



Vaikų laikinosios globos namai  
„Atsigrėžk į vaikus“



**NAŠLAIČIŲ IR TĖVŲ GLOBOS NETEKUSIŲ  
VAIKŲ SAVARANKIŠKO GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ  
UGDYMO PROGRAMA**

Vilnius  
2007

UDK 37.03-058.8(073)  
Na 233

Parengta įgyvendinant LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijos  
2004 metais patvirtintą  
**Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų rėmimo ir integravimo į visuomenę  
2005–2008 metų programą**

Programą parengė:

**Rima Breidokienė**, klinikinė psichologė  
**Sigita Ignatovičienė**, psichologė, VLGN „Atsigręžk į vaikus“ direktorė  
**Evelina Keturakytė**, socialinė pedagogė  
**Jelena Macuk**, socialinė darbuotoja

ISBN 978-9955-786-03-0

## TURINYS

Pratarmė.....	5
<b>1. SITUACIJOS APŽVALGA .....</b>	<b>7</b>
1.1. Pagrindinės sąvokos ir apibrėžimai.....	7
1.2. Globojamų vaikų pasirengimas savarankiškam gyvenimui Lietuvoje: situacijos apžvalga .....	9
<b>2. PROGRAMOS PRISTATYMAS .....</b>	<b>15</b>
2.1. Programos tikslas ir uždaviniai.....	15
2.2. Programos principai ir turinys .....	16
2.3. Rezultatai, kurių tikimasi .....	19
<b>3. METODAI IR PRIEMONĖS .....</b>	<b>20</b>
3.1. Pagrindinių metodų aprašymas.....	21
3.2. Gyvenimo įgūdžių ugdymo struktūra ir seka.....	23
3.3. Aktyvaus grupinio mokymosi svarba .....	25
3.4. Pasiruošimas savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo užsiėmimams ir jų įgyvendinimas.....	27
<b>4. SVEIKATA .....</b>	<b>30</b>
4.1. Sveika gyvensena.....	30
4.2. Alkoholis, narkotikai ir tabakas .....	34
4.3. Psichikos atsparumas.....	38
4.4. Psichikos sveikata .....	46
<b>5. SAVIMONĖ.....</b>	<b>56</b>
<b>6. VERTYBĖS .....</b>	<b>60</b>

7. SOCIALINIS GYVENIMAS .....	66
7.1. Santykiai su kitais.....	66
7.2. Bendravimo gebėjimai.....	70
8. PLANAVIMAS.....	80
8.1. Tikslai ir jų siekimas .....	80
8.2. Sprendimų priėmimas.....	84
9. LYTINIS GYVENIMAS .....	90
10. STEREOTIPAI .....	94
11. PASIRENGIMAS ŠEIMAI.....	97
12. PASIRENGIMAS DARBUI .....	100
13. BUITIS .....	103
14. GYVENIMAS BE SMURTO .....	105
15. SAVARANKIŠKO GYVENIMO PLANAVIMAS.....	109
16. LITERATŪROS SĄRAŠAS .....	114
PRIEDAI .....	117

## PRATARMĖ

Viena iš didžiausių spragų šiandieninėje Lietuvos vaikų socialinės globos srityje yra nepakankamas ir nesisteminis jaunuolių, paliekančių globos institucijas, rengimas savarankiškam gyvenimui. Lyginant su užsienio šalių patirtimi, Lietuvoje nėra išplėtotas specializuotų pagalbos ir paramos paslaugų sistema jaunuoliams, kurie pradeda savarankišką gyvenimą, trūksta bendruomeninių paslaugų šiai vienai iš labiausiai pažeidžiamų visuomenės grupių. Tik 2004 metais Lietuvoje buvo patvirtinta nacionalinė *Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų rėmimo ir integravimo į visuomenę 2005–2008 metais programa*, kurios tikslas – „sudaryti tinkamas tėvų globos netekusio asmens socialinio integravimosi į visuomenę sąlygas, ugdyti asmeniui savarankiško gyvenimo įgūdžius“. Iki tol vaikai savarankiškam gyvenimui buvo rengiami pačių globos institucijų iniciatyva.

Siūloma *Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo programa* yra skirta našlaičių ir vaikų, netekusių tėvų globos, rengimui savarankiškam gyvenimui. Prioritetas yra skiriamas vaikams, gyvenantiems globos institucijose, nes pačių globos namų darbo organizavimas gerokai apriboja vaikų savarankiškumo vystymąsi, tačiau ne mažiau svarbi ir vaikų, gyvenančių šeimynose arba globėjų šeimose, socializacija ir tinkamas pasirengimas įsilieti į visuomenę.

Rengdami šią programą, rėmėmės savo patirtimi su rizikos grupės vaikais ir jų rengimu savarankiškam gyvenimui, kitų Lietuvos institucijų patirtimi, valstybinėmis programomis, reglamentuojančiomis vaiko globą, socialinį ugdymą, socializaciją ir prevenciją nuo neigiamų

veiksnių, taip pat – užsienio šalyse vykdoma vaikų socialine politika ir įgyta patirtimi.

Šioje programoje stengėmės pateikti ne tik teorinių žinių ir rengimo savarankiškam gyvenimui kriterijų, bet ir praktinių patarimų bei galimų ugdymo užduočių pavyzdžių. Manome, jog svarbus dalykas, skatinti jaunuolius planuoti savo savarankišką gyvenimą, mokyti juos užsibrėžti tikslus, numatyti galimas sprendimų pasekmes ir sunkumus, atkakliai siekti savo planų, todėl skatiname padėti vaikams, kurie auga globos institucijose, iš anksto ruoštis savarankiškam gyvenimui ir jį planuoti.

Tikimės, jog ši programa bus naudinga valstybinių ir nevyriausybinų globos institucijų darbuotojams ir specialistams, šeimynoms bei šeimoms, globojančioms vaikus bei siekiančioms, jog tėvų globos netekęs vaikas taptų pilnaverčiu, brandžiu ir sąmoningu visuomenės nariu, gebančiu pozityviai sąveikauti, planuoti savo ateitį ir daryti teigiamą poveikį visuomenei.

# 1

## SITUACIJOS APŽVALGA

### 1.1. PAGRINDINĖS SĄVOKOS IR APIBRĖŽIMAI

Šiame skyriuje pateikiame pagrindines programoje naudojamas sąvokas ir apibrėžimus.

**Globojamas vaikas**<sup>1</sup> – tas, kuriam įstatymų nustatyta tvarka yra paskirta vaiko laikinoji ar nuolatinė globa ir rūpyba.

**Socialinės rizikos šeima** – ta, kurioje vyrauja krizė dėl to, kad vienas ar keli šeimos nariai piktnaudžiauja alkoholiu, narkotinėmis, psichotropinėmis ar toksinėmis medžiagomis ar (ir) yra priklausomi nuo azartinių lošimų, arba (ir) dėl turimos negalios, skurdo, socialinių įgūdžių stokos negali ar nemoka prižiūrėti vaikų, arba (ir) naudoja psichologinę, fizinę ar seksualinę prievartą, arba (ir) gaunamą valstybės paramą panaudoja ne šeimos interesams.

**Šeima** – sutuoktiniai arba bendrai gyvenantys asmenys, taip pat situokęs asmuo, su kuriuo teismo sprendimu dėl sutuoktinių gyvenimo skyrium yra likę gyventi jų vaikai, arba vienas iš tėvų, jų vaikai ir įvaikiai iki 18 metų. Į šeimos sudėtį taip pat įskaitomi nesusituokęs ir su kitu asmeniu bendrai negyvenantys asmenys nuo 18 iki 24 metų: besimokantys dieninėse bendrojo lavinimo mokyklose ir kitų formaliojo švietimo įstaigų dieniniuose skyriuose, taip pat asmenys nuo dieninių bendrojo lavinimo mokyklų baigimo dienos iki tų pačių metų rugsėjo 1 dienos. Į globėjų (rūpintojų) šeimų sudėtį vaikai, kuriems įstatymo tvarka yra nustatyta globa ar rūpyba, neįskaitomi.

---

<sup>1</sup> Remiantis LR vaiko globos įstatymu (1998 m. kovo 24 d.).

**Vaiko globėjas (rūpintojas)** – fizinis asmuo, šeimyna ar nevyriausybinė vaikų globos institucija (įstaiga), kuriai įstatymų nustatyta tvarka pavesta be tėvų globos likusio vaiko priežiūra, auklėjimas, teisių bei interesų gynimas ir atstovavimas.

**Vaiko laikinoji globa** – laikinai be tėvų globos likusio vaiko priežiūra, auklėjimas, jo teisių bei teisėtų interesų atstovavimas ir gynimas šeimoje, šeimynoje ar institucijoje. Vaiko laikinosios globos tikslas yra grąžinti vaiką į šeimą.

**Vaiko nuolatinė globa** – be tėvų globos likusio vaiko, kuris esamomis sąlygomis negali grįžti į šeimą, priežiūra ir auklėjimas, jo teisių bei teisėtų interesų atstovavimas ir gynimas šeimoje, šeimynoje ar institucijoje.

**Vaiko globa šeimoje** – ne daugiau kaip 5 vaikų globa (bendras vaikų skaičius šeimoje su savais vaikais ne didesnis kaip 5 vaikai) natūralioje šeimos aplinkoje.

**Vaiko globa šeimynoje** – tai globos forma, kai juridinis asmuo (šeimyna) globoja 6 ir daugiau vaikų (bendras vaikų skaičius šeimynoje su savais vaikais ne didesnis kaip 12 vaikų) šeimos aplinkoje.

**Socialinė integracija** – veiksmai, kuriais gyventojams (programoje – tėvų globos netekusiems vaikams ir paaugliams) sudaromos sąlygos dalyvauti visuomenės gyvenime.

**Socializacija**<sup>2</sup> – visuomenės kultūros perteikimas vaikams ir kitiems asmenims, siekiant, kad jie sėkmingai įsilietų į visuomenės gyvenimą. Lėtas ir nuolatinis individualus įprasto visuomenės mąstymo, vertybių, elgsenos perėmimas.

**Visuomenė** – organizuota žmonių grupė, kuri turi bendrą tėvynę ir priklauso vienas nuo kito, siekdami išlikimo ir gerovės.

**Bendruomenė** – žmonių grupė, daugiau ar mažiau susijusi teritoriniu ir socialiniu atžvilgiu, vienijama bendrų interesų ir tikslų.

**Jaunimas** – asmenų nuo 16 iki 29 metų amžiaus grupė (remiantis *Jaunimo valstybės politikos koncepcija*, priimta LR Seimo).

**Vaikas** – asmuo iki 18 metų (remiantis LR įstatymais).

---

<sup>2</sup> Remiantis G. Kvieskienė (Kvieskienė G. Socializacija ir vaiko gerovė, 2003).



**Profesinis orientavimas** – psichologinis pedagoginis vadovavimas profesijos rinkimuisi, apsisprendimui, adaptacijai, profesijos įsigijimui, įsidarbinimui ir įsitvirtinimui profesinėje veikloje.

**Gyvenimo įgūdžiai** – gebėjimai prisitaikyti visuomenėje ir elgtis pozityviai, individų gebėjimas veiksmingai susidoroti su kasdienio gyvenimo poreikiais ir problemomis... tai tokie gebėjimai, kurie jauniems žmonėms padeda išlaikyti psichinę sveikatą ir pasitikėjimą savo jėgomis, kai jie susiduria su gyvenimo realijomis (Pasaulio Sveikatos Organizacijos apibrėžimas).

**Savarankiškas gyvenimas** – savarankiškas savo būsto, maisto, profesinio ir darbinio užimtumo bei kitų svarbių poreikių tenkinimas. Paprastai praktinę reikšmę turi asmenims, kurie sulaukia pilnametystės, palieka globos instituciją ar globėjų šeimą, siekdami savarankiškai įsitvirtinti visuomenėje.

## **1.2. GLOBOJAMŲ VAIKŲ PASIRENGIMAS SAVARANKIŠKAM GYVENIMUI LIETUVOJE: SITUACIJOS APŽVALGA**

Savarankišku ir suaugusiuoju netampama staiga, per vieną naktį. Kai kuriems jaunuoliams tai gali būti sąlyginai lengvas ir greitas perėjimas į suaugusiųjų pasaulį. Kitiems šis etapas yra sunkus ir pareikalauja daug jėgų bei užtrunka ne vienerius metus. Tėvų globos netekusiems jaunuoliams, daugelį metų gyvenusiems globos institucijose, šis procesas yra ypatingai sunkus, todėl perėjimas į savarankišką gyvenimą neturėtų būti staigus ir netikėtas. Pasirengimas savarankiškam gyvenimui turėtų prasidėti nuo pat vaiko atvykimo į globos instituciją, atitikti jo poreikius bei išsivystymo lygį. Net ir pradėjusiems gyventi savarankiškai, jaunuoliams reikalinga parama ir palaikymas.

Vaiko, gyvenančio šeimoje, rengimas suaugusiųjų savarankiškam gyvenimui labai skiriasi nuo to, kaip rengiamas vaikas, gyvenantis globos institucijoje. Paprastai šeimoje šis procesas nevyksta pagal iš anksto nustatytas, formalias struktūras, o derinamas prie vaiko emocinio, psichikos ir fizinio vystymosi. Tėvai visą laiką padeda ir emociškai

palaiko vaiką. Tokie praktiniai įgūdžiai, kaip antai tvarkymasis arba biudžeto planavimas, nėra lavinami pagal tam tikrą schemą, o įgyjami organiškai, priklausomai nuo to, kaip vaikas vystosi. Tėvai padeda ir pataria savo vaikams dėl aukštesnio išsilavinimo, profesijos išsigijimo; jų parama nenutrūksta, kai vaikui sukanka 18 metų. Tuo tarpu Lietuvoje jauni asmenys, kurie po ilgalaikės institucinės globos pradeda gyventi savarankiškai, ne tik dažnai yra emociškai nepasirengę, neturi praktinių įgūdžių, bet ir stokoja paramos ir palaikymo.

Deja, Lietuvoje nėra išvystytų paslaugų jaunuoliams po 18 metų, kurie palieka globos instituciją ir pradeda savarankišką gyvenimą. Pvz., Didžiojoje Britanijoje viena iš vaikų socialinės globos paslaugų yra vadinamoji „palydinčioji globa“ (angl. – *throughcare*), kuri reiškia paramą jaunuoliams po globos institucijoje nutraukimo. Pripažįstama nuostata, jog globos nutraukimas ir savarankiško gyvenimo pradžia – tai procesas, kuris neturi turėti aiškios pradžios ir pabaigos. Labai svarbu, kad ir po globos jaunas žmogus gautų paramą ir pagalbą.

Tėvų globos netekusių vaikų ir našlaičių rengimas savarankiškam gyvenimui turėtų būti sudėtine vaikų socialinės globos paslaugų dalis. Ši parama globojamiems jaunuoliams galėtų būti panaši į tai, kaip tėvai laipsniškai rengia savo vaikus savarankiškam gyvenimui: padeda įgyti reikalingų žinių ir įgūdžių, ugdo psichikos atsparumą, suteikia emocinį palaikymą.

Dauguma tėvų globos netekusių asmenų susiduria su didžiuliais jų statuso pasikeitimais pradedami savarankišką gyvenimą (susirasti naują gyvenamąją vietą, įstoti į profesinę arba aukštąją mokyklą, įsidarbinti ir pan.). Jie neturi galimybių pamažu apsiprasti ir įveikti šiuos gyvenimo sunkumus, kaip gali dauguma kitų jaunuolių. **Jų kelionė į suaugusiųjų pasaulį yra pagreitinta ir sutrumpinta.** Jie dažnai stokoja pasiruošimo stadijos, neturi laiko ir erdvės laisvei, tyrinėjimams, refleksijoms, tapatumo ieškojimams. Dauguma jaunuolių, gyvendami šeimose, gali tai patirti studijuodami ir siekdami aukštesnio išsilavinimo. Tačiau nedaug tėvų globos netekusių vaikų, augančių globos institucijose, gali studijuoti universitete arba aukštesnėje mokykloje dėl prasto mokymosi, motyvacijos stokos, ribotų finansinių resursų ir pan. Kely-

je į savarankišką gyvenimą labai svarbi šeimos emocinė, finansinė ir praktinė pagalba, o to labai trūksta tėvų globos netekusiems vaikams.

Kasmet apie 3 tūkst. vaikų Lietuvoje yra nustatoma globa. Kaip rodo statistiniai duomenys, Lietuvoje kasmet nemažėja vaikų, kuriems nustatoma laikinoji ar stacionari institucinė globa. Statistikos departamento duomenimis, 2005 m. Lietuvoje gyveno 746,3 tūkst. vaikų (arba 21,8 proc. visų šalies gyventojų) nuo 0 iki 18 m., iš jų 2005 m. buvo globojami 13,3 tūkst. (arba 1,8 proc.) vaikų. 2004 m. globa buvo nustatyta 3 267 vaikams, iš jų – net 1 970 vaikų dėl to, kad tėvai arba turimas vienintelis tėvas nesirūpina, nesidomi vaiku, jo neprižiūri ir netinkamai auklėja. 2005 m. savivaldybių Vaiko teisių apsaugos tarnybų (toliau – VTAT) duomenimis, globa buvo nustatyta 3 209 vaikams, 2004 m. – 3 267 vaikams. Nors absoliučiais skaičiais globojamų vaikų skaičius per metus sumažėjo, tačiau santykinė išraiška, lyginant globojamų vaikų skaičių su bendru vaikų skaičiumi, padidėjo 0,1 proc. (2004 m. 775,2 tūkst. : 3,267 tūkst.; 2005 m. 746,2 tūkst. : 3,209 tūkst.). Viena pagrindinių įrašymo į socialinės rizikos šeimų, auginančių vaikus, apskaitą priežasčių yra tėvų girtavimas ir nepriežiūra. Remiantis savivaldybių VTAT pateiktais duomenimis, 2005 m. kaimuose gyveno 2/3 (6 304 iš 9 943) visų į įskaitą dėl girtavimo įrašytų socialinės rizikos šeimų, auginančių vaikus. Daugeliui vaikų iš šių šeimų vėliau buvo teikiama globa (dažniausia laikinoji).

Šiuolaikinė globos koncepcija besąlygiškai akcentuoja nestacionarios vaiko globos prioritetus – globa šeimoje, kurioje vaikas galėtų tinkamai augti ir vystytis. Deja, tikroji padėtis atrodo kitaip. Bendras globojamų vaikų skaičius 2005–2006 m. kito nežymiai, tačiau procentine išraiška institucijose globojamų vaikų skaičius didėja (2005 m. 41 proc. visų vaikų, nustačius globą, buvo apgyvendinti vaikų globos namuose, 2006 m. vaikų globos institucijose buvo globojami 43 proc. visų vaikų).

Paprastai pasirenkama stacionari vaiko globos vieta vaikų globos namuose. Daugelis globos institucijose gyvenančių vaikų čia gyvena ilgai – nuo kelių mėnesių iki keliolikos metų, kiti – visą gyvenimą. Siekdamas parengti pasiūlymus dėl vaikų globos organizavimo valstybinė-

se ir nevyriausybinėse vaikų globos institucijose sistemos tobulinimo 2003 metais, Darbo ir socialinių tyrimų institutas atliko mokslinį tyrimą, kurio rezultatai rodo, kad į globos institucijas dažniausiai patenka vaikai iš socialinės rizikos šeimų. Neretai jie socialiai apleisti, patyrę fizinę ir psichologinę prievartą, dėl to labiau psichologiškai pažeidžiami, jiems trūksta socialinių įgūdžių. Dažniausiai į globos institucijas patenka vaikai iš socialinės rizikos šeimų, kurie stokoja socialinių įgūdžių. Tačiau daugumos globos institucijų darbo organizavimas apriboja vaikų savarankiškumo plėtojimąsi. Gyvendami vaikų globos institucijoje, vaikai ne visada gali patys naudotis buitine technika, gaminti valgi, skalbti ir atlikti kitus buitines darbus. Jie nežino, kaip pasinaudoti institucijų ir organizacijų teikiamomis įvairiomis paslaugomis ir lengvatomis. Tai lemia vaiko dienos veiklos, patalpų, aplinkos organizavimas įvairaus tipo vaikų globos institucijose. Savarankiško gyvenimo ir bendravimo šeimoje įgūdžių, noro toliau mokytis, įgyti profesiją ypač stokoja dideliuose vaikų globos namuose ilgus metus gyvenę tėvų globos netekę asmenys.

Deja, Lietuvoje nėra kriterijų įvertinti pasirėngimą savarankiškam gyvenimui, stokojama tyrimų, įvertinančių jaunuolių po institucinės globos gyvenimo kokybę, sunkumus, su kuriais jie susiduria. Nė kiekviena globos institucija palaiko ryšius su buvusiais globotiniaisiais, pradėjusiais savarankišką gyvenimą, atlieka jų pasirėngimo savarankiškam gyvenimui ir gyvenimo kokybės tyrimus. Šių tyrimų trūkumas apriboja paslaugų jiems specializavimą ir pagalbos efektyvinimą.

Kaip rodo Lietuvos patirtis ir negausūs statistikos duomenys, jaunuoliai po institucinės arba globos šeimoje savarankiškame gyvenime patiria įvairių sunkumų, o jų gyvenimo kokybė, lyginant su kitu jaunuimu, yra žemesnė. Šie jaunuoliai dažniausiai renkasi ne aukštąsias, bet profesines mokyklas. Statistikos metraščio (2002 m.) duomenimis, 2001–2002 mokslo metais profesinėse mokyklose mokėsi 1447, aukštesniosiose – 205, o aukštosiose (2001–2002 mokslo metais) – 306 tėvų globos netekę asmenys. Dažniausia profesinės mokyklos pasirinkimas dėl to, kad nereikia mokėti už mokslą, lengviau galima gauti bendrabutį, o įstojusiam į aukštąją mokyklą tėvų globos netekusiam

asmeniui pačiam reikia stengtis susirasti bendrabutį ar kitą būstą, gauti papildomų lėšų studijoms ar pragyventi, kol mokosi. Profesinės mokyklos yra pasirenkamos ir todėl, kad tėvų globos netekę asmenys prasčiau išlaiko valstybinius egzaminus, be to, jų mokymosi ir aukštojo išsilavinimo siekimo motyvacija yra žemesnė. Daug asmenų nesugeba objektyviai įvertinti savo galimybes ir gebėjimus, nėra pasirinkę savo profesinio užimtumo. Visa tai sąlygoja, jog tėvų globos netekę asmenys sunkiau suranda darbo vietą ir nesugeba lygiai konkuruoti su kitais asmenimis. Todėl būtina skatinti globėjus (rūpintojus), vaikų globos įstaigų darbuotojus ugdyti tėvų globos netekusiam asmeniui norą įgyti tokį profesinį ar aukštąjį išsilavinimą, kuris leistų konkuruoti darbo rinkoje.

Jaunuoliams, palikusiems institucijas arba globėjų šeimas, būdingas silpnėjęs psichikos atsparumas, jie labiau psichologiškai pažeidžiami ir neturi konstruktyvių socialinių įgūdžių. Dėl nepalankių vystymosi sąlygų vaikystėje, įgytos neigiamos socialinės patirties, nesusiformavusio prierašumo, patirtų psichologinių traumų jų psichikos sveikata gerokai prastesnė. Tai lemia jų sudėtingesnę socialinę adaptaciją, nesugebėjimą užmegzti pozityvių ir ilgalaikių ryšių su kitais asmenimis. Jie stokoja ne tik išorinės paramos šaltinių (šeimos, giminaičių, draugų, bendruomenės), bet neturi ir stabilų vidinių paramos šaltinių, trūksta streso įveikimo gebėjimų, prastai toleruoja frustraciją, stokoja konstruktyvių konfliktų sprendimo įgūdžių, yra žemesnės socialinės ir asmeninės kompetencijos. Tai lemia jų prastesnę socialinio ir asmeninio gyvenimo kokybę, be to yra didesnė priklausomybės nuo alkoholio, narkotinių ir psichotropinių medžiagų, prostitucijos, psichikos sutrikimų tikimybė. Merginos lengviau tampa prekybos žmonėmis aukomis.

Tėvų globos netekę asmenys neturi sveikos gyvensenos žinių ir įgūdžių, dažnai pradeda ankstyvą ir rizikingą lytinį gyvenimą, turi daug žalingų įpročių. Kitas svarbus dalykas – buities (maisto gaminimo, skalbimo, aplinkos tvarkymo ir kt.) įgūdžių stoka, kas labai apsunkina savo poreikių patenkinimą pradėjus savarankišką gyvenimą. Dažnai, gyvendami globos namuose, jaunuoliai neturi sąlygų mokytis planuo-

ti, užsibrėžti tam tikrus tikslus ir jų siekti, nemoka įveikti sunkumų. Prastai susigauja Lietuvos teisinėje bazėje, nežino, kaip pasinaudoti socialinėmis garantijomis ir lengvatomis, nesugeba planuoti savo biudžeto ir racionaliai apskaičiuoti savo pajamas ir išlaidas.

Vilniaus pedagoginis universitetas 2004 m. atliko mokslinį tyrimą, norėdamas sužinoti vaikų, gyvenančių globos namuose, ateities planus. Tyrimo rezultatai rodo, kad nemažai tėvų globos netekusių asmenų, gyvenančių valstybiniuose vaikų globos namuose, yra toli nuo savo biologinės šeimos, kitų artimųjų. Neretai jų gyvenimo šeimoje patirtis ir nuoskaudos išugdžiusios neigiamą požiūrį į šeimą. Kita vertus, daugelis tėvų globos netekusių asmenų ketina kurti šeimą, auginti vaikus, nes, pasak jų, – tai viena didžiausių vertybių. Tad būtina juos sistemingai ir nuosekliai rengti šeimos gyvenimui, ugdyti tėvystės gebėjimus ir stiprinti juos.

LR Vaiko teisių kontrolieriaus įstaigos 2005 m. veiklos ataskaitoje yra pažymėta, jog „būtina neatidėliotinai vykdyti institucinės vaikų globos reformą. Pertvarkyti vaikų globos namai turi užtikrinti vaiko globos tikslų įgyvendinimą, ruošti vaiką savarankiškam gyvenimui ir jo integracijai į visuomenę“.

Tyrimo „Vaiko teisių padėtis Lietuvos stacionariose globos ir ugdymo įstaigose“ ataskaitoje<sup>3</sup> pažymima, jog vaikams, gyvenantiems globos institucijose, nesuteikiamos galimybės mokytis buitinių įgūdžių (pvz., maisto ruošimo), išmokti naudotis pinigais, prisiimti atsakomybę už savo veiksmus. Stacionariose globos ir ugdymo įstaigose didėja vaikų priklausomybė nuo sistemos... ilgas gyvenimas institucijoje dažniausiai jau yra „užprogramavęs“ nesėkmingą vaiko įsiliejimą į visuomenę. Įdomu yra tai, jog gyvenimas institucijoje, atvirkščiai nei turėtų būti, susilpnina arba nutraukia vaiko ryšius su šeima, užkerta kelią vaiko socializacijai.

---

<sup>3</sup> Ataskaita išleista įgyvendinant Europos Komisijos finansuojamą projektą „Žmogaus teisių stebėjimas ir kankinimų prevencija uždaroje institucijose: kalėjimuose, policijos areštinėse, psichikos sveikatos priežiūros ir globos institucijose Baltijos šalyse“ (2005).

# 2

## PROGRAMOS PRISTATYMAS

### 2.1. PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

**Pagrindinis Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo programos tikslas** yra vaiko, netekusio tėvų globos, savarankiško gyvenimo įgūdžių formavimas ir ugdymas.

#### **Programos uždaviniai:**

- Formuoti tėvų globos netekusių vaikų savarankiško gyvenimo įgūdžius skirtinguose vaiko vystymosi tarpsniuose.
- Ugdyti asmenybę, galinčią savarankiškai prisitaikyti prie kintančių visuomenės sąlygų ir sugebančią pasirinkti veiklos tikslus, realiai projektuojant savo ateitį.
- Ugdyti tėvų globos netekusių vaikų gyvenimo ir darbinius įgūdžius.
- Stiprinti tėvų globos netekusių vaikų psichinį atsparumą, ugdyti problemų sprendimo ir kognityvinius (pažintinius) gebėjimus.
- Formuoti tėvų globos netekusių vaikų sveikos gyvensenos įgūdžius.
- Skatinti vaikų, netekusių tėvų globos, profesinę motyvaciją.
- Suteikti vaikams, netekusiems tėvų globos, pagrindinių teisinių žinių, supažindinti su teikiamomis socialinėmis garantijomis ir lengvatomis.

#### **Programos paskirtis**

Programa skirta našlaičiams ir tėvų globos netekusiems vaikams, gyvenantiems stacionariose vaikų globos įstaigose, trumpalaikės vaikų globos įstaigose, šeimynose ir globėjų šeimose.

## 2.2. PROGRAMOS PRINCIPAI IR TURINYS

### **Kas siūloma šioje programoje:**

- Sistemingai rengti jaunuolį savarankiškam gyvenimui nuo jo atvykimo į globos instituciją.
- Į jaunuolio rengimą savarankiškam gyvenimui įtraukti kuo daugiau asmenų iš vaikai artimos aplinkos – vaiko biologinę šeimą, mokytojus, sveikatos priežiūros specialistus, socialinius darbuotojus ir kt.
- Skatinti vaiko mokymosi motyvaciją ir padėti įgyti pagrindinį išsilavinimą, kuris reikalingas tęsti studijoms aukštojoje arba profesinėje mokykloje, bei tinkamai pasiruošti darbinei veiklai.
- Skatinti jaunuolius planuoti savo savarankišką gyvenimą, padėti užsibrėžti gyvenimo tikslus ir jų siekti.

### **Kaip globėjai gali padėti jaunuoliui pasirengti savarankiškam gyvenimui?**

Globėjai gali turėti lemiamą vaidmenį suteikdami jaunuoliams, kurie iki pilnametystės augo globėjų šeimose, paramą ir parengdami juos savarankiškam gyvenimui. Kaip rodo užsienyje atlikti tyrimai, tie asmenys, kuriems buvo nustatyta ilgalaikė globa šeimoje ir kurių santykiai su globėjais buvo artimi ir šilti, buvo pažangesni moksle bei sėkmingiau įsiliejo į visuomenę, lyginant su asmenimis, kurie augo globos institucijose.

Globėjai gali turėti poveikį jaunuolio patyrimui ir pasirengimui savarankiškam gyvenimui:

- užtikrindami tęstinumą ir stabilumą, kai jaunuolio gyvenime atsiranda daug įvairių pokyčių;
- pritardami jaunuolio pasirinkimui ir interesams;
- suteikdami jaunuoliui saugią ir stabilią namų aplinką;
- atkreipdami dėmesį ne tik į tai, kaip jaunam žmogui pavyko išlaikyti egzaminus, tačiau ir į tai, kaip jis apskritai jaučiasi mokykloje ir kaip joje adaptavosi, paskatindami tęsti mokslus, baigus mokyklą;
- kiek įmanoma daugiau paremdami ir paskatindami jaunuolį.



## **Globos institucijų darbuotojų vaidmuo, rengiant jaunuolius savarankiškam gyvenimui**

Globos institucijose paprastai yra sunkiau sukurti jaukias ir į namų aplinką panašias sąlygas. Daugeliu atvejų jaunuolių, kurie auga globos institucijose, rengimas savarankiškam gyvenimui sunkesnis dėl to, kad nėra tinkamų sąlygų išmokti įvairių praktinių įgūdžių.

Pasaulyje jaunuoliai iš globos namų dažniausiai yra linkę anksčiau pradėti savarankišką gyvenimą, nei jaunuoliai, kurie buvo globojami šeimose. Siūloma, jog ir globos institucijose dirbantis personalas kiek įmanoma daugiau užtikrintų stabilumo ir tęstinumo jauniems žmonėms jų kelyje į suaugusiųjų pasaulį. Išvykimas iš globos institucijos turėtų būti suplanuotas ir laipsniškas, o jauni žmonės turėtų būti įtraukti į sprendimų priėmimą dėl savarankiško gyvenimo. Dauguma jaunų žmonių užmezga artimus santykius su globos institucijų personalu, todėl jaučiasi ne tokie vieniši, pradėdami savarankišką gyvenimą.

Į vaikų ir paauglių rengimą savarankiškam gyvenimui siūlome įsitraukti įvairiems specialistams ir darbuotojams, dirbantiems institucijoje: auklėtojams, socialiniams pedagogams, socialiniams darbuotojams, psichologams, specialiesiems pedagogams, ūkio darbuotojams ir kt. Paprastai įvairius socialinius, pažintinius įgūdžius lavinančius užsiėmimus veda specialistai, turintys atitinkamą kvalifikaciją (specialieji pedagogai, socialiniai darbuotojai, psichologai). Įvairių gyvenimo ir buities įgūdžių formavimo procese gali dalyvauti ir kiti darbuotojai (pvz., virėjų pagalba gali būti labai vertinga mokant vaikus, kaip gaminti maistą ir pan.). Jaunuolių rengimo savarankiškam gyvenimui procese skatinamas bendradarbiavimas su šeimos nariais, mokyklomis, vaiko teisių apsaugos tarnybomis, nevyriausybinėmis organizacijomis, teikiančiomis psichosocialines paslaugas vaikams ir jaunimui.

### **Programos principai:**

- **DIFERENCIJAVIMAS:** atsižvelgti į skirtingus vaiko poreikius ir amžiaus raidos ypatumus.
- **KONTEKSTUALUMAS:** atsižvelgti į globos formą ir pobūdį.

- **KOMPLEKSIŠKUMAS:** įtraukti kuo daugiau artimos vaiko aplinkos žmonių.
- **VISYBIŠKUMAS:** siekti ne tik suteikti žinių, bet ir ugdyti įgūdžius, taip pat formuoti vertybines nuostatas.
- **ORIENTAVIMASIS Į VAIKĄ:** rengiant jaunuolių savarankiškam gyvenimui, atsižvelgti į jo poreikius, norus, interesus.

### **Kiti svarbūs principai:**

- Jaunuoliai, paliekantys globos instituciją ir pradedantys gyventi savarankiškai, turėtų būti psichologiškai pasiruošę ir tinkamai parengti.
- Rengti vaiką savarankiškam gyvenimui būtina pradėti nuo vaiko atvykimo į globos instituciją.
- Priimant sprendimą dėl jaunuolio paramos, išsilavinimo ir gyvenimo, svarbiausi yra tęstinumo ir stabilumo principai.
- Paslaugos turėtų atitikti jaunuolio poreikius ir galimybes.
- Auklėti taip, kad jaunuolis turėtų reikalingus praktinius įgūdžius ir būtų emociškai pasiruošęs gyventi savarankiškai.

### **Programos poveikio sritys:**

- Savimonė.
- Fizinė sveikata.
- Psichikos sveikata.
- Lytiškumas ir lytinis gyvenimas.
- Buitis.
- Mokymasis ir profesinis pasirėngimas.
- Bendravimas ir bendradarbiavimas.
- Laisvalaikis, interesai.
- Pasirengimas šeimai.
- Bendruomenė, visuomenė ir kt.

## 2.3. REZULTATAI, KURIŲ TIKIMASI

**Brandi asmenybė, gebanti prisitaikyti prie kintančių visuomenės sąlygų, pozityviai bendrauti su kitais asmenimis, sudaryti savo veiklos planus, padėti sau ir kitiems**

Tikimasi, kad jaunuoliai – buvę globotiniai:

- turės pakankamus socialinius įgūdžius, leidžiančius sėkmingai įsilieti ir funkcionuoti visuomenėje;
- mokės savarankiškai patenkinti savo poreikius;
- įgis gebėjimų analizuoti ir spręsti praktines gyvenimo situacijas, savarankiškai priimti sprendimus, analizuoti alternatyvas, numatyti ir siekti tikslus;
- įgis sveikos gyvensenos įgūdžių, užkertančių kelią žalingiems įpročiams, visokiems sveikatos sutrikimams;
- įgis streso įveikimo įgūdžių, įstengs susidoroti su psichologinėmis krizėmis;
- taps asmenybėmis, orientuotomis į profesijos įgijimą ir gebančiomis lygiai konkuruoti Lietuvos darbo rinkoje su savo bendramžiais.

# 3

## METODAI IR PRIEMONĖS

Įgyvendinant programoje numatytus tikslus, siūlome taikyti šiuos metodus ir priemones:

- praktinius įgūdžių ugdymo užsiėmimus<sup>4</sup>, pvz., kulinarijos pamokas, socialinių įgūdžių ugdymo užsiėmimus;
- darbinę praktinę veiklą, pvz., aplinkos tvarkymas, maisto gaminimas;
- seminarus, pvz., profesinio orientavimo;
- paskaitas, pvz., lytinio švietimo;
- patyriminės pedagogikos metodus, pvz., patirtiniai žygiai;
- individualias konsultacijas (socialinės, psichologinės, profesinio orientavimo);
- prevencinius renginius, pvz., narkotinių medžiagų vartojimo;
- lavinamuosius žaidimus;
- vaizdo analizę, aktualių filmų peržiūrą;
- diskusijas;
- situacijų analizę;
- pokalbius;
- vaidmeninius žaidimus;
- „smegenų šturmą“;
- dirbti su mažomis grupėmis;
- įrengti standus, pvz., apie socialines lengvatas ir garantijas;
- namų darbus;
- problemų sprendimo scenarijus;

---

<sup>4</sup> Programoje žodis „užsiėmimas“ vartojamas plačiąja prasme. Tai gali būti pratybos, pamokos, paskaitos, seminarai.

- pokalbius ir konsultacijas su kviestiniais svečiais, specialistais iš kitų organizacijų;
- ekskursijas, lankymąsi kitose įstaigose, pvz., Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnyboje.

### 3.1. PAGRINDINIŲ METODŲ APRAŠYMAS

Vaikų įgūdžių įgijimas bus daug veiksmingesnis, jei remsis mokymusi aktyviai dalyvaujant pamokose, pratybose ar kituose užsiėmimuose, ne tik pasyviu klausymu. Užsiėmimų organizavimas taip pat turėtų skatinti praktiškai panaudoti įgytus įgūdžius.

Specialistai pataria, kad įgūdžių lavinimo užsiėmimai būtų aktyvūs ir remtųsi pačių vaikų patyrimu. Pasyvaus mokymosi metu (pasyvus mokymasis kitaip – didaktinis) mokytojas (ugdytojas) perduoda žinias, o besimokantysis tą informaciją perima. Tačiau nėra garantijų, jog vaikas panaudos įgytą informaciją praktikoje ir suformuos tvirtus įgūdžius. Aktyvaus mokymosi metu yra taikomi tokie metodai, kaip antai „smegenų šturmas“, grupinė diskusija, debatai. Jo metu ir mokytojas, ir mokinys įtraukiami į dinaminį procesą. Patyrimu pagrįstas mokymasis remiasi tuo, kas buvo išmokta, aktyviu naudojimu. Naudojami tokie metodai kaip, pvz., lavinamieji ir vaidmeniniai žaidimai. Lavinant įgūdžius, tikslinga skirti namų užduotis, kurios galėtų paskatinti vaikus pratęsti mokymąsi ir panaudoti bei išbandyti įgūdžius gyvenamojoje aplinkoje.

Žemiau pateikiame kai kurių svarbių ugdymo metodų aprašymą.

„Smegenų šturmas“ – kūrybiška technika idėjoms ir pasiūlymams tam tikra tema generuoti. Bet kuri tema galėtų būti nagrinėjama naudojant „smegenų šturmą“. Iš pradžių yra pateikiamas tam tikras klausimas arba svarstoma problema, vėliau kiekvieno grupės nario prašoma pateikti savo pasiūlymą ar atsakymą į klausimą. Geriausia, jei klausimas ar siūlymas būtų suformuluotas trumpai (vienu žodžiu arba paprasta fraze) ir labai paprastais žodžiais. „Smegenų šturmo“ metu žmonės garsiai išsako, ką jie galvoja, bet nebūtinai paeiliui. Tikslin-

ga, jog visi pasiūlymai būtų užrašomi ant visiems matomos lentos ar popieriaus lapo. „Smegenų šturmas“ leidžia kiekvieno dalyvio idėjas įvertinti ir priimti be jokios kritikos. Ši technika leidžia mokytojams sužinoti, kiek vaikai žino apie tam tikrą dalyką, taip pat – kaip jie sugeba apibūdinti tą dalyką savais žodžiais. Tai – taip pat labai veiksmingas būdas išklausti visos grupės idėjas per trumpą laiko tarpą. Užsiėmimo pabaigoje dalyviai gali aptarti visas pasiūlytas idėjas.

**Vaidmeniniai žaidimai** – tam tikrų scenarijų suvaidinimas. Scenarijai (situacijos) yra iš anksto aprašyti arba pateikiami žodžiu. Vaidmeninių žaidimų metu išbandomi įvairūs tos pačios situacijos aspektai. Tokiu būdu mokiniai turi galimybę išbandyti įvairius įgūdžius, kurių jie mokėsi. Vaidmeninius žaidimus galime laikyti vienu iš svarbiausių gyvenimo įgūdžių ugdymo metodų, kadangi dalyvaujantys vaikai gali patys patirti ir išbandyti naujus įgūdžius skirtingose situacijose. Ši metodika yra ypatingai svarbi, kai kalbama apie labai jautrias ir sudėtingas situacijas, keliančias daug nerimo. Tuomet vaikai gali išbandyti save šiose situacijose palaikančioje ir saugioje aplinkoje.

**Diskusijos** – yra svarbus aktyvaus grupinio mokymosi metodas. Diskusijos leidžia dalyviams plačiau ir nuodugniau pasižiūrėti į tam tikrą reiškinį, išsakyti savo požiūrį į tam tikrą dalyką ir išgirsti kitų žmonių nuomonę. Diskutuojant grupės vadovas gali suprasti, kiek vaikai žino apie tam tikrą dalyką ir kokia vyraujanti grupės nuomonė. Diskusijas paskatina patikslinantys ir taiklūs vadovo klausimai, paraginimai pasisakyti kiekvienam grupės nariui. Diskusijų metu lavinami vaikų kritinio mąstymo gebėjimai, vaikai išmoksta argumentuotai išsakyti savo požiūrį ir atsizvelgti į kitų grupės narių požiūrį, net jei jis nesutampa su jų pačių nuomone. Diskutuojant labai svarbus grupės vadovo vaidmuo. Jis turi aktyviai stebėti diskusiją ir neleisti, kad ji pavirstų neproduktyviu ginču, konfliktu arba vienas kito įžeidinėjimu.

**Paskaitos** priskiriamos prie didaktinio mokymosi metodų. Šis metodas yra veiksmingas tada, kai reikia perteikti naujas žinias didelei vaikų auditorijai. Jei geriausia, kai vienoje grupėje yra 10–12 žmonių, tai paskaitų gali klausytis ir šimtas žmonių. Paskaitos yra skirtos tam tikroms žinioms įgyti, bet ne įgūdžiams formuoti.

### 3.2. GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMO STRUKTŪRA IR SEKA

Pasaulio Sveikatos Organizacijos programoje *Vaikų ir paauglių gyvenimo įgūdžių ugdymas mokyklose*<sup>5</sup> siūlomas trijų lygių gyvenimo įgūdžių ugdymo užsiėmimų modelis:

**Pirmasis lygis.** Esminių gyvenimo įgūdžių pagrindų mokymas bei jų taikymas kasdienio gyvenimo situacijose.

**Antrasis lygis.** Gyvenimo įgūdžių taikymas aktualiose situacijose, kurios susijusios su įvairiais sveikatos ir socialinių problemų dalykais.

**Trečiasis lygis.** Įgūdžių taikymas specifinėse rizikos situacijose, kurios gali sukelti įvairias sveikatos ir socialines problemas.

Pateikiame Pasaulio Sveikatos Organizacijos siūlomą 30 gyvenimo įgūdžių ugdymo užsiėmimų programą, kurios trukmė yra treji metai.

*1 lentelė. Gyvenimo įgūdžių užsiėmimų struktūros pavyzdys (Pasaulio Sveikatos Organizacija, 1997).*

	<b>Pirmieji metai (1-sis lygis)</b>	<b>Antrieji metai (2- sis lygis)</b>	<b>Tretieji metai (3-sis lygis)</b>
Savimone	„Aš kaip ypatingas asmuo“	Savikontrolė	Mano teisės ir atsakomybės
Empatija	Mokoma suprasti, kuo žmonės yra panašūs ir kuo skiriasi; vertinti tuos skirtumus	Mokoma nediskriminuoti kuo nors išsiskiriančių žmonių ir nesusidaryti išankstinės nuomonės apie juos	Mokoma pasirūpinti žmonėmis, kuriems reikalinga pagalba (pvz., sergančiais AIDS)

<sup>5</sup> Life Skills Education For Children and Adolescents in Schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes. Programme on Mental Health, World Health Organization, Geneva, 1997.

	<b>Pirmieji metai (1-sis lygis)</b>	<b>Antrieji metai (2- sis lygis)</b>	<b>Tretieji metai (3-sis lygis)</b>
Bendravimas	Mokoma pagrindinių verbalinių ir neverbalinių bendravimo įgūdžių	Mokoma tvirtai laikytis savo nuomonės, kai jaučiamas bendraamžių spaudimas	Mokoma laikytis savo nuomonės, pozicijos sveikatai pavojingais atvejais (pvz., nesaugus lytinis gyvenimas)
Tarpasmeninių santykių įgūdžiai	Mokoma vertinti santykius su šeima ir draugais	Mokoma kurti naujus santykius ir kaip iškęsti skausmą dėl nutrūkusios draugystės	Mokoma prireikus paprašyti kitų žmonių paramos ir patarimų
Kritinis mąstymas	Mokoma esminių procesų, kuriais remiasi kritinis mąstymas	Mokoma objektyviai vertinti pasirinkimą ir riziką	Mokoma pasipriešinti neigiamus įpročius formuojančiai žiniasklaidos įtakai
Kūrybinis mąstymas	Diegiami kūrybinio mąstymo įgūdžiai	Mokoma kurti naujas idėjas, susijusias su dalykais, kurie laikomi savaime suprantamais	Mokoma prisitaikyti prie besikeičiančių socialinių sąlygų
Sprendimų priėmimas	Mokoma pagrindinių sprendimų priėmimo žingsnių	Mokoma priimti sudėtingus sprendimus	Mokoma susiplanuoti savo gyvenimą
Problemų sprendimas	Mokoma esminių problemų sprendimo žingsnių	Sprendimų sudėtingoms problemoms ir dilemoms kūrimas	Konfliktinių situacijų sprendimas
Streso įveikimas	Mokoma nustatyti streso	Mokoma įveikti stresines situacijas	Mokoma tinkamai elgtis krizinėse situacijose
Emocijų raiška	Mokoma atpažinti skirtingų emocijų raišką	Mokoma suprasti, kaip emocijos veikia mūsų elgesį	Mokoma įveikti emocinį distresą (per-tampą)



### 3.3. AKTYVAUS GRUPINIO MOKYMOSI SVARBA

Savarankiško gyvenimo įgūdžių mokymas ir ugdymas gali būti *individualus* ir *grupinis*. Individualus mokymo metu pedagogas ar kitas specialistas organizuoja individualų darbą su kiekvienu globotiniu. Individualaus darbo metu visas dėmesys yra skiriamas vienam globotiniui, mokymas yra organizuojamas taip, kad būtų patenkinti svarbiausi vaiko ar jaunuolio poreikiai. Globotinis turi galimybę aptarti su specialistu jam svarbius klausimus. Kai kurie dalykai gali būti labai asmeniškai ir apie juos sunku kalbėti dideliame vaikų kolektyve. Suprantama, jog daugeliu atvejų vaikams yra saugiau kalbėtis su psichologu ir spręsti savo psichologines problemas bei mokytis veiksmingesnių sąveikos su pasauliu būdų individualių konsultacijų metu. Individualus mokymas gali būti skiriamas ir globotiniams, kurie turi specialiųjų poreikių, pvz., turi proto negalią. Vaikams su specialiaisiais poreikiais ypač svarbu, kad būtų atsižvelgta į jų individualų mokymosi ir naujos medžiagos išmokymo tempą, jų specifinius poreikius ir galimybes.

Individualus mokymas turi ir tam tikrų trūkumų. Visų pirma šis mokymas reikalauja didelių žmogiškųjų resursų – ne kiekvienas darbuotojas gali skirti daug dėmesio kiekvienam vaikui. O globos namai ne visada gali pasamdyti tiek personalo, kad būtų intensyviai dirbama su kiekvienu globotiniu. Kitas dalykas tas, kad individualaus mokymosi metu nėra sąlygų vaikams lavinti svarbius bendravimo su bendraamžiais įgūdžius.

Vienas iš veiksmingiausių darbo metodų tam tikriems įgūdžiams lavinti, žinioms suteikti ir vertybinėms nuostatoms formuoti yra grupinis darbas. Grupėje – tinkamos sąlygos produktyviai diskutuoti, lavinti bendravimo įgūdžius, mokytis suteikti ir perimti kitų grupės narių grįžtamąjį ryšį. Globos institucijose galima nesunkiai suburti tam tikro amžiaus vaikų grupes.

Mokymasis aktyviai dalyvaujant, labai svarbus įvairiems įgūdžiams įgyti. Grupėje būna labai daug socialinės sąveikos. Grupinių užsiėmimų metu gali būti stimuliuojamos įvairios situacijos, kuriose dalyviai mokosi, dalijasi patyrimu ir kartu išbando naujai įgytus įgūdžius.

Grupės lyderio (juo gali būti specialistas, globos namų darbuotojas) vaidmuo – labiau paskatinti grupės vaikus aktyviau dalyvauti užsiėmimuose ir mokyti, nei skaityti didaktines paskaitas.

Mokymasis dalyvaujant:

- remiasi vaikų patyrimu, nuomonėmis ir žiniomis;
- įgalina kūrybinį kontekstą naujoms galimybėms atsirasti ir alternatyvoms apibrėžti;
- suteikia bendrą komfortą ir saugumo jausmą, kuris labai svarbus mokymosi ir sprendimų priėmimo procesui.

Grupinis mokymas, siekiant suformuoti ir lavinti vaikų ir jaunuolių įgūdžius (ypatingai socialinius), yra pranašesnis už kitus mokymosi būdus, kadangi grupinis darbas:

- praplečia dalyvių savęs vaizdą ir kitų žmonių supratimą;
- labiau skatina bendradarbiavimą nei rungtyniavimą;
- padeda stiprinti dalyviams savęs vertinimą;
- suteikia galimybes dalyviams atpažinti ir įvertinti savo individualius įgūdžius;
- įgalina dalyvius geriau pažinti vienas kitą ir praplečia santykius;
- skatina aktyvų klausymąsi ir pozityvų bendravimą;
- padeda susidoroti su jautriomis, skausmingomis temomis ir situacijomis;
- skatina toleranciją, kitų žmonių, jų poreikių supratimą;
- skatina iniciatyvumą, novatoriškumą, kūrybiškumą.

Grupinis darbas bus žymiai veiksmingesnis, jei bus nustatytos grupinio darbo taisyklės, kurių laikysis kiekvienas grupės narys.

## SIŪLOMOS GRUPĖS TAISYKLĖS

✓ **KONFIDENCIALUMAS.** Tai, kas yra kalbama (svarstoma) grupėje, neturi išeiti už grupės ribų.

✓ **ATVIRUMAS.** Labai svarbu būti atviram ir sąžiningam, tačiau neiškelti aikštėn kitų žmonių privataus gyvenimo. Aptarti bendras si-

tuacijas kaip pavyzdžius, tačiau neminėti vardų arba detalių, galinčių atskleisti tapatybę.

✓ **NEVERTINAMASIS POŽIŪRIS.** Dalyvis gali nesutikti su kito žmogaus nuomone, tačiau neturi vertinti ir kritikuoti kito žmogaus požiūrio.

✓ **TEIGINIAI „AŠ“.** Labiau pageidautina vartoti sakinius, kurie prasideda žodžiu „Aš“ nei „Tu“.

✓ **GALIMYBĖ ATSIŠAKYTI.** Labai skatinamas aktyvumas, tačiau, jei grupės narys nenori atsakyti į tam tikrą klausimą arba dalyvauti tam tikroje veikloje, jis turi teisę atsisakyti.

✓ **NĖRA KVAILŲ KLAUSIMŲ.** Visi klausimai, kuriuos užduoda grupės nariai, yra verti atsakymų. Galbūt kas nors kitas taip pat turi panašių klausimų!

✓ **NETURĖTI IŠANKSTINIŲ NUSISTATYMŲ.** Svarbu neturėti išankstinių nusistatymų dėl grupės dalyvių patyrimo, lytinio elgesio, vertybių arba jausmų.

### **3.4. PASIRUOŠIMAS SAVARANKIŠKO GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMO UŽSIĖMIMAMS IR JŲ ĮGYVENDINIMAS**

• **Tinkamos mokymosi aplinkos pasirinkimas.** Jei yra organizuojami grupiniai užsiėmimai, svarbu pasirinkti tokią patalpą, kurioje tilptų visi grupės nariai; kurioje kiekvienas grupės dalyvis jaustųsi jaukiai ir saugiai. Geriausia, jei užsiėmimai vyktų toje pačioje patalpoje. Tai suteiktų vaikams tam tikrą stabilumo ir saugumo jausmą.

• **Optimalus grupės narių skaičius.** Geriausia, kad įgūdžių lavinimo grupėje būtų 10–12 žmonių. Prireikus grupė galėtų būti ir didesnė. Tokiu atveju grupės vadovas privalo turėti pakankamai grupinio darbo patirties ir būti tikras, jog galės suvaldyti didelę grupę.

• **Vaikų amžius.** Organizuojant įgūdžių lavinimo užsiėmimus, svarbu atsižvelgti į vaikų amžių ir psichosocialinio išsivystymo lygį. Geriausia, jei grupės nariai yra bendraamžiai arba jų amžiaus skirtumas – vieni ar dveji metai.

• Kiekvienam užsiėmimui reikėtų kruopėčiai pasiruoėti: apgalvoti užsiėmimo tikslą, metodus, siekiamus rezultatus, reikalingas pagalbines priemones. Tikslinga apgalvoti tokius dalykus:

- pagrindinį užsiėmimo tikslą;
- užsiėmimo uėdavinius;
- priemonių, kurios bus naudojamos užsiėmimo metu, sąrašą;
- užsiėmimo veiklų apraėymą (supaėzindinimą su naujomis sąvokomis, įgūdėzių susiejimą su naujomis sąvokomis, naujų įgūdėzių išbandymą, įgūdėzių taikymą gyvenimiėskose situacijose);
- įvertinimą (klausimų ar kitų įvertinimo būdų pateikimą);
- namų uėduoėių skyrimą;
- papildomus iėteklius ar veiklas, susijusias su užsiėmimu.

• Kiekvieno užsiėmimo pradėioje tikslingi įvairūs „ledlauėio“ arba apėilimo pratimai, kurie padeda vaikams atsipalaiduoti ir geriau jaustis grupėje.

• Svarbu, jog grupės vadovas būtų išmokytas dirbti su vaikų grupe ir vesti gyvenimo įgūdėzių lavinimo užsiėmimus.

• Įgūdėzių lavinimas turėtų būti tęstinis ir nuoseklus, turėtų išlikti ryėys tarp esamų ir buvusių užsiėmimų. Vienkartiniai, pavieniai užsiėmimai tikrai nėra veiksmingi.

• Siekiant sisteminti užsiėmimus, palaikyti vaikų dalyvavimą ir paskatinti juos apgalvoti tuos dalykus, kurių jie mokėsi, užsiėmimui baigiantis, siūloma uėduoti šiuos svarbius klausimus:

***Ko buvo mokoma šio užsiėmimo metu?***

***Ko aė išmokau per šį užsiėmimą? Kokias mintis ir jausmus sukėlė šis užsiėmimas?***

***Ką aė galiu daryti su tuo, ko išmokau/patyriau? Kaip aė galiu tai panaudoti savo kasdieniame gyvenime?***

Tolesniuose skyriuose apraėšome įvairių įgūdėzių ugdymo uėdavinius, grupinių ar individualių užsiėmimų temas ir kai kurių užsiėmimų pavyzdėius. Siūlomi užsiėmimų pavyzdėiai remiasi įvairiomis gyvenimo įgūdėzių programomis, kurios yra taikomos skirtingose šalyse. Pateikiami užsiėmimai ir uėduotys yra tik pavyzdėiai, kurie iliustruoja skir-

tingus įgūdžių ugdymo būdus, formas, taikomas technikas. Užsiėmimų aprašymai yra sutrumpinti, kai kur pateikiame tik bendrą idėją. Jų pateikimo tikslas – padėti susidaryti bendrą vaizdą, kaip galima ugdyti tam tikrus vaikų gebėjimus bei perteikti svarbias žinias, o ne siūlyti konkrečius užsiėmimus. Planuojant konkrečius užsiėmimus, reikėtų atsižvelgti į dalyvaujančių vaikų amžių, patyrimą, brandą ir poreikius.

# 4

## SVEIKATA

### 4.1. SVEIKA GYVENSENA

Tėvų globos netekę vaikai paprastai į globos institucijas arba globėjų šeimas patenka iš nedarnių šeimų, kurios ne tik neišmokė vaikų tinkamai ir atsakingai rūpintis savo sveikata, tačiau dažnai, atvirkščiai, sąlygojo įvairios neigiamos socialinės patirties ir žalingų įpročių formavimąsi. Kaip rodo Lietuvos ir kitų šalių patirtis, jaunuoliai, pradėję savarankišką gyvenimą po institucinės globos, dažnai stokoja žinių ir įgūdžių, kaip rūpintis savo sveikata, susirgus mokėti suteikti pagalbą sau ir draugui. Dažnas jaunuolis nežino, kokios jam prieinamos sveikatos priežiūros paslaugos ir kaip jis galėtų šiomis paslaugomis pasinaudoti (pvz., kaip užsiregistruoti pas pirminio ar antrinio lygio sveikatos priežiūros specialistus ir pan.).

Dažnai globos namų lėšos yra gana ribotos (pvz., ne kiekviena globos institucija turi sporto salę arba gali sumokėti už brangias valstybės nefinansuojamas medicinos paslaugas), trūksta žmogiškųjų išteklių dirbti su vaikais ir jaunimu. Todėl ypač skatinama pačios globos institucijos personalo motyvacija, kantrybė ir pasiryžimas įdiegti globotiniams sveikos gyvensenos principus. Globėjų šeimoje arba šeimynoje labai svarbus pačių globėjų teigiamo, skatinamo elgesio modelis.

Jau antrą dešimtmetį Lietuvoje gerokai pagausėję valgymo sutrikimai, ypač tarp jaunų merginų ir paauglių. Merginos, gyvenančios globos institucijose, yra rizikos grupėje, kadangi jų savivertė itin menka ir stokoja šeimos bei kitų socialinių ryšių, o tai gali turėti įtakos valgymo sutrikimams atsirasti (anoreksijai, bulimijai). Būtina užkirsti kelią val-

gymo sutrikimams, suteikti merginoms patikimų ir objektyvių žinių apie sveikus valgymo įpročius, stiprinti merginų pasitikėjimą savimi ir formuoti teigiamą savęs vaizdą.

Globos institucijose gyvenantys vaikai ir paaugliai turėtų būti mokomi suteikti būtinąją medicininę pagalbą, įvykus nelaimei ar gavus traumą, žinoti, kur kreiptis, jei reikalinga neatidėliotina medicinos pagalba. Globotinis turi žinoti apie jam prieinamą pagalbą tam tikros ligos atveju (kokioje pirminės sveikatos priežiūros įstaigoje jis yra registruotas, kokios paslaugos jam yra prieinamos ir kt.), kokie esminiai sveikos higienos įgūdžiai, kokie yra sveikatos rizikos faktoriai ir kt.

Vertinant jaunuolio poreikius ir jo pasirengimą savarankiškam gyvenimui, būtina atkreipti dėmesį:

- ar jaunuolis turi žalingų įpročių, kokia jam galėtų būti suteikta pagalba formuojant sveiką gyvenimo būdą;
- koks jo gyvenimo būdas (ar yra tam tikras režimas, kokie yra higienos įgūdžiai ir kt.);
- kokia sveikatos būklė ir poreikiai (ar serga chroniška liga ir ar moka suteikti sau pagalbą (pvz., jei serga diabetu ar astma), ar turi valgymo sutrikimų, ar reikalinga stomatologo pagalba ir kt.);
- ar jaunuolis įregistruotas sveikatos priežiūros įstaigoje bei žino kreipimosi tvarką;
- kokie yra rizikos faktoriai rimtiems sveikatos sutrikimams išsivystyti (pvz., rūkymas, alkoholio vartojimas, kt.).

Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų sveikos gyvenamosios įgūdžių ugdymo **uždaviniai** yra:

- padėti jaunuoliams geriau suprasti, nuo ko priklauso sveikata ir gera savijauta;
- paaiškinti jaunuoliams, kokie yra sveikatos rizikos veiksniai;
- suteikti jaunuoliams žinių apie sveiką mitybą ir svorio kontroliavimą;
- padėti jaunuoliams įgyti savęs priežiūros ir higienos įgūdžių;
- išmokyti vaikus ir jaunuolius vertinti ir rūpintis savo sveikata;
- išmokyti jaunuolius teikti pirmąją pagalbą, ištikus traumai ar nelaimingam atsitikimui;

- paaiškinti jaunuoliams, kokios sveikatos priežiūros paslaugos yra prieinamos Lietuvoje.

Sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymo **temos:**

- Sveikata ir jos veiksniai.
- Sveika mityba: pagrindiniai principai.
- Žalingi įpročiai, pavojai, pasekmės ir galimybės sau padėti.
- Poilsio ir darbo režimai.
- Kodėl svarbus judėjimas ir mankšta?
- Idealus svoris, koks jis turėtų būti? Kaip išlaikyti stabilų kūno svorį?
- Valgymo sutrikimai: kas tai yra?
- Kaip padėti sau ir draugui, turinčiam valgymo sutrikimo požymių?
- Saugus gyvenimo būdas.
- Pirmoji medicininė pagalba: pagrindiniai principai.
- Kaip suteikti sau ir draugui pirmąją pagalbą?
- Kur kreiptis pagalbos susirgus?
- Lietuvos sveikatos priežiūra.
- Man skauda, į ką kreiptis pagalbos?
- Vizitas pas stomatologą.
- Vaistai ir medicininės priemonės. Ką būtina turėti namų vaistinėje?
- Kas yra sveikatos draudimas?
- Skiepijimas.
- Rūkymas ir jo pasekmės.
- Pasyvus rūkymas: kas tai ir kokios jo pasekmės.

Svarbu, kad savarankiškam gyvenimui besirengiantiems jaunuoliams būtų įdiegtos šios **vertybinės nuostatos:**

- atsakomybė už savo kūną, savo sveikatą ir gyvenimo būdą;
- neigiama nuostata į žalingus įpročius, narkotikus, alkoholį ir tabaką;
- sveikatos kaip vienos iš didžiausių vertybių suvokimas.



### Siūdomi sveikos gyvensenos principai:

- Valgyti visavertį, mažai riebalų, bet daug maistingų medžiagų turintį maistą.
- Nevartoti alkoholio.
- Reguliariai daryti mankštą: geriausiai tris kartus per savaitę mažiausiai dvidešimt minučių.
- Išlaikyti stabilų kūno svorį.
- Vengti nelegalių psichoaktyvių medžiagų (narkotikų).
- Neperdozuoti vaistų.
- Reguliariai tikrinti savo sveikatą.
- Reguliariai lankytis pas stomatologą.
- Reguliariai valyti dantis, tinkamai juos prižiūrėti.
- Miegoti ne mažiau kaip septynias valandas per parą.
- Susilaikyti nuo ankstyvų lytinių santykių; lytiškai santykiaujant, naudoti apsaugos priemones.
- Užsidėti šalmą, vairuojant dviratį arba motociklą.
- Tinkamai derinti poilsio ir darbo režimą.
- Džiaugtis gyvenimu.

### Siūdomi įgūdžių ugdymo metodai:

• **Grupiniai užsiėmimai.** Siūloma formuoti grupes pagal amžių. Šių mokymų metu perteikti vaikų ir jaunuolių poreikius ir išsivystymą atitinkančią informaciją apie sveikatą ir sveikatos priežiūrą.

Grupiniai užsiėmimai gali būti vedami atskirai merginoms ir vaikiniams. Šių užsiėmimų metu siūloma perteikti subtilesnes žinias (pvz., rūpinimasis higiena), paliesti jautresnius ir asmeniškесnius dalykus. Paprastai tokiu atveju merginos ir vaikinai būna atviresni, diskusijos – vaisingesnės ir turiningesnės.

• **Paskaitos.** Paskaitų metu vertinga suteikti žinių apie pirmąją medicinos pagalbą arba sveikatos priežiūros paslaugas Lietuvoje. Per paskaitą galima naudoti įvairias vaizdines priemones (pvz., videofilmą apie pagalbos suteikimą), įtraukti pačius jaunuolius į diskusijas.

• **Individualus darbas su jaunuoliais.** Svarbu įvertinti kiekvieno jaunuolio sveikatos poreikius ir, individualiai konsultuojant, suteikti

reikalingą socialinę ir medicininę pagalbą. Jaunuoliui gali būti naudinga susipažinti su tam tikros sveikatos priežiūros įstaigos darbo organizavimu, pirmą kartą kreipiantis į specialistą, planuojant kūno svorio reguliavimo programą ir pan.

- Globos namuose gali būti rengiamos įvairios **akcijos** (pvz., sveikos gyvensenos savaitė), vaikai gali būti motyvuojami atsisakyti žalingų įpročių (pvz., paskiriamas paskatinimas už sveiką gyvenseną) ir pradėti sveikesnį gyvenimo būdą.

## 4.2. ALKOHOLIS, NARKOTIKAI IR TABAKAS

2006 m. LR švietimo ir mokslo ministras patvirtino *Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programą*, kurios tikslas „ugdyti asmenį, motyvuotą sveikai gyventi, nevartoti alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų“.

Kiekvienuose vaikų globos namuose turėtų būti vykdoma alkoholio, narkotinių medžiagų, tabako vartojimo prevencijos programa. Vykdamas prevencinę programą, turėtų būti siekiama formuoti įgūdžius, kurie padėtų vaikams ir paaugliams atsispirti narkotikams ir alkoholiui, stiprintų pasitikėjimą savimi, formuotų atitinkamą požiūrį į narkomaniją. Taip pat svarbu ugdyti socialinius įgūdžius ir pasiūlyti kitas įdomias veiklas, kad narkotinės medžiagos ir alkoholis nebūtų vartojami. Globos institucijoje vertėtų atkreipti dėmesį į kryptingą, intensyvesnį ir globalių poreikius atitinkančio popamokinio užimtumo organizavimą. Ypač svarbu, kad pagalba būtų prieinama, jei asmuo piktnaudžiauja narkotinėmis medžiagomis ar alkoholiu.

Remiantis *Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa*, siūlome įgyvendinti šiuos **uždavinius**:

- suteikti vaikams tikslias žinias apie alkoholį, tabaką ir narkotikus;
- išmokyti vaikus pasakyti NE, kai kalbama apie narkotikus, cigaretes ir alkoholį;

- siekti, kad dalyviai suprastų neigiamą alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo poveikį žmogaus sveikatai ir visuomenei;
- skatinti sveiko, turiningo gyvenimo nuostatų ir įgūdžių ugdymąsi;
- ugdyti gebėjimus, skatinančius atsisakyti alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų, prireikus kreiptis pagalbos ir konstruktyviai spręsti problemas;
- ugdyti kritinį mąstymą, atsakomybę už savo veiksmus ir elgesį;
- suteikti informacijos apie prevencinės, medicininės, psichologinės, socialinės, teisinės pagalbos galimybes ir institucijas, skatinti ugdytinių gebėjimą kreiptis pagalbos.

Alkoholio, narkotikų ir tabako prevencinių užsiėmimų **temos**:

- Mitai ir faktai apie narkotikus.
- Sprendimų priėmimas dėl narkotikų.
- Tiesa apie tabaką.
- Tiesa apie alkoholį.
- Būdai pasakyti NE narkotikams.
- Rūkymo pasekmės fizinei ir psichikos sveikatai.
- Priklausomybė nuo tabako ir pagalbos būdai rūkančiajam.
- Kova su rūkymu pasaulyje (reklamos ir pardavimo kontrolė).
- Alkoholio vartojimo pasekmės fizinei ir psichikos sveikatai.
- Priklausomybės nuo alkoholio rizikos veiksniai.
- Įvairūs pagalbos būdai žmonėms, turintiems problemų dėl alkoholio vartojimo.
- Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo pasekmės fizinei ir psichikos sveikatai.
- Įvairūs pagalbos būdai vartojantiems psichiką veikiančias medžiagas.
- Įstatymai, susiję su psichiką veikiančių medžiagų apyvarta.

Remdamiesi *Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa*, siūlome ugdyti ir lavinti šiuos globotinių **įgūdžius**:

- gebėjimus rūpintis savo, draugų, šeimos narių fizine ir psichine sveikata;
- kritinį mąstymą ir gebėjimą kritiškai įvertinti situacijas, skatinančias rūkyti;
- gebėjimą kreiptis konsultacijų ir pagalbos dėl emocinių ir su rūkymu susijusių problemų;
- gebėjimus kritiškai vertinti elgesį, susijusį su alkoholio vartojimu, ir jį vartoti skatinančius veiksnius (reklamą, socialinį spaudimą ir kt.);
- gebėjimus kritiškai vertinti elgesį, susijusį su psichiką veikiančių medžiagų vartojimu, skatinimu bei platinimu ir atsakomybę už savo elgesį.

Skatinamos šios jaunuolių **nuostatos**:

- rūpintis savo draugų ir šeimos narių fizine ir psichine sveikata;
- nerūkyti;
- teigiamai žiūrėti į nerūkantį asmenį;
- būti atsakingam už savo ir draugų, šeimos narių elgesį;
- teigiamai žiūrėti į blaivų gyvenimo būdą ir alkoholio nevartojantį asmenį;
- nevartoti alkoholinių gėrimų;
- kritiškai vertinti elgesį, susijusį su alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimu bei juos vartoti skatinančius veiksnius (reklamą, socialinį ir bendraamžių spaudimą ir kt.);
- teigiamai vertinti alkoholinių gėrimų nevartojimą pasilinksminimų metu, t. y. pramogas be alkoholio;
- būti sąmoningu piliečiu;
- teigiamai žiūrėti į nevartojantį psichiką veikiančių medžiagų asmenį;
- teigiamai žiūrėti į prevenciją.

Taikomi **metodai**:

- paskaitos;
- diskusijos;

- videofilmų peržiūra;
- grupiniai socialinius įgūdžius lavinantys užsiėmimai ir kt.

Siūloma naudoti aktyvius, o ne didaktinius metodus. Programa turėtų būti ilgalaikė, neapsiriboti keliomis paskaitomis. Taip pat skatinama, jog seminarus vestų profesionalai, turintys atitinkamos patirties.

## UŽDUOTIES PAVYZDYS

### **Užduotis „Tiesa ir mitai apie alkoholį ir narkotikus“**

Užduotis skirta vaikams nuo 12 metų. Grupės vadovas pateikia dalyviams tam tikrus teiginius, kuriuos vaikai turi įvertinti kaip mitą (klaidingą teiginį) arba faktą (teisingą teiginį). Vėliau visi teiginiai aptariami ir grupės vadovas suteikia tikslias žinias, susijusias su kiekvienu aptartu teiginiu.

Teiginių pavyzdžiai:

- 1) Alkoholis – tai priklausomybę sukianti medžiaga.
- 2) Daugiau paauglių dažniau vartoja alkoholį nei marihuaną.
- 3) Vairuoti apsvaigus nuo marihuanos yra saugiau, nei išgėrus alkoholio.
- 4) Kava, arbata ir dauguma gazuotų gėrimų turi narkotinių medžiagų.
- 5) Retas paauglys yra alkoholikas.
- 6) Rūkymas gali sukelti priklausomybę.
- 7) Dauguma suaugusiųjų, kurie yra priklausomi nuo narkotikų, prisipažįsta, jog pradėjo nuo žolės.
- 8) Alkoholizmas yra liga.
- 9) Narkotikas padeda žmonėms spręsti jų problemas.
- 10) Kavos puodelis ir šaltas dušas greitai išblavins alkoholio išgėrusį asmenį.
- 11) Alkoholis vienus žmones veikia stipriau nei kitus.
- 12) Alkoholis padeda lytiškai atsipalaiduoti.

- 13) Cigaretės paveikia nėščios moters sveikatą, tačiau neturi poveikio jos vaisiui.
- 14) Jei gersi tik alų, išvengsi problemų dėl alkoholio.
- 15) Marihuana yra teisėtai vartojama gydant žmones, sergančius vėžiu.
- 16) Dauguma alkoholikų baigia gyvenimą kaip benamiai.
- 17) Žolė nėra pavojinga.
- 18) Apie alkoholizmą galima kalbėti tik tada, kai žmogus vartoja alkoholį ilgiau nei metus.
- 19) Nuo kokaino išsivysto priklausomybė.
- 20) Pasyvus rūkymas – nekenksmingas.
- 21) Tu bet kada gali mesti rūkyti, gerti arba vartoti narkotikus.
- 22) Tik asocialūs asmenys tampa narkomanais.
- 23) Jei vartosi narkotikus tik savaitgaliais, tikrai netapsi narkomanu.

Šaltinis: *Life Planning Education: A Youth Development Program. Advocates for Youth, Vermont Avenue, 1995.*

### 4.3. PSICHIKOS ATSPARUMAS

Įvairių šaltinių duomenimis, vaikai ir paaugliai, gyvenantys globos institucijoje, priskiriami rizikos grupei dėl įvairių psichikos sveikatos problemų. Psichologinių problemų atsiradimą sąlygoja daugybė veiksnių: biologiniai (motinos vartojami svaigalai nėštumo metu, gimdymo traumos, įgytos infekcijos, įgimti organiniai pažeidimai ir kt.), socialiniai (neigiami socialinio elgesio modeliai, socialinių įgūdžių stoka), psichologiniai (silpnas asmens psichikos atsparumas ir pan.). Tad jaunuolių, gyvenančių globos institucijoje, psichikos sveikatos stiprinimas turėtų būti vienas iš svarbiausių jiems tiekiamos pagalbos prioritetų. Dėmesys turėtų būti skiriamas ne tik įvairių problemų intervencijai ir jau atsiradusių sutrikimų gydymui, bet ir jų užkardymui.

Psichinis atsparumas – tai asmens gebėjimas išvengti, sumažinti arba nugalėti neigiamo aplinkos poveikio padarinius. Ši savybė laiduoja sėkmingą asmenybės vystymąsi ir funkcionavimą: individui yra

lengviau susidoroti su įvairiomis sunkiomis gyvenimo situacijomis, prisitaikyti prie naujos gyvenamosios aplinkos, įveikti naujo gyvenimo etapo sunkumus ir reikalavimus. Paprastai geru psichiniu atsparumu pasižymintys žmonės vertina save teigiamai, geba reikšti ir valdyti emocijas, moka konstruktyviai įveikti nerimą keliančias situacijas, turi streso įveikimo gebėjimų. „Psichologinių tyrimų duomenys rodo, jog yra trys pagrindiniai psichinį atsparumą skatinantys veiksniai: 1) skatinanti aplinka (tai yra tokia aplinka, kuri padeda vaikui jaustis saugiam ir ramiam); 2) vidinės psichinės galios (tai yra paties asmens jausmai, požiūriai ir įsitikinimai); 3) įgūdžiai ir gebėjimai“ (Grotber, 1995, cit. pgl. Gričiūtė, 2005). Pastaruosius įgūdžius galima ugdyti ir lavinti.

Neabejojama, jog staigus išėjimas iš globos namų į nepriklausomą suaugusiųjų pasaulį yra stresinis įvykis kiekvienam jaunuoliui, sukeliantis intensyvias emocines reakcijas ir reikalaujantis nemažų psichologinių pastangų. Šis procesas yra lengvesnis, kai jaunas žmogus turi tvirtus streso (įtampos) įveikimo įgūdžius, geba atsispirti neigiamiems aplinkos veiksniams, pasitiki savimi.

Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų psichikos atsparumo ugdymo **uždaviniai** yra:

- padėti vaikams suprasti, kas yra jausmai ir emocijos;
- mokyti vaikus atpažinti ir įvardinti, įsisąmoninti savo ir kitų žmonių jausmus;
- padėti vaikams suprasti, kas yra stresas (įtampa) ir įgyti jo valdymo technikų;
- suteikti vaikams žinių, kokios yra streso (įtampos) formos ir kaip jos gali pasireikšti;
- paaiškinti vaikams streso (įtampos) poveikį sveikatai;
- padėti vaikams suprasti, kokios situacijos gali būti pavojingos sveikatai ir kaip išvengti šių situacijų;
- išmokyti vaikus atsispirti neigiamiems aplinkos veiksniams;
- išmokyti vaikus pasitikėti savimi, vertinti save;
- ugdyti tokius vaikų įgūdžius:
  - jausmų išreiškimo ir atpažinimo;

- konstruktyvius pykčio valdymo;
- streso (įtampos) įveikimo;
- empatinius;
- atsispirti primetamai nuomonei ar spaudimui;
- nerimo valdymo.

Psichikos atsparumo ugdymo užsiėmimų **temos:**

- Jausmai ir jų atpažinimas.
- Pykčio valdymas.
- Nerimas: kaip jį valdyti.
- Skatinantys ir varžantys aplinkos veiksniai.
- Kas yra stresas (įtampa), kokios yra jo formos?
- Streso (įtampos) poveikis mūsų sveikatai.
- Kokios relaksacijos technikos?
- Kaip tinkamai išreikšti kylančius neigiamus jausmus?
- Kaip valdyti ir kontroliuoti savo agresyvumą?
- Kaip įveikti frustraciją (nusivylimą)?
- Kokie gali būti neigiami aplinkos veiksniai ir kaip jiems atsispirti?
- Atsipalaidavimo būdai.
- Atsparumo stiprinimo būdai.

**Siūlomi įgūdžių ugdymo metodai:**

- **Paskaitos.** Jų tikslas pateikti jaunuoliams teorinę medžiagą apie stresą, jo rūšis ir lygmenis, įveikimo būdus.
- **Diskusijos.** Dalyviai skatinami diskutuoti tokiomis temomis, kaip antai kas jiems dažniausiai sukelia stresą, kaip jie ir jų bendraamžiai linkę įveikti stresą, kokie, jų nuomone, yra pozityvūs ir negatyvūs streso įveikimo būdai ir pan.
- **Darbas su mažomis grupėmis.** Pvz., pasiūloma sugalvoti po tris kiekvieno stresą sukeliančio veiksnio pavyzdžius ir numatyti pozityvų reagavimo būdą į šį stresorių.
- **Praktinės pratybos.** Pateikiama tam tikra gyvenimiška situacija, siūloma į ją įsijausti ir pasiūlyti galimą reagavimo būdą.



Situacijos pavyzdys: „Karolis jau ilgą laiką atrodo suirzęs, pavargęs, išsiblaškęs, jam pradėjo prasčiau sektis mokslai, jis ėmė pyktis net su geriausiai savo draugais. Vienas Karolio draugu prasitarė, jog jis yra skolingas nemažą pinigų sumą vienam iš vyresnių vaikinių...“

- **Relaksacijos pratimas.** Dalyviams demonstruojami įvairūs relaksacijos pratimai, mokoma, kaip šiuos įgūdžius panaudoti kasdienėse situacijose.
- **Individualios psichologinės konsultacijos.** Psichologinė pagalba turėtų būti prieinama visiems globos institucijoje gyvenantiems vaikams ir paaugliams. Tinkama ir laiku suteikta psichologo pagalba yra viena iš veiksmingiausių priemonių užkirsti kelią rimtoms psichikos sveikatos problemoms, stiprinant pasitikėjimą savimi, įveikiant nerimą ir nusivylimą (frustraciją).

## Ką turėtų žinoti jaunuoliai apie stresą ir jo įveikimą?

### Kas yra stresas?

**Stresas** yra asmens fizinės ir emocinės reakcijos į suvoktą pavojų ir reikalavimus.

### Kas sukelia stresą?

Ir vidinės, ir išorinės sąlygos gali sukelti tris pirminius streso tipus:

✓ *Frustraciją (nusivylimą):* kai atsiranda kliūtis ir sutrukdoma pasiekti norimą tikslą. Pvz., tikėtina, jog asmuo bandydamas pasirošti egzaminui labai triukšmingoje aplinkoje, patirs sunkumą ir nesėkmę.

✓ *Konfliktą:* kai reikia pasirinkti tarp dviejų ar daugiau alternatyvų. Pvz., konfliktas kyla, kai tau reikia pasirinkti tarp to, ko iš tavęs reikalauja globėjai ir ko prašo draugai.

✓ *Spaudimą:* kai kas nors verčiamas ar spaudžiamas padaryti kažką, dėl ko jis/ji nėra tikras (-a). Pvz., gerų draugų spaudimas vartoti narkotikus.

## **Kaip stresas paveikia?**

Stresas veikia kūną, sukeldamas skrandžio opą, aukštą kraujospūdį arba agresyvų elgesį. Jis taip pat veikia jausmus, sukeldamas nusivylimą, pyktį ir kaltybę.

Skirtingi žmonės skirtingai reaguoja į stresą ir skiriasi jų streso tolerancijos gebėjimai. Žmogaus streso lygį veikiantys faktoriai:

- ✓ Praeities patyrimas stresinėse situacijose ir jų įveikimas.
- ✓ Požiūris į stresines situacijas.
- ✓ Materialinių išteklių prieinamumas.
- ✓ Paramos galimybė.

## **Paauglių stresą sukelianty veiksniai (stresoriai)**

### **Bendraamžių spaudimas**

- ✓ Nerimas, susijęs su populiarumu ir santykiais su bendraamžiais.
- ✓ Tiesioginis arba netiesioginis draugų spaudimas pradėti lytinį gyvenimą, vartoti narkotikus arba įsitraukti į kitą neteisėtą veiklą.
- ✓ Bendraamžių spaudimas yra labai intensyvus ir gali lemti labai neigiamas pasekmes (pvz., priklausomybes).

### **Šeimos, globėjų spaudimas**

- ✓ Barniai su tėvais ar globėjais, broliais, seserimis.
- ✓ Pernelyg daug įpareigojimų, pvz., prižiūrėti jaunesnius broliuką ar sesutę, atlikti namų ruošos darbus.
- ✓ Šeimos/globėjų lūkesčiai, susiję su mokymosi rezultatais.
- ✓ Privatumo stoka.
- ✓ Prievarta šeimoje.
- ✓ Šeimos narys (-iai), vartojantys alkoholį ar narkotikus.
- ✓ Seksualinė prievarta.

### **Stresas mokykloje**

- ✓ Spaudimas gauti gerus pažymius.
- ✓ Varžymasis su kitais mokiniais dėl geresnių pažymių.

- ✓ Pernelyg didelis mokymosi krūvis.
- ✓ Pravardžiavimas, pvz. „benamis“, „lėtas“, „problemiškas“ ir pan.
- ✓ Didelė klasė, kai mokytojų dėmesys kiekvienam mokiniui yra minimalus.
  - ✓ Nuobodulys.
  - ✓ Smurtas, priekabiavimas.
  - ✓ Kitų mokinių nepagarba.
  - ✓ Konfliktai su mokytojais ir bendraklasiais.

### Žiniasklaida

- ✓ Smurtas filmuose, TV, muzikoje.
- ✓ Seksualinių temų gausumas per televiziją, spaudoje, žurnaluose, muzikoje.
- ✓ Kūno kultas.

Svarbu yra netylėti, o kalbėti (išsipasakoti), kai kas nors tave supykdyt ar įžeidė. Kitaip, pyktis gali kauptis, o vieną dieną prasiveržti didžiule agresija. Stresą gali sukelti daug dalykų, tiek vidinės, tiek ir išorinės aplinkybės. Pvz., stresas gali kilti dėl to, jog nepasiruošei kontroliniam darbui, arba dėl to, kad patėvis vėl grįžo girtas, pradėjo kabinėtis ir mėtyti daiktus. Kai jaunuoliai palieka globos instituciją ir pradeda savarankišką gyvenimą, įtampą jiems gali kelti daug nežinomų ir naujų dalykų, pvz., būsto ar darbo paieška. Kuo geriau asmuo yra pasirengęs savarankiškam gyvenimui, tuo mažiau įtampos jis patirs.

Svarbu žinoti, jog yra tam tikri streso lygmenys:

- I. **Stresas** – tai pavienis faktorius asmens gyvenime, kuris sukelia įtampą (pvz., nepasiruošimas kontroliniam darbui, apsigovimas parduotuvėje, bendraamžių spaudimas ir kt.).
- II. **Sudėtinis stresas** – tai keletas dalykų, sukeliančių įtampą žmogaus gyvenime tuo pačiu metu. Pvz., Marius pateko į globos namus, iš jo, kaip iš naujoko, pradėjo tyčiotis kiti globotiniai, o buvę draugai nususuko.
- III. **Fizinis stresas** – tai sveikatos bėdos, kurios prisideda prie streso sukėlimo (pvz., galvos skausmai, sportinės traumos ir pan.).

- IV. Perkrova** – ilgą laiką sukauptas stresas, kuris verčia žmogų elgtis iracionaliai ir griebtis įvairių dalykų, kurie žaloja sveikatą (pvz., vartoja alkoholį, narkotikus, erzina kitus).
- V. Agresijos pikas** – tai būseną, kuomet visa įtampa ir jausmai taip susikaupė, jog gali prasiveržti agresija, smurtu arba kitu netinkamu elgesiu (pabėgimu iš globos namų).

#### **Kokie požymiai rodo, kad stresoriai pradėjo kauptis?**

- Žmogus pasidarė irzlus, nekantrus, negatyviai reaguoja į kitus žmones.
- Žmogų pradėjo erzinti smulkmenos, į kurias jis anksčiau nekreipdavo dėmesio.
- Jaučiama įtampa pečiuose arba sunkumas skrandyje.
- Žmogus išsiblaškęs, atrodo, kad negali baigti iki pabaigos nė vieno darbo.

#### **Kaip galima sumažinti stresą, kai jis pradėjo kauptis?**

- Dešimt gilių įkvėpimų ir lėtų iškvėpimų.
- Pasišalinti į ramią vietą ir bent valandą atsipalaiduoti.
- Fiziškai įtempti, o paskui atpalaiduoti skirtingas kūno dalis.
- Padaryti nedidelę pertraukėlę ir pasiklausyti muzikos, pasižiūrėti TV, paskaityti.
- Intensyviai pasportuoti kokias trisdešimt ar daugiau minučių, kol atsiras malonus fizinis nuovargis.
- Išsimaudyti po šiltu dušu.
- Pasikalbėti su artimu, maloniu žmogumi.
- Padaryti relaksacijos pratimus.

#### **Kaip atpažinti, kad draugą kamuoja ilgalaikis stresas?**

- Pasikeitęs elgesys, pvz., prastai mokosi, netinkamai elgiasi globos namuose.
- Daugiau rūko ir geria nei paprastai.
- Pradėjo vartoti narkotikus.
- Neigia, jog patiria stresą ir tiki, kad niekas negali pasikeisti.

### Pratybos „Streso įveikimas“

Vaikams suvaidinama kokia nors situacija, o vaikų prašoma stebėti žodinius ir nežodinius streso požymius.

Situacijos aprašymas. Priekabiautojas stengiasi priversti vaiką surūkyti cigaretę. Vaikas nenori rūkyti, bet nežino, kaip atsispirti. Jis mikčioja, užsidengia veidą drabužiais ir vengia žiūrėti į priekabiautoją.

Po vaidinimo mažą berniuką vaidinęs dalyvis papasakoja, kaip jis jautėsi ir ką išgyveno šioje sudėtingoje situacijoje: prakaitavo, jam skaudėjo skrandį, padažnėjo pulsas, kvėpavo tankiau nei paprastai. Vadovas paaiškina, kad stresinėse situacijose daugelis žmonių jaučia panašius požymius.

Vadovas paprašo vaikų prisiminti kokią nors sudėtingą stresinę situaciją, į kurią jie buvo pakliuvę ir su kuria nelabai pavyko susidoroti. Vėliau vaikai užsimerkia, įsivaizduoja šią situaciją, bet lieka ramūs. Tada jiems pasiūloma prisiminti tuos atvejus, kai gerai susidorojo su panašia situacija ir gerai jautėsi. Vadovas paprašo dalyvių pagalvoti, kaip jie kitaip, veiksmingiau galėtų elgtis panašioje situacijoje ir pabandyti suvaidinti mintyse prieš tai, kai visi lėtai atsimerks.

Vaikams paaiškinama, jog stresinėse situacijose labai svarbu mintyse kartoti sau teigiamus dalykus. Sudėtingai situacijai galima pasiruošti iš anksto nuteikiant save, kad ją pavyks įveikti ir viskas bus gerai. Stresinės situacijos metu mintyse galima raminti save, nukreipti dėmesį į gerus dalykus, pagirti save už pasiekimus, nesvarbu ar jie būtų maži, ar dideli.

Šaltinis: *Coping With Junior High: A Manual for Stress Management and Preventive Intervention*. S.P. Shinke, M.Y. Babel. Colombia University of Social Work. New York, USA, 1987. Adaptuotos versijos šaltinis: *Life Skills Education For Children and Adolescents in Schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes. Programme on Mental Health, World Health Organization, Geneva, 1997.*

#### 4.4. PSICHIKOS SVEIKATA

Šioje dalyje kalbėsime apie galimybes padėti tėvų globos netekusiems vaikams įgyti geros psichikos sveikatos palaikymo įgūdžius, konstruktyviai įveikti psichologinius sunkumus ir ištikusias krizes. **Psichologinė krizė** – tai sveiko žmogaus reakcija į sunkią ir emociškai jam reikšmingą gyvenimo situaciją, kuri reikalauja naujų prisitaikymo ir įveikimo būdų, nes turimų nebepakanka. Krizė – tai netikėtos ir sunkios gyvenimo permainos sukelta būklė, kurią lydi didelis nerimas, įtampa, grėsmė, bejėgiškumas, nesaugumas, sutrikimas ir kiti išgyvenimai. Daugelis vaikų ir paauglių, patenkančių į globos instituciją, yra išgyvenę psichologines krizes (tėvų smurtavimą ir girtavimą, išėjimą iš šeimos, gyvenamosios vietos pakeitimą, artimų žmonių netektį ir kt.). Vaikai susiduria su įvairiomis sunkiomis gyvenimo situacijomis institucinės globos metu, tad žinios apie psichologinius sunkumus ir krizes bei atsparumo įgūdžiai gali sušvelninti patiriamus emocinius išgyvenimus.

Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų ugdymo **uždaviniai** formuojant geros emocinės sveikatos palaikymo įgūdžius ir užkertant kelią rimtiems psichologiniams sunkumams:

- mokyti vaikus atpažinti depresijos ir noro nusižudyti požymius ir pagelbėti draugui, kuris galvoja apie savižudybę;
- padėti vaikams suprasti, kas yra psichikos sveikata ir kodėl svarbu ja rūpintis;
- suteikti žinių, kas yra psichologinė pagalba, kuo ji gali būti vertinga ir į ką kreiptis psichologinės pagalbos;
- padėti globotiniams suprasti ryšį tarp minčių, jausmų ir elgesio;
- paaiškinti globotiniams, kuo svarbus pozityvus mąstymas;
- supažindinti vaikus su pagrindiniais geros psichikos sveikatos principais;
- paaiškinti vaikams, kaip jie gali padėti sau ir savo artimajam, ištikus įvairioms psichologinėms krizėms ir sunkumams.

### Užsiėmimų **temos:**

- Depresija ir savižudybė: pagalba sau ir draugui.
- Kokie yra pagrindiniai žmogaus, galvojančio apie savižudybę, požymiai?
- Kas yra psichikos sveikata ir kodėl svarbu ja rūpintis.
- Ryšys tarp minčių, jausmų ir poelgių.
- Pozityvaus mąstymo principai.
- Draugas galvoja apie savižudybę: kaip jam padėti?
- Psichologinė pagalba ir jos galimybės Lietuvoje.
- Nemokama psichologinė pagalba, psichologinė pagalba internetu arba telefonu.
- Geros psichikos sveikatos principai.

### Skatinamos šios **nuostatos:**

- atsakomybė už savo psichikos sveikatą;
- teigiamas požiūris į psichologinę pagalbą;
- pozityviai mąstanti asmenybė.

### Ugdymo **metodai:**

- **Paskaitos.** Jų tikslas – suteikti vaikams ir jaunuoliams teorinių žinių apie krizę, depresiją, kaip atpažinti galimą savižudį, kur gauti pagalbą.
- **Diskusijos.** Jaunuoliai skatinami diskutuoti, kas skatina jaunas žmones nusižudyti, kaip jie elgiasi, kai išgyvena krizę, kaip elgiasi žmogus, kuris galvoja apie savižudybę.
- **Darbas su mažomis grupėmis.** Pvz., suformuojamos grupės po tris žmones. Kiekvienai grupei yra duodamas tam tikras pavojaus ženklas, kuris galėtų rodyti, kad žmogus galvoja apie savižudybę (pvz., artimas draugas prasitaria, jog gyvenimas daugiau nebeturi prasmės). Grupės užduotis – aptarti ir užrašyti tris dalykus, kuriuos jie:
  - iš karto pasakytų artimam draugui;
  - ką pasakytų suaugusiajam apie draugą;
  - į ką patartum jam kreiptis pagalbos.

- **Praktinių situacijų sprendimas.** Dalyviams (galima ir suformuotoms dalyvių grupėms) pateikiamos praktinės situacijos, kuriose jiems artimas žmogus, draugas ar pažįstamas išgyvena psichologinę krizę. Dalyvių užduotis – surasti geriausią reagavimo būdą į šią situaciją. Pavyzdžiui, tokia situacija: „Tavo draugė pasakė tau, jog turėjo lytinius santykius su vaikinui, kurį matė tik vieną kartą gyvenime. Kai tu paklausei, kodėl, ji atsakė: „Koks skirtumas? Niekam vis tiek nerūpi, ar aš mirusi, ar gyva.“
- **Konstruktivių sprendimų paieška.** Dalyviams pateikiamos įvairios sudėtingos, didelę emocinę įtampą sukeliančios situacijos, pvz., artimųjų netektis, staigūs gyvenimo pokyčiai, patirta prievarta. Siūloma įsijausti į aprašyto herojaus padėtį ir pasiūlyti jam konstruktyviausią išeitį iš šios situacijos. Situacijos pavyzdys: „Lina jautėsi laiminga savo šeimoje, ja gražiai rūpinosi abudu tėvai, tačiau vieną dieną tėtis mirė. Mama labai išgyveno šią netektį, deja dažnai pradėjo skausmą malšinti alkoholiu, prarado darbą, nustojo rūpintis Lina. Lina labai mylėjo savo motiną, tačiau neišsivaizdavo, kaip jai padėti.“ Dėmesio! Šios situacijos gali sukelti intensyvius emocinius išgyvenimus patiems dalyviams, todėl siūloma, jog ši praktinį užsiėmimą vestų patyręs psichikos sveikatos specialistas.

## UŽDUOČIŲ IR PRATYBŲ PAVYZDŽIAI

### Užduotis „Padėk savo draugui nelaimėje“

Pratybos paaugliams nuo 14 metų.

Vaikams išdalijamos kortelės, kuriose užrašytos įvairios situacijos. Vaikams paaiškinama: „Matote tam tikras situacijas. Pabandykite į jas įsijausti ir pagalvoti, kaip galėtumėte padėti savo draugui ar draugei, kurie atsidūrė šiose sudėtingose situacijose.“



- 1) Tavo draugas jau kelias dienas nebuvo mokykloje. Kai tu jį pamatei po pamokų, jis pasakė, kad jo tėvas labai gėrė, mušė jį ir motiną. Draugas galiausiai pridūrė: „Kartais man atrodo, jog geriau mirti, nei kęsti tokį tėvo žiaurumą.“
- 2) Tavo draugė ką tik išsiskyrė su vaikinų, su kuriuo draugavo aštuonis mėnesius. Ji sako: „Dabar nematau jokios prasmės gyventi.“
- 3) Tu žinai, jog tavo draugo šeima pastaruoju metu labai sunkiai verčiasi, nes draugo tėtis prarado darbą. Draugas sugalvojo, kad geriau jis pabėgs ir tada tėvams nereikės jaudintis dėl jo. „Jiems bus daug geriau be manęs.“
- 4) Tavo draugas kiekvieną dieną vėluoja į mokyklą ir tu žinai, kad priežastis yra ta, jog jis visą naktį geria. Jis sako: „Jei ateisi pas mane šį savaitgalį, aš tau padovanosiu savo komiksų kolekciją. Man daugiau jų nereikia.“
- 5) Tavo draugė labai kremtasi dėl prastų matematikos ir biologijos pažymių. Vieną dieną po pamokų ji pasakė, kad mokosi tiek, kiek gali, bet tikriausiai yra pernelyg kvaila. Paskui ji pridūrė: „Aš nenkenčiu mokyklos: jei rytoj neišlaikysiu matematikos egzamino, aš nusižudysiu.“
- 6) Tavo draugė papasakojo tau, jog jos patėvis priekabiauja seksualiai prie jos kiekvieną kartą, kai motina išeina į darbą. Šiandien ji tau pasakė, jog jis vėl priekabiavo ir pridūrė: „Norėčiau mirti, jei tai – vienintelis būdas jį sustabdyti.“
- 7) Pastaruoju metu tavo draugas dažnai įsivelia į įvairias muštynes, nors anksčiau jis taip nesielgdavo. Šiandien, išėjęs iš mokyklos, jis tau pasakė: „Jei daugiau nepasimatysim, ačiū už viską.“
- 8) Tavo draugė pasakė tau, jog turėjo lytinius santykius su vaikinų, kurią matė tik vieną kartą gyvenime. Kai tu paklausei, kodėl, ji atsakė: „Koks skirtumas? Niekam vis tiek nerūpi, ar aš mirusi, ar gyva.“
- 9) Tavo draugas paskambina tau ir sako (parašyk savo paties situaciją).

Šią užduotį vaikai gali atlikti ir mažose grupelėse. Vėliau kiekviena grupelė pristato savo pasiūlymus ir visa grupė nusprendžia, kokia pagalba geriausia draugui ar draugei aprašytose situacijose.

## Pratybos „Kaip aš jaučiuosi“

Pradėdamas pratybas vadovas paprašo vaikų išvardinti visas jiems žinomas emocijas. Visos emocijos užrašomos. Grupė aptaria visą emocijų sąrašą ir suskirsto jas į grupes (pvz., stiprios ir švelnios, teigiamos ir neigiamos).

Vaikams skiriama užduotis užrašyti visas emocijas, kurias jie išgyveno; vėliau – tas emocijas, kurių dar nepatyrė.

Vaikams yra rodomi paveikslėliai su skirtingomis veido išraiškomis. Vaikai turi įvardyti, kokia emocija pavaizduota kortelėje.

Vaikai žiūri į skirtingus paveikslėlius (pvz., mergaitė moja ranka išvažiuojančiam autobusui), įsivaizduoja situaciją, kuri atitiktų paveikslėlių bei situacijos dalyvių jausmus.

Vaikai peržiūri trumpą filmą (arba išklauso trumpą istoriją), vėliau aptaria, kokia atmosfera vyravo filme (ar istorijoje), kaip jautėsi pagrindiniai personažai, kaip herojų išgyvenamos emocijos gali veikti kitus žmones.

Vaikams skiriama užduotis parodyti (suvaidinti) kokią nors emociją ir leisti kitiems dalyviams ją atspėti. Vėliau vaikai suvaidina situaciją, kurioje būtų parodyta, kaip emocijos veikia mūsų elgesį.

Šaltinis: *Peacemaker: Module One of a Post Primary Peace Programme: Teacher's Book and Students' Worksheets. The Joint Peace Programme of the Irish Commission for Justice and Peace and the Irish Council of Churches. 1988.* Adaptuotos versijos šaltinis: *Life Skills Education For Children and Adolescents in Schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes. Programme on Mental Health, World Health Organization, Geneva, 1997.*

### Ką turėtų žinoti jaunuoliai apie psichologines krizes?

**Psichologinė krizė** – tai sveiko žmogaus reakcija į sunkią ir emociškai jam reikšmingą gyvenimo situaciją, kuri reikalauja naujų prisitaikymo ir įveikimo būdų, nes turimų nebepakanka. Krizė – tai netikėtos ir sunkios gyvenimo permainos sukelta būklė, kurią lydi didelis nerimas,

įtampa, grėsmė, bejėgiškumas, nesaugumas, sutrikimas ir kiti išgyvenimai.

## KAS YRA DEPRESIJA?

Pagrindiniai depresijos elementai yra šie:

**Negatyvios emocijos:** ypatingas liūdesys, beviltiškumas, menkas savęs vertinimas. Jaunuolis būna liūdnas, prislėgtas, nemato savo gyvenimo prasmės, menkai save vertina, daugelyje situacijų nepasitiki savimi, jaučiasi bejėgis, ką nors pakeisti. Jis gali būti labai irzlus ir nerimastingas.

**Fizinės ir emocinės problemos:** nuotaikos pasikeitimai, valgymo ir miego įpročių pokyčiai, pakitę santykiai su bendraamžiais ir suaugusiaisiais bei kt. Ne tik pasikeičia įprasta asmens nuotaika, tačiau ir apetitas (jis staiga gali pradėti labai daug valgyti arba apskritai neturėti apetito), taip pat miegas (gali kamuoti nemiga arba, priešingai, perdėtas mieguistumas). Atitolsta ir atsiriboja nuo bendraamžių ir suaugusiųjų, gali tapti labai konfliktiški.

**Kokie yra atpažįstamieji ženklai:** apetito praradimas, buvusio susidomėjimo tam tikra veikla praradimas, kalbos apie gyvenimo beprasmiškumą, užuominos apie savo nereikalingumą ir norą numirti, ir t. t.

Tam tikrose situacijose normalu ir suprantama būti nusiminusiam ir liūdnam, pvz., išgyvenant artimo žmogaus netektį. Psichinė būseną depresija diagnozuojama tada, kai anksčiau išvardyti simptomai užsitęsia ilgą laiką, klinikinė depresija yra daug rimtesnis dalykas nei paprastas liūdesys. Depresiją diagnozuoja psichikos sveikatos specialistas (psichiatras, psichologas). Ir vaikai, ir paaugliai gali sirgti depresija. Paauglių depresiją dažnai sukelia tikra arba įsivaizduojama jiems reikšmingų žmonių arba dalykų netektis (pvz., tėvų, geriausio draugo, pažįstamos aplinkos, fizinio saugumo, sveikatos ir pan.). Depresija gali išsivystyti ir tada, kai paauglio gyvenime yra pernelyg daug įvairių pokyčių, o jis pats negeba su jais susidoroti. Labai rimta, negydoma depresija gali baigtis savižudybe. Remiantis JAV statistika, depresija yra trečioji pagal skaičių 15–19 metų jaunuolių savižudybių priežastis.

Lietuva yra viena iš pirmaujančių valstybių pagal savižudybių skaičių, taip pat kalbant ir apie vaikų bei paauglių savižudybes.

Yra labai daug įvairių mitų apie savižudybę:

- Kas kalba apie savižudybę, tas tikrai nenusižudys.
- Kas žudosi, tas tikrai nori mirti.
- Nusižudo tik psichiškai nesveiki žmonės.
- Jeigu paklausime žmogų apie savižudybę, tai paskatinsime jį pasirinkti šį kelią ir kt.

Iš tikrųjų dauguma mitų labai klaidingi. Paprastai žmonės, galvojančys nusižudyti, yra vienaip ar kitaip užsiminę apie savo ketinimus, tačiau ne visada į tai rimtai reaguoja kiti žmonės. Žmogus, kuris galvoja apie savižudybę, išgyvena labai prieštarigus jausmus: vienu metu ir nori mirti, tačiau taip pat labai nori ir gyventi. Savižudybė – kaip labai nelamingo žmogaus pagalbos šauksmas. Apie savižudybę galvoja ir bando nusižudyti ne būtinai psichiškai nesveiki asmenys, tai gali padaryti ir psichiškai sveikas žmogus, tačiau išgyvenantis didelę neviltį ir liūdesį. Klaidinga manyti, jog paklause žmogų apie jo ketinimus nusižudyti, paskatinsime jį tai padaryti. Atvirkščiai, nuoširdus susirūpinimas ir išklausymas padės sumažinti išgyvenamą emocinę įtampą.

### **Savižudybė: rimti pavojaus ženklai**

1. Kalba arba grasinasi nusižudyti.
2. Kalba apie tai, koks jis (ji) vienišas (-a), koks beprasmiškas ir betikslis yra gyvenimas.
3. Kalba, kad kiti žmonės apsidžiaugs, kai jo (jos) nebus.
4. Atiduoda savo drabužius arba kitus asmeninius daiktus.
5. Skundžiasi, jog jis (ji) blogas (-a), nereikalingas (-a) ir neturintis (-i) jokios vertės žmogus.
6. Staiga pagerėjusi nuotaika po ilgą laiką trukusios rimtos depresyvos būklės (kartais, kai žmogus apsisprendžia nusižudyti, jam pasidaro lengviau, nes jis mano, kad „surado išeitį“, kuri palengvins jo kančias).

7. Kalba apie tam tikrą baigtį: „tai daugiau man nerūpi“, „tai daugiau nebus problema“, „tai paskutinis kartas, kai mes visi...“
8. Buvusio pasikėsینimo į savo gyvybę ženklai, pvz., randai ant riešo.
9. Šie ženklai taip pat gali būti rimti depresijos požymiai, reikalaujantys profesionalaus specialisto įvertinimo ir pagalbos:
  - miego ir valgyimo pokyčiai;
  - atsiribojimas nuo draugų, šeimos, veiklos;
  - smurtas, priešinimasis, pabėgimas;
  - narkotikų arba alkoholio vartojimas;
  - nekreipia dėmesio į savo išvaizdą;
  - pablogėjęs mokyklinis pažangumas, dėmesio koncentracijos stoka;
  - dažnai skundžiasi tam tikrais fiziniais simptomais, kurie gali turėti emocinę priežastį, pvz., skrandžio skausmai, galvos skausmas, silpnumas ir pan.;
  - netikėtai pradeda vartoti alkoholį arba narkotikus.

## **Kaip reaguoti į galimos savižudybės ženklus:**

### ***Ką daryti?***

- Į bet kokią savižudybės grėsmę reikia žiūrėti rimtai, paklausti, ar žmogus galvoja apie savižudybę (galima netiesiogiai, pvz., „Ar tau gyvenimas atrodo nemielas?“), paskatinti žmogų kalbėti apie tai, kas jam kelia nerimą ir dėl ko jaučiasi prislėgtas.
- Būti geru klausytoju: rodyti susidomėjimą ir skatinti žmogų kalbėti, užduodant paprastus, tiesioginius klausimus.
- Leisti žmogui pajusti, kad tu juo nuoširdžiai rūpiniesi.
- Palaikyk norą gyventi. Paprastai žmogaus, galvojančio apie savižudybę, mintys ir jausmai būna labai prieštaringi: jie svyruoja tarp noro gyventi ir numirti.
- Pasakyk, jog yra tarnybos ir žmonės, galintys jam padėti, pasiūlyk kartu apsilankyti vienoje iš tarnybų.

- Papasakok apie jaunuolio ketinimus nusižudyti suaugusiajam, kuriuo jis pasitiki: **nebijok sulaužyti konfidencialumo arba išduoti draugo paslapties, kai jis kalba apie savižudybę.** Tai gali būti vienintelis būdas išgelbėti jo gyvybę.

### ***Ko nedaryti?***

- Pačiam atrodyti labai šokiruotam ir sutrikusiam.
- Pamokslauti ir sakyti, kad savižudybė yra blogas dalykas.
- Pasijuokti iš draugo ketinimų nusižudyti.
- Lyginti su kitais žmonėmis, kurie turi dar didesnių problemų.
- Bandyti keisti pokalbio temą.
- Žadėti, kad niekam nieko nesakysi.
- Žadėti, jog viskas savaime susitvarkys ir bus gerai.
- Palikti vieną žmogų, kuris bando nusižudyti.

### ***Į ką kreiptis pagalbos?***

- Artimus suaugusius žmones: globos namų darbuotojus, psichologą, mokytojus, šeimos narius ir kitus.
- Greičiausiai prieinama psichologinė parama – tai anoniminiai psichologinės pagalbos telefonai. Jaunimo linija dirba kiekvieną dieną nuo 16 val. iki 7 val., savaitgaliais – visą parą. Skambinti galima iš visos Lietuvos nemokamu numeriu **8 800 28888**.
- *Psichikos sveikatos specialistai* (psichologai, psichoterapeutai, psichiatrai) dirba poliklinikose ir specializuotose psichologinės-socialinės paramos tarnybose. Išsamesnės informacijos kreipkis į savo apylinkės polikliniką.
- *Krizių įveikimo centras paaugliams ir jaunimui Vilniuje (Rasų g. 20)* Jaunimo psichologinės paramos centre (JPPC) dirba socialiniai konsultantai, kurie gali įvertinti, kokios pagalbos Jums reikia, padėti rasti išeitį iš sunkios situacijos, susisiekti su Jums reikiama specialiais ar paramos įstaigomis, pasitelkti į pagalbą mobilią JPPC krizių įveikimo komandą. *Mobili krizių įveikimo komanda* – psichikos sveikatos specialistai ir savanoriai, kurie teikia paramą kriziniais-kritiniais atvejais. Su

komandos specialistais, įvertinę situaciją, konsultuojasi arba padeda susisiekti JPPC socialiniai konsultantai, JPPC informacinio telefono darbuotojai, anoniminės psichologinės pagalbos tarnybų darbuotojai. Informaciniu telefonu 231 3437 nuo 9.00 val. iki 21.00 val. savanoriai teikia informaciją apie JPPC, padeda rasti Jums reikiamus JPPC specialistus, informuoja apie psichologinės, socialinės, medicininės pagalbos tarnybas.

- *Vaikų ir paauglių krizių intervencijos tarnyba (Vytauto g. 15, Vilnius)*. Vaikams iki 18 m. teikiama kompleksinė medicininė, socialinė ir psichologinė pagalba. Stacionariniam gydymui būtinas gydytojo siuntimas. Vilniaus m. gyventojai gali gauti ambulatorinę pagalbą be gydytojo siuntimo. Telefonas (8 - 5) 275 7564.

# 5

## SAVIMONĖ

Vaikai, kurie neteko tėvų globos, mažiau pasitiki savimi, prasčiau vertina save ir savo gebėjimus. Pasitikinti savimi, realiai vertinanti savo galimybes ir savybes asmenybė turi daugiau galimybių tvirčiau įsitvirtinti gyvenime ir siekti aukštesnės gyvenimo kokybės. Teigiamos savigarbos ugdymas yra ilgalaikis procesas, kuris gali tęstis visą gyvenimą. Globos institucijų darbuotojai ir globėjai gali paskatinti šį procesą padrąsindami globotinį, įvertindami jo teigiamus pasiekimus, organizuodami įvairius pasitikėjimą savimi formuojančius užsiėmimus.

Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų teigiamos savimoneš ugdymo **uždaviniai**:

- padėti vaikams įsisąmoninti savo teigiamas savybes;
- padėti vaikams suprasti savyje tuos dalykus, kuriuos galima tobulinti;
- mokyti vaikus vertinti savo pasiekimus;
- padėti vaikams suprasti savo privalumus ir trūkumus;
- mokyti vaikus vertinti savo individualumą, skirtingumą nuo kitų žmonių.

Pratybų **temos**:

- Kas yra savimone?
- Koks yra mano savęs vaizdas?
- Pagrindinės savęs vaizdo sudedamosios dalys.
- Nuo ko priklauso savęs vaizdas?
- Kas yra pasitikėjimas savimi?
- Pasitikėjimo savimi stiprinimo būdai.



- Individualumas ir skirtingumas.
- Kokios yra mano silpnosios pusės? Ką galėčiau pakeisti?
- Kokie yra mano gabumai?
- Kaip išmokti vertinti save nekritiškai?

### **Įgūdžiai:**

- mokėjimas įvardyti savo teigiamas ir neigiamas savybes;
- mokėjimas realiai ir objektyviai įvertinti savo galimybes;
- pasitikėjimas savimi.

Grupinės užduotys ir žaidimai, kurie skatina stabilesnį ir palankesnį savęs vertinimą:

- **Pagrindinis teigiamas bruožas.** Kiekvienas iš grupės dalyvių įvardija savo pagrindinį teigiamą bruožą. Ši užduotis atliekama paėiliui. Siūloma šią užduotį skirti pirminiuose darbo etapuose, tai gali būti viena iš susipažinimo dalių.

- **„Autobiografija.“** Kiekvienas iš grupės dalyvių pasakoja apie tuos gyvenimo įvykius, kurie sąlygojo tam tikrų jų teigiamų bruožų susiformavimą. Šią užduotį taip pat siūloma atlikti per pirmuosius užsiėmimus.

- **„Komplimentai.“** Visi grupės dalyviai (taip pat ir lyderiai) paėiliui charakterizuoja tam tikrą grupės narį. Charakterizuojant galima vardinti tik teigiamus bruožus (leidžiama sakyti tik tiesą). Tada galima organizuoti diskusiją: ar tikėjosi žmogus išgirsti apie save šiuos komplimentus, ar malonu jam buvo ir pan. Svarbu, jog kiekvienam dalyviui kiti grupės nariai pasakytų komplimentų.

- **Pasakojimas apie save.** Grupės nariai paėiliui pasakoja apie save. Svarbu yra vardinti tik teigiamus savo bruožus, tačiau tikrus, o ne išgalvotus. Reikėtų pasakyti ne vieną, o bent kelias savo pozityvias savybes. Siūloma šį pratimą atlikti po užduoties „Komplimentai,“ kad dalyviai nesidrovėtų ir galėtų drąsiau pasakoti apie save. Vadovas ir kiti grupės nariai gali užduoti vieni kitiems pagalbinis klausimus, kurie padėtų prisiminti teigiamas savybes. Galima pasakyti ir atvirai, jei grupės narys gėdijasi įvardyti savo savybes.

- „Aš ateityje.“ Kiekvienas iš grupės narių pasakoja, koks jis norėtų būti ateityje. Galima pasiūlyti grupės nariams, ypač jaunesnio amžiaus, nupiešti, kaip jie įsivaizduoja savo ateitį.

## UŽDUOČIŲ IR PRATYBŲ PAVYZDŽIAI

### Užduotis „Pokalbis apie mane“

Vaikams padalijami lapai, kuriuose pavaizduota žemiau pateikta lentelė. **Nurodymas:** šios lentelės centre pažymėk savo vardą, langelyje „Aš“, išvardyk tris dalykus, kurie tau savyje patinka. Rask mažiausiai keturis žmones, kurie atitinka išvardytas kategorijas ir kuriais tu pasiitiki. Paprašyk jų išvardyti tris dalykus, dėl kurių tu jiems patinki. Užrašyk jų atsakymus į atitinkamus langelius.

AŠ	TAVO GLOBĖJAS ARBA INSTITUCIJOS DARBUOTOJAS	BROLIS ARBA SESUO
SUAUGU- SYSIS	TAVO VARDAS	MOKYTOJAS
KAIMY- NAS	DRAUGAS	DRAUGĖ

Kito užsiėmimo metu su vaikais kalbama, ar sunku buvo prikaltinti žmones, kurie išvardytą tris teigiamas savybes, kaip patys vaikai jautėsi, kai perskaitė kitų žmonių teigiamus atsiliepimus apie save, ar pasikeitė jų požiūris į save po šios užduoties.

### Pratybos „Aš unikalus“

Vadovas paprašo visų vaikų užrašyti savo vardus ant didelio popieriaus lapo, papasakoti, ką reiškia jų vardai ir kaip jie jaučiasi turėdami tokius vardus.

Poromis vaikai diskutuoja apie jiems būdingus bruožus, pvz., fizines savybes, įgūdžius, pasirinkimą, dalykus, kuriuos jie norėtų išmokti ir pan.

Vyresniems vaikams galima užduoti nupiešti save didelio popieriaus lapo centre ir apibrėžti aplink ratą. Aplink šį centrinį ratą apibrėžti kitus ratus, kurių pavadinimai galėtų būti: mano ypatingi daiktai, mano ypatingi žmonės, ką aš moku daryti, mano mėgstamiausias valgis ir pan.

Jaunesnių vaikų galima paprašyti nupiešti autoportretus ir užrašyti savo vardus. Paskui ant popieriaus gabaliukų nupiešti jiems ypač svarbius žmones, daiktus, vietas ir priklijuoti šiuos popieriaus lapelius šalia savo autoportreto („koliažo“ technika).

Vėliau vaikų galima paklausti, ar jiems patiko šios užduotys ir ką naujo jie sužinojo apie save. Vaikų paprašoma užbaigti sakinį „Tai, ką šiandien aš sužinojau apie save ir kas man labai patiko yra...“

Kaip namų darbą galima paskirti užduotį užbaigti sakinį: „Aš esu laimingas, kadangi...“ Taip pat dalyviai galėtų paprašyti trijų suaugusių žmonių išvardyti jų vaikų teigiamas savybes.

Šaltinis: *Skills For the Primary School Child: Promoting the Protection of Children*. TACADE, Salford, UK, 1990. Adaptuotos versijos šaltinis: *Life Skills Education For Children and Adolescents in Schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes. Programme on Mental Health, World Health Organization, Geneva, 1997.*

# 6

## VERTYBĖS

Mūsų vertybės yra vienas iš svarbiausių veiksnių, apsprendžiančių mūsų pasirinkimą gyvenime, todėl svarbu padėti jauniems žmonėms įsisąmoninti savo vertybes. Dažnai į globos institucijas patenka jaunuoliai, kurie turi tvirtas, ne visada visuomenėje priimtinas vertybines nuostatas, kurios ateityje gali kliudyti jaunuoliui sėkmingai įsilieti ir įsitvirtinti visuomenėje. Svarbu nesmerkti ir nežeminti paauglio arba jauno asmens dėl jo turimų įsitikinimų ar nuostatų, tačiau ilgalaikio individualaus ir grupinio darbo su juo metu skiepyti pozityvias vertybes, keisti jo vertybinę hierarchiją.

Pratybų apie vertybes **uždaviniai**:

- padėti vaikams suprasti vertybių reikšmę;
- padėti vaikams suprasti asmenines, savo šeimos (biologinės šeimos, globėjų šeimos arba globos institucijos bendruomenės), religines ir kultūrinės vertybes;
- paaiškinti vaikams, kaip formuojasi vertybės;
- padėti vaikams suprasti jų vertybių hierarchiją;
- padėti vaikams suprasti ryšį tarp vertybių ir elgesio;
- paaiškinti vaikams, kad savo vertybes galima perduoti kitiems asmenims;
- išmokyti vaikus kritiškai vertinti, kokios vertybės yra primetamos ir kokios gali būti jų pasekmės gyvenimui (pvz., sektų primetamos vertybės).

## **Temos:**

- Kas yra vertybės?
- Ryšys tarp vertybių ir elgesio.
- Ryšys tarp vertybių ir santykių.
- Kokios yra mano bendraamžių vertybės?
- Kokios yra mano bendruomenės vertybės?
- Kaip papasakoti kitiems apie savo vertybes?
- Kaip atsispirti kitų vertybių primetimui?
- Vertybės ir jų įtaka mano gyvenimui.
- Kokios yra visuotinai priimtinos vertybės ir kiek jos atitinka mano vertybes?
- Koks yra ryšys tarp vertybių ir gyvenimo būdo?
- Koks yra ryšys tarp vertybių ir gyvenimo kokybės?
- Lietuvos tradicijos ir vertybės bei kt.

## **Kaip paaiškinti vaikams ir paaugliams, kas yra vertybė?**

Žodis „vertybė“ liečia labiau asmeninį vertės matą, t.y. tai, kiek svarbūs tam tikram asmeniui yra tam tikri dalykai, principai, įsitikinimai, idėjos. Skirtingiems žmonėms skirtingi dalykai turi mažesnę ar didesnę vertę. Mūsų vertybes formuoja dalykai, įsitikinimai, principai, mums svarbios idėjos. Mūsų vertybės padeda mums apibrėžti, kas mes esame, taip pat apsprendžia mūsų elgesį. Pavyzdžiai:

- Asmuo, kuris vertina šeimą, rūpinasi savo partneriu, vaikais ir namais.
- Žmogus, kuris vertina grožį, nori gyventi gamtos ir meno apsuptyje.
- Žmogus, kuris vertina sveikatą, laikysis sveikos, subalansuotos dietos, reguliariai mankštinsis ir vengs alkoholio, tabako bei kitų narkotikų.

**Praktiniai patarimai vadovui, vedančiam grupines pratybas apie vertybes<sup>6</sup>:**

✓ Net vaikai ir jauni paaugliai gali turėti stiprias vertybines nuostatas, kurių aptarimas gali sukelti intensyvias emocines reakcijas.

✓ Pabrėžkite, jog asmeninės vertybės skiriasi ir nėra „teisingų“ arba „klaidingų“ atsakymų. Leiskite atvirai diskutuoti tiek, kiek galite kontroliuoti diskusiją – leiskite dalyviams išreikšti, paaiškinti ir apibrėžti savo vertybes. Skatinkite dalyvius vartoti „Aš“ teiginius ir užkirskite kelią galimiems pažeminimams.

✓ Kai diskusijos pagrindine tema tampa šios programos deklaruojamos vertybės (pvz., neigiama nuostata į smurtą), akcentuokite šią vertybę.

✓ Kai išplieskia ginčai dėl vertybinių dalykų, padarykite pertrauką ir paprašykite dalyvių aiškiai suformuluoti savo požiūrį. Pabrėžkite, jog žmonių vertybės skiriasi ir tai yra normalus procesas, tada pereikite prie kitos temos. Jei dalyviai lieka sumišę ir nepatenkinti, galima paskirti oficialius debatus ginčytina tema kitu laiku.

✓ Svarbu pačiam laikytis nevertinančio ir nekritikuojančio požiūrio.

✓ Paskatinti jaunuolius laikytis savo nuomonės ir atsispirti bendram žiūrį nuomonių ir įsitikinimų spaudimui. Paaiškinkite, jog normalu pakeisti požiūrį, remiantis nauja informacija, arba naujai pažvelgti į tam tikrą dalyką.

✓ Gali būti taip, kad vienas ar keli dalyviai turės priešingą nuomonę nei kiti grupės dalyviai. Jūsų atsakomybė yra palaikyti šią mažumą (naudojant verbalinį komentarą, fizinį atstumą ir pan.), tačiau tai nereiškia, jog jūs palaikote jų poziciją. Jūs tiesiog palaikote jų elgesį – tvirtą savo nuomonės laikymąsi.

✓ Kai vyksta diskusija tam tikra tema ir nėra vienas iš grupės narių neišreiškia visuotinai pripažinto požiūrio (pvz., geriausias pasirinkimas paaugliams – susilaikyti nuo ankstyvų lytinių santykių), įtikinamai priminkite dalyviams šią poziciją. Jūs galite pasakyti: „Dauguma kitų žmonių galėtų pasakyti, kad...“ ir paaiškinkite to priežastis.

<sup>6</sup> Parengta remiantis *Life Planning Education: A Youth Development Program*, 1995.

✓ Jūsų taip pat klaus apie jūsų pačių asmenines vertybes. Jūs galite pasidalyti savo asmeninėmis vertybėmis ir aptarti tas vertybes, kurias perėmėte iš savo šeimos, kurios palaikė jus, kai buvote jauni, padėjo padaryti teigiamus sprendimus ir pan. Nepatartina dalytis vertybinėmis nuostatomis apie labai prieštarigus dalykus. Jūs esate svarbi figūra jaunų žmonių gyvenime ir galite stipriai paveikti jų vertybines pozicijas. Svarbu pačiam orientuotis ir žinoti savo vertybes, tačiau neprimesti jų kitiems dalyviams.

## UŽDUOTIES PAVYZDYS

### Užduotis „Kas man svarbu“

Iš pradžių vaikams padalijami popieriaus lapai, kuriuose užrašyti tam tikri teiginiai. Vaikams skiriama užduotis trumpai aprašyti savo požiūrį į žemiau išvardytus dalykus ir vėliau pasidalyti savo nuomone su grupe.

*Nurodymas: Parašyk, ką tu manai ir koks yra tavo požiūris į žemiau išvardytus dalykus:*

1. Gauti gerus pažymius mokykloje.
2. Draugauti su berniukais/mergaitėmis.
3. Vartoti alkoholį ir narkotikus.
4. Užsidirbti daug pinigų.
5. Užsidirbti pinigus pardavinėjant narkotikus.
6. Būti gerbiama (-ai) kitų žmonių.
7. Įstoti į aukštąją mokyklą.
8. Turėti brangius sportbačius.
9. Turėti lytinius santykius paauglystėje.
10. Naudoti prezervatyvus ir kitas kontracepcijos formas.
11. Pradėti dirbti, kad padėčiau savo šeimai.

12. Vairuoti automobilį neturint teisių.
13. Turėti vaikų.
14. Pažeidinėti įstatymus.
15. Padėti kitiems.
16. Skaityti knygas.
17. Neturėti vaikinų/merginos.
18. Sportuoti.

Vaikai yra įtraukiami į diskusiją apie vertybes.

*Klausimai diskusijai:*

1. Tu turi laisvą dieną, kai nėra pamokų mokykloje, jokių darbų ir įsipareigojimų. Ką tu labiausiai norėtum veikti tą dieną?
2. Ką tu nupirtum, jei staiga turėtum išleisti 500 Lt per 24 valandas?
3. Neminint vardų, dėl kokių trijų dalykų tu labiausiai gerbi suaugusius, kuriuos tu pažįsti?
4. Jei staiga toje vietoje, kur tu gyveni, išliepsnotų gaisras ir tu galėtum išnešti tris dalykus, kas tai būtų?
5. Jei tu galėtum pakeisti vieną dalyką savo globos namuose (arba šeimoje), ką tu pakeistum?
6. Jei tave ketintų išlaipinti negyvenamoje saloje su kitu žmogumi, kokį žmogų tu pasirinktum?
7. Jei galėtum pakeisti vieną dalyką pasaulyje, ką tu pakeistum?

Kiekvienam dalyviui duodamas vokas, kuriame yra 20 popieriaus juostelių. Kiekviename lapelyje parašytas tam tikras dalykas. Kiekvienas dalyvis turi išdėlioti šiuos lapelius taip, kad viršuje būtų svarbiausias dalykas, o apačioje – mažiausiai rūpimas. Vėliau galima pasiūlyti šiuos lapelius suklijuoti arba pritvirtinti prie popieriaus lapo.



## Kas man svarbiausia?

Laisvė ir nepriklausomybė	Turėti gerą išsilavinimą	Uždirbti daug pinigų
Sutarti su globėjais/ globos namų personalu	Turėti vaikina/mergina	Būti nepriklausomam
Laikytis įstatymų	Turėti draugą, kuriuo galima pasitikėti	Turėti darbą, kuris iš tikrųjų patinka
Turėti lytinius santykius su tuo, kurį iš tikrųjų myliu	Būti geros fizinės formos	Daryti teigiamus pokyčius bendruomenėje (pvz., globos namuose)
Turėti laiko sau	Būti populiariam	Išvengti ŽIV ir kitų lytiškai plintančių ligų
Daug pasiekti sporte	Būti stilingam ir madingam	Priversti kitus gerbti save
Būti lyderiu	Patirti kuo daugiau malonumų	

Vėliau su vaikais yra aptariami šie klausimai:

1. Kokios buvo jūsų trys pačios svarbiausios vertybės?
2. Ką lengviau pasirinkti: dalyką, kurį vertini labiausiai arba mažiausiai? Kodėl?
3. Ar buvo sąrašė dalykų, apie kuriuos niekada anksčiau negalvojote? Kokie?
4. Ar jus nustebino jūsų sudarytas vertybių sąrašas? Kodėl?
5. Kaip manote, ar bendraamžiai panašiai išdėliotų šias vertybes? Kodėl?

# 7

## SOCIALINIS GYVENIMAS

### 7.1. SANTYKIAI SU KITAIŠ

Vienas iš aukštos gyvenimo kokybės ir pasitenkinimo gyvenimu rodiklių – turimi socialiniai santykiai ir jų kokybė. Tai yra svarbus išorinės paramos šaltinis. Be tėvų globos likusiems asmenims daug sunkiau užmegzti veiksmingus ir ilgalaikius santykius su kitais asmenimis nei šeimose augantiems vaikams. Tai lemia įgyta neigiama socialinė patirtis (dauguma be tėvų globos likusių asmenų yra susidūrę su nedarnių santykių modeliu vaikystėje), sutrikęs prierašumas (saugus prierašumas vaikystėje yra vienas iš lemiamų veiksnių, kiek saugiai jausis asmuo ateityje), žemi socialiniai įgūdžiai. Kai kurie vaikai priversti dažnai keisti gyvenamąją vietą, kas dar labiau apsunkina jų socialinę adaptaciją.

Tik nedidelė dalis vaikų, patenkančių į globos namus, yra našlaičiai; didžioji dauguma turi tėvus, tačiau tėvai neturi tinkamų tėvystės įgūdžių, smurtauja, piktnaudžiauja psichoaktyviomis medžiagomis ir pan. Nemažai vaikų gyvendami globos namuose palaiko santykius su biologine šeima. Didelis dėmesys turėtų būti skiriamas psichosocialiniam darbui su šeimomis. Šeima yra ypatingai svarbi jaunuoliui, kuris palieka globos instituciją ir pradeda savarankišką gyvenimą. Būtina puoselėti ryšius tarp brolių ir seserų.

Svarbu skatinti vaikus ir paauglius, gyvenančius globos institucijoje, megzti ir kurti santykius ne tik su panašaus likimo vaikais, t. y. netekusiais tėvų globos, bet ir plėsti savo socialinį tinklą už globos namų ribų. Paprastai vaikams iš globos institucijų nelengva susirasti

draugų ne iš globos institucijos dėl dažnos neigiamos aplinkos nuomonės, prastų bendravimo gebėjimų, nepasitikėjimo savimi. Šiame procese yra būtina užtikrinti psichologinės ir socialinės pagalbos prieinamumą.

Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų tarpasmeninių santykių įgūdžių ugdymo **tiksiai**:

- padėti vaikams suprasti, koks elgesys gali paskatinti arba sukliudyti draugystei;
- padėti vaikams suprasti santykių prigimtį ir kas juos formuoja;
- apibūdinti romantiškus ir draugystės santykius, išvardinti jų panašumus ir skirtumus;
- išmokyti užmegzti ir palaikyti ilgalaikius santykius;
- mokyti vaikus vertinti draugystės ir šeimos santykius;
- mokyti vaikus konstruktyviai bendrauti ir bendradarbiauti su bendraamžiais ir suaugusiais;
- mokyti vaikus rūpintis kitų žmonių psichologine ir fizine savijauta, atjausti kitus žmones.

### **Temos:**

- Santykiai ir jų apibrėžimas.
- Santykių įvertinimas.
- Koks draugas yra geras?
- Draugystės ciklas.
- Simpatijos ir antipatijos.
- Kaip palaikyti ilgalaikius santykius?
- Kas trukdo draugystei?
- Kas stiprina draugystę?
- Koks aš esu draugas.
- Šeima. Mano patirtis, lūkesčiai ir poreikiai. Ko negaliu ir ką dar galiu pakeisti?

## UŽDUOČIŲ IR PRATYBŲ PAVYZDŽIAI

### Užduotis „Draugas ir aš kaip draugas“

Vaikams pateikiamas popieriaus lapas, kuriame išvardyti žemiau pateikti klausimai. Prašoma pagalvoti ir nuoširdžiai atsakyti į šiuos klausimus. Vėliau atsakymus galima aptarti individualiai su pedagogu ar kitu darbuotoju, taip pat – grupėje (jei užduotis pateikiama grupei).

1. Kai išgirsti žodį „draugas“, ką jis tau reiškia?
2. Kaip manai, kodėl žmonėms patinka turėti draugų?
3. Kodėl žmonės norėtų su tavimi draugauti?
4. Kiek tu turi draugų?
5. Kiek žmonių iš tavo draugų yra tavo geriausi draugai?
6. Kas tau patinka tavo drauguose?
7. Ar tu mataisi su savo draugais taip dažnai, kaip norėtum?
8. Ar kada nors nerimavai dėl to, kad tau nesiseka susidraugauti su kitais vaikais?
9. Ką tau patinka veikti su savo draugais?
10. Ar yra tokių draugų, kurių tu jau seniai nematei, bet labai norėtum su jais pasimatyti?
11. Ar kada nors buvo taip atsitikę, jog kiti vaikai neleistų tau kartu su jais žaisti?
12. Ar kuris nors iš tavo draugų yra pridaręs tau bėdų?
13. Ar turi tokį draugą, su kuriuo gali pasikalbėti apie tai, kas tave neramina?
14. Ar tu viskuo patenkintas, kaip tau sekasi su tavo draugais? Ar norėtum, kad kažkas klotųsi kitaip?
15. Su kuo norėtum pasikalbėti apie sunkumus, kurių turi su vienu ar kitu savo draugu?

### Pratybos „Šeimos ir draugų vertinimas“

Mokytojas ar vadovas paaiškina, kad mes vertiname tai, kas mums yra svarbu. Vėliau paprašo pagalvoti apie tai, ką vaikai vertina, bet iki šiol

nesirūpino. Vadovas paaiškina, jog kartais mes panašiai elgiamės ir mūsų santykiuose su šeima ir draugais.

Vaikams užduodami klausimai:

- Ką jūs darote norėdami parodyti, kad vertinate draugystę ar kitus svarbius santykius?
- Iš ko jūs pajuntate, kad kas nors nevertina jūsų draugystės su juo ar ja?

(Atsakymai užrašomi ant lentos).

Vaikai suskirstomi į grupes po 3–4. Grupelėms skiriama užduotis panagrinėti skirtingas situacijas, kuriose vaizduojama, kaip tam tikras savybes turintis žmogus sukelia įvairias konfliktines situacijas. Remiantis pateiktomis situacijomis, vaikas siūloma pagalvoti ir užduodami tokie klausimai:

- Kokios yra teigiamos situacijos dalyvio savybės?
- Kokia jo savybė sukėlė konfliktą?
- Ar tai būtina bloga savybė? Kokiomis aplinkybėmis ši savybė galėtų būti naudinga?
- Jei jūs pakliūtumėte į tokią situaciją, kaip jūs išspręstumėte šią problemą?
- Kaip jūs manote, kodėl ši savybė sukelia tiek daug sunkumų žmogui?

Kiekviena grupelė supažindina kitus dalyvius su savo situacija ir pristato geriausią jų manymu, santykių problemos sprendimo būdą.

Skiriama namų užduotis. Vaikai turi aprašyti, kokiais būdais jie parodo, kad jie vertina jiems svarbius žmones ir jais rūpinasi. Taip pat turi parašyti: kokį dar vieną papildomą dalyką jie galėtų padaryti, kad parodytų, jog rūpinasi draugais, šeimos nariais ar kitais artimais žmonėmis (nuo vieno iki keturių asmenų).

Šaltinis: *Teenage Health Teaching Modules: Strengthening Relationships With Family and Friends*. Education Development Center, USA, 1991. Adaptuotos versijos šaltinis: *Life Skills Education For Children and Adolescents in Schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes*. Programme on Mental Health, World Health Organization, Geneva, 1997.

## 7.2. BENDRAVIMO GEBĖJIMAI

Socialiniai santykiai gali būti stipri emocinė parama jaunuoliui, kuris įžengia į savarankišką pasaulį. Socialinių ryšių kokybė tiesiogiai priklauso nuo turimų bendravimo gebėjimų, todėl būtina vystyti ir stiprinti vaikų, gyvenančių globos institucijoje, bendravimo įgūdžius.

Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų bendravimo gebėjimų ugdymo **uždaviniai**:

- suteikti globotiniams žinių apie bendravimą ir jo sudedamąsias dalis;
- padėti vaikams suprasti, kaip bendravimas gali paveikti jausmus ir santykius su draugais, šeimos nariais, globėjais, suaugusiais, mokytojais;
- padėti globotiniams suprasti, kas padeda ir trukdo sėkmingai bendrauti;
- lavinti gerus vaikų bendravimo įgūdžius;
- lavinti vaikų tvirto bendravimo (mokėjimo atsisakyti, pasakyti NE) įgūdžius;
- mokyti vaikus bendradarbiauti su vaikais ir suaugusiais.

**Temos:**

- Bendravimo modelis.
- Kas padeda ir trukdo sėkmingai bendrauti?
- Kūno kalba.
- Verbalinis (žodinis) ir neverbalinis bendravimas.
- Aš galiu pasakyti NE.
- Kaip atsisakyti daryti tai, ko nenori.
- Koks klausytojas yra geras?
- Kaip aiškiai pateikti instrukcijas.
- Kaip atkakliai laikytis savo pozicijos.
- Kas yra aktyvus klausymas?
- Kas yra pozityvus bendravimas? Principai ir technika.
- Bendradarbiavimo svarba.

### **Igūdžiai:**

- pozityvus bendravimas;
- mokėjimas pasakyti NE;
- neverbalinės kūno kalbos atpažinimas ir interpretavimas;
- gebėjimas atsispirti kitų įtakai;
- empatiniai;
- aktyvaus klausymosi.

### **Užduotys, lavinančios verbalinius bendravimo gebėjimus:**

Lavinant verbalinius jaunuolių gebėjimus galima rekomenduoti tokius žaidimus bei užduotis:

- **Sinonimai.** Grupės dalyviams užduodama įvardyti kuo daugiau kokio nors žodžio sinonimų. Pirminį žodį pasako vadovas (ar vienas iš grupės dalyvių). Prieš žaidimo pradžią būtina paaiškinti ir patikslinti sinonimo sąvoką. Žaidimo pradžioje patartina naudoti žodžius, kurie turi gana daug tikslių sinonimų (pvz., gražus, valgyti ir pan.), vėliau – bet kokius žodžius. Šį žaidimą galima žaisti ir laikantis „sugedusio telefono“ principo: kiekvienas dalyvis pasako prieš jį sėdinčio dalyvio įvardinto žodžio sinonimą (žodis pasakomas tyliai, į ausį taip, kad kiti grupės dalyviai jo neišgirstų). Žaidimo pabaigoje žodžio reikšmė gali stipriai pasikeisti, tai paprastai sukelia gyvą dalyvių reakciją. Po žaidimo galima aptarti atsiradusius žodžio reikšmės pakitimus.

Analogiškai yra žaidžiami žaidimai **Antonimai** ir **Asociacijos**.

- Parinkti žodžius, kurie apibūdintų:
  - žmonių jausmus;
  - nuotaikas;
  - charakterio ypatumus;
  - vertybes ir kt.

Dalyviams pasiūloma paeiliui įvardyti žodžius, kurie reiškia žmonių jausmus. Vėliau aptariama, ar pasiūlyti žodžiai yra tinkami (pvz., ar įvardytas žodis reiškia emociją ar charakterio ypatybę). Panašiai yra žaidžiami žaidimai **Nuotaikos**, **Charakterio ypatumai** ir kt. Šios už-

duotys labai naudingos pratyboms prasidėjus, nuo jų galima pereiti prie turiningų diskusijų, pvz., aptarti įvairius žmonių santykius.

- **„Emocinės asociacijos.“** Grupės vadovas pateikia tokius klausimus, kaip antai „Ką galima įvardyti žodžiu „gražus“, „nuostabus“, „malonus“, „baisus“ ir kt.

- **Klausimai ir atsakymai.** Grupės vadovas įvardija klausimą ir meta kamuolį vienam iš dalyvių. Dalyvis, sugavęs kamuolį, privalo kuo greičiau (negalvodamas) atsakyti į klausimą. Siūloma, jog klausimai būtų emociškai reikšmingi (pvz.: kodėl vertini savo draugus? Kaip įsivaizduoji savo laimę? Ir kt.). Atsakęs į klausimą dalyvis meta kamuolį ir užduoda klausimą kitam grupės dalyviui ir t. t. Vadovui siūloma atkreipti dėmesį į prasmingus klausimus bei vertingus atsakymus.

- **Daikto panaudojimas.** Dalyviams siūloma sugalvoti kuo daugiau įvairių tam tikro daikto panaudojimo galimybių (pvz.: kur ir kokiems tikslams gali būti panaudotas šviestukas? Ir kt.). Kiekvienas atsakymas aptariamas, atkreipiamas dėmesys į atsakymo atitikimą, specifiškumą bei originalumą.

- **„30 sekundžių.“** Kiekvienam dalyviui yra pasiūloma 30 sekundžių, per kurias jis gali pasakyti viską, ką nori. Jeigu kuris nors iš dalyvių nenori kalbėti, visa grupė tyli tas 30 sekundžių. Šios užduoties tikslas – ne tik padėti dalyviams laisviau kalbėti, bet ir išmokyti dalyvius įdėmiai išklausti kitus. Siūloma nežaisti šio žaidimo pernelyg dažnai. Naudinga šį žaidimą pažaisti pradžioje, įpusėjus užsiėmimui ir pabaigoje. Patartina dalyvių pasisakymus įrašyti į diktofoną. Lyginant žaidimo pradžios ir pabaigos pasisakymus, galima pastebėti, kiek laisvesnė ir turtingesnė tapo dalyvių kalba.

## **Užduotys, lavinančios neverbalinius bendravimo gebėjimus:**

Lavinant jaunuolių neverbalinius bendravimo gebėjimus, galima rekomenduoti tokius žaidimus bei užduotis:

- **Plojimas ratu.** Visi grupės nariai paeiliui ploja ratu (pagal laikrodžio rodyklę arba prieš). Kiekvienas turi suploti kuo įmanoma grei-



čiau po to, kai suplojo jo kaimynas. Tačiau negalima suploti anksčiau, nei suplojo kaimynas. Svarbu, jog grupės dalyvių veiksmai būtų gerai suderinti tarpusavyje. Šis žaidimas labai tinka apšilimui arba baigiant užsiėmimą.

- **Ėjimas per kėdes (paeiliui).** Keturi žaidėjai susikimba rankomis. Jų užduotis – nepaleidžiant rankų pereiti per kėdes, ant kurių sėdi kiti žaidėjai. Šiai užduočiai atlikti kėdės turėtų stovėti ratu ir atstumas tarp kėdžių neturėtų būti didelis. Sėdintieji negauna jokių nurodymų, jie patys pasirenka savo elgesio modelį. Pasibaigus žaidimui, grupėje aptariamas jų elgesys. Paprastai dauguma dalyvių stengiasi apsunkinti atlikti užduotį ketvertui, neužleidžia jiems vietos ir nepraleidžia. Naudinga aptarti ketverto elgesį, jų elgesio modelius (prašymus, reikalavimus, bandymą eiti tiesiai per sėdinčiųjų kojas ir t. t.). Šį žaidimą patartina žaisti pradėjus užsiėmimą.

- **„Dirigentas.“** Šis žaidimas lavina lyderio gebėjimus. Reikėtų turėti omenyje, kad šis žaidimas gali būti neveiksmingas žaidžiant su jaunuoliais, kurie pasižymi rimtomis elgesio problemomis ir žema socialine adaptacija. Grupės dalyviams siūloma sudainuoti kokį nors garsą. „Dirigentas“ vadovauja chorui ir reguliuoja garsą. Prieš dirigavimo pradžią dirigentas gauna grafiką, kuriame pavaizduotas norimas rezultatas (pvz., iš pradžių garsas stiprėja, vėliau silpsta ir t.t.). Kiti dalyviai to grafiko nemato. Dirigentas vadovauja chorui be žodžių, o kaip vadovauti sugalvoja pats. Jeigu iš pirmo karto nepavyko diriguoti grupei, kartojama dar kartą.

- **„Šalta-karšta.“** Šis žaidimas gerai žinomo žaidimo „Šalta-karšta“ modifikacija, kai žaidėjas turi surasti paslėptą daiktą, orientuodamasis kitų žaidėjų nurodymais: jeigu jis arti tikslo – „karšta“, jei labai toli – „šalta“. Skirtumas yra tas, jog išrinktasis žaidėjas turi atspėti ne kur paslėptas tam tikras daiktas, bet kokį veiksmažodį sugalvojo kiti grupės nariai (pvz., surišti žaidėjų batų raištukus, užmauti kepurę vienam iš grupės narių, pastatyti rato viduryje kėdę ir atsistoti ant jos ir kt.).

- **„Brauno judėjimas.“** Šis paprastas žaidimas skiriamas apšilti. Visiems grupės dalyviams pasiūloma greitai vaikščioti po kambarį, visą laiką keičiant kryptį. Iš pradžių tikslas – kuo mažiau susidurti vie-

nas su kitu arba prisiliesti vienas prie kito. Vėliau užduotis pasikeičia, nes reikia užkliudyti (aišku, nestumdant vienas kito).

- **„Siauras tiltelis.“** Du žaidėjai eidami susitinka ant įsivaizduojamo siauro tiltelio. Tiltelis toks siauras, kad neįmanoma pereiti nesusidūrus vienam su kitu. Žaidžiančios poros užduotis parodyti kokį nors elgesio modelį šioje situacijoje, kurio dar nerodė ankstesnė pora.

- **Pasikeitimas vietomis.** Kiekvieno žaidėjo užduotis – pagauti kito grupės dalyvio žvilgsnį ir apsikeisti su juo vietomis. Paprastai iš pradžių dalyviai stengiasi vengti vienas kito žvilgsnio, tačiau vėliau labai smagiai išžaidžia.

- **Įvairios žaidimo „Aklasis ir vedlys“ formos.** Vienas iš paprasčiausių variantų yra toks: vienam iš dalyvių užrišamos akys („aklasis“), o kitas dalyvis („vedlys“) tyliai pažindina jį su supančia aplinka, kambario apstatymu ir pan. Vienu metu šį žaidimą žaidžia kelios poros. Po tam tikro laiko „aklieji“ ir „vedliai“ keičiasi vaidmenimis. Baigus žaisti, aptariamai „aklųjų“ potyriai ir išgyvenimai, o taip pat „vedlių“ tikslai, veiksmai ir klaidos.

Kita šio žaidimo forma yra **vadovavimas „aklajam“ žodžiais**. „Aklajam“ paaiškinama žodžiais (be fizinio kontakto). Taip yra siekiama, kad „aklasis“ su užrištomis akimis nueitų maršrutą, reikalaujantį gana sudėtingų manevrų (tam tikrų daiktų apėjimo ir pan.). Skirtingos poros atlieka šią užduotį ne vienu metu, o paeiliui. Labai svarbu, kokie nurodymai duodami „aklajam“. Jeigu nurodymai labai formalūs (pvz.: „Du žingsnius pirmyn“, „Du žingsnius atgal“ ir pan.), žaidėjas gali pasijusti labai nesaugiai ir užduotį įvykdyti bus sunku.

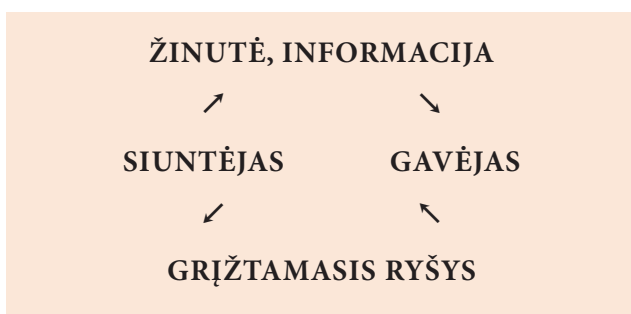
- **Individualaus atstumo matavimas įvairiomis pozomis.** Žmogus (tiriamasis), kurio psichologinis atstumas matuojamas, užrištomis akimis atsistoja prie sienos. Kiti dalyviai paeiliui prieina prie jo, sustoja tuo momentu, kada nurodo tiriamasis. Šis atstumas išmatuojamas. Prieti prie tiriamojo reikėtų lėtai, kad jis suspėtų įvertinti savo pojūčius. Vėliau galima paskaiciuoti kiekvieno dalyvio vidutinį atstumą.

Žinoma, kad patogus ir saugus atstumas priklauso nuo konkrečių sąlygų. Tam įrodyti galima išmatuoti atstumą įvairiomis pozomis, pvz., kai tiriamasis stovi veidu į kitus dalyvius, paskui – nugarą, „atvira“

poza (rankos, išskėstos į šonus), „uždara“ poza (rankos sukryžiuotos) ir kt.

Ši žaidimą galima žaisti ir neužrištomis akimis, tačiau šiuo atveju iškyla tarpasmeninių santykių problema grupėje, nes tiriamasis pasirenka skirtingą nuotolį nuo kiekvieno grupės nario, priklausomai nuo asmeninės simpatijos ir santykių kokybės.

### Kaip paaiškinti vaikams, kas yra bendravimo modelis?



**Siuntėjas** sukuria ir perduoda žinią. **Gavėjas** – asmuo, kuris gauna ir sureaguoja į žinią. Žinia susideda iš siuntėjo informacijos ir iš gavėjo interpretacijos. Grįžtamasis ryšys – tai būdas, kaip gavėjas patvirtina gautą žinią.

### Koks bendravimas yra veiksmingas?

- 1) Jei aš nesutinku su draugu, aš taip ir sakau jam, nesvarbu, kad tai gali jam nepatikti.
- 2) Aš paprašau pagalbos, kai esu sutrikęs ar įžeistas.
- 3) Aš pasakau draugams, ką iš tiesų galvoju apie alkoholį ir narkotikus, net jei jiems tai nepatiks.

- 4) Aš pasakau žmonėms, kai jais nusiviliu.
- 5) Jei draugas paskolino pinigų ir vėluoja gražinti, aš jam primenu.
- 6) Aš atsisakau duoti klasės draugams nusirašyti savo namų darbus, jei man tai nepatinka.
- 7) Jei draugas pernelyg triukšmingai elgiasi kino teatre, aš paprašau jį nurimti.
- 8) Jei mano draugas nuolat vėluoja, aš jam pasakau, kaip dėl to jaučiuosi.
- 9) Aš paprašau draugų paslaugos, kai man jos reikia.
- 10) Kai kažkas paprašo manęs padaryti ką nors neprotingo, aš atsisakau.
- 11) Aš išdėstau savo požiūrį į svarbius dalykus, net jei kam nors tai nepatinka.
- 12) Aš nedarau pavojingų dalykų su savo draugais.
- 13) Kai aš nesuprantu, kas man yra sakoma, aš perklausiu.
- 14) Kai aš su kuo nors nesutinku, aš stengiuosi neižeisti to žmogaus jausmų.
- 15) Kai žmones mane emociškai įžeidžia, aš pasakau, kaip dėl to jaučiuosi.

#### UŽDUOČIŲ IR UŽSIĖMIMŲ PAVYZDŽIAI

#### **Užduotis „Sakyk, ką tu jauti“**

Vaikams išdalijami popieriaus lapai, kuriuose pavaizduoti žemiau pateikti teiginiai. Paaiškinama: „Kairiajame stulpelyje yra užrašytos neigtyvios reakcijos, o tau reiktų juos performuluoti į teigiamas, kaip nurodyta pavyzdyje. Remkis savo jausmais.“

Neigiamos žinios, reakcijos	Teigiamos alternatyvos
Senam draugui, kuris išsikraustė į kitą vietą: „Tu niekada man neskambini.“	Norėčiau, kad tu man dažniau skambintum. Labai pasiilgau tavęs.
Globėjui: „Tu labai šiurkščiai elgiesi su mano draugais.“	
Draugui, kuris gali neatsargiai pasielgti: „Tai – kvaila.“	
Globėjams: „Niekam nerūpi, kad aš sunkiai dirbu.“	
Vaikinui/merginai: „Tu visada mane ignoruoji, kai mes esame su tavo draugais.“	
Vyresnei sesei: „Nenurodinėk man.“	
Draugui, kuris iš tikrųjų nesiklauso: „Aš tau visai nerūpiu.“	
Vaikinui, kuris kalbasi su buvusiu drauge: „Aš spėju, tu grįžti pas ją?“	

### Pratybos „Bendravimo įgūdžiai“

Pratybų pradžioje žaidžiamas apšilimo žaidimas<sup>7</sup>. Visi grupės nariai sėdi ratu. Vienas narys pašnibžda kitam kokį nors žodį ar frazę. Žinutę gavęs vaikas pašnibžda savo kaimynui tai, ką jis išgirdo ir taip daroma

<sup>7</sup> Lietuvoje šis žaidimas žinomas pavadinimu „Sugedęs telefonas“.

toliau tol, kol žinutę gauna paskutinis rate sėdintis vaikas. Žaidimo pa-  
baigoje vaikai palygina, ką išgirdo paskutinis rato narys ir kokia buvo  
pradinė žinutė.

Vadovas paprašo vaikų apibūdinti, ką reiškia žodis „bendravimas“  
ir kokios būtinos sąlygos veiksmingai bendrauti. Vėliau vadovas pa-  
aiškina, kad bendravimas gali būti verbalinis (žodinis) ir neverbalinis  
ir paprašo vaikų pagalvoti, kuo skiriasi šie du bendravimo būdai. Jei  
vaikams nesiseka atsakyti į šį klausimą, grupės vadovas paaiškina ver-  
balinio ir neverbalinio bendravimo skirtumus.

Vadovas paaiškina, kad bendravimas yra veiksmingas, kai verbali-  
nis ir neverbalinis bendravimas sutampa, o sunkumai kyla tuomet, kai  
mūsų žodžiai prieštarauja neverbaliniam elgesiui. Vaikams skiriama  
užduotis pagalvoti apie galimus tokius prieštaravimus, pavyzdžiui:

Mokytojas per visą pamoką žvilgčiojo į laikrodį, o pamokai pasi-  
baigus, nervingai susideda visus savo daiktus į portfelį ar krepšį ir  
sako mokiniams: „Aš visada esu pasirengęs pasikalbėti su vaikais po  
pamokų.“

Trys dalyviai gauna korteles, kuriose yra užrašyti žodžiai „piktas“,  
„nervingas“ ir „patenkintas“. Kiekvienas vaikas turi pavaizduoti už-  
rašytą emociją nevertodamas žodžių. Kiti dalyviai turi atspėti, kokia  
emocija vaizduojama.

Vaikams skiriama užduotis prisiminti nesusipratimus, kurie jiems  
kilo bendraujant bei pagalvoti, kaip galima būtų šių nesusipratimų  
išvengti. Kai kurie pateikti pavyzdžiai suvaidinami. Visa grupė siūlo,  
kaip galima būtų išvengti nesutarimų ar nesusipratimų. Pateikti pasiū-  
lymai iš naujo suvaidinami.

Siekdamas parodyti, kuo svarbūs patikslinamieji klausimai, grupės  
vadovas pasiūlo tokią veiklą:

Vienam grupės nariui (tai gali būti savanoris) pasakoma apibūdin-  
ti geometrinę figūrą (ši figūra, turinti sudėtingą geometrinę formą,  
pavaizduota kortelėje, kurią jam paduoda vadovas). Kiti grupės na-  
riai turi nupiešti figūrą taip, kaip jie suprato iš grupės nario pateikt-  
tų apibūdinimų. Vėliau du vaikai parodo, kokias figūras jie nupiešė.  
Pirmasis vaikas vėl iš naujo apibūdina geometrinę figūrą, bet šį kartą

kiti vaikai gali užduoti jam patikslinamuosius klausimus. Du vaikai vėl parodo savo piešinius ir jie palyginami su pirminiu figūros vaizdu. Vyksta diskusija, ar patikslinamieji klausimai padėjo geriau suprasti pateiktą apibūdinimą.

Šaltinis: *Life Skills Training: Promoting Health and Personal Development: A Teacher's Manual*. G.J. Botvin. Cornell University Medical College, USA, 1989. Adaptuotos versijos šaltinis: *Life Skills Education For Children and Adolescents in Schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes. Programme on Mental Health, World Health Organization, Geneva, 1997.*

# 8

## PLANAVIMAS

### 8.1. TIKSLAI IR JŲ SIEKIMAS

Mokėjimas planuoti, numatyti trumpalaikius bei ilgalaikius tikslus ir jų siekti yra svarbi savybė, padedanti sėkmingai pradėti suaugusiųjų savarankišką gyvenimą. Kantrybė, gera impulsų kontrolė, atkaklumas, valingumas padeda jaunuoliams užsibrėžti brandesnius tikslus, siekti geresnio išsilavinimo, veiksmingiau planuoti savo gyvenimą, kas neabejotinai sąlygoja geresnę gyvenimo kokybę. Dėl nepalankių vystymosi sąlygų vaikystėje, žemų socialinių gebėjimų, ilgalaikio savarankiškumą ribojančio gyvenimo globos institucijoje be tėvų globos likę asmenys dažnai būna impulsyvūs, nekantrūs, stokoja atkaklumo, nori greitų rezultatų, nemoka atsispirti trumpalaikiams malonumams. Valia ir atkaklumas gali būti ugdomos savybės, o žinios ir įgūdžiai, kaip veiksmingai priimti sprendimą ir numatyti jo pasekmes gali būti įgyti ir lavinami įvairių užsiėmimų metu.

Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų tikslų siekimo įgūdžių ugdymo **uždaviniai:**

- išaiškinti vaikams, kas yra tikslai ir kodėl tam tikrų tikslų užsibrėžimas yra svarbus planuojant gyvenimą;
- paaiškinti, kas yra trumpalaikiai ir ilgalaikiai tikslai;
- išmokyti vaikus, kaip nusistatyti tikslus ir jų siekti;
- padėti jaunuoliams suprasti jų asmeninius ir profesinius tikslus;
- kartu su jaunuoliais aptarti išsilavinimo svarbą jų asmeniniams tikslams ir planams.



### **Temos:**

- Ilgalaikiai ir trumpalaikiai tikslai.
- Kaip išsikelti tikslus?
- Kaip išmokti numatyti artimesnius ir tolimesnius tikslus?
- Kokie tikslai yra tikroviški ir kokie ne?
- Savo gyvenimo planavimas.
- Biudžetas: pajamų ir išlaidų planavimas.
- Kaip įveikti sunkumus, susijusius su savo tikslų siekimu.
- Išsilavinimas: kokia jo vieta mano planuose.

## **Kaip paaiškinti jaunuoliams savo biudžeto planavimo galimybes?**

Savo finansų kontroliavimas reikalauja brandos, disciplinos, atkaklumo ir aiškaus supratimo, koks yra skirtumas tarp norų ir poreikių. Tau yra labai svarbu įsisąmoninti savo vertybes ir nusistatyti tikslus. Supratęs savo vertybes, gali taip tvarkyti savo biudžetą, kad tau teiktų didžiausią pasitenkinimą.

1. Sudaryk savo vertybių sąrašą.
  - Vertybės yra tokie dalykai, kurie tau iš tiesų yra svarbūs. Kokios yra tavo vertybės?
  - Sudaryk sąrašą labiausiai svarbių tau vertybių.
2. Nusistatyk sau tikslus.
  - Tikslas yra maži žingsneliai, kurie padeda išlaikyti vertybes.
  - Jei tu skirsi truputį laiko nusistatyti savo trumpalaikiams ir ilgalaikiams tikslams ir užrašysi juos, tuomet bus lengviau jų siekti.
  - Pabandyk padaryti atskirus tikslų sąrašus kitiems trims mėnesiams, sekantiems metams ir kitiems trejiems metams. Tavo sąrašas kiekvienam periodui neturi būti toks pat.
3. Apibūdink savo pajamas.
  - Apibūdink visas pajamas, kurias tu gauni kiekvieną mėnesį.
  - Labai dažnai pasitaikančios biudžeto planavimo klaidos – įtraukti papildomas pajamas, dėl kurių nesi visiškai tikras (-a).

4. Apibūdink savo išlaidas.
  - Fiksuotosios išlaidos – tai pastovios išlaidos kiekvieną mėnesį, pvz., nuomos mokestis, komunaliniai mokesčiai ir pan.
  - Kintamosios išlaidos – tai besikeičiančios kiekvieną mėnesį išlaidos, pvz., išlaidos maistui, drabužiams, pramogoms. Pradėk rinkti čekius.
5. Susidaryk pinigų leidimo planą.
  - Susidaryk tokį planą, kuriame atsispindėtų ir tavo poreikiai, ir tavo norai.
  - Tavo bendros išlaidos turi būti mažesnės arba lygios tavo pajamoms.
  - Jei tavo pajamos nepadengia visų išlaidų, pagalvok, kokių išlaidų reikėtų atsisakyti.
6. Stebėk savo išlaidas.
  - Užrašinėk visas savo išlaidas. Laikyk visas savo čekius.
  - Gali pasinaudoti kompiuterinėmis biudžeto sudarymo programomis.
7. Reguliariai įvertink savo pinigų leidimo planą.
  - Ar tavo planas vis dar padeda tau tenkinti tavo poreikius ir pasiekti tikslus? Jei ne, pataisyk tas biudžeto kategorijas, kurios nėra patenkinamos.
  - Jei reikia, susidaryk naują planą.

#### UŽDUOTIES PAVYZDYS

#### **Užduotis „Gyvenimo planai“**

Vaikams užduodama pabaigti žemiau pateiktus sakinius:

1. Aš norėčiau baigti...
2. Iki metų pabaigos aš norėčiau...
3. Per artimiausią mėnesį aš norėčiau...
4. Norėčiau turėti užtektinai pinigų tam, kad...

5. Labiausiai savyje norėčiau pakeisti...
6. Aš norėčiau būti tokiu draugu, kuris...
7. Aš labai norėčiau pabandyti...
8. Vieta, kurią aš labai norėčiau aplankyti...
9. Viena iš mano geriausių savybių, kurią ir toliau norėčiau puoselėti, yra...
10. Norėčiau mesti...
11. Norėčiau pradėti naują...
12. Jei tik turėčiau galimybę, pakeisčiau...

Vaikams pasiūloma įsivaizduoti save po dešimties metų ir atsakyti į žemiau pateiktus klausimus:

1. Po dešimties metų man bus... metų.
2. Darbas, kurį aš turėsiu po dešimties metų, bus...
3. Kad gaučiau šį darbą, aš turėčiau...
4. Mano specifinės pareigos ir atsakomybės bus...
5. Mano mėnesinis darbo užmokestis bus...
6. Po dešimties metų aš vairuosiu...
7. Aš gyvensiu...
8. Trys mano didžiausi pasiekimai bus...
9. Mano šeimos nariai bus...
10. Svarbiausias dalykas, kurį aš būsiu padaręs, bus...
11. Svarbiausias patyrimas, kurį aš busiu išgyvenęs, bus...

Ši užduotis skatina jaunuolius susimąstyti apie savo gyvenimo vizijas bei pagalvoti, kaip įgyvendinti savo svajones. Tikslinga su jaunuoliais aptarti, ką reikėtų daryti, kad jų svajonės būtų įgyvendintos ir kaip pasiekti jų išsvajotą gyvenimo kokybę.

Šaltinis: *Life Planning Education: A Youth Development Program. Advocates for Youth, Vermont Avenue, 1995.*

## 8.2. SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS

Pradėję savarankišką gyvenimą, jaunuoliai susiduria su daugybe gyvenimo sunkumų, todėl turi mokėti objektyviai ir kritiškai įvertinti situaciją ir savarankiškai priimti sprendimą. Kritinio ir savarankiško mąstymo stoka yra būdinga daugeliui jaunuolių, užaugusių globos institucijoje. Jauni asmenys dažnai vengia priimti atsakomybės už savo veiksmus ir jų pasekmes, daugelis nemoka atsispirti aplinkos poveikiui, turėti aiškią savo nuomonę, apginti ją.

Būtina skatinti jaunuolių, gyvenančių globos institucijoje, iniciatyvą ir atsakomybę, suteikti daugiau pasirinkimo laisvės, mokyti kritiškai ir kūrybiškai vertinti situaciją. Rekomenduojami įvairūs grupiniai užsiėmimai, lavinantys veiksmingų sprendimų priėmimo gebėjimus. Partarna kiek galima dažniau suteikti vaikui galimybę pasirinkti, nes tai ugdo individualumą ir savarankiškumą.

Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų sprendimo priėmimo įgūdžių ugdymo **tikslai**:

- suteikti vaikams žinių apie skirtingus sprendimų priėmimo būdus ir jų veiksmingumą;
- suteikti vaikams žinių, kaip veiksmingai priimti sprendimą;
- sudaryti sąlygas vaikams praktiškai išbandyti sprendimų priėmimo įgūdžius;
- išmokyti globotinius numatyti įvairių sprendimų pasekmes;
- padėti vaikams pritaikyti sprendimų priėmimo įgūdžius įvairiose situacijose;
- skiepyti vaikų atsakomybę už savo sprendimus.

**Temos:**

- Kas yra sprendimas?
- Kaip priimti veiksmingą sprendimą?
- Nuo ko priklauso sprendimo priėmimas?
- Kaip numatyti pasekmes?
- Kaip priimti gerą sprendimą?

- Kaip atsispirti spaudimui pakeisti priimtą sprendimą?
- Kas galėtų padėti atsispręsti?

## UŽDUOČIŲ IR PRATYBŲ PAVYZDŽIAI

### Užduotis „Pasekmių numatymas“

Vaikams išdalijami lapai, kuriuose užrašyti žemiau pateikti teiginiai. Vaikams skiriama užduotis numatyti tris galimas aprašytų situacijų pasekmes.

1. Ona nusprendė pavogti madingą sijoną iš parduotuvės.
2. Simona vėluoja grįžti namo pasižiūrėti savo mėgstamo serialo ir sutinka, kad ją pavežtų Tomas, kuris neturi vairuotojo teisių.
3. Justas nusprendė pabandyti narkotikus tik vieną kartą gyvenime.
4. Martynas nusprendžia pradurti kaimyno automobilio padangą, nes tas buvo labai nemalonus.
5. Kristupas nusprendė nueiti į vakarėlį, kur bus daug alkoholio ir nebus suaugusiųjų.
6. Ivona nusprendė pabandyti pauostyti klijų, nes taip daro jos draugai.
7. Romas ir Sigita pasiėmė keletą alkoholio butelių ir nuėjo į savo kambarį.
8. Nina nusprendė pabėgti iš globos namų pas savo draugus į kaimą.
9. Karolis nusprendė mesti mokslus, nes jam nusibodo lankyti mokyklą.
10. Jonas nusprendė pavogti mobilųjį telefoną iš savo kaimynės.

Vėliau kartu su grupe yra aptariama, kuris sprendimo būdas kiekvienu atveju būtų geriausias.

## Pratybos „Sprendimo priėmimo stadijos“

Pratybos remiasi keturiais problemų sprendimo žingsniais/stadijomis. Taip pat yra numatomi konkretūs pratimai, padedantys vaikams geriau suprasti kiekvieną stadiją.

### 1. **Kokia yra problema – kas atsitiko?**

Pradžioje yra suvaidinamas koks nors ginčas. Dalyvių prašoma apibūdinti, kokia yra problema, neįvardijant, kas yra šioje situacijoje teisingas, kas – ne. Grupei pasiūloma pasvarstyti, kokį poveikį problemos apibrėžimas turėjo problemos suvokimui.

Grupei užduodama aprašyti trumpą situaciją apie tai, kaip kyla ir plėtojasi koks nors ginčas. Po to prašoma apibūdinti pagrindinę aprašytos situacijos problemą.

Pristatomos įvairios patiems vaikams svarbios problemos. Šios problemos yra kaip pavyzdžiai, kurie panaudojami pratybose toliau mokantis.

### 2. **Kaip jis/ji jautėsi?**

Koks nors ginčas yra suvaidinamas. Vėliau vaikai turi pasakyti arba užrašyti, kaip jautėsi kiekvienas ginčo dalyvis.

### 3. **Alternatyvų (galimų sprendimo būdų) kūrimas**

„Smegenų šturmo“ metu vaikai kuria kuo daugiau tolesnio ginčo plėtojimosi variantų ir galimų sprendimo būdų.

Grupė turėtų nepamiršti jausmų sąrašo, kuris buvo sudarytas antrajame žingsnyje, ir pasiūlyti, kaip išspręsti problemą, atsižvelgiant į visų ginčo narių jausmus ir poreikius. Grupė kartu nusprendžia, kurie pasiūlyti problemos sprendimai tinkamiausi.

### 4. **Plano sudarymas**

Paskutinis žingsnis – parengti labai smulkų, konkrečių žingsnių planą, kaip, grupės nuomone, turėtų pasielgti kiekvienas ginčo dalyvis.

Šaltinis: *Ways and Means: An Approach to Problem Solving. The Handbook of the Kingston Friends Workshop Group, Kingston Polytechnic, UK, 1988.* Adaptuotos versijos šaltinis: *Life Skills Education For Children and Adolescents in Schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes. Programme on Mental Health, World Health Organization, Geneva, 1997.*

## Pratybos „Sprendimų priėmimo žingsniai“

Vaikai paprašomi išnagrinėti skirtingų sprendimo priėmimo būdų privalumus ir trūkumus:

- impulsyvus sprendimo priėmimas;
- sprendimo atidėjimas arba vilkinimas priimti sprendimą;
- atsisakymas priimti sprendimą;
- vengiama atsakomybės už sprendimo priėmimą ir primetama kitam asmeniui;
- sprendimo priėmimas įvertinant skirtingus pasirinkimus.

Tada vadovas paaiškina, kad geriausias sprendimo priėmimo būdas – įvertinti įvairius galimus pasirinkimus ir tik tada nuspręsti, kuris pasirinkimas pats tinkamiausias. Vadovas pristato sprendimo priėmimo modelį:

Pirmasis žingsnis	Įvardyk įvairias galimas sprendimo galimybes ir pasirinkimus
Antrasis žingsnis	Surink informaciją apie sprendimą (atsižvelk į vertybes, tikslus, faktus, kuriuos turi žinoti)
Trečiasis žingsnis	Išvardyk kiekvieno pasirinkimo privalumus ir trūkumus
Ketvirtasis žingsnis	Priimk sprendimą ir pagrįsk savo pasirinkimą

Vaikams skiriama užduotis panaudoti šį modelį, sprendžiant įvairias dilemas. Iš pradžių vaikai gali dirbti bendroje grupėje, vėliau – mažose grupėse. Paskui galima palyginti, kaip skirtingos grupės išsprendė tą pačią probleminę situaciją. Vadovas paklausia, gal kas norėtų pasakyti tikrą gyvenimišką probleminę situaciją, o grupė galėtų pabandyti šią problemą išspręsti, naudodama anksčiau aprašytą modelį.

Pratybų gale pateikiami šie klausimai:

- 1) Ar kas nors iš grupės dalyvių yra kada nelabai vykusiai nusprendęs? Kaip manote, ar būtų padėjęs per šias pratybas sprendimo priėmimo modelis? Kaip? Kuris būtent žingsnis?
- 2) Kaip jūs sužinote, ar jūs turite visus duomenis, kurie yra būtini sprendimui priimti? Su kuo galėtumėte apie tai pasikalbėti?
- 3) Kaip jūs manote, ar naudosite šį modelį tikrovėje?

Šaltinis: *Life Planning Education: A Youth Development Program. The Center For Population Options. Washington, USA, 1985.* Adaptuotos versijos šaltinis: *Life Skills Education For Children and Adolescents in Schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes. Programme on Mental Health, World Health Organization, Geneva, 1997.*

### **Pratybos „Ar tu mąstai savarankiškai? Kritinio mąstymo įgūdžiai“**

Vadovas pateikia pavyzdžius, kuriuose sugretintas kritinis ir nekritinis mąstymas; taip pat supažindina vaikus su kritinio mąstymo žingsniais:

1. Pasirink kokį nors dalyką nagrinėti.
2. Suformuluok klausimus apie tą dalyką.
3. Surink informaciją, kad atsakytum į suformuluotus klausimus.
4. Patikrink informaciją.
5. Apsispręsk, kaip tu reaguosi.

Kad geriau būtų suprantamas kiekvienas kritinio mąstymo žingsnis, panaudojamas kuris nors anksčiau pateiktas pavyzdys. Paskui vaikai susiskirsto poromis. Jiems skiriamos užduotys. Vaikai, norėdami išspręsti šias užduotis, turi panaudoti kritinio mąstymo gebėjimus.

Vadovas paklausia vaikų, kodėl taip svarbu suprasti ir taikyti kritinio mąstymo gebėjimus priimant įvairius sprendimus. Taip pat paprašo pagalvoti apie įvairias gyvenimo situacijas, kuriose šie įgūdžiai galėtų būti taikomi.



Pratybų pabaigoje vaikams užduodamas namų darbas – įvairių situacijų, kurioms vaikai gali pabandyti taikyti kritinio mąstymo įgūdžius, sąrašas. Taip pat vadovas paprašo vaikus kritiškai pagalvoti apie tas savo gyvenimo situacijas, kuriose jie galėtų pasielgti kitaip, negu pasielgė.

Šaltinis: *Skills For Adolescents: Curriculum Guide: A Programme For Ages 11–14. Quest International, USA, 1986.* Adaptuotos versijos šaltinis: *Life Skills Education For Children and Adolescents in Schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes. Programme on Mental Health, World Health Organization, Geneva, 1997.*

# 9

## LYTINIS GYVENIMAS

Lytiškumas, lytinis brendimas yra labai subtili ir sudėtinga tema. Daugumai tėvų nelengva kalbėti šia tema su savo vaikais; gaila, kad dažniausiai pirmas informacijos šaltinis vaikams šia tema būna bendraamžiai ir žiniasklaida, internetas. Vaikų, gyvenančių globos namuose, lytiniam švietimui reikia skirti ypatingą dėmesį. Vykdam šią veiklą, skatinama bendradarbiauti su kitomis institucijomis, teikiančiomis vaikų ir paauglių lytinio švietimo paslaugas.

Šiuo metu lytinis švietimas Lietuvos mokyklose nėra privalomas, todėl vaikų globos institucijų personalo rūpestis užtikrinti, jog globotiniai gautų patikimas žinias apie lytinį brendimą, lytiškumą, žmogaus reprodukcijos procesą. Kaip rodo Lietuvos ir užsienio šalių patirtis, paaugliai ir jaunuoliai, užaugę institucijose, priskiriami prie rizikos grupės, anksti pradedančios lytinius santykius (pastojama nesulaukus 18 metų), patiriančios seksualinį išnaudojimą, priverstinę prostituciją ir pan.

Lytinio švietimo programos turėtų būti kompleksinės: apimti ne tik tam tikrų žinių perteikimą, bet ir formuoti atitinkamas vertybines nuostatas. Turėtų būti vengiama apie lytiškumą kalbėti vien tik anatominiame fiziologiniame kontekste. Lytinio švietimo programos neturėtų apsiriboti vien kontraptinių priemonių propagavimu, tačiau turėtų būti atsižvelgta į psichologinius lytinio intymumo aspektus bei asmenybės vidinę brandą.

Lytiškumo tema yra sudėtinga, subtili bei reikalaujanti žinių, kaip tinkamai organizuoti ir praveisti lytinio švietimo pamokas. Rekomenduojame lytinio švietimo pamokas vesti šios srities specialistams arba darbuotojams, kurie dalyvavo specialiuose mokymuose.

Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų lytinio švietimo **uždaviniai:**

- paašškint vaikams „lytiškumo“ sąvoką;
- suteikti vaikams žinių, kas yra žmogaus lytiškumas ir kaip jis veikia žmogaus elgesį;
- padėti vaikams įgyti daugiau pasitikėjimo kalbant ir užduodant klausimus apie lytiškumą;
- kartu su vaikais apžvelgti, kaip berniukų ir mergaičių kūnai keičiasi ir vystosi paauglystės metu;
- kartu su vaikais apžvelgti, kaip paauglystės metu keičiasi jausmai ir santykiai;
- suteikti globotiniams žinių apie žmonių reprodukciją;
- paneigti mitus apie žmogaus lytinį aktyvumą ir reprodukciją;
- lavinti globotinių higienos įgūdžius.
- paašškinti, koks lytinis elgesys sukelia riziką neplanuotam nėštumui bei lytiškai plintančioms ligoms;
- padėti koreguoti neteisingą informaciją apie lytinius santykius be apsaugos ir jo pasekmes;
- suteikti vaikams pagrindinių žinių apie AIDS, ŽIV ir kitas lytiškai plintančias ligas;
- suteikti žinių apie kontraceptines priemones;
- padėti vaikams geriau suprasti žmones, sergančius AIDS.

Užsiėmimų **temos:**

- Lytiškumas.
- Lytinis subrendimas.
- Jaunuolio lytinio brendimo ciklai.
- Moters kūnas ir vaisingumas.
- Žmogaus reprodukcija.
- Jausmai, baimė ir frustracija, susijusios su lytiškumu.
- Intymios kūno dalys ir jų pavadinimai.
- Sveikata ir higiena.
- Paauglystė: pokyčiai.
- Kas gali padėti įveikti paauglystės krizę.
- Mitai ir faktai apie seksualinę riziką.

- Nėštumas ir jo požymiai.
- ŽIV/AIDS susirgimai.
- ŽIV/AIDS: klausimai ir atsakymai.
- Kitos lytiškai plintančios ligos.
- Kontracepcijos metodai.
- Saugaus lytinio gyvenimo fiziologiniai ir psichologiniai aspektai.
- Abortas ir jo pasekmės.

### **Vertybinės nuostatos:**

- Pagarba savo ir kitų lytiškumui.
- Atsakomybė už savo lytinį elgesį.
- Pagarba žmogaus gyvybei.
- Atsparumas seksualinei prievartai, „vartotojiškai“ sekso kultūros propagandai.

## UŽDUOTIES PAVYZDYS

### **Užduotis „Intymios kūno dalys“**

Užduoties tikslas yra mokyti vaikus tinkamai įvardyti intymias kūno dalis.

Vadovas kartu su vaikais mokosi įvardyti intymias kūno dalis aiškindamas, kad kartais vaikai nežino, kokiais žodžiais pavadinti, arba gėdijasi juos garsiai ištarti.

Didelėmis raidėmis ant lentos užrašomi keli svarbūs pavadinimai. Pavyzdžiui, „makštis“, „varpa“, „krūtis.“

Tada vadovas sako: „Tikriausiai pastebėjote, kad suaugusiesiems ir vaikams sunku pavadinti intymias kūno dalis. Vaikai gėdijasi ir juokiasi. Suaugusieji taip pat gėdijasi, rausta, vengia žiūrėti į akis. Yra tokių suaugusiųjų, kurie labai vengia tų žodžių. Nors tai svarbios kūno dalys, kalbėti apie jas nėra lengva. Man ir pačiam (-iai) ne visuomet lengva kalbėti apie jas garsiai, todėl noriu, kad padėtumėte man išmokti garsiai jų pavadinimus.“

Vadovas prašo visų chorą išstarti jo pasakytą žodį ir pakartoti jį kelerą kartų.

Reikėtų vaikų paklausti, kaip jie jautėsi, atlikdami šią užduotį.

Kai vaikai išdrįs patys įvardyti intymias kūno dalis, jų pavadinimus (išskyrus vulgarius žodžius) patartina užrašyti ant lentos.

Šią užduotį gali taikyti tik tie žmonės, kurie patys laisvai gali įvardyti ir kalbėti apie intymias kūno vietas nesijausdami nejaukiai.

Šaltinis: Sruoga V., Jakubkaitė B. Emocinė, fizinė ir seksualinė prievarta prieš vaikus. Vilnius, 2002.

# 10

## STEREOTIPAI

Remiantis įvairių tyrimų duomenimis, Lietuva yra viena iš netolerantiškiausių šalių Europoje. Paliktas be tėvų priežiūros vaikas, globos institucijos auklėtinis savo gyvenime pats yra ne kartą susidūręs su neigiama aplinkos nuomone, diskriminacija ir atskirtimi. Deja, visuomenėje taip pat paplitę tam tikri stereotipai apie globos institucijų vaikus ir paauglius. Daug žmonių mano, jog visi be globos likę vaikai ir paaugliai yra jauni ar būsimi nusikaltėliai, narkomanai ir kitu asocialiu elgesiu pasižymintys asmenys.

Svarbu, kad patys globotiniai būtų atsparūs įvairiems neigiamiems stereotipams, pasitikėtų savimi ir jaustų atsakomybę už savo gyvenimą. Taip pat skatinamas jaunuolių tolerancijos ugdymas kitaip atrodančių, mąstančių ar jaučiančių žmonių atžvilgiu. Empatija, tolerancija ir kritinis mąstymas yra brandžios asmenybės savybės.

Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų tolerancijos ugdymo **uždaviniai:**

- padėti vaikams suprasti, ką reiškia išankstiniai nusistatymai, stereotipai ir diskriminacija;
- paaiškinti, kokie yra lyčių stereotipai ir kaip stereotipai veikia santykius;
- išmokyti globotinius kritiškai vertinti žiniasklaidos pranešimus;
- lavinti vaikų empatinius (įsijautimo) gebėjimus;
- mokyti vaikus tolerancijos;
- ugdyti pagarbą kitiems, neabejingumą tam, kas vyksta, rūpinimąsi kitais;

- išmokyti vaikus padėti sau ir savo draugui priekabiavimo ir emocinės prievartos atveju.

### **Užsiėmimų temos:**

- Kas yra stereotipai.
- Lyčių vaidmenys ir santykiai.
- Lyčių stereotipai.
- Kodėl yra „klijuojamos etiketės“.
- Tolerancijos sąvoka.
- Diskriminacija.
- Žiniasklaida ir stereotipai.
- Priekabiavimo sąvoka.
- Priekabiavimo reiškinys: kokie yra mechanizmai ir kaip atsispirti priekabiautojui.
- Socialinės atskirties fenomenas.
- Homofobijos sąvoka.

### **Įgūdžiai:**

- Empatiniai.
- Tolerancijos.
- Kritinio mąstymo.
- Psichologinės savignos, atsisakyti ir atsispirti spaudimui.
- Atsparumo stereotipams, „etiketėms“ ir diskriminacijai.

### **Vertybinės nuostatos:**

- Tolerancija kitai mąstantiems, turintiems kitą gyvenimo būdą, religiją ar seksualinę orientaciją.
- Savo įsitikinimų ir vertybių vertinimas.
- Pozityvus savęs (savo galimybių ir gebėjimų) vertinimas ir elgesys.

## UŽDUOTIES PAVYZDYS

### Užduotis „Ar pažįsti...?“

Vaikams siūloma pagalvoti ir įvardyti žmones, kurie:

- 1) Turi tėvą, kuris geria ir smurtauja.
- 2) Namuose kalba kita kalba.
- 3) Nešvenčia Kalėdų.
- 4) Auga vaikų globos namuose.
- 5) Turi tėvą, kuris sėdi kalėjime.
- 6) Naudojasi invalidų vežimėliu.
- 7) Yra homoseksualus.
- 8) Sukūręs (sukūrusi) šeimą, bet nesiruošia turėti vaikų.
- 9) Turi protiškai atsilikusį šeimos narį.
- 10) Gydomi nuo alkoholinės ar narkotikų priklausomybės.
- 11) Užaugo labai skurdžioje šeimoje.
- 12) Yra kitos tautybės, nei tu.
- 13) Gimė kitoje šalyje.
- 14) Buvo įvaikintas.
- 15) Gydėsi psichiatrijos ligoninėje.
- 16) Buvo teistas.
- 17) Turi antsvorį.

Vėliau su vaikais aptariama, ar lengva buvo prisiminti žmones, kurie atitiktų išvardytus reikalavimus, ar gerai tuos žmones pažįsta, kokie jų tarpusavio santykiai.



# 11

## PASIRENGIMAS ŠEIMAI

Deja, Lietuvoje trūksta įvairių programų, rengti jaunus žmones šeimos gyvenimui, ugdyti pozityvius šeimos įgūdžius, formuoti teigiamą nuostatą į šeimą.

Pastebėta, jog daug vaikų, augančių globos namuose, nepaisant įgytos neigiamos socialinės patirties, teigiamai vertina šeimyninį gyvenimą. Daug jaunuolių, kuriems trūko šeimos šilumos ir artumo vaikystėje, labai anksti susikuria savo šeimas. Deja, ne visi jaunuoliai besirengiantys šeimyniniam gyvenimui, turi brandžias nuostatas, žinių, įgūdžių, reikalingų santykių poroje kūrimui ir palaikymui, atsakingai motinystei ir tėvystei, vaikų priežiūrai. Svarbu, kad jauni žmonės turėtų pozityvius šeimos modelius, formuotų ir kurtų šeimą pagal visuomenėje priimtas vertybes, gebėtų prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, mokėtų rūpintis artimu žmogumi. Labai reikalingos žinios apie tėvystę, kūdikių ir vaikų priežiūrą, auklėjimą.

Lietuvoje yra priimta *Universalioji rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programa*. Siūlome panaudoti šioje programoje pateiktas temas, organizuojant rengimo šeimai užsiėmimus.

**Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų rengimo šeimai užsiėmimų uždaviniai:**

- padėti vaikams suprasti savo asmenines vertybes ir požiūrį į tėvystę (motinystę);
- padėti vaikams sužinoti, su kokiais sunkumais susiduria tėvai, ypač jaunesni (taip pat nepilnamečiai) tėvai;
- suteikti žinių apie gerą tėvystę;

- suteikti žinių apie pagrindinius vaiko priežiūros principus ir vaiko skirtinguose amžiaus tarpsniuose poreikius.

### **Užsiėmimų temos:**

- Šeimos sąvoka.
- Šeima kaip emocinė sistema.
- Kas yra tėvystė (motinystė)?
- Kūdikio priežiūros taisyklės.
- Kiek esu pasirengęs (-usi) tėvystei (motinystei)?
- Kas yra santuoka: sutuoktinių teisės ir pareigos.
- Visuomenės požiūris į šeimą ir tėvystę (motinystę).
- Lyčių atsakomybė santuokoje.
- Nėštumo laikotarpio svarba kūdikio emocinei ir fizinei raidai.
- Gimdymo paslaptis.
- Sutuoktinių santykiai.
- Skyrybos šeimoje. Jų poveikis vaiko psichikos sveikatai.
- Motinos ir vaiko prierašumas.
- Kūdikio priežiūra įvairiais raidos tarpsniais.
- Tėvų ir vaikų santykiai.

### UŽDUOTIES PAVYZDYS

#### **Užduotis „Kai aš būsiu tėtis (mama)...“**

Užduoties tikslas supažindinti vaikus su tėvų vaidmeniu.

Vaikams siūloma pamąstyti, kokie bus, kai užaugs, kaip elgsis su savo vaikais?

Galima pateikti vaikui keletą spėjamų (hipotetinių) situacijų, kurios iš tiesų visai įmanomos ateityje. Tuomet vaikas gali pamąstyti, kaip jis galėtų kada nors pasielgti.

- Tavo penkiolikametė dukra šėlsta virtuvėje ir netyčia sudaužo tavo mėgstamą vazą.
- Tavo dvylikametis sūnus gavo blogą pažymį iš matematikos, nes iki šiol neišmoko daugybės lentelės.
- Esi labai susinervinęs (-usi), nes sužinėjai, kad atlyginimą tau padidins tik po dviejų mėnesių, o ne dabar, kaip tikėjaisi. Nori nusiraminti, atsigulti ir pamiegoti, o tavo vaikai pasikviečia klases draugų ir klausosi trankios muzikos.
- Tavo sūnus išlieja per gimtadienį vyro dovanotus brangius kvepalus.

Šaltinis: Sruoga V., Jakubkaitė B. Emocinė, fizinė ir seksualinė prievarta prieš vaikus. Vilnius, 2002.

# 12

## PASIRENGIMAS DARBUI

Šiuo metu Lietuvoje rizikos aplinkoje gyvena apie 36 tūkstančių vaikų. Kai kurių specialistų pastebėjimais, auga nauja, nemotyvuota darbui vaikų karta. Tokia padėtis susidarė dėl neveiksmingos socialinės politikos, ypač mokamų pašalpų sistemos.

Vaikai, kilę iš asocialių šeimų ir daugybę metų praleidę globos institucijose, yra ne tik menkai motyvuoti darbui, bet ir neturi reikalingų darbo įgūdžių, nemoka planuoti savo darbo ir siekti ne tik trumpalaikių, bet ir ilgalaikių tikslų. Daug vaikų, augdami nedarniose šeimose, niekada nematė savo tėvų dirbančių. Gyvenimas globos namuose dar labiau apriboja vaikų savarankiškumo ir darbinės motyvacijos ugdymą. Vaikai gauna visas jiems reikalingas paslaugas (maistas paruoštas, drabužiai išskalbiami ir nuperkami, patalpos sutvarkomos ir pan.), bet patys prie šių darbų neprisideda. Augdami šeimose vaikai paprastai turi ne tik teisių, bet ir pareigų (pvz., pagalba tvarkant namus, ruošiant maistą, apsiperkant ir kt.), be to jie mato teigiamus savo dirbančių tėvų modelius.

Vaikų, gyvenančių globos institucijose, rengimas darbinei veiklai turėtų būti ilgalaikis ir tęstinis procesas. Vienas iš svarbiausių sėkmingo prisitaikymo prie visuomenės veiksmų yra asmens motyvacija dirbti ir gauti pastovias pajamas. Dažnas jaunuolis, pradėjęs savarankišką gyvenimą, ne tik neturi reikalingų darbinių žinių ir įgūdžių, bet ir stokoja atitinkamos motyvacijos. Dažnas ieško pelningo darbo, tačiau neįvertina savo galimybių ir gebėjimų (pvz., turimos kvalifikacijos, išsilavinimo), ieško lengvo, didelių pastangų nereikalaujančio darbo, ilgainiui įpranta prie gaunamų pašalpų. Deja, dalis

jaunuolių, norėdami turėti pajamų, bet vengdami darbo, pradeda nusikalstamą veiklą.

Globojamų vaikų rengimas darbinei veiklai turėtų būti kompleksinis procesas ir apimti tokius komponentus kaip atitinkamos motyvacijos ugdymą, darbinių įgūdžių ugdymą, profesinį orientavimą, atsparumo ir ištvermės lavinimą. Jaunuoliai turėtų būti informuojami apie darbo paieškos galimybes Lietuvoje ir užsienyje, išmokyti pasirengti pokalbiui su darbdaviu, parašyti gyvenimo aprašymą, kaip pritapti naujoje darbo vietoje ir pan.

Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų darbo įgūdžių ugdymo **uždaviniai:**

- padėti vaikams suprasti ryšį tarp asmeninių vertybių ir profesinio pasirinkimo;
- kartu su vaikais aptarti skirtingų profesijų ypatumus;
- lavinti darbo paieškos įgūdžius;
- išmokyti rašyti gyvenimo aprašymą ir motyvacinį laišką;
- padėti globotiniams suprasti, kokios yra darbuotojo teisės ir atsakomybės, ką reiškia sąvoka „geras darbuotojas“.

**Užsiėmimų temos:**

- Vertybės ir profesijos.
- Profesinis pasirinkimas.
- „Darbas žmogų puošia.“
- Darbo paieška: nuo ko pradėti.
- Darbo skelbimai.
- Gyvenimo aprašymas.
- Pokalbis dėl darbo: kaip jam pasirengti.
- Kokios yra darbuotojo teisės ir atsakomybė?
- Mano svajonės profesija.

## Darbinių įgūdžių ugdymo **metodai:**

- Kuo daugiau įtraukti vaikus į darbinę veiklą. Tai galėtų būti įvairūs buitiniai darbai (pvz., pagelbėti virtuvėje ruošiant maistą, skalbiant drabužius, valant patalpas ir kt.). Būtina pagirti ir teigiamai įvertinti vaikų kruopščiai ir atsakingai atliktą darbą.
- Vaikai, gyvendami globos namuose, privalo turėti ne tik teisių, bet ir pareigų. Šios pareigos turėtų būti vienodos visiems globotiniams, jų turėtų būti nuosekliai ir sistemingai laikomasi.
- Ugdyti vaikų gebėjimus numatyti ir siekti ilgalaikių tikslų. Pvz., paaugliui, kuris svajoja turėti tam tikrą daiktą, galima pasiūlyti tam tikrą laikotarpį atlikti numatytus darbus (tai turėtų būti papildomi darbai, o ne privalomi kiekvienam globos institucijoje gyvenančiam paaugliui).
- Vasarą, savaitgaliais arba per atostogas galima organizuoti vaikams ir paaugliams žygius, stovyklas arba išvykas į sodybas. Šių išvykų ar žygių metu galima pasiūlyti vaikams prisiimti daugiau atsakomybės, suplanuoti ir atlikti daugiau darbų (pvz., paruošti maistą, suplanuoti laisvalaikį, kt.).
- Įvairių seminarų ar grupinių užsiėmimų metu, besirengiantiems pradėti savarankišką gyvenimą jaunuoliams, būtina suteikti žinių apie tai, kaip ieškoti darbo, parašyti savo gyvenimo aprašymą, motyvacinį laišką, pasirengti pokalbiui dėl darbo.
- Siūlomas individualus socialinis darbas su kiekvienu globos instituciją paliekančiu jaunuoliu ir pradedančiu darbinę veiklą. Socialinis darbuotojas turėtų padėti asmeniui įvertinti savo profesinius lūkesčius ir galimybes, numatyti darbo paieškos planą, aptarti galimas rizikas ir sunkumus.

# 13

## BUITIS

Pats gyvenimas globos institucijoje apriboja iš pirmo žvilgsnio labai paprastų, praktinių įgūdžių ugdymą: mokėjimą apsipirkti maisto parduotuvėje ir pasigaminti sau maisto, skalbti ir prižiūrėti savo drabužius, atlikti smulkius remonto darbus, racionaliai elgtis su pinigais. Jaunuoliai, kurie rengiasi pradėti savarankišką gyvenimą, turėtų:

- mokėti pagaminti bent paprastą patiekalą;
- apsipirkti parduotuvėje ir įgyti reikalingų maisto produktų ir buities apyvokos prekių;
- išskalbti ir išsilyginti savo drabužius;
- tinkamai laikyti maisto produktus;
- palaikyti švarą gyvenamojoje aplinkoje;
- žinoti bent pagrindinius saugos principus buityje;
- mokėti apmokėti sąskaitas už jiems suteiktas paslaugas (komunalines, ryšių ir kt.);
- išmintingai leisti pinigus;
- apgalvotai planuoti savo išlaidas ir pajamas.

Siekiant išugdyti anksčiau minėtus įgūdžius, tikslinga kuo anksčiau įtraukti tėvų globos netekusius vaikus į įvairius namų ruošos ir buities darbus, pvz., sutvarkyti savo kambarį, nors vieną kartą per savaitę išplauti indus ir pan. Vaikai gali padėti pagaminti maistą arba apsipirkti parduotuvėje. Visa tai labai svarbu, nes vaikai mokosi stebėdami bei išbandydami įvairius darbus.

Jei yra galimybės, tikslinga skirti vaikams kišenpinigių arba sudaryti sąlygas jiems užsidirbti šiek tiek pinigų smulkioms išlaidoms. Papras-

tai visi vaikai, augantys šeimose, gauna kišenpinigių. Tai padeda jiems išmokti tinkamai elgtis su pinigais, planuoti savo išlaidas, sutaupyti pinigų, jei nori nupirkti kokį nors brangesnį daiktą.

Kadangi, pradėjęs gyventi savarankiškai, buvęs globotinis turės pats apmokėti įvairias sąskaitas, rekomenduojama skirti laiko ir paaiškinti jam, kaip pildomos sąskaitos, kokie yra jų apmokėjimo būdai, kaip naudotis banko paslaugomis ir kt., reikia nepatingėti ir kartu su globotiniu nuvykti į artimiausią banką, paaiškinti, kokias paslaugas jis teikia, atidaryti sąskaitą (jei globotinis dar neturi), padėti išsiimti mokėjimo kortelę. Visa tai yra labai vertinga praktinė pagalba jaunuoliui, kuris neturi šeimos, galinčios jam padėti susitvarkyti su įvairiais savarankiško gyvenimo dalykais.



# 14

## GYVENIMAS BE SMURTO

Savivaldybių VTAT duomenimis, 2005 m. 2 311 vaikų patyrė smurtą. Lyginant su 2004 m. duomenimis, šis skaičius beveik nepakitė. 2004 m. buvo užfiksuoti 2 359 smurto prieš vaikus atvejai.

Remiantis LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijos pateiktais duomenimis, 2004 m. pagrindinė priežastis, dėl kurios buvo suteikta vaikui globa institucijoje, yra visiškas tėvų nesirūpinimas vaiku (vaisiais) arba jų netinkama priežiūra, smurtavimas, agresyvūs elgesys. 2004 m. 117 vaikų buvo paskirta globa dėl tėvų naudojamos fizinės ar seksualinės prievartos prieš vaikus. Apskritai, savivaldybių Vaikų teisių apsaugos tarnybų duomenimis, 2 359 vaikai yra patyrę smurtą šeimose. Tai yra oficialioji statistika, kuri leidžia daryti prielaidą, kad, surinkus visus neoficialius duomenimis, vaikų, patiriančių nuolatinį smurtavimą šeimose skaičius būtų žymiai didesnis.

Pateikti statistiniai duomenys leidžia teigti, jog į globos institucijas patenkantys vaikai yra patyrę įvairių formų smurtavimą šeimoje, kas atsiliepia jų psichologinei ir fizinei sveikatai, tolesnei socializacijai. Globos institucijoje gyvenantys vaikai – ypatingai pažeidžiama visuomenės grupė, kadangi ji turi mažai kaip vidinių, taip ir išorinių pagalbos resursų, o įgyta neigiama patirtis dažnai trukdo sėkmingai prisitaikyti prie visuomenės.

2004 m. parengta *Nacionalinė smurto prieš vaikus prevencijos ir pagalbos vaikams programa 2005–2007 metams*. Joje pagrindinis dėmesys skiriamas tam, kad būtų sukurta pagalbos nukentėjusiems nuo smurto vaikams sistema, o paslaugos būtų visiems prieinamos.

Ypač didelė problema yra jauni smurtautojai, kurie patys patyrę prievartą šeimoje. Įgiję neigiamą patirtį, šie vaikai nemoka konstruktyviai spręsti jiems susidarantių sunkumų, turi įvairių psichologinių problemų, kurias bando spręsti smurtu.

#### Smurto prevencijos užsiėmimų **tikslai:**

- suteikti vaikams reikiamų žinių apie emocinį, fizinį ir seksualinį smurtą;
- formuoti saugios elgsenos įgūdžius, reikalingus teisingiems sprendimams priimti, atsižvelgiant į įvairias socialines situacijas ir aplinką;
- ugdyti vaikų savitvardą;
- ugdyti pagarbą kitiems, neabejingumą tam, kas vyksta šalia, rūpinimąsi kitais;
- padėti vaikams tiksliau suvokti asmeninę atsakomybę ir jos ribas;
- padėti vaikams įgyti žinių, kur, kada ir kodėl kyla smurtinės situacijos;
- padėti suprasti ryšį tarp pykčio ir smurto;
- mokyti globotinius suvaldyti pyktį;
- išmokyti vaikus ieškoti kompromisų, kilus konfliktui;
- išmokyti vaikus nagrinėti įvairias alternatyvas, kaip išvengti smurto ar prievartos;
- išaiškinti, kas yra pasimatymų prievarta, kada ji atsiranda ir kaip to išvengti.

#### Užsiėmimų **temos:**

- Kas yra prievarta.
- Emocinis, fizinis ir seksualinis smurtas. Jo priežastys, pasekmės ir požymiai.
- Konstruktyvi kritika ir nepritarimas kito nuomonei.
- Kaltė: tikra ir primetama.
- Asmeninė atsakomybė ir jos ribos.
- Psichologinė savigyna ir atsisakymo įgūdžiai.

- Vaikų teisės.
- Rūpinimasis savo ir kitų psichologine ir fizine gerove, jautrumas, atjauta.
- Pykčio suvaldymo būdai.
- Kaip kyla prievarta?
- Konfliktų sprendimas derybų būdu.
- Seksualinis smurtas.
- Prekyba žmonėmis.
- Priekabiavimo reiškinys: kaip apsisaugoti ir padėti kitiems.
- Pagalba, susidūrus su smurtu.
- Kas yra uždaras smurto ratas, kaip jį nutraukti.

### **Igūdžiai:**

- Konstruktyviai kontroliuoti pyktį ir agresiją.
- Mokėti apsisaugoti nuo smurto.
- Savisaugos.
- Mokėti padėti sau ir draugui prievartos atveju.
- Mokėti analizuoti savo ir kitų elgesį.
- Nustatyti priežastis ir pasekmės ryšius.
- Ieškoti ir teikti pagalbą ir paramą.
- Psichologinės savignyos, gebėti atsispirti spaudimui ir atsisakyti.
- Atsakyti už savo veiksmus.

## UŽDUOTIES PAVYZDYS

### **Užduotis „Kodėl vaikai mušami“**

#### Užduoties tikslai:

- aiškintis vaikų baudimo priežastis, kodėl vaikai mušami;
- įvardyti, kokias emocijas išgyvena fizinį smurtą patiriantys vaikai;
- skatinti vaikus ieškoti pagalbos ir galimybių išvengti mušimo.

Vadovas skaito arba pasakoja išgalvotą ar girdėtą atsitikimą apie vaiką, kuris dažnai buvo mušamas tėvo ar motinos. Svarbu, kad iš pasakojimo būtų aišku, jog pirminės mušimo priežastys yra suaugusiųjų problemos, o ne „blogas“ vaiko charakteris ar nepaklusnumas.

Atsitikimas. Man keturiolika metų. Mano tėvą dažnai ištinka įsiūčio priepuoliai. Jie dažniausiai būna po barnių su mama. Nežinau, dėl ko jie rieiasi. Susibaręs jis visada puola mane mušti: nusijuosia diržą ir muša. Per nugarą, rankas, kojas, galvą... Kai jis pradeda mane mušti, išsigąstu, kad niekada nesiliaus. Iki šiol nesuprantu, ką blogo jam padariau. Aš tik stengiuosi mokytis. Padedu mamai. Neprašinėju pinigų. O jis mane vis tiek muša.

Vaikai atsako į klausimus:

- Ar vaikas nusipelnė būti mušamas?
- Kaip jaučiasi ir ką išgyvena šis vaikas, kai jį muša tėvai ar globėjai?

Vadovas užrašo ant lentos vaikų vardijamus jausmus.

- Kodėl tėvai kartais nesugeba susitvarkyti ir muša savo vaikus, net jeigu jie to nenusipelnė?
- Ar tėvai galėjo pasielgti kitaip?

Vadovas užrašo vaikų vardijamas mušimo priežastis.

Būtina paaiškinti, kad tėvai, kurie dažnai ir negailestingai muša savo vaikus, taip elgiasi nesugebėdami kitaip susitvarkyti su savo bėdomis. Kartais tėvai smurtauja, nes bijo ir nesupranta vaiko elgesio. Dažnai jie muša vien todėl, kad ant ko nors išlietu susikaupusį pyktį ir nepasitenkinimą, nes nemoka kitaip suvaldyti pykčio. Neretai muša, kai yra veikiami alkoholio ar narkotikų.

Vėliau vaikams siūloma spėti, kuo gali baigtis šis atsitikimas. Kai vaikai sugalvoja tik nelaimingą pabaigą, reikia juos paskatinti, kad sugalvotų nors vieną laimingos pabaigos variantą.

Šaltinis: Sruoga V., Jakubkaitė B. Emocinė, fizinė ir seksualinė prievarta prieš vaikus. Vilnius, 2002.

# 15

## SAVARANKIŠKO GYVENIMO PLANAVIMAS

Jauni žmonės, pradėdantys savarankišką gyvenimą, susiduria su daugybe sunkumų ir išbandymų. Labai svarbu, jog patys jauni žmonės jaustųsi pasirengę gyventi savarankiškai. Remdamiesi sėkminga kitų šalių patirtimi, skatiname ir Lietuvoje padėti jaunuoliams susidaryti savo savarankiško gyvenimo planus (Didžiojoje Britanijoje jie vadinami „Gyvenimo kelio pasirinkimo“ planai). „Gyvenimo kelio pasirinkimo“ planavimas padeda jauniems žmonėms jaustis saugesniems ir labiau pasitikintiems, kai išeina iš globos institucijų ir pradeda gyventi savarankiškai.

Didžiojoje Britanijoje „Gyvenimo kelio pasirinkimo“ planai – tai oficialūs dokumentai, kuriuose jaunuoliai išdėsto savo lūkesčius, siekius ir ateities planus. Šio plano centre yra paties jaunuolio poreikiai ir pageidavimai; taip pat aprašyta, kaip įvairios socialinė pagalba teikiančios įstaigos padės šiuos poreikius patenkinti.

Siūloma, jog visų globos institucijas paliekančių globalinių poreikių būtų kruopščiai įvertinti ir, remiantis šiais duomenimis, sudaryti jaunuolių savarankiško gyvenimo planai. Tikslinga, jog planuose būtų įtraukta informacija apie:

- jaunuoliui reikalingą emocinę paramą;
- jaunuolio būsto poreikius;
- jaunuolio išsilavinimą, profesijos įgijimą, įsidarbinimą;
- jaunuolio šeimos ir socialinius santykius;
- jaunuolio buities ir kitus įgūdžius;

- jaunuolio sveikatos poreikius (somatinės ir psichikos sveikatos);
- jaunuoliui reikalingą finansinę paramą.

Savarankiško gyvenimo plano kopiją turi turėti ir pats jaunuolis, ne tik globos institucija, kurioje jis augo. Siūloma šiuos planus reguliariai peržiūrėti. Bet koks atsiradęs pasikeitimas jaunuolio gyvenime turėtų atsispindėti ir plane.

Prieduose (žr. 2 priedą) mes pateikėme „Gyvenimo kelio pasirinkimo“ planą, kuris sudaromas Didžiojoje Britanijoje. Kaip pavyzdį pateiktą planą pildo patys jaunuoliai. Panašaus pobūdžio planus galima pasiūlyti ir Lietuvos jaunuoliams, besirengiantiems pradėti savarankišką gyvenimą.

Kaip jau buvo minėta, planuojant savarankišką gyvenimą, reikėtų labai atsakingai įvertinti jaunuolio poreikius ir galimybes, atsižvelgti į jaunuolio lūkesčius, kiek įmanoma daugiau suteikti pasirinkimo laisvės pačiam jaunam žmogui.

Siūlome įvertinti šiuos jaunų žmonių poreikius, įgūdžius, žinias bei atsižvelgti į gautus duomenis, sudarant kartu su jaunuoliu jo savarankiško gyvenimo planą:

Ką siūloma įvertinti?	Kokią pagalbą siūloma suplanuoti jaunuoliui, atsižvelgiant į gautus įvertinimo duomenis?
<b>SOMATINĖ SVEIKATA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Jaunuolio fizinę sveikatą (partirtas traumas, ligas, chroniškas ligas ir kt.)</li> <li>♦ Gyvenimo būdą</li> <li>♦ Higienos įgūdžius</li> <li>♦ Žalingus įpročius</li> <li>♦ Burnos ir dantų higienos įgūdžius</li> <li>♦ Specialiuosius poreikius (fizinę ar proto negalią)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Koreguojant gyvenimo būdą</li> <li>♦ Atsisakant žalingų įpročių</li> <li>♦ Įvertinant sveikatos poreikius</li> <li>♦ Sveikatos priežiūros paslaugoms gauti</li> <li>♦ Lavinant savęs priežiūrą ir higieną</li> </ul>

Ką siūloma įvertinti?	Kokią pagalbą siūloma suplanuoti jaunuoliui, atsižvelgiant į gautus įvertinimo duomenis?
<b>PSICHIKOS SVEIKATA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Jaunuolio psichikos sveikatos būklę (psichikos sutrikimus, hospitalizaciją ir kt.)</li> <li>◆ Specialiuosius poreikius (proto negalią)</li> <li>◆ Pasitenkinimą gyvenimu</li> <li>◆ Psichologinius poreikius</li> <li>◆ Streso įveikimo gebėjimus</li> <li>◆ Pasitikėjimo savimi lygį</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Psichologinę paramą ir pagalbą</li> <li>◆ Ugdant streso įveikimo įgūdžius</li> <li>◆ Skatinant pasitikėjimą savimi ir savigarbą</li> </ul>
<b>BŪSTAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Jaunuolio būsto pasirinkimo galimybes: po 18 m. tęsia gyvenimą globos namuose (arba šeimynoje, globėjų šeimoje), apsigyvena Jaunimo namuose, nuomoja būstą, apsigyvena bendrabutyje prie mokymosi institucijos, grįžta į biologinę šeimą, turi nuosavą būstą ir kt.</li> <li>◆ Gyvenimo įgūdžius ir poreikius (ar turi pakankamus įgūdžius gyventi savarankiškai, ar neturi specialiųjų poreikių)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ieškant tinkamo būsto</li> <li>◆ Įrengiant būstą, įsigyjant baldų ir apyvokos daiktų</li> <li>◆ Persikraustant ir įsikuriant</li> </ul>
<b>STUDIJOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Jaunuolio akademinis pasiekimas, intelektinius gebėjimus</li> <li>◆ Profesinius lūkesčius ir norus</li> <li>◆ Profesinio mokymosi, studijų siekius</li> <li>◆ Mokymosi motyvaciją</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ruošiantis egzaminams (psichologinę paramą)</li> <li>◆ Renkantis mokymosi instituciją po mokyklos (vidurinės ar pagrindinės) baigimo</li> <li>◆ Tvarkantis stojimo dokumentus</li> </ul>

Ką siūloma įvertinti?	Kokią pagalbą siūloma suplanuoti jaunuoliui, atsižvelgiant į gautus įvertinimo duomenis?
<b>DARBAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Jaunuolio darbo įgūdžius</li> <li>◆ Darbo motyvaciją</li> <li>◆ Darbo lūkesčius ir galimybes</li> <li>◆ Savanoriško darbo galimybes, galimybę įgyti reikalingų praktinių įgūdžių darbo vietoje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ieškant darbo</li> <li>◆ Rašant gyvenimo aprašymą, motyvacinį laišką, rengiantis pokalbiui dėl darbo</li> <li>◆ Dėl įsiliejimo į darbo kolektyvą</li> </ul>
<b>FINANSINĖS PAJAMOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Jaunuolio gaunamas finansines pajamas (socialinė pašalpa, stipendija, darbo užmokestis, kita parama)</li> <li>◆ Patiriamos išlaidos</li> <li>◆ Biudžeto planavimo įgūdžius</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Konsultavimas dėl gaunamų pajamų ir patiriamų išlaidų planavimo</li> <li>◆ Papildomos finansinės paramos paieška</li> </ul>
<b>BUITIS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Jaunuolio maisto ruošimo įgūdžius</li> <li>◆ Patalpų ir aplinkos tvarkymo įgūdžius</li> <li>◆ Apsipirkimo parduotuvėse įgūdžius</li> <li>◆ Sąskaitų apmokėjimo įgūdžius</li> <li>◆ Mokėjimą naudotis buitine technika</li> <li>◆ Kitus buities įgūdžius</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Lavinant buities įgūdžius</li> <li>◆ Apsiperkant, ruošiant maistą, apmokant sąskaitas</li> </ul>
<b>LAISVALAIKIS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Jaunuolio interesus, domėjimosi sferas, vertybes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ieškant papildomos veiklos (būrelio, klubo, savanoriškos veiklos)</li> </ul>



Ką siūloma įvertinti?	Kokią pagalbą siūloma suplanuoti jaunuoliui, atsižvelgiant į gautus įvertinimo duomenis?
<b>SOCIALINIAI RYŠIAI</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Jaunuolio artimiausią aplinką (šeima, draugai, globėjai, kt.)</li> <li>♦ Bendravimo gebėjimus</li> <li>♦ Socialinio tinklo kokybę ir apimtį</li> <li>♦ Socialinių santykių kokybę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Socialinę ir psichologinę</li> <li>♦ Lavinant bendravimo gebėjimus</li> <li>♦ Bendruomenės paramą</li> </ul>

# 16

## LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa, LR švietimo ir mokslo ministerija, 2006.
- Bulotaitė L. Alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo prevencija mokykloje. – V., 2000.
- S. Čaplinskas, K. Dragūnevičius, A. Griškevičius, K. Griškevičius, R. Kalašnykas, G. Milašius, L. Stonienė. Apie narkomaniją ir jos prevenciją. Rekomendacijos policijos pareigūnams. – Vilnius, 2003.
- Care Leaving Strategies: A Good Practice Handbook. Centrepoint, Careleaving Support Service, Great Britain, 2002. Interneto prieiga: <http://www.everychildmatters.gov.uk/socialcare/lookedafterchildren/leavingcare> (žiūrėta 2006 11 30).
- Černiauskiene M. Apie priklausomybę sukeliančias medžiagas ir jų vartojimo prevenciją ugdymo institucijose. – V., 2000.
- Children (Leaving Care) Act, 2000, Great Britain.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa. Rengėjai ir sudarytojai: Bulotaitė L., Gudžinskienė V. – Vilnius, 2003.
- Griciūtė A. Asmenybės psichinio atsparumo šaltiniai: teorija ir praktika. – Kaunas, 2005.
- Davidavičienė A. G., Stonienė L. Narkotikų vartojimo ir ŽIV/AIDS prevencija ugdymo institucijose. Metodinės rekomendacijos. – V., 2000.
- Jungtinių Tautų vaiko teisių konvencija.
- Furnissas T. Vadovėlis įvairių sričių specialistams apie vaikų seksualinį išnaudojimą. – Vilnius, 2004.

- Kveskienė G. Socializacija ir vaiko gerovė. – Vilnius, 2003.
- Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija. Socialinis pranešimas 2004. – Vilnius, 2005.
- Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija. Socialinis pranešimas 2005–2006. – Vilnius, 2006.
- Lietuvos Respublikos civilinis kodeksas.
- Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymas.
- Lietuvos Respublikos vaiko globos įstatymas.
- Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų įstatymas.
- Life Planning Education: A Youth Development Program. Advocates for Youth, Vermont Avenue, 1995.
- Life Skills Education For Children and Adolescents in Schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes. Programme on Mental Health, World Health Organization, Geneva, 1997.
- Naik Anita. Savigarba. Išmok pasitikėti savimi. – Vilnius, 1999.
- Nacionalinė smurto prieš vaikus prevencijos ir pagalbos vaikams programa 2005–2007 metais. LR socialinės apsaugos ir darbo ministerija, 2004.
- Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų rėmimo ir integravimo į visuomenę 2005–2006 metų programa.
- Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo universalioji programa. LR švietimo ir mokslo ministerija.
- Sakalauskas G. Vaiko teisių apsauga Lietuvoje. – Vilnius, 2000.
- Sruoga V., Jakubkaitė B. Emocinė, fizinė ir seksualinė prievarta prieš vaikus. – Vilnius, 2002.
- Stein M. Research Review: Young People leaving care. // Child and Family Social Work, 2006, p. 273–279.
- Thomas N. Social Work with Young People in Care, 2005.
- Throughcare Policy Briefing. // The National Leaving Care Advisory Service, 2006.
- Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaigos 2005 metų veiklos ataskaita.

- Vaiko teisių padėtis stacionariose ir ugdymo įstaigose. Tyrimo ataskaita. Ataskaita išleista įgyvendinant Europos Komisijos finansuojamą projektą „Žmogaus teisių stebėjimas ir kankinimų prevencija uždaroje institucijose: kalėjimuose, policijos areštinėse, psichikos sveikatos priežiūros ir globos institucijose Baltijos šalyse,“ 2005.
- Krizių ir savižudybių prevencija. Jaunimo psichologinės paramos centras. Interneto prieiga: [www.jppc.lt](http://www.jppc.lt) (žiūrėta 2007 06 20).
- Вроно Е. М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков. 2000.
- На что жалуетесь? Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков. Москва-Рига: Педагогический центр «Эксперимент», 2000. р. 184.
- И. А. Фурманов, А. А. Аладьин, Н. В. Фурманова. Психологическая работа с детьми, лишенными родительской опеки. Минск, 1998.

# PRIEDAI

## 1 priedas

### GLOBOJAMŲ VAIKŲ PASIRENGIMAS SAVARANKIŠKAM GYVENIMUI: KITŲ ŠALIŲ PATIRTIS

Šiame straipsnyje apžvelgsime užsienio šalyse atliekamų jaunuolių, pradedančių savarankišką gyvenimą po institucinės globos (arba globos šeimoje), tyrimų duomenis. Kaip pavyzdį pristatysime Didžiosios Britanijos vaikų socialinės globos modelį, kuriame didelis dėmesys skiriamas jaunimui (po globos nutraukimo) palaikyti ir teikti pagalbą, kai pradeda naują gyvenimo etapą.

Literatūroje pažymima, kad „išvykimas iš globos institucijos“ turi keletą skirtingų prasmių. Tai gali reikšti vaiko grįžimą į biologinę šeimą, įvaikinimą arba jaunuolio išėjimą gyventi savarankiškai ar pusiau savarankiškai. Tačiau ši sąvoka visuomet reiškia gyvenimo sąlygų ir teisinio statuso pasikeitimą, nors šie pokyčiai ne visuomet įvyksta vienu metu. Išėjimas iš globos institucijos yra laipsniškas procesas, bet kartais jis būna labai staigus.

Didžiojoje Britanijoje 1980 m. pirmąjį tyrimą, susijusį su jaunuolių gyvenimo pokyčiais, išvykus jiems iš globos institucijos, atliko *Mike Stein* ir jo kolegės Jorkšyre (*Stein and Ellis 1983; Stein and Carey 1986*). Tiriant išryškėjo jaunuolių patirti sunkumai po to, kai jie buvo tiesiog išstumti iš globos institucijos, dažniausiai jiems dar nesulaukus pilnametystės, neturint išsilavinimo, gyvenimo įgūdžių arba patirties sėkmingai įsitvirtinti gyvenime. Po šio tyrimo buvo atlikta dar keletas tyrimų, kurie atskleidė skurdžias jaunuolių galimybes gyvenime ir

atsakingųjų už jų gerovę nepakankamą rūpinimąsi. Tai padėjo sukurti projektus, kurių tikslas – pagerinti jaunuoliams, paliekantiems globą, teikiamas paslaugas, ir padaryti įstatymų pataisas dėl jaunuolių palai-  
kymo ir pagalbos.

Organizacijos „Gelbėkit vaikus“ atliktas tyrimas (West, 1995) atskleidė bendras problemas, būdingas jaunuoliams, kurie pradeda savarankišką gyvenimą. Tai yra nepakankamos pajamos, menkos įsidarbinimo galimybės, išsilavinimo stygius, vargas būstas arba negalėjimas jo pasirinkti, neturėjimas namų, sveikatos problemos, socialinės veiklos stygius, nepasitenkinimas, niekinimas arba „etikečių klįjavimas“, gyvenimo įgūdžių stoka, nepakankamas pasiruošimas palikti globą ir paramos stygius išvykus iš globos institucijos (žr. 1 lentelę).

*1 lentelė. Jūs gyvenate savarankiškai: jaunuolių išvykimo iš globos institucijos tyrimas*

- Globojami jaunuoliai neturi pakankamai pajamų pragyvenimui. Dauguma jų patyrė momentų, kai visiškai neturėjo pinigų. Daugelis neturi darbo, gyvena iš gaunamų pašalpų. Dauguma 16–17 metų jaunuolių gyveno skurde. Jaunuolių, kurie paliko globą, poreikiai panašūs į tų jaunuolių poreikius, kurie gyvena savarankiškai ir, pavyzdžiui, turėjo palikti tėvų namus.
- Jaunuoliai išvyksta iš globos institucijos, turėdami mažai galimybių įsidarbinti. Dauguma jų nesulaukė pagalbos, ieškodami darbo arba susipažindami su darbo rinkos galimybėmis. Tie, kurie dirbo, dažnai gaudavo mažą atlyginimą, jis būdavo mažesnis už pašalpą. Menką darbo pasirinkimą lemia tai, kad jaunuolių ugdymas pradedamas tik jiems sulaukus 16–17 metų, kad jie gautų pajamų, kurios žymiai mažesnės už pašalpą, gaunamą 18–24 metų.
- Mokyklose ir mokiniai, ir mokytojai kitaip elgdavosi su globojamais jaunuoliais. Dauguma jų nesulaukė paramos mokykloje. Beveik pusė iš jų išėjo iš mokyklos neįgiję išsilavinimo. Dauguma nebuvo skatinami tęsti mokslą, kai suėjo 16 metų.

- Didesnė dalis globos institucijas palikusių jaunuolių nepasirinko savo namų arba jiems tie namai pasirodė netinkami. Daugelis mažiausiai vieną kartą keitė namus, kiti – daugiau nei keturis kartus. Keletas jų tapo benamiais. Daugelis negavo išėtinės pašalpos, kad galėtų įsikurti namuose; keletas jų gavo tam tikrą sumą pinigų, tačiau neturėjo galimybės išleisti juos tinkamai.
- Daugelis jaunuolių, palikdami instituciją, negavo jokios paramos, ypač juodaodžiai jaunuoliai. Išeinantys globotiniai nori pagalbos (išklauso, patarimo, atstovavimo) tuo metu, kai jiems labiausiai jos reikia ir tiek laiko, kiek jiems atrodo tai būtina.
- Daugumai jaunuolių išvykimas iš globos institucijos turėjo neigiamos įtakos jų fizinei ir psichinei sveikatai. Keletas jų turėjo antsvorį, žymiai daugiau moterų nei vyrų maitinasi nepakankamai. Globojami jaunuoliai nebuvo tinkamai parengti rūpintis savo sveikata.
- Daug jaunuolių nebuvo įtraukti į socialinę veiklą arba nebuvo patenkinti savo esama padėtimi. Pasitenkinimas labai priklauso nuo pajamų, būsto, darbo ir ateities perspektyvų.
- Dauguma jaunuolių niekada arba labai retai pasakys kitiems žmonėms, kad jie buvo globojami, nes jie niekinami visuomenės, jiems „klijuojamos etiketės“ (dažniausiai jie vadinami nusikaltėliais). Būtina šviesti visuomenę apie globą ir globojamus jaunuolius.
- Daugeliui jaunuolių teko susidurti su policija, tačiau, kai baigėsi globa, problemų nebuvo. Kai kurie tapo nusikaltėlių aukomis. Dauguma buvo policijos nesuprasti.
- Didelė dalis jaunuolių suprato neturintys įgūdžių, ypač tvarkant savo biudžetą, jiems išvykus iš globos institucijos. Daugelis nebuvo pasirengę palikti globą tuo metu, kai jie išvyko iš globos institucijos. Daugumai niekas nepadėjo sudaryti savarankiško gyvenimo plano. Parengimas išvykti iš globos institucijos turėtų būti gerinamas.

*Parsons* ir kiti (2002) remiasi duomenimis iš *CHAR* (1996), kur nurodoma, kad du trečdaliai jaunuolių, palikusių globos institucijas, patyrė, ką reiškia būti benamiais. Tačiau kiekybinė statistika gali neparodyti daugybės situacijų įvairovės. Šiems jaunuoliams gana įprasta kurį laiką neturėti pastovios gyvenamosios vietos. Svarbu, kad tai neužsitęstų. Tokia patirtis nebūtinai turi būti negatyvi ar problematiška. Daugiau rūpesčių gali sukelti tai, jog dauguma jaunuolių, pasibaigus globai, neturi išteklių ar tinkamos paramos, kad rastų išeitį iš tokios padėties arba gyvena būste, kurio patys nepasirinko, arba jame nesi-  
jaučia gerai.

*M. Stein* 1997 m. atliktoje tyrimo apžvalgoje daroma išvada, kad „jaunuoliai, paliekantys globą, privalo prisimti sunkumus ir atsakomybę už daugumą pokyčių jų gyvenime – išvykstant iš globėjų šeimos, nuolatinės globos ir įsikuriant savo namuose, baigiant mokyklą ir įžengiant į darbo rinką arba būnant bedarbiu ir gyvenant tik iš pašalpų ir tampant tėvais daug jaunesnio amžiaus nei įprasta“. (*M. Stein, 1997*). Kadangi jaunuoliai, paliekantys globos instituciją, pradėjo savo gyvenimą, patirdami dideles nesėkmes, – skurdą, šeimos iširimą, smurtą – todėl jiems reikia daugiau paramos nei kitiems, pereinantiems į suaugusiųjų pasaulį. Ir jeigu jie remiami mažiau po to, kai palieka globos instituciją, nenuostabu, jog jiems nesiseka.

*M. Stein* (1997) svarstė, kaip galima padėti jaunuoliams pasiruošti savarankiškam gyvenimui ir apžvelgė šias galimybes: 1) parengimas išeiti, 2) apgyvendinimas, 3) žmogiškoji ir finansinė parama ir 4) išsilavinimas, darbas ir kvalifikacijos kėlimas.

- 1) Jis manė, kad sėkmingas parengimas priklauso nuo gero įvertinimo, nuo paramos ir dalyvavimo bei teikiamų galimybių įgyti įgūdžių vienoje pasirinktoje vietoje.
- 2) Buvo pastebėta, kad jaunuolių būsto poreikis buvo geriausiai patenkintas tuo metu, kai jie buvo įtraukti į planavimą ir sprendimų priėmimą. Tai padeda jiems geriau pasirengti, nes jie gali pasirinkti būsto tipą ir vietą. Tai leidžia jaunuoliams veikti pagal detalų planą, kuriame numatyti įvairūs atvejai, paramos būdai, finansinis planas ir kita svarbi informacija (žr. *Huston 1995*). Remiami būstai labai



veiksmingi tuo atveju, kai yra aiškus tikslas, darbuotojų indėlis, aiškių sprendimų sistema, mokymas ir parama, aiškus finansavimo planas, peržiūra ir priežiūra bei išvykimo iš globos institucijos planas. Savarankiška būsto nuoma pasiteisina tuomet, kai vykdomas įvertinimas, parengimas ir yra parama. Šiuo atveju jaunuoliai būna pasirengę išeiti iš globos institucijos, turėdami pasitikėjimo savimi. Planai apgyvendinti jaunuolius bendrabutyje ir teikti jiems paramą arba kambariai, kurie duodami padedant įsidarbinti, taip pat gali būti naudingi tam tikroms paliekančių globos instituciją jaunuolių grupėms.

- 3) *M. Stein* priėjo prie išvados, jog teikiamos paramos jaunuoliams, paliekantiems globos instituciją, pagrindas turėtų būti proceso apžvalga, kuri atliekama anksčiau, nei jaunuoliai išvyksta iš globos institucijos. Tokia parama buvo veiksminga, jaunuolis buvo įtrauktas į savo išvykimo iš globos institucijos planavimą kartu su socialiniu darbuotoju, auklėtojais ir specialistais, dirbančiais su jaunuoliais, paliekančiais institucijas, siekiant išlaikyti pagalbos tęstinumą. Specialistų komanda, dirbanti su jaunuoliais, paliekančiais globą, gali suteikti veiksmingą pagalbą, pavyzdžiui:
  - patardami, kai gaunama finansinė parama;
  - kurdami centrus;
  - organizuodami grupes;
  - būdami mentoriais ir savanoriais.
- 4) Kalbėdamas apie jaunuolių išsilavinimą, įsidarbinimą ir kvalifikacijos kėlimą *M. Stein* padarė išvadą, jog pirmiausia būtina įveikti jaunuolių nesėkmes, patiriamas dėl globos sistemos nepakankamo dėmesio jaunuolių mokymui. Pavyzdžiuose minimi projektai ir iniciatyvos, padrąsinančios socialinius darbuotojus, mokytojus ir auklėtojus aktyviai skatinti jaunuolius siekti išsilavinimo. *M. Stein* teigia, kad, bendraujant su jaunuoliais, veiksmingiausi dalykai yra:
  - smulkios informacijos apie jaunuolio pasiekimus ir galimybes surinkimas, kruopštus jaunuolio turimų darbinių įgūdžių įvertinimas ir kūrybinis darbas su jaunuoliu siekiant padidinti jo įsidarbinimo galimybes;

- užtikrinimas, kad darbo pasiūlymai būtų lankstūs, panašūs darbais būtų atliekami vietos bendruomenėje ir kūrybiškumas atveriant naujas galimybes;
- atitinkama emocinė ir finansinė parama, darbo biržų informavimas apie jaunuolių poreikius.

Daug jaunų žmonių su nekantrumu laukia, kada pradės gyventi savarankiškai. Tačiau, globai pasibaigus, jauni žmonės dažnai pasijunta labai vieniši ir atskirti. Jiems būtina **emocinė parama**. Tyrimai taip pat atskleidžia, jog pradedantiems savarankišką gyvenimą jaunuoliams labai svarbus ryšių su šeimos nariais palaikymas. Jauni asmenys iš globos namų stengiasi išlaikyti santykius su seneliais arba broliais ir seserimis. Ypač svarbi emocinė parama tautinių mažumų jaunuoliams, jaunoms šeimoms, specialiųjų poreikių turintiems asmenims.

Pasaulyje atlikti tyrimai rodo, kad tėvų globos netekę jaunuoliai yra ypač pažeidžiama visuomenės grupė, jie labiau linkę į rizikingą elgesį. Be to, įvairūs psichinės sveikatos sutrikimai jiems diagnozuojami keturis kartus dažniau (*Wheal, 2002*).

Sveikatos istorija yra labai svarbi jauno asmens tapatumo dalis. Būtina užtikrinti atsakingą ir detalią jauno asmens sveikatos įvertinimą, apibrėžti sveikatos poreikius. Jaunuolis privalo turėti tinkamą supratimą apie sveiką gyvenseną, lytinę sveikatą, lytiškumą, psichikos sveikatą. Būtina, kad neįgaliems asmenims būtų prieinamos jiems reikalingos paslaugos.

Kaip rodo Škotijoje atlikti tyrimai, yra statistiškai reikšmingas ryšys tarp parengimo savarankiškam gyvenimui ir prisitaikymo prie savarankiško gyvenimo po globos nutraukimo (*Dixon, Stein, 2005*). Tyrimai taip pat rodo, jog globos institucijos gali padėti jaunuoliui plėsti socialinį tinklą, užmegzti santykius ir skatinti pasitikėjimą savimi, tačiau šie dalykai taip pat labai artimai susiję su tuo, ar jaunuolio santykiai su šeimos nariais, draugais ir ankstesniais globėjais yra pozityvūs (*Biehal, 1995, Marsh, Peel, 1999, cit. pgl. Stein, 2006*).

Tyrimai parodė, kad jauni žmonės, kurie paliko globos instituciją arba globėjų šeimą, būdami 16 ar 17 metų, turi prastesnes darbo sąlygas ir rimtesnių elgesio problemų. Jie dažniau tampa bedarbiais ir turi

labai mažas pajamas pragyvenimui (*Wade, Dixon, 2006; cit. pgl. Stein, 2006*).

*Sinclair* 2005 m. atliko tyrimą, kurio metu nustatė faktorius, labiausiai susijusius su tėvų globos netekusių jaunuolių gyvenimo kokybe, globai pasibaigus. Vienas iš pagrindinių faktorių yra stiprus prisirišimas prie šeimos nario, globėjo, partnerio arba partnerio šeimos. Kitas svarbus faktorius – išdarbinimas. Surasti gerai apmokamą ir poreikius atitinkantį darbą yra viena didžiausių problemų, kalbant apie jaunuolius, paliekančius globos instituciją.

JAV atlikti tyrimai parodė, kad po globos nutraukimo jaunuoliai, pasižymintys geresne adaptacija, pabaigė aukštąją mokyklą, įgijo profesiją arba specialybę, turėjo arba įgijo savarankiško gyvenimo įgūdžių, dalyvavo jaunimo organizacijose globos metu (*Pecora, 2004*).

**Didžioji Britanija** – viena iš šalių, kuriose didelis dėmesys skiriamas jaunuolių paramai po globos nutraukimo, o jų vykdoma vaikų socialinė politika pasižymi kokybiškų ir prieinamų paslaugų teikimu ne tik globojamiems vaikams, tačiau ir jaunuoliams po globos nutraukimo. Kaip jau buvo minėta, šioje šalyje paaugliams nuo 16 metų, pradedantiems savarankišką gyvenimą, teikiamos „palydinčiosios globos“ paslaugos. Ši pagalba ir parama pradedantiems gyventi savarankiškai gali būti teikiama iki 24 metų. Kiekvienas jaunuolis turi savo „*Gyvenimo kelio pasirinkimo*“ planą. Tai yra detalus ir atsakingai sudarytas jo savarankiško gyvenimo planas, kurį sudarant dalyvauja pats jaunuolis ir už jį atsakingos socialinės rūpybos. Didžiojoje Britanijoje kiekvienas globojamas jaunuolis turi savo *asmeninį patarėją*, kuris padeda jam sudaryti ir įgyvendinti *Gyvenimo kelio pasirinkimo* planą, užtikrina, kad jaunuolis gautų jam reikalingas ir jo poreikius atitinkančias paslaugas. Asmeniniai patarėjai reguliariai peržiūri sunkumus, su kuriais susiduria jaunas žmogus, padeda juos įveikti. Rengiant jaunuolių savarankiškam gyvenimui, atsižvelgiama į jo emocinio išsivystymo ir brandumo lygį, taip pat specialiuosius poreikius, pvz., turimą negalią.

Šioje šalyje pagrindinis įstatymas, reglamentuojantis tėvų globos netekusių vaikų arba našlaičių savarankišką gyvenimą po globos, yra *Vaičių globos baigties aktas*, priimtas 2000 metais (*Children (Leaving Care)*

*Act, 2000*). Pagrindiniai šios programos aspektai pristatomi prieduose. Šiame akte yra reglamentuota, kokių savarankiško gyvenimo žinių ir įgūdžių privalo turėti jaunas žmogus, pradėjęs gyventi savarankiškai, kai, globai pasibaigus, išvyksta iš globos institucijos ar globėjų šeimos. Turi mokėti (žinoti):

- apsipirkti;
- paruošti ir pagaminti valgi;
- skalbti, siūti, pasitaisyti drabužius, atlikti kitus namų ruošos darbus;
- pakeisti elektros saugiklius;
- laikytis saugumo taisyklių namuose, suteikti pirmąją pagalbą;
- kiek reikia lėšų pragyvenimui;
- tvarkyti namų ūkio biudžetą, įskaitant pajamas, apmokėti sąskaitas bei vengti skolų;
- kas yra sveika gyvensena, asmeninė higiena;
- kas yra lytinis gyvenimas, įskaitant kontracepciją ir pasirengimą tėvystei;
- pasiieškoti darbo ir žinoti, kaip kalbėtis su darbdaviu;
- darbuotojo pareigas ir atsakomybę;
- siekti išsilavinimo, susipažinti su studijų galimybėmis;
- susirasti būstą;
- užsiregistruoti pas gydytoją;
- kas teikia skubios pagalbos paslaugas (policija, gaisrinė, greitoji medicininė pagalba);
- pasiieškoti bendruomenės išteklių bei paslaugų ir pasinaudoti;
- susisiekti su socialinių paslaugų skyriais ir kitomis atsakingomis institucijomis;
- susisiekti su organizacijomis, kurios teikia pagalbą buvusiems globotiniams arba globojamiems žmonėms;
- kaip parašyti : a) skundą; b) kreiptis patarimo.

## Vaiko globos baigties aktas, Didžioji Britanija

Yra trys pagrindiniai globojamų vaikų rengimo savarankiškam gyvenimui aspektai:

- Jaunų žmonių įgalinimas kurti ir palaikyti santykius su kitais žmonėmis (taip pat ir lytinius).
- Lytinis švietimas.
- Jaunuolių pasitikėjimo savimi skatinimas.

### **Jaunų žmonių įgalinimas kurti ir palaikyti santykius su kitais**

Sugebėjimas užmegzti ir palaikyti pasitenkinimą teikiančius santykius su kitais žmonėmis – labai svarbus tolimesnei jaunų žmonių gerovei ir gyvenimo kokybei. Šis gebėjimas labai padeda pereiti į suaugusiųjų gyvenimą, taip pat įveikti sunkumus, susijusius su savarankiško gyvenimo pradžia. Svarbu tai, jog pats globos patyrimas suteikia galimybę tokiam asmeniniam augimui. Šis patyrimas turi būti suplanuotas taip, kad atitiktų šiuos aspektus:

- Vaiko apgyvendinimo pasikeitimai turi būti minimalūs ir atitikti jauno asmens poreikius. Taip bus užtikrintas globos ir santykių tęstinumas, taip pat jauni žmonės galės pamatyti, kaip užmegzti santykius su kitais.
- Socialiniai darbuotojai, globos namų personalas, globėjai, taip pat kiti globojami vaikai turi būti pasirengę padėti jaunuoliui užmegzti santykius su kitais žmonėmis.
- Tačiau, ne visi jaunuolio draugai turi būti globotiniai arba priklausyti globos sistemai. Kitaip, jaunas žmogus gali pasijusti labai vienišas, kai paliks globos namus ar globėjų šeimą ir pradės savarankišką gyvenimą.
- Reikia paskatinti globojamus vaikus ieškoti draugų už globos sistemos ribų, pvz., mokykloje, būreliuose, laisvalaikio klubuose ir pan.

- Jauni žmonės, kurie buvo globojami, turėtų būti skatinami ir padrašinami užmegzti draugystę su tinkamais suaugusiais, nedarbančiais globos sistemoje ir gali būti pozityviais vaidmenų modeliais. Užsienio šalyse veikia „Befrienders“ programos, kuomet praėjęs atranką ir baigęs mokymą suaugęs savanoris palaiko draugiškus ryšius su globojamu jaunuoliu.
- Globėjai taip pat skatinami palaikyti ryšį su buvusiu globotiniu ir nenustoti domėtis juo. Jaunuolio biologinė šeima ir giminaičiai irgi raginami nenutraukti santykių su jaunuoliu, kuris pradeda savarankišką gyvenimą, jei tai atitinka jaunuolio interesus.

Pasirengimo procesas turi užtikrinti jaunuoliams po globos palaikomąjį draugų tinklą, ir kad dauguma jų nepriklausytų globos sistemai; taip pat ir patys jaunuoliai privalo turėti įgūdžių užmegzti santykiams su kitais žmonėmis.

### **Lytinis švietimas**

Rengiant jaunuolius savarankiškam gyvenimui, svarbus jų lytinis švietimas. Lytinis švietimas turi apimti praktinius dalykus, pvz., kontracepciją. Taip pat svarbu paliesti emocinius lytiškumo aspektus, kaip antai lytiškumo reikšmę formuojantis jaunuolio tapatumo jausmui, emocinius išgyvenimus, pradedant lytinius santykius su partneriu ir kt. Ne mažiau svarbu nušviesti ir tėvystę bei su ja susijusius išgyvenimus.

Asmenys, atsakingi už jaunuolių lytinį švietimą, privalo turėti omenyje specifinius skirtingų jaunuolių poreikius, pvz., svarbu pripažinti faktą, jog turintys negalią jauni asmenys taip pat turi lytinius poreikius. Jaunuoliams, kurie patyrė seksualinę prievartą, reikalingas specialus konsultavimas. Jie gali gėdytis seksualinių jausmų arba traktuoti lytinius santykius kaip nuasmenintus ir išnaudotojiškus. Svarbu pripažinti homoseksualių žmonių poreikius bei rūpesčius ir būti tolerantiškiems.

## Jaunuolių pasitikėjimo savimi skatinimas

Daug jaunų žmonių, kurie buvo globojami šeimose ar institucijose, išsakė patyrę gėdą dėl to, kad neturėjo normalios šeimos. Šį jausmą dažnai sukelia kitų žmonių klaidingi įsitikinimai ir interpretacijos, pvz.:

- dauguma jaunuolių yra globojami, nes įvykdė nusikaltimus;
- kažkas yra negerai jiems patiems;
- jų tėvai netikę ir nesugeba susitvarkyti.

Svarbu paskatinti jaunus žmones nuo pat jų globos pradžios vertinti save, be gėdos susitaikyti su faktu, kad jie globojami; taip pat būti pasirengusiems kitiems žmonėms paaiškinti, kodėl jie yra globojami ir kaip dėl to jaučiasi.

Skatinant jaunuolių pasitikėjimą savimi, gera strategija leisti jiems kiek galima daugiau susipažinti su savo šeimos kilme, taip pat įvairiais savo individualumo ir kultūrinio tapatumo aspektais, pvz., kalba, kultūra, lytimi, religija ir pan. Taip pat svarbu jauniems žmonėms suprasti, kodėl jiems paskirta globa. Jaunuolio individualus tapatumas ir kultūrinė prigimtis turėtų būti pozityviai pateikta.

Kai kuriems jaunuoliams gali būti reikalingas konsultavimas. Savo tėvų atstumti jaunuoliai gali patirti ypatingų sunkumų vertindami save. Jaunuoliams, turintiems negalią, irgi reikalinga konsultantų pagalba, susitaikant su negalia ir stiprinant pasitikėjimą savimi.

2 priedas  
**GYVENIMO KELIO PLANAVIMAS**

**„GYVENIMO KELIO“ PLANAS**

*Kas tai?*

*Kas yra  
remiamas  
bûstas?*

1 DALIS

**Kam šis planas skirtas?**

Šis planas padės tau sužinoti, ką tu norėsi veikti ateityje ir kokios pagalbos tau reikės.

Tai puiki proga pasakyti, kokią mokyklą, kokį darbą ir kt. pasirinksi ir kada būsi pasirengęs išvykti iš globos institucijos.

Mes tikimės, kad jaunuoliai pasiliks globos institucijoje iki 18 metų, tačiau gali atsirasti progų išvykti ir anksčiau. Šis GYVENIMO KELIO planas padės tau suplanuoti savo ateitį.



## KOKIE ŽMONĖS TURĖS TAVO PLANO KOPIJĄ

Mano socialinis darbuotojas                      Taip?.....                      Ne?.....

Mano tėvai/šeima                                      Taip?.....                      Ne?.....

Mano globėjas    Taip?.....                      Ne?.....

Mano asmeninis patarėjas                      Taip?.....                      Ne?.....

Mano giminaitis patarėjas                      Taip?.....                      Ne?.....

Mano socialinis darbuotojas,  
gyvenantis šalia                                      Taip?.....                      Ne?.....

Tavo socialinis darbuotojas turi būti įvertinęs dalykus, kurių tau reikia dabar, ir kurių reikės ateityje.

**Tu** privalai turėti vieną kopiją.

Paprašyk kopijos, jeigu jos dar neturi.

## 2 DALIS

### Kaip man užpildyti šį planą?

Tu turėtum pradėti pildyti planą tuoj pat, kai tik būsi įvertintas. Tau padės tavo asmeninis patarėjas ir peržiūrės tavo planą kas 6 mėnesius.



Kiekvienoje dalyje turi būti surašyti tavo ateities tikslai ir darbai, kuriuos turėsi atlikti, kad pasiektum savo tikslus.



Kyla klausimas, kaip tu dabar jautiesi.

Tu gali lengvai pridėti arba pakeisti lapus, jeigu kas nors keičiasi. Planas keičiasi tau augant.



Turi peržiūrėti savo planą taip, kad suprastum, ar detaliai jis užpildytas ir įsitikintum, ar žmonės tau tinkamai padeda.



Tu gali gauti daugiau šio plano kopijų iš savo asmeninio patarėjo.



Atsimink, kad tai tavo ateitis.

ATVERSK KITĄ PUSLAPĮ, KURIAME RASI  
INFORMACIJOS, KAIP PASIEKTI SAVO TIKSLUS!

3 DALIS  
**Mano ateities norai**

Vieta, kurioje norėčiau gyventi...

---

---

---

---

Darbas, kurį norėčiau dirbti...

---

---

---

---

Žmonės, su kuriais norėčiau bendrauti...

---

---

---

---

Kiti darbai, kuriuos norėčiau padaryti ateityje...

---

---

---

---

#### 4 DALIS

### Čia yra daug darbų, kuriuos būtina atlikti, rūpinantis savimi...

- ✘ Rūpinimasis savo švara, gera nuotaika ir sveikata
- ✘ Biudžetas, parduotuvė, valgio gaminimas ir patalpų tvarkymas
- ✘ Palaikyti įvairius santykius
- ✘ Būti patenkintam savimi ir savo veikla

Kai kurių iš šių dalykų tu mokaisi kasdien – mokykloje, šeimoje, tarp globėjų ir draugų.

Tu kartu su savo asmeniniu patarėju gali suplanuoti, kaip tu mokysies kitų dalykų, pavyzdžiui, tvarkyti biudžetą ir kt.

#### 1 SKYRIUS

### MANO ATEITIES NORAI

Dalykai, kurių mokysiuosi, kad galėčiau gyventi savarankiškai:

Darbas, kurį turėsiu dirbti, ir žmonės, kurie galės man padėti bei pagalbos laikas:

Veikla:	Kas:	Kada:

## *Gyvenimas tampa geresnis, jeigu įgyji gerą išsilavinimą ir keli savo kvalifikaciją. Verta apie tai pagalvoti*

Tavo asmeninis/giminaitis patarėjas turėtų tau padėti pasirinkti norimą profesiją, tačiau nesijaudink, jeigu dar nesi pasirinkęs – daugybė žmonių ilgai negali apsispręsti.

Niekada nevėlu pakeisti savo nuomonę.

### **Niekada nevėlu įgyti naują profesiją!**

Tavo socialinis darbuotojas ir asmeninis patarėjas turėtų užtikrinti, kad besimokydamas gautum tinkamos pagalbos. Paklausk jų, kas ir kaip tau galės padėti.

Galbūt tu norėtum:

- tęsti mokslą mokykloje,
- įstoti į kolegiją,
- užsirašyti į kursus,
- tapti savanoriu
- išeiti ir įsidarbinti.

Tu gali išbandyti visas šias galimybes.

2 SKYRIUS  
**MOKYMASIS IR PROFESIJOS ĮGIJIMAS**

**Profesijos, kurias norėčiau įgyti:**

**Mokymosi institucijos, kuriose norėčiau mokytis:**

--

**Pirmieji mano žingsniai, pagalbos rūšys ir žmonės, kurie patars ir padės man:**

Veikla:	Kas:	Kada:

Jeigu kas nors neatitiks mano plano arba jeigu aš persigalvosiu, tuomet pasielgsiu šitaip:

*Vyriausiasis virėjas?*

*Medicinos sesuo?*

*Eismo inspektorius?*

*Aktorius?*

**Tapti tuo, kuo norėtum būti, padės šie patarimai**

Tu gali net neįsivaizduoti, kokį darbą norėtum dirbti.

Tau nebūtina apsispręsti tuoj pat.

Tu gali pasikalbėti su savo asmeniniu patarėju, kuris padės tau suprasti, koks darbas tau geriausiai tiktų.

Tu gali pabandyti dirbti arba savanoriškai padirbėti.

Ar žinotai, kad gali įsidarbinti (dirbti ne visą dieną), kol dar mokaisi? Taip pat tu gali dirbti visą dieną ir mokytis vakare arba neakivaizdžiai.



Iš tikrųjų darbas užima labai svarbią vietą tavo gyvenime. Darbe tu įgyji ne tik šansą gauti padorias pajamas, bet daug daugiau:

- ✓ tu sutinki daug žmonių,
- ✓ dalyvauji įvairiose socialinėse veiklose,
- ✓ pradedi kontroliuoti savo gyvenimą,
- ✓ tau gali pasisukti pasirinktoje veikloje,
- ✓ gali keliauti,
- ✓ įgyji didesnį pasitikėjimą savimi,
- ✓ žmonės ima tave labiau gerbti.

*Jeigu tu turi  
negalią, tu gali  
pabandyti gauti  
valstybės remiamą  
darbą*

### 3 SKYRIUS UŽIMTUMAS

Darbai, kuriuos norėčiau dirbti ateityje:

Dalykai, kuriuos reikia atlikti, kad gaučiau tinkamiausią darbą, ir žmonės, kurie patars ir padės man:

Veikla:	Kas:	Kada:

Jeigu kas nors neatitiks mano plano arba jeigu aš persigalvosiu, tuomet pasielgsiu šitaip:

## *Kokie Žmonės tau yra svarbiausi?*

Galbūt tu praradai ryšį su šeima ir giminaičiais nuo tada, kai išvykai iš savo namų. Jeigu tai tiesa, ar norėtum atnaujinti ryšį su kuo nors iš savo artimųjų?

Daug jaunuolių ir toliau susitinka su buvusiais globėjais. Ar yra tokių globėjų, su kuriais vėl norėtum susitikti?

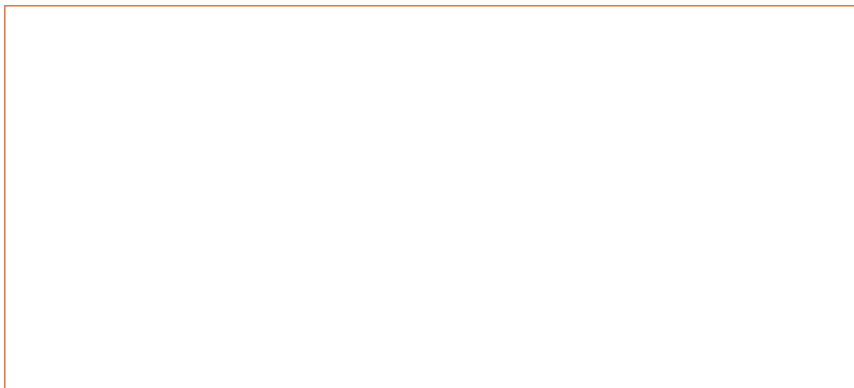
Kartais taip pat sunku susirasti ir palaikyti ryšius su draugais. Ar norėtum, kad tau kas nors padėtų?

Ar norėtum susipažinti su žmonėmis, kurie mielai pasidalytų su tavi- mi savo patirtimi? Mes galime supažindinti tave su jaunuoliais, kurie buvo globojami ir kuriems pavyko!

### 4 SKYRIUS

## **ŠEIMA IR SOCIALINIAI RYŠIAI**

**Žmonės, su kuriais norėčiau bendrauti ateityje:**



Šios pagalbos man reikės, užmezgant ryšius. Šie žmonės man padės ir jų pagalbos laikas:

Veikla:	Kas:	Kada:

***Buvimas nepriklausomam nereiškia, kad elgiuosi taip kaip noriu, Visiems reikia pagalbos***

Ar žinotai, kad galime tau padėti tol, kol sulauksi 21 metų?

Kreipkis į savo asmeninį patarėją dėl informacijos apie kitas paslaugas, teikiamas jaunuoliams, kurie palieka globos instituciją.

Mūsų programa gali suteikti tau „atstovavimo paslaugą“, jeigu tau nepatinka gyventi globojamam arba tu nori, kad kas nors kalbėtų tavo vardu. Tu turi teisę pasiskųsti, jeigu tau nepatinka kitų žmonių elgesys su tavimi.

5 SKYRIUS  
**ŽMONIŲ PARAMA**

Šie žmonės gali man padėti ir patarti ateityje:

--

Šiuos darbus man reikia padaryti, kad sulaukčiau pagalbos, ir žmonės, kurie man padės:

Darbai:	Kas:	Kada:

Jeigu kas nors nepasiseks ar atsiras nenumatytų atvejų, štai ką aš padarysiu:

--

*Norint būti sveikam, nebūtina valgyti vien salotas.  
Svarbu aktyviai treniruoti ir kūną, ir protą*

Ką tu veiki laisvalaikiu?

Ar norėtum išbandyti ką nors naujo?

Ar esi geros nuotaikos?

Kas tave pradžiugina?

Keletas vietų ir organizacijų, kurios gali tau padėti pasirūpinti savo sveikata ir gera savijauta:

- ✓ Ligoninė arba klinika (fizinės ir lytinės sveikatos priežiūra).
- ✓ Centrai ir projektai, padedantys spręsti priklausomybės nuo alkoholio ir narkotikų problemas.
- ✓ Tavo dantistas ir okulistas.
- ✓ Tavo asmeninis patarėjas gali patarti tau, kaip sulaukti pagalbos, kai turi mažas pajamas.

## 6 SKYRIUS

### SVEIKATA IR LAISVALAIKIS

Šitaip aš ketinu rūpintis savo sveikata ateityje ir veiksmai, kuriuos pabandyčiau atlikti:

Šitai aš turiu padaryti, ir pagalba, kurios man gali prireikti:

Veikla:	Kas:	Kada:

Jeigu man kas nors nesiseks, aš pakeisiu savo planus, šitai aš ketinu padaryti:

--

## *Puiku, kad galiu tvarkytis su savo pinigais Tik neapsirik...*

Tavo socialinis darbuotojas ir asmeninis patarėjas paaiškins tau, kokias pajamas tu gausi, kai išvyksi iš globos institucijos.

Jeigu tau sunku tvarkytis su savo pinigais, prašyk pagalbos. Mokykis tvarkyti savo biudžetą ir išsiaiškink, kiek kas kainuoja.

Jeigu tau dar nėra 18 metų ir tu lankai kursus, mokaisi arba neturi darbo, tau padės socialinės paramos tarnybos.

Tau reikės pinigų maistui, sąskaitoms apmokėti, drabužiams, higienos prekėms, laisvalaikio pramogoms. Ar žinai, kiek visa tai kainuoja?

Sulaukęs 18 metų tu turi teisę gauti pašalpą. Kreipkis į savo socialinį darbuotoją arba asmeninį patarėją.

### 7 SKYRIUS FINANSINĖ PARAMA

Šiems dalykams ateityje reikės finansinės paramos:



Šitokios bus mano išlaidos ir tokie mano pajamų šaltiniai:

Išlaidos:	Kas:	Kada:

Jeigu mano planai keisis arba man pritrūks pinigų, ketinu šitaip pasielgti:

***Persikraustyti gyventi į kitą butą yra tik viena iš daugelio savarankiško gyvenimo galimybių***

Kiti gyvenamojo būsto variantai gali būti pigesni, patogesni ir tu nesijausi toks vienišas.

Darbuotojas gali paaiškinti tau, kokie yra gyvenamojo būsto tipai ir nurodyti žmones, kurie padės tau apsispręsti.

Tu neprivalai išvykti iš globos institucijos, jeigu dar neturi 18 metų.

Bet jeigu tu vis dėlto nori gyventi savarankiškai, tau bus suteikta pagalba, ieškant būsto.

Ar jau pamąstei apie sunkumus, kurie gali iškilti?

Pavyzdžiui, dėl kaimynų arba bendranuomių...

Kad sulauktum tinkamos pagalbos, eik prie kito plano skyriaus.

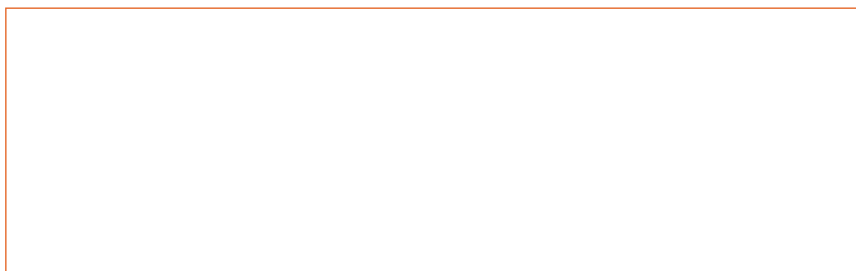
## 8 SKYRIUS GYENAMASIS BŪSTAS

**Ateityje aš norėčiau gyventi:**

Šitai man reikia padaryti, kad gaučiau pageidaujimą būstą, o šie žmonės man padės:

Veikla:	Kas:	Kada:

Jeigu kas nors nevyks pagal mano planą, aš pakeisiu savo planą, arba padarysiu šitai:



*Mes visi esame ypatingi! Mes visi unikalūs!  
Su mumis turi būti elgiamasi kaip su asmenybe*

Kaip manai, ar pakankamai bendrauji su žmonėmis, kurie išpažįsta tą pačią religiją, kalba ta pačia kalba ar priklauso tai pačiai kultūrai?

Ar buvai kada nors niekinamas dėl to, kad esi kitos lyties, amžiaus, rasės, religijos ar turi negalią?

Ar turi specialiųjų poreikių arba negalių, dėl kurių tau reikalinga pagalba?

Svarbu, kad tavo planas tau tiktų; jeigu tam tikrais atvejais, nurodytais tavo plane, jautiesi nepatogiai, pranešk savo asmeniniam patarėjui.

Jeigu tau nepatiko pasiūlytos paslaugos, jeigu tau teikiama parama yra neveiksminga, tu gali pasiskųsti.

Pasikalbėk su savo patarėju arba su kuo nors kitu, kuriuo tu pasitiki – tai tavo teisė rinktis!

9 SKYRIUS  
**KITI SVARBŪS DALYKAI**

Kiti svarbūs dalykai, dėl kurių man reikės pagalbos ateityje:

Į šias vietas galėsiu nueiti, jeigu man prireiks pagalbos:

Vietos:	Kas:	Kada:

Jeigu mano poreikiai pasikeis arba man pasirodys, kad man nebuvo pasiūlytos tinkamos galimybės, bandysiu padaryti šitai:

## Gyvenimo kelio planas

6 skyrius. Sveikata ir laisvalaikis		
Veikla:	Kas:	Kada:
7 skyrius. Finansinė parama		
Veikla:	Kas:	Kada:
8 skyrius. Gyvenamasis būstas		
Veikla:	Kas:	Kada:

9 skyrius. Kiti svarbūs dalykai

Veikla:	Kas:	Kada:

*Peržiūros planas*

Peržiūros rezultatai	Data:

## *Rekomendacijos*

	Atsakingas asmuo:
--	-------------------

