

TITAI

NIJOLĖ
STURLIENĖ

PAAUGLIŲ SOCIALINIŲ
ĮGŪDŽIŲ UGDYMO
PROGRAMA



Specialiosios
pedagogikos
ir psichologijos
centras

UDK 37.035-053.6

St407

NIJOLĖ STURLIENĖ

Paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programa „Tiltai“. – Kaunas:
„Arx Baltica“ spaudos namai, 2007. – 100 p.

Leidinyje „Paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programa „Tiltai“ yra metodinė priemonė, skiriama psichologams, socialiniams pedagogams bei dirbti su paauglių grupėmis parengtiems pedagogams. Programos „Tiltai“ tikslai – turinčių elgesio sunkumų, nusikalsti linkusių paauglių socializacija, psichologinio atsparumo stiprinimas, jų prosocialių vertybių ir nuostatų diegimas.

Recenzavo dr. Rasa Barkauskienė

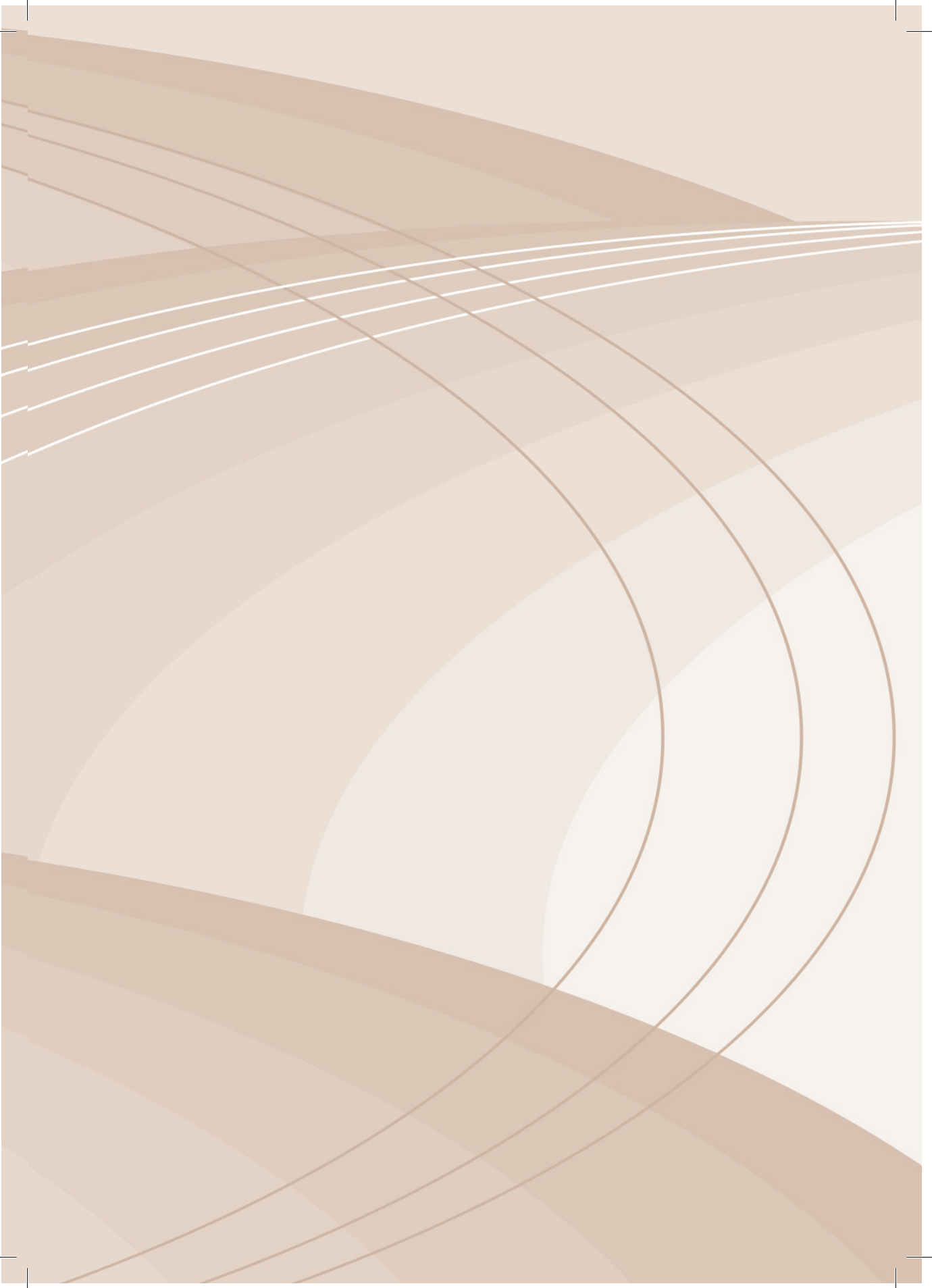
Redagavo Danutė Petrauskienė

Maketavo Oksana Pročkailo

Viršelio dailininkas Gediminas Markauskas

ISBN 978-9955-755-41-8

LEIDINYS PARENGTAS IR IŠLEISTAS
SPECIALIOSIOS PEDAGOGIKOS IR
PSICHOLOGIJOS CENTRO UŽSAKYMU





TURINYS

PRATARMĖ	6
APIE PROGRAMĄ „TILTAI“	7
I. KĄ TURI ŽINOTI SUAUGĘS, DIRBANTIS SU PAAUGLIAIS	9
APIE PAAUGLYSTĘ	10
„SUNKŪS“ PAAUGLIAI	16
SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS	19
DARBAS SU „SUNKIAIS“ PAAUGLIAIS GRUPĖJE	22
APIE GRUPĖS VEDĖJĄ	29
PAAUGLIŲ GRUPĖS DARBO ORGANIZAVIMAS	30
II. EINAME PER TILTUS	33
PRADEDAME	34
EKSTREMALŲ TILTAS	36
TYRĖJŲ TILTAS	42
GELBĖTOJŲ TILTAS	52
DIPLOMATŲ TILTAS	68
IŠMINČIŲ TILTAS	78
SVAJOTOJŲ TILTAS	87
ATSISVEIKINAME	91
„LEDLAUŽIAI“	92
PRIEDAI	95
LITERATŪRA	99

PRATARMĖ

Kiekvieną dieną žiniasklaida mums pasakoja apie tai, kokie yra žiaurūs mūsų vaikai ir paaugliai, kokių baisių nusikaltimų jie padaro. Tada kalbinami įvairūs reikšmingi žmonės, specialistai, kad paaiškintų, kas gi atsitiko mūsų jaunimui, tarsi jie būtų atskraidinti iš kosmoso, o ne mūsų Žemėje gyventų ir ne iš mūsų, suaugusių, mokytojų. Iš tikrųjų tie „sunkūs“ paaugliai yra sunkiai suprantami. Dažnai tie vaikai tampa tokie, nes negali patenkinti savo esminių poreikių, jaučiasi nesaugūs, nemylimi ir nieko verti. Todėl jie kerštuoja už tai...

Įkrito į širdį perskaityti žodžiai: „Kiekvieną dieną mes priskaldome akmenų, bet ką iš jų statome? Tiltą ar sieną? Statyk tiltus... kasdien...“

Manau, kad ši mintis galėtų būti šios programos moto. Galimybė susigrąžinti „sunkius“ vaikus ir paauglius visuomenei – tik siūlant jiems „tiltus“, o neatsiribojant sienomis, kurios daro juos dar piktesnius ir nelaimingus...

Nijolė Sturlienė

APIE PROGRAMĄ „TILTAI“

Programos „Tiltai“ *tikslai* – turinčių elgesio sunkumų, nusikalsti linkusių paauglių socializacija, psichologinio atsparumo stiprinimas, jų prosocialių vertybių ir nuostatų diegimas.

PROGRAMOS „TILTAI“ UŽDAVINIAI:

- ◆ Paauglio asmenybės potencialo ir jos augimo vidaus išteklių atskleidimas.
- ◆ Konkrečių socialinių įgūdžių ugdymas.
- ◆ Savo asmenybės ir kitų žmonių sveikatos ir gyvybės vertingumo nuostatų formavimas.

Programos metodai leidžia ugdyti gyvenimo įgūdžius sąveikaujant su kitais dalyviais ir vedėju – per išgyvenimus, atskleidžiant save ir gaunant apibendrinančią informaciją.

Paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programa „Tiltai“ skiriama specialiųjų globos namų, dienos ir socializacijos centrų bei rizikos grupės paaugliams mokyklose. Šią programą turi vykdyti psichologai, socialiniai pedagogai ir dirbti su paauglių grupe parengti pedagogai. Programa vykdoma periodinių užsiėmimų arba stovyklų metu.

PROGRAMA SUDARYTA IŠ DVIEJŲ BLOKŲ:

TEORINIAME BLOKE suteikiama žinių apie psichologinius paauglystės ypatumus, delinkventinio elgesio prielaidas, pasireiškimą ir koregavimo galimybes; aptariama socialinių įgūdžių reikšmė, jų ugdymo gairės; aprašomi paauglių grupės darbo ypatumai.

PRAKTIINIAME BLOKE aprašomi konkretūs darbo su paaugliais metodai ir būdai. Siūloma pereiti penkis simbolinius tiltus.

Programa pradeda *ekstremalų tiltu*. Jau dalyvauti programoje paaugliams yra iššūkis ir ekstremalus patyrimas. Šio tilto tikslai: parodyti grupės dalyviams, kaip čia bus dirbama, išmėginti save aktyvioje, energingoje veikloje, drauge kurti pasitikėjimo ir bendradarbiavimo atmosferą, mokytis komandinio darbo.

TYRINĖTOJŲ TILTAS skirtas įsigilinti į savo asmenybę ir jausmų pasaulį.

GELBĖTOJŲ TILTAS skirtas „gelbėtis“ nuo pavojingų savo elgesio pasireiškimų – agresijos, psichoaktyvių medžiagų vartojimo, mokomasi atsisakymo įgūdžių ir įveikti stresą.

DIPLOMATŲ TILTE mokomasi konstruktyvaus bendravimo ir konfliktų sprendimo.

IŠMINČIŲ TILTE mokomasi spręsti problemas ir priimti sprendimus.

SVAJOTOJŲ TILTE susitelkiama prie norų ir svajonių, gyvenimo tikslų, numatomi žingsniai jiems pasiekti.





I KĄ TURI ŽINOTI SUAUGĘS,
DIRBANTIS SU PAAUGLIAIS

APIE PAAUGLYSTĘ

Banalus pasakymas: „Jau ne vaikas, bet dar ir nesuaugęs“ turi gilią prasmę. Iš tiesų paauglystė – tai žmogaus kelionė iš punkto „Vaikas“ į punktą „Suaugęs“, kuri trunka vidutiniškai dešimt metų. Ši kelionė nėra paprasta ir aiški, nes kiekvienas paauglys susideda tarsi iš dviejų dalių: „suaugusios“, kuri nori naujų teisių, naujų išgyvenimų, naujos patirties, ir „vaikiškos“, priklausomos nuo suaugusiųjų, nori jų paslaugų, elgiasi neatsakingai. Todėl dažnai paauglystė apibūdinama epitetais – „sunkus“, „kritinis“, „pereinamasis“ amžiaus tarpsnis.

Šiuo amžiaus tarpsniu žmogų „užgriūna“ ženklūs fizinio, pažintinio ir psichosocialinio vystymosi pokyčiai.

Paauglystė susideda iš etapų. Pavyzdžiui, Ch. Büler skyrė:

- ◆ **preliudiją** (apie 11–12 m.), kai pasireiškia tam tikri paauglystės požymiai. Paauglys tada nesulaikomas, linkęs peštis, vaikų žaidimai nebeįdomūs, o vyresniųjų žaidimai dar nesuprantami. Jis tada tiesiog neturi kur savęs dėti;
- ◆ **negatyviąją fazę**, kai pasireiškia padidėjęs jautrumas, dirglumas, nerimastingumas, greitai susijaudinama, jaučiamas fizinis ir dvasinis diskomfortas. Paaugliai nepatenkinti savimi ir savo aplinka, kartais net nekenčia savęs ir aplinkos. Tada jaučiasi vieniši, svetimi ir nesuprantami kitiems. Greičiau suvokia neigiamus dalykus, o tai verčia paauglius arba agresyviai gintis, arba jie tampa pasyvūs melancholikai. Dėl to sumažėja darbingumas, jie izoliuojasi arba aktyviai išreiškia savo priešišumą aplinkiniams. Mergaitėms negatyvioji fazė trunka iki 11–13 metų, berniukams iki 14–16 metų; mergaičių šis periodas yra kur kas trumpesnis: 2–7 mėnesiai. Šios fazės pabaiga paprastai sutampa su kūno subrendimo pabaiga;
- ◆ **pozityviąją fazę**, kuri ateina laipsniškai. Tada paauglys pradeda jausti artumą su aplinka, atsiranda naujos vertybės, patiria naujus džiaugsmo šaltinius – gamtą, meną, mokslą. Atsiranda intymaus artumo poreikis, išgyvenamas meilės jausmas.

Pasaulio sveikatos organizacija paauglyste laiko žmogaus gyvenimo tarpsnį nuo 10 iki 20 metų.

Fizinius pasikeitimus paauglystėje pagal intensyvumą galima palyginti tik su prenataliniu augimu ir pokyčiais pirmaisiais gyvenimo metais. Berniukų ir mergaičių biologinių pokyčių greitis skiriasi. Nors gali būti ženklų individualių skirtumų, vis dėlto vidutiniškai mergaičių ūgis daro šuolį apie 12 metus, o berniukų – apie 14 metus. Taip pat dvejais metais anksčiau mergaitės pradeda ryškėti pirminiai ir antriniai lytiniai požymiai.

Berniukams labiausiai rūpi jų fizinė jėga, kurios pagalba galima paveikti aplinką. Todėl jiems svarbūs jų ūgis ir muskulatūra. Mergaitės daugiausia rūpinasi savo svoriu, ūgiu ir išvaizda.

Paaugliai savo fizinius pasikeitimus išgyvena draskomi prieštaringų jausmų – susidomėjimo, susižavėjimo ir pasibaisėjimo. Besikeičianti išvaizda – akivaizdus ženklas, kad jie jau nebe vaikai. Betgi sparčiai augantis kūnas yra neproporcingas, per plonas arba per storas, todėl dažnai – nepatrauklus, tolimas nuo etalonų ir idealų. Tai stipriai veikia paauglių *Aš vaizduoju*, jo vientisumą ir stabilumą, padidina jų išgyvenamą menkavertiškumą ir nerimą. Daug menkavertiškumo patiria ir tie paaugliai, kurių fiziologinė raida atsilieka.

Biologiniai pasikeitimai lemia ryškėjantį paauglių seksualumą. Sparti lytinė identifikacija dažnai nulemia seksualinius paauglių santykius.

Dažnai teigiama, kad paauglių seksualumą nulemia „hormonų audros“. Dažnai tai siejama taip pat su jų staigia nuotaikų kaita, dirglumu, impulsyvumu, nerimastingumu, agresyviu ir probleminiu elgesiu. Tačiau moksliniai tyrimai rodo, kad tiesioginis šių reiškinių ir hormonų lygio ryšys yra labai silpnas. Juk staigius elgesio pokyčius išgyvena ne visi paaugliai, nors visiems hormonų lygis padidėja. Įrodyta, kad hormonų poveikis paauglių elgesiui yra nulemtas psichologinių ar socialinių šeimos veiksnių. Pavyzdžiui, Udry (1988) tyrimai parodė, kad testosterono kiekis gali lemti, kad 12–16 metų merginos turės lytinius santykius. Betgi šio hormono poveikis kur kas sumažėja arba visai išnyksta, jei mergaitė turi tėvą arba sportuoja. „Pozityvaus“ tėvo įvaizdis apskritai reikšmingai padidina mergaičių pasitikėjimą savimi.

Tyrimai rodo, kad anksti subrendę paaugliai yra seksualiai aktyvesni. Įdomu, kad vidutiniškai berniukai subręsta dvejais metais vėliau,

bet nekaltybę praranda metais anksčiau nei mergaitės (Brooks-Gunn, Furstenberg, 1989).

Pagrindinis **pažinimo procesų** pasikeitimas – perėjimas nuo konkretaus operacinio prie formalaus operacinio mąstymo. *Abstrakčiai* pradedama mąstyti apie vienuoliktus gyvenimo metus ir apie penkioliktus metus šis mąstymas susiformuoja galutinai. Paauglio mąstymo *logika* tampa panaši į mokslininko – jis pradeda kelti, tikrinti ir vertinti hipotezes. Sustiprėja gebėjimai planuoti ir prognozuoti. Taigi atsiranda metapažinimas. Jauno žmogaus pažinimui būdingas *idealizmas* – jis mąsto apie galimybes, apie save, kitus ir pasaulį kaip apie idealius.

Dėl loginio mąstymo stiprėjimo didėja paauglio kritiškumas. Dabar jis beatodairiškai nepriima suaugusiųjų keliamų reikalavimų ir postulatų, o reikalauja įrodymų ir pagrindimo. Su kritiškumu siejamas ir ryškus paauglių negatyvizmas konfliktinių situacijų, streso ir emocinės įtampos metu.

Paauglių gebėjimas atsižvelgti į kitų mintis ir kartu aštresnis dėmesys savo kūno metamorfozėms nulemia jų savitą *egocentrizmą*. Jiems pradeda atrodyti, kad jie ir jų elgesys kitiems yra taip pat įdomus kaip ir jiems patiems, dėl to kartais paaugliams yra sunku nubrėžti ribą tarp savo ir kitų žmonių interesų. Įsitikinimas, kad jie nuolat kitiems rūpi, kad nuolat yra stebimi, vadinamas „įsivaizduojama auditorija“ (Elkind, 1967). Štai kodėl jie taip išgyvena dėl kiekvieno savo spuogelio!

Kadangi paaugliai nėra tikri dėl savo tapatumo, jie jautriai reaguoja į kitų nuomonę apie save.

Paaugliai dar prastai skiria kitų žmonių jausmus ir tuo pačiu metu yra panirę į savo emocinius išgyvenimus. Todėl jiems atrodo, kad jų jausmai – unikalūs, kad niekas niekada nepatyrė ir nepatirs to, ką išgyvena jie – nei tokios meilės, nei tokio skausmo. Tokio egocentrizmo išraiška – kai kurių paauglių tikėjimas savo *asmeniniu mitu*, t. y. įtikėjimas savo absoliučiu unikalumu ir amžinumu. Manoma, kad nepažeidžiamumo ir nemirtingumo jausmas yra ypač rizikingo elgesio pagrindas (Buls, Thompson, 1989).

Toks egocentrizmas daugeliui paauglių sumažėja apie 15–16 metus. Tada jie supranta, kad aplinkiniai į juos nekreipia tiek daug dėmesio, kiek atrodė. Suvokiama, kad juos veikia tie patys „gamtos dėsniai“ kaip ir kitus.

PAAUGLIŲ PSICHOSOCIALINĖS RAIDOS PAGRINDINIAI UŽDAVINIAI:

1. **Nepriklausomybės ir autonomijos pasiekimas.** Įprasta paauglystę vertinti kaip maištą, nes šio amžiaus jauni žmonės siekia išsivaduoti iš suaugusiųjų globos ir kontrolės. Jų emancipacija ne visada pasireiškia kaip opozicija, nors suaugę dažnai suvokia būtent taip. Paaugliai siekia ne tiek save priešpriešinti suaugusiems, kiek nori būti lygūs su jais, o tai kartais yra sunku dėl ekonominės ir socialinės priklausomybės.

A. Freud (1956) teigė: „*Neturėti paauglystėje problemų yra problema.*“ Amerikos psichiatrai vertina paauglystę kaip „normalią psychozę“. Šie pasisakymai yra griežti, bet tinka vis dėlto ne visiems paaugliams.

E. Sprangeris savo kultūrinėje ir psichologinėje koncepcijoje nurodė, kad paauglio asmenybė gali vystytis trimis būdais:

- ◆ paauglystė prasideda staiga, vyksta audringai, ištinka krizė. Paauglys šį laikotarpį išgyvena kaip „antrąjį“ gimimą, nes galiausiai suvokia savo naująjį Aš;
- ◆ paauglystės pokyčiai vyksta lėtai, palengva, be didelių asmenybės sukrėtimų ir staigių pasikeitimų;
- ◆ dėl turimos savikontrolės ir savidisciplinos paauglys savarankiškai įveikia vidinį nerimą ir krizes.

E. Sprangeris manė, kad pagrindiniai paauglystės naujadarai – savojo Aš suvokimas, savo individualumo įsisąmoninimas ir refleksijos atsiradimas

Be abejo, dažniausiai per konfliktus ir maištus paaugliai išsikovoja vis daugiau nepriklausomybės. Tai yra jų raidos dedamoji. Nors emocinis nuotolis tarp vaikų ir tėvų vis didėja, bet vis dėlto paaugliams tėvai ir mokytojai bei jų nuomonė yra svarbu. Todėl čia iškyla dialogo, kompromisų ieškojimo ir atsakomybės didinimo būtinybė. Paaugliai turi į punktą „Suaugęs“ atvykti savarankiškai ir atsakingi.

2. **Tapatumo susiformavimas, vientiso Aš atsiradimas.** Kelyje tarp punktų „Vaikas“ ir „Suaugęs“ vyksta savęs ieška. Tai savęs suvokimo, savo vaizdo susidarymo, savo ribų nustatymo, gyvenimo pozicijų ir vertybių ieškojimo, t. y. savo tapatumo ieška ir įtvirtinimas. Paauglys vis bando „pasimatuoti“, kaip jis atrodo savo bendraamžių fone, išmėgina įvairų elgesį ir vaidmenis, įvertina, kaip tada jaučiasi, ar tai jam tinka.

Paauglystėje matoma ambivalencija ir paradoksai. Esant šio amžiaus pasireiškia emocinis nestabilumas ir nuotaikų kaita – nuo egzaltacijos iki depresijos. Tik ką buvęs linksmas – jau liūdnas. Tik ką atrodęs pasitikintis pasidaro drovus ir bailus, buvęs altruistas – tampa egoistas, komunikabilus – pasidaro uždaras, smalsus – abejingas, radikalus – konservatyvus ir t. t. Ypač stiprios emocinės reakcijos atsiranda, kai yra pažeidžiama paauglių savimeilė. Emocinis nestabilumas labai ryškus 11–13 metų berniukų ir 13–15 metų mergaičių.

Psichologinės paauglystės ypatybės kai kurių autorių yra vadinamos „paauglystės kompleksu“. Ši sąvoka apima: jautrumą aplinkinių vertinimui ir kartu beribio pasitikėjimo savimi demonstravimą bei kategoriškus sprendimus apie kitus žmones; dėmesingumą kitiems, kuris gali būti pakeistas triuškinamu abejingumu; troškimą būti kitų pripažintam gali pakeisti demonstracinė nepriklausomybė ir kova su autoritetais ir pan.

Paauglys turi įveikti vidaus ir išorės spaudimą, pasiekti svarbius raidos uždavinius ir suvienyti visus pasiektus rezultatus į aiškų, neprieštaraujantį tapatumą.

E. Eriksonas teigė, kad, sėkmingai išsprendus paauglystės psichosocialinę krizę, susiformuoja tapatumo jausmas, savo asmenybės suvokimas. Tada žmogus pasitiki savimi, susiformuoja saugios ateities jausmas.

Jei ši krizė išsprendžiama nesėkmingai, gali atsirasti „vaidmenų sumaištis“. Tada žmogus išgyvena netikrumą, nesuvokia, kas jis toks, ką jis gali, kokiai priklauso aplinkai. Tada suaugusio vaidmuo yra perimamas sunkiai, paauglystė trunka ilgiau.

E. Eriksono teigimu, šiuo laikotarpiu paaugliui labai svarbu turėti autoritetą ir su juo susitapatinti. Autoritetais vaikystėje buvę suaugę – mokytojas, o dar anksčiau – tėvai „nuverčiami nuo sosto“. Paauglys pamato, kad šie žmonės nėra tokie tobuli, kokie atrodė anksčiau. Reikšmingi pasidaro bendraamžiai. Dažniausiai autoritetu tampa koks nors bendraamžis, gerbiamas suaugęs, kino, muzikos ar sporto žvaigždė.

Kai yra teigiama identifikacija, paauglys susitapatina su tokiu herojumi, kuris yra priimtinas suaugusiems ir visuomenei, o jei identifikacija neigiama – su neigiamu herojumi, protestuojančiu prieš visuomenės normas, net su nusikaltėliu. E. Eriksono manymu, paauglystėje kartais geriau neigiama identifikacija, negu visai nesuvokti savojo Aš. Susitapatinimas su neigiamu personažu gali būti laikinas ir teikia galimybę paaugliui pažinti save.

Šalia *Aš* koncepcijos paaugliams formuojasi ir *Mes* koncepcija. Jie nori būti individualūs ir nepakartojami, tačiau nori priklausyti ir savo kompanijai, grupei, kuri turi savo tikslus, pomėgius ir interesus, t. y. referentinei grupei, nori toje grupėje užimti deramą vietą. Kita vertus, pasaulis tarsi suskyla į „savus“ ir „svetimus“. Kartais netgi matomas antagonizmas tarp grupių, pavyzdžiui, rokeriai netoleruoja pankų, ir atvirkščiai, pankai – „daigų“ ir pan.

Nors ir tėvams, ir mokytojams yra „patogesni“ paklusnūs paaugliai, kurie vykdo jų nurodymus ir visada elgiasi „taip, kaip reikia“, asmenybės augimo požiūriu yra gerai, kai paaugliai maištauja, nesutinka. Tada jie geriau pažįsta save. Jei suaugę elgiasi teisingai ir korektiškai, tada jaunuoliai sužino savo elgesio ribas, išmoksta būti atsakingi.

„SUNKŪS“ PAAUGLIAI

Kiekvienas suaugęs tikriausiai neabejodamas apibūdins, koks paauglys yra „sunkus“. Kiekvienas apie tai turi savo nuomonę, nes yra su jais susidūręs – darbe ar savo šeimoje, kaimynystėje, gatvėje, autobuse, matęs ir skaitęs žinių kriminalinėse kronikose. Tokie paaugliai gali elgtis impulsyviai, agresyviai, jie egocentiški, jų emociniai ryšiai su kitais žmonėmis – paviršutiniški, jie nesupranta kitų, neturi atsakomybės jausmo ir t. t. ir pan.

Be abejo, kiekvienas toks paauglys turi savo „sunkėjimo“ istoriją. Ne visi asocialių tėvų vaikai yra „sunkūs“, o išoriškai sėkmingų šeimų vaikai – „lengvi“ ir „patogūs“.

Apskritai „sunkių“ būtų galima pavadinti kiekvieną paauglį dėl išgyvenamos paauglystės krizės, tačiau svarbu, kokiame kontekste vyksta ši krizė ir kuo ji baigiasi.

Paauglystėje intensyviai vyksta **socializacija**, t. y. perimamos visuomenės socialinės normos, vertybių sistema, socialiniai vaidmenys. Šis procesas ne visada sklandus. Paauglio socializacijos sunkumus gali lemti šie veiksniai:

- ◆ *šeima*: šalti santykiai, emocinis atstūmimas, auklėjimo klaidos (nuolatiniai bėrimai, griežtos bausmės, kontrolės trūkumas, prieštaringi reikalavimai ir t. t.) (Ratter M.).
- ◆ *mokykla*: nesėkmės ir neigiamų vertinimų dominavimas mokykloje;
- ◆ *bendraamžiai*: atstūmimas ir izoliacija bendraamžių grupėje;
- ◆ *raida*: įvairūs kognityvios raidos sutrikimai ir kt.

Desocializacija gali būti:

- ◆ *tiesioginė* – kai vaiko ir paauglio aplinkoje yra demonstruojamas asocialus elgesys, vyrauja asocialios elgesio normos ir vertybės, kur asocialus elgesys – pastiprinamas. Tai vyksta asocialiose šeimose, kriminalinėse bendraamžių grupėse, nusikalstamosiose grupėse ir pan.;

◆ *netiesioginė* – kai daromos esminės auklėjimo klaidos šeimoje ir mokykloje, yra ribotos galimybės patenkinti savo poreikius prosocialiais, pozityviais būdais, kai perimamas negatyvus elgesio modelis ir kt.

Paauglių asocialumas gali pasireikšti nevienodai – nuo delinkventinio iki asocialaus nusikalstamo elgesio. Delinkventiniu elgesiu vadinami smulkūs nusizengimai, moralės normų pažeidimai, kurie nesukelia rimto pavojaus ir nepadaro didelės žalos. Delinkventiški paaugliai linkę pažeisti esamas elgesio normas (Valickas G., 1997).

Dažnai apie sunkius paauglius niekas negali nieko gero pasakyti. Mokytojai nepatenkinti jų mokymusi ir elgesiu, tėvai sako, kad jiems sunku mylėti tokius savo vaikus, o bendraamžiai dėl jų agresyvumo ir elgesio taip pat juos atstumia. Taigi problemiški paaugliai patiria nesėkmių pagrindinėse gyvenimo srityse. Todėl jų menkavertiškumas didėja, netinkamas elgesys sunkėja. Įsijungia psichologiniai gynybos mechanizmai, nes būti „nieko vertam“ ilgą laiką – labai sunku. Šie paaugliai dėl visko kaltina kitus ir labai retai prisiima kaltę.

Tokių paauglių socialinio prisitaikymo galimybės mažėja, jie tampa nejautrūs socialiai priimtinais patirčiais, nes savo menkavertiškumą kompensuoja „gatvės komandoje“, kuri dažnai priima visus „nelaimėlius“. Priešingų socialioms vertybių demonstravimas taip pat gali būti suprantama kaip psichologinė gynyba. „Jūs manęs nepriimate ir nesuprantate, o aš spjauanu į tai, ką jūs išpažįstate“, – tokia galėtų būti šių paauglių privati logika.

„Sunkūs“ paaugliai savo gyvenime dažnai daro savarankiškus sprendimus, kurie dažniausiai yra susiję su rizika. Jų sprendimai dažniausiai atsieti nuo ateities. Šie paaugliai paprastai neprisiima atsakomybės už juos. Asmeninės atsakomybės vengimas taip pat sietinas su jų menkavertiškumo jausmu, negatyviu savęs ir savo veiksmų vertinimu.

Daugelis sunkių paauglių pasižymi agresyvumu.

Psichologijoje agresija apibrėžiama kaip fizinis ar žodinis elgesys siekiant pakenkti ar sunaikinti, kilęs dėl priešiško arba kaip iš anksto numatyta priemonė tikslui pasiekti. Tyrimai patvirtina, kad agresyvus elgesys – tai prigimties ir patirties sąveikos rezultatas.

Vaikų *agresyvaus elgesio* formavimosi *šaltiniai* yra:

- ◆ *šeima*: joje gali būti demonstruojami agresyvaus elgesio modeliai, toks elgesys pastiprinamas, vaikai patiria psichologinį ir fizinį smurtą;
- ◆ *bendraamžių grupės poveikis*: problemiški paaugliai dažnai gauna pastiprinimą iš grupės, kurioje pripažįstamas problemų sprendimas pavartojant jėgą. Tokioje grupėje vaikas ar paauglys tada pasiekia aukštesnį socialinį statusą, įgyja „draugų“.
- ◆ *žiniasklaida*: čia vaikai ir paaugliai mato realiai neribojamą smurtą.

Agresyvus elgesys ypač turi įtaką vaikų ir paauglių socialinei dezadaptacijai. Nuolat besimušantys yra nepriimtini tiek bendraamžiams, tiek suaugusiems. Negatyvus požiūris į tokius vaikus ir paauglius lemia ir prastą jų pažangumą, dėl to jie tampa izoliuoti ir „nereikalingi“. O tai dar labiau skatina jų pyktį ir agresyvumą.

Padaryti žalos kitiems yra nevienintelis agresyvaus elgesio tikslas. Dažnai tuo siekiama įtvirtinti savo valdžią, apginti savo interesus, kompensuoti savo menkavertiškumą ir t. t. Daugelis sunkių paauglių yra įtikėję, kad agresija yra vienintelis būdas priversti kitus juos gerbti, paisyti jų nuomonės. Puldami kitus, jie demonstruoja savo drąsą, jėgą, reikšmingumą, išsikovoja statusą savo socialinėje grupėje. Tokia agresija vadinama instrumentine (Feshbach S.).

Agresija gali atsirasti ir kaip reakcija į frustraciją arba būti impulsyvi, kai ji nepasiduoda kontrolei ir išgyvenama kaip afektas (Berkowitz L.).

Kaip galima padėti „sunkiems“ paaugliams? Ar galima padėti apskritai? Norime tikėti, kad taip. Socializacija vyksta visą gyvenimą. Ši kukli programa, tikimės, prisidės prie to. „Sunkiems“ paaugliams dažnai reikalinga giluminė psichoterapija, kuri šiandieną dažniausiai yra neprieinama, o jei ir pasiekiamą tai jų paprastai yra atmetama. Socialinių arba gyvenimo įgūdžių ugdymas būtų tiltelis ateiti į socialų gyvenimą.

SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) socialinius įgūdžius apibūdina taip: „*Tai 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*“ (Citata iš „Mokykla be narkotikų“).

SKIRIAMI TOKIE SVARBŪS SOCIALINIAI ĮGŪDŽIAI:

Savęs pažinimas ir savigarba. Tai gebėjimas pažinti ir įvertinti savo asmenybės ypatybes, stiprybes ir silpnybes. Savęs vertinimas – tai kiekvieno žmogaus santykis su turimu Aš vaizdu, emocinis to santykio išgyvenimas. Tai individo savęs paties, savo savybių, galimybių ir vietos tarp žmonių vertinimas. Nuo jo priklauso žmogaus santykiai su kitais, jo savikritiškumas, reiklumas sau, pasiekimai, požiūris į savo laimėjimus ir nesėkmes, jo savijauta ir elgesys.

Gebėjimas bendrauti. Bendravimo įgūdžiai leidžia užmegzti ir išlaikyti draugiškus ryšius su aplinkiniais, išklausti kitus ir tiksliai išreikšti savo mintis, suprasti kito jausmus ir elgesio motyvus.

Gebėjimas priimti sprendimus. Tai galėjimas apibrėžti problemą, išsiaiškinti siekiamą tikslą, generuoti problemos sprendimo alternatyvas ir jas įvertinti bei rinkti tinkamiausią ir praktiškiausią. Tai atsakomybės už sprendimus ir padarinius prisiėmimas.

Gebėjimas spręsti konfliktus. Tai mokėjimas spręsti konfliktus konstruktyviai: įsisąmoninti konfliktą, atpažinti ir išreikšti jausmus, išsiaiškinti tikruosius poreikius ir norus, ieškoti problemos sprendimo ir priimti jį.

Gebėjimas valdyti jausmus. Visi emociniai išgyvenimai yra žmogaus vidaus gyvenimo dalis, kurie atitinka tą situaciją, kurioje jis yra, todėl jie nėra nei geri, nei blogi. Blogi gali būti veiksmai, elgesys ar bendravimo situacija. Jausmų ir emocijų valdymo įgūdžiai apima tris procesus: atpažinimą, įsisąmoninimą ir išreiškimą. Jausmus galima atpažinti

iš kūno pojūčių, situacijos arba įvykių konteksto bei minčių. Jausmų įsisąmoninimas paprastai yra susijęs su emocinės būsenos pavadinimu. Jausmai korektiškai išreiškiami vadinamaisiais Aš teiginiais.

Gebėjimas įveikti stresą. Stresas yra natūralus gyvenimo reiškinys, skatinantis veiklumą, išradingumą, netgi kūrybiškumą ir tobulėjimą. Tačiau per stiprus, dažnai pasikartojantis arba chroniškas stresas gali sukelti įvairių ligų, lemti priklausomybių atsiradimą. Svarbu mokytis atpažinti stresą ir jį įveikti. Tam padeda mokymasis aiškiai ir pozityviai mąstyti, atsipalaiduoti, paramos ieškojimas ir teikimas, fizinės sveikatos puoselėjimas.

Gebėjimas atsisakyti. Tai įgūdžiai tinkamai pasakyti „Ne“ tada, kai norima tai pasakyti, kad kiti suprastų pasiryžimą atsisakyti. Tai pasipriešinimas spaudimui. Kai žmogus pasitiki savimi, jo atsisakymas skamba tvirtai, ryžtingai, bet kartu ramiai.

Kritinis ir kūrybinis mąstymas. Sprendžiant problemas, ypatingą reikšmę turi kritinis mąstymas, t. y. gebėjimas atskirti faktus nuo išankstinių nuostatų ir nuomonių. Kritinis mąstymas apima klausimų kėlimą, atsakymų paiešką, nuomonių palyginimą ir sprendimų pasirinkimą. Taip pat numatoma perspektyva ir mokomasi iš patyrimo. Kūrybinis mąstymas yra laisvas, lankstus, nešabloniškas, atmetantis tai, kas akivaizdu ir įprasta, ir sutelkiantis dėmesį į įvairias sprendimo galimybes, o ne į vieną akivaizdžiausią.

KAIP VAIKAI MOKOSI GYVENIMO

Modeliuodami. Jie mokosi žiūrėdami į mus, suaugusius. Kaip mes valdome savo jausmus, sprendžiame konfliktus, priimame sprendimus ir t. t. yra modelis, kurį jie perima. Jei mes sakome: „*Priimdami sprendimą, gerai pagalvokite ir apsvarstykite*“, o patys impulsyviai pradėdame šaukti ir išvarome paauglį už durų, tai ko jis išmoksta? „*Mūsų veiksmai kalba garsiau negu mūsų žodžiai*“.

Pastiprinami. Kai vaikai ir paaugliai elgiasi tinkamai, mes turime neatidėliodami ir atvirai jiems pasakyti arba kūno kalba išreikšti, kad tai pastebime. Labai dažnai paaugliai sako suaugusiems: „*Jūs niekad nematote, kada aš geras, bet tuoj šaukiate, jei darau kažką ne taip.*“

Saugūs. Suaugę turėtų būti nuoseklūs. Jei trečiądienį per grupės užsiėmimą vedėjas sako, kad visi jausmai žmogui yra reikalingi, o penk-

tadienį: „*Kaip tau negėda pykti ant geriausio draugo*“, tai paauglys nesijaus saugus ir netikės suaugusiu. Drauge jis neperims ir reikalingų gyvenimo įgūdžių.

Padrąsinami. Naujų įgūdžių saugiausia mokytis palankioje aplinkoje. Todėl grupės vadovas turi padrąsinti paauglius daryti tai sprendžiant kasdienes mažas problemas. Taip sukauptą patirtį bus lengviau perkelti į sudėtingas gyvenimo aplinkybes.

Leidžiant klysti. Aišku, kad niekas niekada netaps tobulas. Grupės vedėjas turi dalyviams perteikti nuostatas: „*Padaryta klaida – nauja galimybė kažko išmokti*“, „*Daryti ir daryti blogai yra geriau, negu nieko nedaryti*“. Gautos pamokos, darant smulkias klaidas, tikėkimės, apsaugos vaikus nuo esminių, gyvenimą griaunančių.

Pasitelkus kantrybę. Būkime kantrūs, bendraudami su vaikais ir paaugliais. Jie pro ausis praleidžia mūsų šauksmą, pyktį ir nepasitenkinimą. Tik ramus, bet drauge tvirtas suaugusiųjų tonas palieka „atviras bendrauti duris“. Sakoma, kad kantrybės, kaip ir raumenų, kiekvienas turi skirtingą kiekį, bet treniruotėmis ir viena, ir kita galima užsiauginti.

DARBAS SU „SUNKIAIS“ PAAUGLIAIS GRUPĖJE

Tiek individualus, tiek darbas su „sunkių“ paauglių grupe yra tikras iššūkis specialistui, nes šie paaugliai paprastai nėra patyrę gilaus kontakto su žmonėmis, jie nesiekia emocinio ryšio, o to jiems iš tikrųjų labiausiai ir trūksta. Esminė jų patirtis yra susijusi su vienišumu šeimoje, agresyvumu ir manipuliacijomis.

Dirbant su paaugliais, labai svarbu išlaikyti santykio „objektas–subjektas“ pusiausvyrą. Jei grupės vedėjas vadovaujasi nuostata, kad paaugliai – darbo objektai, kuriuos reikia „perdaryti“, tada jis neabejotinai bus suvoktas kaip manipulatorius, o gal net agresorius. Jei jis vadovaujasi tik humanistiniais principais ir nestruktūruoja darbo, greitai pats tampa objektu, kuriuo manipuliuoja paaugliai.

Problemiški paaugliai sunkiai išlaiko nustatytas ribas. Bet kokių taisyklių laikymosi ir struktūros reikalavimus jie suvokia kaip grėsmę jų saugumui, kaip jų nepriėmimą ir net agresiją jų atžvilgiu. Taigi grupės vedėjas turi būti pasirengęs nuolat „tikrinti ribas“. Grupės darbo metu jie turi pajusti, kad suaugęs, kuris nuolat prižiūri taisyklių, susitarimų ir struktūros laikymąsi, nėra jiems priešiškas.

GRUPĖS SUDARYMAS

Tai svarbus etapas, nes nuo suformuotos grupės dalyvių ir jų derinio iš dalies priklauso grupės darbo sėkmė. Geriausia, kai grupės vedėjas, rinkdamas grupę, pasikalba su kandidatais individualiai. Specialistas turi įvertinti, ar paauglys galės dirbti grupėje.

Pageidautina, kad grupė būtų sudaryta iš vienodo amžiaus paauglių, amžiaus skirtumas turėtų būti ne daugiau kaip dveji metai. Be abejo, svarbus ne tik kalendorinis amžius, be ir intelektinis.

Į grupę nereikėtų imti giminaičių, paauglių po krizinės situacijos (nebent tai speciali grupė), išgyvenančių savižudybės krizę (jiems pirmiausia būtina individuali pagalba).

Ar agresyviu elgesiu pasižymintį paauglį imti į grupę, priklauso nuo kelių veiksnių:

- ◆ reikia įvertinti paauglio agresyvumo lygį. Jei konkretus paauglys pasižymi afektyviomis agresijos reakcijomis, kurios pasireiškia destruktiviais veiksmais, jo negalima imti į grupę. Pirmiausia jis turi bent kiek pramokti savikontrolės individualiose konsultacijose;
- ◆ svarbu, kad grupėje nebūtų per daug agresyvių paauglių, nes jie gali užsikrėsti vieni nuo kitų ir kumuliuoti agresyvią energiją, kurią vedėjams bus sunku suvaldyti. Rekomenduojama, formuojant grupę, atsižvelgti, kad ne daugiau kaip trečdalis grupės narių pasižymėtų aiškia agresija.

Būtina gauti nepilnamečių tėvų sutikimą. Vienintelė išimtis galėtų būti paaugliai uždaro tipo įstaigoje.

GRUPĖS PROCESAI

Kiekviena dirbanti grupė turi savo dinamiką, t. y. tarpasmeninius santykius, kurie arba traukia dalyvius vienus prie kitų, arba atstumia.

Pagrindinė grupės dinamikos dalis yra *pasitikėjimo* ir *saugumo atmosferos* kūrimas. Tai – ilgalaikis procesas. Dirbant su problemiškais paaugliais tai yra sunkus uždavinys, nes jie dažnai turi bazinį nepasitikėjimą kitais, o ypač – suaugusiais, visur mato tariamą grėsmę ir jaučiasi pažeidžiami. Svarbu neprarasti kantrybės ir mažais žingsneliais kurti reikalingą atmosferą. Pirmiausia vedėjas pats turi dalytis savo mintimis ir jausmais, bet nebandyti teigti to dalyviams primygtinai. Tai svarbu kuriant saugumo ir pasitikėjimo atmosferą. Kartu paaugliai mokosi tinkamai reikšti savo mintis ir jausmus.

Kitas svarbus grupės dinamikos rodiklis yra grupės *sutelktumas*, kuris taip pat randasi laipsniškai, dalyviams veikiant kartu, dalijantis savo jausmais ir suprانتant, kad jų problemos yra panašios. Tai skatina bendradarbiavimą, norą padėti vieni kitiems ir keistis.

Grupės darbo pradžioje aptariamos darbo taisyklės. Ypač pabrėžiamas konfidencialumo principas. Drauge vedėjas turi pasakyti, kad paslapyje nelaikys, jei išsiaiškins, kad kažkas išgyvena savižudybės krizę. Tada teks ieškoti pagalbos kitur.

Svarbu iš karto grupei pristatyti grupės darbo principus, pavyzdžiui, „kalbėti po vieną“ (tam būtų galima turėti „mikrofoną“, kad ir kokį penalą, kuris suteiks teisę kalbėti), „kalbėti savo vardu“ („aš manau...“, „aš

žinau...“ „aš patyriau...“) ir pan. Naivu tikėtis, kad grupė iš karto tobulai laikysis šių principų.

Vedėjas turi siekti į užduočių atlikimą įtraukti visus grupės dalyvius. Tam reikia naudoti įvairius aktyvinimo būdus.

Būtina pastebėti grupės narių santykius / sąveikas (ypač nemaloniais, skausmingais), jausmų ir nuotaikų pasikeitimą, atsiradusį nuovargį. Reaguodamas į tai, jis turi pasiūlyti tinkamą „ledlaužį“, atsipalaidavimo pratimą ar trumpalaikę pertraukėlę. Vedėjas turi stebėti, kaip vyksta pratimai, ar visi vienodai suprato užduotis ir klausimus.

Dirbant su paauglių grupe iškyla agresijos, monopolizavimo, pasipriešinimo, konfidencialumo nesilaikymo, grupelių susidarymo, peštynių ir kitų problemų.

AGRESIJA

Dauguma sunkių paauglių pasižymi atvira arba paslėpta agresija. Grupės darbo metu tai gali pasireikšti šiurkštumu, grasinimais, keikimusi, įžūlumu.

Grupės užsiėmimai padeda įveikti agresyvias reakcijas. Darbo grupėje metu pakankamai saugioje aplinkoje paaugliams suteikiama galimybė išbandyti kitas neagresyvias elgesio formas, jas įtvirtinti ir iš bendraamžių gauti ne tik negatyvų, bet ir pozityvų grįžtamąjį ryšį. Taigi grupės darbas, kurio metu paaugliai sąveikauja, leidžia įgyti patirties, kurios negalima gauti individualiose konsultacijose.

Vedėjas turi išreikšti griežtą ir aiškia poziciją dėl agresyvaus elgesio (ir veiksmais, ir žodžiais). Tai svarbu, nes agresyvus elgesys – užkrečiamas ir, jei nebus užkirsta kelio, darbas taps neįmanomas.

Taigi jau per pirmą susitikimą formuluojant grupės darbo taisykles sakoma, kad mušimasis ir prasivardžiavimas – netoleruojami.

Kai grupės užsiėmimo metu prasideda peštynės ar žodinė kova, vedėjas nutraukia darbą, bet agresyvumas nėra bet kokiomis priemonėmis iš karto slopinamas, o bandoma išeiti iš situacijos „čia ir dabar“. Agresyviai dalyviui leidžiama išreikšti savo emocijas, tuo parodant, kad visi jausmai priimtini, tik nepriimtinas jų raiškos būdas.

Grupės darbo metu peštynių kontrolė po truputį gali būti perleidžiama pačiai grupei. Dalyviai skatinami, pastebėjus agresyvaus elgesio užuomazgą, pranešti garsiai apie tai, pavyzdžiui, „Dėmesio! Karas!“ ar pan. Tas šūksnis galėtų reikšti, kad bet kokia grupės veikla sustabdoma ir dalyviai su vedėju stebi, kuris pirmas nustos peštis arba bent pa-

bandys tai daryti. Grupė gali, pavyzdžiui, choru pradėti skaičiuoti garsiai ir fiksuoti, kiek truko mūšis.

Jei vykstanti kova nėra labai pavojinga, vedėjas tiesiogiai nestoja tarp kovojančių. Tačiau jei kautynės tampa pavojingos sveikatai ar gyvybei, vedėjas bando sulaikyti besikaunančius.

Taip paaugliai mokomi įsisąmoninti, kada nekaltas juokelis gali virsti mūšiu, ir kontroliuoti savo fizinius veiksmus esant emociniam susijaudinimui (apskaičiuoti smūgį, laiku sustoti ir t. t.). Svarbu, kad paaugliai patys išmoktų kontroliuoti savo agresyvius impulsus.

Rekomenduojama šalia auditorijos, kurioje vyksta užsiėmimai, turėti nedidelę patalpą, kur būtų galima trumpam izoliuoti aršųjį dalyvį. Čia su juo galėtų pabūti vedėjo asistentas. Nusiraminęs dalyvis galėtų grįžti į grupę.

Rekomenduojama po tokio išsišokimo, šiek tiek apimus aistroms, įvykį paanalizuoti, aptarti mintis, emocijas ir elgesį. Sveikinamas net menkiausias bandymas išeiti iš konflikto, stabdant agresyvius impulsus.

Kai yra didelė įtampa, tolesnis numatytas darbas gali sutrikti. Siekiant „sugrįžti į vėžes“, rekomenduojama atlikti pratimą „Pašėlusios rankelės“.

Labai svarbu, kad pats vedėjas išliktų ramus, nepradėtų elgtis agresyviai. Dažnai agresyviais veiksmais ar žodžiais paaugliai demonstruoja jėgą ir tikisi iš suaugusių jų pykčio, pakelto tono ir pan. Taigi vedėjas neturi stoti į kovą, jis parodo, kad grupėje yra taisyklės, kurių visiems reikia laikytis. Čia suaugęs turi būti modeliu, kaip reikia spręsti kylančias problemas ir konfliktus.

MONOPOLIZAVIMAS

Grupėje gali būti dalyvių, kurie yra labai aktyvūs, pasisako dažnai visais klausimais, bet ne iš esmės, pertraukia kitus ir t. t.

Dažnai giluminės tokio elgesio priežastys – nerimas ir baimė.

Jei vedėjas grupės darbo metu pastebi, kad kuris nors dalyvis užima per daug laiko ir „pasiima“ per daug dėmesio, kai fiksuoja savo susierzinimą, tada tokį dalyvį reikia stabdyti. Paprastai sakoma, kad dar yra nekalbėjusių / kalbėjusių mažai, todėl dabar pasisakys kiti, arba jo klausti, kas atsitiko, kad jam šiandieną reikia tiek daug dėmesio.

Corey & Corey (1992) tokiomis aplinkybėmis pataria naudoti nebaigtus sakinius: „Jei aš nekalbėsiu, tai...“, „Aš turiu daug ką papasakoti, nes...“, „Aš noriu, kad mane išklausytumėte, nes...“ ir panašiai.

PASIPRIEŠINIMAS

Priešinimasis suaugusiems – būdingas paaugliams apskritai. Tokios situacijos sunkiems paaugliams yra gerai žinomos, ten jie jaučiasi padėties šeimininkai („Ir ką jūs man padarysite?“).

Paauglių pasipriešinimo formos:

- ◆ *demonstratyvus nepaklusnumas* – atvirai reiškia savo nepasitikėjimą, grasina susidoroti, nelankyti užsiėmimų ir pan.;
- ◆ *patikrinimas* – provokuoja vedėją agresijai, bando išsiaiškinti, ar jis elgiasi taip, kaip paprastai elgiasi suaugę;
- ◆ *tylėjimas* – paprastai naudojamas, kai vedėjo nepavyko išprovokuoti kovai.

Tačiau besipriešinančių paauglių tikslas – ne tik išvesti vedėją iš kantrybės, dažnai tai yra jų savigynos būdas, kai nenorima stengtis įveikti savo problemų. Tai gali būti susiję su nepasitikėjimu, nenoru atsiskleisti, kai yra ką slėpti.

Šiek tiek sumažinti pasipriešinimą galima per individualius susitikimus prieš grupės darbą, paaiškinant tikslus ir metodus. Jei grupė renkama privalomąja tvarka, paaugliams paaiškinama, kad jie turi visas teises kaip ir savanoriai, išskyrus galimybę palikti grupę savo noru.

Jei grupėje besipriešinančių yra keli, neverta dėti per daug pastangų juos įveikiant. Tokiems paaugliams leidžiama išreikšti nepasitenkinimą ir dirbama toliau, o jie paliekami ramybėje.

Darbas grupėje turi stiprų emocinį poveikį, todėl anksčiau ar vėliau besipriešinantys pradeda dalyvauti aktyviai. Kai paaugliai žino, kad gali įsitraukti į darbą tada, kai nori, pradeda jaustis laisviau. Sakoma, kad darbas su pasipriešinimu yra vaisingesnis negu darbas prieš pasipriešinimą. „Negalima ugnies nugalėti ugnimi, tam reikalingas vanduo“.

DROVUMAS

Drovus paauglys gali būti dėl daugelio priežasčių: dėl nepalankių sąlygų namuose, dėmesio jam stokos, socialinės izoliacijos, turėtos krizės (pvz., suaugusiųjų smurto), patiriamo brolių/seserų ar bendraamžių spaudimo ir smurto, fizinės ar psichinės raidos sutrikimų ir t. t.

Paprastai toks paauglys linkęs nedalyvauti grupės darbe, likti stebėtoju. Tokį paauglį įtraukti į grupės darbą reikia palengva. Kurį laiką droviems, nedrąšiams galima leisti stebėti užsiėmimus iš šalies, t. y. nedalyvauti aktyviai. Bet pageidautina, kad vis dėlto fiziškai jie būtų grupelėje (išskyrus autistus). Tokie vaikai turi būti rate su kitais, o ne sėdėti nuošalyje.

Jeigu dirbama poromis, galima nusakyti, kuris dalyvis pradeda vykdyti užduotį pirmas (pvz., gavę žalią burtų kortelę arba kieno batų dydis yra mažesnis klausinėja pirmi). Gavę tokias tikslas instrukcijas, drovieji ar pasyvieji įsitraukia į darbą. Bet jei vis dėlto atsisako, reikia leisti jiems kurį laiką tik stebėti ir klausytis kitų.

Po kurio laiko vedėjas vėl turi bandyti drovų paauglį įtraukti į darbą. Galima vartoti tokias frazes: „Šiandieną dar ne visi pasisakė. Prašau pasidalyti savo mintimis tuos, kurie dar nekalbėjo, jei nori...“, „Ką tu manai apie išsakytas mintis?“, „Kieno nuomonei tu pritari?“ ir pan.

Kad ir kaip būtų, tai tik vedėjo pasiūlymas kalbėti, bet spausti jokiū būdu nereikia, nes gali būti gautas atsisakymas arba „pasyvus“ pasipriešinimas. Tokiems paaugliams reikia kur kas daugiau laiko, kad įveiktų jiems nerimąstingą situaciją. Tikėkimės, kad tokie paaugliai kažko išmoka stebėdami.

KONFIDENCIALUMO NESILAIKYMAS

Jei kažkas nesilaiko susitarimo nepasakoti niekam už grupės ribų, kas vyksta per užsiėmimus, tai yra rimta problema. Tada negalima kalbėti apie pasitikėjimą ir atvirumą, o kartu negalima kalbėti ir apie grupės darbą.

Konfidencialumo reikalavimas yra draudimas, o jei tai draudimas, tai paaugliams gali kilti noras jį sulaužyti, patikrinti, kaip elgsis vedėjas, kiek jis bus nuoseklus ir ar darys tai, ką kalba.

Jei keliamas kaltinimas, kad „kažkas išnešė žinią už durų“, tai reikia aptarti per užsiėmimus. Pirma kaltintojas turi pasakyti, ką jis apie tai žino. Paskui tas, kuris įtariamas, papasakoja savo versiją. Tada kiekvienas grupės dalyvis pasisako, ką jis apie tai mano, kaip jaučiasi, ir siūlo savo problemos sprendimo variantą. Be abejo, vedėjas turi atitinkamai reaguoti, jei bendras sprendimas yra smurtinis. Jis tada primena, kad grupės taisyklės to netoleruoja.

GRUPELĖS

Kartais atsitinka, kad grupėje pradeda formuotis atskiros grupelės, kurios priešpriešina save visai grupei. Jei vedėjas apčiuopia tokį tik užsimezgsų procesą, reikia stengtis tokios grupelės narius išskirstyti – panaudoti burtus dalijant į grupes ar į poras darbui, sodinant atskirai ir pan. Jei tokios grupelės yra susiformavusios ir trukdo darbui, verta apie tai pakalbėti visiems per užsiėmimą. Vedėjas tokį pokalbį, pavyzdžiui, gali pradėti taip: „Pastebiu, kad kai kurie iš jūsų bendrauja tik tarpusavyje ir vengia bendrauti su kitais. Pakalbėkime, ką mums tai reiškia...“.

MASINIS GRUPĖS PALIKIMAS

Masinių grupės palikimą gali išprovokuoti vieno paauglio sprendimas neiti į grupę. Bent vieno nario, net paties „nepatogiausio“ ar nemėgiamiausio, išėjimas sutrikdo grupės sistemą ir pareikalauja iš grupės per daug energijos.

Vedėjas, kad sumažintų šio reiškinio tikimybę, neturi nuolat priminti grupės nariams jų teisės palikti grupę, nes tai gali skambėti kaip pasiūlymas tai padaryti. Geriausia grupės palikimo klausimą aptarti grupės darbo pradžioje. Tada susitariama, kad, nusprendus išeiti, reikia dar bent kartą ateiti į užsiėmimą. Norintys išeiti neturi aiškinti tikrųjų išėjimo priežasčių, reikia ateiti, kad kiti turėtų galimybę atsisveikinti su juo.

Jei vienas grupės narys vis dėlto išeina, tai gali „atverti vartelius“ nerimastingiems ir bijantiems būti grupėje dalyviams. Tada vedėjas turi inspiruoti grupėje pokalbį, ko bijo ir dėl ko nerimauja paaugliai. Tai teikia emocinį palengvėjimą. Pastebima, kad po to norintis išeiti įveikia baimę bei nerimą ir lieka grupėje.

VERKIMAS

Verkimas – natūralus fiziologinis procesas, kuris palengvina psichologinį skausmą. Kartais, kai grupėje pasitikėjimas yra gana didelis, o aptariamai klausimai – skaudūs, paaugliai pravirksta. Tokiais atvejais vedėjas turi suteikti galimybę verkiančiajam pasidalyti savo jausmais. Jei jis nenori ar yra nepasirengęs kalbėti, reikia suteikti galimybę su jausmais susitvarkyti pačiam. Visuomet matomoje vietoje reikia turėti vienkartinį nosinaičių ar servetėlių. Kai paauglys nusiramins ir norės kalbėti, jam reikia suteikti tokią galimybę.

Gali atsitikti, kad paauglys pravirksta užsiėmimo pabaigoje. Tada jam reikia pasakyti, kad vedėjas pasikalbės su juo po užsiėmimo.

APIE GRUPĖS VEDĖJĄ

Vedėjas, jei tai neprofesionalus psichologas, turi būti mokėsis darbo su paauglių grupe. Tačiau nepakanka turėti žinių ir metodikų. Kaip seksis darbas su paauglių grupe, priklauso nuo vedėjo nuostatų. S. Carrell (2000) pateikia tokią „terapeuto filosofiją“:

1. Žmogaus esmė yra teigiama. „Niekas negimsta būti blogas“.
2. Elgesys yra tikslingas. Žmogus daro tai, ką jis „gali daryti geriausio“ tuo momentu, kad patenkintų savo poreikius.
3. Žmogus gali išmokti geriausio būdo patenkinti asmeninius poreikius.
4. Žmogui būtina mokėti pasirinkti net ribotos laisvės sąlygomis.
5. Žmogus nesikeis, jei jam to nereikia.
6. Keisdamas savo elgesį, žmogus keičia savo nuostatas ir pažinimo schemas.
7. Keisdamas savo nuostatas ir pažinimo schemas, žmogus keičia savo elgesį.
8. Aplinka, kurioje pastiprinamas pozityvus elgesys, labiau skatina jo gerėjimą, negu ta aplinka, kurioje daugiausia dėmesio skiriama negatyviam elgesiui.

PAAUGLIŲ GRUPĖS DARBO ORGANIZAVIMAS

Programa skirta 12–17 metų paaugliams.

Rekomenduojamas grupės dydis 10–16 žmonių.

Pageidautina, kad užsiėmimus vestų vedėjas su asistentu.

Siūloma sudaryti programą mažiausiai 10 užsiėmimų.

Užsiėmimų dažnis vienas du kartai per savaitę. Rekomenduojama užsiėmimo trukmė 1,5 valandos.

Užsiėmimai turi būti struktūruoti, sudaryti iš **trijų** pagrindinių dalių:

- ◆ *įvadinės* – jos metu vedėjas apžvelgia, kas vyko per paskutinį užsiėmimą, paklausia dalyvių, gal kas nori išsakyti savo mintis, jausmus apie tai, gal yra klausimų;
- ◆ *darbo* – šioje pagrindinėje dalyje reikia sutelkti dėmesį į pagrindinę užsiėmimo temą; turinys priklauso nuo temos, iškeltų tikslų ir grupės dinamikos;
- ◆ *aptarimo* – kokių kilo jausmų ir minčių; dalyviai mokosi vieni iš kitų.

Toliau siūlomi pratimai, kuriuos galima panaudoti, atsižvelgiant į grupės ypatybes, jos dinamiką ir poreikius.

Planuojant užsiėmimo laiką, nereikia į užsiėmimą įtraukti kuo daugiau pratimų. Atliktas pratimas yra pagrindas apmąstyti rūpimus dalykus, pasidalyti jausmais ir mintimis, sustoti prie grupės dinamikos – vykstančių „čia ir dabar“ konfliktų, nesėkmių ir pan. Jei bus ignoruojamas aktualus grupės gyvenimas, nemalonūs jausmai kaupsis ir tikėtini dažnesni agresijos protrūkiai. Reikia sveikinti ir pastiprinti visas dalyvių pastangas kalbėti ir reikšti visokius savo jausmus.

Paprastai užsiėmimas pradedamas apšilimo pratimu, kuris padėtų paaugliams įsitraukti į darbą. Vedėjas savo pratimų repertuare turi numatyti „ledlaužių“, kurie padėtų sukaupti dėmesį, sumažinti įtampą, atliktų „pedagoginės pertaukėlės“ funkciją ir baigtų užsiėmimą. Kai ku-

rie tokie konkretūs pratimai yra aprašomi II dalyje, kai manoma, kad jie tinkami nagrinėjamos temos kontekste. Taip pat gale įdedama keletą įvairių „ledlaužių“ pavyzdžių, kuriuos galima panaudoti per užsiėmimus.

Galima kiekvieną užsiėmimą pradėti ir baigti tam tikru ritualu – sugalvoti savo arba pasinaudoti kažkuriuo „ledlaužiu“.

Užsiėmimai turi vykti pakankamai erdvoje auditorijoje. Geriausia, kad būtų galimybių sėdėti ant kėdžių ir ant žemės (ant kilimo ar čiužinių). Taip pat auditorijos pakraščiuose turėtų būti stalai, kurie reikalingi, atliekant kai kurias užduotis. Prieš užsiėmimus auditoriją reikia gerai išvėdinti.





II

EINAME
PER TILTUS

PRADEDAME

TIKSLAI:

- ◆ pristatyti programą;
- ◆ supažindinti su darbo tvarka;
- ◆ susipažinti;
- ◆ aptarti taisykles.

ĮVADAS

Grupės darbo pradžioje vedėjas / vedėjai prisistato, trumpai supažindina su programa, su darbo tvarka, numatomų susitikimų skaičiumi ir dažnumu.

BINGO!

TIKSLAS: susipažinti ir geriau pažinti vieniems kitus.

PRIEMONĖS: lentelės „Bingo!“ (1 priedas), rašikliai.

TRUKMĖ: 20 min.

ATLIKIMO EIGA: kiekvienas dalyvis gauna lentelę „Bingo!“. Vedėjas sako instrukciją: „*Kiekvieno langelio apibūdinimui lentelėje pasistenkite rasti vis kitą asmenį, paprašykite, kad jis atitinkamoje vietoje įrašytų savo vardą. Užduočiai atlikti skiriama 10 min.*“

Praėjus dešimčiai minučių, dalyvių prašoma susėsti ratu. Kiekvienas pasako įrašytų žmonių vardus ir kuriame langelyje jis pasirašė. Žmogus, apie kuri kalbama, atsistoja.

APTARIMAS: Kiek žmonių vardų pavyko įrašyti? Ar visi dalyviai buvo įrašyti?

PRISISTATYMAS

TIKSLAS: prisistatyti, įsidėmėti vardus.

TRUKMĖ: 10 min.

ATLIKIMO EIGA: pirmas dalyvis pasako savo vardą ir du dalykus, kuriuos mėgsta. Kiti dalyviai prieš prisistatydami sako prieš tai kalbėjusio žmogaus vardą ir jo mėgstamus dalykus, o paskui kalba apie save – pasako vardą ir mėgstamus dalykus. Kai prisistato paskutinis, pirmas dalyvis pakartoja tai, ką jis sakė.

TAISYKLIŲ PRIĖMIMAS

TIKSLAS: priimti grupės darbo taisykles.

PRIMONĖS: žmogaus ūgio popieriaus lapas, žymekliai.

TRUKMĖ: 20 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas paaiškina dalyviams, kad kiekvienoje grupėje turi būti taisyklės, nes kitaip gali kilti nesusipratimų ir konfliktų. Taisyklės būtina priimti ir čia.

VEDĖJAS KLAUSIA: *Kas nebijo rizikuoti?* Tas, kuris atsiliepia, gula ant paruošto didelio popieriaus lapo ir vedėjas jo kūno siluetą apibrėžia žymekliu.

Tada vedėjas siūlo darbo taisykles, o savanoriai įrašo jas nupiešto kontūro viduje.

Siūlomos taisyklės:

- ◆ *Laikomės konfidencialumo*
- ◆ *Kalbame po vieną*
- ◆ *Gerbiame kito nuomonę*
- ◆ *Kalbame savo vardu*
- ◆ *Skatiname, bet neverčiame dalyvauti*
- ◆ *NE smurtui!*

Vedėjas klausia grupės, kas dar norėtų pasiūlyti darbo taisykles. Pasiūlymai apsvarstomi ir balsuojama už jų priėmimą. Jei „už“ balsuoja dauguma, taisyklė įrašoma į siluetą.

Vedėjas išreiškia tikėjimą, kad grupė stengsis laikytis taisyklių. Bet jei atsitiks taip, kad taisyklės bus pažeistos, teks taikyti nuobaudas. Pavyzdžiui, kažkam susimušus, grupės darbas bus nutraukiamas. Jei to nepakaks, dalyvis kelioms minutėms bus pašalinamas į „atvėsimo“ kambarį ir pan.

EKSTREMALŲ TILTAS

TIKSLAI:

- ◆ motyvuoti grupės narius aktyviam darbui grupėje;
- ◆ kurti pasitikėjimo ir bendradarbiavimo atmosferą;
- ◆ mokytis komandinio darbo.

PAKELKIME KARTU

TIKSLAS:

- ◆ parodyti bendradarbiavimo svarbą;
- ◆ pajusti, kas yra komanda.

PRIEMONĖS: lengva 1,5–2 metrų lazdelė (iki 2 cm skersmens).

TRUKMĖ: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: pateikiama instrukcija: „*Dabar visi abiejų rankų rodomaisiais pirštais kelsime nuo grindų šitą lazdelę. Kad galėtume įvykdyti užduotį, reikia dirbti sutartinai, pajusti vieniems kitus.*“

Jei grupė didelė – prašoma lazdelę kelti tik vienos rankos pirštu arba grupę padalijama į dvi komandas.

APTARIMAS: prašoma pasidalyti mintimis ir jausmais.

VANDENYNE

TIKSLAS:

- ◆ siekti grupės sutelktumo;
- ◆ mokytis komandinio darbo.

PRIEMONĖS: po du kilimėlius (70 x 40 cm) kiekvienai komandai*.

TRUKMĖ: 30 min.

* Jei atrodys, kad po du kilimėlius – per mažai, duokite po tris. Paprastai trys kilimėliai duodami dešimčiai žmonių. Vietoj kilimėlių šiam žaidimui galima panaudoti storo kartono dėžių išklotines.

ATLIKIMO EIGA: grupė suskirstoma į dvi komandas. Vedėjas pasakoja legendą: „Mūsų grupei padovanota kelionė aplink pasaulį. Visi susiruošėme, tik niekas nepastebėjo, kad mūsų laivo pavadinimas „Titanikas“. Taigi – pradėjome skęsti. Skubiai reikia palikti skęstantį laivą. Yra gelbėjimosi plaustų. Kiekviena komanda gauna po du „plaustus“ – po du kilimėlius.“

Pirmiausia kiekviena komanda turi susitarti, kaip sutilpti į tas dvi „gelbėjimosi valtis“. Dalyvių kojos turi nebūti ant grindų. Pasitarimo ir susitalpinimo laikas – neribojamas. Susėdus, o tiksliau – sustojus, kiekviena komanda turi išsilaikyti vieną minutę.“

Kai abi komandos atlieka šią užduotį, vedėjas tęsia: „Temsta. Bangos didėja. Tam, kad rastų paieškos sraigtasparnis, svarbu nepasimesti tamsoje. Jūsų užduotis: susitalpinti ant plaustų, juos sujungti (rankomis, kojomis, drabužiais) ir taip išsilaikyti vieną minutę.“

Atlikus šią užduotį, skelbiama kita: „Vandenyne – audra, plauštai po truputį pradeda irti. Komandai lieka po vieną. Reikia sutilpti ant kilimėlio, išlaikant lytėjimo pojūtį, t. y. susiliečiant su kita komanda, ir išbūti taip vieną minutę.“

APTARIMAS: Kaip jautėsi pratimo metu? Kas padėjo ir kas trukdė atlikti užduotis? Kaip būtų galima pagerinti komandos darbą kitą kartą?

LAVA

TIKSLAI:

- ◆ siekti grupės sutelktumo;
- ◆ mokytis komandinio darbo.

PRIEMONĖS: aptverta 7–8 metrų teritorija; po tris kilimėlius (25 x 20 cm) kiekvienai komandai.

TRUKMĖ: 30 min.

ATLIKIMO EIGA: grupė suskirstoma į dvi komandas. Vedėjas tęsia pratimo „Vandenyne“ siužetą: „Sraigtasparnis paėmė jus nuo plaustų, bet, deja, galėjo atskraidinti tik į salą, kurioje veržiasi ugnikalnis. Išsigelbėti galima tik persikėlus per lavos srovę (aptvertą teritoriją) į kitą pusę, laikantis tokių sąlygų: dvi komandos turi judėti viena link kitos. Užduotis bus įvykdyta, kai abi komandos atsiras priešingoje lavos pusėje. Judėti lava galima tik viena kryptimi. Kiekviena komanda gauna po tris „karščiui atsparius“ kilimėlius. Bet kilimėlis „karščiui atsparus“ yra tik tada, kai jis yra liečiamas (žmogaus kūno ar drabužio). Jei kilimėlis nors akimirką lieka tuščias – jis sudega. Kelionė

tada tęsiama esant mažesniai kilimėlių kiekiui. Jei kuris dalyvis užmina ant „lavos“, t. y. ant ant grindų, visa grupė turi grįžti ir pradėti iš naujo.“

APTARIMAS: Kaip jautėsi pratimo metu? Kas padėjo ir kas trukdė atlikti užduotis? Kaip sekėsi pritaikyti padarytas pratimo „Vandenyne“ išvadas? Ko išmoko, atlikdami šį pratimą?

VEDĖJUI: jei grupės greitai atlieka užduotį, tada pratimas kartojamas, pasunkinant sąlygas, pvz., nesikalbant arba nedalyvaujant lyderiams, ir pan.

INDĖNŲ ŽIEDAS

TIKSLAI:

- ◆ siekti grupės sutelktumo;
- ◆ kurti tarpusavio pasitikėjimą.

PRIEMONĖS: stipri virvė, kuri neatsiriša ir neišsitampo.

TRUKMĖ: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: grupės dalyviai stoja glaudžiu ratu, pečiai liečiasi, rankos nuleistos, kojos kartu. Vedėjas prašo grupės narių suimti už atvyniotos virvės. Reikiamas virvė ilgis atkerpamas, paliekant ilgesnius galus surišti. Virvė stipriai surišama. Paaiškinama, kad tai – „indėnų žiedas“. Sakoma, kad vienas indėnų vadas tikrindavo savo genties žmones, jų sutelktumą, liepdamas atlikti šią užduotį.

Tolesni veiksmai atliekami po vedėjo nurodymų:

- ◆ visi grupės nariai ištiesia rankas;
- ◆ abiem rankomis ima už virvinio žiedo;
- ◆ nuleidžia rankas;
- ◆ visi vienu metu neskubėdami kuo labiau atsilošia, laikydamiesi už „indėnų žiedo“, kuris padeda išlaikyti pusiausvyrą; rankos po truputį keliasi lygiagrečiai su grindimis. Tuo metu negalima sulenkti rankų, žengti žingsnio atgal, atsiremti viena koja, susilenkti;
- ◆ visi vienu metu leidžia „indėnų žiedą“ žemyn, „sutraukdami“ savo ratą atgal.

Pratimas kartojamas, bet šį kartą kiek įmanoma atsilenkus, visų dešinės rankos atleidžiamos ir pakeliamos. Tada vėl laikomasi abiem rankomis, o po vedėjo nurodymo paleidžiama ir pakeliama kairė ranka.

APTARIMAS: pasidalyti jausmais ir mintimis.

DIGIKONAI

TIKSLAI:

- ◆ siekti grupės sutelktumo;
- ◆ mokytis komandinio darbo;
- ◆ mokytis laikytis taisyklių;
- ◆ mokytis įveikti kliūtis.

PRIEMONĖS: kėdės, stalai, raktas, popierius ir rašikliai.

TRUKMĖ: 45 min.

ATLIKIMO EIGA: grupė padalijama į tris grupes. Kiekvienoje išrenkamas „robotas“, kuris veikia kaip mechanizmas. Likę nariai – „ateiviai“. Iš stalų ir kėdžių suformuojamos „kamos“, iš kurių grupelės negali pasitraukti. Tik „robotai“ yra išorėje prie savo ateivių. „Kamos“ išdėstomos kuo toliau viena nuo kitos.

Parodomas didelis raktas, kurį gavus, galima išlaisvinti savo komandą. Raktas padedamas matomoje vietoje.

Skaitomas scenarijus: *„Jūs esate mokslinio fantastinio apsakymo personažai. Vieni – ateiviai iš kosmoso, kiti – robotai. Žemės gyventojai jūsų bijo, todėl uždarė į kalėjimą ir užrakino. Vienintelė galimybė ateiviams pabėgti – įsakyti robotams atnešti raktą ir atrakinti duris. Šis raktas tinka visoms durims. Kiekviena komanda turi skubėti, nes neaišku, kas yra gretimoje kameroje – draugai ar priešai. Tie, kurie pabėgs, turės patys nuspręsti, ar išvaduoti kitų kamerų ateivius.*

Robotai gali matyti, girdėti ir reaguoti, bet nemoka kalbėti. Jie gali judėti visur, išskyrus kameras.

Prieš siunčiant robotą atnešti rakto, jį reikia „užprogramuoti“. Ateiviai savo robotui turi sukurti „atmintį“ iš dešimties nurodymų, kurie gali būti ne daugiau kaip iš dviejų žodžių. Ateiviai turi savo kalbą, todėl nurodymai – tai žemiečiams beprasmiai žodžiai, pvz., „drin“ reiškia „eik pirmyn“, „nok“ – „eik atgal“ ir pan. Tai vieninteliai garsai, į kuriuos robotas gali reaguoti.

Ateiviai savo nurodymų žinyną užrašo popieriuje ir įveda į savo roboto atmintį. Nurodymus robotui galima sakyti bet kokia reikiama tvarka, bet vieną kartą „įvesta“ programa negali būti keičiama ar papildoma. Pagal šiuos nurodymus robotas turi nueiti prie rakto, jį paimti ir grįžti pas savo ateivius.“

Jei reikia, dalyviai aiškinasi, duoda klausimų.

Kai vedėjas įsitikina, kad visi suprato, žino, ką reiks daryti, „ateivių“ grupelės per 5 minutes turi sugalvoti savo „robotui“ „atmintį“ – pasirinkti 10 nurodymų, užrašyti juos savo „ateiviška“ kalba ir vertimus.

Vedėjas stebi šį procesą nuošalyje, nesufleruoja, kokių nurodymų galės prireikti.

Kai „atmintis“ sukuriama, „robotų“ prašoma išeiti iš auditorijos.

Tada vedėjas aiškina, kad sargybiniai kai ką kalėjime pertvarkė. Jis pastumia į auditorijos vidurį stalą ir sako, jog tai tunelis, per kurį „robotams“ teks šliaužti. Dar pastato keletą kėdžių ar stalų ir teigia, kad tai – atsidariusios kliūtys, kurias reiks perlipti, ir pan. Žaidimo metu vedėjas gali keisti ir rakto vietą.

Po tokių pakeitimų „ateiviai“ sutrinka, nes jų sudarytoje „roboto“ „atmintyje“ kai kurių nurodymų gali nebūti. Vedėjas nuramina ir drąsina „labai pasistengti“, pasitelkti kūrybiškumą.

Kai „ateivių“ grupelė numato nurodymų seką, „robotai“ pakviečiami ir iš jų paimami lapeliai su „atminties programa“. Lapeliai sumaišomi ir išdalijami kitiems „robotams“. Tikėtina, kad „ateivių“ ir „robotų“ gretose kyla sąmyšis. Vedėjas paaiškina, kad „robotai“ – tik mašinos, todėl nesvarbu, kieno nurodymus jie vykdo.

Dabar paskelbiama, kad „robotai“ pasirengę veikti.

Kyla didelis triukšmas, nes „ateiviai“ pradeda skelbti savo nurodymus, o „robotai“ dar studijuoja gautą „atminties programą“, prasideda lenktynės. Tikėtina, kad dalyviai esant tokiai įtampai užmirš laikytis taisyklių, todėl vedėjas turi stebėti, kaip dirba grupelės. Jei dalyviai nereaguoja į vedėjo pastabas, žaidimas – stabdomas ir „robotai“ savo maršrutą pradeda iš naujo.

Kai pirmas „robotas“ pasiekia raktą, žaidimas stabdomas.

APTARIMAS: kas padėjo ir trukdė žaidžiant.

POPIERIAUS PLĖŠYMAS

TIKSLAS: parodyti, kad esame individualūs ir nepakartojami.

PRIEMONĖS: popieriaus lapai.

TRUKMĖ: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: išdalijama po vieną popieriaus lapą.

Vedėjas pasako užduotį: „Pratimas atliekamas užsimerkus. Aš sakysiu, ką jūs turite daryti. Prašom neuždavinėti jokių klausimų, aš į juos neat-

sakysiu. Dabar prašom užsimerkti. Perlenkite turimą popieriaus lapą pusiau ir nuplėškite viršutinį dešinįjį kampą... Vėl sulenkite per pusę ir nuplėškite viršutinį kairinį popieriaus kampą... Dabar vėl jį sulenkite pusiau ir nuplėškite apatinį dešinįjį kampą... Dar pabandykite sulenkti lapą per pusę ir nuplėškite apatinį kairinį kampą ...“

Vedėjas taip pat gali dalyvauti atliekant šį pratimą.

Atsimerkiama ir popieriaus lapas išlankstomas. Akivaizdu, kad dviejų identiškų ornamentų lapuose nėra. Tai dažniausiai sukelia nuostabą ir džiaugsmą.

APTARIMAS: kodėl taip atsitiko, visiems instrukcija buvo vienoda, o gauti rezultatai skirtingi?

RIEŠUTAI

TIKSLAI:

- ◆ lavinti pastabumą;
- ◆ pamąstyti apie panašumus ir skirtumus.

PRIEMONĖS: graikiniai riešutai (gali būti obuoliai, kriaušės ar kiti vaisiai) – po vieną kiekvienam dalyviui, sudėti į neperšviečiamą maišelį.

TRUKMĖ: 15–20 min.

ATLIKIMO EIGA: pateikiama instrukcija: „*Šiame maišelyje yra graikiniai riešutai. Prašom kiekvieną paimti po riešutą, atidžiai jį apžiūrėti ir įsidėmėti. Pažymėti arba skaldyti riešutus draudžiama. Po minutės visi riešutai bus sudėti atgal į maišelį.*“

Riešutai sudedami į maišelį, sumaišomi ir išpilami į rato vidurį. Prašoma, kad kiekvienas dalyvis susirastų savo riešutą.

APTARIMAS: kokiais požymiais dalyviai rėmėsi ieškodami savo riešuto? Kuo riešutai skiriasi vienas nuo kito.

VEDĖJUI: po aptarimo galima išvesti analogiją tarp žmonių ir riešutų – ir vieni, ir kiti krūvoje atrodo vienodi. Kad pamatytume jų skirtumus, individualumą, reikia laiko ir nusiteikimo. Riešutai turi kietą kevalą. Žmonės taip pat – ginasi nuo kitų, užsiaugina storą kevalą, kad jaustųsi saugūs ir nebūtų pažeidžiami. Kas yra už jo? Dažnai jautrus ir geras branduolys. Tam, kad jį pažintume, taip pat reikia laiko, nusiteikimo ir abipusio pasitikėjimo.

TYRĖJŲ TILTAS

TIKSLAI:

- ◆ formuoti adekvatų savęs vertinimą; mažinti menkavertiskumą.
- ◆ ugdyti savęs pažinimo ir asmenybės augimo gebėjimus, motyvuoti siekti gyvenimo tikslų;
- ◆ mokytis įsisažmoninti ir išreikšti jausmus.

VISUOTINIS DĖMESYS

TIKSLAI:

- ◆ mokytis sujungti žodines ir nežodines bendravimo priemones;
- ◆ patraukti kitų dėmesį.

TRUKMĖ: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: pateikiama instrukcija: „*Visų užduotis – ta pati: visomis priemonėmis (tik ne fizinėmis) atkreipti į save kitų grupės narių dėmesį. Užduotis sunki, nes visi vienu metu siekia to paties.*“

APTARIMAS: kam pavyko atkreipti į save dėmesį? Kaip?

HITŲ PARADAS

TIKSLAI:

- ◆ pasipasakoti apie save, savo pomėgius;
- ◆ padidinti savimonės lygį, bandant suprasti, kodėl patinka vienokia ar kitokia muzika;
- ◆ treniruoti empatiją, išklausant kitus.

PRIEMONĖS: magnetofonas ar CD grotuvas, populiarios jaunimo muzikos įrašai.

TRUKMĖ: 40 min.

ATLIKIMO EIGA: apie šį pratimą reikia pranešti iš anksto. Jei yra įmanoma, dalyviai atsineša mėgstamos muzikos įrašų – kasečių ar CD.

Jei tokios galimybės nėra, vedėjas turi pasidomėti ir pasirūpinti aktualios muzikos įrašais.

Kiekvienas grupės dalyvis pasiūlo išklaudyti vieną jo mėgstamiausią kūrinį. Visi klausosi. Paklausius vieną kūrinį, jį pristatęs dalyvis paaiškina, kuo patinka būtent šis kūrinys, ką ši daina ar muzika gali pasakyti apie žmogų.

APTARIMAS: Kokius muzikinio skonio panašumus ir skirtumus dalyviai pastebėjo? Kiek muzikinis skonis atspindi asmenybę?

MANO MARŠKINĖLIAI

TIKSLAI:

- ◆ naujai pažvelgti į save;
- ◆ padidinti savo asmenybės priėmimą;
- ◆ atsiverti grupei.

PRIMONĖS: lapo (A4 dydžio) su „marškinėliais“ kopijos kiekvienam grupės dalyviui, vienoje lapo pusėje nupieštas marškinėlių priekis, kitoje lapo pusėje – nugarą; spalvoti flomasteriai ar pieštukai.

LAIKAS: 50 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas pateikia instrukciją: „*Daugelis mūsų dėvime marškinėlius su piešiniais ar užrašais. Jei piešinys yra ant krūtinės, jį mato žmonės, kurie ateina iš priekio, su kuriais bendraujame ir pan. Piešinius ir užrašus ant nugaros mato žmonės, kurie yra už mūsų. Paprastai nematome, ar jie žiūri į mūsų nugarą, ar pastebi, kas ten yra pavaizduota.*

Dabar jūs gantuose lapuose nupieškite piešinius, simbolius, užrašus ar jų derinį ant savo marškinėlių. Marškinėlių priekyje nupieškite, kas atspindėtų tai, ką apie jus žino kiti žmonės, t. y. savo „socialųjį aš“. Marškinėlių nugaroje nupieškite savo „paslėptąjį aš“ – tai, ko apie jus kiti žmonės nežino, ką jūs vengiate rodyti aplinkiniams.

Isikurkite auditorijoje patogiai, kad niekas jums netrukdytų. Atidžiai pasirinkite pieštukus, nes informaciją apie save galite užkoduoti ir spalva.“

Piešiama individualiai 20 min. Jei kam reikia daugiau laiko, pridėkite dar porą minučių.

Visi kviečiami susėsti ratu. Bendras darbas rate priklauso nuo atmosferos grupėje. Jei dalyviai pakankamai pasitiki vieni kitais, prašoma, kad jie kiekvienas papasakotų, ką pavaizdavo. Jei vedėjas jaučia, kad autoriai patys nešnekės, paprašoma, kad kiti dalyviai spėtų, kas čia galėtų

būti pavaizduota. Tada autoriai įspėjami, kad tai yra tik kitų žmonių matymas. Jei komentarų nėra arba jie labai trumpi ir vangūs, vedėjas reflektuoja tai, ką mato, bet tai daro labai atsargiai ir apibendrintai. Pvz.: „*tavo piešiny jaučiu esant daug liūdesio*“, „*tavo marškinėliai labai pikti, tikriausiai dėl to pastaruoju metu vis susipeši*.“ Taip vedėjas pateikia modelį, kaip galima šnekėti apie žmones, nevertinant jų asmenybės. Tada vėl padrašina kitus šnekėti.

APTARIMAS: Kaip sekėsi piešti? Kurį piešinį buvo sunkiau piešti, kodėl? Kaip sekėsi pristatyti savo piešinį, kas buvo lengva, o kas sunku? Kaip sekėsi klausytis kitų? Kiek „socialus aš“ yra matomas, o „paslėptasis aš“ – nematomas kitiems? Kaip dalyviai jaučiasi?

VEDĖJUI: atliekant šį pratimą vedėjas dažnai turi progą atkreipti dalyvių dėmesį, kad jie susitelkę tik į save ir jiems nelabai rūpi kiti. Tai pasireiškia kalbėjimusi, neatidumu ir pan., kai kalba kitas. Galima paklausti, kaip jautėsi kalbantysis, kai kiti jo neklausė.

APYRANKĖ

TIKSLAI:

- ◆ ieškoti teigiamų asmenybės savybių;
- ◆ numatyti asmenybės augimo kryptį.

PRIVONĖS: popierius, rašikliai, mažiausiai trijų spalvų siūlai (storesni), įvairiaspalviai karoliukai.

TRUKMĖ: 40 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas prašo grupės dalyvių surašyti stulpeliu jų teigiamas savybes. Mažiausiai reikia parašyti tris bruožus. Visiems parašius, paaugliai drašunami perskaityti šias savo savybes grupei, sakinį pradendant: „*Nenoriu girtis, bet aš esu ...*“.

Toliau vedėjas prašo paauglių pagalvoti, kokios kitų žmonių savybės jiems patinka. Kokių asmenybės bruožų jie kartais gal net pavydi. Tas teigiamas kitų žmonių savybes dalyviai taip pat surašo stulpeliu. Savybių skaičius – neribojamas. Šį sarašą rekomenduojama taip pat perskaityti garsiai.

Vedėjas siūlo dalyviams pasigaminti apyrankes. Pirmiausia kiekvienas pasirenka tris svarbiausias savo teigiamas savybes. Kiekvienai savybei pasirenkamas kitos spalvos siūlas. Iš tų trijų spalvų siūlų pinama „kasytė“.

Vedėjas sako, kad tai – jų apyrankės pagrindas. Dalyviai gali padėti vienas kitam pinti, laikydami siūlų galiukus. Kai dalyviai turi apie du centimetrus nupintos apyrankės, vedėjas prašo pagalvoti, kokių savybių iš antrojo sudaryto sąrašo jie norėtų turėti (skaičius neribojamas). Kiekvienai trokštamai savybei pasirenkamas karoliukas ir įpinamas į apyrankę. Vedėjas pažymi, kad tai yra jų asmenybės augimo kryptis.

Nupintos apyrankės užrišamos ant riešų. Drašinama prašyti kitų pagalbos.

APTARIMAS: pasidalyti jausmais ir mintimis.

VEDĖJUI: jei kuriam nors dalyviui sunkiai sekasi surašyti savo teigiamas savybes, padėkite jam.

STEBUKLINGA PARDUOTUVĖ

TIKSLAI:

- ◆ formuoti savianalizės, savęs supratimo ir savikritikos įgūdžius;
- ◆ pasvarstyti apie savo gyvenimo tikslus.

TRUKMĖ: 20–25 min.

ATLIKIMO EIGA: grupės nariai patogiai atsisėda arba įsikuria ant grindų. Pateikiama instrukcija: *„Dabar turėsite progą pažiūrėti patys į save. Patogiai atsisėskite / įsikurkite ant grindų. Kelis kartus giliai įkvėpkite ir iškvėpkite, pasistenkite atsipalaiduoti. Įsivaizduokite, jog vaikštote senovinio miesto gatvelėmis. Apsidairykite. Gatvelės siauros, tuščios, namai žemi, su mažučiais langais. Gatvelės vingiuoja, tai kyla į kalną, tai leidžiasi žemyn... Pasižiūrėkite, koks dabar paros metas – šviesu, prieblanda ar tamsu?... Kokių girdite garsus?... Kokių užuodžiate kvapus?... Ką jaučiate?... Beklaidžiodami prieinate paslaptinę namą, kuris patraukia jūsų dėmesį. Pasidaro smalsu, einate vidun. Matote daug lentynų, dėžių. Aplink stovi keisti indai, buteliai, maišeliai. Pasirodo, tai – parduotuvė, bet ne įprasta, o stebuklinga. Įsivaizduokite, kad aš esu pardavėjas toje parduotuvėje. Čia galima ką nors įsigyti, bet ne daiktą, o charakterio ypatybę, gebėjimą – viską, ko tik norite. Bet yra viena taisyklė: už norimą savybę jūs turite atiduoti kitą savo savybę, kurios galbūt turite per daug, arba savybę, kurios negaila. Taigi reikia kažko atsakyti.*

Tas, kuris nori kažką įsigyti stebuklingoje parduotuvėje, prieina prie manęs ir pasako, ko jis nori. Aš užduosiu klausimą: „O ką už tai atiduosi?“, reikia nuspręsti, kas tai bus.“

APTARIMAS: vedėjas primena, kas ką įsigijo; aptariami jausmai ir mintys pratimo metu.

GRUPĖS TALISMANAS

TIKSLAI:

- ◆ įsisąmoninti savo savybes, mokėjimus ar įgūdžius, reikalingus grupės gyvenimui;
- ◆ kurti bendrumą ir pasitikėjimą.

PRIEMONĖS: popierius ir pieštukai, plastilinas ar molis, dantų krapštukai.

TRUKMĖ: 40 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas pradeda pratimą žodžiais: „*Senovėje ypač svarbi informacija būdavo užšifruojama. Sakoma: kas turi informaciją, tas valdo. Šiandieną mes kursime grupės talismaną, kuriame bus paslėpta mūsų grupei svarbi informacija, apie kurią niekas be mūsų nežinos. Tikėkime, kad šis talismanas mums visiems neš laimę.*“

Visi dalyviai ir vedėjas popieriaus lape surašo savo asmenines savybes, kurios yra svarbios grupės gyvenimui. Parašoma po dvi tris savybes. Kiekvienai savybei reikia sugalvoti kokią nors piktogramą arba simbolį ir pažymėti ją šalia atitinkamos savybės.

Visi dalyviai ir vedėjas iš plastilino ar molio pasidaro vienodo dydžio lenteles, ant kurių dantų krapštuku ar kitokia lazdele išbraižo vieną pasirinktą piktogramą.

Lentelės sudedamos į vieną vietą. Ieškoma panašumų. Raginama pasakyti, kokios savybės užšifruotos. Tie, kurie nenori ar nėra pasirengę, primygtinai neverčiami to daryti, gal pasakys kitą kartą. Be abejo, būtinai prie to reikia grįžti.

Toliau iš lentelių ant storesnio popieriaus sudedama ir pritvirtinama kompozicija, kuri ir bus grupės talismanu. Tai simbolis, kuris reiškia, kad visi grupėje yra svarbūs, kiekvienas gali prisidėti prie grupės darbo.

APTARIMAS: pasidalyti mintimis ir jausmais.

ORŲ PROGNOZĖ

TIKSLAI:

- ◆ įsisąmoninti jausmus ir nuotaikas;
- ◆ mokytis juos išreikšti;

PRIEMONĖS: popieriaus lapeliai ir pieštukai arba flomasteriai.

TRUKMĖ: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas pateikia instrukciją: „*Popieriaus lape nupieškite kaip dabar jaučiatės – pavaizduokite savo emociją, jausmą ar nuotaiką. Pavaizduokite, kokias dabar išgyvenate vidines „meteorologines sąlygas“. Pvz., tai gali būti „siaučianti audra“, „blogas oras“, „šviečia saulė“ ar pan.*

APTARIMAS: apibendrinama, kokios nuotaikos ir jausmai vyrauja grupėje; atkreipiamas dėmesys į tuos, kieno nuotaika skiriasi, svarstoma kodėl.

PAKALBĖKIME APIE JAUSMUS

TIKSLAI:

- ◆ išplėsti jausmų žodyną;
- ◆ atkreipti dėmesį į jausmų dviprasmiškumą;
- ◆ mokytį korektiškai reikšti jausmus Aš teiginiais.

PRIEMONĖS: didelis popieriaus lapas ir žymekliai, paruoštas plakatas su Aš teiginio formule.

Aš/Man.....
(jausmas)

Kai tu.....
(veiksmas, elgesys, žodžiai)

TRUKMĖ: 30 min.

ATLIKIMO EIGA: Vedėjas dalyvių klausia, kokius jie žino jausmus. Vardijami jausmai (kartu emocijos ir emociniai išgyvenimai) surašomi popieriaus lape. Skatinama pasakyti kuo daugiau jausmų pavadinimų.

Siūloma įvertinti surašytus jausmus, kurie jų yra malonūs, o kurie nemalonūs. Susitariama, kaip bus žymimi vieni ir kiti. Pokalbio metu

paaikškėja, kad tuos pačius jausmus ir emocinius išgyvenimus galima vertinti ir kaip malonius, ir kaip nemalonius. Taigi kalbama apie kai kurių jausmų dviprasmiškumą.

Suskaičiuojama, kiek buvo įvardyta malonių ir kiek nemalonių jausmų. Paprastai nemalonių jausmų būna daugiau nei malonių. Pasiūloma pasvarstyti, kodėl taip yra.

Parodomas plakatas su Aš teiginių formule. Paaiškinama, jog tai yra korektiškas būdas reikšti savo jausmus.

Pasiūloma surašytus bendrame sąrašė jausmus išreikšti Aš teiginiais.

APTARIMAS: pokalbis apibendrinamas.

VEDĖJUI: būtina pabrėžti, kad visi žmonės turi jausmus. Vieni jų yra malonūs, kiti – nemalonūs. Kiekvienas mūsų patiriame neigiamų išgyvenimų. Svarbu yra mokytis juos išreikšti, kad neįskaudintume kitų žmonių.

J AUSMAS ANT NUGAROS

TIKSLAI:

- ◆ mokytis išreikšti jausmus ir emocijas be žodžių;
- ◆ mokytis atpažinti neverbaliai rodomus jausmus.

PRIEMONĖS: lapeliai su jausmų ir emocijų pavadinimais, popierinė lipni juostelė.

TRUKMĖ: 30 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas pasako, kad šis pratimas turi vykti tyloje. Kiekvienam dalyviui ant nugaros jis popierine juostele pritvirtina lapelį su jausmo ar emocijos pavadinimu (iš sudaryto sąrašo). Dalyviai laisvai juda po auditoriją, skaito užrašus ant kitų nugarų ir demonstruoja kitiems neverbaliai – mimika, gestais, poza, kokie emociniai išgyvenimai jiems yra užrašyti. Jei dalyvis mano, kad jau žino, kas jam parašyta ant nugaros, sėda ant kėdės. Tikslintis ar klausti negalima. Kai lieka keletas dalyvių, kurie dar nežino, kas jiems parašyta ant nugaros ir negali suprasti kitų savo kolegų, jie gali kreiptis pagalbos į sėdinčius.

Kai visi atsisėda, dalyviai ratu sako jausmą ar emociją, kurie, jų manymu, jiems yra užrašyti. Vedėjas siūlo dalyviams nuimti lapą su už-

rašu kaimynui iš dešinės, kad jis galėtų pasitikrinti, ar teisingai suprato neverbalinę jausmo išraišką.

APTARIMAS: kiekvienas pasako, iš kokių nežodinių požymių atpažino jausmą. Ar buvo lengva atpažinti? Ar buvo lengva išreikšti? Kas padėjo ir kas trukdė?

PEKELE TEKELE

TIKSLAI:

- ◆ mokytis reikšti emocijas intonacija;
- ◆ mokytis atpažinti emocijas ir jausmus iš intonacijos.

TRUKMĖ: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: žaidimo vedėjas intonacija, sakdamas tik „pekele tekele“, turi išreikšti sumanytą jausmą ar emociją. Visa grupė spėja, koks tai jausmas. Kuris atspėja, tas tampa vedėju.

APTARIMAS: kaip sekėsi intonacija išreikšti jausmą; kaip sekėsi atpažinti jausmą.

KĄ SLEPIA ŽODŽIAI

TIKSLAS: ugdyti empatiją.

PRIEMONĖS: kortelės su tekstu.

TRUKMĖ: 30 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas paaiškina užduotį: „Žmonėms bendraujant yra svarbūs ne tik žodžiai. Dažnai už žodžių slypi jausmai, kurių žmonės nemoka ar nenori išreikšti. Jūs gausite korteles su tekstu, už kurio slypi emociiniai išgyvenimai. Aptarkite, ką „išgirdote“. Neaprašinėkite turinio, bet užrašykite tik jausmą, išreikštą vienu ar keliais žodžiais.“

Burtais dalyviai susiskirsto po 3–4 į grupes.

Kiekviena grupė gauna kortelę su žodžiais, kuriuos tam tikroje situacijoje sako paaugliai. Kiekviena grupė aptaria, ką jaučia žmogus tai sakdamas. Grupės sekretorius fiksuoja visus pasiūlymus. Paskui grupė aptaria, kurie pasiūlymai priimtiniausi, ir pasako juos visai grupei.

APTARIMAS: aptariama, kas leidžia spėti, ką žmogus gali jausti vienoje ar kitoje situacijoje. Pabrėžiama, kad tokie spėliojimai gali būti netikslūs, nes įvairūs žmonės vienodomis situacijomis gali jaustis skirtingai. Pirmenama, kad negalima daryti kategoriškų išvadų, bet nereikia ir bijoti bandyti atpažinti kito žmogaus jausmų, nes tai stiprina žmonių ryšius ir pasitikėjimą.

Pateikiamos medžiagos pavyzdžiai:

Aš nežinau, kas čia blogai. Negaliu kitaip suskaičiuoti. Gana. Nusibodo.

Oi, vaikai, tik dešimt dienų liko iki atostogų!

Žinai, man niekas neteikia malonumo. Nesugalvoju, ką man veikti.

Aš niekada nebuvau toks geras mokinyš kaip Mantas. Mokausi iki išnaktų, o jis vis vien gauna geresnius pažymius.

Niekada nebuvau tokia bloga Rūtai. Man atrodo, kad pasielgiau su ja neteisingai.

Nesu vienintelis, galintis apie tai papasakoti.

Galiu tai padaryti pati. Tu man nepasakinėk ir nerodyk!

Aš nekenčiu savo tėvų! Jie visą laiką ginčijasi.

Tai įkyrus darbas. Kodėl mes tai darome?

Nesuprantu, kodėl negaliu savaitgaliais grįžti namo vienuoliktą. Visi mano draugai gali.

Būk žmogus, palydėk mane į direktoriaus kabinetą.

PAŠĖLUSIOS RANKELĖS

TIKSLAI:

- ◆ sumažinti įtampą – „nuleisti garą“;
- ◆ mokytis savikontrolės (apskaičiuoti smūgį, neužgauti kito dalyvio).

PRIMONĖS: didelės kietos pagalvės (be sagų ir kitų smulkių detalių).

TRUKMĖ: 10 min.

ATLIKIMO EIGA: ant grindų išdėliojamos kelios pagalvės. Prie kiekvienos sėda po 2–3 dalyvius. Po komandos visi pradeda daužyti pagalves kumščiais, bet nekliudydami vieni kitų. Vedėjas kas 10–15 sekundžių paskelbia, kiek liko laiko, ir ragina dalyvius kumščiuoti intensyviai, nesustoti.

Tai trunka 2–3 minutes.

APTARIMAS: Kaip dalyviai jaučiasi po pratimo? Kokia jų nuotaika? Ar sunku buvo nekliudyti kito žmogaus, nuo ko tai priklausė?

POPIERINĖS GNIŪŽTĖS

TIKSLAS: sumažinti įtampą.

PRIEMONĖS: seni laikraščiai ar popieriaus lapai, kreida.

TRUKMĖ: 10 min.

ATLIKIMO EIGA: pateikiama instrukcija: „Kiekvienas paimkite po popieriaus lapą, jį sumaigykite ir padarykite popierinę gniūžtę.“

Per auditorijos vidurį kreida nubrėžiama linija.

Grupė padalijama į dvi komandas. Jos sustoja viena linija vieni prieš kitus, apie 2 metrus nuo nubrėžtos linijos ant grindų (4 metrai tarp komandų).

Toliau aiškinama: „Po mano signalo pradėsite mėtyti gniūžtes į kitą komandą. Jūsų užduotis – kuo greičiau atmesti gautas gniūžtes. Linijos tarp komandų peržengti negalima. Išgirdę „Stop!“, baigiate mėtyti. Laimi ta komanda, kurios pusėje liko mažiau gniūžčių.“

APTARIMAS: klausinama, kaip dalyviai jaučiasi po pratimo.

GELBĖTOJŲ TILTAS

TIKSLAI:

- ◆ įgyti agresijos valdymo įgūdžių;
- ◆ mokytis savireguliacijos;
- ◆ formuoti prosocialias nuostatas į psichoaktyvių medžiagų vartojimą;
- ◆ stiprinti psichologinį atsparumą;
- ◆ mokytis įveikti stresą.

PYKČIO SKULPTŪRA

TIKSLAI:

- ◆ aktualizuoti pykčio emociją;
- ◆ išsąmoninti, kokia yra pykčio neverbalika.

PRIEMONĖS: didelis popieriaus lapas, žymekliai.

TRUKMĖ: 30 min.

ATLIKIMO EIGA: grupė padalijama po 3–5 žmones. Vedėjas pateikia užduotį: „Kiekviena grupelė turi sugalvoti, kaip pavaizduoti pyktį be žodžių. Tai gali būti skulptūra ar nebyli scena. Šiame darbe turi dalyvauti visi grupelės dalyviai.“

Šiam darbui atlikti skiriama iki 10 minučių. Paskui visos grupelės iš eilės pristato tai, ką sugalvojo. Stebinčios grupelės po pristatymo turi nurodyti, iš kokių nežodinių požymių buvo galima suprasti, kad tai – pyktis. Vedėjas įrašo juos į bendrą sąrašą.

APTARIMAS: vedėjas apibendrina nežodinės pykčio išraiškos požymius, pabrėždamas kūno pojūčius.

MANO PYKTIS

TIKSLAS:

- ◆ panagrinėti pyktį ir pykčio reakcijas;
- ◆ paanalizuoti reakcijas į kitų žmonių pyktį;
- ◆ aptarti pykčio reiškimo būdus.

PRIEMONĖS: popierius, rašikliai; didelis popieriaus lapas, žymekliai.

TRUKMĖ: 40 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas išdalija po popieriaus lapelį ir rašiklius. Sako, kad toliau bus tęsiama jausmų ir emocijų tema. Bus kalbama apie pyktį. Dalyvių prašo pabaigti penkis sakinius, pirma į galvą atėjusia mintimi. Sako, kad čia nėra nei teisingų, nei klaidingų atsakymų. Kiekvienas rašo tai, kas jam yra tiesa.

VEDĖJAS SKAITO SAKINIŲ PRADŽIĄ:

1. *Aš pykstu, kai kiti ...*
2. *Jaučiu, kad mano pyktis yra ...*
3. *Kai aš pykstu, mano kūnas ...*
4. *Kai kiti pyksta ant manęs, jaučiu ...*
5. *Jaučiu, kad kitų pyktis yra ...*

Dalyviai suskirstomi po 3–4 į grupes, kuriose turi pasidalyti, ką parašė. Grupelė aptaria, kas sukelia pyktį, kaip dalyviai reiškia savo pyktį, kokie kūno pojūčiai pasireiškia, kaip kitų žmonių pyktis veikia juos. Kiekviena grupelė pristato savo pokalbio apibendrinimą. Vedėjas ar jo asistentas užrašo grupių pasisakymus į bendrus sąrašus.

APTARIMAS: vedėjas apibendrina pasisakymus, akcentuoja, kad pyktis, kaip ir kiti jausmai, nėra nei geras, nei blogas. Blogas jis tampa, kai pradedame elgtis jo „pagauti“. Svarbu išmokti pyktį valdyti. Pykčio valdymas prasideda nuo jo atpažinimo (kūno pojūčiai), įsisąmoninimo (pavadinimo) ir korektiško išreiškimo („aš“ teiginiai).

ĮSIKLAUSYK

TIKSLAI:

- ◆ mokytis įsiklausyti į save ir savo kūno pojūčius;
- ◆ įsiklausyti į aplinką.

TRUKMĖ: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: grupė sėdi ratu, vedėjas prašo dalyvių atsipalaiduoti ir įsiklausyti, kas vyksta auditorijoje, koridoriuje, gatvėje. Raginama įsiklausyti į savo kūno pojūčius, kaip plaka širdis, kaip jie kvėpuoja. Tai trunka 2–3 minutes.

APTARIMAS: prašoma pasidalyti savo patyrimu. Vedėjas nurodo, kad svarbu pažinti savo kūną ir jo pojūčius, kad būtų galima suprasti save ir išgyvenamus jausmus.

KAS YRA AGRESIJA

TIKSLAI:

- ◆ apibrėžti, kas yra agresija;
- ◆ įsisąmoninti savo agresijos pasireiškimus;
- ◆ aptarti, kokie yra agresijos padariniai kitiems žmonėms ir sau pačiam.

PRIEMONĖS: popierius, pieštukai, flomasteriai, plastilinas; dideli popieriaus lapai, žymekliai.

TRUKMĖ: 40 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas klausia, kaip dalyviai supranta, kas yra agresija. Kai dalyviai laisvai pasisako, vedėjas pateikia apibrėžimą: „*Agresija yra bet koks fizinis ar žodinis elgesys siekiant pakenkti arba sunaikinti, kilęs dėl priešiško arba kaip iš anksto numatyta priemonė tikslui pasiekti.*“

Prašoma kiekvieno prisiminti savo ar stebėtą agresyvų elgesį, žodinį ar fizinį, jo pasireiškimus. Siūloma prisiminti konkrečias situacijas ir nupiešti ar nulipdyti tema „Agresija“. Šiam darbui skiriama 10–15 minučių.

Kai dalyviai pavaizduoja agresiją, susėda poromis su tais, kuriems norėtų parodyti savo darbą ir pakalbėti apie tai.

Tada vedėjas klausia, kokie yra agresijos padariniai kitiems žmonėms ir sau. Vedėjas ar jo asistentas surašo juos į du sąrašus: padariniai agresijos aukoms ir padariniai agresoriams.

APTARIMAS: vedėjas apibendrina atliktą darbą.

STOK – PAGALVOK – VEIK

TIKSLAI:

- ◆ įsisąmoninti, kokie įsitikinimai ir mintys skatina agresyvų elgesį;
- ◆ suprasti, kokie jausmai ir emocijos išgyvenami, kai elgiamasi agresyviai;
- ◆ prisiminti, kokie kūno pojūčiai pasireiškia šių emocijų išgyvenimų metu.

PRIEMONĖS: didelis popieriaus lapas, žymekliai, plakatas su „pažinimo trikampiu“.

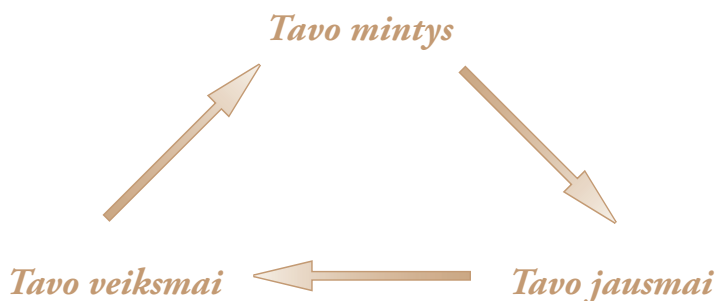
TRUKMĖ: 40 min.

ATLIKIMO EIGA: Vedėjas siūlo prisiminti, kokios mintys sukasi galvoje, kai žmogus elgiasi agresyviai. Dalyviai laisvai pasisako, vedėjas užrašo. Nurodoma, kad dažniausiai tos mintys yra trejopos: mintys apie save, apie savo veiksmus ir apie savo ateitį.

Kitas vedėjo klausimas: kokius jausmus išgyvena dalyviai, kai elgiasi agresyviai. Atsakymai užrašomi.

Trečias klausimas: kokius kūno pojūčius patiria žmonės, kai išgyvena išvardytus jausmus. Vedėjas užrašo.

Vedėjas braižo ar demonstruoja plakate „pažinimo trikampį“.



Keliamas klausimas: „Kaip jums atrodo, kurioje vietoje reikia stabdyti agresyvių elgesį?“ Dalyviai išreiškia savo samprotavimus. Vedėjas sako: „Pirmiausiai turime išmokti stabdyti savo mintis. Pvz., atėjus į galvą mintims: „Visi nori man pakenkti ar mane įskaudinti“, „Niekam aš nereikalingas“ arba „Aš esu nevykėlis“, reikia sau sakyti „**Stok!**“, nes šios mintys paleidžia mūsų pyktį, įtūžį, skausmą ir panašiai, o šie išgyvenimai gali skatinti agresyvius žodžius ar veiksmus. Dažnai mūsų mintys yra klaidingos, nes ateina iš mūsų įsitikinimų ar klaidingų įsivaizdavimų, nes tikrai ne visi nori jums pakenkti, yra žmonių, kurie linki jums gero. Tikrai yra žmonių, kuriems esate reikalingi. Tikrai jūs daug ką mokate ir sugebate, tik kartais, kaip ir visi žmonės, klystate.“

Padarytos pauzės metu turime sau sakyti „**Pagalvok!**“: tuo metu reikia daryti sprendimą dėl tolesnio mūsų elgesio ir galimų padarinių. Čia turime suvaldyti beatsirandančius nemalonus jausmus, apie kuriuos mums praneša mūsų kūnas. Kad susivaldytume, galime skaičiuoti iki dešimties, sureguliuoti savo kvėpavimą ir panašiai. Ir tik tada sau galime pasakyti: „**Veik!**“. Suvaldyti jausmai leidžia pasireikšti protui ir agresyvaus elgesio tikimybę sumažėja.“

Vedėjas braižo popieriaus lape grandinę:

Stok – Pagalvok – Veik

APTARIMAS: peržiūrimos ir aptariamios mintys – provokatorės. Kas šiame procese atrodo lengviausia, o kas sunkiausia?

KODĖL ŽMONĖS VARTOJA

TIKSLAI:

- ◆ išsiaiškinti, kokias paaugliai nurodo alkoholio, narkotikų vartojimo ir tabako rūkymo priežastis;
- ◆ aptarti, kokius poreikius tenkina žmonės, vartodami psichodaktyvias medžiagas.

PRIEMONĖS: didelis popieriaus lapas ir žymekliai.

TRUKMĖ: 30 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas grupei užduoda klausimą: „*Kodėl žmonės vartoja alkoholį, narkotikus ir rūko?*“ Naudojamas „minčių lietus“ – dalyviai sako savo nuomonę, o vedėjas be komentarų ir vertinimo užrašo didelio popieriaus lape arba lentoje. Raginama visus grupės narius pasakyti savo nuomonę.

APTARIMAS: vedėjas apibendrina išvardytas priežastis, kurios dažniausiai:

- ◆ palengvina bendravimą,
- ◆ patenkina smalsumą.
- ◆ sumažina įtampą ir nerimą,
- ◆ skatina aktyvumą,
- ◆ yra tradicijos,
- ◆ įgyjama naujos patiries.

MANO NUOMONĖ

TIKSLAI:

- ◆ priimti sprendimą ir išreikšti savo poziciją tam tikrais klausimais;
- ◆ atkreipti dėmesį, kas daro įtaką sprendimui priimti.

TRUKMĖ: 20 min.

ATLIKIMO EIGA: dalyviams sakoma: *Įsivaizduokite, kad per kambarį yra nubrėžta linija, kurios vienas galas reiškia „sutinku“, o kitas – „nesutinku“. Aš jums skaitysiu teiginius. Po kiekvieno perskaityto teiginio jūs turite nuspręsti, sutinkate su juo ar ne. Savo požiūrį išreikškite atsisotdami atitinkamoje įsivaizduojamos linijos vietoje.“*

Po kiekvieno teiginio paprašoma kelių dalyvių paaiškinti užimtą poziciją.

APTARIMAS: Ar apie visus teiginius visi turėjo aiškia nuomonę? Kiek išsiskyrė nuomonės dėl įvairių teiginių? Kaip jautėsi dalyviai, kai buvo mažuma?

Teiginių pavyzdžiai:

Per televiziją rodoma per daug smurto.

Žmonės nori būti išklaustyti.

Alkoholį reikėtų pardavinėti nuo 21 metų.

Sunku atsisakyti surūkyti cigaretę.

Silpni narkotikai – nežalingi.

Aš niekada netapsiu priklausomas.

Mokykloje turėtų būti daugiau nemokamų būrelių.

Narkotikai padeda spręsti problemas.

Reikia legalizuoti „žolės“ rūkymą.

Vaikus reikia bausti fizinėmis bausmėmis.

Nuo alaus netapsi priklausomas ir t.t.

VEDĖJUI: vedėjas turi būti pasiruošęs pagrįsti argumentais savo poziciją dėl mitų apie smurtą ir kvaišalų vartojimą.

NARKOTIKŲ VARTOJIMAS

TIKSLAS: aptarti narkotikų vartojimo „karjerą“ ir padarinius.

PRIEMONĖS: didelis popieriaus lapas ir žymekliai.

TRUKMĖ: 30 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas siūlo pagalvoti, kokia yra narkotikų vartojimo „karjeros“ seka, pradėdamas nuo pirmojo pasiūlymo parūkyti „žolės“ iki mirties.

APTARIMAS: kada įmanoma nutraukti narkotikų vartotojo „karjerą“, ar geriau nepradėti to daryti, o iš karto sakyti „ne“.

VEDĖJUI: vedėjas turi būti gerai susipažinęs su priklausomybės nuo narkotikų atsiradimu. Galima kelti idėją, kad pirmas žingsnis į narkotikų vartojimą yra tabako rūkymas, nes nėra barjero įsidėti cigaretę į burną.

TRIUKŠMAS

TIKSLAI:

- ♦ iliustruoti „žolės“ poveikį žmogaus pažintiniams procesams;
- ♦ aptarti mitą, kad marihuanos rūkymas – nekenksmingas.

TRUKMĖ: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas kviečia savanorį atlikti eksperimentą. Kitų grupės dalyvių prašoma laikytis visiškos tylos. Savanoriui skaitomas 10 žodžių, kuriuos jis turi įsiminti ir atgaminti, sąrašas. Paskui grupės prašoma triukšmauti, o savanorio vėl prašoma įsiminti ir atgaminti kitus dešimt žodžių. Paprastai antrasis įsiminimas ir atgaminimas būna gerokai prastesnis.

Dar galima kviešti 2–3 savanorius eksperimentui.

Žodžių įsiminimas triukšmo metu primena atminties darbą pavartojus „žolės“

APTARIMAS: Kokį poveikį „žolė“ turi žmogaus smegenų ląstelėms ir pažintiniams procesams? Kokį turi poveikį mokymosi kokybei?

KĖDĖ

TIKSLAS: pademonstruoti priklausomybės atsiradimo netikėtumą.

PRIEMONĖS: kėdė.

TRUKMĖ: 10 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas atlikti pratimą kviečia savanorį. Pastatęs tolokai nuo jo kėdę klausia, koks atstumas iki jos. Dalyvis akimačiu nustato atstumą žingsniais. Kai dalyvis, skaičiuodamas žingsnius eina link kėdės, vedėjas staiga priartina kėdę prie savanorio.

APTARIMAS: Kaip jaučiasi dalyvis? Kokios jo mintys? Ką primena ši situacija?

VEDĖJUI: sakoma, kad tai metafora apie priklausomybės atsiradimą: žmogus mano, kad iki jos – daugybė laiko, kai tik pajus, kad jau artėja, – nustos vartoti. Iš tikrųjų priklausomybė atsiranda netikėtai, kartais net po vieno žingsnio.

ALTERNATYVOS

TIKSLAS: aptarti, kaip galima patenkinti poreikius, kurie tenkinami narkotikais.

PRIEMONĖS: didelis popieriaus lapas ir žymekliai.

TRUKMĖ: 40 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas primena dalyviams diskusiją, kodėl žmonės vartoja psichoaktyvias medžiagas ir padarytas išvadas, kokius poreikius jie tada tenkina. Dalyviai suskirstomi į tris grupes. Kiekviena grupelė gauna po didelį popieriaus lapą su antrašte, kurioje įrašytas poreikio pavadinimas, bei žymeklį ir turi sugalvoti, kaip galima patenkinti nurodytą poreikį. Viena grupelė ieško atsakymo į klausimą, kaip patirti malonumą, kita – kaip galima įveikti nerimą ir įtampą, o trečia – kaip galima palengvinti bendravimą be psichoaktyvių medžiagų. Grupelės, naudodamos „minčių lietus“, rašo pasiūlymus 5–7 minutes. Kai idėjos baigiasi, kiekviena grupelė siunčia savo sąrašą kitai pagal laikrodžio rodyklę ir papildo kolegų sąrašą savo idėjomis. Kai „minčių lietus“ grupelėse baigiasi, vėl pasiūlymai siunčiami naujai grupei pagal laikrodžio rodyklę ir vėl papildomi sąrašai. Galiausiai kiekviena grupelė gauna savąjį pirminį sąrašą, susipažįsta, kuo papildė kolegos.

Kiekviena grupelė pristato pasiūlymus, kaip galima tenkinti aptariamus poreikius. Jei yra neaiškių papildymų, prašo kolegų komentarų.

APTARIMAS: Ar įmanoma patenkinti malonumo siekimo, nerimo ir įtampos sumažinimo bei bendravimo palengvinimo poreikius be psichoaktyvių medžiagų? Nuo ko priklauso šių poreikių tenkinimo būdai?

MARIONETĖ

TIKSLAI:

- ◆ pajusti, ką reiškia būti visiškai priklausomam nuo kitų;
- ◆ pajusti, ką reiškia, kai kitas yra priklausomas nuo tavęs.

TRUKMĖ: 30 min.

ATLIKIMO EIGA: grupė suskirstoma po tris. Kiekviena trijulė susitaria, kas bus „marionetė“, o kas „lėlininkai“. Vedėjas paaiškina užduotį: „Dabar bus lėlių teatro pasirodymai. Kiekviena grupelė turės parodyti scenelę

„Mokykla“, kurios scenarijų turi sugalvoti patys. Pagrindinį vaidmenį atlieka „marionetė“, o ją valdys ir už ją kalbės du „lėlininkai“. Scenarijui aptarti ir trumpai repeticijai skiriama iki 10 min. Pasirodymas gali trukti iki 5 minučių.“

Kiekviena grupelė rodo savo scenelę, o kitos grupelės tuo metu būna žiūrovai.

APTARIMAS: ką išgyveno tie, kurie buvo „marionetės“ ir „lėlininkai“. Skatinama diskusija apie priklausymo santykius. Aptarti, nuo ko žmonės būna priklausomi: nuo kompiuterio, bendraamžių, cigarečių, narkotikų ir kt. Pabrėžiama, kad tada žmogaus gyvenimas ir santykiai tampa iškreipti ir nevisaverčiai.

MĄSTOME KRITIŠKAI

TIKSLAS: ugdyti kritinį mąstymą.

PRIEMONĖS: straipsniai iš laikraščių.

TRUKMĖ: 30 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas pristato temą: „Kartais sunku atskirti nuomonę nuo fakto, tiesą nuo prasimanymo. Kad žmogus patikėtų skelbiama informacija, naudojamos tokios manipuliacijos:

Siūlymas neišsiskirti: visi taip daro, tad nelik nuošalyje!

Faktų parinkimas: skelbiami tik tie faktai, kurie gerina idėjos ar gaminio įvaizdį. Neigiami aspektai nutylimi.

Specialistų nuomonė: žinomas asmuo ar specialistas teigia, kad gaminys ar idėja – gera. Vadinasi, ji tikrai gera!

Žaidimas jausmais: jei jūs bijote, esate nuliūdęs ar linksmas, mūsų idėja ar gaminys kaip tik jums!

Pavadinimo ar idėjos kartojimas: ši idėja labai gera! Ši idėja pati geriausia!

Konkurentų menkinimas: jie sako netiesą, nes tik mes sakome tiesą.

Dalyviams grupėse išdalijami laikraščiai, kuriuose jie turi rasti ir įvardyti galimas manipuliacijas.

Kiekviena grupė pristato savo „atradimus“.

APTARIMAS: Ar buvo lengva aptikti manipuliacijas? Kodėl? Kam naudingas toks informacijos pateikimas?

VASAROS LIETUS

TIKSLAI:

- ◆ pajauti bendrumą;
- ◆ atsipalaiduoti.

LAIKAS: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: grupė sustoja ratu, po nurodymo visi pasisuka į dešinę. Atstumas tarp dalyvių – ištiesta ranka.

Vedėjas taip pat stovi rate ir sako, kad šio žaidimo metu bus galima išgirsti vasaros lietu. Jis pademonstruoja, kokius judesius reiks daryti:

- ◆ padėkite delnus ant priešais stovinčio nugaros, menčių srityje ir sukite šioje vietoje ratus. Šis šnaresys bus vėjo, kuris kilo prieš smarkų lietu (A fazė);

- ◆ po truputį abiejų rankų pirštų galais barbenkite per nugarą. Tai lietaus pradžia (B fazė);

- ◆ dabar barbenkite delnais per partnerio nugarą, įsilijo (C fazė);

- ◆ grįžkite į B fazę;

- ◆ pereikite į A fazę;

- ◆ sustokite, tegul rankos ramiai paguli ant partnerio nugaros.

Siūlykite pratimą atlikti užsimerkus.

Pradėkite nuo A. fazės Stovintis priešais dalyvis „perduoda“ šį judesį toliau – dalyviui, stovinčiam prieš jį, ir t. t., kol jis negrįžta pas vedėją. Kai vedėjas pajaučia judesius ant savo nugaros, pradeda B fazę, ir t. t., kol nebus atlikta visa seka. Kiekvienas tęsia judesį, kurį jaučia ant nugaros, kol negauna naujo signalo.

APTARIMAS: Ar patiko žaidimas? Kaip dalyviai jautėsi?

KAIP PASAKYTI „NE“

TIKSLAI:

- ◆ aptarti atsisakymo būdus,
- ◆ pasitreniruoti sakyti „ne“, kai jaučiamas bendraamžių spaudimas.

TRUKMĖ: 40 min.

ATLIKIMO EIGA: Iš pradžių siūloma trumpai padiskutuoti, ar lengva atsisakyti, kai bendraamžiai siūlo dalykus, kurių nenori arba žinai, kad jie kenkia. Kas padeda ir kas trukdo pasakyti „ne“.

Suskirsčius grupę po 4–5 dalyvius, siūloma aptarti situacijas.

Po aptarimo grupėse kiekviena grupė pristato visiems situacijas ir ką nusprendė. Skatinama visos grupės diskusija.

Situacijas siūloma suvaidinti.

APTARIMAS: kaip sekėsi atsisakyti. Aptariamai ir apibendrinami atsisakymo būdai. Tai:

- ◆ *Pasiūlymo sumenkinimas;*
- ◆ *Pasiūlymo ignoravimas;*
- ◆ *Kitos veiklos pasiūlymas;*
- ◆ *„Sugedusios plokštelės“ principo naudojimas;*
- ◆ *Kitos kompanijos pasirinkimas ir t. t.*

Situacijų pavyzdžiai:

1 sit uacija. *Liudas ryte, eidamas į mokyklą, susitinka Roką ir Rimą. Šie pasiūlo neiti į mokyklą, nes sėdėti pamokose tokiu geru oru yra kvailystė. Rokas siūlo eiti pas jį, nes namuose nei tėvų, nei sesers nėra. Be to, jis turi naują kompiuterių žaidimą. Liudas mėgsta žaisti kompiuteriu, be to, ir mokykloje šiandieną nieko ypatingo neturi būti. Aišku, jis to neplanavo, o dar mamai prieš dvi savaites pažadėjo, kad iš pamokų nebėgs. Ką sakys ir darys Liudas?*

2 SITUACIJA. *Katrė ilgai taupė pinigus, kad nusipirktų naują skaitmeninį fotoaparata, ji labai jo norėjo. Mergaitė net atsisakė kelionės į Prahą. Katrės draugė Lina važiuoja į kelionę. Vakare Lina skambina Katrei ir prašo fotoaparato, nes jos, lyg tyčia – sugedo. Ką sakys ir darys Katrė?*

3 SITUACIJA. *Saulė susitinka kavinėje su Rasa, Povilu ir Ignu. Jie čia susitiko aptarti kai kurių šimtadienio programos detalių. Saulei patinka Ignas, ji norėtų su juo draugauti. Ignas išsitraukia cigaretes ir visus vaišina. Saulė yra keletą kartų parūkiusi, bet jai tai nepatiko. Be to, jos tėtis serga sunkia plaučių liga, gydytojai sako, kad nuo rūkymo. Ką sakys ir darys Saulė?*

PASAKYK „NE“

TIKSLAI:

- ◆ ugdyti atsisakymo įgūdžius;
- ◆ aptarti „ne“ pozą.

PRIEMONĖS: saldainiai.

TRUKMĖ: 20 min.

ATLIKIMO EIGA: grupė suskirstoma į dvi dalis. Dalyviai sustoja vieni prieš kitus ratu, poromis, kaip karuselėje. Vidinio rato dalyviams duodama po saldainį. Išorinio rato dalyviai be žodžių turi išprašyti iš savo porininko saldainį, o šis turi atsisakyti. Procedūra trunka apie 3 min.

Paskui dalyviai, turintys saldainių, be žodžių turi išsiūlyti savo porininkams saldainių, o šie turi atsisakyti.

Vedėjas pristato ir parodo „ne“ pozą:

- ◆ stovi tvirtai ant abiejų kojų,
- ◆ žiūri kitam į akis,
- ◆ sako „ne“ arba purto galvą.

Dalyviai apsikeičia vietomis „karuselėje“ ir po saldainį yra duodama vidinio ratelio dalyviams. Procedūra pakartojama, bet dabar dalyviai stovi „ne“ poza, kai jų yra prašoma ar jiems yra siūloma.

APTARIMAS: Ar buvo lengva prašyti? Ar buvo lengva atsisakyti? Kam buvo sunku atsisakyti? Kas išsiūlė savo saldainį? Kaip sekėsi atsisakyti „ne“ poza?

TAIP – NE

TIKSLAI:

- ◆ išsąmoninti emocijas, kurių atsiranda, ginant savo poziciją;
- ◆ surasti neverbalinius pasitikinčio elgesio požymius.

TRUKMĖ: 20 min.

ATLIKIMO EIGA: dalyviai suskirstomi poromis. Vienas iš jų turi sakyti „taip“, o kitas – „ne“, abiejų balsas turi laipsniškai garsėti. Kiekvienas stovi tokia poza, kurioje jaučiasi pasitikintis. Uždavinys – įtikinti kitą.

APTARIMAS: Ar pavyko įtikinti porininką? Ar pavyko įtikinti nerėkiant ir nekeičiant pozos? Kokia buvo poza? Ar ji padėjo įtikinti kitą žmogų? Kaip porininkai suvokė vienas kitą? Kaip atrodo pasitikintis žmogus? Ar galima žmogui atsakyti ir likti draugais?

GEOMETRINĖS FIGŪROS

TIKSLAS: pajusti, kas yra stresas.

TRUKMĖ: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: dalyviai stovi laisvai. Vedėjas sako, kad per trumpą laiką reikės sustoti į geometrines figūras. Vedėjas chronometruoja laiką. Jei grupė neatlieka užduoties per numatytas sekundes, vedėjas reiškia savo nusivylimą ar nepasitenkinimą.

Prašoma sudaryti:

stačiakampį – per 12 sekundžių,
kvadratą – per 10 sekundžių,
trikampį – per 8 sekundes,
rombą – per 6 sekundes,
apskritimą – per 3 sekundes.

APTARIMAS: prašoma pasidalyti jausmais ir mintimis. Vedėjas sako, kad tai buvo mažutė streso iliustracija.

STRESAS

TIKSLAI:

- ◆ apmąstyti ir aptarti įvairius streso aspektus;
- ◆ aptarti streso priežastis ir pasekmes.

PRIEMONĖS: didelis lapas ir žymekliai / lenta ir kreida.

TRUKMĖ: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas lapo viduryje užrašo žodį „STRESAS“. Toliau prašo dalyvių pagalvoti ir pasakyti, kokias šis žodis sukelia asociacijas. Dalyviai laisvai pasisako, o vedėjas jų mintis užrašo be komentarų.

Kai asociacijos baigiasi, dalyvių prašoma pagalvoti, kurie iš išvardytų žodžių reiškia streso priežastis, o kurie – streso pasekmes (kai kurios jų gali

sutapti su priežastimis). Vedėjas pažymi kiekvienos kategorijos žodžius skirtingos spalvos rašikliais.

APTARIMAS: apibendrinamos streso priežastys ir pasekmės.

SUVOKTO STRESO SKALĖ

TIKSLAS: įvertinti gyvenimo stresiškumą.

PRIEMONĖS: Suvokto streso skalės (2 priedas) kopijos kiekvienam dalyviui, rašikliai.

TRUKMĖ: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas teigia, kad žodis „stresas“ dažnai skamba mūsų pasisakymuose. Bet stresiškumo lygis priklauso ne tik nuo to, kas mums atsitinka, kokius patiriame įvykius, bet ir nuo to, kaip mes tai priimame ir kiek suvokiame.

Dalyviams siūloma užpildyti suvokto streso skalę ir susumuoti taškus. Vedėjas sako, kad suskaičiuotas įvertis yra apytikris, bet greitai apskaičiuojamas patirto streso rodmuo. Nustatyta, kad vidutinis moterų įvertis 4,7, o vyrų – 4,2 taško (JAV).

APTARIMAS: Kokius gavote įverčius? Kaip vertinate savo suvokto streso rodiklį?

STRESO ĮVEIKA

TIKSLAI:

- ◆ išsiaiškinti paauglių naudojamus streso įveikos būdus;
- ◆ įsisąmoninti, kokių padarinių turi šie streso įveikos būdai.

PRIEMONĖS: didelis popieriaus lapas, žymeklis.

TRUKMĖ: 20 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas paaiškina, kad žmonėms reikia įvairių streso įveikos strategijų. Paprašo, kad kiekvienas dalyvis pasakytų, ką jis daro, kad įveiktų stresą. Atsakymai surašomi dideliame popieriaus lape ar lentoje.

APTARIMAS: Kurie streso įveikos būdai turi teigiamų, o kurie – neigiamų padarinių.

ATSIPALAJAVIMAS

TIKSLAS: išbandyti atsipalaidavimo metodus.

PRIEMONĖS: ramus kambarys, galima atpalaiduojanti muzika, neryški šviesa.

TRUKMĖ: 20–30 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas pateikia instrukciją: „*Dažnai mes nekreipiame dėmesio į įtampą, kurią jaučiame įvairiose kūno dalyse. Taip pat kai esame įsitempę, kvėpuojame negiliai. Vienas iš greičiausių būdų padėti mūsų kūnui atsipalaiduoti yra lėtas ir gilus kvėpavimas. Treniruodamiesi galime pajusti, kurios mūsų kūno dalys yra įsitempusios, ir jas atpalaiduoti, galime mokytis reguliuoti savo kvėpavimą. Dabar atliksime atsipalaidavimo pratimą. Atsisėskite patogiai, stenkitės kuo labiau atsipalaiduoti. Aš jums skaitysiu tekstą, o jūs vykdykite tai, ką aš sakau.*“

Prieš pradėdamas vedėjas įsitikina, ar visi dalyviai įsitaisė patogiai.

Vedėjas tekstą skaito ramiu tonu, pakankamai lėtai, daro pauzes, kad dalyviai galėtų vykdyti nurodymus.

Poromis aptariama, kaip sekėsi atlikti pratimą, ką jautė.

APTARIMAS: Ko išmoko? Kas buvo sunku? Kas padėjo atlikti pratimą? Kokių žino kitų atsipalaidavimo būdų? Kokius yra bandę?

PASTABA VEDĖJUI: Ne visiems dalyviams tie patys metodai gali vienodai tikti. Svarbu paaiškinti, kad norint atsipalaiduoti nėra vienintelio „teisingo“ būdo. Visiškai natūralu, kad skirtingi žmonės reaguoja įvairiai. Jei kuris nors dalyvis pasijaus nejaukiai, jis gali sustoti ir palaukti, kol kiti pabaigs. Dalyviai turi jausti ne įtampą, o atsipalaidavimą.

Šiuos atsipalaidavimo metodus galima panaudoti ir per kitus užsiėmimus. Ypač jie tinka, kai per užsiėmimus nagrinėjamos sunkios, įtampą keliančios temos.

Atsipalaidavimo pratimų tekstai:

1. KVĖPAVIMAS

Atsisėskite patogiai.

Sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą. Koks jis yra – greitas ar lėtas, gilus ar paviršutinis. Iš kur ateina? Iš krūtinės? Iš pilvo? Kvėpuokite lėtai ir giliai...

Pradėkite įkvėpdami giliai ir lėtai, skaičiuodami iki septynių...
Sulaikykite kvėpavimą ir vėl skaičiuokite iki septynių...
Lėtai iškvėpkite pro burną, skaičiuodami iki septynių...
Kvėpuokite taip tol, kol jums bus lengva, bet ne ilgiau kaip 3–5 minutes. Jei pradės svaigti galva, sustokite ir vėl kvėpuokite normaliai.

2. REGĖJIMAS

Atpalaiduokite raumenis ir kvėpuokite giliai... Įkvėpdami kaskart įsivaizduokite, kad įkvepiate šilumą... Iškvėpdami įsivaizduokite, kad iškvepiate savo rūpesčius ir įtampą...

Įsivaizduokite, kad išeinate iš kambario ir einate keliu... Prieniate dešimt laiptelių... Lipate jais žemyn... Žengdami kiekvienu laipteliu, vis daugiau atsipalaiduojate. Skaičiuokite nuo vieno iki dešimties...

Galiausiai jūs pasiekiate paskutinį laiptelį ir atsiduriate ramioje ir puikioje vietoje. Įsivaizduokite save ten. Tai gali būti paplūdimys, pievelė, miškas ar jaukus kambarys – bet kas, kur jūs jaučiatės ramiai ir saugiai.

Būkite ten vieni. Tegu jums būna gera... Apsidairykite. Kas ten? Ką jūs matote?.. Ką girdite?.. Gal jaučiate švelnų vėjelį ant skruosto?.. Ar jums šilta?..

Pabūkite šioje nuostabioje vietoje... Jums gera, ramu ir saugu...

Kai būsite pasirengę, išeikite iš ten, prisimindami, kad visada galėsite ten sugrįžti... Užlipkite laiptais aukštyn, skaičiuodami nuo dešimties iki vieno... Grįžkite tuo pačiu keliu į mūsų kambarį... Kai būsite pasirengę, atsimerkite, pajudinkite rankas ir kojas...



DIPLOMATŲ TILTAS

TIKSLAI:

- ◆ mokytis atrasti kitų žmonių teigiamų savybių;
- ◆ mokytis pasitikinčio elgesio bendraujant;
- ◆ mokytis konstruktyviai spręsti konfliktus.

MANO KAIMYNAS DEŠINĖJE

TIKSLAS: ugdyti gebėjimą rasti kitų žmonių teigiamų savybių.

TRUKMĖ: 20 min.

ATLIKIMO EIGA: dalyviai sėdi ratu. Vedėjas siūlo įdėmiai pasižiūrėti į savo kaimyną dešinėje ir pasakyti, ką jis moka daryti gerai. Kiekvienas ratu pasako apie savo kaimyną dešinėje. Tada vedėjas ragina pažiūrėti į kaimyną kairėje ir prašo pasakyti, koks jo bruožas patinka. Vėl visi ratu pasako apie savo kaimyną kairėje.

APTARIMAS: pasidalyti jausmais ir mintimis.

PASTABA VEDĖJUI: jei koks dalyvis neranda ką pasakyti apie savo kaimyną, vedėjas prašo kitų pagalbos, pabrėždamas, kad nėra taip, kad žmonės ko nors nemokėtų ir neturėtų teigiamų bruožų. Galiausiai dalyvio mokėjimą ar bruožą pasako vedėjas.

REKLAMA

TIKSLAI:

- ◆ mokytis ieškoti pozityvių kitų žmonių savybių;
- ◆ mokytis apie tai kalbėti ir pristatyti;
- ◆ ugdyti kūrybiškumą.

TRUKMĖ: 40 min.

ATLIKIMO EIGA: Vedėjas pristato pratimo idėją: „Visi gerai žinome, kas yra reklama, susiduriame su ja kasdien, kiekviename žingsnyje. Dabar turėsime kurti reklaminius klipus, bet ne prekėms ar paslaugoms, o žmonėms.“

Kiekvienas turės sukurti reklamą apie vieną dalyvį, geriausias jo savybes ir gebėjimus, sudominti kitus juo.“

Visi grupės nariai ant popieriaus lapelių užrašo savo vardus ir sumeta į maišelį. Vedėjas sumaišo lapelius. Dalyviai traukia. Gali atsitikti, kad koks dalyvis ištraukia savo vardą. Jam teks sukurti reklaminį klipą apie save.

Vedėjas toliau aiškina užduoties sąlygas: *„Mūsų reklamoje yra tam tikrų ribojimų: pristatydami klipą, neturite sakyti apie kokį jis žmogų. Ištrauktą dalyvį galite pristatyti kaip kokį daiktą, gyvūną, knygos personažą ar pasakos herojų, į kurį jis yra panašus. Papasakokite, koks jis, išryškindami tik gerąsias jo savybes ir privalumus. Jei reikia, galite naudotis viskuo, kas yra auditorijoje, prašyti kitų pagalbos. Pasiruošti skiriama 10 minučių. Reklaminis klipas turi trukti ne ilgiau kaip minutę. Po demonstravimo grupė turi atspėti, kuris žmogus buvo reklamuojamas.“*

Pasiruošę dalyviai demonstruoja savo klipus. Žiūrovai nepamiršta paploti!

APTARIMAS: dalyviai pasidalija savo mintimis ir jausmais.

NEREGYS IR VEDLYS

TIKSLAI:

- ◆ įsisąmoninti, kas lemia tarpusavio pasitikėjimą;
- ◆ suprasti savo vaidmenį ir gyvenimo poziciją.

TRUKMĖ: 30 min.

ATLIKIMO EIGA: grupė padalijama į poras. Poros pasiskirsto vaidmenimis – vienas „neregys“, o kitas – jo „vedlys“. Užduotis „vedliams“: *„Jūs savo „neregius“ turite kuo išsamiau supažindinti su pasauliu. Vedžiokite juos po auditoriją, leiskite susipažinti su čia esančiais žmonėmis ir daiktais, jų dydžiu, spalva, faktūra, išsidėstymu ir pan.“*

„Neregiai“ užsimerkia, „vedliai“ ima juos už rankos ir visi išsivaikšto po auditoriją.

Po 10 minučių poros keičiasi vaidmenimis.

APTARIMAS: Kaip dalyviai jautėsi būdami „vedliais“ ir kaip – „neregiais“? Kiek pasitikėjo savo „vedliu“, nuo ko tai priklausė? Kokiomis gyvenimo situacijomis dalyviai jaučiasi „vedliais“, o kokiomis – „neregiais“.

ŠALTA SRIUBA

TIKSLAS: aptarti pasitikintį, nepasitikintį ir agresyvų elgesį.

PRIEMONĖS: kortelė su užrašais: „Pasitikintis elgesys“, „Nepasitikintis elgesys“ ir „Agresyvus elgesys“, virvė, kortelės su situacijų aprašymu.

TRUKMĖ: 30 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas paaiškina, kad bendraudami žmonės gali elgtis pasitikinčiai, nepasitikinčiai ir agresyviai, trumpai apibūdina, kaip tai atrodo. Rato vidury ant grindų iš virvės suformuoja trikampį, o jo kampuose padeda lenteles „Pasitikintis elgesys“, „Nepasitikintis elgesys“ ir „Agresyvus elgesys“. Vedėjas paaiškina, kad tos elgesio formos gali pereiti vienos į kitas, susidaro savita vientisuma. Vedėjas pristato situaciją: „Jūs su svarbiu svečiu atėjote į kavinę ir užsisakėte sriubos. Padavėjas greitai jums atneša užsakytą patiekalą. Jūs pradėdate skanauti sriubą ir suprantate, kad ji – visai šalta. Turite nuspręsti, kaip elgsitės toliau.“ Kiekvienas dalyvis ištraukia po kortelę su situacijos sprendimo variantu, perskaito ir turi nuspręsti, kokiam elgesiui galima priskirti šį sprendimą. Savo kortelę padeda atitinkamoje trikampio vietoje (kampuose ar ant kraštinių) ir paaiškina savo sprendimą. Kiti dalyviai gali duoti klausimų, aptarti sprendimą. Jei po aptarimo dalyvis pakeičia savo nuomonę, gali padėti kortelę į kitą vietą.

APTARIMAS: analizuojamas pasitikintis elgesys, teikiama pavyzdžių iš savo gyvenimo.

Galimi situacijos sprendimai:

- ◆ Paklausiate padavėjo: „Ar ta sriuba valgoma šalta?“
- ◆ Lėkštę su sriuba patraukiate į šoną ir nevalgote.
- ◆ Atsistojate ir išeiniate.
- ◆ Garsiai, kad girdėtų padavėjas ir kiti lankytojai, sušunkate: „Tai paskutinis kartas, kai aš čia ateinu!“
- ◆ Pasakote padavėjui: „Sriuba siaubinga. Greitai neškite ją iš čia ir duokite kitą, valgomą.“
- ◆ Klausiate padavėjo: „Gerbiamasis, kas atsitiko jūsų viyklei?“
- ◆ Apsimetate, kad viskas gerai, ir valgote sriubą.

- ◆ Pasakote padavėjui: „Ši sriuba šalta. Prašom pakeiskite kita.“
- ◆ Pasakote padavėjui, kad už sriubą nemokėsite.
- ◆ Paklausiate savo svečio, ar jis nenori pasiskusti.
- ◆ Kai padavėjas ateis paimti indų, pasakysite: „Atleiskite, bet mes tos sriubos nesuvalgėme. Skonis geras, bet ji buvo nepakankamai karšta, tiksliau, visai šalta.“

INTERVIU

TIKSLAS: mokyti pasitikinčio bendravimo.

TRUKMĖ: 20 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas sako, kad dalyviai gaus po kortelę su kausimu, kurį jie turi užduoti mažiausiai keturiems žmonėms. Atsakymus reikia prisiminti. Svarbu, kad klausiantysis nežmirštų pasisveikinti, užmegzti geranorišką ryšį, padėkoti už atsakymą ir atsisveikinti.

Prieš pradėdamas apklausą, vedėjas gali aptarti įvairius pasitikinčio bendravimo aspektus: kaip tinkamai pasisveikinti, kokie žodžiai padės užmegzti ryšį, kaip užduoti klausimą, kaip atsisveikinti.

Po apklausos kiekvienas dalyvis pasako, kokį uždavė klausimą ir kokius gavo atsakymus.

APTARIMAS: aptarti elgesį interviu metu.

KLAUSIMŲ PAVYZDŽIAI (reikia, kad klausimai būtų ne per daug juokingi, bet ir ne visai rimti):

Ar jums teko matyti vaivorykštę žiemą? Kur?

Ar mėgote vaikystėje žaisti? Kokius žaidimus?

Ar kada norėjote užkopti į Everestą? Kodėl?

Ar kada sapnavote paukščius? Kokius?

AUTOBUSE

TIKSLAS: prisiminti emocijas ir mintis konfliktinėje situacijoje.

TRUKMĖ: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas prašo grupės narių sustoti po du vienas už kito. Sako instrukciją: „Išivaizduokite, kad jūs važiuojate sausakimšu autobusu. Važiuokite“. „Autobusas“ važiuoja ratu. Po poros minučių vedėjas

stabdo judėjimą ir tęsia toliau: „*Stotelėje pro užpakalines duris įlipa keleivis. Jis turi nusipirkti talonėlį iš vairuotojo, todėl eina į priekį, autobusui važiuojant.*“ Vienas iš galo dalyvių pradeda kelionę į priekį. Taip procedūra kartojama keletą kartų.

APTARIMAS: Kokius jausmus išgyveno „keleiviai“? Ką jie galvojo?

KONFLIKTŲ MEDIS

TIKSLAI:

- ◆ išanalizuoti konfliktą;
- ◆ įsisažmoninti konfliktų priežastis ir pasekmes;
- ◆ aptarti esant konfliktui išgyvenamus jausmus, ginamus interesus ir poreikius.

PRIEMONĖS: didelis popieriaus lapas su nupieštu medžiu, spalvotas popierius, žymekliai, flomasteriai, žirkklės, klėjai, dideli popieriaus lapai.

TRUKMĖ: 40 min.

ATLIKIMO EIGA: prašoma, kad kiekvienas dalyvis prisimintų konfliktą, kuriame pats dalyvavo ar kurį stebėjo. Įspėjama, kad konfliktas neturi būti skausmingas, nes apie jį reikės kalbėti viešai.

Grupė suskirstoma po 3–4 žmones.

Kiekvienas dalyvis pristato konfliktą atsakydamas į klausimus:

- ◆ *Kodėl kilo konfliktas?*
- ◆ *Kas dalyvavo konflikte?*
- ◆ *Kokius jausmus išgyveno abu konflikto dalyviai?*
- ◆ *Ko norėjo oponentai?*
- ◆ *Kuo konfliktas baigėsi?*

Toliau vedėjas siūlo kiekvienai grupei pasirinkti vieną konfliktą ir pristatyti visai grupei. Reikia įvardyti šio konflikto priežastis ir išryškinti pasekmes, pasakyti kylančius jausmus, nuspėti poreikius ir interesus, kurie buvo ginami.

Jausmus ir poreikius vedėjas surašo dideliame popieriuje į atskirus sąrašus. Konfliktų priežastys ir pasekmės pateikiamos taip: grupė iš spalvoto popieriaus iškerpa šaknis ir vaisius, užrašo atitinkamai ant jų priežastis

ir pasekmes. Pristatydamą savo išnagrinetą konfliktą, grupė „šaknis“ ir „vaisius“ priklijuoja ant plakato su medžiu. Kai visos grupės pristatys savo konfliktus, medis „pasipuoš“ šaknimis ir vaisiais.

APTARIMAS: apibendrinamos „šaknys“ – konfliktų priežastys ir „vaisiai“ – pasekmės. Apibendrinami konfliktų metu kylantys jausmai, giminami poreikiai ir interesai. Paaiškinama, kokie konfliktų sprendimai yra negatyvūs, o kokie – konstruktyvūs. Aptariami konstruktyvaus konfliktų sprendimo etapai.

IŽEMINIMAS

TIKSLAS: mokytis valdyti emocijas kilus konfliktui.

TRUKMĖ: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas prašo patogiai atsisėsti, atsipalaiduoti ir prisiminti konkrečią konfliktinę situaciją, kai dalyviai jautėsi įskaudinti ir išgyveno nemaloniais emocijas. Šiuos išgyvenimus siūloma įsivaizduoti kaip praeinančios neigiamos energijos pluoštelį, kuris „įeina“ į juos, pereina kiaurai tarsi pro laidus ir, niekur neužkliuvęs, nuteka į žemę.

APTARIMAS: Kaip sekėsi įsivaizduoti? Kokia buvo savijauta?

VAIDINAME KONFLIKTĄ

TIKSLAS: išbandyti negatyvų ir konstruktyvų konfliktų sprendimo būdus.

PRIEMONĖS: kortelės su konfliktų aprašymu. Galima panaudoti anksčiau aptartus konfliktus (nepamirškite pakeisti veikėjų vardų!).

TRUKMĖ: 40 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas sako: „Dažnai dėl konfliktų žmonės nutolsta vieni nuo kitų, lieka skriaudų, nuoskaudų. Sakoma, kad konflikto sprendimas tada – negatyvus. Kai konfliktas išsprendžiamas konstruktyviai, abi šalys jaučiasi nugalėjusios, geriau viena kitą supratusios, daug artimesnės negu prieš tai. Teigiamai išsprendus konfliktą, draugystė gali sustiprėti. Konstruktyviai sprendžiant konfliktą, verta pasikalbėti, suvaldyti kylantį pyktį, išreikšti jį „aš“ teigiamais, išklausti, ko nori oponentas. Taigi nuo to, kaip bus išspręstas konfliktas – negatyviai ar konstruktyviai, bus valgomi ar nevalgomi jo vaisiai (Primenamas „Konfliktų medis“).“

Suformuojamos grupelės po 4–5 žmones. Kiekviena grupelė gauna po situaciją. Paaiškinama užduotis: „Turite dviejų kolegų konfliktinės situacijos aprašymą. Kiekvieną grupę turi atsakyti į du klausimus: koks konfliktuojančių elgesys sustiprins konfliktą? Koks elgesys konstruktyviai išspręs konfliktą?“

Grupės dirba 10 min., paskui perskaito savo situacijas ir pristato savo atsakymus.

Toliau prašoma savo situaciją suvaidinti pagal du scenarijus: sprendžiant konfliktą negatyviai ir konstruktyviai.

APTARIMAS: Kaip jautėsi abiem atvejais vaidinę dalyviai? Koks skirtumas tarp abiejų konflikto baigčių?

Situacijos pavyzdys:

Vytas ir Algis mokosi vienoje klasėje. Vieną dieną mokykloje jie susitarė, kad eis į kiną. Vytas pažadėjo, kad abiem nupirks bilietus ir lauks prie kino teatro. Taip jis ir padarė, bet Algio nesulaukė. Taigi nuėjo žiūrėti filmo vienas. Vakaras buvo sugadintas. Vytas buvo piktas, jautėsi pažemintas ir apgautas. Be to, bilietams išleido visas savo santaupas.

Algį namuose sulaukė mama. Jis turėjo prižiūrėti jaunesnįjį broliuką, kol mama užtruks mieste. Algiui buvo graudu. Jis tikėjosi, kad šis vakaras bus draugystės su Vytu pradžia. Dabar jis apvylė Vytą.

Kitą dieną abu susitiko mokykloje. Kaip jie elgėsi?

ATGNIAUŽK KUMŠTĮ

TIKSLAS: aptarti kovos neveiksmingumą sprendžiant konfliktus.

TRUKMĖ: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: dalyviai pasidalija poromis. Vienas iš jų smarkiai suspaudžia kumštį, o kitas stengiasi atlenkti pirštus per vieną minutę. Paskui partneriai keičiasi vaidmenimis ir pakartoja procedūrą.

APTARIMAS: pasidalijama, kaip sekėsi atlikti užduotį. Galimi variantai: laužė jėga, prašė atlenkti, lengvai glostė ir kt. Koks būdas buvo efektyviausias? Vedėjas klausia: ar visada pavartoti jėgą yra geriausias būdas pasiekti tikslą?

VEDĖJUI: galima papasakoti sakmę:

„Susiginčiojo saulė ir vėjas, kuris iš jų stipresnis. Per stepę ėjo keliauninkas. Vėjas ir sako: „Kas sugebės nuimti keliauninko lietpaltį, tas ir bus

stipresnis. “ Ėmė vėjas smarkiai pūsti, labai stengėsi, bet keliauninkas tik dar labiau susisupo į lietpaltį. Tada išlindo saulė, sušildė savo spinduliais keliauninką, ir šis pats nusirengė lietpaltį. “

BALTA – RAUDONA

TIKSLAI: aptarti konfliktų sprendimo strategijas.

PRIEMONĖS:

- ◆ žaidimui reikalingos dvi auditorijos;
- ◆ plakaitai su taškų skaičiavimo lentelėmis *;
- ◆ paruošti protokolai.

TRUKMĖ: 40 min.

ATLIKIMO EIGA: grupė suskirstoma į dvi komandas. Prašoma išsirinkti kapitonus.

Pateikiama instrukcija: „Komandos bus skirtingose patalpose. Kiekviena turės nuspręsti, kokią rinktis spalvą: baltą ar raudoną. Atsižvelgiant į tai, kokią spalvą abi komandos išsirinks, jos gaus taškų – teigiamų arba neigiamų.“

Aritmetika tokia (aiškinant pasitelkiama taškų skaičiavimo lentelė): jei abi komandos pasirenka baltą spalvą, jos gauna teigiamus taškus, jei abi komandos pasirenka raudoną spalvą, abi gauna neigiamus taškus. Jei komandos pasirenka skirtingas spalvas, teigiamus taškus gauna ta, kuri pasirinko raudoną spalvą, o neigiamus taškus – pasirinkusi baltą. Iš viso spėjama dešimt kartų. Uždavinys – surinkti mažiausią kiekį neigiamų taškų ir didžiausią – teigiamų taškų. Laimi tas, kuris turi daugiau teigiamų taškų.

Komandos sprendimus aptaria ir priima paprasta balsų dauguma. Susilaikiusių turi nebūti. Galutinis komandos sprendimas pateikiamas man, vedėjui, o aš rezultatą skelbsiu po kiekvieno ėjimo, kai sprendimą bus priėmusios abi komandos.“

* **Taškų skaičiavimo lentelė**

(kas antrą spėjimą taškų skaičių galima dvigubinti).

1 komanda	2 komanda	1 komandos pasirinkimo vertė	2 komandos pasirinkimo vertė
Raudona	Raudona	- 3	- 3
Raudona	Balta	+5	- 5
Balta	Raudona	- 5	+5
Balta	Balta	+3	+3

Žaidimo metu vedėjas užaina tai pas vieną, tai pas kitą komandas, pasiklauso jų argumentų ir užfiksuoja tuos, kuriais galės remtis aptarime. Pasiklausia, ar nėra padaryta sprendimo. Vedėjas turi išlikti nešališkas, nesufliuruoti nė vienai komandai.

Abiem komandoms priėmus sprendimus, skelbiamas spėjimo rezultatas ir įrašomas į paruoštą protokolą.

APTARIMAS: suskaičiuojami komandų rezultatai, aiškinamasi, kas juos nulėmė. Kodėl žmonės dažnai laikosi strategijos: „tegul aš pralošiu, bet ir tu nelaimėsi“? Ši destruktivi strategija dažna konfliktuose, kai bet kokia kaina norima nugalėti oponentą, nors bendradarbiavimas abiem yra naudingesnis.

VEDĖJUI: atrodytų, kad būtų logiška abiem komandoms rinktis baltą spalvą, tada jos abi gautų teigiamų taškų, bet dažniausiai pasirenkama raudona spalva, kad sava komanda gautų daugiau teigiamų taškų, o kita komanda rinktų neigiamus taškus. Tačiau kai abi komandos pasirenka raudoną spalvą, abi gauna neigiamus taškus.

SIAURAS LIEPTELIS

TIKSLAS: ugdyti supratimo ir mokėjimo nusileisti sunkiomis aplinkybėmis įgūdžius.

PRIEMONĖS: ant grindų kreida nubrėžtos dvi linijos – „siauras lieptelis“.

TRUKMĖ: 20 min.

ATLIKIMO EIGA: grupė dalijama į dvi dalis, kiekviena grupelė stovi skirtingose „lieptelio“ pusėse. Iš kiekvienos pusės eina po vieną dalyvį. Jų tikslas – prasilenkti „ant lieptelio“. Galima skelbti papildomas sąlygas: žmonės skuba, yra neįgalūs viena ranka ir t. t. Dalyviai turi pasirinkti perėjimo per tiltelį būdą: ar sugebės prasilenkti mandagiai, ar įvyks susidūrimas. Taip per tiltelį pereina visi abiejų grupelių dalyviai.

APTARIMAS: Kaip sekėsi susitarti? Apie ką visų pirma galvojo dalyviai sprenddami – apie save ar apie partnerį? Ar visada reikia nuolaidžiauti?

MATAU AUSĮ

TIKSLAS: mokytis išlikti ramiems streso ir kaltinimo aplinkybėmis.

TRUKMĖ: 20 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas kalba, kaip yra svarbu išlikti ramiems, kai kas nors apšaukia, kaltina ar įžeidinėja. Svarbu neužsikrėsti svetima agresija ir neatsakyti tuo pačiu.

Dalyvių prašoma prisiminti, kai jie konfliktinėmis aplinkybėmis „perėmė“ kito žmogaus agresiją. Kuo tas baigėsi? Kad konfliktas neišsiliepsnotų, reikia mokėti atsiriboti nuo stresinės situacijos ir siekti konfliktą išspręsti taikiai.

Dalyviai susiskirsto poromis. Vienas jų bus „kaltintojas“, kitas – „kaltinamasis“. Kaltintojas prasimano kokį nebūtą kaltinimą. Kaltinamojo tikslas – neklausyti kaltintojo. Jam padės atsiriboti susikontcentravimas į pašnekovo ausį ar apykaklę. Prašoma įsidėmėti, ką jie tuo metu galvojo ir jautė. Po dviejų minučių pasikeičiama vaidmenimis.

APTARIMAS: Kaip sekėsi atlikti užduotį? Kurį vaidmenį buvo lengviau atlikti? Ką reikėtų daryti, kad nutrauktume kaltinimus?

IŠMINČIŲ TILTAS

TIKSLAI:

- ◆ Mokyti spręsti problemas.
- ◆ Lavinti sprendimo priėmimo įgūdžius.
- ◆ Išsiaiškinti, kokią įtaką sprendimui priimti turi jausmai, vertybės, kitų žmonių nuomonė ir savęs vertinimas.
- ◆ Perprasti sprendimo priėmimo proceso modelį.
- ◆ Įsisąmoninti, kokios bendro gyvenimo normos veikia ir kodėl jos yra būtent tokios.

BIM – BAM – BYNAS

TIKSLAS: žaismingai įtraukti į problemų sprendimą.

TRUKMĖ: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: dalyviai stovi ratu. Vedėjas – rato vidury. Jis mintyse numato kažkokį požymį ar savybę, kurią vieni dalyviai turi, o kiti – ne. Tas nežinomas požymis ar savybė pavadinama „*bim – bam – bynu*“.

Tada vedėjas prieina prie kiekvieno dalyvio, o jie vedėjo paklausia: „*Jonai (žaidimo vedėjo vardas), ar aš turiu bim – bam – byną?*“ Vedėjas atsako tik „taip“ arba „ne“, atsižvelgiant į tai, tas žmogus turi numatytą požymį ar ne. Požymis turi būti aiškus, visiems žinomas.

Kai žaidimo vedėjas apeina visus ir jie užduoda klausimą apie numatyto požymio turėjimą, remdamiesi atsakymais, dalyviai turi atspėti, koks „*bim – bam – bynas*“ buvo numatytas.

Žaidimo dalyvis, pasakęs numatytą požymį, tampa vedėju.

APTARIMAS: Kokius jausmus išgyvenote, ieškodami atsakymo? Ką galite pasakyti apie atsakymo atsiradimo momentą?

VITRINA

TIKSLAS: aptarti, kas lemia mūsų sprendimus.

PRIEMONĖS: įvairūs smulkūs daiktai, žaisliukai, raštinės prekės ir pan.

TRUKMĖ: 20 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas išdėlioja ant stalo paruoštus daiktus. Kiekvienas dalyvis iš eilės ateina prie „vitrinos“ ir pasiima kokią nori daiktą. Kai visi turi po daiktą, paaiškina, kodėl pasirinko būtent jį.

APTARIMAS: Kas buvo sunkiau – išrinkti daiktą ar paaiškinti, kodėl išrinko būtent jį? Koks buvo pasirinkimo motyvas: patiko, naudingas ir pan.?

ERDVĖLAIVIS

TIKSLAI: aptarti, kokią turi įtaka sprendimams mūsų poreikiai ir vertybės.

PRIEMONĖS: popieriaus lapeliai ir rašikliai.

TRUKMĖ: 30 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas prašo dalyvių įsitaisyti patogiai ir skaito tekstą: „2100 metai. Ką tik baigėsi pamokos. Jūs labai pavargę, be to, turite atlikti daugybę visokių darbų. Grįžę namo išsitiesiate lovoje, įsijungiate radiją ir klausotės muzikos. Švelnūs garsai ir lėtas ritmas migdyte migdo. Stai ga muzika nutyla, iš radijo aparato pasigirsta diktoriaus balsas: „Po penkiolikos minučių į mūsų vietovę atūš nepaprastai stiprus viesulas ir nušluos viską nuo žemės paviršiaus. Visi privalote kuo greičiau palikti namus ir skristi link Marso. Reikia skubėti!“

Į kambarį įbėga tėvas. Jis sako, kad laiko visai nėra, nes dėl tam tikrų susidariusių aplinkybių erdvėlavis išskrenda tuoj pat. Kiekvienas gali pasiimti tik penkis daiktus (neskaičiuojant žmonių ir gyvūnų). Daiktų dydis – nesvarbu. Visa kita pražus.

Kokius penkis daiktus paimsite?“

Dalyviai ilgai negalvodami surašo penkis pasirinktus daiktus ir perskaito.

Visiems atlikus šią užduotį, sakoma: „Į kambarį vėl įbėga tėvas ir sako, jog erdvėlavis mažesnis, negu jis tikėjosi. Leista pasiimti tik po tris daiktus. Kurių daiktų neimsite, išbraukite juos.“

Dalyviai peržvelgia savo sąrašus ir išbraukia du daiktus.

Tada situacija vėl patikslinama: „Deja, paskutiniu momentu radijas praneša, kad erdvėlaivyje katastrofiškai trūksta vietos, todėl leidžiama pasiimti tik po vieną daiktą. Apibraukite daikto, kuri imsote su savimi, pavadinimą.“

Kiekvienas dalyvis pasako, ką paims.

APTARIMAS: Kaip dalyviai nusprendė, kuriuos penkis daiktus imti? Kaip nusprendė, kurį vieną daiktą pasiimti? Kokių buvo alternatyvų? Kokios vertybės ir poreikiai nulėmė daiktų pasirinkimą?

SITUACIJŲ NAGRINĖJIMAS

TIKSLAI:

- ◆ panagrinėti, kokią turi įtaką vertybės, jausmai ir savęs vertinimas problemai spręsti;
- ◆ susipažinti su sprendimo priėmimo etapais.

PRIEMONĖS: kortelės su situacijomis; popieriaus lapai ir rašikliai; didelis popieriaus lapas ir žymeklis.

TRUKMĖ: 30 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas pristato temą: „*Visi mes turime problemų. Kai kurios problemos yra labai rimtos ir svarbios, o nuo jų sprendimo priklauso mūsų savijauta, santykiai su kitais žmonėmis ir t. t. Dar daugiau turime ne tokių rimtų problemų, kurios kelia mums įtampą, bet kurias gana lengvai išsprendžiame. Toliau kalbėsime apie tai, kas svarbu sprendžiant problemas, koks yra sprendimo priėmimo procesas.*“

Dalyviai suskirstomi į 3–4 grupes. Kiekviena grupė ištraukia kortelę, kurioje aprašoma situacija, ir reikia priimti jos sprendimą.

Vedėjas pateikia užduotį: „*Grupėje perskaitykite gautą situaciją ir įvardykite, kokia problema yra sprendžiama. Problemą užrašykite lapo viršuje.*“

Kai grupės atlieka šį darbą, užduotis tęsiama: „*Toliau nuspręskite, kokie yra galimi problemos sprendimo variantai, ir surašykite po problemą. Surašykite, mažiausiai tris variantus.*“

Toliau pasiūloma aptarti ir surašyti, kokių teigiamų ir neigiamų padarinių turės kiekvienas sprendimo variantas.

Užduotis tęsiama: „*Pasirinkite vieną, jums atrodantį geriausią, sprendimą ir apibraukite jį. Paaškindite, kas nulėmė jūsų pasirinkimą.*“

Vedėjas ragina dalyvius peržiūrėti savo užrašus ir įvardyti, kaip vyko sprendimo priėmimo procesas. Jis padeda išskirti sprendimo priėmimo proceso etapus, braižydamas „Sprendimo priėmimo proceso“ modelį lentoje.

APTARIMAS: Koks buvo grupės vaidmuo, priimant sprendimą? Kokią įtaką sprendimui turėjo jausmai, vertybės, pasitikėjimas savimi? Kaip gali padėti sprendimo priėmimo proceso modelis gyvenime?

Medžiagos pavyzdžiai:

1 situacija. Tėvai paprašė tavęs pasiimti jaunesnį brolių ir kiną. Tu to nenori. Reikia rasti sprendimą kaip pasielgti.

2 situacija. Gavai 5 litus smulkioms išlaidoms. Šiomis dienomis vienas tavo draugas švęs gimtadienį ir tu negali apsispręsti, ką daryti – nupirkti draugui dovaną ar sau papuošalą už 4,8 lito, apie kurį seniai svajoji. Ką darysi?

3 situacija. Kažkas iš tavo klasės draugų apsigovė ir tu žinai, kas tai padarė. Jautiesi blogai, nes labai gerai pažįsti šį žmogų. Kartu žinai, kad vogti yra negerai. Mokytoja nepatenkinta visa klase. Tu manai, kad tai neteisinga. Kaip pasielgsi?

4 situacija. Geriausia draugė padovanojo tau gimimo dienos proga megztinį. Ji mano, kad tai puikus, tau labai tinkantis drabužis. Tau megztinis nepatinka. Dar gali jį gražinti ir parduotuvę, jei padarysi tai per dvi dienas. Kaip pasielgsi?

VEDĖJUI: nekritikuoti, jei dalyviai pasirinko netinkamą sprendimą. Pabrėžti, kad ne visada tai lengva. Kartais darome klaidų, o iš jų galime pasimokyti.

MANO PROBLEMOS

TIKLAS: įsisąmoninti ir įvardyti savo problemas, kurias reikia spręsti.

PRIEMONĖS: popierius ir rašikliai.

TRUKMĖ: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: dalyviams išdalijama po popieriaus lapą ir rašiklį. Vedėjas sako užduotį: „*Pagalvokite apie savo problemas, patirtas pastaruoju metu šeimoje, mokykloje, su draugais ir t. t., kurių dar neišsprendėte. Jas surašykite. Užrašykite ne mažiau kaip tris. Šio sąrašo nereiks niekam rodyti, todėl galite drąsiai rašyti.*“

APTARIMAS: Kaip jautėsi dalyviai, atlikdami užduotį? Kas buvo sunku? Kas buvo lengva?

VEDĖJUI: jei dalyviai nesiryžta rašyti, sakoma, kad galima pradėti rašyti nuo gana paprastų, kasdienių problemų, o tą sąrašą gali pratęsti bet kada, kai norės ir galės. Paaiškinama, kad tai svarbu padaryti, kad galėtų įsisąmoninti savo problemas ir jas spręsti.

SPRENDŽIU PROBLEMĄ

TIKSLAI:

- ◆ pasitreniruoti taikant sprendimo priėmimo proceso modelį;
- ◆ pabandyti rasti savo problemos sprendimą.

PRIEMONĖS: paruoštas plakatas „Sprendimo priėmimo procesas“ (3 priedas), sudarytas kiekvieno dalyvio problemų sąrašas, popierius, rašikliai.

TRUKMĖ: 30 min.

ATLIKIMO EIGA: pakabinama schema „Sprendimo priėmimo procesas“. Vedėjas prašo, kad kiekvienas dalyvis išrinktų vieną problemą, kurią nagrinės toliau. Tai turėtų būti problema, kurią jis galės nagrinėti viešai. Galima išrinkti problemą iš praeito pratimo sąrašo arba pasirinkti naują. Kiekvienas suformuluoja ir užrašo problemą.

Toliau pasirinkta problema nagrinėjama pagal „Sprendimo priėmimo proceso“ schemą – sugalvojami galimi problemos sprendimo būdai, numatomi kiekvieno pasirinkimo padariniai, kokia gali būti nauda, rizika ir pavojai ir išrenkamas vienas priimtinas sprendimas.

Dalyviai suskirstomi po 4–6 į grupeles. Pateikiama užduotis: „*Papasakokite grupėje, kokią problemą ir kaip sprendėte. Kiekvienas paaiškinkite, kodėl pasirinkote konkretų sprendimą.*“

APTARIMAS: Kaip dalyviai jautėsi atlikdami pratimą? Kas buvo sunku? Kada įgyvendins savo sprendimą? Kas svarbu sprendžiant problemą ir priimant sprendimą?

POKALBIS

TIKSLAI:

- ◆ tobulinti nežodinį bendravimą;
- ◆ didinti tarpusavio supratimą.

TRUKMĖ: 15 min.

ATLIKIMO EIGA: grupė padalijama po tris. Kiekvienas trejetukas pasiskirsto vaidmenimis:

- ◆ „kurčnebylis“, kuris nieko negirdi, negali kalbėti, bet mato, gali naudoti gestus, pantomimą;

- ◆ „kurčias ir paralyžiuotas“ – jis gali kalbėti ir matyti;
- ◆ „aklas ir nebylys“ – gali tik klausyti ir rodyti.

Prašoma, kad trejetukai susitartų dėl pasimatymo – kur, kada ir kokių tikslu susitikis.

APTARIMAS: kaip sekėsi suprasti vieniems kitus; kas labiausiai padėjo, o kas trukdė.

KELIONĖ ORO BALIONU

TIKSLAI:

- ◆ mokytis priimti sprendimą;
- ◆ aptarti, kas lemia sprendimo priėmimą;
- ◆ mokytis derinti asmenines ir grupės pozicijas.

PRIMONĖS: daiktų sąrašo kopijos kiekvienam dalyviui (4 priedas), rašikliai.

TRUKMĖ: 60 min.

ATLIKIMO EIGA: grupė dalijama į dvi komandas. Vedėjas pristato scenarijų: *„Įsivaizduokite, kad jūsų komanda dabar skrenda oro balionu. Jūs pakilote labai aukštai. Jau nematyti žmonių veidų, namai panašūs į kaladėles, keliai – į siūlus. Virš galvos – debesys. Jūs skrendate virš miestų ir miškų. Vėjas stiprus. Greitis didelis. Štai jūs jau skrendate virš vandenyno. Vandenynas – neramus, matyti baltos bangų keteros, bet jūsų balionas stabiliai skrenda, nepaisant audros. Staiga nuo horizonto žaibo greičiu į jus atskrenda didelis erelis, kuris susiduria su balionu ir savo galingu snapu jį prakerta. Jūsų oro balionas pradeda sparčiai leistis žemyn. Krepšys galėtų jūroje išsilaikyti, bet yra pavojus, kad dėl audros jis apvirs. Tolumoje, vėjo kryptimi pastebite kelias negyvenamas salas. Kad jas pasiektumėte, reikia atskratyti dalies krepšy esančių daiktų. Bet ką išmesti? Tų daiktų gali prireikti negyvenamoje saloje. Niekas nežino, kiek ten reiks praleisti laiko, neaišku, koks tenai klimatas.*

Dabar gausite daiktų, esančių oro balione, sąrašą. Turite nuspręsti, ką išmesite pirmiausia, o ką paskiausiai. Kitaip sakant, sudarykite išmetamų daiktų eilę. Pirmiausiai šią užduotį atlikite kiekvienas atskirai. Jai skiriama 10 min.“

Atlikus užduotį individualiai, vedėjas tęsia: *„Taigi dabar jūsų viltis – nuskristi iki salos ir išgyventi. Jei neišmesite nieko, greitai nukrisite į*

jūrą ir paskęsite. Išmesite viską – pražūsate saloje. Dabar komanda turi kartu nuspręsti, kokia eile reikėtų išmesti daiktus. Bet sprendimą reikia priimti ne balsų dauguma, o bendru sutarimu. Jei nėra bendro sutarimo, sprendimas nepriimamas, jūsų tikimybė žūti – didesnė. Kuo greičiau priimsite bendrą sprendimą, tuo didesnė tikimybė pasiekti salą. Šiam darbui skiriama 30 min.“

Komandos pristato savo daiktų sąrašus. Aiškinamasi, kieno individualus sąrašas labiausiai panašus į grupės.

APTARIMAS: Kaip jaučiasi grupė po bendro sprendimo? Kas padėjo atlikti šią užduotį? Kokių buvo sunkumų? Kieno sudarytas sąrašas buvo išmintingiausias? Kiek šis žmogus turėjo įtakos grupės sprendimams? Kas mokėjo įtikinti kitus?

GENTIS

TIKSLAI:

- ◆ supažindinti su suaugusiųjų gyvenimo realijomis;
- ◆ pademonstruoti, kaip kuriami žmonių visuomenės įstatymai.

PRIEMONĖS:

- ◆ išranguotas daiktų sąrašas (iš pratimo „Kelionė oro balionu“);
- ◆ paruoštas plakatas su klausimais, kuriuos turi aptarti „gentys“;
- ◆ popierius ir flomasteriai.

TRUKMĖ: 60 min.

ATLIKIMO EIGA: tai gali būti pratimo „Kelionė oro balionu“ tęsinys. Dirbama tomis pačiomis komandomis.

Vedėjas pristato scenarijų: *„Po oro baliono katastrofos jūs atsidūrėte negyvenamoje saloje. Čia turtinga augmenija ir gyvūnija, bet ir daug pavojų: nuodingi augalai, plėšrūs gyvūnai, šaltos žiemos, galimi nedraugiškai nusiteikusių genčių iš kitų vandenyno salų vizitai. Išlikti šioje saloje po vieną – neįmanoma. Tik gyvendami kartu galite tikėtis, kad įveiksite visus sunkumus. Jūs esate gentis. Šioje saloje gyvensite mažiausiai 20 metų. Todėl jūsų uždavinys – sukurti sąlygas, kuriomis išgyvensite. Jūs turite įsikurti*

saloje, susitvarkyti buitį, pagalvoti, kaip visi drauge norėtumėte gyventi. Tam turite atsakyti į pateiktus klausimus.“

Klausimai „gentims“:

- ◆ Kokių darbus turite atlikti pirmiausiai? Pasiskirstykite pareigomis tiems darbams atlikti.
- ◆ Kokie bus padariniai tiems, kurie neatliks pareigų?
- ◆ Kokiomis vadovausitės taisyklėmis?
- ◆ Kaip priiminėsite visiems svarbius sprendimus?
- ◆ Kaip spręsite konfliktus?
- ◆ Kokios svarbiausios jūsų vertybės?
- ◆ Koks genties pavadinimas?
- ◆ Kokia genties vėliava?
- ◆ Kokie genties šaukiniai?

Klausimų aptarimas – apie 40 min.
Paskui kiekviena gentis prisistato.

APTARIMAS: pasidalyti mintimis ir jausmais apie atliktą darbą. Dėl ko buvo lengva susitarti, o dėl ko sunku? Į kokius klausimus buvo sunkiausia atsakyti, kodėl? Kokie gali būti kai kurių taisyklių ir įstatymų padariniai? Kokie lyderiai žaidimo metu iškilo? Kaip jiems sekėsi? Aptarti „genties“ bendrumo jausmą.

ĮŠLIKIMAS

TIKSLAI:

- ◆ mokyti argumentuoti;
- ◆ mokyti rasti kompromisą.

TRUKMĖ: 30 min.

ATLIKIMO EIGA: pratimo „Gentis“ tęsinys.

Vedėjas pristato scenarijų: *„Gentys“ išsikūrė savo salose, nusistovėjo tam tikra tvarka ir įstatymai. Gentainiai pasiskirstė darbais ir pareigomis. Atrodytų, būtų galima gyventi laimingai, bet... Per jūsų sukurtas žiniasklaidos priemones ateina žinia, kad jūsų abiem gentims gresia pavojus iš kosmoso. Galės likti tik viena gentis. Jūs galite susivienyti, bet turite susitarti, kurios genties tvarka liks.“*

Toliau vyksta „genčių“ derybos iš trijų turų. Gentis turi sukurti derybų strategiją. Kiekvienam turui „gentis“ išrenka naują derybininką. Pirmi du turai trunka po dvi minutes, trečiasis – tris minutes. Kalba tik derybininkai. Gentis klausosi ir tik savo šaukiniais ir neverbalika išreiškia savo pritarimą ar nepritaringumą. Trečiasis turas – lemiamas. Jei jo metu derybininkai nesusitaria, „gentys“ išnyksta, yra sunaikinamos ateivių iš kosmoso.

APTARIMAS: Kas padėjo susitarti, o kas trukdė? Kokie argumentai buvo lemiantys? Kokius jausmus dalyviai išgyvena po pratimo?



SVAJOTOJŲ TILTAS

TIKSLAI:

- ◆ padėti įsisąmoninti norus ir poreikius;
- ◆ mokytis kelti gyvenimo tikslus ir numatyti jų pasiekimo žingsnius;
- ◆ padrašinti pokyčiams;
- ◆ įsisąmoninti vidinius trukdžius.

TIKSLAI IR JŲ PASIEKIMAS

TIKSLAS: mokytis kelti realius tikslus, planuoti jų pasiekimą ir siekti.

PRIEMONĖS: didelis popieriaus lapas ir žymeklis.

TRUKMĖ: 20 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas prašo per dvi minutes sugalvoti kuo daugiau idėjų, ką kiekvienas dalyvis šiandieną vakare galėtų veikti. Pasiūlymai užrašomi. Tada iš sudaryto sąrašo renkama veikla, kuria dalyviai dažniausiai užsiima. Vedėjas siūlo pagalvoti, ką reikia nuveikti, kaip elgtis, kad jie galėtų šį vakarą įgyvendinti savo norą. Sudaromas veiksmų sąrašas. Numatoma, kiek tam reikės laiko, kada jie turės būti baigti.

APTARIMAS: Ar reikalingas gyvenime planavimas? Ar tai padeda siekiant tikslų?

KINAS

TIKSLAS: ugdyti prognozavimo ir savo gyvenimo tikslų aktualizavimo įgūdžius.

TRUKMĖ: 40 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas ragina dalyvius įsivaizduoti, kad apie juos yra sukurtas filmas. Filmo pagrindinis herojus – jie trisdešimtmečiai. Paaugliai turi galimybę pamatyti tą filmą. Galima pasiūlyti atsipalaiduoti. Kiekvie-

nas turi papasakoti apie savo herojų: kaip jis atrodo, ką veikia, kur gyvena, kokia jo šeimninė padėtis.

APTARIMAS: Ar patiko filmas? Ar patenkinti pagrindinio herojaus pasiekimais? Ar norėtų ką pakeisti filmo scenarijuje? Ką reiktų tam padaryti?

PASIEK ŽVAIGŽDES

TIKSLAI:

- ◆ atsipalaiduoti;
- ◆ pajusti optimizmą;
- ◆ lavinti vaizduotę.

TRUKMĖ: 20 min.

ATLIKIMO EIGA: grupės nariai stovi ratu. Vedėjas sako instrukciją: „*Atsistokite patogiai ir užsimerkite. Tris kartus įkvėpkite ir iškvėpkite... Įsivaizduokite, kad jums virš galvos – nakties dangus. Pažiūrėkite į vieną kokią ryškia žvaigždę, kuri primena jūsų svajonę... Dabar atsimerkite ir ištieskite ranką į dangų link savo žvaigždės. Stenkitės iš visų jėgų ir jūs būtinai ją pasieksite. Paimkite ją iš dangaus ir atsargiai padėkite į priešais esančią gražią pintinę... Kai stiepiatės – įkvėpkite, kai dedate į pintinę – iškvėpkite.*

Nuleiskite rankas ir užsimerkite. Pažiūrėkite vėl į dangų ir išsirinkite kitą spindinčią žvaigždę, kuri primena jums kitą jūsų svajonę... Dabar atsimerkite, pasistiebkite kuo aukščiau ir pasiekite ją iš dangaus. Paimkite ją ir padėkite į pintinę... Kai stiepiatės – įkvėpkite, kai dedate į pintinę – iškvėpkite.“ Taip kartojama dar kelis kartus.

APTARIMAS: prašoma, kad kiekvienas dalyvis papasakotų apie kokią nors vieną savo žvaigždę.

VIENA MINUTĖ

TIKSLAS: įsisąmoninti laiko tėkmę.

TRUKMĖ: 20 min.

ATLIKIMO EIGA: dalyviai sėdi ratu. Vedėjas prašo užsimerkti ir po jo komandos apie minutės pradžią nuspręsti, kada praėjo minutė. Kai dalyviai nusprendžia, kad minutė praėjo, atsimerkia, pakelia ranką ir tyliai sėdi,

kol visi atsimerks. Vedėjas seka, kada baigsis minutė. Kai visi atsimerkia, vedėjas dalyvius suskirsto į tris grupes: tuos, kurie atsimerkė anksčiau, kurie atsimerkė vėliau ir po minutės. Grupėse dalyviai pasišneka, kaip jie suvokia laiko tėkmę, kaip laiko suvokimas priklauso nuo žmogaus būsenos, nuotaikos ir pan. Kiekviena grupė pristato savo samprotavimus.

APTARIMAS: vedėjas apibendrina išsakytas mintis. Ragina norimų tikslų siekti nuo šios akimirkos, nes laiko tėkmė labai greita ir negrįžtama, o ėjimas į rytdieną prasideda šiandieną.

HERBAS

TIKSLAI:

- ◆ įsisažmoninti savo asmenybę ir jos augimo galimybes;
- ◆ įvardyti asmeninius tikslus įvairiose gyvenimo srityse ir numatyti konkrečius žingsnius jų siekiant.

PRIEMONĖS: po popieriaus lapą kiekvienam dalyviui; flomasteriai, spalvoti pieštukai ar kreidelės.

TRUKMĖ: 60 min.

ATLIKIMO EIGA: prašoma, kad kiekvienas grupės narys pagalvotų apie savo herbą, kuris atspindėtų jo asmenybę, ir nupieštų jį. Kiekvienas pasiima jam tinkamas piešimo priemones. Herbas piešiamas popieriaus lapo viduryje, ne didesnis kaip 8 x 8 cm. Piešti skiriama 20 minučių.

Kiekvienas dalyvis parodo savo herbą visai grupei ir pristato, ką ir kodėl pavaizdavo.

Toliau vedėjas prašo iš herbo nupiešti „spindulius“, kurie atspindės kiekvienam dalyviui svarbias gyvenimo sritis, pavyzdžiui, šeimą, draugus, sveikatą, mokslą, darbą, poilsį, pomėgį, tikėjimą ir t. t. Kiekvienas gali piešti kiek nori spindulių. Vedėjas ragina tai daryti greitai, ilgai nemažtant. Gyvenimo sritys ant nubrėžtų spindulių užrašomos didžiosiomis raidėmis. Šiam etapui skiriama dvi minutės.

Toliau vedėjas siūlo pagalvoti, ką dalyviai norėtų pasiekti kiekvienoje pavaizduotoje gyvenimo srityje. Tai jie užrašo popieriaus lapo pakraštyje ties „spindulio“ projekcija. Vedėjas išpėja, kad šio tikslų žemėlapiu nereiks pristatyti viešai, todėl ragina dalyvius būti sau atvirus.

Dalyviai numato, kaip reikia siekti tų tikslų. Tuos žingsnius pažymi kaip „spindulio“ tęsinius, nukreiptus link pažymėtų tikslų. Žingsniai, ku-

riuos galima padaryti jau šiandieną ar artimiausiu laiku, sunumeruojami pagal tikslo siekimo logiką arba galimybes.

APTARIMAS: pasidalyti kai kuriais tikslais ir pasakyti, kokie yra pirmieji konkretūs žingsniai siekiant konkrečių tikslų. Dalyviai raginami šnekėti apie dalykus, apie kuriuos gali ir nori kalbėti.

PANDOROS SKRYNIA

TIKSLAS: aktualizuoti galimybes pasiekti iškeltus tikslus ir įveikti kliūtis.

PRIEMONĖS: popierius ir rašikliai, dėžutė.

TRUKMĖ: 20 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas primena legendą apie Pandoros skrynią: „*Visas nelaimės, kurios persekiojo žmones, dievai uždarė į skrynią ir uždraudė kam nors ją atidaryti. Pandora nepaklausė dievų ir atvėrė skrynią. Visos nelaimės užgriuvo žmones. Jūsų užduotis: sudaryti savo Pandoros skrynią.*“

Dalyviai surašo visas kliūtis, kurios gali sutrukdyti jiems pasiekti tikslus ir įgyvendinti norus. Tuos sąrašus sudeda į „Pandoros skrynią“ – paruoštą dėžutę. Vedėjas sako, kad tie sąrašai bus čia, bet dalyviai turi visada atminti, kas jiems gali sutrukdyti. Susitariama, kada tą dėžutę bus galima drauge visiems atidaryti. Ant jos užrašoma data ir dėžutė atiduodama saugoti vedėjui. Sutartu laiku dėžutė bus atidaryta ir dalyviai galės įvertinti, kaip jiems sekasi įveikti kliūtis.

APTARIMAS: pasidalyti jausmais ir mintimis.

ATSISVEIKINAME

TIKSLAI:

- ◆ gauti grįžtamąjį ryšį apie darbą visos programos metu;
- ◆ apibendrinti gautas žinias, mokėjimus ir įgūdžius;
- ◆ atsisveikinti.

LAGAMINAS

TIKSLAS: įsisąmoninti, ką dalyviai išmoko.

PRIEMONĖS: popierius ir rašikliai.

TRUKMĖ: 20 min.

ATLIKIMO EIGA: vedėjas sako, kad grupės darbas baigiasi. Per užsiėmimus dalyviai įgijo tam tikrų žinių, mokėjimų ir įgūdžių. Prašoma, kad kiekvienas dalyvis susidėtų savo „lagaminą“ – surašytų popieriaus lape, ką jis sužinojo, ko išmoko ir ką norėtų pritaikyti gyvenime.

Kiekvienas dalyvis perskaito, ką parašė, ir lapą atiduoda vedėjui.

LAIŠKAS ANT NUGAROS

TIKSLAI:

- ◆ suteikti pozityvų grįžtamąjį ryšį,
- ◆ puoselėti savigarbą,
- ◆ įtvirtinti bendrumą ir pasitikėjimą.

PRIEMONĖS: popierius, rašikliai, lipni juostelė.

TRUKMĖ: 30 min.

ATLIKIMO EIGA: kiekvienas dalyvis (gali dalyvauti ir vedėjas) popieriaus lapo viršuje užrašo savo vardą. Vieni kitiems pritvirtina šiuos lapus ant nugarų. Prašoma, kad kiekvienas kiekvienam užrašytų ką nors malonaus apie jį. Vedėjas turi stebėti, kad visi dalyviai gautų užrašus, priminti, kad užrašai turi būti tik pozityvūs.

Laiškai nuo nugarų nukabinami po vedėjo komandos ir skaitomi vienu metu.

„LEDLAUŽIAI“

APŠILIMUI

PASISVEIKINKIM (1)

Dalyviai vaikšto po auditoriją ir sveikinasi vienas su kitu. Vedėjas skelbia, kaip jie tai turi daryti: dešinėmis alkūnėmis, kairiais keliais, abiem keliais, dešinėmis pėdomis, kairiu skruostu, dešine ausimi ir pan.

PASISVEIKINKIM (2)

Dalyviai vaikšto po auditoriją ir sveikinasi vienas su kitu. Vedėjas skelbia, kaip jie tai turi daryti: kaip geri bičiuliai, kaip dideli viršininkai, kaip susipykę, labai drovūs, pasitikintys savimi, nepažįstami ir pan.

EMOCINEI ĮTAMPAI SUMAŽINTI

Beždžionėlės

Vedėjas prašo visų pavaizduoti beždžionėles zoologijos sode. Kelias minutes dalyviai maivosi, vaikšto kaip beždžionės, leidžia atitinkamus garsus.

Paskui vedėjas paskelbia, kad dvi minutes draudžiama galvoti apie beždžionėles, ir užfiksuoja laiką. Tas, kuris nusijuokia, eina į rato vidurį. Galiausiai visi atsiranda rato vidury ir gardžiai juokiasi.

Pasėdėkim kaip ...

Dalyvių prašoma, kad jie pasėdėtų savo kėdėse kaip: karaliai, vištos ant laktos, policininkai, įtariamasis, ralistai, lakūnai, žirafos, drambliai, pelytės po šluota, drugeliai ir kt.

Gaudžiantis variklis

Grupė stovi ratu. Vedėjas klausia dalyvių, ar jie kada matė auto-lenktynes. Pateikia užduotį: „*Dabar organizuosime rali ratu. Kaip riau-moja lenktyninė mašina?... „Rrrrrmm“*“. Vienas iš mūsų pradeda riau-moti

„rrrrmmm“ ir greitai pasuka galvą į kairę ar į dešinę. Jo kaimynas, į kurio pusę buvo pasukta galva, „įsijungia į lenktynes“, pradeda riaumoti ir tuoj pat pasuka galvą į kito kaimyno pusę. Taip riaumojimas apeis ratą. Kas norėtų pradėti.“

Pratimą galima kartoti kelis kartus.

UŽSIĖMIMO PABAIGAI

Plojimai ratu

Sakoma: „Šiandieną gerai padirbėjome ir nusipelnėme plojimų. Dabar aš plodamas prieisiu prie vieno kurio nors iš jūsų. Tada ir tas žmogus pradės ploti. Antras prieis prie trečio, ir tas pradės ploti. Trečias pasirenka ketvirtą ir t. t., o paskutiniam dalyviui plos visi.“

Žiežirba

Visi gana glaudžiai stovi ratu, rankomis sukibę už nugaros. Kuris nors vienas lengvai paspausdamas ranką siunčia signalą. Signalas gali būti ir sudėtingas: keli ilgesni ar trumpesni paspaudimai. Signalas tarsi žiežirba apeina visą ratą ir grįžta pradėjusiajam. Užduotį galima pasunkinti ir į skirtingas puses siųsti kelias žiežirbas.

Dėkoju už darbą

Dalyviai stovi ratu. Vienas eina į vidurį, kitas prieina prie jo, paspaudžia ranką ir sako: „Dėkoju už darbą.“ Abu lieka stovėti centre susikabinę rankomis. Toliau prieina trečias ir vienam iš dviejų paspaudžia laisvą ranką ir pasako: „Dėkoju už darbą.“ Taip grupė centre didėja, visi laiko vienas kitą už rankos. Kai prieina paskutinis dalyvis, padėkoja už darbą, tada visi tris kartus paspaudžia rankas ir atleidžia.



PRIEDAI

1 priedas Medžiaga dalyviui

BINGO!

RASKITE VIENĄ ŽMOGŲ, KURIS:

(I KIEKVIENĄ LANGELĮ ĮRAŠYKITE TIK PO VIENĄ ŽMOGŲ).

<i>Moka gaminti valgi</i>	<i>Yra vienintelis vaikas šeimoje</i>	<i>Yra rudų akių</i>	<i>Moka vairuoti mašiną</i>
Dainuoja	Dėvi didžiausius batus	Gali papasakoti anekdotą	Yra gimęs pavasarį
Yra didžiausio ūgio	Moka groti gitara	Neseniai šventė gimimo dieną	Turi šunį
Sportuoja	Kuria dainas	Yra jauniausias vaikas šeimoje	Moka dvi kalbas
Gimęs mažame mieste	Turi seserį	Yra mažesnis už tave	Šoka
Moka plaukti	Žvejoja	Laukia atostogų	Nori miego

2 priedas

Dalomoji medžiaga

SUVOKTO STRESO SKALĖ

AR PRAĖJUSĮ MĖNESĮ DAŽNAI JAUTĖTE, KAD:

a) Negalite kontroliuoti svarbių savo gyvenimo įvykių?

0. Nė karto
1. Labai retai
2. Kartais
3. Gana dažnai
4. Labai dažnai

c) Reikalai klostėsi taip, kaip Jūs norėjote?

0. Labai dažnai
1. Gana dažnai
2. Kartais
3. Labai retai
4. Nė karto

b) Pasitikėjote savo gebėjimu spręsti asmenines problemas?

0. Labai dažnai
1. Gana dažnai
2. Kartais
3. Labai retai
4. Nė karto

d) Jus užgriuvo sunkumai, kurių nepajėgiate įveikti?

0. Nė karto
1. Labai retai
2. Kartais
3. Gana dažnai
4. Labai dažnai

David G. Myers. Psichologija. Vilnius, 2000. P. 591.

3 priedas

Plakatas

SPRENDIMO PRIĖMIMO PROCESAS

Žingsniai	Klausimai ir veiksmai
1. Problemos nustatymas	Dėl ko aš susirūpinęs?
2. Tikslų pasirinkimas	Ko aš siekiu?
3. Alternatyvų ieškojimas	Ką galiu padaryti?
4. Padarinių nustatymas	Kas gali nutikti? (kas būtų, jeigu būtų?)
5. Sprendimo priėmimas	Koks mano sprendimas?
6. Pritaikymas	Daryk tai dabar!
7. Įvertinimas	Ar tai padeda?

4 priedas
Dalomoji medžiaga

DAIKTŲ SĄRAŠAS

1.	Dubenys, puodai, šaukštai	9 kg
2.	Signalinė raketa	6 kg
3.	Žemėlapiai ir kompasas	2 kg
4.	Mėsos konservai	20 kg
5.	Kirviai, peiliai, kastuvai	12 kg
6.	Geriamojo vandens bakas	20 l
7.	Tvarsčiai, vata, vandenilio peroksidas, briliantinė žaluma	7 kg
8.	Šautuvas su šoviniais	30 kg
9.	Šokoladas	10 kg
10.	Auksas, briliantai	25 kg
11.	Žvejybos įrankiai	5 kg
12.	Veidrodis, muilas, šampūnas, dezodorantas	3 kg
13.	Druska, cukrus, vitaminai	9 kg

LITERATŪRA

- ◆ McKay M., Rogers P. D., McKay J. When Anger Hurts, New Publications, Inc., 1989.
- ◆ Mokykla be narkotikų: Mokytojo knyga. Vilnius: Homo Liber, 2002.
- ◆ Nepilnamečių kriminalinė justicija. Kvalifikacijos kėlimo kursų paskaitų medžiaga. Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerija. Vilnius, 2002.
- ◆ Pivorienė V. R., Sturlienė N. Mūsų klasė. Vilnius: Tyto alba, 2005.
- ◆ Психологический тренинг в группе. Авторы составители: Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. Москва: Изд-во Института психотерапии, 2005.
- ◆ Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И. В. Дубровиной. Екатеринбург: Деловая книга, 1998.
- ◆ Shapiro D. Konfliktai ir bendravimas. Vilnius: Atviros Lietuvos fondas, 1996.
- ◆ Smead R. Skills and Techniques for Group Work with Children and Adolescents. Research Press, 1999.
- ◆ Šerkšnienė R. Pagalvok dar kartą. Kognityvinės psichoterapijos taikymas vaikams ir paaugliams. Kaunas: Aušra, 2004.
- ◆ Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/ Под науч. ред. А. Ф. Шадуры. СПб.: Речь, 2005.
- ◆ Valickas G. Psichologinės asocialaus elgesio ištakos. Vilnius: Lietuvos teisės akademija, 1997.
- ◆ Walton F.X. Kaip užsitarnauti paauglių pasitikėjimą namuose ir mokykloje. 2000.
- ◆ Weare K., Gray G. Promoting Mental and Emotional Health /A Training Manual for Teachers and Other Working with Young People, the University of Southampton and the World Health Organization Regional Office for Europe, 1995.
- ◆ Wolniewich-Grzelak B. Propozycje dla wychowanców klas: Trzy koła. Zeszyt 2. Warszawa: Fundacja Wychowawców i Młodzieży „Prom“, 2000.
- ◆ Žukauskienė R. Raidos psichologija. Vilnius: Margi raštai, 1998.
- ◆ Хухлаева О. В., Кирилина Т. Ю., Федорова О. В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. Москва: ЭКСМО-Пресс, 2000.

Tiražas 5555 egz.
Išleido ir spausdino „Arx Baltica“ spaudos namai
Veiverių g. 142B, 46353 Kaunas

© Nijolė Sturlienė, 2007

© Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2007