

Socialiai atsakingos asmenybės ugdymo programa (SAAUP)
„Aš esu kūrėjas“, panaudojant

DAILĖS TERAPIJOS METODUS

Metodinis leidinys

Socialiai atsakingos asmenybės ugdymo programa
(SAAUP) „Aš esu kūrėjas“, panaudojant

DAILĖS TERAPIJOS METODUS

Metodinis leidinys



AŠ ESU
KŪRĖJAS



Jungtinių Tautų
švietimo, mokslo ir
kultūros organizacija



UNESCO klubas „Rafaelis“
Pasaulinio UNESCO klubų, centrų ir
asociacijų judėjimo narys

ASMENYBĖS UGDYMO INSTITUTAS

Autorė: Marija Mendelė-Leliugienė

Užsakovas: Panevėžio rajono Savivaldybės administracija

Vykdytojas: Asmenybės ugdymo institutas „Rafaelis“

Finansavimo šaltinis: EEE ir Norvegijos finansinių mechanizmų
2009-2014 m. programa



TURINYS

Išanginis žodis	9
1 dalis. Metodinio leidinio mokomosios medžiagos santrauka	13
Mokomosios medžiagos paskirtis.....	15
Mokomosios medžiagos tikslas ir uždaviniai.....	17
Ugdytinės kompetencijos ir gebėjimai.....	19
Mokomosios medžiagos struktūra.....	21
Taikytinos mokymo strategijos ir metodai.....	23
Pasiiekimų vertinimo tvarka.....	25
2 dalis. Mokomoji medžiaga	27
I. Dailės terapijos programa „Išlaisvink kūrėją savyje“	29
Dailės terapijos užsiėmimų aprašymas.....	31
Dailės terapijos užsiėmimų eiga.....	35
Dailės terapijos mokomoji medžiaga	37
II. Emocinio intelekto ugdymo programa „Savęs pažinimas“	43
„Savęs pažinimo“ programos tikslas	45
Laukiami rezultatai	47
„Savęs pažinimo“ programos užsiėmimų temos ir potėmės.....	49
„Savęs pažinimo“ programos užsiėmimų struktūra ir trukmė.....	53
„Savęs pažinimo“ programos užsiėmimai (1–24)	57
1 užsiėmimas. Pažintis su emocijomis ir jausmais	59
2 užsiėmimas. Emocijų atpažinimas.....	61
3 užsiėmimas. Emocijų atpažinimas	63
4 užsiėmimas. Emocijų išveikimas	65
5 užsiėmimas. Emocijų išveikimas	67
6 užsiėmimas. Emocijų valdymas.....	71
7 užsiėmimas. Emocijų valdymas.....	75
8 užsiėmimas. Ribos.....	79
9 užsiėmimas. Ribos.....	83

10 užsiėmimas. Pasitikėjimas savimi	87
11 užsiėmimas. Pasitikėjimas savimi.....	91
12 užsiėmimas. Komunikacija	93
13 užsiėmimas. Komunikacija	97
14 užsiėmimas. Tarpusavio santykiai	99
15 užsiėmimas. Tarpusavio santykiai	103
16 užsiėmimas. Savivoka ir savireguliacija	105
17 užsiėmimas. Savivoka ir savireguliacija	109
18 užsiėmimas. Pažintis su vertybėmis	111
19 užsiėmimas. Pažintis su vertybėmis	113
20 užsiėmimas. Pažintis su vertybėmis.....	117
21 užsiėmimas. Pažintis su vertybėmis	121
22 užsiėmimas. Tikslų siekimas.....	123
23 užsiėmimas. Tikslų siekimas.....	125
24 užsiėmimas. Atsisveikinimas	129
Vaizdo medžiaga	131

III. Socialinių ir emocinių gebėjimų vertinimo programa.....

Bendrieji socialinių ir emocinių gebėjimų skalių sudarymo principai.....	195
Vertinimo etapai	201
Priedai.....	209
1 lentelė. Dalyvių sąrašas pagal elgesio tipą.....	209
2 lentelė. Elgesys užsiėmimo pradžioje	213
3 lentelė. Elgesys užsiėmimo pabaigoje	217
4 lentelė. Socialinių gebėjimų vertinimas.....	221
Socialinių gebėjimų vertinimo skalės	225
5 lentelė. Emocinių gebėjimų vertinimas.....	227
Emocinių gebėjimų vertinimo skalės.....	231

3 dalis. Mokomosios medžiagos teorinis pagrindimas.....

Situacijos analizė	237
Neformaliojo ugdymo poreikis ir galimybės	239
Emocinio intelekto ugdymo reikšmė pozityviai asmens socializacijai.....	243
Asmenybės ugdymo svarba.....	249
Asmenybės psichosocialinė raida.....	253
Dailės terapijos panaudojimo asmenybės ugdymui galimybės.....	261

4 dalis. Lokalių tyrimų pristatymas	267
Dailės terapijos taikymo ugdant emocinį intelektą galimybių lokalūs tyrimai	269
Tėvų nuomonės apie socialiai atsakingos asmenybės ugdymą vertybiniu pagrindu lokalūs tyrimai	285
5 dalis. Asmenybės ugdymo programa „Aš esu kūrėjas“	299
6 dalis. Tėvų ir vaikų atsiliepimai apie neformaliojo ugdymo programą „Aš esu kūrėjas“	339
Literatūros sąrašas	357

ĮŽANGINIS ŽODIS

Apie įgyvendinamą projektą

Metodinis leidinys „Socialiai atsakingos asmenybės ugdymo programa (SAAUP) „Aš esu kū-rėjas“, panaudojant dailės terapijos metodus“ yra dalis įgyvendinamo projekto EEE-LT05-SA-DM-01-K-01-073 „Atviro jaunimo centro plėtra Ramygaloje“. Projektas įgyvendinamas pagal 2009-2014 m. Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo „Rizikos grupės vaikai ir jaunimas“ programą.

Projektą vykdo Asmenybės ugdymo institutas „Rafaelis“

PADĖKA

Nuoširdžiausiai dėkojame tėveliams ir vaikams už pasitikėjimą; vaizdinės medžiagos kūrėjams: režisieriui Ričardui Marcinkui ir jo FOOL SCREEN komandai, scenaristui Tomui Bručiui, aktoriui Daliui Skamarakui – už vaizdinės medžiagos įgarsinimą, filmuotis sutikusiems vaikams – už drąsą, „Rafaelio“ darbuotojams – už kūrybingumą, atsakomybę, organizuotumą, savarankiškumą, idėjos palaikymą ir jos įgyvendinimą, pasiaukojimą ir nuoširdumą; savanoriams ir praktikantams – už atliktus lokalius tyrimus; ištikimiausiems Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis“ partneriams UAB „Sveikas žmogus“, UAB „Socialiai atsakingo verslo klubas“, UAB „Paradis Market Relations“, UAB „Vigrinta“, VšĮ „Mokslo parkas“ – už pasitikėjimu grįstą socialinę partnerystę; mokyklų bendruomenėms: Vilniaus „Šviesos“ pradinės mokyklos, Vilniaus Balsių pagrindinės mokyklos, Vilniaus darželio-mokyklos „Dainorėliai“, Klaipėdos Hermano Zudermano mokyklos, Šiaulių profesinio rengimo centro, Plungės akademiko Adolfo Jucio mokyklos, – už pozityvų požiūrį į inovacijas ir sutikimą įgyvendinti programą vietos bendruomenėse.

*Programos atstovas Lietuvoje
Asmenybės ugdymo institutas „Rafaelis“*

1 DALIS

METODINIO LEIDINIO
MOKOMOSIOS MEDŽIAGOS SANTRAUKA





Mokomosios medžiagos paskirtis

Šalies statistika rodo, kad ne visos šeimos užtikrina vaikų gerovę ir tinkamai atlieka vaikų ugdymo ir socializacijos funkciją. Vaikai, augantys didelio darbinio užimtumo šeimose, nuotolio šeimose (euronašlaičiai) ir šeimose, išgyvenančiose krizę, dažnai perima vertybes, kurios neatitinka visuomenės normų. Tokie vaikai stokoja socialinių ir emocinių gebėjimų, kurie jiems leistų užmegzti ir palaikyti draugiškus santykius su bendraamžiais, konfliktus spręsti socialiai priimtinais būdais, dalyvauti įvairioje, socialiai prasmingoje veikloje. Neturėdami tinkamai išugdytų socialinių gebėjimų, vaikai linkę save nuvertinti, pasirenka „gatvės universiteto“ stilių, įsitraukia į virtualią erdvę arba pasirenka subkultūrų siūlomas klikas (gotus, emus, satanistus ir kt.), jie dažniau nei kiti vaikai turi mokymosi, adaptacijos sunkumų, patiria bendraamžių patyčių arba iš bendraamžių tyčiojasi patys, turi suicidinių ketinimų. Sparčiai kylančios vaikų socialinės problemos patvirtina vaikų socialinių ir emocinių gebėjimų ugdymo, jų asmeninių bendrųjų kompetencijų stiprinimo aktualumą. Norėdami padėti vaikams kaupti asmeninę kompetenciją, pirmiausia turime jiems padėti pažinti save, t. y. ugdyti vaikų emocinį ir dvasinį intelektą, supažindinti su bendrosiomis vertybinėmis nuostatomis, išmokyti savarankiškai pasirinkti ir priimti etiškus sprendimus, priimti atsakomybę, diegti tolerantiškumą ir patriotiškumą bei pagarbą demokratijos vertybėms, išmokyti valdyti konfliktus, bendrauti ir išugdyti gebėjimą palaikyti ilgalaikius brandžius santykius su bendraamžiais, tėvais ir mokytojais.

Metodinio leidinio **„Socialiai atsakingos asmenybės ugdymo programa (SAAUP) „Aš esu kūrėjas“, panaudojant dailės terapijos metodus“** paskirtis – padėti socialinės rizikos jaunimui įgyti bazinių, socialiai atsakingai asmenybei būdingų bruožų, sustiprinti socialinius emocinius ir dvasinius gebėjimus, kurie padės jaunuoliams valdyti emocinius sutrikimus, agresiją, hiperaktyvumą bei padės sustiprinti mokymosi motyvaciją ir pasitikėjimą savimi. Tikimasi, kad jaunuoliai, baigę mokymus, sužinos ir išmoks kaip priimti etiškus sprendimus įvairiose gyvenimo situacijose.

● Mokomosios medžiagos tikslas ir uždaviniai

Ugdytinios kompetencijos ir gebėjimai

Tikslas – socialinių ir emocinių gebėjimų ugdymui panaudojant įvairius dailės terapijos metodus auginti socialiai atsakingą asmenybę.

Uždaviniai – suteikti specialistams reikiamų žinių ir gebėjimų jaunuolių socialiniam ir emociniam ugdymui panaudojant įvairius dailės terapijos metodus.

Išskirtinis dėmesys bus skiriamas jaunuolių socialinių ir emocinių gebėjimų ugdymui panaudojant dailės terapijos metodus, kurie, kaip rodo Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis“ atlikti lokaliūs tyrimai, yra vieni iš efektyviausių ugdant asmenybę.



Ugdytinios kompetencijos ir gebėjimai

Mokomoji medžiaga orientuota į ugdant socialinius ir emocinius gebėjimus įgyjamas tarpusavyje susijusias kompetencijų sritis:

- 1) savimone;
- 2) savitvardą;
- 3) socialinį sąmoningumą;
- 4) bendravimą;
- 5) atsakingą sprendimų priėmimą.

Laukiami programą baigusią dalyvių rezultatai

Dalyviai įgis gebėjimų:

- 1) atpažinti ir suvokti savo emocijas ir jausmus;
- 2) išveikti savo emocijas;
- 3) valdyti emocijas;
- 4) vadovautis savo emocijomis ir jausmais;
- 5) atpažinti savo ir kito asmenines ribas;
- 6) pasitikėti savimi;
- 7) kurti ir išlaikyti tarpusavio santykius;
- 8) suprasti, kodėl vienu žmogumi galima pasitikėti, o kitu – ne;
- 9) suprasti kito žmogaus elgesį;
- 10) jautrumo – suvokti kito žmogaus emocijas ir jausmus;
- 11) suvokti ir įsisąmoninti sąvoką „vertybė“;
- 12) suprasti savo vertybių sistemą;
- 13) realiai vertinti savo gebėjimus – atlikti savo galimybių studiją „Noriu, galiu, darau“;
- 14) išsiginčinti savo tikslą ir kryptingai jo siekti;
- 15) suvokti, kas yra tolerancija, pagarba ir orumas;
- 16) savarankiškai, atsakingai priimti etiškus sprendimus;
- 17) priimti atsakomybę už savo sprendimus.



Mokomosios medžiagos struktūra

Mokomoji medžiaga susideda iš trijų programų.

I. Dailės terapijos programa „Išlaisvink kūrėją savyje“

Pagal šią programą užsiėmimai vyksta taikant dailės terapijos laisvojo piešimo metodą. Jis skirtas susipažinti su dalyviais ir jų socialinėms kompetencijoms ugdyti.

Dailės terapijos programos užsiėmimų nukreipiamosios temos padės ugdytojui įvertinti dalyvių gebėjimus ir nuosekliai įtraukti į „Savęs pažinimo“ programą.

Rekomenduojamos kryptys:

1. Susipažinimas spalvomis.
2. Aš ir mano emocijos.
3. Aš ir mano jausmai.
4. Aš ir mano svajonės.
5. Aš ir mano prisiminimai.
6. Aš ir mano darbai.
7. Aš ir mano šeima.
8. Aš ir mano draugai.
9. Bendravimas dviese.
10. Grupės narių tarpusavio bendravimas.
11. Meilė.
12. Dėkingumas ir džiaugsmas.

II. Emocinio intelekto ugdymo programa „Savęs pažinimas“

Ji skirta ugdyti dalyvių emocinėms kompetencijoms, kurios padėtų brandinti jų emocinį ir dvasinį intelektą.

Tikslas – išugdyti socialiai atsakingą asmenybę.

„Savęs pažinimo“ programos pagrindinės temos:

1. Pažintis su emocijomis ir jausmais.
2. Emocijų atpažinimas.
3. Emocijų išveikimas.
4. Emocijų valdymas.
5. Ribos.
6. Pasitikėjimas savimi.
7. Komunikacija.
8. Tarpusavio santykiai.
9. Savivoka ir savireguliacija.
10. Pažintis su vertybėmis.
11. Tikslo siekimas.
12. Atsisveikinimas.

III. Socialinių ir emocinių gebėjimų vertinimo programa

Ji skirta realiems dalyvių pasiekimams taikant „Savęs pažinimo ugdymo modelį panaudojant dailės terapiją“ įvertinti. Vykdamą programą bus vertinami dalyvių socialiniai ir emociniai gebėjimai.

Socialiniai gebėjimai:

- 1) organizuoti veiklą;
- 2) sutelkti dėmesį, klausytis;
- 3) pateikti informaciją;
- 4) inicijuoti ir palaikyti bendravimą;
- 5) laikytis taisyklių.

Emociniai gebėjimai:

- 1) savo emocijų ir jausmų pažinimas, valdymas ir išveikimas (savimonė, savitvarda);
- 2) socialinis jautrumas (socialinis sąmoningumas);
- 3) bendravimas (savireguliacija);
- 4) atsakingas sprendimų priėmimas.

● Taikytinos mokymo strategijos ir metodai

Šiuo metu įprastose mokymo programose naudojami metodai nėra pakankamai veiksmingi socialiniams ir emociniams gebėjimams ugdyti. Asmenybės ugdymo institutas „Rafaelis“ šioje srityje dirba jau dešimt metų ir yra pasiekęs puikių rezultatų vykdydamas bandomuosius asmenybės ugdymo projektus mokyklose. Kaip rodo lokalūs Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis“ atlikti asmenybės socialinių ir emocinių gebėjimų ugdymo tyrimai, darbo efektyvumą lemia šioje srityje lygia greta su kryptingai parinktomis asmenybės ugdymui skirtomis temomis taikomas inovatyvus dailės terapijos metodas.

Mokymo strategija remiasi pagrindinėmis fundamentinės edukologijos idėjomis:

1. Tik pats žmogus gali save keisti.
2. Tik žvelgdamas į kitus žmogus gali pamatyti save.
3. Tik su meile galima ugdyti.

Mokymo metodo strategija – individualus priėjimas prie kiekvieno dalyvio.

Mokymo proceso struktūra

1. Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas.
2. Apšilimo ir susikaupimo pratimai.
3. Teorinė dalis.
4. Praktinė dalis.
5. Užsiėmimo aptarimas (refleksija).
6. Atsisveikinimas.

Ugdymo metodai

Pagrindinis „Savęs pažinimo ugdymo modelio panaudojant dailės terapiją“ metodas – dailės terapija. Įvairūs dailės terapijos metodai, sukurti specialiai savęs pažinimo teminiams užsiėmimams, ir dailės terapijos laisvojo piešimo metodas, skirtas dalyviams į savęs pažinimo procesą įtraukti. Šių metodų taikymas asmenybės ugdymui labai veiksmingas (yra pagrįsta mokslškai), patrauklus, žadina dalyvių smalsumą ir kelia nuostabą. Šitai leidžia jiems atsiverti ir motyvuoja juos keistis į gera: tobulėti, bręsti, pažinti vertybes, įgyti empatijos (atjautos), tapti altruistiškiems, savarankiškiems, suprasti, ko nori, ir išmokti svajoti bei įgyvendinti savo svajones.

Dailės ir dailės terapijos elementų jėgos šaltinis – ne galutinis darbo rezultatas, bet pats kūrybinis procesas. Kurdamas dalyvis gydomi pats. Piešdamas jis ne tik suvokia, bet ir įgyja galios – asmeninių socialinių ir emocinių kompetencijų, kurios leidžia rinktis gyventi sveikai, kurti ir mąstyti pozityviai.

Kiti taikomi metodai: grupinis darbas, individualūs pokalbiai, žaidimai, socialinės dramos, įvairi vaizdo terapijos technika, koliažai ir erdvinės konstrukcijos, instaliacijos, kūrybinių idėjų generavimas (smegenų šturmas, spontaniškas piešimas, spontaniškas rašymas, vizualizacija), laisvųjų asociacijų metodas, filosofinis, diskusijų metodas.

Ugdytojui reikalingos kompetencijos

Grupės vadovui keliami šie kompetencijos reikalavimai:

1. Žinios: aukštasis pedagoginis (psichologinis) išsilavinimas.
2. Specifinės žinios: profesinė kompetencija, kuri yra įgyjama išklausius Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis“ 72 ak. val. kvalifikacijos tobulinimo seminarų kursą apie dailės terapijos metodų taikymą ir asmenybės ugdymą.
3. Ne mažiau kaip vienerių metų darbo su vaikų ir suaugusiųjų grupėmis patirtis.
4. Ne mažesnė kaip vienerių metų seminarų asmenybės ugdymo ir savęs pažinimo temomis vedimo patirtis.
5. Gebėjimas kritiškai mąstyti ir spręsti problemas.
6. Gebėjimas komunikuoti.
7. Gebėjimas rasti, tvarkyti ir perduoti informaciją.
8. Gebėjimas planuoti ir organizuoti veiklą.
9. Gebėjimas veikti kūrybiškai, iniciatyviai, prasmingai ir savarankiškai, prisiimti atsakomybę už savo veiksmus.
10. Gebėjimas surinkti diferencijuotas dalyvių grupes.
11. Pagarba sau ir kitiems.
12. Tolerantiškas požiūris į fizinius, religinius, socialinius ir kultūrinius žmonių skirtumus.
13. Patriotizmas, pagarba tautos tradicijoms, kultūros paveldui, nusiteikimas jį saugoti ir plėtoti, demokratijos vertybių puoselėjimas.
14. Ekologinis mąstymas.
15. Altruizmas.



Pasiekimų vertinimo tvarka

Dalyvių socialiai ir emociniai gebėjimai bus vertinami individualiai pagal autentišką, Marijos Mendelės-Leliugienės sukurta socialinių (gyvenimo) ir emocinių gebėjimų kintamųjų lentelę.

Socialiniai gebėjimai bus vertinami po kiekvieno dailės terapijos programos „Išlaisvink kūną savyje“ užsiėmimo.

Emociniai gebėjimai bus vertinami po kiekvieno „Savęs pažinimo“ programos užsiėmimo.

Teorinė dalis

Teisinių dokumentų, Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis“ archyvinių dokumentų, lokalių tyrimų, susijusių su asmenybės ugdymu, dailės terapija, emociniu intelektu, neformaliojo ugdymu ir šeimos funkcijomis, mokslinių straipsnių, magistro darbo, programos „Aš esu kūnas“ (2008 m. redakcija) medžiagos apžvalga ir analizė.

Dailės terapijos metodai ir temos paimta iš Marijos Mendelės-Leliugienės mokslinės studijos „Socialiai atsakingos asmenybės ugdymo modelis“ (2012 m.).

Vaizdo medžiaga

Metodiniam leidiniui „Savęs pažinimo ugdymo modelis panaudojant dailės terapiją“ specialiai sukurtos *PowerPoint* pateiktys ir filmuota medžiaga. Ji pateikiama kaip mokomosios medžiagos priedas elektronine laikmena, t. y. įrašyta į kompaktinį diską.

2 DALIS

MOKOMOJI MEDŽIAGA





DAILĖS TERAPIJOS PROGRAMA

„IŠLAISVINK KŪRĖJĄ SAVYJE“

Programos trukmė: 12 užsiėmimų po 3 ak. val.

Programos intensyvumas – vienas kartas per savaitę

Iš viso: 36 val.

Tinka visų klasių koncentrams



Dailės terapijos užsiėmimų aprašymas

Dailės terapijos teorija ir laisvojo piešimo metodo pagrindimas bei lokalūs tyrimai plačiau pristatomi teorinėje dalyje. Mokomosios medžiagos dalyje išdėstyti tik pagrindiniai dalykai, kurie padės specialistui kryptingai ir kokybiškai vesti užsiėmimus.

Dailės terapijos programa taikant laisvojo piešimo metodą unikali dėl to, kad ją galima taikyti įvairiuose klasių centruose.

Dailės terapijos užsiėmimai skirti susipažinti su dalyviais ir jų socialinėms kompetencijoms ugdyti, jiems į savęs pažinimo programą įtraukti. Per dailės terapijos užsiėmimus bus taikomas laisvojo piešimo metodas (**12 užsiėmimų**). Kiekvienas užsiėmimas gali trukti nuo 1 val. 30 min. iki 3 val., nelygu kiek grupėje yra dalyvių. Kuo daugiau dalyvių, tuo ilgesnis užsiėmimas, nes per kiekvieną užsiėmimą reikia sudaryti sąlygas kiekvienam žodžiu išreikšti savo mintis.

Įgyvendinant dailės terapijos programą bus ugdomi šie socialiniai gebėjimai:

- 1) organizuoti veiklą;
- 2) sutelkti dėmesį, klausytis;
- 3) pateikti informaciją;
- 4) inicijuoti ir palaikyti bendravimą;
- 5) laikytis taisyklių.

Dailės terapijos programos užsiėmimą sudaro aštuonios dalys:

1. Pasisveikinimas.
2. Darbo vietos pasiruošimas.
3. Susikaupimas.
4. Laisvasis piešimas.
5. Piešimo ir piešinio aptarimas (refleksija).
6. Darbo vietos sutvarkymas.
7. Agapė.
8. Atsisveikinimas.

Dailės terapijos užsiėmimams reikalingos priemonės:

1. Molbertai ar paprasti stalai, mokykliniai suolai.
2. Prijuostės, rankogaliai, šlepetės, klijuotė ant stalo, popieriniai rankšluosčiai, vandens indeliai, kempinė, muilas, polietilinė plėvelė patiesti ant grindų, kur būtų galima saugiai padėti piešinius.
3. Įvairios piešimo priemonės: nespalvoti ir spalvoti pieštukai (ploni ir stori), anglis, įvairių spalvų tušinukai, flomasteriai ir t. t.).
4. Įvairios tapybos priemonės: guašas, akvarelė, įvairaus storio teptukai.
5. Popierius: skirtingo dydžio – nuo A5 iki A1 formato, skirtingos spalvos ir storio.
6. Gamtinės medžiagos: medžių lapai, kruopos, akmenukai ir kita.
7. Ne meninės raiškos priemonės: buities daiktai – siūlai, sagos, šepetėliai ir panašiai.
8. Meninės raiškos vieta – nebūtinai tradicinė mokyklos aplinka, gali būti kiemas, miškas, ežeras ir panašiai.

Vedant dailės terapijos užsiėmimus labai svarbus ugdytojo ir ugdytinio santykis. Jį lemia šios ugdytojo (specialisto) funkcijos:

1. Pakantumo ir saugumo atmosferos sukūrimas. Ji būtina laisvai ugdytinio vidinio pasaulio raiškai – šitai pasakytina ir apie meninę raišką, ir apie kitas ekspresyvaus elgesio formas.
2. Ugdytinio veiklos struktūrinimas ir nukreipimas formuojant tam tikrą ugdytinio elgesio taisyklių sistemą, reikalingą dėmesiui į meninę veiklą sutelkti.
3. Užmezgimas su ugdytiniu ryšio, kuris būtinas norint pasiekti abipusio pasikeitimo jausmais, vaizdais ir idėjomis, kitais žodžiais tariant, ugdytojas (specialistas) plėtoja su kiekvienu ugdytiniu individualų dialogą ir šis vyksta ir tiesiogiai – panaudojant verbalinius ir neverbalinius komunikacijos būdus, ir netiesiogiai – per medžiagas, kūrybos procesą ir piešimo rezultatą – piešinį – aptarimą.
4. Įvairių interpretacijos metodų taikymas, kurių tikslas – emociškai palaikyti, skatinti ugdytinį reikšti savo jausmus ir mintis, padėti jam suvokti meninės raiškos proceso ir jo rezultato turinį, ryšį su jo asmenybės ypatumais, emocijomis, jausmais, prisiminimais ir išgyvenimais, santykiais ir jų sistemomis.

Grupės sudarymo principai, darbo forma, trukmė

Sudarant dailės terapijos grupes, galioja beveik visi tradiciniai terapijos grupių sudarymo principai:

1. Grupės įvairovės principas: svarbu, kad grupėje būtų berniukų ir mergaičių, vyresnio ir jaunesnio amžiaus.
2. Savanoriškumo principas: pasirinkimo laisvė suteikiama ir pavieniams dalyviams, ir visai grupei – galiu dalyvauti, bet galiu ir nedalyvauti; galiu būti priimtas, bet galiu būti ir pašalintas.
3. Griežta tvarka išlieka chaoso – nuo griaušančio iki kūrybinio – galimybei. Tvarkos palaikymo garantas – dailės terapeutas.

4. Atsakomybė: „viskas valia, bet ne viskas naudinga, viskas valia, bet ne viskas ugdo“.

Dailės terapijos grupės užsiėmimo trukmė – nuo 1,5 iki 3 valandų.

Grupės dalyvių skaičius priklauso nuo konkrečios situacijos. Rekomenduojama nuo 8 iki 12 dalyvių. Jeigu tiek neįmanoma, galima jų skaičių didinti, bet tada būtinas ugdytojo asistentas.

Grupės dalyviai turi būti supažindinti su dailės terapijos tikslais, galimybėmis, eiga. Labai svarbu, kad dalyvis suvoktų savo atėjimo į grupę prasmę ir tikslus.

Geriausia dirbti patalpoje, kur daug vietos, galima laisvai judėti, kad kiekvienas piešėjas jaustųsi autonomiškai. Galima piešti ant stalų, lentų, žemės. Svarbu, kad pats piešėjas turėtų galimybę pasirinkti, kaip jam patogiau. Piešimo priemonės turėtų būti paruoštos iš anksto. Kiekvienas grupės narys susikuria savo erdvę, išsidėlioja piešimo priemones, pasideda ir prisitvirtina popierių, t. y. pasiruošia darbo vietą.

Darbo vieta

Darbui su grupe taikant nedirektyvų laisvojo piešimo metodą, labai svarbu parinkti erdvią ir šviesią patalpą, kur grupės nariai jaustųsi jaukiai ir saugiai. Darbo stalus ir molbertus reikia išdėstyti taip, kad būtų galima tarp jų laisvai vaikščioti, judėti. Darbui skirtas priemonės reikia paruošti iš anksto ir padėti visiems prieinamoje vietoje, kad kiekvienas grupės dalyvis galėtų jas laisvai pasirinkti. Taikant laisvojo piešimo metodą, reikia sudaryti sąlygas grupės nariams patiems pasirinkti norimo dydžio popieriaus lapą, teptuką, spalvas, darbo vietą (molbertas, stalas, grindys ir pan.). Šitaip kiekvienas grupės narys susikuria intymią erdvę, kurioje gali tyliai prabilti spalvomis ir išreikšti paslėptus, slegiančius ir nesuvoktus jausmus.

Grupės nariai piešdami labiau atsipalaiduoja, kai studijoje persirengia darbo drabužiais. Tada jie jaučiasi laisviau, nebijo išsitepti.

Kokiu būdu, kaip ir ką piešti, dalyviai sugalvoja patys. Vadovo pareiga yra būti šalia. Pirmasis etapas – „buvimas šalia“ – sunkiausias vadovui, nes piešiama visiškoje tyloje, todėl labai svarbu išlaikyti saugios ir jaukios aplinkos mikroklimatą. Tam turi įtakos vadovo nusiteikimas – noras padėti dalyviams, rūpintis jais, pastangos suprasti ir išklausti, taip pat vadovo vidinė ramybė. Prieš užsiėmimą vadovui svarbu susikaupti ir pasiruošti darbui su grupe.

Siekiant vadovui palengvinti „buvimo šalia“ funkciją, dailės terapijos programai yra skirta dvylika užsiėmimų. Kiekvienam užsiėmimui parinkta kryptis, kuri padės orientuoti dalyvius į kūrybos procesą.

● Dailės terapijos užsiėmimų eiga

Dailės terapijos užsiėmimų eigai suvokti per specializuotų ugdytojų (specialistų) mokymus bus naudojama filmuota medžiaga ir pateiktys.

Vadovo pasiruošimas vykdyti dailės terapijos programą, t. y. vadovas (specialistas):

- 1) yra baigęs specializuotus Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis“ mokymus ir turi pažymėjimą, kad gali vadovauti mokykloje dailės terapijos programai taikant dailės terapijos laisvojo piešimo metodą;
- 2) turi patalpas, kuriose ves užsiėmimus (panaudos, nuomos sutartis su patalpų savininku);
- 3) turi visas dailės terapijos užsiėmimams reikalingas medžiagas ir priemones;
- 4) turi dalyvių grupę;
- 5) turi prašymus (sutikimus) lankyti dailės terapijos programą;
- 6) turi pasiruošęs dalyvių socialinių gebėjimų vertinimo lenteles.

Dailės terapijos užsiėmimų eiga

Visi dvylika užsiėmimų vyksta pagal tą pačią schemą:

1. Pasisveikinimas.
2. Darbo vietos pasiruošimas.
3. Susikaupimas.
4. Laisvasis piešimas.
5. Piešimo ir piešinio aptarimas (refleksija).
6. Darbo vietos sutvarkymas.
7. Agapė.
8. Atsisveikinimas.

Išskirtinis yra tik pirmas susitikimas, kuriame numatytas vadovo, kaip ugdytojo (specialisto), įžanginis žodis.

Detalus vadovo įžanginio žodžio ir visų aštuonių struktūrinių užsiėmimo dalių aprašymas pateikiamas toliau kaip dailės terapijos programos mokomoji medžiaga.

● Dailės terapijos mokomoji medžiaga

Dailės terapijos užsiėmimų koncepcija

Dailės terapijos užsiėmimų temos yra tik kaip kompasas ugdytojui pasiekti tikslą – susipažinti su dalyviais ir įtraukti juos į „Savęs pažinimo“ programą.

Svarbiausia ugdytojui dailės terapijos programoje yra stebėti dalyvių:

- 1) elgesį;
- 2) emocijas;
- 3) gebėjimą organizuoti veiklą, priemonių pasirinkimą (elgiasi ryžtingai ar abejoja);
- 4) kalbinius gebėjimus, bendravimą (inicijuoja, palaiko, vengia, atsitolina);
- 5) taisyklių laikymąsi;
- 6) gebėjimą sutelkti dėmesį ir klausytis vadovo ir kitų grupės narių;
- 7) gebėjimą perteikti informaciją pasisveikinant ir aptariant piešinį.

Ugdytojas stebi dalyvių socialinių gebėjimų raiškos pokyčius ir pildo socialinių gebėjimų kintamųjų lentelę. Vertinimo instrumentarius ir lentelę išsamiai aprašyti „Socialinių ir emocinių gebėjimų vertinimo programoje“.

Dailės terapijos užsiėmimų kryptys:

1. Susipažinimas spalvomis.
2. Aš ir mano emocijos.
3. Aš ir mano jausmai.
4. Aš ir mano svajonės.
5. Aš ir mano prisiminimai.
6. Aš ir mano darbai.
7. Aš ir mano šeima.
8. Aš ir mano draugai.
9. Bendravimas dviese.
10. Grupės narių tarpusavio bendravimas.
11. Meilė.
12. Dėkingumas ir džiaugsmas.

Užsiėmimų pradžia. Rekomendacijos vadovui:

1. Pristato grupei.
2. Pasveikina dalyvius, atėjusius į dailės terapijos užsiėmimus, kur jie piešdami galės išmokti atpažinti savo emocijas ir jausmus. Paaiškina, kad tai tikrai ne dailės būrelis: niekas piešinių nevertins ir nekoreguos, pažymių nerašys.
3. Praneša, kiek truks ši programa, t. y. kad dailės terapijos užsiėmimams skirta dvylika susitikimų po 2 ak. val.
4. Nurodo, kad bus susitinkama vieną kartą per savaitę (pvz., kiekvieną ketvirtadienį nuo 15.00 iki 17.00 val.).
5. Įvardija, kur vyks užsiėmimai (pvz., kiekvieną ketvirtadienį sutartu laiku aš jūsų laukiu savo kabinete Nr. 202).
6. Papasakoja, kas bus veikiama per užsiėmimus (piešime taip, kaip norime, be jokių taisyklių: patys pasirinksime norimo dydžio popieriaus lapus, norimas priemones – spalvotus pieštukus, guašą, flomasterius ir t. t.; kalbėsime, diskutuosime, piešime, tapysime, kursime, mokysimės išreikšti jausmus spalvomis).
7. Paaiškina naudą (kiekvienas dalyvis turės galimybę išmokti piešti savo jausmus; geriausius savo piešinius galės atrinkti vadovo padedamas ir dalyvauti piešinių parodoje „Dalytis meile ir džiaugsmu“; į parodą galės pasikviesti savo tėvelius, senelius, draugus; gaus dalyvavimo piešinių parodoje pažymėjimą).
8. Informuoja apie dokumento gavimą ir jo teikiamą naudą (kiekvienas dalyvis, baigęs dailės terapijos programą, galės dalyvauti „Savęs pažinimo“ programoje; baigęs „Savęs pažinimo“ programą, kiekvienas dalyvis gaus Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis“ (UNESCO klubas) diplomą; diplomo statusas – socialiai atsakinga asmenybė; nauda – geresnis savęs pažinimas ir asmeninis patobulėjimas, prisidėsiantys prie sėkmingo gyvenimo).
9. Pakviečia susipažinti. Susipažinimui galima atlikti pratimą „Žmogeliukai“. Vadovas išdalyja dalyviams po vieną A4 formato lapą. Kiekvienas dalyvis vertikalčiai sulenkia jį per pusę ir išplėšia žmogeliuką. Vadovas paprašo dalyvių parodyti, kas išėjo, ir pabrėžia: „Visi gavome vienodus lapus, tą pačią užduotį, bet rezultatas skirtingas; tai rodo, kaip kiekvienas esame unikalus, individualus, ypatingas.“ Tada pakviečia dalyvius ant žmogeliuko kūno užrašyti savo vardą, ant galvos – savo svajonę (galima užrašyti daugiausiai tris svajones), ant dešinės rankos – geriausias savo būdo savybes, ant kairės rankos – savo pomėgį, žmogeliuko apačioje – tai, ko tikimasi iš šių dailės terapijos užsiėmimų.

Pastaba: Žmogeliukus reikia surinkti ir saugoti iki paskutinio susitikimo, kad būtų galima palyginti, kaip keitėsi dalyvių svajonės, pomėgiai, geriausios būdo savybės.

Per priešpaskutinį susitikimą dalyviams reikia skirti tą patį pratimą, tik žmogeliuko apačioje vietoj lūkesčių paprašyti jų surašyti, ką jie gavo per šiuos užsiėmimus.

Duomenis, gautus iš abiejų žmogeliukų, reikia perkelti į lentelę ir atlikti lyginamąją analizę.

Duomenis pristatyti per paskutinį susitikimą, žmogeliukus atiduoti dalyviams kaip matomą realų jų darbo su grupe rezultatą.

Detalus dailės terapijos užsiėmimo struktūrinių dalių aprašymas

1. Pasisveikinimas: 10–15 minučių

Tikslas – padėti dalyviams nurimti po įtemptos rutinos mokykloje ir būreliuose. Kai visi susėda (geriausia, kad stalai arba sulankstomi molbertai būtų išdėstyti ratu), vadovas kreipiasi į dalyvius: Kaip šiandien sekėsi? Kaip nusiteikę atėjote į studiją? Pasidalykite visi. Vadovas motyvuoja visus dalyvius kalbėti.

2. Darbo vietos pasiruošimas: 5–10 minučių

Tikslas – išmokyti dalyvius pasiruošti darbo vietą taip, kad jaustųsi saugiai, patogiai, jaukiai.

Dalyviai užsiriša prijuostas ir užsimauna rankogalius, pasiima dažus, prisipila indelius vandens, pasirenka norimo dydžio teptukus, užsidengia stalą klijuote, pasiima popieriaus.

3. Susikaupimo pratimas „Vargonai“: 5–10 minučių

Tikslas – išmokyti dalyvius susikaupti, „sugrįžti į save“, ugdyti jautrumą sau ir kitam, žadinti lanką vaizduotę, mokytį rišliai kalbėti, ugdyti socialinį jautrumą – gebėjimą klausytis kito.

Kai visi dalyviai susėda prie pasiruoštų darbo vietų, vadovas surengia jiems trumpą susikaupimui skirtą pratimą „Vargonai“.

Susikaupti muzika nereikalinga.

Pratimas trunka iki 2 minučių. Aptarimas – ilgiau. Gali užtrukti iki 10 min., kol visi dalyviai papasakos patirtus įspūdžius.

Vadovas prieš pratimą „Vargonai“ dalyvių paklausia, ar visi žino tokį muzikos instrumentą. Jei kas nors nežino, vadovas paprašo pasakyti kitų dalyvių, kurie žino. Baigdamas kalbėti apie vargonus kaip muzikos instrumentą vadovas pabrėžia, kad vargonai sudaryti iš įvairaus dydžio vamzdelių, kuriais vaikstant orui išgaunami muzikos garsai.

Toliau vadovas sako: „Visi atsisėdame patogiai: kojų tiesia žemę, pėdos atremtos į grindis, nugarytė atsipalaidavusi, ji remiasi į kėdės atlošą, rankytės delniukais į apačią padėtos laisvai ant kojų. Pasitikrinkite ar tikrai visi patogiai jaučiatės.“

Dabar pasimokysime giliai įkvėpti ir iškvėpti. Įkvėpiame giliai pro nosį, iškvėpiame pro burną visiškai išstumdami orą iš plaučių ir pilvo. Skubėti nereikia. Darome tai lėtai ir atsipalaidavę.“ (Įsitikinę, kad visi sėdi patogiai ir suprato, kaip reikia kvėpuoti, vadovas pereina prie kito susikaupimo etapo.)

Vadovo balsas turi būti labai ramus, grupėje – tyla.

„Dabar užsimerkiame ir įsivaizduojame, kad esame vargonai. Vargonų vamzdeliai prasideda mūsų kojų pirštukuose ir baigiasi rankų pirštukuose. Įkvėpdami oro įsivaizduosime, kad jį įkvėpiame pro kojų pirštukus, iškvėpdami orą įsivaizduosime, kad jį iškvėpiame pro rankų pirštukus.“

Pamėginame: įkvepiame pro kojų pirštukus, lėtai. Dabar iškvepiame pro rankų pirštukus, lėtai.

Gerai. Dabar pakartojame. Puiku.

Dar kartą įkvepiame ir iškvepiame. Šaunuoliai.

Dabar atsimerkiame.

Na, kaip? Ar patiko pratimas?

Ką jautėte savo kūne? Ar jautėte, kaip pūtė vėjas, kaip vamzdeliais vaikščiojo oras?”

Dalyviai paprastai yra labai jautrūs ir jų vaizduotė labai laki, todėl jie itin noriai dalijasi nauja patirtimi: ir tuo, ką jautė, ir tuo, ką matė (įsivaizdavo). Vadovas turi visus išklausyti.

4. Laisvasis piešimas: 20–25 minutės

Tikslas – padėti dalyviams susipažinti su spalvomis, išmokti susieti spalvą su išgyvenama emocija arba jausmu, įsigilinti į save ir spalvomis išreikšti savo emocinę būseną.

Atlikę pratimą dalyviai būna labai susikaupę ir sutelkia dėmesį į naujus potyrius. Jie labai noriai piešia tai, ką jautė ir matė. Todėl po šio pratimo visada reikia dalyviams sudaryti sąlygas piešti. Kadangi jaučia tik teigiamus jausmus ir emocijas, piešdami visi dalyviai turi puikią galimybę patirti juos ilgesnį laiką (10–15 min.). Šitai stiprina jų psichiką.

Šiuos piešinius galima aptarti, galima jų ir neaptarti. Tai vadovas matys iš dalyvių nuotaikos. Nors ir vienam grupės dalyviui, kuris norės pasakoti apie savo piešinį, reikia tam sudaryti sąlygas. Vadovas paprašo kitų grupės narių dėmesio ir visi klausosi.

Kartais po susikaupimo pratimo ir piešimo aptariant atsiskleidžia ypatingi dalyvio gabumai – kūrybinis mąstymas, kūrybiška vaizduotė, minčių išraiška, ypač vaizdinga kalba. Šitai rodo, kad susikaupimas ir piešimas padeda dalyviams atsikratyti įvairių baimių, kurios daugeliu atvejų yra susijusios su nepasitikėjimu savimi (kalbėti, reikšti mintis, sakyti savo nuomonę).

Toliau vadovas paprašo nupiešti tos dienos tema dar vieną piešinį.

5. Piešimo ir piešinio aptarimas (refleksija): 25–30 minučių

Tikslas – išmokyti dalyvius susieti kūrybos procesą, jausmą, emociją su kūrybos rezultatu – piešiniu, ugdyti dalyvių pasitikėjimą savimi, gebėjimą drąsiai reikšti savo mintis, kūrybiškumą piešiant ir aptariant piešinį, jautrumą ir paslaugumą kitiems grupės nariams.

Vadovas motyvuoja visus dalyvius kalbėti apie tai, ką pavyko nupiešti, pasakyti, ar piešinys patinka, jeigu nepatinka – ką nori su juo daryti. Dalyviams galima pasufleruoti: „Gal nori jį suplėšyti? Aš tau padėsiu. Plėšykime kartu.“ Paprastai dalyviai mielai sutinka suplėšyti nepatinkantį piešinį.

Apie patinkančius piešinius dalyviai kalba noriai.

Per piešinių aptarimą vadovas turi būti budrus ir motyvuoti (nukreipti) dalyvius kalbėti apie tai, kokia buvo tema. Šitai reikia daryti labai subtiliai. Negalima dalyvių drausminti, direktyviai nurodant, vertinant, kritikuojanč. Reikia motyvuoti, skatinti, pastiprinti, palaikyti.

Aptardami piešinius dalyviai mokosi reikšti savo mintis, lavina vaizduotę, ugdo kūrybinį mąstymą, turtina savo žodyną, mokosi klausytis kitų, ugdomi kantrybę prirėikus laukti savo eilės kalbėti, laikydamiesi drausmės ir taisyklių ugdomi valią.

6. Darbo vietos sutvarkymas: 5–10 minučių

Tikslas – išmokyti dalyvius drausmės, taisyklių laikymosi, atsakomybės už savo darbo vietos sutvarkymą.

Dalyviai susitvarko darbo vietą. Nusiplauna rankas, išplauna indelius ir teptukus, nuvalo stalus. Jaunesniems dalyviams vadovas, žinoma, padeda.

7. Agapė (arbata, sausainiai, sumuštiniai, vaisiai), pokalbiai: 10–15 minučių

Tikslas – dar pabūti kartu, atsipalaiduoti, paplepėti apie bet ką, kitaip sakant, iš kūrybinio proceso grįžti į gyvenimo rutiną.

Jeigu yra galimybė, kitoje patalpoje reikia turėti arbatinį, puodelių.

8. Atsisveikinimas

Tikslas – sustiprinti grupės narių tarpusavio ryšį, pasitikėjimą vienas kitu.

Atsisveikinimui reikia sukurti žaidimą – ritualą. Sustojama ratu. Vadovas padėkoja grupės nariams už dalyvavimą užsiėmime, už drąsą reiškiant mintis ir dalijantis asmeniniais įspūdžiais ir pakviečia atsisveikinimo ritualui (pvz., pasiūsti bangelę, paspausti ranką ir pan.).

Rekomendacijos vadovui:

Darbo patirtis rodo, kad dalyviai per paskutinius užsiėmimus nutapo labai gražių paveikslų, kuriuos tikrai galima eksponuoti – surengti parodą mokykloje ar kitoje erdvėje.

Parodos rengimas dalyviams suteikia ypatingos patirties – saviraiškos. Į parodą galima pakviesti tėvelius, senelius, draugus.

Šioje situacijoje galima padėti dalyviui pasijausti ypatingam, jeigu vadovas sumaketuos jam vardinį kvietimą į parodą. Asmenybės ugdymo institute „Rafaelis“ saviraiškos darbų parodos tradiciškai vadinamos „Dalytis meile ir džiaugsmu“.

Pavyzdžiui: „Miela Agne, studija kviečia tave, tavo tėvelius, senelius ir draugus atvykti į saviraiškos darbų parodą „Dalytis meile ir džiaugsmu.“ (Kvietime būtina nurodyti parodos dalyvių vardus ir pavardes, kur ir kada vyks parodos atidarymas.)

Per parodos atidarymą paprastai skamba smuiko su altu 3–5 min. koncertas.



EMOCINIO INTELEKTO UGDYMO PROGRAMA „SAVĖS PAŽINIMAS“

Programos trukmė: 24 užsiėmimai po 3 val.

Programos intensyvumas – du kartai per savaitę

(*Pastaba:* vieną kartą per savaitę vyksta teminiai „Savės pažinimo“ užsiėmimai ir vieną kartą per savaitę vyksta dailės terapijos taikant laisvojo piešimo metodą užsiėmimai.)

Iš viso: 144 val.



„Savęs pažinimo“ programos tikslas

Bendrujų ir asmeninių kompetencijų, socialinių ir emocinių gebėjimų ugdymas atkreipiant ypatingą dėmesį į tarpusavyje susijusias kompetencijų sritis: savimonę, savitvardą, socialinį sąmoningumą, bendravimą, atsakingą sprendimų priėmimą.

Vykdant „Savęs pažinimo“ programą bus ugdomi ir vertinami šie emociniai gebėjimai:

- 1) savo emocijų ir jausmų pažinimas, valdymas ir išveikimas (savimonė, savitvarda);
- 2) socialinis jautrumas (socialinis sąmoningumas);
- 3) bendravimas (savireguliacija);
- 4) atsakingas sprendimų priėmimas.



Laukiami rezultatai

Dalyviai įgis gebėjimų:

- 1) atpažinti ir suvokti savo emocijas ir jausmus;
- 2) išveikti savo emocijas;
- 3) valdyti emocijas;
- 4) vadovautis savo emocijomis ir jausmais;
- 5) atpažinti savo ir kito asmenines ribas;
- 6) pasitikėti savimi;
- 7) kurti ir išlaikyti tarpusavio santykius;
- 8) suprasti, kodėl vienu žmogumi galima pasitikėti, o kitu – ne;
- 9) suprasti kito žmogaus elgesį;
- 10) jautrumo – suvokti kito žmogaus emocijas ir jausmus;
- 11) suvokti ir įsisąmoninti sąvoką „vertybė“;
- 12) suprasti savo vertybių sistemą;
- 13) realiai vertinti savo gebėjimus – atlikti savo galimybių studiją „noriu, galiu, darau“;
- 14) išsiginčinti savo tikslą ir kryptingai jo siekti;
- 15) suvokti, kas yra tolerancija, pagarba ir orumas;
- 16) savarankiškai, atsakingai priimti etiškus sprendimus;
- 17) priimti atsakomybę už savo sprendimus.



„Savęs pažinimo“ programos užsiėmimų temos ir potemės

Temos:

1. Pažintis su emocijomis ir jausmais.
2. Emocijų atpažinimas.
3. Emocijų išveikimas.
4. Emocijų valdymas.
5. Ribos.
6. Pasitikėjimas savimi.
7. Komunikacija.
8. Tarpusavio santykiai.
9. Savivoka ir savireguliacija.
10. Pažintis su vertybėmis.
11. Atsakingas sprendimų priėmimas ir tikslo siekimas.
12. Atsisveikinimas.

Potemės:

1. Temos „Pažintis su emocijomis ir jausmais“ potemės

Susipažinimas. Įvadas į užsiėmimų ciklą. Emocijų ir jausmų takoskyros suvokimas.

2. Temos „Emocijų atpažinimas“ potemės

- 1.1 Pažintis su emocijomis: pyktis, liūdesys, baimė, džiaugsmas.
- 1.2. Pažintis su emocijomis: pasibjaurėjimas, susitaikymas, smalsumas, nuostaba.

3. Temos „Emocijų išveikimas“ potemės

- 1.1. Emocinė sveikata: emocijų išveikimo būdai. Emocijų išveikimas kasdieniame gyvenime.
- 1.2. Tinkamiausio emocijų išveikimo būdo pasirinkimas. Praktinis emocijų išveikimo būdų įtvirtinimas.

4. Temos „Emocijų valdymas“ potemės

- 1.1. Emocinė sveikata: emocijų valdymo būdai. Emocijų valdymas kasdieniame gyvenime.
- 1.2. Tinkamiausio emocijų valdymo būdo pasirinkimas. Praktinis emocijų valdymo būdų įtvirtinimas.

5. Temos „Ribos“ potėmės

1.1. Geografinės ribos: valstybių sienos, muitinės, neutralieji vandenys, oro erdvė. Kas jas saugo? Kaip reaguoja valstybės, kai be leidimo (sutikimo) pažeidžiama jų siena? Karas. Kas jį provokuoja?

1.2. Mano asmeninės ribos. Iš kur aš žinau, kad mano ribos pažeistos? Kaip aš į tai reaguoju? Kito asmeninės ribos. Kaip aš atpažįstu, kad pažeidžiu kito asmenines ribas?

6. Temos „Pasitikėjimas savimi“ potėmės

1.1. Kaip sužinoti, ar aš pasitikiu savimi? Ko reikia, kad aš pasitikėčiau savimi? Kuo skiriasi elgesys žmonių, kurie savimi pasitiki, ir žmonių, kurie savimi nepasitiki?

1.2 Pasitikėjimo savimi įtvirtinimas žaidžiant imitacinius žaidimus.

7. Temos „Komunikacija“ potėmės

1.1. Gebėjimas perduoti ir priimti informaciją.

1.2. Gebėjimas klausyti ir išgirsti kitą, gebėjimas dalytis savo idėjomis, mintimis.

8. Temos „Tarpusavio santykiai“ potėmės

1.1. Vartotojiški ir brandūs, žmogiški santykiai. Koks tarp jų skirtumas? Su koku žmogumi norėtum draugauti?

1.2. Žmogiško santykio suvokimo įtvirtinimas vaidinant socialinę dramą „Noriu su tavimi draugauti“ ir piešiant.

9. Temos „Savivoka ir savireguliacija“ potėmės

1.1. Savivoka: savo privalumų ir trūkumų žinojimas atliekant galimybių studiją.

1.2. Savireguliacija: stiprus savo vertės ir gebėjimų jausmas, sąžinė, garbė, atsakomybės už sprendimus prisiėmimas.

10. Temos „Pažintis su vertybėmis“ potėmės

1.1. Pažintis su pagrindinėmis vertybėmis, jų struktūra ir reikšmingumu gyvenime.

1.2. Vertybių internalizacija per praktinius užsiėmimus.

1.3. Vertybių internalizacija per saviraiškos darbus: „Šėimos knyga“ ir saviraiškos darbai parodai „Dalytis meile ir džiaugsmu“.

11. Temos „Atsakingas sprendimų priėmimas ir tikslo siekimas“ potėmės

1.1. Kas yra svajonė? Kuo skiriasi svajonė nuo iliuzijos? Kas yra tikslas? Kodėl jis svarbus? Ar gali laivas atplaukti į uostą, jeigu nežino, kur šis yra? Kuo skiriasi žmonės, kurie žino savo tikslą, ir žmonės, kurie nežino savo tikslo? Koks mano tikslas? Kuo svajonė skiriasi nuo iliuzijos?

1.2. Galimybių studija. Savo tikslo išgryninimas. Atsakomybė ir atsakingas sprendimo priėmimas.

12. Temos „Atsisveikinimas“ potėmės

Užsiėmimų aptarimas: Ką aš sužinojau? Kaip įgytos žinios pakeitė mano gyvenimą? Kaip aš pats pasikeičiau? Kaip pasikeitė mano santykiai su draugais mokykloje, kieme? Kaip pasikeitė mano santykiai su tėvais? Anketa. Testas. Diplomų įteikimas. Atsisveikinimas.

Pastabos:

Pirmos pakopos tikslas ir kryptingai parinktos temos vadovui yra kaip kompasas, kuris padeda išlaikyti pagrindinę užsiėmimų kryptį. Temų platumas ir užsiėmimų struktūra leidžia vadovui išreikšti save naudojantis savo stipriausiomis kompetencijomis.

Programos rezultatai priklauso tiesiogiai nuo mokytojo turimų kompetencijų ir grupės dydžio. Maksimalus efektyvumas gali būti pasiektas, kai grupėje yra nuo 7 iki 9 dalyvių.

Vadovas turi būti su mokyklos vadovybe iš anksto suderinęs, kur bus galima vesti užsiėmimus.

Programos „Savęs pažinimas“ kiekvieną užsiėmimą sudaro šešios dalys:

1. Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas.
2. Apšilimo ir susikaupimo pratimai.
3. Teorinė dalis.
4. Praktinė dalis.
5. Užsiėmimo aptarimas (refleksija).
6. Atsisveikinimas.

Svarbiausias užsiėmimo akcentas – dalyvių pasidalijimas (refleksija), kai jie turi galimybę mokytis sklandžiai reikšti mintis, konkretinti tai, ką nori pasakyti, išmokti ne tik klausytis draugo, bet ir „išgirsti“ jį, įgyti pasitikėjimo savimi, įgyti gebėjimą laisvai kalbėti auditorijai, argumentuoti savo nuomonę ir t. t. Taigi šiai užsiėmimo daliai programoje skiriamas ypatingas dėmesys. Reikia turėti omenyje, kad kiekvienam dalyviui per refleksiją reikia skirti bent 2–3 minutes. Pageidautina – 3–5 minutes. „Rafaelio“ atlikti lokalūs programos efektyvumo tyrimai rodo, kad kuo daugiau laiko skiriama refleksijai (t. y. ypatingo dėmesio kiekvienam asmeniškai), tuo efektyvesnė yra programa. Geriausi rezultatai pasiekti su 7–10 dalyvių grupe. Refleksijai buvo skiriama nuo 5 iki 10 minučių. Tuo metu grupės pasiekimai pagal programos vertinimą siekė 85 procentus.

Taigi jeigu rekomenduojamas optimalus grupės dalyvių skaičius yra 12–15 (gali vesti vienas vadovas), tai vien aptarimui (refleksijai) reikia numatyti nuo 60 iki 90 minučių. Jeigu grupėje yra maksimalus skaičius dalyvių (15–20), būtinas vadovo asistentas. Per refleksiją grupę bus galima padalyti į dvi ir sutaupyti laiko, skirto refleksijai. Priešingu atveju pasidalijimas užtruks ilgiau nei valandą, dalyviai neišlaikys dėmesio, pradės plepėti, o tie dalyviai, kuriems teks pasidalyti pabaigoje, bus nusivylę kitais grupės nariais (kurie nebeišlaiko dėmesio ir jų neklauso), nebenorės kalbėti. Yra rizika, kad užsiėmimas taps neįdomus ir dalyviai nebesirinks į grupę.

Po kiekvieno užsiėmimo reikia užpildyti socialinių ir emocinių gebėjimų lenteles.



„Savęs pažinimo“ programos užsiėmimų struktūra ir trukmė

1. Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas: 15–20 minučių

Kiekvieno užsiėmimo pradžioje vadovas užduoda paprastus klausimus: Kaip šiandien jaučiatės? Kokiomis mintimis šiandien gyvenate? Kas naujo įvyko mokykloje? Vadovas motyvuoja visus dalyvius kalbėti. Paprastai „emocingieji“ ir „aktyvieji“ labai daug ir noriai kalba. Kartais pagal temą, kartais – ne. Jie dažniausiai išieškoja daugiausiai grupės laiko, užgožia „tylenius“ ir „nežiniukus“. Vadovui privalu juos švelniai sudrausminti: „Ačiū, Andželika, tu labai vaizdžiai papasakojai savo įspūdžius. Gal galėtum dabar paklausti ir kitų grupės narių?“ „Tylenius“ ir „nežiniukus“ reikia motyvuoti kalbėti: „Sandra, gal gali papasakoti, kas šiandien nutiko? Kokios nuotaikos atėjai? Kaip jautiesi?“ Paprastai „tyleniai“ ir „nežiniukai“ atsako: „gerai“, „nežinau“. Jiems ir vieną žodį sunku pasakyti. Jie vengia akių kontakto. Vadovas per pirmus užsiėmimus priima ir vieno žodžio sakinius, bet vėliau „tyleniams“ ir „nežiniukams“ padeda atsakyti: „Sandra, tu šiandien atrodei labai laiminga. Gal gali papasakoti, kas nutiko?“ „Mykolai, tu šiandien ypač susikaupęs. Apie ką mąstai? Gal galiu kuo nors padėti?“

2. Apšilimo ir susikaupimo pratimai: 5–10 minučių

Apšilimo pratimus pasirenka vadovas savo nuožiūra: tuos, kuriuos pats labiausiai mėgsta, gali pats sukurti pagal savo kompetencijas. Pratimų pavyzdžiai: *Apšilimui*: grupė stovi ratu. Užduotis – kiekvienas grupės narys išreiškia savo nuotaiką kūno kalba. Vadovas modeliuoja ir pirmas parodo, kad dalyviai žinotų, kaip tai galima daryti. *Susikaupimui*: grupė stovi ratu. Dalyvių užduotis – be jokio signalo visiems kartu suploti rankomis. Vadovas nedalyvauja, bet prieš tai paaiškina, jog norint atlikti šį pratimą būtina stebėti vieniems kitus: matyti vieniems kitų akis, jausti vienas kito kvėpavimą (dalyviai turi stovėti ratu) ir kas nors vienas turi inicijuoti plojimą. Iš pirmo karto tai nepavyksta. Tada vadovas sako: „Na, mes kol kas nesusikaupę, pamėginam dar kartą.“ Mėgina tol, kol grupė suploja kartu.

3. Teorinė dalis: 30–40 minučių

Kiekvienai teorinės dalies temai yra parengtos pateiktys. Pateikties pavadinimas atitinka užsiėmimo temos pavadinimą. Vaizdo medžiaga įrašyta į CD ir šis pridedamas prie metodinio leidinio.

4. Praktinė dalis: 60 minučių

Praktinė dalis skirta padėti dalyviams suvokti, įsisąmoninti, įsisavinti teorinėje dalyje pateiktą medžiagą. Kiekvienai dienos temai numatytas praktinis užsiėmimas, išsamiai aprašytas metodikoje. Prie kiekvienos praktinės dalies yra nurodytos reikalingos priemonės.

Pastaba. Prieš pradedant užsiėmimą reikia įsitikinti, kad yra visos reikalingos priemonės.

5. Užsiėmimo aptarimas (refleksija): 30–45 minutės

Ši užsiėmimo dalis yra labai svarbi, taigi jai reikia skirti ypatingą dėmesį. Per aptarimą (refleksiją) dalyviai mokosi iš savęs, iš kitų ir vadovo. Šiam etapui labai svarbi vadovo kompetencija ir partirtis vadovauti grupei, nukreipiant pokalbio temą reikiama linkme (pagal užsiėmimo temos tikslą). Vadovui privalu mokėti subtiliai sustabdyti „aktyviusius“ ir „emocinguosius“ bei paskatinti kalbėti „tylenius“ ir „nežiniukus“.

6. Atsisveikinimas: 5 minutės

Atsisveikinimui naudojamas „žaibo“ metodas, t. y. vadovas paprašo grupės dalyvių vienu žodžiu arba sakiniu pasakyti, ar patiko užsiėmimas, ką jie gavo asmeniškai, kas buvo įdomiausia, ką prisimena. Grupės dalyviai kalba visi iš eilės.

Grupės vadovas per pirmą susitikimą pasiūlo atsisveikinimo ritualą, pavyzdžiui, „bangelę“ (perduoti rankos paspaudimą; atsisveikinimas baigtas, kai tam, kuris pradėjo siųsti rankos paspaudimą, šis sugrįžta į kitą ranką).

Savęs pažinimo ugdymo modelio panaudojant dailės terapiją mokomąją medžiagą susideda iš nuoseklaus modelio aprašymo ir vaizdo medžiagos.

Vaizdo medžiagą sudaro keturi filmukai ir dešimt pateikčių.

1. Filmuotos medžiagos temos:

- 1.1. „Išlaisvink kūrėją savyje“ (dailės terapija).
- 1.2. Savęs pažinimas.
- 1.3. Programos „Aš esu kūrėjas“ (2011 m. redakcija) autorės Marijos Mendelės-Leliugienės įžanginė paskaita „Santykių filosofija ir pasirinkimo galia“.
- 1.4. Emocijų išveikimo ir valdymo pavyzdžiai.

2. PowerPoint pateikčių temos:

- 2.1. Pažintis su emocijomis ir jausmais.
- 2.2. Emocijų atpažinimas.
- 2.3. Emocijų išveikimas ir valdymas.
- 2.4. Ribos.
- 2.5. Pasitikėjimas savimi.
- 2.6. Komunikacija.
- 2.7. Tarpusavio santykiai.
- 2.8. Savivoka ir savireguliacija.
- 2.9. Pažintis su vertybėmis.
- 2.10. Studija „Noriu, galiu, darau“ ir tikslo siekimas.

„SAVĒS PAŽINIMO” PROGRAMOS UŽSIĒMIMAI (1–24)

● 1 užsiėmimas

PAŽINTIS SU EMOCIJOMIS IR JAUSMAIS

Tikslas – susipažinus visiems grupės dalyviams tarpusavyje supažindinti juos su emocijomis ir jausmais.

Vadovas taria įžanginį žodį:

- pristato grupei;
- padėkoja dalyviams už drąsų sprendimą pažinti save ir norą tobulėti;
- informuoja apie programą „Savęs pažinimas taikant dailės terapijos metodus“. Praneša, kad užsiėmimai apima dvyliką temų. Kiekvienai skirta po du susitikimus (po 3 ak. val.), t. y. dvidešimt keturi susitikimai;
- nurodo, kad bus susitinkama vieną kartą per savaitę (pvz., kiekvieną ketvirtadienį nuo 15.00 iki 18.00 val.);
- įvardija, kur vyks užsiėmimai (pvz., kiekvieną ketvirtadienį sutartu laiku aš jūsų lauksiu savo kabinete Nr. 202);
- papasakoja, kas bus veikama per užsiėmimus (kalbėsime, diskutuosime, dalsimės savo patirtimi, vaidinsime, žaisime, piešime, tapsime, kursime, mokysimės atpažinti savo emocijas, jas išveikti, valdyti ir jomis vadovautis siekiant suprasti kito žmogaus emocijas, elgesį, bendrauti, pažinti save ir kitą);
- paaiškina naudą (kiekvienas dalyvis turės galimybę tobulėti: išmokti atpažinti savo ir kitų emocijas bei jausmus, nugalėti baime, valdyti savo emocijas, jas išveikti ir tapti draugiškas bei mėgstamas draugų: susirasti daugiau draugų, išklausti ir išgirsti kitą, suprasti ir priimti kito nuomonę, elgesį, sprendimus, pasakyti savo nuomonę, susidraugauti su kitu, sužinoti savo teises ir pareigas, įgyti pasitikėjimo savimi ir priimti etiškus sprendimus);
- informuoja apie dokumento gavimą ir jo teikiamą naudą (kiekvienas šią programą baigęs dalyvis gaus Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis“ (UNESCO klubas) diplomą; nauda – geresnis savęs pažinimas ir asmeninis patobulėjimas);
- pakviečia dalyvius susipažinti.

Susipažinimo ir apšilimo pratimas

Nupiešti grupės dalyvius spalvomis, save – taip pat. Prisistatant pasakyti savo vardą, parodyti spalvomis nupieštus grupės dalyvius ir papasakoti, kaip sekėsi parinkti spalvas kiekvienam dalyviui, pagal ką parinko, kokius bruožus atspindi parinktos spalvos.

Priemonės. A3 formato piešimo lapai (po vieną kiekvienam dalyviui), guašas, teptukai, vandens indeliai, popieriniai rankšluosčiai.

Susikaupimo pratimas

Grupė stovi ratu. Dalyvių užduotis – be jokio signalo visiems kartu suploti rankomis.

Pastaba. Būtina atkreipti dalyvių dėmesį, kad norint atlikti šį pratimą reikia atidžiai stebėti vieniems kitus.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi „*Pažintis su emocijomis ir jausmais*“.

Dalyviams suprantama kalba paaiškinama, kas yra emocija ir kas yra jausmas, atkreipiant ypatingą dėmesį į pagrindinį šios dienos temos akcentą: emocijos būdingos ir žmonėms, ir gyvūnams, o jausmai – tik žmonėms.

Praktinė dalis

Piešimas

Metodas. Laisvasis piešimas

Priemonės. A3 formato piešimo lapai (po lapą kiekvienam dalyviui), 12 spalvų guašas, piešti guašu skirti įvairaus dydžio teptukai, vandens indeliai, popierinės servetėlės, klijuotė stalui užsidengti, prijuostės dalyviams užsirišti, kad neišsiteptų.

Eiga. Vadovas išdalija dalyviams po vieną lapą ir pakviečia nupiešti tai, kaip jie dabar jaučiasi. Jis motyvuoja tiesiog paimti tą spalvą, kurios norisi, ir ją piešti tol, kol norisi, toliau – imti kitą norimą spalvą. Piešti konkrečių dalykų nereikia. Reikia tiesiog žaisti spalvomis ir gėrėtis pačiu procesu; kaip spalvos susijungia, kokie teptuko potėpiai sukuria norimą siužetą, kokios spalvos susijungia ir išeina visiškai kita spalva.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Piešimo ir piešinių aptarimas. Vadovas pakviečia visus dalyvius pakelti savo piešinius taip, kad visi matytų (dalyviai sėdi ratu). Jis dalyvius pagiria, kad jie labai gražiai moka reikšti jausmus spalvomis popieriuje, yra išradingi. Vadovas paprašo piešinius pasidėti vėl ant stalo ir pakviečia pasidalyti tuo, ką nupiešė: „Ar patinka piešinys? Ar pavyko nupiešti tą jausmą, emociją, kurią jautei?“ Dalyvį, kuris nepatenkintas piešiniu arba sako, kad nepavyko, vadovas paguodžia: „Man tavo piešinys patinka, aš čia tikrai matau drąsą, susidomėjimą, smalsumą. Ar tu šitai matai? Čia tik pirmas mėginimas piešti emociją ir jausmą spalvomis, mes turime daug laiko išmokti tai daryti geriau.“

Apibendrinimas. Dalyvių paklausama, ko šiandien išmoko, ką šiandien sužinojo, paprašoma vienu žodžiu pasakyti, kaip jie dabar jaučiasi.

Pastaba. Reikia motyvuoti dalyvius kalbėti bent jau apie pažintas keturias emocijas: pyktį, liūdesį, baimę, džiaugsmą.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 2 užsiėmimas

EMOCIJŲ ATPAŽINIMAS

Tikslas – padėti atpažinti šias savo ir kitų (iš veido išraiškos) emocijas: pyktis, liūdesys, baimė, džiaugsmas.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Emocijų ir jausmų apibrėžimų pakartojimas. Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi „**Pažintis su emocijomis ir jausmais**“.

Supažindinama su keturiomis emocijomis: džiaugsmas, pyktis, baimė, liūdesys.

Dalyviai pakviečiami pasidalyti savo patirtimi atsakydami į klausimus:

1. Kada pastarąjį kartą buvote džiaugsmingi, pikti, išsigandę, liūdni?
2. Kokiomis aplinkybėmis jaučiate džiaugsmą, pyktį, baimę, liūdesį?
3. Su kokiais žmonėmis dalijatės džiaugsmu, pykčiu, baime, liūdesiu?

Gali pasidalyti tik keli dalyviai, bet jeigu norės dalytis visi – reikia sudaryti tam sąlygas, tik sutrumpinti pasidalijimui skirtas 3 min. iki 1 minutės.

Kai dalyviai trumpai pasidalija įspūdžiais, vadovas pakviečia juos nupiešti minėtas keturias emocijas.

Praktinė dalis

Piešimas

Metodas. „Emocijų piešimas spalvomis ant popieriaus“

Priemonės. A3 formato piešimo lapai (po keturis lapus kiekvienam dalyviui), 12 spalvų guašas, piešti guašu skirti įvairaus dydžio teptukai, vandens indeliai, popierinės servetėlės, klijuotė staliui užsidengti, prijuostės dalyviams užsirišti, kad neišsiteptų. Taip pat vadovas iš anksto pasirūpina, kur sudės piešinius, nes jų šį kartą bus daugiau: kiekvienas dalyvis nupieš po keturis piešinius. Taip pat šiam pratimui reikalingi šiukšlių maišeliai. Į juos dalyviai sudės savo suplėšytus piešinius su nupieštomis neigiamomis emocijomis.

Eiga. Vadovas išdalija dalyviams po keturis lapus ir suformuluoja užduotį: „Dabar pamėginsime nupiešti jau aptartas keturias emocijas – pyktį, baimę, liūdesį ir džiaugsmą. Pirmoms trim emocijoms nupiešti skirsime tik po 1 minutę, ketvirtai emocijai – džiaugsmui – 5 minutes. Dabar visi pamėginame vėl prisiminti tokią situaciją, kai labai pykome. Taip, gerai. Dabar paimate vieną piešimo lapą, atsidarote visas spalvas ir atrandate tą spalvą, kuri jums atrodo labiausiai tinkama pykčiui nupiešti. Galima pasirinkti kelias spalvas, bet reikės suspėti pyktį nupiešti per 1 minutę. Pyktį galima ne tik švelniai nupiešti spalva, bet ir išveikti greitais ir energingais tepuko brūkštelėjimais.“ Kai dalyviai nupiešia pyktį, vadovas paprašo jų pykčio piešinius nunešti ir padėti ant grindų.

Vadovas stebi laiką, kad dalyviai giliai nepasinertų į nemalonius prisiminimus. Taip pat elgiamasi dėl baimės ir liūdesio. Ant grindų jau trys neigiamos emocijos. Vadovas pakviečia dalyvius pasižiūrėti į tai, kas nupiešta. Klausia: „Ar jums patinka šie piešiniai?“ Daugelis dalyvių pasako „ne“, kiti – „nežinau“. Vadovas motyvuoja visus dalyvius suplėšyti piešinius su išpieštomis neigiamomis emocijomis, atneša šiukšlių maišelius ir paduoda juos dalyviams, kad kiekvienas atskirai sudėtų savo neigiamas emocijas. Maišelius surenka ir sudeda į vieną didelį maišą ir demonstratyviai išneša iš patalpos arba užriša ir pastato kampe. Šio ritualo tikslas – padėti dalyviams suvokti, jog neigiamas emocijas galima „išveikti“, „išmesti“, kad liktų vietos teigiamoms.

Toliau vadovas pakviečia dalyvius nupiešti paskutinę šią dieną pažintą emociją – džiaugsmą. Jis motyvuoja dalyvius prisiminti, kai labai džiaugėsi ir buvo labai laimingi. Tam skirti 5 min. ir daugiau (pagal poreikį). Kartais dalyviai tam skiria 10 min. ir pradeda piešti rankomis. Nereikia drausminti. Reikia kantriai stebėti ir leisti dalyviams pasimėgauti geromis emocijomis.

Tai darydami dalyviai įrausta, šypsosi.

Dalyviams baigus piešti, vadovas paprašo jų pakelti savo piešinius ir parodyti. Vadovas garsiai išreiškia savo nuostabą dėl gražių dalyvių darbų, džiaugiasi kartu su jais. Piešiniais džiaugiamasi iki 1 minutės. Toliau vadovas pakviečia dalyvius pasidėti savo džiaugsmo piešinius ant stalo ir pasidalyti tomis situacijomis ir prisiminimo akimirkomis, kurios pavaizduotos jų piešiniuose. Vadovui privalu sudaryti sąlygas kalbėti kiekvienam dalyviui. Ypatingą dėmesį reikia atkreipti į „tylenius“ ir „nežiniukus“, subtiliai motyvuoju papasakoti apie savo piešinyje išreikštą džiaugsmo emociją: kas ir kur ją patyrė.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Apibendrinimas. Dalyvių paklausiama, ko šiandien išmoko, ką šiandien sužinojo, paprašoma vienu žodžiu pasakyti, kaip dabar jaučiasi.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 3 užsiėmimas

EMOCIJŲ ATPAŽINIMAS

Tikslas – padėti atpažinti šias savo ir kitų (iš veido išraiškos) emocijas: pasibjaurėjimas, susitaikymas, smalsumas, nuostaba.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Emocijų ir jausmų apibrėžimų pakartojimas. Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi „**Pažintis su emocijomis ir jausmais**“.

Supažindinama su keturiomis emocijomis: pasibjaurėjimas, susitaikymas, smalsumas, nuostaba.

Praktinė dalis

Piešimas

Metodas. „Emocijų piešimas spalvomis ant popieriaus“

Priemonės. A3 formato piešimo lapai (po keturis lapus kiekvienam dalyviui), 12 spalvų guašas, piešti guašu skirti įvairaus dydžio teptukai, vandens indeliai, popierinės servetėlės, klijuotė stalui užsidengti, prijuostės dalyviams užsirišti, kad neišsiteptų. Taip pat vadovas iš anksto pasirūpina, kur sudės dalyvių piešinius, nes jų šį kartą bus daugiau: kiekvienas nupieš po keturis piešinius. Taip pat šiam pratimui reikalingi šiukšlių maišeliai. Į juos dalyviai sudės savo suplėšytus piešinius su išpieštomis neigiamomis emocijomis

Eiga. Vadovas išdalija dalyviams po keturis lapus ir suformuluoja užduotį: „Dabar pamėginsime nupiešti jau aptartas keturias emocijas – pasibjaurėjimą, susitaikymą, nuostabą ir smalsumą. Pirmoms dviem emocijoms nupiešti skirsime tik po 1 min., kitoms – nuostabai ir smalsumui – po 5 minutes. Dabar visi pamėginame vėl prisiminti tokią situaciją, kai kažkuo pasibjaurėjome. Taip, gerai. Dabar paimate vieną piešimo lapą, atsidarote visas spalvas ir atrandate tą spalvą, kuri jums atrodo labiausiai tinkama pasibjaurėjimui nupiešti. Galima pasirinkti kelias spalvas, bet reikės suspėti pasibjaurėjimą nupiešti per 1 minutę.“

Kai dalyviai nupiešia pasibjaurėjimą, vadovas jų paprašo pasibjaurėjimo piešinius nunešti ir padėti ant grindų.

Vadovas stebi laiką, kad dalyviai giliai nepasinertų į nemalonius prisiminimus. Taip pat elgiamasi dėl susitaikymo. Dalyviai susitaikymo su situacija emociją priskiria prie nemalonių. Pavyzdžiui, vaikams tenka prisiminti, kaip mama liepė apsivilkti ne tą suknelę, kaip tėtis liepė ramiai sėdėti mašinoje, kaip tėveliai pirmą kartą paliko juos mokykloje. Ties ta emocija vaikai dažnai pravirksta. Nereikia išsigąsti. Reikia nuraminti paprastai, apkabinant, pasiūlyti kartu dar kartą nupiešti šią nemalonią emociją. Ant grindų jau dvi neigiamos emocijos. Vadovas pakviečia dalyvius pasižiūrėti į tai, kas nupiešta. Klausia, ar jiems patinka šie piešiniai. Daugelis dalyvių pasako „ne“, kiti – „nežinau“. Vadovas motyvuoja visus dalyvius suplėšyti piešinius su nupieštomis neigiamomis emocijomis, atneša šiukšlių maišelius ir paduoda juos dalyviams, kad kiekvienas atskirai sudėtų savo neigiamas emocijas. Maišelius surenka ir sudeda į vieną didelį maišą ir demonstratyviai išneša iš patalpos arba užriša ir pastato į kampą. Šio ritualo tikslas – padėti dalyviams suvokti, jog neigiamas emocijas galima „išveikti“, „išmesti“, kad liktų daugiau vietos teigiamoms.

Toliau vadovas pakviečia dalyvius nupiešti kitas dvi šią dieną išmoktas emocijas – nuostabą ir smalsumą. Jis motyvuoja dalyvius prisiminti situacijas, kai jiems buvo labai smalsu ir kilo didžiulė nuostaba. Vadovas pakviečia piešti pirmiausia smalsumą. Stebi, sudaro dalyviams sąlygas kuo ilgiau jausti teigiamą emociją. Šiam procesui skiriamos 5 minutės. Nupieštą smalsumą vadovas paprašo padėti ant grindų ir piešti kitą emociją – nuostabą. Jai taip pat skiriamos 5 minutės. Piešiniai taip pat nunešami ir padedami ant grindų. Vadovas pakviečia visus dalyvius pasižiūrėti, kaip atrodo smalsumas ir nuostaba, perteikti spalvomis ant popieriaus. Užduoda klausimą: „Ar matote skirtumą tarp piešinių, kuriuose nupiešiame neigiamas emocijas, ir tų piešinių, kuriuose nupieštos teigiamos emocijos?“ Paprastai dalyviai atsako „taip“. Vadovas apibendrina piešimo procesą: „Mano nuomone, tie piešiniai, kuriuose nupieštos neigiamos emocijos, yra pikti, nemalonūs. Šitie – labai puikūs. Aš norėčiau tokius piešinius turėti savo namuose – įsireminti ir pasikabinti ant sienos, kad nuolat matyčiau džiaugsmą, nuostabą, smalsumą. Kaip jums atrodo? Kas nori pasakyti savo nuomonę?“

Toliau vadovas pakviečia dalyvius pasidalyti tomis situacijomis ir prisiminimais, kurie yra nupiešti jų piešiniuose. Vadovui privalu sudaryti sąlygas kalbėti kiekvienam dalyviui. Ypatingą dėmesį reikia atkreipti į „tylenius“ ir „nežiniukus“, subtiliai motyvuojant papasakoti apie savo piešinyje nupieštą džiaugsmo emociją: kas ir kur ją patyrė.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Apibendrinimas. Dalyvių paklausiama, ko šiandien išmoko, ką šiandien sužinojo, paprašoma vienu žodžiu pasakyti, kaip jie dabar jaučiasi.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 4 užsiėmimas

EMOCIJŲ IŠVEIKIMAS

Tikslas – padėti suprasti, kodėl svarbu žinoti emocijų išveikimo būdus ir mokėti jas išveikti socialiai priimtiniu būdu.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi „*Emocijų išveikimas ir valdymas*“.

Teorija susiejama su gyvenimo situacijų aptarimu: supykus galima rėkti, šaukti, įžeidinėti ir skaudinti savo artimą, bet galima pasirinkti susivaldyti ir susikaupusią neigiamą emociją išveikti vėliau, grįžus namo. Leidus neigiamoms emocijoms lieti laisvai, šalia esantys žmonės sutrinka, atsitraukia ir nebenori kalbėtis, draugauti. Susivaldžius vertina, nori ir toliau būti kartu, draugauja. Kokį elgesio variantą jūs renkatės?

Diskutuojant aptariamas negatyvių emocijų išveikimas socialiai priimtiniu būdu: piešimu, sportavimu, kvėpavimu, kūno judesiais, garsais, kartono plėšymu, pagalvės kumščiavimu ir t. t.

Pateikiama negatyvių emocijų ir jausmų išveikimo socialiai nepriimtiniu būdu pavyzdžių: chuliganizmo, smurto, patyčių, plūdimosi, taisyklių laužymo, keršto ir t. t.

Praktinė dalis

Piešimas

Metodas. Laisvasis piešimas

Priemonės. A3 formato piešimo lapai (po tris lapus kiekvienam dalyviui), 12 spalvų guašas, piešti guašu skirti įvairaus dydžio teptukai, vandens indeliai, popierinės servetėlės, klijuotė stalui užsidengti, prijuostės dalyviams užsirišti, kad neišsiteptų. Vadovas iš anksto pasirūpina, kur sudės piešinius.

Eiga. Vadovas išdalija dalyviams piešimo lapus (po tris iš karto) ir pakviečia juos nupiešti tai, kaip jie dabar jaučia. Nukreipiantis į procesą akcentas – vadovas tarsi apibendrina per teorinę dalį išgirstą medžiagą ir sako: „Jūs šiandien sužinojote daug gero elgesio paslapčių, tai, kaip galima išveikti emocijas. Jūs dabar esate ypatingi, nes tapote daug stipresni nei buvote. Jūsų stiprybė yra žinios, kurios jums padės būti draugiškiems, susivaldantiems, išmintingiems, kantriems...“

Šitaip vadovas sudaro sąlygas dalyviams įvertinti tai, ką jie išgirdo, pamatė, suvokė. Tai suteikia dalyviams galimybę pozityviai nusiteikti. Šį pozityvų nusiteikimą dalyviai piešia. Piešdami dalyviai įtvirtins savo pozityvų nusiteikimą. Toliau vadovas motyvuoja dalyvius tiesiog paimti tą spalvą, kurios norisi, ir ją piešti tol, kol norisi. Toliau imti kitą norimą spalvą. Nereikia piešti konkrečių dalykų. Reikia tiesiog žaisti spalvomis ir gėrėtis pačiu procesu: kaip spalvos susijungia, kokie teptuko potėpiai sukuria norimą siužetą, kokios spalvos susijungia ir išeina visai kita spalva popieriaus lape. Piešimui skiriama 10–15 minučių. Reikia leisti dalyviams piešti rankomis, jeigu kas nors norėtų. Moksliškai įrodyta, kad piešimas rankomis kompensuoja lytėjimo ankstyvojoje vaikystėje stoką. Lytėjimas yra tiesiogiai susijęs su intelekto formavimusi. Vaikai, kurie pradeda piešti rankomis, po kiek laiko ima geriau mokytis. Šitai taip pat įrodyta moksliškai, eksperimento būdu (M. Leliugienė. Dailės terapijos taikymo galimybės: metodinis leidinys. Vilnius, 2002).

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Apibendrinimas. Dalyvių paklausiama, ko šiandien išmoko, ką šiandien sužinojo, paprašoma vienu žodžiu pasakyti, kaip jie dabar jaučiasi.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 5 užsiėmimas

EMOCIJŲ IŠVEIKIMAS

Tikslas – supažindinti su konkrečiais neigiamų emocijų išveikimo būdais ir padėti pasirinkti labiausiai priimtina, paaiškinti, kur ir kaip tai galima daryti.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi *„Emocijų išveikimas ir valdymas“* ir filmuota medžiaga *„Emocijų išveikimo ir valdymo pavyzdžiai“*.

Teorija susiejama su gyvenimo situacijų aptarimu: supykus galima rėkti, šaukti, įžeidinėti ir skaudinti savo artimą, bet galima pasirinkti susivaldyti ir susikaupusią neigiamą emociją išveikti vėliau, grįžus namo. Leidus neigiamoms emocijoms lieti laisvai, šalia esantys žmonės sutrinka, atsitraukia ir nebenori kalbėtis, draugauti. Susivaldžius vertina, nori ir toliau būti kartu, draugauja. Kokį elgesio variantą jūs renkatės?

Diskutuojant aptariamas negatyvių emocijų išveikimas socialiai priimtiniu būdu: piešimu, sportavimu, kvėpavimu, kūno judesiais, garsais, kartono plėšymu, pagalvės kumščiavimu ir t. t.

Pateikiama negatyvių emocijų ir jausmų išveikimo socialiai nepriimtiniu būdu pavyzdžių: chuliganizmo, smurto, patyčių, plūdimosi, taisyklių laužymo, keršto ir t. t.

Aptariamos kitos gyvenimo situacijos arba jau aptartos pakartojamos gilinant į smulkmenas.

Praktinė dalis

Grupės nariai pakviečiami pasidalyti, kaip jie išveikia neigiamas emocijas, kur tai daro.

Dalyvių paprašoma pateikti jiems žinomų negatyvių emocijų ir jausmų išveikimo būdų, kurie yra destruktivūs, griauinantys, t. y. nepriimtini, pavyzdžių, taip pat pavyzdžių, kai neigiamos emocijos yra išveikiamos socialiai priimtiniu būdu, t. y. gerbiant save, aplinką ir tuos žmones, kurie tuo metu yra šalia.

Vadovas pateikia keletą alegorinių pasakojimų. Pavyzdžiui:

„Gyvenimas yra tarsi greitkelis, o meilė ir pyktis – juo judantys eismo dalyviai. Pyktis važiuoja į vieną pusę, meilė – į kitą. Supykus užgniaužtas pyktis greitkelio juostoje išdaužo duobių ir ją prireikia remontuoti. Tada pyktis pasileidžia meilės juosta ir pervažiuoja ją. Atrodo, darote viską, kad būtumėte geras, draugiškas, bet draugai jūsų vis tiek nemėgsta. Ką daryti? Tiesiog reikia kuo greičiau atsikratyti to niokotojo – pykčio – ir suremontuoti greitkėlį. Kaip tai padaryti? Reikia tiesiog išveikti neigiamas emocijas. Tam yra daug įvairių pratimų ir mes juos visi kartu šiandien išmėginsime.“

Kitas pavyzdys: „Mano rankos gali būti begalinės meilės tęsinys: aš savo rankomis galiu glostyti, apkabinti, švelniai prisiliesti prie draugo ir nuraminti, kai jam sunku, rankomis gydytojai gydo: masažuoja, operuoja ir t. t.

Mano rankos gali būti ir pykčio tęsinys: jomis galiu kumščiuoti, įgnybti, braižyti, daužyti, sužaloti kitą. Kadangi ir vienu, ir kitu atveju tai yra mano rankos, vadinasi, tik nuo manęs priklauso, ką aš pasirinksiu tuo metu – mylėti ar pykti.

Yra išimtis – rankų jėga reikalinga kartais apsiginti pačiam arba kitam apginti. Tačiau reikia visada įvertinti, priešininkas yra stipresnis už mane ar ne. Jeigu stipresnis, nusprendžiu eiti pas mokytoją, kai tai vyksta mokykloje, arba pas mamą ir tėtį, kai tai vyksta kieme.“

Vaikams galima pateikti lyginimą, kuris, kaip rodo praktika, yra labai veiksmingas: „Kas valosi dantukus kiekvieną rytą? Kodėl tai darote?“ Vadovas išklauso visus atsakymus ir perduoda pagrindinę žinią: „Dantukus valomės dėl dviejų priežasčių. Pirmą, saugome, kad jie nesugestų. Šitaip išvengiame dantukų skausmo, kurį sukelia bakterijos, ir sutaupome pinigėlių, nes už dantukų gydymą reikia mokėti. Antra, dantukus valomės tiesiog dėl kūno higienos. Kai dantukai gerai išvalyti, iš burnos sklinda geras kvapas, kai dantukai blogai išvalyti, mes gal patys ir neužuodžiame, bet kiti gali pajusti nemalonų burnos kvapą ir pradėti vengti su mumis bendrauti. Lygiai taip pat dėl mūsų emocijų (jausmų) higienos. Susikaupusios neigiamos emocijos sukelia daug neigiamų minčių, kurios skleidžia „nematomą kvapą“, vadinamą elgesiu. Taigi mūsų elgesys priklauso nuo mūsų minčių, jausmų ir emocijų, kurias nešiojamės mintyse, širdyje, atmintyje. Tai nematoma, bet tikrai pasireiškia konkrečiu mūsų elgesiu.

Neigiamų emocijų išveikimo pavyzdžiai

Prieš pereidamas prie praktinio neigiamų emocijų išveikimo, vadovas dalyviams papasakoja, kaip svarbu turėti namie tokią erdvę, kur galima saugiai išveikti neigiamas emocijas. Šitai geriausia daryti su tėveliais (mama ar tėčiu). Tam tik reikia drąsos mamai ar tėčiui pasakyti: aš pykstu, man liūdna, aš bijau; padėk man, pabūk su manimi; aš noriu išveikti pyktį, liūdesį, baimę, neapykantą, kerštą ar panašiai.

Pastaba. Būtų gerai, kad tėvai šią informaciją išgirstų pirmiau negu vaikai.

Tada kartu su tėčiu ar mama galima nueiti į namie tam skirtą vietą ir išveikti savo neigiamas emocijas.

Jeigu kartais kiltų nesuvaldomų neigiamų emocijų mokykloje, reikia nueiti pas mokyklos psichologą ir šis padės. Visi žino, kad išveikti emocijas yra labai svarbu, nes nuo to, kaip nuoširdžiai išveikiamos susikaupusios emocijos, priklauso elgesys, sveikata, gebėjimas mokytis ir susirasti draugų.

Pratimas „Greitkelio remontas“

Priemonių nereikia, būtina tik gerai nusiteikti.

Eiga. Susikaupusių negatyvių emocijų išveikimas. Grupinis darbas. Vadovas pristato pratimą. Jį sudaro trys dalys:

Nuostabos sukėlimas (1 min.). Dalyviams reikia pateikti pozityvų nuostabą keliantį pavyzdį. Pavyzdžiui: „Įsivaizduokite, kad į jūsų namus ateina Kalėdų senelis ir atneša dovaną – didžiausią jūsų svajonę“. Arba: „Jūs pamatote angelą. Jis labai gražus, pasiruošęs jums padėti.“

Pykčio, neapykantos, agresijos, baimės išveikimas (1 min.). Kad atsirastų noras gintis nuo kažko nemalonaus, baisaus, dalyviams reikia pateikti tokį pavyzdį: „Įsivaizduokite, kad jūs fantastiniame filme vaidinate gerus karius ir turite apsiginti nuo pabaisų patys ir apginti kitus. Jūs turite pasirodyti dar baisnesni ir stipresni, kad tai galėtumėte padaryti: daryti grimasas, šnypšti garsiau už jas, urgėti dar garsiau, nei jos urzgia.“

Atsipalaidavimas (2 min.). Dalyviams pasiūloma atsipalaiduoti ir pašokinėti ant kojų taip, kad ant žemės nusileistų visa pėda.

Pratimui atlikti reikia trijų elementų: kvėpavimo, garso ir kūno judesio. Vadovas parodo pratimą. Atlieka visa grupė kartu.

Pastaba. Grupę privalu perspėti, kad pratimui atlikti reikia įveikti stiprią psichologinę gynybą – baimę nusimesti kaukę, todėl būtina visiškai atsipalaiduoti ir pasitikėti tiek savimi, tiek grupės nariais.

Per specialiuosius mokymus vadovai bus mokomi atlikti šį pratimą. Jį naudojantys mokytojai teigia, kad jis yra efektyvus.

Pratimas „Popierius“

Priemonės. Daug storesnis popierius. Tam tinka, pavyzdžiui, piešimo sąsiuvinio viršeliai, storesni žurnalai, saldainių ar kitos popierinės dėžutės.

Eiga. Vadovas pristato dar vieną būdą, kaip išveikti emocijas plėšant popierių tol, kol „pasidaro karšta“ ir neigiamų emocijų nebejauciama. Jis išdalija popierių plėšyti ir visi kartu plėšo. Vadovas motyvuoja plėšant giliai kvėpuoti ir skleisti garsus.

Vadovas paklausia, kam patiko toks emocijų išveikimo būdas.

Pratimas „Pieštukai“

Priemonės. Fanera (60 x 60 cm) saugiais kraštais, stori ilgi pieštukai, drožtukas.

Eiga. Vadovas kiekvienam dalyviui išdalija po vieną plonos medienos lakštą, po du storus skirtingų spalvų pieštukus. Vadovas duoda nurodymus: „Dabar mokysimės dar vieno neigiamų emocijų išveikimo būdo – piešti pieštukais ant medienos lakšto. Tam reikės užsimerkti. Pradedam: visi pasižiūrime, ar medienos lakštas patogiai padėtas, paimam pieštukus į abi rankas, užsimerkiame ir stipriai, energingai piešiam „makalyne“ tol, kol norisi.“ Paprastai dalyviai piešia iki 2 minučių. Vadovas nestabdo, leidžia jiems piešti.

Vadovas paklausia, kam patiko toks emocijų išveikimo būdas.

Piešimas

Metodas. „Transformacija“

Priemonės. A3 formato piešimo popierius (kiekvienam dalyviui po vieną lapą), spalvoti pieštukai, plastilininiai klajai lapui prie stalo (molberto) pritvirtinti.

Eiga. Vadovas dalyviams išdalija lapus, duoda pasirinkti vieną norimos spalvos pieštuką. Padeda pritvirtinti lapus prie stalo. Piešiama užsimerkus ir ne darbine ranka. „Makalyne“ galima piešti tiek, kiek norisi. Nupiešus „makalyne“, atsimerkiama (paprastai dalyviai piešia iki 1 min.). Stabdyti nereikia. Vieni dalyviai baigia piešti anksčiau, kiti – vėliau. Kai visi baigia piešti, vadovas pakviečia dalyvius apžiūrėti „makalynių“. Motyvuoja juos ką nors jose įžvelgti: namą, mašiną, laivą, paukštį ir t. t. Vadovas dalyviams gali padėti įžvelgti tai, kas slepiasi po „makalyne“. Šis ieškojimas dalyviams patinka. Jo esmė, kad piešdami ne darbine ranka dalyviai išveikia neigiamas emocijas iš sąmonės. Mes laimime sublimaciją. Kitas svarbus dalykas, kad įžvelgdami į tai, kas slepiasi po „makalyne“, dalyviai mokosi koncentruotis, lavina vaizduotę.

Tolesnis procesas – kita spalva išryškinti tai, kas slepiasi po „makalyne“. Šis procesas labai svarbus dėl to, kad dalyviams yra sudaromos sąlygos suvokti, jog neigiamos emocijos, pavyzdžiui, pyktis, gali būti griaušančios ir kuriančios.

Kitas etapas – sugalvoti pavadinimą tam, kas slėpėsi po „makalyne“. Vaikams, kurie dar nemo-ka rašyti, vadovas užrašo ant piešinio pavadinimą.

Visi dalyviai vieni kitiems parodo savo kūrybą, pasidžiaugia savo ir kitų piešiniais.

Vadovas pakviečia dalyvius pasidalyti, kas slėpėsi po „makalyne“. Vaikai šitai daro labai noriai. Pasidalijimui reikia skirti laiko tiek, kad galėtų pasidalyti kiekvienas dalyvis.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Apibendrinimas. Dalyvių paklausiama, ko šiandien išmoko, ką šiandien sužinojo, kokių emocijų išveikimo būdą pasirinko: plėšyti popierių, piešti pieštukais ant faneros, „Greitkelio remontą“, pagalvės kumščiavimą, smėlio kriaušės kumščiavimą. Paprašoma pasakyti galbūt jiems žinomą čia nepaminėtą būdą, vienu žodžiu apibūdinti, kaip jie dabar jaučiasi.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 6 užsiėmimas

EMOCIJŲ VALDYMAS

Tikslas – supažindinti su emocijų valdymo būdais.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi „*Emocijų išveikimas ir valdymas*“.

Po emocijų valdymo būdų peržiūros vadovas naudoja diskusijos bei klausimų ir atsakymų metodus: motyvuoja dalyvius mąstyti, prisiminti, interpretuoti, lyginti. Šios diskusijos tikslas – padėti dalyviams suvokti, kur yra emocijų valdymo ir nevaldymo takoskyra. Vadovas primena per praėjusius užsiėmimus aptartus emocijų išveikimo būdus, motyvuoja dalyvius dalytis mintimis, patirtomis situacijomis, susijusiomis su jais asmeniškai: kas nutiko, kai supyko, nuliūdo, įsižeidė, patyrė patyčias; ką pajautė; kokios mintys aplankė; ką norėjo daryti ir ką padarė; kokie elgesio rezultatai. Vadovas „eina“ paskui grupę. Atidžiai įsiklauso, kokia tema dalyviams yra svarbiausia, ir ją plėtoja motyvuodamas juos mąstyti, teikti pastabas, siūlymus tam dalyviui, kurio situacija yra diskutuojama.

Vadovas po diskusijos daro apibendrinimą, grąžinantį dalyvius prie šio užsiėmimo temos – emocijų valdymas. Jis pabrėžia emocijų valdymo svarbą ir pagrindinę šio užsiėmimo žinią, kad „žmogus negali nieko valdyti, išskyrus savo emocijas ir jausmus. Aš esu valdovas ir karalius savo vidinio pasaulio (minčių, jausmų, emocijų, nuotaikų), aš galiu jį valdyti pasirinkdamas, kaip noriu būti nusiteikęs – pozityviai ar negatyviai, gerai ar blogai, draugiškai ar agresyviai, mylėti ar pykti.“ Tai gali pasirinkti tik pats žmogus. Gera žinia – kiekvienas gali tai daryti, kai tik sužino paslaptį, kad galima pasirinkti valdyti emocijas.

Vadovas lentoje nubraižo pykčio emocijos grafiką.

Jis pabrėžia, kad pyktis trunka tik iki 2 minučių. Tai tikrai trumpas laikas, per kurį galima suvaldyti pyktį pasirenkant tinkamą reagavimo būdą ir elgesio išraišką konkrečioje situacijoje.

Reikia motyvuoti dalyvius būti gerai nusiteikusius. Užplūdus neigiamoms emocijoms, sunku būti geros nuotaikos. Tam reikia išmokti valdyti emocijas.

Praktinė dalis

Pratimas „Sugrįžimas į save“

Tai gilaus kvėpavimo pratimas. Grupė sustoja ratu, užsimerkia ir tris kartus giliai įkvepia ir iškvepia.

Pratimas „Vargonai“

Kai visi dalyviai susėda prie pasiruoštų darbo vietų, vadovas surengia jiems trumpą susikaupimui skirtą pratimą „Vargonai“.

Susikaupti muzika nereikalinga.

Pratimas trunka iki 2 minučių. Aptarimas – ilgiau. Gali užtrukti iki 10 min., kol visi dalyviai papasakos patirtus įspūdžius.

Susikaupimo pratimą galima taikyti tiek vaikams, tiek suaugusiems.

Vadovas prieš pratimą „Vargonai“ dalyvių paklausia, ar visi žino tokį muzikos instrumentą. Jei kas nors nežino, vadovas paprašo pasakyti tų dalyvių, kurie žino. Baigdamas kalbėti apie vargonus kaip muzikos instrumentą vadovas pabrėžia, kad vargonai sudaryti iš įvairaus dydžio vamzdelių, kuriais vaikstant orui išgaunami muzikos garsai.

Toliau vadovas sako: „Visi atsisėdame patogiai: kojos siekia žemę, pėdos atremtos į grindis, nugarytė atsipalaidavusi, ji remiasi į kėdės atlošą, rankytės delniukais į apačią padėtos laisvai ant kojų. Pasitikrinkite ar tikrai visi patogiai jaučiatės.“

Dabar pasimokysime giliai įkvėpti ir iškvėpti. Įkvepiame giliai pro nosį, iškvepiame pro burną visiškai išstumdami orą iš plaučių ir pilvo. Skubėti nereikia. Darome tai lėtai ir atsipalaidavę.“ (Įsitikinę, kad visi dalyviai sėdi patogiai ir suprato, kaip reikia kvėpuoti, vadovas pereina prie kito susikaupimo etapo.)

Vadovo balsas turi būti labai ramus, grupėje – tylą.

Vadovas sako: „Dabar užsimerkiame ir įsivaizduojame, kad esame vargonai. Vargonų vamzdeliai prasideda mūsų kojų pirštuose ir baigiasi rankų pirštuose. Įkvėpdami oro įsivaizduosime, kad jį įkvepiame pro kojų pirštus, iškvėpdami orą įsivaizduosime, kad jį iškvepiame pro rankų pirštus.“

Pamėginame: įkvepiame pro kojų pirštus, lėtai. Dabar iškvepiame pro rankų pirštus, lėtai.

Gerai. Dabar pakartojame. Puiku.

Dar kartą įkvepiame ir iškvepiame. Šaunuoliai.

Dabar atsimerkiame.

Ar patiko pratimas?

Ką jautėte savo kūne? Ar jautėte, kaip pūtė vėjas, kaip vamzdeliais vaikščiojo oras?”

Vaikai paprastai yra labai jautrūs ir jų vaizduotė labai laki, todėl jie itin noriai dalijasi nauja patirtimi: ir tu, ką jautė, ir tu, ką matė (įsivaizdavo). Vadovas turi visus išklausti.

Pratimas „Muzikos garsai“

Tai pasimaudymas muzikos garsuose. Vadovas pats parenka muziką pagal savo galimybes. Jeigu klasėje yra sąveikioji lenta, galima pasinaudoti jos galimybėmis. „Rafaelio“ rekomendacija: lengva, maloni instrumentinė muzika, pavyzdžiui, Richardo Claydermano atliekami kūriniai „Feelings“, „Love Song in Winter“, „Ave Maria“.

Siekiant parodyti skirtumą tarp pozityvius jausmus keliančių muzikos garsų ir negatyvius jausmus keliančių muzikos garsų, dalyviams galima leisti keletą minučių pasiklausyti sunkiojo roko arba metalo muzikos.

Piešimas

Metodas. Laisvasis piešimas

Priemonės. A3 formato piešimo lapai (po tris lapus kiekvienam dalyviui), 12 spalvų guašas, piešti guašu skirti įvairaus dydžio teptukai, vandens indeliai, popierinės servetėlės, klijuotė stalui užsidengti, prijuostės dalyviams užsirišti, kad neišsiteptų. Vadovas iš anksto pasirūpina, kur sudės piešinius.

Eiga. Vadovas išdalija dalyviams piešimo lapus (po tris iš karto) ir pakviečia juos nupiešti tai, kaip jie dabar jaučiasi. Nukreipiantis į procesą akcentas – vadovas tarsi apibendrina teorinėje dalyje išgirstą medžiagą ir sako: „Jūs šiandien sužinojote daug gero elgesio paslapčių – kaip galima valdyti emocijas. Dabar esate ypatingi, nes tapote daug stipresni negu buvote. Jūsų stiprybė yra žinios, kurios jums padės būti draugiškiems, susivaldantiems, išmintingiems, kantriems ir t. t.“ Tokiu būdu vadovas sudaro sąlygas dalyviams įvertinti tai, ką jie išgirdo, pamatė, suvokė. Tai suteikia jiems galimybę pozityviai nusiteikti. Šį pozityvų nusiteikimą dalyviai piešia. Piešdami dalyviai jį įtvirtins. Toliau vadovas motyvuoja dalyvius tiesiog paimti tą spalvą, kurios norisi, ir ją piešti tol, kol norisi. Paskui imti kitą norimą spalvą. Nereikia piešti konkrečių dalykų. Reikia tiesiog žaisti spalvomis ir gėrėtis pačiu procesu: kaip spalvos susijungia, kokie teptuko potėpiai sukuria norimą siužetą, kokios spalvos susijungia ir išeina visai kita spalva. Piešimui skiriama 10–15 minučių. Reikia leisti dalyviams piešti rankomis, jeigu kuris norėtų. Mokliškai įrodyta, kad piešimas rankomis kompensuoja lytėjimo ankstyvojoje vaikystėje stoką. Lytėjimas yra tiesiogiai susijęs su intelekto formavimusi. Vaikai, kurie pradeda piešti rankomis, po kiek laiko ima geriau mokytis. Šitai taip pat įrodyta mokliškai, eksperimento būdu.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Dalyviams nupiešus visus tris piešinius, jų paprašoma išsirinkti tą, kuris labiausiai patinka. Dalyviai atsineša labiausiai patinkantį piešinį ir pasideda ant stalo. Vadovas paprašo parodyti piešinius: dalyviai juos pakelia taip, kad visi matytų. Paskui dalyviai apžiūri vieni kitų piešinius. Toliau vadovas paprašo dalyvių pasidalyti tuo, ką nupiešė. Jis pasiteirauja, kokią emociją ir jausmą nupiešė, ar gali įvardyti, ar pavyko tai perteikti, koks jausmas kyla, kai žiūri į piešinį, gal čia yra konkreči situacija, prisiminimas, ir paprašo papasakoti apie tai.

Vadovui privalu sudaryti sąlygas kalbėti kiekvienam dalyviui. Po to, kai visa grupė pasidalija įspūdžiais, ką nupiešė, vadovas apibendrina šio užsiėmimo temą ir paprašo dalyvių pasakyti, kuris emocijų valdymo pratimas labiausiai patiko, įvertinti savo mėgstamiausią būseną po visų pratimų, motyvuoti save rinktis, kokią būseną nori patirti.

Užsiėmimo pabaigoje vadovas pakviečia dalyvius vienu sakiniu pasakyti, kaip jie jaučiasi.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 7 užsiėmimas

EMOCIJŲ VALDYMAS

Tikslas – padėti pasirinkti labiausiai priimtina emocijų valdymo būdą.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas dalyvių paklausia: Kaip šiandien jaučiatės? Kokiomis mintimis šiandien gyvenate? Kas pasikeitė jūsų gyvenime? Ar namie darėte emocijų išveikimo pratimus? Kaip sekėsi? Ar galvojote apie tai, koks emocijų valdymo būdas jums labiausiai priimtinas? Ar yra tokių, kurie jau pasirinko ir emocijų valdymo būdą, ir emocijų išveikimo būdą? Vaikų vadovas paklausia, ar jie mėgino tai daryti su tėveliais ir kaip pavyko.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga panaudojant pateiktą „**Emocijų išveikimas ir valdymas**“ ir ypatingą dėmesį atkreipiant į emocijų valdymo tikslus.

Vadovas motyvuoja dalyvius:

- įvertinti labiausiai priimtina savo būseną (privalu padėti jiems praplėsti žodyną ir prisiminti labiausiai priimtina emocinę būseną per užsiėmimus);
- pasirinkti emocinę būseną: ramus, pasitikintis, ryžtingas, draugiškai nusiteikęs, lengvai bendraujantis;
- skatinti rinktis, kokios būsenos nori būti;
- rinktis pozityvią emocinę būseną.

Praktinė dalis

Piešimas

Metodas. „Transformacija“

Priemonės. A3 formato piešimo lapai (po du lapus kiekvienam dalyviui) ir vienas A2 formato lapas kiekvienam dalyviui, 12 spalvų guašas, piešti guašu skirti įvairaus dydžio teptukai, vandens indeliai, popierinės servetėlės, klijuotė stalui užsidengti, prijuostės dalyviams užsirišti, kad neišsiteptų. Vadovas iš anksto pasirūpina, kur sudės piešinius.

Eiga. Vadovas dalyviams išdalija po du lapus piešimo popieriaus ir pristato užduotį: „Dabar reikia prisiminti konkrečią situaciją, kai negalėjote suvaldyti savo emocijų, nes jus įžeidė, pastūmė, apkumščio, jūsų neišklausė, nesuprato ir t. t. Kas tada jums darėsi?“ Vaikai visada prisimena labai daug situacijų, tad vadovui svarbu padėti jiems pasirinkti tik vieną iš jų. Įsitikinęs, kad visi dalyviai yra pasirinkę vieną situaciją, vadovas pakviečia ją nupiešti. Galima piešti konkrečius dalykus, galima piešti tik emociją ir jausmus, kuriuos jautė esant tai situacijai, vien spalvomis, nevaizduojant konkrečių dalykų. Situacijai ir emocinei jausminei būsenai nupiešti skiriama iki 5 minučių. Toliau vadovas prašo dalyvių parodyti piešinius. Paprastai piešiniai yra niūrūs, atmosfera prisipildo tam tikros neigiamos įtampos. Ji jaučiama. Vadovas pakviečia dalyvius pasakyti tik nuomonę, kaip jiems tokie piešiniai patinka. Paprastai dalyviai atsako, kad nepatinka. Tada vadovas perduoda dalyviams ypatingą žinią: „Ar žinote, kad visa tai, kas nupiešta, galima pakeisti? Mes dabar, kai piešėme situaciją, buvome praeityje. Tai kaip fantastiniame filme „Kelionė laiku“. Dabar visa tai galime pakeiti, transformuoti. Ar norite pakeisti savo ateitį?“ Paprastai dalyviai atsako „taip“. Tada vadovas skiria kitą užduotį: „Dabar ant to paties piešinio galite nupiešti tokią situaciją, kurios norėtumėte. Pavyzdžiui, tie, kurie piešė, kad juos įskaudino, dabar gali perpiešti į tai, kaip sustabdo tą, kuris įskaudino. Jūs jam pasakote: „Man tavo elgesys nepatinka, tu mane mėgini skaudinti. Ar žinai, kad tai yra žema? Aš nenoriu būti šalia tavęs. Kitus skaudina tik neišauklėti žmonės.“ Skaudintojas, išgirdęs tokius žodžius, pasitraukia ir nebeskaudina. Jūsų žinios ir drąsa pasipriešinti skaudintojui atneša norimą rezultatą. Jūs jaučiatės ypač stiprus, pasitikite savimi, nes žinote, kaip sustabdyti tą, kuris nori įskaudinti, ir ką pasakyti tam, kuris įskaudino. Pasakysite jam tokius stebuklingus žodžius, kad jis daugiau nebeskaudins.“ Vadovas tęsia: „Dabar įsivaizduokite, kad tai nutiko. (Paprastai dalyviai čia užduoda labai daug konkrečių klausimų. Į juos privalu atsakyti. Vadovas atsakydamas turi būti budrus, nes reikia labai konkrečių atsakymų, patarimų, kaip elgtis. Jeigu abejoja, geriau iškart pasakyti, kad į šį klausimą dabar atsakymo neturi, bet tikrai atsakys po užsiėmimo, kai pagalvos, arba per kitą užsiėmimą.)

Vadovas taip pat turi atkreipti dėmesį, kad kai kurie dalyviai skaudinamą situaciją nupiešia labai „riebiai“, t. y. dažai tiesiog varva nuo piešinio. Tokio piešinio jau nebeįmanoma transformuoti. Vadovas pasiūlo dalyviams sunaikinti tokius savo piešinius ir pagal susikurtą ritualą išmesti į šiukšlių maišą, paimti kitą popieriaus lapą ir jame tiesiog perpiešti situaciją.

Dalyviai perpiešia situacijas. Paprastai jos būna labai gražios, šviesių spalvų. Vadovas pakviečia dalyvius pakelti piešinius taip, kad visi matytų. Vadovas pabrėžia skirtumą: „Ar šie piešiniai jums aptinka? Man – labai, nes tai visiškai kita situacija, visiškai kita emocinė būseną. Jūs šaunuoliai, jums pavyko, jūs sugebėjote pakeisti piešinį. Kadangi piešinyje buvo jūsų emocinė būseną, vadinasi, jūs pakeitėte savo emocinę būseną. Kaip jūs dabar jaučiatės?“ Vadovas motyvuoja kiekvieną dalyvį labai trumpai, vienu žodžiu pasakyti, kaip jaučiasi dabar, kai transformavo situaciją piešinyje.

Toliau vadovas pakviečia dalyvius papasakoti, kaip jautėsi, kai piešė pirmą piešinį ir kai jį transformavo. Vadovas motyvuoja kalbėti visus dalyvius.

Kai dalyviai pasidalija įspūdžiais, vadovas dar kartą pasveikina juos išdrįsus ir įgijus naują gebėjimą – valdyti emocijas.

Jis pakviečia juos nupiešti dar vieną piešinį – padėką sau už drąsą, ištvermę, išmintingumą, susivaldymą, tinkamo sprendimo priėmimą. Vadovui privalu sudaryti sąlygas dalyviams pabūti šios emocinės būsenos ne mažiau kaip 5 minutes. Vadovas išdalija dalyviams po vieną A2 formato lapą ir motyvuoja juos piešti. Svarbu: prieš dalyviams atliekant šią užduotį, vadovas pakeičia jiems indelių vandenį, išplauna teptukus, nuvalo stalus. Pradedant šią naują užduotį, viskas turi būti švaru, kad niekas neprimintų nemalonios situacijos, kurią dalyviai piešė.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Vadovas paprašo parodyti paskutinį nupieštą piešinį. Dalyviai pakelia piešinius taip, kad visi matytų, apžiūri vieni kitų piešinius. Toliau vadovas paprašo dalyvių pasidalyti tuo, ką jie nupiešė: „Kokią emociją ir jausmą čia nupiešėt? Ar galite įvardyti? Ar pavyko tai perteikti? Koks jausmas kyla žiūrint į piešinį?“

Vadovui privalu sudaryti sąlygas kalbėti kiekvienam dalyviui. Po to, kai visa grupė pasidalija įspūdžiais, ką nupiešė, vadovas apibendrina šio užsiėmimo temą ir paprašo dalyvių pasakyti, kuris emocijų valdymo pratimas labiausiai patiko, įvertinti savo priimtinausią būseną po visų pratimų, motyvuoti rinktis, kokios būsenos nori būti.

Užsiėmimo pabaigoje vadovas pakviečia dalyvius vienu sakiniu pasakyti, kaip jie dabar jaučiasi.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

8 užsiėmimas

RIBOS

Tikslas – padėti suvokti, kas yra ribos, kam jos reikalingos ir kas nutinka jas pažeidus.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi „**Ribos**“.

Geografinės ribos: valstybių sienos, muitinės, neutralieji vandenys, oro erdvė. Kas jas saugo? Kaip reaguoja valstybės, kai be leidimo (sutikimo) yra pažeidžiama siena? Karas. Kas jį provokuoja?

Remiantis valstybių oro erdvės pavyzdžiu dalyviams padedama suprasti, kad ribos gali būti ir nematomos plika akimi, bet matomos radarais. Žmogus taip pat turi radarą. Jis yra žmogaus viduje ir vadinasi nuojauta (intuicija), jautrumas, empatija. Reikia suprantama kalba paaiškinti, ką reiškia šie žodžiai. Geriausia būdas paaiškinti – pateikti paprastų, labai konkrečių pavyzdžių.

Pavyzdžiui, klausimu „Ar žiūrėdami kokį nors filmą pradedate verksti arba susigraudinate?“ galima išprovokuoti diskusiją, kas yra jautrumas ir empatija.

Nuojautai suvokti ir dėl jos padiskutuoti galima užduoti tokį klausimą: „Ar prisimenate situaciją, kai padarėte kai ką nelabai gero, labai bijojote, kad gali sužinoti tėvai, ir nujautėte, jog jie bars?“ Paprastai dalyviai pažeria labai daug situacijų iš savo gyvenimo. Vadovui reikia tik spėti atsirinkti, kurio dalyvio situaciją pasirinktų diskutuoti kaip pavyzdį.

Apibendrinant pabrėžiama, kad nuojauta, jautrumas ir empatija yra „viza“ – leidimas, su kuriuo galima „užėiti“ pas savo draugą, šeimos narį, bet kurį kitą žmogų.

Po diskusijų dalyviai pakviečiami pažaisti.

Praktinė dalis

Pratimas „Akių vartai“

Šio pratimo paskirtis – padėti suvokti nematomus dalykus, kurie tikrai yra jaučiami.

Vadovas leidžia dalyviams pasirinkti, kuris pirmas nori išmėginti savo nuojautą.

Eiga. Pratimas atliekamas tyloje, nesikalbant. Šeši dalyviai stovi ratu (jeigu grupėje yra daugiau dalyvių, tai jie tiesiog stebi ir laukia savo eilės dalyvauti). Rankos nuleistos, prie šonų. Grimasų negalima daryti. Vienas dalyvis, kuris mėgins savo nuojautą, turi išeiti iš studijos. Sugrįžti į studiją galės tik tada, kai vadovas jį pakvies. Jo užduotis yra žiūrėti visiems dalyviams į akis ir atpažinti, kurie nori draugauti su juo, kurie – nenori.

Pats žiūrėjimas į akis trunka iki 5 sekundžių. Vadovui privalu kontroliuoti šį procesą.

Kai dalyvis išeina, vadovas likusius dalyvius suskirsto į dvi grupes: norinčius ir nenorinčius draugauti su išėjusiu dalyviu, ir pateikia nuostatas. Tai grupei, kuri nori draugauti, pasako, ką turi galvoti, kai dalyvis ateis ir žiūrės į akis: „aš noriu su tavimi draugauti“, „aš noriu su tavimi pareiti namo, nes man pakeliui“, „aš noriu su tavimi pažaisti lauke“, „aš noriu tave pasikviesti į namus“, „aš noriu su tavimi eiti į šokių būrelį“, „tu esi labai draugiškas ir man patinki“ ir panašiai.

Kitos grupės dalyviams, kurie „nenori draugauti“, pateikia tokias minčių nuostatas: „aš nenoriu su tavimi draugauti“, „aš neturiu laiko būti su tavimi“, „aš šiandien jau susitariau su kitu draugu kartu eiti namo“, „negaliu šiandien būti su tavimi, nes mane iškart po pamokų pasiima mama“.

Privalu perspėti, kad draudžiama galvoti: „tu nevykėlis“, „tu bjaurus“, „aš nekenčiu tavęs“, „aš nemyliu tavęs“. Draudimas argumentuojamas tokiais faktais: nors mintys ir nematomos, bet jas galima jausti. Tokios mintys teršia pirmiausia mano vidų: emocijas, jausmus, elgesį. Tokios mintys, kaip bakterijos burnoje, sukelia nemalonų „kvapą“, kuris sklinda nuo manęs. Kvapas žinoma, neužuodžiamas, bet matomas iš akių žvilgsnio, kūno laikysenos. Jeigu vadovas turi nors kiek aktorinių gebėjimų, gali tai parodyti ir parodyti dalyviams grimasomis, akių žvilgsniu, kūno kalba ir t. t.

Vadovas pasitiksline, ar visi dalyviai suprato užduotį. Tada eina pakviesti išėjusio dalyvio. Dalyviui dar kartą primena taisyklę: kalbėti negalima, tegalima žiūrėti į akis.

Atėjęs dalyvis lėtai prieina prie kiekvieno dalyvio, sustoja, pažiūri į akis ir iškart mėgina atpažinti, šis nori draugauti ar ne. Vadovui privalu stebėti situaciją: atsiminti, kas „draugauja“ ir „kas ne“, padrąsinti dalyvį, kuris mėgina savo nuojautą. Jeigu dalyvis daug kartų neatpažino, reikia pasakyti, kad tikrai galės išmėginti savo nuojautą dar kartą šiandien, po to, kai visi ją išmėgins.

Po pratimo reikia pakviesti dalyvius pasidalyti įspūdžiais: patiko, nepatiko, ką naujo sužinojo.

Vadovui tereikia žinoti, kad tikrai visi dalyviai įgudo atpažinti.

Likus laiko, vadovas pakviečia dalyvius piešti.

Piešimas

Metodas. Laisvasis piešimas

Priemonės. A3 formato piešimo lapai (po vieną lapą kiekvienam dalyviui), 12 spalvų guašas, piešti guašu skirti įvairaus dydžio teptukai, vandens indeliai, popierinės servetėlės, klijuotė stalui užsidengti, prijuostės dalyviams užsirišti, kad neišsiteptų. Vadovas iš anksto pasirūpina, kur sudės piešinius.

Eiga. Vadovas išdalija dalyviams piešimo lapus ir pakviečia juos nupiešti, kaip jie dabar jaučiasi. Nukreipiantis į piešimą akcentas – vadovas tarsi apibendrina per teorinę dalį išgirstą medžiagą ir sako: „Jūs šiandien sužinojote, kas yra nuojauta, jautrumas, empatija. Esate ypatingi dėl to, kad tapote daug stipresni nei buvote. Jūsų stiprybė yra žinios, kurios jums padės suprasti savo ir kito jausmus, emocijas, elgesį. Jūs galėsite pasirinkti draugus, patys tapti draugiškesni. Žinosite, ko nereikia galvoti, kad oras aplink jus būtų visada švarus.“

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Dalyviams baigus piešti vadovas motyvuoja juos pasidalyti tuo, ką jie nupiešė, paklausdamas, kokį jausmą, emociją piešė, ar pavyko perteikti, ar patinka piešinys.

Apibendrinamas vadovas dalyviams dar kartą primena, ko jie išmoko. Pasveikina juos išdrįsus atlikti šį sunkų pratimą. Pasiūlo dalyviams pratimą atlikti namie su tėveliais. (Būtų gerai, kad tėveliai per susirinkimą šią informaciją jau būtų gavę.)

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 9 užsiėmimas

RIBOS

Tikslas – padėti suvokti savo ir kito ribas, atpažinti jas iš savo kūno pojūčių ir elgesio.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi „**Ribos**“ ir atkreipiant ypatingą dėmesį į tai, kokias asmenines savybes ir kokias taisykles reikia žinoti norint apsaugoti savo asmenines ribas ir nepažeisti kito asmeninių ribų.

Pakartojama praėjusio užsiėmimo teorinė medžiaga, primenamas pratimas „Akių vartai“ ir tai, su kuo susipažinta: nuojauta, jautrumas, empatija. Pabrėžiama, kad būtent šios savybės yra svarbiausios „gaunant leidimą užėiti pas draugą“.

Supažindinama su pagrindinėmis asmeninėmis savybėmis, kurios padeda apsaugoti ir apginti savo asmeninę erdvę: drąsa, pasitikėjimas savimi, tikslus žinojimas, koks elgesys yra geras, koks – blogas, gebėjimas pasipriešinti destruktiviems siūlymams (tyčiotis iš kito, vogti, meluoti, apgaudinėti, kumščiuoti, pravardžiuoti) pasakant kategorišką „ne“.

Pristatomos pagrindinės taisyklės, kurios padeda apsaugoti savo erdvę: pasakyti „ne“ tiems siūlymams, kurie yra nepriimtini; tam, kuris tyčiojasi iš tavęs, pasakyti: „Ar žinai, kad tyčiojasi tik nusikaltėliai? Aš nenoriu būti šalia tavęs, nes oras aplink tave dvokia.“ Apie patirtas patyčias arba kito asmens vartojamą fizinį smurtą reikia iškart pasakyti mokytojui ir tėveliams.

Dalyviai skatinami prisiminti kokią nors situaciją, kai iš jų kas nors tyčiojosi, įžeidė, pažemino juos. Aptariama konkreti situacija.

Praktinė dalis

Pratimas „Išmėginimas“

Vadovas pakviečia dalyvius vaidinti poromis. Vienas dalyvis atlieka „blogiuko“ vaidmenį ir provokuoja draugą pažeisti taisykles, pasityčioti iš kitų, įskaudinti juos.

Kitas dalyvis atlieka „geriuko ir drąsuolio“ vaidmenį ir ryžtingai atsisako dalyvauti „blogiuko“ siūlomuose darbuose.

Vadovui privalu sudaryti sąlygas abiem dalyviams atlikti abu vaidmenis.

Piešimas

Metodas „Ribos“

Priemonės. A2 formato piešimo lapai (po vieną lapą dviem dalyviams), 12 spalvų guašas, popierinės servetėlės, klijuotė stalui užsidengti, prijuostės, kurias dalyvis turi užsirišti, kad neišsiteptų. Būtinai reikia turėti rankų kremo, rankų muilo ir kempinėlių. Rankų kremas būtinas tam, kad prieš piešdami dalyviai išsiteptų rankas (reikės piešti rankomis). Kempinėlė ir muilas padės lengviau nuplauti nuo rankų dažus.

Eiga. Vadovas pristato piešimo užduotį: „Bus dirbama poromis, t. y. dviese. Turi būti tylu, negalima kalbėti, bet galima garsiai reikšti emocijas: juoktis, krykštauti, urgėti, šnypšti, trepsėti kojomis išreiškiant tiek džiaugsmą, tiek susierzinimą. Pora gaus vieną didelį lapą, vieną dėžutę guašo. Piešiama rankomis, todėl rankas dabar reikia išsitepti kremu, kad nuo jų lengviau nusiplautų dažai. Jeigu dažai nenusiplaus iš karto, namie tikrai nusiplaus. Nereikia nerimauti. Atsisėsti reikia patogiai, vienas priešais kitą. Popieriaus lapą pasidėti vertikaliai. Išsirinkti po vieną labiausiai patinkančią spalvą.“ Čia vadovas stebi, kad vienos poros dalyviai pasirinktų skirtingas spalvas. Jeigu pasirenka tą pačią, reikia motyvuoti pasirinkti kurią nors kitą. Kuris iš poros rinksis kitą spalvą, sprendžiama burtais arba vadovas sugalvoja kitokį variantą. Direktyvus paliepiamas čia netinka, nes dalyviai per užsiėmimus yra labai jautrūs ir į direktyvų sprendimą gali sureaguoti kaip į pažeminimą, įžeidimą ir panašiai, o „burtais“ priimtas sprendimas leidžia suvokti, kad galima laimėti arba ne.

Dalyviams pasirinkus spalvas, vadovas parodo, kaip reikia spalva „riebiai“ ištepti pirštų galiukus, su kuriais reikės piešti, tiksliau, „tipenti“.

Taisyklė – lapas, gulintis vertikaliai, yra erdvė, kurioje dalyviai bendraus tarpusavyje „tipendami“ pirštų galiukais.

Vadovas prieina prie kiekvienos poros ir parodo (gali neryškiai pieštuku nubrėžti neutraliųjų vandenų ribas: lapas dalijamas per pusę ir nuo pusės lapo į abi puses po 20 cm pavaizduojami neutralieji vandenys. Vadovas kiekvienai porai pabrėžia, kur prasideda jų asmeninės ribos: nuo lapo vidurio einant žemyn 20 cm yra neutralieji vandenys, žemiau prasideda asmeninės ribos.

Piešimo taisyklė: pora pradeda bendrauti „tipendama“ neutraliuosiuose vandenyse. „Tipena, tipena“ tol, kol vienas poros dalyvis pajaučia, kad jo kolega pakvietė jį užėti pas save. Tada jis pradeda „tipenti“ kolegos asmeninėje erdvėje. Kolega gali užėti jį jo erdvę. Jeigu nori pasakyti gražių dalykų, „tipentojai“ „tipena“ švelniai, jeigu nori sudrausminti kolegą, „tipena“ stipriai.

Vadovas „tipenimą“ pademonstruoja ant atskiro popieriaus lapo iš abiejų pusių. Jeigu yra asistentas, pratimas dalyviams pademonstruojamas dviese.

Vadovui privalu dalyviams priminti, ką žino apie ribas: matoma, nematoma, neutralieji vandenys, leidimas, viza užėti pas draugą. Primena, kad reikia klausytis savo emocijų, jausmų, prisiminti tai, ko mokėsi atlikdami pratimus per ankstesnį užsiėmimą: nuojautos, jautrumo, empatijos.

Vadovas motyvuoja dalyvius pasistengti „tipenti“ draugiškai.

Kai dalyviai supranta, kaip reikia atlikti užduotį, vadovas duoda startą: „pradedam“. Piešimui skiriama 10–15 minučių.

Vadovas stebi, kas vyksta, užrašuose nurodo, kuris pirmas pradėjo „tipenti“, kuris pirmas išėjo iš neutraliųjų vandenų ir perėjo į kolegos teritoriją, stebi neverbalinį dalyvių bendravimą. Šie užrašai vadovui padės vadovauti dalyviams dalijantis įspūdžiais, kaip jautėsi, patiems dalyviams – atpažinti savo emocijas ir jausmus, suvokti savo „tipenimo“ padarinius (rezultatus) iš kolegos reakcijų, patirtų emocijų ir jausmų.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Dalyviams baigus piešti vadovas motyvuoja juos pasidalyti, kaip sekėsi „tipenti“, klausdamas, ar patiko pratimas, ar patinka „nutipentas“ piešinys. Apibendrindamas vadovas dalyviams dar kartą primena, ko jie mokėsi, pasveikina juos įgijus naujų žinių ir gebėjimų: jausti savo ir kito ribas, įsiklausyti į save ir kitą, gerbti save ir kitą.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 10 užsiėmimas

PASITIKĖJIMAS SAVIMI

Tikslas – padėti suvokti, kas yra pasitikėjimas savimi ir kam jis reikalingas.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi „*Pasitikėjimas savimi*“.

Peržiūrėję teorinę medžiagą dalyviai motyvuojami diskutuoti pateikiamais klausimais ir išklautis atsakymų, samprotavimų pasakomas teisingas atsakymas, kuris motyvuotų dalyvius suklusti ir įsisąmoninti šio užsiėmimo medžiagą.

Pirmiausia paklausama, kas yra pasitikėjimas savimi, kaip žinoti, kada pasitiki savimi ir kada nepasitiki savimi, ko reikia norint pasitikėti savimi.

Dalyviai įsitraukia į pokalbį. Vadovas išklauso jų samprotavimų. Tada pateikia atsakymą: pasitikėjimas savimi yra asmeninis gebėjimas.

Pasitikintis savimi žmogus jaučiasi saugiai, drąsiai reiškia savo nuomonę, sklandžiai kalba, daro gerus darbus, kryptingai siekia savo tikslo. Pasitikintis žmogus dažniausiai būna lyderis, nes juo pasitiki kiti.

O kaip atrodo nepasitikintis žmogus? Jis sutrikęs, nežino, ką daryti, nežino, kaip daryti, nežino, kur eiti, dažnai klysta, neskiria gėrio nuo blogio, todėl jo elgesys neretai skaudina kitus. Su tokiu žmogumi niekas nenori bendrauti, jis jaučiasi vienišas.

Ko reikia norint pasitikėti savimi?

Norint pasitikėti savimi būtina:

- mokėti skirti gėrį nuo blogio;
- žinoti savo kilmę (tėvelių, senelių ir prosenelių istorijas, ką jie nuveikė, kas iš jų paveldėta);
- žinoti savo adresą (šitai aktualu pirmokams);
- mokėti gero elgesio taisykles;
- žinoti savo pareigas ir teises namie, mokykloje, visuomenėje (būreliuose ir pan.);
- gebėti realiai vertinti savo žinias ir patirtį;
- gebėti pasirinkti tinkamą veiklą (būrelis, atitinkantis poreikius, tikslus ir pan.);
- žinoti pamatines vertybes;
- žinoti savo tikslą.

Pabrėžiama, kad pasitikėjimas savimi yra susijęs su saugumo jausmu. Saugumo poreikis yra labai svarbus. Vadovas pateikia konkretų ir paprastą gyvenimo pavyzdį, kad dalyviai suvoktų ir įsisąmonintų, kas yra saugumo jausmas.

Pavyzdys – kelionė naktį automobiliu į Palangą prie jūros. Tėtis vairuoja. Matome tik nedidelį apšviesto kelio plotą. Iki Palangos dar toli. Tačiau niekas mašinoje nepanikuoja. Kodėl? Todėl, kad visi šeimos nariai pasitiki tėčiu, nes žino, jog jis žino, kur važiuoja, žino kelią, kuriuo reikia važiuoti. Tėtis pasakė, kada atvyksime į Palangą ir kad dar turime laiko pamiegoti 3 valandas. Tėtis pasitiki savimi, mes pasitikime tėčiu. Visi šeimos nariai jaučiasi saugiai.

Kas vyktų, jeigu automobilį vairuotų mums nepažįstamas žmogus, kuris nežino, kur yra Palanga, nežino kelio, kuriuo reikia važiuoti, nežino, po kiek laiko ten būsime?

Kas dėtųsi mašinoje?

Ar mes su tokiu vairuotoju sutiktume leisti į tolimą kelionę? Žinoma, ne.

Toliau labai svarbu žinoti, kas yra gera ir kas yra bloga.

Vadovas paklausia, ar yra dalyvių, kuriems tėveliai skaitė ar skaito pasakas. Jeigu yra, pasidomi, kokias pasakas skaitė, kokius veikėjus atsimena.

Šio klausimo tikslas – orientuoti vaikus prisiminti pasakas, kur buvo „geriukas“ ir „blogiukas“, pavyzdžiui, princas ir burtininkas, karžygys ir slibinas, fėja ir pamotė.

Dalyviams prisiminus pasakas, vadovas pastiprina: „Jūs jau labai daug žinote apie gėrį ir blogį ir tikrai gebate juos atskirti. Parėję namo būtinai padėkokite tėveliams už perskaitytas pasakas.“

Toliau dalyviai vėl skatinami diskutuoti, kad suvoktų svarbą taisyklių ir gero elgesio, kurie garantuoja saugumo jausmą ir pasitikėjimą savimi.

Kaip šitai sužinoma mokykloje? Yra mokyklos taisyklės. Vaikai, kurie nesilaiko taisyklių, dažnai eina pas direktorę pokalbio, jeigu tai nepadeda, direktorė kviečiasi tėvelius, tėveliai vakare auklėja vaiką.

Vadinasi, mums reikia žinoti taisykles. Mokyklos taisykles visada padės suprasti mokytojas.

Ar, jūsų manymu, vogti yra gerai? Žinoma, ne. Iš kur šitai žinote? Taip, tėveliai pasakė. Iš kur tėveliai žino? Taip, šitai yra parašyta įstatymuose.

Vadinasi, mums reikia išmanyti įstatymus. Kadangi esate maži, jums užtenka pasitikėti tėveliais, t. y. klausyti jų patarimų, nes jie tikrai išmano įstatymus.

Ar, jūsų manymu, galima skriausti kitą vaiką? Ne. Iš kur šitai žinote? Taip, tai yra elgesio taisyklės.

Ar, jūsų manymu, supykę galite trenkti kitam vaikui, jį pravardžiuoti? Ne. Iš kur šitai žinote? Taip, tai drausmingo elgesio taisyklės.

Vadinasi, reikia žinoti drausmingo elgesio taisykles.

Praktinė dalis

Piešimas

Metodas. Laisvasis piešimas

Priemonės. A3 formato piešimo lapai (po du lapus kiekvienam dalyviui), 12 spalvų guašas, piešti guašu skirti įvairaus dydžio teptukai, vandens indeliai, popierinės servetėlės, klijuotė stalui užsidengti, prijuostės dalyviams užsirišti, kad neišsitemptų. Vadovas iš anksto pasirūpina, kur sudės piešinius.

Eiga. Vadovas padeda dalyviams prisiminti konkrečias situacijas, konkretų įvykį, kai kartu su tėčiu ar mama jautėsi labai saugiai: kelionėje, svečiuose, pirmą kartą atėję į mokyklą ir t. t.

Visiems dalyviams jau turint po prisiminimą, vadovas išdalija lapus ir pakviečia juos nupiešti įvykį, kai jautėsi labai saugiai su tėčiu ar mama.

Galima piešti ir konkretų įvykį bei tada patirtą jausmą.

Piešimui skiriama 10 minučių. Dalyviams baigus piešti, vadovas paprašo pakelti savo piešinius taip, kad visi matytų. Visi apžiūri piešinius ir juos aptaria.

Piešimas

Metodas. „Mano kilmė“

Šiuo pratimu siekiama įtraukti šeimos narius ir, jeigu norima, pradėti ruošti knygutę „Šeimos vertybės“.

Pasitikėjimui savimi labai svarbu žinoti savo kilmę: tėvelių, senelių, protėvių istoriją. Šią istoriją dalyviai pradeda per šį užsiėmimą. Tai, ko trūksta, papildys kartu su tėveliais. Čia labai svarbi mokytojo kompetencija – kūrybiškumas. Vadovas pagal savo turimas kūrybiškumo kompetencijas pradeda kurti knygutę „Šeimos vertybės“ ir į ją įtraukia, jo nuomone, svarbiausius punktus. Rekomenduojama prisiminti: šeimos vertybes, šeimos tradicijas, šeimos istoriją, svarbiausias šventes, įspūdingiausias keliones, tėvelių ir vaikų „nuotykių“ darbe, mokykloje, laisvalaikio, šeimos „sparnuotas frazes“ (kalbos kodus, suprantamus tik šiai šeimai) ir t. t.

Priemonės. A4 formato lapas, spalvoti pieštukai, rašikliai.

Eiga. Vadovas dalyviams išdalija popieriaus lapus, spalvotus pieštukus ir rašiklius. Formuluoja užduotį: „Dabar mėginsime prisiminti, ką žinome apie savo šeimą – tėvelius, senelius, protėvius ir, žinoma, save. Šiai užduočiai atlikti lapą pasidėkite horizontaliai, padalykite jį į keturias dalis. Pradėsime užduotį nuo lapo dešinės apačios.“ (Vadovas pats paima lapą, padalija jį į keturias dalis ir parodo dalyviams. Geriausia tai daryti ant lentos, nes tada dalyviai matys, ką ir kurioje dalyje reikia rašyti, piešti.) „Tai bus pirma dalis: ką gavote iš savo senelių, prosenelių. Rašykite, pieškite tai, ką žinote: palikimą (knygas, nuotraukas, paveikslus, namą, papuošalus ir t. t.), akių spalvą, panašumą nosies, plaukų; gerą nuotaiką, tikėjimą (žinias apie Dievą), meilę tėvynei ir t. t.

Kitoje dalyje – lapo kairės pusės apačioje rašykite tai, ką gavote iš tėčio: gyvybę, panašų kūno sudėjimą, akių, plaukų spalvą ir t. t., švelnumą, meilę, pavardę ir t. t.

Toliau lapo kairės pusės viršuje surašykite viską, ką gavote iš mamos: gyvybę, vardą, meilę, rūpinimąsi ir t. t.

Lapo dešinės pusės viršuje surašykite viską, ką pats duodate: meilę tėveliams, juoką, džiaugsmą, liūdesį, gerus darbus ir t. t.“

Vadovui privalu padėti dalyviams „prisiminti“, ką jie gavo iš senelių, tėvo ir mamos.

Reikia būti budriam, jeigu grupėje yra vaikas iš rizikos grupei priklausančios šeimos. Jis gali pradėti verkti. Gali apsisverkti ir tie vaikai, kurie prisimena senelių mirtį. Tai natūrali reakcija. Vaikus reikia tik nuraminti, paguosti, padrąsinti. Tačiau svarbu turėti omenyje, kad apie tokias reakcijas reikia pranešti tėveliams ir mokyklos psychologui.

Kai vaikai baigia darbą, vadovas jiems atiduoda lapus, paprašo juos parsinešti namo ir baigti darbą kartu su tėveliais. Tėveliams reikia perduoti, kad gali paimti kitą lapą, gali kiekvieną užduotį atlikti ant atskirų lapų. Svarbiausia, kad būtų surašyta tai, kas nurodyta užduotyje.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Vadovas pakviečia dalyvius pasidalyti įspūdžiais: ar patiko užsiėmimas, ką naujo sužinojo, kas buvo įdomiausia.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 11 užsiėmimas

PASITIKĖJIMAS SAVIMI

Tikslas – įtvirtinti pasitikėjimą savimi.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Trumpas praėjusio užsiėmimo medžiagos pakartojimas (ko reikia norint pasitikėti savimi).

Primenama, kad per praėjusį užsiėmimą mokytasi suvokti, ką reiškia saugumo jausmas, kurį sukelia pasitikėjimas savo artimiausiais žmonėmis – tėčiu ir mama.

Toliau pristatoma šio užsiėmimo tema – pasitikėjimas savimi. Vadovas primena, kad iš pasakų mokytasi skirti gėrį nuo blogio, ir pabrėžia, jog mokėjimas juos atskirti yra vienas iš svarbiausių pasitikėjimo savimi gebėjimų.

Praktinė dalis

Vadovas skiria dalyviams užduotį, kuri padėtų jiems įžvelgti kitų gerus bruožus ir atpažinti savo gerus bruožus iš to, ką kiti sako apie juos.

Pratimas „Geri darbai“

Vadovas paragina dalyvius paimti lapą popieriaus ir užrašyti gerų darbų, kurių jie yra padarę.

Kai dalyviai surašo savo gerus darbus (su tais, kurie nemoka rašyti, vadovas dirba individualiai ir kiekvienam padeda užrašyti jo gerus darbus), vadovas paprašo kiekvieno perskaityti tai, ką parašė.

Paprastai vaikai parašo labai mažai. Vadovas išklauso visų vaikų kalbą, pagiria juos ir paklausia (klausimų tikslas – sustiprinti vaikų pasitikėjimą savimi, padėti jiems atpažinti gerus darbus, apie kuriuos jie net nesusimąsto):

„Kas iš jūsų išsaugojo draugo paslaptį? Tai vadinasi ištikimybė.“

Kas iš jūsų pasakė draugui, kas užduota namų darbai, kai šis sirgo? Tai vadinasi pagalba draugui. Ši pagalba turi pavadinimą – rūpinimasis kitu.

Kas iš jūsų esate aplankę ką nors sergantį ligoninėje ar namie? Šis darbas turi pavadinimą – kilnus poelgis.

Kas iš jūsų turi mažesnę sesę ar broliuką ir prižiūri jį, kai mama parašo pagalbos? Šis poelgis turi pavadinimą – paklusnumas ir pagalba silpnesniam.

Kas iš jūsų padeda mamai ir tėčiui dirbti buities darbus? Tai vadinasi paklusnumas ir nuoširdumas, atsakingumas, pareigingumas.

Kas iš jūsų neprašytas mamos ir tėčio susitvarko kambarį, savarankiškai paruošia pamokas? Tai vadinasi savarankiškumas.

Kas iš jūsų paskolino pieštuką ar kokią kitą priemonę bendraklasiui, kai šis savąją pamiršo namie? Šis poelgis turi pavadinimą – tai nuoširdumas ir jautrumas.

Kas iš jūsų esate guodę verkiančią sesę, verkiantį brolių ar savo bendraklasį? Tai jautrumas, empatija, užuojauta, geraširdiškumas, draugiškumas, žmogiškumas.“

Kai vaikai atsiliepia į vadovo klausimą ir patvirtina, kad tai darė, vadovas motyvuoja juos papildyti savo gerų darbų sąrašą. (Tiems, kurie dar nemoka rašyti, vadovas užrašo pats.)

Toliau vadovas skatina vaikus pasakyti gerus dalykus apie grupės dalyvius, pavyzdžiui, „tu draugiškas“, „tu mielas“, „tu man padėjai“, „tavo piešiniai man patinka“.

Toliau vadovas kiekvienam dalyviui įvardija bent po vieną jo privalumą.

Vadovas pakviečia dalyvius spalvomis piešiant išreikšti patirtas emocijas ir jausmus.

Piešimas

Metodas. Laisvasis piešimas

Priemonės. A2 formato piešimo lapai (po vieną lapą kiekvienam dalyviui), 12 spalvų guašas, piešti guašu skirti įvairaus dydžio teptukai, vandens indeliai, popierinės servetėlės, klijuotė staliui užsidengti, prijuostės dalyviams užsirišti, kad neišsitemptų. Vadovas iš anksto pasirūpina, kur sudės piešinius.

Eiga. Piešimui skiriama 10 minučių. Dalyviai piešia, ką jautė girdėdami kitus kalbant apie jų gerus darbus.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Vadovas pakviečia dalyvius pasidalyti šio užsiėmimo įspūdžiais: kas patiko, kas nepatiko, ką naujo sužinojo.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 12 užsiėmimas

KOMUNIKACIJA

Tikslas – išmokyti perteikti informaciją ir bendrauti: įsiklausyti į kitą, būti atidžiam, kalbėti rišliai, konkrečiai, argumentuotai, pasakyti savo nuomonę.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi „*Komunikacija*“.

Galima padiskutuoti, kaip dalyviai supranta bendravimą, ir pereiti prie praktinės dalies.

Praktinė dalis

Piešimas

Metodas. „Piešimas dviese vienu teptuku“

Priemonės. A2 formato piešimo lapai (po vieną lapą porai), 12 spalvų guašas, piešti guašu skirti įvairaus dydžio teptukai, vandens indeliai, popierinės servetėlės, klijuotė stalui užsidengti, prijuostės dalyviams užsirišti, kad neišsiteptų. Vadovas iš anksto pasirūpina, kur sudės piešinius.

Eiga. Vadovas dalyviams pristato šio piešimo tikslą – mokytis bendrauti, t. y. kalbėti tyloje, mintimis ir stengiantis ypač jausti kitą, tarsi norint atspėti, ką jis galvoja: kokią spalvą paimti, kokį piešinį piešti ir t. t. Toliau jis supažindina su piešimo taisyklėmis: bus piešiama poromis, t. y. po du. Reikės išsirinkti draugą, su kuriuo norima kartu piešti. Bus piešiama tyloje. Piešimo trukmė – 10 min.: kiekvienam dalyviui po 5 minutes. Vadovas praneša, kai laikant teptuką reikės pasikeisti vietomis. Negalima kalbėti, bet galima garsiai reikšti emocijas: juoktis, verkti, džiaugtis, pykti, trepsėti, urgėti, šnypšti. Reikės piešti dviese vienu teptuku. Vadovas paima teptuką, pakviečia asistentą arba dalyvį ir parodo, kaip tai realiai atrodo: pirmiausia draugams reikės susitarti, kuris pieš pirmas, kuris – antras. Tas, kuris piešia pirmas, vadovauja darbui: nusprendžia, ką pieš (negalima iš anksto susitarti, kas bus piešiama), kokią spalvą parinks ir t. t. Jis paima teptuką už apačios, taip, kaip yra įprasta piešti teptuku. Kitas dalyvis (porininkas) turi sekti tą, kuris vadovauja. Kaip? Jis paima tą patį teptuką, kuriuo piešia pirmasis poros dalyvis, už galo

taip, kad netrukdytų tam, kuris vadovauja. Paimti teptuką už galo reikia švelniai. Pagrindinis to, kuris seka, darbas – neprieštarauti tam, kuris vadovauja.

Vadovui davus signalą reikia pasikeisti: tas, kuris vadovavo, darbą baigia ir perduoda vadovavimą – teptuko apačią tam, kuris jį sekė. Tas, kuris perima teptuko apačią, t. y. vadovavimą, gali tęsti draugo pradėtą darbą, gali sunaikinti jį užtepliodamas dažais, jeigu jam nepatiko draugo piešinys, gali gražiai užbaigti draugo darbą dar labiau jį padailindamas. Ką daryti, sprendžia tas, kuris perima vadovavimą.

Vadovas pasako, kada darbas baigtas.

Pastaba. Vadovui privalu stebėti, kad visi laikytųsi taisyklių, užrašuose pasižymėti, kaip dirba dalyviai: kas vadovauja – drąsiai, baugščiai, kas seka – įkyriai, nepatenkintas, labai patenkintas, per švelniai ir t. t.

Dalyviams baigus piešti vadovas paprašo parodyti kartu nupieštus piešinius. Pasidžiaugia darbais.

Vadovas paklausia, kam patiko vadovauti, kam patiko sekti, ar buvo tokių, kuriems patiko ir viena, ir kita. Šiais klausimais siekiama išsiaiškinti, kurie dalyviai yra užslėpti lyderiai, kad juos būtų galima nukreipti tinkama linkme: skirti kryptingas užduotis, kurias atlikdami jie galėtų save išreikšti. Kartais užslėpti lyderiai yra labai sunkūs vaikai, nes jie nežino, kur išlieti savo energiją. Laiku atpažinus jų lyderystės poreikį ir sudarius sąlygas jį patenkinti, įvyksta vadinamieji „stebuklai“ – vaikas tampa paklusnus, drausmingas, atidus, pareigingas ir atsakingas. Jis pradeda geriau mokytis, nebetrukdo klasei ir mokytojams.

Vadovas toliau pakviečia visus dalyvius pasidalyti, kaip jautėsi bendraudami tyliai, mintimis, be žodžių.

Metodas. „Piešimas keturiose“

Priemonės. A1 formato piešimo lapai (po vieną lapą keturiems dalyviams), 12 spalvų guašas (viena dėžutė keturiems dalyviams), piešti guašu skirti teptukai (po vieną kiekvienam dalyviui).

Eiga. Piešiama keturiose 15–20 minučių. Išpiešiamas visas lapas, kad neliktų nė vienos baltos dėmelės. Tačiau išpiešti baltai, t. y. balta spalva, galima. Piešiama tyloje. Negalima iš anksto tartis, kas bus piešiama. Piešiant galima reikšti emocijas: juoktis, verkti, džiaugtis, pykti, trepsėti, urgėti, šnypšti. Piešti pradeda vadovas – jis kiekvienai ketveriukei skiria tą pačią temą, nurodo piešti tuo pačiu teptuku, ta pačia spalva. Temą nurodo lapo centre, kaip simbolį, pageidautina, apskritimo ar elipsės forma. Šią temą dalyviai plėtoja toliau.

Kiekvienas dalyvis pradeda piešti nuo tos vietos, kur stovi. Vėliau gali pereiti į kitą vietą: papildyti, pagražinti draugo erdvę, pridėti spalvų, jeigu jam atrodo, kad jį trūksta.

Vadovas paprašo kiekvieno dalyvio stebėti, kas jam darosi, kai liečiasi prie jo piešinio, jį papildyti, ir kas jam darosi, kai jis pats braunasi į kito erdvę, draugo pradėtą piešti piešinį, jį papildyti, pagražinti.

Vadovas stebi procesą, pasižymi svarbius dalyvių neverbalinio elgesio aspektus, kad galėtų vadovauti piešinių aptarimui.

Piešiant turi išryškėti tylusis lyderis. Kaip jį atpažinti vadovui: jis prisiima atsakomybę atlikti užduotį – išpiešti visą lapą, kad neliktų nė vienos laisvos vietos. Jis stebi kitus dalyvius, žiūri, ką ir kur papildyti. Šį lyderį turi atpažinti ir kiti dalyviai. Jeigu jie neatpažįsta, vadovas jiems subtiliai pasufleruoja. Lyderis turi pristatyti piešinį: pasakyti pavadinimą, tai, kas pavaizduota, sukurti istoriją, pasaką, legendą, fantastinį nuotykį. Kai lyderis baigia kalbėti, kiti dalyviai pritaria arba ne. Tie, kurie nepitaria, turi pasakyti savo nuomonę. Toliau vadovas prašo kiekvieno dalyvio iš tos keturių grupės pasakyti, kaip jis jautėsi atlikdamas šį pratimą: kas jam darėsi, ką norėjosi daryti, kas džiugino, kas liūdino, ką norėtųsi pasakyti savo kolegoms.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Dalyviams baigus piešti vadovas motyvuoja juos pasidalyti, kaip sekėsi piešti tyloje, ar patinka piešinys, ar grupėje buvo nors vienas dalyvis, kuris trukdė piešti. Jeigu taip, tai kaip?

Šiais klausimais siekiama padėti dalyviams suprasti, kad bendravimas tyloje, tik spalvomis ir yra didžiausia vertybė. Spalvos ir atidus piešimas „pagal temą“ yra emocija, jausmas, nuotaika, bendraujant perduodama kitam. Šitaip mokomasi bendrauti oriai, tolerantiškai, gerbiant kitą ir save.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

13 užsiėmimas

KOMUNIKACIJA

Tikslas – išmokyti klausytis ir išgirsti.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi „**Komunikacija**“.

Galima padiskutuoti, kaip dalyviai supranta bendravimą dviese, ir bendravimą, kai grupėje yra daugiau dalyvių (prisimenant praėjusį susitikimą), ir pereiti prie praktinės dalies.

Praktinė dalis

Piešimas

Metodas. „Piešimas ratu“

Šiuo metodu siekiama padėti dalyviams suvokti bendravimo paslaptis. Piešimas tyloje padeda dalyviams susikaupti, įsiklausyti į savo jausmus, įsigilinti į tai, ką jaučia, kaip reaguoja jų kūnas, kai bendrauja tyloje tik spalvomis.

Priemonės. A4 formato piešimo lapai kiekvienam dalyviui, 12 spalvų guašas, piešti guašu skirti įvairaus dydžio teptukai, vandens indeliai, popierinės servetėlės, klijuotė stalui užsidengti, prijuostės dalyviams užsirišti, kad neišsiteptų. Vadovas iš anksto pasirūpina, kur sudės piešinius.

Eiga. Vadovas pristato šio pratimo taisykles: „Bus piešiama pagal laiką, tyloje. Aš stebėsiu laiką ir ištardamas „keičiamės“ pasakysiu, kada perduoti savo piešinį draugui iš kairės. Dabar kiekvienas gausite po vieną lapą piešimo popieriaus. Kai pasakysiu „pradedam“, kiekvienas pradeda piešti tai, ką norite: laivą, saulę, jūrą, mišką, namą... Nesvarbu ką, svarbu, kad pradėtumėte. Reikės skubėti, nes laiko turėsite tik 1 minutę.“

Piešite tol, kol sugrįš jūsų pradėtas piešti piešinys. Tada liausitės piešti. Apžiūrėsime, kas išėjo. Tai, kas nepatinka, galėsite ištaisyti. Taigi pradedame.“

Vadovas stebi procesą: įsidėmi kurio nors vieno dalyvio piešinį ir jį seka, kad nesuklystų sustabdyti piešimo. Stebi, kurie dalyviai pradeda piešti nuo centro, šitai pasižymi savo užrašuose. Dalyviai, kurie pradeda piešti nuo centro, turi įgimtų lyderio savybių. Tai svarbi informacija tiek tėveliams, tiek mokytojui, kuris dirba, tiek klasės auklėtojui, kad galėtų nukreipti dalyvį tinkama linkme, padėti jam atrasti savo vietą mokyklos bendruomenėje.

Vadovas taip pat kontroliuoja laiką. Jis duoda signalą keistis piešiniais kas minutę. Vadovas stebi dalyvių neverbalinį elgesį, pasižymi užrašuose tai, kas atrodo svarbu. Pastabos padės jam vadovauti grupei aptariant piešinį.

Kai piešinys sugrįžta autoriui, vadovas sustabdo piešinį ir pakviečia dalyvius pasižiūrėti į savo piešinį, kurį padėjo kurti visi grupės dalyviai.

Vadovas paklausia, ar yra tokių, kuriems piešinys nepatinka. Jeigu tokių yra, vadovas skiria dar 1 minutę tam, kas nepatinka, ištaisyti.

Po minutės vėl paprašo visų parodyti piešinius. Pasidžiaugia darbais ir pradeda aptarimą.

Dalyviams baigus piešti vadovas motyvuoja juos pasidalyti, kaip sekėsi piešti, ar patiko pratimas, ar patinka sugrįžęs piešinys, ar išliko tai, ką jie pradėjo piešti.

Vadovui reikia žinoti kelias tokio piešimo paslaptis: dalyviai, kurių piešiniuose išliko pradėti piešti motyvai: namas, laivas, medis, gėlė, jau moka reikšti savo mintis, perduoti informaciją kitam taip, kad šis ją supranta. (Tai rodo piešiniai, nes grupės dalyviai papildė jo išsakytą mintį ir pokalbį tęsė jo pradėtą temą – piešinio motyvą.) Dalyviai, kurių piešinio motyvas neišliko, dar nemoka reikšti savo minčių taip, kad kiti suprastų. Jiems reikėtų skirti papildomai laiko, kad išmokyti konkrečiai pasakyti tai, ką nori.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Apibendrindamas vadovas dalyviams dar kartą primena, ko jie mokėsi, pasveikina juos įgijus naujų žinių ir gebėjimų: jausti savo ir kito ribas, įsiklausyti į save ir kitą, gerbti save ir kitą.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 14 užsiėmimas

TARPUSAVIO SANTYKIAI

Tikslas – supažindinti su vartotojiškų ir žmogiškų santykių turiniu ir padėti suvokti jų skirtumus.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Programos autorės M. Mendelės-Leliugienės filmuota įžanginė paskaita „*Santykių filosofija*“, skirta įvairaus amžiaus grupėms.

Praktinė dalis

Pratimas „Šalikas“

Alegorija siekiama pailiustruoti santykį ir parodyti, koks jis gali būti.

Priemonės. Šalikas arba ilga juosta.

Eiga. Vadovas pasako įžangą: „Santykis yra nematomas, bet matomas jo rezultatas. Pavyzdžiui, aš turiu draugą. Mūsų santykiai labai draugiški, vadinasi, artimi. Draugui patikėjau paslaptį ir jisai ją išdavė. Mūsų santykiai nutrūko, draugystė baigėsi, nes aš labai įsižeidžiau, net verkiau. Negaliu suprasti, kodėl jis šitaip pasielgė. Taigi santykis nematomas, bet jo kokybė matoma: buvo draugystė ir jos nebėra.

Štai turiu šaliką. Jis padės pavaizduoti nematomą santykį, nes pats yra matomas.“ Vadovas su asistentu vaidina šią situaciją.

Vadovas ir asistentas paima šaliką už galų. Vadovas sako: „Štai paimu šaliką už galo, t. y. pradėdu kurti santykį. Mano asistentas taip pat paima šaliką už galo. Tai reiškia, kad jis taip pat pradeda kurti santykį. Tačiau mes dar labai toli vienas nuo kito. Tai reiškia, jog dar nesusipažinome taip, kad artimai susidraugautume. Ko reikia, kad mes taptume artimi draugai? Reikia, kad mes abu norėtume susidraugauti, t. y. suartėti taip, kad galėtume vienas kitam pasakyti savo paslaptis.“ Vadovas ir asistentas eina vienas kito link mažindami atstumą per šaliką. Jie priartėja prie vienas kito, šaliką laikančios rankos atsiduria visai greta ir jiedu gali jomis susikabinti, tačiau šaliko negalima paleisti. Dabar yra labai artimas, t. y. labai draugiškas, santykis. Vadovas sako: „Netikėtai mano draugas pasisuka į kitą asmenį ir išduoda mano paslaptis. Aš šitai sužinau. Mano širdutę suspaudžia labai stiprus skausmas, aš nebegaliu išlaikyti santykio (šaliko), nes

turiu griebtis už skaudamos širdutės ir santykį (šaliką) paleidžiu. Aš einu ten, kur ramiau, noriu pabūti su savimi, noriu paverkti taip, kad niekas nepamatytų.“ Vadovas nueina ir palieka šaliką. Asistentas laiko šaliko galą, bet mato, kad kitas šaliko galas yra pamestas. Jis nori atsiprašyti draugo, bet negali, nes jo santykio nebėra. Draugas jo nepaima, vadinasi, jo atsiprašyti kol kas nėra galimybių. Ką daryti? Laukti, kol draugui nustos skaudėti širdutę ir jis atsisuks. Vadovas atsisuka. Draugas žiūri į jį. Vadovas dalyviams pabrėžia: „Taigi jeigu nenorėsiu paimti šaliko (atkurti santykio), niekas manęs neprivers šito padaryti. Tik aš galiu nutraukti santykį ir tik aš galiu jį atkurti. Šį kartą nusprendžiau jį atkurti.“ Vadovas dalyvių klausia: „Ko, jūsų manymu, reikia kad santykis būtų atkurtas?“ Dalyviai paprastai atsako: „Reikia atsiprašyti, reikia atleisti.“ Tada vadovo asistentas (draugas, kuris išdavė paslaptį) ateina ir atsiprašo. Vadovas dar neima šaliko, jo galas tebeguli ant žemės, t. y. santykis dar neatkurtas. Kai draugas atsiprašo, vadovas pasako pastabą: „Na, manęs atsiprašė, bet santykis vis dar guli ant žemės. Ko, jūsų manymu, dar reikia, kad jį atkurtume?“ Dalyviai paprastai nežino, ko reikia, tad vadovas pasufleruoja: „Reikia, kad aš nuspręščiau atleisti.“ Dalyviai pritaria. Vadovas nusprendžia atleisti, t. y. pakelia šaliką už paties galiuko. Tai rodo, kad santykis yra labai labai silpnas. Užtenka menkausio nesusipratimo ir šalikas vėl nukris. Tada vadovas klausia, ko dabar reikia, kad santykis vėl būtų tvirtas ir artimas. Dalyviai paprastai nežino, tad vadovas sufleruoja: „Reikia atkurti pasitikėjimą tarp mūsų. Aš nepasitikiu draugu, nors jam atleidau. Galėsiu pasitikėti tik kai jis man įrodys, kad juo vėl galima pasitikėti. Kaip šitai padaryti?“ Draugas vadovui patiki savo paslaptį ir šitaip jam parodo, kad juo labai pasitiki. Vadovas paslaptį išlaiko ir santykis sutvirtėja: vadovas paima šaliką tvirčiau ir artėja prie savo draugo.

Vaidinimui pasibaigus vadovas su dalyviais diskutuoja, ką jie suprato, ar turi tokios asmeninės patirties, ką daro, kad santykis būtų atkurtas.

Toliau vadovas su asistentu parodo kitokį – vartotojišką santykį. Paaiškina, kas tai yra: tai santykis, kuris kitą žemina, žeidžia, skaudina. Tokio santykio esmė – tu man reikalingas, kol esi man naudingas. Pavyzdžiui: „Aš su tavimi draugausiu, jeigu duosi man nusirašyti.“ „Aš su tavimi draugausiu, jeigu atiduosi man savo gražų pieštuką“ ir t. t.

Tada vadovas su asistentu paima šaliką ir vėl vaidina, tik dabar – vartotojišką santykį: vadovas vaidina „blogiuką“, t. y. tokį, kuris nori tik pasinaudoti kitu. Jis paima šaliką ir juo greitai apvynioja asistentą taip, kad ši nepajudėtų, tada jį stumdo pirmyn ir atgal. Asistentas jaučiasi labai blogai, nes nieko negali padaryti. Tada susikaupia ir pasipriešina: išsipainioja iš „blogiuko“ pinklių ir nutraukia santykį. „Blogiukas“ eina ieškoti kitos „aukos“, kad vėl pasinaudotų.

Po vaidinimo vadovas dalyviams paaiškina, kad šis santykis yra trumpalaikis. Jis gali būti tik iki tos akimirkos, kol žmogus, kuriuo naudojamas, supras, kad „blogiukas“ yra „blogiukas“ ir jam visai ne draugas. Tokių santykių reikia vengti.

Pratimas „Aš tave vedu, tu mane vedi“

Siekiama padėti pajusti atsakomybę, kai pats vedi ir kai esi vedamas.

Priemonės. Grotuvas arba kita garso atkūrimo technika ir rami instrumentinė muzika.

Eiga. Vadovas supažindina su taisyklėmis: „Pratimas atliekamas poromis. Išsirinkite porą, su kuria norite atlikti pratimą. Pratimas bus atliekamas užsimerkus, skambant muzikai. Reikės klausytis savęs ir kito. Klausytis taip, kad pajustumėte, ar draugui patinka, kaip jį vedate.

Pratimas truks 4 minutes. Dvi minutes veda vienas, dvi minutes – kitas. Kuris pradeda vesti, susitarkite iš anksto. Kai praeis 2 minutės, duosiu signalą pasikeisti vaidmenimis: tas, kuris vedė, dabar seks, tas, kuris sekė, dabar ves. Žodis „keičiamės“ mano signalas bus.“

Vadovas su asistentu parodo, kaip šitai daroma.

Įsitikinęs, kad dalyviai suprato užduotį, duoda ženklą pradėti: įjungia muziką ir kontroliuoja laiką. Praėjus 2 min. pasako „keičiamės“, perspėja dalyvius, kad negalima atsimerkti. Po 2 min. pratimas baigtas.

Vadovas paklausia, ar patiko pratimas, kam patiko vesti, kam patiko sekti, kam patiko abu dalykai, kas matė kokių nors svajonių, minčių, kas gali pasidalyti tuo, ką jautė, tuo, ką matė.

Dalyviai paprastai labai noriai dalijasi visiškai nauja patirtimi. Vadovui privalu visus išklausyti, tik reikia nepamiršti kontroliuoti laiko.

Piešimas

Metodas. Laisvasis piešimas

Šiuo metodu siekiama padėti įsisąmoninti naują patirtį: pasitikėti kitu, būti atsakingam, puoselėti gerus, draugiškus santykius.

Priemonės. A3 formato piešimo lapai (po vieną lapą kiekvienam dalyviui), 12 spalvų guašas, piešti guašu skirti įvairaus dydžio teptukai, vandens indeliai, popierinės servetėlės, klijuotė stalui užsidengti, prijuostės dalyviams užsirišti, kad neišsiteptų. Vadovas iš anksto pasirūpina, kur sudės piešinius.

Eiga. Vadovas išdalija lapus ir pakviečia dalyvius piešti jausmą, emociją, nuotaiką, kurią patyrė atlikdami pratimą.

Piešimui skiriama 15–20 minučių. Dalyviams baigus piešti vadovas paprašo jų pakelti savo piešinius taip, kad visi matytų. Dalyviai apžiūri piešinius ir juos aptaria.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Dalyviams baigus piešti vadovas motyvuoja juos pasidalyti įspūdžiais: Ar patiko pratimas? Ar patinka piešinys? Apibendrindamas vadovas dalyviams dar kartą primena, ko jie mokėsi. Pasveikina juos įgijus naujų žinių ir gebėjimų, patirties: sekti kitą ir pasitikėti juo bei vesti kitą ir priimti atsakomybę už tai, kur veda.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 15 užsiėmimas

TARPUSAVIO SANTYKIAI

Tikslas – įtvirtinti žmogiškų santykių suvokimą.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi „*Tarpusavio santykiai*“.

Vadovas pasako įžangą: „Šandien mėginsime suprasti, kodėl vienu žmogumi galima pasitikėti, o kitu – ne. Jau per praėjusį užsiėmimą aptarėme, kaip atrodo žmogiškas santykis ir vartotojiškas santykis. Pirmu atveju abu asmenys kaip svarbiausius pasirinko bendravimą, draugystę, pasitikėjimą. Todėl jie įgavo jėgų. Vienas rado drąsos ir jėgų atsiprašyti už padarytą skriaudą ir ją atlyginti patikėdamas draugui savo paslaptį. Šitaip jis atkūrė pasitikėjimą. Kitas rado tiek drąsos, ryžto ir meilės, kad galėjo atleisti draugui išdavystę. Jie abu susitaikė ir vėl bendrauja.

Kitas įvykis mums parodė, kad yra žmonių, kurie tiesiog nežino, kaip bendrauti, ir savo gyvenimo tikslu pasirenka išnaudoti kitą. Paprastai visuomenėje ir šnekamojoje kalboje apie tokius asmenis sako: „Jie parazitai, gyvena kitų sąskaita.“ Visuomenė jų vengia, nenori bendrauti, nes bendravimas su jais atneša skausmą ir praradimus: jie gali apvogti, išduoti, pripasakoti nebūtų dalykų, įvairiai išnaudoti. Šitai dar vadinama psichologiniu smurtu, šantažu ir t. t.

Šandien pamėginsime suprasti, kas tokiems asmenims darosi, kodėl jų elgesys yra toks keistas, skaudinantis, žeidžiantis.

Kaip mes šitai darysime? Piešime akmeninę širdį ir spindinčią širdį.“

Vadovas dalyvių paklausia: „Ar žinote pasaką „Sniego karalienė“? Jos veikėjo Kajaus širdis pavirto į ledą ir jis nustojo jausti, mylėti. Jis pamiršo ir savo draugus: negalėjo prisiminti net kaip jie atrodo, kokių laimingų akimirkų su jais patyrė. Jam terūpėjo jis pats.

Taigi kas iš jūsų nori turėti akmeninę arba ledinę širdį?“ Paprastai dalyviai atsako „ne, ne, nenoriu“. Paklausti, kas norėtų turėti švytinčią, t. y. mylinčią, širdį, visi sako „aš, aš“.

Vadovas pakviečia dalyvius piešti savo akmeninę širdį ir paaiškina. „Tai tokia širdis, kuri patyrė skausmą: aš įskaudinau mamą, pamelavau jai, apgavau tėtį ir žaidžiau kompiuteriu ilgiau, negu man leido, neklausiau mokytojo ir triukšmavau per pamoką, pamiršau išnešti šiukšles ir su-

plauti indus, kai manęs šito prašė mama, pamiršau susitvarkyti savo kambarį, įskaudinau savo brolių (sesę), nepasidalijau žaislais ir panašiai, blogai galvoju apie save, nepasitikiu savimi ir t. t. Visi šie darbai ir mintys sukuria didelį ledo gabalą arba pavirsta į didelį akmenį, per kurį mano širdies nepasiekia meilės šviesa, kuri sklinda iš mamos, tėčio, draugų, neateina ir Kūrėjo (Dievo), angelų, kurie labai myli mane ir visada rūpinasi manimi, šviesa. Su tokia širdimi ir aš pats negaliu mylėti savęs ir, žinoma, kitų. Akmuo man trukdo. Kaip jo atsikratyti? Yra keli būdai. Patikimiausias – prisipažinti sau, kad tikrai padariau šiuos negerus darbus, atsiprašyti tų, kuriuos įskaudinau, atleisti sau už tokį elgesį ir tokias negeras mintis apie save. Kai tik nusprendžiu šitai padaryti, mano širdies akmuo susproginėja į smulkias daleles, o ledas ištirpsta. Mano širdis vėl švyti – priima kitų meilę ir myli pati. Ji ima švytėti.”

Praktinė dalis

Piešimas

Metodas. „Akmeninė širdis ir švytinti širdis“

Priemonės. A2 formato piešimo lapai (po du lapus kiekvienam dalyviui), 12 spalvų guašas, piešti guašu skirti įvairaus dydžio teptukai, vandens indeliai, popierinės servetėlės, klijuotė stalui užsidengti, prijuostės dalyviams užsirišti, kad neišsiteptų. Vadovas iš anksto pasirūpina, kur sudės piešinius.

Eiga. Vadovas kreipiasi į dalyvius: „Reikės nupiešti dvi širdis – vieną akmeninę, kitą švytinčią. Jas piešime ant atskirų lapų neskubėdami, atsipalaidavę.

Pradėsime nuo akmeninės širdies. Apie ją nekalbėsime. Tik nupiešime ir padėsime ant žemės.

Tie, kurie nupieš savo akmeninę širdį, iškart pasiima kitą lapą ir piešia švytinčią širdį. Kai piešite švytinčią širdį, prisiminkite save ir padėkokite sau už drąsą, ryžtą, norą tobulėti ir keistis, norą būti draugiškais ir ištikimais draugais, vaikais, mylinčiais savo tėvelius, gerbiančiais senelius ir mokytojus. Pirmiausia piešiate padėką sau, meilę sau, po to pieškite meilę tiems, kuriuos labai mylite: tėčiui, mamai, artimiesiems, draugams. Galite perteikti ir savo meilę Dievui kaip Kūrėjui, kuris sukūrė viską: dangų, žemę, žvaigždes, medžius, paukščius ir t. t.”

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Dalyviams baigus piešti vadovas motyvuoja juos pasidalyti, kaip sekėsi piešti akmeninę širdį ir suskaldyti akmenis širdyje bei ištirpinti ledus, kaip sekėsi pamilti save, padėkoti sau, iš naujo pamilti mamą, tėtį, artimuosius, draugus...

Vadovui per šį užsiėmimą privalu skirti pakankamai laiko dalyvių dalijimuisi įspūdžiais. Ši tema jautri ir dalyviai bus labai jautrūs.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 16 užsiėmimas

SAVIVOKA IR SAVIREGULIACIJA

Tikslas – išmokyti įvardyti savo būsenas ir lūkesčius, padėti suvokti, kas yra ir kam reikalinga nuojauta, paaiškinti kompetencijos sąvoką.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi „*Savivoka ir savireguliacija*“.

Praktinė dalis

Pratimas „Laiškas fėjai“

Pratimo paskirtis – sustiprinti pasitikėjimą savimi.

Priemonės. A4 formato lapas, rašiklis, vokas.

Eiga. Vadovas dalyviams išdalyja po vieną A4 formato lapą, rašiklį ir voką. Toliau vadovas sako: „Iš pasakų prisimename, kad yra fėjų, kurios turi stebuklingą lazdelę, padedančią išpildyti norus. Įsivaizduokime, kad šiandien turime galimybę susitikti fėją ir jai patikėti didžiausius savo troškimus. Dabar ne darbine ranka paimkite rašiklį ir parašykite laišką fėjai.“ Pirmokams užduotį galimą supaprastinti, prašant jų nupiešti savo didžiausią norą.

Laišką reikia įdėti į voką, jį užklijuoti. Ant voko užrašyti „Mano fėja“ ir savo vardą.

Vadovas surenka vokus ir saugo iki paskutinio susitikimo. Per paskutinį susitikimą vadovas išdalyja juos dalyviams pagal jų vardus. Per 24-ą susitikimą dalyviai bus išjęę visą savęs pažinimo programą, taigi žinos visus būdus, kaip išpildyti savo lūkesčius.

Pagrindinė žinia, kurią vadovas perteikia dalyviams grąžindamas vokus, ta, kad fėja gyvena kiekvieno širdyje, tad patiems galima išpildyti savo troškimus, svajones.

Piešimas

Metodas. „Kūrybiška vaizduotė“

Kūrybiniu procesu siekiama sustiprinti pasitikėjimą savimi: padėti atsipalaiduoti, suvokti savo būsenas, lūkesčius, išmokti nuosekliai dirbti (ugdyti valią ir kantrybę), išsiugdyti kūrybišką vaizduotę.

Priemonės. A4 formato lapas (geriau piešimo) (po vieną kiekvienam dalyviui), A3 formato lapas (po vieną kiekvienam dalyviui), angliukai (po du kiekvienam dalyviui), spalvoti pieštukai (po vieną dėžutę kiekvienam dalyviui), rašikliai (po vieną kiekvienam dalyviui), lipnūs spalvoti lapeliai (dviejų spalvų: vienos spalvos lapelius turi vadovas, kitos spalvos lapelius jis išdalija grupės nariams po tiek, kiek grupėje yra dalyvių), plastilininiai klėjai (viena pakuotė), įvairių spalvų A2 formato spalvotas popierius (tiek lapų, kiek grupėje yra dalyvių), A2 formato baltas popierius (tiek lapų, kiek grupėje yra dalyvių). Spalvotas ir baltas A2 formato lapai bus reikalingi piešiniams apiforminti, t. y. dalyviai patys pasirinks, kokios spalvos lapo jie nori.

Eiga

1. „Makalynės“ piešimas kaip emocijų išveikimas

Piešiama užsimerkus abiem rankomis (iki 2 min.). Popieriaus lapas pritvirtintas prie stalo plastilininiais klėjais.

2. Konkrečių vaizdų, simbolinių suradimas

Dalyviai apžiūri savo piešinius („makalynę“) ir mėgina rasti konkrečius vaizdus, simbolius.

3. Konkrečių vaizdų ir simbolių išryškinimas spalvotais pieštukais

Dalyviai spalvotais pieštukais išryškina rastus vaizdus, simbolius.

4. Piešinio įrėminimas

Dalyviai piešinį prikljuoja prie didesnio lapo arba iš esamų medžiagų pasidaro rėmelį.

5. Pavadinimo sukūrimas

Dalyviai sukuria pavadinimą ir užrašo ant spalvoto lipnaus lapelio. Šį prikljuoja prie piešinio rėmelio.

6. Piešinio eksponavimas

Svarbu, kad dalyvis atrastų tinkamą erdvę savo piešiniui eksponuoti. Paprastai piešiniai eksponuojami ten, kur vyksta užsiėmimai. Piešiniai pritvirtinami plastilininiais klėjais.

7. Piešinių parodos apžiūrėjimas

Dalyviai apžiūri vieni kitų piešinius. Prie kiekvieno dalyvio piešinio palieka savo atsiliepimus apie jį: ant kitos spalvos lipnių lapelių užrašo tai, su kuo piešinys asocijuojasi, arba sugalvoja savo pavadinimą, jį užrašo ir prikljuoja prie kito dalyvio piešinio.

8. Atsiliepimų surinkimas ir suskirstymas

Darbų autoriai susirenka visus prikljuotus kitų dalyvių lapelius su atsiliepimais ir suskirsto juos į patinkančius ir nepatinkančius. Juos suklijuoja ant A4 formato piešimo lapo skiltimis „Patinka“ ir „Nepatinka“.

9. Piešimo ir piešinio aptarimas

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Vadovas motyvuoja dalyvius pasidalyti, ar patiko pratimas „Laiškas fėjai“, kaip sekėsi vertinti kitų dalyvių piešinius, kiek spalvotų atsiliėpimų iš kitų dalyvių surinko skiltyje „Patinka“ ir skiltyje „Nepatinka“. Jis pasveikina dalyvius įgijus naujų žinių ir gebėjimų.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 17 užsiėmimas

SAVIVOKA IR SAVIREGULIACIJA

Tikslas – išmokyti koreguoti savo mąstymą.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi „*Savivoka ir savireguliacija*“.

Praktinė dalis

Piešimas

Metodas. „Makalynė“

Šiuo metodu nuteikiant pozityviai mąstyti siekiama koreguoti elgesį.

Priemonės. Po tris A4 formato lapus (kiekvienam dalyviui), spalvoti pieštukai arba rašikliai, plastilininiai klėjai.

Eiga

1. „Makalynės“ piešimas

Dalyviai pasiima po vieną lapą ir jį pritvirtina prie stalo plastilininiais klėjais. Pasirenka norimos spalvos pieštuką, ima jį ne darbine ranka, užsimerkia ir ekspresyviai piešia „makalynę“. Piešia tol, kol nori.

2. Simbolio „makalynė“ atradimas ir išryškinimas

Baigę piešti, dalyviai apžiūri savo „makalynę“ iš įvairių pusių. Šio etapo užduotis: „makalynėje“ įžvelgti kokį nors simbolį ir jį išryškinti kitos spalvos pieštukais.

3. Pavadinimo simboliui suteikimas

Išryškintam simboliui sukuriama pavadinimas iš dviejų žodžių.

4. Žinutės visuomenei sukūrimas

Sukurti žinutę visuomenei arba grupei panaudojant simbolio pavadinimą vardininko linkniu. Žinutė formuluojama pirmu asmeniu, pavyzdžiui: „Aš, „burinis laivas“, sakau jums...“

5. Žinutės perskaitymas grupei

Visi dalyviai parodo savo piešinius ir perskaito žinutę visuomenei.

6. Pasakos kūrimas

„Makalynės“ autorius paima švarų popieriaus lapą ir pradeda kurti pasaką įprastu šiam žanrui būdu, panaudodamas savo simbolio pavadinimą, pavyzdžiui: „Seniai seniai už devynių jūrų ir devynių marių gyveno burinis laivas.“ Jis parašo tik vieną sakinį ir siunčia jį kaimynui iš kairės, šis – toliau, kol pasaka grįžta pas jį. Kiekvienas dalyvis gali parašyti tik vieną sakinį. Jį rašo susipažinęs su esamu kuriamos pasakos turiniu.

7. Susipažinimas su pasakos tekstu

Kai pasaka grįžta, „makalynės“ autorius atidžiai perskaito tekstą ir parašo paskutinį sakinį. Jeigu pasaka labai nepatinka, jis gali parašyti du sakinius, kad jos pabaiga būtų tokia, kokios nori.

8. Labai patinkančio ir labai nepatinkančio pasakosakinio suradimas

„Makalynės“ autorius paima du skirtingos spalvos rašiklius ir jais pabraukia du pasakos teksto sakinius: labiausiai patinkantį sakinį ir labiausiai nepatinkantį sakinį. Jis perskaito pasaką grupei.

9. Sakinių konteksto išsiaiškinimas

„Makalynės“ autorius gali padėkoti labiausiai patikusio sakinio autoriui ir paprašyti labiausiai nepatikusio sakinio autoriaus paaiškinti jo sukurtą sakinio kontekstą.

10. Savo sakinio iš kitų dalyvių pasakų išrinkimas

„Makalynės“ autorius paima švarų popieriaus lapą ir iš visų dalyvių pasakų imasi rinkti savo parašytus sakinius. Pirmiausia parašo savo pirmąjį sakinį. Pasaką siunčia kaimynui iš kairės. Gauna kito dalyvio pasaką, iš jos išrašo tik savo rašytą sakinį ir t. t., kol pasaka grįžta. Tada jis išrašo savo paskutinį (-ius) sakinį (-ius).

11. Gauto teksto skaitymas

„Makalynės“ autorius susipažįsta su savo parašytu tekstu. Jeigu nori, tekstą garsiai perskaito grupei.

12. Dalijimasis įspūdžiais

Po šio pratimo būtina diskusija apie tai, ką kiekvienas dalyvis sužinojo naujo apie save ir kitus grupės dalyvius. Diskusijai vadovaujama taip, kad dalyviai galėtų savo pasakose atrasti privalumų ir trūkumų.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Būtina sudaryti sąlygas kalbėti kiekvienam dalyviui. Laiko skiriama tiek, kiek reikia.

Pastaba. Prieš pradedant refleksiją, grupė informuojama, kad aptarimas gali užtrukti.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 18 užsiėmimas

PAŽINTIS SU VERTYBĖMIS

Tikslas – supažindinti su pamatinėmis vertybėmis.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudoja rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi „*Pažintis su vertybėmis*“.

Praktinė dalis

Vadovas paprašo dalyvių savais žodžiais pasakyti, kas yra vertybė. Išklauso ir pateikia dalyviams teisingus atsakymus paprastais pavyzdžiais: vertingi daiktai – tai brangakmeniai, auksas, sidabras, namas, automobilis, garsių dailininkų paveikslai ir t. t.

Vertingi daiktai yra vertybė.

Žmogus, gyvybė, žmogaus laisvė, žmogaus orumas – tai ypatingos vertybės. Norint šitai suprasti, reikia žinoti pamatines vertybes.

Po teorinės dalies vadovas dalyviams dar kartą pabrėžia pamatines vertybes:

Pamatinės, arba dieviškosios vertybės (dorybės): tikėjimas, viltis, meilė ir laisvė apsispręsti.

Gero būdo pagrindo vertybės (dorybės): protingumas, teisingumas, tvirtumas, susivaldymas.

Gražiausios žmonių dorybės (vertybės): nuolankumas, dosnumas, skaistumas, romumas, meilumumas, saikingumas, uolumas.

Piešimas

Metodas. „Mano gyvenimo upė“

Šiuo metodu siekiama padėti dalyviams suvokti gyvybę ir gyvenimą kaip vertybes.

Priemonės. A2 formato lapas (po vieną kiekvienam dalyviui), guašas, teptukai, vandens kibirėliai, paletės dažams maišyti.

Eiga. Vadovas išdalija priemones ir pakviečia dalyvius piešti gyvenimo upę. Rekomenduojama pradėti taip: „Upės pradžia – šaltinis. Kiekvieno žmogaus gyvenimo pradžia – gimimas. Nupieškite savo gyvenimo upę nuo gimimo. Pradėkite piešti nuo šaltinio, iš kurio upė išteka. Upė, kaip ir gyvenimas, turi vingių ir posūkių. Mūsų gyvenimo posūkiai – tai esminiai dalykai: darželis, mokykla, gyvenamoji vieta, draugai, seneliai, mokytojai, kelionės, įspūdžiai, kartais ligoninė, kartais koncertai ir malonūs prisiminimai. Piešdami tiesiog galvokite apie tai. Tiek didelės, tiek mažos upės turi tiltus, prie jų žmonės stato namus, poilsines, sodina medžius ir t. t. Piešdami upę galvokite apie tai.“ Toliau dalyviai piešia ir vadovas nesikiša į kūrybos procesą, laukia, kol visi baigs piešti.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Dalyviams baigus piešti vadovas juos motyvuoja pasidalyti, kaip sekėsi piešti upę, ar patiko pratimas, ar patinka piešinys „Mano gyvenimo upė“, ar nori jame ką nors keisti. Vadovas sudaro dalyviams, kuriems nepatinka jų piešinys, sąlygas ką nors pakeisti. Apibendrinamas vadovas pabrėžia upės ištakas – šaltinį kaip gyvybės pradžią, atkreipia dėmesį į tokias vertybes: gyvybę, žmogus, gyvenimo prasmę, žmogaus orumas.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 19 užsiėmimas

PAŽINTIS SU VERTYBĖMIS

Tikslas – padėti įsisąmoninti pamatinę vertybę „meilė“.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi „*Pažintis su vertybėmis*“.

Praktinė dalis

Vadovas įtraukia dalyvius į diskusiją apie meilę. Žmogaus būseną, mintys, emocijas ir jausmai atsispindi jo veide, ypač akyse. Svarbiausia žinia dalyviams – mūsų sveikata priklauso nuo mūsų minčių tiek apie save pačius, tiek apie aplinkinius. Kuo daugiau gerų (pozityvių) minčių, tuo geresnė sveikata. Diskusija baigiama apibendrinimu: svarbiausia vertybė – meilė. Ji įmanoma tik žinant, kaip myli save, ir suvokiant, kaip myli kitą, suprantant atleidimo svarbą ir mokant atleisti, įsisąmoninus, jog visada yra iš ko rinktis – mylėti ir nekęsti, atleisti ir keršyti. Nuo to, ką pasirenka, priklauso pirmiausia paties pasirenkančiojo sveikata, emocinė būseną, darbingumas ir t. t.

Rekomenduojama tema: Kaip galiu žinoti, kaip myliu kitą, jeigu nežinau, kaip myliu save?

Pabrėžiamas posakis: „Mylėk savo artimą kaip pats save...“ Iš čia daroma motyvuojanti į savęs pažinimą gilintis išvada: „Jeigu aš apie save galiu pasakyti tik kelis dalykus, tai ir apie kitą galėsiu tik tiek pasakyti. Bet jeigu kitas save myli labiau, t. y. gali apie save pasakyti kur kas daugiau gerų dalykų, tai jis mano meilę (tuo atveju, kai aš apie save galiu pasakyti tik vieną arba du gerus dalykus) gali palaikyti nesusipratimu ar net įžeidimu.“

Paklausti, ar myli savo mamą, paprastai visi atsako „taip“. Būna išimtinių atvejų, kai dalyviai negali pasakyti, kad mamą myli. Tada įtampa yra pašalinama teiginiu: „Net Dešimtyje Dievo įsakymų sakoma, kad tėvus reikia gerbti (nes kartais jų mylėti neužtenka jėgų dėl jų pačių pasirinkto gyvenimo būdo).“ Toliau reikia dalyvių paklausti, ar juos myli tėveliai. Vaikai paprastai atsako „taip“.

Pratimas „Meilė sau“

Priemonės. A4 formato lapas ir rašiklis.

Eiga. Vadovas motyvuoja dalyvius per 3 minutes (pradinukams pagal situaciją laiką reikia pailginti, padėti užrašyti jų norimus žodžius ir pan.) parašyti penkiolika gerų dalykų apie save. Jis turi motyvuoti dalyvius ir padėti jiems papildyti sąrašą iki trisdešimties gerų dalykų apie save. Paprastai vaikai pradinukai parašo apie save iki penkių gerų savybių, vyresni – iki dešimties gerų dalykų apie save.

Vadovui privalu padėti dalyviams pailginti gerų dalykų apie save sąrašą. Toliau pateikiama pavyzdžių gerų savybių, kurios yra bendros visiems.

Taigi dalyviai, padedami vadovo, papildė savo gerų savybių sąrašą:

- 1) mylintis;
- 2) vertinantis, kad yra mylimas;
- 3) dosnus;
- 4) atlaidus;
- 5) pareigingas;
- 6) atsakingas;
- 7) ištikimas;
- 8) jautrus;
- 9) kilnus;
- 10) tvarkingas;
- 11) džiaugsmingas;
- 12) padedantis kitiems;
- 13) paguodžiantis;
- 14) užjaučiantis;
- 15) išklausantis;
- 16) paklusnus;
- 17) draugiškas;
- 18) kūrybingas;
- 19) gražus;
- 20) patrauklus;
- 21) nuoširdus;

- 22) sumanus;
- 23) smalsus;
- 24) mylintis gyvūnas;
- 25) mėgstantis keliauti;
- 26) siekiantis žinių;
- 27) drąsus;
- 28) bendraujantis;
- 29) pasitikintis savimi;
- 30) savarankiškas;
- 31) išradingas;
- 32) geranoriškas ir t. t.

Jeigu kuris nors dalyvis parašė apie save tik keletą gerų dalykų, grupės vadovas motyvuoja grupę pareikšti apie jį nuomonę. Kiekvienas grupės narys pasako, kokių gerų grupės dalyvio, kuris apie save parašė labai nedaug gerų dalykų, bruožų mato.

Dalyvis užsirašo visus gerus dalykus, kuriuos apie jį sako grupė. Vadovas pagiria dalyvius už nuoširdumą, atvirumą, drąsą reiškiant mintis, pasitikėjimą savimi ir pakviečia atlikti kitą užduotį – piešti.

Piešimas

Metodas. Laisvasis piešimas

Šiuo metodu siekiama padėti kuo ilgiau patirti meilės būseną, t. y. jaustis labai mylimam ir mylinčiam, gerbiamam ir gerbiančiam, įvertintam ir dėkingam.

Priemonės. A2 formato lapas (po vieną kiekvienam dalyviui), guašas, teptukai, vandens kibirėliai, paletės dažams maišyti.

Eiga. Vadovas išdalija priemones ir pateikia užduotį: „Dabar piešime meilę ir džiaugsmą. Imkite tas spalvas, kurios labiausiai atitinka jūsų meilės ir džiaugsmo jausmus. Konkrečių dalykų nepieškite, tiesiog žaiskite spalvomis, jos pačios sukurs siužetus, kuriuos aptarsime.“

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Dalyviams baigus piešti vadovas motyvuoja juos pasidalyti, kaip sekėsi piešti, ar patiko pratimas, ar patinka nupiešti meilės ir džiaugsmo jausmai. Vadovas pakviečia dalyvius apžiūrėti vieni kitų piešinius. Po apžiūros vadovas pakviečia kiekvieną dalyvį iš eilės parodyti savo piešinį, pasakyti, ką jis nupiešė, kokius jausmus išreiškė. Kai piešinio autorius baigia kalbėti, vadovas pakviečia kitus grupės narius pasidalyti savo įžvalgomis apie kolegos piešinį. Apibendrinamas vadovas dalyviams primena, ko jie mokėsi – svarbiausio dalyko – mylėti save ir kitą.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 20 užsiėmimas

PAŽINTIS SU VERTYBĖMIS

Tikslas – supažindinti su dorovinėmis vertybėmis.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudoja rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi *„Pažintis su vertybėmis“*.

Vadovas primena dalyviams praėjusiame užsiėmime įsisąmonintą vertybę – meilę (meilę sau ir kitam asmeniui), ir klausia: „Ar žinote, kas yra pagarba ir tolerancija? Ar įmanoma meilė be pagarbos ir tolerancijos? Kaip tai atrodo? Ar žinote gyvenimo pavyzdžių, kai buvote tolerantiški ir pagarbiai elgėtės su kitais ir kai buvote netolerantiški ir elgėtės nepagarbiai?“

Praktinė dalis

Pratimas „Aš tave atstumi ir tu mane atstumi“

Šiuo pratimu siekiama padėti suvokti pagarbą ir toleranciją kaip vertybes remiantis jausmų, kai pats atstumi ir kai esi atstumiamas, skirtumu.

Eiga. Vadovas paprašo dalyvių sustoti ratu ir išsiskaičiuoti „pirmais, antrais“. Dalyviai išsiskaičiuoja. Vadovas pakviečia juos sudaryti poras iš „pirmų“ ir „antrų“. Kai poros jau stovi, vadovas su asistentu parodo užduotį. Reikia atsistoti vienas priešais kitą per ištiestą ranką. Susiremti tik delnais. Susitarti, kuris pirmas pradeda stumti. Stumti reikia stipriai iš visų jėgų, bet ne grubiai. Porininkas turi atsilaikyti iš visų jėgų, stengtis, kad jo nenustumtų. Pratimui skiriama iki 2 minučių. Po to poros pasikeičia: tas, kuris turėjo atsilaikyti stumiamas, dabar pats stumia kitą. Pratimui skiriama iki 2 minučių. Kai pratimas baigiasi, vadovas pakviečia dalyvius aptarti, kaip jie jautėsi. Rekomenduojama dalyvių paklausti: „Kam patiko stumti? Pakelkite rankas. O kam patiko atlaikyti stūmimą? Pakelkite rankas.“ Kiti klausimai: „Koks jausmas, kai mėgini stumti arba atstumti kitą?“ „Koks jausmas, kai tave kas nors mėgina nustumti (atstumti)?“ (Atsakymų interpretavimą vadovai sužinos per specializuotus mokymus.)

Atlikdami šį pratimą dalyviai paprastai patiria labai daug emocijų – tiek teigiamų, tiek neigiamų. Tai ypatinga patirtis, kuri leidžia dalyviams atlikti iš karto kelis vaidmenis: to, kuris atstumia kitą, ir to, kurį atstumia. Taip pat šis pratimas padeda dalyviams pajusti ir išgyventi keletą skirtingų būsenų patiriant įvairių emocijų ir jausmų: kaip jaučiasi atstumdami kitus ir būdami kitų atstumiami.

Pagrindinė vadovo užduotis – vadovauti pratimo aptarimui taip, kad dalyviai suvoktų pagarbos ir tolerancijos sąvokas iš atliekant pratimą įgytos patirties: būti skriaudikui, t. y. netolerantiškai, nepagarbiam, ir pačiam būti skriaudiko auka, t. y. patirti, ką reiškia būti atstumtam.

Pratimui apibendrinti vadovas savarankiškai parenka konkrečių pavyzdžių iš gyvenimo, galbūt iš grupės, kai jos dalyviai elgėsi nepagarbiai ir netolerantiškai ir kai elgėsi pagarbiai ir tolerantiškai.

Rekomendacijos vadovui: pavyzdžius reikia parinkti panaudojant šias socialines grupes: negalieji, kitos rasės, kitos tautos, kito tikėjimo žmonės, turtuoliai ir skurdžiai.

Pratimas „Mes kartu“

Šiuo pratimu siekiama padėti įsisąmoninti pagarbą ir toleranciją kaip vertybes.

Priemonės. Grotuvas arba kita garso atkūrimo technika ir rami instrumentinė muzika.

Eiga. Pratimą atlieka tos pačios poros, į kurias dalyviai buvo sustoję per pirmą pratimą. Pratimas atliekamas stovint arti vienas priešais kitą, rankos pakeltos taip, kad delnai būtų pečių aukštyje. Poros dalyviai susiliečia delnais, užsimerkia. Vadovas įjungia muziką.

Pastaba. Rekomenduojama rami muzika, pavyzdžiui, Richardo Claydermano atliekama Beethoveno „Mėnesienos sonata“.

Prieš tai vadovas ir asistentas dalyviams pademonstruoja pratimą „Mes kartu“ ir pakviečia juos jį atlikti motyvuodami atsipalaiduoti, įsiklausyti vienas į kitą taip, kad pratimą atliktų tikrai kartu, t. y. nei vienas, nei kitas poros dalyvis negali diktuoti judesių. Judesiai turi išplaukti iš bendro susiklausymo. Atliekant šį pratimą svarbiausia neskubėti, įsiklausyti į kitą, būti kartu ir jausti save ir kitą širdimi. Garsiai nekalbėti, klausytis muzikos ir pratimo partnerio.

Pratimui skiriamos 5–6 minutės.

Dalyviams atlikus pratimą, vadovas pakviečia juos pasidalyti, kaip sekėsi jį atlikti, ką jautė, kokių vaizdinių kilo mintyse, ar šis pratimas geresnis už ankstesnį. Kodėl?

Vadovas motyvuoja dalyvius suvokti ir įsisąmoninti pagarbą ir toleranciją kaip vertybes.

Piešimas

Metodas. Laisvasis piešimas

Šiuo metodu siekiama padėti piešiant įsisąmoninti toleranciją ir pagarbą kaip vertybes.

Pasibaigus aptarimui vadovas pakviečia dalyvius piešti tai, kas jiems labiausiai įstrigo, tą jausmą, kurį patyrė. Piešiama tema „Tolerancija, pagarba, meilė, susikaupimas, įsiklausymas, buvimas kartu“.

Priemonės. A2 formato piešimo lapas (po vieną lapą kiekvienam dalyviui), guašas, teptukai, paletės dažams maišyti, vandens kibirėliai, popierinės servetėlės, prijuostės dalyviams.

Piešimui skiriama 15–20 minučių.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Dalyviams baigus piešti vadovas motyvuoja juos pasidalyti, kaip sekėsi piešti, ar patinka piešinys. Apibendrindamas vadovas dalyviams dar kartą primena, ko jie mokėsi, pasveikina juos įgijus naujų žinių ir gebėjimų – suvokus, kas yra pagarba ir tolerancija.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 21 užsiėmimas

PAŽINTIS SU VERTYBĖMIS

Tikslas – padėti suvokti ir įsisavinti asmenines vertybes.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi „***Pažintis su vertybėmis***“.

Vadovas susieja su 10 užsiėmimo pratimu „Mano kilmė“, kai buvo paliestos pagrindinės šeimos vertybės: kilmė, pagarba protėviams, šeimos tradicijos, t. y. tai, kas sustiprina pasitikėjimą savimi: žinojimas, tikrumas, sėkmė, savižina ir ištvermė. Dalyviams primenama, kad yra rengiama knygutė „Šeimos vertybės“, į kurią jie surašo svarbiausias šeimos vertybes ir savo atradimus per šiuos (savęs pažinimo) užsiėmimus. Vadovas dalyvių paklausia, kaip sekasi rašyti „Šeimos vertybių“ knygutę, kiek prirašė, ką dar norėtų ten parašyti; primena, kad liko tik trys „Savęs pažinimo“ programos susitikimai.

Praktinė dalis

Piešimas

Metodas. „Mano gyvybės medis“

Priemonės. A2 formato piešimo popierius (po vieną lapą kiekvienam dalyviui), guašas, teptukai, paletės spalvoms maišyti, vandens kibirėliai, popierinės servetėlės, prijuostės.

Eiga. Vadovas išdalija priemones ir skiria užduotį: „Įsivaizduokite, kad esate medžiai. Ypatingi medžiai: stiprūs, ištvermingi, žydintys ir nešantys vaisius, o gal tiesiog paslaptingi, fantastiniai, kurie neša daug įvairių vaisių. Prisiminkite, kad medis turi šaknis, kuriomis iš dirvožemio paima vandenį ir visas augti reikalingas medžiagas; kamieną, kuris auga ir laiko visą lapiją, ir lapiją,

kuri turi lapus kvėpuoti; žiedus, iš kurių bitės neša medų ir šiaip džiugina kitų akis. Lapijoje randame vaisių, kuriuos naudojame maistui, vaisiai turi sėklų, kurios nukritusios į žemę sudygs ir iš kurių išauga kiti medeliai. Šaknys simbolizuoja mūsų protėvius, kamienas – mus pačius, lapija – mūsų dvasinį gyvenimą, vertybes, gerus darbus ir t. t.“

Piešimui skiriama 15–20 minučių.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Dalyviams baigus piešti vadovas juos motyvuoja pasidalyti, kaip sekėsi piešti savo gyvybės medį, kokį medį pasirinko, kaip jis vadinasi, ar patiko piešti savo gyvybės medį, ar patinka nupieštas piešinys. Apibendrindamas vadovas dalyviams dar kartą primena, ko jie mokėsi, pasveikina juos įgijus naujų žinių ir gebėjimų: žinojimo – „kas aš esu“, tikrumo – „iš kur aš esu“, sėkmės – dėkingumo tėvams ir protėviams už tai, ką jau turi, savižinos – suvokimo savo pagrindinių vertybių, pasitikėjimo savimi, gebėjimo skirti gėrį nuo blogio, ištvermės – gebėjimo pasirinkti tarp gėrio ir blogio, kūrybos ir griovimo, meilės ir neapykantos, tolerancijos ir nepagarbos.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 22 užsiėmimas

TIKSLO SIEKIMAS

Tikslas – padėti suvokti, kas yra tikslas ir kam jis reikalingas, paskatinti atrasti savo tikslą, pasirinkti kelią kryptingai siekti jo ir prisiimti atsakomybę už savo sprendimą.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Supažindinimas su teorine medžiaga naudojantis pateiktimi „**Studija „Noriu, galiu, darau“ ir tikslo siekimas**“.

Kas yra svajonė? Kuo skiriasi svajonė nuo iliuzijos? Kas yra tikslas? Kodėl jis svarbus? Ar gali laivas atplaukti į uostą, jeigu nežino, kur šis yra? Kuo skiriasi žmonės, kurie žino savo tikslą, ir žmonės, kurie nežino savo tikslo?

Tikslo siekimas yra susijęs su atsakingu sprendimų priėmimu. Atsakingas sprendimų priėmimas susijęs su pasirinkta ir suvokta vertybių sistema.

Vadovas pabrėžia, kad jau yra nueitas ilgas savęs pažinimo kelias, jau suvoktos ir įsisąmonintos vertybės, belieka išsiginčinti savo tikslą ir kryptingai bei ryžtingai jo siekti.

Tiksliui pasiekti reikia:

- 1) žinoti savo vertybes,
- 2) žinoti savo privalumus ir trūkumus,
- 3) pasitikėti savimi,
- 4) tiksliai žinoti, ko nori,
- 5) suvokti esamą padėtį,
- 6) žinoti savo realias galimybes,
- 7) realiai įvertinti savo galimybes,
- 8) turėti bendraminčių ir artimųjų palaikymą,
- 9) sukurti veiklos strategiją,
- 10) sukurti veiklos planą,
- 11) sumodeliuoti būsimą situaciją,
- 12) nuspręsti veikti.

Atsakomybei už sprendimo priėmimą suvokti reikia:

- 1) pažinti save,
- 2) suvokti skirtumą tarp gėrio ir blogio,
- 3) turėti gyvenimo patirties,
- 4) žinoti esamą padėtį,
- 5) sužinoti artimiausių žmonių nuomonę apie savo sprendimą,
- 6) numatyti ir suvokti savo sprendimo padarinius.

Praktinė dalis

Piešimas

Metodas. „Mano vidinis kompasas“

Siekama padėti patirti ir suvokti pasirinkimo būseną siekiant tikslo.

Priemonės. A1 formato vatmano lapai (po vieną lapą kiekvienam dalyviui), guašas, teptukai, paletės dažams maišyti, vandens kibirėliai, popierinės servetėlės.

Eiga. Vadovas prieš pateikdamas užduotį dalyviams papasakoja apie orientacijos erdvėje simbolį – kompasą, kuris rodo šiaurę, pietus, rytus ir vakarus. „Ketrios pusės, keturi keliai. Kuriuo keliu eiti, renkuosi pagal tai, kur man reikia nueiti, t. y. aš turiu turėti tikslą nukeliauti iš taško A į tašką B. Vidinį kompasą turi kiekvienas žmogus. Tai sudėtingas prietaisas, kurio rodyklės rodo: asmeniškai kiekvieno pasirinktą vertybių sistemą, pasirinkimo pagal vertybes galimybes, sprendimo pagal pasirinktą gyvenimo tikslą priėmimą, atsakomybę už pasirinktą sprendimą veikti. Kaip kompasas veikia mūsų viduje, įsitikinsime piešdami savo vidinį kompasą. Tam reikia nuslauti batus ir atsistoti ant lapo atsikus į šiaurę, užsimerkti, prisiminti savo tikslą ir apmąstyti kelius ir būdus, kaip galima jį pasiekti. Geriausia apmąstyti keturis pasirinkimo variantus. Pradedama suktis pagal laikrodžio rodyklę į rytus, į pietus, į vakarus ir vėl į šiaurę. Sukantis reikia galvoti apie vieną iš pasirinktų būdų siekti savo tikslo, jausti, kuris kelias yra teisingas. Tada reikia pasirinkti tik vieną kelią – tą, kuris veda į tikslą; piešti jausmą, patirtą, kai reikėjo pasirinkti.“

Užduotis – nupiešti savo tikslą arba patirtą jausmą.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Dalyviams baigus piešti vadovas juos motyvuoja pasidalyti, ką jautė, kokia būsena, kai renkiesi, kokia būsena, kai suvoki, kad pats renkiesi kelią savo tikslui pasiekti, ar patiko pratimas, ar patinka piešinys. Apibendrindamas vadovas dalyviams dar kartą primena, ko jie mokėsi, pasveikina juos išdrįsus kalbėti apie tikslą, ieškoti ir kryptingai siekti jo.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 23 užsiėmimas

TIKSLO SIEKIMAS

Tikslas – išmokyti atrasti savo tikslą, įvertinti savo realias galimybes, realią situaciją, atsakingai pasirinkti būdus jam kryptingai įgyvendinti.

Pasisveikinimas ir nuotaikų aptarimas

Vadovas kiekvieno dalyvio paklausia, kaip šis šiandien jaučiasi, kokiomis mintimis gyvena.

Apšilimo ir susikaupimo pratimai

Vadovas naudojami rekomenduojamais pratimais arba parenka juos pagal savo kompetenciją.

Teorinė dalis

Praėjusio užsiėmimo medžiagos pakartojimas.

Ant lentos užrašomi galimi tikslai:

trancendentiniai (egzistenciniai), t. y. susiję su tikėjimu, gyvenimo prasme, pasaulio suvokimu ir t. t.;

ilgalaikiai, t. y. tie, kuriems pasiekti gali prireikti metų;

trumpalaikiai, t. y. tie, kuriems pasiekti gali pakakti ir valandos ar net kelių minučių.

Praaktinė dalis

Pratimas „Noriu, galiu, darau“

Siekama išmokyti dalyvius įvertinti savo norus, galimybes ir veiklą.

Priemonės. Rašymo popieriaus lapai (po keturis kiekvienam dalyviui), spalvoti rašikliai.

Eiga. Vadovas išdalija dalyviams po keturis lapus ir po keturis įvairių spalvų rašiklius.

Pirmas pratimo etapas

Dalyviai paima mėlynus rašiklius.

Pirmame lape dalyviai užrašo „Mano svajonių ir tikslų lapas“ ir vertikaliai surašo tris svarbiausias savo svajones ir tris pagrindinius tikslus.

Antrame lape dalyviai užrašo „Noriu“ ir vertikaliai surašo bei kruopščiai sunumeruoja visus savo norus. Vadovas pabrėžia, kad rašytų viską, kas ateina į galvą.

Trečiame lape dalyviai užrašo „Galiu“ ir vertikaliai surašo bei kruopščiai sunumeruoja viską, ką gali padaryti. Vadovas pabrėžia, kad rašytų viską, kas ateina į galvą.

Ketvirtame lape dalyviai užrašo „Darau“ ir vertikaliai surašo bei kruopščiai sunumeruoja viską, ką veikia gyvenime. Vadovas pabrėžia, kad reikia rašyti viską, kas ateina į galvą.

Antras pratimo etapas

Vadovas pakviečia dalyvius paimti pirmą lapą ir patikrinti, ar surašytos svajonės atitinka tikslus. Atitinkanti kuri nors svajonė ir kuris nors tikslas pabraukiami viena, pavyzdžiui, raudona spalva.

Vadovas pabrėžia, kad svajonė yra beveik tas pats kas tikslas. Skirtumas tik toks, kad svajonė ir liks svajonė, jeigu nieko nedarysim, tik svajosim. Svajonė išsipildo, kai yra paverčiama savo tikslu ir sukuriamas planas, kas ir kaip bus daroma jai įgyvendinti.

Toliau vadovas pakviečia dalyvius paimti kitus tris lapus: „Noriu“, „Galiu“ ir „Darau“.

Dalyviai raginami suskaičiuoti, kiek teiginių jie užrašė kiekvienoje iš trijų skilčių: „Noriu“, „Galiu“, „Darau“. Vadovas pakviečia visus dalyvius pasakyti savo rezultatus.

Trečias pratimo etapas

Reikia pasidėti visus tris lapus ir paėmus skirtingų spalvų rašiklius pabraukti vientisus sakinius, kurie išeina skaitant visus tris lapus horizontaliai.

Dažniausiai sutampa, pavyzdžiui, pirmas skilties „Noriu“ ir ketvirtas skilties „Galiu“ bei, tarkim, dešimtas skilties „Darau“ teiginiai.

Vadovas pabrėžia, kad šitaip yra todėl, jog dalyviai tiksliai nežino savo tikslo, jų norai yra išsi-
barstę ir nesiderina su tuo, ką jie gali ir ką daro.

Vadovas dalyvius pakviečia pasidalyti mintimis ir atradimais atliekant šį pratimą.

Dalyviai pakviečiami pakartoti pratimą iš pradžių.

Paprastai dalyviai iškart supranta pratimą ir kartojant jį rezultatai būna puikūs.

Geras rezultatas yra tada, kai:

- svajonės sutampa su tikslais;
- skaitant skiltis „Noriu“, „Galiu“, „Darau“ horizontaliai išeina pirmi trys nuoseklūs sakiniai;
- pirmi trys norai sutampa su svajone ir tikslu.

Vadovas pabrėžia, kaip yra svarbu turėti tikslą, žinoti, kaip jo siekti, ir priiimti atsakomybę už tai, kaip gyveni, kaip leidi laiką, ką darai ir ko nedarai.

Susitikimo aptarimas (refleksija)

Vadovas padėkoja dalyviams už drąsą, nuoširdumą, ryžtą ir kūrybingumą dalyvaujant savęs pažinimo programoje. Jis dalyvius perspėja, kad kitas susitikimas bus paskutinis, skiria laiko diskusijai su dalyviais, kaip jie įsivaizduoja paskutinį susitikimą, diplomų teikimo ceremoniją. Vaikų norus vadovas perduoda tėveliams ir bendruomenei, kurioje jis dirbo. Visi kartu organizuoja vaikams diplomų įteikimo šventę.

Paskutiniam susitikimui vadovas paruošia kiekvienam dalyviui emocinių gebėjimų pasiekimų rezultatus.

Pasiruošia vaikų ir tėvų apklausos anketas.

Atsisveikinimas

Grupės susikurtas atsisveikinimo ritualas.

● 24 užsiėmimas

ATSISVEIKINIMAS

Tikslas – apibendrinti ir įvertinti nueitą savęs pažinimo kelią.

Vadovas pabrėžia pačius maloniausius grupėje nutikusius dalykus, padėkoja kiekvienam dalyviui asmeniškai pasakydamas (perskaitydamas) tik jam skirtus žodžius, pakviečia dalyvius paskutiniam darbui – rezultatų įvertinimui, išdalyja anketas. Vaikai jas čia pat užpildo. Paduoda vaikams anketas, kurias turi užpildyti tėvai (jas galima išdalyti ir per tėvų susirinkimą, bet siekiant anonimiškumo ir atviresnių atsakymų geriau, kai jas tėvai pildo namie).

Atsisveikinimas turi būti ypatingas.

„Socialiai atsakingos asmenybės ugdymo programos (SAAUP) „Aš esu kūrėjas“, panaudojant dailės terapijos metodus“ pabaiga. Diplomų įteikimas. Šventė

Diplomų įteikimas. Šiai ceremonijai reikia skirti laiko, suderinti su vaikais ir tėvais, parinkti įspūdingą vietą, pakviesti garbingą svečią, kuris pasakytų iškilmingą kalbą, pasveikintų vaikus, įteiktų diplomus, surengti konferenciją, kur būtų pristatomi vaikų pasiekimai.

Esant galimybei, surengiamos atsisveikinimo vaišės.

VAIZDO MEDŽIAGA

● Emocijų atpažinimas

PYKTIS

Tai ir kurti, ir griauti skatinanti emocija. Ji lyg kunkuliuojantis vulkanas. Širdis ima daužytis, protas tarsi aptemsta, energija susitvenkia galūnėse: rankos gniaužiasi į kumščius, kojos pasiruošusios smūgiuoti, tad galima pulti arba gintis. Tačiau pyktį galima ir sutramdyti arba paversti kuriamąja jėga. Tada jis išsilies prasminga veikla.



BAIMĖ

Tai nelabai maloni, bet padedanti išlikti, emocija. Išsigandus kūnas sustingsta arba ima drebėti, veidas išblykšta, visas dėmesys sutelktas į grėsmę. Grėsmė, kaip ir pati baimė, gali būti tikra arba tik įsivaizduojama. Baimė dažnai trukdo sakyti teisybę, reikšti savo nuomonę, veikti. Nors baimė padeda įvertinti riziką, tačiau ir pati turi būti įvertinta ir netrukdyti būti pačiam savimi.



LIŪDESYS

Tai iš pirmo žvilgsnio atrodoanti neigiama, bet iš tiesų teigiama emocija. Kadangi liūdint silpsta žmogaus energija, tai dingsta noras ką nors veikti, maloniai leisti laiką, džiaugtis. Žmogus tampa labiau pažeidžiamas. Tačiau liūdesys padeda susitaikyti su skaudžia netektimi, sustoti, susimąstyti. Nors jo nelaukiame, be jo nebūtume tas, kas esame.



DŽIAUGSMAS

Tai labai pozityvi emocija. Jam užplūdus, smegenyse tarsi sprogs atominė laimės bomba ir sunaikina visas blogas mintis. Sprogimo banga išsilieja milžiniška energija ir virsta šypsena, juoku, šokiu, meile. Džiaugiantis kūnas atsigauja.



SMALSUMAS

Tai viena iš pozityviausių emocijų. Kūnas visiškai atsipalaiduoja, dėmesys sutelktas tik į dominantį objektą. Tai natūralus noras pažinti, tyrinėti ir mokytis. Nuolatinis smalsumas padeda įgyti patirties, skatina visokeriopą žmonijos pažangą.



SUSITAIKYMAS (SU SITUACIJA)

Tai be galo stipri emocija, susijusi su apsisprendimu. Ji padeda įveikti abejonės. Tada įsižiebia viltis. Susitikymas padeda pasiekti aukštesnės gyvenimo kokybės ir sustiprina pasitikėjimą savimi.



PASIBJAURĖJIMAS

Tai labai stipri apsauginė reakcija. Ji rodo, kad kažkas mums labai nepatinka. O atgrasūs gali būti tiek materialaus, tiek dvasinio pasaulio dalykai (pvz., maistas arba žiaurus paveikslas ar elgesys). Pasibjaurėjimą išoriškai parodo susiraukimas, susigūžimas. Fiziologinė reakcija nulėmta evoliucijos, o dvasinė – civilizacijos. Žmogui aukšta moralė, kultūra, išsilavinimas padeda atpažinti negatyvius dalykus ir mažinti jų.



NUOSTABA

Ši emocija rodo nusiteikimą naujai patirčiai ir galimybėms. Nustebus antakiai kilsteli, todėl plačiau ir geriau matyti. Tai suteikia daugiau informacijos apie netikėtą įvykį, padeda greičiau suvokti, kas vyksta ir ko griebtis.



● Užsiėmimų akimirkos









- **Paroda „Dalytis meile ir džiaugsmu“**





● Metodų iliustracijos

„Akmeninė širdis“



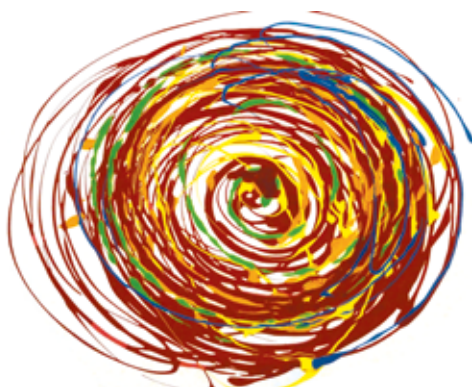
„Švytinti širdis“



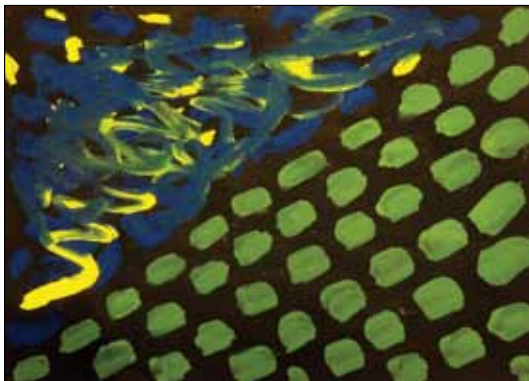
Neigiamų emocijų išveikimas



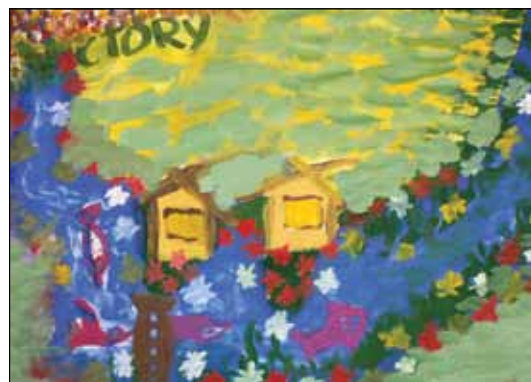
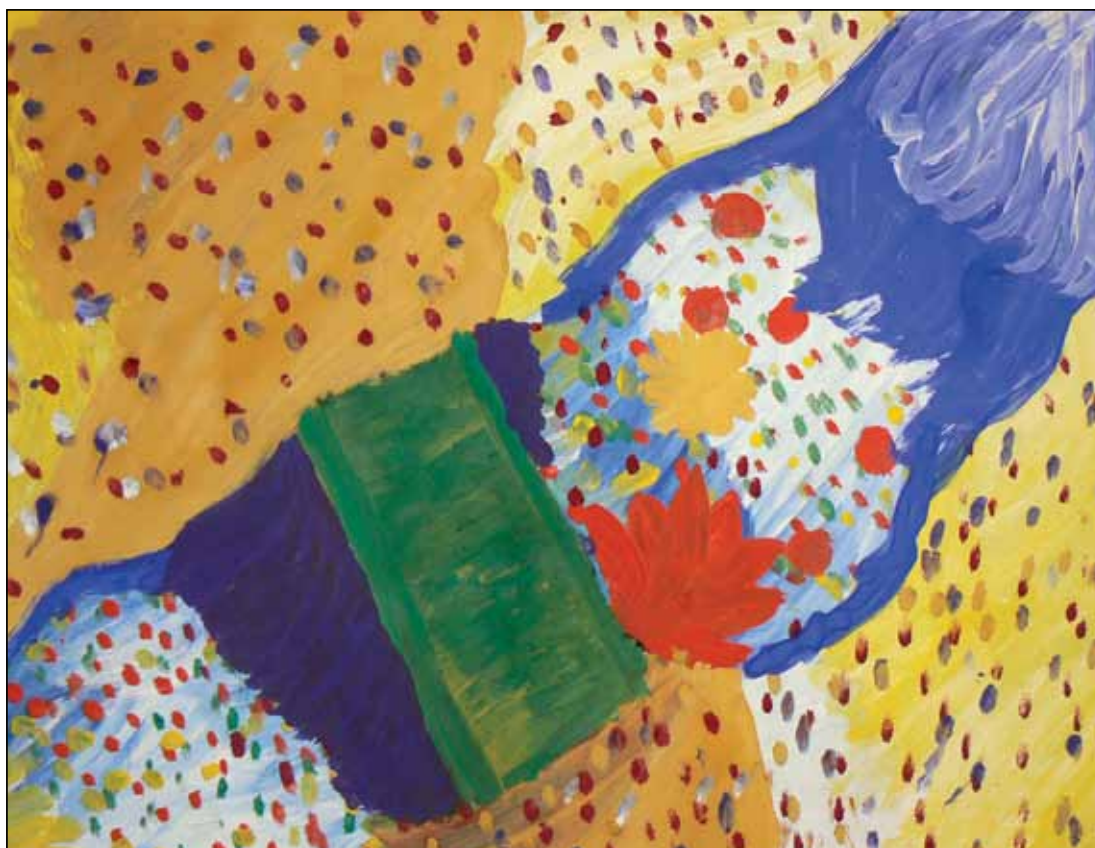
Pozityvių jausmų ir būsenų suvokimas ir įsisąmoninimas



„Ribos“



„Transformacija“



„Gyvybės medis“



● Užsiėmimų dalys

Pasisveikinimas



Darbo vietos pasiruošimas



Susikaupimas



Laisvasis piešimas



Piešimas rankomis



Piešimo ir piešinio aptarimas (refleksija)



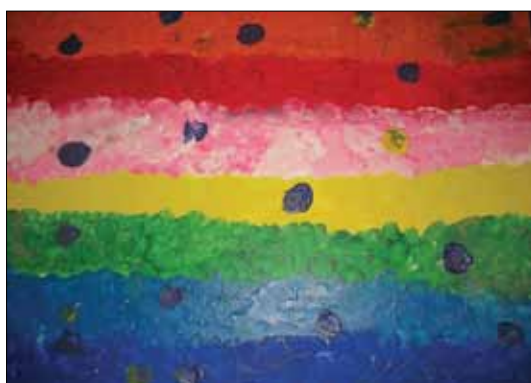
Darbo vietos sutvarkymas



Agapè



- **Vaikų piešiniai**







SOCIALINIŲ IR EMOCINIŲ GEBĖJIMŲ VERTINIMO PROGRAMA



Bendrieji socialinių ir emocinių gebėjimų skalių sudarymo principai

Programos „Savęs pažinimo ugdymo modelis panaudojant dailės terapiją“ vertinimas atliekamas pagal autentišką Marijos Mendelės-Leliugienės (2012) sukurta vertinimo instrumentarijų – socialinių ir emocinių gebėjimų kintamųjų lentelę.

Ugdomajam darbui labai svarbu sudaryti socialinių ir emocinių gebėjimų pokyčių lentelę. Remiantis jos duomenimis, darbo pabaigoje galima palyginti ir įvertinti pasiektus rezultatus.

Vienas iš būdų atrinkti socialinius gebėjimus yra valstybės arba savivaldybių lygmeniu patvirtintas socialinių gebėjimų sąrašas. Gali būti siūlomas Ekologinis instrumentarijus socialiniams gebėjimams nustatyti ir socialinės kompetencijos vertinimo skalė (K. W. Howell, 1993). Lietuvoje ekologinio instrumentarijaus kol kas nėra, todėl remtasi K. W. Howello rekomenduojamų gebėjimų ir jų apibendrinimo pavyzdžiais.

Čia pateikiama K. W. Howello rekomenduojami socialiniai gebėjimai, jų apibendrinimas ir pavyzdžiai:

Lentelė. Howello socialinių įgūdžių skalė

Socialinis gebėjimas	Pavyzdys
Bendravimo iniciatyvumas	Noras atkreipti dėmesį patampant už rankos
Taisyklių laikymasis	Pratimo taisyklių, mokytojo nurodymų laikymasis
Savikontrolė	Emocijų valdymas
Teigiamas grįžtamasis ryšys	Šypsena, pagyrimas, padėka
Neigiamas grįžtamasis ryšys	Pagalbos atsisakymas, pastabų dėl netinkamo elgesio ignoravimas
Elgesys viešose vietose	Durų palaikymas, pasisiūlymas padėti
Pagalbos priėmimas	Rankos pakėlimas ir pagalbos prašymas žodžiu

K. W. Howellas (1993) išskiria bendrus socialinius gebėjimus, kurių privalu turėti norint tinkamai elgtis visuomenėje.

Čia pateiktos idealaus modelio funkcijos:

1. Atsipalaidavimas – žmogus stresinėje situacijoje turi mokėti atsipalaiduoti.
2. Savikontrolė – žmogus geba kontroliuoti savo elgesį.
3. Problemų sprendimas – neturintieji socialinių gebėjimų randa mažiau sprendimų, turi mažiau veiksmų laisvės rinkdamiesi sprendimus ir šie yra neefektyvūs ar net pavojingi.
4. Tinkamo elgesio pasirinkimas – žmogus automatiškai pasirenka netinkamą atsakymą, veiksmą, nes žino ribotą skaičių pavyzdžių.
5. Sprendimo priėmimas ir bendravimo gebėjimai.

Socialinių ir emocinių gebėjimų skalės kintamųjų lentelės sudarymas

Pradedant ugdomąjį darbą su tiksline grupe, labai svarbu išsikelti konkrečius tikslus, kurių bus siekiama dirbant, pavyzdžiui, siekti konkrečių socialinės adaptacijos rezultatų: bendravimo gebėjimų pagerinimo, problemos išsakymo (pripažinimo), kūrybingumo atskleidimo, geresnio savęs vertinimo, pasitikėjimo savimi, savitvarkos ir t. t. Kiekvienam tikslui pasiekti reikia parinkti socialinį ar emocinį gebėjimą. Kiekvienam pasirinktam socialiniam ar emociniam gebėjimui reikia sudaryti penkiabalę vertinimo skalę. Sudarant vertinimo skalę būtina atsižvelgti į tikslinės grupės būklę ir numatyti, kokių maksimalių rezultatų galima pasiekti dirbant tam tikrą laiką. Reikia iš anksto nuspręsti, kiek laiko bus skiriama socialinių ar emocinių gebėjimų ugdymui: 3, 4, 6 mėnesiai ar daugiau. Įgyvendinant šią programą socialiniams gebėjimams bus skiriama dvylika dailės terapijos taikant laisvojo piešimo metodą užsiėmimų panaudojant dvylika kryptingam ugdymui parinktų temų. Emociniams gebėjimams ugdyti skiriami dvidešimt keturi užsiėmimai kryptingai emocinio intelekto ugdymui parinktomis temomis ir specialiai šioms temoms sukurtais dailės terapijos metodais.

Šiai programai įgyvendinti jau yra numatyti konkretūs tikslai ir pagal juos pasirinkti ugdyti reikiami emociniai ir socialiniai gebėjimai. Remiantis Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis“ dešimties metų darbo patirtimi, šios programos rezultatams išsiaiškinti parinktos dirbti su įvairiomis tikslinėmis grupėmis tinkamiausios vertinimo skalės.

Vadovui pateikiamos jau paruoštos socialinių gebėjimų vertinimo skalės, kuriomis jis naudosis veddamas dailės terapijos užsiėmimus (dvylika užsiėmimų), ir emocinių gebėjimų vertinimo skalės, kuriomis jis naudosis įgyvendindamas „Savęs pažinimo“ programą (dvidešimt keturi užsiėmimai).

Socialinių ir emocinių gebėjimų skalės kintamųjų lentelės pildymas

Pildoma kiekvieno dalyvio socialinių ir emocinių gebėjimų lentelė.

Lentelė pildoma per kiekvieną užsiėmimą. Dalyviai su socialinių ir emocinių gebėjimų pokyčiais supažindinami pasibaigus programai.

Socialinių gebėjimų kintamųjų lentelėje vertikalčiai yra surašomi socialiniai gebėjimai, emocijų gebėjimų ugdymo lentelėje – emociniai gebėjimai. Horizontaliai lentelės viršutinėje dalyje užrašomas užsiėmimų skaičius.

Per užsiėmimus stebimi dalyvių elgesio pokyčiai pagal išvardytus indikatorius ir vertinama 5 balų sistema pagal vertinimo skalę, sudarytą atskirai kiekvienai pozicijai.

Čia kaip pavyzdys pateikiamas Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis“ taikomas socialinių gebėjimų vertinimo instrumentarijus dirbti su socialiniu uždaru pasižyminčiais dalyviais, kurie dalyvavo dailės terapijos taikant laisvojo piešimo metodą programoje. Programą sudaro dvidešimt keturi užsiėmimai.

Socialiniu uždaru pasižyminčių dalyvių socialinių gebėjimų vertinimo instrumentarijus pavyzdys

Pirma pozicija: Bendravimo iniciatyvumas ir jo palaikymas – elgesys, kuris inicijuotų ir palaikytų bendravimą, padėtų užmegzti pokalbį: pasisveikinimas, pagalbos pasiūlymas, pagalbos prašymas, atsakymas, klausimas.

1 balas – pasisveikina, atsisveikina;

2 balai – pasisveikina, atsisveikina, pasiūlo pagalbą (paduoda dažus arba teptuką, atneša vandens);

3 balai – pasisveikina, atsisveikina, pasiūlo pagalbą, pats paprašo pagalbos (padėti atkirpti popieriaus, nunešti piešinį ir pan.);

4 balai – pasisveikina, atsisveikina, pasiūlo pagalbą, pats paprašo pagalbos, atsako į klausimus;

5 balai – pasisveikina, atsisveikina, pasiūlo pagalbą, pats paprašo pagalbos, atsako į klausimus, pasakoja įvairias istorijas, prisiminimus ir nuotykius.

Antra pozicija: Taisyklių laikymasis – minimalių taisyklių laikymasis, vadovo klausymas, žodinių nurodymų laikymasis.

1 balas – stengiasi laikytis veiklos taisyklių, trumpam atkreipia dėmesį į vadovo pastabas;

2 balai – stengiasi laikytis taisyklių, į vadovo pastabas reaguoja atidžiau;

3 balai – laikosi veiklos taisyklių, atidžiai reaguoja į vadovo pastabas;

4 balai – laikosi veiklos taisyklių, atidžiai reaguoja į vadovo pastabas; laikosi žodinių nurodymų;

5 balai – laikosi veiklos taisyklių, atidžiai reaguoja į vadovo pastabas, laikosi žodinių nurodymų, tinkamai pasirenka veiklą (piešia susikaupęs).

Trečia pozicija: Informacijos suteikimas – elgesys perteikiant informaciją jausmais, atsakymas į klausimą, ko nors parodymas, susidomėjimas aplinka, jausmų reiškimas ir panašiai.

1 balas – domisi studijos aplinka;

2 balai – domisi studijos aplinka, reiškia jausmus (kūno kalba: šypsena, stovėseną, akimis ir pan.);

3 balai – domisi studijos aplinka, reiškia jausmus (kūno kalba: šypsena, stovėseną, akimis ir pan.), garsiai reiškia savo mintis;

4 balai – domisi studijos aplinka, reiškia jausmus (kūno kalba: šypsena, stovėseną, akimis ir pan.), garsiai reiškia savo mintis, rodo vadovui savo piešinį ir laukia įvertinimo;

5 balai – domisi studijos aplinka, reiškia jausmus (kūno kalba: šypsena, stovėseną, akimis ir pan.), garsiai reiškia savo mintis, rodo vadovui savo piešinį ir laukia įvertinimo, rodo piešinį draugams ir pats džiaugiasi juo, atsako į klausimus, sutinka kalbėti apie piešinius.

Ketvirta pozicija: Pasirinkimas – elgesys, kuris leidžia pasirinkti sprendimą iš kelių alternatyvų: pirmumo kam nors teikimas, alternatyvos pasirinkimas, tikslo numatymas; šiuo atveju – tiriamojo sutikimas kalbėti apie piešinį susiejant arba nesusiejant su savo problema.

1 balas – piešinį priima;

2 balai – piešinį priima, sutinka apie jį kalbėti paskui;

3 balai – piešinį priima, sutinka apie jį kalbėti individualiai su vadovu;

4 balai – piešinį priima, sutinka apie jį kalbėti individualiai su vadovu, kalbėdamas apie piešinį pradeda kalbėti apie savo problemą;

5 balai – piešinį priima, sutinka apie jį kalbėti individualiai su vadovu, kalbėdamas apie piešinį pradeda kalbėti apie savo problemą, nori, kad jo piešinius matytų ir kiti, sutinka dalyvauti poroje.

Penkta pozicija: Vienos veiklos užbaigimas ir kitos pradėjimas – elgesys, kuris užbaigia bendravimą ar leidžia pasitraukti: įsitraukimas į kitą veiklą, kai užbaigiama viena, šiuo atveju – pasibaigus dailės terapijos užsiėmimams įsitraukimas į kitą veiklą, kur galima save išreikšti.

1 balas – pradeda galvoti, ką veiks toliau;

2 balai – abejoja, vertina, svarsto kitos veiklos galimybes;

3 balai – su vadovu individualiai aptaria savo mintis dėl dalyvavimo kitoje veikloje;

4 balai – pasibaigus dailės terapijos užsiėmimams nusprendžia imtis kitos veiklos;

5 balai – įsitraukia į kitą veiklą.

Šešta pozicija: Problemų sprendimas – elgesys, kuris leidžia surasti, įvertinti ir įgyvendinti sprendimą: alternatyvų įgyvendinimas, ilgalaikių tikslų numatymas; šiuo atveju – atsiskleidus dalyvio kūrybingumui, sugebėjimas pasirinkti tolesnę veiklą, kur galima save išreikšti.

1 balas – pradeda suprasti ir kalbėti apie tai, kokių gabumų turi;

2 balai – pradeda ieškoti alternatyvios veiklos už grupės ribų, savarankiškai;

3 balai – vertina save, savo gabumus kalbėdamas apie tai su grupės draugais ir vadovu, svarsto alternatyvios veiklos pasirinkimo galimybes;

4 balai – pasirenka ir susiranda konkrečią veiklą pagal savo poreikius;

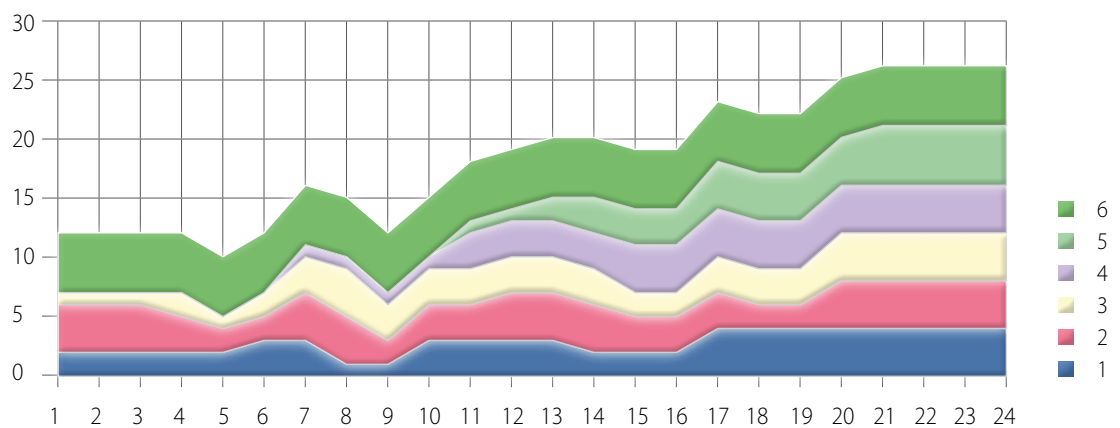
5 balai – užsirašo ir pradeda lankyti būrelį arba dalyvauti konkrečioje veikloje pagal savo pasirinktą sritį.

Naudojantis šiomis socialinių gebėjimų skalėmis yra sudaroma lentelė, pildoma per kiekvieną užsiėmimą.

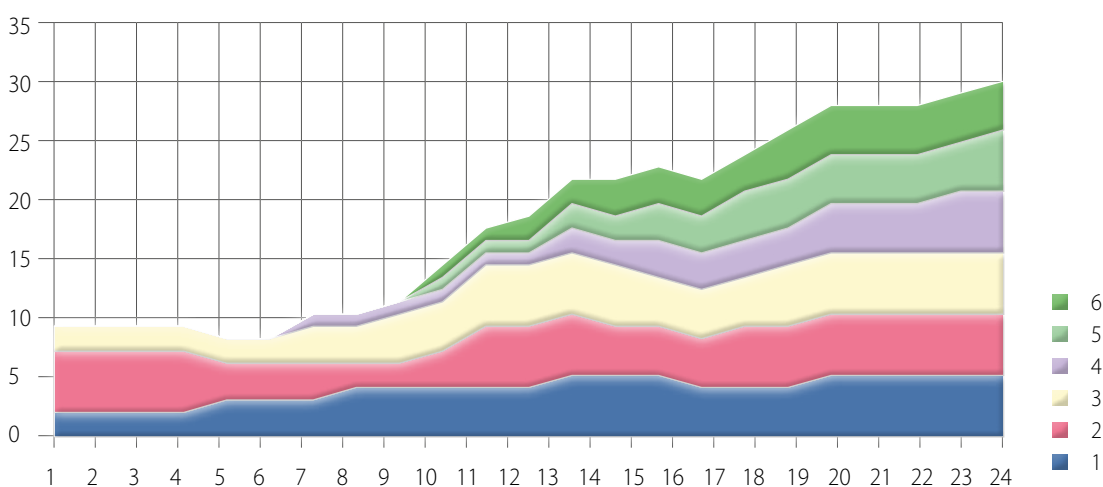
Užpildžius lentelę braižomas dalyvių pasiektų rezultatų grafikas. Toliau pateikiama konkretaus dalyvio socialinių gebėjimų vertinimo per dvidešimt keturis susitikimus lentelė ir šalia nubraižytas pasiektų rezultatų grafikas.

Nežiniukas Arūnas

Socialiniai gebėjimai	Užsiėmimai (Arūnas, 11 m.)																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	2	2	2	2	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
2	4	4	4	3	2	2	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4
3	1	1	1	2	1	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4
4	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5
6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5



Socialiniai gebėjimai	Užsiėmimai (Neringa, 12 m.)																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4
2	5	5	5	5	3	3	3	2	2	3	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4
3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4
4	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	5	4
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5



Vertinimas reikalingas:

Vadovui. Kur kas maloniau dirbti, kai tiksliai žinai tikslą, žinai, kaip darai, kaip gali vertinti, kaip vertinimo rezultatus perkelti į grafikus. Vertinimas balais ir grafinis vertinimo pateikimas parodo aiškius dalyvių gebėjimų pokyčius, kurių pasiekta būtent dėl šių užsiėmimų. Vertinimas siejamas su kiekvieno užsiėmimo tema. Todėl galima pamatyti ir atkreipti dėmesį, į kurias temas dalyviai reaguoja skaudžiai ir užsisklendžia. Tai leidžia planuoti ir iš dalies koreguoti užsiėmimus įtraukiant individualias specialistų (psichologo, socialinio pedagogo ir kt.) konsultacijas. Iš vertinimo lentelės ir grafiko matyti, kurios temos dalyviui labai įdomios ir kuriomis dirbant jis itin aktyviai ir noriai dalyvavo. Toks vertinimas ir vertinimo dinamika laiko atžvilgiu vadovui yra patvirtinimas, nes jis gali aiškiai matyti savo darbo rezultatus, įvertinti juos.

Dalyviams. Dalyviai labai susidomėję laukia savo vertinimų grafinės išraiškos. Tai didina jų pasitikėjimą savimi.

● Vertinimo etapai

Rezultatų vertinimo instrumentarijus sukurtas dalyvių socialiniams ir emociniams gebėjimams atskirai vertinti.

Yra trys vertinimo etapai:

1. Dalyvių vertinimas pagal elgesio tipą.
2. Dalyvių socialinių gebėjimų vertinimas įgyvendinant programą „Išlaisvink kūrėją savyje“ (12 užsiėmimų).
3. Dalyvių emocinių gebėjimų vertinimas įgyvendinant „Savęs pažinimo“ programą (24 teminiai užsiėmimai).

Pastaba. Įgyvendinant „Savęs pažinimo“ programą lygia greta vedami dailės terapijos taikant laisvojo piešimo metodą užsiėmimai (24) nevertinami.

Pirmas etapas. Dalyvių vertinimas pagal elgesio tipą

Vertinama per pirmus tris susitikimus.

Prieš pradedant vertinti dalyvių socialinius ir emocinius gebėjimus, būtina su dalyviais susipažinti ir sudaryti jų sąrašą pagal elgesio tipą.

Dešimties metų darbo su moksleivių grupėmis stebint jų psichosocialinius ypatumus patirtis („Rafaelio“ archyvinė medžiaga) leidžia disponuoti surinkta informacija ir dalyvius pagal elgesio tipą skirstyti į keturias grupes:

1. Tyliniai – tylūs, savimi nepasitikintys, nedrąsūs, neryžtingi dalyviai.
2. Aktyvieji – judrūs, kalbūs, smalsūs, impulsyvūs dalyviai.
3. Emocingieji – labai jautrūs, sunkiai valdantys emocijas, turintys įvairių baimių dalyviai.
4. Nežiniukai – neturintys savo nuomonės, daug klausinėjantys, linkę fantazuoti, sunkiai susiorientuojantys situacijoje, turintys lavinimosi sunkumų dalyviai.

Pastaba. Abejingi, destruktivaus elgesio dalyviai priskiriami prie „emocingųjų“.

Dalyvių grupavimas pagal elgesio tipą

Ši lentelė reikalinga pirmam susitikimui ir pildoma po pirmo užsiėmimo.

1 lentelė. *Dalyvių sąrašas pagal elgesio tipą*

Vardas, pavardė	Elgesio tipai			
	Tylenis	Aktyvusis	Emocingas	Nežiniukas
Jonas Jonaitis	x			
Petras Petraitis			x	
Viltė Viltaitė		x		
Ona Onaitė				x

Antram užsiėmimui reikia pasiruošti toliau pateikiamas lenteles.

2 lentelė. Elgesys užsiėmimo pradžioje

Galimi reagavimo variantai	Elgesio tipai			
	Tylenis	Aktyvusis	Emocingas	Nežiniukas
1. Noriai ir organizuotai ėmėsi darbo.				
2. Pradėjo dirbti organizuotai, bet neparodė didelio susidomėjimo.				
3. Pradėjo darbą neorganizuotai, sutrikdė grupės darbą.				

Pastaba. Į tuščius langelius įrašomos dalyvių, atitinkančių šiuos elgesio tipus, vardai ir pavardės.

3 lentelė. Elgesys užsiėmimo pabaigoje

Galimi reagavimo variantai	Elgesio tipai			
	Tylenis	Aktyvusis	Emocingas	Nežiniukas
1. Baigė pradėtą darbą.				
2. Nebaigė darbo, nes pritrūko laiko dėl blaškymosi.				
3. Susidūręs su pirma nesėkme dirbti toliau atsisakė.				

Pastaba. Į tuščius langelius įrašomi dalyvių, atitinkančių šiuos elgesio tipus, vardai ir pavardės.

Lentelių duomenys bus apdorojami pasibaigus numatytiems užsiėmimams.

Tikslas – pateikti rezultatų lyginamąją analizę.

Antras etapas. Dalyvių socialinių gebėjimų vertinimas

Dalyvių socialinių gebėjimų stebėjimas. Mokslinės literatūros pagrindu išskirtos ir vertinamos penkios socialinių gebėjimų grupės:

1. Gebėjimas organizuoti veiklą.
2. Gebėjimas sutelkti dėmesį, klausytis.
3. Gebėjimas pateikti informaciją.
4. Gebėjimas inicijuoti ir palaikyti bendravimą.
5. Gebėjimas laikytis taisyklių.

Dalyvių socialinių gebėjimo vertinimo kriterijai pagal jų pasireišimo požymius. Pasireišimo požymiai – iš „Rafaelio“ archyvų.

1. Gebėjimas organizuoti veiklą – šiuo atveju darbo priemonių pasirinkimas ir užduoties atlikimas arba neatlikimas.

Gebėjimui vertinti buvo išskirti šie kriterijai:

1 balas – darbo priemonės renkasi lėtai, paragintas pradeda darbą;

2 balai – darbo priemonės pasirenka greičiau ir neragintas imasi veiklos, tačiau savo darbu nėra patenkintas ir jį perdaro;

3 balai – greitai pasirenka darbo priemonės ir atlieka užduotį, savo darbu patenkintas;

4 balai – greitai pasirenka darbo priemonės ir imasi veiklos, savo darbu patenkintas, apie jį kalba su vadovu;

5 balai – greitai pasirenka darbo priemonės ir imasi veiklos, savo darbu patenkintas, atvira dalijasi mintimis apie darbą ne tik su vadovu, bet ir su grupe.

2. Gebėjimas sutelkti dėmesį, klausytis – elgesys, rodantis domėjimąsi išgirsta informacija ir pašnekovu, reakcija į pašnekovo mintis ir jausmus. Tai susitelkimas į tam tikrą objektą.

Gebėjimui vertinti buvo išskirti šie kriterijai:

1 balas – trumpam palaiko akių kontaktą su kalbėtoju (vadovu, kitu grupės dalyviu), tačiau demonstruoja atstumiamą elgesį (žiovauja, judina kojas, žaidžia pirštais);

2 balai – stengiasi ilgiau išlaikyti dėmesį, nesiblaško;

3 balai – dėmesingai klausosi kalbėtojo (vadovo, kito grupės dalyvio), neverbaliniu būdu reaguoja į išgirstą informaciją (linksi, šypsosi, purto galvą, susiraukia);

4 balai – verbaliniu būdu reaguoja į kalbėtojo (vadovo, kito grupės dalyvio) pateiktą informaciją;

5 balai – verbaliniu būdu reaguoja į kalbėtojo (vadovo, kito grupės dalyvio) pateiktą informaciją, padąsina, palaiko pašnekovą.

3. Gebėjimas pateikti informaciją – elgesys pateikiant informaciją diskutuojama tema.

Gebėjimui vertinti buvo išskirti šie kriterijai:

1 balas – neverbaliniu būdu išreiškia domėjimąsi diskutuojama tema, tačiau iniciatyvos nerodo (šypsena, akimis, kūno poza);

2 balai – neverbaliniu būdu išreiškia domėjimąsi diskutuojama tema, tačiau savo nuomonę pareiškia tik paklaustas, sudrausmina kitus grupės narius;

3 balai – aktyviai dalyvauja dialoge (pokalbyje), moka laukti savo eilės;

4 balai – aktyviai dalyvauja dialoge, moka laukti savo eilės, išsakęs nuomonę laukia vadovo vertinimo;

5 balai – aktyviai dalyvauja dialoge, moka laukti savo eilės, išsakęs nuomonę laukia vadovo vertinimo, atsakinėja į grupės klausimus, kūno kalba atitinka verbalinę kalbą.

4. Gebėjimas inicijuoti ir palaikyti bendravimą – elgesys, rodantis norą užmegzti ir palaikyti ryšį.

Gebėjimui vertinti buvo išskirti šie kriterijai:

1 balas – neverbaliniu būdu parodo susidomėjimą ir norą bendrauti;

2 balai – neverbaliniu būdu parodo susidomėjimą ir norą bendrauti, užkalbintas pradeda kalbėti bendromis temomis;

3 balai – neverbaliniu būdu parodo susidomėjimą ir norą bendrauti, užkalbintas pradeda kalbėti ne tik bendromis temomis, palaiko pokalbį užduodamas klausimus;

4 balai – neverbaliniu būdu parodo susidomėjimą ir norą bendrauti, užkalbintas pradeda kalbėti ne tik bendromis temomis, palaiko pokalbį užduodamas klausimus, prireikus paprašo pagalbos;

5 balai – neverbaliniu būdu parodo susidomėjimą ir norą bendrauti, užkalbintas pradeda kalbėti ne tik bendromis temomis, palaiko pokalbį užduodamas klausimus, prireikus paprašo pagalbos, pats siūlo pagalbą, kviečia grupės narius užsiimti bendra veikla arba įsitraukti į pokalbį, tęsti diskusiją susitikimo tema.

5. Gebėjimas laikytis taisyklių – minimalių taisyklių laikymasis, vadovo klausymas, žodinių nurodymų laikymasis.

Gebėjimui vertinti buvo išskirti šie kriterijai:

1 balas – stengiasi laikytis veiklos taisyklių, trumpam atkreipia dėmesį į vadovo pastabas;

2 balai – stengiasi laikytis veiklos taisyklių, į vadovo pastabas reaguoja atidžiau;

3 balai – laikosi veiklos taisyklių, atidžiai reaguoja į vadovo pastabas;

4 balai – laikosi veiklos taisyklių, atidžiai reaguoja į vadovo pastabas, laikosi žodinių nurodymų;

5 balai – laikosi veiklos taisyklių, atidžiai reaguoja į vadovo pastabas, laikosi žodinių nurodymų, tinkamai pasirenka veiklą (dirbdamas susikaupia), baigia pradėtą darbą, aktyviai dalyvauja diskusijoje ir aptarime.

Pastaba. Socialinių gebėjimų vertinimo skalė naudojama per kryptingai organizuotus dailės terapijos užsiėmimus.

Socialinių gebėjimų vertinimo lentelė

Lentelė sudaroma kiekvieno dalyvio atskirai. Prie lentelės užrašomas dalyvio vardas, pavyzdžiui, Tylenis Matas; Aktyvusis Domantas; Emocingoji Dovilė; Nežiniukė Rusnė.

Vertinama po kiekvieno užsiėmimo. Vertina asistentas, jeigu jo nėra – pats grupės vadovas per užsiėmimą arba iškart po jo.

4 lentelė. Socialinių gebėjimų vertinimas

Užsiėmimų sk., socialiniai gebėjimai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Gebėjimas organizuoti veiklą												
Gebėjimas sutelkti dėmesį, klausytis												
Gebėjimas pateikti informaciją												
Gebėjimas inicijuoti ir palaikyti bendravimą												
Gebėjimas laikytis taisyklių												

Trečias etapas. Dalyvių emocinių gebėjimų vertinimas

Emociniai gebėjimai

Pirma pozicija: Savo emocijų ir jausmų pažinimas, jų valdymas ir išveikimas (savi-monė, savitvarda) – gebėjimas įvardyti aštuonias emocijas, gebėjimas padaryti emocijų ir jausmų takoskyrą, atpažinti emocijas iš kitų veidų, atpažinti savo emocijas, nupiešti emocijas, susieti emociją su realiu gyvenimu ir papasakoti tikrą istoriją, žinoti, kaip galima išveikti emocijas, žinoti ir sąmoningai pasirinkti sau tinkamus emocijų išveikimo būdus, žinoti ir sąmoningai pasirinkti emocijų valdymo būdus.

1 balas – žino kelias emocijas, moka jas atpažinti iš draugų veidų;

2 balai – žino keturias emocijas, atpažįsta jas iš draugų veidų;

3 balai – žino keturias emocijas, moka jas atpažinti iš draugų veidų, moka jas pavaizduoti savo kūno ir veido išraiška;

4 balai – žino visas aštuonias emocijas, atskiria, kas yra emocija ir jausmas, moka jas atpažinti iš draugų veidų, moka išreikšti pats, gali nupiešti ir susieti su konkrečiu (tikru) gyvenimo įvykiu, žino, kaip jas valdyti, žino ir moka konkrečius būdus, kaip jas išveikti socialiai priimtiniu būdu. Žino, kaip galima valdyti emocijas, yra pasirinkęs konkretų emocijų valdymo būdą;

5 balai – žino visas aštuonias emocijas, atskiria, kas yra emocija ir jausmas, moka jas atpažinti iš draugų veidų, moka išreikšti pats, gali nupiešti ir susieti su konkrečiu (tikru) gyvenimo įvykiu. Žino, kad galima valdyti emocijas, yra pasirinkęs konkretų emocijų valdymo būdą, žino emocijų valdymo būdus ir jais naudojasi.

Antra pozicija: Socialinis jautrumas (socialinis sąmoningumas) – empatija, gebėjimas įsijausti į kito žmogaus jausmus; gebėjimas atpažinti kitų žmonių jausmus, emocijas, būsenas.

1 balas – nesigilina į kitų žmonių jausmus, laikosi nuostatos „aš esu pasaulio centras“;

2 balai – pasakius pastabą mėgina įsijausti į kito žmogaus jausmus, tačiau nemoka jų atpažinti, todėl negali adekvačiai vertinti savo elgesio;

3 balai – mėgina savarankiškai suprasti kito žmogaus jausmus, tampa dėmesingesnis, akivaizdžiai pastebimos savitvardos pastangos;

4 balai – supranta kito žmogaus jausmus, būsenas, yra dėmesingas kitiems;

5 balai – puikiai geba suprasti kito žmogaus jausmus, rūpesčius, poreikius, moka patarti, įsijausti į kito žmogaus būseną, yra dėmesingas ir paslaugus.

Trečia pozicija: Bendravimo (komunikaciniai) gebėjimai (savireguliacija) – gebėjimas kurti ir palaikyti sveikus, teikiančius pasitenkinimą, bendradarbiavimu grįstus santykius; gebėjimas atsispirti socialiniam spaudimui; gebėjimas spręsti tarpasmeninius konfliktus, gebėjimas prireikus ieškoti pagalbos; gebėjimas valdyti ir nukreipti tinkama linkme savo jausmus; gebėjimas elgtis atsakingai ir patikimai, lankstumas susidūrus su pokyčiais, gebėjimas priimti naujoves.

1 balas – menkai geba save kontroliuoti, valdyti savo jausmus;

2 balai – trumpai valdo savo jausmus, sunkiai priima naujoves ir pokyčius;

3 balai – valdo savo jausmus, elgiasi atsakingai, sąmoningai mėgina prisitaikyti prie pokyčių ir naujovių;

4 balai – valdo savo jausmus, elgiasi atsakingai, sąmoningai prisitaiko prie pokyčių ir naujovių;

5 balai – puikiai valdo savo jausmus, elgiasi atsakingai, greitai ir lengvai prisitaiko prie pokyčių ir naujovių, akivaizdžiai matoma pagalba kitam, atlikdamas užduotis bendradarbiauja su grupės nariais.

Ketvirta pozicija: Atsakomybė ir tikslo siekimas – esminės atsakingumo apraiškos, t. y. pareigų atlikimas, atsakymas už savo veiksmus; gebėjimas atsakingai priimti sprendimus, suvaldyti savo emocijas, išlaikyti dėmesį, kryptingai veikti, baigti pradėtą darbą.

1 balas – nemoka savarankiškai priimti sprendimų ir suvaldyti savo jausmų, todėl negali kryptingai ir dėmesingai pradėti ir baigti darbo;

2 balai – dalį sprendimų geba priimti savarankiškai, sunkiai sekasi suvaldyti visus savo jausmus, negali darbo atlikti gerai, sunkiai sekasi dirbti kryptingai, sunkiai išlaiko dėmesį;

3 balai – geba savarankiškai priimti sprendimus, bet ne visada gali valdyti jausmus, todėl sunku dirbti kryptingai ir pasiekti tikslą – baigti pradėtą darbą;

4 balai – priima savarankiškus sprendimus, geba valdyti savo jausmus, geba dirbti kūrybiškai, kryptingai ir dėmesingai, baigia pradėtą darbą;

5 balai – puikiai priima savarankiškus sprendimus, puikiai valdo savo jausmus, dirba kryptingai, kūrybingai, susikaupęs siekia tikslo, atsako už savo veiksmus (prisiima atsakomybę).

5 lentelė. Emocinių gebėjimų vertinimas

Užsiėmimų sk., emociniai gebėjimai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Savo emocijų ir jausmų pažini- mas, jų valdymas ir išveikimas																								
Socialinis jautrumas																								
Bendravimo (komunikaciniai) gebėjimai																								
Atsakomybė ir tikslo siekimas																								

Priedai

Vadovo darbui reikalingi puslapiai

1 lentelė. Dalyvių sąrašas pagal elgesio tipą

Vardas, pavardė	Elgesio tipai			
	Tylenis	Aktyvusis	Emocingasis	Nežiniukas
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

1 lentelė. Dalyvių sąrašas pagal elgesio tipą

Vardas, pavardė	Elgesio tipai			
	Tylenis	Aktyvusis	Emocingasis	Nežiniukas
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

2 lentelė. Elgesys užsiėmimo pradžioje

Galimi reagavimo variantai	Elgesio tipai			
	Tylenis	Aktyvusis	Emocingas	Nežiniukas
1. Noriai ir organizuotai ėmėsi darbo.				
2. Pradėjo dirbti organizuotai, bet neparodė didelio susidomėjimo.				
3. Pradėjo dirbti neorganizuotai, sutrikdė grupės darbą.				

2 lentelė. Elgesys užsiėmimo pradžioje

Galimi reagavimo variantai	Elgesio tipai			
	Tylenis	Aktyvusis	Emocingas	Nežiniukas
1. Noriai ir organizuotai ėmėsi darbo.				
2. Pradėjo dirbti organizuotai, bet neparodė didelio susidomėjimo.				
3. Pradėjo dirbti neorganizuotai, sutrikdė grupės darbą.				

3 lentelė. Elgesys užsiėmimo pabaigoje

Galimi reagavimo variantai	Elgesio tipai			
	Tylenis	Aktyvusis	Emocingas	Nežiniukas
1. Baigė pradėtą darbą.				
2. Darbo nebaigė, nes pritrūko laiko dėl blaškymosi.				
3. Susidūręs su pirma nesėkme atsisakė toliau dirbti.				

3 lentelė. Elgesys užsiėmimo pabaigoje

Galimi reagavimo variantai	Elgesio tipai			
	Tylenis	Aktyvusis	Emocingas	Nežiniukas
1. Baigė pradėtą darbą.				
2. Darbo nebaigė, nes pritrūko laiko dėl blaškymosi.				
3. Susidūręs su pirma nesėkme atsisakė toliau dirbti.				

4 lentelė. Socialinių gebėjimų vertinimas

Dalyvio vardas, pavardė.....

Užsiėmimai, socialiniai įgūdžiai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Gebėjimas organizuoti veiklą												
Gebėjimas sutelkti dėmesį, klausytis												
Gebėjimas pateikti informaciją												
Gebėjimas inicijuoti ir palaikyti bendravimą												
Gebėjimas laikytis taisyklių												

Dalyvio vardas, pavardė.....

Užsiėmimai, socialiniai įgūdžiai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Gebėjimas organizuoti veiklą												
Gebėjimas sutelkti dėmesį, klausytis												
Gebėjimas pateikti informaciją												
Gebėjimas inicijuoti ir palaikyti bendravimą												
Gebėjimas laikytis taisyklių												

Dalyvio vardas, pavardė.....

Užsiėmimai, socialiniai įgūdžiai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Gebėjimas organizuoti veiklą												
Gebėjimas sutelkti dėmesį, klausytis												
Gebėjimas pateikti informaciją												
Gebėjimas inicijuoti ir palaikyti bendravimą												
Gebėjimas laikytis taisyklių												

4 lentelė. Socialinių gebėjimų vertinimas

Dalyvio vardas, pavardė.....

Užsiėmimai, socialiniai įgūdžiai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Gebėjimas organizuoti veiklą												
Gebėjimas sutelkti dėmesį, klausytis												
Gebėjimas pateikti informaciją												
Gebėjimas inicijuoti ir palaikyti bendravimą												
Gebėjimas laikytis taisyklių												

Dalyvio vardas, pavardė.....

Užsiėmimai, socialiniai įgūdžiai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Gebėjimas organizuoti veiklą												
Gebėjimas sutelkti dėmesį, klausytis												
Gebėjimas pateikti informaciją												
Gebėjimas inicijuoti ir palaikyti bendravimą												
Gebėjimas laikytis taisyklių												

Dalyvio vardas, pavardė.....

Užsiėmimai, socialiniai įgūdžiai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Gebėjimas organizuoti veiklą												
Gebėjimas sutelkti dėmesį, klausytis												
Gebėjimas pateikti informaciją												
Gebėjimas inicijuoti ir palaikyti bendravimą												
Gebėjimas laikytis taisyklių												

Socialinių gebėjimų vertinimo skalės

1. Gebėjimas organizuoti veiklą – šiuo atveju darbo priemonių pasirinkimas ir gebėjimas atlikti užduotį (arba jos neatlikimas).

1 balas – darbo priemonės renkasi lėtai, paragintas pradeda darbą;

2 balai – darbo priemonės pasirenka greičiau ir neragintas imasi veiklos, tačiau savo darbu nėra patenkintas ir jį perdaro;

3 balai – greitai pasirenka darbo priemonės ir atlieka užduotį, savo darbu patenkintas;

4 balai – greitai pasirenka darbo priemonės ir imasi veiklos, savo darbu patenkintas, apie jį kalba su vadovu;

5 balai – greitai pasirenka darbo priemonės ir imasi veiklos, savo darbu patenkintas, atvira dalijasi mintimis apie darbą ne tik su vadovu, bet ir su grupe.

2. Gebėjimas sutelkti dėmesį, klausytis – elgesys, rodantis domėjimąsi išgirsta informacija ir pašnekovu, reaguoti į pašnekovo mintis ir jausmus. Tai susitelkimas į tam tikrą objektą.

1 balas – trumpam palaiko akių kontaktą su kalbėtoju (vadovu, kitu grupės dalyviu), tačiau demonstruoja atstumiamą elgesį (žiovauja, judina kojas, žaidžia pirštais);

2 balai – stengiasi ilgiau išlaikyti dėmesį, nesiblaško;

3 balai – dėmesingai klauso kalbėtojo (vadovo, kito grupės dalyvio), neverbaliniu būdu reaguoja į išgirstą informaciją (linksi, šypsosi, purto galvą, susiraukia);

4 balai – verbaliniu būdu reaguoja į kalbėtojo (vadovo, kito grupės dalyvio) pateiktą informaciją;

5 balai – verbaliniu būdu reaguoja į kalbėtojo (vadovo, kito grupės dalyvio) pateiktą informaciją, padąsina, palaiko pašnekovą.

3. Gebėjimas pateikti informaciją – elgesys pateikiant informaciją diskutuojama tema.

1 balas – neverbaliniu būdu reiškia domėjimąsi diskutuojama tema, tačiau iniciatyvos nerodo (šypsena, akimis, kūno poza);

2 balai – neverbaliniu būdu išreiškia domėjimąsi diskutuojama tema, tačiau savo nuomonę pareiškia tik paklaustas, sudrausmina kitus grupės narius;

3 balai – aktyviai dalyvauja dialoge (pokalbyje), moka laukti savo eilės;

4 balai – aktyviai dalyvauja dialoge, moka laukti savo eilės, išsakęs nuomonę laukia vadovo vertinimo;

5 balai – aktyviai dalyvauja dialoge, moka laukti savo eilės, išsakęs nuomonę laukia vadovo vertinimo, atsako į grupės klausimus, kūno kalba atitinka verbalinę kalbą.

4. Gebėjimas inicijuoti ir palaikyti bendravimą – elgesys, rodantis norą užmegzti ir palaikyti ryšį.

1 balas – neverbaliniu būdu parodo susidomėjimą ir norą bendrauti;

2 balai – neverbaliniu būdu parodo susidomėjimą ir norą bendrauti, užkalbintas pradeda kalbėti bendromis temomis;

3 balai – neverbaliniu būdu parodo susidomėjimą ir norą bendrauti, užkalbintas pradeda kalbėti ne tik bendromis temomis, palaiko pokalbį užduodamas klausimus;

4 balai – neverbaliniu būdu parodo susidomėjimą ir norą bendrauti, užkalbintas pradeda kalbėti ne tik bendromis temomis, palaiko pokalbį užduodamas klausimus, prireikus paprašo pagalbos;

5 balai – neverbaliniu būdu parodo susidomėjimą ir norą bendrauti, užkalbintas pradeda kalbėti ne tik bendromis temomis, palaiko pokalbį užduodamas klausimus, prireikus paprašo pagalbos, pats siūlo pagalbą, kviečia grupės narius užsiimti bendra veikla arba įsitraukti į pokalbį, tęsti diskusiją susitikimo tema.

5. Gebėjimas laikytis taisyklių – minimalių taisyklių laikymasis, vadovo klausymas, žodinių nurodymų laikymasis.

1 balas – stengiasi laikytis veiklos taisyklių, trumpam atkreipia dėmesį į vadovo pastabas;

2 balai – stengiasi laikytis veiklos taisyklių, į vadovo pastabas reaguoja atidžiau;

3 balai – laikosi veiklos taisyklių, atidžiai reaguoja į vadovo pastabas;

4 balai – laikosi veiklos taisyklių, atidžiai reaguoja į vadovo pastabas, laikosi žodinių nurodymų;

5 balai – laikosi veiklos taisyklių, atidžiai reaguoja į vadovo pastabas, laikosi žodinių nurodymų, tinkamai pasirenka veiklą (dirba susikaupęs), baigia pradėtą darbą, aktyviai dalyvauja diskusijoje ir aptarime.

5 lentelė. Emocinių gebėjimų vertinimas

Dalyvio vardas, pavardė.....

Užsiėmimų sk., emociniai gebėjimai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Savo emocijų ir jausmų pažinimas, jų išveikimas ir valdymas																								
Socialinis jautrumas																								
Bendravimo (komunikaciniai) gebėjimai																								
Atsakomybė ir tikslo siekimas																								

Dalyvio vardas, pavardė.....

Užsiėmimų sk., emociniai gebėjimai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Savo emocijų ir jausmų pažinimas, jų išveikimas ir valdymas																								
Socialinis jautrumas																								
Bendravimo (komunikaciniai) gebėjimai																								
Atsakomybė ir tikslo siekimas																								

Dalyvio vardas, pavardė.....

Užsiėmimų sk., emociniai gebėjimai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Savo emocijų ir jausmų pažinimas, jų išveikimas ir valdymas																								
Socialinis jautrumas																								
Bendravimo (komunikaciniai) gebėjimai																								
Atsakomybė ir tikslo siekimas																								

5 lentelė. Emocinių gebėjimų vertinimas

Dalyvio vardas, pavardė.....

Užsiėmimų sk., emociniai gebėjimai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Savo emocijų ir jausmų pažinimas, jų išveikimas ir valdymas																								
Socialinis jautrumas																								
Bendravimo (komunika- ciniai) gebėjimai																								
Atsakomybė ir tikslo siekimas																								

Dalyvio vardas, pavardė.....

Užsiėmimų sk., emociniai gebėjimai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Savo emocijų ir jausmų pažinimas, jų išveikimas ir valdymas																								
Socialinis jautrumas																								
Bendravimo (komunika- ciniai) gebėjimai																								
Atsakomybė ir tikslo siekimas																								

Dalyvio vardas, pavardė.....

Užsiėmimų sk., emociniai gebėjimai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Savo emocijų ir jausmų pažinimas, jų išveikimas ir valdymas																								
Socialinis jautrumas																								
Bendravimo (komunika- ciniai) gebėjimai																								
Atsakomybė ir tikslo siekimas																								

Emocinių gebėjimų vertinimo skalės

Pirma pozicija: Savo emocijų ir jausmų pažinimas, jų išveikimas ir valdymas (savimone, savitvarda) – gebėjimas įvardyti aštuonias emocijas, gebėjimas padaryti emocijų ir jausmų takoskyrą, atpažinti emocijas iš kitų veidų, atpažinti savo emocijas, nupiešti emocijas, susieti emociją su realiu gyvenimu ir papasakoti tikrą istoriją, sąmoningai pasirinkti sau tinkamus emocijų išveikimo ir valdymo būdus.

1 balas – žino kelias emocijas, moka jas atpažinti iš draugų veidų;

2 balai – žino keturias emocijas, atpažįsta jas iš draugų veidų;

3 balai – žino keturias emocijas, moka jas atpažinti iš draugų veidų, moka jas pavaizduoti savo kūno ir veido išraiška;

4 balai – žino visas aštuonias emocijas, atskiria, kas yra emocija ir jausmas, moka jas atpažinti iš draugų veidų, moka išreikšti pats, gali nupiešti ir susieti su konkrečiu (tikru) gyvenimo įvykiu, žino, kaip jas valdyti, žino ir moka konkrečius būdus, kaip jas išveikti socialiai priimtiniu būdu; žino, kaip galima valdyti emocijas, yra pasirinkęs konkretų emocijų valdymo būdą;

5 balai – žino visas aštuonias emocijas, atskiria, kas yra emocija ir jausmas, moka jas atpažinti iš draugų veidų, moka išreikšti pats, gali nupiešti ir susieti su konkrečiu (tikru) gyvenimo įvykiu, žino, kaip jas valdyti, žino ir moka konkrečius būdus, kaip jas išveikti socialiai priimtiniu būdu; žino kaip galima valdyti emocijas, yra pasirinkęs konkretų emocijų valdymo būdą, žino emocijų valdymo būdus ir jais naudojasi.

Antra pozicija: Socialinis jautrumas (socialinis sąmoningumas) – empatija, gebėjimas įsijausti į kito žmogaus jausmus; gebėjimas atpažinti kitų žmonių jausmus, emocijas, būsenas.

1 balas – nesigilina į kitų žmonių jausmus, laikosi nuostatos „aš esu pasaulio centras“;

2 balai – pasakius pastabą mėgina įsijausti į kito žmogaus jausmus, tačiau nemoka jų atpažinti, todėl negali adekvačiai vertinti savo elgesio;

3 balai – mėgina savarankiškai suprasti kito žmogaus jausmus, tampa dėmesingesnis, akivaizdžiai pastebimos savitvardos pastangos;

4 balai – supranta kito žmogaus jausmus, būsenas, yra dėmesingas kitiems;

5 balai – puikiai geba suprasti kito žmogaus jausmus, rūpesčius, poreikius, moka patarti, atjausti kitą žmogų, yra dėmesingas ir paslaugus.

Trečia pozicija: Bendravimo (komunikaciniai) gebėjimai (savireguliacija) – gebėjimas kurti ir palaikyti sveikus, teikiančius pasitenkinimą, bendradarbiavimu grįstus santykius; gebėjimas atsispirti socialiniam spaudimui; gebėjimas spręsti tarpasmeninius konfliktus, gebėjimas pririnkus ieškoti pagalbos; gebėjimas valdyti ir nukreipti tinkama linkme savo jausmus; gebėjimas elgtis atsakingai ir patikimai, lankstumas susidūrus su pokyčiais; gebėjimas priimti naujoves.

1 balas – menkai geba save kontroliuoti, valdyti savo jausmus;

2 balai – trumpai kontroliuoja savo jausmus, sunkiai priima naujoves ir pokyčius;

3 balai – kontroliuoja savo jausmus, elgiasi atsakingai, mėgina sąmoningai prisitaikyti prie pokyčių ir naujovių;

4 balai – kontroliuoja savo jausmus, elgiasi atsakingai, sąmoningai prisitaiko prie pokyčių ir naujovių;

5 balai – puikiai kontroliuoja savo jausmus, elgiasi atsakingai, greitai ir lengvai prisitaiko prie pokyčių ir naujovių, akivaizdžiai matoma pagalba kitam, atlikdamas užduotis bendradarbiauja su grupės nariais.

Ketvirta pozicija: Atsakomybė ir tikslo siekimas – esminės atsakingumo apraiškos yra pareigų atlikimas, atsakymas už savo veiksmus; gebėjimas atsakingai spęsti, suvaldyti savo emocijas, išlaikyti dėmesį, kryptingai veikti, baigti pradėtą darbą.

1 balas – nemoka savarankiškai spęsti ir suvaldyti savo jausmų, todėl negali kryptingai ir dėmesingai pradėti ir baigti darbo;

2 balai – dalį sprendimų geba priimti savarankiškai, sunkiai sekasi suvaldyti visus savo jausmus, negali darbo atlikti gerai, sunkiai sekasi dirbti kryptingai, sunkiai išlaiko dėmesį;

3 balai – geba savarankiškai priimti sprendimus, bet ne visada gali valdyti jausmus, todėl sunku dirbti kryptingai ir pasiekti tikslą – baigti pradėtą darbą;

4 balai – priima savarankiškus sprendimus, geba valdyti savo jausmus, dirbti kūrybiškai, kryptingai ir dėmesingai, baigia pradėtą darbą;

5 balai – puikiai priima savarankiškus sprendimus, puikiai valdo savo jausmus, dirba kryptingai, kūrybiškai, susikaupęs siekia tikslo, atsako už savo veiksmus.

Rašytinė dalyvių apklausa (anketa)

1. Kiek yra emocijų? Kokios yra emocijos? Išvardyk visas.
2. Kaip reaguoja kūnas į konkrečias emocijas: pyktį, liūdesį, baimę, džiaugsmą, pasibjaurėjimą, smalsumą, susitaikymą? Aprašyk kiekvieną konkrečiai.
3. Kokius emocijų valdymo būdus žinai? Išvardyk. Kokius emocijų valdymo būdus pasirinkai naudoti ir naudoji? Išvardyk.
4. Kokius emocijų išveikimo būdus žinai? Išvardyk. Kokius emocijų išveikimo būdus pasirinkai naudoti asmeniškai ir naudoji kasdieniame gyvenime? Išvardyk.
5. Pateik konkrečios situacijos pavyzdį, kaip tau padėjo įgytos žinios.

3 DALIS

MOKOMOSIOS MEDŽIAGOS TEORINIS PAGRINDIMAS





Situacijos analizė

Vertinant santykių šeimoje kokybę, Lietuva pagal vaikų padėtį – tarp blogiausiai vertinamų valstybių. Pagal šį rodiklį Lietuva užima 24 vietą. Baltijos šalių vaikai gyvena pačiomis prasčiausiomis iš visų Europos Sąjungos valstybių narių sąlygomis. Tokią išvadą padarė Didžiosios Britanijos Jorko universiteto mokslininkai, tyrę vaikų iki 19 metų gyvenimo 29 Europos valstybėse sąlygas.

Lietuvoje 43 proc. jaunų žmonių nedalyvauja jokiaje veikloje (pilietinėse organizacijose, būreliuose, neformaliojo švietimo užsiėmimuose ir t. t.). Mokykloje nėra tikslingai kuriama kūrybiškumui palanki edukacinė aplinka, mokykla, kaip ugdymo institucija, kūrybiškumo ugdymo atžvilgiu yra pasyvi. Kūrybiškumo ugdymas suprantamas kaip papildoma, užklasinė veikla. Vaikams ir jaunimui aktyviai dalyvauti visuomeniniame gyvenime trukdo pasyvumas, motyvacijos neturėjimas, savo interesų ir poreikių neidentifikavimas.

XXI amžius kelia labai aukštus reikalavimus verslumui, karjerai ir išlikimui darbo rinkoje. Tai iš šeimos atima labai daug laiko, sukelia nuolatinį stresą dėl darbe keliamų reikalavimų ir jų derinimo su šeimos gerove, bendravimu ar buvimu kartu su vaikais.

Laiko stoka – tai nauja skurdo forma, kuri tampa rimtu šiuolaikinės šeimos, jos atliekamų funkcijų ir šeiminių santykių išmėginimu, daro ypatingą žalą asmenybės augimui.

Sparčiai formuojantis žinių ir informacinei visuomenei, ryškėja naujos ugdymo charakteristikos, kurias galima apibūdinti kaip greitėjančius pasikeitimus ir intensyvėjančią problemų sudėtingumą. Žmogui, siekiančiam tapti įdarbintam ir konkurencingam darbo rinkoje, prisitaikyti prie greitai kintančios aplinkos, reikšmingas tampa nuolatinis ne mokymasis visam gyvenimui, o mokymasis visą gyvenimą – visa mokymosi veikla bet kuriame amžiaus tarpsnyje, siekiant tobulinti asmeninės, pilietinės, socialinės ir profesinės srities žinias, įgūdžius ir kompetencijas. Kadangi įvairių gyvenimo sričių pokyčiai reikalauja atitinkamų išsilavinimo pokyčių, švietimo sistema ir jos institucijos turi siekti naujos kokybės, kad sugebėtų paruošti asmenis gyventi, veiksmingai dirbti ir kurti kintančioje visuomenėje.

Dabar Lietuvoje daugiausia dėmesio skiriama formaliajam švietimui ir ugdymui, tačiau norint paruošti žmones gyventi ir veiksmingai dirbti XXI amžiuje turi funkcionuoti neformalusis ugdymas kaip neatsiejama nenutrūkstamo ugdymo dalis, nes formalusis privalomasis ugdymas vienas negali išspręsti tų uždavinių, kurie jam keliama ugdymo įstaigų koncepcijoje, o būtent: užtikrinti visapusę fizinių, psichinių ir dvasinių jėgų plėtotę, sudaryti sąlygas atsiskleisti žmogaus individualybei ir t. t. Asmuo turi turėti galimybę papildomai plėtoti savo gabumus ir tenkinti saviraiškos poreikius. Kuriant šiuolaikišką ir kartu savitą švietimo sistemą, siekiant jos struktūrinių elementų dermės, turi keistis ir neformaliojo ugdymo sistema, leidžianti įvairaus amžiaus asmenims gyventi ir dirbti kintančioje visuomenėje. Neformalusis ugdymas Europoje yra pri pažinta švietimo sritis, kurios paskirtis yra skatinti asmenybės tobulėjimą ir aktyvų pilietiškumą bei padėti spręsti žmonių integravimosi į darbo rinką problemą. Panašūs tikslai yra keliama ir Lietuvoje – siekiama ugdyti socialiai atsakingą asmenybę. Tačiau Lietuvoje neformaliajam ugdymui sunku įsitvirtinti švietimo lauke kaip atskirai sričiai, nes iki šiol nėra teisinės bazės, kuri reglamentuotų įvairius neformaliojo ugdymo klausimus: rezultatų įvertinimą, šios srities specialistų rengimą ir kita.



Neformaliojo ugdymo poreikis ir galimybės

Iki 2002 metų neformalusis vaikų ugdymas nebuvo aiškiai apibrėžtas. Dažniausiai jis buvo įvardijamas kaip viena iš naujai atsiradusių darbo su jaunimu sričių (pvz., nevyriausybinių ir visuomeninių organizacijų veikla) (G. Kvieskienė, O. Petronienė, 2007, p. 76). Tik 2003 m. Lietuvoje galiojusi sąvoka „papildomas ugdymas“ Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme (Žin., 2003, Nr. 63-2853) buvo papildyta ir įvardyta kaip „neformalusis ugdymas“. Iki šiol neformalusis ugdymas Lietuvoje atlieka tik formaliojo ugdymo papildymo funkciją.

Kurti neformaliojo ugdymo sistemą Lietuvoje trukdo tai, kad ji neturi tokių neformaliojo ugdymo tradicijų, kokias turi kitos Vakarų Europos šalys. Didelę įtaką tam turi tai, kad Lietuva ir jos švietimo sistema beveik 50 metų buvo Sovietų Sąjungos dalis ir tebelikusios gajos, į sistemai paklusnių asmenų mokymą orientuotos šaknys. Tais okupacijos metais asmens gebėjimų ir įgūdžių ugdymas nebuvo pageidaujamas. Šiuo metu yra vykdomos ugdymo turinio reformos, stengiamasi, kad mokiniai ne tik įgytų daug žinių, bet ir mokėtų tas žinias pritaikyti savo gyvenime, kad ugdytųsi jų vertybinės nuostatos bei socialiniai ir asmeniniai gebėjimai, būtini laimingam ir sėkmingam gyvenimui.

2005 m. gruodžio 30 d. patvirtinta Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija (Švietimo ir mokslo ministro įsakymas Nr. ISAK-2695) buvo siekiama stiprinti neformaliojo švietimo vaidmenį, tačiau jos įgyvendinimui nebuvo skirtas tinkamas dėmesys, todėl visos joje įvardytos neformaliojo švietimo sistemos problemos liko neišspręstos.

2008 m. gruodžio 9 d. Lietuvos Respublikos Seimo nutarimu Nr. XI-52 įgyvendinant Lietuvos Respublikos Vyriausybės veiklos programą buvo patvirtintos parengtos neformaliojo ugdymo koncepcijos nuostatos. Šios koncepcijos įgyvendinimo priemonių planas buvo patvirtintas 2009 m. vasario 25 d. Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimu Nr. 189.

Neformaliojo vaikų švietimo koncepcijos įgyvendinimo priemonių plane 2008–2012 metams numatomos šios koncepcijos įgyvendinimo kryptys:

- sukurti ir įteisinti neformaliojo vaikų švietimo finansavimo sistemą, remiantis mokymo lėšų skyrimo vienam vaikui principu;
- teisės aktais stiprinti savivaldybių atsakomybę už neformaliojo vaikų švietimo veiklą;
- sukurti neformaliojo švietimo būdu įgytų kompetencijų pripažinimo sistemą, suteiksiančią asmeniui didesnes galimybes įgyti profesinę kvalifikaciją, siekti aukštojo mokslo ar įsidarbinti;
- sukurti neformaliojo vaikų švietimo teikėjų vertinimo sistemą;
- tobulinti neformaliojo vaikų švietimo mokytojų kvalifikaciją, atestaciją;
- organizuoti ir vykdyti neformaliojo vaikų švietimo sklaidą.

Šie teisiniai dokumentai leidžia sukurti efektyviai veikiančią neformaliojo švietimo sistemą iš esmės išsprendžiant šias problemas: sukurti neformaliojo ugdymo finansavimo sistemą, kurios pagrindu vienodomis sąlygomis būtų finansuojami visi neformaliojo ugdymo teikėjai.

Remiantis G. Kvieskienės ir O. Petronienės 2007 m. atlikto neformaliojo vaikų švietimo prieinamumo tyrimo duomenimis (G. Kvieskienė, O. Petronienė, 2007, p. 76), galima teigti, kad tol, kol nebus įvestas neformaliojo vaikų švietimo krepšelis, tol nebus užtikrintas šių paslaugų prieinamumas. Juk šiandien neformalusis švietimas yra savarankiška savivaldybių funkcija, o atskiros savivaldybės labai skirtingai finansuoja (nuo 1 103 Lt iki 4 027 Lt vienam neformaliojo vaikų švietimo mokyklos ugdytiniui ir nuo 96 Lt iki 1 698 Lt lėšų vienam bendrojo lavinimo mokyklos mokiniui per metus). Vidutiniškai savivaldybės neformaliajam švietimui skiria apie 7 proc. švietimo biudžeto. Nevienodas sąlygas gauti finansavimą turi valstybiniai, savivaldybių, nevyriausybiniai neformaliojo ugdymo teikėjai.

Neformaliojo ugdymo koncepcijoje (Lietuvos Respublikos neformaliojo ugdymo koncepcija. 2008 m. gruodžio 9 d. Nr. XI-52) nurodoma, kad neformaliojo ugdymu siekiama:

1. Ugdyti sąmoningą asmenybę, sugebančią atsakingai ir kūrybingai spręsti savo ir bendruomenės problemas, būti aktyvia visuomenės nare bei turinčią būtinas kompetencijas laimingam gyvenimui kurti.
2. Ugdyti asmens gebėjimą idėjas derinti su žiniomis bei įgūdžiais ir paversti tai kūrybiškais veiksmais nuolat kintančioje aplinkoje.
3. Prisidėti prie švietimo tikslų įgyvendinimo ir didinti visaverčio ugdymo prieinamumą kuo didesniau ugdytinių skaičiui per įvairių metodikų, priemonių ir teikėjų įvairovę.

Autorės G. Kvieskienė ir O. Petronienė (2007) straipsnyje „Neformaliojo vaikų švietimo prieinamumas“ (G. Kvieskienė, O. Petronienė, 2007, p. 61) papildo siekiamybę, priartindamos ją prie vaiko. Autorės pabrėžia, kad neformaliojo vaikų ugdymo sistema turi funkcionuoti taip, kad vaikas galėtų:

- gilinti, papildyti žinias, įgytas formaliojo ugdymo metu;
- menine, sportine ar kitokia veikla patenkinti saviraiškos poreikius;
- ugdyti save kaip socialinį subjektą: laisvai, nevaržomai bendrauti su vienmečiais, jaunesniais ar vyresniais už save, įvairių tautybių ir įsitikinimų žmonėmis;
- ugdytis kompetencijas, būtinas aktyviai ekonominei veiklai, profesinei karjerai;
- ugdytis pilietiškumą, tautinę ir kultūrinę savimonę.

Neformaliojo ugdymo uždaviniai:

1. Išmokyti mąstyti, ugdytis įgūdžius, taikyti juos asmeninėje, visuomeninėje ir profesinėje veikloje.
2. Sudaryti sąlygas kiekvienam žmogui atsiskleisti, atrasti savo talentus, išmėginti save.
3. Skatinti atvirumą ir iniciatyvą, sąmoningumą ir savarankiškumą.
4. Padėti asmeniui suprasti kintančią aplinką ir formuoti pasaulėžiūrą.

Pagrindiniai neformaliojo ugdymo metodiniai principai yra:

1. *Specifinė aplinka.* Neformalusis ugdymas vyksta tam tikroje specifinėje aplinkoje. Jai turi būti būdingas tam tikras atskirumas, kad asmenys galėtų pakankamai saugiai eksperimentuoti be didesnės rizikos pakenkti sau ir (arba) aplinkiniams. Kartu tai turi būti aplinka, kurioje asmenys galėtų imtis visiškos atsakomybės už savo veiksmus ir net nesėkmė ar netinkamas sprendimas neturėtų neigiamų padarinių, darančių įtaką asmens gyvenimui, t. y. asmenys turi turėti galimybę išmėginti save. Savęs išmėginimas leidžia sukaupti daugiau autentiškos patirties, kuri ypač reikalinga.
2. *Aktyvus dalyvavimas ugdymo procese.* Ugdymo procese dalyvaujantys asmenys ugdymo rezultatų pasiekia visų pirma dėl savo aktyvumo. Jų aktyvumo pasireiškimui galimybės sudaromos šiais būdais:
 - skiriama laiko savo patirčiai įvardyti ir suvokti, t. y. kiekvienas žmogus turi daugiau ar mažiau patirties, kuri jau yra savęs ir aplinkos pažinimo pagrindas;
 - skiriamos dirbtinės situacijos; dalyvavimas užtikrinamas tuo, kad patys dalyviai daro išvadas iš dirbtinai sukurtos patirties;
 - kartais lengviau žinių perteikti ne per patirtį, o tiesiog pasakant; tokiu atveju dalyvavimas užtikrina galimybę aktyviai padirbėti su medžiaga: aptarti ją, analizuoti, pagalvoti apie pritaikymą.
3. *Visuma.* Šis principas reiškia visuminį požiūrį į asmenį, ugdymo tikslus ir darbo metodus. Visumos principas išreiškia požiūrį, kad ugdymo procese neignoruojami nei jausmai, nei protas, nei fiziologija ir panašiai. Taip pat parodoma, kad kreipiamas dėmesys tiek į asmenį su jo norais, tikslais, savijauta, nuomone ir požiūriais, tiek į grupę – dalyvių tarpusavio santykius, bendradarbiavimo stilių, tiek į ugdymo procese įgyjamas žinias ar svarstomą temą. Atitinkamai siekiama taikyti kuo įvairesnius metodus, kurie leistų atskleisti įvairiapusę žmogaus prigimtį. Ugdymas vyksta realiame gyvenime, todėl siekiama ugdant įgytą patirtį ir žinias susieti su kasdienybe.
4. *Atviras ir neformalus bendravimas.* Tai autentiškas savęs pateikimas, dalijimasis savo asmeninio gyvenimo patirtimi, atveriant savo trūkumus, neatsakytus klausimus.

5. *Nekonkurencinės aplinkos kūrimas.* Formaliajame ugdyme vertinami mokymosi rezultatai, neatsižvelgiant, kiek pastangų įdėta, nesigilinant į detales ir aplinkybes, o neformaliajame ugdyme būtina sukurti tokią erdvę, kurioje nebūtų lyginami vieni su kitais, o būtų galima lyginti save anksčiau ir dabar. Tai naikina nesveiką konkurenciją ir skatina aktyvumą, pasitikėjimą savo jėgomis, didina savivertę.
6. *[grupinį procesą orientuotas ugdymas (-is).* Grupė – tai priemonė, dėl kurios suintensyvėja individualus ugdymas (-is). Tokiu būdu nebūtinai įsisąmoninamos žinios. Grupės dalyviai geriau supranta savo ir kitų žmonių problemas.

Neformalusis ugdymas ir formalusis švietimas, kaip vienas kitą papildantys reiškiniai, gali būti įgyvendinami įvairiais būdais:

- 1) *per ugdytoją* (mokytoją, auklėtoją, pedagogą ir kt.), jeigu jis turi atitinkamą pasirengimą ir kompetencijas dirbti formaliojo švietimo ir neformaliojo ugdymo srityse;
- 2) *per ugdymo (-si) erdves* – formaliojo švietimo aplinka naudojama kaip neformaliojo ugdymo erdvė, ir atvirkščiai;
- 3) *per ugdymo teikėją* – formaliojo švietimo mokyklos gali būti ir neformaliojo ugdymo teikėjos;
- 4) *taikant neformaliojo ugdymo metodus formaliajame švietime*;
- 5) *per neformaliojo ugdymo programas.*

Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija pabrėžia, kad socialinis emocinis ugdymas kartais vadinamas trūkstama grandimi, kuri susieja akademines žinias su sėkme mokykloje, šeimoje, bendruomenėje, darbe ir asmeniniame gyvenime. Pastarųjų metų pasaulio įvykiai rodo, kaip pavojinga, kai vaikai, įgydami žinių, neįgyja tvirto dorovinio pagrindo. Su akademi- niu mokymu susietas socialinis emocinis ugdymas padeda spręsti šią problemą neformaliuo- ju ugdymu.



Emocinio intelekto ugdymo reikšmė pozityviai asmens socializacijai

Daugelis mokslininkų mano, kad žmogiškosios emocijos išsirutuliojo pirmiausia dėl išlikimo instinkto. Baimė padeda apsisaugoti nuo žalos ir skatina vengti pavojų. Pyktis padeda nu- galėti kliūtis ir pasiekti tikslą. Kitų draugijoje išgyvename džiaugsmo ir laimės jausmus. Ieš- kodami žmogiškojo ryšio, grupėje randame apsaugą, taip pat galimybę poruotis ir užtikrinti savo, kaip rūšies atstovo, išlikimą. Liūdesys, praradus svarbų žmogų, skatina ieškoti, kuo už- pildyti tuštumą. Nelaimingojo elgesys padeda patraukti kitą žmogų, galintį atstoti prarastąjį (Lawrence E. Shapiro, 2008, p. 10). Mūsų protėviams emocijos padėjo prisitaikyti ir išgyventi, tačiau šių dienų gyvenimas iškraipė evoliucinę emocijų prasmę. Daugelis socialinių mokslų atstovų mano, kad dabartinės vaikų problemos yra sietinos su painiais visuomeninių santykių pokyčiais: vis didėjančiu skyrybų skaičiumi, tėvų dėmesio trūkumu, nuolatinio neigiamu te- levizijos ir žiniasklaidos poveikiu, pagarbos mokyklai stoka (Lawrence E. Shapiro, 2008, p. 28).

Psichologė S. Urbelienė pabrėžė, kad ugdyti vaikų emocinį intelektą – tai mokyti juos spręsti emocines problemas, reaguoti pozityviai, kai vaikai jaučia neapykantą, liūdesį, baimę ar ki- tas negatyvias emocijas, pripažinti negatyvius jausmus kaip dalį žmogiškojo gyvenimo, sunk- kias situacijas naudoti kaip galimybę mokyti vaikus svarbių elgesio strategijų ir sukurti su jais artimesnius santykius. Emociškai ugdomi vaikai rečiau serga įvairiomis ligomis, yra mažiau agresyvūs, ramesni ir stabilesni sunkiose situacijose, lengviau susitvarko su jausmais ir greičiau nusiramina. Jų mokymosi rezultatai aukštesni, santykiai su bendraamžiais geresni, negu vaikų, kurių emocinis intelektas neugdomas. Asmenys, pasižymintys didesniu emociniu nestabilu- mu, yra labiau linkę priimti rizikingus sprendimus ir rizikuoti, nes mažiau sugeba kontroliuoti savo emocijas, mažiau apgalvoja elgesio padarinius. Emocinis nestabilumas neretai yra susi- jęs su impulsyvumu, kuris taip pat provokuoja rizikingesnius sprendimus (A. Endriulaitienė, V. Martišius, 2007, p. 119).

Socialinių emocinių gebėjimų ugdymo sritis

Jėzuitų pedagogika grįsto ugdymo Lietuvoje sampratoje (2008) teigiama, jog socialinis ir emocinis ugdymas apima emocinės kompetencijos plėtoją remiantis sugebėjimu mylėti ir būti mylimam, taip pat sėkmingai išreikšti jausmus, nuotaikas ir emocines problemas, kad būtų jaučiamas emocinis pasitikėjimas savimi ir savo veiksmais; socialinės kompetencijos plė- toją, nukreiptą į gebėjimų draugiškai sugyventi su savo bendraamžiais ir kitais asmenimis bei jų grupėmis ugdymą, skatinantį užmegzti teikiančius pasitenkinimą ir sėkmingus ilgalai- kius tarpasmeninius ryšius. Savanoriška ir nesavanaudiška tarnystė kitiems taip pat yra šio ug- dymo dalis.

Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos (toliau – LR ŠMM) leidinyje rašoma apie socialinių emocinių gebėjimų ugdymą. Socialiniai emociniai gebėjimai (vadinamasis „emocinis intelektas“, „socialinis intelektas“) – tai gebėjimai dirbti kartu su kitais, produktyviai mokytis, atlikti svarbiausius vaidmenis šeimoje, bendruomenėje, darbo vietoje. LR ŠMM taip pat pabrėžia, kad socialinis emocinis ugdymas turi būti organizuojamas taip, kad vaikai ir suaugusieji (t. y. ne tik mokiniai, bet ir mokytojai, tėvai) įgytų žinių, nuostatų, įgūdžių ir kompetencijų, būtinų psichikos sveikatai stiprinti ir išsaugoti.

Vilniaus pedagoginio universiteto leidinyje teigiama, kad socialinis emocinis ugdymas turėtų būti organizuojamas kaip procesas, kai vaikai įgyja žinių, nuostatų, įgūdžių ir kompetencijų šiose srityse: savo emocijų atpažinimas ir valdymas, pozityvių tikslų išsikėlimas ir pasiekimas, kitų globa ir rūpinimasis kitais, pozityvių santykių su kitais sukūrimas ir palaikymas, tarpasmeninių santykių situacijų efektyvus valdymas, atsakingas sprendimų priėmimas (J. Motiejūnaitė, L. Žadeikaitė, 2010, p. 56).

Anot psichologės Eglės Masalskienės, „mokėjimas priimti atsakomybę, noras tobulėti, pagarbos kitiems jausmas, tolerancija, gebėjimas dirbti komandoje, motyvuoti ir save, ir kitus – tai vis tos asmenybės savybės, kurioms susiformuoti padeda būtent EQ.“

Socialinį ir emocinį ugdymą išsamiai gvildena dr. Antanas Valantinas.

1 lentelė. Socialinio emocinio ugdymo metu įgyjamų žinių, formuojamų nuostatų, įgūdžių sritys

Savo emocijų suvokimas ir valdymas	Pozityvių tikslų išsikėlimas ir siekimas	Kitų globa ir rūpinimasis kitais	Pozityvių santykių su kitais kūrimas ir palaikymas	Tinkamas tarpasmeninių santykių situacijų valdymas	Atsakingas sprendimų priėmimas
------------------------------------	--	----------------------------------	--	--	--------------------------------

2 lentelė. Socialinio emocinio ugdymo metu įgyjamų tarpusavyje susijusių kompetencijų sritys

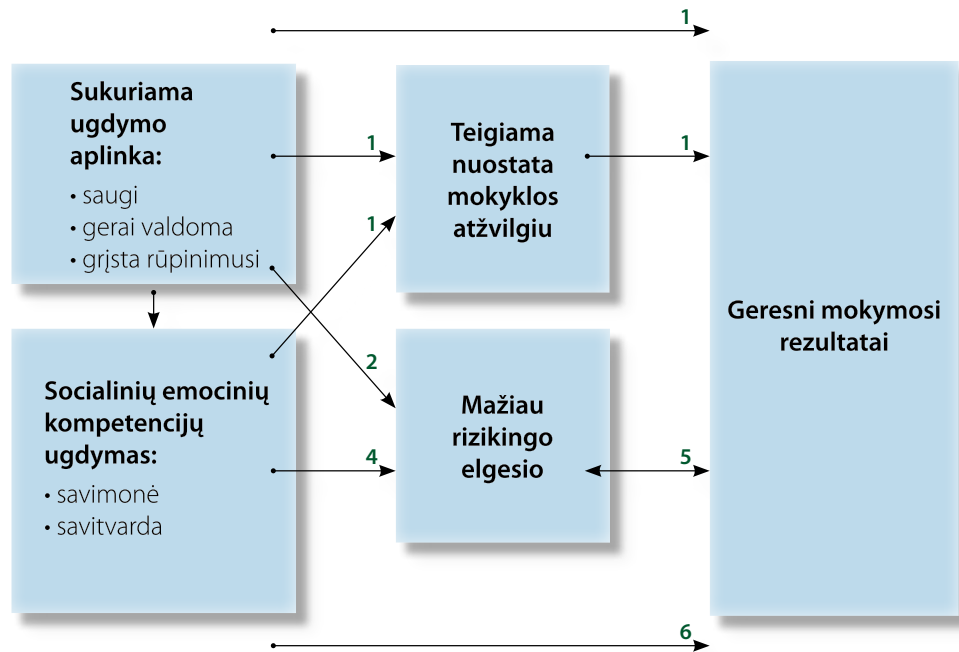
Savimonės:	Savitvartos:	Socialinio sąmoningumo:	Bendravimo:	Atsakingo sprendimų priėmimo:
tikslus savo jausmų, interesų, vertybių ir teigiamųjų ypatybių vertinimas. Pagrįsto pasitikėjimo savimi jausmas.	(angl. self-management): savo jausmų kontrolė valdant stresą; savo impulsų tvardymas, ištvermingumas susidūrus su sunkumais; tinkama emocijų raiška; asmeninių ir akademinį tikslų išsikėlimas ir tikslingas jų siekimas.	gebėjimas pažvelgti į situaciją kitų žmonių akimis ir įsijausti į kitų žmonių jausmus; gebėjimas suvokti ir vertinti individualius ir grupinius panašumus bei skirtumus; mokėjimas tinkamai naudoti šeimos, mokyklos, bendruomenės išteklius.	palaikyti sveikus, teikiančius pasitenkinimą, bendradarbiavimu grįstus santykius; gebėjimas atsispirti socialiniam spaudimui; gebėjimas spręsti tarpasmeninius konfliktus, gebėjimas siekti pagalbos esant reikalui.	gebėjimas priimti sprendimą atsižvelgiant į etikos standartus, saugumą, atitinkamas socialines normas, pagrįstą pagarbą kitiems, tikėtinus veiksmų padarinius; gebėjimas priimti sprendimo priėmimo įgūdžius akademinėms ir socialinėms situacijoms; gebėjimas prisidėti prie mokyklos ir bendruomenės gerovės.

Sėkmė ne tik mokykloje, bet ir vėlesniame gyvenime lydi tuos mokinius, kurie:

- realistiškai vertina save ir savo galimybes (savimonė);
- tinkamai valdo savo jausmus ir kontroliuoja savo elgesį (savitvarda);

- tiksliai interpretuoja socialinės aplinkos ženklus (socialinis sąmoningumas);
- veiksmingai sprendžia tarpasmeninius konfliktus (bendravimo gebėjimai);
- priima gerus sprendimus susidūrę su kasdieniais sunkumais (atsakingas sprendimų priėmimas).

Socialinio emocinio ugdymo įtaka mokymosi rezultatams ir sėkmei



Pav. Socialinio emocinio ugdymo įtaka mokymosi rezultatams ir sėkmei

1. Tyrimai rodo, kad saugi, grįsta rūpinimusi, gerai valdoma, skatinanti dalyvauti klasės ir mokyklos gyvenime aplinka stiprina teigiamas mokinių nuostatas. Teigiamą požiūrį į mokyklą dar labiau stiprina socialinės mokinių kompetencijos plėtojimas, kartu gerėja mokyklos laikomumas ir mokymosi rezultatai.
2. Teigiama nuostata mokyklos atžvilgiu mažina rizikingo elgesio tikimybę. Kai mokiniai yra prisirišę prie mokyklos, draugiškų mokytojų ir bendraamžių, labiau tikėtina, kad ir jie patys bus linkę elgtis tinkamai ir vengs būti įtraukti į rizikingą elgesį.
3. Rūpinimusi grįsta ir psichologiškai saugi klasės aplinka palanki socialiniams emociniams įgūdžiams ugdyti. Palaikančioje aplinkoje mokiniai jaučiasi saugesni bendraudami su mokytojais ir bendraamžiais, tad bendravimo gebėjimai ugdomi lengviau.
4. Socialinio emocinio ugdymo rezultatas yra ir geresni tinkamų sprendimų priėmimo ir pasipriešinimo neigiamai įtakai įgūdžiai, padedantys išvengti rizikingo elgesio ir įsitraukti į veiklą, skatinančią tinkamą asmenybės raidą.
5. Rizikingas mokinių elgesys yra susijęs su menkais mokymosi pasiekimais, o geri akademiniai pasiekimai yra saugantis nuo tokio elgesio veiksnys.
6. Socialiniai emociniai gebėjimai labai pagerina mokymąsi, jeigu: jų ugdymas yra integruotas į įvairias ugdymo turinio sritis; parenkami mokymo metodai, skatinantys pamokose remtis socialiniais emociniais vaikų gebėjimais; visi dalykų mokytojai kalba ta pačia, socialinius emocinius gebėjimus ugdančia kalba; pamokose, popamokinėje veikloje, klasės valandėlėse plėtojamos temos, ugdančios socialinius emocinius gebėjimus.

Socialinio emocinio ugdymo programas galima vertinti kaip prevencines, kurias įgyvendinant sudaromos sąlygos:

- a) visuotinei pozityviajai prevencijai – ugdant socialines emocines kompetencijas ir kuriant rūpinimusi grįstą ugdymo aplinką siekiama naudoti **visiems** mokiniams;
- b) ankstyvajai atrankinei (angl. *selective*) prevencijai, kuri skirta **kai kuriems** mokiniams;
- c) intensyviajai prevencijai, skiriamai **nedaugeliui** mokinių.

Tėvų vaidmuo ugdant vaiko emocinį intelektą

Įdomu tai, kad tėvai gali išugdyti savo vaikų gebėjimą valdyti savo smegenų veiklą. Emocijos yra labai tikros, jos įgyja tam tikrų biocheminių medžiagų, kurias gamina smegenys, pavidalą, po to kūnas į jas „reaguoja“ (Lawrence E. Shapiro, 2008, p. 11). Kagano ir kiti panašūs tyrimai rodo, kad nors vaikai gimsta turėdami tam tikrų emocinių polinkių, jų smegenų schemos vis dar turi šio tokio lankstumo. Jie gali įgyti naujų emocinių ir visuomeninių įgūdžių, sukuriančių naujus neuronų takus ir geriau prisitaikančius biocheminius modelius (Lawrence E. Shapiro, 2008, p. 34). Atliekant įvairių sričių (neuroanatomijos, vaiko raidos, socialinės antropologijos, švietimo ir psichologijos) tyrimus nustatyta, kad galima išugdyti tokius vaikų EQ įgūdžius kaip tarpasmeninis problemų sprendimas, atkaklumas, draugiškumas ir empatija. Visi šie įgūdžiai gali ilgam pakeisti vaiko gyvenimo kokybę.

Tėvų taikomi ugdymo modeliai

Knygoje „Kaip ugdyti vaiko emocinį intelektą“ aprašyti tėvų taikomi ugdymo modeliai. Mokslininkai, tiriantys tėvų reakcijas į vaikus, nustatė tris bendrus ugdymo modelius:

- autoritarinį. Tėvai nustato griežtas taisykles ir tikisi, kad joms bus paklustama. Jie mano, kad vaikai turi būti „savo vietoje“, ir neskatina jų reikšti savo nuomonės. Tokie tėvai stengiasi sukurti namus, pagrįstus struktūra ir tradicijomis, nors dažnai jų dėmesys tvarkai ir kontrolei apsunkina vaiką.
- atlaidumo. Tokie tėvai stengiasi būti kuo palankesni ir globoti, tačiau dažnai būna pasyvūs, kai reikia nubrėžti ribas arba reaguoti į nepaklusnumą. Atlaidūs tėvai nekelia jokių didelių reikalavimų ir net neturi aiškių tikslų vaikams, manydami, kad vaikams reikia leisti bręsti pagal jų prigimtinius polinkius.
- grindžiamą autoritetu. Autoritetingi tėvai geba suderinti aiškias ribas su globos kupina namų aplinka. Vadovauja, tačiau nevaldo; paaiškina, ką daro, ir leidžia vaikams prisidėti prie svarbių sprendimų. Tokie tėvai vertina vaikų nepriklausomybę, tačiau kelia jiems aukštus atsakomybės šeimai, draugams ir visuomenei reikalavimus. Priklausomybė ir kūdikiškas elgesys yra nepalaikomi. Vaikų gebėjimai yra skatinami ir gerbiami.

Galima teigti, kad daugybė tyrimų tėvų autoritetu grindžiamą modelį vertina palankiausiai kaip turintį daugiau galimybių padėti užauginti nepriklausomus, savimi pasitikinčius, kūrybingus, sugebančius prisitaikyti visuomenėje ir pripažįstamus vaikus, turinčius aukštą emocinį intelektą. Tačiau gyvenime neretai pasitaiko šeimų, kurių vienas tėvas yra autoritetingas, o kitas – atlaidus. Tokie tėvai augindami vaikus gali atsverti vienas kitą.

Tyrimais patvirtinta, kad, norint išugdyti aukšto EQ vaiką, geriau būti per griežtam nei per daug atlaidžiam. „USA Today“ atliktoje apžvalgoje 49 proc. mokinių, kurie pasižymėjo puikia akademinė veikla, gabumais ir paslaugomis bendruomenei, savo tėvus apibūdino kaip griežtesnius negu kitų (Lawrence E. Shapiro, 2008, p. 45).

Tėvų taikomo ugdymo klaidos, galinčios pažeisti vaiko emocinę būseną

Galima teigti, kad tėvai augindami savo atžalas ir saugodami nuo streso ar įvairių nesėkmių gali labiau pakenkti jų emociniai būsenai. Pasak dr. Lawrence E. Shapiro (2008), daugelis EQ mokymo aspektų prieštarauja intuityjai. Pavyzdžiui, dauguma tėvų mano, kad jų pirmoji pareiga yra apsaugoti vaikus nuo susikirtimo, tačiau vaikų saugojimas, kai jiems šito nereikia, atneš daugiau žalos negu naudos. Knygoje „Kaip ugdyti vaiko emocinį intelektą“ pateikiama pavyzdžių, kokių klaidų daroma ugdant vaiką:

1. Psichologai dažnai pataria skatinti vaikus pasipasakoti savo jausmus, nes tai padeda suprasti kitų žmonių išgyvenimus. Tačiau žodžiai lemia tik nedidelę dalį (apie 10 proc.) prasmės, kurią suteikiame emocinei komunikacijai. Žmonės emocines žinias aiškinasi remdamiesi kur kas primityvesne smegenų dalimi. Taigi vaikų mokymas suprasti laikysenos, veido išraiškos, balso tono ir kitos kūno kalbos prasmę daug veiksmingiau padės jiems suvokti savo ir kitų emocijas.
2. Traumuoti vaikai paprastai laikomi labai pažeidžiamais; įprasta jiems leisti ilgai aiškinti jausmus globos kupinoje aplinkoje. Tačiau naujausi pasiekimai pažintinės elgesio psichologijos srityje teigia, kad, greičiau ir tiesiau mažinant jautrumą traumos poveikiui ir smegenų ramiųjų centrų skatinimą, veiksmingiau užkertamas kelias neigiamiems psichologiniams simptomams, tokiems kaip košmarai ir nerimo reakcijos.
3. Vaiko savivertės ugdymas nuolatinėmis pagyromis ir skatinimu, kaip siūlo humanistinės psichologijos judėjimo šalininkai, iš tiesų gali atnešti daugiau žalos nei naudos. Vaikams padėti geriau save vertinti prasminga tik tada, jei tie jausmai susiejami su konkrečiais pasiekimais ir naujų įgūdžių įvaldymu.
4. Stresas buvo vaizduojamas kaip vaikystės priešas. Tačiau vaikų saugojimas nuo streso, ko gero, yra vienas blogiausių dalykų, kurių galime imtis. Kagano nedrąsių vaikų tyrimu įrodyta, kad vaikams, kurie moka įveikti įvairius gyvenimo sunkumus, susidaro nauji neuronų takų, skatinančių geresnį prisitaikymą ir išradingumą.



Asmenybės ugdymo svarba

Vaiko ugdymas buvo ir yra aprašomas visais laikais. Savo knygose ir veikaluose jį nagrinėja tokie lietuvių autoriai kaip S. Šalkauskis, A. Maceina, B. Bitinas, L. Jovaiša, V. Rajeckas, M. Leliugienė, V. Jakavičius, J. Laužikas, taip pat užsienio autoriai: J. A. Komenskis, J. H. Pestalocis, I. Kantas, Ž. Ž. Ruso ir kiti. Gali ugdyti įvairios institucijos, tačiau šiuo atžvilgiu svarbiausia, niekuo nepakeičiama yra ir didžiausią įtaką vaiko asmenybės formavimuisi daro šeima. Tą patvirtina tokie autoriai kaip J. Uzdila, G. Skrujienė ir A. Steponėnienė, V. Žemaitis. Ugdant vaiką, svarbu jį ruošti savarankiškam gyvenimui, auklėti dorai, diegti tinkamas vertybes, kad jis taptų socialiai atsakinga asmenybe, gebančia savarankiškai priimti etiškus sprendimus (iš asmenybės ugdymo programos „Aš esu kūrėjas“). Toks asmuo turi būti aukštos moralės, puoselėti dorą, būti brandus žmogus. Valstybinė šeimos politikos koncepcija išskiria problemas, trukdančias vystyti dar-niai šeimai. Viena iš jų – tėvų užimtumas. Didelis tėvų užimtumas daro poveikį tėvų ir vaikų santykiams, mažai dėmesio skiriama vaikų priežiūrai ir auklėjimui, dėl to silpnėja ryšiai tarp šeimos narių (2008 m. birželio 3 d., Nr. X-1569). Vaikams nėra diegiamos visos reikiamos vertybės ir ugdomos savybės, padėsiančios gyventi kokybišką gyvenimą. Egzistuojant vertybių stokai, socialiniams pedagogams svarbu žinoti, kokią reikšmę vaiko ugdymuisi turi šeima, kas yra brandi asmenybė, kokias vertybes tėvai laiko svarbiomis, reikšmingomis ir kokias stengiasi įdiegti savo vaikams, kokių nežino, kaip ugdyti ir neturi laiko, ko tikisi iš asmenybės ugdymo studijų. Žinodami tėvų turimą vertybių ugdymo kompetenciją, socialiniai pedagogai galėtų pagelbėti rengdami, organizuodami ir įgyvendindami asmenybės ugdymo programas, galinčias padėti ugdyti socialiai atsakingą asmenybę.

Galima vienareikšmiškai teigti, kad socialiai atsakingą asmenybę brandina ne koks nors vienas aspektas, o pilnutinis visuminis ugdymas. Anot S. Šalkauskio (V. Šernas. Funkcinė pedagogika, 2009, p. 159), pilnutinis ugdymas yra tas, kuris žmogų lavina, augina, auklėja ir išvysto jo sugebėjimus, padeda įsiliesti į visuomeninį gyvenimą, kūrybinį darbą, kuris aprėpia gimtinę, kultūrinę ir religinę gyvenimo sritį, neužmiršta nei intelektualių, nei estetinių galių, kuris žmogų daro asmenybe, tautos ir žmonijos nariu.

Ugdymo reikšmė šeimos funkcijų kontekste

Anot K. Ralio (2009), šeimoje pirmiausia reikia patenkinti pagrindinius žmogaus poreikius: meilės, psichologinio ir fizinio saugumo, saviraiškos, savęs vertinimo. Dėl to labai reikšmingos yra šeimos funkcijos. L. Rupšienė šeimos funkciją aiškina „kaip šeimos paskirtį, kuri siejasi su šeimos narių poreikių tenkinimu ir vaidmenų atlikimu“ (L. Rupšienė, 2001, p. 77). Šeimos funkcijos yra klasifikuojamos labai įvairiai.

Z. Bajoriūnas (1997) išskiria štai tokias funkcijas: vaikų gimdymo, auginimo, auklėjimo, tautos etoso tęstinumo, ūkinę ir ekonominę, rekreacinę, komunikacinę, emocinę, reguliuojančiąją, seksualinių poreikių tenkinimo. Svarbu išskirti *vaikų auginimo funkciją*. Šios funkcijos paskirtis – kuo geriau išugdyti vaiką doroviškai ir dvasiškai. Augdamas šeimoje vaikas perima jos gyvenimo būdą, įpročius, vertybes, dorovinę ir dvasinę kultūrą. Šeima labiausiai paveikia vaiko psichiką, skatina jo protinį, dorovinį vystymąsi. Tik joje yra tenkinami jo emociniai poreikiai, tokie kaip prierašumas, dėmesys ir kita. Aiškindamas vaikų auklėjimo funkciją, Z. Bajoriūnas remiasi J. Maciaškova ir išvardija, ką ši funkcija turi duoti vaikui. Ji mini intelektualinius poreikius, mokymosi motyvą, pabrėžia, kad auklėjimas turi supažindinti vaiką su visuomenės priimtomis normomis, suformuoti jo etinį suvokimą, išugdyti norą bendrauti su žmonėmis, skatinti bendrauti su aplinka, mokyti suprasti kito asmens elgesį, jį interpretuoti, toleruoti skirtumus. Labai svarbu ruošti vaikus savarankiškam gyvenimui ir ugdyti dorovinius įgūdžius. *Komunikacinė* funkcija yra skirta tarpusavio bendravimui, dalijimuisi savo įspūdžiais, išgyvenimais, keitimuisi mintimis ir informacija. Šis procesas yra gana sudėtingas, nes didėja tarpusavio supratimo ryšio šeimos santykiuose vaidmuo, dvasinių santykių reikšmė. Taip pat vystosi individualybė, didėja savivertės jausmas, reikalavimai sau ir kitiems. *Emocinė* funkcija skirta jausmų pusiausvyrai išsaugoti, ypač esant stipriems išgyvenimams. Šeima yra ta vieta, kur žmogus turėtų rasti emocinį prieglobstį ir jaustis saugus. Svarbiausia sudaryti sąlygas mylėti ir būti mylimam, nes vaikui tai yra gyvybiškai būtina.

Valstybinėje šeimos politikos koncepcijoje yra įvardijamos pagrindinės šeimos funkcijos asmenis ir visuomenės gyvenime: asmenų bendruomenės kūrimas, prokreacija, ugdymas ir socializacija, globa ir rekreacija, namų ūkio kūrimas.

Iš šių funkcijų verta išskirti *ugdymo ir socializacijos funkciją*, kurios tikslas – perteikti vertybes, elgesio normas, žinias, taip pat ugdyti bendravimo ir pažinimo įgūdžius, atskleisti žmogaus gabumus, gebėjimus ir suteikti galimybę juos išreikšti. Kita, *globos ir rekreacijos funkcija* turi užtikrinti psichologinį saugumą, atkurti žmogaus psichines, fizines ir dvasines galias, jas palaikyti, taip pat ugdyti psichofizinę brandą (Valstybinė šeimos politikos koncepcija: 2008 m. birželio 3 d., Nr. X-1569).

L. Rupšienė (2001) knygoje „Šeimotyrų įvadas“ pateikia rusų mokslininko H. Ševandino šeimos funkcijų klasifikaciją: ugdomoji, ūkinė, emocinė, dvasinio bendravimo, pirminės socialinės kontrolės, seksualinė-erotinė. Iš šios klasifikacijos vertėtų išskirti *ugdomąją* funkciją, kuri tenkina poreikius, susijusius su vaiko ugdymu ir savęs realizavimu, taip pat *emocinę*, suteikiančią šeimos narių pripažinimo, pagarbos, paramos ir kita. Labai svarbi *dvasinio bendravimo funkcija*, suartinanti artimuosius, palaikanti itin glaudų ir stiprų ryšį.

J. Vaitkevičius (1995) nurodo tokias pagrindines šeimos funkcijas: žmonių giminės tęsimas, jauniosios kartos auklėjimas ir socializavimas, visuomenės kultūros perdavimas ir tęsimas, šeimos ūkio tvarkymas, šeimos narių gyvenimo organizavimas, jų elgsenos kontrolė, tarpusavio parama. Iš šių funkcijų plačiausiai yra aprašytas *jaunosios kartos auklėjimas*. Autorius teigia, kad būtent šeima yra pati svarbiausia vaiko ugdymui ir socializacijai. Ji daro įtaką vaikui visose jo gyvenimo srityse. Ugdyti asmenybę šeimoje reiškia lavinti vaiko kūrybingumą, ryžtą, savarankiškumą, kritinį mąstymą. Svarbu atkreipti dėmesį į dvasingumo ugdymą, bendražmogišką kultūrą, jo gebėjimus bendrauti, empatiją.

J. Uzdila pateikia reprodukcinę, auklėjimo, ekspresyvinę-reakcinę, socialinę-ekonominę, dvasinę-psichologinę ir buitinę funkcijas. *Reprodukcinė ir auklėjimo* funkcijos skirtos tam, kad šeimoje formuotųsi dvasinės vertybės ir tėvai savo vaikus išaugintų dorais žmonėmis. Tai priklauso nuo tėvų moralinių vertybių, kuriomis vadovaudamiesi ruošia vaiką savarankiškam gyvenimui, profesinei veiklai, teikiamos naudos visuomenei pagal asmens gebėjimus. Anot J. Uzdilos, *ekspresyvinė-reakcinė* funkcija yra būtina žmogui, nes esant šiltei, pagarba, pasiaukojimu ir pagalba vienas kitam grįžtiems santykiams formuojasi asmenybės individualumas, savitumas. Tokioje šeimoje atsiranda puiki terpė įgyti ir įsisąmoninti bendražmogiškas vertybes. *Dvasinė-psichologinė* šeimos funkcija taip pat lemia vaiko jausmus kitiems žmonėms, užuojautą, pareigos suvokimą (J. Uzdila, 1993).

E. Martišauskienė (2008) išskiria J. Vabalio-Gudaičio aprašytas tėvų pedagogines pareigas, susijusias su šiomis funkcijomis: šalinamąja, teikiama, vadovaujama, padedama. *Šalinamoji* funkcija skirta pašalinti dvasinei disharmonijai iš vaiko artimiausios aplinkos. Tai ypač aktualu, kai tėvai skiriasi, todėl svarbu suteikti dvasinę ir psichologinę pagalbą visai šeimai, o tėvams – mokytis atleisti vienas kitam ir pašalinti nedarną visoje šeimoje. *Teikiamoji* funkcija yra susijusi su teigiamais pavyzdžiais. Tėvai moko laikytis tradicijų, atskleidžia kasdienių smulkmenų prasmę, kuri formuoja vaiko požiūrį į būsimą savo šeimą. *Vadovaujamoji* funkcija yra skirta padėti vaikams susirasti gyvenimo tikslą ir jo siekti. Tėvai pataria, įsiklauso, padeda vaikui susivokti pasaulyje. Jie taip pat parenka mokyklas, ugdytojus, kurie taip pat daro didelę įtaką vaiko socializacijai. *Padedamosios* funkcijos esmė – globa, priežiūra ir pagalba. Dvasinė pagalba vaidina pagrindinį vaidmenį, nes vaikai ugdosi kantrumą, toleranciją, jaučia meilę ir išmoksta mylėti.

„Visos šeimos atliekamos funkcijos daro vienokią ar kitokią įtaką vaikų socializacijai“ (V. Indrašienė, 2004, p. 99), tačiau apibendrinus svarbiausias galima išskirti tas, kurios yra susijusios su ugdymu ir auklėjimu, šeimos emocine aplinka. Nors įvairūs autoriai suteikia joms skirtingus pavadinimus, esmė ta pati – šios funkcijos padeda suformuoti etinį suvokimą, dvasines dorovines vertybes, socialinius įgūdžius ir gebėjimus, lemiančius vaiko santykius su kitais žmonėmis ir tolesnį jo gyvenimą visuomenėje. Niekas negali atstoti šeimos funkcijų teikiamos naudos, nes šeima yra artimiausia, daugiausiai įtakos vaiko asmenybei daranti institucija.



Asmenybės psichosocialinė raida

Ugdant ir auklėjant vaiką šeimoje viskas vyksta nuosekliai, todėl yra išskiriamos tam tikros asmenybės raidos stadijos įvairaus amžiaus tarpsniais. Naudinga išnagrinėti asmenybės socialinę raidą, kuri formuoja asmenybę, daro ją brandžią. Bene žymiausia yra E. Eriksono asmenybės raidos teorija, aiškinanti ryšį su socialine aplinka. Jisai ją pagal amžiaus tarpsnius suskirstė į aštuonias stadijas. E. Eriksonas aprašė kiekvienoje stadijoje atsirandančias raidos problemas, nuo kurių priklauso tolesnė asmenybės raida. Po kiekvienos krizės, teigiamai ją išsprendus, asmuo įgyja naują būdo savybę.

Pirmoji stadija – kūdikystė (0–1 metai). Vaikas įgyja pasitikėjimo ir pagrindą pasitikėti kitais. Šitai priklauso nuo to, kaip tėvai rūpinasi vaiku. Jei motina yra pareiginga, rūpestinga ir jautri, kūdikis įgyja pagrindą pasitikėti ir ja, ir aplinkiniais. Įgyjamos dvi savybės: pasitikėjimas ir viltis.

Antroji stadija – ankstyvoji vaikystė (1–3 metai). Tėvai, leisdami vaikui daryti tai, ką jis nori ir sugeba, padeda jam įgyti savarankiškumo, nepriklausomybės jausmą, ugdo jo valią.

Trečioji stadija – vidurinioji vaikystė (3–6 metai). Tėvai, leisdami vaikui reikštis žaidžiant, skatina jo smalsumą, aktyvumą, kūrybiškumą, tikslingumą. Ateityje tai atsiskleidžia, kai vaikas siekia savo tikslų ir dirba.

Ketvirtoji stadija – pradinės mokyklos amžius (6–12 metų). Formuojasi meistriškumas ir darbštumas. Šios savybės priklauso nuo to, kaip vaikui sekasi mokykloje ir kaip jį palaiko artimieji. Vaikas įgyja pasitikėjimo savo sugebėjimais jausmą – kompetenciją.

Penktoji stadija – paauglystė (12–20 metų). E. Eriksono nuomone, ši stadija yra pati svarbiausia, nes formuojasi asmenybės tapatumas. Šiuo laikotarpiu svarbiausias paauglio uždavinys yra atrasti save, apibrėžti ir sukurti savo identitetą, suvokti „kas aš esu“ lyties, profesijos, vertybių, pasaulėžiūros ir kitais aspektais. Pažinus save, svarbiausi tampa santykiai su kitais asmenimis ir gebėjimas neprarasti savo tapatybės bendraujant su skirtingais žmonėmis. Formuojasi savimonė, sugebėjimas priimti visuomenės moralę, etiką ir ideologiją, kurią psichologas įvardija kaip ištikimybę.

Šeštoji stadija – ankstyvoji branda (20–25 metai). Atsiranda noras suartėti su kitais žmonėmis, pamilti, kai svarbiausia yra nebijoti atsiduoti ir prarasti savąjį „aš“. Atiduodamas save, žmogus suvokia, kad praturtėja naudinga patirtimi. Susiformuoja vidinės laisvės pajautimas, etinis jausmas ir moralė.

Septintoji stadija – vidurinioji branda (26–64 metai). Žmogus sukuria šeimą, išreiškia save kūrybinėje, profesinėje, socialinėje veikloje. Anot E. Eriksono, subrendęs žmogus turi būti reikalingas, kaip vaikai priklauso nuo tėvų, taip tėvai – nuo vaikų. Žmogus rūpinasi kitais, išryškėja altruizmo, rūpestingumo jausmas, jis tvirtai žino, ko nori gyvenime, ko siekia ir tampa pavyzdys jauniems žmonėms.

Aštuntoji stadija – vėlyvoji branda (nuo 65 metų). Ši stadija daugiausiai priklauso nuo to, kaip žmogus tvarkėsi ankstesnėse stadijose. Svarbiausia yra susivokimas ir, pasak E. Eriksono, „susitvarkymas“ trimis aspektais: praeities, dabarties, ateities. Žmogus susivokia, kas įvyko, kas vyksta dabar ir kas bus ateityje. To susivokimo esminė savybė – gyvenimo išmintis, kai asmenybė suvokia, kad ne be reikalo gyveno.

Branda, pagal E. Eriksoną, – sugebėjimas artimai bendrauti su kitais asmenimis, produktyviai dirbti ir jausti vidinę pusiausvyrą, darną su visata.

Apibendrinant galima teigti, kad E. Eriksono teorija pabrėžia socialinės aplinkos įtaką asmenybės formavimuisi, o artimiausia ir svarbiausia vaiko aplinka yra šeima. Ji padeda išspręsti psichosocialines amžiaus tarpsnio krizes, po kurių susiformuoja atitinkamos savybės, lemiančios asmens socialinę brandą. Šeimos dalyvavimas svarbus ne vien dėl suformuojamų savybių, bet ir dėl asmenybės raidos, nes žmogaus asmenybė formuojasi visą gyvenimą, tai yra nenutrūkstamas procesas.

Vertybės ugdant asmenybę

Apie vertybes rašo dauguma šiuolaikinių Lietuvos ir užsienio autorių. R. Vasiliauskas, nagrinėjęs vertybių ir ugdymo santykį ir reikšmę, rašo, jog žmogaus vertybėms apibūdinti įvairiuose šaltiniuose vartojamos tokios sąvokos kaip „vertybės ugdyme, vertybių ugdymas – internalizacija, vertybinės orientacijos, dvasinis, dorinis, socialinis ir kultūrinis ugdymas, charakterio ugdymas, dorybių ugdymas“ (R. Vasiliauskas, 2005, p. 9). Vertybės sąvoka taip pat daugiareikšmė ir sudėtinga, suprantama abstrakčiai ir apibūdinama skirtingai. Enciklopediniame edukologijos žodyne „vertybė“ aiškinama dviem aspektais. Pirma aiškinama, kad tai objektas, kuris tenkina žmogaus ar visuomenės poreikius. Antrasis aiškinimas platesnis: vertybė yra asmenybės veiklos, elgesio motyvas, susijęs su kitais objektais, kurie atitinka materialinius, kultūrinius, dvasinius asmenybės poreikius (2007). Taigi vertybės lemia žmogaus gyvenimą, jo pasirinkimą, bendravimą, pagal jas jis renkasi tai, ko jam reikia. Tam, kad asmuo susivoktų savyje ir aplinkiniame pasaulyje, svarbi yra *vertybinė orientacija*. Pagal ją žmogus pats sąmoningai reguliuoja savo gyvenimą, vadovaudamasis savo įsitikinimais, dorovinėmis normomis, jis atskiria gėrį ir blogį, tai, kas yra vertinga, o kas – ne. Pasak L. Jovaišos (2007), vertybinės orientacijos tapo žmogaus charakterio bruožais. Charakterį formuoja aplinka ir santykis su ja, todėl esminis procesas, formuojantis charakterį, yra asmenybės dorovinis auklėjimas ir ugdymas. Auklėjimo esmę išreiškianti vertybė yra asmenybės dvasingumas. Dvasingumui ugdyti išskiriamos kelios klasifikacijos, esminės savybės, kurias nagrinėja Lietuvos autoriai.

Vertybių klasifikacija yra labai įvairi, ji priklauso nuo autorių ir jų supratimo, nuo to, kokios vertybės yra svarbiausios. B. Bitinas (2004) yra įsitikinęs, kad vertybės įgyja prasmę tik kai yra suklasifikuojamos į hierarchiškai sutvarkytas sistemas, kurias apibūdina aukščiausiosios vertybės: transcendentinės, sociocentrinės, antropocentrinės. Jis teigia, kad auklėjimo turinys mūsų visuomenėje turi apimti visas vertybių, kurios daro įtaką asmenybės formavimuisi, sistemas. Transcendentinės vertybės skirtos gyvenimo prasmei atrasti. Išskiriamos dieviškosios dorybės, tokios kaip tikėjimas, viltis, meilė. Iš jų išauga žemiškosios – išmintingumas, teisingumas, tvir-

tumas. Sociocentrinės susijusios su žmonija, jos geroje ir į ją formuojamu požiūriu. Pamatinės vertybės: lygybė, brolybė, žmogiškumas, santarvė ir kitos. Antropocentrinės skirtos individualumui reikštis – tai laisvė, saviraiška, tolerancija, autonomiškumas, atsakingumas. Šios vertybės yra žmonių gerovės prielaida. Anot B. Bitino, kiekvienas turi žinoti šią sistemą, kad gebėtų ugdyti kitus ir ugdytis pats, suvokti, kas yra vertybė. T. Stulpinas (2005) rašo, kad visos šios vertybių sistemos turi būti įvertinamos ir derinamos viena su kita, antraip ugdymo sistema nebus visapusiška.

E. Martišauskienė (2008), nagrinėdama dvasingumo ugdymo turinį, taip pat mini aukščiausias vertybes. Ji, atvirkščiai nei B. Bitinas, svarbiausias vertybes skirsto tik į transcendentines: tai *tiesa, grožis ir gėris*. Iš šių vertybių išskiriamos smulkesnės – pamatinės, o iš pamatinių – asmens vertybės. *Tiesos* vertybės yra išmintingumas ir tikėjimas. Šios vertybės yra skirtos tikrovės pažinimui ir yra viena su kita glaudžiai susijusios. Tikrovę žmogus suvokia realiai, pasikliaudamas savo protu, tačiau yra tam tikrų nepaaiškinamų dalykų ir tada tenka pasikliauti tikėjimu. Tikėjimas apima tokias vertybes kaip meilė, viltis, pasitikėjimas, o jos suteikia dvasinę vienovę ir padeda ieškoti prasmės analizuojant gyvenimo būtį. *Grožis*, anot E. Martišauskienės, susieja suvokimą ir išgyvenimus, realybę ir vaizduotę, ir tai daro žmogaus gyvenimą kokybiškesnį. Skiriamas jautrumas grožiui ir kūrybiškumas, t. y. ar matomas vidinis grožis, ar mokama juoktis ir kartu branginti, kurti, reikštis. Bene plačiausiai aprašyta vertybė yra *gėris*. Jis lemia žmogaus santykius su kitais ir pačiu savimi. Pamatinėmis vertybėmis laikoma jautrumas, orumas, solidarumas, altruizmas, atsakingumas, sąžiningumas.

Gėrį, kaip dorovinių vertybių pamatą, aprašo D. M. Stančienė (2008, p. 47): „Asmens ugdymo procesas, paremtas gėrio idėja, suteikia ugdytiniui visuminį realybės vaizdą ir plečia jo socialinio buvimo bei veikimo ribas.“ Žmogus realybę mato objektyviai, iš visų pusių, o praplėsdamas savo akiratį jis dalyvauja, reiškiasi visuomenės veikloje, įvertina savo ir kitų žmonių pozicijas. Gėrio vertybės yra asmenybės ryšio su aplinka pamatas. Gėris žmogaus sąmonėje suformuoja ir reguliuoja žmogaus vertybines nuostatas, jo santykį su pasauliu.

S. Šalkauskis taip pat rašo apie *tiesos, gėrio ir grožio* reikšmę ugdymui. Tiesa skirta pažinimui ir reiškiasi žmogaus žinija, grožis padeda pajusti estetinį jausmą, o svarbiausia yra gėrio įtaka, nes ši vertybė yra susijusi su dorovinėmis vertybėmis. Vienu iš dorinio auklėjimo uždavinių S. Šalkauskis laiko suformavimą dorinės asmenybės, kuri gali laisvai apsispręsti doriniu atžvilgiu ir prisiimti atsakomybę už savo veiksmus. Taigi jo vertybės yra laisvas apsisprendimas ir sąmoninga atsakomybė. Asmenybės vystymuisi svarbus yra būdo lavinimas. Filosofas teigia, kad būdo pasireiškimas tam tikroje gyvenimo srityje atskleidžia tam tikrą žmogaus dorybę, pavyzdžiui, teisingumą, tiesumą ir t. t. Taigi žmogaus būdo savybes galima laikyti vertybėmis. Tam yra būtina valia. „Valios lavinimo klausimas yra centrinė dorinio problema, nes visa žmogaus dora pereina nuo pastovaus bei teigiamo valios nusiteikimo kiekvienu atskiru atveju laisvai apsispręsti doriniu motyvu ir savo apsisprendimą įvykdyti veikimu.“ (S. Šalkauskis, 2002, p. 93). Žmogaus elgesys priklauso nuo to, kiek valios jis turės formuodamas savo moralę, dorybes, kurios lemia jo veiksmus. Nuo valios priklauso pasiryžimas laikytis savo įsitikinimų ir gyventi laikantis jų. Sąžinė taip pat neatsiejama nuo pagrindinių vertybių. Sąžinės balsas yra proto balsas, nuteikiantis žmogų spręsti, vertinti savo elgseną ir veiksmus, skirstyti juos į gerus

ir blogus. Kita labai svarbi vertybė – sugebėjimas būti laimingam. Tą lemia gyvenimo tikslas ir žmogaus prigimtis, siejami su krikščioniškąja religija. Anot filosofo, tvirtas būdas, jautri sąžinė ir dorybių praktikavimas – visa tai yra dorinis auklėjimas, „bendras jaunimo ruošimas laimingumui“ (p. 116).

L. Jovaiša (2003), vienas žymiausių Lietuvos edukologų, sugrupavo pagrindines bendražmogiškas vertybės išanalizavęs religijų dorinio elgesio normas ir radęs panašumų. Vertybės skirstomos į keturias grupes pagal santykį su savimi ir aplinka.

Santykis su savimi. Anot L. Jovaišos, dorybės atsiranda pačiame asmenyje, nes nuo žmogaus doros priklauso pasaulis. Toks ugdymas turi prasidėti nuo savęs pažinimo, kad asmenybė galėtų tobulėti, save kontroliuoti, žinoti savo trūkumus ir privalumus, įvertinti sugebėjimus ir galimybes, išlaikyti emocinę pusiausvyrą krizinėse situacijose. Dorybės: savimonė, pasitikėjimas savimi, atgaila, valingumas, savitvarda.

Santykis su kitais žmonėmis. Emocinis ryšys su kitais, jautrumas, gebėjimas suvokti kitą žmogų kaip asmenybę, pastebėti privalumus ir trūkumus, užmegzti kontaktą – visa tai lemia asmenybės gyvenimą, nes ji sužino apie žmoniją, išmoksta joje elgtis, gyventi. Dorybės: žmogiškumas, gailestingumas, dosnumas, pagarba, atlaidumas.

Santykis su dvasine kultūra. Šią grupę sudaro dvi vertybės: tiesos sakymas ir teisingumas. Tiesos sakymas atskleidžia žmogaus dvasios laisvumą. Dorovinės žinios suteikia suvokimo apie įvairius dalykus, kad žmogus galėtų dorai gyventi, skelbti savo tiesą neįžeisdamas kitų orumo, taip pat gėrio siekimas, pasiaukojimas dėl kitų žmonių. Dorybės: žinojimas, tiesumas, atvirumas tiesai ir pasauliui, minčių tyrumas, taurumas.

Teisingumo įdiegimas žmogui svarbus kalbant apie dorove grįstos teisės laikymąsi, tinkamą elgesį. Labai svarbus sąžinės vaidmuo, nes ji yra tyrumo padarinys. Jei pažeidžiamas teisingumas, prabyla sąžinės balsas, o iš to kyla atsakomybė už savo ar kito poelgius. Dorybės: sąžiningumas, atsakingumas, pakantumas, solidarumas, teisumas.

Santykis su socialinėmis priedermėmis. Svarbu ugdyti patikimą žmogų, nes ši vertybė reikalauja iš asmens visada nuspėjamo elgesio, kuris suteikia pasitikėjimo. Tai garantuoja kokybiškus socialinius santykius. Žmogus turi būti ištikimas sau, savo įsitikinimams, šeimai, draugams, tėvynei ir t. t., tačiau kartu nežeminti savo ar kitų garbės, jausti savo vertę ir ją branginti. Pareigos jausmas ir jos atlikimas yra svarbus tik kai atliekama laisvai, įsitikinus. Dorybės: ištikimybė, drausmingumas, saikingumas, tvirtumas, orumas, stropumas, tikslumas, taupumas, partnerystė, pareigingumas.

Apibendrinant galima daryti išvadą, kad vertybės yra neatsiejamos nuo asmenybės ugdymo, todėl yra svarbi vertybinė orientacija, padedanti susivokti vertybių sistemoje. Tiek tėvai, tiek pats vaikas turi būti susipažinę su vertybių grupėmis, jas derinti ir šitaip visapusiškai ugdyti ir ugdytis. Dvasinis auklėjimas yra asmenybės formavimosi pagrindas, o pati aukščiausia vertybė, iš kurios formuojasi kitos, yra gėris. Jos pagrindu, derinant kitas aukščiausias vertybes tarpusavyje, ugdomi dorybės, lemiančios vaiko santykį su savimi, kitais žmonėmis ir visuomene.

Vertybės formuoja žmogaus būdą, dėl to ugdant svarbu įdiegti tokias dorybes, kurios leistų asmenybei gyventi kokybišką gyvenimą. Žmogus turi atskirti gėrį nuo blogio, būti atsakingas už save ir visuomenę, vadovautis sąžine, savo sveiku protu, būti jautrus ir užjausti, mokėti įvertinti kitus ir save, visur ir visada elgtis dorai. Vertybių yra daug ir jų neįmanoma išvardyti, nes tai priklauso nuo pačios asmenybės moralės, tačiau svarbu, kad tos vertybės būtų doros ir tinkamai ugdytų asmenybę.

Brandžios asmenybės bruožai

J. Jakščio teigimu (Psichologija šiandien, 2008), asmenybė yra per daug sudėtinga, kad būtų galima ją paaiškinti viena sąvoka ar viena teorija. Lygiai taip pat sunku apibrėžti, kas yra brandi asmenybė. Kiekvienas psichologas pateikia skirtingus brandžios asmenybės kriterijus, tačiau pagrindiniai yra šie:

Savojo „aš“ suvokimas visuomenėje

Brandi asmenybė suvokia: savo esmę, unikalumą ir savybes, ryšį su aplinkiniu pasauliu. Žmogus suvokia gyvenimo tikslą, pradeda kurti planus, rinktis gyvenimo kelius.

Būtina sąlyga yra dalyvauti veikloje, į ją įsitraukti. Brandus žmogus neturi dalyvauti ir reikštis visose gyvenimo srityse, tačiau privalo būti aktyvus: šeimoje, profesinėje veikloje, politikoje, religijoje, laisvalaikio.

Tos gyvenimo sritys, kuriose žmogus dalyvauja, pakreipia jį ten, kur jis gali save išreikšti ir toliau bręsti (G. Allport iš Z. Płużek, 1996).

Individualiosios psichologijos pradininkas A. Adleris tai įvardijo kaip bendrystės jausmą. Jis teigia, kad teigiami individo būdo bruožai, tokie kaip patikimumas, ištikimybė, atvirumas ir kiti, atsiranda iš bendrystės principais grindžiamų santykių. Žmogaus būdo bruožai yra vertingi tik jeigu jie turi vertę visuomenėje, todėl žmogaus negali subręsti, jeigu nėra puoselėjamas bendrystės jausmas (A. Adler, 2008).

Religija ir gyvenimo filosofija

Brandus žmogus turi turėti savo gyvenimo filosofiją ir ją vadovautis, orientuotis į tam tikras vertybines nuostatas (teorines, ekonomines, estetines, socialines, politines, religines), būti religingas. Nereliginas žmogus taip pat gali tapti brandi asmenybė, tiesiog reikia rasti kitų vertybių, padėsiančių atskleisti kūrybingumą ir gyventi prasmingą gyvenimą (G. Allport iš Z. Płużek, 1996). K. Jungas (J. Pikūnas, 1990) aprašė archetipų reikšmę asmenybės raidai. Pirminiai įvaizdžiai yra būtini asmenybės kūrimuisi, nes yra bendri visai žmonijai. Jis teigia, kad sveikos asmenybės formavimuisi yra būtinas asmeninis savo dvasinės gelmės, sąmonės tyrimas analizuojant tikėjimą, racionaliai nepaaiškinamus faktus. Anot Jungo, religija, tikėjimas, tradicinių normų ir vertybių laikymasis suteikia asmenybei stabilumo ir moralumo. Religingiems žmonėms lengviau gyventi laikantis visuomenėje priimtų normų (R. Berns, 2009). V. Franklis

(Psichologija studentui, 2005) rašo, kad žmogus turi įgimtą valią ir ji turi išsivystyti į prasmės ieškojimą, gyvenimo tikslo atradimą.

Subrendęs žmogus yra tas, kuris atranda savo misiją, o jos siekdamas įprasmina savo gyvenimą. Jis taip pat pabrėžia Dievo reikšmę žmogaus gyvenime ir teigia, kad dvasinis pasaulis ugdo dvasines vertybės, o be jo žmogus netenka pagrindinio savo siekio – prasmės ieškojimo.

Emocinė branda

G. Allportas (Z. Płużek, 1996) pateikia penkis emocinės brandos požymius, kuriuos turi turėti kiekviena bręstanti asmenybė:

- sunkumų įveikimas;
- ne pernelyg didelis ir emocionalus reagavimas į baimę;
- sugebėjimas išspręsti situaciją arba prie jos prisitaikyti;
- sugebėjimas į savo prastą emocinę būseną, silpnybes žiūrėti paprastai ir dėl to netrikdyti aplinkinių gyvenimo;
- išlaikyti emocinę pusiausvyrą.

Berne (J. Pikūnas, A. Palujanskienė, 2001) subrendimą apibūdina kaip reagavimą suaugusio, subrendusio žmogaus būdu: emociškai šaltas ir objektyviai vertinantis situaciją, nekreipdamas dėmesio į savo patirtį ar krizes, kurios būtų galėjusios daryti įtaką sprendimams.

Brandus žmogus yra stipri asmenybė. Autorės išskiria tris svarbiausius jos bruožus: „gali kantriai laukti, gali atidėti savo norų patenkinimą, tvirtai laikosi savo tikslų ir prireikus suranda aplinkinius kelius“ (G. Butkienė, A. Kepalaitė, 1996, p. 51–52).

Realistiškas požiūris į gyvenimą

A. Adlerio teigimu (Z. Płużek, 1996), brandi asmenybė blaiviai žiūri į pasaulį ir stengiasi pasiekti savo tikslą, kai jį užsibrėžia. Subrendusiam žmogui yra svarbu mąstymo būdas ir apsisprendimų pagrįstumas. Jis sugeba pažvelgti į save objektyviai ir racionaliai, suvokti savo elgesį, emocijas (G. Butkienė, A. Kepalaitė, 1996).

Objektyvus požiūris į save patį

G. Butkienė, A. Kepalaitė (1996) rašo, kad brandi asmenybė priima save tokią, kokia ji yra, ir pripažįsta tai. Ji gali įvardyti savo trūkumus ir silpnybes, nes tai ją tik stiprina ir padeda atsakingiau elgtis bei priimti išmintingus sprendimus. Labai svarbu atsakomybė pačiam sau, kai žmogus gali pats sau paaiškinti, kodėl ir dėl ko vienaip ar kitaip elgiasi, klauso savo sąžinės.

Vienas iš A. H. Maslow asmenybės teorijos principų yra saviraiška. Subrendęs žmogus sugeba visiškai atskleisti savo savybes, sugebėjimus, kūrybingumą. Jis kantriai susitaiko su savo žmogiška prigimtimi ir trūkumais. Priima tai kaip natūralų ir savaime suprantamą dalyką. (A. H. Maslow, 2006).

Saviraiška

Anot K. Rodžerso, žmogus turi nuolat tobulėti, nes tai yra žmogaus prigimtis. Asmenybė vystosi tik kai naudoja savo sugebėjimus ir turtina save (Psichologija šiandien, 2008). J. Pikūnas ir A. Palujanskienė (2001), analizuodami Rodžerso asmenybės teoriją, brandžios asmenybės bruožus, įvardija juos kaip savisklaidą ir indentitetą. Žmogus natūraliai išplėtoja savo gabumus, talentus ir visas žmogiškąsias vertybes. Savisklaida naudinga tada, kai asmuo yra atviras jausmų, proto ir pojūčių sritims. Šios sritys padeda siekti brandos, kai žmogus suvokia jas kaip savojo „aš“ dalį. Brandus žmogus atskleidžia savo unikalumą būdamas savimi.

Nuoširdus kontaktas su kitais žmonėmis

Brandžios asmenybės santykiai su kitais žmonėmis yra grindžiami pagarba vienas kitam, tolerancija ir prisitaikymu priimti žmogų tokį, koks jis yra. Tokia asmenybė nevaržo savo ir kito žmogaus laisvės (A. Adler, 2008). Svarbu pakantumas kitiems. Brandi asmenybė suvokia kito žmogaus unikalumą, toleruoja jo gyvenimo būdą, poelgius, mąstymą ir nesistengia perauklėti pagal save. Subrendęs žmogus visada ras kelią ir pasieks ko nori neaukodamas visuomenės gerovės (G. Butkienė, A. Kepalaitė, 1996).

Vidinė kontrolė

J. Pikūnas ir A. Palujanskienė (2001) kaip atskirą ir svarbų brandos kriterijų išskiria vidinę kontrolę. Žmonės, pasižymintys vidine kontrole, suvokia esą atsakingi už savo sprendimus, elgesį. Jie žino, kad patys lemia savo gyvenimą ir tai priklauso nuo to, ką jie patys daro, kiek yra įdedama pastangų. Brandus žmogus nekaltina kitų dėl savo nesėkmės – jis pats daro išvadas ir blaiviai suvokia atsakomybę. „Atsakingas žmogus – tai tas, kuris atsako už save, už savo gyvenimo turinį.“ (D. Gailienė, 2002, p. 72) Pirmiausia jis yra atsakingas sau ir kitiems, dėl to turi gebėti savarankiškai spręsti, kaip elgtis.

„Brandžios asmenybės kriterijai yra savita auklėjimo paskirties apibrėžtis.“ (V. Araminaitė, 2005, p. 31) Subrendimo požymiai yra svarbūs norint išsiaiškinti, kam yra reikalingas auklėjimas, kokia jo paskirtis ir kokius vaikų bruožus, gebėjimus tėvai turėtų išugdyti, kad jie taptų brandžiais žmonėmis, sugebėtų savarankiškai, doriai tvarkytis gyvenimą ir mokyti gyventi savo vaikus.

Apibendrinant galima teigti, kad šeima turėtų ugdyti asmenybę, aktyviai dalyvaujančią visuomenės gyvenime, pasižyminčią bendrystės jausmu, gyvenančią pagal savo gyvenimo filosofiją ir siekiančią tikslo. Brandi asmenybė turi būti stipri ir emociškai brandi, pasiruošusi atlaikyti bet kokius sunkumus, galinti objektyviai žvelgti į gyvenimą. Labai svarbu, kad brandi asmenybė sugebėtų save priimti tokią, kokia ji yra: su trūkumais ir privalumais. Ji turi save pažinti, lavinti savo savimoneį ir nuolat tobulėti, save išreikšti. Brandus žmogus yra atsakingas už save ir gali priimti atsakomybę už kitus, geba savarankiškai priimti sprendimus ir nuoširdžiai bendrauti su žmonėmis toleruodamas kitokį požiūrį ir vertybes bei sugeba nevaržyti nei savo, nei kitų laisvės.



Dailės terapijos panaudojimo asmenybės ugdymui galimybės

Menas metų metus tobulina žmogaus nervų sistemą ir jo poveikis pastebimai išryškėja visame asmenybės raidos spektre: nuo motorinių įgūdžių lavinimo iki emocinės pusiausvyros tobulėjimo. Simbolių kalba (garsai, spalvos, judesys) žmogui padeda reikšti jausmus, net tuos, kuriuos jis pats kartais sunkiai suvokia (A. Vilkienė, 2007, p. 8). Menas, kaip ryšio tarp žmonių, savivokos žadintojas, padeda gerinti gyvenimo kokybę. Šiandien sunku tiksliai nubrėžti ribą, kur baigiasi ugdomoji ir prasideda meno terapija, kuo specialioji meno edukologija skiriasi nuo ugdomosios meno terapijos. Aišku viena – žmogaus, ir turinčio, ir neturinčio sutrikimų, norai panašūs: pasiekti harmoningą išgyvenimų pusiausvyrą, atrasti savo tapatybę, tobulinti kūną ir gryninti mintis (A. Vilkienė, 2007, p. 5). Bendrosiose programose ir išsilavinimo standartuose (2003) nurodyta, kad būtina ugdyti ikimokyklinio amžiaus vaikų meninę kompetenciją, kuri apima jautrumą grožiui, gebėjimą spontaniškai reikšti savo nuotaikas, jausmus, mintis įvairiomis meninės raiškos priemonėmis, įvairių meno šakų raiškos priemonių galimybių pažinimą, gebėjimą kurti, rasti individualių meninės raiškos būdų ir priemonių (R. Vismantienė, 2007, p. 139). Kurdamas vaikas atsipalaiduoja, emocijos įgyja pusiausvyrą. Dėl šių priežasčių daugelio praktikų lūpose vis dažniau skamba terminas „dailės terapija“ (A. Brazauskaitė, 2004, p. 4).

Dailės terapijos terminą vienas pirmųjų 1938 m. ėmė vartoti ir išgarsino A. Hillas. Jis dirbo sanatorijoje su tuberkulioze sergančiais žmonėmis. Meno terapijos naudą A. Hillas siejo su galimybe ligonio dėmesį nukreipti nuo „liguistų išgyvenimų“ kita linkme. Pamažu šis terminas buvo pradėtas taikyti labai plačiai – visiems terapijos seansams, per kuriuos buvo naudojamos dailės priemonės (R. Kučinskienė, 2006, p. 13). Anot M. Leliugienės (2003) (M. Leliugienė, J. Klemkaitė, 2004, p. 24), meno terapija – tai asmenų reabilitacijos būdai ir technologijos taikant dailės ir kitų meno rūšių terapiją. Šis reabilitacijos tipas nukreiptas į žmogaus galimybes jautriai suvokti ir tinkamai sutvarkyti savo ryšį su aplinka simboline forma. Meno savybės slepia gydomąją meno jėgą. Tačiau norint ją efektyviai panaudoti, būtina žinoti pagrindines jos taikymo galimybes. Gydomo ir prevencijos požiūriu meno terapija yra mokslinis metodas, kurio esmė – sukurti palankius saviraiškos būdus skatinant, stimuliuojant paciento kūrybines galimybes ir sugebėjimus (M. R. Purvinaitė, R. Bružaitė, 2009, p. 54). Anot A. Dapkutės (2003), meno terapija apima visas terapijos formas, kai yra naudojamos meninės priemonės (muzikos, šokios, poezijos ir kt.), tačiau užsienio šalių kalbomis terminu „meno terapija“ (angl. *Art Therapy*) dažniausiai apibūdinama tik įvairi vaizduojamojo meno technika. Lietuvoje terminas „dailės terapija“ rodo, kad kalbama apie vaizduojamąjį meną ir jo taikymą terapijos tikslams.

Dailės terapija yra sudėtingas ir prieštaringas reiškinys. Ji susijusi su įvairiomis psichoterapijos kryptimis: su dailės praktika, meno ir kultūros teorija, dailės pedagogika ir kitomis. Kaip psichoterapijos kryptis, arba „paramedicinos specialybė“, ji egzistuoja JAV ir Didžiojoje Britanijoje.

Šiuolaikine prasme dailės terapija:

- vizualinės ekspresijos (raiškos) ir jos kalbos panaudojimas;
- tiesioginis žmogaus dalyvavimas meninės kūrybos procese (A. Dapkutė, 2003, p. 10).

Dailės terapija – gydymo metodas, grindžiamas menine kūryba, – pastaruoju metu kelia vis didesnį susidomėjimą. Menas yra viena iš seniausių žmogaus kūrybinės, emocinės, jausmų ir minčių raiškos formų. Vaizduojamoji dailė, rašymas ir kitos meno priemonės labai tinka išreikšti save (M. Leliugienė, J. Klemkaitė, 2004, p. 24). A. Brazauskaitė straipsnyje „Dailės terapija – meno terapijos kryptis“ itin pabrėžia psichoterapijos ir dailės terapijos ryšį: „Dailės terapija yra meno teorijos kryptis, psichoterapijos forma, kur dailė taikoma kaip pirminis komunikacijos būdas. Dailės terapija grindžiama vizualinio meno kūrybiniu procesu, psichologijos ir psichoterapijos sinteze. Dailės terapijos užsiėmimuose žmonės dalyvauja ne tam, kad taptų įgudusiais dailininkais, bet norėdami tapti labiau integruotais, kūrybingais visuomenės nariais.“ Dailės terapija leidžia sugrąžinti vaiką į besąlygiško gėrėjimosi, vertingumo pripažinimo, poreikių supratimo atmosferą, kuri jį gaubė iki vaizduojamojo laikotarpio. Sugrįžta sėkmės ir reikšmingumo aplinkiniams jausmas: „aš esu kai ko vertas, kai ką galiu“, „esu gabus“, „esu pripažintas“, „į mano nuomonę įsiklauso“, „galiu įveikti sunkumus“, „užuot vengęs nesėkmių, aš siekiu sėkmės“ (L. Marder, 2010, p. 9).

R. Kučinskienė knygoje „Dailės terapija. Seminarų užrašai“ (2006) mini du pagrindinius dailės terapijos principus:

- laisvumas, t. y. laisvas temų ir vaizdavimo būdų pasirinkimas, psichologas nenurodo „receptų“;
- spontaniškumas – klientas turi būti toks, koks jis yra, laisvas nuo savikontrolės, refleksijos.

Autorė išskyrė ir tris dailės terapijos tikslus:

- atkurti adekvačią „aš“ funkciją;
- padėti vaizdiniais – simboliais įsąmoninti ir interpretuoti savo išgyvenimus;
- plėtoti kūrybiškumą, spontaniškumą, originalumą.

Apibendrinant galima teigti, kad dailės terapija yra meno terapijos rūšis, kai taikomi metodai, grindžiami vaizduojamuoju menu ir psichoterapija, kaip priemonė žmogui save išreikšti, suprasti savo emocijas ir poreikius, lengviau integruotis į visuomenę. Žmogus dalyvaudamas dailės terapijos užsiėmimuose neturi būti įgudęs dailininkas, jis turi plėtoti savo kūrybingumą, spontaniškumą šitaip siekdamas atskleisti savo vidines problemas ir išgyvenimus.

Dailės terapija psichoterapijos ir psichologijos kontekste

Psichoterapija padeda išmokti dalykų, kurių reikia norint įveikti problemą. Tai gali būti geresni bendravimo būdai, mokėjimas elgtis konflikto metu, žinojimas, kaip mokytis, atsipalaiduoti. Psichoterapija padeda suvokti dalį to, kas slypi sąmonėje, – tai baltos dėmės, dalykai, kuriuos visi apie jus žino, o jūs – ne. Psichoterapija padeda rasti kelią į vidinius išteklius, pamatyti visumą, esminius dalykus atskirti nuo antraeilių priežasčių – nuo padarinių, suvokti prieštaravimus, dalykus, kurių nepakeisi (G. Bončkutė-Petronienė, 2008, p. 117). Vaikų psichoterapija – tai ryšiu su psichoterapeutu grindžiama pagalba vaikui siekiant išspręsti jo emocijas, elgesio ir tarpasmenines problemas, trukdančias normaliai raidai. Daugybė vaikų kenčia nuo psichologinių traumų, tėvų skyrybų, netekties, prievartos, yra neprižiūrimi ar, priešingai, pernelyg globojami. Daugelis vaikų išgyvena baimes, nerimą, nesugeba adekvačiai išreikšti, valdyti savo jausmų. Vaikų psichoterapijos tikslas – sumažinti vaiko vidinį skausmą, keisti nepageidaujamą jo elgesį, pagerinti santykius su jam svarbiais asmenimis. Pagrindinis vaikų psichoterapijos ypatumas, leidžiantis atskirti ją nuo kitų poveikio vaikui būdų, – tai ypatingas terapinis vaiko ir psichoterapeuta ryšys. Terapeutas, išlaikydamas tam tikrą neutralumą, nuolat kreipia dėmesį į vaiko jausmus, mintis, elgesį, fantazijas. Jis tiesiogiai nevertina, tačiau priklausomai nuo pasirinkto metodo daugiau ar mažiau interpretuoja padėdamas vaikui suvokti savo jausmus, mintis, suprasti savo elgesį ar tiesiog emociškai palaikydamas jį. Savo patirtį ir jausmus vaikai dažniausiai išreiškia simboline kalba – žaidimu. Todėl vaikų psichoterapijoje žaidimui skiriamas ypatingas dėmesys (D. Baranauskienė, J. Daškevičienė, 2008, p. 319–320). M. Kleinas šalia žaidimo vaikų terapijai ėmė taikyti piešimą ir pasakojimą, išryškino neverbalinius terapinio proceso aspektus pavadindamas juos „palaikančiąja aplinka“ (B. Baranauskienė, J. Daškevičienė, 2008, p. 324).

Dailės terapijos, kaip psichoterapijos metodo, pradžią galime sieti su Psichoterapijos centro įkūrimu 1989–1990 metais. Šiame centre M. Trakumaitė, G. Polukordienė, V. Kuzmienė vedė grupinius dailės terapijos seansus paaugliams, mikčiojantiems žmonėms (A. Pilčauskas, 2005, p. 69). Gimusi kaip psichoterapinis metodas, meno terapija plėtojimosi pradžioje daugiausiai atspindėjo psichoanalizės pažiūras. Psichoanalizės pradininko S. Freudo mintis taikliai atskleidė meno terapijos tikslumą: giluminės, nesuvoktos mintys ir jausmai dažniausiai išreiškiami ne žodžiais, o vaizdiniais ir simboliais. Meno priemonėmis išreikšti vaizdiniai atspindi visus sąmoningus procesus, tarp jų ir baimes, vidinius konfliktus. Pažinti, stiprinti save, pačiam rinktis veikimo kryptį ir ugdyti gebėjimus – štai būdas ne tik asmenybei vystytis, bet visų pirma įveikti savo baimes. Todėl taikant terapiją pirmiausia stengiamasi ugdyti savivoką, kad pacientas galėtų reguliuoti savo elgesį (M. Molicka, 2010, p. 155).

Anot M. Leliugienės (2002), yra daugybė skirtingų kryptių, kuriomis dailės terapeutai dirba su vaikais, turinčiais emocinių, raidos, elgesio, fizinių, pažintinių sutrikimų. Krypties pasirinkimas priklauso nuo teorijos, kurią pasirenka dailės terapeutas, ir nuo to, su kokia klientų grupe jis dirba.

Dailės terapijos kryptys

Galima išskirti keletą dailės terapijos krypčių: psichoanalitinę, raidos, humanistinę, geštalpsichologinę, adaptacinę, pažintinę, elgesio. Kiekviena minėta kryptis nauja informacija papildo požiūrį į tai, kaip menas gali būti naudingas vaikams, sumažinti patirtą skausmą, kaip profesionalai gali panaudoti meną skatindami vaiko raidą ir hormanizuodami psichofizinę būseną (A. Brazauskaitė, 2004, p. 35).

R. Kučinskienė (2006) išskyrė tris dailės terapijos kryptis:

Psichodinaminė dailės terapija. Psichodinaminės krypties atstovai nurodo, kad piešinys gali išreikšti ne tik aktualius emocinius išgyvenimus, bet ir priminti vaikystėje patirtas traumas. Tai, kas dabar iškyla iš praeities, yra ne tik prabėgusios vaikystės atšvaitai, mintys, emociniai įspūdžiai, bet ir mūsų aktualių išgyvenimų dalis. Galime pamėginti įvardyti jų priežastis ir prasmę ir kartu atskleisti dar nepažintus gyvenimo klodus. Ši dailės terapijos kryptis daugiausiai remiasi S. Freudu ir C. G. Jungo idėja, kad meninė kūryba atspindi sąmonę. Pagal S. Freudą piešiniai, kaip ir sapnai, turi vaizdinį ir latentinį simbolinį turinį, kuris dažnai atspindi sąmonės procesus.

Humanistinė dailės terapija. Naudojama tiek asmenybės raidai skatinti, tiek kūrybiniam gebėjimams atskleisti. Dirbama ir individualiai, ir grupėmis. Jos tikslas – pasiekti tokį savęs suvokimo lygį, kuris patenkintų terapeutą ir klientą, arba grupės vadovą ir dalyvį. Humanistinės krypties atstovė N. Rogers pabrėžia kūrybos reikšmę žmogaus gyvenimui. N. Rogers (1990) teigimu, kūrybos procesas yra mūsų gyvenimo energija ir tas, kuris ją patyrė, negali be jos gyventi. Kūrybiškumas yra jėga, kuri padeda teigiamai save vertinti ir lemia individo dvasinę raidą.

Dailės geštalterapija. Geštalterapija – psichoterapijos kryptis, kurios tikslas – padėti žmonėms pasiekti asmenybės vientisumą: geštalterapija remiasi ne intelektu, o daugiau emociniu išgyvenimu. Tokiose grupėse vadovas yra daugiau skatintojas negu grupinio proceso vadovas. Jis skatina dalyvius išgyventi dabartį ir visiškai išreikšti tai, ką jie jaučia. Svarbu, kaip klientai patys vertina savo kūrinius. Kartais terapeutas kaip grįžtamąjį ryšį pateikia ir asmeninį suvokimą, bet neanalizuoja kūrinio, neieško jo prasmės. Geštaltpsichologijos pakraipos grupės pereina keletą stadijų:

- ankstyvojoje stadijoje darbas paprastai yra individualus, skatinamas asmenybės tapatumo paieška;
- vėlesnėje stadijoje darbas vyksta su grupės nariu, kurį jie labiau norėtų pažinti.

K. Dubowskis (R. Kučinskienė, 2006, p. 39) išskiria tris svarbiausias dailės terapijos taisykles:

1. *Konfidencialumas.* Dailės terapeutas turi užtikrinti klientus, kad jų asmeniniai dalykai liks konfidencialūs. Žmonės terapeuto pagalbos ateina nerimaudami ir baimindamiesi, tad konfidencialumas būtinas kuriant saugią terapinę aplinką. Jei klientas nepasitikės dailės terapeutu, darbas bus neefektyvus ir beprasmis.
2. *Erdvė.* Klientas savo problemas atskleidžia lengviau, kai dirbama tinkamai įrengtoje aplinkoje: ramioje, erdvioje ir izoliuotoje nuo išorės garsų. Ši aplinka klientui turi būti saugi, pageidautina priimti klientą tame pačiame kambaryje.

3. *Laiko paskirstymas*. Terapinė erdvė priklauso ir nuo tinkamo laiko paskirstymo. Laiko trukmę dailės terapeutas turi nustatyti susitikimo pradžioje. Tai labai svarbu klientui, nes jis turi žinoti, kiek laiko skirta darbui.

Pagrindinės dailės terapijos taikymo sritys:

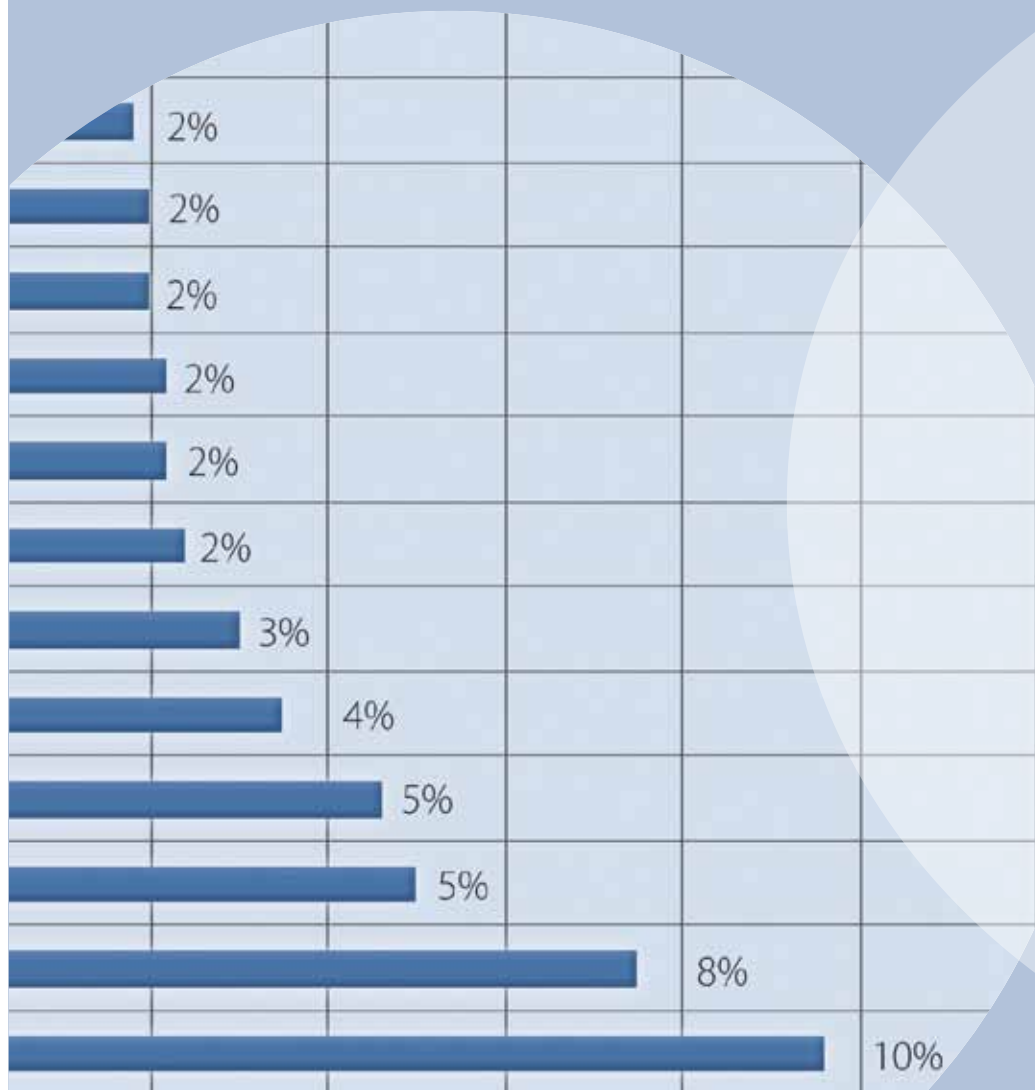
Psichoterapija (medicina). Dailės terapija naudojama kartu su medikamentiniu gydymu siekiant greitesnės remisijos ir yra grindžiama profesine terapeuto etika, medicinos mokslu ir įvairiomis asmenybės teorijomis. Taikoma vaikų ir suaugusiųjų psichoterapijoje ir specialiojoje pedagogikoje.

Socialinis darbas. Taikomi įvairūs dailės terapijos metodai ir dailės elementai. Orientuojamasi į klientų užimtumą ir estetinius meninės produkcijos aspektus. Taikoma klientų socialinių įgūdžių ugdymo, darbinio užimtumo ir socialinės rehabilitacijos srityse.

Pedagoginis (ugdomasis) darbas. Siekiama stiprinti sveiką asmenybės potencialą. Taikoma ugdant asmenį emocinei savijautai ir psichikos sveikatai gerinti.

4 DALIS

LOKALIŲ TYRIMŲ PRISTATYMAS





Dailės terapijos taikymo ugdant emocinį intelektą galimybių lokalūs tyrimai

Tyrimas

Apžvelgus darbe nagrinėtą mokslinę literatūrą galima teigti, kad dailės terapija artimai susijusi su jausmų pažinimu ir valdymu, savęs pažinimu ir panašiai, t. y. emocinio intelekto ugdymu siekta atskleisti, ar dailės terapija gali ugdyti vaikų emocinį intelektą, padėti jiems geriau suvokti ir valdyti savo jausmus, pažinti kito žmogaus jausmus, save tobulinti ir skatinti bendravimo įgūdžius.

Tyrimo tikslas: atskleisti emocinio intelekto ugdymo galimybes taikant dailės terapijos metodus.

Tyrimo objektas: rizikos grupės vaikų emocinių gebėjimų ugdymas.

Tyrimo problema: didėjančios vaikų elgesio problemos šiuolaikinėje visuomenėje.

Tyrimo uždaviniai:

1. Stebėti, rinkti empirinę medžiagą įgyvendinant dailės terapijos taikymą ugdant vaikų emocinius gebėjimus.
2. Parengti ir išbandyti emocinių gebėjimų vertinimo metodiką.
3. Išanalizuoti vaikų emocinių gebėjimų pokyčius taikant vaikams dailės terapiją.

Tyrimo metodologija

Kadangi tyrimu siekta atskleisti dailės terapijos poveikį ugdant vaikų emocinį intelektą, pasirinktas kokybinis tyrimas. Buvo stebimi ir vertinami rizikos grupės (atstumtų, uždarų ir „nematomų“) vaikų emociniai įgūdžiai ir jų kitimas per dailės terapijos užsiėmimus, kuriuose taikytas laisvojo piešimo metodas. Kiekvienas emocinis įgūdis buvo vertinamas penkių balų sistema. Vertintas kiekvienas vaikas individualiai, per kiekvieną užsiėmimą.

Leidinyje „Geroji praktika“ (2007) išskiriamos penkios emocinio intelekto pasireiškimo sritys (pagal D. Golemaną):

1. *Savo jausmų pažinimas.* Savivoka – jausmo atpažinimas, kai jis reiškiasi, yra emocinio intelekto pamatas. Nesugebėjimas suvokti jausmų paverčia mus priklausomais nuo jų. Savo jausmus suvokiantys žmonės geriau orientuojasi gyvenime: moka planuoti laiką, pasirenka prioritetus ir t. t. Šiems žmonėms geriau sekasi tiek asmeniniame gyvenime, tiek socialinėje aplinkoje.
2. *Emocijų valdymas.* Gebėjimas valdyti emocijas ir jausmus, pakreipti juos tinkama linkme labiausiai priklauso nuo savivokos. Žmonės, kurie nemoka ar neturi išugdytų gebėjimų nuslopinti pyktį, kylantį nerimą, išsklaidyti liūdesį ar susierzinimą, be paliovos priešinasi nevilčiai, nuolat patiria stresą, praranda ryšį su sociumu. Puikia savivoka pasižymintys žmonės bet kurioje gyvenimo situacijoje greitai atgauna pusiausvyrą.
3. *Gebėjimas siekti tikslo.* Norint siekti užsibrėžto tikslo, reikia būti dėmesingiems, kad galėtume kryptingai veikti, gerai atlikti darbą ir būti kūrybingi. Norint būti dėmesingiems reikia mokėti valdyti emocijas ir jausmus. Emocinė savitvarda pasireiškia gebėjimu atidėti pasitenkinimą ir slopinti impulsyvumą. Emocinė savitvarda yra pasiekimų visose srityse pagrindas.
4. *Gebėjimas įžvelgti kitų žmonių jausmus.* Gebėjimas įsijausti į kito žmogaus būseną vadinasi empatija. Šis gebėjimas pagerina socialinę „klausą“, leidžia geriau suvokti kitų poreikius ir troškimus. Socialinė „klausa“ yra būtina visose veiklos srityse, asmeniniame gyvenime. Ji garantuoja gebėjimą išlaikyti tiek asmeninius, tiek profesinius santykius.
5. *Žmonių tarpusavio santykiai.* Gebėjimas įžvelgti žmonių jausmus, motyvus ir interesus padeda lengvai užmegzti tarpusavio santykius ir juos išlaikyti. Bendravimo įgūdžiai (mokėjimas bendrauti) padeda pelnyti populiarumą, lyderio statusą, gebėjimą dirbti su komanda.

Tiriamieji

Tyrimė dalyvavo septyni vaikai, lankantys dienos centrą VŠĮ „Rafaelis“. Dienos centrą lanko vaikai iš Vilniaus m. Žirmūnų, Senamiesčio, Šnipiškių ir Antakalnio seniūnijų. Vaikų amžius – 7–14 metų. Visi vaikai iš socialinės rizikos šeimų, gyvena su vienu iš tėvų arba yra globojami senelių. Vaikai, dalyvavę tyrime, pasižymėjo tam tikrais bruožais:

- menkas savęs motyvavimas, savireguliacija;
- mokymosi motyvacijos stoka;
- elgesio sutrikimai;
- empatijos stoka;
- prasti visuomeniniai įgūdžiai.

Tyrimo eiga

VŠĮ „Rafaelis“ rengti dailės užsiėmimai, per kuriuos buvo ugdomas vaikų emocinis intelektas. Per visus dailės užsiėmimus taikytas laisvojo piešimo metodas. Tai M. Leliugienės sukurtas metodas. Jo veiksmingumu autorė įsitikino dirbdama Palangoje su vaikais, patyrusiais smurtą.

Laisvasis piešimas – tai nedirektyvus metodas, leidžiantis su vaikais aptarti piešinius, metaforas, vaizdinius ir išsakyti, išgirsti ir priimti daug daugiau negu paprastai kalbantis (M. Leliugienė, 2002, p. 15).

Užsiėmimų tikslas – padėti vaikui išreikšti savo jausmus; pasirinkus piešinį kaip tarpininką, suteikti vaikui galimybę išspręsti savo vidines problemas, išgyventi emociškai svarbius dalykus.

Užsiėmimai vyksta keturiais etapais.

Pirmas etapas – tamsūs piešiniai. Jo metu vaikai turi galimybę „išsipyti“, t. y. sublimuoti, visus negatyvius suvoktus ir nesuvoktus jausmus ant popieriaus ir šitaip išsivaduoti iš slegiančios vidinės įtampos, keliančios nerimą ir baimę. Piešiniai dažniausiai išeina niūrūs ir „pikti“, vaikai greitai juos suplėšo ar suglamžo.

Antras etapas – šviesesni piešiniai. Šio etapo piešinius vaikai jau priima: rodo vadovui, draugams. Šitaip prasideda verbalinis grupės narių ir vadovo bendravimas. Vaikai po truputį pradeda kalbėti, paprašo pagalbos arba pasisiūlo padėti. Šiuo etapu vaikai sutinka kalbėti apie piešinius su vadovu. Tai tarsi švelnus perėjimas iš „nesuvokiamo“ į „suvokiama“: vaikai piešiniais sugalvoja pavadinimus ir iš jų jau galima spręsti apie jų problemas, nors dar labai miglotai.

Trečias etapas – šviesūs piešiniai. Tai pats svarbiausias etapas, nes:

- būtent dabar vaikai pradeda įvardyti savo problemas ir daugiausia kalba apie tai, kas jiems yra skaudu,
- vaikai prisimena skaudžiausius savo gyvenimo įvykius ir išdrįsta apie juos kalbėti su vadovu per individualų piešinių aptarimą,
- aptariant piešinius išryškėja įvairios biopsichosocialinės problemos, susijusios su vaiku ir jo artimiausia aplinka,
- baigiantis šiam etapui visi vaikai „atranda save“ ir pradeda galvoti apie alternatyvią veiklą pagal savo sugebėjimus ir pomėgius, džiaugiasi savo pasiekimais, didžiuojasi savo piešiniais, jaučia didesnę savivertę.

Per užsiėmimus surinkta medžiaga gali būti pradinė informacija psychologui. Jeigu vaikas nori, gali gauti individualią psichologo konsultaciją.

Ketvirtas etapas – konkretūs piešiniai. Tai paskutinis etapas. Jis baigiamas konkrečiais piešiniais, skirtais konkrečioms žmonėms. Jo pabaigoje rekomenduojama surengti šventę ir pakviesti asmenis, kuriems vaikai skyrė savo piešinius. Vaikai dažniausiai labai didžiuojasi savo kūrybos rezultatais, pasijaučia svarbūs, o pakviesti svečiai gali patirti džiaugsmą kartu su jais apžiūrinėdami piešinius.

VšĮ „Rafaelis“ susipažinta su dailės terapijos metodo taikymu, nagrinėtos vaikų bylos. Tyrimui naudoti kiekvieno vaiko individualūs įvertinimai po kiekvieno užsiėmimo. Juos rašė dailės terapeutas – psichologas. Kiekvieno vaiko vertinimai per dailės terapijos užsiėmimus pateikti lentelėse. Kad grafiškai matytųsi vaikų emocinių gebėjimų pokyčiai, iš turimų duomenų sudaryti grafikai. Siekiant išsaugoti konfidencialumą, vaikų vardai pakeisti.

Emocinių gebėjimų vertinimo penkių balų sistema skalė

Per užsiėmimus stebėtas vaikų elgesio kitimas pagal išvardytus indikatorius. Jie buvo vertinami penkių balų sistema.

Pirma pozicija: Savivoka – savo emocijų ir jų poveikio atpažinimas, vaiko gebėjimas realiai vertinti save, atpažinti savo privalumus ir trūkumus, pasitikėjimas savimi.

1 balas – sunkiai sekasi atpažinti visas savo emocijas, menkai pasitiki savo jėgomis, nemoka realiai savęs vertinti, nes negali atpažinti savo privalumų ir trūkumų;

2 balai – geba atpažinti savo emocijas, menkai pasitiki savo jėgomis, nes labiau pabrėžia savo trūkumus negu privalumus;

3 balai – geba atpažinti savo emocijas, žino savo privalumus ir trūkumus, negali realiai savęs vertinti, per daug pasitiki savimi;

4 balai – geba atpažinti savo emocijas, žino savo privalumus ir trūkumus, tačiau sunku realiai vertinti save, todėl nevisiškai pasitiki savimi;

5 balai – puikiai atpažįsta savo emocijas, pasitiki savimi, moka save vertinti, žino savo privalumus ir trūkumus.

Antra pozicija: Socialinis jautrumas – empatija, gebėjimas įsijausti į kito žmogaus būseną; gebėjimas atpažinti kitų žmonių jausmus.

1 balas – nesigilina į kitų žmonių jausmus;

2 balai – tik paprašytas mėgina įsijausti į kito žmogaus jausmus, tačiau nemoka jų atpažinti;

3 balai – mėgina įsijausti į kito žmogaus jausmus, sunkiai, bet sugeba atpažinti jausmus;

4 balai – geba gerai įsijausti į kito žmogaus jausmus, suprasti ir atpažinti juos;

5 balai – geba puikiai suprasti kito žmogaus jausmus, rūpesčius, poreikius, moka patarti, atjausti kitą žmogų.

Trečia pozicija: Savireguliacija – gebėjimas valdyti ir nukreipti tinkama linkme savo jausmus; gebėjimas elgtis atsakingai ir patikimai, lankstumas susidūrus su pokyčiais, gebėjimas priimti naujoves.

1 balas – menkai geba save kontroliuoti, valdyti savo jausmus;

2 balai – geba valdyti savo jausmus, elgiasi atsakingai ir patikimai, nepriima naujovių ir pokyčių;

3 balai – geba kontroliuoti savo jausmus, elgtis atsakingai ir patikimai, menkai prisitaiko prie pokyčių ir naujovių;

4 balai – gerai valdo savo jausmus, geba elgtis atsakingai ir patikimai, ilgesniam laikui prisitaiko prie pokyčių ir naujovių;

5 balai – gali puikiai valdyti savo jausmus, elgiasi atsakingai ir patikimai, greitai ir lengvai prisitaiko prie pokyčių ir naujovių.

Ketvirta pozicija: Tikslas siekimas – gebėjimas savarankiškai priimti sprendimus ir suvaldyti savo jausmus, kad išliktų dėmesingas, kryptingai elgtųsi, gerai atliktų darbą ir būtų kūrybingas.

1 balas – nemoka savarankiškai priimti sprendimų ir suvaldyti savo jausmų, todėl negali kryptingai ir dėmesingai užbaigti darbo;

2 balai – dalį sprendimų geba priimti savarankiškai, sunkiai sekasi suvaldyti visus savo jausmus, negali darbo atlikti gerai, nes sunkiai sekasi dirbti kryptingai, sunku išlaikyti dėmesį;

3 balai – geba savarankiškai priimti sprendimus, bet ne visada gali valdyti jausmus, todėl sunku dirbti kryptingai ir pasiekti tikslą;

4 balai – nesunkiai priima savarankiškus sprendimus, sugeba valdyti savo jausmus, geba dirbti kūrybiškai, kryptingai ir dėmesingai, dažniausiai pasiekia tikslą;

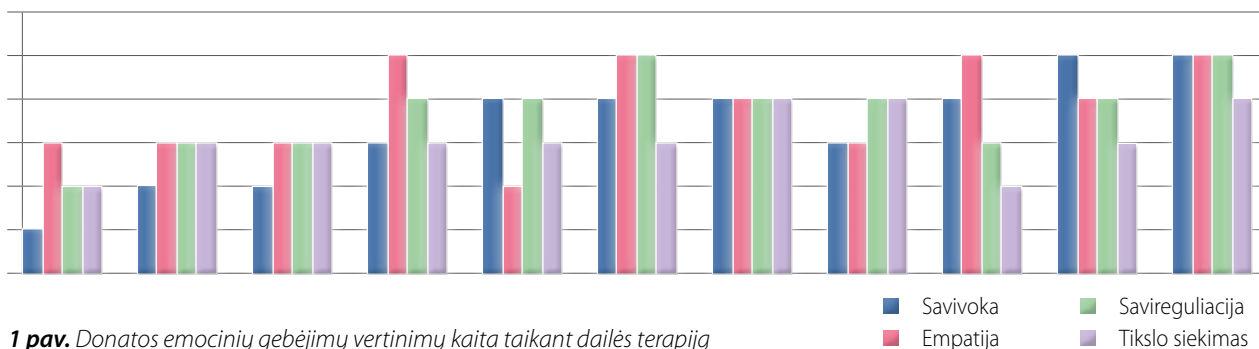
5 balai – puikiai priima savarankiškus sprendimus, puikiai valdo savo jausmus, todėl nesunku susikaupti dirbti kryptingai, kūrybingai, kad būtų pasiektas tikslas.

Rezultatų aptarimas

Donata

Analizuojant Donatos emocinių gebėjimų vertinimų kaitą išaiškėjo, kad mergaitės emociniai gebėjimai silpni. Mergaitė pasižymėjo menku pasitikėjimu savimi, jai sunkiai sekėsi realiai įvertinti savo sugebėjimus, privalumus ir trūkumus. Donata per užsiėmimus atrodė draugiška, laisvai bendravo su kitais grupės draugais, stengėsi juos suprasti ir jiems padėti. Mergaitės vertinimai gana greitai pradėjo kisti. Ryškus pagerėjimas pastebėtas per šeštą užsiėmimą. Tada gana aukštai buvo įvertinti beveik visi emociniai gebėjimai. Per užsiėmimus ji pradėjo aktyviai reikštis, jai lengviau sekėsi pabrėžti savo privalumus ir pomėgius, ji labai lengvai prisitaikė prie staigaus užduoties pakeitimo, visiškai nesutriko, kai grupės draugas jai pasakė pastabą dėl jos piešinio, galėjo aiškiai pagrįsti savo vienokį ar kitokį pasirinkimą. Mergaitei vis geriau sekėsi įsitraukti į veiklą, ji dirbo kryptingai ir savarankiškai, galėjo lengvai atpažinti savo pavaizduotus jausmus ir apie juos papasakoti, išryškėjo jos pasitikėjimas savimi. Donata visada labai nuoširdžiai pasakojo apie grupės draugų piešinius, mėgino įsivaizduoti ir suprasti draugų jausmus, siejo juos su savo išgyvenimais.

Mergaitė per visus dailės terapijos užsiėmimus darė labai didelę pažangą. Per paskutinį dailės terapijos užsiėmimą visi mergaitės emociniai gebėjimai buvo įvertinti aukščiausiais balais.



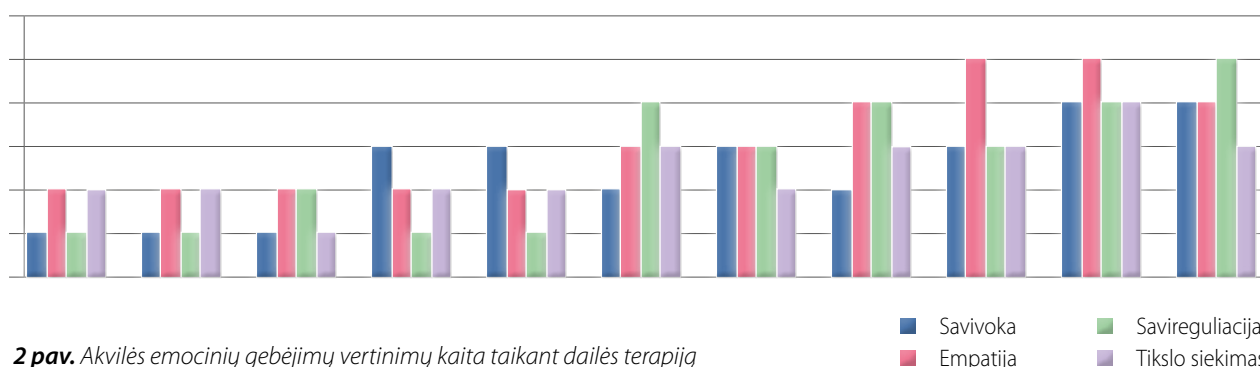
1 pav. Donatos emocinių gebėjimų vertinimų kaita taikant dailės terapiją

Iš 1 paveikslė pateiktų rezultatų matyti, kaip keitėsi mergaitės emocinių gebėjimų vertinimas. Per pirmus dailės terapijos užsiėmimus mergaitės emociniai gebėjimai buvo vertinami minimaliais balais, tačiau empatijos gebėjimas siekė vidutinį įvertinimą – 3 balus. Vis dėlto galima pastebėti, kad per antrą užsiėmimą beveik visi mergaitės gebėjimai buvo įvertinti vidutiniškai. Minimaliai įvertintas mergaitės savivokos gebėjimas, tačiau analizuojant pirmo užsiėmimo rezultatus matomas ir šio gebėjimo pagerėjimas. Mergaitės gebėjimai stipriai pagerėjo per ketvirtą dailės terapijos užsiėmimą. Beveik visi gebėjimai nebuvo vertinami žemesniais negu vidutiniai balais – 3, išskyrus empatijos gebėjimą. Jis buvo įvertintas aukščiausiai – 5 balais. Per kitus dailės terapijos užsiėmimus mergaitė darė didelę pažangą, visi įvertinimai ne žemesni kaip vidutiniai. Per devintą dailės terapijos užsiėmimą mergaitės tikslo siekimo gebėjimas įvertintas minimaliai – 2 balais, tačiau per vėlesnius užsiėmimus vertinimai vėl pakilo. Per paskutinį dailės terapijos užsiėmimą visi mergaitės visi gebėjimai buvo įvertinti aukščiausiai – 5 balais, išskyrus tikslo siekimo gebėjimą – jis įvertintas 4 balais.

Akvilė

Remiantis Akvilės emocinių gebėjimų vertinimais galima teigti, kad per pirmą dailės terapijos užsiėmimą mergaitės emociniai gebėjimai buvo minimalūs. Mergaitei sunkiai sekėsi atpažinti savo jausmus, ji pasižymėjo menku pasitikėjimu savimi, jai buvo sunku realiai vertinti save, nes negalėjo atpažinti savo privalumų ir trūkumų. Akvilei sunkiai sekėsi priimti savarankiškus sprendimus, todėl nesisekė dirbti kryptingai, buvo sunku ilgai išlaikyti dėmesį, pačiai savarankiškai atlikti konkrečios veiklos užduotis. Ji nepasižymėjo domėjimusi kitais grupės draugais – nesistengė įsijausti į jų jausmus.

Pabrėžtina, kad mergaitės vertinimai labai greitai ir staigiai nekito. Per pirmus dailės terapijos užsiėmimus ji gavo panašius įvertinimus kaip ir per pirmą užsiėmimą. Analizuojant dailės terapijos užsiėmimų vertinimus galima pastebėti, kad mergaitės emocinių gebėjimų sustiprėjimas atsiskleidė per šeštą užsiėmimą. Tada ji jau gebėjo atpažinti savo jausmus, tačiau vis tiek menkai pasitikėjo savimi, labiau pabrėžė savo trūkumus negu privalumus. Jai vis geriau sekėsi prisitaikyti prie pokyčių, ji visada elgėsi atsakingai, dirbo kryptingai, padidėjo jos savarankiškumas: ji galėjo dirbti savarankiškai, stengėsi priimti tam tikrus sprendimus. Sustiprėjo mergaitės empatijos gebėjimas: ji stengėsi bendrauti su grupės draugais, gilinosi į jų jausmus, domėjosi jų piešiniais ir pavaizduotais jausmais.



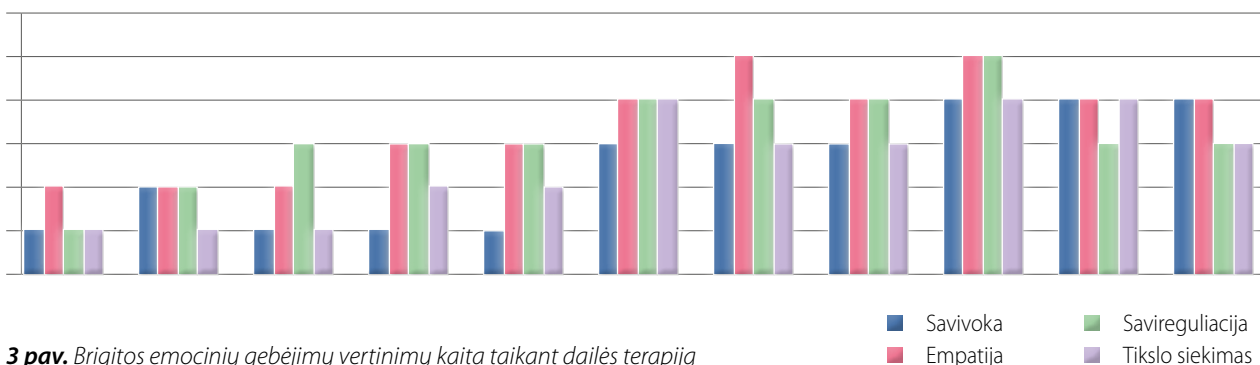
2 pav. Akvilės emocinių gebėjimų vertinimų kaita taikant dailės terapiją

Nors per paskutinius dailės terapijos užsiėmimus mergaitės emocinių gebėjimų vertinimai šiek tiek svyravo, tačiau nebuvo žemesni nei vidutinio lygio. Pastebėta, kad prasčiausiai įvertintas mergaitės tikslo siekimo gebėjimas, jai sunkiai sekėsi pasiekti užsibrėžtą tikslą. Mergaitei ne visada pavykdavo atskleisti savo jausmus taip, kaip ji šito siekė, todėl ji jautė nepasitenkinimą. Tačiau pagerėjus savireguliacijos gebėjimui, ji puikiai sugebėjo save suvaldyti ir visiems neparodyti pasitenkinimo.

2 paveikslėlyje pavaizduota Akvilės vertinimų kaita per dailės terapijos užsiėmimus. Galima teigti, kad visi mergaitės emocinių gebėjimų vertinimai buvo minimalūs – 1–2 balai. Tačiau galima pastebėti, kad jie pradėjo pamažu gerėti. Mergaitei veikusiai pavyko atskleisti savivokos gebėjimą. Ryškus emocinių gebėjimų pagerėjimas atsiskleidė per šeštą dailės terapijos užsiėmimą. Beveik visi mergaitės emocinių gebėjimų vertinimai iš minimalių išaugo į vidutinius. Pastebima, kad per vienus užsiėmimus mergaitės emociniai gebėjimai buvo vertinami geriau, per kitus – blogiau, tačiau jie kito nedaug ir buvo vertinami ne žemesniais nei vidutinio lygio balais. Iš vertinimų per paskutinius dailės terapijos užsiėmimus matyti, kad geriausiai atsiskleidė empatijos ir savireguliacijos gebėjimai. Jie įvertinti aukščiausiai – 5 balais. Šiek tiek sunkiau jai sekėsi atskleisti tikslo siekimo gebėjimą. Beveik per visus užsiėmimus jis buvo įvertintas vidutiniškai – 3 balais, kiti gebėjimai buvo įvertinti 4 balais.

Brigita

Iš Brigitos emocinių gebėjimų vertinimų kaitos taikant dailės terapiją matyti, kad mergaitei atėjus į dailės terapijos užsiėmimus beveik visi emocinių gebėjimų įvertinimai buvo minimalūs. Ji buvo labai užsislendusi, sunkiai reiškėsi grupėje, pasižymėjo menku pasitikėjimu ir silpna motyvacija. Pabrėžtina, kad per kiekvieną dailės terapijos užsiėmimą mergaitės įvertinimai pradėjo ryškiai kilti. Nors Brigitai sunkiai sekėsi suvokti savo jausmus, pasitikėti savo jėgomis ir dėl to nukentėdavo tikslo siekimo gebėjimas, tačiau ji pasižymėjo stipriu noru dirbti, susidomėjimu dailės užsiėmimais. Tai motyvavo ją domėtis savo ir kitų grupės draugų jausmais. Iš vertinimų matyti, kad mergaitės balai stipriai pakilo per šeštą užsiėmimą – tada visi jos vertinimai buvo ne mažesni nei vidutinio lygio. Šias pozicijas Brigitai sekėsi išlaikyti beveik per visus kitus užsiėmimus, tačiau atkreiptinas dėmesys, kad devintas užsiėmimas įvertintas geresniais balais negu paskutinis. Mergaitė ne visada sugebėjo per užsiėmimus pasiekti užsibrėžtą tikslą, nes jai buvo sunku suvaldyti savo jausmus, dėl to sunkiai sekėsi susikaupti kryptingai ir kūrybingai dirbti. Ji su grupės draugais bendravo labai nuoširdžiai ir draugiškai, visada stengėsi elgtis atsakingai ir padėti grupės draugams.

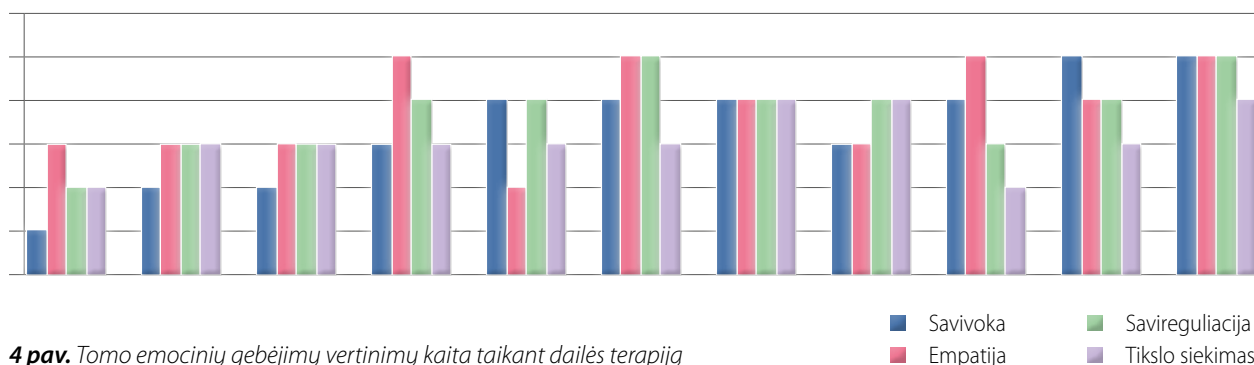


3 pav. Brigitos emocinių gebėjimų vertinimų kaita taikant dailės terapiją

Remiantis Brigitos emocinių gebėjimų vertinimų kaita per dailės terapijos užsiėmimus (žr. 3 pav.) galima pastebėti, kad mergaitė į dienos centrą VŠL „Rafaelis“ atėjo turėdama labai silpnų emocinių gebėjimų – visi jie buvo įvertinti minimaliais balais. Tačiau gana greitai kai kurie emociniai gebėjimai (savireguliacija ir empatija) pradėjo ryškiai gerėti ir nuo ketvirto dailės terapijos užsiėmimo buvo vertinami vidutiniškai – 3 balais. Matyti, kad per šeštą užsiėmimą mergaitės vertinimai labai pagerėjo ir beveik visi emociniai gebėjimai buvo įvertinti 4 balais, išskyrus savivoką – 3 balais. Brigitos vertinimai pamažu kilo ir vėl smuko, tačiau nebuvo žemesni nei vidutiniški. Pabrėžtina, kad labai nestabiliai keitėsi mergaitės savireguliacijos gebėjimas. Per devintą užsiėmimą jis buvo pasiekęs aukščiausią vertinimą, tačiau po to ryškiai smuko – iki 3 balų per paskutinį užsiėmimą. Kiti mergaitės emociniai gebėjimai per paskutinius dailės terapijos užsiėmimus buvo įvertinti kaip ne žemesni nei vidutinio lygio.

Tomas

Analizuojant Tomo emocinių gebėjimų vertinimų kaitą taikant dailės terapiją atkreiptinas dėmesys, kad berniuko vertinimai, palyginti su kitų grupės vaikų, buvo geriausi. Jau nuo antro dailės terapijos užsiėmimo berniukas pasižymėjo vidutiniais vertinimais, vienintelis savivokos gebėjimas buvo įvertintas minimaliu balu. Berniukas pasižymėjo savarankiškumu ir gerais bendravimo įgūdžiais: jam puikiai sekėsi priimti savarankiškus sprendimus, aktyviai dalyvauti užsiėmimuose, jis greitai rado ryšį su kitais grupės draugais, per aptarimą nuoširdžiai reaguodavo į visų kalbas. Tačiau jam buvo sunku valdyti savo jausmus ir pripažinti, kad kas nors nesiseka. Tomo vertinimai pamažu kilo ir, nors pasitaikė nedidelių nuosmukių, jie visada buvo bent jau vidutiniai arba aukščiausi. Vertinimai ryškiai pagerėjo per šeštą dailės terapijos užsiėmimą. Jam vis geriau sekėsi atpažinti ir valdyti savo jausmus, suprasti, kad ne visada bus laimėtojas ir kartais tenka pralaimėti, tai jam nebekėlė susierzinimo. Tomas atvirai pasakojo apie savo ir grupės draugų jausmus, stengėsi juos susieti su savo išgyvenimais. Vertinimai per paskutinius dailės terapijos užsiėmimus atskleidžia, kad berniukui vis geriau sekėsi atskleisti savo emocinius gebėjimus, jis puikiai galėjo kryptingai dirbti, prieš įsijautęs, užsiėmimų aptarime dalyvavo aktyviai ir nuoširdžiai pasakojo apie savo jausmus.



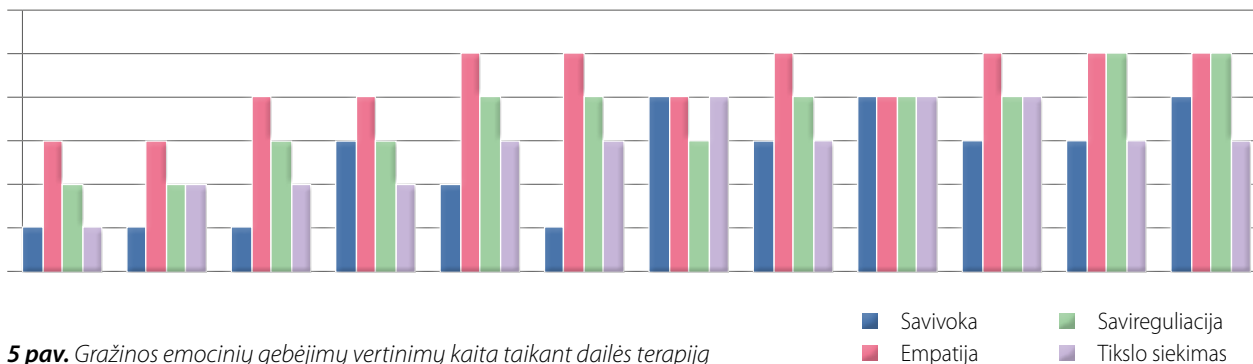
4 pav. Tomo emocinių gebėjimų vertinimų kaita taikant dailės terapiją

Remiantis 4 paveikslu galima teigti, kad per pirmus dailės terapijos užsiėmimus berniuko emocinių gebėjimų vertinimai nebuvo vieni iš žemiausių, išskyrus savivokos gebėjimą, – jis įvertintas žemiausiai. Pabrėžtina, kad stipriai vertinimai pagerėjo per ketvirtą dailės terapijos užsiėmimą, – tada jie buvo ne žemesni nei vidutinio lygio. Vėliau berniuko gebėjimų vertini-

mai neryškiai keitėsi, tačiau nebuvo vienodo gebėjimų pasiskirstymo: per vienus užsiėmimus išryškėjo vieni jo emociniai gebėjimai, per kitus – kiti. Per paskutinį užsiėmimą berniuko gebėjimai įvertinti aukščiausiai – 5 balais, išskyrus tikslo siekimo gebėjimą. Šis buvo įvertintas 4 balais.

Gražina

Gražinos emociniai gebėjimai atėjus į dailės terapijos užsiėmimus įvertinti minimaliais balais, išskyrus empatijos gebėjimą, įvertintą vidutiniškai. Mergaitė atrodė uždara, kukli, nelinkusi labai atvirauti ir pasakoti apie save. Buvo galima įžvelgti, kad jai patinka piešti, todėl ji domisi per užsiėmimus vykstančia veikla. Gražinai sunkiai sekėsi atpažinti savo jausmus, pavaizduotus piešinyje, ji nenorėjo apie juos pasakoti, aptariant veiklą labai aktyviai nekalbėjo. Tačiau atkreiptinas dėmesys, kad mergaitės empatijos gebėjimas labiausiai atskleistas: jai buvo įdomu klausyti grupės draugų pasakojimų apie jų išgyvenimus, ji stengėsi juos suprasti. Mergaitės vertinimai pamažu ėmė kilti. Jai sunkiausiai sekėsi suprasti jausmus ir papasakoti, ką norėjo pavaizduoti, trūko pasitikėjimo savimi. Per dailės terapijos užsiėmimus mergaitė atskleidė savo emocinius gebėjimus nevienodai – vieni vertinimai kilo, kiti šiek tiek krito. Pastebėta, kad per septintą dailės terapijos užsiėmimą mergaitei vis geriau sekėsi atskleisti savo emocinius gebėjimus. Ji netikėtai pradėjo pasakoti apie savo jausmus, gebėjo juos aiškiai apibūdinti, pasakojo, kaip jaučiasi apimta tam tikrų jausmų, per užsiėmimus dirbo labai įsijautusi, stengėsi viską atlikti atsakingai ir kūrybingai.

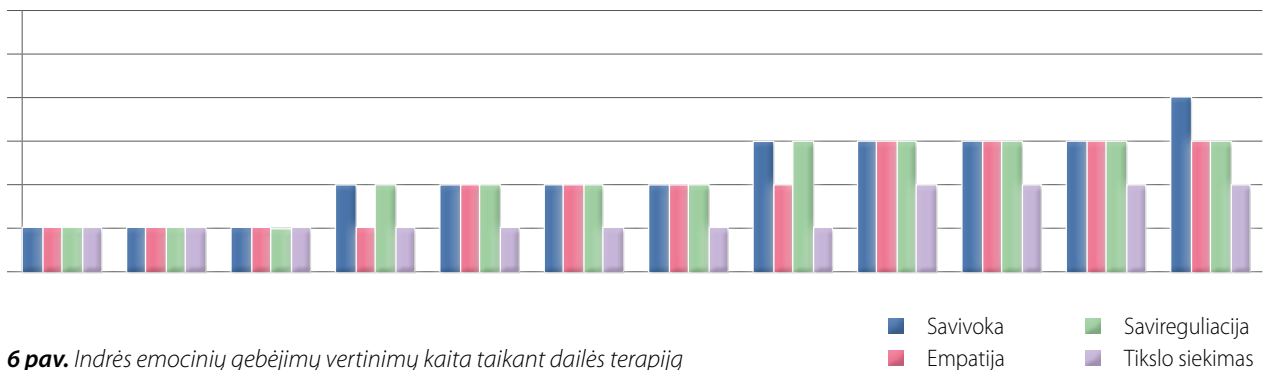


5 pav. Gražinos emocinių gebėjimų vertinimų kaita taikant dailės terapiją

Apžvelgiant Gražinos emocinių gebėjimų vertinimus (žr. 5 pav.) matyti, kad dailės terapijos užsiėmimų pradžioje mergaitės emocinių gebėjimų vertinimai buvo minimalūs – 1, 2 balai, išskyrus empatiją, – šis gebėjimas buvo vertinamas vidutiniškai 3 balais. Taikant dailės terapiją mergaitė gana greitai darė pažangą atskleisdama empatijos ir savireguliacijos gebėjimus. Matyti, kad nuo septinto užsiėmimo mergaitės emociniai gebėjimai atsiskleidė nevienodai: vieni geriau, kiti blogiau, tačiau įvertinti ne žemiau kaip vidutiniškai. Geriausiai mergaitei sekėsi lavinti empatijos gebėjimą. Ir per pirmus dailės terapijos užsiėmimus šis gebėjimas nebuvo vertinamas žemiausiu balu, o galiausiai gavo aukščiausią įvertinimą – 5 balus. Sunkiausiai Gražinai sekėsi atskleisti tikslo siekimo ir savivokos gebėjimus. Vis dėlto, palyginti su pirmais dailės terapijos užsiėmimais, šie emociniai gebėjimai ryškiai pagerėjo ir buvo įvertinti ne žemiau nei vidutiniškai – 3–4 balais.

Indrė

Per pirmą dailės užsiėmimą visi Indrės emociniai gebėjimai įvertinti minimaliai. Mergaitė menkai pasitikėjo savimi, jai sunkiai sekėsi atpažinti ir valdyti savo jausmus, ji nepasižymėjo atkaklumu aktyviai dalyvauti užsiėmimuose. Indrė buvo uždara, nelinkusi bendrauti su grupės draugais, nes neturėjo stiprių bendravimo įgūdžių, ji sunkiai galėjo atskleisti savo jausmus, nenorėjo apie juos kalbėti, priėmė tik vadovo tam tikrą pagalbą. Per užsiėmimus jai buvo sunku išlaikyti dėmesį ir kryptingai dirbti, ji nerodė didelio susidomėjimo veikla. Galima pastebėti, kad mergaitės vertinimai pamažu pradėjo kisti, tačiau labai lėtai – per pirmus užsiėmimus jos gebėjimų vertinimai nepakito. Pabrėžtina, kad silpniausias Indrės gebėjimas – tikslo siekimas. Beveik per visus dailės terapijos užsiėmimus mergaitei trūko motyvacijos, ji nepasižymėjo aktyvumu, nors piešti jai patiko, tačiau ji neatlikdavo konkrečios užduoties. Su Indre buvo daugiau dirbama individualiai – vadovas visada stengėsi ją paskatinti, padėti, kad mergaitė lengviau įsitrauktų į užduotį, stengtasi daugiau kalbėti apie jausmus, jos išgyvenimus. Iš visų emocinių gebėjimų mergaitei geriausiai sekėsi atskleisti savivokos gebėjimą. Ji ėmė labiau pasitikėti savimi, išsipasakojusi savo jausmus, jautėsi suprasta, pradėjo artimiau bendrauti su grupės draugais, stengėsi suprasti ir įsijausti į jų jausmus. Tačiau jai buvo sunku savarankiškai priimti sprendimus, rinkdamasi spalvą ar galvodama, kaip piešti, ji dažnai mėgdžiojo grupės draugus, laukė vadovo paraginimo.



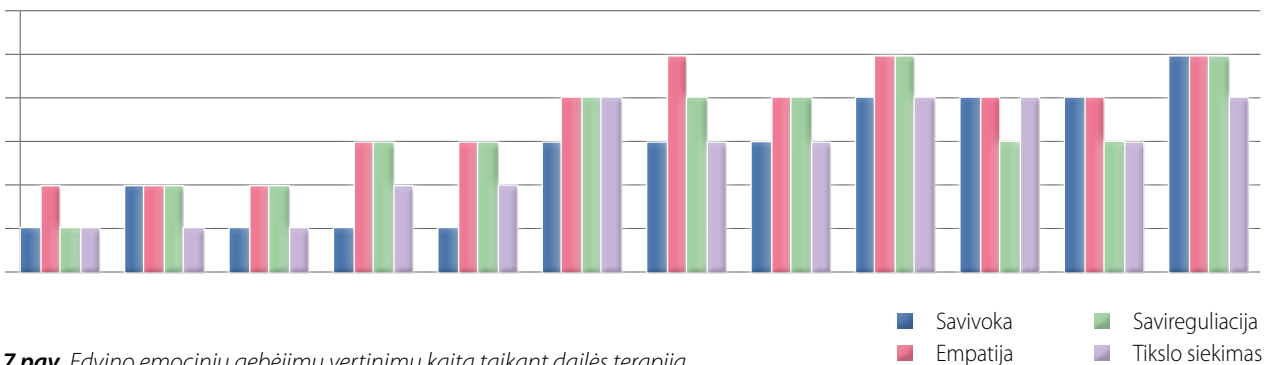
6 pav. Indrės emocinių gebėjimų vertinimų kaita taikant dailės terapiją

Remiantis Indrės emocinių gebėjimų vertinimais (žr. 6 pav.) galima teigti, kad per pirmus dailės terapijos užsiėmimus visi emociniai gebėjimai buvo vertinami minimaliai – 1 balu. Galima pastebėti, kad per pirmus tris dailės terapijos užsiėmimus jie visiškai nekito, tik nuo ketvirto užsiėmimo išryškėjo savivokos ir savireguliacijos gebėjimai, tačiau jie vis tiek išliko minimalūs – 2 balai. Pabrėžtina, kad tik nuo aštunto užsiėmimo Indrė ėmė daryti pažangą – savivokos ir savireguliacijos gebėjimų vertinimai pasiekė vidutinį lygį. Per paskutinius dailės terapijos užsiėmimus mergaitės beveik visų emocinių gebėjimų vertinimai tapo vidutiniai – 3 balai, išskyrus tikslo siekimo gebėjimo vertinimą – 2 balai. Per paskutinį užsiėmimą Indrei pavyko atskleisti savivokos gebėjimą ir jis buvo įvertintas aukščiausiai iš visų jos emocinių gebėjimų – 4 balais, empatijos ir savireguliacijos gebėjimai buvo įvertinti vidutiniškai – 3 balais, prasčiausiai įvertintas tikslo siekimo gebėjimas – 2 balais.

Edvinas

Remiantis Edvino emocinių gebėjimų vertinimais galima teigti, kad berniukui atėjus į dailės terapijos užsiėmimus visi jo gebėjimai buvo vertinami minimaliai. Berniukas nepasižymėjo pasitikėjimu savimi, jam sunkiai sekėsi suprasti jausmus. Per užsiėmimus Edvinui buvo sunku dėmesingai ir kryptingai dirbti, jis neparodė susidomėjimo kitų grupės narių jausmais, nemokėjo valdytis – nekreipė dėmesio į vadovo pastabas. Galima pastebėti, kad pamažu berniuko gebėjimai kito. Greičiausiai atskleisti jam sekėsi empatijos ir savireguliacijos gebėjimus, per užsiėmimus jis pradėjo elgtis atsakingai, klausė vadovo pastabų. Edvinas susidraugavo su grupės nariais, todėl ėmė domėtis jų piešiniuose pavaizduotais jausmais, stengėsi juos susieti su savo išgyvenimais. Pabrėžtina, kad ryškus pagerėjimas pastebimas per šeštą dailės terapijos užsiėmimą. Tada beveik visi gebėjimai įvertinti aukštais balais, išskyrus savivokos gebėjimą, – šis įvertintas vidutiniu balu. Berniukas ėmė atsakingai, kryptingai domėtis užsiėmimų veikla, bendrauti su grupės draugais, pasakoti istorijas, visada stengėsi padėti.

Berniuko emocinių gebėjimų vertinimai per užsiėmimus keitėsi nedaug. Per paskutinius dailės terapijos užsiėmimus jie pasiekė aukščiausius balus. Berniukas piešė įsijautęs, jam labai patiko veikla, per aptarimus jis visada noriai pasakojo savo išgyvenimus, buvo pastebima, kad jis labai pasitiki savimi ir jam puikiai sekasi valdyti jausmus ir suprasti grupės draugų jausmus.



7 pav. Edvino emocinių gebėjimų vertinimų kaita taikant dailės terapiją

Apžvelgiant Edvino emocinių gebėjimų vertinimų kaitą taikant dailės terapiją (žr. 7 pav.) matyti, kad per pirmus dailės terapijos užsiėmimus berniuko emocinių gebėjimų vertinimai buvo minimalūs. Galima pastebėti, kad per ketvirtą dailės terapijos užsiėmimą jo savireguliacijos ir empatijos gebėjimai šoktelėjo iki vidutinio vertinimo – 3 balų. Vertinimai labai pagerėjo per šeštą užsiėmimą. Tada visi berniuko gebėjimai buvo įvertinti ne žemiau nei vidutiniškai – 3–4 balais. Per tolesnius užsiėmimus vertinimai keitėsi nedaug: vieni gebėjimai įvertinti geriau, kiti – blogiau, tačiau vertinimai nebuvo žemesni negu vidutiniai. Atkreiptinas dėmesys, kad per paskutinį dailės terapijos užsiėmimą berniukas padarė maksimalią pažangą, emociniai gebėjimai buvo įvertinti aukščiausiai – 4–5 balais.

Bendri rezultatai

Nors yra išskiriamos penkios emocinio intelekto sritys, tačiau atliekant tyrimą stebėti keturi emociniai gebėjimai:

- savivoka;
- empatija;
- savireguliacija;
- tikslo siekimas.

Daugelis vaikų, dalyvavusių dailės terapijoje, turėjo panašių bendravimo gebėjimų. Jie buvo užsisklendę, nepalaikė stipraus artimo ryšio su kitais grupės draugais, nemėgo daug pasakoti apie save, jiems sunkiai sekėsi su kitais gerai sutarti, nes buvo sunku valdyti savo jausmus. Taikant dailės terapiją vaikai pamažu lavino savo bendravimo įgūdžius, todėl vis geriau pradėjo atsiskleisti, taip pat išryškėjo tam tikri grupės lyderiai.

Dailės terapijoje dalyvavę vaikai sukūrė pirmą paauglių iniciatyvinę grupę ir dabar lanko lyderių programą, kur jų bendravimo įgūdžiai toliau lavinami ir vertinami.

Apžvelgus tyrimo rezultatus, galima pastebėti, kaip pasikeitė vaikų emocinių gebėjimų vertinimai, kaip gebėjimai buvo įvertinti per pirmąjį susitikimą ir kokia pažanga pasiekta per visus dailės terapijos užsiėmimus, t. y. kokie yra vertinimai per paskutinį dailės terapijos užsiėmimą.

Gebėjimai vertinami 1–2 balais – minimali pažanga.

Gebėjimai vertinami 3 balais – vidutinė pažanga.

Gebėjimai vertinami 4–5 balais – maksimali pažanga.

1 lentelė. Vaikų emocinių gebėjimų vertinimai per pirmą dailės terapijos užsiėmimą

PAŽANGA	Emociniai gebėjimai			
	Savivokos	Empatijos	Savireguliacijos	Tikslo siekimo
Minimali	7	4	7	7
Vidutinė	0	3	0	0
Maksimali	0	0	0	0

Apibendrinant vaikų emocinių gebėjimų vertinimus per pirmą dailės terapijos užsiėmimą (žr. 1 lent.), galima teigti, kad beveik visi vaikų emociniai gebėjimai įvertinti žemais balais. Vienintelis empatijos gebėjimas trijų dailės terapijoje dalyvavusių vaikų per pirmą užsiėmimą buvo įvertintas vidutiniu balu.

2 lentelė. Vaikų emocinių gebėjimų vertinimai per paskutinį dailės terapijos užsiėmimą

PAŽANGA	Emociniai gebėjimai			
	Savivokos	Empatijos	Savireguliacijos	Tikslo siekimo
Minimali	0	0	0	1
Vidutinė	0	1	2	3
Maksimali	7	6	5	3

Remiantis per pirmą (žr. 1 lent.) ir paskutinį (žr. 2 lent.) užsiėmimus gautais vaikų emocinių gebėjimų ugdymo rezultatais galima sakyti, kad pastebima akivaizdi vaikų emocinių gebėjimų pažanga taikant dailės terapiją. Beveik visų vaikų gebėjimai įvertinti ne žemesniais kaip vidutiniai balais.

Geriausiai atskleistas savivokos gebėjimas. Visi vaikai, dalyvavę dailės terapijoje, pasiekė aukščiausius rezultatus, taip pat pastebimi geri rezultatai ugdant empatijos gebėjimą, nes tik vienas iš septynių vaikų gavo vidutinį vertinimą, o kiti pasiekė aukščiausią.

Apibendrinant vertinimų rezultatus galima teigti, kad iš visų emocinių gebėjimų prasčiausiai atskleistas tikslo siekimo gebėjimas, vienas vaikas įvertintas žemais balais, trys vaikai pasiekė vidutinį gebėjimo lygį ir tik trys vaikai gavo aukščiausius vertinimus.

Pabrėžtina, kad buvo atvejų, kai vaikų emocinių gebėjimų pasiekimai per priešpaskutinį dailės terapijos užsiėmimą vertinami geriau negu per paskutinį, tačiau vertinimai kito labai nedaug.

Išvados

- Išnagrinėjus mokslinę literatūrą galima teigti, kad emocinis intelektas – tai svarbus veiksnys, kuris lemia gebėjimus suprasti ir valdyti savo jausmus siekiant save pažinti ir išreikšti gyvenime bei įsijausti į kito žmogaus būseną siekiant geriausių tarpusavio santykių.
- Emocinio intelekto ugdymas būtinas siekiant palengvinti vaiko prisitaikymo ir saviraiškos galimybes visuomenėje. Stiprių emocinių gebėjimų vaikai lengviau prisitaiko prie nuolat kintančių visuomenės normų, geba efektyviai valdyti tarpasmeninius santykius, sėkmingai išreiškia save visose srityse.
- Dailės terapija yra gana nauja psichoterapijos forma, tačiau ji efektyvi siekiant pažinti savo jausmus, atskleisti savo pasąmonės konfliktus ir vidinius išgyvenimus, leidžia keisti savo mintis ir jausmus, sustiprinti tarpusavio supratimą, savikontrolę, kelia savivertę.
- Dailės terapijos taikymas siekiant ugdyti vaikų emocinį intelektą suteikia vaikams galimybių ugdyti savo emocinius gebėjimus. Dailės terapijos užsiėmimais lengviau sužadinti vaikų domėjimąsi santykiais su kitais grupės nariais, yra galimybė įsijausti ir suprasti savo jausmus ir juos perteikti popieriaus lape, lavinami bendravimo įgūdžiai, mąstymas. Vaikas per dailės terapiją mokosi atsipalaiduoti, susikaupti ir kryptingai siekti rezultatų. Jam suteikiama galimybė pabėgti nuo blogų emocijų, žaidimo forma jas „sunaikinti“.
- Tyrimu atskleista, kad dailės terapijos laisvojo piešimo metodas yra tinkamas naudoti ugdant atstumtų, uždarų, „nematomų“ vaikų emocinį intelektą: savivoką, empatiją, savireguliaciją.
- Pabrėžtina, kad vaikams, kurių emociniai gebėjimai yra gerokai silpnesni, reikėtų skirti daugiau dailės terapijos užsiėmimų, nes ne visi vaikai vienodai greitai geba pasiekti aukštų rezultatų.
- Pastebėta, kad grupiniai dailės terapijos užsiėmimai yra daug naudingesni siekiant ugdyti empatijos gebėjimą, per tokius užsiėmimus vaikai turi galimybę įsiklausyti, išgyventi ir perteikti kitų grupės narių jausmus ir asmeninius išgyvenimus.



Tėvų nuomonės apie socialiai atsakingos asmenybės ugdymą vertybiniu pagrindu lokalūs tyrimai

Tyrimo tikslas: išsiaiškinti vertybių svarbą šeimoje ugdant ir auklėjant socialiai atsakingą asmenybę.

Tyrimo uždaviniai:

- įvertinti tėvų ir vaikų kartu praleidžiamą laiką;
- išanalizuoti, kokių tradicijų laikosi tėvai ir vaikai;
- išskirti pagrindines vertybes, puoselėjamas šeimoje;
- išanalizuoti, kokias vertybes tėvams gali padėti ugdyti asmenybės ugdymo studija;
- išsiaiškinti, kokias vertybes ir savybes tėvai laiko svarbiomis, mažiau svarbiomis, nesvarbiomis ugdant vaiką;
- sužinoti, kokias vertybes tėvai žino (kokių nežino), kaip ugdyti, kokioms ugdyti neturi laiko, bet kokias patikėtų ugdyti asmenybės ugdymo studijai.

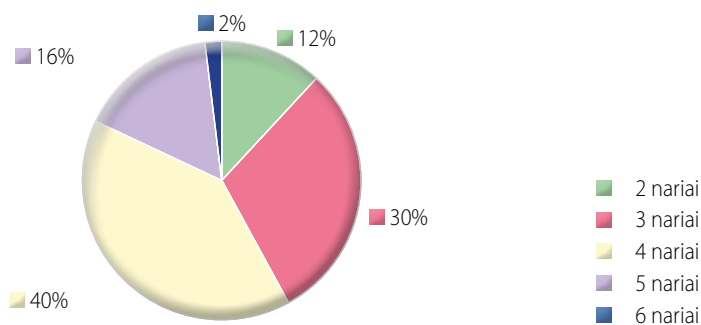
Apklausa buvo pateikta vaikų tėvams, daugiausia Vilniaus Fabijoniškių seniūnijoje. Išdalyta 100 anketų, sugrįžo 72. Taip pat buvo surengta apklausa internetu. Anketas užpildė 28 respondentai. Iš viso analizuojamų anketų – 100.

Duomenys apdoroti programa *Excel*.

Tyrimo analizė ir rezultatai

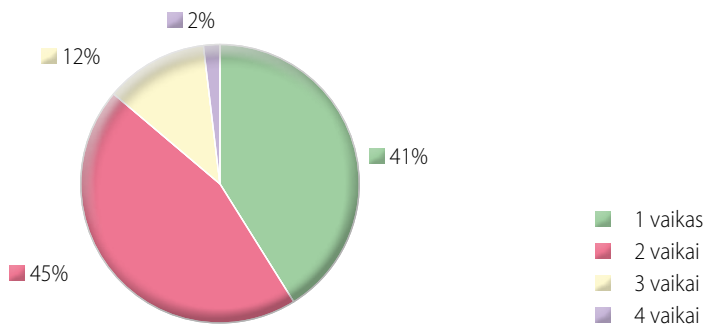
Duomenys apie respondentus

Kaip ir buvo minėta tyrimo aprašyme, pirmieji klausimai yra skirti informacijai apie respondentus ir jų šeimos narių skaičių surinkti. Iš diagramos (1 pav.) matyti, kad daugiausiai respondentų yra iš keturių asmenų šeimos ir tai sudaro 40 proc. visų apklaustųjų. Iš trijų asmenų šeimos yra 30 proc. apklaustųjų. Penki nariai yra 16 proc. respondentų, du nariai – 12 proc. respondentų šeimose. Šešių asmenų šeima yra 2 proc. apklaustųjų.



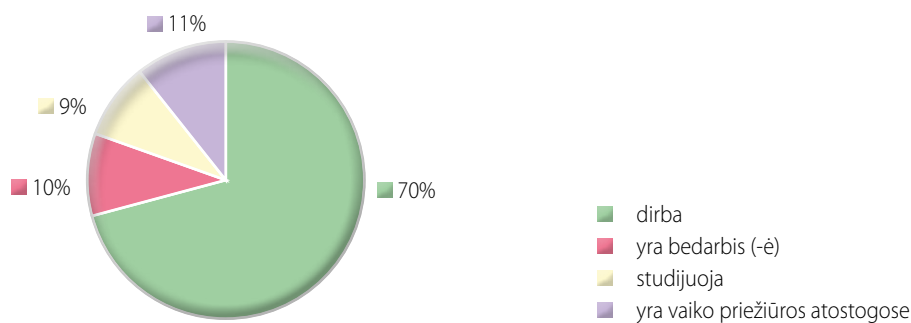
1 pav. Šeimos narių skaičius (proc.)

Respondentams buvo pateiktas klausimas, kiek vaikų jie augina savo šeimoje (2 pav.). Daugiausiai, t. y. 45 proc., augina du vaikus. Šiek tiek mažiau – 41 proc. turi vieną vaiką. Daugiavaišes šeimas, kuriose auga trys vaikai, turi 12 proc. apklaustųjų, o keturi vaikai auga tik 2 proc. apklaustųjų šeimose.



2 pav. Vaikų skaičius šeimoje (proc.)

Respondentų veikla ir tai, ką jie šiuo metu veikia, yra pateikta diagramoje (3 pav.). Dauguma – 70 proc. apklaustųjų turi darbą. Kita veikla pasiskirsto beveik po lygiai: 11 proc. yra vaiko priežiūros atostogose, 10 proc. neturi darbo, o 9 proc. respondentų studijuoja.



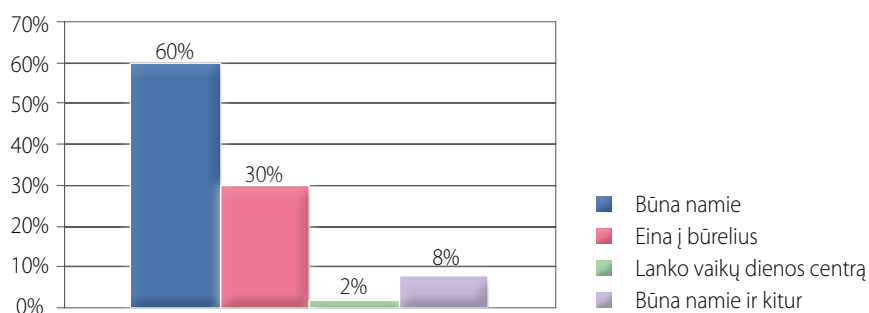
3 pav. Respondentų veikla (proc.)

Apibendrinant duomenis apie respondentus, galima daryti išvadą, kad anketas daugiausiai pildė tėvai, turintys pilnas šeimas, t. y. tokias, kurias sudaro abu tėvai ir vaikas ar vaikai. Dauguma respondentų turi vieną arba du vaikus. Didžioji dalis tėvų turi darbą. Iš šių minimalių duomenų galima daryti išvadą, kad tėvai gali į(si)vertinti savo ir vaikų tarpusavio santykius, šeimos vertybes, svarbiausias vertybes ir jų įtaką vaiko ugdymui.

Tėvų ir vaikų laiko praleidimas kartu ir tradicijos

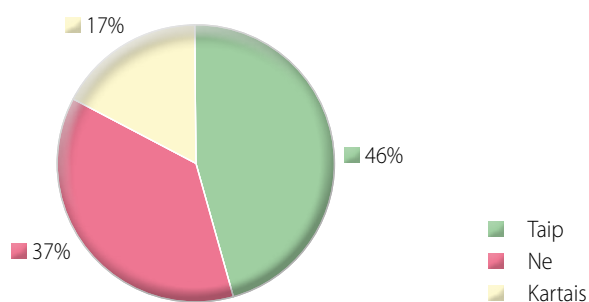
Tėvams buvo pateiktas klausimas, kaip jų vaikas (-ai) leidžia laiką po pamokų (4 pav.). Daugiau negu pusė respondentų – 60 proc. atsakė, kad jų vaikas (-ai) būna namie. Trečdalis, t. y. 30 proc., vaikų lanko būrelius, 8 proc. būna ne namie, o kur nors kitur. Mažiausiai – tik 2 proc. vaikų lanko dienos centrą.

Esant tokiam dideliame skaičiui vaikų, leidžiančių laiką namie, galima daryti išvadą, kad tėvai nėra suinteresuoti ugdyti ir auklėti vaikus padedami neformaliojo ugdymo institucijų. Jie leidžia vaikams patiems susikurti laisvalaikį arba organizuoja jiems laisvalaikį patys, be ugdymo institucijų pagalbos.



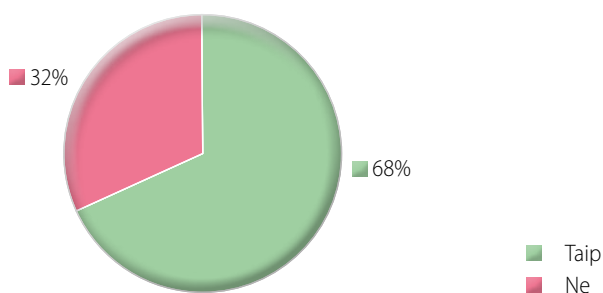
4 pav. Vaikų veikla po pamokų (proc.)

Analizuojant duomenis, ar tėvai padeda ruošti vaikams pamokas, paaiškėjo (5 pav.), kad didžioji dalis – 46 proc. apklaustųjų nuolat padeda vaikams ruošti namų darbus. 37 proc. padeda kartais, o tik 17 proc. visiškai nepadeda. Taigi dauguma tėvų nuolat ar bent retkarčiais padeda savo vaikams, praleidžia su jais po pamokų bent šiek tiek laiko ir mokosi kartu su savo vaikais, gelbsti jiems formaliai ugdantis.



5 pav. Tėvų pagalba vaikams ruošiant namų darbus (proc.)

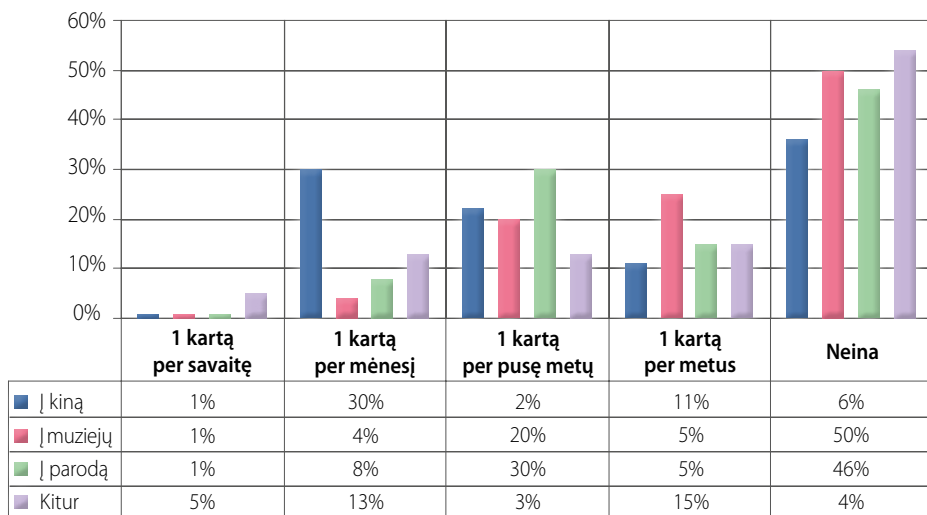
Paklausti, ar žiūri televizijos laidas su savo vaikais (6 pav.), 68 proc. respondentų atsakė teigiamai, kiti 32 proc. atsakė, kad ne. Dažnai tėvai ir vaikai laiko praleidimą kartu sieja su televizijos žiūrėjimu, nors tarpusavio bendravimu šito negalima laikyti. Įtariant didelį laidų žiūrėjimo kartu procentą, buvo prašoma įvardyti, kokias laidas jie žiūri su savo vaikais. 47 tėvai iš šimto paminėjo laidas, o kiti apskritai nenurodė žiūrimų laidų. 2 lentelėje pateikiamas sąrašas populiariausių laidų, kurias įvardijo respondentai. Matyti, kad populiariausios yra vaikams skirtos laidos, animaciniai filmukai.



6 pav. Tėvų ir vaikų televizijos žiūrėjimas kartu su vaikais (proc.)

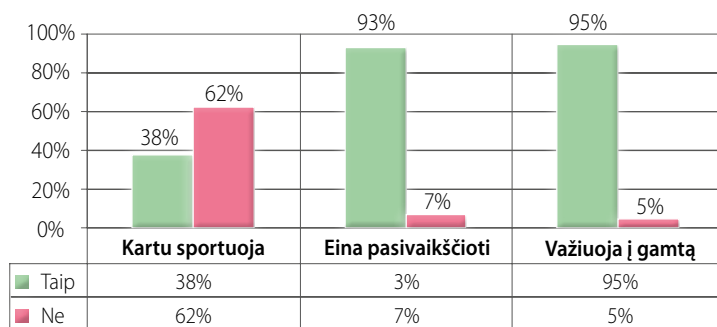
Respondentams buvo pateiktas klausimas, kur ir kaip dažnai su savo vaikais jie eina į kiną, muziejų, parodą ir kitur (7 pav.). Paaiškėjo, kad kartą per savaitę tik 1 proc. šeimų eina į kiną, parodą ir muziejų. Vieną kartą per mėnesį beveik trečdalis (30 proc.) šeimų eina į kiną. Parodos (8 proc.) ir muziejai (4 proc.) nėra tokie populiariūs tarp šeimos lankytinų vietų – ten einama kartą per mėnesį. Kartą per pusę metų 30 proc. šeimų apsilanko parodoje, 22 proc. – kine, 20 proc. – muziejuje. Kartą per metus 25 proc. šeimų apsilanko muziejuje, 15 proc. parodoje, o 11 proc. kine. Lygiai pusė (50 proc.) respondentų šeimų visiškai nesilanko muziejuose, 46 proc. – parodoje ir 36 proc. – kine ar kitose vietose (54 proc.). Kitos vietos išsiskirstė į kelias populiariesnes. Jos yra nurodytos lentelėje.

Šis klausimas buvo pateiktas norint išsiaiškinti, kaip dažnai tėvai ir vaikai kartu turiningai leidžia laisvalaikį, plečia akiratį. Kaip matome, šios vietos nėra pačios populiariausios šeimos laisvalaikio leidimo sąraše ir yra lankomos gana retai. Galima daryti išvadą, kad šeima nėra glaudžiai susijusi su institucijomis, puoselėjančiomis kultūrinės žmonių vertybes.



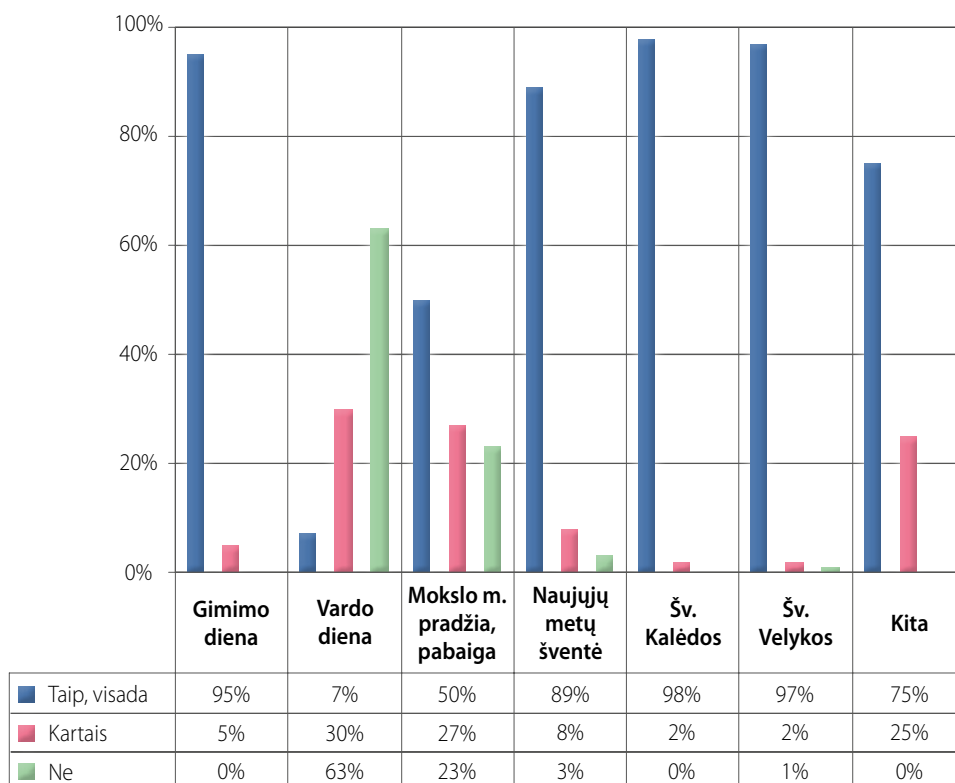
7 pav. Tėvų ir vaikų lankytinos vietos ir jų lankymo dažnumas (proc.)

Tėvų klausta, kaip jie leidžia laisvalaikį su savo vaiku (-ais) (8 pav.). Beveik visi tėvai važiuoja į gamtą (95 proc.) ir eina pasivaikščioti (93 proc.) su savo vaikais. Kartu sportuoja tik 38 proc. šeimų. Šis klausimas pateiktas todėl, kad, dalyvaujant šioje veikloje, kartu vaikščiojant, šeimos nariams būnant kartu, susidaro geriausios sąlygos bendrauti vienas su kitu. Kaip matome, mažiausiai tėvai ir vaikai yra linkę sportuoti ir tai nėra tarp jų populiaru, tačiau pasivaikščiojimai ir buvimas gamtoje yra daugumos šeimų laisvalaikio leidimo būdas.



8 pav. Tėvų ir vaikų laisvalaikio leidimo būdas (proc.)

Analizuojant, kokios yra šeimos tradicijos ir kaip dažnai jų laikomasi, matyti (9 pav.), kad populiariausios šventės yra trys ir jos švenčiamos daugumos šeimų: gimimo diena (95 proc.), šv. Kalėdos (98 proc.), šv. Velykos (97 proc.). 89 proc. šeimų kartu mini Naujųjų metų šventę. Vardadienį kartais mini 30 proc. šeimų, mokslo metų pradžią ir pabaigą – 27 proc., tačiau nepopuliariausia šventė – tai vardo dienos minėjimas. Jos visiškai nešvenčia 63 proc. šeimų. Galima daryti išvadą, kad daugumoje šeimų populiariausios šventės yra minimos ir laikomasi visuomenėje nusistovėjusių tradicijų, tačiau savitas, mažiau minimas šventes, susijusias su vaiko individualumu (mano mokslo metai, mano vardadienis), šeimos švenčia ne taip dažnai.

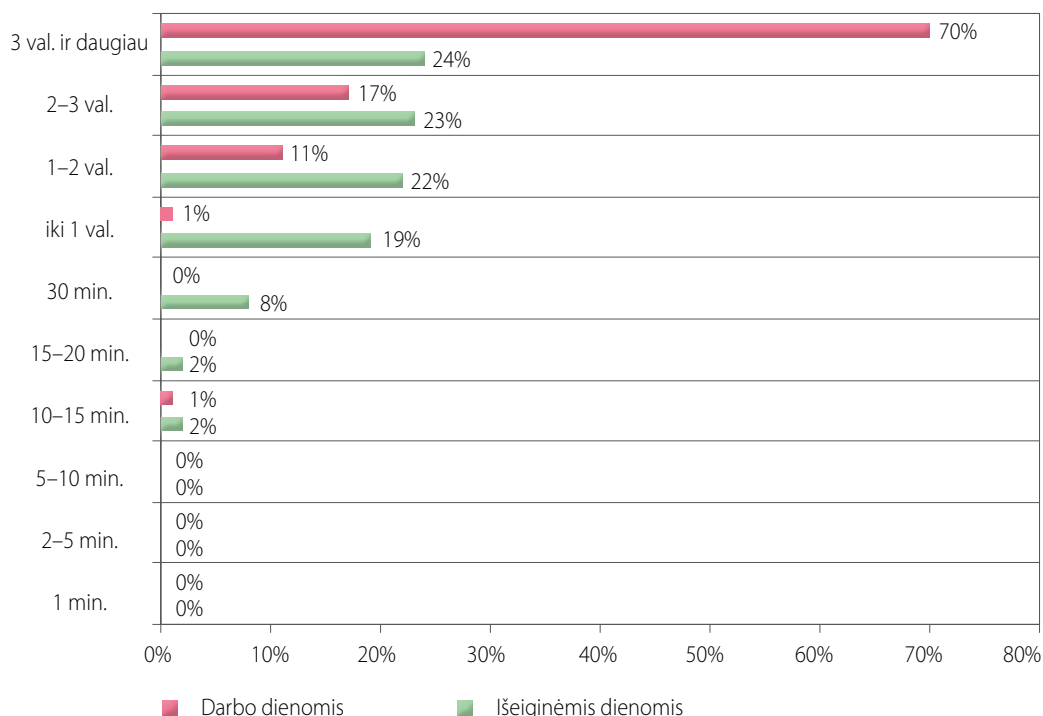


9 pav. Šeimos puoselėjamos tradicijos ir jų laikymosi dažnumas (proc.)

Paskutiniame klausime respondentų buvo prašoma pažymėti, kiek laiko darbo dienomis ir savaitgaliais jie individualiai bendrauja su savo vaikais (10 pav.). Dauguma (70 proc.) apklaustųjų daugiausiai laiko su vaikais praleidžia savaitgaliais: 3 val. ir daugiau.

Darbo dienomis laikas pasiskirstė maždaug tolygiai: 3 val. ir daugiau laiko praleidžia beveik ketvirtadalis (24 proc.) respondentų, 2–3 val. – 23 proc., 1–2 val. – 22 proc. ir iki 1 val. – 19 procentų. Šio klausimo rezultatai prieštaringi, nes remiantis UNICEF tyrimais lietuviai savo vaikams skiria vidutiniškai 7 min. per parą. Peršasi išvada, kad tėvai neįvertina su vaikais praleidžiamo laiko arba mano, jog tam tikra veikla (pvz., televizijos laidų žiūrėjimas) sietina su individualiu bendravimu su vaiku.

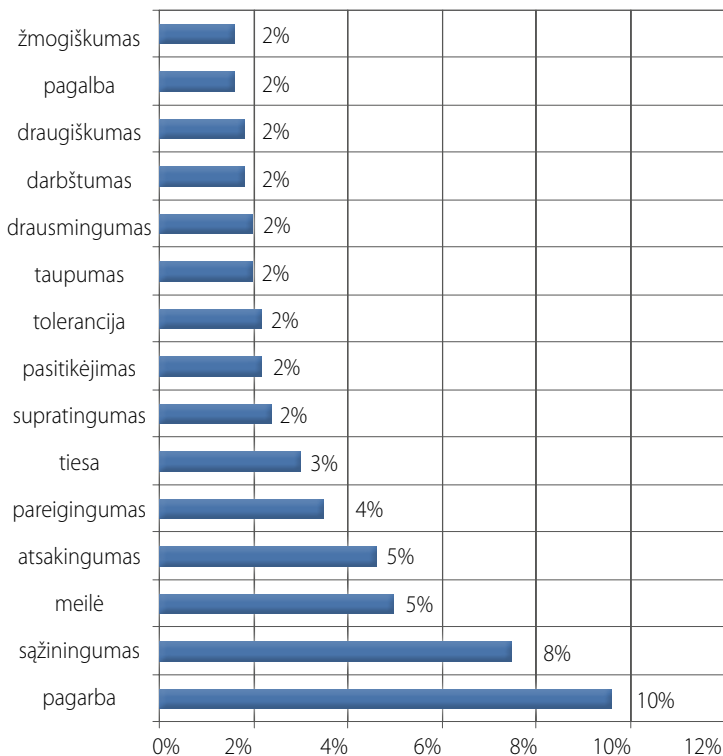
Išanalizavus šią tyrimo dalį, galima teigti, kad tėvai padeda ruošti namų darbus savo vaikams, taigi domisi vaiko išsimokslinimu, siekia jam padėti. Šeimos kartu leidžia laiką gamtoje, eina pasivaikščioti. Jos švenčia Lietuvos kultūroje tradicines šventes ir gimtadienius, laikosi tradicijų. Tačiau paaiškėjo ir negatyvių faktų: dauguma tėvų nesinaudoja neformaliojo ugdymo institucijų paslaugomis ir neleidžia vaikų nei į būrelius, nei į dienos centrus. Šeimos kartu mažai sportuoja, tėvai ir vaikai kartu žiūri televizijos laidas, retai vaikšto į tokias visuomenines ir kultūrinės vietas kaip muziejai, parodos, kino teatrai.



10 pav. Tėvų praleidžiamas laikas su vaikais darbo ir iššeiginėmis dienomis (proc.)

Vertybės, jų svarba ir asmenybės ugdymo studijos

Respondentams buvo pateikta lentelė, kur jie galėjo įrašyti iki penkiolikos svarbiausių vertybių, puoselėjamų šeimoje. Iš viso bendrai surašytos 533 vertybės, 102 – skirtingos. Pagrindinės, pasikartojančios vertybės ir jų dažnumo procentas (suapvalintas iki sveikojo skaičiaus) pavaizduota diagramoje (11 pav.).

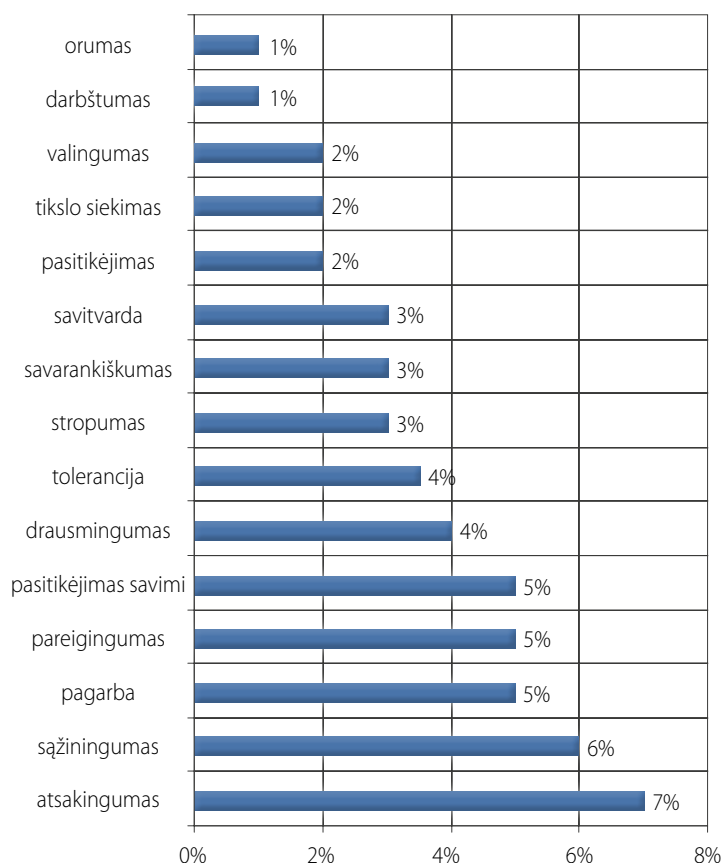


11 pav. Svarbiausios vertybės, puoselėjamos respondentų šeimose (proc.)

Daugiausiai, t. y. 10 proc., respondentų savo vaikams ugdo pagarbą. Ši vertybė yra dažniausiai minima žymių autorių (I. Kanto, Ž. Ž. Ruso, L. Jovaišos) darbuose tarp svarbiausių ugdomų vertybių. 8 proc. apklaustųjų kaip svarbią šeimoje puoselėjamą vertybę įvardijo sąžiningumą. Ją, kaip svarbią ugdomą vertybę, įvardija S. Šalkauskis, B. Bitinas. 5 proc. tėvų stengiasi ugdyti vaikų meilę ir atsakingumą, 4 proc. – pareigingumą. 3 proc. apklaustųjų puoselėja vieną iš aukščiausių vertybių (pagal S. Šalkauskį, E. Martišauskienę) – tiesą.

Lygiai taip pat, kaip ir prašant nurodyti šeimos diegiamas vertybes, respondentams buvo pateikta lentelė, kur jie galėjo įrašyti iki penkiolikos vertybių, kurias vaikas išsiugdytų asmenybės ugdymo studijoje (12 pav.). Respondentai surašė iš viso 394 vertybes, 100 – skirtingų.

Populiariausia vertybė, kurią įvardijo 8 proc. tėvų, yra atsakingumas (atsakomybė). Atsakingumas už save, visuomenę, savo sprendimus. Ši vertybė yra viena iš brandžios asmenybės bruožų. 6 proc. tėvų pasirinko sąžiningumą. Jis taip pat yra svarbiausių vertybių, ugdomų respondentų šeimose, sąraše.



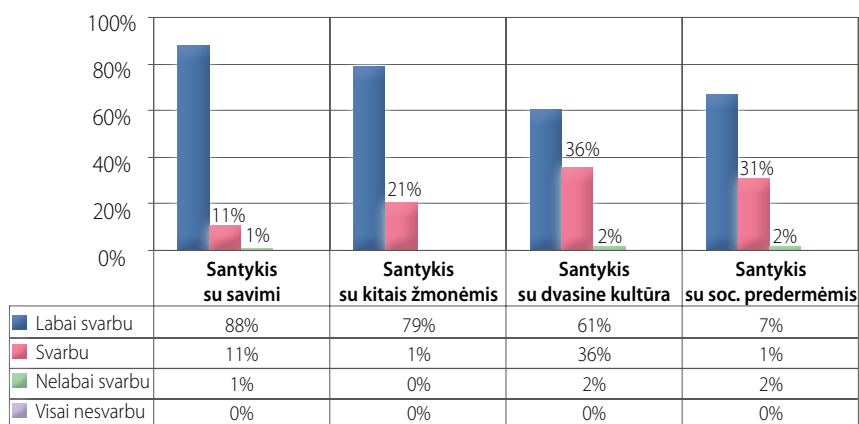
12 pav. Svarbiausios vertybės, kurias turėtų būti ugdomos asmenybės ugdymo studijoje (proc.)

Respondentai paprašyti įvertinti bendražmogiškų (dorinių) vertybių svarbą vaikų auklėjimui ir ugdymui pagal L. Jovaišos klasifikaciją (13 pav.).

Santykis su savimi yra svarbiausia vertybių grupė ugdant vaiką. Šitaip mano 88 proc. respondentų. 11 proc. respondentų jis svarbus. Santykis su kitais žmonėmis labai svarbus yra 79 proc., svarbus – 21 proc. respondentų. Santykis su socialinėmis priedermėmis labai svarbus

yra 67 proc., svarbus – 36 proc. respondentų, o santykis su dvasine kultūra labai svarbus yra 61 proc., svarbus – 31 proc. respondentų.

Vis dėlto išanalizavus duomenis matyti, kad daugiausiai respondentų mano, jog svarbiausia yra santykis su savimi. Santykis su dvasine kultūra ir santykis su socialinėmis priedermėmis nėra labai svarbus tik 2 proc., santykis su savimi – tik 1 proc. respondentų. Atkreiptinas dėmesys, kad visai nesvarbių vertybių, tėvų nuomone, nėra, o nelabai svarbių vertybių procentas menkas, taigi tai įrodo bendražmogiškų vertybių svarbos vaikų auklėjimui suvokimą.



13 pav. Bendražmogiškų vertybių svarba vaiko ugdymui (auklėjimui) (proc.)

Kad būtų galima nustatyti bendražmogiškų vertybių ugdymą šeimoje, tėvai turėjo pažymėti, kurių grupių vertybes jie žino, kaip ugdyti, ir ugdo, kurių nežino, kaip ugdyti, ir neugdo, kurių neturi laiko ugdyti, bet sutinka, kad jų vaikui būtų ugdomos asmenybės ugdymo studijose (14 pav.).

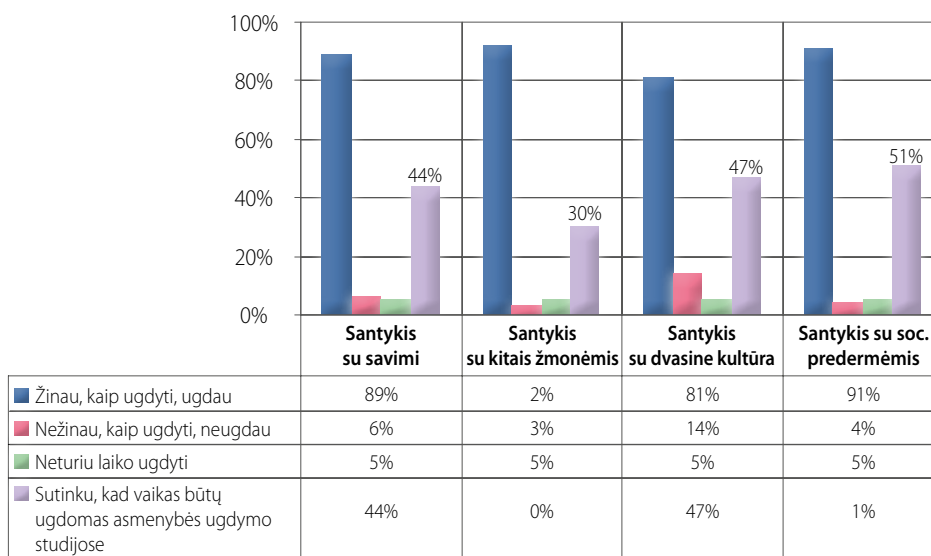
89 proc. respondentų žino, kaip ugdyti vaiko santykį su savimi ir jį ugdo, 6 proc. nežino, kaip ugdyti, ir neugdo, 5 proc. neturi laiko ugdyti. Iš visų respondentų 44 proc. sutinka, kad santykis su savimi būtų ugdomas asmenybės ugdymo studijose.

92 proc. apklaustų tėvų žino, kaip ugdyti santykį su kitais žmonėmis, ir jį ugdo, 3 proc. nežino, kaip ugdyti, ir neugdo, 5 proc. neturi laiko ugdyti. Trečdalis tėvų (30 proc.) sutinka, kad šios vertybės būtų ugdomos asmenybės ugdymo studijose.

81 proc. apklaustųjų žino, kaip ugdyti vaiko santykį su dvasine kultūra, 14 proc. nežino, kaip ugdyti, ir neugdo, 5 proc. neturi laiko ugdyti. Iš jų beveik pusė (47 proc.) sutinka, kad vaikas būtų ugdomas asmenybės ugdymo studijose.

91 proc. respondentų žino, kaip ugdyti santykį su socialinėmis priedermėmis, 4 proc. nežino, kaip ugdyti, ir neugdo, o 5 proc. neturi tam laiko. Šiek tiek daugiau negu pusė (51 proc.) pritaria šių vertybių ugdymui asmenybės ugdymo studijose.

Analizuojant duomenis, pastebima, kad procentai pasiskirsto maždaug po lygiai. Dauguma tėvų žino, kaip ugdyti savo atžalas, kokias bendražmogiškas vertybes joms diegti, tačiau maždaug pusė iš jų norėtų, kad tos vertybės būtų ugdomos ir asmenybės ugdymo studijose. Galima daryti išvadą, jog tėvai nėra užtikrinti savo jėgomis ugdyti šias vertybes ir mano, kad jos taip pat turėtų būti ugdomos neformaliojo ugdymo institucijoje.



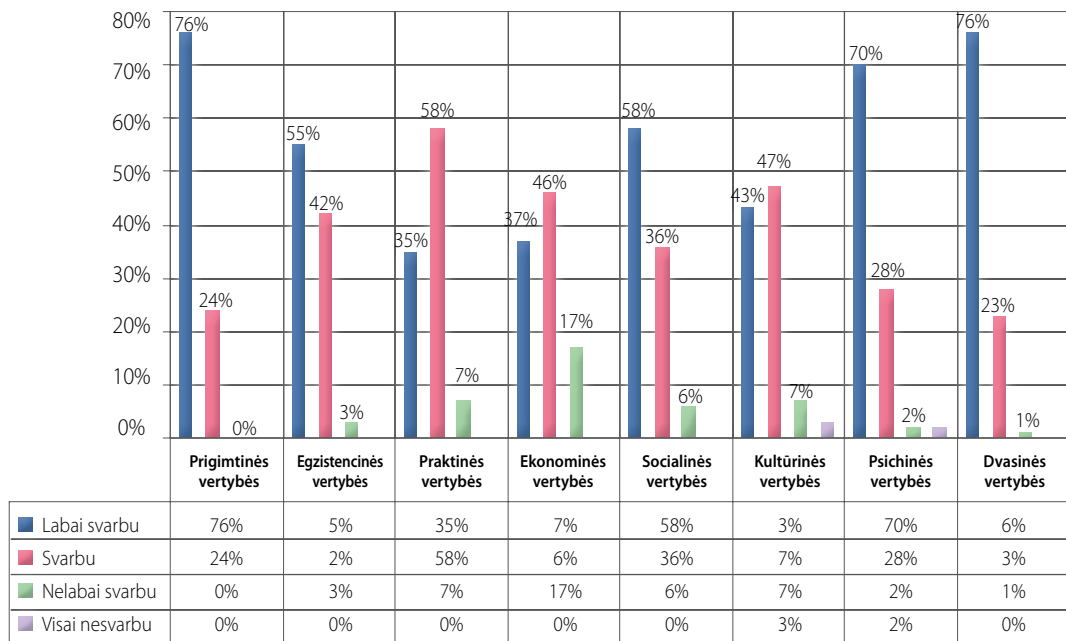
14 pav. Bendražmogiškų vertybių ugdymas (proc.)

Kaip ir klausiant apie bendražmogiškas vertybes, respondentų buvo paprašyta sužymėti ir pagrindines ugdymo vertybes – nuo labai svarbių iki visai nesvarbių (klasifikacija pagal L. Jovaišą) (15 pav.). Vienomis iš svarbiausių vertybių respondentai laiko **prigimtines**. Šitaip mano 76 proc. apklaustųjų. Svarbiomis jas laiko 26 proc. respondentų. Lygiai taip pat labai svarbios **dvasinės vertybės** – 76 proc., o svarbios – 26 proc. respondentų. **Psichinės vertybės** pagal svarbumą užima trečiąją vietą. Šitaip mano 70 proc. apklaustų tėvų. Svarbiomis jas laiko 28 proc. respondentų. Vis dėlto dauguma vertybių yra laikomos labai svarbiomis arba svarbiomis. Kaip nelabai svarbias galima įvardyti tik ekonomines vertybes, nes šitaip mano 17 proc. apklaustųjų. Kadangi šis procentas yra per menkas vertinti, kad ekonominės vertybės nėra svarbios vaiko ugdymui, galima suformuluoti bendrą išvadą, jog visas šias įvairias vertybes tėvai laiko svarbiomis ir labai svarbiomis.

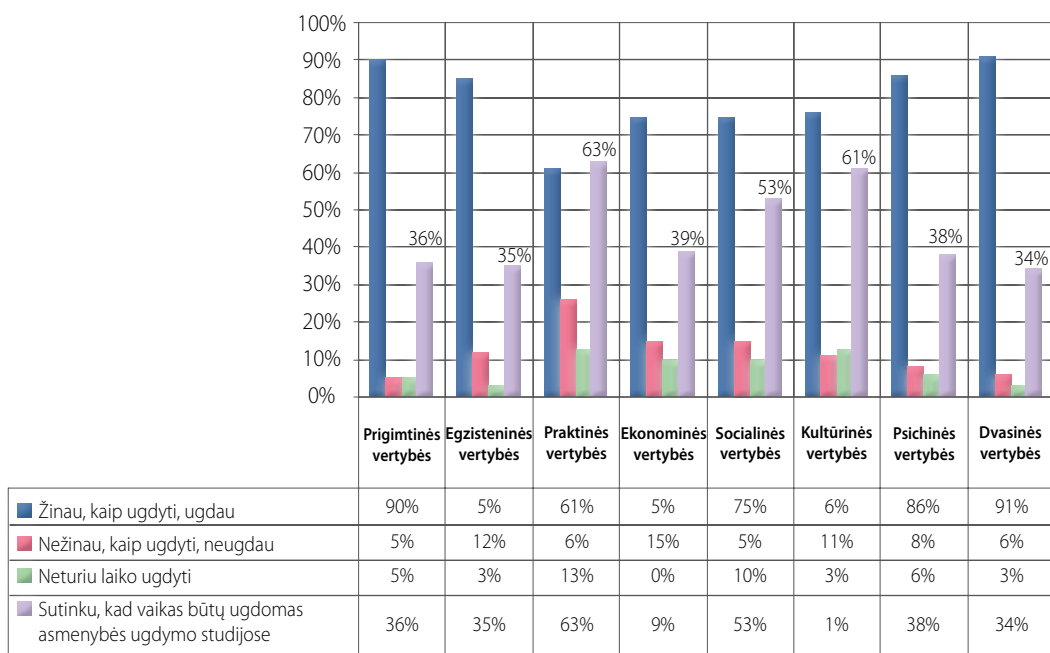
Kaip ir atsakydami dėl bendražmogiškų vertybių, respondentai lentelėje pažymėjo, kurias vertybes jie žino, kaip ugdyti, ir ugdo, kurių nežino, kaip ugdyti, ir neugdo, kurių neturi laiko ugdyti, ir sutinka, kad jos vaikui būtų ugdomos asmenybės ugdymo studijose (16 pav.).

Tėvai geriausiai žino, kaip ugdyti prigimtines (90 proc.) ir dvasines (91 proc.) vertybes. Toliau eina psichinės (86 proc.) ir egzistencinės (85 proc.) vertybės. Daugiausiai respondentų (26 proc.) nežino, kaip ugdyti praktines vertybes. Po jų eina ekonominės (15 proc.) ir socialinės (15 proc.). Tėvams labiausiai trūksta laiko praktinėms (13 proc.) ir kultūrinėms (13 proc.) vertybėms ugdyti, dėl to jie labiausiai norėtų, kad jos būtų ugdomos asmenybės ugdymo studijose: praktinės (63 proc.), kultūrinės (61 proc.) ir socialinės (53 proc.).

Taip pat kaip dėl bendražmogiškų savybių, tėvai mano žinantys, kaip ugdyti vienokių ar kitokių grupių vertybes, tačiau maždaug trečdalis ir daugiau respondentų sutiktų, kad jas padėtų ugdyti ir asmenybės ugdymo studijos. Peršasi tokia pat išvada, kad tėvai nėra užtikrinti savo jėgomis ugdyti vertybes ir asmenybės ugdymo studijos jiems gali padėti.



15 pav. Vertybių svarba vaiko auklėjimui ir ugdymui (proc.)



16 pav. Vertybių ugdymas (proc.)

Apibendrinant šią trečiąją tyrimo dalį, galima teigti, kad svarbiausios vertybės, puoselėjamos šeimoje, yra pagarba ir sąžiningumas. Tėvai norėtų, jog atsakingumą ir sąžiningumą jų vaikams ugdytų asmenybės ugdymo studijos. Svarbiausiomis bendražmogiškomis vertybėmis tėvai laiko žmogaus santykį su savimi, tačiau nenuvertina kitų vertybių: santykio su kitais žmonėmis, dvasine kultūra ir socialinėmis priedermėmis. Visos šios vertybės turi didelę reikšmę vaiko raidai. Daugumą šių vertybių tėvai žino, kaip ugdyti, tačiau norėtų, kad asmenybės ugdymo studijos taip pat padėtų puoselėti jas, ypač santykį su socialinėmis priedermėmis ir dvasine kultūra. Išanalizavus vertybes, svarbiausiomis laikomos prigimtinės ir dvasinės, tačiau ir kitos vertybės yra svarbios vaiko ugdymui. Tėvai geriausiai žino, kaip ugdyti prigimtines ir dvasines, o asmenybės ugdymo studija galėtų pagelbėti ugdant praktinės ir kultūrinės vertybes.

Išvados

1. Asmenybės ugdymas susideda iš įvairių aspektų ir priklauso nuo ugdymo sampratos, tikslų, vertybių, dorinio auklėjimo. Pagrindinė institucija, lemianti asmens socialinę raidą ir daranti didžiausią įtaką vaiko ugdymui, yra šeima.
2. Šeima ir jos funkcijos yra nepakeičiamos vaiko gyvenime. Tik šeimoje vaikas gali išaugti socialiai atsakinga asmenybė. Šeima ugdo stiprų, save išreiškiantį, emociškai brandų žmogų, objektyviai žvelgiantį į save ir gyvenimą, toleruojantį kitokį požiūrį, kuriantį nuoširdžius santykius su kitais žmonėmis. Šeima suformuoja tokį žmogų, kuris geba savarankiškai, vadovaudamasis dorinėmis vertybėmis, priimti sprendimus, prisiimti atsakomybę už save ir kitus.
3. Vertybės formuoja žmogaus charakterį, pasaulėžiūrą, moralę, brandą, etinį suvokimą, santykį su savimi, visuomene, dvasine kultūra ir kita, todėl labai svarbu ugdyti tokias vertybes, kurios leistų žmogui gyventi kokybišką gyvenimą. Nors vertybių yra daug ir tai priklauso nuo asmeninės vertybių sistemos, jos turi būti doros, kad tinkamai išugdytų brandžią asmenybę, galinčią prisiimti atsakomybę už kitus, gebančią savarankiškai priimti sprendimus, nuoširdžiai bendrauti su žmonėmis, toleruoti kitokį požiūrį ir vertybes bei nevaržyti nei savo, nei kitų laisvės.
4. Pagarba ir sąžiningumas yra labiausiai puoselėjamos šeimoje vertybės. Jeigu turėtų galimybę patikėti vaiką asmenybės ugdymo studijoms, tėvai labiausiai norėtų, kad būtų ugdomas atsakingumas ir sąžiningumas.
5. Anot tėvų, visos bendražmogiškos vertybės daugiau ar mažiau yra svarbios vaiko asmenybės raidai. Svarbiausiomis bendražmogiškomis vertybėmis tėvai laiko žmogaus santykį su savimi ir prigimtines bei dvasines vertybes.
6. Tėvai mano žiną, kaip auklėti ir ugdyti vaiką, kokias vertybes puoselėti, tačiau sutinka ir norėtų, kad daugiausiai asmenybės ugdymo studijos galėtų prisidėti ugdant vaiko santykį su socialinėmis priedermėmis ir dvasine kultūra, taip pat praktines ir kultūrinės vertybes.

5 DALIS

ASMENYBĒS UGDYMO PROGRAMA „AŠ ESU KŪRĒJAS”



ASMENYBĖS UGDYMO PROGRAMOS „AŠ ESU KŪRĖJAS“ PRISTATYMAS

Programos vizija – žmogiškasis kapitalas ir socialinis kapitalas kaip pagrindas atsirasti socialinei ekonomikai šalyje.

Programos tikslas – išugdyti socialiai atsakingą asmenybę, gebančią savarankiškai priimti etiškus sprendimus.

Programos uždaviniai:

1. Socialinio intelekto ugdymas (socialiniai gebėjimai).
2. Emocinio intelekto ugdymas (emociniai gebėjimai).
3. Vertybinės orientacijos („vidinio kompas“) ugdymas (vertybių ugdymas).
4. Dvasinio intelekto ugdymas (vertybių ugdymas).
5. Verslumui reikalingų įgūdžių ugdymas (tikslingas svajojimas).

Programos patikimumas – programa sukurta remiantis ilgamete Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis“ darbo patirtimi, todėl programoje taikomų darbo metodų efektyvumas yra patikrintas laiko. Programa įgyvendinama jau 11 metų (nuo 2001 m.) įvairiuose „Rafaelio“ socialiniuose ir verslo projektuose.

Programos žinomumas – „2008 metais lapkričio 25–28 dienomis Ženevoje vykusioje Tarp-tautinėje švietimo konferencijoje, kurioje dalyvavo pasaulio valstybių švietimo ministrai, buvo pristatytos sėkmingiausios inkluzinio švietimo praktikos, tarp kurių – UNESCO klubo „Rafaelis“ vadovės Marytės Leliugienės sukurta asmenybės ugdymo programa „Aš esu kūrėjas“, kaip viena iš perspektyviausių asmenybės ugdymo programų pasaulyje“ (Lietuvos nacionalinės UNESCO komisijos sekretoriatas/2010-02-22, Nr. 45–41).

2010 m. sausio 22 d. Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis“ vykdomą socialinį projektą vaikams „Laisvė“ savo vizitu pagerbė UNICEF geros valios ambasadorius aktorius Rogeris Moore'as su žmona.

Programos išskirtinumas – taikomų metodų inovatyvumas: dailės terapijos elementų panaudojimas, filosofinės diskusijos, provokacinis klausinėjimas, specialiai sukurti atsipalaidavimo ir susikaupimo pratimai.

Programos matas – sukurta socialinė vertė per konkretaus projekto idėjos iškėlimą, bendraminčių suradimą, projekto rašymą ir įgyvendinimą (altruizmas).

Programos dokumentas – UNESCO klubo Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis“ diplomai.

Diplomo statusas – socialiai atsakinga asmenybė.



Programos konceptualumas

Programos pagrindas – krikščioniškos vertybės, kurios teigia, kad Žmogus yra pati aukščiausia vertybė, o visa kita – tik priemonės, pagalba.

Programos filosofija – klasikinė (Platono)

Programos psichologinė kryptis – humanistinė, kuri sako:

1. Žmogus turi būti suprantamas ir tiriamas kaip visuma.
2. Kiekvienas žmogus yra unikalus, todėl atskiro atvejo analizė ne mažiau vertinga, kaip ir statistiniai apibendrinimai.
3. Žmogus yra atviras pasauliui: žmogaus išgyvenimas pasaulio ir savęs pasaulyje – pagrindinė psichinė realybė.
4. Gyvenimas turi būti suprantamas kaip vientisas žmogaus brendimo ir būties procesas.
5. Žmogus yra apdovanotas nepalaujamo tobulėjimo ir saviraiškos potencialu.
6. Žmogus turi tam tikro lygmens laisvę, susijusią su gyvenimo prasme ir vertybėmis, kuriomis vadovaujasi pasirinkdamas.
7. Žmogus – aktyvi ir kūrybiška esybė.

Programa sukurta atsižvelgiant į esminius žmogiškosios būties pagrindus ir šio meto galimybes remiantis fenomenologiniais trijų išskirtinų žmogaus sandaros dimensijų: kūno, psichikos ir dvasios, tyrimais.

Programa remiasi pagrindinėmis fundamentinės edukologijos idėjomis:

1. Tik pats žmogus gali save keisti.
2. Tik žvelgdamas į kitus, žmogus gali pamatyti save.
3. Tik su meile galima ugdyti.

Programos modelio struktūros inovatyvumas pasireiškia nuosekliu ir kryptingu pagrindinių lyderystės bruožų ugdymu:

1. Savęs pažinimas.
2. Vertybinė branda.
3. Atsakomybė.
4. Charizmatiškumas.
5. Smalsumas.
6. Patirtis.
7. Savarankiškumas: kūrybiškumas (verslumas).



Programos paskirtis

Šalies statistika rodo, kad ne visos šeimos užtikrina vaikų gerovę ir tinkamai atlieka vaikų ugdymo ir socializacijos funkciją. Vaikai, augantys didelio darbinio užimtumo šeimose, nuotolio šeimose (euronašlaičiai) ir šeimose, išgyvenančiose krizę, dažnai perima vertybes, kurios neatitinka visuomenės normų. Tokie vaikai stokoja socialinių, emocinių gebėjimų, vertybinės orientacijos. Jiems sunku palaikyti draugiškus santykius su bendraamžiais, konfliktus spręsti socialiai priimtinais būdais, dalyvauti įvairioje, socialiai prasmingoje veikloje. Todėl dauguma vaikų linkę save nuvertinti, pasirenka „gatvės universiteto“ stilių, įsitraukia į virtualią erdvę arba pasirenka subkultūrų siūlomas klikas (gotų, emų, satanistų ir kt.), jie dažniau nei kiti vaikai turi mokymosi, adaptacijos sunkumų, patiria bendraamžių patyčias arba iš bendraamžių tyčiojasi patys, turi suicidinių ketinimų daugiau nei kiti vaikai. Sparčiai kylančios vaikų socialinės problemos patvirtina vaikų socialinių, emocinių gebėjimų ir vertybinės orientacijos ugdymo aktualumą, jų asmeninių ir bendrųjų kompetencijų stiprinimo būtinybę. Norėdami padėti vaikams kaupti asmeninę kompetenciją, pirmiausia turime jiems padėti pažinti save, t. y. ugdyti vaikų emocinį ir dvasinį intelektą, supažindinti su bendrosiomis vertybinėmis nuostatomis, išmokyti savarankiškai pasirinkti ir priimti etiškus sprendimus, prisiiimti atsakomybę, išugdyti tolerantiškumą ir patriotiškumą bei pagarbą demokratijos vertybėms, išmokyti valdyti konfliktus, bendrauti, išugdyti gebėjimą palaikyti ilgalaikius brandžius santykius tiek su bendraamžiais, tiek su tėvais, tiek su mokytojais.

Trumpas metodologinis programos pristatymas

Asmenybės ugdymo programa „Aš esu kūrėjas“ susideda iš trijų asmenybės ugdymo pakopų.

Pirma pakopa. Įvadinė dalis: dailės terapijos programa „Išlaisvink kūrėją savyje“ ir emocinio intelekto ugdymo programa „Savęs pažinimas“.

Taikoma visuose klasių centruose: 1–4 klasės; 5–10 klasės; 11–12 klasės.

Antra pakopa. „Vertybių (moralumo)“ programa.

Taikoma visuose klasių centruose: 1–4 klasės; 5–10 klasės; 11–12 klasės.

Trečia pakopa. „Lyderystės“ programa.

Taikoma vyresnių klasių centruose: 5–10 klasės ir 11–12 klasės.

Ugdymo proceso organizavimas

Mokymo procesas yra sąveikusias: 20 proc. laiko skiriama teorijai ir vaizdinės medžiagos peržiūrai ir 80 proc. laiko – praktikai.

Asmenybės ugdymo programos „Aš esu kūrėjas“ trukmė – 18 mėnesių.

Įvadinė dalis – 3 mėnesiai: „Išlaisvink kūrėją savyje“ (12 užsiėmimų)

Pirma pakopa – 6 mėnesiai: „Savęs pažinimas“ (24 užsiėmimai).

Antra pakopa – 3 mėnesiai: „Vertybės (moralumas)“ (12 užsiėmimų).

Trečia pakopa – 6 mėnesiai: „Lyderystė“ (24 užsiėmimai, iš jų 6 – projektui rašyti ir įgyvendinti).

Mokymo proceso periodiškumas: vienas kartas per savaitę po 2 ak. val.

● Įgyvendinant programą įgyjamos kompetencijos: žinios, gebėjimai, vertybės

Žinios

Pirmoje pakopoje dalyviai mokysis:

- 1) atpažinti ir suvokti savo jausmus ir emocijas;
- 2) išveikti savo emocijas;
- 3) valdyti emocijas;
- 4) vadovautis savo jausmais ir emocijomis;
- 5) taikyti savo emocinius (asmeninius ir socialinius) gebėjimus realiame gyvenime;
- 6) bendrauti: kurti ir išlaikyti tarpusavio santykius

Antroje pakopoje dalyviai mokysis:

- 1) suvokti ir įsisąmoninti vertybės sąvoką;
- 2) pažinti pamatines ir iš jų kylančias pagrindines vertybes;
- 3) suprasti savo vertybių sistemą: suvokti pozityvių minčių ir pozityvaus mąstymo svarbą savo psichoemocinei ir dvasinei sveikatai, suprasti minties galią;
- 4) suprasti, kas yra vartotojiški santykiai (grįsti hedonistinėmis vertybėmis) ir kas yra žmogiški santykiai (grįsti pamatinėmis vertybėmis), kodėl vienu žmogumi galima pasitikėti, o kitu – ne;
- 5) suprasti šeimos vertybes: tradicijas, papročius, pagarbą vyresnei kartai ir savo kilmei; suvokti, kas yra tolerancija, pagarba ir orumas;
- 6) suvokti psichinių vertybių (žinojimo, tikrumo, sėkmės, savižinos, ištvermės, gebėjimo atleisti) svarbą.

Trečioje pakopoje dalyviai mokysis:

- 1) pasitikėti savimi: suvokti, kas yra pasitikėjimas savimi, kam jis reikalingas ir ko reikia, kad pasitikėtum savimi;
- 2) suvokti savo ir kito ribas per savo kūno pojūčius, reakcijas į situaciją ir elgesio išraišką, kai yra pažeidžiamos jo asmeninės ribos arba kai jis pats pažeidžia kito asmenines ribas;
- 3) suvokti, kas lemia komunikacijos sėkmę, kas jai padeda ir kas jai trukdo. Įsisąmonins empatiją, jautrumą ir pasitikėjimą savimi;
- 4) suvokti, ką apima terminas „tarpusavio santykiai“, kokie jie gali būti, kas juos veikia, kur slypi gerų tarpusavio santykių paslaptis; įsisąmoninti vartotojiškų ir žmogiškų santykių takoskyrą;
- 5) suprasti savivokos ir savireguliacijos tikslą;
- 6) tikslingai svajoti ir atsakingai priimti sprendimus.;
- 7) suvokti, ką reiškia kalbiniai kodai „atsakomybė“, atsakingas sprendimo priėmimas“, „tikslas“;
- 8) atsakyti į klausimą, kaip tikslingas svajojimas ir atsakingas sprendimų priėmimas susijęs su gyvenimo sėkme;
- 9) atrasti ir išsiginčinti savo tikslą, pasirinkti kelią kryptingai siekti tikslo ir priimti atsakomybę už savo sprendimą.
- 10) verslumo: iškelti idėją, suburti bendraminčius, suformuluoti projekto idėją, parašyti projektą.

Gebėjimai

Pirmoje pakopoje ugdomi socialiniai ir emociniai gebėjimai

Socialiniai:

1. Gebėjimas organizuoti veiklą.
2. Gebėjimas sutelkti dėmesį, klausytis.
3. Gebėjimas pateikti informaciją.
4. Gebėjimas inicijuoti ir palaikyti bendravimą.
5. Gebėjimas laikytis taisyklių.

Emociniai:

1. Savęs pažinimas.
2. Savivoka (savimonė ir savitvarda).
3. Socialinis jautrumas (socialinis sąmoningumas).
4. Savireguliacija – bendravimo ir komunikacijos gebėjimai.
5. Tikslų siekimas.

Vertybės

Antroje pakopoje ugdomos vertybės:

1. Tikėjimas ir pasitikėjimas savimi.
2. Orumas.
3. Tolerancija.
4. Sąžiningumas.

Trečioje pakopoje ugdomos vertybės:

1. Atsakingumas.
2. Išmintingumas.
3. Kūrybiškumas.
4. Jautrumas.
5. Tikslingas svajojimas.

Programos poreikio aktualumas

Šių dienų visuomenei išgyvenant ne tik ekonominę, bet ir moralinę tautos krizę, būtina kalbėti apie socialiai atsakingos asmenybės ugdymo poreikį ir svarbą.

Tik toks asmuo gali savarankiškai priimti etiškus sprendimus įvairiuose gyvenimo srityse ir kurti dvasingą, atsakingą, teisingą, darnią pilietinę visuomenę.

Šiandieną dažniausiai pabrėžiama socialiai atsakingos įstaigos, organizacijos nauda visuomenei, valstybei, aplinkai ir pan., tačiau mažai dėmesio skiriama atskiram individui kaip asmeniui, kuris yra pirmiausia šeimos ir tik po to kiekvienos bendruomenės, visuomenės, valstybės dalis.

Atėjo laikas pabrėžti ne tik pilietinės visuomenės, bet ir socialiai atsakingos asmenybės ugdymo poreikio reikšmingumą bei svarbą.

Socialiai atsakinga asmenybė

Socialiai atsakingos asmenybės bruožas – gebėjimas savarankiškai priimti etiškus sprendimus. Kasdien priimami labai įvairūs sprendimai, kurie yra kiekvienos veiklos pagrindas. Vieni iš jų ilgai svarstomi ir brandinami, kiti kyla spontaniškai, dar kitus lemia aplinkybės. Beje, net menkiausio sprendimo priėmimas reiškia atsakomybę, tik ne visuomet ji yra suvokiama ir jaučiama. Tik praėjus kuriam laikui paaiškėja, kad kai kurie iš jų nebuvo geri: tinkami, etiški, naudingi ir apgalvoti.

Etiškas sprendimas atspindi asmens minčių skaidrumą ir turimą patirtį ir remiasi asmens puoselėjamomis vertybėmis ir moraliniais principais.

Kad priimtų etiškus sprendimus, žmogus turi žinoti savo gyvenimo tikslą, būti aukštos moralės, mokėti pasirinkti prioritetus ir t. t.

Bendros nuostatos

Benediktas XVI atkreipė dėmesį, kad pirmiausia verta prisiminti, jog sovietinėje visuomenėje kėsintasi nusilpninti esminę žmogaus vertybę — nesavanaudišką meilę sau, artimui ir Dievui. Komunistinis mentalitetas, atimdamas iš žmogaus tapatumą, sumenkino žmogų iki kolektyvo nario. Žmogaus orumas buvo nuvertintas. Tokia mąstysena sukėlė abejingumą profesijai ir bendram gėriui. Klestintis vartotojiškumas ir utilitarizmas skverbiasi net į tarpasmeninius santykius. Jaunuoliai ypač siekia patenkinti savo emocinius troškimus, todėl ir kitas žmogus tampa tik asmeninių interesų tenkinimo objektu. Tokiu būdu provokuojama socialinė nelygybė: pavyzdžiui, jei Lietuvos jaunimas orientuojasi į vartotojiškumą, tai natūraliai atitraukia nuo veiklos dėl bendro gėrio. Nėra ko stebėtis, kad kyla jaunuolių neapykanta žmogui ir pasauliui. Teologine prasme neapykanta, arba nemeilė, yra visa, kas realiai nukreipta prieš asmens pasaulį, asmens moralę ir aukščiausias žmogaus dvasines ir materialines vertybes. Neapykanta yra ir tai, kad kitas asmuo traktuojamas kaip daiktas, tikslo priemonė. Pamiřtama dvasinė sritis ir pabrėžiamas greitas išorinis rezultatas. Visiškai natūralu, kad tokia kontekste ir save pačius jauni žmonės suvokia kaip atskaitos tašką ir savo pačių šaltinį. Laimės ir malonumo ieškoma kaip pagrindinio tikslo. Malonumas psichologiniame kontekste dažniausiai vogčiomis nusigvelbiamas, jis nėra veiklos ar santykio padarinys. Laimė dažnai painiojama su gera fizine ir psichologine savijauta, materialine gerove. Taip pat dėl įvairialypio humanistinės kultūros pobūdžio pats žmogaus pažinimas tampa siauresnis, nes gilinantis į asmens suvokimą atmetama transcendentinė tikrovė. Visuomenė siekdama išugdyti visapusišką asmenį negali apsiriboti tik dalykiškai naudingomis sritimis, nes toks apsiribojimas lemia vertybių nykimą.

Šiandien klestint vartotojiškai kultūrai labai svarbu kiekvienam padėti suvokti, kad žmogaus vertė kyla ne iš to, ką jis turi, bet iš to, kas jis yra. Tik šioje tiesoje išsiskleidžia tikrasis žmogaus orumo pagrindas. Tikrasis žmogaus kilnumas gali reikšti ir būti ugdomas tik esant kūno ir dvasios sklaidai šeimyninėse, religinėse, pilietinėse, profesinėse ir kitose bendruomenėse, kartu sudarančiose visuomenę, kuriai jis priklauso. Žmogus ir asmens kilnumas visada turi išlikti gyvenimo ir ugdymo sistemos centrais.

Programos ugdymo modelyje vartojamos sąvokos

Gilioji ekologija – tai pasaulėžiūra, kuri remiasi meile sau, savo artimui, gamtai, visuomenei. Gilią ekologiją grindžiama metodika apima visas žmogaus sritis: fizinę, jausminę (emocinę) ir dvasinę, pabrėžia sveiką gyvenseną, atsakomybę už minčių švarumą.

Asmenybė – socialinė žmogaus esmė, pasireiškianti jo individualybe: dvasingumu, moralumu, nuoseklumu, kryptingumu ir t. t. Asmenybė aprašoma tokiomis charakteristikomis kaip temperamentas, būdas, sugebėjimai ir kryptingumas.

Žmogiškasis kapitalas – tai žmogaus žinios, patirtis, vertybės, emocinis intelektas, dvasinis intelektas, pasitikėjimas savimi, altruizmas. Žmogiškasis kapitalas yra socialinio kapitalo sudedamoji dalis.

Socialinis kapitalas – tarpusavio pasitikėjimu grįsti santykiai: asmeniniai, profesiniai, santykiai tarp socialinių partnerių. Pagrindinė socialinio kapitalo sudedamoji dalis – pasitikėjimas.

Socialinė atsakomybė – sąmoningai kuriami ekonominiai, politiniai, teisiniai ir doroviniai santykiai tarp asmens, organizacijos ir visuomenės, pasirengimas atsakyti už savo sprendimus, poelgius ir veiksmus, gebėjimas atlikti pareigą ir priimti visuomenės sankcijas esant tam tikroms teisingumo arba kaltumo sąlygoms.

Etiškas sprendimas. Jis grindžiamas nešališkumu ir universalumu. Sprendimo etiškumas priklauso nuo asmenybės moralės. Kuo ši aukštesnė, tuo konstruktyvesnis ir principingesnis yra sprendimas, nes jį asmuo priima taip, kaip liepia jo sąžinė, gyvenimo nuostatos ir vertybės.

Socialiai atsakinga asmenybė – tai asmenybė, gebanti savarankiškai priimti atsakingus ir etiškus sprendimus.

Lyderystė – tai savo galios kurti gyvenimą ir įkvėpti kitus suvokimas, išplaukiantis iš emocinio ir dvasinio intelekto, pagrįsto savo asmeniškai suvoktomis ir įsąmonintomis vertybėmis bei gebėjimu priimti atsakomybę už savo sprendimus.

Emocinis intelektas (EQ) – tai žmogaus gebėjimų rinkinys:

- suvokti savo jausmus ir emocijas;
- valdyti savo jausmus ir emocijas;
- išveikti savo jausmus ir emocijas;
- vadovautis savo jausmais ir emocijomis (valdyti įtampą ir savarankiškai spręsti dilemas).

Dvasinis intelektas – tai išugdytas sąmonės gebėjimas reguliuoti veiklą ir elgesį pagal įsitikinimus, dorovines normas, pasirinktą vertybių sistemą, gyvenimo tikslą ir gyvenimo perspektyvas, atskirti, kas nevertinga ir priešiška asmenybės ir visuomenės gyvenime. Jis padeda suvokti prigimtines galias. Dvasiniam intelektui būdinga: 1) vertybinė orientacija; 2) savo vertybių sistemos suvokimas; 3) kūrybingumas; 4) altruizmas; 5) tikslingas svajojimas.

Vertybė – tai visa, kas žmogui svarbiausia, reikšmingiausia socialiniu, psichologiniu, doros ar grožio požiūriu, pageidaujami objektai, būsenos, tikslai ar elgesio būdai, taikomi kaip normatyviniai standartai (R. Vasiliauskas, 2005). Vertybės lemia žmogaus gyvenimą, jo pasirinkimą, bendravimą, pagal jas jis renkasi tai, ko jam reikia.

Vertybinė orientacija – „vidinis kompasas“, pagal kurį žmogus pats sąmoningai reguliuoja savo gyvenimą, vadovaudamasis savo įsitikinimais, dorovinėmis normomis, kurio padedamas atskiria gėrį ir blogį, tai, kas yra vertinga, o kas – ne, susivokia savyje ir išoriniame pasaulyje.

Tikslingas svajojimas – strateginė vaizduotė, t. y. gebėjimas svajonei suteikti kryptį, ją aktyviai vizualizuoti ir sukurti jos įgyvendinimo planą.

Dailės terapija – ugdymo priemonė arba psichoterapijos forma, orientuota į kiekvieno žmogaus sveikatos ir vidinių galių potencialą ir pabrėžianti natūralią minčių, jausmų ir nuotaikų kūrybinę raišką. Taikoma asmenybės ugdymui, terapijai ir reabilitacijai (M. Mendelė-Leliugienė, 2012).

Dailės terapijos metodai grindžiami prielaida, kad kiekvienas žmogus, mokantis ar nemo-kantis piešti, turi įgimtą (slaptą) gebėjimą savo emocijas, jausmus, nuotaikas, būsenas išreikšti atitinkama spalva abstrakčiais vaizdais ar simboliais ant popieriaus lapo, drobės. Jų reiškimas vadinamas *kūrybos procesu*. Jame aktyviai dalyvauja emocinė atmintis – svarbiausias dorovinės savireguliacijos ir tobulėjimo šaltinis, sąžinės pamatas. Dailės terapijos metodai naudojami įvairaus amžiaus asmenų fizinei, emocinei ir dvasinei savijautai gerinti ir stiprinti, darniai asmenybei ugdyti, dvasingumui ir kūrybingumui atskleisti ir plėtoti ir yra specialiai kuriami norimiems ugdymo, terapijos, reabilitacijos tikslams pasiekti (M. Mendelė-Leliugienė, 2012).

Sąveikūs mokymas (ugdymas) – aktyvus visų grupės narių dalyvavimas, sąlygų dalyviams individualiai reikštis sudarymas.

Reikalingos ugdytojo kompetencijos

Grupės vadovams, dirbantiems pagal asmenybės ugdymo programą „Aš esu kūrėjas“, keliami šie kompetencijos reikalavimai:

1. Žinios: aukštasis pedagoginis (psichologinis) išsilavinimas.
2. Specifinės žinios: profesinė kompetencija, įgyjama išklausius Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis“ 72 ak. val. kvalifikacijos tobulinimo seminarų kursą apie dailės terapijos metodų taikymą ir asmenybės ugdymą.
3. Ne mažiau kaip vienerių metų darbo su vaikų ir suaugusiųjų grupėmis patirtis.
4. Ne mažesnė kaip vienerių metų seminarų asmenybės ugdymo ir savęs pažinimo temomis vedimo patirtis.
5. Gebėjimas kritiškai mąstyti ir spręsti problemas.
6. Gebėjimas komunikuoti.
7. Gebėjimas rasti, tvarkyti ir perduoti informaciją.
8. Gebėjimas planuoti ir organizuoti veiklą.
9. Gebėjimas veikti kūrybiškai, iniciatyviai, prasmingai ir savarankiškai, priimti atsakomybę už savo veiksmus.
10. Gebėjimas surinkti diferencijuotas klientų (vaikų ir tėvų) grupes.
11. Pagarba sau ir kitam.
12. Tolerantiškas požiūris į fizinius, religinius, socialinius ir kultūrinius žmonių skirtumus.
13. Patriotizmas, pagarba tautos tradicijoms, kultūros paveldui, nusiteikimas jį saugoti ir plėtoti, demokratijos vertybių puoselėjimas.
14. Ekologinis mąstymas.
15. Altruizmas.

Asmenybės ugdymo programos „Aš esu kūrėjas“ rezultatai

Dalyvių baigiamieji darbai

- Filmas prieš narkotikus „Laisvė gyventi“
- ES šalių kultūros pažinimas per rūbų modeliavimą
- Fotokonkursas „Vaikai – kita karta“
(paroda eksponuota LR Seimo salėje; grupės dalyviai laimėjo pirmą vietą)
- Išleista vaikų kūrybos piešinių ir eilėraščių rinktinė „Dalytis meile ir džiaugsmu“
- Piešinių aukcionas, kurio metu surinktos lėšos panaudotos kitai tų pačių vaikų surengtai akcijai „Svajonės pildosi“.
- Akcija: bendraamžiai prieš bendraamžių patyčias mokykloje „Svajonės pildosi“
- Filmas „Laisvė“

● Projektas

ES šalių kultūros pažinimas
per rūbų modeliavimą



Suomija



Ispanija



Anglija



Airija



Vokietija



Prancūzija

● Projektas

„Vaikų svajonės pildosi“





● Susitikimas

su Rogeriu Moore'u



- **Jaunimo pantomimos grupē**

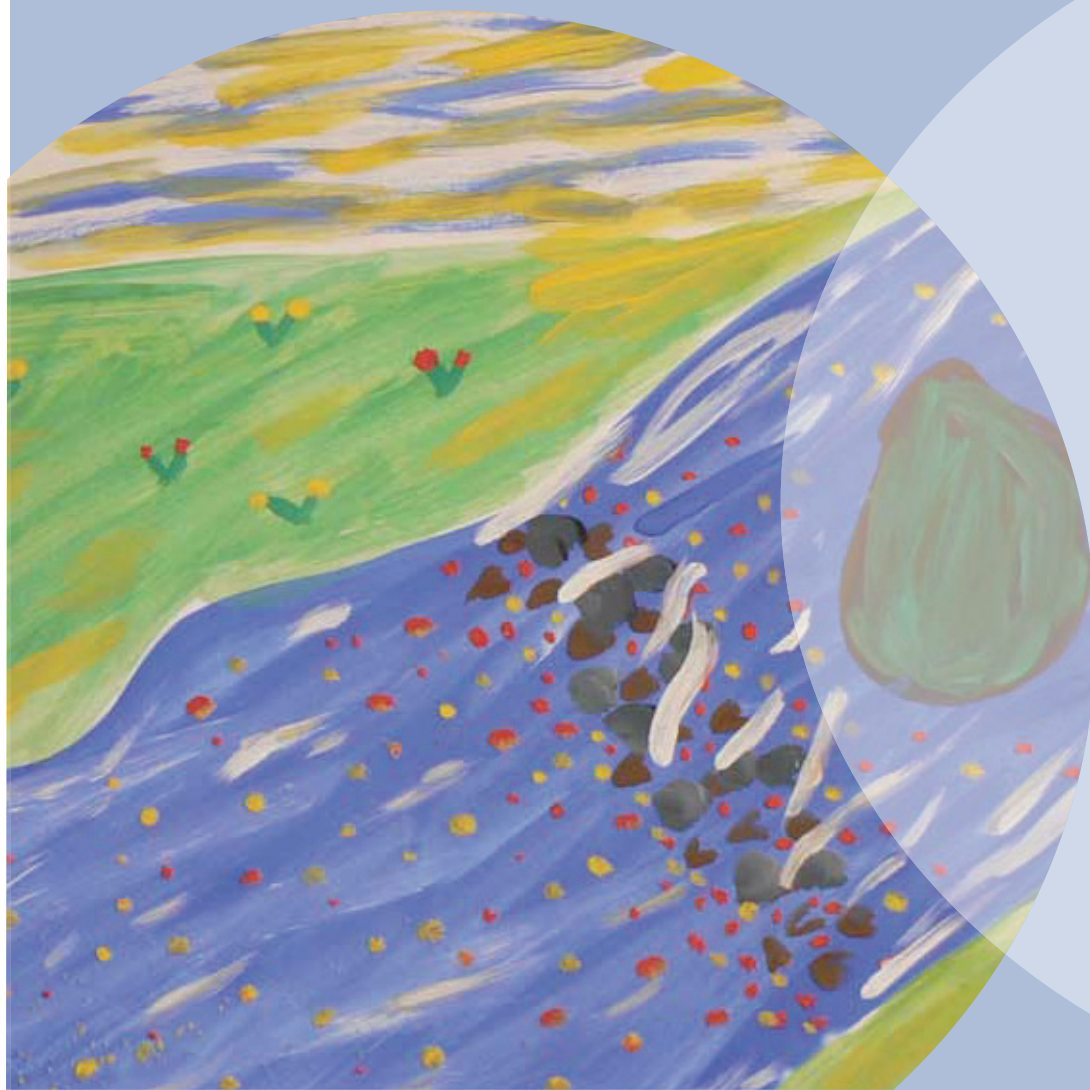


- **Pirmoji absolventų laida**



6 DALIS

TĖVŲ ATSLIEPIMAI
APIE NEFORMALIOJO UGDYMO PROGRAMĄ
„AŠ ESU KŪRĖJAS“



ANKETOS KLAUSIMAS

„Kokią, Jūsų manymu, įtaką padarė Jūsų vaikui užsiėmimai?“

Tėvų atsakymai (kalba netaisyta):

1. Pasidarė daug ramesnis, linksmesnis, ne taip bijo kalbėti.
2. Padėjo atsiskleisti ir atsiverti. Pradėjo dalintis savo džiaugsmu ir liūdesiu su tėvais. Taip pat bendravimas tapo daug geresnis: savęs ir kitų pažinimas ir supratimas.
3. Vaikas tapo jautresnis kitų žmonių išgyvenimams. Prieš darydamas kažką, susimąsto, ar tai nepakenks kitiems, kaip kiti į tai žiūrės. Pasidarė daug atsargesnė, jautresnė.
4. Lengviau bendrauja. Tapo draugiškesnė, supratingesnė, nuoširdesnė, paklusnesnė, drąsesnė. Tapo kantresnė, kruopščiau ir savarankiškiau atlieka savo darbus.
5. Vaikas tobulėja, vystosi intelektas. Suvokimas. Vaikas darosi atviresnis, nuoširdesnis, gali išsipasakoti, pasakoja apie savo emocijas. Vaikas geriau supranta savo pareigas ir teises.
6. Atidžiau pradėjo daryti namų darbus, pergyvena, jei kažką pamiršta padaryti.
7. Vaikas įgijo puikių žinių, kaip valdyti savo emocijas. Deja, praktikoje dar ne visada pavyksta tai padaryti. Tačiau tai, kad vaikas žino, kas su juo vyksta, manau, yra labai gerai.
8. Daugiau išsako savo nuomonę, ją apibendrina, apmąsto.
9. Tapo savarankiškesnė, elgiasi kultūringiau.
10. Nori dalintis, daugiau kūrybiškumo, naujų idėjų, tapo ramesnė, labiau pasitiki savimi.
11. Tapo drąsesnis, ne toks piktas ir irzlus. Atsakingas.
12. Įgavo daugiau pasitikėjimo savimi, atsiskleidė daugiau gebėjimų ir teigiamų savybių. Pasikeitė – pareigingumas, koncentracija, susikaupimas, mandagumas.
13. Pasidarė šiek tiek laisvesnė bendravime.
14. Dažnai bendraudama su bendraamžiais laukdavo iniciatyvos iš kitų. Dabar gi ji pati drąsiai pakalbina vaikus, laisvai reiškia mintis.
15. Tapo atviresnis. Vaikas supranta tokio žodžio kaip tolerancija prasmę.
16. Svarbus pasikeitimas – atsakingumas.
17. Įgavo daugiau ramybės, geriau valdo emocijas, ryški motyvacija.
18. Pasidarė atviresnė, pradėjo suprasti, kaip elgtis įvairiose situacijose.
19. Vaikas įgijo daug naujų draugų, išmoko atsispirti neigiamiems „draugų“ pasiūlymams.

ANKETOS KLAUSIMAS

„Ką galite pasakyti apie „Rafaelio“ asmenybės ugdymo studiją?“

Tėvų atsakymai (kalba netaisyta):

1. Manau, toks centras turėtų būti kiekvienoje mokykloje, kadangi vaikai tampa atviresni, nuoširdesni, pradeda geriau pažinti ir suprasti juos supančią aplinką.
2. Labai džiaugiamės galėdami lankyti „Rafaelio“ asmenybės ugdymo studiją. Jos veikla nuolat planuojama ir profesionaliai organizuojama. Atsižvelgiama į visuomenėje egzistuojančias problemas ir vaikų poreikius.
3. Jaučiama tik teigiama įtaka vaikui. Jaučiamas begalinis noras lankyti „Rafaelio“ studiją ir sužinoti ką nors nauja. Tai daug pasako. Pirmyn. Taip ir toliau. Kantrybės, ištvermės ir naujų idėjų.
4. Linkime „Rafaeliui“ gyvuoti ir augti. Žinoma, didesnės Valstybės paramos. Šiaip viskas puiku. Stiprybės ir kantrybės.
5. „Rafaelio“ darbas neįkainojamas: vaikas mokosi gyventi jau vaikystėje, atsižvelgdamas ir apgalvodamas savo atsakomybes ir pareigas, susidurdamas su įvairiom pateiktom situacijom, galvoja, kaip jis pasielgtų.
6. Puikus vaikų lavinimo centras. Sėkmės.
7. Aš džiaugiuosi, kad mano dukrai pasisekė, kad jos mokykloje yra tokia „Rafaelio“ asmenybės ugdymo studija.
8. Vaikai nori ją labai lankyti, nes sužino daug įdomių dalykų.
9. Palengvina tėvų naštą auklėjime. Vaikas užsiėmęs.
10. „Rafaelio“ asmenybės ugdymo studija – puiki vieta vaikui atsiskleisti, ugdytis socialinius, bendravimo ir kitokius labai svarbius įgūdžius. Vaikai mokosi pažinti vieni kitus ir save pačius.

VAIKŲ, ATĖJUSIŲ Į ASMENYBĖS UGDYMO PROGRAMĄ „AŠ ESU...“, LŪKESČIAI

Dalyvių amžius: 14–18 metų.

Duomenys – iš Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis“ archyvų
 (vadovų dienoraščių ir ataskaitų suvestinių).

Laikotarpis: 2009–2011 metai.

(Kalba netaisyta)

LŪKESTIS (POREIKIS)		Tą patį poreikį nurodžiusių vaikų skaičius	Kas paskatino ateiti į AUP
Prieš „Savęs pažinimo“ programą Apklausa per pirmą susitikimą			
1.	Atskleisti save ir susibendrauti su kitais.	12	Draugai arba tėvai
2.	Išmokyti reikšti jausmus ir emocijas. Išmokyti išreikšti savo jausmus popieriaus lape.	6	
3.	Tikiuosi įdomiai padiskutuoti.	12	
4.	Išmokyti kažko naujo ir geriau pažinti save. Tikiuosi čia gauti naujų žinių.	12	
5.	Noriu susirasti daug draugų.	6	
6.	Tikiuosi čia gauti gerų gyvenimo, bendravimo pamokų. Sužinoti, kaip išreikšti save piešimu. Kurti.	8	
7.	Sužinoti, kurioje srityje esu stipriausia. Tikiuosi pajvairinti gyvenimą.	2	
8.	Aš tikiuosi čia pažinti save, tapti dar atviresnė, tapti kritiška.	4	
9.	Atskleisti savo gebėjimus, tobulinti kūrybiškumą.	8	
10.	Sužinoti kuo daugiau, išmokyti išreikšti save spalvomis. Tikiuosi išmokyti išreikšti jausmus popieriaus lape, linksmai praleisti laiką.	4	
11.	Sužinoti įdomios informacijos, išmokyti naujo, atlikti įdomius praktinius darbus.	8	
12.	Atsipalaiduoti. Smagiai praleisti laiką.	12	
13.	Atrasti kažką naujo savyje.	12	
14.	Pasidalinti gera nuotaika.	10	
15.	Turiningai, kūrybiškai praleisti laiką. Patobulėti, gerai praleisti dieną.	12	
16.	Išmokyti laisvai kurti, pajauti malonumą.	8	
17.	Tikiuosi pagalbos atskleidžiant savo kūrybiškumą.	4	
18.	Gerai praleisti laiką, sužinoti, kokia aš esu kūrėja.	2	
19.	Tikiuosi, kad pavyks labiau išlavinti vaizduotę. Tobulinti vaizduotę.	2	

LŪKESTIS (POREIKIS)		Tą patį poreikį nurodžiusių vaikų skaičius	Kas paskatino ateiti į AUP
Dalyviai susirinko į antrą pakopą „Vertybių (moralumo)“ programa. Atėjo devyni dalyviai iš dvylikos. Trys dalyviai neatėjo dėl per didelio mokymosi užimtumo.			
1.	Tikiuosi sužinoti, kaip priversti žmones priimti mano nuomonę, kai ji yra teisinga.	1	Nusprendė lankyti patys
2.	Tikiuosi diskusijų aktualiom temom.	9	
3.	Noriu išmokyti manipuliuoti žmonėmis, priversti kitą tarnauti sau.	1	
4.	Gauti naujos informacijos, kuri padės ateityje, kurią galėsiu pritaikyti gyvenime praktiškai.	9	
5.	Pasiimti kuo daugiau, daug ko išmokyti, geriau pažinti save.	9	
6.	Tikiuosi išmokyti, kaip elgtis konfliktinėse situacijose, kaip valdyti konfliktus.	9	

Dalyviai susirinko į trečią pakopą „Lyderystės“ programa. Atėjo visi, kurie baigė antrą pakopą (devyni dalyviai).			
1.	Noriu labiau pažinti save, kad labiau savimi pasitikėčiau.	4	Nusprendė lankyti patys
2.	Kaip tapti geru lyderiu? Išmokyti valdyti konfliktus. Išmokyti konkrečių pratimų/metodų, kaip valdyti emocijas.	9	
3.	Suvokti kitų žmonių poelgius, motyvuoti ir įgalinti kitus žmones veikti.	1	
4.	Kaip geriau dirbti komandoje?	9	
5.	Kaip apsiginti save ir kitą pasinaudojant psichologiniais metodais. (Apsiginti nuo patyčių.)	2	
6.	Laisvai kalbėti prie svetimų žmonių, įveikti auditorijos baimę.	2	
7.	Valdyti konfliktus ir apginti kitus, nenukenčiant pačiai.	1	
8.	Didesnio pasitikėjimo savimi, pažinti tikrąjį aš, sužinoti daugiau apie žmogaus vidų, tapti lydere.	1	

ATSILIEPIMAI VAIKŲ, GAVUSIŲ SOCIALIAI ATSAKINGOS ASMENYBĖS DIPLOMĄ

Dalyvių amžius: 14–18 metų.

Duomenys – iš Asmenybės ugdymo instituto „Rafaelis“ archyvų
(vadovų dienoraščių ir ataskaitų suvestinių).

Laikotarpis: 2009–2011 metai.

(Kalba netaisyta)

	Ką aš gavau asmeniškai per užsiėmimus:	Vienodų nuomonių skaičius	Lankė „Savęs pažinimą“	Lankė „Vertybės (moralumą)“	Lankė „Lyderystę“
Po „Savęs pažinimo“ programos					
1.	Išmokau atskirti baimę nuo paranojos.	3	X		
2.	Gerai praleistą laiką.	12	X		
3.	Sužinojau ir suvokiau savo profesiją.	2	X		
4.	Daug pozityvo.	12	X		
5.	Gerą kompaniją, daug draugų.	12	X		
6.	Gilesnę, laisvesnę saviraišką.	10	X		
7.	Kūriau išliedama save (kūrybos džiaugsmą).	4	X		
8.	Pasijutau kaip namie, sukėlė nuostabą.	6	X		
9.	Gerai praleidau laiką, patyriau gerų emocijų.	12	X		
10.	Reikšti jausmus spalvomis.	12	X		
11.	Žinių ir gerų patarimų.	12	X		
12.	Išmokau išreikšti jausmus.	10	X		
13.	Kūrybos džiaugsmą.	8	X		
14.	Apmastymų.	12	X		
15.	Paaiškinimą, ką kiti žmonės jaučia.	12	X		
16.	Išmokau išreikšti emocijas kitu būdu.	12	X		
17.	Sužinojau daugiau apie spalvas.	12	X		
18.	Išmokau valdyti emocijas, kai supratau, kad pyktis trunka tik dvi minutes.	12	X		
19.	Geresnį savęs pažinimą, išmokau piešti jausmą.	10	X		

Po „Vertybių (moralumo)“ programos					
1.	Supratau, kad reikalingas tikėjimas.	5	X	X	
2.	Atradau kitokį požiūrį ir supratau, kad aš visada galiu rinktis.	12	X	X	
3.	Išmokau įsigilinti į save (susikaupti) ir suprasti emocijas.	8	X	X	
4.	Patobulėjimą vidumi.	8	X	X	
5.	Išmokau kurti laisvai.	3	X	X	
6.	Laisvę, atsipalaidavimą.	12	X	X	
7.	Supratau, kaip svarbu savęs nepervertinti ir nedavertinti. Išmokau, kaip tai suprasti. Dabar savimi daugiau pasitikiu.	2	X	X	
8.	Sužinojau, kad nesu bailė, bet daugiau „paranojė“ (per daug jautriai reaguojau ir viskas), tai man gera žinia. Dabar savim galiu daugiau pasitikėti.		X	X	
9.	Supratau, kad tikėjimas yra labai svarbus gyvenime.	6	X	X	
10.	Sužinojau, kaip apsiginti nuo patyčių. Reikia tik pasakyti: „Tyčiojasi tik žemiausio sluoksnio žmonės“, ir tikrai daugiau nebesityčioja.	4	X	X	
Po „Lyderystės“ programos					
1.	Sužinojau, kad simboliai atspindi žmogaus vidų.	8	X	X	X
2.	Pasiryžimas mokytis labai gerai, kad pasiektčiau tikslo.	8	X	X	X
3.	Reikia tiksliai žinoti savo gyvenimo tikslą ir jo siekti veikiant.	8	X	X	X
4.	Galima mokytis iš kitų klaidų arba iš savo.	8	X	X	X
5.	Sužinojau, kad visada yra du pasirinkimai. Viskas priklauso nuo manęs.	8	X	X	X
6.	Sužinojau, kas svarbiausia – kad pinigai yra vertybė tik tada, kai jie yra tik priemonė pasiekti savo aukštesnių tikslų.	8	X	X	X
7.	Išmokau valdyti emocijas konfliktinėse ir stresinėse situacijose.	2	X	X	X
8.	Prasiblaščiau ir įsitikinau, kad einu teisingu keliu.	1	X	X	X
9.	Kalbant apie autoritetus (po susitikimo su Rimante ir Inga) – išsiaiškinau, kad svarbiausia gyvenime – žinoti savo tikslą ir kryptingai jo siekti: mokytis, studijuoti, ieškoti ryšių, savanoriauti, patikrinti, ar teisingai suprantu savo pašaukimą ir t. t.	8	X	X	X
10.	Įtvirtinau pasitikėjimą savimi.	6	X	X	X
11.	Labai džiaugiuosi, kad patekau į šią lyderių programą. Gavau labai daug. Manau, kad šiuo metu keičiasi mano požiūris ir stiprėja pasitikėjimas savimi, aš geriau pradėdau suprasti savo gyvenimo tikslą ir jau galiu įvardinti kelias specialybes, kurias norėčiau studijuoti: tarptautiniai santykiai, finansai.	1	X	X	X

Prieš „Vertybių (moralumo)“ programą vaikų įvardytos vertybės

	Vertybės	Nuomonių skaičius	Pastaba
1.	Draugai	8	
2.	Šeima	8	
3.	Ištikimybė	8	
4.	Karjera	6	
5.	Pinigai	8	

Po „Vertybių (moralumo)“ programos vaikų įvardytos vertybės

	Vertybės	Nuomonių skaičius	Pastaba
1.	Tikėjimas, meilė, ištikimybė	8	
2.	Drąsa	8	
3.	Pasitikėjimas, paslapties išlaikymas	8	
4.	Šeima	8	
5.	Draugai, draugystė	8	
6.	Kūrybiškumas	7	
7.	Pagarba	8	
8.	Įtaka, galia	8	
9.	Nuoširdumas, atleidimas	8	
10.	Tolerancija, orumas, pagarba	8	
11.	Mokslas, žinios, karjera, verslas	8	
12.	Išklausymas, palaikymas	8	
13.	Tikslas, ryžtas, tikslo siekimas	8	
14.	Pasitikėjimas savimi	8	
15.	Pinigai kaip priemonė tikslui pasiekti	8	

TĖVŲ LŪKESČIAI IR POREIKIAI, SUSIJĘ SU ASMENYBĖS UGDYMO PROGRAMA „AŠ ESU KŪRĖJAS“

Poreikių sąrašas – iš „Rafaelio“ dokumentų archyvo
(tėvų prašymų (sutikimų) priimti vaikus į asmenybės ugdymo studiją)
nuo 2004 iki 2010 metų.

	Asmenybės ugdymo institutui „Rafaelis“ išsakyti poreikiai ir pageidavimai: kokius ugdyti vaikams asmenybės bruožus, vertybes, kompetencijas, gebėjimus	Tėvų skaičius
1.	Pasitikėjimo savimi: realiai vertintų savo gebėjimus, išmokyti pozityviai mąstyti.	80
2.	Drąsos: drąsiai reikšti savo mintis, pasakyti savo nuomonę.	96
3.	Motyvacijos mokytis, atsakomybės, tikslo suvokimo, vertybių, įsipareigojimų prisiėmimo, savarankiškumo.	96
4.	Atrasti savo pašaukimą – suprasti, kam yra gabus.	84
5.	Atsargumo (savisaugos), susijusio su virtualia erdve (pvz., pažintis per Facebook ir kitus socialinius virtualius tinklalapius).	67
6.	Sveika ir nesveika rizika, adrenalinas – nurodyti būdus, kaip sveikai gauti adrenalino.	78
7.	Darbo užbaigtumo, kantrybės, nuoseklumo, tikslo, kad išmokyti džiaugtis rezultatais.	96
8.	Atsakingumo.	96
9.	Tarpusavio bendravimo, bendravimo įgūdžių.	96
10.	Išgirsti ir suprasti vienas kitą (brolis ir sesuo).	61
11.	Savarankiškumo ir pareigos	96
12.	Pasitikėjimo šeima (tėvais).	68
13.	Valios.	96
14.	Pasitikėjimo savimi – sužinotų savo privalumus ir trūkumus.	96
15.	Kantrybės – kad užbaigtų pradėtus darbus.	81
16.	Suprasti savo tikslą.	96
17.	Atsakomybės.	96
18.	Lyderystės.	81
19.	Gero elgesio: paklusnumo, supratingumo.	96

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. ADLER, Alfred. *Žmogaus pažinimas*. Vilnius: Vaga, 2008. ISBN 9785415020461.
2. BAJORIŪNAS, Zenonas. *Šeimos edukologija: vadovėlis*. Vilnius: Jošara, 1997. ISBN 9986-663-05-9.
3. BERNS, Roberta M. *Vaiko socializacija: šeima, mokykla, visuomenė*. Kaunas: Poligrafija ir informatika, 2009. ISBN 978-9986-850-64-9.
4. BITINAS, Bronislovas. *Hodegetika. Auklėjimo teorija ir technologija*. Vilnius: Kronta, 2004. ISBN 9955-595-25-6.
5. BITINAS, Bronislovas. *Ugdymo filosofija*. Vilnius: Enciklopedija, 2000. ISBN 9986-433-258-8.
6. BITINAS, Bronislovas. *Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas*. Vilnius: Kronta, 2006. ISBN 9955-595-92-2.
7. ENDRIULAITIENĖ, Auksė; MARTIŠIUS, Vaclovas. *Psichologiniai sprendimų priėmimo ypatumai: monografija*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas, 2007. 235 p. ISBN 9955-12-158-0.
8. Geroji praktika ir metodikos. Europos Bendrijų iniciatyvos EQUAL projekto „Equal greitis: vystymo bendrija Klaipėda – Vilnius“ leidinys. Klaipėda: UAB „Druka“, 2007. 207 p. ISBN 978-9955-735-31-1.
9. GLIOKLER, Michaela. *Tarpusavio santykių galia*. Vilnius: Lietuvos Valdorfo pedagogikos centro leidybos grupė, 2003. ISBN 9986-816-19-X.
10. GOLEMAN, Daniel. *Emocinis intelektas*. Vilnius: Presvika, 2007. 361 p. ISBN 9955-424-37-0.
11. JOVAIŠA, Leonas. Pedagogas asmenybė ir ugdymas: sėkmės kūrybos mokymo problema. Iš *Acta pedagogica Vilnensia*. Vilnius, 2005, p. 10–28. ISSN 1392-5016.
12. JOVAIŠA, Leonas. *Edukologijos įvadas*. 3-iasis leid. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2002. ISBN 9986-19-466-0.
13. KARALIENĖ, Rima. *Elgesio ir emocijų sutrikimų turinčių vaikų ugdymo pradinėje mokykloje modelis: magistro baigiamasis darbas*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas, 2008. 77 p.
14. KARMAZA, Evaldas; KARMAZA, Elena G.; GRIGULYTĖ, Neringa. *Bendrosios vaikų ir šeimų vertinimo ir pagalbos teikimo priemonės*. Vilnius: UAB „Lodvila“, 2010. 168 p. ISBN 978-9955-786-11-5.
15. KUČINSKIENĖ, Rasa. *Dailės terapija: seminarų užrašai*. Kaunas: Kronta, 2006. 112 p. ISBN 9955-595-89-2.
16. KVIESKIENĖ, Giedrė. *Pozityvioji socializacija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas, 2005. ISBN 9955-20-021-9.

17. KVIESKIENĖ, Giedrė. *Socializacija ir vaiko gerovė*. Vilnius, 2003. ISBN 9955-568-04-6.
18. LELIUGIENĖ, Marytė. *Dailės terapijos taikymo galimybės*: metodinis leidinys. Vilnius: VŠĮ „Rafaelis“, 2002. 72 p. ISBN 9955-9561-0-0.
19. LELIUGIENĖ, Marytė; KLEMKAITĖ, Jurgita. *Dailės terapija socialiniame darbe su vaikais*: metodinis leidinys. Vilnius: VŠĮ „Rafaelis“, 2004. 72 p.
20. Lietuvos vaikai. Lietuvos statistikos departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės. Vilnius, 2003. ISBN 1648-5203.
21. LR Vyriausybės nutarimas dėl Vaiko gerovės politikos strategijos ir jos įgyvendinimo priemonių 2005–2012 metų plano patvirtinimo.
22. Lietuvos švietimo koncepcija. Vilnius, 1992 [žiūrėta 2010 02 26]. Prieiga per internetą: <<http://www.smm.lt/strategija/docs/srp/koncepcija/koncepcija1.htm>>.
23. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija. *Jėzuitų pedagogika grįsto ugdymo samprata*. Patvirtinta LR ŠMM, 2008 12 02, Nr. ISAK-3236.
24. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija. Socialinis emocinis ugdymas. Kas tai? Kuo mums gali padėti? Iš *Švietimo problemų analizė*, Nr. 10 (38), p. 1–8. ISSN 1822-4156.
25. MENDELĖ-LELIUGIENĖ, Marija. *Socialiai atsakingos asmenybės ugdymo modelis*: mokslinė studija. Vilnius: Justitia, 2012.
26. MENDELĖ-LELIUGIENĖ, Marija. Socialiai atsakingos asmenybės ugdymas (asmeninė Marijos Mendelės-Leliugienės biblioteka).
27. MERLEVEDE, E. Petrick; BRIDOUXS, Denis; VANDAMME, Rudy. 7 žingsniai emocinio intelekto link. Vilnius: Presvika, 2009. ISBN 978-9955-22-300-9.
28. MOTIEJŪNAITĖ, Jūratė. *Rizikos grupės vaikų socialinių gebėjimų ugdymo ypatumai įgyvendinant „Savęs pažinimo programą“*: magistro diplominis darbas. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas, 2008. 89 p.
29. MOTIEJŪNAITĖ, Jūratė; ŽADEIKAITĖ, Loreta. Krizinėje situacijoje esančių vaikų socialinių gebėjimų ugdymo ypatumai įgyvendinant „Savęs pažinimo programą“. Iš *Socialinis ugdymas*, Nr. 12. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2010. 181 p. ISSN 1392-9569.
30. *Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija*. Patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. ISAK-2695 [žiūrėta 2010 02 28]. Prieiga per internetą: <[www.smm.lt/teisine_baze/docs/.../2005-12-30-ISAK-2695\(1\).doc](http://www.smm.lt/teisine_baze/docs/.../2005-12-30-ISAK-2695(1).doc)>.
31. PIKŪNAS, Justinas; PALUJANSKIENĖ, Aldona. *Asmenybės vystymasis. Kelias į savęs atradimą*. 2-asis patais. ir papild. leid. Kaunas: Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras, 2001. ISBN 9986-418-14-3.

32. PILČIAUSKAS, A. *Meninis neįgaliųjų ugdymas: Metodikos ir terapijos aspektai*. Vilnius: Kronta, 2005. 256 p.
33. PLUŽEK, Zenomena. *Pastoracinė psichologija*. Vilnius: Amžius, 1996. ISBN 9986-430-38-0.
34. RAJECKAS, Vytautas. *Pedagogikos pagrindai: studijų knyga*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas, 2004. ISBN 9955-516-32-1.
35. RALYS, Kęstutis. *Rengimo šeimai pagrindai: profesionalų ir bendruomenės praktika, rengiant jaunimą šeimai: metodinė priemonė*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2009. ISBN 978-9955-20-478-7.
36. UZDILA, Juozas Vytautas. *Dorinis asmenybės ugdymas šeimoje*. Vilnius: Academia, 1993.
37. VILKELIENĖ, Aldona. *Specialioji meno edukologija. Estetikos, terapijos ir ugdymo aspektai: metodinė priemonė*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2007. 56 p. ISBN 978-9955-20-145-8.
38. VšĮ „Rafaelis“ internetinis puslapis [žiūrėta 2011 03 03]. Prieiga per internetą: <www.rafaelis.lt>.
39. Valstybinė šeimos politikos koncepcija: 2008 m. birželio 3 d. nutarimas Nr. X-1569.