

# SOCIALINĖS KOMPETENCIJOS UGDYMO IR MOTYVAVIMO DARBUI PROGRAMA

metodinis leidinys

KRONTA

**Leidinio sudarytoja**

Elena Apynienė

**Leidinio autorės:**

Skirmantė Kukuraitienė

Rimantė Eidukevičiūtė

Ieva Janušauskaitė

**Leidinį parengti padėjo:**

Aistė Ptašinskaitė

Reda Žilytė

Vaida Platkevičiūtė

Violeta Koščic

Leidiny išleistas Europos socialinio fondo lėšomis



PARAMOS FONDAS  
EUROPOS SOCIALINIS  
FONDO AGENTŪRA



Pal. J. Matulaičio  
šeimos pagalbos centras

## **TURINYS**



# PRATARMĖ

VšĮ Pal. J. Matulaičio šeimos pagalbos centras kartu su dar trimis partneriais vykdo trejų metų trukmės Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamą projektą „Socialiai pažeidžiamų moterų profesinės reabilitacijos centras-kavinė“.

Šis leidinys, kuriame panaudojama Šiaurės Airijos vienišų tėvų organizacijos „GingerbreadNI“ patirtis ir atsižvelgiama į dabartinę Lietuvos situaciją, yra tikslinių grupių užimtumą skatinanti ir svarbias kompetencijas formuojanti metodinė priemonė. Nuo kitų rinkos metodikų, kuriomis remiantis dirbama su bedarbėmis moterimis, šis leidinys skiriasi keliomis pagrindinėmis savybėmis:

- Metodiką rengiame atsižvelgdami į konkrečius šių grupių poreikius ir ypatumus, nes jau turime sukauptos darbo su projekto tikslinėmis grupėmis patirties;
- Labai svarbus dalykas – sritys, kurias aprėpia metodika. Kad žmogus galėtų sėkmingai dirbti, neužtenka jį vien įdarbinti, todėl metodika kuriama taip, kas galėtų apimti svarbius asmeninio tobulėjimo, įsidarbinimo ir darbo elementus: išmokti geriau save pažinti ir geriau save vertinti, formuoti tam tikras nuostatas į darbą ir kt.;
- Lietuviškos patirties ir airiškų rekomendacijų derinimas ir darbo metodų adaptavimas taikant juos konkrečiai tikslinei grupei, kuriamą metodiką daro patrauklią, naujovišką. Ji išsiskiria iš kitų tokio pobūdžio metodikų, kurios egzistuoja rinkoje.

# PROJEKTO PRISTATYMAS

Pagal projektą „Socialiai pažeidžiamų moterų profesinės reabilitacijos centras-kavinė“ siekiama parengti ir įgyvendinti socialiai pažeidžiamų moterų pakopinę socialinės atskirties mažinimo ir integracijos į darbo rinką programą, kuri padės gerinti į projektą įsitraukusių asmenų siekimo įsidarbinti gebėjimus ir sudarys galimybių konkuruoti darbo rinkoje.

Programa kuria paslaugų rinkinį miesto ir / ar kaimo bendruomenėse veikiančioms vietinėms organizacijoms. Sukurta kompleksinė atskirties mažinimo programa apima motyvacijos grįžti į darbo rinką metodikų sukūrimą ir taikymą, bendrųjų įgūdžių (lietuvių, anglų kalbų, kompiuterinio raštingumo, darbo teisės pagrindų) ugdymą, profesinius mokymus vietinės bendruomenės mokymų centre-kavinėje bei siekia įtraukti į paramos tinklą vietinės bendruomenės narius, skatinant tarpinstitucinį bendradarbiavimą su bendruomenėje veikiančiais socialiniais partneriais ir įtraukiant darbdavius aktyviai prisidėti ir spręsti atskirties mažinimo problemą.

Projekto tikslinė grupė:

- Vilniaus miesto bei rajono ir Švenčionių rajono socialinės rizikos ir (ar) likusios be tėvų globos merginos nuo 14 metų;
- Moterys, po ilgesnės pertraukos grįžtančios į darbo rinką;
- Vienišos motinos vienos auginančios vaikus.

Planuojami projekto rezultatai:

- Apmokyta 130 moterų.
- Apmokyti 45 darbuotojai bei savanoriai, dirbantys socialinės rizikos ir socialinę atskirtį patiriančių asmenų integracijos į darbo rinką srityje.
- Kartu su tarptautiniais partneriais sukurtos dvi motyvacijos kėlimo metodikos darbui su tikslinėmis grupėmis.
- Įgyvendintas dar vienas svarbus siekis – parengtos ir pritaikomos tikslinei grupei darbo teisės pagrindų ir viešojo maitinimo įstaigos (kavinės) administratorės neformalaus mokymo programos.

- Įgyvendinant programą profesinę kvalifikaciją (virėjos, padavėjos, konditerės ar viešojo maitinimo įstaigos (kavinės) administratorės) įgis 56 merginos ir moterys.
- 52 moterys ir merginos įsidarbins arba mokysis toliau mokymosi institucijose.
- Bus įkurti du įdarbinimo-konsultavimo centrai.

# PARTNERIŲ PRISTATYMAS

Kadangi projektas apima įvairių bendruomeninių paslaugų teikimą, buvo pasirinktas Pal. J. Matulaičio socialinis centras, kuris teikia socialines paslaugas ir labiau specializuojasi palaikydamas, skatindamas socialinės rizikos grupės merginas, padėdamas joms įsidarbinti. Antrasis partneris – stacionarias paslaugas teikiantys VA Caritas Motinos ir vaiko globos namai, kurie dirba su specifine grupe – vienišomis bedarbėmis motinomis, auginančiomis ikimokyklinio amžiaus vaikus. Bus sujungta nestacionarias ir stacionarias socialines paslaugas teikiančių organizacijų patirtis. Trečias partneris – Reškutėnų bendruomenės centras – Švenčionių rajono aktyvios kaimo bendruomenės centras, kuris suteiks galimybę tam tikras programos dalis taikyti ir kaimo bendruomenėje.

**(1) Pal. J. Matulaičio šeimos pagalbos centras** – vykduojantis partneris, pareiškėjas. Centras siekia sukurti socialinių paslaugų tinklą ir teikti socialines paslaugas Vilniaus miesto Pal. J. Matulaičio parapijos teritorijoje (Šeškinės, Pašilaičių, Justiniškių ir Viršuliškių mikrorajonuose) gyvenančioms ir sunkumų patiriančioms šeimoms. Prioritetas teikiamas šeimos stiprinimui, skatinamas dvasinis ugdymas, savipagalba ir remiamos žmogaus, grupių ir bendruomenės iniciatyvos.

Pagrindinis Pal. J. Matulaičio šeimos pagalbos centro tikslas – sukurti socialinių paslaugų tinklą ir teikti socialines bei psichologines paslaugas Šeškinės, Pašilaičių, Justiniškių ir Viršuliškių mikrorajonuose gyvenančioms ir sunkumus patiriančioms šeimoms. Prioritetas teikiamas šeimos įgalinimui, siekiame skatinti savipagalbą ir remti žmogaus, grupių ir bendruomenės iniciatyvas.

## **Pal. J. Matulaičio šeimos pagalbos centre veikia:**

- Šeškinės vaikų dienos centras – teikiama pagalba sunkumus išgyvenantiems vaikams iki 13 metų. Keturis kartus per savaitę dienos centre organizuojama pagalba ruošiant pamokas, maitinimas, siekiama lavinti socialinius, buitinius įgūdžius.



- Šeimos centras – kompleksinė pagalba Matulaičio parapijoje gyvenančioms ir sunkumus išgyvenančioms šeimoms bei individualiems jų nariams. Organizuojami sutuoktinių rengimo santuokai, tėvystės įgūdžių ugdymo, pasirengimo dirbti, mamos – vaiko savipagalbos grupės, individualios socialinės ir psichologinės konsultacijos, siūlomas laisvalaikio užimtumas, vasaros stovyklų organizavimas, pagalba atstovauti valstybinėse institucijose.

(2) Kaip jau minėjome, projekto „Socialiai pažeidžiamų moterų profesinės reabilitacijos centras-kavinė“ partneriai buvo pasirinkti neatsitiktinai. Remiantis tuo, kad projektas apima įvairių bendruomeninių paslaugų teikimą, buvo pasirinktas **Pal. J. Matulaičio socialinis centras** (toliau SC), kuris teikia socialines paslaugas toje pačioje bendruomenėje kaip ir pareiškėjas, tačiau daugiau specializuojasi socialinės rizikos grupės merginų palaikymo, motyvavimo ir įdarbinimo srityse, o pareiškėjas – į ilgai neturinčių darbo bei vienišų motinų įdarbinimo srityje. Tai leis dalytis gerą patirtimi dirbant su skirtinga tiksline grupe bei kartu įtraukti kitus bendruomenėje veikiančius socialinius partnerius ir skatinti institucijų bendradarbiavimą.

#### **Socialinio centro tikslai:**

- Tirti bendruomenės išteklius ir tenkinti svarbiausius jos socialinius poreikius, teikti socialines paslaugas įvairioms bendruomenės tikslinėms grupėms;
- Skatinti žmones aktyviau spręsti savo problemas, padėti jiems plėtoti tarpusavio pagalbą ir bendradarbiavimą;
- Skatinti žmones dalytis savo turimais ištekliais;
- Rūpintis socialinių darbuotojų ir savanorių mokymu, jų asmeniniu tobulėjimu ir dalykinės kompetencijos kėlimu; Siekti, kad parapijos teritorijoje esančios socialinės pagalbos institucijos bendradarbiautų tarpusavyje;
- Stiprinti nevyriausybinio sektoriaus veiklą, skatinti visuomenės pilietiškumą.

SC veikia derindamas profesionalią socialinę pagalbą, bendruomeninę socialinę iniciatyvą ir bendruomenės skatinimą, organizavimą. Šis įvairaus pobūdžio veiklos derinys padeda visapusiškiau spręsti socialines

asmenų bei grupių problemas ir užtikrina jų integraciją į vietinę bendruomenę.

#### **Pagrindinės SC veiklos:**

- Vaikų dienos centras „Vaikai – Vaikams“ – jame teikiama pagalba sunkumus išgyvenantiems, socialinės rizikos vaikams iki 12 metų ir jų tėvams.
- Paauglių dienos centras „Tramplinas“ – pagalba sunkumus išgyvenantiems, socialinės rizikos 13- 18 metų jaunuoliams ir jų šeimoms.
- „Atvira Bendruomenė“ – integracinė socialinė pagalba žmonėms su proto negalia ir jų šeimoms.
- „Socialinės pagalbos stotis“ – socialinė pagalba pagyvenusiems žmonėms ir bendruomenės stokojančiams.

Savanorystės ir praktikos galimybės.

**(3) Stacionarias paslaugas teikiantys VA Caritas Motinos ir vaiko globos namai** – tai partneris, kuris dirba su specifine grupe, vienišomis bedarbėmis, kurios augina ikimokyklinio amžiaus vaikus. Bus suvienyta nestacionarias ir stacionarias socialines paslaugas teikiančių organizacijų patirtis.

#### **VA Caritas Motinos ir vaiko globos namų tikslai:**

- Padėti moterims sėkmingai re- integruotis į visuomenę.
- Išmokti tapti geriausiomis, kaip tik gali būti, mamomis savo vaikui.

Vilniaus arkivyskupijos Caritas Motinos ir vaiko globos namai siūlo pagalbą moterims, kurios laukiasi, bei moterims su kūdikiais iki vienu metų amžiaus, kurios neturi gyvenamosios vietos, pajamų būtiniausiems poreikiams patenkinti, patyrusioms psichologinę, fizinę ar seksualinę prievartą, atstumtoms artimųjų.

Moterims teikiama pagalba:

- Dvasinė parama.
- Informavimas – konsultavimas.
- Laikinasis apgyvendinimas (iki 1 metų).
- Maitinimas, drabužiai, ūkinės bei higienos priemonės.
- Pagalba tvarkant įvairius dokumentus, pašalpas.
- Socialinis konsultavimas, psichologo konsultacijos.

- Gydytojo pediatro konsultacijos.
- Teisininko konsultacijos.
- Socioedukologinė pagalba (socialinių įgūdžių lavinimo grupė, motinystės įgūdžių lavinimo grupė, darbo terapijos grupės, kompiuterinių įgūdžių lavinimo grupė, vasaros stovyklos).
- Profesinis konsultavimas, pagalba ieškant darbo.

**(4) Reškutėnų bendruomenės centras** – Švenčionių rajono aktyvios kaimo bendruomenės centras, kuris suteikia galimybę tam tikras projekto „Socialiai pažeidžiamų moterų profesinės reabilitacijos centras-kavinė“ programos dalis taikyti ir kaimo bendruomenėje.

### **Tikslai**

- Vienyti kaimo gyventojus ir iš jo kilusius žmones.
- Ugdyti gyventojų bendruomeniškumą, spręsti bendras problemas.
- Rūpintis neįgaliais, senyvo amžiaus žmonėmis, vaikais, kurie gyvena problemų turinčiose šeimose.
- Plėtoti kaimo kultūrinius ir sportinius pomėgius.

**Bendruomenės centro veikla – rengiamos** visos kalendorinės šventės, į kurias įtraukiami įvairaus amžiaus bendruomenėje gyvenantys žmonės. Pasveikinami naujagimiai, 90, 95 metų sukakę jubiliečiai, auksinių vestuvių jubiliečiai, taip pat palydimi į paskutinę kelionę – Anapus.

**(4) „GingerbreadNI“** (toliau *Gingerbread*) – užsienio partneris, su kuriuo bendradarbiaujame kurdami metodiką darbui su vienišomis motinomis bei ilgą laiką nedirbusiomis moterimis. Tai organizacija, kuri dirba su skirtingomis organizacijomis, vietinėje bendruomenėje kuria ir plėtoja bendradarbiavimo tinklus, padeda spręsti klausimus / problemas (taip pat ir nedarbo), su kuriomis susiduria vieniši tėvai.

### **GingerbreadNI vertybės ir darbo principai:**

- Tai nepriklausoma, pelno nesiekianti, naryste paremta organizacija.
- Tai organizacija, kuri dirba ir individualiai, ir grupėmis siekdama įgalinti pavienius asmenis.

**GingerbreadNI tikslai:**

- Reprezentuoti vienišų tėvų šeimas Šiaurės Airijoje, skatinti ir stiprinti jų poreikių supratimą.
- Identifikuoti vienišų tėvų šeimų poreikius, kurti ir plėtoti tinkamą pagalbą.
- Daryti įtaką priimant politinius sprendimus ir paslaugų tiekėjams, kad jie galėtų tinkamai suprasti ir atsakyti į vienišų tėvų šeimų poreikius.

**GingerbreadNI paslaugos vienišiemis tėvams:**

- Konsultavimas ir informavimas.
- Vaikų priežiūra.
- Narystė.
- Asmeninis tobulėjimas.
- Profesinio mokymosi galimybė.

# ĮVADAS

„Socialinės kompetencijos ugdymo ir motyvavimo darbu programa“ (toliau Programa) skirta dalyvių savęs vertinimo lygio kėlimui, socialinių įgūdžių lavinimui bei kitų, integracijos į darbo rinką procese, reikalingų kompetencijų ugdymui. Darbą susirasti lengviau ne tik turint išsilavinimą, profesiją ar kitų, tiesiogiai su darbu susijusių, įgūdžių ir žinių, bet tai lemia ir adaptyvus, socialiai pageidaujamas tokio asmens elgesys ir savybės.

Asmens patirtos nesėkmės, socialinių ryšių ar jų įvairovės stoka, nedidelė bendravimo patirtis, palaikymo nebuvimas neretai ugdo žemą pasitikėjimo savimi ir aspiracijų lygį. Asmuo tampa pasyvus savo pasirinkimuose, jaučiasi priklausomas nuo esančios situacijos, vis labiau žvelgia į aplinką kaip į jo nesėkmių šaltinį. Tokia individo pozicija trukdo ne tik reikštis jo galimybėms integracijos į darbo rinką procese, bet ir menkina jo paties motyvaciją įsitraukti į darbo paiešką bei gebėjimą ilgą laiką dirbti susirastą darbą.

„Socialinės kompetencijos ugdymo ir motyvavimo darbu programos“ metu siekiama lavinti dalyvių socialinę kompetenciją, kuri suprantama kaip gebėjimas ir noras bendrauti su kitais, pasitikėjimas savimi ir mokėjimas tinkamai elgtis įvairiose bendravimo situacijose, gebėjimas suprasti kitus žmones, mokėjimas valdyti emocijas, priimti sprendimus, spręsti konfliktus, priklausyti grupei, užmegzti ir išlaikyti tarpusavio santykius ir t. t.

Įgyvendinant programą daug dėmesio skiriama ir dalyvių gebėjimui save vertinti. Gebėjimas matyti savo pozityvų paveikslą bei mokėjimas įveikti savo silpnybes užtikrina ne tik gerą asmenybės fizinę ir psichinę sveikatą, bet ir efektyvų įsitvirtinimą visuomenėje. Asmenų integracijos į darbo rinką procese neretai susiduriama su tuo, kad neadekvatus savęs vertinimas yra vienas iš veiksnių, dėl kurių individui sunkiau ieškoti darbo. Adevkvatus savęs vertinimas formuojasi geriau pažįstant savo jausmus, ugdant gebėjimą suvokti bei valdyti emocijas, mokantis suprasti savo elgesį, įvardinant savo asmenybės stipriąsias bei silpnąsias puses ir atrandant būdus kaip jas galima efektyviai panaudoti darbo paieškos procese.

Programa siekia skatinti bedarbių asmenų integracijos į darbo rinką efektyvumą, skatinant didesnę savęs, savo poreikių pažinimą ir ugdant grupinio darbo įgūdžius.

**Mokymams reikalingos sąlygos:**

1. Mokymo patalpos, kuriose dalyviai galėtų sėdėti ratu ir būtų pakankamai erdvės praktinėms užduotims atlikti;
2. Rašomoji lenta ir rašymo priemonės;
3. Asmeninis kompiuteris ir internetas;
4. Telefonas;
5. Projektorius;
6. Kompaktinių diskų grotuvas;
7. Ramios muzikos įrašai;
8. Kiekvienam užsiėmimui skirti priedai pateikti kartu su metodikos aprašu.

**Reikalavimai mokymų personalui:**

1. Psichologo ar socialinio darbuotojo kvalifikacija.
2. Grupinio darbo su suaugusiais patirtis profesinio konsultavimo srityje.
3. Mokėti taikyti įvairius mokymo metodus: diskusijas, apklausos anketas, testus, vaizdines mokymo priemones.
4. Mokėti dirbti su anksčiau išvardyta aparatūra.
5. Būti susipažinusi su darbo rinkos situacija Lietuvoje.

# METODIKA SKIRTA DARBUI SU SOCIALINĖS RIZIKOS GRUPĖS 14-18 METŲ AMŽIAUS MERGINOMIS

*Rimantė Eidukevičiūtė  
Ieva Janušauskaitė*

2006 m. rinkos analizės ir tyrimų grupės (RAIT) atliko Socialinės atskirties jaunimo nuomonės tyrimą. Tiriant dalyvavo 16- 25 metų moterys. Tyrimas parodė, kad daug (39 %) jaunų moterų niekada nebandė įsidarbinti. 50 % tyrimo respondentų pajamų gavo iš tėvų, vyrų, valstybės (gavo pašalpas). To paties tyrimo rezultatai rodo, jog 24,1 % merginų turi išankstines nuostatas, jog jų nepriims į darbą dėl netinkamo išsilavinimo ar patirties stokos.

Metodika skirta darbui su socialinės rizikos grupės 14 – 18 metų amžiaus merginomis, kurios nelanko mokyklos, niekur nedirba. Jos pasižymi menka motyvacija, save ir kitus vertina prastai. Atsižvelgiant į tikslines grupės specifiką, pasirinktas darbo metodas – 5 dienų išvykstamasis seminaras. Jis parengtas taikant neformalaus ugdymo dinamiškus metodus.

Seminaro metu aptariamos temos: vertybės, bendravimas, bendradarbiavimas, ateities planai, jausmų raiška ir kt.

<b>Tema</b>	<b>Programos pristatymas, susipažinimas. Grupės bendradarbiavimas</b>
<b>Tikslas</b>	<b>Susipažinti, pristatyti seminaro programą, skatinti grupės bendradarbiavimą.</b>
<b>Uždaviniai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Visiems prisistatyti.</li><li>• Kurti draugiškus, pasitikėjimu grįstus grupės santykius.</li><li>• Ugdyti dalyvių prisistatymo, mažai pažįstamai auditorijai, įgūdžius.</li><li>• Priimti susitarimus, reikalingus būnant grupėje.</li><li>• Skatinti pasakyti lūkesčius ir baimes.</li><li>• Skatinti grupės narių bendravimą ir bendradarbiavimą.</li></ul>

<b>Užsiėmimų aprašymas</b>	
<b>Planuojama trukmė</b>	
10 min.	<p><b>Užduotis: vardų sužinojimas bei prisistatymas.</b>  <i>Tikslas:</i> grupės narių tarpusavio susipažinimas, susipažinimas su vadovais, siekti įsiminti vieniems kitų vardus.  Visi grupės dalyviai susėda ratu, vienas dalyvis pasako savo vardą ir savo laisvalaikio pomėgį pagal pirmą savo vardo raidę, kitas dalyvis, sėdintis šalia, pakartoja prieš jį prisistačiusio dalyvio vardą ir pomėgį bei pasako savo, trečiasis dalyvis kartuoja abiejų prieš jį pasisakiusių dalyvių vardus bei pomėgius ir t. t., kol pasisako visi iš eilės.</p>
20–30 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Detektyvas“</b>  <i>Tikslai:</i> geriau pažinti vienas kitą, skatinti grupės narių bendravimą.  Visi dalyviai padalijami į poras. Kiekvienam dalyviui duodama užduotis nupiešti šešis simbolinius paveikslėlius, kurie vienaip ar kitaip atspindi piešiantį (pvz.: jei dalyvis mėgsta keliauti – piešia batus, jei mėgsta žaisti kompiuteriu – piešia kompiuterį). Vėliau poros partneris bando spėti, ką vienas ar kitas simbolis gali reikšti jo porininko gyvenime. Kiekviena pora, sugrįžusi į bendrą grupę, pristato, ką pavyko sužinoti apie savo porininką.  Alternatyvos: vietoj piešimo gali būti pasirenkama drama, aplinkoje ieškoma natūralių simbolių. Užtuot pasidalijusi poromis, visa grupė simbolių reikšmę gali spėti kartu.</p>
25 min.	<p><b>Seminaro taisyklių kūrimas</b>  Bendrų susitarimų reikia todėl, kad visi grupės nariai gerai jaustųsi, iš anksto galėtų aptarti, kaip galima išvengti dalykų, kurie gali trukdyti grupės veiklai ir per seminarą atvirai, saugiai dalyviams atsiskleisti.  <i>Priemonės:</i> didelis popieriaus lapas, rašymo priemonės.  Taisykles ir susitarimus kuria visi grupės dalyviai, remdamiesi „minčių lietaus“ principu, visi gali siūlyti taisykles, kurios atrodo svarbios, o grupės vadovas surašo jas ant didelio popieriaus lapo. Surašius visas taisykles, jos aptaromos, patikslinamos, išrenkamos prioritetinės ir kt. Bendrai aptartas taisyklių sąrašas pakabinamas gerai matomoje vietoje.</p>



	<p>Vadovas turėtų skatinti dalyvius būti aktyvius, kurti taisykles. Jei dalyviams sunkiai sekasi kurti taisykles, vadovas gali teikti ir savo pasiūlymus. Svarbu, kad būtų paminėtos tokios taisyklės kaip konfidencialumas, kalbėjimas po vieną, telefono garso išjungimas per užsiėmimus.</p>
15 min.	<p><b>Pertraukėlė</b></p>
30 – 45 min.	<p><b>Praktinė užduotis „Delniukai“</b>  <i>Tikslai:</i> prisistatyti ir geriau pažinti kitus grupės narius, pasakyti lūkesčius ir baimes.  <i>Priemonės:</i> vienas didelis ir keli A4 formato lapai, rašymo ir spalvinimo priemonės, klijai, žirkklės.          Kiekvienas dalyvis gauna po popieriaus lapą, ant kurio uždėjęs ranką ją apvedžioja ir iškerpa delno formos figūrą, per vidurį užrašo savo vardą ir ant kiekvieno piršto užrašo po vieną atsakymą į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ko aš norėčiau / tikiuosi iš kitų per šį seminarą?</li> <li>• Ko aš norėčiau iš savęs? (ko norėčiau aš pati?)</li> <li>• Ko aš bijau / nenorėčiau per seminarą?</li> <li>• Ko norėčiau / tikiuosi šiame seminare?</li> <li>• Kuo galiu prisidėti prie bendros gerovės kūrimo per šį seminarą?</li> </ul> <p>Kiekvienas dalyvis savo popierinį delniuką gali išmarginti kaip jis nori. Paprašoma, kad kiekvienas dalyvis pristatytų (parodytų) savo „delniuką“. Visi delniukai suklijuojami ant bendro lapo ir pakabinami gerai matomoje vietoje. Paskutinę dieną svarbu aptarti, ar seminaro pradžioje pasakyti lūkesčiai išsipildė, kaip pavyko įveikti, nugalėti baimes. Galbūt jos nepasiteisino? Kaip kiti padėjo baimes nugalėti?</p>
10 min.	<p><b>Programos pristatymas</b>          Trumpas viso projekto bei šio seminaro pristatymas, apžvelgiant kiekvienos seminaro dienos pagrindines temas bei numatomą veiklą.</p>
10 min.	<p><b>Žaidimas: „Slaptas draugas“</b>  <i>Tikslai:</i> skatinti dalyvių tarpusavio bendravimą, rūpintis vieną kitu, vieną pažinti kitą, kurti gerą atmosferą.          Kiekvienas dalyvis ant lapelio užrašo savo vardą ir sulankstęs popierėlį įmeta į dėžutę. Sumaišius lapelius, kiekvienas dalyvis traukia po lapelį ir per visą stovyklą slapta rūpinasi, globoja ar kaip kitaip maloniai stebina žmogų, kurio vardas</p>

	<p>būna ant ištraukto lapelio. SVARBU viską daryti slaptai, kad jo globotinis nesuprastų, kas jam daro gerus darbus. Jei kuris nors dalyvis išsitraukia savo vardą, visi lapeliai gražinami, sumaišomi ir vėl traukiami iš naujo. Dalyviai iki stovyklos pabaigos turi neišduoti, kas yra jo slaptas draugas. Paskutinę seminaro dieną visi dalyviai paeiliui gali bandyti atspėti, kas buvo jų slaptasis draugas.</p>
90 min.	<b>Pietūs</b>
5–10 min.	<p><b>Žaidimas: „Energiukas“</b>  <i>Tikslas:</i> susikoncentruoti darbui.          Grupės nariams sustojus ratu prašoma suskaičiuoti nuo 1 iki 20. Negalima skaičių iš eilės sakyti šalia stovintiems žmonėms. Viena akimirka tą patį skaičių ištarus keliems žmonėms grupė pradeda skaičiuoti iš naujo.</p>
45 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Šokolado upė“</b>  <i>Tikslas:</i> skatinti dalyvius bendradarbiauti, būti kūrybiškus.  <i>Priemonės:</i> A4 formato lapai. Jų turi būti vienu mažiau nei yra grupėje narių. Jei užduotis atliekama lauke, vietoj popieriaus lapo gali būti naudojamos plokščios nedidelės lentutės (pvz.: matmenys ~ 10 cm x 30 cm).          Nurodomas atstumas, kurį turės nueiti visa grupė, (grupei, kuri sudaryta iš 7–10 žmonių – maždaug 5–10 metrų nuotolis, didesnei grupei gali būti 15–20 metrų atstumas). Grupei kūrybingai papasakojama istorija apie „šokolado upę“, kurią visi turės pereiti, o aplinkui plaukioja pikti, dideli krokodilai. Bristi per upę pavojinga, nes gali „suėsti“ upės gyventojai, galima eiti tik uždėjus koją ant lapo / lentelės, kuris tiesiamas per „upę“. Jei lapas yra ant žemės ir nelaikomas ranka arba nepriminamas koja – jį nuneša srovė (tas lapas / lentelė paimami). Prieš pradėdant užduotį dalyviams duodama 15 min. laiko pasitarti, kaip atliks užduotį, tačiau pradėjus eiti užduotis atliekama tylomis. Visi grupės nariai turi per tam tikrą laiką, pvz.: 30 min., atsidurti kitame „šokolado upės“ krante. Pabaigoje aptariama, kaip dalyviai jautėsi, kaip sekėsi sudaryti planą ir atlikti užduotį, kas buvo gerai apgalvota, kas ne, ką darytų kitaip ir kt. (P. S. aptarimo būdo, klausimų parinkimas ir aptarimo moderavimas priklauso nuo to, kaip vyko grupės procesas).</p>

15 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Nerealus gyvūnas“</b>  <i>Tikslas:</i> skatinti dalyvius bendradarbiauti.  Visi dalyviai sustoja ratu. Vadovas paaiškina, kad visi dalyviai yra vientisas nerealaus gyvūno kūnas, kuris į žemę gali remtis tik nurodytu skaičiumi galūnių. Pvz., vadovas sako: „aštuonios kojos, dvi rankos, penki sėdmenys“, tuomet visi dalyviai tik ir gali remtis tokiu skaičiumi galūnių. Atlikus veiksmą, gali būti vis mažinamas galūnių skaičius ir užduotis pamažu sunkėja.</p>
30 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Aukšta įtampa“</b>  <i>Tikslai:</i> skatinti dalyvius bendradarbiauti, būti kūrybiškiems.  <i>Priemonės:</i> ~ 3–4 m virvė.  Virvė įtemptiama tarp dviejų medžių, tarp kurių yra 1,5–2,5 metrų atstumas, iki vidutinio ūgio žmogaus klubų aukščio. Grupei pristatant užduotį gali būti sukuriama kokia nors istorija ir pateikiama užduotis: komanda susikabinusi rankomis ir nepasileisdama turi perlipti tarsi „aukštos įtampos“ tvorą. Jei kuris nors prisilies prie virvės, tai „žus nuo elektros srovės“, o visa komanda turės atlikti užduotį iš naujo. Žaidimo pradžioje leidžiama 5–10 min. pasitarti dėl žaidimo strategijos, toliau žaidžiama tylomis. Po virvės lįsti negalima, virvę galima tik perlipti per viršų. Dalyviams pažeidus taisykles galima papildomai užduotį pasunkinti, pvz.: jei kuris nors dalyvis nesilaiko tylėjimo taisyklės ir vis pažeidžia ją kabėdamas, galima jam / jai užrišti akis.  Atlikus užduotį aptariama, kaip sekėsi sudaryti planą, kas buvo apgalvota, o kas - ne, ką kitą kartą darytų kitaip.</p>
15 min.	<p><b>Pertraukėlė</b></p>
45 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Trikampis“</b>  <i>Tikslas:</i> skatinti dalyvius bendradarbiauti, pasitikėti viena kitu.  <i>Priemonės:</i> ~ 20 m. ilgio virvė, skarelės akims užrišti.  Grupė iš virvės turi padaryti lygiakraštį trikampį. Užduotis atliekama užrištomis akimis. Užduotis atliekama dviem etapais: per pirmąjį grupė turi susitari, kaip atliks užduotį. Tai atlikus, visiems užrišamos akys ir grupė turi atlikti užduotį. Tarimuisi ir užduočiai atlikti iš viso skiriama 45 min.</p>

	<p>Atlikus užduotį aptariama, kaip sekėsi tartis, kaip dalyviai jautėsi, kas buvo apgalvota, kas – ne, ką darytų kitaip.</p>
30–45 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Kalkulatorius“</b>  <i>Tikslas:</i> bendro grupės darbo skatinimas, nuomonės pasakymas, mokymasis priimti sprendimų.  <i>Priemonės:</i> tentas su skaičiais, chronometras arba laikrodis, rodantis sekundes, virvutė, skirta starto linijai pažymėti.  Dalyvių grupės tikslas yra paspausti skaičius nuo 1 iki 28 iš eilės per kuo trumpesnę laiką. Skaičiai yra surašyti ant didelio tento. Skaičius paspaudžiant ant tento gali būti tik vienas žmogus, tas pats žmogus negali spausti dviejų iš eilės skaičių (pvz.: 3 ir 4). Kiekvienas dalyvis turi paspausti bent po du skaičius.  Grupė turi laiko pasitarti, tariantis būna ne arčiau kaip 10 m iki tento, per pasitarimo laiką grupė gali vieną kartą ateiti ir 1 min. pasižiūrėti į tentą iš arti. Užduoties atlikimo laikas pradedamas skaičiuoti prie starto linijos, kuri yra apie 10 m nuo tento. Grupė užduotį atlikti turi per tris bandymus.  Grupė atlikus užduotį, svarbu aptarti, kaip dalyviams sekėsi. Galima aptarti pagal šius klausimus: kaip sekėsi tartis, atlikti užduotį, kas buvo gerai, kas – ne, ką kitą kartą darytų kitaip. Svarbu stebėti grupės procesą ir aptarimą organizuoti atsižvelgiant į tai, kas aktualu konkrečiai grupei.</p>
15 – 20 min.	<p><b>Dienos įvertinimas; „Barometras“</b>  Dalyviams susėdus ratu prašoma, kad ant nedidelių popieriaus lapelių nupieštų simbolį, atspindintį, kaip jam / jai sekėsi, patiko diena. Galimi simbolių variantai pažymimi ant didelio lapo ir pakabinami visiems matomoje vietoje: saulė, saulė su debesiu, debesys, lietus, lietus ir žaibas. Dalyviai gali pasirinkti kurį nors iš šių simbolių arba sugalvoti savo gamtos simbolį, atspindintį tai, kaip jo/ jos diena praėjo. Visiems nupiešus, iš eilės kiekvienas parodo savo simbolį ir jį apibūdina.</p>

<b>Tema</b>	<b>Savęs ir kitų žmonių pažinimas</b>
<b>Tikslas</b>	<b>Skatinti dalyvius geriau save bei kitus pažinti.</b>
<b>Uždaviniai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sudaryti sąlygas, kad būtų galima geriau pažinti savo savybes, reagavimo būdus.</li> <li>• Skatinti dalyvius būti nuoširdžius su kitais.</li> <li>• Skatinti būti pakančius skirtingiems žmonėms.</li> </ul>
<b>Užsiėmimų aprašymas</b>	
20 min.	<p><b>Įvadas į dieną. Užduotis: „Dienos vardas“</b>  <i>Tikslas:</i> susikoncentruoti grupės darbui.  Dalyviams pasakoma, kad indėnai ir dabar laikosi tradicijos ir kiekvienos dienos rytą išeina į gamtą valandai laiko tam, kad pabūtų patys vieni, pajustų supančią gamtą ir supratų, kas jmskirta tą dieną – su kuo jis šiandien gali susitapatinti (debesiu, paukščiu, gėle ar kt.). Dalyviams pasiūloma išeiti į mišką, laukus ir kt., kur jie turi penkiolika minučių pabūti patys vieni. Kiekvienas dalyvis vaikščioja po vieną ir negali su niekuo kalbėti. Praėjus sutartam laikui, kiekvienas dalyvis pasako savo dienos vardą bei apsako nuotaiką ir paaiškina kodėl būtent tokį vardą pasirinko, kaip tai susiję su jo / jos nuotaika.</p>
15-20 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Riešutai“</b>  <i>Tikslai:</i> lavinti pastabumą, pamąstyti apie grupės dalyvių panašumus ir skirtumus.  <i>Priemonės:</i> graikiški riešutai (jų turėtų būti tiek pat, kiek yra ir seminaro dalyvių) sudėti į neperšviečiamą maišelį.  Grupės nariams pateikiama instrukcija: „Šiame maišelyje yra graikiškų riešutų. Prašome kiekvieną paimti po graikišką riešutą, atidžiai jį apžiūrėti ir įsidėmėti. Pažymėti riešutus draudžiama. Po minutės visi riešutai bus sudėti atgal į maišelį.“  Riešutai sudedami į maišelį, sumaišomi ir išpilami į rato vidurį. Prašoma, kad kiekvienas dalyvis susirastų savo riešutą. Tuomet aptariama, iš kokių požymių dalyviai atpažino savo riešutą? Kuo riešutai skiriasi vieni nuo kitų?  Po aptarimo vadovai, remdamiesi dalyvių pastebėjimais, nustato žmonių ir riešutų analogiją – ir vieni, ir kiti būdami kartu atrodo vienodi, bet norint pamatyti jų skirtumus, individualumą, reikia laiko ir noro, ir kt.</p>

15 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Popieriaus plėšymas“</b></p> <p><i>Tikslas:</i> parodyti, kad kiekvienas grupės narys yra individualus ir turi tik jam būdingų bruožų.</p> <p><i>Priemonės:</i> popieriaus lapai.</p> <p>Kiekvienas dalyvis gauna po popieriaus lapą. Visi užsimerkia ir toliau turi atlikti vadovo sakomus veiksmus: „Perlenkite turimą popieriaus lapą pusiau ir nuplėškite viršutinį dešinią kampą. Vėl sulenkite popierių per pusę ir nuplėškite viršutinį kairįjį kampą. Dabar vėl sulenkite pusiau ir nuplėškite apatinį dešinią kampą. Dar pabandykite sulenkti popieriaus lapą per pusę ir nuplėškite apatinį kairįjį kampą.“</p> <p>Vedėjas taip pat gali dalyvauti atliekant šią užduotį.</p> <p>Dalyviams būtina pasakyti, kad negalima atsimerkti. Jei kiltų klausimų, galima klausti, bet atsimerkti negalima.</p> <p>Baigus plėšyti atsimerkiama ir popieriaus lapas išlankstomas. Matyti, kad dviejų identiškų ornamentų lapuose nėra.</p> <p>Prašoma, kad dalyviai pasidalytų savo mintimis apie tai, kas išėjo, aptartų, kodėl taip atsitiko, kad visiems instrukcija buvo vienoda, o rezultatai gauti skirtingi?</p>
15 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Trys tiesos ir vienas melas“</b></p> <p><i>Tikslai:</i> skatinti atsikleisti, prisistatyti bei pažinti kitus.</p> <p><i>Priemonės:</i> maži lipnūs lapeliai, rašymo priemonės.</p> <p>Kiekvienas dalyvis ant lapelio užrašo apie save 3 teisybes ir 1 melą. Lapai priklijuojami kiekvienam ant nugaros. Visi vaikšto su rašikliais, skaito, kas parašyta kitiems ant nugarų ir mėgina atspėti, kurie teiginiai yra teisingi, o klaidingą pažymi kryželiu. Paskui visi nusiima lapelius nuo nugarų, susėda ratu ir pasako teisybę.</p>
15 min.	<p><b>Pertraukėlė</b></p>
60–90 min.	<p><b>Praktinė užduotis „Mano marškinėliai“</b></p> <p><i>Tikslai:</i> naujai pažvelgti į save, nuoširdžiau atsiverti grupei.</p> <p><i>Priemonės:</i> išdalijami popieriaus lapai kiekvienam grupės dalyviui, vienoje lapo pusėje nupieštas marškinėlių priekis, o kitoje – nugarą; rašymo ir spalvinimo priemonės.</p> <p>Vedėjas perskaito instrukciją: „Daugelis mūsų dėvime marškinėlius su užrašais ar piešiniais. Jei piešinys yra ant krūtinės, jį mato žmonės, kurie ateina iš priekio, su kuriais bendraujame ir kt. Piešinius ir užrašus ant nugaros mato žmonės,</p>

	<p>kurie yra už mūsų. Paprastai nematome, ar jie žiūri į mūsų nugarą, ar pastebi, kas ten yra pavaizduota.</p> <p>Dabar jūs gautuose lapuose nupieškite piešinius, simbolius, užrašus ar jų derinį, kurio norėtumėt ant savo „marškinėlių“.</p> <p>Ant „marškinėlių“ iš priekio pavaizduokite, tai, ką apie jus žino kiti žmonės, t. y. savo „viešąjį aš“.</p> <p>Ant „marškinėlių“ iš nugaros pusės nupieškite savo „paslėptąjį aš“ – tai, ko apie jus kiti žmonės dažniausiai nežino, ką jūs vengiate atskleisti aplinkiniams.</p> <p>Įsikurkite patogioje vietoje, kad niekas jums netrukdytų.“</p> <p>Individualiai piešiama apie 20 min.. Jei dalyviams neužtenka laiko, skiriama dar keletas minučių.</p> <p>Baigus piešti visi susėda ratu, kiekvienas dalyvis parodo savo piešinį, o kiti bando atspėti, ką jis pavaizdavo, vėliau piešinio autorius pasako, ką pavaizdavo.</p> <p>Prašoma, kad dalyviai pasidalintų kaip sekėsi piešti piešinius? Kas buvo sunkiausia? Kas lengviausia? Kaip sekėsi pristatyti piešinius? Ar visi žmonės vienodai mato mūsų „viešąjį aš“ ir kt.? Ar skirtingi žmonės mato mūsų „viešąjį aš“ vienodai? Nuo ko tai priklauso?</p>
90 min.	<p><b>Pietūs</b></p>
120 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Kaukės“</b></p> <p><i>Tikslai:</i> skatinti kūrybiškumą, prisistatyti kitiems, pažinti save.</p> <p><i>Priemonės:</i> gipsinis tvarstis, sukarpytas juostelėmis (ilgis apie 5-7 cm., plotis apie 2 cm), dubenėliai su vandeniu, žirklės, aliejus, įvairūs dažai.</p> <p>Vadovas paprašo prisiminti užduotį prieš pietus ir kalba apie tai, kad kiekvieno žmogaus gyvenime vaidmenys skirtingi, skirtingoje aplinkoje žmogus yra kitoks. Pvz.: kieme draugai mus pažįsta vienokius, namuose mamos - kitokius.</p> <p>Dalyviai turėtų pasidalyti mintimis apie savo vaidmenis gyvenime. Tada paprašoma, kad kiekvienas išsirinktų vieną iš savo gyvenimo vaidmenų ir pagamintų šio vaidmens kaukę, sugalvotų jai pavadinimą ir ją apibūdintų.</p> <p>Seminaro dalyviai pasidalija poromis ir vienas kitam ant veido dėlioja gipsinio tvarsčio juostelių, suvilgytų vandeniu, kaukę. Prieš tai veidas patepamas aliejumi, kad kaukę būtų galima lengvai nuimti nuo veido. Padaryta kaukė šiek tiek apdžiūvusi, atsargiai nuimama nuo veido ir leidžiama</p>

	jai išdžiūti. Tuo metu seminaro dalyviai susitvarko darbo aplinką. Kaukei sukietėjus, ji spalvojama dažais. Baigus darbą, visi seminaro dalyviai susėda ratu, parodo ir pristato savo kaukes. Prašoma, kad dalyviai papasakotų, kaip jiems sekėsi atlikti užduotį.
	<b>Dienos įvertinimas</b> Susėdus ratu kiekvienos dalyvės prašoma papasakoti, kaip jos diena praėjo, kas buvo sunkiausia, o kas labiausiai pradžiugino, kas suteikė gerų emocijų, buvo įdomu ar nuobodu.

<b>Tema</b>	<b>Jausmų raiška, konfliktai</b>
<b>Tikslas</b>	<b>Aptarti jausmus ir jų raišką, mokytis konstruktyviai spręsti konfliktus</b>
<b>Uždaviniai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugdyti pajūti atpažinti jausmus ir emocijas, juos įvardyti.</li> <li>• Mokyti reaguoti į kitų žmonių nusiteikimą.</li> <li>• Ugdyti dalyvių empatiją.</li> <li>• Mokyti priimtinais būdais reikšti neigiamas emocijas.</li> <li>• Geriau suprasti konfliktų priežastis ir pasekmes.</li> <li>• Mokyti konstruktyviai reaguoti į konfliktus.</li> </ul>
	<b>Užsiėmimų aprašymai</b>
20 min.	<p><b>Dienos įvadas. Praktinė užduotis: „Jausmų piešimas“</b> <i>Tikslai:</i> pasidalinti, kokiems jausmams apėmus prasideda diena. <i>Priemonės:</i> įvairūs nedideli žaislai (jų turėtų būti daugiau nei dalyvių, kad kiekvienas galėtų pasirinkti).</p> <p>Visi dalyviai susėda ratu, rato viduryje yra sudėti visi žaislai. Dalyvių paprašoma pagalvoti, kaip šį rytą kiekvienas jaučiasi, kokia nuotaika pradedama diena ir pasirinkti iš viduryje esančių žaislų tą, kuris geriausiai atspindėtų jų vidinę būseną. Dalyviai gali apžiūrinėti žaislus, juos laikyti rankose ir pasirinktąjį pasilikti prie savęs.</p> <p>Kai visi pasirenka po žaislą ar keletą žaislų, grupėje aptariama, kodėl buvo pasirinktas būtent tas žaislas, ką jis simbolizuoja?</p>



10 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Lietus miške“</b></p> <p>Tikslas: atsikratyti susikaupusios įtampos ir sutelkti dėmesį. Įsigilinti į pojūčius ir garsus.</p> <p>Visi dalyviai susėda ant žemės ratu. Vadovas padaro trumpą įžangą apie tai, kad dabar visi klausysis lietaus miške, todėl kambaryje turi būti visiškai tyla, ir pradeda trinti delnus vienas į kitą sukamaisiais judesiais. Sėdintis jam iš kairės dalyvis pakartoja šį judesį, po jo esantys dalyviai kartuoja šį judesį, kol judesys grįžta iki vadovo. Tada vadovas pradeda naują judesį – belsti vienu pirštu į kitos rankos delną, vėliau – belsti dviem pirštais, ploja delnais, delnais ploja kelius, trepsi kojomis. Po to beldimas pradeda tilti – visi judesiai pakartojami atvirkštine tvarka. Susidaro lietaus pradžios ir pabaigos įspūdis.</p> <p>Variacijos: esant nedideliam dalyvių skaičiui galima susėsti ratu didelėje palapinėje ar tam panaudoti žaidimams skirtą parašiotą.</p>
45 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Jausmų reiškimo būdai“</b></p> <p><i>Tikslai:</i> atpažinti ir suprasti savo ir kitų jausmus, juos įvardyti ir išreikšti.</p> <p><i>Priemonės:</i> popieriaus lapai, rašymo bei spalvinimo priemonės.</p> <p>Vadovas paprašo, kad visi dalyviai remdamiesi „minčių lietaus“ metodu išvardytų 10–12 emocijų ir jausmų, juos užrašytų dideliame popieriaus lape. Paskui dalyviai paskirstomi į grupes po 3–4 dalyvius. Kiekvienai grupei leidžiama išsirinkti po 4 jausmus iš didžiojo lapo. Tuomet jau grupelės dalyviai turi sugalvoti, kaip kiekviena iš jų pasirinktų emocijų gali būti išreikšta ir kaip į tai reaguojama, sugalvoti situaciją bei pasirengti ją suvaidinti (vaidinimo trukmė – iki 5 min.).</p> <p>Paprašoma, kad kiekviena grupelė suvaidintų vieną situaciją vadovaudamiesi pasirinktu jausmu. Situacijoje turėtų atsispindėti ne tik, kaip žmogus elgiasi patirdamas tam tikrą emociją ar jausmą, bet ir tai, kaip į tai reaguoja aplinkiniai žmonės. Kitos grupelės turi spėti, kokia emocija ar jausmas buvo pavaizduoti.</p> <p>Bendroje grupėje aptariama, kaip sekėsi vaidinti? Ar visomet lengva suprasti kitų žmonių reiškiamas emocijas ir jausmus? Kada lengva? Kada sunku? Ko galėtume pasimokyti, kaip reaguoti į kitų žmonių jausmus?</p>

45 min.	<p><b>Praktinė užduotis „Pykčio piešimas“</b>  <i>Tikslas:</i> jausmų reiškimas kitais būdais.  <i>Priemonės:</i> popieriaus lapai, piešimo priemonės, vanduo, teptukai.</p> <p>Kiekvienas dalyvis gauna po popieriaus lapą, teptuką ir piešimo priemones. Vadovas paprašo, kad kiekvienas dalyvis nupieštų savo pyktį. Dalyviai piešia tylomis. Baigus piešti, dalyvių paprašoma pristatyti savo piešinį, papasakoti, kaip sekėsi piešti, ar buvo sunku, ką dar norėtų nupiešti.</p>
15 min.	<p><b>Pertraukėlė</b></p>
60–90 min.	<p><b>Kaip klausymasis ir nesiklausymas veikia bendravimą</b>  Vienas iš svarbių bendravimo komponentų bei sprendžiant konfliktus – tai klausymasis. Visas bendravimas, o ypač vienas jo komponentų – klausymasis – yra itin svarbus elementas kasdieniniame gyvenime. Čia galime visi ko nors išmokti ir tobulėti. Geri bendravimo įgūdžiai gali suteikti naudos per pokalbį, derantis dėl geresnių sąlygų, skundžiantis, siekiant atskleisti savo jausmus ar suprasti kito žmogaus jausmus ir poelgius ir kt.</p> <p><b>Praktinė užduotis: „Kas yra bendravimas?“</b>  Kurio nors dalyvio paprašoma apibūdinti pateiktą nuotrauką grupei. Tada grupė pagal apibūdinimą turi nupiešti paveikslą, tačiau klausinėti piešiant negalima. Tai tik vienpusiškas bendravimas, nes grupė negali užduoti jokių klausimų.</p> <p>Užduotį aptariant galima pateikti klausimus – Ar buvo sunku? Dėl kokių priežasčių tai buvo sunku?</p> <p><b>Užduotis:</b> Išreikškite kiek laiko procentais, asmuo vidutiniškai praleidžia klausydamasis kitų?</p> <p>Ant lentos iš popieriaus lapo užrašykite šiuos pavadinimus:  Klausymas =  Kalbėjimas =  Skaitymas =  Rašymas =</p> <p>Duomenys, kurie vėliau pateikiami dalyviams:  Klausymas = 45proc.  Kalbėjimas = 30 proc.  Skaitymas = 16 proc.  Rašymas = 9 proc.</p>

Deja, klausymas yra labai nevertinamas įgūdis, o jo neugdymas labai pablogina bendravimo kokybę. Tačiau klausymo įgūdį galima patobulinti. Mes paprastai esame pasyvūs žodinės informacijos gavėjai ir dėl to praleidžiame daug smulkmenų. Jei klausytumės aktyviai, prisimintume daug daugiau.

**Praktinė užduotis „Oro uostas“:** Seminaro vadovas vieną kartą turi perskaityti trumpą ištrauką, o dalyviai gali užsirašyti, tačiau negali nieko klausti.

„Jūs esate mažo reaktyvinio lėktuvo, vadinamo B – 400C, pilotas. Jis išskrenda iš Londono oro uosto 8.00 val. su 60 keleivių. Vienoje 20 žmonių išlipa ir 30 įlipa. Prahoje 10 žmonių išlipa ir 6 įlipa. Rygoje pusė žmonių išlipa. Galutinė stotis – Vilnius ir ten keliauja visi kiti keleiviai“.

Klausimas dalyviams – koks yra lėktuvo ženklas, modelis ir spalva?

Kodėl žmonės nesiklauso?

- Neišmoko klausytis;
- Minties greitis (galvojame greičiau negu kalbame);
- Dėmesį atitraukia pašaliniai dalykai;
- Jūs darote išvadas, interpretuojate, nusprendžiate patys;
- Norite kalbėti patys ir nutraukiate kitą;
- Jūs rengiate atsakymą, kai kiti kalba;
- Jūsų požiūris kitoks;
- Girdite, ką norite girdėti, o ne tai, ką norima pasakyti;
- Bloga / netinkama kalba, pvz.: žargonas;
- Bijote tapti pažeidžiamas;
- Jau girdėjote tai anksčiau, todėl nebesiklausote.

Klausymas yra aktyvus, o ne pasyvus įgūdis ir mums reikia klausytis dėl daugelio priežasčių:

- Norint geriau suprasti kito asmens situaciją ar mintis;
- Siekiant išvengti nesusipratimų;
- Norint būti mandagiams;
- Norint gauti informacijos (pvz.: informacijos apie kelią ar nurodymų);
- Įgyti naujų minčių ir pasiūlymų.

	<p>Kokie veiksmai parodo, kad esate geras klausytojas?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prašote paaiškinti;</li> <li>• Trumpai pakartojate;</li> <li>• Akių kontaktas;</li> <li>• Linkčiojate.</li> </ul> <p>Patarimai, kaip klausytis (užrašomi ant lentos iš popieriaus), norint išvengti nesusipratimų ir klaidingų interpretavimų:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atrodyti susidomėjusiam;</li> <li>• Uždavinėti klausimus;</li> <li>• Įdėmiai klausytis – neleisti mintims klaidžioti;</li> <li>• Pasitikrinti, ar supratote;</li> <li>• Įvertinti tai, ką girdite;</li> <li>• Niekada nepertraukinėti.</li> </ul>
<b>90 min.</b>	<b>Pietūs</b>
15 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Kumštis“</b></p> <p><i>Tikslas:</i> patirti ir aptarti, kokie veiksmai veiksmingi ir neveiksmingi sprendžiant konfliktą.</p> <p>Dalyviai pasidalija poromis. Vienas iš poros sugniaužia kumštį, o kito užduotis – per minutę atlenkti pirštus. Vėliau partneriai pasikeičia vaidmenimis ir pakartoja tą pačią užduotį.</p> <p>Aptariant kalbama, kaip sekėsi atlikti užduotį, kaip dalyviai bandė ją atlikti (pvz.: bandė atlenkti pirštus jėga, švelniai glostė, kalbino porininką bei prašė atlenkti pirštus ir kt.). Kokie būdai pasiteisino, o kokie – ne? Aptariama, kaip sekėsi naudoti jėgą, ar tai geras būdas siekti tikslo, ar kaip tik – trukdo?</p>
40–50 min.	<p><b>Žaidimas: „Laimėkite, kiek tik galite“</b></p> <p><i>Tikslas:</i> pasitikėjimo vienas kitu ugdymas, grupės darbo kartu ugdymas, konfliktinių situacijų sprendimo aptarimas.</p> <p><i>Priemonės:</i> 4 mėlynos kortelės ir 4 oranžinės kortelės, A4 formato popieriaus lapai, rašikliai, didelis popieriaus lapas (rezultatams žymėti), 4 lapai su užduoties instrukcija.</p> <p>Visi pasiskirsto į 4 grupes, kurios susėda skirtinguose kambariuose, kad viena kitos nematytų. Kiekviena grupelė gauna po oranžinę ir mėlyną kortelę bei lapą su tokia informacija:</p> <p><i>Užduoties tikslas:</i> „Laimėkite, kiek tik galite daugiau“.</p> <p><i>Laimėjimo galimybės:</i></p> <p>4 mėlyni Kiekvienai grupei 5 centai (Litai) minus (nuostolis)</p>

3 mėlyni  
1 oranžinis  
Kiekvienai mėlynai grupei  
Oranžinei grupei  
5 centai (Litai) minus (nuostolis)  
15 centų (Litų) plus (pelnas)

2 mėlyni  
2 oranžiniai  
Abiem mėlynoms grupelėms  
Abiem oranžinėms grupelėms  
10 centų (Litų) minus (nuostolis)  
10 centų (Litų) plus (pelnas)

1 mėlynas  
3 oranžiniai  
Mėlynai grupei  
Oranžinėms grupelėms  
15 centų (Litų) plus (pelnas)  
5 centai (Litai) minus (nuostolis)

4 oranžiniai  
Kiekvienai grupei  
5 centai (Litai) plus (pelnas)

Taigi, išdalijus lapus su minėta informacija prasideda žaidimas. Grupelių nariai, pasitarę tarpusavyje, po 1 minutės turi iškelti vieną iš dviejų spalvų. Atsižvelgiant į bendrą grupės rezultatą grupelė gauna ar praranda tam tikrą sumą pinigų. Paskelbus pirmo rato rezultatus iš karto vyksta sekantis. Per penktą ratą, prieš tariantis grupelėje susirenka visų grupelių atstovai į bendrą susirinkimą, kur apsvarsto situaciją ir nusprendžia, kaip balsuoti. Tuomet atstovai sugrįžta į savo grupelę ir vadovas pasako, kad šio rato rezultatai dauginami iš 5. Tuomet grupelės tariasi, kaip balsuos šiame raunde (galima atsižvelgti į bendrą nutarimą, galima kitaip balsuoti – visa tai grupelės sprendimas). Vėliau viskas daroma analogiškai iki 8 rato, kuriame po grupelių atstovų pasitarimo pasakoma, kad rezultatai dauginami iš 8. Panašiai tęsiama ir per dešimtąjį raundą, kurio rezultatai dauginami iš 10.

	<p>Pasibaigus žaidimui, aptariamas procesas, kaip buvo balsuojama, kaip grupės nariai suprato užduotį „Laimėkite, kiek tik galite daugiau“ (pvz.: gali aiškintis, kaip grupelės supranta, kas laimi – ar visa grupė, ar kaip atskira grupelė?). Kokie galutiniai rezultatai (visiems balsuojant oranžiniais bendras grupės rezultatas būtų plius 600 centų (Lity), bei kiekviena grupelė būtų laimėjusi po 150 centų (Lity). Šiuos rezultatus galima palyginti su gautais.</p>
<b>15 min.</b>	<p><b>Pertraukėlė</b></p>
60–90 min.	<p><b>Praktinė užduotis</b>  <i>Tikslas:</i> išnagrinėti konflikto priežastis, pasekmes, mokytiis atpažinti per konfliktą kylančius jausmus.  <i>Priemonės:</i> situacijų aprašymai, popieriaus lapai, rašikliai.  <b>Užduotis atliekama dviem etapais:</b>  <b>Pirmas etapas:</b>  Dalyviai suskirstomi į tris grupes. Kiekviena grupelė gauna po konfliktinės situacijos aprašymą. Grupelės užduotis – aptarti gautą situaciją ir surašyti ant popieriaus lapo, koks, jų manymu, i konfliktą įsitraukusių žmonių elgesys sustiprins konfliktą, o koks elgesys – padės jį išspręsti konstruktyviai?  Grupelės supažindina, kokios susidarė situacijos ir atsakymus pasako stovėdamos bendrai ratu.  <b>Antras etapas:</b>  Išrenkamos dvi aktualiausios situacijos bei atstovai iš grupelių pasiskirstę vaidmenimis prašomi suvaidinti situaciją dviem būdais: konfliktą nesistengiant jo spręsti, elgiantis negatyviai bei bandant reaguoti konstruktyviai, stengiantis, kad konfliktas būtų išspręstas taikiai.  Po situacijų vaidinimo aptariama, kaip jautėsi abu vaidinantys abiem atvejais, ką pastebėjo stebintys, kokie pastebėti skirtumai, kaip baigėsi skirtingai išspręsti konfliktai bei koks abiejų konflikto dalyvių elgesys labiausiai tai nulėmė.</p>
20 min.	<p><b>Dienos aptarimas</b>  Dalyvių paprašoma pasivaikščioti 15 min. gamtoje ir parsinešti kokį nors daiktą, kuris simbolizuotų, kaip praėjo jao / jos ši diena. Visiems susirinkus į bendrą ratą, kiekvienas dalyvis parodo atsineštą simbolį ir paaiškina jo prasmę.</p>

Tema	Vertybės
Tikslas	<b>Analizuoti bendrąją vertybių sampratą, atpažinti bei įsivardinti asmenines vertes.</b>
Uždaviniai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skatinti analizuoti bendražmogiškąsias vertes;</li> <li>• Skatinti dalyves geriau suprasti, kokiomis vertybėmis jos vadovojasi;</li> <li>• Padėti dalyvėms atrasti savyje teigiamų dalykų.</li> </ul>
<b>Užsiėmimų aprašymai</b>	
60-90 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Dilema“</b></p> <p><i>Tikslas:</i> Mokyti priimti bendrą sprendimą sudėtingose, dviprasmiškose situacijose, diskutuoti, konfrontuoti priimtiniais būdais, išsakyti savo nuomonę.</p> <p>Grupei pristatoma situacija: „Po 40 minučių Žemė bus visiškai sunaikinta. Jūs saugūs ir nebūsate sunaikinti, nes sėdite raketėje. Degalų ir maisto jums užteks dar trisdešimčiai metų. Tačiau už raketos langų stovi 10 žmonių, iš kurių jūs galite priimti tik 5 (savo vietų užleisti negalite). Dabar jūsų grupė bendrai turi nuspręsti, kuriuos iš jų paimsite:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 35 metų baltaodis kunigas. Ramaus būdo asmuo, kuris geba nuraminti žmones ir spręsti konfliktus;</li> <li>• Nėščia 25 metų pakistaniečių moteris. Ji gabi indiškų patiekalų virėja. Ji jau septintame mėnesyje nėščia. Ji praktikuojanti musulmonė;</li> <li>• 26 metų vyras, kurio žmona laukiasi. Jis sėkmingai vadovauja statybų verslui, išmano įvairias konstrukcijas;</li> <li>• 38 metų baltaodis policininkas, kuris laukia paaukštini mo iki inspektoriaus laipsnio. Jis buvo apdovanotas už moters ir berniuko išgelbėjimą iš degančios mašinos. Jis turi elektroninių komunikacijų ir gaisrų gesinimo specialisto išsilavinimą;</li> <li>• 22 metų krepšininkas: turi ir trenerio išsilavinimą, sugeba sutelkti komandą, kai jai būna sunku;</li> <li>• 25 metų baltaodis slaugytojas - gėjus. Reguliarus protestantų bažnyčios lankytojas;</li> <li>• 22 metų baltaodė blondinė aktorė, turi pradinių klasių mokytojos išsilavinimą, bet dirba TV aktoze;</li> <li>• 32 metų baltaodė geologė, turi du vaikus, išsiskyrusi, dirba angliakasių kompanijoje. Aktyviai įsitraukusi į miestų sektą;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 metų juodaodis vyrukas, tikslųjų mokslų studentas. Baigė du mikroelektronikos bei informatikos specialybų kursus. Jis yra Jahovos liudytojas;</li> <li>• 14 metų baltaodė paauglė. Domisi tiksliais mokslais, apimta paaugliams būdingų nuotaikų, šiuo metu tėvų paskatinta pradėjo lankytis pas psichologą.</li> </ul> <p>Atlikus užduotį, ji aptariama. Atsižvelgiant į grupės nusiėtikimą, galima parinkti keletą klausimų: koks kiekvienam dalyviui buvo „aukščiausias“ ir „žemiausias“ emocinis taškas atliekant šią užduotį, t. y., kuriuo momentu ir dėl ko jautėsi geriausiai ir kuriuo blogiausiai? Kaip sekėsi tartis? Kaip per diskusiją reiškė savo nuomonę, stebėjo, buvo pasyvūs ir kt.? Kuo rėmėsi darydami sprendimus? Kokie argumentai buvo svarbiausi priimant sprendimus?</p>
<b>15 min.</b>	<b>Pertraukėlė</b>
45 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Stebuklinga parduotuvė“</b></p> <p><i>Tikslai:</i> skatinti dalyvius analizuoti savo vertybines nuostatas.  <i>Priemonės:</i> didelis popieriaus lapas, rašymo priemonės, iš popieriaus iškirpti pinigai.</p> <p>Ant didelio lapo vadovas užrašo daugybę vertybių. Kiekvienas dalyvis turi keletą „banknotų“, kurių bendra suma yra 100. Už turimus pinigus kiekvienas dalyvis gali pirkti norimas vertybes, dalyviai tarpusavyje gali derėtis, rungtyniauti. Kai visi pinigai išleisti, aptarima: kas ką nusipirko: Kokią pirkimo strategiją pasirinko? Kuo remiantis rinkosi vertybes? Ar tikras vertybes galima nusipirkti už pinigus? Svarbu paskatinti diskusiją, iš kur atsiranda vertybės? Kodėl jos turi būti?</p>
30–45 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Idealus žmogus“.</b></p> <p><i>Tikslas:</i> skatinti dalyvius analizuoti, nagrinėti savo vertybines nuostatas.  <i>Priemonės:</i> nuotraukos iš žurnalų su įvairiais žmonėmis įvairiose situacijose.</p> <p>Dalyvių paprašoma išsirinkti nuotrauką, kuri simbolizuotų idealų žmogų. Vėliau gali būti klausiami: Kas jį daro idealų? Kuo remiantis tu gali pasakyti, kad jis idealus? Ar pažįsti panašių jį? Ar norėtum toks / tokia būti? Kuo esi panašus / panaši į šį žmogų? Kuo skiriesi?</p>
<b>90 min.</b>	<b>Pietūs</b>



20–30 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Mano vertybės“</b></p> <p><i>Tikslai:</i> paskatinti pozityviai kalbėti apie save, pastebėti ir įvertinti savo asmeninius pasiekimus, pozityvias savybes.</p> <p><i>Priemonės:</i> įvairūs laikraščiai bei žurnalai (kuriuose yra nuotraukų), žirkklės, klijai, rašymo ir spalvinimo priemonės.</p> <p>Vadovas pasako, kad labai svarbu, jog kiekvienas savyje pastebėtų ir mokėtų parodytų teigiamus dalykus, interesus, gebėjimus ir vertybes. Paprastai žmonės kalbėdami apie savo teigiamas ypatybes jaučiasi nejaukiai. Žinoti ir parodyti savo teigiamus pasiekimus, talentus, teigiamas savybes yra normalu. Galima paklausti dalyvių, koks jų manymu, yra skirtumas tarp teigiamo savęs pristatymo ir pagyruinškumo?</p> <p>Kiekvienas dalyvis turi padaryti koliažą iš pasirinktų priemonių ir jame pavaizduoti penkis dalykus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vieną savo talentą arba gabumą (pvz.: gražiai piešia, gražiai dainuoja ir kt.);</li> <li>• Vieną pasiekimą, kuriuo didžiuojasi (pvz.: yra klasės seniūnas ir kt.);</li> <li>• Vieną dalyką, kurį norėtų išmokti arba apie kurį norėtų sužinoti daugiau (pvz.: anglų kalbos, šokių ir kt.);</li> <li>• Vieną teigiamą savo savybę (pvz.: drąsus, linksmas ir kt.);</li> <li>• Vieną priežastį, dėl kurios patinka žmonėms (pvz.: draugiškas, kūrybingas).</li> </ul> <p>Koliažai pristatomi vienu kitiems ir sukabinami ant sienos.</p>
20 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Penki šauniasiai manjje esantys dalykai“</b></p> <p><i>Tikslas:</i> pozityvaus savęs vertinimo skatinimas.</p> <p>Dalyviai paprašomi pasidalinti į grupes po 3–4 asmenis. Kiekvienas dalyvis kitiems grupelės nariams įvardina savo pozityvias savybes, požiūrius, jausmus, gerus poelgius ir kt. bei kokiose situacijose tuo pasinaudojo. Kiti dalyviai gali užduoti klausimus.</p>
15 min.	<p><b>Pertraukėlė</b></p>

30 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Savęs reklamavimas kitiems“</b></p> <p><i>Tikslas:</i> dalyvių asmenybės ugdymas, „pagrindinių“ teigiamų savybių ir privalumų išskyrimas.</p> <p><i>Priemonės:</i> popieriaus lapai, rašikliai.</p> <p>Paaiškinama, kad ši užduotis yra sukurta dalyviams paskatinti užsirašyti pavyzdžius, kuriuos jie gali panaudoti reklamuodami save paraiškose / gyvenimo aprašyme/ pokalbyje dėl darbo. Kiekvieno dalyvio paprašoma pasirinkti keturis iš savo ankstesnėje užduotyje atrinktų žodžių / frazių ir apibūdinti, pateikti pavyzdžių iš savo gyvenimo, iš ko jie atpažįsta, kad turi šią savybę. Pvz.: TEIGIAMA SAVYBĖ 1: Greitai mokausi. Kodėl? Nes mano koledžo dėstytojas sakė, kad mokydamasis užduotis atlikdavau greitai ir tiksliai. TEIGIAMA SAVYBĖ 2: Kūrybingas. Kodėl? Nes draugai sako, kaip aš puikiai savo namų kambariuose suderinu spalvas ir dizainą.</p> <p>Grupės dalyviai suskirstomi į poras. Kiekviena pora turi aptarti abiejų dalyvių idėjas kartu tam, kad visi pavyzdžiai būtų konkretesni, o NE: „Aš esu organizuotas, nes aš organizuoju laisvalaikį sau ir savo draugams“.</p>
60 min.	<p><b>Žaidimas „Menedžeris“ (Vadybininkas)</b></p> <p><i>Tikslas:</i> nuomonės reiškinimas, temų nagrinėjimas, grupės narių nuostatų, vertybių išsiaiškinimas.</p> <p><i>Priemonės:</i> tradicinis menedžerio žaidimas, kortelės su parengtais temos klausimais.</p> <p>Žaidžiamas tradicinis menedžerio žaidimas, bet vietoje menedžerio klausimų kortelių, dalyviai atsako į kortelėse suformuluotus teminius klausimus, situacijas.</p> <p>Svarbesniais klausimais galima paklausti ir grupės narių, kaip jie spręstų situaciją (galimi klausimai; kas tave labiausiai baugina /daro laimingą; tavo gyvenime trys svarbiausi žmonės; kokios kito žmogaus dvi savybės tau labai patinka, o dvi – labai nepatinka; susipykai su draugu, nes jis tau neatiduoda pasiskolintų pinigų, kaip elgtumeisi? Pamatei savo draugę, vaikstančią su vaikinui, kuris tau labai patinka ir tu esi tą sakiusi draugei, kaip reaguotum? Draugas siūlo tau įsigyti gerą daiktą už labai mažą kainą, o tu įtari, kad tai gali būti vogtas daiktas, kaip elgtumeisi? Ir kt.).</p>

Tema	Ateitis
Tikslas	Aptarti ateities planus, užbaigti seminarą.
Uždaviniai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padėti įsisąmoninti savo norus ir poreikius.</li> <li>• Mokyti kelti tikslus.</li> <li>• Ugdyti planavimo įgūdžius.</li> <li>• Padrąsinti dalyves daryti ir imtis pokyčių.</li> <li>• Įsisąmoninti galimas kliūtis siekiant tikslų.</li> </ul>
<b>Užsiėmimų aprašymai</b>	
90–120 min.	<p><b>Praktinė užduotis „Gyvenimo traukinys“</b></p> <p><i>Tikslai:</i> aptarti ateities planus, kurti pozityvias ateities nuostatas.</p> <p><i>Priemonės:</i> popieriaus lapai, rašymo bei spalvinimo priemonės, klijai, žirkklės, spalvotas popierius.</p> <p>Kiekvienai dalyvei vadovas pasiūlo nupiešti savo „gyvenimo traukinį“. Traukinys – tai gyvenimo simbolis. Kiekvienas traukinio vagonas gali simbolizuoti tam tikrą gyvenimo laikotarpį. Dalyvių paprašoma, kad nupieštų ir ateities vagoną. Kiekvienas dalyvis pradėdamas piešti turi susikaupti ir pagalvoti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaip atrodo mano gyvenimas dabar?</li> <li>• Koks yra mano „gyvenimo traukinys“?</li> <li>• Kokie traukinio vagonai (vagonai gali reikšti skirtingas gyvenimo sferas, pvz.: šeimą, draugus ir t. t.)?</li> <li>• Kokie žmonės sėdi vagonuose?</li> <li>• Kas jungia traukinio vagonus?</li> <li>• Kas traukia traukinį?</li> <li>• Iš kur jis atvyko ir kur jis važiuoja?</li> <li>• Kas yra aplink traukinį? Pro ką jis važiuoja?</li> </ul> <p>Piešimui skiriama apie 30–45 min.</p> <p>Pabaigus piešti paprašoma, kad kiekvienas dalyvis pristatytų savo „Gyvenimo traukinį“. Dalyviai gali užduoti vieni kitiems klausimus, grupės vadovas gali skatinti pokalbį klausdamas dalyvių, ar jiems patinka važiuoti savo traukiniu, kas trukdo traukiniu važiuoti greičiau ar lėčiau? Kokia nuotaika vyrauja tame traukinyje? Ir kt.</p>

20 min	<p><b>Praktinė užduotis „Kopėčios“</b></p> <p><i>Tikslas:</i> mokytis išsikelti tikslus bei numatyti, kaip galima jų siekti.</p> <p><i>Priemonės:</i> popieriaus lapai, rašymo ir spalvinimo priemonės. Kiekvienas dalyvis ant popieriaus lapo nupiešia kopėčias. Viršuje turėtų parašyti kokį nors vieną didesnę tikslą, kurį norėtų pasiekti per artimiausią pusmetį. Ant žemiau esančių pakopų reikia surašyti smulkesnius tikslus, kurių reikėtų siekti norint pasiekti didįjį tikslą. Kairėje pusėje dalyviai užrašo, kokų sunkumų ir kliūčių gali atsirasti siekiant tikslo, o dešinėje užrašo viską, kas galėtų padėti siekti tikslo. Pabaigęs užduotį kiekvienas dalyvis pristato savo darbą. Kiti dalyviai gali dalintis patarimais, kas galėtų palengvinti tikslo siekimą, kaip išvengti ar įveikti trukdžius.</p>
30 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Mano gyvenimas po 7 metų“</b></p> <p><i>Tikslai:</i> skatinti kūrybiškumą, gebėjimą planuoti savo ateitį.</p> <p><i>Priemonės:</i> popieriaus lapas, rašymo ir spalvinimo priemonės. Kiekvienam dalyviui duodamas lapas popieriaus ir prašoma, kad įsivaizduotų save po 7 metų ir parašytų sau laišką. Vadovas turi paskatinti dalyvius rašyti viską, ko jie tik nori ir ką nori, apie ką svajoja, net jei dabar tai atrodo nerealu. Jei dalyviams yra sunku atlikti užduotį, tuomet vadovas gali palengvinti užduotį pateikdamas papildomų klausimų ir padėdamas sukurti istoriją. Tačiau pradžioje reikėtų leisti patiems dalyviams pabandyti ir tik tuomet, jei visiškai nepavyksta, pateikti papildomų klausimų (klausimų nerekomenduojama pateikti iš karto, nes klausimai riboja dalyvių fantaziją, kūrybiškumą).</p> <p>Papildomi klausimai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kur tu pabundi, kokioje vietoje?</li> <li>• Kelintą valandą atsikeli? Kokia tada yra savaitės diena? Koks metų laikas?</li> <li>• Kaip tu atsikeli? Kaip ruošiesi? Kokius drabužius tu velkiesi?</li> <li>• Kokia tavo padėtis, ar tu vedęs / ištekejusi? Turi vaikų? Ar gyveni su tėvais?</li> <li>• Kokiame mieste, šalyje esi?</li> <li>• Dirbi ar mokaisi?</li> <li>• Ką valgai?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokius žmones sutinki, su kuo bendrauji? Kas yra tie žmonės?</li> <li>• Ką veiki? Kur eini?</li> <li>• Kaip praeina tavo diena?</li> <li>• Ką darai dienos pabaigoje?</li> </ul> <p>Atlikę užduotį, dalyviai gali perskaityti savo laiškus. Organizuojama diskusija apie tai, ką reikėtų padaryti per 7 metus, kad sulauktų tokios dienos, kaip aprašė laiške.</p>
<b>60 min.</b>	<b>Pietūs</b>
10 min.	Žaidimo „slaptas draugas“ aptarimas. Kiekvienas dalyvis pasisako, kas kieno buvo draugas. Pasidalijama įspūdžiais.
30–50 min.	<p><b>Seminaro įvertinimas – praktinė užduotis: „Du indai“</b></p> <p><i>Tikslas:</i> įvertinti užsiėmimus, praleistą laiką, programą, grupės dalyvius.</p> <p><i>Priemonės:</i> didelis skaidrus indas, du vienodo dydžio permatomi šotėliai.</p> <p>Į du šotėlius įpilama po lygiai vandens. Vieno indo vanduo nudažomas tamsia spalva, kito indo – šviesia. Trečias indas paliekamas tuščias. Dalyviams paaiškinama, kad šviesios spalvos vanduo simbolizuoja teigiamus seminare patirtus dalykus, o tamsus – neigiamus, liūdnus, skaudžius, nemalonius išgyvenimus. Kiekvienas turi prieiti prie indų ir įpilti šviesaus ir / arba tamsaus vandens į trečią indą. Pildamas vandenį turi papasakoti, kodėl pila tam tikros spalvos vandenį ir kodėl būtent tiek. Dalyviai gali eiti keletą kartų prie indų, jei prisimena ką nors daugiau, ką norėtų pasakyti grupei. Vadovai taip pat turėtų išsakyti savo nuomonę. Vadovas paskatina dalyvius prisiminti „delniukus“, į juos dar kartą pažiūrėti ir pasisakyti, ar lūkesčiai pasiteisino, su kokiais sunkumais ar baimėmis susidūrė per seminarą.</p>
30 min.	<p><b>Praktinė užduotis: „Laiškas ant nugaros“</b></p> <p><i>Tikslai:</i> suteikti pozityvų grįžtamąjį ryšį, skatinti bendravimą, pasitikėjimą, kelti savigarbą.</p> <p><i>Priemonės:</i> popieriaus lapai, rašymo priemonės, lipni juosta.</p> <p>Dalyviai vieni kitiems užklijuoja po baltą popieriaus lapą ant nugarų (vadovai taip pat dalyvauja šiame užsiėmime). Prašoma, kad kiekvienas dalyvis kiekvienam užrašytų kokį nors malonų linkėjimą ar palinkėtų ko nors ateičiai. Baigęs rašyti kiekvienas dalyvis nusiima savo lapą ir paskaito tai, ką parašė kiti.</p>

# METODIKA DARBUI SU VIENIŠOMIS MOTINOMIS BEI ILGĄ LAIKĄ NEDIRBUSIOMIS MOTERIMIS

*Skirmantė Kukuraitienė  
Reda Žilytė*

Remiantis Vystymo bendrijos „Vilniaus apskrities socialiai pažeidžiamų moterų integracija“ 2007 m. išspausdintu leidiniu bei jame pateiktais tyrimų rezultatais, galima teigti, jog moteris yra vienas labiausiai pažeidžiamų visuomenės elementų. Ypač ryškus moterų, auginančių vaikus, vienišų mamų pažeidžiamumas. Atsižvelgdami į tokią situaciją ir panaudodami **Šiaurės Airijos vienišų tėvų organizacijos „Gingerbread“ patirtį, sukūrėme** metodikos priemonę skatinančią vienišų mamų bei ilgą laiką nedirbusių moterų užimtumą ir kuriančią pagrindinę kompetenciją.

Tai dalyvių savęs vertinimo lygio kėlimo, socialinių įgūdžių lavinimo, integracijos į darbo rinkos procesą bei kitokios reikalingos kompetencijos ugdymo programa. Jos trukmė – 48 valandos. Grupės mokymo programos turinį sudaro 12 grupinių susitikimų po 4 valandas.

## *Pirmos pratybos*

Tema	Susipažinimas ir programos pristatymas
Pratybų pavadinimas	Susipažinimas
Pratybų tikslai	<ul style="list-style-type: none"><li>• Susipažinti grupėje ir pristatyti programą grupės dalyviams;</li><li>• Kurti draugiškus – pasitikėjimu grįstus santykius grupėje;</li><li>• Ugdyti gebėjimus dirbti komandoje ir prisiimti atsakomybę laikytis įsipareigojimų;</li><li>• Ugdyti gebėjimą priimti kitokią nuomonę ir tinkamai ją reaguoti.</li></ul>

<b>Pratybų uždaviniai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mokyti dalyvius pristatyti;</li> <li>• Pristatyti projektą, grupės pratybų tikslus ir tvarką;</li> <li>• Dirbant grupėje mokyti susitarti;</li> <li>• Išsakyti lūkesčius ir baimes, susijusias su būsimois pratybomis;</li> <li>• Mokyti viešai išsakyti savo norus ir baimes socialiai priimtiniu būdu;</li> <li>• Pateikti informaciją apie stereotipus ir jų veikimą.</li> </ul>
<b>Reikalingos priemonės</b>	A3 ir A4 formato piešimo lapai, rašymo – piešimo priemonės, siūlų kamuolys, 2-jų spalvų lipnūs lapeliai, žaidimo „Žmogiškasis lobis“ klausimynas (1 priedas).

### Pratybų aprašymas

<b>Planuojama trukmė</b>	<b>Veiklos aprašas</b>
5 min.	<p><b>Prisistatymas.</b> Grupės vedėjų prisistatymas: vardų pasakymas, darbo organizacijoje trukmės ir pobūdžio, kitos formalaus ir savanoriško darbo patirties apibūdinimas, ir nuotaikos, atėjus į šią grupę pasakymas.</p>
20 min.	<p>„<b>Portretas</b>“ – užduotis, kuri padeda kurti jaukią neformalią atmosferą grupėje ir skatina susipažinti.</p> <p>Tvarka: kiekvienas dalyvis gauna tvirto A4 formato popieriaus lapą ir flomasterį. Kiekvienas prisideda popieriaus lapą prie veido ir turi piešti savo portretą, bet patys neturi matyti, ką piešia. Piešimo priemonę reikia laikyti iš lapo priekio. Žaidimo vedėjas garsiai pasako, ką reikia piešti: kairiąją akį, nosį, dantis, dešinę ausį, veido ovalą ir t. t. Taip atsiranda linksmas portretas, kuriame visos veido dalys susimaišiusios.</p> <p>Ši užduotis neturėtų būti žaidžiama grupėje, kurios dalyviai labai linkę gintis. Apie tai vedėjas turėtų žinoti iš anksto.</p> <p>Kiekvienas dalyvis pristato savo portretą grupei, pasako savo vardą, pomėgius, kokį darbą dirbo paskiausiai.</p>

15 min.	<p><i>Užduotis:</i></p> <p><b>„Vardas – pomėgis“</b> –padeda įsiminti vardus, šiek tiek geriau susipažinti.</p> <p>Tvarka: grupės nariai sėdi ratu. Vienas dalyvis arba vedėjas pasako savo vardą ir tai, ką mėgsta iš pirmosios vardo raidės. Pvz., Rasa mėgsta ramybę. Šalia sėdintis grupės narys pakartoja pirmojo vardą ir pomėgį bei pasako savo vardą ir savo pomėgį iš savojo vardo pirmosios raidės. Trečiasis žmogus pasako pirmojo vardą ir pomėgį, antrojo vardą ir pomėgį bei savo. Ir taip kartojami vardai ir pomėgiai tol, kol ratu sugrįžtama prie pirmojo prisistačiusio asmens, kuris turi pakartoti visų grupės narių vardus ir pomėgius.</p> <p><i>Užduotis: „Voratinklis“.</i> Ši padeda prisiminti vardus ir visus draugiškiau nuteikia. Grupės vedėjas paima siūlą kamuoliuką, suima siūlo galą ir, mesdamas siūlą kamuoliuką, pasako vardą žmogaus, kuriam meta. Žmogus turi pagauti kamuoliuką, mesti kitam ir sakyti jo vardą. Taip ilgėliau pamėčius kamuoliuką iš siūlo pasidaro voratinklis. Tada reikia išpinti voratinklį metant kamuoliuką atgal žmogui, iš kurio buvai gavęs kamuoliuką. Tačiau dabar vienas meta, o tas, kuris gaudo, pasako metančio vardą.</p>
20 min.	<p><i>Užduotis: „Pristatyk kaimyną“.</i> Ji padeda mokytis prisistatyti nepažįstamiems žmonės ir palaikyti su jais pokalbį, lavina klausymo įgūdžius.</p> <p>Tvarka: visi dalyviai susiskirsto poromis; jei skaičius neporinis, į vieną grupelę eina trys žmonės. Porą turi sudaryti žmonės, beveik nepažįstantys vienas kito. Iš pradžių vienas žmogus pasakoja porininkui gražiausią ar linksmiausią savo vaikystės (vasaros ar savaitės) įvykį. Vėliau pasikeičiama vaidmenimis. Pasišnekėję žaidėjai susėda atgal ratu ir partneriai pasakoja, ką sužinojo iš savo porininko visai grupei. Po prisistatymo gali būti užduodami klausimai: kaip jautėtės pasakodami istoriją partneriui, kaip jautėtės klausydami? Kokie dalykai buvo svarbūs kalbančiam.</p>
20 min.	<p><b>Išsamus projekto ir programos pristatymas.</b> Atsakymai į dalyvių keliamus klausimus.</p>
30 min.	<p><b>Pertraukėlė</b></p>



20 min.	<p><b>Grupės taisyklių kūrimas.</b> Taisykles kuria visi grupės dalyviai. Taip mokomasi priimti bendrus sprendimus ir įsipareigoti jų laikytis.</p> <p>Pakabinamas didelis lapas ir dalyviai prašomi pasakyti dalykus, kurie padėtų grupei sėkmingai dirbti. Grupės vedėjai drąsina išsakyti savo mintis, kai reikia, paskatina pagalvoti apie tokius dalykus: laikas, kalbėjimo būdas, kiekvieno asmens priėmimas, mobilieji telefonai, konfidencialumas. Svarbu dalyvių išsakytas mintis formuluoti pozityviai (ne „nevėluoti“, o „ateiti laiku“) ir aptarti kiekvieną taisyklę, kad visi vienodai ją suprastų. Surašius taisykles reikėtų parklausti, ar visi sutinka laikytis ir paskatinti parašyti po jų savo vardą. Taisyklės galioja per visas pratybas, tačiau, bendrai susitarus, jas galima koreguoti, papildyti.</p>
30 min.	<p><b>Baimių ir lūkesčių išsakymas.</b> Kiekvienam grupės dalyviui duodami dviejų skirtingų spalvų lapeliai. Ant vieno prašoma parašyti, ko dalyviai bijo, baimę siedami su grupės veikla: „Aš nenorėčiau, kad grupėje..., man būtų sunku, jei grupėje...“ Ant kito lapelio parašomi lūkesčiai: „Aš tikiuosi, kad ši grupė...“. Skiriamos penkios minutės tyloje kiekvienam pamąstyti apie savo baimes ir lūkesčius ir tuomet lapeliai klijuojami ant didelio lapo bei garsiai įvardijamos užrašytos baimės ir lūkesčiai. Vedėjai apibendrina pasisakymus.</p>
30 min.	<p><i>Užduotis „Žmogiškasis lobis“.</i> Ji atliekama norint atpažinti susidariusias tradiciškas nuomones (stereotipus) apie moteris ir kelti moters savivertę.</p> <p>Tvarka: kiekvienam dalyviui duodamas lapas, kuriame parašyti apibūdinimai (1 priedas). Dalyvis turi vaikščioti po grupę ir rasti žmones, kurie atitiktų apibūdinimą. Radęs tokį žmogų, šalia apibūdinimo turi įrašyti jo vardą. Paieška baigiama tada, kai užrašomi visi apibūdinimai arba neberandama asmenų, kuriems jie tiktų. Paskui grįžtama ir dalijamasi, kaip sekėsi atlikti užduotį, ją siejant su stereotipais apie moteris.</p> <p>Norint suteikti užduočiai daugiau žaismingumo ir azarto, prieš pateikiant užduotį galima pabrėžti, kad svarbu, kas pirmas užpildys visą užduočių lapą. Jei grupės dalyvės yra tik moterys, pirmo priedo sakiniuose galima pakeisti ir vartoti tik moteriškąją giminę.</p>

15 min.

**Pratybų įvertinimas.** Kiekvieno dalyvio prašoma pasakyti, „kaip jis jaučiasi dabar, po pratybų“ arba „Ką patyrė per pratybas“. Taip pat paaiškinama, kad po kiekvienų pratybų bus įvertinamos (skirtingomis formomis) pastangos.

### 1 priedas: „Žmogiškasis lobis“

1. Tas, kuris avi to paties dydžio batus.....
2. Tas, kuris gali pasakyti šalį, valdomą moters .....
3. Tas, kuris gimęs tą patį mėnesį kaip ir tu .....
4. Tas, kuris žino dviejų žymių moterų vardus.....
5. Tas, kuris dėvi ką nors raudonos spalvos .....
6. Tas, kuriam teko gyventi užsienyje .....
7. Tas, kuris dirbo santechniku .....
8. Tas, kuris vienas augino vaikus.....
9. Tas, kuris skaitė knygą, parašytą moters .....
10. Tas, kuris rašo eiles.....
11. Tam, kuriam yra tekę dirbti vyriausybėje.....
12. Tas, kuris gali pasakyti aikštę, gatvę ar paminklą, dedikuotą moteriai.....
13. Tas, kuris žino, kaip suderinti asmeninį / šeimyninį gyvenimą ir darbą .....
14. Tas, kuris gali papasakoti anekdotą .....
15. Tas, kuris tau patiko iš pirmo žvilgsnio .....
16. Tas, kuris groja muzikos instrumentu .....

### *Antros pratybos*

Tema	Pasitikėjimas savimi
Pratybų pavadinimas	Savęs pažinimas ir atskleidimas kitiems
Pratybų tikslai	Tęsti pasitikėjimu grįstos atmosferos grupėje kūrimą; Ugdyti savivertę, stiprinti moteriškąjį identitetą.

<b>Pratybų uždaviniai</b>	Mokyti atpažinti savo jausmus ir pasakyti juos vartojant daugiau žodžių; Susieti savęs pažinimo, savianalizės ir savivertės svarbą su sėkmingos karjeros galimybėmis; Padėti atrasti ir įsisažmoninti kiekvieno grupės dalyvio žmogiškąją vertę.
<b>Reikalingos priemonės</b>	Vaizdo filmas „Gimties stebuklas“ (The Miracle of Birth, 1998), 2, 3 priedai, A4 formato lapai, rašymo ir piešimo priemonės, spalvoto popieriaus lapai knygos viršeliams, susegiklis.

### Pratybų aprašymas

<b>Planuojama trukmė</b>	<b>Veiklos aprašas</b>
15 min.	Pasisveikinimas. <b>Dalyvių nuotaikos.</b> Iš išdalytų lapų su būdvardžiais (2 priedas), apibūdinančiais skirtingas žmogaus nuotaikas, kiekvieno dalyvio prašoma išsirinkti po kelis būdvardžius, atitinkančius jo šios dienos nuotaiką ir juos apibūdinti. Taip pat pristatoma, kad toks nuotaikos pavadinimas bus tradicinė šių pratybų pradžia.
20 min.	Siekiant prisiminti daugiau vardų siūloma užduotis „ <b>Vardo istorija</b> “. Dalyvių prašoma papasakoti savo vardo kilmės istoriją – kas jiems išrinko vardą? Ką šis vardas reiškia? Jeigu dalyvis nieko nežino apie savo vardą, prašoma istoriją sukurti pačiam.
15 min	Trumpas pratybų tvarkos pristatymas. Teorinė dalis: dalyviams pristatoma tema „ <b>Savęs pažinimo ir pozityvaus savęs vertinimo reikšmė sėkmingai siekiant karjeros</b> “. Taip pat pateikiama lentelė (3 priedas), kurioje atspindi darbdavio reikalavimai, susiję su pretendentu, socialine kompetencija. Tai savybės, nesusijusios su įgytu išsilavinimu, profesija ir kompetencija, o įgūdžiai, kuriuos galima išsiugdyti dirbant žmonių kolektyve. Šios grupinės pratybos kaip tik ir skirtos įvairioms darbdavių trokštamoms savybėms ugdyti. Kiekvienose pratybose įvairiomis priemonėmis bus bandoma aptarti ir ugdyti šias savybes. Pvz., pirmame susitikime aptartų taisyklių laikymasis susijęs su darbdavių reikalavimu: „laikytis taisyklių, kai būtina“.

	Šiose ir kitose pratybose svarbu rodyti iniciatyvą, gebėti laukti savo eilės, kitus žmones išklausti, dirbti su komanda ir t. t. Pratybų vedėjai turėtų nuolat pažvelgti į šią lentelę ir grupės dalyviams pasakyti, ko kiekviename susitikime siekiame ir mokomės pastebėti, kas pavyko, ir padėšinti dalyvius.
25 min.	Filmas „Gimties stebuklas“ (The Miracle of Birth, 1998)
30 min.	Filmo aptarimas. Galimi klausimai per diskusiją: kokį įspūdį / jausmus paskatina filmas? Ką nauja sužinojote apie save?
<b>30 min.</b>	<b>Pertrauka</b>
80 min.	<p><i>Užduotis: „Knyga apie mane“.</i> Dalyviams pasakoma, kad dabar kiekvienas turės progą parašyti apie save knygą su iliustracijomis. Knygą pradėsime nuo iliustracijų – dalyviams duodami A4 formato popieriaus lapai. Jame reikia nupiešti savo šeimą (dabartinę). Nupiešus išdalijami dar keli A4 formato lapai su išspausdintais nebaigtais sakiniais. Prašoma, kad dalyviai juos užbaigtų. Apačioje dedamas spalvoto popieriaus lapas (geriau būtų kietesnis), kuris paverčiamas viršeliu. Ant spalvoto lapo dedamas lapas su išspausdintais nebaigtais sakiniais, o į vidurį – lapas su šeimos piešiniu. Visi lapai sulenkiami per pusę ir įsegami per vidurį į knygą. Svarbu atkreipti dėmesį, kad nebaigti sakiniai būtų išspausdinti taip, kad būtų gerai matomi susegus sulenktus lapus. Nebaigtų sakinių pavyzdžiai:</p> <p><i>Aš džiaugiuosi, kai...; Man nepatinka...; Aš niekada nepamiršiu...; Aš pavargstu, kai...; Mano mėgstamiausias pomėgis yra...; Blogiausia, ką žinau...; Aš ilgiuosi...; Man pasidaro liūdna, kai...; Aš supykstu, kai...; Aš nurimstu, kai...; Man labai gerai sekasi...; Aš bijau...; Jei susirasiu darbą, aš...; Įdomiausi mano darbe buvo... .</i></p> <p>Galima pasirinkti įvairius nebaigtų sakinių variantus atsižvelgiant į asmenis, dalyvaujančius grupėje.</p> <p>Prieš dalyviams pradėdant pildyti nebaigtus sakinius, svarbu pabrėžti, kad sakinius užbaigtų ilgai negalvodami, o rašytų pirmą į galvą šovusią mintį, kad nėra teisingų ar gerų atsakymų į šiuos klausimus.</p>

	<p>Taip pat reikėtų pasiūlyti iliustruoti savo knygą, ant viršelio nupiešti ką nors, kas atspindėtų knygos autorių, užrašyti savo vardą, atsižvelgiant į norus, gimimo datą, savo gyvenimo šūkį ir t. t.</p> <p>Pabaigus rašyti knygas, kviečiama kiekvieną dalyvį parodyti kitiems savo knygą ir pasidalyti tuo, ką patys nori pasakyti apie save.</p>
15 min.	<p><b>Apibendrinimas.</b> Grupės įvertinimas. Kiekvienas grupės dalyvis atsako į šiuos klausimus: „Kaip jaučiausi grupėje, ką daviau ir ką gavau?“</p>
Pastabos	<p>Jei grupėje dalyvauja vyrų, grupės vedėjai turėtų stebėti, kad nebūtų nuvertinamas vyriškasis identitetas.</p> <p>Būdvardžių lentelės (2 priedas) patogiu suklijuoti ant storesnio popieriaus ar kartono lapų, nes jos bus naudojamos per kiekvienas pratybas metu.</p>

## 2 priedas: Kaip jaučiuosi čia ir dabar?

Abejingas	Ciniškas	Guvus	Kandus	Meilus
Abejojantis	Darbštus	Išsiblaškęs	Kantrus	Melancholiškas
Agresyvus	Dėkingas	Išsigandęs	Karingas	Pasitikintis
Aikštingas,	Dėmesingas	Išsekęs	Keistas	Pavargęs
Apgailėtinas	Drąsus	Išsisukinėjęs	Kerštingas	Pažeidžiamas
Atidus	Drovus	Impulsyvus	Kuklus	Piktas
Atkaklus	Džiaugsmingas	Irzlus	Kvailas	Protingas
Atsakingas	Emocingas	Isteriškas	Laimingas	Ramus
Atsargus	Energingas	Įdėmus	Lengvabūdiškas	Susidomėjęs
Atviras	Erzinantis	Įkyrus	Lėtas	Susitelkęs
Bailus	Gležnas	Įsitempęs	Linksmas	Svajotojas
Bebaimis	Greitas	Jautrus	Liūdnas	Tvirtas
Beviltiškas	Gudrus	Judrus	Malonus	Uždaras

### 3 priedas: Ko ieško darbdaviai?

Darbdaviai ieško žmonių, kurie geba:	Darbdaviai vengia žmonių, kurie
Spręsti problemas	Sukuria problemų
Dirbti kartu su kolektyvu	Gali dirbti tik vieni
Dirbti kaip kolektyvo lyderiai	Vengia atsakomybės
Rodyti iniciatyvą	Laukia, kol jiems pasakys, ką daryti
Laiku atlikti darbus	Vėluoja atlikti darbus
Padaryti, ką pažadėjo	Per daug žada, per mažai padaro
Būti pasirengę nuolatos mokytis	Mano, kad jau viską žino ir moka
Laikytis taisyklių, kai būtina	Ignoruoja taisykles, net kai jos labai svarbios
Sumaniai daryti kitiems žmonėms įtaką, spręsti konfliktus	Lengvai įsižeidžia
Didžiausią dėmesį skirti klientams	Kritikuoja klientus
Prisitaikyti prie pasikeitimų	Mano, jog gyventi praeityje buvo geriausia
Išlaikyti pozityvų, optimistišką požiūrį net sudėtingose situacijose	Dejuoja ir inkščia
Prisitaikyti prie naujų sąlygų	Sako: „Man nepriklauso to daryti“

### Trečios pratybos

Tema	Pasitikėjimas savimi
Pratybų pavadinimas	Savęs pažinimas ir atskleidimas kitiems
Pratybų tikslai	Analizuoti savo patirtį; Kelti dalyvių savivertę.
Pratybų uždaviniai	Analizuoti praeities sprendimų įtaką dabarčiai; Analizuoti įvairias tikslo siekimo pozicijas; Pradėti kelti tikslus ateičiai ir numatyti jų siekimo žingsnius.
Reikalingos priemonės	Atspausdinti 2, 4, 5, 6, 7, 8 priedai, rašymo priemonės.

## Pratybų aprašymas

Planuojama trukmė	Veiklos aprašas
15 min.	<p>Pasisveikinimas.</p> <p><b>Dalyvių nuotaikos.</b> Iš išdalytų lapų su būdvardžiais (2 priede) kiekvieno dalyvio prašoma išsirinkti po kelis būdvardžius, atitinkančius jo šios dienos nuotaiką ir jais pasidalyti.</p>
10 min.	<p>Trumpas grupės tvarkos pristatymas ir trumpas <b>Geriau save pažinti</b> temos įvadas.</p> <p>Pvz.: „Šiandieną kalbėsime apie savo gyvenimo pasirinkimus. Labai dažnai dėl tam tikrų gyvenime nepalankiai susiklosčiusių situacijų bandome apkaltinti mums įtaką darančius žmones („mano mama taip nusprendė...“), jų sprendimus („kvailas viršininkas“), netinkamas aplinkybes („visi buvo prieš mane susimokę...“) ir kitas priežastis. Arba kaltiname save, tačiau tuo viskas ir pasibaigia, nesiiimame aktyviai siekti užsibrėžto tikslo. Tačiau iš tiesų kiekvieną situaciją, kurią dabar išgyvename, vienaip ar kitaip elgtis daugiausiai lėmė mūsų pačių pasirinkimas. Gyvenime nuolat iškyla naujų galimybių ir atsiranda naujų pasirinkimų, kurie lemia mūsų ateitį. Todėl šiandien kalbėsime apie tai, kaip priimame sprendimus ir jaučiame asmeninę atsakomybę juos padarę“.</p> <p>Teorinės dalies pateikimas priklauso nuo grupės narių sudėties, dalyvių gebėjimų priimti informaciją, todėl svarbu, kad šią dalį kiekvienas vedėjas pritaikytų individualiai grupei.</p>
30 min.	<p><i>Užduotis: „Mano ankstesni pasirinkimai“.</i> Grupės dalyviams pateikiami nebaigti sakiniai, kuriuos jie turi pabaigti (4 priedas). Užbaigdami sakinius dalyviai parašo, ką pasirinko praeityje. Vėliau grupėje kalbamasi, per pokalbį atsakoma į klausimą: „Kaip šie mano pasirinkimai susiję su mano dabartine gyvenimo situacija?“. Dalyviams pasakojant vedėjai gali užduoti papildomus klausimus, leidžiančius susimąstyti: „Kaip atsitiko, kad pasirinkau vienokį ar kitokį sprendimą?“, „Kas paskatino / sutrukdė pasirinkti / nepasirinkti?“, „Kas viduje skatino elgtis vienaip ar kitaip?“</p> <p>Jei dalyvių yra daugiau – reikėtų skirti grupelę į dvi dalis, kiekvienoje grupelėje palikti po vedėją ar asistentą.</p>

10 min.	<p><i>Užduotis: „Mano aktyvumas renkantis“.</i> Kiekvienas dalyvis lentelėje (5 priedas) pažymi savo vietą, kuri nusako jo aktyvumą priimant sprendimus, lemiančius jo gyvenimą. Atlikę užduotį dalyviai trumpai aptaria, kurią skalės vietą pasirinko bei atsako į klausimą: „Kokie žmonės labiausiai daro įtaką mano sprendimams?“</p>
25 min.	<p><i>Užduotis: „Dabar aš pasirinkčiau...“.</i> Trumpas užduoties įvadas: „Kiekvienas iš mūsų turi troškimų, norų, svajonių apie tai, koks galėtų būti mūsų gyvenimas. Bėgant laikui mūsų svajonės kinta: vaikystėje galbūt svajojome apie nuostabius žaislus ir tėvų meilę, paauglystėje apie kitus dalykus, suaugę trokštame dar kitokių. Jei mūsų norai pildosi – džiaugiamės, didžiuojamės savo pasiekimais, tikime, kad pasaulis yra geras. Jei norai nespildo, galime nusivilti savimi, jausti, kad gyvenime ko nors trūksta, jis nėra geras ir teisingas, jame sunku ką nors pasiekti. Labai svarbu suprasti, kad daugelio norų išsipildymas priklauso nuo mūsų pačių. Juo aiškiau trokštame konkretaus dalyko, juo aiškiau jį suvokiame ir juo tvirčiau pasirenkame dalykus, kuriuos privalu atlikti norint pasiekti trokštamą tikslą, tuo mažiau įtakos turi kitų norai, nuomonės ir įtakos.</p> <p>Todėl labai svarbu, kad suvoktume ir apsakytume savo norus bei numatytume konkrečius žingsnius, kuriuos galėtume žengti pasirinkdami ir savo pastangomis. Sistemingas tikslo siekimas ir jo išsipildymas sukuria pasitikėjimą savimi, kelia savo vertės pajutimą, suteikia gyvenimo pilnatvės jausmą.</p> <p>Tvarka: grupės nariams išdalijami lapai (6 priedas) ir prašoma užbaigti sakinius. Pagrindinė visų sakinių mintis: „Jei aš galėčiau pakeisti, aš pasirinkčiau...“. Pasakomi atsakymai, palyginami su užduotimi „Mano ankstesni pasirinkimai“.</p> <p>Jei dalyvių yra daugiau – reiktų skirti grupelę į dvi dalis, kiekvienoje grupelėje palikti po vedėją ar asistentą.</p>
30 min.	<p><b>Pertraukėlė</b></p>
60 min.	<p><i>Užduotis: „Kalnas“.</i> Šią užduotį atlikti bus galima taikant psichodramos metodą, kuris leidžia geriau įsijausti ir išbandyti skirtingus būdus, taikomus tikslui pasiekti.</p>



	<p>Tvarka: dalyviams papasakojama vaidybinė situacija – siužetas: „<i>Visi dalyviai yra viena grupė, keliaujanti gamtoje, kuri nori valgyti ir ieško medžio su vaisiais. Grupė prieina kalną, kurio viršūnėje auga tas išsvajotasis medis. Kalnas – status, pilnas aštrių akmenų, išvartų ir kitokių kliūčių. Taigi medis, esantis kalno viršūnėje, ir yra tikslas, kurį grupė turi pasiekti. Grupė, suvokusi, kaip nelengva bus pasiekti medį, susėda jo apačioje ir svarsto, ką daryti.</i>“</p> <p>Visi dalyviai paskirstomi į tris pogrupius.</p> <p>Dalyvius galima paskirstyti taip, kad skirtingi asmenys galėtų išbandyti sau nebūdingus vaidmenis. Kiekvienam pogrupiui yra priskiriama po tikslo siekimo poziciją (7 priedas), kurios jis turi laikytis visos užduoties metu:</p> <p>1 pogrupis – gerai nemato medžio, vardija trukdžius, pasiduoda prie pirmos kliūties, nėra pasirengę kovoti dėl tikslo;</p> <p>2 pogrupis – mato medį, žino tikslą, jo siekia, nors mato ir kliūtis, tačiau yra pasiryžę jas įveikti;</p> <p>3 pogrupis – nieko nedaro, kad pasiektų tikslą, laukia, kol medis pats nulūš ir atriedės iki jų.</p> <p>Pogrupiai nežino kitų pogrupių vaidmenų, todėl jų tikslas – išraiškiningai suvaidinti ir parodyti kitiems savo pozicijas. Grupės nariai neturi pasirinkti vieną sprendimą, svarbu laikytis savo vaidmenų.</p> <p>Psichodramą baigus renkamės bendrai aptarti vaidinimą. Dalyviai kviečiami pasidalinti mintimis apie tai, kokias pozicijas atpažino kituose pogrupiuose. Vėliau dalyviai po vieną pristato savo vaidmenį ir pasakoja, kaip jį atlikdami jautėsi. Taip pat pasakoja, prie kurio pogrupio priskirtų savo realiame gyvenime taikomus būdus siekti tikslo ir kuriame norėtų būti.</p>
25 min.	<p><i>Užduotis: „Aš pasirenku“.</i> Dalyvių paprašoma išsirinkti du svarbiausius ir labiausiai su dabartine realybe susijusius troškimus (galima pasiūlyti žvilgtelėtį 6 priedo sakinius). Atradus tikslus, dalyviai kviečiami pamąstyti, kokių veiks- mų reikia imtis, kad būtų pasiektas tikslas ir individualiai užpildo lentelę: „Aš pasirenku...“ (8 priedas). Vėl tose pa- čiose dviejose grupelėse aptariamas tikslų siekimas.</p>

10 min.	<b>Apibendrinimas.</b> Grupės įvertinimas. Kiekvienas grupės dalyvis atsako į šiuos klausimus: „Kaip jaučiausi grupėje, ką daviau ir ką gavau?“
Pastabos	Jei grupė nespėja pabaigti priešpaskutinės dalies, tai turi ją pabaigti namuose ir atsinešti kitą kartą.

#### 4 priedas: Mano ankstesni pasirinkimai

Aš pasirinkau mokytis mokykloje (kaip?).....

Aš pasirinkau lankyti / nelankyti mokyklos (kodėl?).....

Aš pasirinkau baigti / nebaigti įgyti specialybę,  
siekti / nesiekti mokslo (kodėl?) .....

Aš pasirinkau siekti (ko? .....

Aš pasirinkau dirbti / nedirbti (kodėl?) .....

Aš pasirinkau po mokslų gyventi (kur?) .....

Aš pasirinkau gyventi (kaip?) .....

Aš pasirinkau gyventi (su kuo?).....

Aš pasirinkau daryti (ką?).....

Aš pasirinkau turėti vaiką / už (kodėl?) .....

Aš pasirinkau auginti vaiką (kaip?).....

Aš pasirinkau praleisti laisvalaikį (kaip?) .....

Aš nepasirinkau (ko?) .....

#### 5 priedas: Mano aktyvumas renkantis

Apačioje pateiktoje skalėje pažymėkite sau tinkantį atsakymą apie aktyvumą pasirenkant tam tikrus dalykus gyvenime.

1	2	3	4	5
Visada pats renkuosi ir darau sprendimus, kaip gyventi				Visada mano pasirinkimą lemia kitų žmonių nuomonė ar sąlygos

## 6 priedas: Jei aš galėčiau pakeisti, aš pasirinkčiau...

- Aš pasirinkčiau mokykloje mokytis (kaip?) .....
- Aš pasirinkčiau lankyti / nelankyti mokyklos (kodėl?).....
- Aš pasirinkčiau baigti / nebaigti t. t. įgyti specialybę / mokslo (kodėl?).....
- Aš pasirinkčiau siekti (ko?).....
- Aš pasirinkčiau dirbti / nedirbti (kodėl?) .....
- Aš pasirinkčiau po mokslų gyventi (kur?) .....
- Aš pasirinkčiau gyventi (kaip?) .....
- Aš pasirinkčiau gyventi (su kuo?).....
- Aš pasirinkčiau daryti (ką?).....
- Aš pasirinkčiau turėti vaiką / ū (kodėl?).....
- Aš pasirinkčiau auginti vaiką (kaip?).....
- Aš pasirinkčiau praleisti laisvalaikį (kaip?) .....
- Aš nepasirinkčiau (ko?) .....

## 7 priedas: Tikslų siekimo pozicijos

1. Jūs nematote medžio. Aiškinat, kad negalite įkopti į kalną, nes, kopdamas į kalną, kelyje matote tik didelius akmenis, kurie gali jus prispausti. Jie trukdo jums kopti. Jeigu jūs apeisite vieną akmenį, tai kelyje yra dar kitų. Vidinis nusiteikimas – nepasirengusi įveikti tokį sudėtingą kelią dėl medžio, pasiduodate, pamačiusi pirmą kliūtį, nepasitikite savo jėgomis. Kiti po grupiai nežino apie kitokius esamus vaidmenis, todėl tikslas yra išraiškingai parodyti kitiems savo pozicijas. Nesvarbus sprendimas, svarbus pozicijos parodymas.
2. Jūs matote medį. Esate įsitikinę, kad pasieksite tikslą. Suprantat, kad kelyje pasitaikys akmenų, kad jų negalėsite apeiti, o turėsite juos įveikti, kad galėtumėte užsigauti. Vidinis nusiteikimas – neįveikę kliūčių, nepasieksite tikslo. Kiti po grupiai nežino, kad yra kitokių vaidmenų, todėl tikslas yra išraiškingai atskleisti kitiems savo pozicijas. Nesvarbus sprendimas, svarbu parodyti poziciją.
3. Stovite kalno papėdėje ir nieko nedarote, kad pasiektumėte kalno viršūnę esantį medį. Net nerodote pastangų, esate priešiški nusiteikę – „nėra čia ko“. Vidinis nusiteikimas, laukiate, kol medis

pats nulūš ir nukris (arba laukiate, kol kas nors, kada nors jums atneš ir duos vaisių). Kiti pogrūpiai nežino apie kitokius esamus vaidmenis, todėl tikslas yra išraiškingai atskleisti kitiems savo pozicijas. Nesvarbus sprendimas, svarbus pozicijos atskleidimas.

## 8 priedas: Aš pasirenku

*Norėčiau pasirinkti*

Noras	Žingsniai	Reikalingos priemonės, žmonės (kur galiu rasti)	Kas trukdo, kas sunku, kas baugina (išorėje / viduje)
Pirmas			
Antras			

## *Ketvirtos pratybos*

Tema	Pasitikėjimas savimi
Pratybų pavadinimas	Savęs pažinimas ir atskleidimas kitiems
Pratybų tikslai	Analizuoti savo patirtį; Kelti savo vertę; Analizuoti neigiamos patirties įtaką dabarties sprendimams.
Pratybų uždaviniai	Suteikti grupės dalyviams galimybę išgirsti pozityvų jų įvertinimą iš kitų grupės narių; Stiprinti dalyvių pozityvias savybes; Analizuoti savęs vertinimo ir aplinkinių įvertinimų sąsajas; Paanalizuoti savo neigiamą patirtį įvairiose srityse ir jų poveikį tolesniam gyvenimui.

<b>Reikalingos priemonės</b>	Išspausdinti 2, 9 priedai; lapai, kuriuose surašytos pozityvios žmogaus savybės, tušti A4 formato lapai, rašymo priemonės, lapas su medžio atvaizdu (gana didelis, kad ant jo būtų galima rašyti), piešimo priemonės, veidrodis.
------------------------------	--

### Pratybų aprašymas

<b>Planuojama trukmė</b>	<b>Veiklos aprašas</b>
15 min.	Pasisveikinamas. <b>Dalyvių nuotaikos.</b> Iš išdalytų lapų, kuriuose surašyti būdvardžiai, (2 priede) kiekvieno dalyvio prašoma išsirinkti po kelis būdvardžius, atitinkančius jo šios dienos nuotaiką, ir juos aptarti.
5 min.	Trumpas dienos pratybų įvadas, pvz.: „Vienas iš stipriausių mūsų savęs vertinimą lemiančių veiksnių yra grįžtamasis ryšys, t. y. kitų žmonių išsakoma nuomonė apie mus. Kiti žmonės mumyse mato tai, ko mes nepastebime. Jų matymas gali mus nustebinti ir padėti mums save pačius geriau pažinti. Taip pat padeda apmąstyti savo elgesį ir pamatyti, kokias reakcijas sukelia vienokie ar kitokie mūsų veiksmai. Todėl šiandien ypač daug dėmesio grupėje skirsime aptarti supratimui, kaip kiti mus mato“. Atsižvelgiant į dalyvių poreikius galima pateikti daugiau ar mažiau teorinės medžiagos apie savo vertę ir savęs vertinimo bei grįžtamojo ryšio sąsajas.
15 min.	<b>Užduotis: „Kuo nors pasidalyk“.</b> Kiekvienam dalyviui duodama lentelė, kurioje išvardyta daug įvairių pozityvių žmogaus savybių. Dalyviai laisvai vaikšto po patalpą ir priėję prie bet kurio grupės nario jam sako: „Prašom pasidalyti su manimi savo...“ (ir prašo savybės, kurią jis norėtų įgyti ir mano, kad tam žmogui ji būdinga). Pavyzdžiui, jei manau, kad tas dalyvis yra kantrus, einu prie jo ir sakau: „Prašom pasidalyti su manimi savo kantrybe“. Kiekvienam dalyviui reikia priėti prie kiekvieno dalyvio ir paprašyti bent vienos savybės. Dalyvis, prie kurio prieinama, turi pasižymėti savo sąraše savybę, kurios iš jo buvo prašoma. Per užduotį gali groti rami tyli muzika. Kai dalyviai vienas iš kito paprašo įvairių savybių, grįžta į ratą jų aptarti. Galimi aptarimo klausimai: „Kokių savybių buvo prašoma daugiausiai?“, „Ar buvo tokių savybių, kurių nesitikėjau turintis?“ ir kt.

25 min.	<p><i>Užduotis: „Mano stipriosios savybės“.</i> Dalyvių prašoma užbaigti teiginius: „Aš moku.....; aš galiu.....; aš esu...; kitiems žmonėms aš padedu savo....“ Prie kiekvieno teiginio reikia parašyti mažiausiai 5 savybes. Atsakymai turi būti pasirinkti apibūdinant gerąsias, stipriasias dalyvio savybes. Tada kiekvienas dalyvis turi atsistoti į rato vidurį ir garsiai perskaityti savo sąrašą. Išklausę kiti grupės nariai paploja.</p>
50 min.	<p><i>Užduotis: „Gerų savybių medis“.</i> Grupė dalijama į dvi dalis. Kiekviena grupė gauna tiek lapų su medžiu, kiek kitoje grupėje yra narių. Grupelės išeina į skirtingas patalpas, ten kuria „medį“ kiekvienam kitos grupės nariui. Ant medžio turi būti trys šakos, ant kurių užrašoma po gerą to žmogaus savybę ir taip pat turi būti bent po vieną vaisių ant kiekvienos šakos, ant kurio užrašoma, kokiose situacijose arba kaip tos savybės pasireiškė. Pabaigus darbą grupelėse, grįžtama į bendrą ratą ir kiekvienam dalyviui atiduodami jam skirti medžiai ir pristatomi atrasti to žmogaus „vaisiai“, t. y. papasakojamos tos situacijos, kur atsiskleidė žmogaus gerosios savybės.</p>
20 min.	<p><b>Pertrauka</b></p>
60 min.	<p><b>Nesėkmės ir jų įtaka.</b> Temos įvadas: „Nuo pat kūdikystės žmonės patiria įvairių nesėkmių. Jos daro įtaką mūsų nuotaikai, pasitikėjimui savimi, lemia mūsų pasirinkimus ir elgesį. Vienas žmogus, patyręs nepasisekimą – sustos, kitas manys, kad tai normalus laiptelis einant į tikslą, ir žengs toliau. Nesėkmes patiriame visi, tai natūrali žmogaus gyvenimo dalis. Daug svarbiau yra tai, kaip mes į tai reaguojame.“</p> <p><i>Užduotis: „Mano nesėkmės“.</i> Dalyviams išdalijamas 9 priedas. Paprašoma jį užpildyti. Dalyviai prašomi prisiminti ir užrašyti savo patirtas nesėkmes, pralaimėjimus keturiose srityse: namuose, santykiuose su žmonėmis, moksle ir darbe. Vėliau iš šių sunkumų jie turi išsirinkti vieną, kuris labiausiai lėmė jo gyvenimą. Šią nesėkmę dalyviai paprašomi detaliau išnagrinėti remdamiesi 10 priede pateiktais klausimais. Dalyviams atlikus užduotį, grupės vedėjas inicijuoja aptarimą siūlydamas tokią temą: ko aš pasimokiau iš savo nesėkmės, kuo man ji buvo naudinga.</p>

10 min.	<i>Užduotis: „Magiškas atsakymas“.</i> Grupės vadovas išdalija lapelius ir paprašo dalyvių parašyti, kas yra pats svarbiausias žmogus jų gyvenime. Parašę atsakymus, dalyviai sulanksto savo lapelį ir pasilieka sau. Tada vadovas pasako, kad žino kiekvieno dalyvio atsakymą ir po vieną prašo išeiti už durų, kur bus parodytas jų atsakymas. Kiekvienas dalyvis (po vieną, kitiems nematant) vedamas prie veidrodžio, kur pamato save. Sakoma, kad pats svarbiausias žmogus dalyvio gyvenime yra jis pats.
10 min.	<b>Apibendrinimas.</b> Grupės įvertinimas. Kiekvienas grupės dalyvis atsako į šiuos klausimus: „Kaip jaučiausi grupėje, ką daviau ir ką gavau?“
Pastabos	Jei grupė nespėja pabaigti priešpaskutinės dalies, tai turi ją pabaigti namuose ir atsinešti kitą kartą.

## 9 priedas: Mano nesėkmės

Namai	Žmonės
Mokslai	Darbas

## Priedas 10: Reikšmingiausia nesėkmė

### **MANO NESĖKMĖ**

Nesėkmės aprašymas: .....

.....  
 .....  
 .....

Nesėkmės priežastys: .....

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

## Klausimai

1. Kaip nesėkmės atsiradimą lemiu aš pats?
2. Kaip kiti žmonės lemia mano nesėkmės atsiradimą?
3. Mano pirma reakcija į šią nesėkmę?
4. Kaip man pavyko įveikti šią nesėkmę?
5. Kas man padėjo įveikti šią nesėkmę?
6. Kokių blogų dalykų man buvo, atsitiko po šios nesėkmės?
7. Ko išmokau iš šios nesėkmės, kokią patirtį įgijau?

## Penktos pratybos

Tema	Socialumo kūrimas
Pratybų pavadinimas	Pasitikėjimas žmonėmis
Pratybų tikslai	Skatinti pasitikėjimą kitais žmonėmis; Mokytis dirbi komandoje.
Pratybų uždaviniai	Atpažinti ir išbandyti, kiek asmuo sugeba pasitikėti kitais ir būti tuo, kuriuo pasitikima; Aptarti pasitikėjimo kitais žmonėmis svarbą darbo aplinkoje; Atliekant praktinę užduotį, patirti komandinio darbo privalumus.
Reikalingos priemonės	Lapai, kuriuose parašyti būdvardžiai, skarelės akims užrišti, vienas medžiaginis lengvai užrišamas maišelis, gana plonas, kad būtų galima apčiuopti jame esančius daiktus; 22 smulkūs daiktai, pasitaikantys daugelio žmonių buityje, lapai ir rašymo priemonės.
<b>Pratybų aprašymas</b>	
Planuojama trukmė	<b>Veiklos aprašas</b>
15 min.	Pasisveikinimas. <b>Dalyvių nuotaikos.</b> Iš išdalytų lapų, kuriuose surašyti būdvardžiai (2 priede), kiekvieno dalyvio prašoma išsirinkti po kelis būdvardžius, atitinkančius jo šios dienos nuotaiką ir jais pasidalinti bei pasakyti po vieną jį apibūdinantį sakinį, pagyrimą, ar pasidžiaugimą kaimynui iš dešinės. Visi paeiliui garsiai pasako.



10 min.	<p>Trumpas dienos pratybų įvadas.</p> <p>Atsižvelgiant į grupę galima pateikti daugiau ar mažiau teorinės medžiagos apie pasitikėjimą savimi. Pvz.: „Dažname darbe neišvengiama santykių su kitais asmenimis: atliekamos bendros užduotys arba bent jau dirbama aplinkoje, kur taip pat yra kitų darbuotojų. Kuo labiau pasitikėsime savimi, tuo labiau mumis galės pasitikėti kiti žmonės ir mes kitais žmonėmis. Bet kiek mes esame linkę pasitikėti kitais? Ar galima to išmokti? Tai bandysime padaryti per šiandieninį susitikimą. Taip pat bandysime atpažinti savo socialinį tinklą – peržiūrėti savo pažintis, draugystes, ryšius. Susivokti, kuriais asmenimis galime pasikliauti ir kreiptis nutikus įvairiems sunkumams.“</p>
10 min.	<p><i>Pratybos: „Sektį paskui ranką“.</i> Dalyviai sustoja poromis. Vienas laiko ranką netoli kito veido ir neskubėdamas vedžioja ranką į skirtingas puses, aukštį ir tam tikru atstumu. Kitas dalyvis seka ranką akimis ir juda paskui delną stengdamasis išlaikyti tą patį atstumą. Pradedama nuo lėtesnio, paprastesnio vedžiojimo, ilgainiui jis greitinamas.</p> <p>Po pratimo aptariama, kaip sekėsi atlikti užduotį, galima klausti apie jauseną, užduoties sunkumą, lengvumą skirtinguose vedančiojo ar paklūstančiojo vaidmenyse. Kadangi po visų pasitikėjimo užduočių bus bendras aptarimas, todėl nebūtina, kad kiekvienas dalyvis būtinai ką nors pasakytų. Stebėdami užduoties atlikimą, vedėjai gali pasižymėti esminius momentus, kad per aptarimą galėtų suteikti dalyviams atgalinį ryšį.</p>
25 min.	<p><i>Pratybos: „Aklojo vedžiojimas“.</i> Dalyviai sustoja poromis ir nutaria, kuris ims aklojo vaidmenį, kuris „kurčnebylio“.</p> <p>„Aklasis“ turi užsimerkti, paimti „kurčnebylio“ ranką ir eiti ten, kur šis veda. „Kurčnebylis“ negali nieko kalbėti. Jis turi vedžioti „aklajį“ po aplinką ir stebėti, kad šis neužsigautų. Taip vedžiojama 5-10 minučių (laiko tarpą nustato vedėjai priklausomai nuo dalyvių saugumo laipsnio bei aplinkos turtingumo – kuo mažiau saugiai jaučiasi dalyviai bei kuo mažesnė patalpa, tuo trumpesnis laiko tarpas turėtų būti skiriamas). Vedėjui liepus, dalyviai susikeičia vaidmenimis. Šį žaidimą reikia žaisti didelėje patalpoje arba lauke, miške. Kuo sudėtingesnė (saugumo ribose!)</p>

	<p>trasa, tuo įdomiau. Patalpose galima panaudoti kėdes, laiptus, palanges, lauke – medžius, krūmus, suoliukus, daubas ir kt. Atlikus pratimą trumpai aptariama, kaip sekėsi atlikti užduotį, galima klausti apie jauseną, užduoties sunkumą, lengvumą skirtinguose aklojo ar kurčėnylio vaidmenyse.</p>
20 min.	<p><i>Pratybos: „Pasitikėjimo ratas“.</i> Nedidelė grupelė žmonių sustoja į ratą suglausdama pečius. Vienas iš dalyvių stoja į rato vidurį. Jis įtempia viso kūno raumenis ir gali sukryžiuoti rankas ant krūtinės. Tada užsimerkia ir lėtai svyra kuria nors kryptimi. Grupė lėtai sulaukia svyrantįjį ir vėl lėtai stumia kita kryptimi. Ratu stovintys dalyviai turi viduryje stovintį dalyvį visada sugauti, prilaikyti, kad tas neparkristų. Gana pasiūbuotas dalyvis eina į ratą, o į vidurį ateina kitas dalyvis. Svarbu padėšinti dalyvius ryžtis pabūti viduryje, tačiau, jei žmogus nenori, jo negalima versti.</p> <p>Po pratimo trumpai aptariama, kaip sekėsi atlikti užduotį, galima klausti apie jauseną, baimę / džiaugsmą pasitikėti ir kt.</p>
40 min.	<p><b>Bendras pasitikėjimo užduočių aptarimas.</b> Dalyviai pakviečiami susėsti ratu ir aptarti savo patirtus išgyvenimus per užduotis.</p> <p>Vedėjai, atsižvelgdami į grupės gebėjimą reflektuoti bei užduočių atlikimo tvarką, pateikia aptarimo klausimus. Galimi klausimai: kaip dalyviai jaučiasi po užduočių? Kas patiko ir nepatiko? Kaip jautėsi atsiduodami kitų valiai? Kiek (ne) pasitikėjo kitu / kitais? Kiek jautėsi saugūs, kai reikėjo atlikti užduotis? Kas padėjo jaustis saugesniems? Kas padėjo pasitikėti? Kas buvo sunkiausia? Kas labiau patiko – rūpintis kitu, ar kai buvo rūpinamasi pačiu dalyviu? Kiek konkretus dalyvis jautėsi atsakingas, kad visi žmonės jaustųsi saugūs visuose pratimuose? Vedėjai taip gali suteikt atgalinį ryšį apie tai, kaip matė skirtingus dalyvius. Konkretūs klausimai bei jų kiekis parenkami kiekvienai grupei individualiai.</p>
30 min.	<b>Pertrauka</b>

50 min.	<p><i>Užduotis: „Atspėk kas viduje?“.</i> Dalyviai sėdi rateliu. Jiems pateikiamas parengtas nepermatomas uždaras medžiaginis maišelis, į kurį sudedama 11 skirtingų įvairių buitinių daiktų, kuriuos galima rasti mūsų namuose (pvz. atidarytuvas, distancinio valdymo pultas, sausainių formelė ir t. t.). Tada dalyviams duodamas krepšys ir užduotis: kiekvienas asmuo turi teisę 1 min. čiupinėti visus krepšyje esančius daiktus neatidengdamas krepšelio. Kiekvienas dalyvis tai daro tylomis ir ant savo lapo užsirašo, kokius daiktus, jo manymu, jis atrado. Šia informacija su kitais dalyviais nesidalina. Kai visa grupė atlieka užduotį, grupės vadovas paprašo, kad kiekvienas pasakytų, kokius daiktus užsirašė. Tada parodo krepšelio turinį. Paskelbiama, kiek iš viso buvo atpažinta ir kiek vidutiniškai atpažino kiekvienas dalyvis individualiai.</p> <p>Dalyviams nematant pakeičiamas krepšelio turinys, į jį įdedama sudėtingesnių buitinių daiktų – neaiškesnės formos, rečiau naudojamų ir t. t. (bet vis dėlto jie gali būti atpažįstami ir daugelio naudojami). Tada dalyviai vėl prašomi apčiuopti daiktus. Šį kartą jie skatinami garsiai mąstyti, tartis ir dalintis savo pastebėjimais. Kiekvienam dalyviui skiriama 1 minutė. Dalyviai padaro bendrą daiktų sąrašą. Palyginama su pirmojo etapo rezultatais. Tikėtina, kad antrojo etapo rezultatas – atpažintų daiktų sąrašas – bus ilgesnis. Tada pakomentuojama, kad, nors daiktai ir buvo sudėtingesni, tačiau komandinis darbas padėjo lengviau atlikti užduotį.</p> <p>Vedėjas pateikia šiek tiek teorinės medžiagos apie komandinį darbą ir jo principus.</p> <p>Pristačius prašoma dalyvių pasidalinti savo komandinio darbo patirtimi buvusiuose darbuose ar moksluose.</p>
10 min.	<p>Aptarimas. Dalyvių klausiami: „Kokią naudą patyrėte per pratybas?“</p>

## Šeštos pratybos

<b>Tema</b>	<b>Darbo, kaip žmogui svarbios gyvenimo dalies, analizė</b>
<b>Pratybų pavadinimas</b>	<b>Darbo reikšmė mano gyvenime</b>
<b>Pratybų tikslai</b>	Įvertinti praėjusias pratybas (kadangi baigėsi pusė programos pratybų); Keisti neigiamas nuostatas į darbą; Kelti motyvaciją dirbti.
<b>Pratybų uždaviniai</b>	Atskleisti darbo prasmę individo gyvenime; Pastebėti ir įvardinti dalyvio šeimos darbo tradicijas; Atpažinti teigiamą šeimos darbo patirtį ir įsivardinti, ką gera darbas gali teikti konkrečiam asmeniui; Įvardinti savo ankstesnių darbų sėkmes, nesėkmes; Atpažinti ir pabrėžti darbo teikiamą naudą dalyvių gyvenime.
<b>Reikalingos priemonės</b>	Lapas, kuriame surašyti būdvardžiai, ramios muzikos įrašai, iškarpos iš žurnalų, piešimo priemonės, klėjai, A3 formato lapai kiekvienam dalyviui, atspausdinti lapai „11 priedas“ ir „12 priedas“, rašymo priemonės.
<b>Pratybų aprašymas</b>	
<b>Planuojama trukmė</b>	<b>Veiklos aprašas</b>
15 min.	Pasisveikinamas. <b>Dalyvių nuotaikos.</b> Iš išdalytų lapų, kuriuose surašyti būdvardžiai (2 priede), kiekvieno dalyvio prašoma išsirinkti po kelis būdvardžius, atitinkančius jo šios dienos nuotaiką ir juos apibūdinti.
35 min. aptarimas	<b>Pirmosios programos pusės įvertinimas.</b> Dalyviams primenama, kad jau įpusėjo programa ir svarbu pasikalbėti, kaip sekasi joje dalyvauti. Dalyviai skatinami prisiminti ir apžvelgti praėjusių pratybų temas. Paaiškinama, kad visos praėję pratybos buvo skirtos geresniam savęs ir kitų pažinimui. Klausama, kokių pastabų apie pratybas (jų vedimą, taisyklių laikymąsi, prasmę) ar norų ateičiai turi dalyviai.

	<p>Ant išdalintų lapų paprašoma užrašyti 3-5 konkrečius dalykus, kurie jiems buvo naudingi. Tam skiriama apie 10 min. (arba kol užbaigia daugelis dalyvių). Rašant gali groti rami muzika. Užrašius prašoma pasidalinti savo pastebėjimais, pastiprinant dalyvius – pasidžiaugiant jų pozityviais poslinkiais.</p> <p>Grupės vadovas irgi turėtų pasakyti, ką pats pastebėjo dirbdamas su grupe bei apibūdinti konkrečių dalyvių pasiekimus, pvz.: pasidžiaugiama, kad grupė jau susiformavusi, grupė atviresnė ir kiekvienas dalyvis nuoširdesnis su kitais. Siekiant tuo įsitikinti ir dar labiau sustiprinti grupės narių draugiškumą, „susilipdymą“, pasiūloma žaisti žaidimą „Stok – eik“.</p>
15 min.	<p>Žaidimas „<b>Stok – eik</b>“. Šiam žaidimui reikia erdvės, kur dalyviai galėtų laisvai vaikščioti. Visi dalyviai laisvai vaikščioja patalpoje. I etapas – bet kuris žaidėjas gali pasakyti „Stok“. Išgirdę šį žodį visi žaidėjai privalo sustingti tokiomis pozomis, kuriose tuo metu buvo. Kai visi sustingsta, bet kuris žaidėjas gali pasakyti „Eik“ ir visi žaidėjai vėl turi laisvai vaikščioti. II etapas – bet kuriam žaidėjui pasakius „Stok“, visi likusieji turi atsistoti tokia poza, kaip tas žaidėjas. Bet kuriam žaidėjui pasakius „Eik“, visi turi eiti pamėgdžiodami pasakiusio judesius. III etapas – visa grupė vaikšto tylomis. Tylomis turi sustoti, kai sustoja bet kuris žaidėjas ir vėl pradėti eiti, kai kuris nors pradeda tai daryti.</p> <p>Apibendrinamas šių užduotį, grupės vedėjas gali priminti praėjusios grupės komandinio darbo temą ir įsiklausymo, veiksmų derinimo svarbą atliekant įvairias bendras užduotis.</p>
30 min.	<p><b>II pratybų dalies įvadas.</b> Vedėjas praneša, kad toliau pratybos bus konkrečiau siejamos su darbo tema.</p> <p><i>Užduotis: „Darbas mano šeimoje“.</i> Dalyviams užduodamas klausimas: „Kokios darbo tradicijos tavo šeimoje?“. Dalyviai ant lapelių parašo, kokius darbus dirbo jų mama, tėvas, su-tuoktinis ir vaikas. Ar darbai buvo laikini ar nuolatiniai? Tada iš žurnalų ištraukę dalyviai kuria koliažą – mįslę. Jie turi pa-vaizduoti vieno savo šeimos nario profesiją (pvz.: sutuoktinių, tėvų ar vaikų). Tačiau vaizduojamas ne pats darbas, o tai, ką tas darbas duoda pačiam žmogui, šeimai ir visuomenei (pvz.: virėja – išalkę žmonės gauna kokybišką maistą, šeimoje mama gamina skanėstus ir išmoko juos gaminti vaikus, iš-moko laikytis higienos, vaikai mato motiną, kuri laikosi tam</p>

	tikros darbotvarkės, uždirba tiek pinigų, kad gali išlaikyti butą, važiuoti į poilsinę kelionę ir t. t., yra pati patenkinta, kai per šventes svečiai giria jos maistą ir t. t.).
30 min.	<b>Pertraukėlė</b>
25 min.	<b>Atlikto užduoties pristatymas.</b> Dalyviai pristato vieni kitiems savo koliažus, apibūdindami iš darbo gaunamą naudą ir sunkumus, bet neįvardindami profesijos. Kiti dalyviai bando atspėti pavaizduotą profesiją. Vėliau pristatoma ir kitų šeimos narių darbo tradicijos.
35 min.	Užduotis: dalyvių prašoma pabaigti sakinius, pateiktus 11 priede. Tai atlikus prašoma pabaigti surašyti, kokius darbus jie yra dirbę ir atsakyti į klausimus, pateiktus 12 priede. Jei buvo dirbami keli darbai, reikia atsakyti į klausimus kiekvienam darbui atskirai. Dalyviai pristato savo atsakymus grupėje.
15 min.	<b>Apibendrinimas.</b> Grupės įvertinimas. Kiekvienas grupės dalyvis atsako į šiuos klausimus: „Kaip jaučiasi grupėje, ką daviau ir ką gavau?“

## 11 priedas

1. Darbas man yra .....
2. Darbas man duoda .....
3. Darbo man reikia, nes .....
4. Jie dabar dirbčiau, galėčiau .....
5. Norėčiau darbo, kuris .....
6. Dirbdamas aš jaučiuosi .....

## 12 priedas

1. Šiame darbe mano pareigos buvo .....
2. Šį darbą susiradau (kaip?) .....
3. Šį darbą nusprendžiau dirbti, nes .....
4. Šį darbą dirbau (kiek laiko?) .....
5. Šiame darbe aš jaučiausi .....
6. Šis darbas man patiko, nes .....

7. Šis darbas mane išmokė .....
8. Šiame darbe man nepatiko .....
9. Išėjau iš šio darbo, nes .....

## Septintos pratybos

Tema	Darbo, kaip žmogui svarbios gyvenimo dalies, analizė
Užsiėmimo pavadinimas	Mano gyvenimas po penkerių metų
Užsiėmimo tikslai	Skatinti mąstyti apie ateitį; Mokyti efektyvių klausymosi ir informacijos perteikimo įgūdžių.
Užsiėmimo uždaviniai	Padėti dalyviams įsivaizduoti savo gyvenimą po penkerių metų; Išbandyti įvairias klausymosi metodikas; Suteikti galimybę gauti grįžtamąjį ryšį.
Reikalingos priemonės	Rami muzika, rašymo priemonės, lapai užrašams.
<b>Užsiėmimo aprašymas</b>	
Planuojama trukmė	Veiklos aprašas
15 min.	Pasisveikinamas. <b>Dalyvių nuotaikos.</b> Iš išdalytų lapų, kuriuose surašyti parinkti tam tikri būdvardžiai (2 priedas), kiekvieno dalyvio prašoma išsirinkti po kelis būdvardžius, atitinkančius jo šios dienos nuotaiką ir su jais supažindinti kitus bei papasakoti grupei po vieną dalyką, kuris jį per prabėgusią savaitę pradžiugino.
5 min.	<b>Temos įvadas.</b> Grupės vedėjas paaiškina, kad ieškant darbo labai svarbu mokėti bendrauti. Ypač svarbu parodyti savo gebėjimą bendrauti teiraujantis telefonu ir patekus į atrenkamąjį pokalbį. Pokalbio metu darbdavys paprastai susidaro apie ieškančį darbo tam tikrą įspūdį, iš kurio sprendžia, ar kandidatas tinkamas užimti darbo vietą, ar

	<p>ne. Pokalbio metu svarbi kandidato kvalifikacija, profesinis ir darbo patirties tinkamumas eiti pareigas. Bet tiek pat svarbus ir kandidato gebėjimas bendrauti. Svarbu išlavinti gebėjimą klausytis, kad kandidatas gebėtų teisingai suprasti darbdavio klausimus, o vėliau galėtų panaudoti klausymosi įgūdžius, suprasdamas komandas, dalydamasis darbu su kolegomis. Taip pat kandidatui svarbu išmokti taisyklingai kalbėti, kad jis galėtų pateikti apie save reikalingą informaciją, iš kurios darbdavys galės spręsti apie kandidato tinkamumą konkrečiam darbui. Nuo to, kaip kandidatas pateiks informaciją apie save darbdaviui, kaip atsakinės į klausimus, kaip gebės susivaldyti šioje įtampą keliančioje situacijoje ir toliau megzti santykius, bendravimą, svariai priklausys, ar kandidatas bus atrinktas ir kviečiamas į kitus pokalbius. Todėl ir mūsų grupėje labai svarbu mokytis klausytis ir pasakoti apie save, kad atėjus laikui šiais įgūdžiais dalyviai galėtų pasinaudoti ieškodami darbo ir jame išsilaikytų. Šiuos įgūdžius laviname nuo pat pirmųjų susitikimų (prisistatydami, atlikdami bendras užduotis, pristatydami kitus ir t. t.) ir lavinsime iki pat užsiėmimų pabaigos. Šiandien ypač atkreipsime dėmesį į klausymosi pobūdį.</p>
45 min.	<p><i>Užduotis: „Penkerių metų vizija“.</i> Grupės vedėjas sukuria ramią aplinką (pvz.: įsijungdamas ramią muziką) ir pasiūlo grupės dalyviams atsipalaiduoti, patogiai atsisėsti ir užsimerkti. Labai iš lėto, ramiu balsu pateikiama instrukcija: „Šiandien mes atliksime ilgą kelionę iš dabarties į ateitį, kuri bus po penkerių metų. Pradžioje susikaupkite ties dabartimi. Mes esame dabar čia 200_ metais. Šiuo metu bandote susirasti darbą. Esate grupėje, kuri Jums padeda geriau save vertinti, moko pasitikėti kitais ir t. t. Prisiminkite, kokie Jūsų santykiai šeimoje, keliese Jūs dabar gyvenate? Kur Jūs dabar gyvenate? Kiek turite pažįstamų ir kokie Jūsų santykiai su aplinkiniais? Kokia dabar Jūsų materialinė padėtis? Kam dabar leidžiate pinigų? Kuo mėgaujate? Ką duodate kitiems ir ko neduodate? Pagalvokite, kaip dabar vertinate save, kokios tikitės sėkmės ieškodami darbo ir kitokių dalykų apie savo gyvenimą.“</p>



	<p>Padaroma nemaža pauzė ir tęsiama: „O dabar savo vaizduotėje nusikelkime į ateitį, kuri bus po penkerių metų? Pabandykite įsivaizduoti realų vaizdą, kuris turėtų įvykti Jūsų gyvenime, vadovaudamiesi dabartiniu Jūsų požiūriu į gyvenimą, atsižvelgdami į Jūsų būdą, problemas ir stiprybes, sprendimų ieškojimo būdus ir t. t.“ Pagalvokite, kokie dabar (po 5 metų) Jūsų santykiai šeimoje, keliese Jūs gyvenate, kiek turite pažįstamų ir kokie Jūsų santykiai su aplinkiniais. Kur jūs gyvenate? Kokia Jūsų materialinė padėtis? Kam leidžiate pinigus? Kuo mėgaujatės? Ką išmokote? Ką duodate ar neduodate aplinkiniams? Ką patyrėte ieškodama darbo, ar jį radote, ką jis Jums davė, ar dar dirbate, ar ne?“ Paliekama pauzė. „Dabar atsimerkite ir užsirašykite viską, ką įsivaizdavote būdami užsimerkę tiek apie dabartinę, tiek apie naują Jūsų gyvenimo situaciją.“</p> <p>Dalyviams duodama laiko pamąstyti ir užsirašyti. Lentoje gali būti užrašyti pagrindiniai klausimai, kuriais remdamiesi dalyviai galėtų pamąstyti. Prašoma, kad detaliau aprašytų situaciją po penkerių metų.</p>
30 min.	<p><b>Pertrauka</b></p>
60 min.	<p><b>Aktyvaus klausymosi užduotys.</b> Grupės dalyviai pasiskirsto poromis. Jiems bus užduodami įvairūs klausymosi pratimai. Visuose pratimuose reikės pasakoti apie savo ateities viziją po penkerių metų. Susitariama, kurio pratimo pasakotojas (toliau „P“) bus kiekvienas dalyvis, kuris klausytojas (toliau „K“). Kiekvienas P turi pasakoti apie 4 min. Paskui porininkai susikeičia vaidmenimis. Po kiekvieno pratimo poros išyra ir susiranda naujus porininkus. Po kiekvieno pratimo visų prašoma papasakoti, kaip jie jautėsi pasakodami savo istoriją ir ką išgirdo.</p> <p><i>1 pratimas.</i> P pasakoja savo penkerių metų viziją, o K nesiklauso: žiovauja, dairosi į šalis, žaidžia su mobiliuoju telefonu.</p> <p><i>2 pratimas.</i> P pasakoja savo viziją, o K nuolat pertraukia ir nuolat klausia, prašo patikslinti įvairius dalykus (pvz.: o kiek ten tavo šeimoje bus narių? O kiek bus mergaičių? O kiek berniukų? ir t. t.) bei bando pradėti pasakoti apie savo viziją (pvz.: ir aš turėsiu 3 vaikus, ir aš jiems nupirkiu...).</p>

	<p>3 <i>pratimas</i>. P pasakoja savo viziją, o K sėdi ir klausosi, bet neišsидуoda nei mimika nei judesiu, kad jam tai įdomu.</p> <p>4 <i>pratimas</i>. K neabejingas, jis parodo, kad klausosi savo mimika, linkčioja, pritaria ar nepritaria.</p> <p>5 <i>pratimas</i>. K parodo savo mimika, linkčiodamas, pritar-damas ar nepritardamas (mh, jo ir kt.), kad jam įdomu. Žiūri į akis. Taip pat renkasi „aido“ metodą, t.y. kas kiek laiko pakartoja dalyvio mintis kitais žodžiais (pavyzdžiui: „ tai tu manai, kad po 5 metų tu būsi baigusi buhalterių kursus ir dirbsi buhalterės padėjėja?“ arba „ar aš teisingai supratau, kad tu ketini dirbti, kad ir mažai mokamą dar-bą, kol baigsi buhalterių kursus?“</p> <p>6 <i>pratimas</i>. Porininkai papasakoja vienas kitam savo porininko viziją kalbėdami pirmuoju asmeniu.</p>
20 min.	<p><b>Apibendrinimas.</b> Grupės dalyviai pasakojasi vienas ki-tam, kurį pratimą atlikdami jie jautėsi labiausiai išklaustyti, kaip klausydamiesi jie daugiausiai sužinojo apie pasako-toją? Taip pat keičiasi pastabomis, kaip kito jų pasakojimo stilius, detalės, akcentai pasakojant apie savo viziją. Ar jie jaučiasi papasakoję svarbiausius dalykus? Ar jie patenkin-ti tuo atpasakojimu , kurį išgirdo 6-ajame pratime? Jei ne, ko pasigedo, ką darytų kitą kartą kitaip?</p>
15 min.	<p><b>Apibendrinimas.</b> Grupės įvertinimas. Kiekvienas grupės dalyvis atsako į šiuos klausimus: „Kaip jaučiausi grupėje, kuo buvau naudingas aš, ką iš manęs patyrė kiti?“</p>

## *Aštuntos pratybos*

<b>Tema</b>	<b>Darbo, kaip žmogui svarbios gyvenimo dalies, analizė</b>
<b>Užsiėmimo pavadinimas</b>	<b>Darbas: ir svajonė, ir realybė</b>
<b>Užsiėmimo tikslai</b>	Padėti dalyviams įsivardinti, koks yra jų svajonių darbas; Atpažinti ir įsivardinti, koks darbas patiktų dalyviui iš ti-kro, atsižvelgiant į dabartines galimybes.

<b>Užsiėmimo uždaviniai</b>	Įsivardinti tris darbus, kuriuos dalyviai norėtų dirbti; Apibūdinti žinias, kompetencijas, kurių reikia dirbant šį darbą; Nusakyti realias žinias, kompetencijas, kurias dabar dalyvis turi; Atpažinti profesijas ar darbus, į kuriuos, pagal savo turimas žinias, gebėjimus, lėšas, dalyvis galėtų dabar pretenduoti.
<b>Reikalingos priemonės</b>	Lapas, kuriame surašyti parinkti būdvardžiai, darbo skelbimai (iš naujų laikraščių, interneto ir t. t., reikėtų paieškoti tokių, kur surašyti reikalavimai, darbo pobūdis ir kt.), lapai, rašymo priemonės, telefonas, 13 ir 14 priedai.

### Užsiėmimo aprašymas

<b>Planuojama trukmė</b>	<b>Veiklos aprašas</b>
15 min.	Pasisveikinimas. <b>Dalyvių nuotaka.</b> Iš išdalytų lapų, kuriuose surašyti parinkti būdvardžiai (2 priedas), kiekvieno dalyvio prašoma išsirinkti po kelis būdvardžius, atitinkančius jo šios dienos nuotaką ir su jais supažindinti bei pagal juos papasakoti grupei apie vieną gerą savo savybę ir kaip ja dalyvis pasinaudojo sprenddamas kokią nors problemą.
60 min.	<i>Užduotis: „Svajonių darbas“.</i> Įvade primenama, kad praėjusį susitikimą buvo kalbama apie savo gyvenimo po penkerių metų viziją. Tuomet dalyviai paprašomi trumpai susikaupti ir įsivaizduoti: koks yra Jų svajonių darbas. Kokį darbą ir už kokį atlyginimą Jie norėtų dirbti? Klausimai gali būti užrašyti lentoje ir kiekvienas dalyvis individualiai atsako į užduotus klausimus, pasižymi lape svarbiausias mintis. Kai dalyviai apsvarsto, ką norėtų pasakyti, kiekvienas kviečiamas išeiti į priekį prieš grupę ir apie 3 – 5 minutes pasakoti apie savo svajonių darbą – kur ir kuo jis norėtų dirbti. Kuo jam patiktų ta specialybė, ką jis galėtų tame darbe daryti, ką norėtų sutikti darbe ir ko išmokti, kokio atlyginimo norėtų ir ką dar be pinigų norėtų dirbdamas tą darbą? Kokie santykiai būtų tame darbe ir kt.

	<p>Grupės vedėjas neturėtų stabdyti kalbančio fantazijų, net, jei jos būtų visai nerealias ar neatitiktų kompetencijos. Reiktų riboti tik laiką, kad jis nebūtų ilgesnis kaip 5 min. Po kiekvieno pristatymo vedėjai turėtų garsiai pasakyti bent 2 teigiamus dalykus, susijusius su kalbėtojo pasakojimu (retorika, neverbalinė kalba, gebėjimas tiksliai perduoti informaciją ir t. t.) bei galima prašyti, kad ir kiti pasakytų savo pastebėjimus apie pasisakiusiojo kalbą. Vedėjai turėtų sekti diskusijų ir pasisakymų laiką, kad diskusijos neužsitęstų per ilgai.</p>
10 min.	<p><b>Skelbimų ieškojimas.</b> Grupės dalyviai iš šūsnies skelbimų su skirtingais darbais ir reikalavimais pasirenka vieną, tinkamiausią jam, skelbimą ir susipažįsta, kokie yra keliami reikalavimai: kokio išsilavinimo reikia norint dirbti šį darbą, kokia turi būti darbo patirtis, kompetencijos ir kvalifikacija, koks siūlomas darbo užmokestis. Jei galima ir yra sąlygų, dalyviai turėtų paskambinti pagal šiuos skelbimus ir sužinoti reikalavimus patys.</p>
20 min.	<p>Grupės dalyviai pasirenka dar 2 skelbimus su skirtingais darbais, kuriuos jie norėtų dirbti. Grupės vadovas drąsina nebijoti išsirinkti tokių darbų, kurių šiuo metu dar negalėtų gauti, nes neatitinka kokių nors reikalavimų (pvz.: reikia papildomų kursų ar patirties). Tada dalyvių paprašoma užpildyti 1 priedą (visiems 3 atvejams atskirai).</p>
<b>30 min.</b>	<p><b>Pertrauka</b></p>
	<p>Grupės vedėjas apibūdina užsiėmimą. Pvz.: „Kalbėjome apie tai, ko norėtumėte, ko trokštumėte. Kartais mūsų troškimai sutampa su realybe, kartais jos neatitinka. Tačiau mums reikia įsivaizduoti, ko norime, tam, kad galėtume siekti, tobulėti. Juk tai svarbu ir mums, kaip asmenybėms, kad galėtume tobulėti ir pasireikšti, ir darbdaviui, kuris nori nuolat atsinaujinančio ir mokslų nesikratančio darbuotojo (priminti 3 priedą). Tokie lankstūs, visą gyvenimą besimokantys asmenys lengviau prisitaiko prie gyvenimo aplinkybių (taip pat ir darbo rinkoje) nebijo svyravimų ir krizių. Taigi nereikia užgniaužti savo svajonių, jų reikia siekti. Tačiau, kad galėtume siekti to, ko neturime, reikia žinoti tai, ką jau turime, į ką galime atsiremti, nuo</p>

60 min.	<p>ko pradėti. Apie savo asmenines stiprybes kalbėjome pirmuosiuose mūsų grupės užsiėmimuose, apie jas mums kalbėjo ir grupės nariai. Dabar prie jų pridursime ir savo žinių, darbo kompetencijos ir patirties įgūdžius.“</p> <p>Dalyviams išdalijamas 14 priedas, kuriame dalyviai surašo, kaip šiuo metu gali pasisiūlyti darbo rinkoje. Ant lapų neužrašomi dalyvių vardai. Dalyviams užbaigus rašyti, darbuotojai surenka lapus ir duoda atsitiktine tvarka juos traukti dalyviams. Kiekvienas ištraukęs lapą dalyvis atidžiai perskaito atsakymus ir lapo apačioje užrašo 2 – 3 specialybes, kurias, jų manymu, žmogus, turintis tokią darbo patirtį, galėtų dirbti. Tada grupės dalyviai skaito savo atsakymus ir pateikia argumentų, kodėl išrinko tam žmogui tokią specialybę. Grupės nariai taip pat ir vadovas turi stebėti, kad pasiūlymai atitiktų realybę. Pretendentas pakomentuoja gautus darbo siūlymus ir pasako, kokius darbus norėtų dirbti pats.</p>
15 min.	<p><b>Apibendrinimas.</b> Grupės įvertinimas. Kiekvienas grupės dalyvis atsako į tokius klausimus: „Kaip jaučiausi grupėje, ką gera iš manęs sužinojo kiti, ką gera kitiems pateikiau aš?“</p>

### 13 priedas

	Darbas, kurį norėčiau dirbti	Kokio išsilavi – nimo reikala – jama	Ar reika – linga darbo patirtis? Kokia?	Darbo laikas	Koks darbo užmo –kestis	Kokius mano poreikius šis darbas paten – kintų
1						
2						
3						
4						
5						

## 14 priedas

**Darbo patirtis**  
(buvusios pareigos):

**Darbo įgūdžiai:**

- |        |        |
|--------|--------|
| 1..... | 1..... |
| 2..... | 2..... |
| 3..... | 3..... |
| 4..... | 4..... |
| 5..... | 5..... |

**Asmeninės savybės**  
(galinčios padėti  
atliekant darbą):

**Išsilavinimas**  
(formalusis ir neformalusis):

- |        |        |
|--------|--------|
| 1..... | 1..... |
| 2..... | 2..... |
| 3..... | 3..... |
| 4..... | 4..... |
| 5..... | 5..... |

**Su darbu siejami ateities tikslai:**

(pvz.: turėti daugiau vaikų, dirbti tam tikrą darbą, įgyti įgūdžių dirbti kitą darbą ar kt.)

- |        |
|--------|
| 1..... |
| 2..... |

3.....

4.....

5.....

Dabar aš galėčiau dirbti (nepildyti):

1.....

2.....

3.....

### *Devintos pratybos*

Tema	Darbo, kaip žmogui svarbios gyvenimo dalies, analizė
Užsiėmimo pavadinimas	Žingsniai svajonių darbo link.
Užsiėmimo tikslai	Ugdyti planavimo įgūdžius; Didinti dalyvių motyvaciją įsidarbinti.
Užsiėmimo uždaviniai	Išsikelti ilgalaikius ir trumpalaikius darbo paieškos tikslus; Suplanuoti, kada numatoma tikslą pasiekti ir tai aptarti;
Reikalingos priemonės	Lenta, ant kurios galima rašyti, popierius, žymekliai, rašymo priemonės. 15 priedas.
<b>Užsiėmimo aprašymas</b>	
Planuojama trukmė	<b>Veiklos aprašas</b>
15 min	Pasisveikinimas. <b>Dalyvių nuotaikos.</b> Iš išdalytų lapų, kuriuose surašyti parinkti būdvardžiai (2 priede), kiekvieno dalyvio prašoma išsirinkti po kelis būdvardžius, atitinkančius jo šios dienos nuotaiką ir su jais supažindinti kitus.

20 min.	<p><b>Darbdavio klausimas.</b> Grupės vedėjas pristato vieną iš klausimų, kuriuos mėgsta užduoti darbdaviai. papasakoti apie vieną praeitame darbe padarytą klaidą. Darbdavio klausimas gali skambėti įvairiai: „Ar buvo buvusiam darbe kokių nors sunkumų“, „Ar esate buvusiam darbe padarę klaidų? Kokių?“. Vedėjas paaiškina, kad atsakant į panašų darbdavio klausimą reiktų pasakoti apie nedidelę klaidą, kuri iš tiesų ko nors išmokė, o jos išsprendimas pasirodė kaip privalumas, padėjo žmogui (gal ir darbo kolektyvui) siekti sėkmės. Grupės dalyviams duodama užduotis: papasakoti grupei apie vieną klaidą, padaromą darbe (jei nėra darbo patirties, tai iš santykių srities), ko pasimokė iš tos klaidos, kaip ją ištaisė.</p>
20 min.	<p><b>Užsiėmimų įvadas.</b> Jame reikėtų priminti 8-ą užsiėmimą, kuriame buvo kalbama apie svajonių ir realų darbą. Surandame, kokius darbus dirbti galima pretenduoti jau dabar, o kokių galime siekti, jei esame pasiryžę dėti daugiau pastangų. Darbas, kurį dirbti galime pretenduoti jau šiandien – gali būti <i>trumpalaikis tikslas</i>, o svajonių darbas gali būti <i>ilgalaikis tikslas</i>. Tad šiame užsiėmime bus kalbama, kaip šiuos tikslus planuoti ir jų siekti.</p> <p><b>Tikslų numatymas.</b> Tikslu lengviau siekti, jei yra sukuriamas planas, kaip jį įvykdyti, ir jo laikomasi. Per šį užsiėmimą bus kuriamas planas, kuriuo siūloma dalyviams sekti ir naudotis.</p> <p>Dalyviams paaiškinama, kad siekiama trumpalaikių ir ilgalaikių tikslų, ir paprašoma pasakyti pavyzdžių. Pavyzdžiai parašomi lentoje ir aptariami.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trumpalaikiai tikslai – planas, kurį galima įgyvendinti per 6 mėnesius. Pavyzdžiui, šiandien aš pagaminsiu šeimai vakarienę, iki kito pirmadienio tobulai parašysiu CV, per du mėnesius aš paskambinsiu 50-čiai darbdavių.</li> <li>• Ilgalaikiai tikslai – planas, kurį galima įgyvendinti per metus ar daugiau. Pavyzdžiui, aš baigsiu aukštesniąją verslo mokyklą, nes noriu gauti profesionalios buhalterės darbą, arba aš ištekėsiu ir turėsiu tris vaikus.</li> </ul> <p><i>Užduotis:</i> dalyvių paprašoma popieriuje užrašyti tris savo trumpalaikius tikslus ir vieną ilgalaikį tikslą. Tikslai turi būti susiję su darbu.</p>



15 min.	<p><b>Tikslų planavimas.</b> Grupės vadovas pateikia klausimus, padedančius detaliau suplanuoti tikslus. Grupė kviečiama kartu sugalvoti atsakymus, atsižvelgiant į kiekvieną tikslo planavimo žingsnį (klausimą). Atsakymai žymimi lentoje. Aptariamas įsivaizduojamas trumpalaikis tikslas: per 2 mėnesius paskambinti 50-čiai darbdavių.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Kokios bus teigiamos pasekmės, kai tikslas bus pasiektas?</b> Pvz.: jei paskambinsiu 50-čiai darbdavių, tikėtina, kad susirasiu darbą, o turbūt net galėsiu pasirinkti iš kelių variantų. Arba mane pakvies pasikalbėti.</li> <li><b>2. Kokios kils kliūtys įgyvendinant tikslą?</b> Reikės praleisti daug laiko dirbant kompiuteriu, teks ieškoti darbo skelbimų. Šiais laikais net paskambinus 50-čiai darbdavių darbo galiu negauti. Galiu netekti drąsos ieškoti darbo toliau. Bus didelis mokestis už telefono pokalbius.</li> <li><b>3. Ką turiu išmokti ar padaryti?</b> Išmokti ieškoti darbo interneto skelbimų skyriuje. Išmokti prisistatyti. Parašyti puikų CV.</li> <li><b>4. Kas mane paskatins, padrąšins?</b> Pavyzdžiui, žinau, kad mano mama nori, kad man pasisektų, todėl paprašysiu jos mane tikrinti ir man padėti <i>arba</i> galiu pasitarti su žmogumi, kuris dalyvavo keliuose susitikimuose ir buvo pakviestas pasikalbėti.</li> <li><b>5. Koks yra mano veiksmų planas?</b> Pirmadienį pasirašysiu CV ir susikursiu el. pašto dėžutę. Pirmadieniais ir trečiadieniais anksti kelsiuosi ir eisiu pirkti laikraščio „Alio“ reklama, kad galėčiau pirmas paskambinti. Kasdieną peržiūrėsiu 4 darbo skelbimų skyrius ir aptikusi mano galimybes atitinkančius darbo pasiūlymus skambinsiu į juos pateikusias organizacijas ir išsiųsiu joms savo CV.</li> <li><b>6. Kokia šio tikslo įgyvendinimo (užbaigimo) data?</b> Po 2-jų mėnesių (užrašyti kalendorinę datą, pvz.: gruodžio 20 d.).</li> </ol>
40 min.	Grupės vedėjas prašo dalyvių daugiau pagalvoti apie jų parašytus tikslus ir užpildyti 15 priede pateiktą lentelę (kiekvieną kartą atskirai).
<b>30 min.</b>	<b>Pertrauka</b>

60 min.	<b>Užduoties pristatymas.</b> Grupės vedėjas paprašo dalyvių pasiskirstyti poromis ir vieni kitiems pristatyti vieno ilgalaikio ir vieno trumpalaikio savo tikslo įgyvendinimo planus. Porininkas turi klausyti, ar tikrai jo bendradarbis pakankamai konkrečiai ir išsamiai sukūrė tikslų įgyvendinimo planą. Ar jam susidaro įspūdis, kad jo porininkas pasieks tikslą, o jei ne – kokias dalis dar reikėtų patobulinti. Grupės vedėjai turėtų prisėsti tai prie vienos, tai prie kitos poros ir padėti peržvelgti planus.
15 min	<b>Apibendrinimas.</b> Grupės įvertinimas. Kiekvienas grupės dalyvis atsako į šiuos klausimus: „Kaip jaučiausi grupėje, ką gera grupei teikiau aš ir ką pats patyriau?“

## 15 priedas: mano tikslai

Tikslas

Tikslo teigiamos pasekmės

Kliūtys, trukdančios siekti tikslo

Turiu išmokti ir padaryti

Mane padrąsins

## *Dešimtios pratybos*

Tema	Darbo, kaip žmogui svarbios gyvenimo dalies, analizė
Užsiėmimo pavadinimas	<b>Veiksniai, dėl kurių sunkiau išsilaikyti darbo rinkoje</b>
Užsiėmimo tikslai	Aptarti veiksnius, trukdančius patekti ir išsilaikyti darbo rinkoje.
Užsiėmimo uždaviniai	Įvardinti ir paanalizuoti baimes, kurių gali atsirasti dirbant darba; Aptarti priklausomybės ligas ir jų įtaką darbinei veiklai; Suteikti informacijos, kur galima ieškoti pagalbos susidūrus su priklausomybės ligomis šeimoje.
Reikalingos priemonės	Lenta, ant kurios galima rašyti, popierius, žymekliai, rašymo priemonės, 16 ir 17 priedai, parengtas informacinis lapas su informacija, kur galima ieškoti pagalbos žmonėms, sergantiems priklausomybe ir jų artimiesiems (informacija skirsis priklausomai nuo tikslinės grupės ir vietovės, kur bus pratybos).
<b>Užsiėmimo aprašymas</b>	
Planuojama trukmė	<b>Veiklos aprašas</b>
10 min.	Pasisveikinimas. <b>Dalyvių nuotaikos.</b> Iš išdalytų lapų, kuriuose parašyti būdvardžiai (2 priede), kiekvieno dalyvio prašoma išsirinkti po kelis būdvardžius, atitinkančius jo šios dienos nuotaiką ir jais supažindinti kitus.

15 min.	<p><b>Darbdavio klausimas.</b></p> <p>Prieš pradėdami užduotį, grupės vedėjo paprašyti dalyviai turi garsiai prisiminti, kas yra aktyvus klausymasis. Tuomet pasisukę į dešinėje esantį kaimyną dalyviai turi trumpai papasakoti apie tai, kokios užduotys (veikla) jam labiausiai patiko dirbant vieną darbų anksčiau ir kodėl (jei asmuo nedirbo, tuomet turėtų papasakoti, ką labiausiai patinka veikti atliekant buitines darbus ir kodėl). Pasakotojai paprašomi viso savo kūno išraiška parodyti nuoširdumą ir atvirumą, o klausytojai, aktyviai klausytis.</p>
15 min.	<p><b>Darbe apimančios baimės.</b> Dalyvių prašoma pasakyti, ko bijomasi darbe, kai baimė sukyla pagalvojus, kad reikės eiti į darbą. Užduodami klausimai: kokių patiriamų baimių, koks apima nerimas, pagalvojus apie darbo ieškojimą ir grįžimą į darbą? Baimė gali būti susijusi su įvairiomis sritimis ar ankstesnėmis patirtimis – asmeniniai negebėjimai, netinkamas elgesys darbdavių ar kolegų, galbūt kokios santykių problemos, buvusios ankstesniuose darbuose, ir baimė, kad jos vėl gali pasikartoti? Visos baimės surašomos ant lentos. Grupės vedėjas taip pat gali pasakyti kelias baimes (reikėtų pasitikrinti, ar šios baimės tikrai aktualios). Iš surašytų baimių išrenkamos tos, kurios aktualiausias šiai grupei ir kurias dalyviai gali aptarti, pvz.: baimė susijusi su finansais (neteks pašalpų, per mažai uždirbs), vaikų priežiūra (kur reikės palikti), motyvacijos laikymasis ieškant darbo ir dirbant. Nereikėtų išsirinkti tos baimės, kuri jau buvo aptarta anksčiau, ar bus aptariama per kitus užsiėmimus (Pvz., išsilavinimo stokos baimė). Tuomet grupė paskirstoma į kelias mažesnes grupes (maždaug po tris žmones) pagal tai, į kurią iš išskeltų baimių, problemų norėtų įsigilinti ir kuri jiems aktualesnė. Jei kuri nors baimė aktuali daugeliui dalyvių, reikėtų daryti kelias grupes ta pačia tema.</p>
45 min.	<p><b>Darbas grupelėmis.</b> Grupės dalyviai grupelėmis dirba siekdami įveikti baimę – kaip problemą. Užduotis grupei: didelę baimę – problemą smulkinti į mažesnes ir sugalvoti visų problemų sprendimo būdus. Pavyzdžiui, jei bijo motyvacijos stokos: turi surašyti visas baimes atskirai ir rasti sprendimus, ką daryti, jei jų baimė pasitvirtintų (žr. 16 priedą). Jei baiminamasi, kur vaikus palikti, galima</p>

	<p>apgalvoti ir aptarti klausimus, kur rasti vaiko priežiūros instituciją ar auklę prieš paliekant vaiką (žr. 17 priedą). Jei tai finansiniai klausimai, kviesti dalyvius papasakoti apie pašalpas, kurių neteks, apie tai, kiek pinigų gaus, kaip turi tvarkyti savo biudžetą, kad galėtų tinkamai paskirstyti savo lėšas per mėnesį: numatyti, kam būtina skirti lėšų. (Svarbu, kad grupės vedėjas pats išmanytų socialinės paramos sistemą ir galėtų padėti dalyviams suprasti, kokios paramos jie neteks ir kokią gaus pradėję dirbti).</p>
30 min.	Grupelės pristato savo darbo rezultatus visai grupei. Diskusija.
<b>30 min.</b>	<b>Pertrauka</b>
80 min.	<p><b>Priklausomybės.</b> Grupės vedėjas papasakoja dalyviams apie priklausomybes, jų plėtojimąsi ir pasekmes asmeniui ir šeimai (grupės vedėjas gali naudotis šiame leidinyje pateikta informacija ir nuorodomis).</p> <p>Grupės dalyviai kviečiami papasakoti apie savo patirtį, ar / kaip jie susidūrė su priklausomybių ligomis savo gyvenime. Kaip jų / jų pažįstamiems darbe kenkia jų ar artimųjų priklausomybė. Išdalijami lapai su informacija, kur galima ieškoti pagalbos.</p>
10 min.	<p><b>Apibendrinimas.</b> Grupės įvertinimas. Kiekvienas grupės dalyvis atsako į šiuos klausimus: „Kaip jaučiausi grupėje, ką kitiems gera pateikiau, ką gera pats patyriau?“</p>

## 16 priedas

Išsiųsiu savo CV ir negausiu atsakymo;

Bijau, kad pritrūks noro, jėgų ieškotis darbo, per anksti nuleisiu rankas.

Paskambinsiu į darbovietę ir paklausiu, ar gavo mano CV ir paprašysiu pateikti komentarą apie tai, ar aš jiems tinkamas kandidatas, ar ko trūksta.

## 17 priedas

1. Surašykite visus klausimus, kurie jums kyla galvojant, kur reikės palikti vaiką. Raskite atsakymus į šiuos klausimus.
2. Surašykite visus klausimus, kuriuos reikėtų aptarti su aukle ar darželio personalu prieš paliekant vaiką. Aptarkite šiuos klausimus.

### *Vienuoliktos pratybos*

Tema	Darbo, kaip svarbios žmogui gyvenimo dalies, analizė
Užsiėmimo pavadinimas	Darbo drausmė ir konfliktų valdymas
Užsiėmimo tikslai	Išmokti planuoti savo darbo dieną; Ugdyti konstruktyvius konfliktų sprendimo būdus.
Užsiėmimo uždaviniai	Aptarti darbo drausmės reikalavimus; Aptarti pasikeitimus, kurie laukia grupės dalyvių jiems pradėjus dirbti; Išbandyti įvairias konfliktų sprendimo strategijas.
Reikalingos priemonės	Lenta, ant kurios galima rašyti, popierius, žymekliai, rašymo priemonės, popierius, 2, 18, 19, 20, 21 priedai.
<b>Užsiėmimo aprašymas</b>	
Planuojama trukmė	Veiklos aprašas
10 min.	Pasisveikinimas. <b>Dalyvių nuotaikos.</b> Iš išdalytų lapų, kuriuose surašyti parinkti būdvardžiai (2 priede), kiekvieno dalyvio prašoma išsirinkti po kelis būdvardžius, atitinkančius jo šios dienos nuotaiką ir su jais supažindinti kitus.
40 min.	<b>Darbo dienos planavimas.</b> Grupės vedėjas paprašo grupės dalyvių įsivaizduoti, kad jie gavo darbą, kuris prasideda 8.00 val. ir baigiasi 17.00 val. Per dieną darbe yra 1 val. pertrauka. Iki darbo vietos rytais reikia važiuoti 45 min. Tada dalyvių prašoma suplanuoti savo darbo dieną. Plane

	<p>turi būti pažymėtas laikas ir konkretūs darbai. Ant lentos gali būti surašomi papildomi klausimai, pavyzdžiui: kada Jums reiks keltis, kad laiku nuvažiuotumėte į darbą? Kur paliksite vaikus? Ką reikia iš ryto padaryti prieš išvažiuojant į darbą? Ką turėsite atlikti baigęs darbą? Atlikę užduotis dalyviai pasisuka vienas į kitą poromis ir pristato savo planą vienas kitam. Klausytojas gali paklausti, jei jam susidaro įspūdis, kad planas nepakankamai adekvatus. Po darbo poromis grupės vedėjas paprašo kelių dalyvių pristatyti savo planus visai grupei. Bendrai aptariami iškilę didžiausi sunkumai ir pasikeitimai pradėjus dirbti.</p>
25 min.	<p><b>Darbo drausmės aptarimas.</b> Grupės vedėjas kviečia dalyvius aptarti klausimus, apimančius darbo drausmės sritį. Priklausomai nuo grupės lygio ir patirties, galima aptarti tokius klausimus: Kada reikia būti darbe? Kiek laiko galima skirti savo reikalams darbo metu? Kada galima eiti surūkyti cigaretę, išgerti kavos ir t. t. darbo metu? Kokios yra priežastys, dėl kurių neatvykimas į darbą gali būti pateisinamas? Nepateisinamas? Ką daryti, kai tokia priežastis atsitinka? (aptarti, kada ir kam pranešti, kokias pažymas pristatyti ir t.t.) Ką daryti, jei susergate Jūs, Jūsų vaikas ar kitas šeimos narys? Dalyviai taip pat skatinami klausti jiems neaiškių dalykų. Visus klausimus reikia pažymėti lentoje ir aptarti kartu su grupės dalyviais, klausti jų nuomonės ir argumentų.</p>
15 min.	<p><b>Konfliktai darbe.</b> Grupės vedėjas, pradėdamas įvadą apie konfliktus, atsižvelgia į grupės žinių ir patirties lygį. Įvade turėtų būti kalbama apie tai, kas yra konfliktas, kokius jausmus jis sukelia, kokie yra galimi konflikto sprendimo būdai. Vedėjas gali pasinaudoti pridedama teorine dalimi.</p>
<b>30 min.</b>	<p><b>Pertrauka</b></p>
	<p><b>Konfliktinės situacijos vaidinimas.</b> Į vaidinimą kviečiami keli savanoriai, kurie turės suvaidinti pateiktą arbą pačių dalyvių pasiūlytą konfliktinę situaciją. Visi kiti stebi vaidinamą situaciją. Tiems, kurie yra aktoriai skiriamos kelios minutės laiko pagalvoti, kaip jie vaidins pateiktą situaciją ir kaip išspręs konfliktą.</p> <p>Pirmą kartą situacija suvaidinama nuo pradžios iki pabaišos, ji nepertraukiama. Antrą kartą vaidinant kviečiami kiti dalyviai pabandyti kaip suvaidinti ir išspręsti konfliktą.</p>

90 min.	<p>Situacijos vaidinimas gali būti kartojamas tiek kartų, kiek yra skirtingų pasiūlymų, kaip spęsti konfliktinę situaciją. Taip gaunami keli to paties konflikto sprendimo būdai. Po vaidinimų situacija aptariama, renkami geriausi situacijos sprendimo būdai.</p> <p>Suvaidinus ir aptarus pirmąją situaciją, vėl kviečiami kiti savanoriai (geriausiai – dar nevaidinę) bandyti suvaidinti antrą situaciją. Situacijas ir aptarimo klausimus reikėtų sugalvoti atsižvelgiant į grupės narių poreikius, išsilavinimą, reflektavimo gebėjimus ir darbo patirtį. Situacijų pavyzdžiai pateikiami 18 priede. Klausimų aptarimo pavyzdžiai pateikiami 19 priede.</p> <p>Jei grupės vedėjas mato, kad grupės dalyviams bus naudinga ir tam pakanka laiko, gali pristatyti „Tarpasmeninio pykčio valdymo“ schemą (21 priedas). Po kiekvienos ar vienos iš situacijų galima pasiūlyti pabandyti suvaidinti tą situaciją pagal šią schemą.</p>
10 min.	<p><b>Apibendrinimas.</b> Grupės vertinimas. Kiekvienas grupės dalyvis atsako į šiuos klausimus: „Kaip jaučiausi grupėje, ką gera pats patyriau, ką suteikiau kitiems iš savo patirties?“</p>

## 18 priedas

**1. situacija:** Lina paskolino savo kolegei Jurgai 30 litų, kad ji galėtų nusipirkti maisto sau ir vaikams. Po dviejų dienų Jurga vėl prašo jos paskolinti pinigų, sako, kad vaikas alkanas, o ji neturi ką jam duoti valgyti. Lina girdėjo, kad Jurga vėjais išleido jai paskolintus pinigus – nusipirko cigarečių ir pasirengė draugės gimtadieniui, jokio maisto nepirko. Todėl dabar jaučiasi apgauta ir nenori skolinti jai pinigų.

**2 situacija.** Lena dirba drabužių parduotuvėje. Ji kabina drabužius, prie jos prieina aukštesnio rango darbuotoja (konsultantė, vadybininkė ar kt.) ir pradeda prikaišioti: „Ar tu Lena moki ką nors gerai daryti? Tu viską sugadini. Ir dabar, kaip visada, blogai sukabinai drabužius! Todėl aš ir vėl turėsiu daryti už tave darbus. Tuoj eisiu ir pasakysiu viršininkui, kad tu netinkama darbuotoja!“



## 19 priedas

1. Kaip jaučiausi konflikto metu? (dalyviams galima duoti rinktis atsakymus iš lentelės 20 priede)
2. Kaip reagavo mano kūno pojūčiai?
3. Kas mane labiausiai sujaudino, supykde?
4. Kokia buvo konflikto priežastis?
5. Koks buvo mano siekis šioje situacijoje?
6. Ką dariau?
7. Ar tai padėjo?
8. Ką daryčiau kitaip?
9. Ar buvo rastas abiem šalims tinkamas sprendimas?

## 20 priedas: pykčio jausmai

apmaudus	liūdnas	sutrikdytas	įskaudintas
apsikvailinęs	susinervinęs	kerštingas	sužlugdytas
prislėgtas	nekenčiantis	nusivylęs	sumišęs
nemylimas	įsitempęs	įtarus	nesuprastas
pavydus	susierzinęs	nepastebėtas	nepriimtas

## 21 priedas: tarpasmeninio pykčio valdymas

*I pakopa – nusiraminkite:*

1. Pajautę, kad prarandate savikontrolę mintyse paklauskite savęs: kaip aš jaučiuosi, kaip reaguoja mano kūno pojūčiai?
2. Padrąsinkite save mintimis: „Ne taip jau viskas blogai, aš susidorosiu su šia situacija, man pavyks.“

*II pakopa – įvardinkite problemą:*

1. Išklauykitę kitą žmogų. Leiskite jam išsakyti netgi nekonstruktivią kritiką, tai jį nuramins.
2. Kai jau pastebėsite, kad žmogus pasirengęs Jūsų klausyti, pabandykite apibūdinti, kas atsitiko – kaip Jūs suprantate situaciją; Atsiminkite, kad turite vartoti „aš“ pabrėždama: „Aš jaučiuosi. ....(įvardinkite jausmą), kai tu .....(įvardinkite elgesį)

3. Paprašykite kito žmogaus dar kartą apibūdinti, kas atsitiko;
4. Pasakykite, kaip jaučiatės ir ko norėtumėte;
5. Paprašykite, kad kitas žmogus pasakytų, kaip jaučiasi ir ko norėtų.

*III pakopa – siūlykite ir išrinkite sprendimą:*

1. Siūlykite sprendimus, kad abi šalys jaustųsi laimėtojos;
2. Kartu išrinkite, kuris sprendimas Jums atrodo teisingas, jį galima priimti, jis patinka ir Jums, ir kitam asmeniui.

## ***Dvyliktos pratybos***

<b>Tema</b>	<b>Mokymų programos įvertinimas</b>
<b>Užsiėmimo pavadinimas</b>	<b>Įvertinimas ir atsisveikinimas</b>
<b>Užsiėmimo tikslai</b>	Įtvirtinti žinias ir įgūdžius, gautus dalyvaujant grupėje.
<b>Užsiėmimo uždaviniai</b>	Apibūdinti santykius, kuriais bus galima remtis pasibaigus grupės kursams; Atpažinti ir pasakyti, ką dalyviai patyrė lankydami užsiėmimus; Įvertinti grupės poveikį; Atsisveikinti su grupės dalyviais.
<b>Reikalingos priemonės</b>	Lenta, ant kurios galima rašyti, popierius, žymekliai, rašymo priemonės, spalvotas popierius (patogus rašyti), 22 priedas.
<b>Užsiėmimo aprašymas</b>	
<b>Planuojama trukmė</b>	<b>Veiklos aprašas</b>
15 min.	Pasisveikinimas. <b>Dalyvių nuotaikos.</b> Iš išdalytų lapų, kuriuose surašyti parinkti būdvardžiai (2 priede), kiekvieno dalyvio prašoma išsirinkti po kelis būdvardžius, atitinkančius jo šios dienos nuotaiką ir su jais supažindinti kitus.

40 min.

**Socialinio tinklo kūrimas.** Atsižvelgdamas į grupės dalyvių patirtį, vedėjas parenka reikiamą įvadą apie tai, kad šioje grupėje buvo stengiamasi suprasti vieniems kitus, palaikyti, vieniems iš kitų pasimokyti. Mūsų grupės laikas jau baigiasi. Bet grupė yra tik mažytė mūsų gyvenimo dalis – svarbiausi dalykai gyvuoja už jos gyvenimo. Dabar pabandysime apibūdinti žmones, kurie mums gali padėti mūsų kasdieniniame gyvenime, kurie mus gali, šiaip ar taip, palaikyti, taip pat padėti ieškant darbo.

Dalyviams išdalijami popieriaus lapai ir paprašoma nupiešti vidury save – žmogeliuką arba skrituliuką. Tada dalyviai paprašomi nupiešti visus sau artimus žmones, kurie koku nors būdu (teigiamai ar neigiamai) yra svarbūs jų gyvenime. Žmonės žymimi apskritimais, kurių viduje reikėtų įrašyti to žmogaus, kuris atspindi pasirinktą ženklą, vardą. Dalyviams pasakoma, kad piešinyje svarbus atstumas tarp apskritimų – kuo arčiau žmogeliuko, žymincio piešiančiojo asmenį, tuo jam svarbesnis tas asmuo, kuo labiau nutolęs – tuo tas asmuo tolimesnis. Taip pat prašoma nurodyti santykių stiprumą: vientisa linija žymėti stiprius, šiltus santykius; punktyrine linija žymėti ryšius, kur nemažai įtamos, konfliktų. Jei grupė jaučiasi saugiai, tada nupiešę dalyviai pasiskirsto poromis ir papasakoja porininkui apie savo piešinį – kas yra jo nupiešti žmonės, kokie su jais santykiais. Ant lentos surašomi tokie klausimai, kaip: kurie santykiai Jus tenkina? Kokius santykius norėtumėte stiprinti? Kaip tai galėtumėte padaryti? Kurie santykiai silpnina Jūsų jėgas, trukdo pasitikėti savimi? Kurie santykiai jus stiprina, palaiko? Iš ko jūs galėtumėte susilaukti pagalbos (pavyzdžiui: jei nusiviltumėte ieškodami darbo, susirgus vaikams, ištikus nesėkmei)?

Apibendrinant svarbu pabrėžti, kad santykiai – tai mūsų turtas. Kartais jie būna labai sunkūs, o retais atvejais kai kuriuos reikėtų net nutraukti. Tačiau be šiltų, palaikančių santykių būtų labai sunku gyventi. Santykius gali kurti ir patys dalyviai, užuot laukę, kol kiti juos kažkaip pastebės. Taip pat santykius reikia nuolat palaikyti, investuoti savo meilę ir laiką.

60 min.	<p><b>Grupės įvertinimas.</b> Vedėjas pradeda nuo trumpo įvado, kuriame kalbama apie grupės ir įvertinimo prasmę. Galima kalbėti apie tai, kad mes kaip grupė praleidome daug laiko kartu ir nuėjome ilgą kelią. Grupės pratybose kai ką sužinojome apie save ir kitus, leidome kitiems žmonėms mus pažinti. Vieni kitiems dovanojome savo laiką. Grupės vedėjui vertėtų priminti grupės tikslus: išmokyti dalyvius labiau pasitikėti savimi, aplinkiniais, išmokti geriau reikšti savo mintis, padrašinti ieškoti darbo ir t. t. Grupėje dirbo ir dalyviai, ir vedėjai. Šitaip buvo galima bendrai pasiekti rezultatų. Kiekvienas iš grupės pasiėmė tai, ką pajėgė, kiek norėjo ir kiek įdėjo.</p> <p>Grupės vedėjui rūpi kiekvienas dalyvis ir kiek kiekvienam dalyviui padėjo grupė, ką iš jos pasirinkdamas taikys savo gyvenime. Taip pat svarbu sužinoti, ko dalyviai pasigedo, ką norėtų pakeisti. Tai svarbu ir dėl ateities, kai dirbs atėjusios kitos grupės. Todėl grupės dalyviai paprašomi užpildyti įvertinimo anketas (22 priedas). Ant lentos pakabinamas gerai matomas sąrašas su praėjusių užsiėmimų pavadinimais, kuriuos reikėtų perskaityti ir trumpai priminti, kas buvo daroma per susitikimus. Užpildę anketas grupės dalyviai garsiai perskaito savo atsakymus.</p>
30 min.	<p>Švenčiamos pabaigtuvės su skaniais saldumynais ar tortu.</p> <p><b>Atsiveikinimas.</b> Tai yra buvimo kartu pabaiga. Būtina skirti pakankamai daug laiko atsiveikinimui. Tai laikas, kai grupės dalyviai gali išsakyti vienas kitam tai, ko anksčiau pasakyti nerado progos ar neišdrįso. Grupės vedėjas šiltai kreipiasi į grupės dalyvius sakydamas, kad kas turi pradžia, turi ir pabaigą. Atėjo laikas išsiskirti ir daug kam gal teks bandyti panaudoti visą tą stiprybę, kuri buvo gauta dirbant grupei. Tačiau prieš išsiskirdami dar padarome po paskutinę dovaną vienas kitam. Šią dovaną bus galima išsitraukti tada, kai bus išties sunku ir pasiguosti.</p> <p><i>Užduotis:</i> grupės dalyviams išdalijami spalvoto popieriaus lapai. Kiekvienas dalyvis lapo apačioje užrašo savo vardą. Tada lapai pasiunčiami ratu į dešinę. Kiekvienas dalyvis gavęs naują lapą perskaito vardą ir lapo viršuje užrašo, ką gera pamatė šiame žmoguje per grupės laiką, taip pat gali parašyti šiam žmogui linkėjimų. Taigi, parašęs savo</p>

50 min.

gerus žodžius, dalyvis užlenkia savo tekstą ir siunčia lapą toliau, kol šis grįžta tam, kuris jį pasiuntė.

Diplomo įteikimas. Svarbu, kad dalyviai gautų raštišką patvirtinimą apie dalyvavimą programoje. Kiekvienam individualiai įteikiamas diplomas, kitų grupės dalyvių paprašoma paploti. Jeigu galima, reikėtų kiekvienam dalyviui padovanoti po gėlę.

Visi norintys padėkoja vienas kitam, atsisveikina ir neskubinami skirstosi.

## 22 priedas: įvertinimas

1. Ką aš naudinga patyriau mokydamasis pagal šią programą?
2. Kokias programos įgytas žinias žadu panaudoti ateityje?
3. Ko man trūko, norėjosi daugiau ar kitaip mokantis pagal programą?
4. Kokios naudos, ko išmokau iš grupės nario ar narių?
5. Ką norėčiau pasakyti grupės vadovams?
6. Ką dar norėčiau pasakyti baigiantis šiai programai?

# PAPILDOMA TEORINĖ MEDŽIAGA

## SAVĖS VERTINIMAS

*Violeta Koščic*

Žmonėms, siekiantiems įsidarbinti, svarbu išmanyti savo asmenybės bruožus, interesus, vertybes, kompetencijas ir pasiekimus. Taip pat būtina išmokti tinkamai save vertinti, nes, priešingai, rizikuojama būti priklausomiems nuo įvairiausių atsitiktinių, dažnai vienas kitam prieštaraujančių išorinių vertinimų.

Literatūroje **savęs vertinimas** apibrėžiamas kaip individo savęs paties, savo galimybių, savybių ir buvimo tarp kitų žmonių vertinimas. Manoma, kad savęs vertinimo ypatybės vienaip ar kitaip nulemia tokias svarbias žmogaus elgesio bei veiklos charakteristikas kaip tikslų pasirinkimą, tarpasmeninių santykių pobūdį, reakciją į sėkmę ar nesėkmę ypatumus ir t. t. (Psichologijos žodynas, 1993; Valickas, 1991).

**Savęs vertinimo komponentai.** Kaip teigia G. Valickas, savęs vertinimo esmę ir jo reikšmę priimant sprendimus, susijusius su įsidarbinimu, galima geriau suprasti atsižvelgiant į tai, ar jis yra:

- įsisąmonintas ar neįsisąmonintas;
- paremtas pažinimu ar emocijomis;
- bendras ar konkretus.

*Įsisąmonintas ar neįsisąmonintas savęs vertinimas.* Savęs vertinimas yra neatsiejamas nuo savęs įsisąmoninimo. Realiame gyvenime kiekvienas žmogus suvokia ir vertina save ne tik sąmoningai, bet ir nesąmoningai. Sąmoningas savęs vertinimas – tai pačiam žmogui aiškus ir suprantamas savęs vertinimas. Neįsisąmoninamos gali būti ir tam tikros asmens charakteristikos, kurios pačiam žmogui nereikšmingos. Pavyzdžiui, žmogus gali nepastebėti, kad yra linkęs atidėti svarbius darbus ir nesilaikyti terminų, jeigu dirba aplinkoje, kurioje tai toleruojama. Jis nemano, kad pats turi atidėliojimo problemų. Jeigu aplinka nesikeis ar pats žmogus nenorės gyvenimo pokyčių, didesnis savęs įsisąmoninimas nebus reikalingas.

Siekiant realių permainų profesiniame gyvenime kai kurios savęs vaizdo dalys (pvz., bruožai, interesai, vertybės, kompetencijos) privalo būti įsisaugojusios, kad kiti ir pats žmogus galėtų save įvertinti.

*Savęs vertinimas, paremtas pažinimu ar emocijomis.* Pažinimu paremtas savęs vertinimas – tai asmenybės žinios apie savo bruožus, fizines ar moralines savybes, kompetencijas ar kitas su savęs vaizdu susijusias charakteristikas. Šios žinios gali būti tikslios arba paviršutiniškos, jos gali apibūdinti individualias asmenybės charakteristikas ar asmenybę apskritai. Pažintinio savęs vertinimo pagrindą sudaro žmogaus mąstymo operacijos: mes lyginame save, savo bruožus ir mokymosi ar darbo rezultatus su tam tikrais standartais, etalonais ar kitų žmonių veiklos rezultatais.

Emocijomis paremtas savęs vertinimas – tai įvairiausi išgyvenimai, atspindintys asmenybės požiūrį į save, pasitenkinimą arba nepasitenkinimą savo veiksmais, savybėmis, pasiektais rezultatais. Teigiamas savęs vertinimas pasireiškia simpatijos, pasididžiavimo savimi, savosios vertės, orumo išgyvenimu, o neigiamas – antipatijos, savęs niekinimo, gėdos ar nevisavertiškumo jausmais.

*Bendras ar konkretus savęs vertinimas.* Savęs vertinimas skiriasi apibendrinimo lygiu. Žmogus gali save vertinti kaip visumą, tada kalbama apie apibendrintą savęs vertinimą, atspindintį integruotas žinias ir išgyvenimus. Pavyzdžiui, žmogus gali save laikyti gera ir protinga asmenybe. Tačiau jis gali vertinti ir individualias savo asmenybės charakteristikas – bruožus, kompetencijas, veiksmus, galimybes kokioje nors konkrečioje veiklos srityje. Šiuo atveju kalbama apie konkretų savęs vertinimą.

Kiekvienu atveju pats žmogus sprendžia, pagal ką jam save vertinti, o į ką nekreipti daug dėmesio. Nėra tokio žmogaus, kuris visose srityse būtų pasiekęs tiek daug, kad galėtų save vertinti labai aukštai. Tačiau kiekvienam pasitaiko tokių sričių, kurias gali vertinti pakankamai aukštai, tuo didžiulis ir naudotis jomis savo profesiniame ir asmeniniame gyvenime.

Psichologai G. Valickas (1991) ir E. Zinevičienė (2006) išskiria keletą aspektų, **nuo ko priklauso asmens savęs vertinimas**:

(1) *Siekimų (aspiracijų) lygio ir realių laimėjimų (arba galimybių) atitikimas*; Siekimų lygis – tai sau keliami didžiausi tikslai, kuriuos norime pasiekti ir manome, kad jie atitinka mūsų galimybes. Mūsų siekius lemia savo galimybių įsivaizdavimas. Siekimų lygis gali būti realus (tikroviškas) arba nerealus.

Realus siekimų lygis yra tada, kai žmogus, įgyvendinęs sau iškeltus tikslus, toliau renkasi sudėtingesnius, o nepasiekęs – renkasi paprastesnius. Šiuo atveju žmogaus siekimai atitinka jo galimybes. Esant tikroviškam siekimų lygiui, žmogus pasitiki savimi, nebijo gyvenimo sunkumų, o negalėdamas jų įveikti, moka nusileisti ir savikritiškai save įvertinti.

Nerealus siekimų lygis gali būti dvejopas:

- Per aukštas. Žmogus, patyręs nesėkmę, toliau sau kelia dar aukštesnius tikslus. Tokiu atveju jam sunku prisitaikyti prie gyvenimo reikalavimų. Jis yra nesavikritiškas, nesugeba prognozuoti. O dažnos nesėkmės gali jį priversti save nuvertinti.
- Per žemas. Pasiekus tikslą, toliau sau keliami žemesni tikslai. Tokiu atveju žmogus nuvertina savo galimybes ir siekia mažiau nei galėtų. Jis daug nerimauja, nepasitiki savimi, vengia rizikos, susidūręs su kliūtimis, „nuleidžia rankas“. Tokiam žmogui daug svarbiau yra išvengti nesėkmės nei patirti sėkmę.

(2) *Aplinkinių žmonių įvertinimas.* Savęs vaizdas formuojasi ir įtvirtinamas bendraujant su kitais žmonėmis. Taigi mūsų savęs vertinimas glaudžiai susijęs su kitų nuomone apie mus ir kartais veikia mūsų savęs vertinimą. Kai daugelio nuomonė apie mus sutampa, mes ją esame linkę priimti, kai skiriasi – formuojame savo. Tyrimai rodo skirtingą aplinkinių nuomonės įtaką. Žemai save vertinantys žmonės labiau priklauso nuo kitų vertinimo nei pasitikintys ir save gerbiantys asmenys.

(3) *Savęs palyginimas su kitais.* Savęs vertinimo lygį mes tiksliname ne tik atsižvelgdami į aplinkinių nuomonę apie mus, bet ir lygindami save su kitais. Žmonės nesąmoningai koreguoja savo vertinimą lygindami save su kitais. Pavyzdžiui, jeigu pretenduojate į darbo vietą ir žinote, kad kiti, kurie irgi pretenduoja į tą pačią darbo vietą, yra kur kas žemesnio lygio negu reikalingos kompetencijos, išsilavinimo ir turimų asmenybės savybių, todėl tikėtina, kad jūsų savęs vertinimas tuo metu bus didesnis. Bet, jeigu jūsų konkurentai jūsų pačių vertinimu yra pakankamai stiprūs – tada ir jūsų savęs vertinimas bus kuklesnis.

(4) *Auklėjimas vaikystėje.* Tyrimai rodo, kad savęs vertinimą neabejotinai lemia tai, kaip mus auklėjo vaikystėje. Jeigu tėvai vaikui kelia tokius reikalavimus, kurie atitinka jo galimybes, jei tinkamai įvertina už pasiekimus, jeigu skatina vaiko savarankiškumą, tai vėliau tokiam žmogui daug lengviau išmokti tinkamai save vertinti. Tačiau jei tėvai netinkamai auklėja, tai gali neigiamai paveikti žmogaus gebėjimus tinkamai save įvertinti.



Netinkamo auklėjimo pavyzdžiai:

- *Perdėta vaiko globa* – tėvai saugo vaiką nuo visų nepalankių poveikių, stengiasi, kad jis susidurtų tik su lengvai išsprendžiamomis problemomis. Vaikas, gaudamas tik vienpusę teigiamą informaciją apie save ir savo galimybes, įsitikina, kad jis gali susidoroti su bet kokiomis problemomis. Jis nežino savo trūkumų ir silpnųjų, savo realių galimybių. Tačiau jis susiduria su realiomis problemomis, kurių įveikti jo paprasčiausiai neišmokė.
- *Perdėtas žavėjimasis vaiku* – šiuo atveju visa šeima žavisi vaiku, nepriklausomai nuo to, kad ir ką jis darytų, kaip elgtųsi, besąlygiškai tenkina visus jo įgeidžius. Taigi, už šeimos ribų esanti aplinka nepalaiko perdėtai aukšto vaiko savęs vertinimo. Stiprus skriaudos, nepripažinimo išgyvenimas gali sukelti neįsivaertiškumo jausmą.
- *„Pavyzdingo vaiko“ auklėjimas* – reikalaujant iš vaiko daugiau negu jis gali, susiformuoja per aukštas aspiracijų (siekimų) lygis. Jo pasekmė – nuolatinės nesėkmės ir nuolatinis savęs kaltinimas dėl jų. Galiausiai tai lemia menkavertiškumo jausmą, perdėtą jautrumą kritikai ir pan.
- *Pernelyg griežtas auklėjimas* – šiuo atveju vaikas už jo galimybes viršijančių reikalavimų neįvykdymą yra ne tik kaltinamas, bet dažnai ir griežtai baudžiamas. Bausmes retai pajvairina pagyrimas. Taigi, vaikas turi dar mažiau galimybių džiaugtis savo veiklos rezultatais ir pajusti savo vertę, tai lemia liguistą jautrumą, užsisiklindimą savyje.

Priklausomai nuo aprašytų veiksnių įtakos žmogus susiformuoja tam tikrą savęs vertinimo lygį, iš esmės lemiantį jo galimybes priimti gerus įsadarbinimo sprendimus.

***Norint išmokti save realiai ir teigiamai vertinti*** (remtasi Savęs pažinimo vadovas studentui, 2007), svarbu suprasti, kad:

- **Realaus savęs vertinimo pradžia – savęs pažinimas.** Kuo geriau save pažįstame, tuo daugiau dalykų apie save sužinome – tiek gerų, tiek nelabai mums patinkančių. Labai svarbu žinoti, kad visi mes turime stipriąsias ir silpnąsias puses. Teigiamą savęs vertinimą stiprina ne mėginimas nuslėpti savo silpnąsias puses, o gebėjimas pasinaudoti stipriosiomis.

- **Turime save tyrinėti, sistemingai analizuoti, lyginti ir aiškintis įvairiausias savo asmenybės charakteristikas.** Savęs pažinimo srityje turi dominuoti ne emocijos, o protas.
- **Norint išlaikyti teigiamą požiūrį į save būtina nuolat derinti savo siekius ir galimybes.** Savęs vaizdas keičiasi, todėl vieną kartą save pažinus ir įvertinus, negalima manyti, kad savęs pažinimo ir vertinimo rezultatai ilgai išliks patikimi.
- **Bendraujant savęs vertinimas tampa realesnis.** Dalijimasis informacija apie save padeda geriau pažinti pačius save. Gebėjimas išgirsti ir įsiklausyti į aplinkinių išsakomą tiek teigiamą, tiek neigiamą nuomonę apie save čia taip pat yra labai svarbus.
- **Turime išmokti gerbti save ir savo individualybę,** leisti sau svajoti apie mums priimtina ir mus tenkinantį darbą. Nepaisant įvairiausių veiksnių, kurie mus vienaip ar kitaip veikia, mes patys esame savęs ir savo darbo kūrėjai bei vertintojai. Todėl savęs vertinimas priklauso nuo to, kokius norime save sukurti.

### Papildoma literatūra

1. Breidokienė R. Pasitikėjimo savimi ištakos. [žiūrėta: 2009-06-29]. Prieiga per internetą: <[http://www.psyvirtual.lt/straipsniai/pasitikėjimas\\_savimi.html](http://www.psyvirtual.lt/straipsniai/pasitikėjimas_savimi.html)>
2. Psichologijos žodynas / red. R. Augis ir kt. – Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 1993.
3. Savęs pažinimo vadovas studentui (metodinė priemonė). – Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2007.
4. Valickas G. Asmenybės savęs vertinimas. – Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 1991.
5. Zinevičienė E. Gimnazijos ir pagrindinės mokyklos moksleivių savęs vertinimas. [žiūrėta: 2009-06-29]. Prieiga per internetą: <[http://www.lzuu.lt/jaunasis\\_mokslininkas/smk\\_2006/pedagogika/Zineviciene%20Egle.pdf](http://www.lzuu.lt/jaunasis_mokslininkas/smk_2006/pedagogika/Zineviciene%20Egle.pdf)>.

## **KONFLIKTAI**

### **Reda Žilytė**

Paprastai žmonės galvoja, kad konfliktai susieti su pykčiu, ginčiais, agresija ir todėl jų reikia vengti. Nors daugelis organizacijų laikosi pozicijos, kad konfliktą reikia slopinti pačioje užuomazgoje, tačiau tai nėra pats geriausias konfliktų įveikimo būdas. Užslopintas konfliktas niekur nedingsta, psichologinė įtampa pasilieka ir gali išsiveržti kito konflikto metu, daug nepalankesnėje situacijoje ir daug stipriau. Todėl konfliktus reikėtų ne slopinti, o spręsti kai yra pati jo užuomazga, kol konfliktas dar nepasiekė kulminacijos ir situacija tampa nebevaldoma.

Roert Bacal savo knygoje „Konfliktų prevencija darbe“ skirsto organizacijos konfliktus į geruosius ir bloguosius.

#### **Blogojo konflikto bruožai:**

- Konfliktas tarp dviejų šalių vyksta ilgai ir apima daug dalykų.
- Žmonės nesistengia išspręsti konflikto, o tik stengiasi žaisti žaidimą „1 – 0 mano naudai“.
- Konfliktuodami kolegos koncentruojasi į tokius asmeniškus dalykus kaip kito kalbėjimo maniera, apsirengimo stilius, šurkštumas.
- Dažnai sukuriama stereotipai.
- Konfliktuojantys asmenys tikisi, kad viską išspręs viršesni už juos (skundžiamasi vadovui ir tikimasi, kad kitą atleis).
- Grupėje didėja įtampa, priešiškus, nepasitikėjimas, įtarumas, atsiranda pyktis, menkavertiškumo jausmas.
- Susidaro nepakenčiama darbo atmosfera, blogėja nuotaika.
- Blogėja darbo produktyvumas, atleidžiami darbuotojai.
- Nepasiekiamas užsibrėžtas tikslas.
- Įtempta darbo atmosfera mažina motyvaciją: nenori dirbti, nebematyti savo indėlio į darbą svarbos.

### **Gerojo konflikto bruožai:**

- Skatina darbuotojų produktyvią veiklą.
- Darbuotojai priversti ieškoti naujų požiūrių, metodų, galimybių, geresnių idėjų konfliktinei situacijai spręsti, tikrinti savo požiūrius, prioritetus.
- Iškeliama į paviršių ilgai egzistavusios problemos, žmonės turi ieškoti naujų sprendimų, tai padeda išsiaiškinti nuomonių skirtumus, elgesio normas ir pagerinti tarpasmeninius santykius.
- Padeda grupei susivienyti, susitelkti, ugdyti „mes“ jausmą.
- Atveriamos naujos galimybės geriau pažinti, sužinoti apie kito žmogaus poreikius, jų tenkinimą, vystyti glaudesnius žmonių grupės santykiams.
- Žmonės priversti išreikšti savo požiūrį, turi galimybę patikrinti savo gebėjimus.
- Padeda pašalinti trūkumus ir labiau įsitraukti į darbo ir visuomeninę veiklą, vystytis ir pašalinti sąstingį.
- Jei konfliktai neperžengia intensyvumo ribos, jie gali suteikti gyvybingumo bei energijos organizacijos gyvenimui.

Galima išskirti tiesioginius ir netiesioginius konflikto sprendimo būdus.

Sprendžiant konfliktus darbe tiesiogiai, paprastai dalyvauja abi konfliktuojančios šalys, o kartais ir trečias bešališkas asmuo, kuris gali padėti išspręsti konfliktą. Tai vadinama tarpininkavimu. Konfliktų sprendimų būdai ieškant tarpininkavimo gali būti:

- Kreipimasis į bendrą vadovą.
- Kreipimasis į vadovą, esantį aukštesnėje hierarchinėje struktūroje.
- Kreipimasis į nepriklausomus tarpininkus.

Tarpininkavimas reiškia, kad šalys turi būti pasirengusios bendradarbiauti ir išplėsti savo suvokimą apie esamą situaciją. Tarpininkas suteikia lygias teises visiems atkurti jėgų pusiausvyrą. Per tarpininkavimo abi šalys turi galimybę viską išsakyti savais žodžiais, kiekviena šalis teikia savo pasiūlymus, kaip konfliktą spręsti. Šalių pasiektą susitarimą galima laikyti kaip konstruktyvų, jei jis atitinka visų interesus bei sustiprina santykius ir pasitikėjimą.

Skiriami keli netiesioginiai konflikto sprendimo būdai:

- **Išliejant jausmus.** Nereikia stengtis gesinti „užsidegusio“ žmogaus jausmų, reikia leisti jam išsilieti. Gali būti, kad netrukus jo neigiami jausmai atslūgs ir konflikto nebeliks, ar bent jau jis nebus toks priešiškas.
- **Pajuokavimo principas.** Jei konfliktas nėra per daug įsišaknijęs, galima viską nuleisti juokais – dėmesys skiriamas kitur. Tačiau juoku galime įžeisti oponentą, o tai tik dar labiau paaštrina konfliktą.

Egzistuoja daugelis konflikto sprendimo būdų, bet visuomet turime pradėti nuo savęs: išmokti klausytis ir išgirsti, kalbėti, iš pasipriešinimo sukurti bendrumą. Stenkitės pažinti save, savo poreikius bei tikslus, veiksnius, kurie mus erzina ir pykdo.

## **KRITIKA**

### ***Reda Žilytė***

Vienas iš veiksnių, paaštrinančių konfliktus yra kritika. Kaip teigė Elbert Hubbard, vienintelis būdas siekiant išvengti kritikos yra nieko nedaryti, nieko nesakyti ir būti niekuo. Tačiau netgi vadovaudamiesi šia garsia fraze nesate visiškai garantuoti, kad išvengsite kritikos. Dauguma žmonių norėtų reaguoti į kritiką ramiai, bet tik nedaugeliui tai pavyksta.

Nors kritika niekam nėra maloni, ji gali padėti, o ne žėisti, jei mokėsimė ją oriai priimti. Svarbu savo adresu išgirstamą kritiką laikyti asmeninio augimo priemone, tai yra galimybė rinktis, o ne sutikti su reikalavimais. Kad tai pasiektume, turime įgyti įgūdžių, kurie priverstų mūsų mintis, jausmus ir veiksmus tarnauti mums, o ne prieš mus, t. y. turime:

1. Galvoti apie kritiką kaip apie naują informaciją, kurią reikia objektyviai įvertinti;
2. Produktyviai pasinaudoti kritikos sukeltomis emocijomis, kontroliuoti jausmus. (Pvz., pasakykite sau: „Išlik ramus. Giliai kvėpuok. Negniaužk kumščių.“ Naudinga susieti šiuos teiginius su objektyviu kritikos vertinimu. Pvz.: „Išlik ramus. Tai, ką šis žmogus sako, gali būti naudinga. Pabandyk atsipalaiduoti, niekas

neketina tavęs įžeisti ar įskaudinti.“ „Kai būsiu kritikuojamas, liksiu toks pat ramus kaip ir dabar. Pasinaudosiu kritika ir sieksi savo paties asmeninio augimo ir tobulėjimo“);

3. Imtis būtinų veiksmų elgesio pokyčiams įgyvendinti:

**Neišsiginkite kritikos.** Dažnai instinktyviai prieštaraujame, išsiginame kritikos ar stengiamės pateisinti savo veiksmus: „Tai ne aš“, „tai ne mano kaltė“ ir kt. Reaguojant į kritiką, ginantis, sumažėja galimybių priimti ją efektyviai, nes, užuot galvoję, kaip tobulinti savo elgesį, paprasčiausiai jį neigiate. Kuo labiau įgundame teisingai vertinti kritiką, tuo mažiau lieka priežasčių ją neigti.

**Paprašykite daugiau informacijos.** Atsižvelgimas į veiksma – tai duomenų ir faktų ieškojimas, o ne paprasčiausias sutikimas su tuo, dėl ko esate kritikuojami. Kadangi ne visi kritikuoja pakankamai konkrečiai, turite paprašyti patikslinimo. Jeigu kritika neaiški ir miglota arba per daug bendra, paprašykite konkretaus pavyzdžio. Svarbu, kad jūsų klausimai nebūtų šiurkštūs ir stačiokiški. Leiskite suprasti kritikuotojui, kad tikėtės jo pagalbos. Papildoma informacija naudinga, nes: padeda tiksliau įvertinti kritiką; suteikia konkrečių kritikuotino elgesio pavyzdžių; rodo jūsų susidomėjimą, rūpestį dėl susiklosčiusios situacijos; sukuria teigiamo dialogo galimybę.

**Dėmesingai klausykite.** Tyrimai rodo, kad vidutiniškai žmogus įsisąmonina tik trečdajį to, ką girdi, o įsimena tik pusę to, ką įsisąmonina. Mes linkę negirdėti to, ko nenorime, o jeigu kritiką girdime dažnai – apskritai praleisti ją pro ausis. Pasistenkite, kad jūsų emocijos netrukdytų jums atidžiai klausytis.

**Paprašykite sprendimo būdų.** Galima klausti ir netiesiogiai („Ką jūs darytumėte manimi dėtas?“), ir tiesiogiai („Ką norėtumėte, kad padaryčiau?“ „Kaip galėčiau tai padaryti geriau?“). Kuo konkretesni klausimai, tuo geriau. Toks pagalbos prašymas yra naudingas dėl kelių priežasčių: 1) tai efektyvus veiksmas, kuris nurodo, jog yra produktyvus problemos sprendimo būdas ir jūs pasirengę juo pasinaudoti; 2) vienpusį spaudimą paverčiate komandos pastangomis ir; 3) pasitelkiate daugiau jėgos problemai spręsti ir neliekate vienišas, nežinantis, ką toliau daryti.

**Apibendrinkite savo ir pašnekovo žodžius.** Geras klausytojas nėra tikras, kad suprato viską, ką išgirdo, prieš atsakydamas būtinai pasitikrina. tai padeda susitarti dėl realistiškų elgesio pakeitimo tikslų. Užuot sakę:

„Stengsiuosi keistis“ arba „žadu taisydamasis padirbėti“, pasakykite, ką ir kada ketinate daryti.

**Sudarykite sutartį su pačiu savimi.** Tai gali būti žodinis arba raštiškas pasižadėjimas keisti savo elgesį, jeigu manote, kad kritika jūsų adresu buvo teisinga. Svarbu, kad „sutartis“ nebūtų miglota, o būtų gana konkreči.

**Suskaidykite elgesį,** kurį ketinate keisti, į mažesnes užduotis. Pradėkite nuo tos, kurią lengviau įgyvendinti ir kurios sėkmės tikimybė didžiausia.

**Sutvarkykite savo aplinką taip,** kad ji padėtų jums keisti savo elgesį. Pavyzdžiui, jeigu ketinate mažiau rūkyti, stenkitės kuo mažiau būti rūkalių draugijoje.

Nė vienam nepatinka būti kritikuojamam, bet kritika neišvengiamai mūsų gyvenimą lydi. Susiduriame su ja kasdien, todėl labai svarbu mokėti ją tinkamai panaudoti.

## Papildoma literatūra

1. Albrechtas J. Asmenybė ir karjera. Klaipėda: Klaipėdos socialinių mokslų kolegijos I-klā, 2005.
2. Bacal R. Conflict prevention in work place, 1998.
3. Baršauskienė V., Janulevičiūtė B. Žmogiškieji santykiai. – Kaunas: Technologija, 1999.
4. Barvydienė V., Kasulis J. Vadovavimo psichologija. – Kaunas: Technologija, 2001.
5. Bendravimo psichologija. Kaunas: KTU I-klā, 2001.
6. Broom/Bonjen/Broom „Sociologija. Esminiai tekstai ir pavyzdžiai“. K.Vytauti Magni leidykla, 1992.
7. Ellelman J., Crain M. B.Derybų kelias. Margi raštai I-klā, 1997
8. Elster J. Socialinių mokslų elementai. Vagos I-klā, 2000.
9. Furst M. Psichologija. Lumen I-klā, 1998.
10. Jacikevičius A. Siela, mokslas, gyvensena. Žodynas, 1994
11. Kasiulis J., Barvydienė V. Vadovavimo psichologija. KTU I-klā, 2001.
12. Kulvinskienė V.R., Stancikas E.R. Konfliktai Lietuvos organizacijose. // Ekonomika, 2003. Nr.62.

13. Lietuviškoji enciklopedija. Kaunas: Spaudos fondas, 1940.
14. Leonavičius J. Sociologijos žinynas. Academia I-kla, 1993.
15. Matulionis A., Matulionis V. Sociologija. Homo liber I-kla, 2001
16. Psichologijos žodynas. Mokslo ir enciklopedijų I-kla, 1993.
17. Sakalas A. Personalo vadyba, 2001.
18. Seilius A. Organizacijų tobulinimo vadyba, 1998.
19. Suslavičius A. Socialinė psichologija. - Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 1998.
20. Šalčius A. Organizacijos valdymo pagrindai. - Kaunas, 1998.



# ***PRIKLAUSOMYBĖS: ALKOHOLIS, NARKOTIKAI, SMURTAS ŠEIMOJE***

*Aistė Ptašinskaitė*

## **Priklausomybės samprata**

Tarptautinėje ligų klasifikacijoje (2004) teigiama, kad priklausomybės sindromas – tai fiziologinių ir kognityvinių reiškinių kompleksas, kai medžiagos arba medžiagų klasės vartojimas individui yra daug svarbesnis nei kitoks elgesys, anksčiau labai vertintas.

Yra pabrėžiama, kad įvairioms priklausomybės rūšims bendra yra tai, kad piktnaudžiavimas bet kuo sukelia nuotaikos pakitimus. Priklausomybės pradžia – kai imama vartoti kokią nors medžiagą ar elgtis pasirinkus tam tikrą būdą, siekiant gerai jaustis, patirti malonumą ar paprasčiausiai palengvinti sau gyvenimą.

Yra išskiriami požymiai, iš kurių tris ar daugiau kartus kuriuo nors laiku per paskutinius metus patyrus ar konstatavus, galima nustatyti tikslią priklausomybę:

1. Stiprus troškimas arba kompulsyvus noras vartoti medžiagą;
2. Sunku sutramdyti elgesį, t. y. vartojimo pradžią, pabaigą arba vartojimo intensyvumą;
3. Fiziologinės abstinencijos būseną, kai medžiagą buvo nutraukta vartoti arba vartota jos mažiau, tai pasireiškė būdingu medžiagai abstinencijos sindromu arba tos pačios medžiagos vartojimu norint palengvinti abstinenciją arba jos išvengti;
4. Tolerancijos požymiai, kurie rodo, kad reikia didesnės psichoaktyviųjų medžiagų dozės, kad būtų pasiektas efektas, kuris pradžioje buvo pasiekiamas vartojant mažesnes dozes;
5. Visiškas neturėjimas jokių kitokių pomėgių ar interesų, visas laikas skiriamas, kaip medžiagos gauti arba vartoti, arba atsigauti nuo jos poveikio;
6. Medžiagos vartojimas nepaisant akivaizdžiai žalingų vartojimo pasekmių, pavyzdžiui, kepenų pažeidimo ir kt. (Bulotaitė, 2004).

Priklausomybės sindromui yra būdinga psichinė ir fizinė priklausomybė. Psichinė priklausomybė pasireiškia liguistu noru sistemingai ir

periodiškai vartoti narkotines medžiagas norint patirti tam tikrą malonią būseną. Noras svaigintis užvaldo žmogaus mintis, jausmus, veiklą, jis negali mąstyti apie darbą, kūrybą. Tuo tarpu fizinė priklausomybė atsiranda tuomet, kai medžiaga (narkotikas) tampa būtina organizmo biologinei ir cheminei pusiausvyrai išlaikyti. Žmogus tampa absoliučiai priklausomas nuo narkotikų ar alkoholio, o ilgesnį laiką negaunant narkotinės medžiagos, pasireiškia abstinencijos sindromas.

Nėra vienodo priklausomybę sukeliančių medžiagų skirstymo, tačiau, kaip dažniausiai vartojamos medžiagos, yra išskiriamas alkoholis, taip pat įvairūs narkotikai, lakiosios medžiagos, tabakas ir kt.

### **Priklausomybė nuo alkoholio (alkoholizmas)**

Tai liguistas potraukis (priklausomybė) gerti alkoholinius gėrimus. Kitaip alkoholizmas gali būti apibrėžiamas kaip alkoholinių gėrimų vartojimas, trikdantis normalų žmogaus asmeninį, šeimyninį, socialinį gyvenimą ir darbą.

Bene akivaizdžiausias alkoholizmo požymis – liguistas, nenumaldomas noras išgerti. Savo poreikio nepatenkinęs asmuo darosi irzlus, piktas, agresyvus. Dažnai, ypač vėlyvosiose stadijose, prasideda traukuliai, kaulų ir raumenų, galvos skausmai, haliucinacijos, tačiau išgėrus šie abstinencijos reiškiniai praeina. Pradinėse stadijose žmogus ieško pretekstų, kad išgertų arba įteigia sau, kad išgers nedaug ir tik kompaniją palaikys. leškoma ir draugijos, kuri geriant palaikytų kompaniją. Kartais išgeriama kelis kartus per dieną, bet nedaug. Vėlyvosiose stadijose alkoholikas geria vienas, be progų.

Alkoholizmas dažniausiai išsivysto lėtai ir klatingai – tiesiog pamažu daugėja vartojamo alkoholio kiekis ir geriama dažniau. Daug žmonių, turinčių problemų dėl alkoholio, tęsia darbą, tačiau jų darbo kokybė yra blogesnė, retkarčiais vystosi krizės ir tuomet nebeįmanoma apsimesti, kad nėra problemos (Gossop, 2001).

Išskiriami tokie pirminiai alkoholizmo požymiai:

- Geriama dažnai, teigiant, kad tai padės nusiraminti po kasdieninių rūpesčių.
- Sumenkusi savigarba, bloga nuomonė apie save.

- Sprendimas mesti gėrus ir negebėjimas pažado laikytis.
- leškoma pasiteisinimų, kodėl reikia išgerti.
- Atminties užtemimai – visai neprisimenama, kas vyko per išger-  
tuves.
- Pastangos slėpti, kad geriama, bandoma pasiteisinti, kad pralei-  
do darbo dienas, pamokas, paskaitas, meluojama.
- Dėl girtavimo kaltinami kiti žmonės (Černiauskienė, 2000).

Alkoholizmas nėra specifinis sutrikimas – beveik visais atvejais jis yra kompleksinis socialinių, psichologinių bei fizinių problemų derinys. Būtent todėl šios problemos sprendimas priklauso ne tik nuo paties žmogaus, bet ir nuo jo šeimos, draugų, bendradarbių ir įvairių specialistų siekio padėti ją išspręsti.

### **Priklausomybė nuo narkotikų**

„Narkotinės medžiagos (narkotikai) – tai gamtinės ar sintetinės medžiagos, kurios dėl kenksmingo poveikio jomis piktnaudžiaujantiems žmonėms sukelia sunkų sveikatos sutrikimą, pasireiškiantį psichine ir fizine priklausomybe“ (Bulotaitė, 2004). Medžiagos yra pripažįstamos narkotinėmis, jei jos atitinka tris kriterijus:

- 1) *medicininį* (medžiaga specifiskai veikia centrinę nervų sistemą);
- 2) *socialinį* (nemedicininis šios medžiagos vartojimas yra plačiai paplitęs);
- 3) *juridinį* (medžiaga yra pripažinta narkotiku ir įtraukta į narkotinių medžiagų sąrašą).

Tuo tarpu narkomanija – tai liga, kuriai būdingas potraukis ir priklausomybė nuo įvairių psichoaktyviųjų medžiagų.

### **Priklausomybių gydymo metodai**

Pagalba asmenims, priklausomiems nuo narkotikų ar alkoholio vartojimo, nėra vienos kurios medicinos srities ar grupės pareiga. Šioje situacijoje svarbus visų specialistų (gydytojų, psichologų, socialinių darbuotojų) darbas. Pagalba priklausomam asmeniui nebūtinai turi būti teikiama

įstaigoje. Atvirkščiai, pastaruoju metu vis labiau gydant nuo priklausomybės pabrėžiamas bendruomenės vaidmuo.

Yra daug metodų, kurie siūlomi priklausomybe sergantiems asmenims ir jų šeimoms. Nesvarbu, kokie gydymo metodai yra taikomi, darbą siekiant padėti priklausomybę turintiems asmenims siūloma skirstyti į keturis etapus:

- Įvertinimas;
- Detoksikacija;
- Konkreti intervencija;
- Tolesnis gydymas ir rehabilitacija (Vilniaus narkologijos centras, 1994).

Kiekviename iš šių etapų yra taikomi įvairūs priklausomybių gydymo metodai. Trumpai apžvelgsime keletą iš jų:

- **Atkryčio prevencija.** Esmė – atpažinti situaciją, kuri gali būti atkryčio priežastis, ir ugdyti įgūdžius vengti tokios situacijos arba įveikti ją kitu priimtiniu būdu.
- **Alternatyvi negu narkotikų vartojimas veikla.** Darbuotojas turėtų skatinti pacientą imtis vienos ar kitos veiklos, teikiančios jam malonumą, bet nesusijusios su narkotikais. Pradžioje užduotys turėtų būti mažos, konkrečios, nesunkiai įvykdomos.
- **Socialinių įgūdžių ugdymas.** Padedama spręsti įvairias socialines, psichologines, finansines problemas. Šie įgūdžiai apima pykčio valdymą, problemų ir konfliktų sprendimą, nerimo ir įtampos įveikimą ir kt.
- **Tvirtumo ugdymas.** Klientai mokomi, kaip reaguoti į įvairius sudėtingus tarpasmeninius santykius, susiklosčiusias situacijas, kaip jas įveikti pasitelkus tvirtumą, o ne imti vartoti įvairias medžiagas.
- **Savitarpio pagalbos grupės.** Šios grupės vienija tokių pat problemų turinčius asmenis, kurie geriau supranta vienas kitą, geba geriau padėti vienas kitam.

Būtina pabrėžti, kad priklausomybė nuo narkotikų ar alkoholio yra būklė, pasireiškianti dažnai atkryčiais, todėl pagalba bus neefektyvi, jei jos teikėjo požiūris bus smerkiamas, kritiškas ar moralizuojamas. Pri-

klausomam asmeniui reikia padėti suprasti ir atgauti pasitikėjimą savo jėgomis, bet ne priekaištauti ir atmesti jo požiūrį į esamą situaciją. Pagalbos teikėjas turi mokėti ir norėti suprasti savo klientą ir visapusiškai jam padėti.

## Papildoma literatūra

1. Bulotaitė L. Narkotikai ir narkomanija. Iliuzijos ir realybė. Vilnius: Tyto Alba, 2004.
2. Černiauskienė M. Apie priklausomybę sukeliančias medžiagas ir jų vartojimo prevenciją ugdymo institucijose. Metodinė medžiaga. Vilnius: Efrata, 2000.
3. Diršienė N., Reikertienė V. Smurtinio elgesio keitimo metodika. Vilnius, 2008.
4. Gossop M. Gyvenimas su narkotikais. Vilnius: Artlora, 2001.
5. LR Vidaus reikalų ministerija [žiūrėta 2009 – 07 – 08]. Prieiga per internetą: <<http://www.bukstipri.lt/lt/kur-kreiptis>>.
6. Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas 2006 // Valsybės žinios. Vilnius, 2006, 11.
7. Narkotikų kontrolės departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės [žiūrėta 2009 – 07 – 08]. Prieiga per internetą: <<http://www.nkd.lt/index.php?id=0-100-0>>.
8. Statistikos departamentas prie LR Vyriausybės [žiūrėta 2009 – 07 – 02]. Prieiga per internetą: <[http://www.stat.gov.lt/lt/eus-tatistics/view/?id=2&pq\\_id=1112](http://www.stat.gov.lt/lt/eus-tatistics/view/?id=2&pq_id=1112)>.
9. Tarptautinė funkcionavimo, neįgalumo ir sveikatos klasifikacija. Vilnius, 2004.
10. Valstybinis psichikos sveikatos centras [žiūrėta 2009 – 07 – 02]. Prieiga per internetą: <<http://www.vpsc.lt/>>.
11. Vilniaus Narkologijos centras. Kaip įveikti alkoholio ir narkotikų problemas. Vilnius, 1994.

## KITA NAUDOTA LITERATŪRA

1. Andrea Mewaldt, Žilvinas Gailius. Praktinis vadovas jaunimo lyderiams. Vilnius, 1997.
2. Čaplinskas. S. ir Kopylova. S. Kelionė į pasaką: grupinių užsiėmimų vadovas. Metodinė medžiaga specialistams, dirbantiems su merginų grupe. Vilnius: Lietuvos AIDS centras, 2007.
3. EQUAL greitkelis: vystymo bendrija Klaipėda – Vilnius. Geroji praktika ir metodikos. Klaipėdos darbo rinkos mokymo ir konsultavimo tarnyba, 2007.
4. GingerBread. MOTIVATE! 10 Day Confidence & Motivational Training Programme, NI.
5. Ingrida Gečienė, Dr. Jolita Buzaitytė-Kašalynienė ir kiti, Socialiai pažeidžiamo jaunimo integracijos į darbo rinką prielaidos Lietuvoje. Vilnius: Viešosios politikos ir vadybos institutas, 2007.
6. Integracijos į darbo rinką programa: motyvacijos darbu skatinimas ir stiprinimas. Vilnius: Krona, 2007, p.79.
7. Konsultanto darbo metodai ir konsultavimo priemonės: metodinis leidinys teritorinių darbo biržų konsultantams. Vilnius, 2000.
8. Kris Bordesa, Team challenges 170+ Group activities to build cooperation, communication, and creativity. Chicago: Zephyr Press, 2006.
9. Mikalauskas. J., Salialionytė. J. ir Salickas. K. Projektas „3P“. Vilnius: Tabula Rasa, 2005.
10. Pal. J. Matulaičio šeimos pagalbos centras. Darbo rinkai reikalingų socialinių įgūdžių treniravimas per grupinius užsiėmimus. Mokymo programa. Vilnius.
11. Projektas „3P“ parodyti, paskatinti, padaryti. Patirtis, metodai, rekomendacijos. Vilnius: Tabula rasa, 2005.
12. Psichologijos žodynas. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 1993.

13. Savęs pažinimo vadovas studentui. Metodinė priemonė. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2007.
14. Smailys A. Noriu darbo! Ką reikia žinoti ieškant darbo. Vilnius, 2005, p. 16.
15. Socialinės kompetencijos ir darbinių įgūdžių lavinimo programa. Dingusių žmonių šeimos paramos centro mokymo programa, Vilnius 2005.
16. Socialinių tyrimų institutas. Socialinė atskirtis ir integracija, Vilnius: Mokslo aidai, 2007.
17. The Miracle of Birth, 1998, BBC sukurtas dokumentinis filmas.
18. Valickas. G. Asmenybės savęs vertinimas. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 1991.
19. Zlataravičienė A. ir kt. Patyrimo pedagogika ir jos taikymas: praktinis vadovas jaunimo darbuotojams, Vilnius, 2008.

