



Pagalbos paaugliams iniciatyva

# SAVANORIŲ, DIRBSIANČIŲ JAUNIMO SOCIALIZACIJOS SRITYJE, MOKYMO PROGRAMA IR METODINĖ MEDŽIAGA







Pagalbos paaugliams iniciatyva

SAVANORIŲ,  
DIRBSIANČIŲ JAUNIMO  
SOCIALIZACIJOS SRITYJE,  
MOKYMO PROGRAMA  
IR METODINĖ MEDŽIAGA

Vilnius  
2013

Knygos leidybą rėmė



LIETUVOS IR ŠVEICARIJOS BENDRADARBIAVIMO PROGRAMA

ISBN 978-609-95596-0-5

© Visos teisės saugomos.

© Leidinio sudarytoja VšĮ „Pagalbos paaugliams iniciatyva“

© Viršelio nuotrauka Karolio Ajausko

© Maketavo UAB DIZINGAS

## IŽANGA

Dažna jaunų žmonių, augusių globos namuose ar socialinės rizikos šeimose ir pradedančių savarankišką gyvenimą, problema yra patirties ir pasitikėjimo savimi trūkumas. Jaunuoliams reikia, kad kas nors padėtų sustiprinti jų savigarbą, patartų ir paremtų juos. Dėl įvairių objektyvių ir subjektyvių priežasčių globos namų personalas ir kiti su šiais jaunuoliais dirbantys specialistai negali užtikrinti jiems savalaikės ir tinkamos pagalbos. VŠĮ „Pagalbos paaugliams iniciatyva“ (toliau - PPI) sumanymu yra įgyvendinama programa, kuri leistų užtikrinti sistemingą pagalbos teikimą šiems jaunuoliams, pasitelkus į pagalbą savanorius.

Darbas su globos įstaigų buvusiais ar esamais globotiniais, o taip pat vaikais, augusiais socialinės rizikos šeimose, reikalauja specialaus pasirengimo ir atitinkamų psichologinių žinių. Labai svarbu, kad savanoriai, dirbsiantys su šia tiksline grupe, turėtų reikiamas kompetencijas, todėl jų mokymui parengta mokymo programa ir metodinė medžiaga.

### **Pusės metų savanorių mokymo programa, kuri sudarys 48 akademinį valandų kursą:**

- savanorių mokymai, trukmė - 24 akademinės valandos (3 dienos po 8 akademinės valandas);
- savarankiškas savanorių darbas, trukmė - 16 akademinį valandų (2 kartai po 8 akademinės valandas);
- susitikimai su PPI mentoriumi refleksijai, trukmė - 8 akademinės valandos (2 kartai po 4 akademinės valandas);

PPI Savanorių mokymo programos (toliau – Mokymo programa) tikslas - paruošti 18 - 29 metų amžiaus savanorius, kurie dirbs su 16 - 19 metų buvusiais arba esamais globos namų globotiniais bei jaunuoliais, augusiais socialinės rizikos šeimose, besiruošiančiais pradėti savarankišką gyvenimą.

### **Mokymo programos uždaviniai:**

- Supažindinti savanorius su teoriniais savanoriško darbo principais bei psichologiniais darbo aspektais, kurie jiems bus reikalingi dirbant su buvusiais ar esamais globotiniais, o taip pat jaunuoliais, augusiais socialinės rizikos šeimose.
- Ugdyti savanoriško darbo praktinius gebėjimus bei savanoriškos veiklos planavimo įgūdžius.
- Formuoti konstruktyvaus grįžtamojo ryšio įpročius.

Šis leidinys parengtas mokymo programos įgyvendinimui ir yra skirtas savanorių paruošimui didinant jų kompetencijas teoriniu ir praktiniu lygmeniu. Pirmojoje šios metodinės medžiagos dalyje pateikiama teorinė medžiaga, kurioje nagrinėjamos pagrindinės savanoriško darbo sąvokos, principai, specifika bei psichologinio darbo aspektai, tiesiogiai susiję su tolimesniu PPI savano-

rio darbu (toliau – savanoriai). Antroje dalyje pristatoma praktinė medžiaga, kurioje mokymo programos dalyviai savanoriai ras optimalių ir kokybiškų sprendimų, rekomendacinio pobūdžio metodinių praktinių formų rinkinį individualiam darbui su buvusiais arba esamais globos namų globotiniais bei jaunuoliais, augusiais socialinės rizikos šeimose, ir besiruošiančiais pradėti savarankišką gyvenimą. Leidinio pabaigoje pateikiama atmintinė savanoriui, su jaunimu dirbančių organizacijų sąrašas bei baigiamasis žodis.

Mokymo programos eigoje savanoriams pagalbą teiks mentoriai, kurie padės savanoriams išmokti savarankiškai planuoti savanorišką veiklą, modeliuoti galimus sprendimus, tinkamai pasirinkti formas ir metodus darbui su būsima globotiniiais. Mokymus baigęs savanoris bus susipažinęs su pagrindiniais savanoriško darbo principais, psichologiniais darbo su tiksline grupe aspektais, konfliktų valdymu, pagrindiniais savanoriškos veiklos specifiniais bruožais, veiklos sritimis, formomis ir būdais. Savanoriai mokės taikyti įvairias problemų sprendimo metodikas, kurias vėliau galės praktiškai naudoti dirbdami su globos įstaigos buvusiais ar esamais globotiniais, o taip pat jaunuoliais, augusiais socialinės rizikos šeimoje. PPI įgyvendinama programa suteiks galimybę globotiniams turėti asmeninį patarėją – konsultantą (savanorį), galintį padėti tvarkytis su kasdieniais rūpesčiais, atrasti ir įgyti naujų žinių, gebėjimų ir patirties.

**Trumpai apie PPI** - tai nevyriausybinė ne pelno siekianti organizacija, vykdanči socialinę veiklą, dirbanti vaikų ir paauglių gerovei, įkurta 2004 metų balandžio 6 d.

PPI misija - inicijuoti, rengti ir įgyvendinti priemones, užtikrinančias palankias aplinkybes Vaiko gerovės politikai įgyvendinti.

Pagrindinės įstaigos veiklos kryptys:

- Paslaugos (įvadiniai, tęstiniai mokymai, grupinis ir individualus konsultavimas) būsima ir esama globėjams bei tėvams.
- Kompleksinių paslaugų nuo smurto nukentėjusiems vaikams ir jų šeimos nariams teikimas (individualus psichologinis ir socialinis konsultavimas bendradarbiaujant su Vaiko teisių apsaugos skyriais).
- Socialinis darbas su šeimomis, kurioms stinga socialinių įgūdžių rūpintis vaikais (tėvystės įgūdžių atstatymo, ugdymo paslaugos, vedant pozityvios tėvystės kursus tėvams).
- Savanorių rengimas, priežiūra ir konsultavimas, organizuojant ir dirbant socialines veiklas.
- Neformalus vaikų ugdymas, organizuojant poilsio ir socializacijos stovyklas.
- Metodinių leidinių, kvalifikacijos tobulinimo programų rengimas asmenims, dirbantiems su vaikais ir šeima.

Šalia šių veiklų PPI nuolat skatina visuomenę ir įvairias organizacijas būti socialiai aktyviais, sprendžiant mūsų šalies gyventojų problemas.

## TEORINĖ MOKYMO KURSO MEDŽIAGA

## TERMINŲ ŽODYNĖLIS

**PPI globotinis** (toliau globotinis, jaunuolis, paauglys, klientas) – tai 16-19 m. buvęs ar esamas globos namų globotinis taip pat jaunuolis, augęs socialinės rizikos šeimoje, besiruošiantis pradėti savarankišką gyvenimą, dalyvaujantys PPI savanorystės programoje.

**PPI mentorius** (toliau mentorius, savanorių konsultantas, savanorių kuratorius) – tai patirties ir tam tikrų savybių turintis asmuo, kuris padeda mažiau patyrusiam PPI savanoriui konsultuodamas kaip tobulinti įgūdžius, atpažinti dalykus, kuriuos reikia ugdyti, koreguoti arba gerinti. Pagelbėja savanoriui duodamas naudingų patarimų kaip sėkmingai atlikti užduotis su globotiniu bei skatina savanorį pačiam atrasti ir priimti sprendimus.

**PPI savanoris** (toliau savanoris, globėjas, asmeninis patarėjas) – tai jaunas 18 - 29 m. žmogus, pabaigę PPI savanorių mokymo programą, gavę savanorio sertifikatą ir pasirašę savanoriškos veiklos sutartį su PPI. Neabejingas buvusių arba esamų globos namų globotinių bei jaunuolių, augusių socialinės rizikos šeimose, besiruošiančių pradėti savarankišką gyvenimą, problemoms, atliekantis tam tikrą darbą, kad jos būtų išspręstos, nesitikint už tai gauti materialinės naudos.

**PPI savanorystė** (toliau savanorystė, savanoriška veikla) – tai savo noru pasirinkta altruistinė veikla, dalies savo laiko, energijos, žinių ir asmeninės patirties atidavimas buvusiems arba esamiems globos namų globotiniams bei jaunuoliams, augusiems socialinės rizikos šeimose, besiruošiantiems pradėti savarankišką gyvenimą.

**PPI savanorių mokymo programa** (toliau mokymo programa) – programa skirta paruošti 18 - 29 metų amžiaus savanorius, kurie dirbs su 16 - 19 metų buvusiais ar esamais globos namų globotiniais bei jaunuoliais, augusiais socialinės rizikos šeimose, besiruošiančiais pradėti savarankišką gyvenimą.

**PPI savanorystės programa** (toliau savanorystės programa) – programa skirta savanoriškai veiklai su 16-19 m. buvusiais ar esamais globos namų globotiniais taip pat jaunuoliais, augusiais socialinės rizikos šeimoje, besiruošiančiais pradėti savarankišką gyvenimą.

**Socializacija** – žmogaus prisitaikymas prie visuomenės gyvenimo normų.

**Socializacija** – istoriškai sąlygotas socialinis patirties perėmimas ir aktyvus atgaminimas individo veiklos ir bendravimo procese. Individas perima socialinį patyrimą kai yra ugdomas (t.y. tada, kai jį tikslingai formuoja kiti žmonės), ir tada, kai jį veikia įvairūs stichiniai, dažnai prieštarin-gi socialiniai veiksniai. Daugiausia socializaciją lemia mokymas ir auklėjimas (Augis, 1993, p. 288).



**Socializacija** – visuomenės kultūros perteikimas vaikams ir kitiems asmenims, siekiant, kad jie sėkmingai įsiliėtų į visuomenę. Lėtas ir nuolatinis individualus įprasto visuomenės mąstymo, vertybių, elgsenos perėmimas (Kvieskienė G., 2003)

**Tolerancija** – gebėjimas priimti svetimas idėjas ir nuomones, pakanta.

**Vaiko gerovės politika** – socialinės politikos dalis, kuri remiantis tarptautiniais dokumentais yra nusakyta trimis principais: vaiko teisė į apsaugą, aprūpinimą ir dalyvavimą (Vaiko gerovės valstybės politikos koncepcija, 2003).

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

**Empatija** – yra gebėjimas įsijausti į kito padėtį, emocinę būseną, tiesiogiai suprasti kito jausmus, išgyvenimas ir jaudinimasis dėl kito.

**Įvertinimas** – procesas, kurio metu nustatomos problemos priežastys, vystymosi pobūdis ir eiga, prognozuojamas kurios nors problemos sprendimas, nustatomi asmenų, susijusių su šia problema, santykiai (Leliūgienė I., 1997).

**Kompetencija** – gebėjimas atlikti tam tikrą darbą (užduotį) realioje ar imituojamoje veiklos situacijoje.

**Konfidencialumas** – (lot. *confidentia* – pasitikėjimas) – slaptumas, užtikrinimas, kad informacija bus apsaugota nuo viešo paskelbimo (pvz., informacija apie vaiko poreikius ar šeimos problemas) (Žalimienė L., 2007).

## 1. TEMA: SAVANORYSTĖS PRINCIPAI

Savarankiško gyvenimo pradžia yra itin sunkus periodas kiekvieno jaunuolio gyvenime. Tai naujo etapo pradžia, kuriam ne kiekvienas yra pasirengęs. Buvę ar esami globos namų globotiniai bei jaunuoliai iš socialinės rizikos šeimų šio laikotarpiu neretai susiduria su sunkumais ir įvairiomis problemomis. Todėl labai svarbu, kad šalia jų tuo metu būtų PPI savanoriai, kurie galės padėti jaunuoliams kelyje į suaugusiųjų pasaulį, parems juos susidūrus su sunkumais, suteiks reikalingų įgūdžių, padės lengviau prisitaikyti prie didėjančių darbo ir visuomenės reikalavimų.

Savanoriais, dalyvaujančiais PPI savanoriškos veiklos programoje, gali būti jauni 18 - 29 m. žmonės, neabejingi buvusiems ar esamiems globos namų globotiniams bei jaunuoliams, augusiems socialinės rizikos šeimose ir besiruošiantiems pradėti savarankišką gyvenimą. Mokymo programoje paruošti PPI savanoriai, dirbantys su jaunuoliais, turės ne tik mokėti taikyti turimas bei įgytas mokymų metų kompetencijas, bet ir puikiai išmanyti savanoriško darbo specifiką.

Pagrindinis dokumentas reglamentuojantis savanorišką veiklą Lietuvoje – Savanoriškos veiklos įstatymas, priimtas 2011 m. birželio 22 d. Jis padeda savanoriams bei savanoriškos veiklos organizatoriams vienodai suprasti savanoriškos veiklos ypatumus, savanoriškos veiklos principus, savanorio ir savanoriškos veiklos organizatoriaus teises ir pareigas, savanoriškos veiklos organizavimo tvarką, savanorių draudimo bei savanoriškos veiklos išlaidų kompensavimo atvejus.

Savanoriškos veiklos įstatyme (2011 m. birželio 22 d. Nr. XI-1500, Vilnius) savanoriška veikla apibūdinama kaip savanorio neatlyginamai atliekama visuomenei naudinga veikla, kurios sąlygos nustatomos savanorio ir šios veiklos organizatoriaus susitarimu.

**PPI savanorystė** apibūdinama kaip savo noru pasirinkta altruistinė veikla, dalies savo laiko, energijos, žinių ir asmeninės patirties atidavimas dirbant su buvusiais ar esamais globos namų globotiniais bei jaunuoliais, augusiais socialinės rizikos šeimose ir besiruošiančiais pradėti savarankišką gyvenimą.

**Savanoriai, dalyvaujantys programoje**, turėtų pasižymėti **motyvacija** darbui su buvusiais ar esamais globos namų globotiniais bei jaunuoliais, augusiais socialinės rizikos šeimose – tai yra norėti savanoriauti PPI ir padėti kitiems, sužinoti daugiau apie jaunimo socializacijos sunkumus, labiau susivokti ir atrasti sritis, kurioms yra labiausiai tinkamas, įgyti įgūdžių, būtinų tolesnei profesinei veiklai, realizuoti savo žinias ir įgyti praktikos, tobulėti, išmokti ir patirti kažką naujo, prasmingai praleisti laisvalaikį, susirasti bendraminčių, praplėsti savo asmeninį pažinčių ratą, užmegzti draugystę, sulaukti pripažinimo ir įvertinimo.

PPI yra suinteresuota, kad savanoriai organizacijoje pilnai realizuotų save, įgyvendintų savo ketinimus bei patenkintų lūkesčius, jaustų nuoširdų rūpestį jų darbo rezultatais, dėkingumą ir pripažinimą.

**PPI globotinių, dalyvaujančių programoje, motyvacija.** Buvusių ar esamų globos namų globotinių bei jaunuolių, augusių socialinės rizikos šeimose, dalyvavimą programoje gali paska-

tinti poreikis būti išklaustytiems ir suprastiems, gauti pagalbą, užmegzti naujų pažinčių, smalsumas, noras tobulėti ir augti. Šios tikslinės grupės jaunuolių motyvacija dalyvauti PPI savanorystės programoje gali būti labai silpna, todėl savanorio darbas būtų labiau motyvuoti globotinį, tapti jam pavyzdžiu. Savanoriams rekomenduojame pradėti nuo mažų tikslų, dažniau džiaugtis nedideliais laimėjimais ir dažniau pagirti savo globotinį. Sustiprinus motyvaciją bus galima pasiekti daugiau.

**Savanorystės programoje dalyvaujantys savanoriai turėtų vadovautis šiais principais:**

- Pasirinkti savanorišką veiklą laisva valia (savanoriai negali būti saistomi jokių finansinių ar kitų laisvą apsisprendimą varžančių įsipareigojimų).
- Bendradarbiauti su PPI siekiant suderinti savo savanoriškos veiklos ir organizacijos poreikius ir galimybes (pvz. susitarti dėl įvairių savanoriškos veiklos formų ir būdų ir t. t.).
- Teikti naudą visuomenei ir kiekvienam jos nariui atskirai (prisidedant prie visuomenės gerovės kūrimo ir asmeninės saviraiškos ir tobulėjimo).
- Nesiekti finansinės naudos (savanoriška veikla yra neapmokama ir nėra apmokamo darbo pakaitalas).
- Savanoriaujant gerbti kitų teises, žmogiškąjį orumą, kultūrą ir žmonių lygybę.

PPI savanorystės programoje dalyvaujančių savanorių teisės ir pareigos reglamentuotos Lietuvos Respublikos savanoriškos veiklos įstatymu (2011 m. birželio 22 d. Nr. XI-1500, Vilnius).

**Savanorių teisės:**

- būti informuotiems apie savanoriškos veiklos mastą ir apimtį, apie esančius ir galimus rizikos veiksnius sveikatai ir saugai, kurie gali iškilti savanoriškos veiklos metu, ir apsisaugojimo nuo jų priemonių panaudojimą;
- gauti savanoriškai veiklai atlikti reikalingas priemones, informaciją, mokymus, konsultacijas ir techninę pagalbą;
- gauti dokumentą, patvirtinantį savanorio atliktą savanorišką veiklą, įgytą kompetenciją;
- nutraukti savanorišką veiklą.

**Savanorių pareigos:**

- laikytis su savanoriškos veiklos organizatoriumi aptartos savanoriškos veiklos atlikimo tvarkos;
- dalyvauti pasirengimo savanoriškai veiklai kursuose, jeigu tokius numato savanoriškos veiklos organizatorius;
- nepažeisti savanoriškos veiklos organizatoriaus ir asmenų, kurių labai atliekama savanoriška veikla, teisėtų interesų;
- sąžiningai atlikti savanorišką veiklą.

PPI savanoriškai veiklai atlikti su savanoriais sudaro trišalę rašytinę savanoriškos veiklos sutartį (su PPI (arba mentoriumi), savanoriu, globotinį atstovaujančiu asmeniu (globos namų atstovas arba tėvai)). Sudarydami šią sutartį, savanoriai turi įvertinti poreikį susitarti su PPI dėl svarbių bendradarbiavimo sąlygų – darbo aplinkos, kompensavimo sąlygų, atsakomybės prieš trečiuosius asmenis, savanorio draudimo nuo nelaimingų atsitikimų ir kitus klausimus.

Atsižvelgiant į savanoriškos veiklos pobūdį ir teisės aktų nustatytus reikalavimus, savanoriškos veiklos organizatorius iš savanorišką veiklą norinčių atlikti asmenų gali reikalauti pateikti tokiai veiklai atlikti reikalingus dokumentus (sveikatos pažymėjimą, pažymą apie teistumą, CV ir kt.).

Atsižvelgdamas į savanoriškos veiklos trukmę ir pobūdį, savanoriškos veiklos organizatorius gali drausti savanorius draudimo įmonėse arba kompensuoti savanoriui draudimo įmokas teisės aktų nustatyta tvarka (Lietuvos Respublikos savanoriškos veiklos įstatymas 2011 m. birželio 22 d. Nr. XI-1500, Vilnius).

### **Reikalavimai potencialiems savanoriams.**

Savanoriai turi turėti šias asmenines savybes:

- empatija,
- altruizmas,
- komunikabilumas,
- tolerancija,
- emocinis stabilumas,
- gerai orientuotis naujoje situacijoje,
- neturėti priklausomybių, psichikos sutrikimų,
- gerai kalbėti valstybine kalba.

**Trumpai apie PPI savanorystės programą.** PPI savanorystės programa skirta savanoriškai veiklai su 16–19 m. buvusiais ar esamais globos namų globotiniams taip pat jaunuoliams, augusiais socialinės rizikos šeimoje, besiruošiančiais pradėti savarankišką gyvenimą. PPI savanorystės programoje gali dalyvauti jaunuoliai pabaigę PPI savanorių mokymo programą ir gavę savanorio sertifikatą bei pasirašę savanoriškos veiklos sutartį su PPI.

Rekomenduojama programos trukmė - *vieneri metai* (vėliau ji gali būti tęsiama arba nutraukta anksčiau laiko abipusiu susitarimu). Programos pradžioje savanoriui priskiriamas PPI mentorius su kuriuo jis gali konsultuotis *ne rečiau kaip kartą į mėnesį*. Mentorius aptaria su savanoriu programos tikslus ir uždavinius, padeda sudaryti veiklos planą visam programos laikotarpiui, aptaria praėjusio laikotarpio veiklos rezultatus ir iškilusias problemas bei kartu numato tikslus, uždavinius bei veiklos programą ateinančiam laikotarpiui.

Savanoriui priskiriamas vienas globotinis (buvęs ar esamas globos namų globotinis arba jaunuolis, augęs socialinės rizikos šeimoje), su kuriuo jis susitinka *ne rečiau kaip vieną kartą per savaitę* (arba kaip nurodyta savanoriškos veiklos sutartyje). Abu jaunuoliai privalo laikytis pagrindinių dalyvavimo programoje taisyklių. Programos pradžioje savanoris susitinka su globotiniu ir

išsiaiškina globalinio problemas, poreikius ir lūkesčius bei aptaria programos tikslus ir jų įgyvendinimo kryptis bei etapus. Kiekvieno mėnesio pradžioje savanoris turi pateikti savo mentoriui savanoriško darbo su globaliniu planą ateinančiam mėnesiui, atsižvelgiant į numatytus tikslus ir uždavinius, bei praeito mėnesio ataskaitą. Mentorius aptaria su savanoriu, kokios pagalbos jam gali prireikti įgyvendinant veiklos planą ateinančiam laikotarpiui. Programos metu gali būti organizuojami tarpiniai susitikimai, renginiai, mokymai su savanoriais ir/ar jų globaliniais (pagal poreikį).

Programos pabaigoje organizuojamas užbaigiamasis susitikimas, kurio metu savanoris pateikia mentoriui visos savo veiklos analizę; aptariama, kaip klostėsi savanorystė, savanorio ir globalinio bendradarbiavimas ir pasiekta pažanga. Mentorius aptaria sunkumus, su kuriais susidūrė savanoris, bei jų galimus sprendimo kelius. Programos pabaigoje rengiamas visų savanorių susitikimas, kurio metu aptariamos problemos bei jų sprendimo keliai, dalijamasi gerąja patirtimi. Specialiais diplomais apdovanojami sėkmingiausiai dirbę savanoriai ir mentoriai.

## **2. TEMA: PSICHOLOGINIAI DARBO ASPEKTAI SU BUVUSIAIS IR ESAMAIS GLOBOS NAMŲ GLOBOTINIAIS BEI JAUNUOLIAIS, IŠ SOCIALINĖS RIZIKOS ŠEIMŲ**

### **Išeinančių iš globos namų vyresniųjų paauglių savarankiško gyvenimo pradžios ypatumai**

Vaikų, kurie užaugo globos namuose savarankiško gyvenimo pradžia, nors dažniausiai yra jų laukiama, tačiau daugeliui būna sunki. Dauguma globojamų vaikų yra patyrę artimų žmonių netektis, buvo atskirti nuo biologinių šeimų ir yra praradę ryšius su ja, išgyvenę stiprų nesaugumo jausmą, kas turėjo įtakos jų raidai ir savivertei. Tėvų globos netekęs paauglys turi įveikti netekties, pykčio ir menkavertiškumo jausmus, susitaikyti su patirta prievarta, įveikti psichologinę traumą dėl palikimo, prisitaikyti prie svetimos jam aplinkos.

Gyvenant šeimoje, perėjimas prie savarankiško gyvenimo vyksta lėtai ir nuosekliai, tuo tarpu globojamiems jaunuoliams perėjimas į savarankišką gyvenimą yra staigus: jie palieka globos namus ir turi įveikti visus suaugusių žmonių gyvenimo iššūkius iš karto sulaukę 18-19 metų.

Gyvendami šeimoje vaikai natūraliai mokosi svarbiausių gyvenimo įgūdžių. Gyvendami globos namuose vaikai neturi sąlygų įgyti daugelio įgūdžių.

Gyvendami šeimose vaikai jaučiasi saugūs, galintys sulaukti tėvų palaikymo ir pagalbos. Tėvų globos netekę vaikai neturi šių paramos šaltinių, stokoja socialinių įgūdžių ir pasitikėjimo savimi, turi sunkumų mezgant santykius, yra nemaža jų socialinės atskirties tikimybė.

### **Paauglystės periodo ypatumai**

Dauguma vaikų, gyvenančių globos namuose, palieka juos sulaukę pilnametystės, t.y. aštuoniolikos - devyniolikos metų. Šis raidos periodas yra priskiriamas vėlyvajai paauglystei. Paauglystės amžiaus ribos yra gana sąlygiškos. Kai kurie autoriai paauglystės laikotarpį nurodo nuo 10-12 iki 18 metų, kiti iki 20 metų, ar net iki 22 metų. Po to eina jaunystės periodas. Pats paauglystės laikotarpis sąlygiškai skirstomas į tris etapus: 12-14 metų laikotarpis vadinamas ankstyvąja paauglyste, 14-16 metai laikomi viduriniąja paauglyste ir vėlyvoji paauglystė - nuo 16 iki 18-20 (22) metų. Paauglystės pabaigą tiksliai taip pat nurodyti sunku, tad ir jaunystės pradžios tiksliai nurodyti negalima. Be to, reikia nepaminti, kad mergaitės bręsta anksčiau nei berniukai, o tai taip pat kliudo nustatyti vienodas paauglystės amžiaus ribas.

### **Žmogaus raida ir uždaviniai vyresniojoje paauglystėje**

Paauglystė dažnai įvardijama kaip kritinis amžiaus tarpsnis, išsiskiriantis kraštutinumais, vidine sumaištimi ir didele drąsa. Specifiniai paauglystės vystymosi uždaviniai:

- fizinis subrendimas;

- lytiškumo suvokimas;
- intymių tarpusavio santykių užmezgimas ir palaikymas;
- efektyvių tarpasmeninio bendravimo įgūdžių išmokimas;
- nepriklausomybės įgijimas;
- žinių ir įgūdžių, reikalingų pasiekti ateities planus, įgijimas;
- moralinių vertybių susiformavimas.

Vėlyvojoje paauglystės stadijoje yra užmezgami artimesni santykiai su draugais, numatomi, apgalvojami ir pradedami įgyvendinti ateities tikslai. Nepaisant to, daugelis jaunuolių dar jaučia netikrumą dėl savo lytiškumo, dėl intymių santykių su būsimu ar esamu partneriu, dėl savo sugebėjimų, darbo galimybių.

Vienas žymiausių raidos psichologų E. Eriksonas (1902-1994), Z. Froido mokinys ir pasekėjas, asmenybės vystymąsi skirstė pagal asmenybės ryšį su socialine aplinka. Jis sukūrė asmenybės nuolatinių keitimosi gyvenime teoriją. Joje akcentavo, kad kiekvienoje vystymosi stadijoje, kuri tęsiasi tam tikrą amžiaus tarpsnį, žmogui iškyla specifinių raidos uždavinių, problemų (raidų krizių), nuo kurių išsprendimo priklauso tolesnė asmenybės raida. Kiekvienas ankstesnis etapas turi įtakos sprendžiant vėlesniuose etapuose iškilusius uždavinius. Kiekvienas sėkmingai išspręstas raidos uždavinys lemia sėkmingą perėjimą į naują raidos etapą. Trumpa pažintis su minėta teorija:

#### *Raidos uždaviniai pagal E. Eriksoną*

*Iki 1 metų: pamatinis pasitikėjimas – nesaugumas*

Vaikas išmoksta pasitikėti kitais asmenimis, kurie rūpinasi jo svarbiausiais poreikiais. Priešingu atveju vystosi nepasitikėjimas savimi ir pasauliu.

*1–3 metai: autonomiškumas – gėda ir abejonė*

Vaikas mokosi pats pasirūpinti savimi ir save kontroliuoti: naudotis tualetu, valgyti, vaikščioti, kalbėti. Jei vaikas netenka savikontrolės ir yra aplinkinių smarkiai kontroliuojamas, gali tapti abejončiu ir gėdytis.

*3–6 metai: iniciatyvumas – kaltė*

Vaikas nori atlikti daugelį veiksmų, kaip suaugęs, todėl kartais peržengia nustatytas ribas ir dėl to jaučiasi kaltas. Jei suaugusieji džiaugiasi vaiko rodoma iniciatyva, skatina, priima jo nesėkmes ar klaidas, vystosi iniciatyvumas, priešingu atveju – kaltė.

*6–11 metų: darbštumas – menkavertiškumas*

Šiame etape vaikas išmoksta mėgautis darbu, atliktu savomis pastangomis. Šioje raidos etape vaikui pavojingas pojūtis, kad jis yra niekam tikęs, menkavertis. Šiame tarpsnyje vaikui itin svarbu pasijausti kompetentingu.

*11–18 metų: tapatybė – vaidmenų sumaištis*

Šiuo laikotarpiu paauglys nori išsiaiškinti, kas jis yra. Jis tarsi peržiūri ir įvertina turėtą patirtį apie save, savo artimuosius ir aplinkinį pasaulį, naujai kuria savo asmeninį tapatumą. Paauglystės laikotarpiu jaunuoliai balansuoja tarp prieraišumo ir nutolimo, priklausomybės ir savarankišku-

mo, viena koja jie stovi suaugusiųjų pasaulyje, kita- vaikų... Raidos etape laukiantis išbandymas – vaidmenų (lytinių, socialinių) sumaištis. Paauglys išgyvena daug vidinių ir tarpasmeninių santykių konfliktų. Sėkmingai paauglio raidai tampa itin svarbus teigiamas aplinkinių vertinimas ir požiūris į jį.

Šią penktąją stadiją E. Eriksonas vertino kaip svarbiausią, formuojantis asmenybės tapatumui. Paauglys, turi atsakyti į klausimą „kas aš esu“ įvairiais požiūriais: lyties, pašaukimo, būsimos profesijos ir karjeros, vertybių, pasaulėžiūros ir kt. Jaunųjų žmonių nesugebėjimą surasti savo tapatumą E. Eriksonas pavadino identiškumo krize. Identiškumo krizė arba vaidmenų sumaištis dažniausiai pasireiškia nesugebėjimu pasirinkti karjeros kelią arba tęsti mokslą.

Jei tapatybės krizė neišsprendžiama, lieka vaidmenų sumaištis (jaunuolis nežino, kas jis yra ir ko nori).

### **Ką dar svarbu žinoti apie paauglystę**

*Abstraktusis mąstymas.* Paauglystėje tobulėja, vystosi abstraktusis mąstymas - tai gebėjimas apibendrinti, matyti ir įvertinti platesnį vaizdą, o taip pat įsivaizduoti save dar nepatirtose situacijose. Jaunuoliui gali būti sudėtinga rasti atsakymus į abstrakčius klausimus, pavyzdžiui, kuo būti užaugus. Galima įsivaizduoti, kaip sunku yra nuspręsti, pavyzdžiui, kokias studijas pasirinkti, planuoti savo gyvenimo kelią. Svarbu yra padėti globotiniui susivokti savo mintyse ir apmąstymuose.

*Draugai.* Paauglystės metais draugų reikšmė yra labai didelė, draugai gali daryti ir teigiamą, ir neigiamą įtaką. Paaugliai pirmiausia kalbasi su savo bendraamžiais, bet ne su suaugusiais. Jaunuoliui labai svarbūs santykiai su bendraamžiais. Draugų neturėjimas daug pasako apie patį paauglį.

*Planavimo gebėjimai.* Gebėjimas numatyti keletą žingsnių į priekį paauglystėje tik formuojasi. Dažnai jaunuoliams yra sunku planuoti savo veiklą. Jauni žmonės gyvena šia akimirka.

*Empatijos jausmas.* Empatija – yra gebėjimas įsijausti į kito padėtį, emocinę būseną, suprasti kito jausmus, išgyvenimas ir jaudinimasis dėl kito. Tai labai svarbus jausmas, altruizmo pagrindas. Gebėjimas būti empatiškam paauglystėje taip pat dar formuojasi. Neretai paaugliai yra linkę į kraštutinius vertinimus, pasaulį mato tik kaip juodą arba baltą, žmonės jiems būna patrauklūs arba bjaurūs, geri arba blogi, ir jausmai įvairių žmonių atžvilgiu greitai keičiasi.

*Įsivaizduojama publika.* Šis dalykas neduoda ramybės daugeliui paauglių. Įsivaizduojama publika atspindi paauglio tikėjimą tuo, kad aplinkiniai žmonės yra taip susidomėję juo, kritiškai vertina jo elgesį, kaip jis pats. Tai tokia būseną, kuomet jaunuolis jaučiasi nuolat stebimas ir vertinamas, nuolat susirūpinęs, ką mato ir galvoja įsivaizduojama auditorija. Jaustis nuolat stebimam ir vertinamam yra sunku. Baimė pasijusti nepatogiai kyla iš nesaugumo jausmo. Vienas geriausių būdų padėti jaunuoliams – parodyti, kad nieko tokio patekti į nepatogią padėtį ir kartais net „pabūti kvailio vietoje“.



## Globos namuose augančių jaunuolių prierašumo ypatumai

### *Bendroji informacija apie prierašumą<sup>1</sup>*

Kas yra prierašumas? Tai – ilgalaikis emociškai jungiantis ryšys.

Kodėl jis svarbus? Ilgalaikis ir artimas ryšys su globėju užtikrina normalią psichologinę, fizinę ir pažintinę vaiko raidą. Prierašumas atsiranda, kai globėjas nuolat rūpinasi vaiku, bendrauja su juo, palaiko akių kontaktą, tenkina jo poreikius.

Ką tai reiškia? Dauguma globos namuose gyvenančių jaunuolių niekuomet nesukuria saugaus prierašumo. Šie paaugliai gali elgtis tokio prierašumo trūkumą kompensuojančiais būdais.

Saugaus prierašumo nebuvimas gali kelti tokį elgesį:

- Manipuliavimą.
- Lėtinį neramumą.
- Bendravimo su autoritetais problemas.
- Agresyvumą.
- Atšiaurumą.
- Silpnus ryšius su kitais asmenimis.
- Menką savivertę.
- Savęs izoliavimą.

### *Prierašumo teorija. Prierašumo vaidmuo žmogaus raidoje*

Kodėl kalbame apie prierašumą? Prierašumas – visos žmogaus raidos pagrindas. Vaikais reikia rūpintis daugelį metų, fizinis jų išlikimas ir socialios asmenybės raida priklauso nuo susiformavusio prierašumo prie suaugusiųjų. Tačiau maisto, drabužių ir pastogės nepakanka palankiai raiškai užtikrinti. Vaikams reikia dėmesio ir globos, kad jie užaugę gebėtų kurti pasitikėjimu grįstus ir saugius santykius su kitais žmonėmis.

Įvairiose globos įstaigose atlikti tyrimai rodo, kad patenkinant visus fizinius vaikų poreikius, tačiau nesant reikšmingų kontaktų su kitais žmonėmis, vaikai patiria įvairių raidos sunkumų, serga, o kartais net miršta. Nepakankamą dėmesį gaunantiems vaikams kyla fizinės, pažintinės ir emocinės bei socialinės raidos sunkumų rizika.

### *Kaip formuojasi prierašumas*

Vaikai yra prisitaikantys ir socialūs. Jie geba patraukti suaugusiuosius ir sukurti stiprius emocinius ryšius su tais suaugusiais, kuriais pasitiki. Tai vadiname prierašumu. Nuo gimimo kūdikiai

---

1 Shatz M.S. & Faust, T.P. *Parenting the Poorly Attached Teenager*, Fort Collins, CO: Colorado Department of Social Services, 1992

reiškia savo poreikius. Kai vaikai jaučia įtampą ir nesaugumą, pradeda verkti. Rūpestingi, besirūpinantys tėvai greitai išmoksta suprasti vaiko perteiktus poreikius ir juos patenkinti (maitinant, keičiant sauskelnes, reguliuojant temperatūrą ar įvairiais būdais vaikus raminant). Kai poreikis patenkintas, vaikas jaučiasi patogiai, atsipalaidavęs ir saugus tol, kol pajunta kitą poreikį, pavyzdžiui, nori valgyti. Kai kiekvienas poreikis yra išreiškiamas ir tenkinamas, kūdikis susiformuoja pasitikėjimą ir prisiriša prie jo poreikius tenkinančių asmenų.

Tai vadinama sužadavimo – atpalaidavimo ciklu. Šis ciklas vyksta visą gyvenimą. Pajuntame prierašumą asmeniui, kuris mūsų turėtų ir išreikštą poreikį patenkino. Tikime, kad jis ir toliau rūpinsis tenkins mūsų poreikius. Jei viskas klostosi gerai, vaikui sulaukus 18 mėnesių amžiaus, jis saugiai prisiriša prie vieno, o kartais ir kelių svarbiausių jo gyvenime asmenų. Per visą gyvenimą galimų prierašumų skaičius yra neribotas.

### *Prierašumo sutrikimai*

Kartais žmogus apibūdinamas kaip turintis prierašumo sutrikimų. Tai reiškia, kad normalus jo prierašumo formavimosi procesas buvo pertrūkęs dėl netinkamo elgesio su juo ir daugkarti- nių atstūmimų ar išsiskyrimų. Dauguma prierašumo sutrikimų turinčių paauglių gali būti labai uždari ir depresyvūs arba destruktivūs ir agresyvūs. Šie visi bruožai gali pasireikšti kartu. Laimei, dauguma paauglių nėra tie, kurie įvardyti kaip nesaugiai prisirišę. Dauguma jų gebėjo prisirišti prie savo tėvų ar globėjų.

### **Globos namuose augančių jaunuolių raidos sutrikimai**

Yra veiksnių, neigiamai veikusių globos namuose augančių jaunuolių prierašumo formavimosi procesą ir raidą. Tai genetinės ir gimimo metu atsiradusios sąlygos, prenataliniai veiksniai, nepriežiūra, netinkamas fizinis, seksualinis, emocinis elgesys, nelaimingi įvykiai ir traumos, netinkami elgesio įpročiai. Dėl šių aplinkybių ir priežasčių jaunuoliai patenka į globos namus. Kai kurie raidos sunkumų turintys jauni žmonės augdami sugeba išsiugdyti pasirūpinimo savimi įgūdžius, kiti visuomet bus priklausomi.

Svarbu suprasti sulėtėjusios raidos priežastis. Nenuspėjamoje, nesaugioje aplinkoje vaikas pagrindinį dėmesį ir energiją turi skirti išgyvenimui bei saugumui. Toks gyvenimas atima daug jėgų iš kitų svarbių veiklų (pavyzdžiui, žaidimo, pasaulio pažinimo, bendravimo), o tai yra viena iš priežasčių, dėl ko globos namuose augančių jaunuolių raidoje dažnos spragos ir sunkumai.

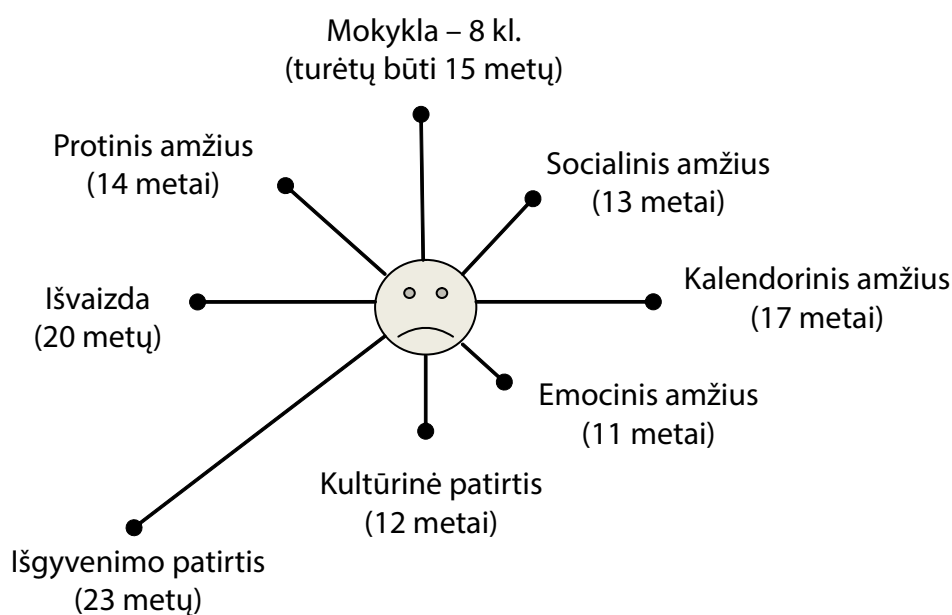
Pagal jaunuolio elgesį atpažįstame saugų arba nesaugų prierašumą. Visiems galima padėti formuojant didesnę pasitikėjimą savimi ir kitais, išmokyti atsisakyti anksčiau įgytų neigiamų bendravimo įpročių, uždarumo. Šiam laipsniškam procesui reikalingi stabilūs, saugūs ryšiai, kurie laikui bėgant suteiktų jaunuoliui galimybę suformuoti didesnę pasitikėjimą savimi ir pasauliu.

## Raidos netolygumas

Žmogaus vystymasis vyksta etapais. Kiekviename etape kyla nauji raidos uždaviniai: fizinės raidos, pažintinės raidos bei emocinės ir socialinės raidos. Apie žmogaus subrendimo lygį dažnai sprendžiama pagal jo amžių. Dažnai tai teisinga, nes daugumos žmonių raida sklandi ir atitinka amžių. Tai reiškia, kad septyniolikos metų amžiaus jaunuolis fiziškai, emociškai, intelektualiai, akademinio požiūriu ir socialiai turėtų būti septyniolikmečio raidos lygio. Raidą vaizduojančios saulutės spinduliai parodo pagrindinius septyniolikmečio raidos požymius (žiūrėti paveikslėlį).

Paauglių, patyrusių raidos sunkumų, lygis ne visada atitiks jų amžių. Dėl to, ką jie yra patyrę, jų raida gali būti normali, bet kai kuriose raidos srityse gali būti neatitikimų. Pavyzdžiui, paauglys gali būti nuovokus ir turėti amžių atitinkančią fizinę išvaizdą, bet jo emocinės ir socialinės brandos lygis gali būti žemas. Globos namuose augančio paauglio brandą galima palyginti su liūdna saulute, kur kiekvienam spindulėliui priskiriamas kitas amžius ar brandos lygmuo. Bendraujant su paaugliu, svarbu atsižvelgti į realų jo raidos lygį, o ne į tą, kuris turėtų būti pagal amžių.

17 metų paauglio raidos saulutė<sup>22</sup>



Mus visus veikia daugybė genetinių ar aplinkos veiksnių, tačiau dauguma esame gana sveiki žmonės. Anksčiau apleisti, patyrę smurtą paaugliai gali taip pat tapti brandžiais žmonėmis.

2 <sup>2</sup> Pagal *Įtėvų ir globėjų rengimo programa PRIDE*, Valstybinė vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba, Vilnius, 2008

## Savivertės jausmo samprata ir svarba

Savivertė yra dalis to, kaip įsivaizduojame save. Ji susideda iš mūsų pažiūrų, įsitikinimų apie save ir mūsų jausmų sau. Tai jausmas, kuriuo remdamiesi vertiname savo pačių savigarbą. Apie žmogaus savivertę galime spręsti iš jo elgesio. „Kai myli save, neskriaudi nei savęs, nei kitų“. Kai jaunuolis tiki savimi ir myli save, jis būna draugiškas, atviras ir pasitikintis savo jėgomis. Jis nejaučia poreikio kelti problemų, yra mažiau įtakojamas bendraamžių ir dažniau priima savarankiškus sprendimus.

Jaunuoliai, turintys menką savivertę, gali jaustis izoliuoti, nemylimi, bejėgiai, per silpni, kad pasiektų to, ko nori. Dažnai tokie žmonės užsisklendžia savyje ir būna pasyvūs. Jie vengia naujų situacijų, menkina save, dėl savo nesėkmių kaltina kitus. Tokie jaunuoliai lengvai pasiduoda kitų įtakai, greitai nusivilia, pasiruošę gintis, provokuoja situacijas, iš kurių kyla atstūmimas ir kitos neigiamos pasekmės.

Nuo mūsų savivertės labai priklauso:

- kaip mes elgiamės,
- kaip mokomės,
- kaip dirbame,
- koks mūsų santykis su kitais,
- kaip mes tenkiname savo poreikius,
- kaip sprendžiame problemas,
- kaip leidžiame laisvalaikį.

## Kaip formuojasi savivertė

Savęs vaizdas ir savivertė gimsta iš vaiko ryšių su suaugusiais, kurie juo rūpinasi. Nuo pat pirmųjų gyvenimo akimirku vaikas pradeda rinkti informaciją apie save. Vaikas savo vertę pradeda suvokti pagal tai, kaip jo atžvilgiu yra nusiteikę juo besirūpinantys asmenys. Kai jie jautriai ir pozityviai reaguoja į vaiką, jis auga tikėdamas, kad yra svarbus, vertinamas. Kai vaiku nesirūpinama, jis skriaudžiamas, žeminamas, ignoruojamas - vaikas save laikys nieko vertu ir nemylimu. Paauglystėje jaunuoliai patys lygina save, savo išvaizdą, sugebėjimus ir pasiekimus su kitų bendraamžių. Jaunų žmonių savivertė dažnai yra susijusi su išvaizda, kuria paaugliai ne visada yra patenkinami. Paauglystėje savivertė neretai dar sumažėja.

Jaunuoliai gali turėti aukštą arba žemą savigarbą, didesnę ar mažesnę pasitikėjimą savimi. Idealu, kai žmogaus savivertė yra adekvati, kai jis geba kritiškai pažvelgti į savo asmenybės bruožus, gebėjimus, galimybes, gerbia ir priima save tokį, koks ji yra. Tačiau labai tikėtina, kad paauglystėje žmogus mažiau pasitiki savimi, tuo, koks jis yra, ar tinkamai jis elgiasi, ar turi pakankamai gebėjimų. Be to, yra žinoma, kad šiandien visi jaučia didelį spaudimą gerai pasirodyti įvairiose srityse,

būti sėkmingi. Mes esame linkę greitai vertinti žmogų remdamiesi atliktu darbu, pasiektais rezultatais. Mes giriame vieni kitus už gerai parengtą ataskaitą, gerą kontrolinio darbo pažymį ir pan. Laimei, ne visi gyvenantys globos įstaigoje, turi menką savivertę.

### **Priežastys, dėl kurių PPI globotiniai gali turėti sunkumų dėl žemos savivertės**

Egzistuoja nemažai priežasčių, kodėl globos institucijoje ar socialinės rizikos šeimose augantys jaunuoliai gali turėti menką savivertę:

- Savivertę menkina anksčiau patirta prievarta, apleistumas ir emocinis žeminimas.
- Paaugliai gali jaustis nieko verti ir bejėgiai. Jie gali manyti, kad tėvais, globėjais ir kitais suaugusiais pasitikėti negalima. Šie paaugliai susikuria tokį savo pasaulio vaizdą, kuriame jie būna neverti meilės.
- Prisirišimas prie tėvų (globėjų) leidžia jaunuoliams vertinti save kaip kompetentingus ir vertus meilės asmenis. Paaugliai, kurie neteko tėvų globos, turi polinkį kritikuoti save. Jausdami, kad tėvai jų nevertina, patys jaučiasi nieko verti.
- Paaugliai dažnai būna nepasitikintys savimi ir sunerimę dėl savo tapatybės. Tai atsitinka dėl išsiskyrimo su šeima, patyrimų, susijusių su apgyvendinimu svetimuose namuose ir veiksmų, kurie sąlygojo šį apgyvendinimą.
- Daugeliu atvejų paaugliams gali trūkti tam tikros informacijos. Jie gali nežinoti, kodėl turėjo išsiskirti su šeima, ar jie kuo nors kalti, kuo jie galėtų pasitikėti. Kai trūksta informacijos, sunku jaustis vertais dėmesio, kompetentingais.
- Prievarta, apleistumas ir išsiskyrimai paveikia vaikų ir paauglių vystymąsi. Dažni perkėlimai iš vienos šeimos į kitą arba iš vienu vaikų globos namų į kitus didina paauglio pasimetimą ir netikrumą.
- Tapatybės jausmas įgyjamas sunkiau, kai vaikai ir paaugliai gyvena ne sau įprastos kultūros aplinkoje.

### **Netektys**

Kodėl kalbame apie netektis? Žmogaus gyvenimas - tai gausybė praradimų ir atradimų. Praradimai ištinka visus, nepriklausomai nuo kilmės, lyties, amžiaus ir t. t. Visi vaikai patiria didžiulę netektį, jei būna atskirti nuo bet kurio iš tėvų ar globėjų, prie kurio yra prisirišę. Net jei tėvai arba globėjai yra smurtaujantys, vaikai prisiriša prie jų. Kai kurie globojami vaikai būna perkelti iš šeimos į globos namus ne vieną kartą. Tokios netektys sukelia sielvartą, pyktį ir liūdesį. Sielvartas - procesas, kurio metu įveikiamas išsiskyrimo ir netekties skausmas. Sielvartaujantčio žmogaus elgesys gali būti pavojingas, kenkti jam pačiam ir kitiems. PPI savanoriai turi suprasti jų elgesį ir jausmus, susijusius su netektimi.

Kas yra netektis? Tai išsiskyrimo pasekmė, kai prarandame kažką svarbaus. Tai žlugę viltys, svajonės ir lūkesčiai. Netektys gali būti susijusios ir nesusijusios su mirtimi. Netektis galima su-

skirstyti į tas, kurios yra tarsi gyvenimo dalis (tikėtinos netektys), bei tas, kurių nelaukiame ir viliamės, kad jos mūsų neištiks (netikėtos netektys). Netikėtos netektys dažnai yra skausmingesnės, kadangi joms nebūname pasirengę, jos nėra laikomos „normaliomis“.

Yra keletas netekčių rūšių:

- Sveikatos – tiek fizinės, tiek psichinės – praradimas.
- Mylimo asmens (ar asmenų) netektis dėl, pavyzdžiui, mirties, skyrybų ar pan.
- Savosios vertės jausmo praradimas, kai mums gėda ar esame įžeisti.
- Daiktų praradimas, pavyzdžiui, vagystės ar kitu nenumatytu atveju.

Globos namuose augę jaunuoliai gali būti patyrę visų keturių rūšių netektis, kurios dažniausiai gali būti netikėtos ir patiriamos per palyginti trumpą laiką: sveikatos (dėl prievartos ar nepriežiūros), mylimo asmens (tėvų, brolių ar seserų, kitų šeimos narių), savosios vertės jausmo (jaunuoliai gali kaltinti save dėl to, kad tėvai juos atstūmė, kad buvo blogi, nuvylė juos) ir materialiniai praradimai (jaunuoliai gali būti praradę savo daiktus, nuotraukas, namus ir pan.). Visoms netektims būdingas tas pats gedėjimo procesas ir jausmai: neigimas, derėjimasis, pyktis, fakto supratimas, bandymas susidoroti su problema, naujų planų kūrimas.

Paprastai žmonės turi tam tikrų sunkumų, susijusių su netekties jausmo ir sielvarto valdymu, nes:

- Jaučiasi nesmagiai būdami su nuliūdusiais, piktais žmonėmis.
- Kitų žmonių sielvartas gali priminti mūsų pačių slogias patirtis.
- Mūsų pačių skausmingos patirtys gali padėti ar trukdyti, kai bandome pagelbėti kitiems.

Netekties jausmo suvaldymas ir priėmimas – ilgalaikis procesas, kartais trunkantis visą gyvenimą. Kaip jau minėta, globos namų globotiniai, taip pat jaunuoliai, augę socialinės rizikos šeimoje, gali būti patyrę daug praradimų, netekčių, santykių nutrūkimo, kas lemia jų nesaugumo ir nestabilumo jausmą. Jaunuolio emocinei sveikatai svarbus pastovus, ilgalaikis ryšys su pasitikėjimą keliančiu suaugusiuoju – PPI savanoriu.

### 3. TEMA: SAVANORIŠKO DARBO SU GLOBOS NAMŲ GLOBOTINIAIS, TAIP PAT JAUNUOLIAIS, AUGUSIAIS SOCIALINĖS RIZIKOS ŠEIMOJE SPECIFIKA

Pagrindinis savanorio darbo su jaunuoliu tikslas - ugdyti jo savarankiškumą, kelti jo savivertę, pasitikėjimą savimi ir savo kompetencijomis, tai yra tapti nebereikalingu, buvusiems ar esamiems globos namų globotiniams bei jaunuoliams, augusiems socialinės rizikos šeimose, kai jaunuoliai tampa savarankiški ir nepriklausomi, pasiruošę pradėti savarankišką gyvenimą, kai jiems nebereikia asmeninio patarėjo pagalbos.

Gyvenant globos namuose ugdyti savarankiškumo įgūdžius jaunuoliams yra ribotos galimybės, nes jie negali patys priimti sprendimų, rodyti iniciatyvos, jiems nereikia rūpintis daugeliu dalykų (maistu, drabužiais, laisvalaikio organizavimu, finansų planavimu, namų ruoša ir pan.). Jiems trūksta žinių apie pirminės sveikatos priežiūros paslaugas, sveiką gyvenseną, apsaugojimo nuo nėštumo būdus. Jaunuoliams trūksta informacijos apie profesijos pasirinkimo galimybes, darbo paieškos būdus ir pan., žinių, kur kreiptis iškilus sunkumams. Daugelis paauglių, gyvenančių globos įstaigoje, stokoja socialinių įgūdžių. Prieraišumo sutrikimai vaikystėje bei kitos emocinės problemos lemia nesugebėjimą užmegzti ilgalaikių, emocinį pasitenkinimą teikiančių ryšių. Neretai yra stokojama tiesiog bendravimo įgūdžių. Sritys, kuriose PPI globotiniams reikalinga pagalba:

- Sveikata (fizinė ir psichinė).
- Lytinis švietimas.
- Buitis.
- Mokymasis ir profesinis orientavimas.
- Bendravimas.
- Laisvalaikis, interesai.
- Pasirengimas šeimai.

Taigi tikimasi, kad PPI globotiniai, dalyvavę programoje, įgis:

- savarankiško gyvenimo įgūdžių (kaip gaminti, tvarkytis, elgtis su pinigais, spręsti įvairias kitas buitines problemas, apsipirkti, rūpintis savimi),
- gebės susirasti, išsinuomoti būstą ir tinkamai jį prižiūrėti, apmokėti sąskaitas ir pan.,
- sieks išsilavinimo (mokės sudaryti karjeros planą, surinkti informaciją apie dominančias specialybes, pagal galimybes įgis išsilavinimą), gebės įvertinti savo stiprybes ir sunkumus siekiant išsilavinimo, labiau pasitikės savimi ir pan.,
- įgis darbo paieškos įgūdžių, mokės parašyti gyvenimo aprašymą, pasiruošti pokalbiui su darbdaviu, sieks įgyti praktikos kokiam nors darbe (savanoriškam ar iš dalies apmokamam) ir pan.,
- įgis sveikatos priežiūros įgūdžių, tvarkyti medicininius dokumentus, žinių apie sveiką gyvenimo būdą ir pan.,
- sieks įgyvendinti savarankiško gyvenimo planą,
- įgis pozityvaus bendravimo su kitais asmenimis įgūdžių, gebės padėti sau ir kitiems.

**Programoje numatyti tikslai gali būti įgyvendinami pasitelkiant šiuos būdus:**

individualias konsultacijas,

pokalbi,

situacijų analizę,

namų darbus,

problemų sprendimo scenarijus,

pokalbius su kviestiniais specialistais, ekskursijas (lankymąsi kitose įstaigose),

paskaitas,

laisvalaikio organizavimą.



## PRAKTINIO MOKYMO KURSO MEDŽIAGA

## 1. PRAKTINIO UŽSIĖMIMO TEMA: SAVĖS PAŽINIMAS

Savanorio savęs pažinimas – tai savo asmeninių savybių, vertybių, gebėjimų, norų, įgūdžių, interesų išsiaiškinimas ir suvokimas. Pažinti save reiškia suvokti savo jausmus, elgesį, santykius su kitais. Savanoriui svarbu pažinti savo asmenybę, įsivaizduoti ir priimti savąjį „aš“, adekvačiai save vertinti, pažinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses.

### 1. Pratimas: Savęs pristatymas

**Tikslas:** apibūdinti save.

**Trukmė:** 20 min.

**Priemonės:** popieriaus lapai su nebaigtais sakiniais, rašikliai.

**Eiga:** grupės dalyvių prašoma užbaigti anketoje nebaigtus sakinius. Pabaigus – papasakoti apie save grupei, prisistatyti. Ką bendro dalyviai atrado su kitais grupės nariais?

## TAI ESU AŠ

Mano mėgstamiausia spalva yra \_\_\_\_\_,

nes \_\_\_\_\_

Aš mėgstu rengtis \_\_\_\_\_

Mano mėgstamiausia diena savaitėje yra \_\_\_\_\_,

nes \_\_\_\_\_

Aš mėgstu valgyti \_\_\_\_\_

TV programos, kurioms aš teikiu pirmenybę \_\_\_\_\_

Aš tikiu \_\_\_\_\_

Aš domiuosi \_\_\_\_\_

Ateityje aš norėčiau padaryti \_\_\_\_\_

Man mėgstamiausia muzika yra \_\_\_\_\_

Dažnai aš bijau \_\_\_\_\_

Mano didžiausias pomėgis yra \_\_\_\_\_

Mano mėgstamiausias kvapas yra \_\_\_\_\_

Žmonės, kuriais aš labiausiai žaviuosi yra \_\_\_\_\_,

nes \_\_\_\_\_

## 2. Pratimas: Pozityvus savęs pažinimas

**Tikslas:** diskusija apie savęs pažinimą.

**Trukmė:** 30 min.

**Priemonės:** lenta, didelis popieriaus lapas, rašikliai.

**Eiga:** grupės dalyviai diskutuoja apie šiuos tris teiginius:

- Niekas kitas, tik pats žmogus žino, kas dedasi jo viduje ir koks jis yra iš tikrųjų.
- Žmogus pažįsta tik 1/8 savęs dalį. Visa kita yra jam nežinoma.
- Kiti žmogų kartais supranta geriau, nei jis pats.

**Apibendrinimas:** Lektorius lentoje užrašo pagrindines dalyvių mintis, su dalyvių pagalba padaro apibendrinimus ir įžvalgas.

## 3. Pratimas: Koks aš esu?

**Tikslas:** apibūdinti save.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** popierius, rašikliai

**Eiga:**

- Lektorius paaiškina, kad šis žaidimas yra skirtas savęs pažinimui, susipažinimui. Pageidautina, kad kiekvienas užsiėmimo dalyvis rastų partnerį, kurio dar gerai nepažįsta.
- Dalyviai susėda poromis.
- Dalyviai pabando vienas kitam save apibūdinti taip: išvardina 5 teigiamas savo savybes ir 5 neigiamas savybes.
- Pabaigus užduotį visi dalyviai susėda į bendrą ratą.
- Lektorius pradeda diskusiją apie dalyvių savijautą ir įspūdžius užduoties metu:
  - Ar buvo lengva apie save kalbėti?
  - Kurias savybes – teigiamas ar neigiamas buvo lengviau atskleisti?
  - Kaip dažnai patys galvojame apie tai, kokie esame?

**Apibendrinimas:** Šis pratimas tinka individualiam savanorio darbui su globotiniu.

## 4. Pratimas: Savivertė

**Tikslas:** užpildyti anketą, kuri padės suprasti, iš kur kyla mūsų savivertė.

**Trukmė:** 30 min.

**Priemonės:** popieriaus lapai su nebaigtais sakiniais, rašikliai.

**Eiga:** grupės dalyvių paprašoma užbaigti anketoje nebaigtus sakinius. Pabaigus pasidalinti savo mintimis. Grupelėse po keturis padiskutuoti, kaip šiuos sakinius pabaigtų paauglys iš globos namų, kuo jis galėtų didžiuotis, jausti vertingas? Koks gali būti jo savivertės lygis?

1. Jaučiuosi svarbus, kai.....
2. Draugai mane labiausiai vertina už.....
3. Mano atliekamas vaidmuo gyvenime, kuriuo didžiuojuosi.....
4. Vaikystėje mane pagirdavo už.....
5. Kai buvau vaikas, mano pastangas dažniausiai pastebėdavo.....
6. Turiu gebėjimų.....
7. Vertingiausia, kas buvo mano praeityje, tai.....
8. Turiu įtakos, nuo manęs priklauso.....
9. Mano savybės, kuriomis žavėsis ir gerbs PPI globotinis.....

**Apibendrinimas:** Savivertė susijusi su gebėjimu jaustis vertingam, nesvarbu, ką darai ar kaip atro dai. Kad galėtume padėti PPI globotiniui, kuris galvoja, kad yra nieko vertas, labai svarbu, ką galvojame apie save ir kokia mūsų savivertė.

## 5. Pratimas: Vertybių nustatymas

**Tikslas:** apgalvoti ir įvertinti savo vertybes

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** popieriaus lapai su vertybių sąrašu, rašikliai

**Eiga:**

- dalyviams išdalinamas vertybių sąrašas ir prašoma 5 min. pagalvoti apie vertybių sąrašą.
- Po dalyviai turi apgalvoti ir įvertinti sąrašė išvardintas vertybes išranguojant pagal svarbumą: **Aukščiausia/Vidutinė/Žemiausia**, įrašydami atitinkamas raides „A“, „V“ arba „Ž“. Sąlyga - aukščiausiai įvertinti galima tik 10 vertybių o kitų ne mažiau kaip po 5. Tam skiriamos 5 minutės.
- Toliau reikia užpildyti paskutinį stulpelį – paskaičiuoti pasitenkinimo rodiklį, pagal žemiau nurodytas taisykles. Reikia apgalvoti ir kiekvieną vertybę įvertinti nuo 0 iki 6 taškų. Tam skiriama 20 minučių.
- *I. Kaip jaustumeisi, jei vertybė Tau būtų reikšmingesnė:*
- 0 = abejingas, 1= šiek tiek laimingesnis, 2 = laimingesnis, 3 = daug laimingesnis
- *II. Kaip jaustumeisi, jei vertybė Tau būtų mažiau reikšminga:*
- 0 = abejingas, 1= šiek tiek susirūpinčiau, 2 = nerimaučiau, 3 = labai nerimaučiau
- Pasitenkinimo rodiklis skaičiuojamas taip: sudedama I ir II reikšmės:
- Dabar dalyviams galima peržiūrėti savo pirminį vertybių vertinimą, jį pakeisti, patikrinti, ar sutapo pasitenkinimo rodiklis su pasirinktų vertybių įvertinimu.
- Į trečią stulpelį įrašomi tų 10 svarbiausių vertybių įvertinimai.
- Tuomet lektorius išdalina po 6 korteles. Dalyviai iš dešimties vertybių turi išrinkti 5, gavusias aukščiausiu įvertinimus ir įrašyti jas į korteles.
- Tada dalyviai privalo atiduoti lektoriui kortelę su užrašyta vertybe, be kurios dalyvis galėtų

gyvenime išsiversti.

- Tada prašoma atrinkti dar vieną kortelę, kuri mažiausiai reikšmintą iš likusių. Taip daroma tol, kol lieka viena kortelė
- Dalyviai prašomi perrašyti paskutinę vertybę į tuščią kortelę ir ją atiduoti.
- Tokiu būdu sužinomos grupėje vyraujančios vertybės. Naudinga su dalyviais pasidalinti pratimo rezultatais, aptarti juos, padiskutuoti.

**Apibendrinimas:** Vertybės – tai specifinės mus supančio pasaulio objektų ir reikšmių charakteristikos, turinčios teigiamą reikšmę žmogui, kolektyvui, visuomenei. Objektai ir reiškiniai tampa vertybėmis tik dėl to, kad jie įtraukiami į žmonių visuomenės būties sferas. Todėl vertybės paprastai yra tokie nuo visuomenės priklausomi objektai ir reiškiniai, kurie, patenkindami kuriuos nors žmogaus poreikius bei interesus, turi teigiamos reikšmės. (Žodynas.lt). Kitaip tariant vertybės – tai bendras savo elgesio, požiūrių, prioritetų vertinimas pagal vidines savo moralės ir kitų žmonių normas. Kad galėtų padėti PPI globotiniui, kurio vertybių sistema dar formuojasi arba vertybiniai prioritetai yra pažeisti, labai svarbu, kokios vertybės svarbios pačiam savanoriui, kaip jis suvokia visuomenę, kokias vertybes jis propaguoja, kokias nori atskleisti ir perduoti globotiniui.

### Vertybių lentelė

Asmeninė vertybė	A/V/Ž	Pirmosios 10	Pasitenkinimo rodiklis
Laimėjimas			
Pažanga (kilimas)			
Rizika			
Prieraišumas/ meilė			
Dėmesys			
Grožis			
Atvirumas			
Patogumas ir ramybė			
Konfliktas			
Bendradarbiavimas (darbas komandoje)			
Drąsa			
Kūrybiškumas			
Darbštumas			
Ekonominis saugumas			
Išsilavinimas			
Empatija			
Lygybė (lygios galimybės)			
Užsidegimas			
Sąžiningumas			
Šeimos gyvenimas			
Laisvė (nepriklausomybė)			
Draugystė			
Sveikata			
Naudingumas (galėjimas padėti)			
Nemirtingumas			
Vidinė darna			
Vientisumas			
Atkaklumas			
Ištikimybė			
Tvarka (pastovumas)			
Kantrybė			
Taika ir ramybė			
Malonumas			
Turtas			
Galia (kontrolė)			
Problemų sprendimas			
Pripažinimas			
Religija (dvasingumas)			
Atsakomybė			
Išsimokslinimas			
Savigarba			
Pasitikėjimas			
Vaizduotės galia			
Gerovė			
Pergalė			

*I. Kaip jaustumėisi, jei ši vertybė Tau būtų reikšmingesnė?*

0 = abejingas, 1= šiek tiek laimingesnis, 2 = laimingesnis, 3 = daug laimingesnis

*II. Kaip jaustumėisi, jei ši vertybė Tau būtų mažiau reikšminga?*

0 = abejingas, 1= šiek tiek susirūpinčiau, 2 = nerimaučiau, 3 = labai nerimaučiau

## 6. Pratimas: „Koliažas“

**Tikslas:** gyvenimo plano apmąstymas, prisistatymas.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** popieriaus lapai, rašikliai, žurnalai, žirklys, klėjai.

**Eiga:** išdalinami reikmenys. Kiekvienas dalyvis sukuria savo koliažą iš žurnale esančių paveikslukų ir žodžių, apibūdinančių jo asmenybę. Pabaigus – papasakoti apie save ir savo planus grupei, prisistatyti.

**Diskusija:** apibūdinkite savo koliažą ir pasakykite, ką reiškia kiekvienas paveikslukas ir žodis. Ką jūs sužinojote apie save iš šio pratimo?

### Variantai:

- Tegu dalyviai sudaro koliažą, apibūdinantį jų teigiamus bruožus.
- Tegu dalyviai sudaro koliažą, apibūdinantį, ką jie galvoja apie savo ateitį, savo planus ateičiai.



## 2. PRAKTIŠIO UŽSIĖMIMO TEMA: PAGRINDINĖS SAVANORYSTĖS TAISYKLĖS

PPI savanorystės programa skirta savanoriškai veiklai jaunimo socializacijos srityje. Visi programos dalyviai privalo laikytis pagrindinių dalyvavimo programoje taisyklių bei savanoriškos veiklos sutartyje nurodytų sąlygų, todėl labai svarbu, kad dalyvaujantys PPI savanorystėje vadovautųsi programos tikslais, laikytųsi organizacijoje priimtų elgesio normų, nuoširdžiai atliktų savo pasirinktą darbą ir prisiimtų atsakomybę už savo veiksmus.

PPI mentorius atsakingas:

- už pagalbą savanoriui sudarant veiklos planą visam programos laikotarpiui (aptaria su savanoriu programos tikslus ir uždavinius);
- už konsultacijų su savanoriais organizavimą, kurių metu aptaria praėjusio laikotarpio veiklos rezultatus ir iškilusias problemas bei kartu numato tikslus, uždavinius bei veiklos programą ateinančiam laikotarpiui (ne rečiau kaip kartą į mėnesį);
- už nuolatinio ryšio palaikymą su visais programos dalyviais bei informavimą apie organizuojamus mokymus, tarpinius susitikimus, bendrus renginius;
- už visų savanoriškos veiklos programos dalyvių priežiūrą (stebi, kas vyksta, kaip vystosi jų santykiai).
- Savanoris atsakingas:
- už savanoriško darbo su globotiniu plano ateinančiam mėnesiui ir praeito mėnesio veiklos ataskaitos parengimą ir pateikimą mentoriumi (kiekvieno mėnesio pradžioje susitikimo metu arba elektroninių paštu iki susitikimo);
- už susitikimų su savo globotiniu organizavimą (ne rečiau kaip vieną kartą per savaitę arba kaip nurodyta savanoriškos veiklos sutartyje);
- savanoriškos veiklos analizės pateikimą PPI mentoriumi (programos pabaigoje).

Savanoris turi būti sąžiningas su savo globotiniu ir kaip suaugusysis, prisiimti didesnę atsakomybės dalį. Atvirai kalbėti su globotiniu asmeninėmis temomis (išlaikydamas priimtinas ribas). Programos pradžioje stengtis išsiaiškinti globotinio problemas, poreikius ir lūkesčius bei kartu aptarti programos tikslus ir jų įgyvendinimo kryptis bei etapus. Abu jaunuoliai privalo dalyvauti bendruose renginiuose bei užbaigiamajame susitikime, kurio metu aptariama kaip klostėsi savanorystė, savanorio ir globotinio bendradarbiavimas, aptariamose problemose bei jų sprendimo keliai, dalijamasi gerąja patirtimi. Taip pat svarbu, kad visi programos dalyviai laikytųsi sutartų bendradarbiavimo taisyklių ir užtikrintų konfidencialumą.

Visi programos dalyviai savanoriškos veiklos sutartyje turi įsipareigoti vieni kitiems. PPI turi savanoriui suteikti informacijos ir priemonių, reikalingų atlikti numatytam savanoriškam darbui su globotiniais, užtikrinti darbo vietą ir jos saugumą, o savanoris turėtų įsipareigoti atlikti tam tikrus sutartyje aptartus darbus, dalyvauti organizacijos veikloje, siekiant numatytų tikslų.

Sutartyje taip pat gali būti susitariama dėl savanoriškos veiklos trukmės, laiko ir išlaidų. Organizacija paprastai kompensuoja savanoriui patirtas išlaidas (transporto, maitinimosi ar kitas),

tačiau tai aptariama individualiai su kiekvienu savanoriu. Savanoriškos veiklos išlaidų kompensavimo sąlygas ir tvarką nustato Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministras 2011 m. liepos 14 d. įsakymų Nr. A1-330 „Dėl savanoriškos veiklos išlaidų kompensavimo sąlygų ir tvarkos aprašo patvirtinimo“ Teisės aktai numato ribas, kiek išlaidų organizacija gali kompensuoti savanoriui, tų išlaidų neapmokestinant gyventojų pajamų mokesčiu.

PPI savanorystės pradžioje taip pat aptiriamos ir įtraukiamos į savanoriškos veiklos sutartį bendradarbiavimo taisyklės, kurias mokymu metu lektorius sukuria su dalyviais.

Labai svarbus punktas, į kurį mokymų dalyviai kurdami savanorystės bendradarbiavimo taisykles turi atsižvelgti - konfidencialumas ir pareiga pranešti tam tikrą informaciją PPI mentoriumi arba programos koordinatoriumi.

PPI savanorystės programos koordinatorius ir mentorius atsako už informaciją apie konfidencialumo taisykles, pateiktas savanoriams ir globotiniams. Programos dalyviai pasižada išsaugoti konfidencialumą tapdami PPI savanorystės programos dalyviais.

Programos dalyviai turi išlaikyti sužinotą asmeninę informaciją paslapyje, neišduoti pasitikėjimo paskleidžiant informaciją apie skausmingus išgyvenimus, jie negali atskleisti nieko, kas jiems patikima kaip slapta.

Asmeninėse konsultacijose su mentoriumi savanoris gali atsiverti ir papasakoti apie savo savanoriavimą arba labai jautrią temą, nes jie yra saistomi pasižadėjimo išsaugoti konfidencialumą. PPI mentorius ir savanoris turi padėti jauniems žmonėms, kuriems reikalinga pagalba, todėl jeigu nutinka kas nors rimta, konfidencialumo susitarimas gali būti interpretuojamas individualiai, atsižvelgiant į esamą situaciją. Svarbu, kad globotiniai ir savanoriai žinotų, kokios taisyklės yra taikomos ir kad abi pusės laikosi duoto pažado.

Jeigu globotinis papasakoja savanoriui kažką, kas sukelia nerimą, savanoris turi:

- paaiškinti globotiniui, kad jį neramina tai, kas yra pasakojama ir, kad savanorio pareiga – padaryti viską, kas jo galioje, kad padėti globotiniui;
- reaguoti ramiai ir drauge su globotiniu pagalvoti, kaip toliau elgtis;
- informuoti globotinį, kad susisieks su PPI mentoriumi arba programos koordinatoriumi, jei to reikia;
- prireikus, susisiekti su PPI mentoriumi arba programos koordinatoriumi, kuris kartu su savanoriu ir globotiniu suras tinkamiausią būdą situacijai spręsti.
- PPI mentorius arba programos koordinatorius gavęs informaciją apie tai, kas nutiko ar vyksta su globotiniu:
- aiškinasi situaciją ir, jei reikia, susisieks su reikalingomis institucijomis;
- atsižvelgiant į situaciją informuoja trečius asmenys (globos namų atstovai arba tėvai);
- jeigu reikia, informuoja socialines tarnybas.
- Jeigu savanoris, susidūręs su sudėtinga situacija, nežino kaip pasielgti ir kokių imtis veiksmų arba abejoja savo veiksmų teisingumu, jis turi susisiekti su PPI mentoriumi ir kartu surasti išeitį.

## 1. Pratimas: Dalyvavimo programoje taisyklių kūrimas

**Tikslas:** Sukurti dalyvavimo programoje taisykles (atsižvelgiant į teorinę užsiėmimo dalį), kurių turi laikytis visi programos dalyviai.

**Trukmė:** 1,5 – 2 val.

**Priemonės:** Balti lapai A4 formato, dideli balti lapai arba lenta.

### Eiga:

- Praktinio užsiėmimo pradžioje lektorius aptaria su mokymų dalyviais dalyvavimo programoje taisyklių svarbą.
- Visi mokymų dalyviai yra suskirstomi į keturias grupes, kurios turi sukurti ir išanalizuoti bendras dalyvavimo programoje taisykles.
- Kiekviena grupė pristatyto savo sugalvotas taisykles, bei su lektoriaus pagalba išdiskutuoja kiekvieną pristatytą punktą. Mokymo dalyviams pritarus pateiktiems punktam jie užrašomi lentoje.
- Sudarius bendrų dalyvavimo savanorystės programoje taisyklių sąrašą ir užrašius jį lentoje, kiekviena grupė gauna užduotį sukurti skirtingų programos dalyvių: PPI savanorio, globotinio, PPI mentoriaus arba programos koordinatoriaus, globos namų atstovų arba tėvų dalyvavimo programoje taisykles.
- Sukurtos taisyklės pristatomos auditorijai ir išdiskutuojamos su visais mokymų dalyviais.
- Užsiėmimo pabaigoje lektorius apibendrina užsiėmimą apie dalyvavimo savanorystės programoje taisyklių kūrimą.

**Apibendrinimas:** Ši užduotis skirta sukurti PPI savanorystės programos dalyvių taisykles, kurių jie turės laikytis visos programos metu.

## 2. Pratimas: Pagalbos ieškojimas

**Tikslas:** Įtvirtinti žinias apie iškylančias problemas. Ką patarti globotiniui, kaip tas problemas reikėtų spręsti.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** Iškylančių problemų aprašymas, įvairių socialinių, psichologinių pagalbos tarnybų adresai bei telefonai.

**Pasirengimas:** Sugalvoti problemines situacijas, kurios yra aktualios buvusiems ar esamiems globos namų globotiniams bei jaunuoliams, augusiems socialinės rizikos šeimose, besiruošiantiems pradėti savarankišką gyvenimą. Surinkti įvairių socialinės, psichologinės pagalbos tarnybų adresus bei telefonus, į kurias galima kreiptis pagalbos, jei jos iš tikrųjų prireiktų.

### Eiga:

- Mokymų dalyviai dalinami į dvi grupes: vienoje patalpos pusėje vaidinantys klientus, kuriems iškilo problemų, kitoje – patarėjai (busimi savanoriai), kurie duoda patarimus pagalbos ieškotojams. Vėliau abiejų grupių dalyviai turės susiporuoti.
- Pagalbos ieškotojams (klientams) pateikiama aktuali problema, su kuria jie gali susidurti. Trumpai apmąstę problemą, jie kreipiasi pagalbos į patarėjus (savanorius). Užsimezga dialogas. Po kurio laiko pasikeičiama vaidmenimis. Patarėjų grupė tampa pagalbos ieškotojais ir gauna naują iškilusios problemos situaciją. Užsimezga kita diskusija.
- Aptariamos išdiskutuotos bei kitos problemos, kurios gali iškilti buvusiems ar esamiems globos namų globotiniams bei jaunuoliams, augusiems socialinės rizikos šeimose, besiruošiantiems pradėti savarankišką gyvenimą.
- Kiekvienas užsiėmimo dalyvis pristato savo nuomonę, kas lengviau – būti pagalbos ieškotoju ar patarėju.
- Lektorius tęsia diskusiją ir pateikia klausimą KODĖL? Paaiškindamas, kad ne kiekvienas gali būti patarėju. Nėra lengva patarti kitam, galima ir blogai patarti. Todėl savanoriui reikia daug žinių. Kokių žinių trūko patarėjams? Ką jie norėtų žinoti? Kur ieškoti pagalbos?
- Po situacijos aptarimo dalyviai supažindinami su socialinės ir psichologinės pagalbos tarnybomis, pateikiami jų adresai ir telefonai (pateikiami knygos pabaigoje), kur galima kreiptis pagalbos ir paramos, iškilus problemai. Busimiems savanoriams siūloma susidaryti sąrašą žmonių, į kuriuos pirmiausiai jie kreiptųsi iškilus problemai.

**Apibendrinimas:** Užsiėmimo dalyviams rekomenduojama pagalvoti namuose, su kokiomis problemomis gali susidurti jų busimi globotiniai ir kaip jie galėtų jiems padėti sprendžiant problemas. Kur reikėtų kreiptis pagalbos.

### 3. Pratimas: Bendravimo įgūdžių ugdymas

**Tikslas:** Ugdyti bendravimo įgūdžius

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** Bendravimo įgūdžių sąrašas

**Eiga:**

- Grupei trumpai paaiškinama apie gyvenimo įgūdžius ir jų reikšmę, atkreipiant dėmesį į bendravimo įgūdžių svarbą gyvenime.
- Grupė sugrupuojama į poras. Kiekvienai porai pateikiamas bendravimo įgūdžių sąrašas (pridedamas), su kuriuo siūloma susipažinti.
- Dalyviams siūloma pildyti lentelę. Jie turi pažymėti, kokius įgūdžius yra įgiję (iš išvardintų lentelėje)?
- Dalyviams siūloma pasikeisti jiems pateikta medžiaga ir pateiktoje lentelėje porininkas pažymi, kokius bendravimo įgūdžius jau turi išsiugdęs jo kolega.
- Užsiėmimo dalyviai turi išsirinkti 5 svarbiausius bendravimo įgūdžius, kuriuos jie norėtų išsiugdyti ir surašyti juos iš eilės pagal svarbą jiems pateiktoje lentelėje.
- Kiekvienas dalyvis turi pamąstyti, kodėl jam būtina išsiugdyti kiekvieną pasirinktą įgūdį.
- Dalyviams siūloma suplanuoti, ką jie turi nuveikti, kad išsiugdėtų numatytus bendravimo įgūdžius? Kaip jie sieks juos išsiugdyti? Dalyviai surašo veiksmus ir nutaria, kaip lavins vieną ar kitą įgūdį. Savo veiksmų planą siūloma aptarti poroje su porininku. Numatytą planą būtina užrašyti pateiktoje lentelėje.

**Apibendrinimas:** Lektorius turėtų įvertinti būsimų savanorių pasiryžimą lavinti bendravimo įgūdžius ir padėti jiems tai daryti mokymo programos metu. Rekomenduojama susitarti su dalyviais, kiek laiko praėjus jie apžvelgs, kaip sekėsi lavinti bendravimo įgūdžius, su kokiomis problemomis susidūrė.

Po kurio laiko dalyviams siūloma atsakyti į klausimus: ką pavyko pasiekti? Su kokiomis problemomis susidūrė? Ką darytų kitaip? Atsakymus siūloma užsirašyti.

Ši užduotis tinka ir individualiam savanorio darbui su klientu.

### Bendravimo įgūdžiai

Bendravimo įgūdžiai	Svarbiausi bendravimo įgūdžiai	Bendravimo įgūdžiai, kuriuos norėčiau tobulinti	Manau, kad esu įgijęs šiuos bendravimo įgūdžius	Mano draugas mano, kad esu įgijęs šiuos bendravimo įgūdžius
Gebėti susitarti				
Gebėti susitvarkyti				
Būti atsakingam				
Nebijoti reikšti mintis				
Teikti pasiūlymus				
Džiaugtis sėkme				
Spręsti konfliktus				
Atsižvelgti į kitų žmonių nuomones				
Kritikuoti mintis, siūlymus, bet ne žmones				
Neįžeidinėti kitų				
Skatinti, drąsinti				
Sakyti malonius dalykus				
Pratęsti kito atsakymą				
Būti kilniam, nuolaidžiam				
Kalbėti ramiai, nekeliant balso				
Laikytis nurodymų				
Dirbti grupėse drauge su kitais				
Paisyti kitų nuomonės				
Nekritikuoti žmonių				
Reikšti nežodinę paramą				
Vertinti kitus				
Užduoti klausimus				
Atsispirti kitų spaudimui				
Argumentuoti, ginti savo nuomonę				



### 3. PRAKTINIO UŽSIĖMIMO TEMA: SAVANORIŠKO DARBO UŽDAVINIAI

Kiekvienas savanorystės programoje dalyvaujantis savanoris turi žinoti, kad pagal savanoriškos veiklos trukmę ir įsitraukimą savanoriška veikla gali būti skirstoma į trumpalaikę, ilgalaikę savanorišką veiklą ir savanorišką tarnybą.

Trumpalaikė savanoriška veikla trunka iki 3 mėn., ji gali būti koncentruota į kelias intensyvias savaites arba išsitęsusi keliuose mėnesiuose. Pats savanoriškas darbas yra nukreiptas daugiau į rezultato pasiekimą, nei į procesą ar susitapatinimą su organizacija. PPI savanoriai trumpalaikę savanorišką veiklą dažniausiai atlieka renginių arba vaikų vasaros stovyklos metu.

Ilgalaikė savanoriška veikla trunka ilgiau nei 3 mėn., dažniausiai apie vienerius metus. Savanoriška veikla būna labiau orientuota į procesą – santykius su klientais bei darbuotojais, susitapatinimą su organizacija ir jos idėja. Dažniausiai šioje veikloje reikia laiko tam, kad savanoris giliau susipažintų su organizacija ir remdamasis organizacijos vertybėmis darbuotųsi bendram gėriui. Savanoriai, dalyvaujantys PPI savanoriškos veiklos programoje, atliks ilgalaikę savanorišką veiklą, kuri truks vienerius metus.

Savanoriška tarnyba - tai savanoriško darbo forma, kuria siekiama neformalaus ugdymo(-si) tikslų. Savanoriai visą laiką skiria savanoriškam darbui, (pvz., kiekvieną darbo dieną po 6–7val.), ir ši veikla nėra derinama su apmokamu darbu. Šio metų PPI ši savanoriškos veiklos forma nevykdoma.

Savanoris prieš pradėdamas darbą su buvusiu ir esamu globos namų globotiniu arba jaunuoliu, augusiu socialinės rizikos šeimoje, besiruošiančiu savarankiškam gyvenimui, privalo sudaryti savo savanoriškos veiklos planą (numatyti veiklos tikslus, uždavinius ir t. t.). Prieš sudarant savanoriškos veiklos planą (ilgalaikį – skirtą visai savanorystės programai, arba trumpalaikį – skirtą vienam mėnesiui) turi susipažinti su programos turiniu bei aptarti jį su PPI mentoriumi.

Rekomenduojamas savanoriško darbo turinys su buvusiu ir esamu globos namų globotiniu arba jaunuoliu, augusiu socialinės rizikos šeimoje (turinys gali būti keičiamas atsižvelgiant į konkretaus globotinio problemas ir poreikius ir t.t.):

- draugiškų santykių su globojamu jaunuoliu užmezgimas ir palaikymas;
- pagalba globojamam jaunuoliui, sudarant savarankiško gyvenimo planą (ilgalaikį ir/ar trumpalaikį);
- savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymas:
  - ✓ mokymas rūpintis savo sveikata ir higiena, lytinis švietimas,
  - ✓ mokymas atlikti namų ruošos darbus (gaminti valgį, apsipirkti, prižiūrėti drabužius ir t.t.) bei tvarkyti asmeninį biudžetą,
  - ✓ pagalba siekiant išsilavinimo, ieškant darbo (pasiruošimas pokalbiui su darbdaviu), pagalba susirandant būstą ir kt.
- pagalba užmezgant ir palaikant santykius su kitais žmonėmis už globos sistemos arba šeimos ribų,
- abiejų dalyvaujančių pusių asmeninio tobulėjimo ir pasitikėjimo savimi skatinimas.



PPI savanorystės metu savanoriai:

- padės buvusiems arba esamiems globos namų globotiniams, paliekantiems globos namus, bei jaunuoliams, augusiems socialinės rizikos šeimose, spręsti įvairias kasdienes savarankiško gyvenimo problemas ir savarankiškai priimti sprendimus;
- skatins atsiradimą teigiamų socialinių įgūdžių ir ryšių, kurių reikės pradėdant savarankišką gyvenimą;
- stiprins norą mokytis ir siekti užsibrėžto tikslo;
- teiks emocinę paramą savo globotiniams.
- Prieš sudarant savanoriškos veiklos planą savanoriui dar karta rekomenduojama su PPI mentoriumi aptarti savanorystės programos trukmę ir turinį bei išsiaiškinti globotinio poreikius ir siekius.

Savanoriškos veiklos planą sudaro:

- veiklos tikslas (arba tikslai, kurie gali kisti programos eigoje priklausomai nuo situacijos);
- uždaviniai (bendrus tikslus rekomenduojama suskaldyti į kelis realiai įgyvendinamus uždavinius, tai padės savanoriui (ypač programos pradžioje) paprasčiau sekti savo savanoriškos veiklos progresą, kiekvieną mėnesį tinkamai atlikti savo veiklos kokybės ir rezultatų įvertinimą);
- veiksmų grafikas (kuriuo remsis dirbdamas su globotiniu);
- metodai (kuriuos naudos dirbdamas su globotiniu);
- planuojami rezultatai (ko pasieks įgyvendindami veiklos planą).

Savanoris kiekvieno mėnesio pradžioje PPI mentoriumi turės pateikti ne tik ateinančio mėnesio veiklos planą, bet ir praėjusio mėnesio darbo su globotiniu ataskaitą, todėl labai svarbu, kad tarp savanorio ir globotinio atsirastu grįžtamasis ryšys.

Veiklos pradžioje svarbu, kad savanoris apgalvotų, kokio grįžtamojo ryšio jis gali tikėtis iš savo globotinio. Siekiant gero grįžtamo ryšio, ypač savanorystės pradžioje, savanoris kaip suaugusysis turi prisiimti daugiau atsakomybės ir stengtis užmegzti kuo geresnius santykius su globotiniu, jį remti, jam padėti, didinti jo pasitikėjimą, skatinti globotinį savarankiškai spręsti iškilusias problemas. Pasibaigus savanorystės laikotarpiui, kartu su globotiniu savanoris turės įvertinti ne tik pasiektus laimėjimus, bet ir tai, ko nepavyko įgyvendinti. Aptarimo metu rekomenduojama stengtis akcentuoti jaunimo pažangą, o ne nesėkmes. Tai padidins globotinio pasitikėjimą savimi ir suteiks daugiau savivargos.

## 1. Pratimas: Savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymas

**Tikslas:** Savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymas

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** Užduoties lentelė

**Eiga:**

- Užsiėmimo pradžioje lektorius su mokymų dalyviais išsiaiškina, kokie įgūdžiai yra reikalingi pradėdant savarankišką gyvenimą.
- Vėliau išdalina kiekvienam dalyviui po vieną užduoties lapą ir perskaito instrukciją: „Perskaitykite darbų aprašymus, esančius pirmajame stulpelyje. Antrajame stulpelyje įrašykite, kas globos namuose ar šeimoje atlieka šiuos darbus. Trečiajame stulpelyje įrašykite, ar šį darbą moka atlikti pats jaunuolis.“
- Kai dalyviai užpildo lentelę, lektorius skaito po vieną darbą ir prašo visų dalyvių iš eilės pasakyti savo atsakymus.
- Po visų situacijų aptarimo lektorius inicijuoja diskusiją ir pasidalinimą asmenine patirtimi.
- Lektorius papasakoja dalyviams apie jaunuolių gebėjimą atlikti įvairias užduotis šiame amžiaus tarpsnyje. Apie perdėtos globos pasekmes jaunuolių pasitikėjimui savimi bei jų savarankiškumui.
- Visi dalyviai diskutuoja, kokius įgūdžius ir kaip reikės ugdyti, padedant didinti jaunuolių savarankiškumą ir jų pasitikėjimą savimi.

**Apibendrinimas:** Ši užduotis padės būsimam savanoriui pamatyti savo ir jo globotinio pasiruošimo savarankiškam gyvenimui lygį, dar kartą įsitikinti, kad ne visi yra vienodai pasiruošę šiam svarbiam žingsniui.

Kiekvienas savanoris turi kartu su savo globotiniu atlikti šią užduotį. Būtų efektyviausia, jeigu kiekvienas būsimas globotinis atliktų šią užduotį individualiai, o vėliau aptartų su savanoriu bei numatytų, kokius savarankiško gyvenimo įgūdžius reikės ugdyti.

Savanoris konsultacijų su mentoriumi metu turės galimybę aptarti, kaip sekėsi atlikti užduotį, o numatytus su globotiniu žingsnius galės įtraukti į savanoriško darbo su globotiniu planą.

### Savarankiškumo ugdymas

- ✓ *Perskaitykite darbų aprašymus, esančius pirmajame stulpelyje.*
- ✓ *Antrajame stulpelyje įrašykite, kas šeimoje (globos namuose) atlieka šiuos darbus.*
- ✓ *Trečiajame stulpelyje įrašykite, ar šį darbą mokate atlikti savarankiškai.*

Darbas	Kas jį atlieka šiuo metu?	Ar aš mokau jį atlikti savarankiškai? Jeigu nemokate, parašykite priežastį.
Atsikelti ryte		
Pasikloti lovą		
Susiruošti į mokyklą		
Pasigaminti sumuštinį į mokyklą		
Paruošti stalą pietums ar vakarienei		
Nurinkti indus po valgio		
Išplauti indus		
Išnešti šiukšles		
Susirinkti savo daiktus		
Susitvarkyti spintą		
Sutvarkyti savo kambarį		
Išsiskalbti savo rūbus		
Šluostyti dulkes		
Palaistyti gėles		
Paruošti pamokas		
Paprašyti pagalbos		
Surasti reikiama adresą		
Nueiti pas gydytoją		
Nueiti į vaistinę		
Pasiruošti kelionei		
Apsipirkti parduotuvėje		
Surasti reikiamą informaciją internete		
Taupyti pinigus		

## 2. Pratimas: Savanoriškos veiklos plano sudarymas

**Tikslas:** Sudaryti preliminarų (ilgalaikį arba trumpalaikį) savanoriškos veiklos planą.

**Trukmė:** 1,5- 2 val.

**Priemonės:** Lentelė su rekomenduojama veiklos plano forma (pridedama).

**Eiga:**

- Praktinio užsiėmimo pradžioje lektorius su dalyviais aptaria veiklos plano svarbą, akcentuoja pagrindinius dalykus, į ką savanoris turi atkreipti dėmesį sudarant veiklos planą.
- Išdalina kiekvienam užsiėmimo dalyviui po lapą su rekomenduojama veiklos plano forma.
- Aptaria galimus savanoriškos veiklos tikslus, uždavinius, galimus veiksmus bei metodus, planuojamus rezultatus.
- Vėliau patys dalyviai turi sudaryti veiksmų grafiką, aprašyti darbo metodus, kuriuos nauduos įgyvendinant veiklos planą.
- Kai visi sudaro preliminarų savanoriškos veiklos planą, dalyviai po 3-4 žmones suskirstomi į mažas grupes, kuriose jie aptaria savo veiklos planus.
- Kiekviena grupė pristato po vieną, jų nuožiūra, geriausią veiklos planą.
- Diskusijos metu lektorius su dalyviais aptaria dažniausiai pasitaikiusias klaidas bei pateikia rekomendacijas.

**Apibendrinimas:** Rekomenduojama šią užduotį atlikti du kartus, sudarant ilgalaikį ir trumpalaikį savanoriškos veiklos planus. Kartojant užduotį lektorius turėtų įvertinti būsimų savanorių pastangas atliekant šią užduotį pirmą kartą. Rekomenduojama prieš trumpalaikio plano sudarymą dar karta apžvelgti, kaip dalyviams sekėsi sudarinėti ilgalaikį planą bei su kokiomis problemomis buvo susidūrę.



## **4. PRAKTINIO UŽSIĖMIMO TEMA: SAVANORIO DARBO SU BUVUSIAIS IR ESAMAIS GLOBOS NAMŲ GLOBOTINIAIS BEI JAUNUOLIAIS, AUGUSIAIS SOCIALINĖS RIZIKOS ŠEIMOSE, ETAPAI**

### **Pirmas etapas: Susipažinimas**

Šiame etape savanoris ir globotinis pradeda kurti ryšį ir pasitikėjimą vienas kitu. Pastaruoju metu daug dėmesio skiriama paauglių, netekusių tėvų globos, arba gyvenančių socialinės rizikos šeimose tapatumo (savęs vaizdo), bendravimo, socialinių bei gyvenimo įgūdžių stokos problematikai.

Savanoris turi žinoti, kad savęs vaizdas - yra įsitikinimų ir nuostatų savo paties atžvilgiu visuma, kurią formuoja jaunuolį auginantys asmenys ir aplinka, kurioje jis auga. Tėvų globos netekusiam arba gyvenančiam socialinės rizikos šeimoje jaunuoliui gali susiformuoti neigiamas savęs vaizdas, kadangi jis gali turėti neigiamus ir dažnai klaidingus įsitikinimus (pvz. aš esu niekam nereikalingas, manęs niekas nemyli, aš esu blogas, nes mano tėvai manęs nebenori, aš esu nevertas gyventi ir pan.). Pakeisti tokius įsitikinimus yra ganėtinai sunku, kadangi kitų žmonių pasakyti teigiami žodžiai neturi tokio stipraus psichologinio poveikio kaip jo artimiausių, svarbiausių žmonių pasakyti neigiami žodžiai. Emociškai svarbūs asmenys, prie kurių jaunuolis yra labiausiai prisirišęs, daro stipriausią įtaką jo savęs vaizdo formavimui. Jeigu paauglys nuolatos girdi, kad jis yra niekam tikęs, yra mušamas ar kitaip engiamas, nesulaukia meilės ir šilumos iš savo tėvų, jo savęs vaizdas bus labai negatyvus ir žlugdantis. Todėl labai svarbu, kad jaunuolio gyvenime atsirastų bent vienas suaugęs žmogus, su kuriuo jis sukurtų artimą pastovų ryšį ir jaustųsi saugus. Naujas prierašumo asmuo (pvz. savanoris), kuriuo jaunuolis pilnai pasitiki ir gerbia, ilgalaikių pastangų dėka gali pakeisti neigiamus jo įsitikinimus ir padėti jam sukurti pozityvesnį savęs vaizdą.

Netekusių tėvų globos, arba gyvenančių socialinės rizikos šeimose jaunuoliams būdinga:

- labai žemas savęs vertinimas,
- padidintas jautrumas, nepasitikėjimas savo jėgomis, bailumas,
- priešiškus, pataikavimas, atžarumas,
- egoizmas, pavydas, kerštas,
- polinkis meluoti, apgaudinėti, išsigalvoti nebūtus dalykus,
- emociniai sutrikimai ir kt.

Visi aukščiau išvardinti požymiai įtakoja, kad jaunuoliai labai sunkiai ir nenoriai bendrauja su žmonėmis ne iš jų aplinkos. Todėl norint išvengti arba sumažinti bendravimo sunkumus su globotiniu, reikia labai gerai pasiruošti. Savanoriams rekomenduojama apsilankyti tose vietose, kuriose galima sutikti tikslinei grupei priklausančio jaunimo. Susipažinti su jų aplinka ir situacija. Savanoris turi pamąstyti apie kontakto užsimezgimą bei saugios erdvės kūrimą susitikimui su busimu klientu:

- pagalvoti apie vietą bei aplinką, kur jis susitikinės su globotiniu (pradžioje rekomenduojama

- ma susitikti patalpose, kurias rekomenduos mentorius),
- nepamiršti apie besąlygišką pagarbą (globotinis, būdamas su savanoriu, turėtų jaustis pakankamai saugus, noriai dalintis savo požiūriu, norais, jausmais ir t. t.),
  - suprasti kūno kalbos žinučių reikšmę (ne kiekviena jaunuolis, ypač bendravimo pradžioje galės atvirai pasakyti savanoriui apie savo savijautą bei jausmus),
  - priimti jaunuolio jausmus ir emocines reakcijas (natūralu, kad globotinis kartais būna piktas, susierzinęs, nusivylęs, liūdnas ar paprasčiausiai pavargęs ir tai išreiškia savo elgesiu, žodžiais ar kūno kalba; savanoris turi leisti jam tokiam būti ir priimti jo emocines reakcijas),
  - atsižvelgti į individualius globotinio poreikius (dirbant su klientu svarbu atsižvelgti į jo amžių ir brandą, kultūrą, tautybę, pasirenkamus bendravimo metodus, kalbą, kitus jam svarbius poreikius),
  - leisti globotiniui jaustis ypatingam ir vertinamam (jaunuoliams labai svarbu turėti bent vieną suaugusįjį, kuris atkreipia dėmesį į jo problemas, padeda jas spręsti ir t. t.),
  - kalbėti apie savo paties jausmus (nuolatos kalbėdamas apie savo jausmus savanoris padės jaunuoliui išmokti atpažinti ir jo patiriamas emocijas; rodydamas tokio elgesio pavyzdį savanoris išmokys globotinį išsikalbėti ir lengviau nusiraminti),
  - žinoti savo vaidmens ribas (svarbu iš pat pradžių aiškiai informuoti klientą, koks yra savanorio vaidmuo, ką jis gali ir ko negali padaryti).

Visi šie veiksniai įtakoja buvusių ar esamų globos namų globotinių bei jaunuolių augusių socialinės rizikos šeimoje, bendravimo sunkumus, su kuriais jie dažnai susiduria. Todėl savanorystės pradžioje savanoris turi siekti užmegzti kontaktą su jaunuoliu ir jo artimiausia aplinka, neformaliai pasikalbant apie jo poreikius ir norus bei problemas. Bendraujant su globotiniu svarbu užmegzti tarpusavio santykius, pagrįstus pasitikėjimu. Neteisti ir nepamokslauti, o išklausti jaunuolio pasakojimų apie jo gyvenimą. Rodyti susidomėjimą tuo, kuo jis užsiima, užsiėmė ar planuoja užsiimti.

Rekomenduojama išanalizuoti informaciją, kurią surinko bendraudamas su savo globotiniu. Identifikuoti, su kokiais sunkumais susiduria klientas kiekvieną dieną, kokie sunkumai jam kyla, kokie yra jo pomėgiai, ką jis mėgsta ir t. t. Šią informaciją vėliau galėsite panaudoti rengiant savanoriškos veiklos planą numatant tikslus, uždavinius, planuojant bendrą veiklą.

## 1. Pratimas: Reportažas apie partnerį

**Tikslas:** pokalbio ir piešimo žaidimas, skirtas susipažinimui

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** popierius ir pieštukai, klijai

**Pasirengimas:** jeigu šis žaidimas žaidžiamas su didele grupe reikia paruošti patalpą, kad dalyviai galėtų laisvai judėti.

**Eiga:**

- Lektorius paaiškina, kad šis žaidimas yra skirtas susipažinimui, todėl kiekvienas užsiėmimo dalyvis turi rasti partnerį, kurio dar gerai nepažįsta.
- Visi dalyviai susėda vienas priešais kitą ratu.
- Lektorius išdalina visiems dalyviams po popieriaus lapą ir pieštuką, paaiškindamas, kad kiekvienas turės nupiešti savo partnerį.
- Piešdami dalyviai turės paaimti vienas iš kito interviu. Lektorius pateikia galimus klausimus: Apie ką dažniausiai svajoji? Ko labiausiai bijai ir kas teikia malonumą? Ką tu darytum, jei būtum labai turtingas? Ir t.t.
- Pabaigus užduotį visi dalyviai susėda į bendrą ratą.
- Kiekvienas dalyvis rodo savo piešinį ir pristato savo partnerį grupei.
- Lektorius pradeda diskusiją apie dalyvių savijautą užduoties metu.

**Apibendrinimas:** Jeigu užduoties metu siekiama sudaryti savanorių ir globėjų poras, žaidimas tęsiamas ieškant bendrumų. Žaidimo pabaigoje rekomenduojama poroms kartu sukabinti savo piešinius. Šis pratimas puikiai tinka individualiam darbui savanorio su globotiniu, piešinys padeda laisviau bendrauti.



## 2. Pratimas: Dešimt gerų savybių

**Tikslas:** pokalbio ir piešimo žaidimas, skirtas susipažinimui

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** popierius ir rašikliai.

**Pasirengimas:** jeigu šis žaidimas žaidžiamas su didele grupe reikia paruošti patalpą, kad dalyviai galėtų laisvai judėti.

**Eiga:**

- Visi dalyviai susėda ratu. Lektorius išdalina visiems dalyviams po popieriaus lapą ir rašiklį.
- Paaiškina, kad kiekvienas dalyvis turės parašyti po 10 savybių, kurios jiems savyje patinka.
- Pabaigus užduotį visi dalyviai perskaito savo sąrašą.
- Lektorius pradeda diskusiją apie dalyvių savijautą užduoties metu. Pasiteirauja, ar lengva buvo sudaryti savo teigiamų savybių sąrašą.

**Apibendrinimas:** Ši užduotis gali būti atliekama ir individualiai su globotiniu, siekiant išsiaiškinti jo savivertę.

## Antras etapas: Santykių vystymas

Tai ilgiausias etapas, kuriam programos savanoriai skirs daugiausia savo laiko, nes būtent tuomet jis turės didžiausią galimybę pažinti globotinį ir daryti įtaką jam. Tai laikotarpis, kai pradedama pasitikėti vienas kitu, jau žinomi vienas kito požiūriai, kai programos dalyviai pažįsta vienas kitą, gali būti atviri vienas kitam ar kartas net supykti vienas ant kito. Savanoris jau žino, ką nori papasakoti apie save, kokių temų ar klausimų nori vengti. Taip pat ir globotinis apsisprendžia dėl ribų, kurių nenorėtų peržengti. Toliau kuriama pasitikėjimo atmosfera, išdrįstama kalbėti asmeninėmis temomis ir atvirai (išlaikant abiems priimtinas ribas). Jeigu savanoris pasitiki globotiniu, tikėtina, kad sulauks tokio paties atsako. Pasitikėjimui sukurti reikia laiko. Siūloma su globotiniu aptarti dalyvavimą programoje, savo lūkesčius dėl programos ir tarpusavio santykių. Galbūt globotiniui bus sunku atsakyti į šį klausimą, reikės daugiau laiko, tuomet tai bus galima aptarti vėliau. Kartu su globotiniu svarbu aptarti ir kartu sudaryti metų ar pusmečio veiklos planą, numatyti tikslus, kurie gali būti skirtingi. Drauge, padėdami vienas kitam, jie gali pasiekti savo užsibrėžtus tikslus.

Šiame etape po truputį ims aiškėti, ko globotinis galėtų iš pasimokyti iš savanorio. Todėl labai svarbu, kad savanoris galėtų:

- Suteikti globotiniui kuo daugiau pastovumo ir nuoseklumo. Kasdienė rutina, aiškios elgesio taisyklės visos šios sąlygos padeda jaustis saugiai;
- kontroliuoti savo elgesį. Globotiniai nuolatos jus stebi. Matydami, kaip susidorojate su sunkumais, sprendžiate konfliktus, prisiimate asmeninę atsakomybę už padarytus sprendimus, jie perima teigiamą pavyzdį. Ateityje jaunuoliai kartoja matytus elgesio modelius. Taigi itin svarbu mokėti susivaldyti, nepasiduoti pykčiui ar emocijam protrūkiui globotinio akivaizdoje.,
- Leisti pasirinkti. Jaunuoliams patinka priimti savarankiškus sprendimus, todėl vietoj nurodinėjimo, ką jiems daryti, leiskite jiems pasirinkti iš dviejų galimų variantų. Tokie nereikšmingi sprendimai išmokys globotinį prisiimti atsakomybę už savo priimamus sprendimus.,
- Pastebėti stipriąsias savybes. Dauguma jaunuolių, netekusių tėvų globos, apie save mano ganėtinai neigiamai.
- Reikalauti realių dalykų. Jei globotinį vertinsite realiai ir kelsite jam tikslus, kuriuos jis galės įgyvendinti, nereikės sukti galvos dėl to, kaip sustiprinti jo pasitikėjimą savo jėgomis. Žmonės, kurie vertina save realiai, dažniau pasitiki savimi,
- Sudaryti sąlygas padėti kitiems. Padėdami kitiems jaučiamės naudingi ir svarbūs. Vien tai, kad jaunuolis supranta galįs padėti kitam, be galo sustiprina jo pasitikėjimą savimi. Pasitikėjimas savimi glaudžiai susijęs su gebėjimu spręsti problemas. Jei jaunuolis turi problemų mokykloje ar santykiuose su bendraamžiais, paklauskite, kaip, jo manymu, būtų galima šią problemą išspręsti. Tegul jaunuolis galvoja, tegul ieško alternatyvų.

Susitikimai gali būti ne tokie reguliarūs, bet būtų gerai, jei pavyktų išlaikyti reguliarumą. Šiame bendravimo etape savanoris gali užduoti klausimus globotiniui, kalbėti jautresnėmis temomis, kuriomis anksčiau nebuvo kalbama. Svarbu grįžtamasis ryšys, kurį gauna savanoris. Kartais gali būti sunku sulaukti aiškaus grįžtamojo ryšio iš globotinio, gali kilti klausimas, ar savanoris iš tiesų padeda jaunuoliui. Savanoriui verta pačiam dar kartą apgalvoti, kokio grįžtamojo ryšio jis tikisi. Jei globotinis skambina ir domisi, kada vėl bus susitikimas, neveluoja, visada atsako į savanorio žinutes, skambučius, kalba apie asmeninius ar intymius dalykus ir savanorio klausia apie tai, tai ir yra atgalinis ryšys, kuris reiškia, kad savanorio darbas yra įvertintas! Kartais galima sulaukti ir sunkių klausimų, į kuriuos nežinia kaip reaguoti. Šiuo atveju gali padėti konsultacija su PPI mentoriumi.

Keletas užduočių, tinkančių grupiniam užsiėmimui ir individualiam savanorio darbui su klientu:

### 1. Pratimas „Laisvalaikio organizavimas“

**Tikslas:** grupėje aptarti ir surašyti beveik arba nieko nekainuojančių veiklų sąrašą.

**Trukmė:** 20 min.

**Priemonės:** popieriaus lapai, rašikliai

**Eiga:**

- lektoriui padedant ir diskutuojat sudaryti kuo ilgesnį veiklų sąrašą. Taikyti „smegenų šturmo“ taisyklės:
- sugalvoti kuo daugiau idėjų,
- užrašyti viską, kas tik šaus į galvą,
- nekritikuoti net pačių juokingiausių ar neįdomiausių idėjų.

**Apibendrinimas:** Tai gali būti pasivaikščiavimas parke, mezgimas, laiško rašymas, fotografavimas, skaitymas, muzikos klausymas, tapyba, filmo žiūrėjimas ir t.t.

### 2. Pratimas „Gyvenimo plano sudarymas“

**Tikslas:** gyvenimo plano apgalvojimas ir sudarymas

**Trukmė:** 30 min.

**Priemonės:** popierius, rašikliai

**Eiga:**

- Kiekvienas dalyvis individualiai pagalvoja, ko labiausiai nori sau, savo asmeniniam gyvenimui, savo charakteriui, santykiams, gyvenimo būdui, sveikatai, kokio darbo, poilsio ir kt.
- Užpildo lentelę.
- Grupelėse po tris aptaria savo surašytą gyvenimo planą. Jei liko tuščių vietų - padeda vieni kitiems jas užpildyti. Padrąsina vieni kitus pradėti įgyvendinti savo planą.
- Grupėje aptaria, kokie bus artimiausi žingsniai.

***Užrašykite, ką norėtumėte nuveikti, išmolti, pasiekti arba pakeisti:***

<i>Šiandien</i>	
<i>Rytoj</i>	
<i>Šią savaitę</i>	
<i>Šį mėnesį</i>	
<i>Artimiausią pusmetį</i>	
<i>Kitais metais</i>	
<i>Po 10 metų</i>	

### **3. Pratimas „Pagalbos ranka“**

**Tikslas:**

**Trukmė:** 20 min.

**Priemonės:** popieriaus lapai, rašikliai

**Eiga:** lektorius prašo kiekvieno dalyvio apvedžioti savo plaštaką ir ant kiekvieno piršto užrašyti po 1 vardą asmens, į kurį dalyvis galėtų kreiptis pagalbos (iš viso turėtų būti užrašyti 5 asmenys). Aptarti pratimą grupėje.

**Apibendrinimas:** Žmogus savo prigimtimi yra sociali būtybė, jam svarbu priklausyti grupei, šeimai, būti vertinamu, reikalingu, turėti artimų žmonių ratą, su kuriais sietų bendrumas, pasitikėjimas, palaikymas, kurie suteiktų padrąsinimo ir stiprintų pasitikėjimą savimi. Siūloma diskusija: kas labiausiai lemia artumo jausmą?

Šių užduočių atlikimas padės busimam savanoriui apmąstyti veiklas, kurias vėliau galės atlikti ir aptarti su globotiniu. Kiekvienas globotinis šias užduotis gali atlikti individualiai arba kartu su savanoriu. Savanoris konsultacijų su mentoriumi metu turės galimybę aptarti, kaip sekėsi atlikti užduotis.

### Trečias etapas: Užbaigimas

Kiekviena pradžia turi pabaigą. Programos pabaiga yra labai svarbi, bet gali būti sunki. Šį etapą poros išgyvena skirtingai. Dalyviai dažniausiai gerai pažįsta vienas kitą ir žino, ką jie reiškia vienas kitam. Keletas patarimų, kaip užbaigti santykius:

- pradėti kalbėti apie pabaigą prieš keletą mėnesių. Nusiteikti neigimui, liūdesiui ir nerimui. Kai kurie jaunuoliai gali nutraukti dalyvavimą programoje prieš pat pabaigą, nes nori išvengti skaudžios jiems patirties. Daugelis gali turėti neigiamo santykių pabaigos patyrimo, tokio kaip mirtis, skyrybos, išsikraustymas ir pan.
- galima pasikalbėti, ar pasibaigus programai norima palaikyti ryšius ir toliau? Jeigu sprendimas bus teigiamas, globotiniui tenka atsakomybė žengti pirmąjį žingsnį - atsiųsti žinutę, laišką ar paskambinti savanoriui.
- aptarti savanorystę. Ar ji buvo tokia, kokios tikėjosi savanoris ir globotinis? Ar norėtų ką nors pakeisti?
- pateikti vienas kitam grįžtamąjį ryšį.
- galima parašyti vienas kitam atsisveikinimo ir padėkos laišką (atvirutę), įteikti atminimo dovanėlę ar pan.

Ne visos poros pereina visus 3 etapus. Kartais tarp savanorio ir globotinio neužsimezga tinkamas ryšys, kartais pasikeičia aplinkybės ir savanoris nebegali skirti laiko. Gali atsitikti, kad nutiks kažkokių nenumatytų dalykų, kuris nors iš poros išsikels gyventi kitur, susirgs ar pan. Pastebėjus, kad poros dalyviai pamažu tolsta, svarbu kuo greičiau pranešti apie pasikeitusias aplinkybes PPI mentoriui. Laiku informavus bus didesnė tikimybė, kad mentorius galės išspręsti susidariusią problemą ar užtikrinti, kad abu dalyviai, nors ir anksčiau, bet tinkamai užbaigtų dalyvavimą programoje.

## 5. PRAKTINIO UŽSIĖMIMO TEMA: KITI SVARBŪS DALYKAI, KURIUOS REIKIA ŽINOTI BŪNANT SAVANORIU

Savanorystės programos pradžioje kiekvienam savanoriui priskiriamas PPI mentorius, su kuriuo jis turi bendradarbiauti visos programos metu. Savanoris su mentoriumi turi:

- konsultuotis ne rečiau kaip kartą į mėnesį (iš karto susisiekti su mentoriumi, jeigu pateko į sudėtingą situaciją ir nežino, kaip teisingai pasielgti),
- aptarti PPI savanorystės programos tikslus ir uždavinius,
- numatyti savo savanoriškos veiklos tikslus, uždavinius bei veiklos planą visam programos laikotarpiui (ilgalaikis planas),
- kas mėnesį pateikti savo savanoriško darbo su globotiniu planą ateinančiam mėnesiui, atsižvelgiant į numatytus tikslus ir uždavinius (trumpalaikis vieno mėnesio planas),
- aptarti su mentoriumi kokios pagalbos jam gali prireikti įgyvendinant veiklos planą,
- kas mėnesį pateikti praeito mėnesio savanoriško darbo su globotiniu ataskaitą (pridedama),
- aptarti su mentoriumi praėjusio laikotarpio veiklos rezultatus ir iškilusias problemas,
- pateikti visos savanoriškos veiklos analizę (programos pabaigoje),
- pranešti, jeigu keičiasi jo arba jo globotinio kontaktinė informacija (telefono numeris ar elektroninio pašto adresas).

Savanoris, vykdydamas savanorišką veiklą, kas mėnesį su globotiniu turės atlikti bent po vieną praktinę užduotį, pateiktą praktinėje šios metodikos dalyje. Savanoriui aptariant savanoriško darbo su globotiniu planą ateinančiam mėnesiui, rekomenduojama su mentorium aptarti ir praktines užduotis, kurias savanoris turės atlikti su globotiniu, atsižvelgiant į numatytus tikslus ir uždavinius. Savanoris gali parinkti ir kitas užduotis individualiam darbui su globotiniu, prieš tai aptaręs jas su savo mentoriumi. Atliekamos praktinės užduotys su globotiniu padės:

- užmezgant kontaktą pirmo susitikimo ir susipažinimo su globotiniu metu,
- palaikant ir vystant draugiškus santykius su globojamu jaunuoliu,
- aiškinantis globotinio poreikius ir siekius,
- planuojant savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo veiklą ir t. t.

Savanoris kas mėnesį pateikdamas mentoriumi praėjusio mėnesio ataskaitą apie nuveiktą darbą su savo globotiniu, turi nurodyti, kaip jam sekėsi įgyvendinti veiklos plane užbrėžtus tikslus bei uždavinius. Ar visa plane numatyta veikla buvo įvykdyta (pvz. kaip jam pavyko atlikti praktinėje dalyje pateiktas užduotis kartu su globotiniu), su kokiais sunkumais susidūrė, kokios problemos iškilo darbo metu. Savanoris gali atsiverti mentoriumi papasakodamas apie labai jautrias temas, nes jie yra saistomi pasižadėjimo išsaugoti konfidencialumą.

Savanoris taip pat turi žinoti, kad savanorystės programos metu gali būti organizuojami tarpiniai susitikimai (jų metu mentorius galės suteikti reikiamą pagalbą, patarti jaunuoliui susidūrus su sunkumais bei padėti ieškant naujų idėjų), renginiai, mokymai su savanoriais ir/ar jų globotiniais (pagal poreikį), kuriuose dalyvavimas yra privalomas.

Programos pabaigoje organizuojamas užbaigiamasis susitikimas su visais programos dalyviais, kurio metu aptariama, kaip klostėsi savanorystė, savanorio ir globotinio bendradarbiavimas ir pasiekta pažanga. Aptariami sunkumai, su kuriais susidūrė programos dalyviai, problemos bei jų sprendimo keliai, dalijamasi gerąja patirtimi.

## 1. Pratimas: Savanoriško darbo su globotiniu ataskaitos parengimas

**Tikslas:** Parengti preliminarią savanoriško darbo su globotiniu ataskaitą.

**Trukmė:** 1,5- 2 val.

**Priemonės:** Lentelė su rekomenduojama savanoriško darbo ataskaitos forma (pridedama).

**Eiga:**

- Praktinio užsiėmimo pradžioje lektorius su dalyviais aptaria veiklos analizės, grįžtamojo ryšio bei savanoriško darbo su globotiniais ataskaitos svarbą, akcentuoja pagrindinius dalykus, į ką savanoris turi atkreipti dėmesį ją rengiant.
- Išdalina kiekvienam užsiėmimo dalyviui po lapą su rekomenduojama savanoriško darbo ataskaitos forma.
- Aptaria dalykus į kurias dalyviai turi atkreipti dėmesį rengiant savanoriškos veiklos ataskaitą: Kaip sekėsi įgyvendinti veiklos plane užbrėžtus tikslus bei uždavinius?  
Ar visą plane numatyta veikla buvo įvykdyta (pvz. kaip jam pavyko atlikinėti praktinėje dalyje pateiktas užduotis kartu su globotiniu)? Su kokiais sunkumais susidūrė ir kokios problemos iškilo darbo metu? Ar pavyko pasiekti planuojamus rezultatus? Ko savanoris išmoko ir kokius įgūdžius ir kompetencijas reikia tobulinti?
- Vėliau dalyviai pildo preliminarią savanoriško darbo ataskaitą.
- Kai visi dalyviai užpildo ataskaitos formą, dalyviai suskirstomi į mažas grupes po 3-4 žmones, kuriose jie aptaria ataskaitas.
- Diskusijos metu lektorius su dalyviais aptaria, kaip dalyviams sekėsi atlikti šią užduotį, atkreipia dėmesį į dažniausiai pasitaikiusias klaidas bei pateikia rekomendacijas.

**Apibendrinimas:** Savanoriai išmoks parengti savo savanoriškos veiklos su globotiniu ataskaitą. Tai padės busimiems savanoriams lengviau analizuoti savo savanorišką veiklą. Rekomenduojama savanoriško darbo su globotiniu ataskaitos forma.

## PPI SAVANORIŠKO DARBO PROGRAMOS

2013/2014 M.

Savanorio vardas, pavardė

## SAVANORIŠKO DARBO SU GLOBOTINIU MĖNESIO ATASKAITA

Globotinio vardas, pavardė. Mėnesio pavadinimas.

**Kaip sekėsi įgyvendinti veiklos plane užbrėžtą tikslą (arba tikslus)?** \_\_\_\_\_

---



---



---



---

**Kaip sekėsi įgyvendinti veiklos plane užbrėžtus uždavinius?** \_\_\_\_\_

---



---



---



---

Plane numatyta veikla	Naudojamos priemonės	Naudojami metodai	Sunkumai ir problemos su kuriomis susidūrėte	Pasiekti rezultatai

Pastabos: \_\_\_\_\_

---



---



---



---

Savanorio parašas

Data



## 6. PRAKTINIO UŽSIĖMIMO TEMA: SAVANORYSTĖS PROBLEMOS

Kiekvienas savanoris, pradėdamas savanorišką veiklą, susiduria su įvairiais sunkumais, problemomis bei dilemomis. Neretai jis patenka į situacijas, kuriose nežino kaip tinkamai pasielgti, sulaukia klausimų, į kuriuos sunku atsakyti, o kartais ir pradeda dvejoti dėl savo pasirinkimo dalyvauti savanorystėje.

Keli klausimai, į kurios rekomenduojama atsakyti savanoriui prieš pradėdant dirbti su jaunuoliais, buvusių arba esamų globos namų globotiniams bei jaunuoliais, augusiais socialinės rizikos šeimose, ir besiruošiančiais pradėti savarankišką gyvenimą:

- Kokios mano paties vertybės: kaip aš suvokiu visuomenę? Ar dirbdamas su globotiniams aš propaguoju savo tikrąsias vertybes?
- Ar mano motyvacija pakankama dirbti su šia tiksline grupe: ar aš noriu prisidėti prie jaunimo integracijos į visuomenę? Ar aš pasiruošęs padėti buvusiems ar esamiems globos namų globotiniams bei jaunuoliams, augusiems socialinės rizikos šeimose, pradėti savarankišką gyvenimą?

Koks mano, kaip asmeninio patarėjo, vaidmuo: ar mano motyvacija ir veikla atitinka PPI ir globotinių poreikius? Ar aš sugebėsiu daryti teigiamą įtaką jaunimui? Kaip aš tai darysiu? Ar esu tam pasirengęs ir ar turiu tam reikiamų žinių? Ar esu pasirengęs nuolat tobulėti, norėdamas efektyviai dirbti šioje pasirinktoje srityje?

Kaip išvengti priklausomybės paremtų santykių su tikslinę grupę: ar aš sugebėsiu atsiriboti nuo per didelio įsitraukimo į darbą su buvusių arba esamų globos namų globotiniams bei jaunuoliais, augusiais socialinės rizikos šeimose? Ar aš parodau per daug emocijų? Ar aš bendrauju pakankamai? Kaip aš galiu padėti globotiniui išsiugdyti pasitikėjimą savimi ir geresnį savęs vertinimą?

Jeigu savanoris dvejoja arba neranda tinkamo atsakymo į jam rūpimą klausimą, jis turi nebijoti jį užduoti savanorį kuruojančiam PPI mentoriumi, kuris privalo padėti savanoriui rasti atsakymus į visus jam rūpimus klausimus. Savanoris turi nepamiršti lankytis privalomuose konsultaciniuose susitikimuose, kuriuose PPI mentorius jam padės, patars, pateiks naujų idėjų. Sėkmingas bendradarbiavimas padės savanoriui išvengti sunkumų, įgyti reikiamų žinių ir patirties, kuri bus naudinga tolimesniame savanoriškame darbe.

### Konfliktų valdymas

Ginčai, nuomonių skirtumai, konfliktai yra natūrali ir neišvengiama žmonių santykių dalis. Žmonėms būdingos skirtingos nuomonės, vertybės, požiūriai, norai. Taigi, savanoris ir globotinis, būdami kartu, turi derintis vienas prie kito, keistis, atidėti savo poreikius. Minėti dalykai gali sukelti konfliktines situacijas. Pats žodis konfliktas neretai kelia neigiamus jausmus. Konfliktai dažniausiai vertinami neigiamai dėl juo lydinių nemalonių jausmų: pykčio, nerimo, skaudinančio konfliktuojančių pusių elgesio – žeminimo, įžeidinėjimo, grasinimų, agresijos ir pan. Vis dėlto konfliktai gali būti naudingi. Konfliktai gali padėti išsiaiškinti problemą ir pagerinti padėtį, suprasti kito žmogaus

požiūrį, atrasti naujas bendravimo galimybes, geriau pažinti save ir kitus, suartėti, atsikratyti įtampos. Konflikto situacijoje veiksmingiausia nukreipti energiją bendrų sprendimų paieškai. Nepavykus konflikto išspręsti konstruktyviai verta kreiptis pagalbos į PPI mentorių.

Konstruktyviai sprendžiamo konflikto principai:

- Atpažinti konfliktą ir jį įvardinti, paruošti save.
- Pasirinkti tinkamą laiką.
- Išsakyti savo jausmus ir požiūrį. Kalbėti „aš“ teiginiais, pavyzdžiui: „**Aš** nerimauju, **kai** matau, **kad** vėlai grįžti...“ „**Aš** labai nerimavau dėl tavęs“
- Vengti kaltinimų. Nevartoti teiginių „tu“, pavyzdžiui: „**Tu** vėl grįžai po vidurnakčio, todėl visą naktį negalėjau užmigti...“
- Kartu ieškoti abi puses tenkinančio sprendimo.
- Ieškoti pagalbos šaltinių aplinkoje, nebijoti kreiptis ir priimti pagalbą.
- Būti bendradarbiaujančiu.

### 1. Pratimas: „Jausmai konfliktinėse situacijose“

**Tikslas:** prisiminti savo jausmus konfliktinėse situacijose.

**Trukmė:** 15 min.

**Priemonės:** popieriaus lapai, rašikliai.

**Eiga:**

Užsiėmimo pradžioje lektorius paprašo visų mokymų dalyvių užrašyti lape atsakymus į tris klausimus:

- Kaip jaučiatės konfliktinėse situacijose?
- Kokiais būdais dažniausiai sprendžiate konfliktus su draugais, tėvais, kitais asmenimis?
- Dėl kokių priežasčių dažniausiai kyla konfliktai jūsų namuose?

Atsakymai aptariami grupėje, išnagrinėjamos kai kurios situacijos, prašoma dalyvių įžvalgų, apibendrinimų.

**Apibendrinimas:** konfliktus dažniausiai lydi nemalonūs jausmai: pyktis, nerimas, baimė. Kadangi neįmanoma visiškai išvengti konfliktų, turime išmokti juos spręsti.

## 2. Pratimas: „Probleminių situacijų sprendimo simuliacija“

**Tikslas:** Išnagrinėti problemines situacijas.

**Trukmė:** 1,5- 2 val.

**Pasirengimas:** *Trumpai apie simuliacinį metodą:* Pasirinkus tam tikras situacijas modeliuojamos realios sąveikos tarp situacijos veikėjų pasinaudojant kitų mokymų dalyvių pagalba. Kiekvienos situacijos autorius gali pasirinkti veikėjus, kurie geriausiai atspindi jo situacijos herojų charakterius. Šių žmonių prašoma įsijausti į konkrečius vaidmenis ir suvaidinti papasakotą situaciją.

*Simulacinio žaidimo aptarimas:* Dažnai per aptarimą žmonėms kyla tikrosios įžvalgos, kurių metu galima ne tik išsiaiškinti vaidinusių asmenų patyrimą, bet ir palyginti jų patyrimą su situacijos autoriaus patyrimu ir suvokimu.

### **Eiga:**

- Užsiėmimo pradžioje lektorius paaiškina, kad visi mokymų dalyviai turės užrašyti po tris patirtas problemines situacijas.
- Vėliau dalyviai turės išskirti tas situacijas, kurios dažnai pasikartoja arba tas, su kuriomis jie negali susitvarkyti emociškai ir patiria daug neigiamų išgyvenimų.
- Užsiėmimo metu nagrinėjant šias situacijas bus ieškoma asmeninių priežasčių, susijusių su dalyvių vidiniais konfliktais derinant asmenines ir profesines vertybes.
- Išnagrinėjus visas situacijas kiekvienas mokymų dalyvis turės pasirinkti po vieną situaciją, kurią jis norėtų pamatyti iš šono ir sulaukti kitų dalyvių refleksijos ir patarimų.
- Pasirinktos probleminės situacijos bus atkartojamos simuliacinių metodų pagalba.
- Situacijos autorius galės iš šono stebėti savo probleminę situaciją ir pasidaryti naudingas įžvalgas.
- Po kiekvienos simuliacijos lektorius vykdys aptarimus siekiant gauti grįžtamąjį ryšį. Dalyvių bus klausama, ko jie išmoko konkrečios užduoties metu ir kaip jie gali pritaikyti gautą patyrimą panašiose situacijose ateityje. Tai suteikia dalyviams patyrimo ir vysto jų krizinių situacijų įveikimo gebėjimus.

**Apibendrinimas:** Šio metodo privalumas yra tas, kad neigiami veiksmai arba priimti neteisingi sprendimai nelemia neigiamų pasekmių dalyviams.

### 3. Pratimas: „Skirtingų konfliktinių situacijų sprendimo būdų išbandymas praktikoje“

**Tikslas:** Išmokti spręsti konfliktines situacijas.

**Trukmė:** 1,5- 2 val.

**Eiga:**

- Praktinio užsiėmimo pradžioje lektorius prašo visų mokymo dalyvių pasidalinti dažniausiai jų gyvenime kylančiomis konfliktinėmis situacijomis.
- Grupė turi išrinkti tris visiems artimiausias konfliktines situacijas.
- Lektorius paprašo kiekvieno dalyvio įvardinti dalyvių dažniausiai naudojamą konfliktų sprendimo stilių: vengiantį, dominuojantį, prisitaikantį, kompromisinį ar bendradarbiaujantį.
- Vėliau dalyviai suskirstomi į grupes pagal atsakymus, kurie atspindi dažniausiai pasirenkiantį žmogaus elgesį konfliktinėse situacijose.
- Kiekviena grupė gaus užduotį: išanalizuoti ir suvaidinti tris išrinktas konfliktines situacijas pagal konkretų jų grupėje dominuojantį konfliktų sprendimo stilių.
- Po visų grupių pasirodymo bus analizuojama, kuris konfliktų sprendimo stilius kiekvienoje situacijoje labiausiai tiko ir atnešė daugiausiai naudos abiem konfliktė dalyvaujantioms pusėms.

**Apibendrinimas:** Šis užsiėmimas skirtas skirtingų konfliktinių situacijų sprendimo būdų išbandymui praktikoje. Jis padės dalyviams lengviau spręsti konfliktines situacijas, pasirenkant tinkamą konflikto sprendimo būdą.

## ATMINTINĖ SAVANORIUI

- ✓ Prieš pradėdami savanorišką veiklą PPI, Jūs turite teisę gauti visą reikiamą informaciją apie PPI organizaciją: jos misiją, tikslus, uždavinius, vykdomas veiklas ir kitą naudingą informaciją. Taip pat Jūs turėtumėte būti supažindinti su darbo vieta, veikla, kurią turėsite atlikti, su darbo vidaus taisyklėmis bei darbo saugos ir sveikatos instrukcijomis.
- ✓ Nepamirškite pasirašyti su PPI organizacija savanoriškų darbų sutartį. Jei iškyla kokių klausimų ar neaiškumų, sutartį galima koreguoti bendru susitarimu tarp savanorio ir organizacijos.
- ✓ Nebijokite užduoti Jums rūpimus klausimus – į visus šiuos klausimus privalo atsakyti Jus kuruojantis PPI mentorius.
- ✓ Jeigu Jums pradėjus savanoriauti paaiškėjo, kad Jums nepatinka savanoriška veikla organizacijoje, galite bet kada ją nutraukti.
- ✓ Nepamirškite konsultuotis ir bendrauti su savo PPI mentoriumi visos savanorystės programos metu, bet ne rečiau nei vieną kartą per mėnesį. Konsultaciniai susitikimai su PPI mentorium yra privalomi ir jie vyksta abipusio susitarimo būdu.
- ✓ Programos pradžioje parenkite savo savanoriškos veiklos planą visam programos laikotarpiui.
- ✓ Kiekvieno mėnesio pradžioje susitikimo metu arba elektroniniu paštu iki susitikimo pateikite mentoriui savo savanoriško darbo su globotiniu planą ateinančiam mėnesiui ir praeito mėnesio veiklos su globotiniu ataskaitą.
- ✓ Būtina susitikti su savo globotiniu ne rečiau kaip vieną kartą per savaitę (arba kaip nurodyta savanoriškos veiklos sutartyje).
- ✓ Pasistenkite atlikti su globotiniu PPI mokymo programoje numatytas praktines užduotis bei aptarkite jas su PPI mentoriumi.
- ✓ Pateikite visos savanoriškos veiklos analizę PPI mentoriui (programos pabaigoje).
- ✓ Susidūręs su sudėtinga situacija, susisiekite su PPI mentoriumi ir kartu suraskite išeitį.
- ✓ Praneškite PPI mentoriui arba programos koordinatoriui, jeigu keičiasi Jūsų arba globotinio kontaktiniai duomenys.

## ORGANIZACIJOS VILNIUJE, DIRBANČIOS SU PAAUGLIAIS IR JAUNIMU

- Jaunimo psichologinės paramos centras „Jaunimo linija“ [www.jppc.lt](http://www.jppc.lt)  
Tel. 8800 28888

Psichologinė parama telefonu, kurią teikia savanoriai.

- VšĮ Paramos vaikams centras [www.pvc.lt](http://www.pvc.lt)

Psichologinės konsultacijos (individualios, grupinės)

- Psichikos sveikatos centrai – [www.vpsc.lt](http://www.vpsc.lt)
- Pedagoginės psichologinės tarnybos – <http://www.sppc.lt/index.php?-1648577468>
- Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras – [www.sppc.lt](http://www.sppc.lt)
- Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaiga – [www.vaikams.lrs.lt](http://www.vaikams.lrs.lt)
- Vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba – [www.ivaikinimas.lt](http://www.ivaikinimas.lt)
- Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos biuras – informacija visą parą tel. (8 5) 236 2052 arba 8 687 53 378, <http://www.apsinuodijau.lt/>
- Narkotikų kontrolės departamentas – [www.nkd.lt](http://www.nkd.lt)

## BAIGIAMASIS ŽODIS BŪSIMIEMS SAVANORIAMS

Tikimės, kad šioje knygoje jūs radote nemažai praktinių patarimų, kaip padėti spręsti išskylančias problemas buvusiems ar esamiems globos namų globotiniams bei jaunuoliams, augusiems socialinės rizikos šeimose, besiruošiantiems pradėti savarankišką gyvenimą. Sužinojote, kaip pritaikyti teoriją konkrečioms jaunimo poreikiams; kokius ir kaip naudoti darbo metodus; kur kreiptis pagalbos, kai neužtenka jūsų pačių kompetencijos. Nuspręsdami tapti PPI savanoriais, jūs pasiryžote labai reikalingam ir garbingam savanoriškam darbui, kuris padės globotiniams tinkamai pasiruošti savarankiškam gyvenimui, didins jų motyvaciją, pasitikėjimą ir savigarbą. Būdami savanoriais pamatysite, kad šis darbas reikalauja daug žinių, laiko, įdirbio ir pasišventimo, tačiau rezultatai pastebimi tik po tam tikro laiko. Pasistenkite galvoti, kad vien jūsų buvimas drauge su globotiniu ir jo išklausa leis jūsų globotiniui pajusti, kad jūsų bendra veikla buvo prasminga. Tai padės jums daryti teigiamą įtaką asmeniniam jaunuolių tobulėjimui bei galės nulemti teigiamus pokyčius ateityje.

Dėkojame, kad esate PPI savanoris ir dalyvaujate šioje programoje. Linkime jums sėkmės jūsų profesinėje veikloje bei asmeniniame gyvenime.

## LITERATŪRA

1. Arends R., (1998). Mokomės mokyti. Vilnius: Margi raštai.
2. Gaigalienė M., (2006) Suaugusiųjų mokymo(si) ypatumai seminaro metu. – Vilnius: VPU spaustuvė.
3. Gailienė D., Bulotaitė L., Sturlienė N., (1996). Aš myliu kiekvieną vaiką. – Vilnius: Valstybinis leidybos centras.
4. Indrašienė V., (2007). Vaiko gerovės specialistų kompetencijų plėtojimo gairės. – Vilnius: Pedagogų profesinės raidos centras.
5. Kvieskienė G., Indrašienė V., (2008). Socialinio darbo ypatumai vaikų globos namuose. – Vilnius: Lodvila.
6. Lietuvos Respublikos Savanoriškos veiklos įstatymas (Žin., 2011, Nr. 86-4142) [http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc\\_l?p\\_id=402802&p\\_query=&p\\_tr2=2](http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=402802&p_query=&p_tr2=2) (žiūrėta 2013.07.07)
7. Lietuvos Respublikos Socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymas Nr. A1-330 „Dėl savanoriškos veiklos išlaidų kompensavimo sąlygų ir tvarkos aprašo patvirtinimo“ (Žin., 2011, Nr.: 94 -4451) <http://tar.tic.lt/Default.aspx?id=2&item=results&aktoid=BC2E8F59-B6A4-472A-8C70-6BF263B19463> (žiūrėta 2013.06.20)
8. Petty G., (2006) Šiuolaikinis mokymas. – Vilnius: Tyto alba.
9. Teresevičienė M., Gedvilienė G., (1999). Mokymasis bendradarbiaujant. – Vilnius: Garnelis.
10. Teresevičienė M., Gedvilienė G., Oldroyd., (2004). Suaugusiųjų mokymasis. – Kaunas: VDU.
11. Žalimienė L., (2007). Vaikų socialinės globos kokybė ir jos vertinimas. – Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
12. Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo programa, (2007). – Vilnius: VLGN „Atsigręžk į vaikus“.
13. Našlaičių ir tėvų globos netekusių vaikų savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo programos įgyvendinimo rekomendacijos, (2007). – Vilnius: VLGN „Atsigręžk į vaikus“.
14. Įtėvių ir globėjų rengimo programa PRIDE, (2008). – Vilnius: Valstybinė vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba prie SADM.
15. Liobikienė T.N., (2006). Krizių intervencija. – Kaunas: VDU.
16. Suslavičius A., (1998). Socialinė psichologija. – Vilnius: VU.
17. Psichologijos atlasas (2001). – Vilnius: Alma littera.
18. Zbarauskaitė A., (2011) Prieraišumas: iššūkiai ir galimybės globojant vaiką ir paauglį. – Kaunas: UAB Spaudos brokeris.
19. Žukauskienė R. (1991). Raidos psichologija. – Vilnius: Margi raštai.
20. [www.zodynas.lt](http://www.zodynas.lt)
21. Tarptautinių žodžių žodynas. (1985). – Vilnius.
22. Kvieskienė G. (2003) Socializacija ir vaiko gerovė. – Vilnius: VPU.



## TURINYS

### **Įžanga 5**

#### **1. Dalis: Teorinė mokymo kurso medžiaga 7**

Terminų žodynelis 8

1. Tema: Savanorystės principai 10

2. Tema: Savanoriško darbo specifika 14

3. Tema: Psichologiniai darbo aspektai su buvusiais ir esamais globos namų globotiniais bei jaunuoliais, augusiais socialinės rizikos šeimose 23

#### **2. Dalis: Praktinio mokymo kurso medžiaga 25**

1. Praktinio užsiėmimo tema: Savęs pažinimas 26

2. Praktinio užsiėmimo tema: Pagrindinės savanorystės taisyklės 33

3. Praktinio užsiėmimo tema: Savanorystės užduotys 40

4. Praktinio užsiėmimo tema: Savanorio darbo su buvusiais ir esamais globos namų globotiniais bei jaunuoliais, augusiais socialinės rizikos šeimose etapai 46

1. Etapas: Susipažinimas 46

2. Etapas: Santykių vystymas 50

3. Etapas: Užbaigimas 53

5. Praktinio užsiėmimo tema: Kiti svarbūs dalykai būnant savanoriu 54

6. Praktinio užsiėmimo tema: Savanorystės problemos 57

#### **Atmintinė savanoriui 61**

#### **Organizacijų, dirbančių su jaunimu, sąrašas 62**

#### **Pabaigos žodis 63**

#### **Literatūra 64**

## UŽRAŠAMS

A series of horizontal dotted lines for writing.



Mums labai svarbi gyventojų parama,  
pervedant 2% nuo sumokėtų mokesčių.  
Informacija pervedant 2% paramą:  
VšĮ „Pagalbos paaugliams iniciatyva“  
(Įm. kodas: 300015813)  
Varšuvos g. 4 -1, LT-02103 Vilnius

***Ačiū visiems, skyrusiems paramą mūsų įstaigai!***

Finansinės ataskaitos ir kita informacija  
skelbiama [www.ppi.lt](http://www.ppi.lt)

**Jeigu mūsų veiklos neatitinka Jūsų interesų  
ir lūkesčių, siūlome atrasti sau tinkamas:**

[www.aukok.lt](http://www.aukok.lt)

[www.maistobankas.lt](http://www.maistobankas.lt)

[www.yfu.lt](http://www.yfu.lt)

***Svarbu atrasti save  
ir dalyvauti padedant kitiems!***

Leidinio sudarytoja VšĮ „Pagalbos paaugliams iniciatyva“

SAVANORIŲ, DIRBSIANČIŲ JAUNIMO SOCIALIZACIJOS SRITYJE,  
MOKYMO PROGRAMA IR METODINĖ MEDŽIAGA

Maketavo UAB DIZINGAS

Išleido VšĮ PPI





Pagalbos paaugliams iniciatyva

**Mūsų idėjas ir veiklas padeda įgyvendinti:**

