMAI
CENTRAS



IEVA DULINSKAITĖ, VAIDA GABĖ, VILIJA MOZERĖ

SOCIALINIŲ IR EMOCINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMO METODIKA PAAUGLIAMS

METODINĖ PRIEMONĖ



Paramos vaikams centras
Children Support Centre



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija

Metodinės priemonės autoriai:

Ieva Dulinskaitė

Vaida Gabė

Vilija Mozerė

Kalbos redaktorė Dalia Cidzikaitė

Iliustracijos ir dizainas Kristina Dailydė

Metodinė priemonė parengta, įgyvendinant projektą „Metodinis kompleksinių paslaugų šeimai centras“, kurį vykdo VšĮ Paramos vaikams centras, finansuoja LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija.



Paramos vaikams centras
Children Support Centre



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt.

ISBN 978-609-8138-08-5

IEVA DULINSKAITĖ, VAIDA GABĖ, VILIJA MOZERĖ

SOCIALINIŲ IR EMOCINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMO METODIKA PAAUGLIAMS

METODINĖ PRIEMONĖ

2024

TURINYS

IŽANGA	6
I. SOCIALINIS IR EMOCINIS UGDYMAS	8
1.1 SEU KOMPETENCIJOS	8
1.2 KODĖL VAIKAI IR PAAUGLIAI ELGIASI NESOCIALIAI?	9
1.3 KODĖL SVARBU UGDYTI SOCIALINIUS IR EMOCINIUS ĮGŪDŽIUS?	10
1.4 SOCIALINIŲ IR EMOCINIŲ ĮGŪDŽIŲ GRUPĖS	10
1.5 SOCIALINIŲ IR EMOCINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMO METODIKOS KERTINIAI PRINCIPAI	10
II. SOCIALINIŲ IR EMOCINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMO METODIKA	13
2.1 PAAUGLIŲ GRUPĖS SUDARYMAS	14
2.2 ĮVADINIO SUSITIKIMO EIGA	15
2.3 PAAUGLIŲ GRUPĖS TAISYKLĖS	16
2.4 PASEKMĖS UŽ TAISYKLIŲ PAŽEIDIMUS	16
2.5 TYLINTYS DALYVIAI	17
2.6 GRUPĘ MONOPOLIZUOJANTYS DALYVIAI	18
2.7 PRIEŠTARAUJANTYS IR GRUPĖS VEIKLĄ ŽLUGDANTYS DALYVIAI	19
2.8 DAUG JUOKAUJANTYS DALYVIAI	20
III. PAAUGLYSTĖS RAIDOS YPATUMAI	21
3.1 ANKSTYVOJI PAAUGLYSTĖ (10 - 13 METŲ)	21
3.2 VIDURINIOJI PAAUGLYSTĖ (14 -16 METŲ)	21
3.3 VĖLYVOJI PAAUGLYSTĖ (17 - 20 METŲ)	22
IV. PAPILDOMA METODINĖ MEDŽIAGA UŽSIĖMIMŲ VEDIMUI	23
4.1 SUSIPAŽINIMO ŽAIDIMAI	23
4.2 REFLEKSIJA	26
V. SOCIALINIŲ IR EMOCINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMO METODIKOS APRAŠYMAS	28
VI. PRIEDAI	57

IŽANGA

Metodinis kompleksinių paslaugų šeimai centras metodinę priemonę „Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymo metodika paaugliams” sukūrė specialistams, kurie dirba su jaunuolių grupėmis, BŠN ir institucijų darbuotojams, kurie dalyvauja organizuojant socialinių įgūdžių grupes vaikams ir paaugliams, norėdamas glaustai atskleisti socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymo svarbą, poveikį, eigą ir priemones. Mokslinė ir praktinė patirtimi paremtame leidinyje aptariami pagrindiniai socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymo principai, tokios paauglių grupės planavimo, organizavimo ir vedimo ypatumai, pateikiama praktinių patarimų, kaip reaguoti į įvairias situacijas, kurios gali kilti užsiėmimų vedimo metu bei pateikiamas išsamus šešių užsiėmimų aprašymas, su rekomenduojamomis užduotimis ir vedimo eiga.



I. SOCIALINIS IR EMOCINIS UGDYMAS

Nuoseklus vaikų socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymas yra naudingas tiek visuomenei, tiek kiekvienam visuomenės nariui. Socialinis ir emocinis ugdymas (toliau – SEU) prisideda prie geresnės psichinės ir fizinės sveikatos, didesnio psichologinio atsparumo, stipresnės motyvacijos siekti akademinų rezultatų ir bendrai socialinės gerovės. SEU yra apibrėžiamas kaip žinių, pažūrų ir įgūdžių, reikalingų emocijoms pažinti ir valdyti, ugdymo ir jų efektyvaus taikymo procesas, gebėjimo rūpintis ir domėtis kitais puoselėjimas, mokymas priimti atsakingus sprendimus, kurti teigiamo pobūdžio tarpusavio santykius ir tinkamai elgtis sudėtingose situacijose.

1.1 SEU KOMPETENCIJOS

Egzistuoja įvairūs socialinių ir emocinių kompetencijų skirstymo būdai ir sistemos, tačiau dažniausiai vadovaujamosi CASEL organizacijos pasiūlyta klasifikacija, pagal kurią skiriamos šios penkios pagrindinės socialinės ir emocinės kompetencijos:

Savimonė – tai gebėjimas atpažinti savo emocijas, mintis, stipriąsias puses ir ribas, ir suvokti, kaip visa tai veikia elgesį, mąstymą, ugdo pasitikėjimą savimi. Į šią sąvoką patenka tokios kompetencijos kaip emocijų atpažinimas, tiksliai savivoka, savo asmeninių stipriųjų pusių atpažinimas, pasitikėjimas savimi ir savarankiškumas.

Savitvarda – tai gebėjimas valdyti savo emocijas, mintis ir elgesį, stiprinti motyvaciją siekti asmeninių ir akademinų tikslų. Ši sąvoka apima tokias kompetencijas kaip impulsų kontrolė, streso valdymas, vidinė drausmė, gebėjimas save motyvuoti, siekiamų tikslų nustatymas ir organizaciniai gebėjimai.

Socialinis sąmoningumas – tai gebėjimas suvokti kito asmens požiūrį, ugdyti empatiją, suprasti kitų kultūrų ir socialinių sluoksnių etines ir socialines normas. Į socialinio sąmoningumo sąvoką patenka tokios kompetencijos kaip gebėjimas pažvelgti iš kito žmogaus perspektyvos, empatijos jausmas, įvairovės pripažinimas ir pagarba kitiems.

Tarpusavio santykiai – tai gebėjimas sukurti ir palaikyti teigiamus santykius, bendrauti, klausytis, bendradarbiauti, valdyti konfliktus, prireikus ieškoti pagalbos ir ją pasiūlyti kitiems, atsispirti neigiamam spaudimui. Ši sąvoka apima tokias kompetencijas kaip bendravimas, socialinis aktyvumas, tarpusavio santykių kūrimas ir komandinis darbas.

Atsakingas sprendimų priėmimas – tai gebėjimas teisingai pasirinkti atsižvelgiant į etines ir moralines vertybes, įvertinti įvairių pasirinkimų pasekmes pagalvojant apie kitų gerovę. Į šią sąvoką patenka tokios kompetencijos kaip problemų atpažinimas, situacijos analizė ir įvertinimas, problemų sprendimas, refleksija, etinė atsakomybė.

1.2 KODĖL VAIKAI IR PAAUGLIAI ELGIASI NESOCIALIAI?

Egzistuoja daug priežasčių, kurios padeda paaiškinti, kas nutinka, kad vaikai ir paaugliai nesukuria tinkamo elgesio modelių, arba kodėl šie modeliai, anksčiau buvę teigiami, virsta neigiamais.

1. Nėra pavyzdžio. Vaikai gali augti tokioje aplinkoje, kurioje jie neturi glaudaus ryšio su suaugusiuoju, pagal kurį galėtų modeliuoti socialiai pageidaujama ir tinkama elgesį. Dažniausiai tokiu suaugusiuoju gali tapti mama, tėtis, močiutė, dėdė ar mokytojas. Tačiau jei vaiko aplinkoje esantys suaugusieji turi priklausomybių, pykčio valdymo problemų ar pasižymi smurtiniu elgesiu, vaikas tokius pat elgesio modelius perkels ir į kitą sau artimą aplinką, pavyzdžiui, darželio grupę, mokyklos klasę, popamokinės veiklos būrelį.

2. Nėra praktikos. Tam, kad vaikai galėtų suformuoti gerus socialinius įgūdžius, jie turi turėti palankią ir skatinančią aplinką šiuos įgūdžius taikyti ir įtvirtinti. Juos taikydami, vaikai nuolat sulauktų tinkamo paskatinimo ir tokiu būdu jaustų motyvaciją elgtis atsižvelgiant į savo ir aplinkinių geriausius interesus.

3. Norimam elgesiui pasireikšti trukdo emocijų raiška. Paauglystė yra toks laikotarpis, kai dėl biologinių ir raidos ypatumų emocijų raiška pasižymi staigumu, impulsyvumu. Paaugliams gali būti sunku laiku sustoti, nusiraminti, jie sprendimus priima staiga ir ne visada numatydami galimas elgesio pasekmes.

4. Neadekvati nuostata, nuomonė apie agresyvumą. Kartais paaugliai gali girdėti iš savo tėvų ar kitų artimų autoritetų pasiūlymų konfliktines situacijas spręsti ne ieškant kompromiso, o agresyviu elgesiu. Pavyzdžiui, paaugliui gali būti sakoma, kad stiprus būsi tik tada, jei „duosi atgal“, kad, norint save įtvirtinti, reikia nenusileisti, parodant kitam jo vietą. Tokie žodžiai gali sutrikdyti paauglį, skatinti jį įvairias situacijas spręsti ne žodžiais, o veiksmais.

5. Agresyvumas ar kitas nesocialus elgesys duoda naudos. Kartais netinkamas elgesys gali padėti paaugliui tapti labiau matomu, susilaukti dėmesio, net jei toks dėmesys būna parodytas per priekaištus, nuvertinimą ar moralizavimą. Turint vienintelį būdą tapti pastebėtu ir svarbiu, nesocialus elgesys įgyja antrinę vertę. Kartais paaugliai tokiu būdu gali pelnyti pripažinimą ir pagarbą, kurie tampa itin svarbūs paauglystės laikotarpiu.

6. Neteisingai suvokia situaciją. Dėl šiam amžiaus tarpsniui būdingo spontaniškumo ir skubėjimo daryti išvadas paaugliai kitų elgesį gali neteisingai interpretuoti, jame įžvelgti daugiau nedraugiškumo ar nuvertinimo, nei iš tiesų yra.

1.3 KODĖL SVARBU UGDYTI SOCIALINIUS IR EMOCINIUS ĮGŪDŽIUS?

Kadangi geri socialiniai ir emociniai įgūdžiai nėra įgyjami savaime, juos svarbu ugdyti. Gera žinia yra ta, kad šie įgūdžiai gali būti ugdomi ir tobulinami visą gyvenimą. Socialiniai ir emociniai įgūdžiai leidžia:

- numatyti kitų žmonių elgesį ir reakcijas;
- kurti ir palaikyti santykius, draugystes;
- patirti sėkmę ir labiau pasitikėti savo jėgomis;
- atlikti svarbiausius vaidmenis šeimoje, mokykloje, darbe ir visuomenėje.

1.4 SOCIALINIŲ IR EMOCINIŲ ĮGŪDŽIŲ GRUPĖS

Vienas iš būdų ugdyti vaikų ir paauglių socialinius ir emocinius įgūdžius yra organizuoti grupes, kurių metu jaunuoliai turi galimybę bendraamžių kompanijoje diskutuoti aktualiomis temomis, mokytis ir tarpusavyje praktikuoti įvairius įgūdžius, padedančius geriau suprasti ir pasitikėti savimi, bendrauti, kurti ir palaikyti santykius. Kaip jau rašėme Metodinio centro leidinyje „Darbas su grupėmis, teikiant pagalbą suaugusiems ir vaikams“, socialinių įgūdžių grupės yra teminiai struktūruoti užsiėmimai vaikams ir paaugliams, kurių metu vaikai įgyja gyvenime reikalingų socialinių emocinių įgūdžių, tokių kaip emocijų atpažinimas, impulsų valdymas, konfliktų sprendimas, empatija, bendradarbiavimas, saugumas. Metodika, kurią pristatysime šiame leidinyje, taip pat siekia ugdyti ir stiprinti šiuos pagrindinius įgūdžius. Tik svarbu pabrėžti, kad socialinių ir emocinių įgūdžių grupė nėra terapinė, todėl jos metu nereikėtų kelti labai didelių tikslų, skatinti paauglius atsiskleisti ar diskusijų metu klausti pernelyg asmeninių klausimų. Kai kuriems paaugliams tai bus pirmoji patirtis, kurios metu jie bendraamžių grupėje tyrinės savo jausmus, nuostatas ir požiūrį, todėl svarbu leisti tai daryti savo tempu, pamažu kuriant saugią aplinką.

1.5 SOCIALINIŲ IR EMOCINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMO METODIKOS KERTINIAI PRINCIPAI

Siekėme, kad ši socialinių ir emocinių įgūdžių metodika atitiktų keturis principus, kuriais pasižymi dauguma veiksmingų tarptautinių prevencinių programų, anglų kalba apibūdinamų trumpiniu SAFE (SAUGI).

1. Nuoseklumas (angl. *Sequenced*) – kai veiklos planuojamos ir vykdomos nuosekliai, gilinant tai, ką vaikai supranta ir moka, atsižvelgiant į jų raidą.
2. Aktyvumas (angl. *Active*) – kai veiklose vaikai turi aktyviai dalyvauti.
3. Susitelkimas (angl. *Focused*) – kai specialioms gebėjimams ugdyti planuojamos tikslingos veiklos, skiriama pakankamai laiko.
4. Aiškumas (angl. *Explicit*) – kai aiškiai įvardijami ir aptariami veiklų tikslai ir tikėtini rezultatai.

Naudota literatūra:

Zins, J. E., & Elias, M. J. (2006). Social and Emotional Learning. In G. G. Bear & K. M. Minke. Children's needs III: Development, prevention, and intervention. National Association of School Psychologists.

Metodinis rinkinys: socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokyklose (2020). Vilnius: Marker Heroes.



II. SOCIALINIŲ IR EMOCINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMO METODIKA

Dalyvių amžius

Ši metodika skirta 12–18 metų paaugliams. Nors šis amžiaus režis gana platus, užsiėmimai gali bŪti vedami tiek jaunesniems, tiek vyresniems paaugliams. Tačiau svarbu, kad vedantysis atsižvelgtų į grupėje vyraujantį amžiaus tarpesnį ir atitinkamai vestų diskusijas bei pateiktų pavyzdžius. Taip pat rekomenduojama, esant galimybei, paauglius į grupę atrinkti atsižvelgiant į jų amžiaus panašumą, nes 12 metų paauglio interesai gali skirtis nuo 17 metų paauglio interesų.

Grupės dydis

Rekomenduojama, kad grupę sudarytų 6–12 dalyvių. Renkantis grupės dydį svarbu įvertinti dalyvausiančių paauglių asmenybinius ypatumus (tai padės padaryti toliau aprašomas įvadinį interviu procesas), grupės saugumo jausmą ir atmosferą (paaugliai į grupę gali ateiti nepažinodami vienas kito arba kaip tik kartu lankantys vieną klasę, jaunimo centrą ar gyvenantys kaimynystėje), vedančiojo patirtį (vedant pirmąsias grupes rekomenduojama rinktis mažesnį dalyvių skaičių).

Užsiėmimų dažnis

Kadangi metodiką sudaro šeši užsiėmimai, rekomenduojama juos vesti vidutiniškai kartą per savaitę. Tai optimalus laiko tarpas nuosekliai mokyti socialinių ir emocinių įgūdžių, duodant laiko įsisamoninti naujas idėjas bei atradimus. Jei užsiėmimų vesti kartą per savaitę nepavyksta, rekomenduojama tai daryti ne rečiau kaip kartą per dvi savaites ir ne dažniau kaip vieną kartą per dieną (pavyzdžiui, šiuos užsiėmimus įtraukiant į vaikų vasaros stovyklos programą).

Užsiėmimų trukmė

Užsiėmimų struktūra sudaryta taip, kad kiekvieną jų vedant nuosekliai užsiėmimas trunka 1,5 val. (90 min.). Kiekvienos veiklos rekomenduojama trukmė nurodyta prie žaidimo, diskusijos ar užduoties aprašymo. Esant poreikiui, kiekvieną užsiėmimą galima išskaidyti ir praplėsti, pakviesti paauglius išsamesnei diskusijai, prašyti pasisakyti ne kelių savanorių, o savo nuomonę išsakyti kiekvieną grupės dalyvį.

Užsiėmimo struktūra

Kiekvieno užsiėmimo aprašymą sudaro užsiėmimo pavadinimas, ugdomi įgūdžiai, tikslas ir reikalingos priemonės, kad vedančiajam būtų lengviau pasirėngti iš anksto. Taip pat pateikiama informacija vedančiajam, kuri padeda susidaryti tinkamą požiūrį, nuostatas, suteikia žinių apie vedamą temą. Toliau seka užsiėmimo ir jo

metu paaugliams siūlomų veiklų aprašymas, detaliai pabrėžiant tiek vedančiojo vaidmenį, tiek kryptį, kuria būtų svarbu plėtoti diskusijas. Galiausiai kiekvieno užsiėmimo gale pateikiama refleksija. Tai svarbus laikas, kurio metu sustojame ir giliau įsisąmoniname, ką užsiėmimo metu pavyko sužinoti, atrasti ar išbandyti.

Vedančiųjų skaičius

Dažniausiai grupę veda vienas vedantysis, puikiai išmanantis paauglių raidos ir bendravimo ypatumus. Turint išteklių ir galimybių, užsiėmimus gali vesti ir du vedantieji. Tai rekomenduojama tokiais atvejais, jei vienas iš vedančiųjų turi mažiau patirties arba nori įgyti pasitikėjimo tokius užsiėmimus vesti. Tokiu atveju pasitelkti kolegą gali būti gera mintis. Vedant dviese, vedantieji gali pasiskirstyti vaidmenimis: vienas gali būti atsakingas už nuoseklų užsiėmimo struktūros laikymąsi, kitas – už dinaminių procesų grupėje stebėjimą, dalyvių įsitraukimą arba tinkamą atspindėjimą reikiamu laiku.

2.1 PAAUGLIŲ GRUPĖS SUDARYMAS

Siekiant užtikrinti sklandų paauglių grupės darbą ir sėkmingą grupės tikslų įgyvendinimą, būtina atkreipti dėmesį į svarbų grupės planavimo etapą – dalyvių atranką. Nors dalyvavimas grupinėje veikloje daugeliu atveju gali būti labai naudingas, tačiau ne visiems paaugliams tokia veikla yra tinkama. Pavyzdžiui, rekomenduojama neįtraukti į grupines veiklas paauglio, kuriam buvimas grupėje kelia ypatingai didelę įtampą. Nukreipti individualiai psichologinei pagalbai rekomenduojama ir tokiais atvejais, jei paauglys išgyvena krizę: neseniai patyrė smurtą, artimojo netektį ar panašiai. Taip pat gali būti svarbu žinoti, ar paauglio emociniai ir elgesio sunkumai netrukdyt jam pačiam tinkamai dalyvauti grupinėje veikloje bei netrukdyt kitų dalyvių. Grupės vedėjui svarbu įsitikinti, kad grupė bus maksimaliai naudinga ir vertinga visiems joje dalyvaujantiems, todėl tuo tikslu siūloma organizuoti įvadinį (atrankos, susipažinimo) susitikimus

Įvadinį susitikimą dėl paauglio dalyvavimo grupėje organizuoja specialistas, kuris ves grupę. Jei numatyti du grupės vedantieji, svarbu tai paminėti susitikimo metu. Į susitikimą kviečiamas paauglys, vienas iš jo tėvų (globėjų). Patartina susitikimą organizuoti toje pačioje patalpoje, kur vyks užsiėmimai, arba, jei tai įmanoma, suteikti paaugliui galimybę pamatyti būsimų užsiėmimų patalpą. Tai galėtų sumažinti nerimą dėl pirmojo grupės susitikimo. Svarbu visiems susitikimo dalyviams paminėti, kad jie yra aktyvūs susitikimo dalyviai, kad po susitikimo tiek paauglys, tiek jo tėvai (globėjai) gali priimti sprendimą nedalyvauti grupėje. Įvadinio susitikimo tikslas – susipažinti su būsimu grupės dalyviu bei jo tėvais (globėjais), supažindinti paauglį ir jo tėvus (globėjus) su grupės programa ir tikslais, įvertinti paauglio motyvaciją ir galimybes dalyvauti grupėje, atsakyti į klausimus, pasirašyti reikiamus dokumentus, gauti tėvų sutikimą dėl paauglio dalyvavimo grupėje.

Nors pagrindinis tokio susitikimo tikslas yra susipažinti su paaugliu, tėvai (globėjai) taip pat yra svarbūs šio proceso dalyviai. Tėvams (globėjams) gali būti ne mažiau svarbu susipažinti su grupės vedėju, išsakyti savo abejones, užduoti rūpimus klausimus. Kadangi tėvai (globėjai) turi pasirašyti sutikimą dėl savo vaiko dalyvavimo grupėje, susitikimas su grupės vedančiuoju leidžia jiems daugiau sužinoti apie grupės tikslus, organizacinius dalykus ir kita. Dažnu atveju užtenka į susitikimą pasikviesti vieną iš paauglio tėvų (globėjų), tačiau jei šeimoje dėl įvairių priežasčių (pvz., įvykusių skyrybų) galimi tėvų (globėjų) nesutarimai dėl paauglio dalyvavimo grupėje, gali būti svarbu pasikalbėti su abiem tėvais (globėjais), kad būtų užtikrintas sklandus ir sėkmingas paauglio dalyvavimas. Tokiu atveju sutikimą dėl paauglio dalyvavimo grupėje prašoma pasirašyti abiejų tėvų (globėjų).

2.2 ĮVADINIO SUSITIKIMO EIGA

Paprastai rekomenduojama susitikimui skirti apie vieną valandą. Jo metu galima kalbėtis su paaugliu ir jo tėvais (globėjais) kartu, nebent susitikimą vedantis specialistas manytų, kad yra priežasčių kalbėtis su paaugliu ir tėvais (globėjais) atskirai.

Pokalbio pradžioje rekomenduojama prisistatyti, papasakoti apie grupės tikslus bei aptarti organizacinius klausimus: užsiėmimų skaičių, laiką, vietą, kur jie vyks, ir pan.

Kitos temos, kurias rekomenduojama aptarti pokalbio metu:

1. Motyvacija. Šioje vietoje galima užduoti klausimus apie tai, kodėl paauglys nori dalyvauti grupėje, kaip paauglys, tėvai (globėjai) mato grupės naudą paaugliui, kokie jų lūkesčiai. Galima paklausti, ar paauglys jau yra dalyvavęs panašioje grupėje, taip pat gali būti svarbu sužinoti, ar paauglys galės dalyvauti visuose grupės susitikimuose.

2. Paauglio patiriami sunkumai. Klausama, kokius sunkumus (elgesio, emocinius, santykių ar pan.) šiuo metu paauglys patiria, ar jam teikiama psichologinė/psichiatrinė pagalba (ar buvo teikta anksčiau).

3. Paauglio mokyklinė patirtis. Svarbu suprasti, kaip paaugliui sekasi mokykloje, kas jam patinka, kas nepatinka, kaip paauglys sutaria su mokytojais ir bendraamžiais, kokių iššūkių patiria mokykloje.

4. Sunkios patirtys. Ši tema apima platesnį galimų klausimų, kuriuos rekomenduojama užduoti, spektrą:

4.1 Ar paauglys yra patyręs bet kurios rūšies smurtą? Jei taip, kokia pagalba jam buvo suteikta?

4.2 Ar paauglys žalojasi? Ar yra bandęs žudyti? Jei taip, kokią gavo pagalbą?

4.3 Kokių stresinių įvykių paauglys yra patyręs (netektys, ligos, praradimai, nelaimingi atsitikimai ir pan.)? Kaip tai jį paveikė? Kokia pagalba suteikta?

Uždavęs šiuos klausimus grupės vedantysis gali gauti daugiau informacijos apie paauglio patiriamus sunkumus, kelti prielaidas apie tų sunkumų priežastis, įvertinti, ar grupiniai susitikimai yra tinkama pagalbos priemonė. Aukščiau minėjome, kad grupiniai susitikimai netinka krizę išgyvenančiam paaugliui, svarbu žinoti, ar po patirto smurto jam buvo suteikta pagalba ir pan. Visi šie klausimai yra svarbūs priimant sprendimą dėl paauglio dalyvavimo konkrečioje grupėje.

Papildomi klausimai. Uždavus visus klausimus svarbu įsitikinti, kad surinkta visa svarbiausia informacija. Tai atlikus, galima paauglio ir jo tėvų (globėjų) klausti, ar yra dar kas nors, ką apie paauglio dalyvavimą grupėje turėtų žinoti grupės vedantysis, ar yra kas nors, ką paauglys ar jo tėvai (globėjai) norėtų paminėti. Susitikimo metu specialistui gali būti svarbu stebėti ir kitus aspektus, pavyzdžiui, paauglio elgesio ir bendravimo pokalbio metu ypatumus, kaip paaugliui sekasi sutelkti dėmesį, ar jis pats užduoda klausimus ir atsako į specialisto klausimus, ar domisi ir įsitraukia į pokalbį. Šie pastebėjimai gali padėti priimant galutinį sprendimą, vertinant paauglio resursus ir galimybes dalyvauti grupėje.

Po pokalbio svarbu informuoti paauglį ir tėvus (globėjus), kaip ir kada jiems bus pranešta apie sprendimą dėl paauglio dalyvavimo grupėje. Jei bus nuspręsta nekviesti paauglio prisijungti prie konkrečios grupės, svarbu tėvams (globėjams) ir paaugliui suprantamai paaiškinti tokio sprendimo priežastis, esant galimybei, rekomenduoti kitą prieinamą pagalbą (pvz., individualios konsultacijos, kita grupė).

2.3 PAAUGLIŲ GRUPĖS TAISYKLĖS

Paaugliams svarbu jaustis išgirstiems, todėl geriausia taisyklės kurti kartu su jais. Tai didina jų atsakomybės jausmą, kelia motyvaciją laikytis taisyklių. Užsiėmimą galite pradėti paklausdami:

- Kokių taisyklių reikia, kad visi jaustųsi saugūs?
- Kaip galime sukurti aplinką, kurioje visi galėtų laisvai išsakyti savo nuomonę?
- Kaip spręsimė taisyklių pažeidimus?

Daugiau apie tai, dėl kokių svarbiausių taisyklių ir susitarimų svarbu susitarti su paaugliais pirmojo užsiėmimo metu, rasite leidinyje „Darbas su grupėmis, teikiant pagalbą suaugusiems ir vaikams“.

2.4 PASEKMĖS UŽ TAISYKLIŲ PAŽEIDIMUS

Svarbu aiškiai susitarti dėl to, kas nutiks, jei taisyklės bus pažeistos. Pasekmės turi būti logiškos ir atitinkančios pažeidimą. Galima apsvarstyti šiuos variantus:

- perspėjimas ir taisyklių aptarimas su visais grupės nariais;
- asmeninis pokalbis su taisyklę pažeidusiu dalyviu;
- laikinas dalyvavimo apribojimas, jei pažeidimai kartojasi.

Nepasirodymas/praleidimai. Svarbu su paaugliais iš anksto aptarti, kad jie yra svarbūs grupės nariai ir kad reguliarus užsiėmimų lankymas padės ne tik įgyti stipresnių įgūdžių, bet ir greičiau formuotis jaukiai ir saugiai grupės atmosferai. Rekomenduojama susitarti iš anksto: paaugliui žinant, kad jis negalės dalyvauti užsiėmime, pranešti grupės vedančiajam iš anksto. Jei nutinka taip, kad paauglys praleidžia vieną užsiėmimą, vedantysis turėtų susisiekti su paaugliu arba jo tėvais, siekdamas ne tik sužinoti, kas nutiko, bet taip parodydamas, kad jo dalyvavimas yra svarbus. Užsiėmimą praleidusiam paaugliui atėjus kitą kartą, galima paprašyti kitų dalyvių trumpai jam papasakoti, kokia tema buvo kalbėta, kokius pagrindinius įgūdžius jie tobulino. Jei paauglys praleido du ar daugiau užsiėmimų, vedančiajam svarbu apsvastyti galimybę iki kito užsiėmimo susitikti su paaugliu individualiai, papasakoti, ką jo bendraamžiai veikė, ir tokiu būdu padėti jam pasivyti grupės procesus.

2.5 TYLINTYS DALYVIAI

Užsiėmimų metu dalyviui tylinti, grupės vedantysis turi elgtis jautriai ir palaikanti. Tylėjimas gali būti natūrali reakcija į stresą, nerimą, nepasitikėjimą savimi ar būdas stebėti ir mokytis iš kitų.

Neskubinti ir nepabrėžti tylėjimo:

- **Pagarba asmeninei erdvei.** Svarbu nespausti dalyvio kalbėti, jei jis nėra tam pasiruošęs. Kai kuriems žmonėms reikia daugiau laiko, kad pasijustų jaukiai grupėje.
- **Leisti prisitaikyti.** Kai kurie dalyviai gali tylėti, nes nori iš pradžių stebėti procesą. Laikui bėgant, jie gali tapti aktyvesni.

Sukurti saugią ir palaikančią aplinką:

- **Skatinti atvirumą.** Vedantysis gali skatinti grupės narius kurti aplinką, kurioje visi jaustųsi saugiai, galėtų laisvai reikšti savo mintis, be baimės būti vertinami.
- **Skatinti empatiją.** Kiti grupės nariai irgi turi būti skatinami suprasti, kad tylėjimas gali būti kito žmogaus būdas išgyventi situaciją ar apdoroti informaciją.

Naudoti nežodinę komunikaciją:

- **Akių kontaktas ir kūno kalba.** Vedantysis gali rodyti dėmesį ir palaikymą per šiltą akių kontaktą ar šypseną, kviesdamas dalyvį jaustis labiau įtrauktu.
- **Nežodiniai klausimai.** Vedantysis gali užduoti klausimus ne žodžiais, o kūno kalba, pvz., linktelėti ar švelniai šyptelėti, taip parodydamas, kad dalyvis gali kalbėti, jei nori, bet nėra spaudžiamas tai daryti.

- **Pokalbis už grupės ribų.** Jei tylėjimas tęsiasi ilgą laiką, vedantysis gali pasikalbėti su dalyviu asmeniškai, siekdamas sužinoti, ar yra priežasčių, kodėl jis jaučiasi nedrąsiai ar nesaugiai grupėje. Tai gali padėti išsiaiškinti, ar dalyviui reikia papildomos pagalbos ir palaikymo.
- **Sukurti mažiau intensyvias kalbėjimo situacijas.** Paaugliai gali jaustis mažiau įsitempę, kai diskutuojama mažesnėse grupelėse arba porose. Vedantysis gali pakeisti užduoties sąlygas, kad tylusis dalyvis galėtų lengviau įsitraukti.
- **Nekritikuoti ir neironizuoti.** Svarbu niekada nekritikuoti dalyvio už tylėjimą ar nebandyti naudoti sarkazmo. Tai gali tik dar labiau pakirsti dalyvio norą dalyvauti.

Kantrybė ir ilgalaikė perspektyva:

- **Tylėjimas kaip augimo dalis.** Kartais reikia laiko, kad dalyvis pradėtų jaustis patogiai, įsitrauktų. Vedantysis turi būti kantrus ir pripažinti, kad ne visi žmonės iškart atsiduria dėmesio centre ar yra pasirengę kalbėti.

2.6 GRUPĖ MONOPOLIZUOJANTYS DALYVIAI

Užsiėmimų metu vienam dalyvių stengiantis užimti labai daug grupės laiko, siekiant nuolat būti matomu bei girdimu, svarbu, kad ilgainiui grupės vedantysis sureaguotų, siektų suprasti tokį elgesį ir imtųsi nustatyti aiškias ribas.

Aiškiai nustatykite taisykles dėl kalbėjimo laiko:

- Prieš pradėdant diskusiją ar veiklą, nustatykite taisykles dėl kalbėjimo laiko, pvz., kiekvienam dalyviui skiriama tam tikra laiko dalis arba kiekvienas turi pasisakyti trumpai ir aiškiai.
- Naudokite laikmačius ar kitokius signalus, kad kiekvienas dalyvis turėtų lygias galimybes pasisakyti.
- Jei dalyvis kalba ilgai, galite švelniai jį nukreipti, pavyzdžiui, sakydamas: „Ačiū, Tomai, už įžvalgas. Norėčiau suteikti galimybę ir kitiems pasisakyti“.

Paskatinkite prisijungti kitus dalyvius:

- Užduokite klausimus tiems, kurie mažiau kalba, kad paskatintumėte jų įsitraukimą, pavyzdžiui, galite paklausti: „Ką apie tai manai, Marija?“.
- Organizuokite mažas grupeles ar poras, kuriose kiekvienas dalyvis turėtų galimybę kalbėti ir išsakyti savo nuomonę.

Skatinkite aktyvų klausymą:

- Skatinkite grupės narius klausyti vieni kitų, reaguoti į tai, ką kiti sako. Galite užduoti klausimus, kuriuose reikia atsakyti remiantis kitų žmonių nuomone.
- Paskatinkite dalyvius suteikti konstruktyvų atgalinį ryšį vieni kitiems, tai gali padėti sukurti interaktyvesnę diskusiją.

Asmeninis pokalbis:

- Jei dalyvis nuolat monopolizuoja kalbėjimo laiką, galite pasikalbėti su juo asmeniškai, paaiškinti, kaip svarbu suteikti galimybę kitiems dalyvauti. Pabrėžkite, kad tai leidžia visiems jaustis įtrauktiems ir vertinamiems.

Struktūruokite pasisakymus:

- Jei yra dalyvių, kurie nuolat ir daug kalba, pasiūlykite pasisakymų tvarką ir būdą, pavyzdžiui, visi pasako po žodį, kuris atspindi, kaip jie šiandien jautėsi užsiėmimų metu, arba pakvieskite trumpai pasisakyti visus pagal jų vardo pirmąją raidę.

2.7 PRIEŠTARAUJANTYS IR GRUPĖS VEIKLĄ ŽLUGDANTYS DALYVIAI

Kartais grupėje gali būti dalyvių, kurie nuolat prieštarauja, kabinėjasi prie smulkmėnų, nuvertina, pašiepia tai, apie ką kalbama, kas veikiama užsiėmimo metu.

Išlaikykite ramybę ir neutralumą:

- Svarbu, kad vedantysis išliktų ramus ir neutralus, nes emocionalių reakcijų gali padidinti įtampą.
- Išlaikykite profesionalų toną, venkite asmeninių komentarų, kurie galėtų eskaluoti situaciją.

Klausykite, pripažinkite kito nuomonę:

- Leiskite dalyviui išsakyti savo nuomonę, parodykite, kad vertinate jo požiūrį, net jei su juo nesutinkate. Tai gali padėti sumažinti prieštaraujančią poziciją.
- Pasakykite ką nors panašaus j: „Suprantu, kad tu nepritari šiai veiklai, tačiau mums labia svarbus tavo dalyvavimas joje“.

Panaudokite klausimus kaip įrankį:

- Užduokite klausimus, kurie padėtų suprasti, kodėl dalyvis prieštarauja, pvz., „Padėk man suprasti, kam labiausiai dabar nepritari?“.
- Skatinkite dalyvius pagrįsti savo nuomonę arba pasiūlyti alternatyvius sprendimus, pvz., „Kokius sprendimus siūlytum šioje situacijoje?“.
- Paverskite diskusiją į sprendimų ieškojimą, o ne į ginčą, pvz., „Kaip galėtume suderinti skirtingas nuomones, kad pasiektume bendrą tikslą?“.

Priminkite pagarbaus bendravimo taisykles:

- Jei grupėje yra nustatytos taisyklės dėl diskusijos ar elgesio, priminkite jas, kad būtų laikomasi grupės susitarimo dėl konstruktyvaus bendravimo.
- Jei reikia, kreipkitės į grupę dėl nuomonės, kaip geriausiai spręsti konfliktą. Tai gali padėti įtraukti visus dalyvius, pasiūlyti kolektyvinį sprendimą.

Pasikalbėkite asmeniškai:

- Jei situacija negerėja, apsvarstykite galimybę pasikalbėti su dalyviu asmeniškai, siekiant išsiaiškinti, ar yra specifinių priežasčių, kodėl jie prieštarauja, kaip galima padėti jiems jaustis labiau įtrauktiems.

2.8 DAUG JUOKAUJANTYS DALYVIAI

Kartais dalyvavimas užsiėmimuose gali kelti įtampą, kurią paaugliai gali bandyti sumažinti daug ir įvairiai juokaudami.

Įvertinkite juoko pobūdį:

- Jei juokai yra draugiški, nekeliantys problemų, skatinantys gerą nuotaiką, priimkite juos kaip natūralią grupės dinamikos dalį.
- Jei juokai yra įžeidžiantys, netinkami ar trukdo diskusijai, svarbu juos stabdyti.

Nukreipkite dėmesį, jei juokai trukdo:

- Jei juokai pradeda trukdyti diskusijai, galite švelniai nukreipti dėmesį atgal į temą, pavyzdžiui, „Gerai, kad mes galime juokauti, tačiau dabar grįžkime prie šiandienos temos“.

Sustabdykite netinkamus juokus:

- Jei pajuokavimai yra netinkami arba įžeidūs, pasikalbėkite su dalyviu asmeniškai, pavyzdžiui: „Pastebėjau, kad tavo juokai gali būti suprasti netinkamai ir įžeisti kitus. Ar galėtum atkreipti dėmesį į tai, kad visi jaustųsi patogiai?“.
- Priminkite grupės taisykles, kurių laikytis sutarėte užsiėmimų pradžioje.

Kurkite sąlygas, kad visi jaustųsi įtraukti:

- Užtikrinkite, kad visi grupės nariai turėtų galimybę pasisakyti ir prisidėti prie diskusijos.
- Vienam dalyviui nuolat juokaujant, gali būti naudinga paskatinti pasisakyti kitus.

Esant reikalui, įtraukite juokavimą į grupės taisykles:

- Jei grupėje dažnai juokaujama, gali būti naudinga nustatyti aiškias taisykles, kurios padėtų išlaikyti pusiausvyrą tarp juokų ir rimtų diskusijų.

Naudota literatūra:

Geldard, K., Geldard, D. (2001). *Working with Children in Groups: A Handbook for Counsellors, Educators and Community Workers*. UK: Macmillan Education.

Petkutė, E., Mačiulytė, O., Vyšniauskaitė-Rimkienė, J. (2024). *Darbas su grupėmis, teikiant pagalbą suaugusiems ir vaikams*. Metodinė priemonė, Vilnius.

III. PAAUGLYSTĖS RAIDOS YPATUMAI

Paauglystė yra svarbus gyvenimo laikotarpis, apimantis reikšmingus fizinius, emocinius, psichologinius ir socialinius pokyčius. Šis amžiaus tarpsnis paprastai prasideda apie 10–12 metus ir tęsiasi iki 18–20 metų, nors brendimo tempas gali skirtis. Paauglystė skirstoma į tris pagrindines stadijas, kurios pasižymi savitais raidos bruožais.

Toliau pristatomos paauglystės raidos stadijos gali padėti socialinių ir emocijų įgūdžių grupės vedančiajam geriau suprasti, kaip tinkamai atrinkti paauglius, išgyvenančius panašius paauglystės iššūkius, formuoti tolygią dalyvių grupę.

3.1 ANKSTYVOJI PAAUGLYSTĖ (10 - 13 METŲ)

Ši stadija pasižymi intensyviais fiziniais pokyčiais, vaikams pradėjus bręsti fiziškai ir emociškai.

Fiziniai pokyčiai

Vyksta spartus brendimas, mergaitės ir berniukai išgyvena greitą augimą, pradeda formotis lytiniai bruožai (pvz., mergaitėms prasideda menstruacijos, berniukams keičiasi balsas). Kūno formų pokyčiai kartais kelia paauglių nepasitenkinimą savo išvaizda, nerimą dėl savo fizinės raidos.

Emocijos ir savęs suvokimas

Paaugliai tampa jautresni dėl savo išvaizdos, pradeda intensyviau tyrinėti, kas jie yra. Jie jaučia emocijų bangas, dažnai patiria nuotaikų svyravimus, tampa labiau savikritiški, jautrūs kitų nuomonei.

Santykiai su tėvais

Tėvų autoritetas pradeda keistis, vaikai gali pradėti jausti norą siekti didesnės nepriklausomybės, tačiau dar išlieka stiprus tėvų paramos poreikis.

Bendravimas su bendraamžiais

Draugai tampa vis svarbesni, tačiau santykiai dažniausiai būna paviršutiniški, paremti bendrais pomėgiais ar veiklomis. Paaugliai pradeda mezgti socialinius ryšius, ieškoti savo vietos tarp bendraamžių.

3.2 VIDURINIOJI PAAUGLYSTĖ (14 - 16 METŲ)

Tai laikotarpis, kai paaugliai intensyviai tyrinėja savo tapatybę, ima mezgti savarankiškesnius socialinius ryšius.

Tapatybės formavimas

Šioje stadijoje vyksta intensyvus tapatybės ieškojimas. Paaugliai bando atrasti, kas jie yra, dažnai maištauja prieš tėvus ir taisykles, siekia išreikšti savo individualumą. Jie pradeda gilintis į savo vertybes, interesus, lytinę tapatybę.

Savarankiškumas

Paaugliai siekia didesnio savarankiškumo, labiau trokšta nepriklausomybės nuo tėvų. Tėvų kontrolė ir apribojimai dažnai sukelia konfliktus.

Bendravimo su bendraamžiais svarba

Paaugliams bendraamžiai tampa vieni svarbiausių žmonių. Jie ieško priėmimo tarp draugų, dažnai jiems labai svarbi grupinė tapatybė. Tai gali lemti grupinį spaudimą ir norą atitikti kitų lūkesčius.

Romantiški santykiai

Vidurinėje paauglystėje dažnai pradeda megztis pirmieji romantiški ryšiai. Paaugliai bando tyrinėti savo jausmus, lytinį potraukį, mokosi kurti bei palaikyti santykius.

Emocinis pasaulis

Dažnai emocijos būna labai intensyvios, o nuotaikos svyravimai – dažni. Paaugliai gali patirti nerimą, savęs nepriėmimą, kartais – ir stiprias savivertės krizes.

3.3 VĒLYVOJI PAAUGLYSTĒ (17 - 20 METŲ)

Šiame etape paauglių tapatybės ir savarankiškumo paieškos tampa brandesnės, labiau orientuotos į suaugusiųjų gyvenimą.

Tapatybės formavimasis

Paaugliai pradeda įtvirtinti savo asmeninę tapatybę, vertybes ir įsitikinimus. Jie geriau supranta, kas jie yra, ko nori pasiekti gyvenime, kokie jų ilgalaikiai tikslai.

Atsakomybė

Vėlyvojoje paauglystėje jaunuoliai tampa labiau atsakingi už savo veiksmus ir sprendimus. Jie pradeda planuoti savo ateitį, pavyzdžiui, karjerą ar tolimesnes studijas.

Santykiai

Santykiai tarp bendraamžių ir romantiški santykiai tampa brandesni, prasmingesni. Paaugliai pradeda vertinti ilgalaikius ryšius, suprasti atsakomybę, megzti rimtesnes draugystes.

Emocinis pasaulis

Emocijos tampa stabilesnės, paaugliai geriau supranta savo emocinę būseną, moką ją valdyti. Jie ugdo empatiją, geba geriau spręsti konfliktus.

IV. PAPILDOMA METODINĖ MEDŽIAGA UŽSIĖMIMŲ VEDIMUI

4.1 SUSIPAŽINIMO ŽAIDIMAI

Susipažinimo žaidimai socialinių įgūdžių užsiėmimų pradžioje padeda paaugliams pasijausti laisviau, skatina bendravimą, kuria pasitikėjimą vienas kitu. Štai keletas įdomių ir veiksmingų susipažinimo žaidimų:

1. „Kas aš esu?“

Tikslas: Skatinti paauglius dalintis informacija apie save, ugdyti savimonę.

Instrukcija: Grupės nariai užrašo tris faktus apie save (vienas gali būti klaidingas, jei norite pridėti iššūkį). Faktai skaitomi garsiai, kiti grupės nariai turi atspėti, kas tai parašė ir kuris faktas yra klaidingas.

Privalumas: Padeda sužinoti įdomių dalykų apie kitus, sukuria žaismingą atmosferą.

2. „Pasakojimo kamuolys“

Tikslas: Palengvinti savęs pristatymą, skatinti spontaniškumą.

Instrukcija: Dalyviai atsitiktine tvarka meta kamuolį vienas kitam. Gaudantis kamuolį dalyvis turi pasakyti savo vardą ir atsakyti į trumpą klausimą, pvz., „Kokia tavo mėgstamiausia spalva?“ arba „Kas tau labiausiai patinka mokykloje?“. Klausimus galima keisti su vis nauju ratu.

Privalumas: Paprasta ir dinamiška veikla, tinkama paaugliams, kurie dar gerai nepažįsta grupės narių.

3. „Skirtingų pomėgių tinklas“

Tikslas: Rasti bendrumų tarp grupės narių, stiprinti ryšius.

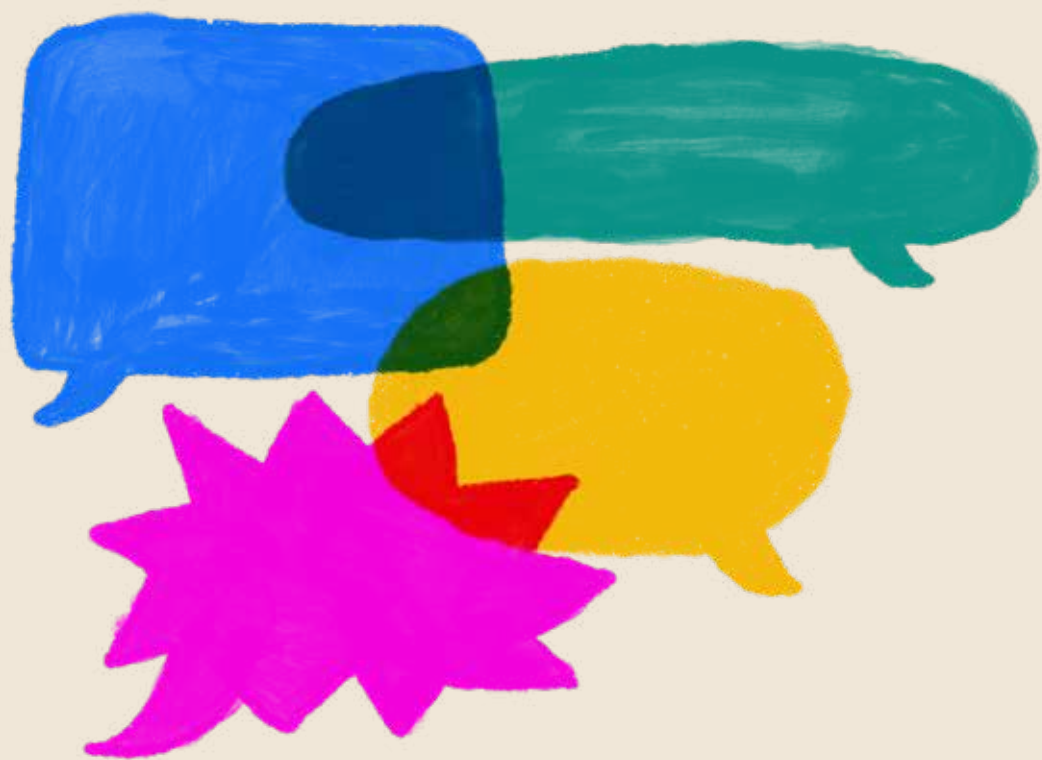
Instrukcija: Paėmus siūlų kamuolį, ratą pradėti gali pats vedantysis arba bet kuris iš dalyvių. Vienas dalyvis, laikydamas siūlų kamuolio galą, pasako savo vardą bei vieną pomėgį ir meta siūlų kamuolį kitam, kuris turi tokį patį arba panašų pomėgį. Galiausiai grupė sukuria „tinklą“, kuriame visi dalyviai yra susiję.

Privalumas: Vizualiai parodo bendrumus tarp grupės narių, ugdo bendruomeniškumo jausmą.

4. „Vardo žaidimas su judesiais“

Tikslas: Padėti įsiminti vardus, skatinti kūrybiškumą.

Instrukcija: Kiekvienas dalyvis pasako savo vardą ir sugalvoja judesį, kuris jį apibūdina (pvz., mostelėjimas ranka, plojimas). Kitas dalyvis turi pakartoti prieš



tai pasisakiusių dalyvių vardus ir judesius, o tada pridėti savo vardą ir judesį.

Privalumas: Smagus ir aktyvus būdas įsiminti vardus bei įtraukti fizinį judėjimą.

5. „Daiktų maišelis“

Tikslas: Padėti dalyviams atsiskleisti, sužinoti apie kitus.

Instrukcija: Pasiruoškite maišelį su įvairiais daiktais (pvz., akmenukas, raktas, kortelė, pieštukas ir pan.). Kiekvienas dalyvis išsitraukia po vieną daiktą ir turi pasakyti, kaip jis yra susijęs su juo, ar ką tas daiktas jam primena.

Privalumas: Sukuria asociacijas, skatina kūrybiškumą ir diskusijas.

6. „Vardo asociacija“

Tikslas: Supažindinti grupę su vardais ir individualiomis savybėmis.

Instrukcija: Dalyvis pasako savo vardą ir vieną žodį, kuris jį apibūdina (pvz., „Aš esu Tomas, mėgstu sportą.“). Kiti grupės nariai gali pakartoti vardą ir asociaciją, kad geriau įsimintų.

Privalumas: Paprastas ir veiksmingas žaidimas, ypač jei grupės nariai drovūs.

7. „Ką turime bendra?“

Tikslas: Skatinti bendrystės jausmą, bendradarbiavimą.

Instrukcija: Suskirstykite grupę į grupėles (3–4 narius). Grupės nariai turi surasti tris dalykus, kurie juos sieja (pvz., mėgstamiausi filmai, hobis, maistas). Grupelės pristato savo atradimus visai grupei.

Privalumas: Skatina tarpusavio bendravimą, padeda kurti santykius.

8. „Gyvenimo linija“

Tikslas: Skatinti savęs pažinimą, dalijimąsi su kitais.

Instrukcija: Dalyviai piešia „gyvenimo liniją“, kurioje pavaizduoja svarbiausius įvykius ar akimirkas savo gyvenime. Tada, jei jaučia kad nori, gali pasidalinti pasirinktomis akimirkomis su grupe.

Privalumas: Padeda atskleisti asmenines patirtis, megzti tarpusavio ryšius.

9. „Kodėl aš čia?“

Tikslas: Supažindinti grupę su lūkesčiais ir tikslais.

Instrukcija: Kiekvienas dalyvis pasako savo vardą ir vieną priežastį, kodėl dalyvauja grupėje ar ko tikisi iš užsiėmimų.

Privalumas: Leidžia suprasti dalyvių motyvaciją ir lūkesčius, padeda suformuoti užsiėmimų tikslus.

10. „Šypsenu ratas“

Tikslas: Sukurti teigiamą atmosferą, sumažinti įtampą.

Instrukcija: Visi dalyviai stovi ratu. Dalyvis pasako savo vardą ir nusišypso kitam dalyviui, kuris turi pakartoti procesą. Kad būtų dar smagiau, galima pridėti linkėjimų ar komplimentų.

Privalumas: Skatina šilumą ir grupės bendrumą.

Šie žaidimai ne tik padeda paaugliams susipažinti, bet ir skatina bendradarbiavimą, saviraišką bei pasitikėjimą savimi. Žaidimus parinkite pagal grupės dydį, dalyvių amžių ir užsiėmimų tikslus.

4.2 REFLEKSIJA

Refleksija yra svarbi kiekvieno užsiėmimo pabaigos dalis, kurios metu paaugliai turi galimybę stabtelėti ir geriau įsisąmoninti, ką naujo atrado, suprato ar išbandė. Prie kiekvieno iš šešių užsiėmimų yra pateiktas siūlomas refleksijos būdas, jums patinkančią refleksiją galite pasirinkti ir iš žemiau pateikto sąrašo:

1. Kiekvienas paauglys užrašo ant lapelio: Apie ką buvo užsiėmimas? Ko išmoko, sužinojo? Kur galėtų savo žinias pritaikyti? Atsitiktiniu būdu parenkami dalyviai ir atsakymais pasidalinama grupėje.
2. Visi dalyviai ištraukia po vieną iš trijų skirtingos spalvos sąvaržėlių. Tada jie turi be žodžių surasti savo grupės narius ir susėsti greta. Grupelės atsako į klausimus: tie, kas ištraukė mėlynas sąvaržėlės, atsako į pirmą klausimą, žalios spalvos – į antrą klausimą, geltonos – į trečią klausimą. (aktualius klausimus gali parinkti pats vedantysis).
3. Kiekvienas dalyvis ištraukia po lapelį, kuriame pradėtas rašyti sakiny. Paaugliai parašo šių sakinių pabaigas. Norintieji gali pasidalinti tuo, ką parašė.

Aš pirmą kartą geriau sužinojau apie ...

Užsiėmime sužinojau, kad ...

Buvo įdomu ...

Norėčiau daugiau sužinoti ...

Norėjau daugiau sužinoti ...

Kaip sekėsi šio užsiėmimo metu? ...

Man patiko tai, kad ...

Buvo nuobodu, kai ...

Liko neaišku ...

4. Kiekvienas dalyvis ant lapelio užrašo po 4 raktinius, su pamokos tema susijusius žodžius, lapeliais apsikeičiama porose. Kiekvienas dalyvis turi parašyti po sakinį, pasirinkęs du žodžius iš esančių lapelyje. Sakiniai gali būti perskaitomi garsiai.
5. Dalyviai parašo ant lapelių po 4 žodžius, kurie galėtų būti vadinami raktiniais pamokos žodžiais. Vedantysis paprašo parašyti šalia kitą žodį, kuris rimuotųsi su jau parašytu raktiniu žodžiu. Tada paprašoma parašyti sakinį, kuriame būtų abu šie žodžiai. Sakinys turi atspindėti užsiėmimo temą, tai, ko jo metu buvo mokomasi.
6. Vedantysis įvardija svarbiausius su mokomąja veikla susijusius teiginius, o dalyviai turi sugalvoti tokių klausimų, kad teiginys taptų tinkamiausiu atsakymu.
7. Kiekvienam dalyviui duodama po tuščią lapą su abėcėlės raidėmis. Paaugliai per nustatytą laiką turi įrašyti su nagrinėjama tema susijusį terminą arba asociaciją, prasidedančią kiekviena iš abėcėlės raidžių. Reikia užpildyti kuo daugiau langelių. Pasibaigus nurodytam laikui, dalyviai pristato atliktą užduotį pagrįsdami, kaip išvardyti terminai ar asociacijos yra susijusios su pamokos tema.
8. Dalyviai individualiai užrašo po 2–3 žodžius, susijusius su užsiėmimo tema. Grupė padalijama į dvi dalis. Dalyviai sėdi/stovi dviejose linijose. Pirmos grupės dalyvis meta kamuoliuką ir sako žodį bet kuriam pasirinktam antros grupės dalyviui. Šis dalyvis turi pasakyti sakinį su ištartu žodžiu, kuris būtų susijęs su užsiėmimo tema. Sakinį sugalvojęs dalyvis pasirenka bet kurį dalyvį iš kitos grupės ir pasako žodį, su kuriuo naujas pasirinktas dalyvis turi sugalvoti sakinį. Galvoti galima ne ilgiau kaip 5 sekundes. Sakinio nesugalvojęs dalyvis atsistoja ir lieka stovėti tol, kol gaus progą pasisakyti antrą kartą.

V. SOCIALINIŲ IR EMOCINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMO METODIKOS APRAŠYMAS

PIRMAS UŽSIĖMIMAS

JAUSMAI IR JŲ ATPAŽINIMAS

ĮGŪDŽIAI

- **Savimonės ir savitvardos įgūdžiai:** atpažįsta, įvardija emocijas, elgesį.
- **Empatija, socialinis sąmoningumas, teigiamų tarpusavio santykių kūrimas:** atpažįsta kitų emocijas ir jas atliepia, atpažįsta individualius ir grupės panašumus ir skirtumus.

TIKSLAS

Susipažinti su baziniais jausmais, mokytis juos atpažinti, suprasti jų svarbą.

UŽDAVINIAI

- Susipažinti su baziniais jausmais.
- Mokytis atpažinti savo ir kitų žmonių jausmus.
- Sužinoti apie jausmų reikšmę.
- Mokytis suprasti, kaip patiriami jausmai yra susiję su elgesiu.

TRUKMĖ

90 min.

PRIEMONĖS

- užduoties lapas nr. 1
- A3 formato lapai
- pieštukai arba flomasteriai
- dideli popieriaus lapai „flipchart“, markeriai
- rašikliai

APRAŠYMAS. Ką svarbu žinoti apie temą vedančiam?

Kodėl svarbu su paaugliais kalbėtis apie jausmus? Emocijos ir jausmai vaidina labai svarbų vaidmenį mūsų gyvenime. Emocijos kyla spontaniškai ir trunka neilgai, o jausmai yra kiek intensyvesni ir ilgiau trunkantys. Tiek emocijos, tiek jausmai mums kyla nuolatos, jie padeda užmegzti santykį su mus supančia aplinka, parodo, kaip vertiname konkrečią situaciją, ar yra patenkinami mūsų poreikiai. Šios vidinės būsenos mums padeda suprasti tai, ką išgyvename, bei reaguoti į tai. Savo vidinių būsenų pažinimo ar kontrolės stoka ir netinkama raiška gali sukelti sunkumų, susijusių su emocine, fizine sveikata, prisitaikymu aplinkoje. Tik suprasdamas savo vidinį pasaulį, savo jausmus ir emocijas, žmogus gali suprasti kitus. Kartais jausmai yra tokie stiprūs ir sunkiai pakeliami, kad žmogus nežino, kaip išverti ir nustumia juos kuo toliau, tada jie pradeda veikti jau be jo žinios. Tai paprastai kelia rimtų iššūkių žmogaus fizinei ir psichinei sveikatai bei apsunkina asmeninį ir profesinį gyvenimą, santykius su kitais žmonėmis. Nejmanoma padaryti, kad žmogus nejaustų stiprių ar nemalonių jausmų ir emocijų, bet įmanoma išmokti savo jausmus ir emocijas suprasti ir tinkamai reikšti. Šį pasiekimą vadiname emociniu raštingumu, kurį sudaro žmogaus gebėjimas atpažinti savo jausmus, suvokti kitų emocinę būseną, suprasti jausmų ar nuotaikos priežastį ir galiausiai – gebėjimas valdyti jausmus (kontroliuoti bei tinkamai juos išreikšti). Emociniam raštingumui formuotis labai svarbios ankstyvosios patirtys. Svarbu tai, ar tėvai laiku ir tinkamai reaguoja į kūdikio poreikius, nuramina ir padeda sumažinti diskomfortą, įvardija jo emocijas, taip padėdami jam suprasti, kas su juo vyksta. Vaikui augant, atsiranda ir kitų šaltinių mokantis pažinti jausmų pasaulį. Svarbų vaidmenį atlieka ir ugdymo įstaigos bei jose su vaikais dirbantys pedagogai, kurie ne tik savo pavyzdžiu, bet ir perduodamomis žiniomis plečia vaikų emocinį raštingumą. Pasitelkdamas gaunamas žinias, suaugusiųjų pavyzdžius bei palaikymą, augdamas vaikas sužino, kad jo vidinės būsenos turi pavadinimus, išmoksta išverti sunkius jausmus, randa konstruktyvių būdų tvarkytis su kylančiais įvairiais jausmais, taip pat mokosi suprasti šalia esančius žmones, jų reakcijas.

Baziniai jausmai. Kas tai? Bazinių jausmų sąvoka yra glaudžiai siejama su Paulo Eckmano vardu ir jo bazinių jausmų teorija, teigiančia, kad yra šeši universalūs jausmai, būdingi ir atpažįstami visų žmonių (nepriklausomai nuo jų kultūrinių skirtumų). Tie šeši baziniai (universalūs) jausmai yra: liūdesys, baimė, pasišlykšėjimas, nuostaba, pyktis ir džiaugsmas. Yra ir kitų teorijų, aiškinančių bazinius jausmus, praplečiančių Eckmano teoriją (pvz., Hilary Jacobs Hendel išskiria septynis bazinius jausmus, pridėdama gėdą), o jausmų klasifikavimas kelia mokslininkų ir praktikų diskusijas. Vis dėlto esmė lieka ta pati – bazinės emocijos atsirado žmogaus evoliucijos eigoje, pažadindamos fizines ir fiziologines reakcijas jos užtikrino jo išgyvenimą. Svarbu suprasti, kad baziniai jausmai kyla nesąmoningai, kaip atsakas į tai, kas vyksta, todėl jų „atsiradimo“ kontroliuoti negalime – nėra pasirinkimo, žmogus visada ką nors jaučia. Kadangi baziniai jausmai atsirado kaip žmogaus išlikimo garantas, galime įvardinti jų funkcijas. Labai aišku kalbant apie baimę – kai

mums iškyla kažkoks pavojus, baimė pirmoji mums praneša apie tai. Panašiai yra ir su likusiais jausmais: pyktis mums praneša, kad vyksta kažkas nemalonaus, neatitinkančio mūsų poreikių, pasišlykšėjimas neleis valgyti gyvybei pavojingo, sugedusio maisto, liūdesys padeda susitaikyti su netektimi, praradimu, pokyčiais, pereiti į kitą gyvenimo etapą. Džiaugsmas padeda suprasti, kas tikrai mums patinka, pvz., važiavimas dviračiu kelia daugiau džiaugsmo nei bėgiojimas.

Kaip atpažįstame jausmus? Jausmai pažadina fizines ir fiziologines reakcijas, tad, remdamiesi jomis, galime atpažinti tiek savo, tiek kitų žmonių jausmus. Labai svarbu mokytis tas reakcijas pastebėti, atskirti ir įvardinti. Savo jausmus ir emocijas visų pirma pastebėsime pagal kūno reakciją: įtampą kūne ar atskirose jo dalyse (pvz., kai pykstame, pakeliame balsą, pradedame garsiau kalbėti), pasikeitusį širdies plakimą (širdis plaka dažniau, kai išsigąstame, supykstame; neramiai plaka, kai bijome), pakitusį kvėpavimą (padažnėjusį ar pagilėjusį, kartais sakoma, kad iš išgąščio kvėpavimas sustojo). Kitų žmonių jausmus pastebime pagal veido išraišką ar kitus kūno ženklus, pvz., pyktį atpažįstame iš surauktų antakių, suspaustų lūpų, sugniaužtų kumščių.

UŽSIĖMIMO EIGA

Pradžios ratas. 5 min.

Kadangi tai pirmasis susitikimas, vedantysis prisistato ir papasakoja paaugliams apie būsimus užsiėmimus: koks užsiėmimų tikslas (pasikalbėti apie jauniems žmonėms svarbias temas, suteikti reikalingų savęs ir kitų pažinimo, bendravimo įgūdžių, padėti mokytis tinkamai reaguoti sudėtingose situacijose), trukmė (6 susitikimai po 90 min.), kada ir kur vyks (ar visada tuo pačiu metu ir toje pačioje vietoje), kokios temos bus aptartos (galima išvardinti visų 6 užsiėmimų pavadinimus). Jis taip pat atsako į paauglių klausimus, jei tokių kyla.

1. Užduotis. „Taisyklių aptarimas“. 5 min.

Vedantysis pakviečia dalyvius padiskutuoti, kokie susitarimai galėtų būti svarbūs norint užtikrinti saugią ir darbingą aplinką visų susitikimų metu. Dalyvių pasiūlymus galima užrašyti ant didelio popieriaus lapo, kuris būtų pakabintas matomoje vietoje visų užsiėmimų metu.

Svarbu, kad būtų ne per daug taisyklių (4–6), siūloma įtraukti ir taisyklę apie konfidencialumą – tai, ką užsiėmimų metu išgirstame apie kitus žmones (jų istorijas, pasidalijimus ir pan.), nepasakojame už užsiėmimų ribų. Ši taisyklė svarbi dalyvių saugumui kurti.

Taisyklių pavyzdžiai:

- bendraujame pagarbiai;
- kalbame po vieną, nepertraukinėjame kitų;
- stengiamės dalyvauti užduotyse;
- nesinaudojame telefonais.

2. Užduotis. Susipažinimas. 15 min.

Susipažinimo pratimus galima rinktis atsižvelgiant į grupės specifiką. Daugiau idėjų susipažinimui rasite šio leidinio skyriuje „Susipažinimo žaidimai“ psl. 23.

Galimi susipažinimo žaidimų variantai:

- Susipažinimui galima naudoti „Dixit“ žaidimo korteles arba bet kokias kitas asociatyvines korteles. Kortelės išdėliojamos prieš dalyvius, kiekvieno jų prašoma pasirinkti po kortelę, kuri labiausiai jį atspindi ir labiausiai padėtų prisistatyti grupei. Pasisako visi, įskaitant ir vedantįjį.
- Dalyviai kviečiami pasirinkti vieną daiktą iš aplinkos arba iš savo turimų daiktų, kuris labiausiai jį atspindi ir labiausiai padėtų prisistatyti grupei. Kiekvieno dalyvio paprašoma pristatyti savo pasirinktą daiktą, pasakant, kodėl jį pasirinko. Pasisako visi, įskaitant ir vedantįjį.

Po susipažinimo vedantysis trumpai pristato šio užsiėmimo temą, paminėdamas, kad šiandien bus kalbama apie jausmus, jų atpažinimą ir svarbą, bus atliekamos užduotys, kurios padės mokytis atpažinti jausmus skirtingose situacijose, pastebėti, kaip jausmai yra susiję su mūsų elgesiu.

3. Užduotis. „Baziniai jausmai“. 10 min.

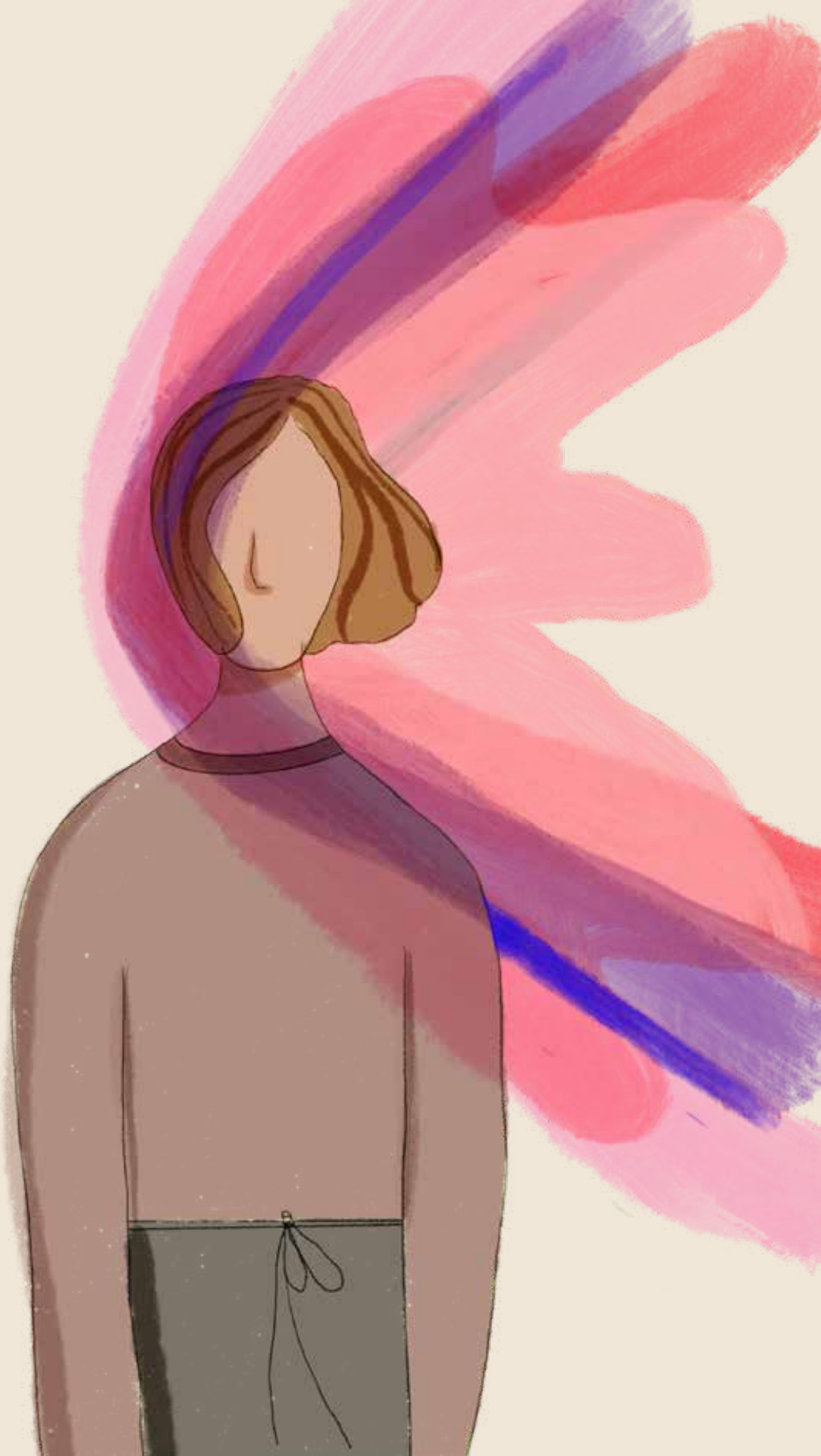
Vedantysis paaiškina dalyviams, kad, norint kalbėtis apie jausmus, svarbu žinoti jausmų pavadinimus. Jis pakviečia visus dalyvius vardinti jiems žinomus jausmus. Dalyvių išvardytus jausmus vedantysis užrašo ant didelio lapo ar lentos. Svarbu, kad būtų užrašyta kuo daugiau skirtingų jausmų. Jei dalyviai bazinių jausmų nepasako, vedantysis papildo sąrašą pats, paaiškindamas dalyviams, kas yra baziniai jausmai, kodėl jie svarbūs, koks jų vaidmuo žmogaus evoliucijoje (apie kiekvieno bazinio jausmo paskirtį paaiškinama detaliau atlikus toliau pateikiamą užduotį).

4. Užduotis. „Nupiešk jausmą“. 20 min.

Vedantysis suskirsto dalyvius į keturias grupes. Grupei duodama užduotis – nupiešti žmogaus figūrą ir pavaizduoti, užrašyti ar kaip nors kitaip atskleisti išorinius bei vidinius išgyvenamų jausmų požymius (kūno kalba, pojūčiai, elgesys, mintys). Siūloma pavaizduoti šiuos jausmus:

- 1 grupė: DŽIAUGSMAS, LAIMĖ, EUFORIJA;
- 2 grupė: SUSIERZINIMAS, PYKTIS, ĮNIRŠIS;
- 3 grupė: LIŪDESYS, SELVARTAS;
- 4 grupė: NERIMAS, BAIMĖ, SIAUBAS.

Kiekviena grupė savo piešinį pristato likusiems dalyviams. Vedantysis piešinį



pristatančiai grupei gali užduoti papildomą klausimą: „Kada ir kokiose situacijose šie jausmai kyla?“.

Aptariant grupių piešinius, svarbu atkreipti dalyvių dėmesį į tai, kad kūno signalai labai padeda atpažinti tiek savo, tiek kitų išgyvenamus jausmus, kad kiekvieną jausmą lydi tam tikros kūno reakcijos. Analizuojant, kada ir kodėl pavaizduotos emocijos kyla, dalyvių samprotavimus galima apibendrinti pirmiausia pabrėžiant, kodėl kiekviena iš šių emocijų žmogui yra reikalinga:

- džiaugsmas patiriamas, kai žmogus išgyvena artumą, bendrumą su kitu, kai gali būti savimi ir yra suprastas, kai pavyksta tai, ką daro;
- pyktis yra natūrali reakcija į kliūtį, suvaržymą, nesupratimą, įžeidimą;
- liūdesys kyla dėl praradimo (prarasti galima žmogų, ryšį su kitu, daiktą, viltį, savo ankstesnįjį „aš“, pvz., sunkios ligos atveju);
- baimė padeda išvengti pavojaus, verčia būti atsargiu, apsisaugoti.

5. Užduotis. „Jausmų atpažinimas“. 25 min.

Šiai užduočiai atlikti reikės pirmo užsiėmimo užduoties lapo nr. 1. Prieš išdailindamas užduoties lapus, vedantysis paaiškina dalyviams, kad ši užduotis yra skirta mokytis atpažinti jausmus, kylančius įvairiose situacijose, bei mokytis sieti jausmus su elgesiu. Užduoties lape pateikiamos situacijos, kurias dalyviai turės išanalizuoti. Dalyviams galima pasiūlyti sugalvoti savo situaciją, kurią jie norėtų analizuoti ir naudoti užduočiai atlikti.

Instrukcija užduoties pirmai daliai: „Įvykus kokiam nors įvykiui, tuo pat metu galima jausti daugiau nei vieną jausmą. Mūsų išgyvenami jausmai gali būti prieštaringi (pvz., artėja vasaros atostogos, todėl labai džiugu, kad nereikės eiti į mokyklą, bet liūdna, kad nesusitiksite su draugais; laukia vakarėlis, kyla džiugus jaudulys, nekantrumas, bet tuo pat metu kyla ir nerimas, ar viskas pavyks, kaip planuota). Ši užduotis padės jums atpažinti ir įvardinti skirtingus toje pačioje situacijoje kylančius jausmus, suprasti, kaip žmogaus jausmai yra susiję su jo elgesiu.“ Paaiškinęs užduotį, vedantysis pakviečia dalyvius perskaityti pateiktas situacijas ir į tuščią langelį įrašyti savo situaciją, kurioje kilo daug jausmų ir jie nežinojo, kaip pasielgti.

Svarbu įsitikinti, kad visi dalyviai suprato užduotį, atsakyti į klausimus, jei tokių kyla. Paaugliai kviečiami analizuoti po vieną situaciją (įskaitant ir savo užrašytą), perskaičius kiekvieną jų, užrašyti kuo daugiau jausmų, kurie, jų nuomone, galėtų kilti aprašytoje situacijoje. Vedantysis padrąsina paauglius atpažinti ir tuos jausmus, kurie yra sunkiau pastebimi (arba mažiau tikėtini). Užpildžius dalį apie jausmus, vedantysis pakviečia paauglius pagalvoti ir užrašyti, kaip tai, ką jaučia žmogus, yra susiję su jo galimu elgesiu, pvz., rytoj reikia rašyti kontrolinį, kuriam klasės draugas nepasiruošė, jaučia baimę ar nerimą, todėl suorganizuoja visos klasės pabėgimą iš pamokos.

Išdalinius užduoties lapus grupelėms duodamos 7 min. situacijoms aptarti bei užduočiai atlikti. Visiems atlikus užduotį, vedantysis kviečia savanorį pristatyti užduotį – įvardinti situaciją bei kelis joje kylančių jausmų pavyzdžius bei galimus elgesio variantus. Svarbu, kad pasisakytų visos grupelės ir į diskusiją įsitrauktų kuo daugiau jaunuolių. Atlikus šią dalį, galima skirti kelias minutes trumpam užduoties apibendrinimui: vedantysis atkreipia dalyvių dėmesį į panašumus ir skirtumus jų atsakymuose, pabrėžia pastebėtą ryšį tarp jausmų ir galimo elgesio.

Refleksija. 10 min.

Vedantysis primena svarbiausius dalykus, apie ką šiandien buvo kalbėta (įvardijome bazinius jausmus, mokėmės juos atpažinti, mokėmės suprasti, kam reikalingi jausmai, kaip jie veikia mūsų elgesį). Po to vedantysis pakviečia visus dalyvius pasakyti po vieną dalyką, ką naujo sužinojo šiame susitikime (svarbu, kad pasisakytų visi dalyviai). Jei norisi kito refleksijos būdo, jų pavyzdžių rasite šio leidinio įvade apie užsiėmimų vedimą.

Po dalyvių pasisakymų vedantysis padėkoja visiems už dalyvavimą ir atsisveikina, primindamas apie kitą susitikimą (laiką ir vietą).

Naudoti šaltiniai ir rekomenduojama literatūra:

Daniūnaitė, I., Stankė, A., Lakis-Mičienė, V., Gabė, V., Mozerė, V. (2022). *Smurto prieš vaikus prevencijos programa ESAME SAUGŪS*. Vilnius: Paramos vaikams centras.

Brackett, M. (2020). *Leidimas jausti: išlaisvinkime emocijų galią, padėkime savo vaikams, sau ir visuomenei klestėti*. Vilnius: Vaga.

Cirtautienė, L., Meslinienė, G. (2012). *Žaidžiu jausmus: BAIMĖ*. Kaunas: Psichologinio konsultavimo grupė.

Cirtautienė, L., Meslinienė, G. (2014). *Žaidžiu jausmus: PYKTIS*. Kaunas: Psichologinio konsultavimo grupė.

ANTRAS UŽSIĖMIMAS

STRESAS IR JO ĮVEIKA

ĮGŪDŽIAI

- **Savimonės ir savitvardos įgūdžiai:** analizuoja ir tobulina streso įveikos technikas; geba atskirti motyvuojančią ir kritikuojančią savikalbą
- **Empatija, socialinis sąmoningumas, teigiamų tarpusavio santykių kūrimas:** geba kurti ir palaikyti teigiamus santykius, bendrauti ir bendradarbiauti
- **Atsakingas sprendimų priėmimas:** geba kasdienėse socialinėse situacijose taikyti atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžius

TIKSLAS

Įgyti streso valdymo ir įveikos technikų.

UŽDAVINIAI

- Galėti numatyti situacijas, kuriose kyla stresas.
- Galėti atpažinti kūno siunčiamus streso signalus.
- Išmokti taikyti įvairius streso valdymo būdus fizinei ir emocinei savijautai gerinti.
- Išmokti atskirti ir keisti kritikuojančią savikalbą į motyvuojančią savikalbą.

TRUKMĖ

90 min.

PRIEMONĖS

- streso ir jo įveikos skaidrės (pridedama)
- užduoties lapas nr. 1
- užduoties lapas nr. 2
- baltas didelis lapas arba rašymo lenta
- balto popieriaus lapai

APRAŠYMAS. Ką svarbu žinoti apie temą vedančiajam?

Stresas yra natūrali mūsų smegenų ir kūno reakcija į iššūkius, reikalavimus ar problemas. Įvairūs įvykiai, kurie kelia stresą, vadinami stresoriais. Yra keletas

skirtingų stresorių rūšių, visi jie gali kelti pavojų fizinei ir psichinei sveikatai.

Stresoriai gali būti:

- Vienkartiniai arba trunkantys trumpą laiką. Žmonės su tokiu stresu susitvarko lengviau.
- Pakartotiniai ar trunkantys ilgą laiką. Tokiu atveju žmogaus fizinei ir psichinei sveikatai kyla didesnė grėsmė. Žmogus, kuris patiria ilgalaikius, pasikartojančius stresorius, susitvarko sunkiau.

Ūmus stresas yra trumpalaikis ir labiausiai paplitęs streso pasireiškimo būdas. Jį dažnai sukelia galvojimas apie laukiamus nemalonius įvykius ar artėjančius reikalavimus. Pavyzdžiui, galima jausti nerimą dėl artėjančio kontrolinio darbo arba pasirodymo prieš klasę. Stresas jaučiamas egzamino ar užduoties metu, tačiau, jiems pasibaigus, pranyksta ir stresas. Ūmus stresas gali sukelti įtampą, galvos skausmus, skrandžio negalavimus bei nerimastingumą. Šie simptomai dažniausiai praeina pasibaigus stresą keliančiai situacijai. Pakartotiniai ūmaus streso atvejai gali tapti lėtiniais ir kenksmingi.

Lėtinis stresas yra itin žalingas streso tipas, kurį gali sukelti prastos gyvenimo sąlygos, nuolatinis skurdas, nelaiminga santuoka, ilgai trunkanti įtampa darbe, rimta trauminė patirtis ir pan. Žmonės, patiriantys lėtinį stresą, nemato prasmės spręsti problemas, nustoja ieškoti sprendimo būdų. Kitaip nei ūmus stresas, kuris yra naujas ir dažnai turi greitą sprendimą, lėtinis stresas yra ilgalaikė būseną. Asmuo gali prie jo priprasti ir nepastebėti jaučiamo streso. Lėtinis stresas gali tapti asmenybės dalimi, nuolat versti patirti padarinius, nepriklausomai nuo situacijų, su kuriomis asmuo susiduria.

Stresas skirstomas į eustresą ir distresą. Eustresas dar vadinamas teigiamu stresu, nes jis skatina motyvaciją, kūrybingumą ir produktyvumą. Jis padeda įveikti iššūkius, kelia susijaudinimą, gali pagerinti našumą ir produktyvumą, veikiamas šio streso, žmogus jaučiasi susitelkęs ir pasiruošęs veikti. Pavyzdžiui, viešo kalbėjimo jaudulys ar svarbios užduoties įvykdymo terminas gali būti laikomi eustresu, nes jie skatina siekti geresnių rezultatų. Distresas yra neigiamas stresas, kuris gali sukelti nerimą, pervargimą, jei trunka ilgą laiką, net sveikatos problemų. Distresas kyla žmogui susidūrus su per dideliu spaudimu ar nesugebėjimu susidoroti su iššūkiais, pavyzdžiui, užsibrėžtas darbas atrodo per sunkus ar yra per mažai laiko jį atlikti. Pagrindinis skirtumas tarp šių streso tipų yra jų poveikis: eustresas motyvuoja ir teikia energijos, distresas silpnina, sekina organizmą. Eustresas dažniausiai yra trumpalaikis, susijęs su teigiamomis emocijomis, distresas gali būti ilgalaikis, lydymas neigiamų jausmų, tokių kaip baimė ar bejėgiškumas.

Streso sukeliama simptomai:

Fiziniai simptomai: prakaitavimas, nugaros, krūtinės, raumenų ar galvos skausmas, širdies sutrikimas, aukštas kraujospūdis, nusilpęs imunitetas, miego sutri-

kimas, virškinimo problemos, skrandžio skausmas.

Emociniai simptomai: pyktis, nerimas, perdegimas, negalėjimas susikaupti, nuovargis, nesaugumo jausmas, užmaršumas, dirglumas, neramumas, liūdesys.

Su stresu susijęs elgesys: nagų kramtymas, noras valgyti per daug ar per mažai, staigūs pykčio proveržiai, narkotikų ir alkoholio vartojimas, padidėjęs tabako vartojimas, dažnas verkimas, santykių problemos, atsiribojimas nuo artimųjų ir draugų.

UŽSIĖMIMO EIGA

Pradžios ratas. 10 min.

Vedantysis paklausia dalyvių, ką svarbaus jie prisimena iš praėjusio susitikimo, primena kelis svarbiausius dalykus. Vedantysis pristato, jog šiandienos tema yra stresas ir jo įveikos būdai, ir pakviečia jaunuolius atlikti trumpą pratimą. Vedantysis paprašo visų stipriai sutraukti savo rankų ir pečių raumenis, pajusti atsiradusią įtampą ir po to atpalaiduoti rankas ir pečius. Tada paprašo sutraukti pirma pilvo, o po to ir veido raumenis, pajusti juose atsirandančią įtampą ir vėl atpalaiduoti. Atlikus pratimą, vedantysis paaiškina, kad įtampa, kurią paaugliai ką tik sukūrė savo kūne, yra labai panaši į tą, kurią mūsų kūnas patiria, kai jaučiame stresą ir nerimaujame. Todėl šiandien bus kalbama apie tai, kaip atpažinti kylantį stresą ir jį valdyti.

1. Užduotis „Streso požymiai“. 20 min.

Vedantysis pristato dalyviams streso sąvoką: „Stresas yra natūrali mūsų kūno reakcija į fizinius, protinius ar emocinius iššūkius. Streso metu organizme išsiskiria cheminės medžiagos, kurios aktyvuoja mūsų kūną ir siunčia įvairius fizinius signalus, panašius, kaip jautėte pratimo metu. Vieni nerimaudami jaučia įsitempusius raumenis, kirbėjimą pilve, kitiems pagreitėja širdies plakimas, jie negali nusėdėti vienoje vietoje“. Vedantysis suskirsto dalyvius į grupes po penkis ir paprašo ant lapo užrašyti kuo daugiau kūno ir vidinių požymių, kurie gali signalizuoti jaučiamą stresą. Visiems atlikus užduotį, vedantysis paprašo kiekvienos grupelės perskaityti po vieną požymį ir surašo juos ant lentos. Grupelės kalba tol, kol požymiai pradeda kartotis. Vedantysis apibendrina užrašytus požymius ir pakviečia padiskutuoti, ar lengva šiuos požymius savyje pastebėti ir įsisąmoninti, o gal jie gali būti painiojami su kita mūsų savijauta.

2. Užduotis „Kritikuojanti ir motyvuojanti savikalba“. 25 min.

Vedantysis paaiškina, kuo skiriasi kritikuojanti ir motyvuojanti savikalba: „Patiriant stresą, dažnai mūsų galvoje automatiškai kyla neigiamos mintys. Tokia negatyvi savikalba tik padidina įtampą, nerimą, baimę, todėl jaučiamas stresas tik stiprėja. Teigiamą savikalbą, teigiamas mintys mus greičiau nuramina, leidžia į situaciją pažvelgti iš šviesiosios pusės“. Vedantysis pateikia kritikuojančios ir motyvuojančios savikalbos pavyzdį: laukdamas prie klasės durų kontrolinio darbo, mokinys sau gali

sakyti: „Aš per mažai mokiausi, nieko neatsiminsiu ir greičiausiai gausiu blogą pažymį, tada ant manęs pyks tėvai“ (kritikuojanti savikalba) arba: „Aš skyriau nemažai laiko kontrolinio darbo temos kartojimui, man pavyks susikaupti ir atsakyti kuo geriau, aš susitvarkysiu“ (motyvuojanti savikalba). Dar keli motyvuojančios savikalbos pavyzdžiai būtų: „Man pavyks su tuo susitvarkyti“; „Galbūt kitas taip pasielgė todėl, kad išsigando ir pasikarščiavo“; „Tokioje situacijoje normalu pasimesti“; „Visko nutinka, svarbu, kad tai atsitiko netyčia“; „Tikiu, kad rasime būdą, kaip išspręsti šitą nesusipratimą“. Vedantysis pakviečia dalyvius atlikti pratimą. Kiekvienam dalyviui išdalinamas antro užsiėmimo užduoties lapas nr. 1, kuriame reikia užrašyti po keletą situacijų apie tai, kada dalyviai jautė stresą ar įtampą ir kokias neigiamas mintis sau kartojo. Atlikus užduotį, lapai sulankstomi ir sudedami į maišelį. Surinkęs visus lapelius, vedantysis duoda kiekvienam dalyviui ištraukti po kito dalyvio lapelį. Jei nutinka taip, kad kuris nors dalyvis ištraukia savo lapelį, jis apsikeičia lapeliu su jam iš dešinės sėdinčiu dalyviu. Visi gavę po naują lapelį, jį išlanksto ir pabando jame užrašyti situacijai rasti naujų, teigiamos save kritikuojančios idėjų. Pabaigus rašyti, vedantysis pakviečia keletą savanorių pasidalinti, kaip jiems pavyko pakeisti save kritikuojančios savikalbos sakinius į teigiamas mintis. Po užduoties galima padiskutuoti, kas buvo sunkiausia, paieškoti universalių, save motyvuojančių teigiamos savikalbos pavyzdžių.

3. Užduotis „Požiūrio į streso situaciją keitimas“. 25 min.

Vedantysis paaiškina, kad kartais mes negalime pakeisti stresą keliančios situacijos, tačiau galime pakeisti požiūrį į ją. Vedantysis visiems dalyviams išdalina po atspausdintą antro užsiėmimo užduoties lapą nr. 2 ir paaiškina, kad, bandydami išanalizuoti situaciją vadovaudamiesi užduotyje pateiktais teiginiais, kartais galime pakeisti mums kylančias mintis ir jausmus. Pirmiausia svarbu pasakyti sau, kokios mintys kyla streso situacijoje, pavyzdžiui, kai žinome, jog kitą dieną reikės pristatyti mėgstamiausią knygą klasėje. Dažniausiai mums kylančios mintys bus kritiškos mūsų pačių atžvilgiu, kaip matėme užduotyje, skirtoje kritikuojančiai ir motyvuojančiai savikalbai. Dalyviai kviečiami įvardinti jausmus, kurie kyla, ir įvertinti jų stiprumą procentais (bet kurio jausmo stiprumas gali siekti 100 proc.). Tada laukia sunkiausia užduoties dalis – parašyti argumentus, tiek patvirtinančius kylančią baimę, tiek ją paneigiančias, remiantis savo ankstesne patirtimi (pvz., pristatydamas argumentus, kurie paneigia kylančią baimę, jaunuolis gali prisiminti, kad ankstesni pristatymai klasėje jam pavykdavo, visi pagirdavo, žavėdavosi). Svarbu šiai argumentų paieškai skirti daugiau laiko ir nenuleisti rankų, jeigu jų paieška nebus lengva. Galiausiai, reikia iš naujo pabandyti įvardinti naujas mintis ir jausmus, kurie kyla atlikus argumentų paiešką. Dažnai nutinka taip, kad mintys ir jausmai pasikeičia, baimė ir nerimas tampa ne tokie stiprūs, kyla daugiau motyvuojančių, teigiamų minčių. Jeigu mintys ir jausmai nepasikeitė, svarbu nuraminti jaunuolius, kad kartais šiems procesams reikia laiko, todėl verta tokį pratimą pakartoti ateityje. Vedantysis pakviečia dalyvius sugalvoti keletą asmeninių situacijų ir pabandyti išanalizuoti jas vadovaujantis pateiktomis grafomis. Užduoties atlikimui skiriama 10 min. Užduotį pabaigus, vedantysis pasiūlo keletui savanorių pasidalinti, ar ir kaip pasikeitė jų mintys bei jausmai konkrečioje streso situacijoje.

Refleksija. 10 min.

Vedantysis išdalina visiems dalyviams po atskirą lapelį ir paprašo kiekvieno jaunuolio pagalvoti apie situaciją, kurioje ateinančią savaitę jie galės pritaikyti vieną iš aptartų streso valdymo būdų. Atlikus užduotį, vedantysis pakviečia kelis savanorius pasidalinti savo sugalvotomis situacijoms, kuriose jie numato, kada gali kilti stresas, ir įvardinti būdą, kuris padės jį suvaldyti.

Naudoti šaltiniai ir rekomenduojama literatūra:

<https://pagalbasau.lt/>

Nerurkar, A. (2012). *5 būdai įveikti stresą*. Vilnius: Alma littera.

Šerkšnienė, R. (2020). *Kodėl kyla stresas ir kaip jį suvaldyti?* Vilnius: Šeimos santykių institutas.

Sapolsky, R. (2023). *Kodėl zebrai neserga opalige. Streso įtaka žmogaus organizmui ir jo įveikimo būdai*. Vilnius: Kitos knygos.

TREČIAS UŽSIĖMIMAS

EFEKTYVUS BENDRAVIMAS

ĮGŪDŽIAI

- **Savimonės ir savitvardos įgūdžiai:** geba pažinti ir keisti savo elgesį, atpažinti asmenines savybes
- **Empatija, socialinis sąmoningumas, teigiamų tarpusavio santykių kūrimas:** geba naudotis bendravimo įgūdžiais veiksmingai bendraujant

TIKSLAS

Susipažinti su efektyvaus bendravimo ypatybėmis.

UŽDAVINIAI

- Ugdyti efektyvaus klausymo technikas.
- Supažindinti su neverbalinės komunikacijos būdais.
- Praktikuoti efektyvią ir pasitikėjimą kuriančią komunikaciją.

TRUKMĖ

90 min.

PRIEMONĖS

- efektyvaus bendravimo skaidrės (pridedama)
- užduoties lapas nr. 1
- užduoties lapas nr. 2
- užduoties lapas nr. 3

APRAŠYMAS. Ką svarbu žinoti apie temą vedančiajam?

Siekiant išmokti efektyviai bendrauti, svarbios keturios sritys:

1. Neverbalinė komunikacija
2. Aktyvus klausymas
3. Efektyvus komunikavimas
4. Pagarbus dialogas

Šių užsiėmimų metu visos šios sritys bus lavinamos atliekant įvairias užduotis, pristatant teorinę efektyvios komunikacijos medžiagą. Toliau pateikiama daugiau informacijos apie kiekvieną sritį.

1. Neverbalinė komunikacija

Per žodžius perduodame tik 7 proc. informacijos, kitą informaciją perduodame neverbaline kalba: balsu, intonacija ir pan. Todėl labai svarbu suprasti ir atpažinti neverbalinę komunikaciją, žinoti jos ypatumus. Toliau pateiktą medžiagą rasite skaidrėse:

- Veido išraiška (mimika): Ką rodo veidas? Nuostabą, pyktį, susidomėjimą, džiaugsmą ar kt.? O gal veidas nesako nieko?
- Akių kontaktas: Ar žmogus laiko akių kontaktą? Ar jis labai intensyvus, ar jis – tinkamas?
- Balso ypatybės: intonacija, tembras, stiprumas, tempas. Ar žmogus kalba pasitikinčiai, o gal jo balsas dreba?
- Gestai, kiti kūno judesiai: Ar jų kūnas įsitempęs ar atsipalaidavęs? Ar jų pečiai įsitempę, pakelti ar, atvirkščiai, atsipalaidavę?
- Kūno poza: Ar žmogus atviras, ar užsidaręs, palinkęs į priekį, nutolęs visu savo kūnu?
- Tarpasmeninė erdvė: Kaip arti žmogus priėjęs?
- Prisilietimai: Ar yra fizinis kontaktas? Ar tinkamoje situacijoje? Ar tu gerai dėl to jautiesi?

- Intensyvumas: Ar žmogus susidomėjęs? Gal susijaudinęs, melodramatiškas, ramus? O gal nuolat kalba tik vienas jįs?

Svarbu matyti ženklų visumą (balsą, kūną). Jei žmogus greitai kalba, blaškosi, galbūt jis labai nerimauja. Jei žmogus atsitraukia, nežiūri į akis, jo balso tembras atsainus, grubus, tai ženklas, jog jis jaučia įtampą.

2. Aktyvus klausymas (ši informacija pateikta skaidrėse):

- klausyti ir nepertraukinėti
- klausyti nenorint pamokyti; jei toks noras kyla, svarbu tai pagauti ir vėl pradėti įdėmiai klausyti
- perfrazuoti ir apibendrinti tai, ką sako kitas
- komunikuoti pozityvią neverbalinę kalbą
- klausti atvirus klausimus

3. Efektyvus komunikavimas – tai veiksmingas, reikšmingas bendravimas, keitimasis informacija, mintimis

4. Pagarbus dialogas yra dviejų ar daugiau žmonių santykio palaikymas pokalbio metu, abipusio supratimo ieškojimas, išklausanč, priimanč kitą, atsiveriant pačiam

UŽSIĖMIMO EIGA

Pradžios ratas. 5 min.

Vedantysis paklausia dalyvių, ką svarbaus jie prisimena iš praėjusio susitikimo, primena kelis svarbiausius dalykus. Vedantysis pristato, jog šiandienos tema yra efektyvus bendravimas: kaip bendrauti sklandžiai, kaip, įsiklausant į kitą, užmegzti ryšį. Supažindina, jog efektyviam bendravime svarbios keturios sritys, kurias aptarsime šio užsiėmimo metu: neverbalinė komunikacija, aktyvus klausymas, efektyvus komunikavimas, pagarbus dialogas.

1. Užduotis. „Neverbalinės komunikacijos klaidos“. 15 min.

Vedantysis supažindina dalyvius su medžiaga apie neverbalinę komunikaciją. Naudodamas skaidres, pristato, į ką svarbu atkreipti dėmesį žmogui bendraujant savo kūnu.

Vedantysis paprašo jaunuolių pasidalinti, dėl kokių kitų daromų neverbalinės komunikacijos klaidų jiems būna sunku bendrauti (pvz., kalbant žmogaus mintys labai šokinėja, jis nemoka išklausti, nuvertina kito žmogaus žodžius ir pan.). Vedantysis turi suprasti, atskirti ir paaiškinti, jei dalyviai kaip komunikacijos klaidas nurodo tam tikrus sutrikimus ar savybes, kurių žmogus negali taisyti ar valdyti (pvz., tikai, empatijos stygius, negebėjimas žiūrėti į akis (sutrikimo atveju) ir pan.).

2. Užduotis. „Komunikacijos klaidos“. 15 min.

Vedantysis suskirsto jaunuolius į grupes po 3–4 žmones, jiems išdalina situacijas

(trečio užsiėmimo užduoties lapas nr. 1). Paprašo grupelėse išnagrinėti pateiktas situacijas ir pasakyti, kokios komunikacijos klaidos daromos. Užduočiai atlikti skiriama 10 min. Jei reikia, dalyviai gali užsirašyti pastebėtas klaidas, arba jas pažymėti tekste.

Atlikus užduotį, vedantysis paprašo dalyvių perskaityti jiems tekusią situaciją ir įvardyti pastebėtas komunikacijos klaidas. Apibendrinamas vedantysis sako, jog svarbu save stebėti bendraujant, dar geriau, kai artimas žmogus galėtų pasakyti, kokias klaidas darote. Tada galėtumėte tas klaidas pokalbio metu pastebėti ir pakeisti.

3. Užduotis. „Aktyvus klausymas“. 10 min.

Vedantysis **aktyvaus klausymo** temą pristato rodydamas skaidres. Aptariant kiekvieną punktą, galima pateikti pavyzdžių:

- **Klausyti ir nepertraukinėti.** Kartais labai norisi pasidalinti istorija, kuri yra panaši į kito žmogaus pasakojamą istoriją. Jei taip nutiktų, nutrauktumėte jums pasakojantį žmogų ir parodytumėte, jog jūsų istorija/ situacija yra svarbesnė už jo.
- **Klausyti nenorint pamokyti; jei toks noras kyla, svarbu tai pagauti ir vėl pradėti įdėmiai klausyti.** Kartais pokalbio metu pradedame galvoti, ką reikėtų atsakyti jam pasibaigus, arba prisimename, kad ir mums taip buvo. Kartais galime pradėti galvoti apie visai neaktuales dalykus, pvz., Ką valgysiu šiandien?, Kokios pamokos, veiklos dar šiandien manęs laukia?. Svarbu stebėti šias savo mintis, sugrįžti į pokalbį ir toliau įdėmiai klausyti.
- **Perfrazuoti ir apibendrinti tai, ką sako kitas.** Išklaušę istoriją, galite trumpai pasakyti, ką girdėjote, pvz., „O tai tu buvai Palangoje prie jūros?“ arba „Tai tu labai ilgai ruošėsi atsiskaitymui“ ir pan.
- **Komunikuoti pozityvią neverbalinę kalbą.** Palaikykite akių kontaktą, linksėkite klausydami kito, būkite visu kūnu atsiskę į savo pašnekovą, būkite atviras (nekrėžiuokite kojų/rankų), būkite palinkęs į priekį, „kalbėkite“ veidu (atliepdami emociją), atrodykite susidomėjęs.
- **Klausti atvirus klausimus.** Po pokalbio užduokite klausimų, kurie atskleistų daugiau apie tai, ką jūsų pašnekovas kalbėjo, kurie parodytų jūsų susidomėjimą. Atviri klausimai prasideda žodžiais: kas...?, ką...?, ko...? kaip...? Tai klausimai, į kuriuos sunku atsakyti vienu žodžiu „taip/ne“.

Į poras suskirstyti dalyviai turi atsisėsti vienas priešais kitą. Vienas poros jaunuolis yra pasakotojas, kitas – klausytojas. Klausytojui duodama aktyvaus klausymo technikų ir neverbalinio komunikavimo santrauka (trečio užsiėmimo užduoties lapas nr. 2). Pasakotojas turi papasakoti porininkui apie savo įsimintiniausią kelionę. Klausytojas klausia naudodamas visas aktyvaus klausymo technikas. Jei grupėje yra nelyginis dalyvių skaičius, du jaunuoliai klausia vieno pasakotojo. Šiai užduoties daliai skiriamos 5 min.

Pasibaigus laikui, vedantysis klausia, ką pasakotojas pastebėjo, kokias taktikas jo porininkas taikė. Tada paklausiama klausytojo, kaip jam sekėsi, kokias aktyvaus klausymo technikas buvo sunkiausia taikyti, kas pavyko.

4. Užduotis. „Pagarbus dialogas“. 10 min.

Vedantysis pristato, jog pagarbus dialogas yra žmonių santykio palaikymas pokalbio metu, abipusio supratimo ieškojimas, išklausančiant, priimančiant kitą, atsiveriant pačiam. Tai atliekant, galima pasinaudoti skaidrėje pateikta medžiaga.

Svarbu suprasti kito žmogaus jausmus pokalbio metu, pastebėjus, juos įvardinti. Pvz., „Matau, kad šis prisiminimas tau kelia daug teigiamų jausmų“; „Atrodo, jog tau labai liūdna apie tai kalbėti“; „Kaip jautiesi, tai prisimindamas?“ ir pan.

Siekiant tobulinti **pagarbaus dialogo** įgūdžius, vedantysis paprašo porininkų pratęsti pokalbį, kurio metu anksčiau kalbėjęs dalyvis paprašo savo porininko papasakoti apie jo įsimintiniausią nuotykį. Pokalbio metu klausytojas ir kalbėtojas turi naudoti aktyvaus klausymo technikas, kurti pagarbų pokalbį, kuriame abu turėtų progą pasisakyti. Pokalbis trunka 5–7 min.

Po pokalbio poros, kurios nori, pakviečiamos pasidalinti, kaip jos jautėsi, ar abi pusės buvo išklaustytos, gal klausytojas paklausė ko nors, kas kalbėtojai patiko ir jis pasijuto svarbus, išgirstas ir pan.

5. Užduotis. „Aš kalba“. 15 min.

Vedantysis pristato paskutinę šio susitikimo temą – efektyvus komunikavimas. Tai veiksmingas, reikšmingas, aiškus savo minčių dėstymas, bendravimas, keitimasis informacija, mintimis. Pristatant šią temą, galima pasinaudoti skaidrėje pateikta medžiaga. Šį įgūdį svarbu lavinti, kad galėtumėte aiškiai ir pagarbiai iškomunikuoti savo jausmus, poreikius, nuomonę, nubrėžti ribas. Tai padės išvengti nesusipratimų ar konfliktų. Viena iš efektyvios komunikacijos technikų yra „Aš kalba“. Tai bendravimo būdas, kurį sudaro trys sudedamosios dalys:

1. Sakinys prasideda žodžiu „aš/man“, atpažinamas ir įvardijamas kilęs jausmas (pvz., „Man liūdna“; „A jaučiuosi nejaukiai“.)
2. Įvardijama situacija, kai kyla jausmas (pvz., „...kai vienintelė iš draugijų nebūnu pakviesta į kiną“; „...kai kalbėdamas vis palieti mano ranką“.)
3. Įvardink kaip, ta situacija tave paveikė, arba ko tikėtumeisi (pvz., „Tada jaučiuosi, kad nesu tokia gera draugė“; „Gal gali pasistengti taip nesielgti“.)

Vedantysis pristato, jog šios užduoties tikslas – išmokti reikšti savo jausmus vartojant „Aš kalbą“ (trečio užsiėmimo užduoties lapas nr. 3). Išdalinus užduočių lapus, kiekvieno dalyvio paprašoma prie situacijos parašyti, kaip galėtų skambėti jų atsakas iš „Aš“ pozicijos. Vedantysis gali perskaityti lapuose pateiktą pavyzdį:

Sesė nuolat ateina į tavo kambarį nepasibeldusi. Jai nesvarbu, ką tu tuo metu veiki, ji ateina ir pradeda raustis po tavo daiktus, kažko ieškoti. Tau tai nepatinka, nes lyg ir neturi teisės rinktis: ar ji gali būti tavo kambaryje, ar negali.

„Aš“ atsakas:

Aš pykstu, kad tu nepasibeldusi įeini į mano kambarį, kad niekad nepasiklausai, ar gali raustis tarp mano daiktų. Man atrodo, kad neturiu savo erdvės.

Šiai užduočiai skiriama 5 min. Po to vedantysis paprašo pasidalinti atsaku į kiekvieną situaciją.

Refleksija. 15 min.

Vedėjas paprašo kiekvieno jaunuolio ant lapelio užrašyti atsakymus į toliau pateiktus klausimus. Klausimus galima rodyti ir skaidrėje. Atsakymams į klausimus skiriama 3–5 min.

- Apie ką buvo užsiėmimas?
- Ko išmokau, ką sužinojau?
- Kur galėčiau gautas žinias pritaikyti?

Vedantysis paprašo dalyvių pasidalinti savo atsakymais į pateiktus klausimus.

Naudoti šaltiniai ir rekomenduojama literatūra:

<https://www.lietuviuzodynas.lt/>

Myers, D. G. (2008). *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.

Lekavičienė, R., Almonaitienė, J., Antinienė, D., Vasiliauskaitė, Z. (2010). *Bendravimo psichologija šiuolaikiškai*. Vilnius: Alma littera.

KETVIRTAS UŽSIĖMIMAS

KONFLIKTAI IR JŲ SPRENDIMAS

ĮGŪDŽIAI

- **Savimonės ir savitvardos įgūdžiai:** geba paaiškinti konflikto sąvoką, įvardija galimas jo priežastis, analizuoja būdus, kurie padeda spręsti konfliktus
- **Atsakingas sprendimų priėmimas:** geba kasdienėse akademinėse ir socialinėse situacijose taikyti atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžius

TIKSLAS

Įgyti konfliktų valdymo technikų.

UŽDAVINIAI

- Gebėti atpažinti ir numatyti situacijas, kuriose gali kilti konfliktai.
- Įsisąmoninti savo reagavimo į konfliktą būdus.
- Išmokti taikyti konfliktų sprendimo strategijas.

TRUKMĖ

90 min.

PRIEMONĖS

- konfliktų ir jų sprendimo skaidrės (pridedama)
- virvė (kelių metrų ilgio)
- siūlų kamuolys
- baltas didelis lapas arba rašymo lenta

APRAŠYMAS. Ką svarbu žinoti apie temą vedančiajam?

Už kiekvieno žmogaus elgesio slypi tam tikras jo poreikis, pavyzdžiui, jaustis svarbiu, gerbiamu, saugiu. Kai žmogus elgiasi tam tikru būdu – tinkamai ar netinkamai, jis bando patenkinti kokį nors savo poreikį arba kelis jų. Kartais žmonės savo poreikius bando patenkinti priimtinais/tinkamais būdais, kartais – nepriimtinais/netinkamais būdais. Dažnai, išmokę vieno elgesio būdo, jį nuolat naudoja, neišbandydami kitų. Kartais, susidūrus skirtingiems žmonių poreikiams, gali kilti konfliktai.

Konfliktas yra priešingų tikslų, interesų, pozicijų, nuomonių ar pažiūrų susidūrimas, sukkeliantis stiprius išgyvenimus.

Dažniausiai žmonės reaguoja į konfliktus vienu iš toliau išvardintų būdų:

- Konkurencija – tai kova, kurią laimi tik viena pusė. Žmonės, kurių elgesyje vyrauja konkurencinis stilius, paprastai aktyviai gina savo poziciją, yra linkę greitai spręsti problemas, siekti sau palankaus konflikto sprendimo. Jie nesuinteresuoti bendradarbiauti su kitais, stengiasi pirmiausia patenkinti savo poreikius ir interesus, priversdami kitą žmogų susitaikyti su problemos sprendimo variantu. Jie tikslo siekia pasinaudodami stipria valia.
- Prisitaikymas – tai savo interesų atsisakymas siekiant patenkinti kitos pusės interesus. Žmonės, kurie linkę naudoti prisitaikymo strategiją, ieškodami problemos sprendimo, aktyviai dalyvauja situacijoje, veikia kartu su oponentu, stengiasi patenkinti jo interesus ir daryti tai, ko jis nori, tačiau savo poreikių negina. Prisitaikymas tinkamiausias tose situacijose, kai jums svarbiau palaikyti gerus tarpusavio santykius su oponentais, o ne pasiekti savo tikslų ar apginti savo poziciją. Šis stilius padeda sušvelninti konfliktinėms situacijoms būdingą įtampą, atkurti harmoningą bendravimą.
- Kompromisas – tai toks konfliktų sprendimo stilius, kai daromos abipusės nuolaidos siekiant tam tikros naudos. Kompromisą įprasta vertinti kaip teigiamą konfliktų sprendimo būdą, kuris leidžia pasiekti teisingą konflikto rezultatą. Ieškant kompromiso laikomasi prielaidos, kad abi konfliktuojančios pusės pretenduoja į vieną apibrėžto dydžio objektą ir turi jį pasidalinti. Tokių dalybų procese abiejų pusių poreikiai negali būti visiškai patenkinti. Dalinimasis per pusę dažnai laikomas teisingu sprendimu.
- Bendradarbiavimas – aktyvus abiejų pusių dalyvavimas sprendžiant pro-

blemą, siekimas maksimaliai patenkinti savo poreikius, tačiau atsižvelgiant ir į oponento interesus bei ieškant jų patenkinimo būdų. Todėl bendradarbiavimo rezultatas yra toks sprendimas, kuris visiškai patenkina abiejų pusių interesus. Labai svarbi bendradarbiavimo sąlyga yra nuostatos pakeitimas, kai į oponentą nustojama žiūrėti kaip į priešininką, kurį reikia įveikti arba jam pasiduoti. Bendradarbiavimo atveju ne žmonės vienas kitam yra priešininkai, o problema yra bendras žmonių priešas. Ne žmonės turi įveikti vienas kitą, o jie abu kartu, tapę partneriais, turi įveikti problemą. Bendradarbiavimas – geranoriškas ir išmintingas kelias siekiant abiejų pusių interesų patenkinimo, tačiau jis reikalauja labai daug pastangų ir kantrybės. Sprendimo paieškoms reikia skirti gana daug laiko. Būtina išsiaiškinti tikruosius abiejų pusių poreikius, abiem pusėms išklausti vienai kitą, pasikui rasti galimų alternatyvių sprendimų bei pasirinkti vieną galutinį, todėl ne visose situacijose bendradarbiavimo būdas yra optimaliausias.

- Vengimas – tai abejingumas tiek savo, tiek kitos pusės interesams neieškant konflikto sprendimo. Kai fiziškai (pvz., išeinant iš patalpos) ar emociškai (užimant poziciją „Man nerūpi“) vengiama konflikto, netenkama galimybės dalyvauti situacijos eigoje ir ją veikti. Kitos galimos konflikto vengimo formos: perėjimas prie kitos temos, veiksmų atidėliojimas, pasitraukimas iš situacijos. Konflikto vengimas gali būti išmintingas žingsnis, jei konfliktas nėra susijęs su tiesioginiais interesais, o įsitraukimas į jį vis tiek nepakeistų jo eigos. Tačiau jei konflikto vengiama todėl, kad nesitikima jo išspręsti, tai gali būti neproduktyvu. Vengimas gali pastūmėti oponentą anksčiau užleisti pozicijas, padidinti reikalavimus ar paskatinti taip pat vengti konflikto, užuot ieškojus jo sprendimo.

UŽSIĖMIMO EIGA

Pradžios ratas. 10 min.

Vedantysis paklausia dalyvių, ką svarbaus jie prisimena iš praėjusio susitikimo, primena kelis svarbiausius dalykus. Vedantysis pristato, jog šiandienos tema yra konfliktai ir jų sprendimas, kurioje bus kalbama apie tai, kokias konfliktų sprendimo strategijas galima pasitelkti siekiant išspręsti konfliktą, sieksime įsisažmoninti, kokias strategijas dažniausiai renkamės patys. Taip pat analizuosime, koks elgesys gilina konfliktą, koks prisideda prie jo taikaus sprendimo, kaip pasirinkti tinkamiausią elgesio būdą.

1. Užduotis „Konflikto sąvoka ir pavyzdžiai“. 10 min.

Vedantysis pristato dalyviams konflikto sąvoką: „Konfliktas – tai priešingų tikslų, interesų, pozicijų, nuomonių ar pažiūrų susidūrimas, sukiantis stiprius išgyvenimus“. Kadangi mokiniai bei mokytojai skirtingai mąsto, kalba ir siekia skirtingų tikslų, konfliktai yra neišvengiama tarpasmeninio bendravimo dalis. Konfliktas yra natūralus, dažnai būtinas ir normalus procesas. Skirtingo lygmens konfliktai kyla

kiekvieną dieną bet kurio žmogaus gyvenime. Pats konfliktas savaime nėra nei geras, nei blogas. Ar konfliktas konstruktyvus, ar ne, priklauso nuo to, kaip jį sprendžiame. Jei konfliktas sprendžiamas veiksmingai, galime iš to išmokti daug naujo. Jei neveiksmingai, jis gali vesti iki fizinio arba psichologinio smurto. tada vedantysis paprašo dalyvių pateikti pavyzdžių, kada jie susidūrė su konfliktais.

2. Užduotis „Konfliktų sprendimo strategijos“. 20 min.

Vedantysis pristato penkias konfliktų sprendimo strategijas naudodamas skaidres ir pakviečia dalyvius atlikti pirmąją užduotį „Konfliktų sprendimo strategijos“. Ant žemės priklijuojami 5 lapeliai, ant kurių užrašyti konfliktų sprendimo stilių pavadinimai. Dalyviams perskaitoma konfliktinė situacija, prašoma pasirinkti, kokį konfliktų sprendimo stilių jie naudotų (dalyviai atsistoja prie jų pasirinktą stilių žyminčio lapo).

Konfliktinės situacijos:

1. Mokytojas pasako, kad už keleto dienų rašysite kontrolinį darbą. Tu bandai jam paaiškinti, kad tą dieną jau numatyti keli kitų pamokų atsiskaitymai.
2. Tavo klasės draugas nuolat tave erzina – vadina tave savo sugalvota pravarde, komentuoja tavo aprangą, stilių.
3. Socialiniuose tinkluose pastebi draugo įkeltą nuotrauką, kurioje esi ir tu. Tau ši nuotrauka nepatinka, tad prašai draugo ją ištrinti. Jis atsisako, argumentuodamas, kad „Viskas su ta nuotrauka gerai“.
4. Klasės draugas nuolat skolinasi tavo daiktus: pieštukus, tušinukus, popieriaus lapus ir t. t. Pastaruoju metu vis „pamiršta“ pietų pinigus ir prašo už jį „užmesti“. Sako, skolą netrukus atiduosiąs. Tau tai nepatinka, tačiau tuo pat metu tau gaila draugo.
5. Pastebi, kad vienas iš mokytojų elgiasi, tavo manymu, netinkamai – užduoda pernelyg daug namų darbų, normaliai nepaaiškina atsiskaitymų, dažnai kelia balsą, ironiškai komentuoja kitų gabumus.
6. Artimas draugas prasitaria kitam jūsų bendram draugui apie tai, ko prašei niekam nepasakoti.

Dalyviams pasirinkus, vedantysis pakviečia keletą savanorių pakomentuoti, kas paskatino pasirinkti būtent šį stilių, kaip pasielgtų pateiktoje situacijoje. Pabaigoje vedantysis pabrėžia, kad visi konflikto sprendimo stiliai gali būti naudingi ir reikalingi skirtingose situacijose. Svarbiausia pastebėti, ar visi konfliktų sprendimo stiliai dalyviams yra pažįstami ir ar visus juos jie moka/gali pasitelkti, esant reikalui.

3. Užduotis „Virvė ir mazgas“. 20 min.

Vedantysis paprašo dalyvių užsimerkti, tada jis paima virvės gabalą ir suraito ją į

krūvelę ant žemės. Tai darydamas, vedantysis gali pasikliauti atsitiktinumu arba iš anksto nuspręsti ir užmegzti virvės viduryje neįtemptą mazgą. Dalyviams atsimerkus, vedantysis paaiškina, kad jie turi bendrai grupėje nuspręsti, ar, patraukus virvę už vieno galo ir ją iki galo išvyniojus, ant jos bus užsimezgęs mazgas. Dalyviai gali apžiūrinėti virvę, tačiau negali jos liesti. Sprendimo priėmimui skiriamos penkios minutės. Dalyviams sprendimą priėmus, vedantysis pakviečia visus atsistoti ir pradeda diskusiją. Galima paklausti dalyvių, kokie jausmai jiems kilo išgirdus užduotį, kaip jie kito, tariantis dėl sprendimo (buvo smalsu, neramu, erzino ir pan.). Vedantysis gali klausti dalyvių arba pats pasidalinti tuo, kokias strategijas pastebėjo taikant dalyvius: vieni ėmėsi lyderiauti ir argumentuoti savo sprendimą, kiti galbūt prisitaikė ir sutiko su siūlomu sprendimu, tretį susierzino ir atsitraukė, ketvirtį pradėjo pykti ir kelti balsą, dar kiti ėmėsi taikdarių vaidmens. Kiekvienos grupės dinamika gali būti skirtinga, aptariant, svarbiausia padėti dalyviams geriau įsisąmoninti, kokį vaidmenį jie pasirinko ir jį reflektuoti. Pabaigoje vedantysis gali pasirinkti, ar galiausiai patraukti virvę už galo ir parodyti, ar mazgas užsimezgė, arba tai palikti paslapyje – geriausia paklausti pačių dalyvių, ar jie norėtų sužinoti.

4. Užduotis „Minčių lietus“. 20 min.

Vedantysis padalina rašymo lentą į dvi dalis, vienoje pusėje užrašo „Kas stiprina konfliktą?“, kitoje – „Kas padeda spręsti konfliktą?“. Tada pakviečia dalyvius pateikti idėjų, išgirstas mintis užrašo ant lentos. Svarbiausia, kad, aptariant atsakymus, atsispindėtų tokie dalykai, kaip balso tonas, kūno laikysena, gebėjimas nusiraminti, noras įsigilinti į kito poziciją ir pan.

Refleksija. 10 min.

Vedantysis paprašo jaunuolių sustoti ratu ir metant siūlų kamuolį vienas kitam pradėti sakinį, kurį sugavęs turi užbaigti. Sakiniai gali skambėti: „Aš sužinojau, kad...“, „Nesitikėjau, kad...“, „Dabar jaučiuosi...“, „Išmokau, kad...“, „Man buvo naudinga...“. Siūlų kamuolys metamas paeiliui tol, kol visi dalyviai turi galimybę pasisakyti. Turint laiko, siūlų kamuolį galima mesti atbuline seka, kamuolį suvyniojant.

Naudoti šaltiniai ir rekomenduojama literatūra:

Stoškus, V. „Konfliktai – ką daryti?“. II leidimas. Vilnius.

Carnegie, D. (2014). *Kaip sėkmingai spręsti konfliktus darbe ir asmeniniame gyvenime*. Vilnius: Obuolys.

Goldman-Wetzler, J. (2022). *Optimalus rezultatas: išsilaisvink iš konfliktų darbe, namie ir gyvenime*. Vilnius: Psichologija tau.

PENKTAS UŽSIĖMIMAS

KRIZĖS. KAIP ATPAŽINTI, KAD MAN AR DRAUGUI REIKIA PAGALBOS?

ĮGŪDŽIAI

- **Savimonė ir savitvardos įgūdžiai:** atpažįsta, įvardija emocijas, elgesį ir vertybes, atpažįsta asmenines savybes ir išorinę pagalbą
- **Empatija, socialinis sąmoningumas, teigiamų tarpusavio santykių kūrimas:** atpažįsta kitų emocijas ir jas atliepia, atpažįsta individualius ir grupės panašumus ir skirtumus
- **Atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys vertinant pasekmes:** priima sprendimus atsižvelgiant į saugumo, etinius ir visuomeninius veiksnius, kasdienėse akademinėse ir socialinėse situacijose taiko atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžius

TIKSLAS

Susipažinti su psichologinės krizės apibrėžimu, išmokti atpažinti krizės požymius.

UŽDAVINIAI

- Susipažinti su krizės požymiais.
- Įgyti praktinės patirties atpažįstant krizės požymius.
- Suteikti žinių apie savižudybės krizę.

TRUKMĖ

90 min.

PRIEMONĖS

- krizių skaidrės (pridedama)
- užduoties lapas nr. 1
- lenta arba didelis popieriaus lapas
- markeris

APRAŠYMAS. Ką svarbu žinoti apie temą vedančiajam?

Krizė yra normali reakcija į netikėtus pasikeitimus gyvenime ar nelauktus traumojančius įvykius, situacijas. Į tuos pačius įvykius nebūtinai visi juos išgyvenantys reaguoja vienodai ir patiria krizę – tai labai subjektyvu.

Kai kurios krizinės situacijos kyla dėl konkretaus įvykio apibrėžto laike (pvz., tėvų skyrybos, senelių netektis, geriausio draugo emigracija ir pan.), bet yra ir tokių

krizinių situacijų, kurios vis pasikartoja ir trunka ilgą laiką (smurtas namuose, gyvenimas su psichiškai ar fiziškai neįgaliu šeimos nariu, vieno iš tėvų priklausomybė nuo svaigalų ir pan.).

Krizės požymiai:

- **elgesys** (uždaras / provokuojantis / nesaugus);
- **mąstymas** (chaotiškas / vis pasikartojančios mintys apie traumuojančią situaciją / sulėtėjęs mąstymas);
- **nuotaika** (prislėgta / liūdna / pernelyg pakili / visiškai nerodomi jausmai);
- **miegas** (per ilgai miegama / pernelyg budri savijauta);
- **valgymas** (nėra apetito / pernelyg didelis apetitas);
- **santykiai** su savimi pačiu ir kitais žmonėmis (padaugėja konfliktų / padaugėja atsitraukimo atvejų / tampama labai priklausomu nuo aplinkinių);
- **pažangumas moksle** ir / ar būreliuose (pažangumas krenta arba tampa labai uoliu).

Užsiėmimo metu gali iškilti temos apie savižudybės krizę, savižalą. Vedantysis turi būti pasiruošęs kalbėtis su dalyviais šiomis temomis.

Savižudybė – tai ne veiksmas, o procesas, kurio metu žmogus patiria vis labiau augantį stresą, didėjantį emocinį skausmą, jausmų ir minčių sumaištį, nuolat smunkantį gebėjimą įveikti krizę.

Ką daryti, jei įtariate savižudybės pavojų?

PENKI TAIP, kalbant su apie savižudybę kalbančiu/galvojančiu paaugliu:

- išlikti kiek įmanoma ramiems;
- būti nuoširdiems ir parodyti savo susirūpinimą;
- pripažinti paauglio jausmus ir padėti jam juos įvardinti (nusivylimas, pyktis, skausmas, meilė, nepasitikėjimas ir kt.);
- būti kantriems klausytojams – leisti jam kalbėti;
- paklausti trijų dalių klausimą:
- „Aš pastebėjau“... (...,pastaruju metu atrodai liūdnas“... – išvardinti įspėjamuosius ženklus, kuriuos pastebime);
- „Aš esu labai susirūpinęs“... (parodyti, kad norime pasikalbėti su vaiku apie tai, kas vyksta, kaip jis jaučiasi);

- „Ar būna taip, kad net nenori gyventi?...“ (svarbu tiesiai klausti apie savižudybę, nes tai suteikia galimybę žmogui išsakyti sunkias mintis, sulaukti palaikymo, jaustis suprastam, taip pat ieškoti pagalbos galimybių).

PENKI NE, kalbant su apie savižudybę kalbančiu/galvojančiu paaugliu:

- neišsigąsti, neparodyti, kad esame šokiruoti, ką vaikas besakytų;
- nesumenkinti vaiko skausmo (tokie teiginiai, kaip „Tai nėra priežastis žudytis“, tik parodo, kad nesuprantame paauglio);
- nesistengti pralinksminėti paauglio, kai jam „skauda“, parodyti, kad suprantame jį;
- nenaudoti emocinio šantažo, nesukelti kaltės jausmo;
- nežadėti laikyti paslapyje savižudybės plano (galima pažadėti išlaikyti paslapyje problemos turinį, bet ne ketinimą nusižudyti).

UŽSIĖMIMO EIGA

Pradžios ratas. 5 min.

Vedantysis paklausia dalyvių, ką svarbaus jie prisimena iš praėjusio susitikimo, primena kelis svarbiausius dalykus. Tada pristato šios dienos temą, trumpai papasakoja, apie ką bus kalbama. Svarbu dalyviams pasakyti, kad tai, apie ką šiandien bus kalbama, gali sukelti įvairių jausmų, gali būti sunkiau dalyvauti užsiėmime. Svarbu paminėti, kad tai normali reakcija į tokias sudėtingesnes temas. Užsiėmimo eigoje galima stabtelėti, atkreipiant dėmesį į dalyvių savijautą ir neįprastas reakcijas, tarp užduočių (ar atliekant užduotį) daryti trumpas fizinio aktyvumo pertraukas.

1. Užduotis „Krizės požymiai“. 15 min.

Vedantysis pakviečia dalyvius diskusijai, kurios pagrindinis klausimas yra: „Kaip suprantame, kad kitas žmogus patiria sunkumus?“. Dalyvių mintis vedantysis užrašo ant lentos (ar didelio lapo), pakomentuodamas, pateikdamas daugiau pavyzdžių iš skirtingų situacijų. Svarbu drąsinti dalyvius pasisakyti, nekritikuoti ir nenuvertinti jų išsakytų minčių. Sąrašė turi atsirasti visi temos pristatyme išvardinti krizės požymiai. Jei dalyviai ko nors nepamini, vedantysis tai padaro pats ir užrašo ant lentos (lapo). Atlikus užduotį, vedantysis apibendrina tai, kas buvo aptarta, dar kartą išvardija visus krizės požymius.

2. Užduotis „Krizės atpažinimo pratybos“. 40 min.

Šiai užduočiai atlikti naudojamas penkto užsiėmimo užduoties lapas nr. 1 ir skaidrės su situacijomis. Prieš išdalindamas užduoties lapus, vedantysis paaiškina, kad ši užduotis bus skirta mokytis atpažinti krizės požymius skirtingose situacijose. Užduotį dalyviai gali atlikti tiek individualiai, tiek mažose grupelė-

se. Vedantysis rodo po vieną situaciją skaidrėse, aiškindamas, kad ją perskaite dalyviai turi užduoties lapo grafoje prie kiekvienos situacijos pažymėti, kokius krizės požymius jie pastebi skirtingose veikėjo gyvenimo srityse. Vedantysis gali priminti dalyviams, kad, atliekant užduotį, jie gali naudotis ant lentos (lapo) surašytais krizės požymiais. Visiems dalyviams atlikus užduotį, vedantysis pakviečia padiskutuoti, aptariant visas situacijas iš eilės. Svarbu drąsinti dalyvius pasisakyti ir diskutuoti.

Pirmoje situacijoje krizės nėra (mergina pati pasirinko tikslą, kurio siekia, nors galima atkreipti dėmesį į tai, kad toks jos įsitraukimas į mokymąsi gali sukelti neigiamų padarinių jai, pvz., pervargimą ar net perdegimą. Antroje ir trečioje situacijose paaugliai išgyvena krizę. Čia svarbu su dalyviais aptarti, kad krizę atskleidžia paauglių elgesio pasikeitimai po įvykusio sudėtingo įvykio.

Aptarus visas situacijas, vedantysis apibendrina dalyvių mintis, paaiškindamas, kad aptarti krizės požymiai yra svarbūs ne tik tam, kad galėtumėme pastebėti, kada kitas žmogus jaučiasi prastai, jie svarbūs ir stebint savo savijautą – padeda suprasti, kada mes jaučiamės prastai, kada mums patiems reikalinga pagalba.

3. Užduotis „Savižudybės krizė“. 20 min.

Šios užduoties tikslas – pasikalbėti su dalyviais sudėtinga savižudybės tema, pastebėti dalyvių turimas nuostatas ir formuoti tinkamas nuostatas, ugdyti gebėjimą kalbėtis savižudybės tema su kitais. Po užduoties atlikimo vedėjantysis turi būtinai trumpai aptarti, kaip kalbėtis su žmogumi, jei įtariama savižudybės rizika, pabrėžiant būtinybę nelikti vienam su žinia ir kreiptis pagalbos.

Vedantysis pakviečia paauglius padiskutuoti tema „Mitas ar tiesa apie savižudybę“ ir aptarti kiekvieną iš toliau pateiktų teiginių.

Mitai apie savižudybes:

- Jauni žmonės, vaikai, paaugliai nesižudo (žudosi įvairaus amžiaus žmonės).
- Žudosi tik psichiškos ligomis sergantys žmonės (faktai rodo, kad savižudybė yra ne tik psichinių ligonių pasirenkamas problemų sprendimo būdas).
- Savižudybė yra paveldėta (savižudybė nėra paveldima, tai individualus dalykas, labiau išmokstamas elgesys, pasirenkamas problemos sprendimo būdas).
- Tas, kas kalba apie savižudybę, nesižudo (kalbėdami apie ketinimus žudyti, žmonės dažnai ieško paramos, supratimo ir pagalbos. Aštuoni iš dešimties nusižudžiusių vienaip ar kitaip rodė ženklus apie savo ketinimus).
- Tas, kas žudosi, tikrai nori mirti (dauguma nusižudžiusių išgyvena dvilypumą, tai greičiau pagalbos šauksmas).
- Tas, kas kartą bandė nusižudyti, vis tiek vėl tai darys (žmogus ketina nusižudyti tik tam tikru laiko tarpu, kai išgyvena krizę, todėl svarbu suteikti

reikiamą ir tinkamą pagalbą).

- Klausinėjant žmogaus apie jo savižudiškas mintis, galima paskatinti jį nušizudyti (paskatinę žmogų kalbėti, galime sumažinti jo emocinę įtampą, kuri jam darosi nepakeliama. Tik labai svarbu, kad, prakalbinę žmogų, nepaliknime jo be pagalbos).

Aptarus mitus, svarbu paminėti skubios pagalbos galimybes, paklausti, ar dalyviai žino, kur galima kreiptis pagalbos (priminti „Jaunimo linijos“ telefono numerį, aptarti, kokios psichikos sveikatos paslaugos yra pasiekiamos jaunimui jų gyvenamojoje vietoje).

Refleksija. 10 min.

Vedantysis apibendrina temą, primindamas svarbiausius šiandien aptartus dalykus (įvardinti krizės požymiai, mokytaši juos atpažinti skirtingose situacijose). Tada pakviečia visus dalyvius pasakyti, kaip jie jaučiasi po šio susitikimo (galima paminėti, kad tema buvo sudėtinga, todėl galėjo kilti įvairių jausmų). Svarbu, kad pasisakytų visi dalyviai, kad vedantysis galėtų pastebėti, kaip dalyviai jaučiasi. Dalyviams pasisakius, vedantysis padėkoja visiems už dalyvavimą, atsisveikina, primindama(-s), kad kitas užsiėmimas bus paskutinis, kad jame bus kalbama apie tai, kaip padėti sau ir draugui sudėtingose situacijose.

Naudoti šaltiniai ir rekomenduojama literatūra:

<https://jaunimolinija.lt/pasikalbek/mitai-apie-savizudybes/>

<https://jaunimolinija.lt/pasikalbek/kaip-padeti-kitam/>

<https://jaunimolinija.lt/pasikalbek/kaip-padeti-sau/>

<https://tuesi.lt/>

<https://pagalbasau.lt/>

„Jaunimo linijos“ savanoriai (2018). *Draugo laiškai: psichologinės pagalbos knyga jaunimui*. Vilnius: Vaga.

ŠEŠTAS UŽSIĖMIMAS

KAIP PADĖTI SAU IR DRAUGUI?

ĮGŪDŽIAI

- **Savimonės ir savitvardos įgūdžiai:** geba pažinti savo jausmus sudėtingose situacijose
- **Empatija, socialinis sąmoningumas, teigiamų tarpusavio santykių kūrimas:** atpažįsta kitų emocijas ir jas atliepia, veiksmingai naudojami bendravimo įgūdžiais sudėtingose situacijose

TIKSLAS

Gebėti atpažinti ir suprasti sudėtingas situacijas, padėti sau ir kitam jose, kreiptis reikalingos pagalbos.

UŽDAVINIAI

- Pažinti savo jausmus, susidūrus su sudėtinga situacija.
- Gebėti padėti sau ir kitam žmogui sudėtingose situacijose.
- Sužinoti skirtingų nusiramino būdų technikų.

TRUKMĖ

90 min.

PRIEMONĖS

- užduoties lapas nr. 1
- užduoties lapas nr. 2
- užduoties lapas nr. 3
- refleksijos lapas
- lenta arba didelis popieriaus lapas
- markeris

APRAŠYMAS. Ką svarbu žinoti apie temą vedančiajam?

Gyvenime pasitaiko sudėtingų situacijų, todėl jas išgyventi ar išspręsti vienam gali būti sunku. Svarbiausia tokias situacijas atpažinti ir kreiptis pagalbos. Su sudėtingomis situacijomis susiduria kiekvienas, tačiau ne kiekvienas gali jas atpažinti ir kreiptis pagalbos. Svarbu atpažinti sudėtingas situacijas, žinoti, į ką galima kreiptis, su kuo pasikalbėti, kai sunku, ar matant, jog kitam yra nelengva.

UŽSIĖMIMO EIGA

Pradžios ratas. 5 min.

Vedantysis paklausia dalyvių, ką jie prisimena iš praėjusio susitikimo, primena kelis svarbiausius dalykus. Vedantysis primena, jog šis susitikimas yra paskutinis, kad jame bus kalbama apie pagalbą sau ir sudėtingose situacijose atsidūrusiam draugui. Kai kurios užduotys bus skirtos pasikartoti ankstesniuose užsiėmimuose sužinotus, išmokus dalykus, todėl kai kurie klausimai, temos gali atrodyti jau girdėtos.

1. Užduotis. „Mano instrukcija“. 15 min.

Atliekant šią užduotį, kiekvienam dalyviui iš anksto paruošiami užduoties lapai (šešto užsiėmimo užduoties lapas nr. 1). Vedantysis pristato užduotį: „Kiekvienam

išdalinsiu po užduotį, kuri vadinasi „Instrukcija“. Šiame lape rasite nebaigtus teiginius. Perskaitę pradėtą teiginį, turėsite jį pabaigti. Užduotis individuali, todėl, atlikdami ją, pasikliaukite savimi. Atlikus užduotį, lapai liks jums“. Kiekvienas dalyvis užpildo gautą lapą. Tam skiriamos 7–10 min. Atlikus užduotį, grupėje aptariamas kiekvienas punktas paeiliui. Paauglio prašoma pasidalinti tiek, kiek jis gali/nori tuo, ką parašė, ar kokios mintys kilo pabaigiant vieną ar kitą sakinį. Vedantysis apibendrina, kad visiems gali reikėti skirtingų dalykų, kai yra sunku, todėl gali būti svarbu pranešti kitiems, kokios pagalbos reikia, ar kokio elgesio iš kitų tikimės.

2. Užduotis. „Kaip padėti sunkioje situacijoje atsidūrusiam žmogui?“. 20 min.

Vedantysis suskirsto dalyvius į grupes po 3–4 žmones ir išdalina kiekvienai jų po užduoties lapą (šešto užsiėmimo užduoties lapas nr. 2). Dalyviai grupėse turi pagalvoti ir atsakyti į klausimus: „Kokie ženklai rodo, jog kitam emociškai sunku?“; „Kaip jaučiuosi, kai kitam emociškai sunku?“; „Ką sakyti, kai matau, kad kitam emociškai sunku?“; „Ką daryti, kai kitam emociškai sunku?“. Užduočiai skiriamos 7–10 min. Vedančiajam reikės lentos ar didelio lapo ir rašiklio. Dalyviams atlikus užduotį, vedantysis paprašo pasidalinti, kaip jie atsakė į kiekvieną klausimą. Viena grupelė gali pradėti, kitos papildyti. Atsakymai rašomi ant lentos eilute žemyn. Vedantysis moderuoja diskusiją. Jei pastebi, jog diskusijos metu dalyviai prieštarauja ar sako, kad jie nemano, jog taip būna, svarbu pabrėžti, kad tose pačiose situacijose galime jaustis skirtingai. Vedantysis apibendrina diskusiją sakydamas, kad žmonės gali rodyti skirtingus ženklus, kai jiems sunku, svarbu pakalbinti žmogų, paklausti, ko jam reikėtų, kokie mūsų veiksmai jam būtų naudingi.

3. Užduotis. „Kas padeda nusiraminti?“. 20 min.

Vedantysis kartu su dalyviais sudarinėja sąrašą ant lentos ar didelio lapo, bandydamas atsakyti į klausimą, kas padeda nusiraminti. Dalyviai dalijasi mintimis, o vedantysis rašo, komentuoja, kviečia visus įsitraukti. Vedantysis papildo sąrašą įvairiais pagalbos būdais: raminanti veikla, gamta, pokalbis su artimaisiais, skambutis/laiškas/susirašinėjimas su draugais, skambutis į pagalbos liniją (galima padiskutuoti, kada dalyviai skambintų, kodėl neskambintų), mokyklos švietimo pagalbos specialistai, patikimi suaugusieji, kiti konkrečioje bendruomenėje pasiekiami specialistai.

4. Užduotis. „Patikimas ratas“. 20 min.

Vedantysis išdalina užduoties lapus (šešto užsiėmimo užduoties lapas nr. 3). Prie kiekvieno rato jaunuoliai turi užrašyti po vieną patikimą asmenį, į kurį kreiptųsi pagalbos, jei jam arba draugui kiltų sunkumų. Svarbu, jog tai būtų asmuo vyresnis nei 18 metų. Vedantysis, užmėsdamas akį į atliekamą užduotį, įsitikina, jog kiekvienas patikimas žmogus būtų konkretus (turėtų vardą, būtų vyresnis nei 18 m.), kad kiekvienas dalyvis turėtų bent po 3 patikimo rato asmenis. Šiai užduočiai skiriamos 5–7 min. Atlikus užduotį, dalyvių klausama, ar buvo sunku surašyti patikimus žmones, pabrėžti, kad vieni savo artimoje aplinkoje gali turėti daugiau patikimų žmonių, kitiems gali būti sunkiau kitais pasitikėti. Vedantysis

tis su jaunuoliais aptaria lengvai pasiekiamus žmones bendruomenėje, kurioje vyksta užsiėmimas (galbūt tai pats vedantysis, galbūt mokyklos/centro psichologas/socialinis darbuotojas).

Refleksija. 10 min.

Vedantysis apibendrina ir primena šiandien aptartus svarbiausius dalykus: „Šiandien kūrėte savo instrukciją, turėjote progą pagalvoti, ko norisi atsidūrus sudėtingose situacijose, kai būna emociškai sunku; kalbėjome apie pagalbą kitam, kaip mes galėtume padėti ir kaip dėl to jaučiamės; susikūrėte patikimų žmonių ratą, į kuriuos galėtumėte/būtų drąsu kreiptis, kai sunku. Norėtūsi iš jūsų išgirsti, ką sužinojote, ko dar norėtūsi pasimokyti, kas liko neaišku“. Vedantysis išdalina kiekvienam dalyviui po užduoties lapą, kuriame jaunuoliai turi atsakyti:

- du svarbūs dalykai, kurių išmokau šių užsiėmimų metu;
- vienas, du dalykai, kurių norėčiau dar pasimokyti/sužinoti;
- vienas dalykas, kuris liko neaiškus.

Atlikus užduotį, prašoma visų dalyvių pasidalinti bent vienu lape užrašytu punktu. Punktų skaičius priklausys nuo likusio užsiėmimo laiko.

Naudoti šaltiniai ir rekomenduojama literatūra:

Daniūnaitė, I., Stankė, A., Lakis-Mičienė, V., Gabė, V., Mozerė, V. (2022). *Smurto prieš vaikus prevencijos programa ESAME SAUGŪS*. Vilnius: Paramos vaikams centras.

Juodkūnė, I. (2023). *Vilties knyga*. Vilnius: Sofoklis

„Jaunimo linijos“ savanoriai. (2018). *Draugo laiškai: psichologinės pagalbos knyga jaunimui*. Vilnius: Vaga.

VI. PRIEDAI

PIRMAS UŽSIĖMIMAS.

UŽDUOTIES LAPAS NR. 1.

JAUSMŲ ATPAŽINIMAS.

1 dalis. Užduotis. Perskaityk pateiktas situacijas. Į tuščią langelį įrašyk savo situaciją, kurioje kilo daug jausmų, ir nežinojai, kaip pasielgti.

Situacija nr. 1	Esi mokyklos sporto komandos narė(-ys), savaitgalį tavęs laukia svarbios varžybos, o kaip tik tą savaitgalį geriausia tavo draugė(-as) švenčia savo gimtadienį ir kviečia kartu vykti į sodybą.
Situacija nr. 2	Draugė(-as) papasakojo, kad viena(-s) klasės draugė(-as) skleidžia gandą, kad nusirašei svarbų kontrolinį ir tik todėl gavai gerą pažymį. Žinai, kad tai netiesa. Dar draugė(-as) pasako, kad tas žmogus žada savo įtarimais pasidalinti su mokytoja(-u).
Mano situacija: trumpai aprašyk, kas nutiko.	

2 dalis. Užduotis. Analizuok visas pirmoje lentelėje pateiktas situacijas, užrašyk kuo daugiau jausmų, kurie, tavo nuomone, galėtų kilti kiekvienoje aprašytoje situacijoje. Pagalvok ir parašyk, kaip tai, ką jaučia žmogus, yra susiję su jo galimu elgesiu.

	Jausmai, kurie kyla	Kaip noriu elgtis arba kaip elgiuosi, kai taip jaučiuosi?
Situacija nr. 1 (pavyzdys)	Džiaugiuosi dėl būsimų varžybų, labai jų laikiu, bet tuo pačiu susierzinu, nes viskas vyksta tą pačią dieną. Liūdžiu. Esu pasimetusi(-ęs), nežinau, ką daryti.	Pasakoju apie situaciją broliui. Negražiai kalbu, nes pykstu. Noriu atsiriboti, nenoriu nieko daryti.
Situacija nr. 2		
Mano situacija		

ANTRAS UŽSIĖMIMAS.

UŽDUOTIES LAPAS NR. 1.

KRITIKUOJANTI IR MOTYVUOJANTI SAVIKALBA.

Užduotis. Perskaityk pavyzdį, kuo kritikuojanti savikalba skiriasi nuo motyvuojančios savikalbos. Užrašyk keletą situacijų ir kritikuojančios savikalbos pavyzdžių iš savo gyvenimo, apsikeisk lapais su kitu dalyviu. Gavus naują lapą, parašyk, kaip šiose situacijose galėtų skambėti motyvuojanti savikalba.

Situacija	Kritikuojanti savikalba	Motyvuojanti savikalba
Rytoj laukia svarbus matematikos kontrolinis darbas.	Aš per mažai mokiausi, nieko neatsiminsiu ir greičiausiai gausiu blogą pažymį, tada ant manęs pyks tėvai.	Aš skyriau nemažai laiko kontrolinio darbo temos kartojimui, man pavyks susikaupti ir atsakyti kuo geriau. Aš susitvarkysiu.

ANTRAS UŽSIĖMIMAS.

UŽDUOTIES LAPAS NR. 2.

POŽIŪRIO Į STRESINĘ SITUACIJĄ KEITIMAS.

Užduotis. Perskaityk pavyzdį, kaip galima pakeisti neraminančioje situacijoje kylančias mintis ir jausmus. Užrašyk keletą situacijų iš savo gyvenimo, pabandyk pagal pateiktą pavyzdį įvardinti įvairias mintis, jausmus, paieškoti už ir prieš argumentų, pastebėti, kaip tai keičia tavo mintis ir jausmus.

Situacija	Mintys	Jausmai (procentais)	Patvirtinantys argumentai	Paneigiantys argumentai	Naujos įgalinančios mintys	Nauji jausmai (procentais)
Rytoj turėsiu pristatyti savo mėgstamiausią knygą klasėje	Apsikvailinsiu Man „šakės“ Gausiu blogą pažymį	Baimė – 80 % Nerimas – 50 % Liūdesys – 30 % Panika – 20 %	Kai jaudinuosi, kartais kalbėdama(-s) užsikertu Kai jaudinuosi ir neišsimiegu, man sunku susikaupti	Mokytoja yra mane anksčiau pagyrusi už išsamius pristatymus Skyriau nemažai laiko, parengiau gražias skaidres	Man įdomu, kaip seksis Noriu pasirodyti gerai, pasidalinti su kitais, kuo mane sužavėjo ši knyga	Baimė – 30 %. Nerimas – 20 %. Liūdesys – 10 % Pastikėjimas – 70 %

TREČIAS UŽSIĖMIMAS.

UŽDUOTIES LAPAS NR. 1.

KOMUNIKACIJOS KLAIDOS.

Užduotis. Perskaitykite kiekvieną situaciją ir užrašykite/pažymėkite, kokias komunikacijos klaidas veikėjas daro.

1 situacija. Turiu klasioką Tomą, su kuriuo man įdomu kalbėti, jis daug žino, smagiai juokauja. Jis labai greitai kalba, todėl kartais negaliu suprasti, ką sako. Kai aš pajuokauju, jis labai garsiai juokiasi, juokdamasis visada mane stumteli. Vieną kartą taip pastūmė, kad nukritau, todėl jam buvo dar juokingiau.

2 situacija. Simona yra maloni ir draugiška. Man su ja kalbant, atrodo labai susidomėjusi, būna palinkusi į priekį, kartais prieina taip arti, jog man norisi atsitraukti. Man kalbant, ji pakartoja mano žodžius ir nuolatos linksi. Kartais mane tai trikdo. Jai kalbant, jos balsas labai dreba, man atrodo, jog ji nėra tikra dėl to, ką sako.

3 situacija. Turiu pusbrolių Kostą. Kai kalbamės, jis nuolat mane pertraukinėja. Kartais jis bando atspėti istorijos, kurią pasakoju, pabaigą, kartais mane nutraukia, nes prisimena, kad ir jam panašiai buvo. Pastebiu, kad pradėdus Kosto vengti, kad nenoriu jam pasakoti man nutikusių dalykų. Kai kalbu, jis dažnai į mane nežiūri, pastebi aplinkinius žmones, plauką ant mano palaidinės, pasako man apie tai. Atrodo, jog jam neįdomu, ką pasakoju.

TREČIAS UŽSIĖMIMAS.

UŽDUOTIES LAPAS NR. 2.

AKTYVUS KLAUSYMAS.

Užduotis. Išklauskite kalbėtoją, naudodami žemiau nurodytas aktyvaus klausymo technikas. Stenkitės, kad kalbėtojas jaustųsi svarbus ir išgirstas.

Aktyvaus klausymo technikos:

- klausyti ir nepertraukinėti
- klausyti nenorint pamokyti; jei toks noras kyla, svarbu tai pagauti ir vėl pradėti įdėmiai klausyti
- perfrazuoti ir apibendrinti tai, ką sako kitas
- komunikuoti teigiamą nežodinę kalbą
- klausti atvirus klausimus

Teigiamas nežodinis bendravimas:

- veido išraiška (mimika) – susidomėjusi, šiek tiek atspindinti pasakotojo nuotaiką
- akių kontaktas – palaikyti akių kontaktą, bet ne per daug intensyvių
- balso ypatybės – pasitikintis, įtraukus balso tonas
- gestai, kiti kūno judesiai – atsipalaidavęs
- kūno poza – atvira, šiek tiek palinkusi į priekį
- tarpasmeninė erdvė
- prisilietimai
- intensyvumas

TREČIAS UŽSIĖMIMAS.

UŽDUOTIES LAPAS NR. 3

„AŠ“ KALBA.

Užduotis. Perskaitykite situacijas ir pagal pateiktą pavyzdį parašykite atsaką per „aš“ kalbą.

PAVYZDYS

Sesė nuolat ateina į tavo kambarį nepasibeldusi. Jai nesvarbu, ką tu tuo metu veiki, ji ateina ir pradeda raustis po tavo daiktus, kažko ieškoti. Tau tai nepatinka, nes lyg ir neturi teisės rinktis: ar ji gali būti tavo kambaryje, ar negali.

„Aš“ atsakas: *Aš pykstu, kad tu nepasibeldusi įeini į mano kambarį, niekad nepasiklausi, ar gali raustis tarp mano daiktų. Man strodo, jog neturiu savo erdvės.*

Situacija	„Aš kalbos“ atsakas
Atėjai į klasę su nauja kuprine, kuri keliems klasiės draugams pasirodė juokinga. Jie vis nu-meta kokį nors juokelį apie tavo naują kuprinę. Mėto replikas apie ją, tarsi draugiškai patraukia per dantį, bet tau jau darosi nejuokinga.	
Brolis tavęs neatsiklausęs pasiėmė mėgstamiausią tavo rašiklį. Tu jau trečią dieną mokykloje turi rašyti su nelabai patogiais rašikliais.	
Valgydama(s) pietus stipriai išsitepė pomidorų padažu marškinėlius. Klasės draugė(-as), pamaičiusi(-tęs), kaip stipriai dėl to susierzinai, pasiūlė savo švarius marškinėlius, kuriuos turėjo savo sporto krepšyje.	

PENKTAS UŽSIĖMIMAS.
UŽDUOTIES LAPAS NR. 1.
KRIZĖS POŽYMIAI.

Kaip atpažinti, kad veikėjas išgyvena psichologinę krizę, emocinius sunkumus?

	Situacija nr. 1	Situacija nr. 2	Situacija nr. 3
Jausmai. Kaip veikėjas jaučiasi pastaruoju metu?			
Nuotaika. Kaip veikėjas nusiteikęs pastaruoju metu?			
Dėmesys. Kaip veikėjui sekasi mokytis pastaruoju metu?			
Išvaizda. Ar yra pokyčių veikėjo išvaizdoje?			
Bendravimas. Ar pastebiu kokių nors pasikeitimų veikėjo bendravime su kitais?			
Pomėgiai. Ar pastaruoju metu pasikeitė veikėjo pomėgiai, laisvalaikis?			

ŠEŠTAS UŽSIĖMIMAS.

UŽDUOTIES LAPAS NR. 2.

KAIP PADĖTI SUNKIOJE SITUACIJOJE ATSIDŪRUSIAM ASMENIUI?

Užduotis. Perskaitykite grupėje ir kartu atsakykite į užduotus klausimus.

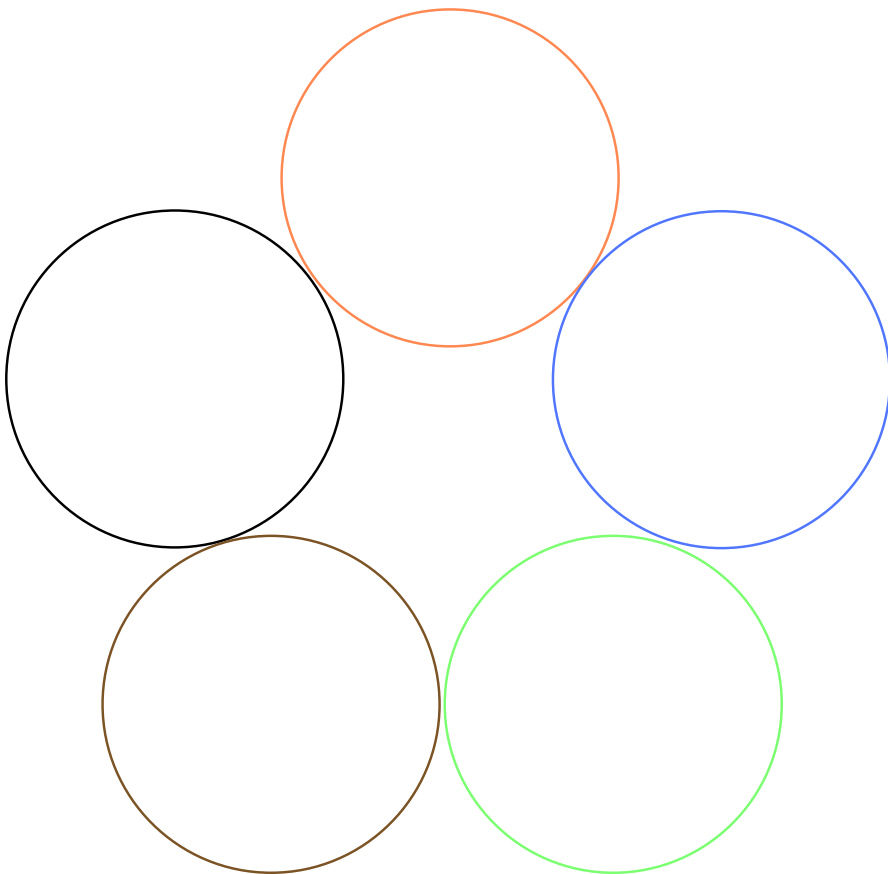
<p>Kokie ženklai rodo, kad kitam emociškai sunku?</p>	
<p>Kaip aš jaučiuosi, kai kitam emociškai sunku?</p>	
<p>Ką sakyti, kai matau, kad kitam emociškai sunku?</p>	
<p>Ką daryti, kai kitam emociškai sunku?</p>	

ŠEŠTAS UŽSIĖMIMAS.

UŽDUOTIES LAPAS NR. 3.

PATIKIMAS RATAS.

Užduotis. Į kiekvieną apskritimą įrašyk suaugusį (vyresnį nei 18 m.) žmogų, kuriuo pasitiki ir į kurį galėtum kreiptis pagalbos, kilus klausimams ar sunkumams. Toks žmogus gali būti iš mokyklos, namų, artimųjų, vyresnių draugų aplinkos. Svarbu, kad įrašytum tiksliai, koks tai žmogus, pvz., „Mokytoja Birutė“, „Psichologė Aušra“ ir pan.





METODINIS KOMPLEKSINIŲ PASLAUGŲ ŠEIMAI CENTRAS

metodiniscentras@pvc.lt

www.metodiniscentras.lt

f [Metodinis centras](#)