Paramos grupės, skirtos jaunimo darbuotojams ir jauniems tėvams, auginantiems specialiųjų ugdymosi poreikių turinčius vaikus, **gairės**

„Priėmimas ir įsipareigojimas“

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau išsakytos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Nacionalinės agentūros požiūrį ir nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei Nacionalinė agentūra negali būti už jas atsakingos.

Kūrėjų grupė:

Phd Silvia Popovici
PhD Elena-Irina Macovei
Grasu Mihaela
Gintarė Staponaitė-Dargevičienė
Silva Blažulionienė
Jovita Šimkūnaitė
Lina Noreikienė
Jurgita Vainauskienė
Giedrė Petrošienė
Denis Mencigar
Anja Horvat
Gökçe Kumral
Ayse Kilinc
Jessy Vandervaeren
Konstantina Kelektsoglou
Eftychia Papadimitriou

2024

TURINYS

ĮVADAS **5**
KAS YRA SPECIALIEJI UGDYMOSI POREIKIAI IR KAIP JUOS VALDYTI? **7**
PRIĖMIMO IR ĮSIPAREIGOJIMŲ TEORIJA **12**
TARPUSAVIO PARAMOS GRUPĖS. PRIVALUMAI. REKOMENDACIJOS DĖL KOORDINAVIMO. RIZIKA **14**
SESIJA NR. 1. PAGRINDINIAI IŠŠŪKIAI AUKLĖJANT SPECIALIŲ UGDYMOSI POREIKIŲ (SUP) TURINTĮ VAIKĄ 14
Veikla: Problemos ir vertybės *15*
SESIJA NR. 2. PATENKINTI IR NEPATENKINTI POREIKIAI 17
Veikla: Mano poreikiai ir Mano vaiko poreikiai *18*
Veikla: Kūno skenavimo relaksacija *19*
SESIJA NR. 3. SAVĘS IR SAVO VAIKO SUPRATIMAS 21
Veiklos „Pažink save ir savo vaiką“ lapas *22*
Veikla: 5-4-3-2-1 ..... *24*
SESIJA NR. 4. SAVŲ EMOCIJŲ VALDYMAS 26
Veikla: Emocijų ratas *27*
Veikla: Jausmų termometras *28*
Veikla: Emocijos ir funkcijos *29*
Veikla: Emocijų pažadinimas kūne *31*
Veikla: „Ko reikia mūsų kūnui?“ *32*
SESIJA NR. 5. SAVO VERTYBIŲ NUSTATYMAS 34
Veikla: Mano vertybės *34*
Veikla: Žmonių vertinamos gyvenimo sritys. *38*
Veikla: KETURIOS minutės kvepavimo edrvės *40*
SESIJA NR. 6. SITUACIJOS PRIĖMIMAS, O NE VENGIMAS 41
SESIJA NR. 7. ĮVERTINKITE SAVO KONTROLĖS POREIKĮ 43
Veikla: Kontrolės poreikio supratimas *43*
Veikla: Kontrolės poreikio valdymo strategijos *44*
Praktinė veikla: Kontrolės refleksija *45*
SESIJA NR. 8. BAIMĖS, RŪPESČIAI IR IŠSEKIMAS 46
Veikla: Susipainioję jausmai *48*
SESIJA NR. 9. ŠEIMOS IR PROFESINIO GYVENIMO BALANSAS 53
Veikla: Izoliacija / Vienatvė *54*
SESSIJA NR. 10. BENDRAVIMAS IR RYŠYS SU SPECIALIŲJŲ POREIKIŲ VAIKU 57
Veikla: Telefonas *57*
Veikla: Pantomima *58*
Veikla: Dalijimasis patirtimi *58*
SESIJA NR. 11. MEILĖ, SAVIMEILĖ IR KITI MALONŪS JAUSMAI 60
Veikla: Meilės laiškas sau *61*
Veiklai rekomenduojamas laikas – 15 min. *61*
Veikla: Meilės sau kalendorius *63*
SESIJA NR. 12. IŠMOKTI GYVENTI DABARTIMI (ATLEISTI SIELVARTĄ, KANČIĄ, KALTĘ) 66
Veikla: Arbatos/kavos gėrimo praktika *66*
Veikla: Užuojautos sau ABC *67*
Veikla: „Gėdos ir kaltės skirtumai“ *70*
Veikla: Sielvarto žemėlapis *73*
Veikla: „Savo sielvarto žemėlapio kūrimas“ *73*
SESIJA NR. 13. IŠMOKITE ATSIPALAIDUOTI ŽAISDAMI SU SAVO VAIKU / VAIKU, KURIUO RŪPINATĖS 79
SESIJA NR. 14. KASDIENIŲ PROBLEMŲ SPRENDIMAS 85
Veiklos aprašymas Veikla: Emocinių zonų supratimas *85*
Veikla: Kontingencijos žemėlapio naudojimas kasdienėms problemoms spręsti *88*
SESIJA NR. 15. BALANSAS TARP ŠEIMOS IR PROFESINIO GYVENIMO 90
Veikla: Gyvenimo ratas *91*

Veikla: S.M.A.R.T. metodas 93
SESIJA NR. 16. SKATINKITE SAVO VAIKO / VAIKO, KURIUO RŪPINATĖS, NEPRIKLAUSOMYBĘ IR SAVARANKIŠKUMĄ 96
Veikla: Anoniminis laiškas 96
SESIJA NR. 17. NUSTATYKITE TINKAMAS RIBAS SAVO VAIKUI 99
Veiklos „Ribų nustatymo“ lapas 102
SESIJA NR. 18: PAGERINKITE VAIKO, UŽ KURĮ ESATE ATSAKINGAS, SOCIALINIUS IR EMOCINIUS ĮGŪDŽIUS 104
Veikla: Patirčių tyrinėjimas 104
SESIJA NR. 19. DRĄSA, ATSPARUMAS IR PALAIKYMO TINKLO STIPRINIMAS 107
Veikla: Drąsa - „Iššūkių lentelė“ 109
Veikla: Atsparumas „Aš esu ypatingas“ koliažas 109
Veikla: Socialinio tinklo parama „Paramos ratas“ 110
SESIJA NR. 20. TEIGIAMI POKYČIAI KASDIENIAME GYVENIME 112
Veikla: Užuojauta sau 113
Veikla: Pokyčiai namuose 113
SESIJA NR. 21. NAUJO GYVENIMO PLANO KŪRIMAS 116
Veikla: Mano gyvenimo puodelis (pavyzdys) 118
Veikla: IKIGAI 120
Veikla: Būk šviestuvu! 121
PRIĖMIMO IR ĮSIPAREIGOJIMŲ TEORIJOS PAGALBOS GRUPIŲ SAVĘS VERTINIMO FORMA 122
„PRIĖMIMAS IR ĮSIPAREIGOJIMAS“ PARAMOS GRUPĖS ATSILIEPIMŲ FORMA 131
NAUDOTŲ ŠALTINIŲ SĄRAŠAS 134

Paveikslų sąrašas

1. Specialiųjų poreikių mokinių grupės (download) 8
2. Psichologinis lankstumas (download) 12
3. Psichologinis lankstumas (download) 13
4. Jausmų ratas (download) 27
5. Jausmų termometras (download) 28
6. „Ko reikia mūsų kūnui?“ 32
7. Susipainioję jausmai (download) 48
8. „5 pirštų kvėpavimas“ 51
9. Izoliacija / Vienatvė 54
10. Izoliacija / Vienatvė palengvinimas (su kai kuriais atsakymais) 55
11. Pasekmės (su kai kuriais atsakymais) 55
12. Meilės laiškas sau (download) 63
13. Meilės sau kalendorius (dvi versijos) 65
14. Ryto ramybės puodelis (download) 67
15. Užuojautos sau ABC (download) 68
16. Atjautos sau pauzės žingsniai (download) 70
17. Gėdos ir kaltės skirtumai (download) 72
18. Sielvarto žemėlapis (download) 74
19. Spalvų zonos 87
20. A Kontingencijos žemėlapis su pavyzdžiais (download) 89
21. Kontingencijos žemėlapis (download) 89
22. Gyvenimo ratas 91
23. Mano gyvenimo puodelis (pavyzdys) (download) 118
24. Mano gyvenimo puodelis (download) 119
25. Ikigai (download) 120
26. Būk švietuvu! (download) 121

ĮVADAS

„Priėmimas ir įsipareigojimas“ paramos grupės gairės ir metodika yra priemonė, skirta pagerinti jaunimo darbuotojų ir jaunų tėvų, dirbančių su neįgaliais ar specialiųjų ugdymosi poreikių (SUP) vaikais, žinias, įgūdžius ir kompetencijas. Jos tikslas – įgalinti, remti ir skatinti tėvus, turinčius neįgalius ar SUP vaikus, taip pat trenerius ir pagalbos mokytojus, dirbančius su SUP vaikais, pateikiant gaires, kaip vesti 21 paramos grupės sesiją, kurios jau buvo išbandytos ir patobulintos bei išverstos į 5 kalbas: anglų, lietuvių, rumunų, olandų, slovėnų ir graikų.

„Priėmimas ir įsipareigojimas“ paramos grupės gairės ir metodika yra pirmasis „Erasmus+“ jaunimo srities bendradarbiavimo projekto **„Perdegimo valdymo planas: jaunimo ir su jaunimu dirbančių darbuotojų vadovas“** rezultatas, 2023-2-LT02-KA220-YOU-000175329. Projektą koordinuoja ir rezultatus kartu su savo įstaigos komanda kuria Klaipėdos miesto pedagogų švietimo ir kultūros centras (Lietuva) ir 5 partneriai: asociacija „Kūrybinės ateities idėjos“ (Lietuva), asociacija „Demetrius“ (Rumunija), psichologijos ir technologijų mokymo centras „Vision Tree“ (Belgija), nevyriausybinė organizacija dirbanti ties įtraukčiai ir švietimo sritimis „Entaxis“ (Graikija), universitetinis reabilitacijos institutas „URI-SOCA“ (Slovėnija).

Projekte nagrinėjama svarbi Europos šalių problema – didėjantis šeimų, auginančių neįgalius vaikus ar specialiųjų ugdymosi poreikių (SUP) vaikus, skaičius ir paramos trūkumas, taip pat naudingų būdų paieška, kaip su šia situacija susitvarkyti. Projekto rezultatai taip pat skirti jaunimo darbuotojams ir kaip pagalba mokytojams, kurie taip pat yra perdegę ir neturi pakankamų įgūdžių bei nėra labai stiprūs šioje situacijoje.

Statistiniai duomenys rodo, kad 258 milijonai paauglių ir jaunų žmonių, atitinkamai 17 % pasaulio visumos, turi negalią (UNESCO, 2020). Jų šeimos ir tėvai patiria įvairias neigiamas emocijas, tokias kaip: nusivylimas; liūdesys ar depresija; vienatvė; baimė ir pyktis; nusivylimas šoku; griūtis; nejautrumas; netikrumas; ir jausmas, kad jie yra įstrigę ir blogai jaučiasi dėl vaiko (Blaska, 1998; Anclair, 2017). Kübler-Ross (1969) pirmoji nustatė gedulo modelį, kuriame etapai buvo neigimas, pyktis, derėjimasis, depresija ir priėmimas. Pastaruoju metu kalbama apie ciklinį gedulą, kai neigiamos emocijos periodiškai pasikartoja per visą vaiko gyvenimą, sukeltos tam tikrų veiksnių (Blaska, 1998).

Remdamiesi ankstesnių projektų, kuriuos vykdė organizacijos partnerės, patirtimi, pastebėjome, kad šeimos, neformalus darbas ir švietimas atlieka labai svarbų vaidmenį neįgalių vaikų arba vaikų su specialiaisiais ugdymo(si) poreikiais socialinėje integracijoje, tačiau taip pat pastebėjome, kad tėvai ir su jaunimu dirbantys asmenys patys gauna labai mažai paramos. Jie jaučiasi stigmatizuojami, kaltinami kitų, išgyvena izoliacijos, neigimo, depresijos akimirkas, kurias Covid19 aplinkybės ir įtemptas Rusijos ir Ukrainos kontekstas kai kuriose šalyse partnerėse (RO, LT) dar labiau sustiprino.

Perdegimas yra labai aktuali problema jaunimo darbuotojams ir neįgalių ar specialiųjų ugdymo poreikių turinčių vaikų tėvams. Gali būti sunku susidoroti su vaiko priežiūros reikalavimais, todėl lengva pervargti ir pasiduoti perdegimui.

Daugeliu atvejų jaunuoliai ir tėvai auginantys (SUP) vaikus stokoja sąmoningumo ir žinių, reikalingų lėtinio fizinio ir emocinio išsekimo prevencijai ir atsigavimui įveikiant nuolatinį fizinį ir emocinį išsekimą, taip pat žinių apie veiksmingą savęs priežiūrą, kad galėtų visapusiškai atlikti tėvų vaidmenį.

„Priėmimas ir įsipareigojimas“ paramos grupės gairės ir metodika - tai novatoriška paramos programa, pagrįsta „Priėmimo ir įsipareigojimo teorija“ ir sąmoningumo technikomis, kuria siekiama pagerinti jaunų tėvų ir su jaunimu dirbančių darbuotojų, dirbančių su neįgaliais ar specialiųjų poreikių vaikais, socialinę integraciją, atsparumą, gerovę ir įgalinimą.

Gairės sudarytos iš šių dalių:

- dėmesingumu pagrįstos, į vertybes nukreiptos elgesio terapijos pristatymas pagal Priėmimo ir įsipareigojimo teoriją – ryšys su esamuoju momentu, vertybės, priėmimas, apsisprendimas, įsipareigojimas veikti, savastis kaip kontekstas;
- įvadas apie paramos grupių naudą ir vedimo taisykles;
- kaip sukurti ir palengvinti tarpusavio paramos grupes;
- galima tarpusavio paramos grupių riziką:
- 21 sesija, kurios skirtos paramos grupėms pagal temas ir konkrečias gaires;
- veiklos įvertinimo metodai.

„Priėmimas ir įsipareigojimas“ paramos grupių gairių ir metodikos parengimas, bei bandomasis taikymas labai prisideda prie tikslinių grupių įgalinimo, rėmimo ir skatinimo taikant sukurtą metodiką, gaires. Taip pat bus didinamas informuotumas apie paramos grupių svarbą ir naudą tikslinei grupei, siekiant užtikrinti gerą psichinę sveikatą, patirti naujų emocijų, užmegzti ryšius su panašioje situacijoje esančiais bendraamžiais, atrasti būdus, kaip atsikratyti neigiamų emocijų, likusių jausmų, rūpesčių, baimių, kaltės jausmo, įveikti depresiją ir perdegimą, atkurti ryšius su vaikais ir savo socialiniu tinklu, geriau bendradarbiauti su vaikų ugdymo sistema, taip didinant jų gerovę ir socialinę įtrauktį.

Gairės išbandytos tarptautiniuose mokymuose ir 6 skirtigų organizacijų organzuojamų tarpusavio paramos grupių veiklose. Prieš kuriant gaires buvo atlikta situacijos analizė visose projekto šalyse (Lietuvoje, Rumunijoje, Graikijoje, Belgijoje, Slovėnijoje), kuri buvo naudinga projekto partneriams kuriant šias gaires ir planuojant sukurtų sesijų išbandymo etapą.

Kas yra specialieji ugdymosi poreikiai ir kaip juos valdyti?

Kiekvienas žmogus tam tikru atžvilgiu yra toks pat kaip ir visi kiti, tam tikru atžvilgiu – toks kaip kai kurie kiti, tam tikru atžvilgiu – toks kaip niekas kitas. (H. Murray)

Mokslinė literatūra apibūdina vaikus, turinčius negalę, keletu terminų – tokie vaikai vadinami specialiųjų poreikių, ypatingais vaikais, vaikais su negale, neįgaliais vaikais.

Specialiųjų poreikių asmenys - vaikai ir suaugusieji, dėl įgimtų ar įgytų sutrikimų turintys ribotas galimybes dalyvauti ugdymo procese, visuomenės gyvenime (Žin., 1998, Nr. 115-3228).

„Specialiojo ugdymo sistemos metmenyse“ specialieji poreikiai apibrėžiami kaip „savybė, santykių kompleksas, negalė, sutrikimas, bendrųjų ar specialiųjų sugebėjimų nepakankamas ar labai geras išsivystymas. Visa tai, kuo vaikas išsiskiria iš savo bendraamžių daugumos, priimta vadinti ypatingumu. Ypatingumas, nesvarbu, kokia forma jis pasireikštų (luošumo, negalės, invalidumo, gabumų ar kt.), visuomet sukelia konfliktą tarp vaiko galimybių ir standartinių ikimokyklinio ar mokyklinio ugdymo reikalavimų“ (Bagdonas, 1994).

Specialieji ugdymo(si) poreikiai (toliau SUP)– pagalbos ir paslaugų ugdymo procese reikmė, atsirandanti dėl išskirtinių asmens gabumų, įgimtų ar įgytų sutrikimų, nepalankių aplinkos veiksnių (Žin., 2011, Nr. 38-1804). Mokslinėje literatūroje (Hallahan, Kauffman, 2003) specialiųjų poreikių vaikai apibrėžiami kaip tokie, kurių žmogiškosioms galioms visiškai realizuoti reikia specialiojo ugdymo ir papildomų paslaugų.

Vaikai, turintys specialiųjų poreikių, gali būti apibūdinami trimis aspektais (Vilkelienė, 2003):

- **Biologiniu aspektu** specialiųjų poreikių vaikai apibūdinami pagal išoriškai matomas arba nuspėjamas žymes, elgesį, bendravimo būdą, rodantį skirtumą tarp normalaus ir specialiųjų poreikių žmogaus.
- **Pedagoginis aspektas** akcentuoja, kad specialiųjų poreikių vaikams būtinas specialus mokymas, atitinkantis jų savitas mąstymo, psichomotorikos ir fizines savybes, sensorinius bendravimo gebėjimus, socialinį elgesį, sutrikimų pobūdį.
- **Sociokultūriniu aspektu** terminas specialiųjų poreikių vaikai reiškia, kad su šiais vaikais šeima bendrauja kitaip (vaiką lepina arba priešingai – jis atstumiamas). Ugdymo procesas organizuojamas atsižvelgiant į vaikų negalės ypatybes, o dėl negalės atsiradusio socialinio statuso į neįgalųjį žiūrima kitaip. Specialiųjų poreikių vaikų socializacijos būdai sudėtingi, besiskiriantys nuo įprastinėmis sąlygomis augančių vaikų. Daugelio jų gyvenimo kelias prasideda ne šeimoje, kaip įprasta ir natūralu, o kūdikių namuose, kai jų atsisako tėvai. Iš kūdikių namų vaikas patenka į globos namus, specialiąsias ugdymo įstaigas. Dažnai tai lemia įvairūs vystymosi sutrikimai.

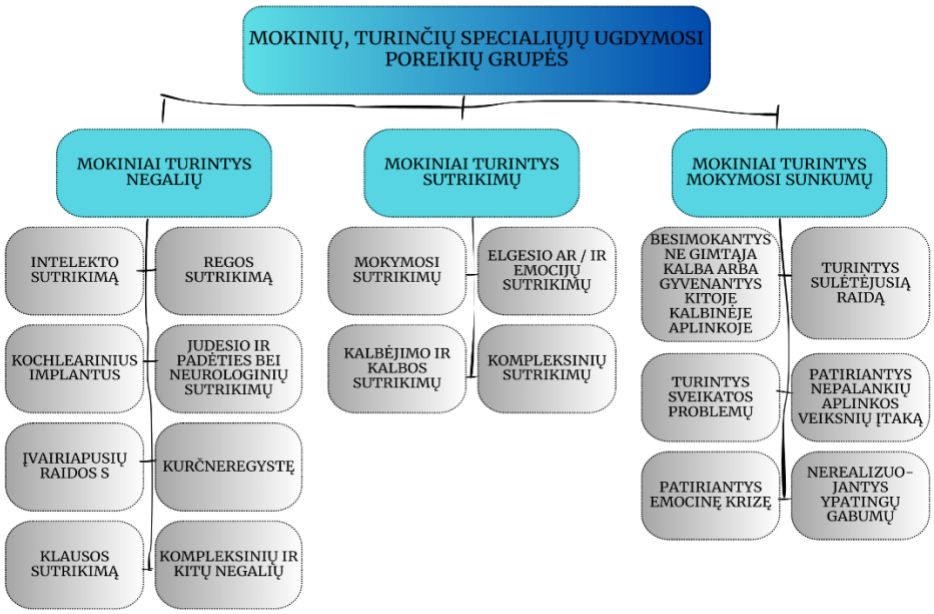
Susieti biologinį, pedagoginį ir sociokultūrinį neįgalių vaikų raidos vertinimą problemiška, nes, kaip pažymi A. Ališauskas (2001), tam tikrais amžiaus tarpsniais tas

pats sutrikimas psichologiniu ir pedagoginiu požiūriu gali būti apibūdinamas skirtingai.

Specialusis ugdymas - vaikų turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, ugdymo paskirtis – padėti vaikui lavintis, mokytis pagal gebėjimus, įgyti išsilavinimą ir kvalifikaciją, pripažįstant ir plėtojant jų gebėjimus ir galias (Žin., 1998, Nr. 115-3228). Specialiojo ugdymo šiems vaikams reikia todėl, kad jie skiriasi nuo daugumos vaikų vienu ar keliais tokiais požymiais:

- jie gali būti protiškai atsilikę;
- turėti mokymosi negalių;
- emocinių ir elgesio sutrikimų;
- fizinių negalių;
- turėti klausos ar regos sutrikimų;
- išsiskirti ypatingais gabumais ar talentu.

2011 metais Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministras, Sveikatos apsaugos ministras ir Socialinės apsaugos ir darbo ministras išleido įsakymą Nr. V-1265/V-685/A1-317 (Žin., 2011, Nr. 93-4428) dėl specialiųjų poreikių asmenų sutrikimų ir jų lygių nustatymo ir specialiųjų poreikių asmenų priskyrimo specialiųjų ugdymosi poreikių grupei tvarkos, kuris reglamentuoja specialiųjų poreikių vaikų skirstymą į sutrikimų grupes ir lygius pagal jų psichikos ar fizinių funkcijų sutrikimus, išskiriamos trys sutrikimų grupės, kuriai kiekvienai, atsižvelgiant sudedamųjų kriterijus ir įverčius, reikalingas individualizuotas ugdymas. Pagal šį įsakymą (Žin., 2011, Nr. 93-4428), Lietuvoje skiriamos 3 specialiųjų poreikių mokinių sutrikimų grupės (žr. 1 pav.).



1 pav. Specialiųjų poreikių mokinių grupės (pagal Žin., 2011, Nr. 93-4428)

Vaiko, turinčio specialiųjų ugdymo (si) poreikių, ugdymas sietinas su jo galimybėmis dalyvauti ugdymo procese, bendruomenės gyvenime (Žin., 1998, Nr. 115-3228).

Specialiųjų ugdymosi poreikių turintys vaikai – unikalūs, saviti, reikalaujantys rūpesčio, ypatingo įsiklausymo. Nepriklausomai nuo savo negalios tipo, savitumų, sudėtingumo, šie vaikai turi teisę dalyvauti švietime tokiais pačiais principais kaip ir sveikieji, sutrikimų neturintys, normalios raidos vaikai. Įtraukiojo ugdymo nuostatos įpareigoja ikimokyklinio ugdymo įstaigų bendruomenes rūpintis jų ugdymu ir sudaryti sąlygas ugdytis aplinkoje, kur negalia suvokiama ne kaip trūkumas ir siekiama ne atskyrimo, o įtraukimo į bendrą ugdymo procesą, kur vertinamos ir ugdomos kiekvieno vaiko turimos galios ir gebėjimai, pašalinant arba minimalizuojant visas kitas priežastis, trukdančias įprastą vaiko raidą (Galkienė, Monkevičienė, 2021).

Specialiojo ugdymo tikslas – užtikrinti ugdymo turinio individualizavimą pagal vaiko poreikius, parenkant ugdymo formas, būdus ir metodus. Pedagogai ugdymo(si) veikloje diferencijuoja ir individualizuoja užduotis, atsižvelgdami į vaiko poreikius ir realius gebėjimus. Teikiant specialiąją pagalbą, svarbu, kad vaikas įsisavintų ugdymo turinį ir lavėtų sutrikusios funkcijos.

Vaiko specialieji ugdymosi poreikiai vertinami pedagoginiu, psichologiniu, medicininiu ir socialiniu požiūriu bei skirstomi į **4 grupes: nedideli, vidutiniai, dideli ir labai didelis.** Akivaizdu, kad visuomenė dažniausiai nežino, jog SUP gali turėti vaikai, neturintys nei proto, nei kitokios negalios, ir atvirkščiai – negalią turintys vaikai ne visuomet turės SUP. Mokslininkai pažymi, kad SUP kyla tada, kai ugdymo ir saviugdos reikalavimai neatitinka mokinio galimybių. Atsižvelgiant į vaikų SUP, galima šį konfliktą sumažinti arba panaikinti, nes kiekvienas asmuo gali turėti SUP, jeigu iškelsime reikalavimus, neatitinkančius jo galių (Kišonienė, Dudzinskienė, 2007).

D. P. Hallahan ir J. M. Kauffman (2003) teigimu, SUP turintys vaikai sudaro nepaprastai įvairialypę grupę palyginti su visais gyventojais, tad visų SUP turinčių asmenų negalima vienodai vertinti. Jų ypatingumas gali būti susijęs su sensoriniais, fiziniais, pažinimo, emociniais ar komunikacijos gebėjimais; galimos įvairių negalių kombinacijos.

Šiandien kompetentingas specialistas, dirbantis su SUP turinčiais vaikais, pripažįsta šeimos svarbą (Hallahan, Kauffman, 2003). Dabar suprantama, kad SUP turinčio vaiko tėvai, gali padėti specialistams ugdant tokį vaiką. D. P. Hallahan ir J. M. Kauffman (2003) pastebėjimu, šiandien pripažįstama, kaip nepaprastai svarbu atsižvelgti į tėvų rūpesčius sudarant ugdymo programas SUP turintiems vaikams. Pageidautina, kad tėvai aktyviai prisidėtų prie savo vaiko ugdymo, tačiau kartais tai padaryti jiems sunku dėl įsipareigojimų vykdyti kitas šeimos funkcijas. A. Ališauskas (1998) pripažįsta, kad svarbus aktyvus tėvų dalyvavimas, nustatant ir aptariant SUP turinčio vaiko sunkumus, numatant pagalbos jam būdus ir formas. Vaikas gali būti tiriamas tik pageidaujant tėvams ir jiems dalyvaujant. Visos rekomendacijos dėl vaiko ugdymo turėtų būti aptartos ir suderintos su tėvais. Tik nuoseklus ir atviras mokyklos bendravimas su tėvais, abipusis pasitikėjimas gali duoti teigiamų rezultatų.

Tėvams, auginant vaiką su specialiaisiais poreikiais (**fizine negalia, mokymosi atsilikimu, emociniais sunkumais ar raidos sutrikimai**) - gali prireikti įgyti specifinių įgūdžių ir skirti daug laiko bei energijos, o tai gali kelti pavojų karjerai, santuokai ir ryšiams su kitais vaikais. Nors kiekvieno vaiko konkretūs poreikiai gali būti skirtingi, ekspertų patarimas tėvams yra tas pats: neleiskite, kad jūsų pačių fizinė ir psichinė gerovė pablogėtų. Visiems, kurių gyvenimas susijęs su slauga, įskaitant specialiųjų poreikių vaikų tėvus, kyla rizika, galinti kelti pavojų tiek jų pačių, tiek jų slaugomų žmonių gerovei. Nepakankamas savo streso valdymas rūpinantis kitais gali sukelti emocinį perdegimą ir bejėgiškumo, beviltiškumo ir paralyžiaus jausmus. Specialistai pataria tėvams rasti jiems tinkamą praktiką - terapiją, mankštą, dėmesingą įsisąmoninimą ar kitą metodą. Tai gali sukelti kaltės jausmą, tačiau slaugantiems tėvams reikia dalį savo energijos nukreipti į rūpinimąsi savimi ir priminti sau, kad šios pastangos bus tiesiogiai naudingos jų vaikui.

Specialiojo ugdymo sistemos pokyčiai ir juos reglamentuojantys teisiniai aktai bei dokumentai reikalauja naujų darbo būdų ne tik su vaikais, bet ir su jų šeimomis. Todėl specialistai, informuodami tėvus apie realią padėtį ir skatindami jų optimizmą, turi leisti jiems paprasčiausiai būti tėvais. Daukšaitė (2007) išskiria tokius **pagrindinius specialistų ir tėvų bendradarbiavimo principus:**

- Esminiai sėkmingo bendradarbiavimo momentai: objektyvumas, konkretumas, empatiškumas, aiški pedagogo pozicija savo pateikiamos informacijos atžvilgiu.
- Bendradarbiavimo skatinimui reikalingi dalykai, susiję su pedagogo pozicija: aiškus ribų išlaikymas tarp pedagogų bei tėvų atsakomybių įvairiose situacijose, Dalinimasis atsakomybėmis, dialogo siekis bei paskatinimai.
- Siekiant bendradarbiauti svarbu sudaryti tėvams tokias sąlygas, kad jie jaustųsi gerbiami kaip asmenybės, kviečiami būti aktyvūs, pelnytų pasitikėjimą savo galimybėmis ir gebėjimais. Todėl svarbu užmegzti nuoširdų santykį ir įgyti abipusį pasitikėjimą.
- Bendradarbiaujant su tėvais svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad tėvams labiausiai rūpi jų vaikas, todėl jis visuomet yra tas santykių dalyvis, kuriam reikalinga ir tėvų, ir institucijos drauge kuriama gerove.

Trumpa Belgijos, Lietuvos, Slovėnijos, Graikijos duomenų apžvalga apie specialiųjų poreikių vaikus. Pateikiame situacijos ir pokyčių, susijusių su specialiųjų poreikių turinčiais vaikais Belgijoje, Graikijoje, Slovėnijoje, Rumunijoje ir Lietuvoje 2019-2024 m., apžvalgą:

1. **Belgija.** Belgijai, ypač Flandrijai, sunkiai sekasi visiškai integruoti specialiųjų poreikių turinčius vaikus į bendrąjį ugdymą. Nepaisant to, kad buvo ratifikuota, Neįgaliųjų teisių konvencija“, įgyvendinant M-dekretą, kuriuo siekiama skatinti įtraukųjį švietimą, susidurta su dideliais sunkumais. Mokytojai išreiškė susirūpinimą ir nepatogumą dėl įtraukiosios praktikos, todėl nuolat didėjo mokinių, besimokančių pagal specialiojo ugdymo programą, skaičius. Dėl istoriškai susiklosčiusio stipraus

įprastinio ir specialiojo ugdymo atskyrimo Flandrijoje perėjimas prie inkliuzijos tapo sudėtingas, nes daugelis pedagogų vis dar mano, kad specialusis ugdymas yra optimalus sprendimas specialiųjų poreikių turintiems vaikams.

2. **Lietuva.** Lietuva padarė didelę pažangą įtraukiojo švietimo srityje. Iki 2024 m. rugsėjo mėnesio pagal įstatymą kiekvienas vaikas, įskaitant neįgaliuosius, privalės mokytis artimiausioje ugdymo įstaigoje. Tai reikšmingas pokytis, palyginti su ankstesne sistema, kai didelė dalis neįgalių vaikų buvo ugdomi atskirose specialiosiose mokyklose. Vyriausybė aktyviai pritaikė mokyklas įvairiems poreikiams tenkinti, įskaitant patalpų pritaikymą ir specializuotą mokytojų mokymą. Siekiama, kad iki 2024 m. bendrojo lavinimo įstaigose mokytųsi 65 % neįgalių vaikų, o vėlesniais metais šis skaičius dar labiau padidėtų.

ŠVIS duomenimis, mokinių, turinčių III–IV lygių (didelių ir labai didelių) SUP, skaičius ir dalis (proc.) bendrosiose ikimokyklinio ugdymo mokyklose auga. 2018 m. ikimokyklinio ugdymo mokyklose tokių vaikų buvo 17 053, o 2022 m. – 17 572, jie sudarė 16,7 proc. 150 LIETUVA. Švietimas šalyje ir regionuose 2023 visų ikimokyklinio ugdymo mokyklose ugdomų vaikų. Bendrojo ugdymo mokyklose III–IV lygių SUP turinčių mokinių skaičius padidėjo nuo 9 676 iki 10 573, o procentinė dalis nuo visų turinčiųjų SUP paaugo 2,7 proc. punkto – nuo 22,1 proc. iki 24,8 proc. Galima daryti išvadą, kad mokyklos sėkmingiau pasirengė, o jų darbuotojai įtraukiau ugdo didesnius SUP turinčius mokinius.

3. **Slovėnija.** Slovėnijos švietimo sistemoje taikomas vienos struktūros modelis, pagal kurį specialiųjų poreikių turintys vaikai integruojami į įprastas mokyklas. Šalyje pabrėžiamas įtraukusis ugdymas, tačiau, kaip ir kituose regionuose, susiduriama su sunkumais siekiant visiškai įgyvendinti šį tikslą. Švietimo sistema yra struktūrizuota taip, kad padėtų įvairių poreikių turintiems vaikams, tačiau išsamių duomenų apie rezultatus ir konkrečias integracijos priemones per šį laikotarpį yra nedaug.

4. **Graikija ir Rumunija**. Informacija apie šias šalis yra mažiau išsami, tačiau abi jos dirba platesnėje Europos sistemoje, kad pagerintų įtraukųjį švietimą. Graikija palaipsniui įgyvendina politiką, kuria remiama specialiųjų poreikių turinčių vaikų integracija į įprastas klases, nors vis dar yra nemažai kliūčių. Rumunija sulaukė kritikos dėl lėtesnės pažangos šioje srityje, nes daug neįgalių vaikų vis dar lanko atskiras įstaigas.

Šios santraukos atspindi dedamas pastangas ir skirtingą sėkmės lygį skatinant įtraukųjį švietimą šiose šalyse. Kiekviena šalis susiduria su savitais iššūkiais, o pažanga regione yra nevienoda. Vis dėlto bendra tendencija yra ta, kad specialiųjų poreikių turintys vaikai vis labiau įtraukiami ir remiami bendrojo ugdymo sistemose.

Priėmimo ir įsipareigojimų teorija

Priėmimo ir įsipareigojimo teorija (*angl. Acceptance and Commitment Theory, ACT*) yra psichoterapijos rūšis, susijusi su visišku psichologiniu lankstumu ir prisitaikymu. Pagrindinė šios terapijos forma - padėti žmonėms priimti sunkumus ir judėti pirmyn, paliekant negatyvumą už nugaros. Daugelis praktikų Priėmimo ir įsipareigojimo terapija sieja su sąmoningumu ir kognityviniu restruktūrizavimu, atsižvelgdami į tai, kaip jis leidžia mums išsiugdyti teigiamas mintis ir laikytis į tikslą orientuotų veiksmų. Pagrindinis minėtosios terapijos tikslas - išmokyti reikiamų įgūdžių, kad įveiktume skausmingas mintis ir emocijas ir įgytume prasmingą supratimą apie tai, kas mums iš tiesų svarbu. Priėmimo ir įsipareigojimo terapija yra orientuota į tikslą, orientuota į sprendimus ir vadovaujasi sisteminiu laipsnišku požiūriu, padedančiu klientams pasiekti savo gyvenimo tikslą.

Priėmimo ir įsipareigojimo terapiją XX a. aštuntajame dešimtmetyje sukūrė psichologas Stevenas C. Hayesas, Nevados universiteto profesorius. Idėjos, iš kurių susiformavo minėtoji teorija, kilo iš paties S. Hayeso patirties, ypač jo patirtų panikos priepuolių. Galiausiai jis prisiekė, kad daugiau nebėgs nuo savęs - priims save ir savo išgyvenimus. Priėmimo ir įsipareigojimo terapija siekiama ugdyti ir plėsti psichologinį lankstumą, kuris apima emocinį atvirumą ir gebėjimą pritaikyti savo mintis bei elgesį, kad geriau atitiktų jūsų vertybes ir tikslus.

Šeši pagrindiniai psichologinį lankstumą skatinantys procesai yra šie:

1. ***Priėmimas.*** Priėmimas reiškia, kad reikia pripažinti ir priimti visas savo mintis ir emocijas, o ne stengtis jų išvengti, paneigti ar pakeisti.

2. ***Kognityvinė gynyba.*** Kognityvinė gynyba – tai atsiribojimas nuo kankinančių minčių ir jausmų ir reagavimo į juos būdo pakeitimas, kuris sumažins jų žalingą poveikį. Kognityvinės defuzijos technikos apima minties stebėjimą be vertinimo, minties įvardijimą ir automatinės reakcijos, kurios jums kyla, įvardijimą.



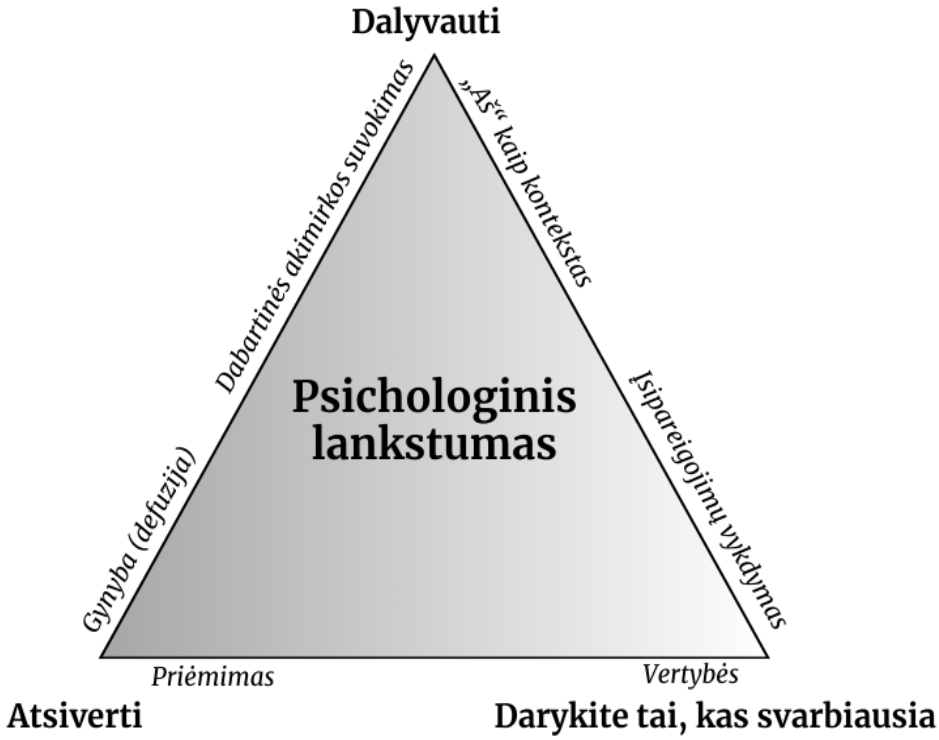
3. ***Dėmesys esamai akimirkai.*** Būti dabartyje reiškia būti dėmesingam esamai akimirkai ir stebėti savo mintis bei jausmus, jų nevertinant ir nesistengiant pakeisti; aiškus ir tiesioginis įvykių išgyvenimas gali padėti skatinti elgesio pokyčius.

4. „Aš“ kaip kontekstas. „Aš“ kaip kontekstas – tai idėja, kuri išplečia savęs ir tapatybės sampratą; ji teigia, kad žmonės yra daugiau nei jų mintys, jausmai ir patirtis.

5. Vertybės. Vertybės apima asmeninių vertybių pasirinkimą įvairiose srityse ir siekį gyventi pagal šiuos principus. Tai prieštarauja veiksmams, kuriuos lemia, pavyzdžiui, noras išvengti nelaimės arba laikytis kitų žmonių lūkesčių.

6. Įsipareigojimų vykdymas. Įsipareigoję veikti imkitės konkrečių veiksmų, kad įgyvendintumėte pokyčius, kurie atitiktų jūsų vertybes ir lemtų teigiamus pokyčius. Tai gali apimti tikslų nustatymą, sudėtingų minčių ar patirčių atskleidimą ir įgūdžių tobulinimą.

Šeši pagrindiniai „Priėmimo ir įsipareigojimo“ teorijos procesai nėra atskiri ir gali būti sujungti į tris funkcinius vienetus, kaip parodyta toliau pateiktame paveikslėlyje (žr. pav. 2).



2 pav. Pagrindiniai „Priėmimo ir įsipareigojimo“ teorijos procesai

Tai tarsi šešios deimanto briaunos, o pats deimantas – tai psichologinis lankstumas: gebėjimas elgtis sąmoningai, vadovaujantis savo vertybėmis. Kuo didesnis mūsų psichologinis lankstumas – gebėjimas būti visiškai sąmoningiems, atsiverti savo patirčiai ir veikti vadovaujantis vertybėmis – tuo geresnė mūsų gyvenimo kokybė.

Tarpusavio paramos grupės. Privalumai. Rekomendacijos dėl koordinavimo. Rizika

Sesija Nr. 1. Pagrindiniai iššūkiai auklėjant specialių ugdymosi poreikių (SUP) turintį vaiką

Įžanga, grupės taisyklės, susipažinimas, apšilimas (10 min.)

Pasveikinkite dalyvius ir trumpai pristatykite šios sesijos tikslus. Tada paprašykite dalyvių pasakyti savo vardus ir pasidalyti 1-2 lūkesčiais, mintimis ar motyvais, susijusiais su šia sesija.

Tada paprašykite dalyvių ant lapelių užrašyti 1-2 grupės taisykles, kurių reikia laikytis šios veiklos ir visos sesijos metu, ir priklijuoti jas ant sienos arba lentos (pvz.: konfidencialumo, pagarbos vienas kitam, būti laiku ir gerbti laiką kalbant ir t. t.). Aptarkite grupės taisykles su dalyviais ir atkreipkite dėmesį į jų svarbą.

Sesijos tikslai:

- Dalyviai nustatys savo problemines mintis, jausmus ir veiksmus, susijusius su pagrindiniais sunkumais, kylančiais auklėjant SUP turintį vaiką.
- Dalyviai supras, kaip susitelkimas į savo vertybes ir tikslus, susijusius su tėvyste, gali sumažinti kančias ir praturtinti šią patirtį.

Veiklos aprašymas (užsiėmimui numatomas laikas: 35 min.)

Trumpai paaiškinkite šios užduoties vaidmenį įveikiant su tėvyste susijusius iššūkius ir išdalinkite dalyviams darbo lapą „Problemos ir vertybės“. Suteikite jiems 10 minučių jį užpildyti.

Suskirstykite dalyvius į nedideles grupes po 3-4 asmenis ir paprašykite jų 15 minučių aptarti savo atsakymus, kad kiekvienas galėtų pasidalyti savo mintimis.

Pabaigoje paklauskite dalyvių, ar norėtų pasidalyti savo atsakymais su didele grupe (10 min.).

Sesijos Nr. 1 veiklos



Veikla: Problemos ir vertybės

Šio pratimo tikslas – sumažinti kančias ir praturtinti tėvystės patirtį, kaip parodyta toliau pateiktoje schemoje. Siekiant padėti šiame procese, yra keturios informacijos dalys, kurios yra ypač svarbios. Jos pavaizduotos keturiuose toliau pateiktuose stulpeliuose. Užrašykite savo atsakymą galvodami apie pagrindinius iššūkius, su kuriais susiduriate augindami SUP vaiką.

SUNKUMAI IR KENTĖJIMAS		**TURININGA IR PRASMINGA TĖVYSTĖS PATIRTIS**	
Probleminės mintys ir jausmai: Kokie prisiminimai, rūpesčiai, baimės, savikritika ar kitos mintys jus „užklumpa“ auklėjant savo SUP vaiką? Su kokiomis emocijomis, jausmais, potraukiais ar pojūčiais kovojate?	**Probleminiai veiksmai:** Ką darote, susijusio su tėvyste, kas ilgainiui blogina jūsų gyvenimą: dėl ko jūs įstrigote, švaistote laiką ar pinigus, išeikvojate energiją, neigiamai veikiate savo sveikatą, santykius ar tėvystės patirtį, arba dėl ko „prarandate“ gyvenimą?	**Vertybės:** Kas jums svarbu „plačiąja prasme“? Už ką norite pasisakyti? Kokias asmenines savybes ir stiprybes norite išsiugdyti? Kaip norite praturtinti ar pagerinti savo tėvystės patirtį? Kaip norėtumėte „augti“ arba tobulėti, spręsdami savo problemą (-as) ar problemą (-as)?	**Tikslai ir veiksmai:** Ką šiuo metu darote, susijusio su tėvyste, kad ilgainiui pagerintumėte savo gyvenimą? Ką norėtumėte pradėti ar daryti daugiau? Kokių tėvystę gerinančių tikslų norite pasiekti? Kokių tėvystę gerinančių veiksmų norite imtis? Kokius tėvystę gerinančius įgūdžius norėtumėte išsiugdyti?

(Pritaikyta pagal: Russ Harris 2009 www.actmadesimple.com)

Klausimai apibendrinimui (5 min.)

- Kaip jums sekėsi šis veikla?
- Ką bendro pastebėjote savo atsakymuose?
- Ar klausydamiesi kitų patirties, radote naujų idėjų, kurias galėtumėte įtraukti į paskutinius du stulpelius?
- Kokiais tėvais norėtumėte būti?
- Kokiomis savybėmis norėtumėte pasižymėti?
- Kaip elgtumėtės, jei būtumėte „idealus jūs“, ir kokių veiksmų galite imtis šia linkme?
- Ar radote sprendimų ar idėjų, kaip įveikti iššūkius?

Veikla: TRYS - minutės kvėpavimo erdvė (4 min.)

Paaiškinkite dalyviams, kad šis pratimas - tai sąmoningumo technika, kuria siekiama padėti jiems išlikti dabartyje ir atsipalaiduoti. Pateikite jiems šias rekomendacijas, nes išlaikyti ramią mintį gali būti gana sudėtinga, todėl dažnai kyla minčių. Reikia ne jas blokuoti, o leisti joms ateiti į galvą ir vėl išnykti. Stenkitės jas tiesiog stebėti. **Pratimas suskirstytas į tris dalis, po vieną per minutę:**

a. Pirmąją minutę *atsakykite į klausimą „Kaip man dabar sekasi?“, sutelkdami dėmesį į kylančius jausmus, mintis ir pojūčius, ir pabandykite juos išreikšti žodžiais ir frazėmis.*

b. Antroji minutė *skiriama kvėpavimui įsisąmoninti.*

c. Paskutinė minutė *skiriama dėmesio išplėtimui į išorę nuo kvėpavimo, jaučiant, kaip jūsų kvėpavimas veikia likusią kūno dalį.*

Praveskite dalyviams šį 3 minutes trunkantį, pratimą.

Klausimai aptarimui (3 min.)

- Kaip jaučiatės po šio pratimo?
- Ką pastebėjote pratimo metu?
- Kaip sunku ar lengva jums buvo išlikti susikoncentravusiam į kvėpavimą ir kūną?

Baigiamasis uždavinys (3 min.)

Paprašykite, kad kiekvienas dalyvis pasakytų 1-2 žodžius, apibūdinančius jo jausmus ar būseną šios veiklos pabaigoje.

Sesija Nr. 2. Patenkinti ir nepatenkinti poreikiai

Įžanga, grupės taisyklės, susipažinimas, apšilimas (10 min.)

Pasveikinkite dalyvius ir paprašykite jų pasiskirstyti poromis, prieš tai paskelbę šios sesijos temą ir tikslus.

Išdalinkite „Bingo!“ korteles su įvairiais poreikiais (pvz.: meilės, saugumo, pripažinimo). Dalyviai susimaišo, kad surastų kitus, kurie galėtų pasirašyti ant poreikių, kuriems jie taip pat teikia pirmenybę. Pirmasis asmuo, užpildęs eilutę, sušunka „Bingo!“ ir šiek tiek papasakoja apie savo poreikius.

„Bingo!“

Tėvystė	Asmeninis augimas	Laisvalaikis	Dvasingumas
Sveikata	Darbas	Bendruomenė ir aplinka	Šeima, santykiai
Intymūs santykiai	Socialiniai ryšiai	Švietimas ir mokymas	Emocijos

Sesijos tikslai:

- dalyviai išsiaiškins savo patenkintus ir nepatenkintus poreikius įvairiose gyvenimo srityse;
- dalyviai atpažins savo SUP vaikų išpildytus ir neišpildytus poreikius, kad galėtų imtis veiksmų, gerinančių tėvų ir vaikų bendravimą ir santykius.

Užduoties aprašymas (25 min.):

Šio pratimo tikslas - padėti tėvams atpažinti ir suprasti savo ir savo SUP vaikų patenkintus ir nepatenkintus poreikius. Paaiškinkite tai dalyviams ir duokite jiems šias Instrukcijas:

- išdalinkite veiklos lapus **„Mano poreikiai“** ir **„Mano vaiko poreikiai“**. Skirkite 10 minučių individualiam apmąstymui ir rašymui;
- paprašykite dalyvių pasiskirstyti poromis ir skirite 10 minučių pasidalinimui savo apmąstymais;
- bendroje grupėje aptarkite, kaip šių poreikių supratimas gali pagerinti jų požiūrį į tėvystę (5 min.).

Veikla: Mano poreikiai ir Mano vaiko poreikiai

Į kiekvieną langelį įrašykite po kelis svarbiausius žodžius apie savo poreikius šioje gyvenimo srityje. Tada nuspręskite ir užrašykite, ar poreikis patenkintas, ar nepatenkintas, ir 0-10 balų skalėje pažymėkite, kiek šie poreikiai šiuo gyvenimo laikotarpiu jums svarbūs: ***0 = visai nesvarbūs, 10 = labai svarbūs***. Keli poreikiai gali būti įvertinti vienodai. *(Parengta pagal: Russ Harris, 2009, www.actmadesimple.com)*

Mano poreikiai

Užrašykite atsakymus į šiuos klausimus:

1. Kokie trys svarbiausi mano poreikiai šiuo metu yra tenkinami?

_____ _____	Balai

2. Kokie yra trys svarbiausi mano poreikiai šiuo metu netenkinami?

_____ _____	Balai

3. Kaip jaučiuosi, kai mano poreikiai netenkinami?

_____ _____	Balai

Mano vaiko poreikiai

Užrašykite atsakymus į šiuos klausimus:

1. Kaip manau, kokie mano vaiko poreikiai yra tenkinami?

_____ _____	Balai

2. Kokie mano vaiko poreikiai gali būti nepatenkinti?

_____ _____	Balai

3. Kaip mano vaikas išreiškia savo nepatenkintus poreikius?

_____ _____	Balai

Apibendrinamieji klausimai (15 min.)

- Kokių įžvalgų turėjote?
- Kokius bendrus patenkintus ir nepatenkintus poreikius pastebėjote?
- Kokių bendrumų ir skirtumų esama tarp jūsų ir jūsų ŠNV vaikų poreikių?
- Pateikite konkrečių veiksmų pavyzdžių, skirtų jūsų neišsipildžiusiems poreikiams tenkinti.
- Pateikite konkrečių veiksmų, skirtų jūsų vaiko neišsipildžiusiems poreikiams tenkinti, pavyzdžių.

Veikla: Kūno skenavimo relaksacija

Rekomenduojama skirti laiko: 5 min.

Paraginkite dalyvius įsitaisyti patogioje padėtyje (sėdint arba gulint) ir užmerkti akis, jei jie jaučiasi patogiai.

1 žingsnis: Nurodykite dalyviams atkreipti dėmesį į savo pėdas. Atkreipkite dėmesį į bet kokius pojūčius, įtampą ar atsipalaidavimą:

Pajuskite pėdų svorį ant žemės. Atkreipkite dėmesį į bet kokius pojūčius. Leiskite pėdoms atsipalaiduoti.

2 žingsnis: Palaipsniui nukreipkite jų dėmesį į visą kūną, kelias sekundes sutelkdami dėmesį į kiekvieną jo dalį:

Perkelkite dėmesį į kojas... pajuskite, kaip jos atsipalaiduoja.

Dabar klubai... atpalaiduokite bet kokią įtampą.

Atkreipkite dėmesį į apatinę nugaros dalį... atpalaiduokite bet kokį įtempimą.

Perkelkite dėmesį į viršutinę nugaros dalį ir pečius... pajuskite, kaip jie suminkštėja ir atsipalaiduoja.

Dabar kaklas... atpalaiduokite bet kokią įtampą.

Galiausiai sutelkite dėmesį į galvą ir veidą... atpalaiduokite žandikaulį, kaktą ir leiskite visam veidui suminkštėti..

Paraginkite dalyvius giliai įkvėpti ir pajusti, kaip atsipalaidavimas pasklinda po visą kūną.

Švelniai nukreipkite dalyvius, kad jie vėl įsisąmonintų į patalpą.

Pasiūlykite jiems pajudinti rankų ir kojų pirštus ir, jei reikia, išsitiesti.

Pakvieskite juos atmerkti akis, kai jie bus pasiruošę, ir kartu su savimi atsinešti ramybės ir atsipalaidavimo jausmą.

Apibendrinimo klausimai (2min.)

- Ar pavyko atpalaiduoti kiekvieną kūno dalį?
- Kada šis pratimas jums būtų naudingas?

Veiklos pabaigai (3 min.)

Pateikite klausimų ir apibendrinkite pagrindines išvadas. Padėkokite dalyviams už dalyvavimą.

Sesija Nr. 3. Savęs ir savo vaiko supratimas

Įžanga, grupės taisyklės, susipažinimas, apšilimas (5 min.)

- Pasveikinkite dalyvius ir apžvelkite sesijos tikslus bei tvarkaraštį.
- **„Ledlaužio“** užduoties metu leiskite dalyviams judėti ir bendrauti, užduodami vieni kitiems klausimus, kad surastų atitikmenis, gautoje padalomojoje medžiagoje pateiktiems teiginiams.
- Skatinkite dalyvius bendrauti su kuo daugiau skirtingų žmonių.
- Po 3 minučių paprašykite visų grįžti į savo vietas.
- Prieš sesiją paruoškite dalijamąją medžiagą su teiginių sąrašu. Kiekvienas teiginys turėtų apibūdinti dalyviams galinčią būti aktualią savybę, patirtį ar interesą.
- Atspausdinkite pakankamai padalomosios medžiagos kopijų kiekvienam dalyviui ir parūpinkite rašiklių arba pieštukų.

„Ledlaužio“ pavyzdiniai teiginiai:

- Suraskite žmogų, kuris lankėsi šalyje, kurioje niekada nebuvote.
- Raskite žmogų, kuris moka groti muzikos instrumentu.
- Raskite žmogų, kuris perskaitė knygą, kurios niekada neskaitėte.
- Suraskite žmogų, kurio mėgstamiausia spalva tokia pati kaip jūsų.
- Suraskite žmogų, kuris nubėgo maratoną.

Užduoties tikslai:

- dalyviai išsiaiškins savo stipriąsias puses, vertybes, savybes ir bendravimo stilių, kad galėtų geriau valdyti savo elgesį ir emocijas;
- dalyviai geriau pažins save ir supras savo vaikus, turinčius specialiųjų ugdymosi poreikių, taip skatindami geresnį bendravimą ir tvirtesnius santykius.

Veiklos aprašymas (užsiėmimui rekomenduojamas laikas – 30 min.):

Išdalinkite dalyviams užsiėmimui skirtus lapus „Pažink save ir savo vaiką“ ir skirkite 10 minučių individualiam apmąstymui ir rašymui.

Nedidelėse 3-4 asmenų grupėse aptarkite bendras įžvalgas ir temas (10 min.).

Ant lentos / lapo nubrėžkite du stulpelius: vieną - tėvų bruožams, kitą - vaikų bruožams.

Tėvai turėtų užrašyti savo bruožus ant lipnių lapelių ir priklijuoti juos ant lentos. Tą patį turėtų padaryti su vaikų bruožais.

Grupėje aptarkite, kaip galima pasinaudoti panašumais ir skirtumais, kad pagerėtų bendravimas ir santykiai (10 min.).

Veiklos „Pažink save ir savo vaiką“ lapas

Užsirašykite atsakymus apie save ir savo SUP vaiką šalia paruoštų klausimų arba atsižvelgiant į paruoštą pavyzdį panaudokite „Google“ ar „Microsoft“ formą ir suskurkite interaktyvų klausimyną (klausimyno pavyzdys)

1. Kokios yra mano pagrindinės vertybės?
.....
.....
2. Kokia gyvenimo patirtis labiausiai suformavo mano vertybes?
.....
.....
3. Kokios yra mano stipriosios pusės?
.....
.....
4. Kokios yra mano silpnybės?
.....
.....
5. Kaip trimis žodžiais apibūdinčiau savo asmenybę?
.....
.....
6. Kokios dažniausios mano reakcijos į stresines situacijas?
.....
.....
7. Kaip išreiškiu savo emocijas ir kaip tai veikia mano bendravimą su vaiku?
.....
.....
8. Kaip paprastai sprendžiu konfliktus savo santykiuose?
.....
.....
9. Kaip užtikrinu, kad mano vaikas jaustųsi išgirstas ir suprastas per pokalbius?
.....
.....
10. Koks, mano nuomone, yra svarbiausias tėvų vaidmuo?
.....
.....
11. Kaip auklėdamas subalansuoju drausmę ir auklėjimą?
.....
.....
12. Kokios yra mano viltys ir svajonės dėl vaiko ateities?
.....
.....
13. Kaip rūpinuosi savo psichine ir emocine gerove?
.....
.....
14. Kokia veikla ar pomėgiai teikia man džiaugsmo ir pasitenkinimo?
.....
.....
15. Kaip įkraunu jėgas ir rūpinuosi savimi?
.....
.....
16. Kokios yra mano vaiko stipriosios pusės ir interesai?

17. Kaip mano vaikas išreiškia emocijas?
.....
.....
18. Kas motyvuoja mano vaiką?
.....
.....
19. Kaip mano vaikas susidoroja su iššūkiais?
.....
.....
20. Kaip skatinu ir palaikau savo vaiko talentus ir interesus?
.....
.....
21. Kokios situacijos ar įvykiai dažniausiai sutrikdo mano vaiką arba kelia jam didžiausią stresą?
.....
.....
22. Kaip padėti mano vaikui susidoroti su sunkiomis emocijomis?
.....
.....
23. Kokį bendravimo būdą (pvz.: kalbėjimą, piešimą, rašymą) mėgsta mano vaikas?
.....
.....
24. Kaip mano vaikas man praneša, kai jam reikia pagalbos ar paramos?
.....
.....
25. Kas yra artimiausi mano vaiko draugai ar bendraamžiai?
.....
.....
26. Kaip mano vaikas bendrauja su kitais socialinėje aplinkoje (pvz.: mokykloje, šeimos susibūrimuose)?
.....
.....
27. Kokiais socialiniais įgūdžiais mano vaikas pasižymi, o kuriuos galėtų patobulinti?
.....
.....
28. Kokį vaidmenį mano vaikas paprastai atlieka šeimoje (pvz.: taikdarys, lyderis, juokdarys)?
.....
.....
29. Kaip mano vaikas prisideda prie šeimos kasdienės rutinos ir pareigų?
.....
.....
30. Kokia šeimos veikla labiausiai patinka mano vaikui?
.....
.....

Klausimai aptarimui (10 min.)

- Kaip jūsų savybės ir vertybės veikia jūsų auklėjimo stilių?
- Kaip jūsų supratimas apie jūsų SUP vaiko asmenybę gali pagerinti jūsų auklėjimo požiūrį?
- Kokių konkrečių veiksmų galite imtis, kad pritaikytumėte tai, ką sužinojote apie save ir savo vaiką?

Veikla: 5-4-3-2-1

Užsiėmimui rekomenduojama trukmė: 7 min.

Paprašykite dalyvių patogiai atsisėsti taip, kad kojos būtų lygiai ant grindų, o rankos - ant kelių. Paprašykite jų užmerkti akis arba sušvelninti žvilgsnį, jei jie jaučiasi patogiai.

Ramiu balsu praveskite dalyviams pratimą

1 žingsnis: 5 dalykai, kuriuos galite pamatyti

Giliai įkvėpkite ir lėtai atmerkite akis, apsižvalgykite po kambarį. Tyliai pastebėkite penkis dalykus, kuriuos galite matyti. Kelias sekundes sutelkite dėmesį į kiekvieną daiktą, atkreipdami dėmesį į jo spalvą, formą ir tekstūrą.

2 žingsnis: 4 dalykai, kuriuos galite pajusti

Vėl užmerkite akis. Dabar atkreipkite dėmesį į keturis dalykus, kuriuos galite pajusti. Tai gali būti kėdės spaudimas prie nugaros, drabužių tekstūra, rankų šiluma arba pėdų prisilietimas prie žemės.

3 žingsnis: 3 dalykai, kuriuos galite išgirsti

Įsiklausykite į tris garsus savo aplinkoje. Tai gali būti kompiuterio ūžesys, tolimas eismo garsas arba jūsų kvėpavimas. Tiesiog klausykitės ir pastebėkite šiuos garsus be jokio vertinimo.

4 žingsnis: 2 dalykai, kuriuos galite užuosti

Dabar sutelkite dėmesį į du dalykus, kuriuos galite užuosti. Jei šiuo metu nieko nejaučiate, prisiminkite du kvapus, kurie jums patinka, pavyzdžiui, šviežiai nupjautos žolės ar kepamos duonos.

5 veiksmas: 1 dalykas, kurio skonį galite pajusti

Galiausiai atkreipkite dėmesį į vieną dalyką, kurį galite paragauti. Tai gali būti paskutinio valgio skonis, vandens gurkšnis arba tiesiog jūsų kvėpavimas. Jei negalite nieko paragauti, prisiminkite mėgstamą skonį, kurį mėgstate.

Paraginkite dalyvius paskutinį kartą giliai įkvėpti ir lėtai iškvėpti. Švelniai paraginkite juos vėl įsisąmoninti į aplinką:

Kai būsite pasiruošę, lėtai atmerkite akis ir akimirką atkreipkite dėmesį į tai, kaip jaučiatės. Atminkite, kad šį 5-4-3-2-2-1 pratimą galite naudoti bet kada, kai reikia pasijusti labiau įsitvirtinusiam ir esančiam.

Klausimai aptarimui (3 min.)

- Kaip jautėtės prieš pradėdami pratybas ir kaip jaučiatės dabar?
- Į kurį iš pojūčių jums buvo lengviausia sutelkti dėmesį? Kaip manote, kodėl?
- Į kurį pojūtį buvo sunkiausia įsitraukti? Kas trukdė tai padaryti?
- Ar atlikdami pratimą pastebėjote kokių nors minčių ar emocijų pokyčių?

- Kaip manote, kiek veiksmingai šis pratimas padėjo jums jaustis labiau susitelkusiems ir esantiems?
- Kuris pratimo aspektas jums atrodė naudingiausias?

Baigiamoji veikla (5 min.)

Paprašykite dalyvių akimirką pamąstyti apie vieną svarbiausią įžvalgą arba iš sesijos išsineštą dalyką. Paraginkite juos pagalvoti apie konkretų veiksmą, kurio jie galėtų imtis, kad pritaikytų tai, ką sužinojo apie save ar savo vaiką.

Paprašykite dalyvių užrašyti vieną konkretų tikslą ar įsipareigojimą, kurį jie norėtų įgyvendinti, pavyzdžiui, pagerinti bendravimą su vaiku, skirti laiko šeimos veiklai arba taikyti naują auklėjimo strategiją.

Pakvieskite dalyvius savanorius pasidalyti savo įsipareigojimu su visa grupe ir trumpai įvardyti savo tikslą.

Sesija Nr. 4. Savų emocijų valdymas

Įžanga, grupės taisyklės, susipažinimas, apšilimas (10 min.)

Pasveikinkite dalyvius ir trumpai pristatykite šios sesijos tikslus. Tada paprašykite dalyvių pasidalyti 1-2 lūkesčiais, mintimis ar motyvais, susijusiais su šia sesija. Padėkokite dalyviams už tai, kad jie grupėje laikosi taisyklių. Jei kyla sunkumų dėl susitarimų, juos aptarkite. Pakvieskite dalyvius įvardyti emociją kaip orų prognozę.

Uždavinio tikslai

- Dalyviai atpažins ir įsisąmonins savo jausmus, susijusius su pagrindiniais iššūkiais, kylančiais auginant vaiką, turintį specialiųjų ugdymosi poreikių.
- Dalyviai geriau supras įvairių emocijų funkcijas.
- Dalyviai turės galimybę praplėsti emocijų žodyną ir tyrinėti su jausmais susijusias nuostatas.
- Dalyviai sužinos keletą galimybių, kaip jie gali susidoroti su sunkiais jausmais.

Veiklos (rekomenduojamas veiklų laikas – 35 min.)

Tėvystė iš prigimties yra emocionali užduotis. Pavyzdžiui, vaikų elgesys ir tėvų reakcija į vaikų elgesį paprastai sukelia ne tik pasididžiavimo, džiaugsmo ir meilės, bet ir gėdos, pykčio ir liūdesio jausmus. Labai tikėtina, kad individualūs tėvų emocijų pobūdžio ir intensyvumo bei jų gebėjimo reguliuoti emocijas skirtumai turi įtakos auklėjimo ir tėvų bei vaikų santykių kokybei.

Kartais tėvai mano, kad nemalonius jausmus jausti blogai, ir jų vengia, mieliau jų nejaučia arba stengiasi jų išvengti, tačiau tai jiems nepadeda ir dar labiau apsunkina situaciją ar įvykį. Jausmai nėra teisingi ar neteisingi. Tai, ką darome su savo jausmais, gali būti naudinga arba žalinga. Svarbiausia, kad susitaikytume su savo jausmais ir juos įsisąmonintume, kad galėtume priimti sąmoningą sprendimą, kaip geriausia reaguoti.

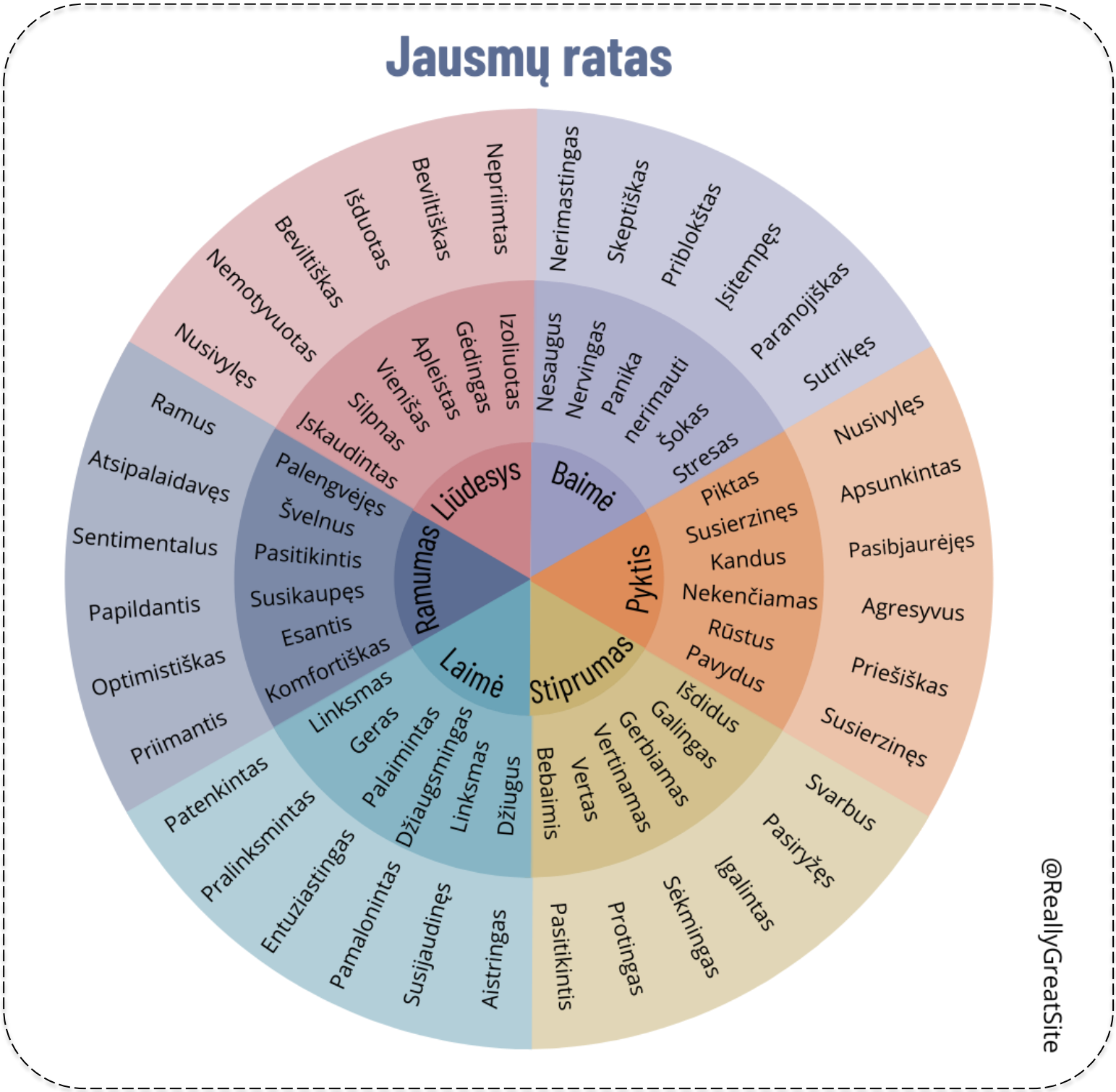
Taigi iš pradžių svarbu atpažinti ir įsisąmoninti jausmus, susijusius su pagrindiniais iššūkiais, kylančiais auginant SUP turintį vaiką.



Veikla: Emocijų ratas

Parsisiųsti (susiraskite tarp visų paruoštų lapų lietuvišką variantą).

Pakvieskite dalyvius pasinaudoti „Emocijų ratu“ ir nustatyti stiprias emocijas ar jausmus, su kuriais susidūrėte auklėdami vaikus. Vedantysis gali parodyti ratą ekrane arba dalyviai gali turėti atspausdintą ratą padalomojoje medžiagoje. Dalyviai gali apmąstyti emocijas, kurias jie patiria auklėdami vaikus.

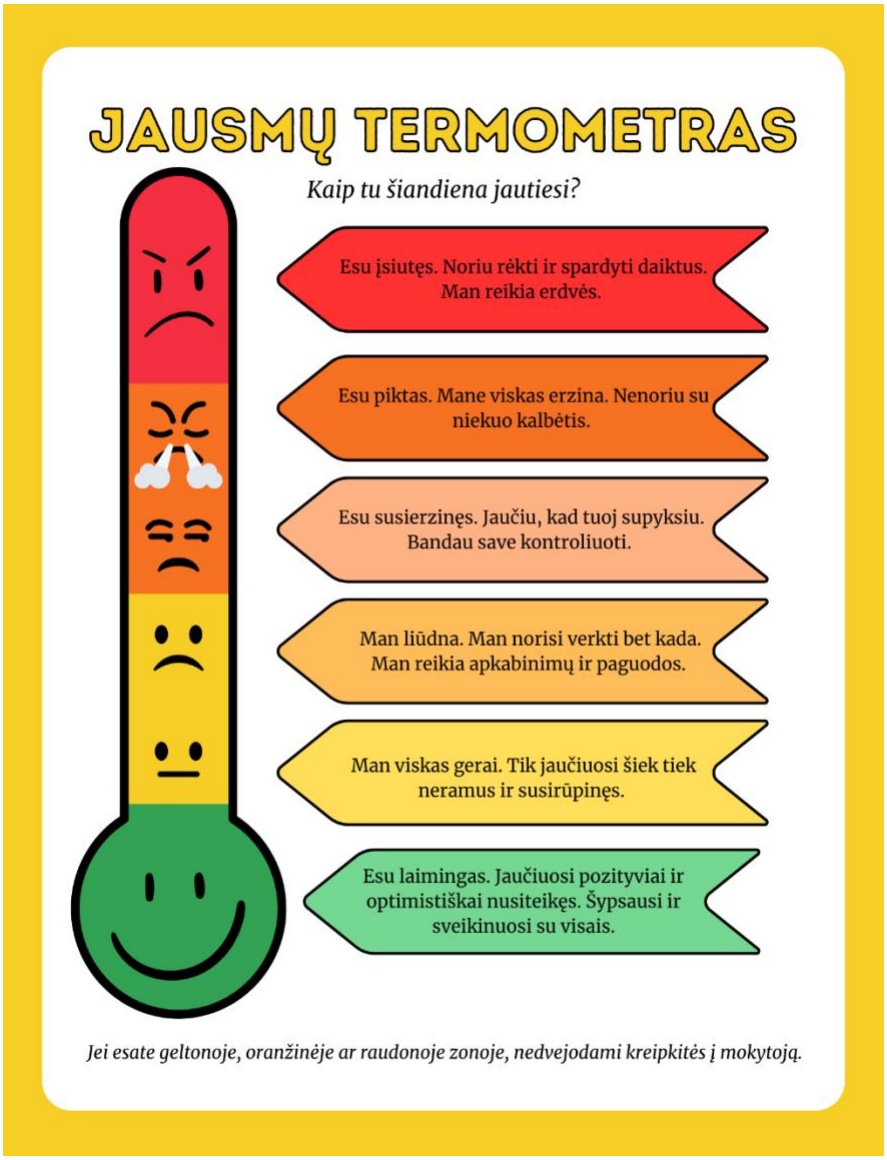


Veikla: Jausmų termometras

Parsisiųsti (susiraskite tarp visų paruoštų lapų lietuvišką variantą).

Jausmų termometras - tai vaizdinė priemonė, padedanti dalyviams įvertinti, kaip jiems sekasi emociškai, ir kokių veiksmų jie gali imtis, kad pakeistų savo nuotaiką, kai darosi sunku.

Jausmų termometras, kaip ir temperatūros termometras, parodo, kada mūsų emocinė temperatūra ima kilti, o paskui pakyla iki potencialiai pavojingų laipsnių. Žalia zona - rami zona, o pereina į raudoną - įsiūčio zona. Visose zonose išvardytos veiklos, kad jaustumėtės mažiau pikti, nusivylę, neramūs ir liūdni. Tyrimai rodo, kad vien tik raminančios veiklos nustatymas gali sumažinti nerimą. Savo jausmų įsisąmoninimas yra pirmas žingsnis!



Kurioje zonoje esate dabar? Kas jūsų kūne jums sako, kad esate toje zonoje?

Kas jus veikia, kai esate raudonojoje zonoje?

Nurodykite kitą veiklą, kuri padeda persikelti iš oranžinės zonos į mėlynąją.

Kuriuo paros metu visa šeima galėtų pasitikrinti savo „Jausmų“ skaitymą?

Kokia veikla padėtų kitiems šeimos nariams išlikti žaliojoje, ramybės zonoje?

Veikla: Emocijos ir funkcijos

Emocijos yra greito informacijos apdorojimo sistemos, padedančios mums veikti minimaliai mąstant (Tooby ir Cosmides, 2008). Emocijos užima labai svarbų vaidmenį mūsų gyvenime – nuo to, kaip bendraujame su kitais žmonėmis kasdieniniame gyvenime, iki įtakos priimamiems sprendimams. Suprasdami kai kuriuos skirtingus emocijų tipus, galime geriau suprasti, kaip šios emocijos pasireiškia ir kokį poveikį jos daro mūsų elgesiui.

Dalyviai kviečiami įvardyti kelias pagrindines emocijas ir prašomi parašyti, kokias funkcijas jos galėtų atlikti.

Emocijos	**Funkcijos**
Pyktis	
Baimė	
Liūdesys	
Pasibjaurėjimas	
Nuostaba	

Grupių vadovams kaip pavyzdys gali pasitarnauti lentelėje pateikti emocijų funkcijų aprašymai.

Emocijos	Funkcijos
Pyktis	Pyktis gali būti konstruktyvus, nes padeda išsiaiškinti mūsų poreikius santykiuose, be to, jis gali paskatinti mus veikti ir ieškoti sprendimų, kaip išspręsti mus neraminančius dalykus. Tačiau pyktis gali tapti problema, kai jis yra pernelyg didelis arba reiškiamas nesveikai, pavojingai ar žalingai kitiems. Dėl nekontroliuojamo pykčio gali būti sunku priimti racionalius sprendimus ir jis gali turėti įtakos net mūsų fizinei sveikatai.
Baimė	Pyktis gali būti konstruktyvus, nes padeda mums išsiaiškinti savo poreikius santykiuose, taip pat gali paskatinti mus imtis veiksmų ir rasti problemų sprendimo būdus. Tačiau pyktis gali tapti problema, kai jo yra per daug arba kai jis išreiškiamas nesveikai, pavojingai ar žalingai kitiems. Dėl nekontroliuojamo pykčio gali būti sunku priimti racionalius sprendimus ir jis gali net paveikti mūsų fizinę sveikatą.
Liūdesys	Liūdesys - tai emocija, kuri organizuoja mūsų elgesio reakciją į tai, kad netenkame ko nors svarbaus ir (arba) ko nors nepasiekto. Liūdesys mums primena, kas mums svarbu. Jis gali sutelkti mūsų dėmesį į vertybių, svarbių tikslų siekimą ir pranešti kitiems, kad mums reikia paramos.
Pasibjaurėjimas	Šį pasibjaurėjimo jausmą gali sukelti keli dalykai, įskaitant nemalonų skonį, vaizdą ar kvapą. Šis jausmas išsivystė kaip reakcija į maisto produktus, kurie gali būti kenksmingi arba mirtini. Pavyzdžiui, kai žmonės užuodžia sugedusio maisto kvapą arba paragauja jo skonį, tai yra tipiška reakcija, sukelianti pasibjaurėjimą.
Nuostaba	Nuostaba yra dar viena emocija, galinti sukelti kovos arba bėgimo reakciją. Nustebę žmonės gali patirti adrenalino antplūdį, kuris padeda organizmui pasiruošti kovoti arba bėgti. Tyrimais taip pat nustatyta, kad žmonės linkę labiau susivilioti netikėtais argumentais ir daugiau išmoksta iš netikėtos informacijos.

Veikla: Emocijų pažadinimas kūne

Kai mūsų vaikas elgiasi reaktyviai, pavyzdžiui, rėkia, grasina ar mušasi, bet kuris iš tėvų jaučiasi prislėgtas ir natūraliai reaguoja, kad daro viską, ką gali, kad tuoj pat sustabdytų vaiko elgesį ir emocinį diskomfortą, kurį patiria.

Dalyviai kviečiami pažvelgti į sunkiausias emocijas, su kuriomis jie susiduria dirbdami tėvų darbą.

- *Sėdėkime tiesiai, bet neįsitempkite ir pasiruoškite pratyboms.*
- *Porą akimirkų pagalvokite apie sunkią situaciją, kurią patyrėte su savo vaiku praėjusią savaitę. Užmerkite akis, jei tai padės prisiminti. Pasistenkite kuo ryškiau įsivaizduoti tą prisiminimą; atkreipkite dėmesį į tos akimirkos tarp jūsų abiejų ypatumus ir porą minučių palaikykite šį vaizdą mintyse.*
- *Porą minučių apžiūrėkite savo kūną nuo galvos iki kojų ir atkreipkite dėmesį į kai kurias dažniausiai pasitaikančias vietas, pavyzdžiui, pilvą, krūtinę, pečius, gerklę ar žandikaulius. Kiek intensyvi ši fizinė patirtis? Leiskime sau priimti kūno pojūčius, kad ir kokie jie būtų, nesistengdami nieko keisti.*
- *Ar galite įvardyti šią emociją? Emociją galite įvardyti tiesiog sakydami: „Čia yra jausmas...“. Toks emocijos įvardijimas yra labai svarbus, nes sakydami sau tokius dalykus kaip „Aš pykstu“ arba „Man liūdna“, suponuojate, kad jūsų asmeninę tapatybę apibrėžia ši emocija, o tai sustiprina išgyvenimus. Jūs tikrai esate daugiau nei emocija, su kuria dirbate. Galite pabandyti stebėti emocijas savo vaizduotėje tarsi iš šono, iš žiūrovo kėdės, vaidindami pantomimos ar nebyliojo kino aktorių...*
- *Ar galite atpažinti kokį nors su šia emocija susijusį impulsą? Visiškai natūralu, kad atpažindami šiuos impulsus galite norėti su jais sutikti - tačiau nepamirškite, kad jūsų užduotis šiuo atveju yra tiesiog apibūdinti savo impulsus, o tada grįžti prie susitelkimo į emociją.*
- *Ar kartu su šia emocija kyla kokių nors minčių? Ar galite šias mintis ir vaizdinius tiesiog apibūdinti? Galite sakyti maždaug taip: „Man kyla mintys...“.*
- *Galiausiai sutelkite dėmesį į kvėpavimą ir lėtai pastebėkite kiekvieno įkvėpimo kokybę, kai įkvepiate ir iškvepiate.*
- *Atlikę šį pratimą galbūt pastebėsite, kad emocijos gyvena savo gyvenimą, ir tiesiog stebėdami jas, nesistengdami jų pakeisti, leisite šiems jausmams sekti natūralia jų eiga.*
- *Dabar padėkokime sau už pastangas. Kai būsite pasiruošę, galite susiaurinti dėmesį iki kvėpavimo ir kūno pojūčių ir baigti pratimą. Jei norite, savo atsakymus galite užrašyti tėvų dienoraštyje.*

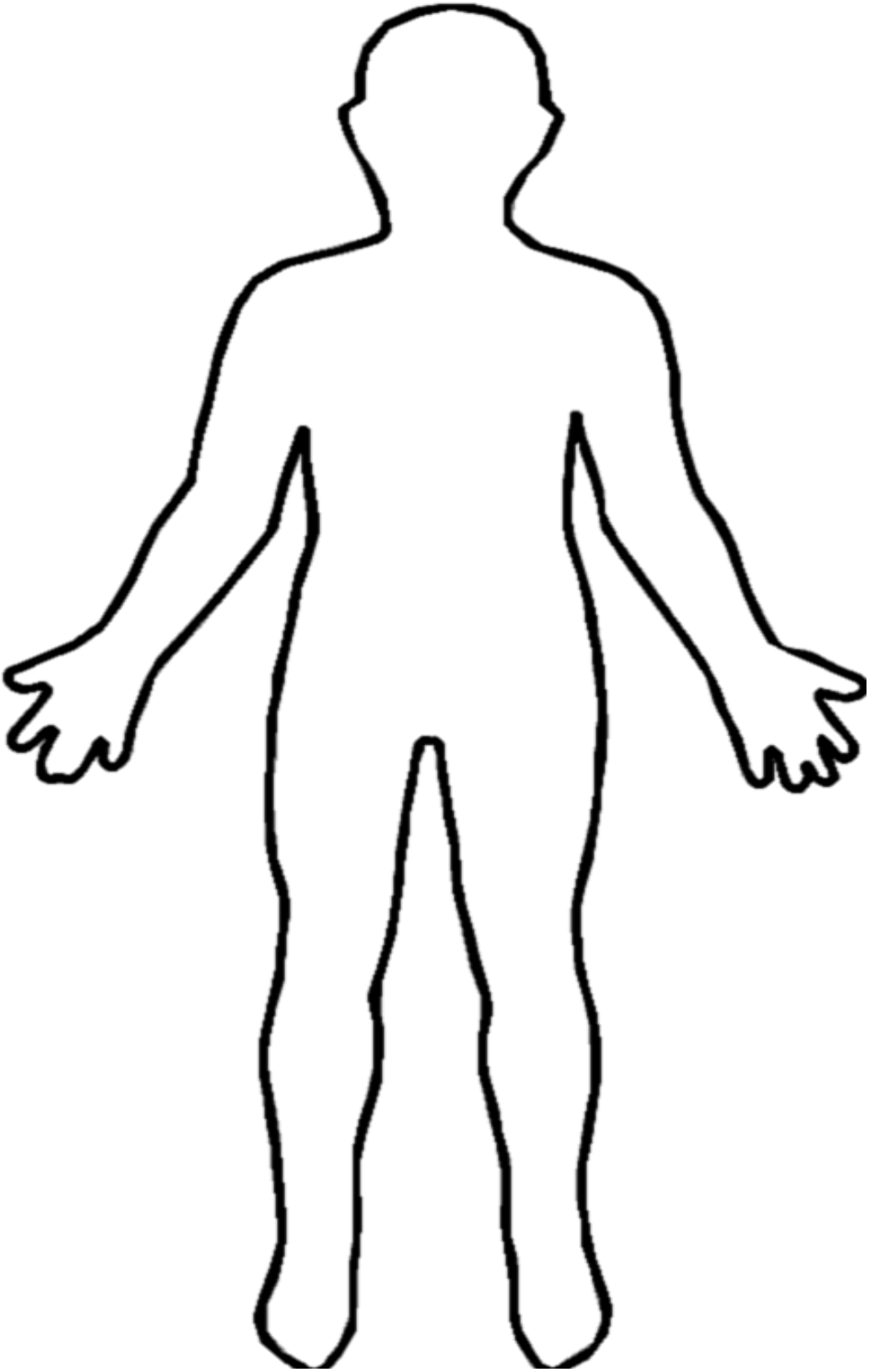
* P.S. Programos metu dalyviai gali, jeigu turi, gali pildyti **tėvystės žurnalą**.

Diskusija:

- Ko reikia mūsų kūnui?

Po šios trumpos uždavinio dalyviai kviečiami ant savo kūno kontūrų pažymėti spalvas ir simbolius, kad parodytų, kaip jie jaučiasi.

Veikla: „Ko reikia mūsų kūnui?“



Aptarimo klausimai (5 min.)

- Kaip jums sekėsi šis pratimas?
- Ką pastebėjote?
- Kokios buvo jūsų emocijos, mintys ir jausmai?

*** Kassavaitinis uždavinys: Žaidžiu emocijų detektyvą**

Kitą savaitę, ypač tada, kai jaučiatės išprovokuoti vaiko elgesio, pamėginkite atidžiai pastebėti, kaip emocijų detektorius, pačią stipriausią emociją, kurią patiriate, jos fizinį išgyvenimą, intensyvumą, jūsų pasirinktą emocijų valdymo strategiją ir galiausiai bet kokius impulsus veikti.

Baigiamoji veikla

Paprašykite, kad kiekvienas dalyvis pasakytų 1-2 žodžius, apibūdinančius jo jausmus ar būseną šios veiklos pabaigoje.

Nuorodos:

- *Hayes, S., C. (2019). A Liberated Mind: The essential guide to ACT.*
- *Gilbert, P. (2019). The Compassionate Mind (Compassion Focused Therapy)*
- *Zurita Ona, P., E.; McKay, M.; Strosahl, K., D. (2017). Parenting a Troubled Teen: Manage Conflict and Deal with Intense Emotions Using Acceptance and Commitment*
- *Tooby, J., & Cosmides, L. (2008). The evolutionary psychology of emotions and their relation to internal regulatory variables. In M. Lewis, JM Haviland-Jones, & L. Feldman Barrett (Eds.), Handbook of emotions (3rd ed., pp. 114–137). New York, NY: The Guilford Press.*
- *Staicu ML, Cuțov M. Anger and health risk behaviours. J Med Life. 2010;3(4):372-5.*
- *Oaten M, Stevenson RJ, Case TI. Disgust as a disease-avoidance mechanism. Psychol Bull. 2009;135(2):303-21. doi:10.1037/a0014823*
- *Gottlieb MM. The Angry Self: A Comprehensive Approach to Anger Management. Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Co.; 1999.*
- *Kozlowska K, Walker P, Mclean L, Carrive P. Fear and the Defense Cascade: Clinical Implications and Management. Harv Rev Psychiatry. 2015;23(4):263-87. doi:10.1097/HRP.0000000000000065*
- *https://www.davidhodder.com/emotion-and-feeling-wheel/*
- *https://humansystems.co/emotionwheels/*
- *https://www.teacherspayteachers.com/Product/Feelings-Thermometer-4961657?st=9b300308bbc970af8dffd186a489796d*
- *https://children.wi.gov/Pages/FeelingsThermometer.aspx*

Sesija Nr. 5. Savo vertybių nustatymas

Įžanga, grupės taisyklės, susipažinimas, apšilimas (5 min.)

Pasveikinę dalyvius ir trumpai pristatę jiems šios sesijos temą ir tikslus, paprašykite dalyvių sudaryti porą su nepažįstamu žmogumi.

Nurodykite kiekvienai porai per artimiausias 2 minutes surasti kuo daugiau bendrų dalykų.

Paraginkite juos galvoti ne tik apie tai, kas akivaizdu (pvz.: abu turime vaikų), bet ir apie interesus, pomėgius, patirtį ir asmeninius pageidavimus.

Bendrumų, kuriuos jie gali atrasti, pavyzdžiai:

- Abu mėgsta skaityti paslaptingus romanus.
- Abu yra keliavę po tą pačią šalį.
- Abu mėgsta gaminti itališką maistą.
- Abu mėgsta savaitgaliais leistis į žygius.
- Abu turi tą patį mėgstamiausią filmą.
- Informuokite, kada baigiasi laikas (naudodami skambutį arba laikmatį).

Paprašykite kiekvienos poros pasidalyti su didesne grupe vienu ar dviem atrastais įdomiais bendrais bruožais (3 min.).

Sesijos tikslai:

- Dalyviai supras, kokią įtaką jų pagrindinės vertybės daro jų elgesiui ir sprendimų priėmimui, taip pat jų auklėjimui ir santykiams su vaiku, turinčiu specialiųjų ugdymosi poreikių.
- Dalyviai gebės nusistatyti, kaip šias vertybes įtraukti į savo kasdienį gyvenimą.

Veiklos aprašymas (rekomenduojama veiklos trukmė – 40 min.)

Išdalinkite dalyviams veiklos „Mano vertybės“ lapą ir skirkite 25 minutes jam užpildyti. Paprašykite dalyvių pasiskirstyti poromis ir pasidalinti išvadomis bei įžvalgomis (10 min.). Pabaigoje paprašykite norinčių dalyvių pasidalyti savo atsakymais su visa grupe (5 min.).

Veikla: Mano vertybės

Jei yra poreikis naudoti elektroninę klausimų versiją (Google Forms ar Microsoft Forms), atidarius nuorodą žemiau pateikiamas pasiūlymas elektoriniam klausymui, kur galima perkopijuoti klausimus ir pasidaryti savo asmeninį klausimyną arba paspaudus „Spausdinti“ mygtuką atsispausdintį paruoštą formą popieriniu patogiu formatu (klausimyno el. forma).

Vertybės – tai giliausi jūsų širdies troškimai, kaip norite elgtis kaip žmogus. Vertybės nėra susijusios su tuo, ką norite gauti ar pasiekti; jos susijusios su tuo, kaip norite nuolat elgtis ar veikti. Yra tiesiog šimtai skirtingų vertybių, tačiau toliau rasite dažniausiai pasitaikančias vertybes. Tikriausiai ne visos jos jums bus aktualios. Turėkite omenyje, kad **nėra** tokių dalykų kaip **„teisingos vertybės“** ar **„neteisingos vertybės“**. Tai šiek tiek panašu į mūsų skonį picoms. Jei jums labiau patinka kumpis ir ananasai, o man - saliamis ir alyvuogės, tai nereiškia, kad mano skonis picoms yra teisingas, o jūsų - neteisingas. Tai tiesiog reiškia, kad mūsų skoniai skiriasi. Taip pat ir mūsų vertybės gali skirtis.

Perskaitykite toliau pateiktą sąrašą ir prie kiekvienos vertybės apibraukite raidę: **L = labai svarbu, G = gana svarbu, N = ne taip svarbu** ir įsitikinkite, kad bent dešimt iš jų yra labai svarbios.

1. *Priėmimas: būti atviram sau, kitiems, gyvenimui ir t. t. ir juos priimti.*
   (L) (G) (N)
2. *Nuotykių: būti drąsiam; aktyviai ieškoti, kurti ar tyrinėti naujas ar stimuliuojančias patirtis.*
   (L) (G) (N)
3. *Užtikrintumas: pagarbiai ginti savo teises ir reikalauti to, ko noriu.*
   (L) (G) (N)
4. *Autentiškumas: būti autentiškam, nuoširdžiam, tikram; būti ištikimam sau.*
   (L) (G) (N)
5. *Grožis: vertinti, kurti, puoselėti ar auginti grožį savyje, kituose, aplinkoje ir t. t.*
   (L) (G) (N)
6. *Rūpestingumas: rūpintis savimi, kitais, aplinka ir t. t.*
   (L) (G) (N)
7. *Iššūkis: nuolat kelti sau iššūkį augti, mokytis, tobulėti.*
   (L) (G) (N)
8. *Užuojauta: elgtis geranoriškai su tais, kurie kenčia.*
   (L) (G) (N)
9. *Ryšys: visiškai įsitraukti į tai, ką darau, ir visiškai būti kartu su kitais.*
   (L) (G) (N)
10. *Prisidėjimas: prisidėti, padėti, padėti ar padaryti teigiamą pokytį sau ar kitiems.*
    (L) (G) (N)
11. *Atitiktis: gerbti ir paklusti taisyklėms ir įsipareigojimams.*
    (L) (G) (N)
12. *Bendradarbiavimas: bendradarbiauti ir bendradarbiauti su kitais.*
    (L) (G) (N)
13. *Drąsa: būti drąsiam arba drąsiai elgtis; atkakliai kovoti su baime, grėsme ar sunkumais.*
    (L) (G) (N)
14. *Kūrybiškumas: būti kūrybingam arba novatoriškam.*
    (L) (G) (N)
15. *Smalsumas: būti smalsiam, atviram ir susidomėjusiam; tyrinėti ir atrasti.*
    (L) (G) (N)
16. *Skatinimas: skatinti ir atlyginti už elgesį, kurį vertinu savyje ar kituose.*
    (L) (G) (N)
17. Lygiateisiškumas: elgtis su kitais kaip su sau lygiais ir atvirkščiai
    (L) (G) (N)
18. *Jaudulys: ieškoti, kurti ir užsiimti veikla, kuri yra įdomi, stimuliuojanti ar jaudinanti*
    (L) (G) (N)
19. *Sąžiningumas: būti sąžiningam sau arba kitiems.*
    (L) (G) (N)
20. *Tinkamumas: palaikyti arba gerinti savo fizinę formą; rūpintis savo fizine ir psichine sveikata ir gerove.*
    (L) (G) (N)
21. *Lankstumas: lengvai prisitaikyti ir prisitaikyti prie kintančių aplinkybių.*
    (L) (G) (N)
22. *Laisvė: gyventi laisvai; pasirinkti, kaip gyventi ir elgtis, arba padėti kitiems elgtis taip pat.*
    (L) (G) (N)

23. Draugiškumas: būti draugiškam, draugiškam ar maloniam kitų atžvilgiu.
(L) (G) (N)
24. Atlaidumas: būti atlaidžiam sau arba kitiems.
(L) (G) (N)
25. Linksmybės: mėgti linksmybes; ieškoti, kurti ir užsiimti linksma veikla.
(L) (G) (N)
26. Dosnumas: būti dosniam, dalytis ir duoti sau ir kitiems.
(L) (G) (N)
27. Dėkingumas: būti dėkingam ir vertinti teigiamus savo, kitų ir gyvenimo aspektus.
(L) (G) (N)
28. Sąžiningumas: būti sąžiningam, teisingam ir nuoširdžiam su savimi ir kitais.
(L) (G) (N)
29. Humoras: matyti ir vertinti humoristinę gyvenimo pusę.
(L) (G) (N)
30. Nuolankumas: būti kukliam arba kukliam; leisti, kad mano pasiekimai kalbėtų patys už save.
(L) (G) (N)
31. Darbštumas: būti darbštus, darbštus, atsidavęs.
(L) (G) (N)
32. Nepriklausomybė: būti savarankiškam ir pačiam pasirinkti savo veiklos būdą.
(L) (G) (N)
33. Intymumas: atsiverti, atsiskleisti ir dalytis savimi - emociškai ar fiziškai - artimuose asmeniniuose santykiuose.
(L) (G) (N)
34. Teisingumas: palaikyti teisingumą ir sąžiningumą.
(L) (G) (N)
35. Gerumas: būti maloniam, užjaučiančiam, dėmesingam, rūpestingam, globėjiškam ar rūpestingam sau ar kitiems.
(L) (G) (N)
36. Meilė: elgtis su meile ar prieraišumu sau ar kitiems.
(L) (G) (N)
37. Sąmoningumas: būti sąmoningam, atviram ir smalsiam savo čia ir dabar patirčiai.
(L) (G) (N)
38. Tvarka: būti tvarkingam ir organizuotam.
(L) (G) (N)
39. Atvirumas: viską gerai apgalvoti, pažvelgti į dalykus iš kitų pozicijų ir teisingai įvertinti įrodymus.
(L) (G) (N)
40. Kantrybė: ramiai laukti to, ko noriu.
(L) (G) (N)
41. Atkaklumas: ryžtingai tęsti darbą, nepaisant problemų ar sunkumų.
(L) (G) (N)
42. Malonumas: kurti ir teikti malonumą sau ar kitiems.
(L) (G) (N)
43. Galia: daryti stiprią įtaką arba turėti valdžią kitiems, pvz.: vadovauti, vadovauti, organizuoti.
(L) (G) (N)
44. Abipusiškumas: kurti santykius, kuriuose yra teisinga duodančiųjų ir imančiųjų pusiausvyra.
(L) (G) (N)
45. Pagarba: būti pagarbiam sau ar kitiems; būti mandagiam, dėmesingam ir rodyti teigiamą požiūrį.
(L) (G) (N)
46. Atsakomybė: būti atsakingam ir atsiskaityti už savo veiksmus.
(L) (G) (N)

47. Romantiškumas: būti romantiškam; rodyti ir reikšti meilę ar stiprų prisirišimą.
(L) (G) (N)
48. Saugumas: saugoti, apsaugoti arba užtikrinti savo ar kitų saugumą.
(L) (G) (N)
49. Savimonė: žinoti savo mintis, jausmus ir veiksmus.
(L) (G) (N)
50. Rūpinimasis savimi: rūpintis savo sveikata ir gerove bei tenkinti savo poreikius.
(L) (G) (N)
51. Saviugda: nuolat augti, tobulėti ar tobulinti žinias, įgūdžius, charakterį ar gyvenimo patirtį.
(L) (G) (N)
52. Savikontrolė: elgtis pagal savo idealus.
(L) (G) (N)
53. Jausmingumas: kurti, tyrinėti ir mėgautis penkis pojūčius stimuliuojančia patirtimi.
(L) (G) (N)
54. Seksualumas: tyrinėti arba išreikšti savo seksualumą.
(L) (G) (N)
55. Dvasingumas: užmegzti ryšį su dalykais, kurie yra didesni už mane.
(L) (G) (N)
56. Sumanumas: nuolat praktikuoti ir tobulinti savo įgūdžius, o naudodamasis jais, visapusiškai juos pritaikyti.
(L) (G) (N)
57. Palaikymas: būti palaikančiu, padedančiu, padrąsinančiu ir prieinamu sau ar kitiems.
(L) (G) (N)
58. Pasitikėjimas: būti patikimu; būti lojaliu, ištikimu, nuoširdžiu ir patikimu.
(L) (G) (N)
59. Čia įrašykite savo įvardintą vertybę:
.....
.....

Pažymėję kiekvieną vertybę kaip **L, G, N (labai, gana arba nelabai svarbi)**, peržiūrėkite visas pažymėtas **L (labai)** ir **išrinkite šešias**, kurios jums svarbiausios. Prie kiekvienos iš jų pažymėkite skaičių 6, kad būtų galima suprasti, jog ji/jos patenka į jūsų **svarbiausiųjų šešetuką.** Galiausiai šias šešias vertybes surašykite žemiau, kad primintumėte sau, jog būtent tai yra, kuo norite pasižymėti kaip žmogus.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

Veikla: Žmonių vertinamos gyvenimo sritys.

Žemiau pateikiamos kai kurių žmonių gyvenimo sritys. Apie kiekvieną sritį galvokite kaip apie bendrą gyvenimo kryptį, o ne kaip apie konkrečius tikslus. *Gali būti tam tikrų sričių, kurių nelabai vertinate todėl jei norite galite jas praleisti. Gali būti sričių, kurios persidengia, pavyzdžiui, jei vertinate žygius kalnuose, tai gali būti priskirta ir fizinei sveikatai, ir poilsiui.* Taip pat **svarbu, kad užrašytumėte, ką vertintumėte,** jei jums niekas netrukdytų. ***Kas yra svarbu? Kas jums rūpi? Ir ko norėtumėte siekti?***

1. Šeimos santykiai. Kokiu broliu/seserimi, sūnumi/dukra, dėde/teta norite būti? Kokias asmenines savybes norėtumėte įnešti į šiuos santykius? Kokius santykius norėtumėte sukurti? Kaip bendrautumėte su kitais, jei šiuose santykiuose būtumėte idealus jūs?

_____
_____

2. Santuoka / poros / intymūs santykiai. Kokio partnerio norėtumėte intymiuose santykiuose? Kokias asmenines savybes norėtumėte išsiugdyti? Kokius santykius norėtumėte sukurti? Kaip bendrautumėte su partneriu, jei šiuose santykiuose būtumėte „idealus jūs“?

_____
_____

3. Tėvystė. Kokiais tėvais norėtumėte būti? Kokiomis savybėmis norėtumėte pasižymėti? Kokius santykius norėtumėte kurti su savo vaikais? Kaip elgtumėtės, jei būtumėte „idealus jūs“.

_____
_____

4. Draugystė ir socialinis gyvenimas. Kokiomis savybėmis norėtumėte pasižymėti draugystėje? Jei galėtumėte būti geriausias įmanomas draugas, kaip elgtumėtės su savo draugais? Kokias draugystes norėtumėte užmegzti?

_____
_____

5. Karjera ir užimtumas. Ką vertinate savo darbe? Kas padarytų jį prasmingesnį? Kokiu darbuotoju norėtumėte būti? Jei gyventumėte pagal savo idealius standartus, kokiomis asmeninėmis savybėmis norėtumėte pasižymėti savo darbe? Kokius santykius darbe norėtumėte kurti?

_____
_____

6. Švietimas / asmeninis augimas ir tobulėjimas. Ką vertinate mokymosi, švietimo, mokymo ar asmeninio augimo srityje? Kokių naujų įgūdžių norėtumėte išmokti? Kokių žinių norėtumėte įgyti? Koks tolesnis mokymasis jus traukia? Kokiu studentu norėtumėte būti? Kokias asmenines savybes norėtumėte pritaikyti?

_____
_____

7. Poilsis / pramogos / laisvalaikis. Kokius pomėgius, sportą ar laisvalaikį mėgstate? Kaip atsipalaiduojate ir pailsite? Kaip pramogaujate? Kokiomis veiklomis norėtumėte užsiimti?

_____
_____

8. Dvasingumas. Nepriklausomai nuo to, ką jums reiškia dvasingumas. Tai gali būti paprastas bendravimas su gamta arba oficialus dalyvavimas organizuotoje religinėje grupėje. Kas jums svarbu šioje gyvenimo srityje?

_____
_____

9. Pilietiškumas / aplinka / bendruomenės gyvenimas. Kaip norėtumėte prisidėti prie savo bendruomenės ar aplinkos kūrimo, pavyzdžiui, savanoriauti, perdirbti atliekas arba remti kokią nors grupę / labdaros organizaciją / politinę partiją? Kokią aplinką norėtumėte sukurti namuose ir darbe? Kokioje aplinkoje norėtumėte praleisti daugiau laiko?

_____
_____

10. Sveikata / fizinė gerovė. Kokios yra jūsų vertybės, susijusios su fizinės gerovės palaikymu? Kaip norite rūpintis savo sveikata, susijusia su miegu, mityba, fiziniais pratimais, rūkymu, alkoholiu ir pan. Kodėl tai svarbu?

_____
_____

(Parengta pagal: Russ Harris 2009 www.actmadesimple.com)

Klausimai aptarimui (5 min.)

- Kodėl šios vertybės jums svarbios?
- Kaip šios vertybės paveikė jūsų ankstesnius sprendimus ir veiksmus?
- Ar galite pasidalyti pavyzdžiu, kai viena iš šių vertybių lėmė jūsų, kaip tėvų, elgesį?
- Ar galite pasidalyti vienu konkrečiu veiksmu, kurio imsitės, kad kasdieniniame gyvenime pagerbtumėte kiekvieną iš 6 svarbiausių vertybių?

Veikla: KETURIOS minutės kvepavimo edrvės

Rekomenduojama trumė: 4 min.. Trumpai paaiškinkite pratimo tikslą – padėti jiems atsipalaiduoti ir sutelkti dėmesį į dabartį. Paprašykite dalyvių įsitaisyti patogioje sėdimoje padėtyje, pėdas padėjus ant grindų, o rankas padėjus ant kelių.

Pakvieskite juos užmerkti akis arba sušvelninti žvilgsnį, jei jie jaučiasi patogiai.

Ramiu balsu veskite dalyvius per kvėpavimo pratimą (4 min.):

Giliai įkvėpkite pro nosį ir visiškai užpildykite plaučius. Akimirką jį sulaikykite, tada lėtai iškvėpkite pro burną. Padarykime tai kartu keletą kartų.

Padarykite trumpą pauzę, kad dalyviai galėtų sekti paskui.

Dabar grįžkite prie įprasto kvėpavimo ritmo. Sutelkite dėmesį į kvėpavimą, kai jis įeina ir išeina. Atkreipkite dėmesį į pojūtį, kaip oras įeina į šnerves, pripildo plaučius ir švelniai išeina iš kūno.

Jei jūsų mintys pradeda klaidžioti, nieko baisaus. Švelniai sugrąžinkite dėmesį į kvėpavimą. Įsivaizduokite, kad kiekvienas įkvėpimas yra banga, švelniai plaukianti per jus, atnešanti ramybę ir taiką.

Įkvėpdami galvokite: „Aš įkvepiu ramybę“. Iškvėpdami galvokite: „Iškvepiu įtampą“.

Toliau kvėpuokite ramiai ir iškvėpkite įtampą. Leiskite, kad kiekvienas įkvėpimas jus vis labiau atpalaiduotų.

Dabar dar kartą giliai įkvėpkite ir visiškai užpildykite plaučius. Akimirką sulaikykite jį ir lėtai iškvėpkite. Kai būsite pasiruošę, švelniai atmerkite akis ir vėl nukreipkite dėmesį į kambarį.

Klausimai aptarimui (3 min.)

- Kokius pojūčius pastebėjote savo kūne, kai sutelkėte dėmesį į kvėpavimą?
- Ar sugebėjote išlaikyti dėmesį ties kvėpavimu, ar mintys klaidžiojo? Kaip pavyko jį sugrąžinti?
- Ar pastebėjote kokių nors emocinės būsenos pokyčių pratimo metu?
- Kaip mąstymas „įkvepiu ramybę“ ir „iškvepiu įtampą“ paveikė jūsų atsipalaidavimą?
- Kas, jei kas nors jums atrodė sudėtinga atliekant šį pratimą?
- Kokią naudą pajutote atlikę sutelkto kvėpavimo pratimą?
- Kaip galėtumėte įtraukti sutelktą kvėpavimą į savo kasdienę rutiną?
- Ar galite prisiminti konkrečias savo gyvenimo situacijas, kuriose šis pratimas galėtų būti ypač naudingas?

Veikla pabaigai (3 min.)

Paprašykite dalyvių atsistoti ratu. **Išdalinkite lipnius lapelius ir žymeklius bei paprašykite kiekvieno dalyvio užrašyti** po vieną vertybę, į kurią jis įsipareigoja sutelkti dėmesį per ateinančią savaitę.

Tegul kiekvienas dalyvis priklijuoja savo užrašą ant „Flipchart“ ar tiesiog lentos.

Užbaikite grupės patvirtinimu, pavyzdžiui, *„Mes įsipareigojame gyventi pagal savo vertybes kiekvieną dieną“.*

Sesija Nr. 6. Situacijos priėmimas, o ne vengimas

Įžanga, grupės taisyklės, susipažinimas, apšilimas (10 min.)

Pasveikinkite dalyvius ir trumpai pristatykite šios veiklos tikslus. Tada paprašykite dalyvių prisistatyti per susipažinimo žaidimą – prilyginti save gyvūnui / spalvai / daiktui ir paaiškinti savo pasirinkimą. Pasidaliname 1-2 lūkesčiais, mintimis ar motyvais, susijusiais su šios veiklos priėmimu ir vengimu. Susipažinimas vieni su kitais

Sesijos tikslai: pagilinti tėvų ir dirbančiųjų su jaunimu žinias apie priėmimo ir atmetimo sąlygas auklėjant ir ugdant specialiųjų poreikių turinčius vaikus / jaunuolius. Apibrėžiame sąvokas priėmimas ir atmetimas bei susiejame jas su nuostatomis ir elgesiu. Siekiama, kad tėvai išgyventų sielvarto etapus, susijusius su teigiamos būsenos ir idealaus įvaizdžio praradimu. Galiausiai siekiama pagilinti globėjų ir neįgalių jaunuolių santykius.

Veiklai numatoma trukmė – 35 min.

Veiklos metu, dalyviai turėtų suprasti, kas mus skatina dar labiau neigti ir abejoti.

Veiklų sesija: 25 min.

(10 min.) prašome pasirinkti spalvą, kuri reiškia pritarimą, ir spalvą, kuri reiškia nepritarimą. Išdaliname atitinkamos spalvos lipdukus ir paprašome jų išreikšti, kas atitinkamai yra pritarimas ir nepritarimas. Suskirstome dalyvius į 2 grupes ir paprašome, kad jie, naudodami spalvotus popierėlius kiekvienai sąvokai, sukurtų po meno kūrinį, išreiškiantį priėmimą ir atmetimą.

(5 min.) grįžtame į vieningą grupę ir aptariame rezultatą: išskirtus simbolius, jausmus, sąvokas, požiūrius ir vertybes.

(10 min.) tada paprašysime sukurti meno kūrinį, kuriame būtų įtrauktos ir priėmimo, ir atmetimo sąvokos. Lygiagretus sąvokų koegzistavimas žmogaus prigimtyje.

Klausimai aptarimui (10 min.)

- Kokius turime lūkesčius?
- Klausimai apie tai, kokie yra lūkesčiai: tikslai ir svajonės dėl jų/jų vaikų
- Prašome jų aptarti savo lūkesčius, tikslus ir svajones.
- Diskusija platesnėje grupėje apie bendrus dalykus ir skirtumus
- Kokie yra jų vaikų teigiami aspektai ir ar jie mano, kad gali pasiekti šiuos lūkesčius ir tikslus?

Išsamesnė savęs apžvalga: 4 min.

Skirkite 2 minutes pagalvojimui ir užsirašymui apie situacijas ir etapus, kuriuos jau perėjote. Kiek jie jus asmeniškai pakeitė? Ar išreiškėte save?

Susitelkimas į žodžius, protinio įgalinimo pratimai (4 min.)

Fone skambanti atpalaiduojanti muzika nukreipia mūsų kūną į mums patogią padėtį. Instruktoriaus vadovaujami kvėpavimo pratimai ir su priėmimu ir atmetimu susijusių žodžių šaukimas suteikia kūnui konkrečią pozą!

(Energijos praradimas, menkavertiškumo jausmas, pesimizmas, neviltis, pasitraukimas iš socialinių santykių, interesų sumažėjimas, nedalyvavimas kasdienėje veikloje, orumo, gyvenimo kokybės, meilės, empatijos, dėkingumo jausmas)

Klausimai aptarimui (2 min.)

- Kaip jaučiatės po šio pratimo?
- Kas jums sukėlė sunkumų?
- Ką jis patyrė viduje?

Veikla pabaigai (3-5 min.)

Kiekvienas dalyvis turi pasakyti 1-2 žodžius, apibūdinančius jo jausmus ar būseną šios veiklos pabaigoje.

Papildoma informacija:

Tyrimai parodė, kad neįgalaus asmens ar jo šeimos narių kelias, kuriuo jie eina priimdami naują situaciją, yra toks pat kaip ir paciento, sergančio gyvybei pavojinga liga. Viena iš svarbiausių mokslininkių, prisidėjusių prie nepagydomai sergančių žmonių supratimo ir priežiūros, yra psichiatrė Elisabeth Kυbler-Ross. **Psichinį procesą, kurį patiria žmogus, artėdamas prie mirties, sudaro šie penki etapai**, kurie bus aprašyti ne mirties, o negalios kontekste:

1. Neigimo stadija („Ne! Tai negali nutikti mano vaikui! Diagnozuojant turėjo būti padaryta klaida...“).
2. Pykčio stadija („Kodėl? Kodėl šis blogis turi nutikti mano vaikui?“).
3. Derybų arba derėjimosi stadija („Taip..., bet...“).
4. Depresijos stadija („Taip... Mano gyvenimas pasikeis. Ar gali mano vaikas visam laikui likti neįgaliojo vežimėlyje“).
5. Susitaikymo stadija („...“).

Kübler-Ross teigia, kad minėtoje eigoje pacientas išsaugo tam tikrą viltį, kurios pobūdis kinta keičiantis asmens sveikatos raidos sąlygoms ir patirčiai.

Ankstesni etapai ne seka griežtai vienas po kito, bet dažnai egzistuoja kartu arba atsikartoja skirtingose negalios fazėse. Iš esmės Kübler-Ross teigia, kad asmuo patiria stresinę situaciją, kuri sukelia stiprias emocijas, ir naudoja pažįstamas strategijas, kad susidorotų su tikrove.

Sesija Nr. 7. Įvertinkite savo kontrolės poreikį

Įžanga, grupės taisyklės, susipažinimas, apšilimas (10 min.)

Pasisveikinimo scenarijus: „Sveiki atvykę į sesiją, skirtą jūsų kontrolės poreikiui įvertinti. Aš esu *(sesiją vedančiojo(-ų) vardas, pavardė)* ir aš vesiu(-ime) šios dienos sesiją. Mūsų erdvė, tai erdvė kurioje galime atvirai aptarti savo patirtis ir iššūkius, todėl vertinu (-ame) jūsų norą dalintis ir mokintis vieni iš kitų. Pradėkime veiklas susitardami dėl pagrindinių taisyklių, kad visiems būtų palanki ir pagarbi aplinka“.

Veiklos taisyklės

- Konfidencialumas: kas čia kalbama, čia ir lieka.
- Aktyvus klausymasis: visą dėmesį skirkite kalbančiam asmeniui.
- Laikas: laikykitės kalbai skirto laiko.
- Neteiskime vieni kitų: visos patirtys geros, todėl čia ir esam, kad palaikytume vieni kitus, o ne teistume.
- Susitelkimas į buvimą sesijoje: nutildykite telefonus ir stenkitės nesiblaškyti.

Veiklos pradžia. „Šiandien išnagrinėsime, kaip mūsų kontrolės poreikis daro įtaką mūsų auklėjimui ir priežiūrai, ypač vaikams, ne išimtis ir vaikai turintys specialiųjų ugdymosi poreikių. Suprantama, kad norisi kontroliuoti situacijas, ypač prižiūrint vaikus, įskaitant ir SUP vaikus, tačiau kartais šis poreikis gali sukelti stresą ir įtampą – tiek jums, tiek vaikui. Mūsų tikslas šiandien yra apmąstyti, kiek mes siekiame kontrolės, kodėl jos siekiame ir kaip galime rasti sveiką pusiausvyrą, kuri palaiko ir mūsų, ir mūsų vaikų gerovę.“

Veikla: Kontrolės poreikio supratimas

Rekomenduojama trukmė – 10 min.

Pagrindinės sąvokos

Kontrolės poreikis reiškia norą valdyti arba nukreipti situacijas, rezultatus ir elgesį – dažnai siekiant sumažinti netikrumą arba išvengti neigiamų pasekmių.

Poveikis tėvystei. Auklėjant vaikus, kontrolės poreikis gali pasireikšti kaip smulkmeniškas vadovavimas, griežtos tvarkos nustatymas arba bandymas deleguoti atsakomybę. Nors struktūra yra labai svarbi, pernelyg didelis poreikis kontroliuoti gali sukelti stresą, nusivylimą ir net konfliktus.

Pusiausvyros svarba. Jūsų gerovei ir vaiko vystymuisi labai svarbu rasti pusiausvyrą tarp kontrolės išlaikymo ir lankstumo. Tai gali paskatinti pozityvesnę sąveiką, sumažinti stresą ir suteikti vaikui galimybę išsiugdyti savarankiškumą.

Diskusija (15 min.)

- Pagalvokite apie neseniai įvykusią situaciją su savo vaiku, kai jautėte poreikį kontroliuoti rezultatą. Kas nutiko ir kaip reagavote?

- Kokias emocijas patyrėte toje situacijoje? Ar jautėte nerimą, nusivylimą, o gal buvote priblokštas?
- Kaip jūsų vaikas reagavo į jūsų poreikį kontroliuoti tą situaciją? Ar tai padėjo, ar trukdė pasiekti rezultatą?

Patarimai palengvinimui

- Skatinkite dalyvius dalintis savo patirtimi mažose 3–4 asmenų grupėse. Užtikrinkite, kad kiekvienas asmuo turėtų galimybę kalbėti.
- Priminkite dalyviams, kad tai zona be vertinimo ar nusistatymo, kur vertinama kiekvieno patirtis.

Bendra diskusija grupėje. Po diskusijų mažose grupėse pakvieskite savanorius pasidalinti pagrindinėmis įžvalgomis ar pamąstymais su visa grupe.

Veikla: Kontrolės poreikio valdymo strategijos

Rekomenduojama veiklos trukmė – 20 min.

Pateikite pagrindines strategijas

1. Nustatykite sukėlėjus: atpažinkite konkrečias situacijas ar elgesį, kurie sukelia jūsų poreikį kontroliuoti. Šių dirgiklių supratimas gali padėti pasiruošti ir reaguoti sąmoningiau.

2. Praktikuokite lankstumą: leiskite sau lanksčiai taikyti rutiną ir lūkesčius. Supraskite, kad ne viskas turi vykti pagal planą, ir tai yra gerai.

3. Sutelkite dėmesį į tai, ką galite kontroliuoti: sutelkite dėmesį į tai, ką realiai galite kontroliuoti, pavyzdžiui, savo reakcijas ir aplinką, kurią kuriate, užuot bandę kontroliuoti kiekvieną vaiko žingsnį.

4. Nustatykite realius lūkesčius: koreguokite savo lūkesčius pagal vaiko poreikius ir gebėjimus. Pripažinkite, kad kiekvieno vaiko, ypač turinčio specialiųjų ugdymosi poreikių, raidos tempas yra unikalus.

5. Įgalinkite vaiką: suteikite vaikui galimybę rinktis ir priimti sprendimus. Tai ne tik padeda jiems ugdyti savarankiškumą, bet ir sumažina jūsų poreikį kontroliuoti kiekvieną jų gyvenimo aspektą.

6. Sąmoningumo ir atsipalaidavimo technikos: įtraukite sąmoningumo praktikas, pavyzdžiui, gilų kvėpavimą, meditaciją ar progresuojantį raumenų atsipalaidavimą, kad lengviau suvaldytumėte stresą ir sumažintumėte norą kontroliuoti.

7. Ieškokite paramos: nedvejodami kreipkitės pagalbos į paramos grupes, terapeutus ar kitus tėvus, atsidūrusius panašioje situacijoje. Dalinimasis patirtimi ir sprendimais gali suteikti naujų perspektyvų ir sumažinti spaudimą kontroliuoti.

Diskusija:

- Kuris iš šių strategijų jums patinka? Ar bandėte ką nors anksčiau, ir jei taip, kaip jie veikė?
- Kokias naujas strategijas norėtumėte pabandyti judėti į priekį?

Praktinė veikla: Kontrolės refleksija

Rekomenduojama veiklos trukmė – 15 min.

Dalyviai naudodami asmeninius užrašus ar lapus apmąstys savo kontrolės poreikį konkrečiose situacijose ir sukurs strategijas, kaip efektyviau valdyti.

Reikalingos priemonės:

- Asmeniniai užrašai, lapai užrašams
- Rašikliai arba pieštukai

Rekomendacijos veiklos vykdymui

1. Įvertinkite situaciją: pagalvokite apie neseną situaciją, kai jautėte didelį poreikį kontroliuoti rezultatą. Užsirašykite situacijos detales savo lape.

2. Išanalizuokite savo reakciją: apmąstykite savo emocines ir fizines reakcijas toje situacijoje. Užsirašykite, kaip jautėtės ir ką darėte.

3. Ištirkite poveikį: apsvarstykite, kaip jūsų kontrolės poreikis paveikė situaciją, jūsų vaiką ir jus pačius. Ar rezultatas buvo teigiamas ar neigiamas?

4. Sukurkite strategiją: remdamiesi anksčiau aptartomis strategijomis, užsirašykite vieną ar du veiksmus, kurių galite imtis ateityje, kad panašiose situacijose valdytumėte savo kontrolės poreikį.

Pavyzdys

Situacija: mano vaikas atsisakė atlikti namų darbus numatytu laiku.

Reakcija: pakėlęs balsą, primygtinai pareikalavau, kad jis tai padarytų nedelsiant.

Poveikis: mano vaikas susinervino ir dar labiau priešinosi, todėl kilo konfliktas.

Strategija: kitą kartą pasiūlysiu pasirinkti, ar namų darbus atlikti dabar, ar po trumpos pertraukėlės, atsižvelgiant į jo poreikį pailsėti ir mano poreikį turėti tam tikrą tvarką.

Diskusija su visa grupe. Pakvieskite dalyvius pasidalyti savo mintimis ir strategijomis su grupe, jei jie jaučiasi gerai ir nori dalintis.

Apibebdrinamieji klausimai (10 min.)

- Koks jausmas apmąstyti savo kontrolės poreikį?
- Kokių naujų įžvalgų sužinojote apie save ir savo bendravimą su vaiku?
- Kokias strategijas labiausiai norėtumėte įgyvendinti ir kaip, jūsų manymu, jos paveiks jūsų santykius su vaiku?

Streso mažinimo pratimas: progresuojantis raumenų atpalaidavimas (5 min.)

Veiklų sesiją rekomenduojama pabaigti su trumpa atsipalaidavimo mankšta, kuri padės dalyviams atsipalaiduoti. Progresyvus raumenų atpalaidavimas yra technika, kuri apima kiekvienos kūno raumenų grupės įtempimą ir lėtą atpalaidavimą. Pradėkite nuo kojų, keletą sekundžių įtempkite raumenis, tada lėtai atleiskite. Judėkite aukštyn per kojas, pilvą, krūtinę, rankas ir galiausiai veidą.

Kai atleidžiate įtampą, sutelkite dėmesį į atsipalaidavimo jausmą, sklindantį per jūsų kūną.

Veiklos užbaigimas. Padėkoti dalyviams už dalyvavimą ir pasidalinti žinute: „Atminkite, kad kontrolės poreikio atpažinimas ir valdymas reiškia ne visišką paleidimą, o pusiausvyros, kuri leistų jums ir jūsų vaikui klestėti, radimą.“

Sesija Nr. 8. Baimės, rūpesčiai ir išsekimas

Įvadas, grupės taisyklės, susipažinimas, apšilimas: 10 minučių

Pasveikinkite dalyvius ir trumpai pristatykite šios sesijos tikslus.

Dalyvių prašome paminėti pirmąją dienos akimirką, laiką, kada jie pabudo ar pradėjo dieną, ir išgyventą emociją bei paminėti ją vardu. Tada kaip aktyvinimo žaidimą išdaliname popierinius maišelius ir žymeklius ir paprašome nupiešti emociją ir panaudoti ją kaip kepurę.

Sesijos uždaviniai:

Kalbėdami apie emocijas, turime suprasti, kad tai yra sąmoninga psichinė patirtis, apimanti fiziologinę stimuliaciją ir jos interpretaciją. Todėl jis susideda iš dviejų veiksnių. Susijaudinimo laipsnis ir bandymas jį suskirstyti į kategorijas pagal jį patiriantį žmogų.

Kai kurie gilesni vertybiniai santykiai, kuriuos išnagrinėsime, yra šie:

- Kaip emocijos yra susijusios su mūsų rūpesčiais ir baimėmis auginant ir ugdant vaikus?
- Asmenybės ir emocijų valdymas, savęs tobulinimo galvosūkis;
- Kaip emocijos yra susijusios su savaime išsipildančia pranašyste;
- Kaip emocijos gali sukelti perdegimą.

Dalyviai taip pat galės:

- Supras streso ir perdegimo sąvokas;
- Sužinos, kaip pastebėti perdegimą;
- Kaip nustatyti ribas;
- Supras paramos svarbą;
- Supras pokalbio naudą;
- Atpažins nerimo signalus;
- Gebės vertinti teigiamus įvykius.

Diskusijos apie:

- Emocijų ir identifikavimo žemėlapį
- Koks yra tėvų emocinio prieinamumo vaidmuo?
- Sąmoningumas: praktika sąmoningai suvokti ir įsisąmoninti kiekvieną dabartinį momentą.
- Atleidimą
- Neprisirišimą
- Kasdieniai patarimai.

Kas yra emocijos?

Kartais tai yra nesąmoninga informacija arba jos yra sąmoningos, bet jas patiriančio žmogaus nepriimamos, todėl gynybiškai jų neišreiškia net sau. Žmonės

linkę ryžtis emocijoms, tokioms kaip geros ar blogos emocijos (pvz.: džiaugsmas yra geras, liūdesys yra blogas). Tiesą sakant, tai gali būti ženklas, nes kai kurie sukelia pablogėjusią nuotaiką, tačiau emocijos neatsakomos geru ir blogu. Visokios emocijos yra kaip kūno atnaujinimas, kad kažkas jam patinka ar ne, gąsdina ar jaudina ir pan. Tokiu būdu emocijos taip pat yra žmogaus poreikių atpažinimo dalis.

Veiklos Nr.1 aprašymas.

Veiklai rekomenduojama trukmė –30 min., paskirstant jas po 10 min. kiekvienai temai: baimės, rūpesčiai, nuovargis.

Aptariant temas – baimės, rūpesčiai, nuovargis, įtraukite minimalius pratimus / dėmesingumo ar atsipalaidavimo metodus.

Rašymo veikla (10 min.). Po aptartų temų skirkite laiko minčių užrašymui apie baimes, jeigu turite užrašams naudokite asmeninio tobulėjimo dienoraštį. Pabaigoje pasidalinkite paruoštu veiklos lapu ir atlikite užduotį **„Susipainioję jausmai“.**

Rašymo veiklai rekomenduojami klausimai:

1 . Įvardinkite emocijas ir jausmus, kurie jums pasireiškia susiduriant su baimės jausmu.

2. Kokias dažniausiai baimes patiria?

3. Kokie veiksmai padidina baimės jausmą?

4. Apie ką man reikia daugiau galvoti?

Aptarę duomenis, prašome narių savarankiškai atlikti šį pratimą, įrašydami mintis į savaitės ar mėnesio kalendorių *(jei tokio nenaudoja, galima pasiūlyti pasinaudoti veiklos „Meilės sau kalendorius“ paruoštu šablonu iš sesijos Nr. 11)*:

- Kas man suteikė didžiausią džiaugsmą?
- Ką aš padariau kitaip ir kur rizikuoju?
- Koks buvo vienas svarbus dalykas, kurį pasiekiau?
- Kur aš nuėjau? Ką aš pamačiau? Ką aš galvojau?
- Koks buvo didžiausias iššūkis, dėl kurio man buvo sunku?
- Kas mane palietė labiausiai?
- Mano tikslai kitam laikotarpiui.
- Kaip man sekėsi su užsibrėžtais tikslais?
- Išdrįstu ir leidžiu bijoti – dvejoju.

Pasakojimų veikla (10 min.). Šios veiklos metu visos diskusijos ir pasakojimai skiriami rūpesčiams ir nerimui, kuriuos patiria tėvai, jaunimo darbuotojai ar dirbantys su jaunimu darbuotojai.

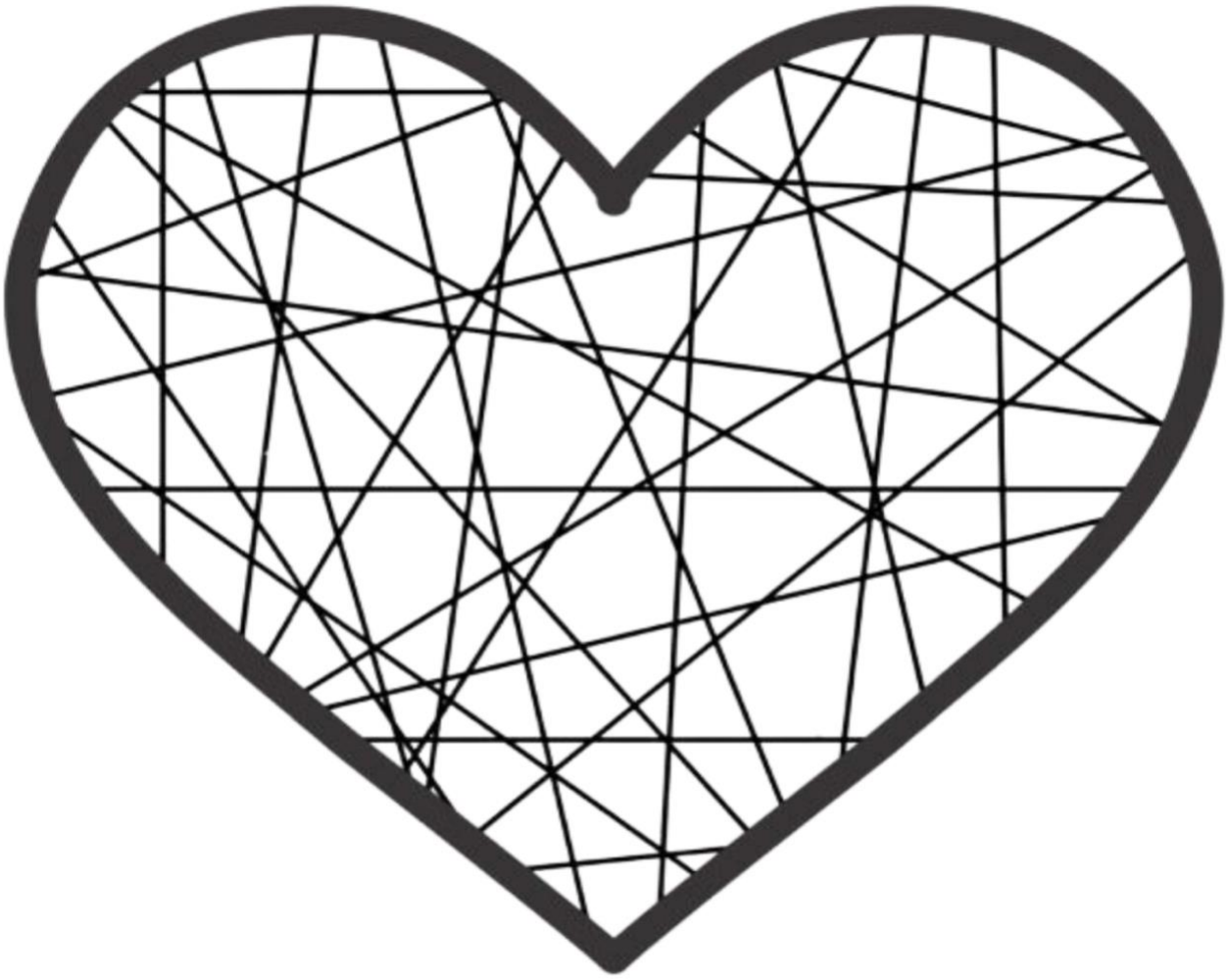
Pokalbiams ir diskusijai rekomenduojama:

- Kiekvienas dalyvis gali pasidalinti pagrindiniais rūpesčiais, su kuriais susiduria kasdien – tai gali būti susiję su jų vaiko priežiūra ar darbu su jaunimu.
- Paklauskite dalyvių, kaip jie jaučiasi, kai patiria nuovargį, ir kokias strategijas jau naudoja, kad jį suvaldytų. Dalyviai gali dalintis savo asmeninėmis patirtimis.

Veikla: Susipainioję jausmai
Parsisiųsti (susiraskite tarp visų paruoštų lapų lietuvišką variantą).

Susipainioję jausmai

Emocijos yra sudėtingos: dažnai vienu metu jaučiame kelias emocijas. Kaip pastaruoju metu jautiesi? Nuspalvinkite toliau esančią širdį, kad atspindėtų jūsų jausmus šiandien, šią savaitę ar šį mėnesį – tai, kas jums atrodo reikšmingiausia.



☐ Laimė	☐ Numatymas	☐ Staigmena	☐ Ramybė	☐ Sumišimas
☐ Liūdesys	☐ Pasibjaurėjimas	☐ Džiaugsmas	☐ Nuobodulys	☐ _____
☐ Baimė	☐ Pyktis	☐ Pasitikėk	☐ Nerimas	☐ _____

Klausimyno pildymas (10 min.)

Jaučiuosi tarsi išgyvenimo režimu arba autopilotu atlikdamas tėvo ir jaunimo darbuotojo vaidmenį
[ ] Visiškai sutinku [ ] Sutinku [ ] Nesate tikri [ ] Nesutinku [ ] Visiškai nesutinku

Man sunkiau susikaupti (t. y. smegenys rūke) dėl auklėjimo.
[ ] Visiškai sutinku [ ] Sutinku [ ] Nesate tikri [ ] Nesutinku [ ] Visiškai nesutinku

Dienos pabaigoje jaučiuosi priblokšta ir išsekusi, nes rūpinuosi savo vaiku/vaikais ir žongliruoju su kitomis pareigomis.
[ ] Visiškai sutinku [ ] Sutinku [ ] Nesate tikri [ ] Nesutinku [ ] Visiškai nesutinku

Dar neprasidėjus mano rytui, jaučiuosi išsekusi minties apie dar vieną dieną rūpintis savo vaiku/vaikais..
[ ] Visiškai sutinku [ ] Sutinku [ ] Nesate tikri [ ] Nesutinku [ ] Visiškai nesutinku

Jaučiu, kad tėvystė išnaudoja didžiąją dalį mano energijos, jei ne visą. Neturiu daug laiko niekam kitam.
[ ] Visiškai sutinku [ ] Sutinku [ ] Nesate tikri [ ] Nesutinku [ ] Visiškai nesutinku

Esu taip įsitempęs dėl auklėjimo, kad man sunku atsigulti ir (arba) užmigti.
[ ] Visiškai sutinku [ ] Sutinku [ ] Nesate tikri [ ] Nesutinku [ ] Visiškai nesutinku

Jaučiuosi vis labiau nekantrus ir kritiškesnis savo vaiko/vaikų atžvilgiu.
[ ] Visiškai sutinku [ ] Sutinku [ ] Nesate tikri [ ] Nesutinku [ ] Visiškai nesutinku

Nebegaliu parodyti ar perteikti savo vaikui (-iams), kaip stipriai juos myliu.
[ ] Visiškai sutinku [ ] Sutinku [ ] Nesate tikri [ ] Nesutinku [ ] Visiškai nesutinku

Man sunku mėgautis buvimu su savo vaiku / vaikais.
[ ] Visiškai sutinku [ ] Sutinku [ ] Nesate tikri [ ] Nesutinku [ ] Visiškai nesutinku

Nesijaučiu geru tėvu, geru globėju, kokiu buvau anksčiau.
[ ] Visiškai sutinku [ ] Sutinku [ ] Nesate tikri [ ] Nesutinku [ ] Visiškai nesutinku

Rezultatų analizė grupėse (20 min.)

Padalinkite dalyvius į dvi ar tris grupes ir leiskite patiems susitarti kaip kūrybiškai pateiks savo anketų rezultatus.

Rezultatų pristatymas visai grupei (10 min)

Kiekviena grupė išsirenka vieną atstovą, kuris pristatys visai grupei gautus ir kūrybiškai pateiktus rezultatus.

Veikla: „Uolos, akmenukai ir smėlis...“ (20 min.)

Reikalingos priemonės, kuriomis dalyviai pasirūpina iš anksto:

- Permatomas, stiklinis indas.
- Smėlis
- Dideli akmenys, uolienos
- Skirtingų dydžių akmenukai

Pirmiausia sesijos dalyviai tiesiog viską sudėlioja į stiklainį ar kitą permatomą indą ir toliau grįžta į pokalbį. Sesijos vedantysis (-ieji) pasako reikšmes:

Indas – mūsų laikas ir aplinka, kurį galima užpildyti uolienomis, akmenimis, akmenukais ir smėliu. Uolienos ir dideli akmenys – uolos simbolizuojančios dalykus, kuriuos labiausiai vertinate savo gyvenime, o akmenukai – dalykus, kurie yra svarbūs, bet be kurių galite apsieiti. Smėlis – simbolizuoja smulkmenas.

Idealiu atveju jūs norite užpildyti stiklainį tokia tvarka: uolienos, dideli akmenys, akmenukai, tada smėlis. Tačiau pernelyg dažnai savo stiklainį užpildome atvirkščiai. Kai jūsų stiklainis pilnas smėlio, sunku padaryti vietos akmenims ir akmenims.

Klausiama dalyvių:

- kokia tvarka savo indus pildėte jūs?
- Skirkite šiek tiek laiko pagalvoti apie savo stiklainį. Ar užteko vietos akmenims? Kam suteikėte pirmenybę uolienoms, akmenims ar smėliui?
- Jei atsitiko taip, kad akmenys netilpo ir pirmiausia sudėjo smėlį ir mažus akmenis, pakviesti tuos dalyvius pagalvoti, kaip pakeisti prioritetus, kad akmenys visada tilptų pirmiausia?

Baigiamoji veikla (3-5 min.)

Dalyvių prašome susikaupus pripūsti vieną ar kelis balionus, ant jų užrašyti emociją, nuo kurios labiausiai susijaudina, ir paleisti balioną....

Papildoma veikla, kurią galima atlikti šios sesijos metu:

Pasinaudokite sesijos Nr. 4 veiklos lapu „Ko reikia mūsų kūnui?“ (32 psl.) ir į jį įrašykite baimes, psichologinius poreikius ir emocijas, o išorėje ir aplinkui kūną – rūpesčius ir nerimą. Po užrašų, skiriama laiko pabaigti visą eskizą jį nuspalvinant ir užpildant pagal kiekvieno dalyvio poreikį.

Tėvų perdegimas yra fizinio, psichinio ir emocinio išsekimo būsena. Dėl to tėvai jaučiasi chroniškai pavargę, dažnai patiria miego ir koncentracijos problemų, o tai gali sukelti depresiją, lėtinį nerimą ir ligas. Toliau pateikiama keletą veiklų, kurias galima pasinaudoti šios ar kitų sesijų veiklų metu.

Labai svarbu išmokti kvėpavimo pratimų, tokių kaip „5 pirštų kvėpavimas“ kvėpavimo pratimas. Paaiškinkite ir atlikite šiuos veiksmus su savo vaiku.

Veikla: „5 pirštų kvėpavimas“



Lėtai rodomuoju pirštu braukite per išorinę plaštakos pusę, įkvėpdami, kai braukite pirštu aukštyn, ir iškvėpdami, kai braukite žemyn. Šį kvėpavimo pratimą taip pat galite atlikti naudodami savo ranką.

Galima supaprastinti šį pratimą ir pasirinkti ranką išstiesti ir apibrėžti plaštaką ant lapo, o piešiant įkvėpti iškvėpti taip kaip parodyta paveiksle. Kartokite tai tiek kartų, kiek norite. Po šios veiklos galima paklausti, kaip veiklą atlikęs asmuo jaučiasi.

Veikla: Sąmoningumo indas

Ši veikla gali būti taikoma tiek paramos grupėje, tiek asmeniškai šeimoje ar kitoje aplinkoje.

Reikalingos priemonės:

- Indas
- Bet koks popierius tinkatis kortelėms pasidaryti
- Piešimo ar rašymo priemonės

Kortelėse turėtų būti užrašomos sąmoningų veiklų idėjos ir sudedama į indą. Veiklų pavyzdžiai:

5 minučių kvėpavimo pratimas (jis detaliai aprašytas sesijoje Nr. 3, psl. 24).

Dėkingumo akimirka. Kasdien užrašyti arba garsiai išsakyti vieną dalyką, už kurį esi dėkingas.

Kūno skenavimas. Lėtai apžiūrėti mintimis savo kūną nuo galvos iki kojų, pastebint įtampą ir sąmoningai ją atpalaiduojant.

Trumpas pasivaikščiojimas. Eiti pasivaikščioti lauke, sąmoningai atkreipiant dėmesį į aplinką, garsus, kvapus ir vaizdus.

Emocijų apmąstymas. Užrašyti ar pasikalbėti apie savo emocijas, kaip jautėtės per dieną ir kas galėjo paveikti jūsų nuotaiką.

Muzikos klausymas. Ramiai klausytis mėgstamos muzikos, sutelkiant dėmesį į garsus ir pojūčius, kuriuos ji sukelia.

Paprasti tempimo pratimai. Atlikti kelis paprastus tempimo pratimus, susitelkiant į tai, kaip jaučiasi jūsų kūnas.

Malonus gestas kitiems. Kasdien atlikti mažą malonų gestą kitiems, nesitikint nieko mainais.

Išmokykite rūpintis savimi. Šios kortelės reikšmė, kad reikia pasirinkti sau patinkančią veiklą ar vaikams patinkančia veiklą, kuri leidžia jaustis gerai:

- Skaitykite knygą, žiūrėkite filmą ar klausykitės muzikos.
- Iškepkite sausainių arba pasigaminkite mėgstamą pyragą.
- Įjunkite muziką ir dainuokite arba šokite namuose.
- Padarykite koliažą iš senų žurnalų.
- Paskambinkite arba parašykite draugui ar šeimos nariui.
- Padarykite ką nors malonaus kitam.

Sesija Nr. 9. Šeimos ir profesinio gyvenimo balansas

Įžanga, grupės taisyklės, susipažinimas, apšilimas (10 min.)

Įvadas į sesiją

Vaikų turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių tėvai. Daugeliui žmonių tapimas tėvais atveria duris į naujas bendruomenes. Slapta kalba atskleidžiama per bendrus išgyvenimus, ir pamatysite, kad turite tiek daug bendro su šiais kolegomis tėvais, kurie anksčiau buvo nepažįstami. Jūsų vaikai yra skirtingi žmonės, bet jie daro tuos pačius dalykus. Jūs esate tame pačiame kelyje. Tačiau kai auginate vaiką, kurio smegenys ar kūnas veikia kitaip, gali atrodyti, kad bendra auklėjimo kalba yra svetima kalba. Atrodo, kad esi priverstas eiti vienas sunkesniu keliu. Iškiriama keletas priežasčių, dėl kurių specialiųjų poreikių tėvai gali jausti vienišumą ir izoliaciją. Vienatvė yra emocinis atsakas į izoliaciją arba prasmingos draugystės stoką. Tai yra daugybė būdų, kaip visi tėvai gali jaustis vieniši ir izoliuoti auklėjimo etapais. Specialiųjų poreikių tėvai turi daug pareigų. Specialiųjų poreikių tėvai dažnai turi ribotą laiką socialinei veiklai.

Jaustis vienišam ir izoliuotam nėra malonu. Tai gali pabloginti visuomenės spaudimas, pvz.: FOMO (baimė praleisti).

Vaikų turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių mokytojai. Atskyrimas ir vienišumas tarp mokytojų atspindi mokytojo troškimą sulaukti paramos iš mokyklos / direktoriaus ar kolegų. Izoliacija reiškia, kiek mokytojas mano, kad priklauso mokyklai ir ar jaučiasi pripažintas už savo indėlį į mokyklą. Tačiau kolegos izoliacija atspindi tai, kaip mokytojas suvokia atsitiktinį bendravimą ir draugystę su kolegomis. Izoliuoti darbuotojai dažnai jaučia, kad jų organizacija ir (arba) kolegos nevertina ir nepripažįsta, o literatūra rodo, kad izoliacija darbo vietoje turi neigiamos įtakos gerovei darbo vietoje, pasitenkinimui darbu, kolegų ir vadovų pasitenkinimui bei organizacijos įsipareigojimui.

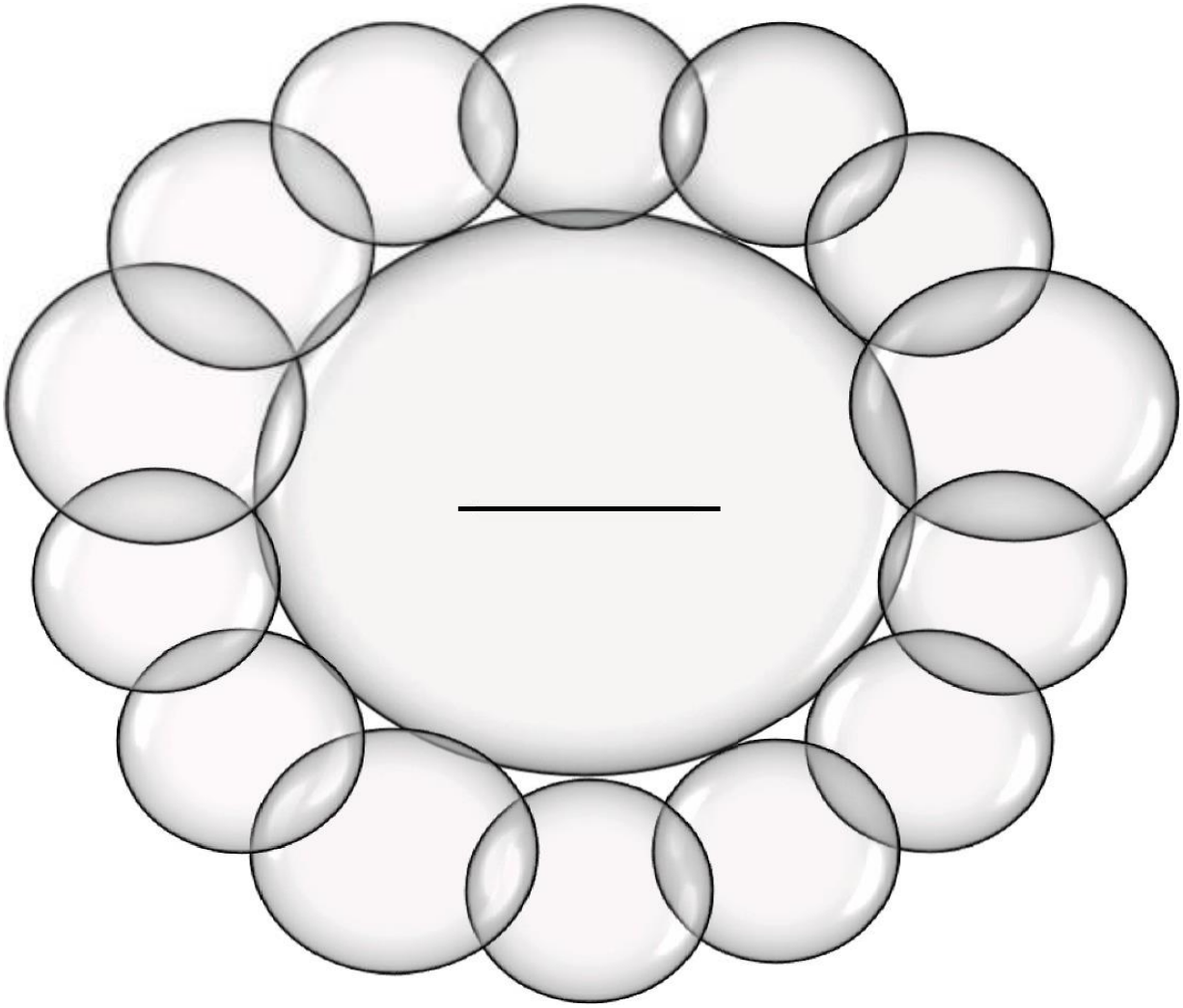
Kasdienės kliūtys greičiausiai turės didesnį emocinį krūvį žmonėms, kurie neturi stiprios socialinės paramos. Mokytojas yra tiek protiškai, tiek fiziškai reikalaujanti profesija, dar labiau reikalaujanti, kai žongliruojamas darbas, asmeninis ir šeimos gyvenimas. Šis poreikis gali būti profesinio streso šaltinis, apibūdinamas kaip „nuolatinis stresas, susijęs su darbo vieta“. Kai asmuo yra izoliuotas darbe, nesvarbu, ar ši izoliacija yra fizinė, ar suvokiama, tai gali sukelti vienišumo jausmą. Vienatvė darbo vietoje apibrėžiama kaip kančia, kuri kyla, kai darbuotojas mano, kad darbe neturi tinkamų tarpasmeninių santykių. Tyrimai parodė, kad dėl bendros vienatvės gali pablogėti pažinimo veikla, sustiprėti depresijos simptomai ir susilpnėti ląstelinis imunitetas. Vienatvė darbo vietoje neigiamai koreliuoja su pasitenkinimu darbu.

Ilgalaikis stresas gali sukelti perdegimą. Mokytojai kasdien susiduria su įvairiais galimais stresą sukeliančiais veiksniais, nes jie laikosi aukšto ir skrupulingo kasdienės atsakomybės ne tik už savo, bet ir už kiekvieno mokinio veiksmus. Vien šis nuolatinis stebėjimas gali būti streso šaltinis. Kiti pripažinti stresą sukeliantys veiksniai yra

pernelyg didelės darbo valandos ir darbo krūvis, didelis klasės dydis, mokymo programos pakeitimai ir paramos trūkumas.

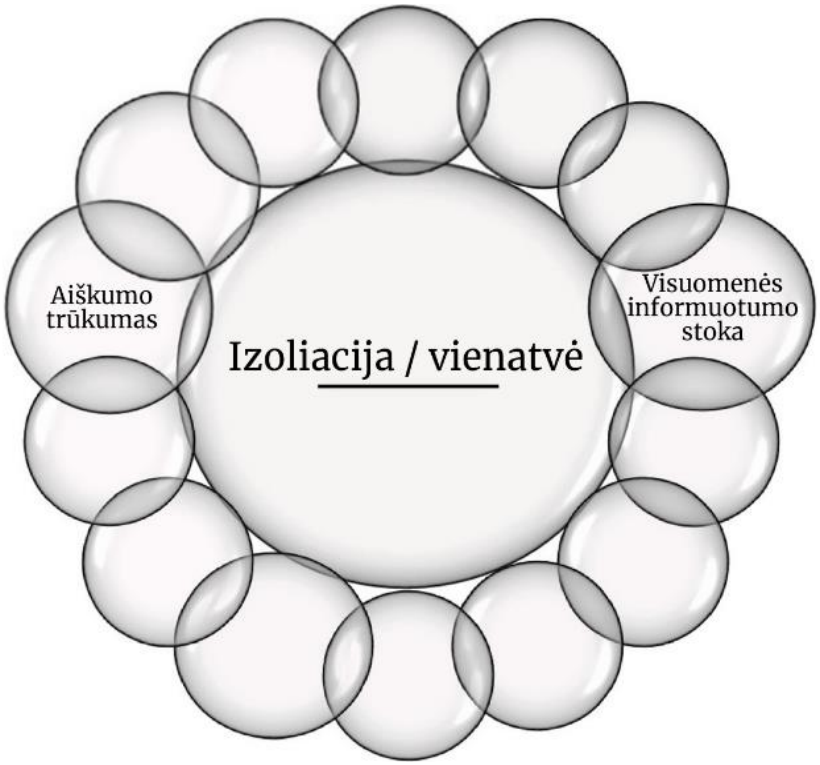
Veikla: Izoliacija / Vienatvė

Kas prisideda prie to, kad jaučiatės vieniši ir izoliuoti? (5 min)



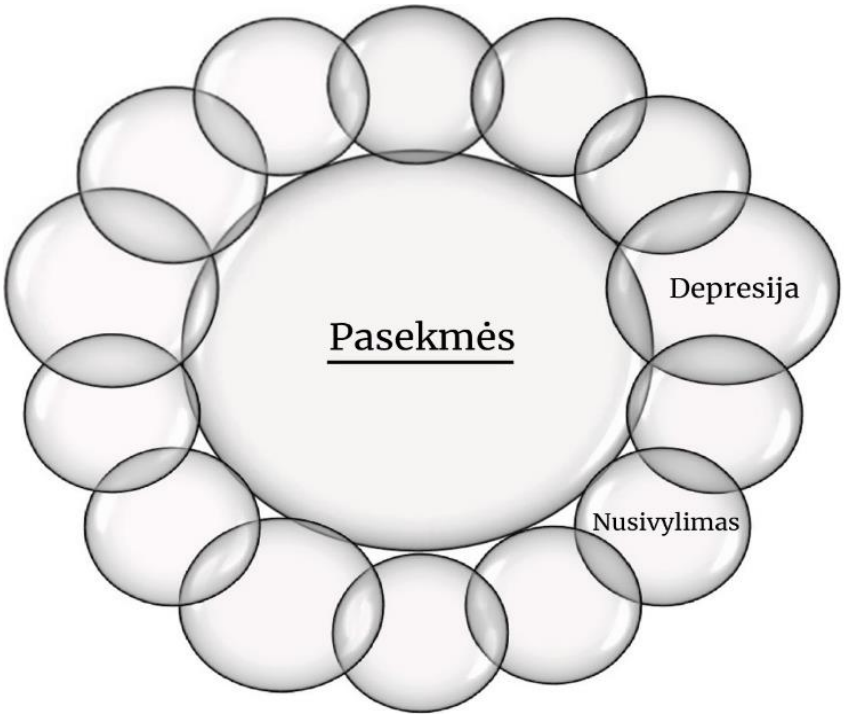
Kiekvienas sesijos dalyvis ant popieriaus užrašo priežastis, kurios prisideda prie jo izoliacijos/vienišumo jausmo. Jei neturi idėjų, galime padėti pasiūlymais: ilgos darbo valandos, atsijungimas nuo kitų mokytojų, finansavimo trūkumas, išsilavinimo stoka, nerealūs lūkesčiai, perteklinis popierizmas, kontaktas ne darbo valandomis, nepripažinimas, keli vaidmenys, vadovavimo ir aiškumo stoka, nesusikalbėjimas, visuomenės sąmoningumo stoka, neįvertintas...

Veiklos Izoliacija / Vienatvė palengvinimas (su kai kuriais atsakymais)



Grupėje aptariama arba asmeniškai aprašoma kokios (galimos) jūsų aprašytų jausmų pasekmės? (5 min.)

Veikla: Pasekmės (su kai kuriais atsakymais)



Dalyviams baigus užduotį, jų atsakymus surašome ant didelio popieriaus lapo, kad visi galėtų aiškiai matyti. Rašydami atsakymus aptariame jų atsakymus ir jausmus.

Kitas žingsnis – apgalvoti galimus sprendimus, kaip išvengti vienatvės ir izoliacijos darbe.

• Ar turite pasiūlymų, ką, jūsų nuomone, reikėtų keisti savo darbe, kad sumažintumėte vienatvės ir izoliacijos riziką?

• Ką jūsų organizacija gali padaryti geriau, kad palaikytų personalą?

• Ar galite ką nors padaryti / pakeisti, kad paveiktumėte šias situacijas / jausmus?

Apibendrinimo klausimai:

• Kaip jums patiko šis pratimas?

• Ką pastebėjote bendro jūsų atsakymuose?

• Ar radote sprendimų ar idėjų, kaip įveikti savo iššūkius?

Baigiamoji veikla. Sužinokite daugiau, kaip jaustis patogiai savo kompanijoje. Pabandykite atsiverti pažįstamiems žmonėms. Pabandykite pasikalbėti su savo vadovu. Užmegzkite naujus ryšius. Stenkitės nelyginti savęs su kitais. Pasirūpink savimi. Jei manote, kad jūsų problemos yra per didelės, kad galėtumėte išspręsti patys, pabandykite pasikalbėti su specialistu (terapeutu).

Sessija Nr. 10. Bendravimas ir ryšys su specialiųjų poreikių vaiku

Įžanga, grupės taisyklės, susipažinimas, apšilimas (10 min.)

Pasveikinkite dalyvius ir paaiškinkite seminaro taisykles, jei kas nors iš dalyvių yra naujokas.

Idėjos ir informacija apie tai, apie ką kalbėti įžangos metu. Bendravimas atlieka pagrindinį vaidmenį žmogaus gyvenime. Gera abipusės komunikacijos kokybė sukurs tiek bendraujančiojo, tiek bendraujančiojo suvokimo vienovę, lemiančią veiksmingą bendravimą. Kiekvienas vaikas turi skirtingų bruožų ir aspektų, kurie daro jį skirtingą ir unikalų. Tai nereiškia, kad jis yra mažiau nei kiti ar blogas. Kai kurie vaikai gimsta kurtieji ir jiems reikia klausos aparato arba kochlearinio implanto, kad girdėtų. Kai kuriems vaikams diagnozuotas neverbalinis autizmas, todėl jiems reikia kalbos generavimo prietaiso, kad galėtų išreikšti savo norus ir poreikius. Kiti sunkiai vaikšto ir jiems reikia vaikščiojimo priemonių arba neįgaliojo vežimėlio. Nesvarbu, kokie yra skirtumai, visi šie vaikai vis tiek yra vaikai. Jie nusipelno būti išgirsti ir suprasti, net jei tai sunku. Su visais šiais vaikais reikia elgtis oriai ir pagarbiai. Svarbu visada reziumuoti kompetenciją, t. y. į vaiką kreiptis galvojant, kad jis gali mąstyti, mokytis ir suprasti. Labai svarbu pažinti šių vaikų stipriąsias puses ir bendrauti taip, kaip jie naudoja.

Sesijos tikslai:

1. Suvokti gero abipusio bendravimo svarbą.
2. Išmokti veiksmingiau bendrauti, kad specialiųjų poreikių turintis vaikas mus suprastų.
3. Išmokti arba dar kartą prisiminti, kad kiekviena bendravimo forma yra bendravimas.

Veikla: Telefonas

Trukmė: 10 min.

Suskirstykite grupę į dvi lygias grupes. Priešinguose kiekvienos linijos galuose pašnibždėkite frazę ar trumpą sakinį gale esančiam asmeniui ir liepkite jį perduoti tik šnabždesiu, po vieną. Jie gali pakartoti frazę ar sakinį tik vieną kartą.

Kol dalyviai užsiėmę perduoda žinutę kitam eilėje esančiam asmeniui, jie paleidžia muziką arba įsitraukia į pokalbį, kad sukurtų „baltąjį triukšmą“. Tai šiek tiek apsunkins užduotį, tačiau imituos realias sąlygas, kuriose gausu išsiblaškymo.

Kai žinutės pasiekia kiekvienos eilės pabaigą, paprašykite, kad paskutinis asmuo, gavęs žinutę kiekvienoje eilėje, praneštų, ką išgirdo. Paskui tegul pirmasis asmuo, gavęs kiekvienos eilutės pranešimą, praneša pirminį pranešimą ir palygina jį su galutiniu gautu pranešimu.

Šis pratimas parodo, kodėl klausymasis yra toks svarbus įgūdis ir kodėl neturėtume ignoruoti jokių galimybių jį tobulinti.

Veikla: Pantomima

Trukmė: 10 min.

Kiekvienam dalyviui išdalykite po kortelę su užrašyta bendra veikla ir suskirstykite juos į poras. Paprašykite, kad jie paaiškintų veiklą kitam asmeniui, naudodami tik kūno kalbą. Pasistenkite ją paaiškinti per kuo trumpesnį laiką, ne ilgiau kaip 90 sekundžių.

Klausimai apibendrinimui (5 min.)

Kaip jums patiko šis pratimas? Ar buvo sunku?

Šis pratimas parodo, kad bendravimas nėra tik šnekamoji kalba ir kaip sunku kalbėtis su kitu asmeniu, kuris bendrauja kitaip nei jūs.

Veikla: Dalijimasis patirtimi

Trukmė: trukmė 5 min.

Skirkite kelias minutes ir aptarkite savo patirtį su mokiniais / vaikais. Pateikiame keletą klausimų, kuriais galite paskatinti dalyvių diskusiją:

- Ar kada nors patyrėte sunkumų bendraudami su savo vaiku / mokiniu?
- Kaip jautėtės tokioje situacijoje?
- Kaip vyko bendravimas?
- Ar žinojote, kaip pritaikyti savo požiūrį prie vaiko / mokinio?

Instrukcijos, kaip veiksmingiau bendrauti:

- **Kalbėkite su vaiku** taip, kaip kalbėtumėte su bet kuriuo kitu žmogumi. Pirmiausia visada kalbėkite su vaiku įprastai. Norime tiesiogiai kreiptis į vaiką, o ne už jį kalbėti su kitu asmeniu. Vartokite paprastą ir tiesioginę kalbą, nedarydami kalbos vaikiškos.
- **Supraskite savo vaiko bendravimo būdą**. Norime suprasti, kokiu būdu vaikas bendrauja. Įvairūs bendravimo būdai apima gestus, paveikslėlius, kalbą generuojančius prietaisus, gestų kalbą arba akių žvilgsnį / veido išraišką. Visi bendravimo būdai yra tinkami ir į juos reikėtų reaguoti.
- **Apie elgesį galvokite kaip apie bendravimo būdą**. Pasistenkite neatmesti elgesio tiesiog kaip elgesio, bet pabandykite įsiklausyti į elgesį ir išsiaiškinti, ar vaikas bando bendrauti naudodamasis šiuo elgesiu. Kiekvieno elgesio tikslai gali būti įvairūs, todėl labai svarbu suprasti pagrindinį poreikį ir priežastį, kad būtų galima geriausiai padėti vaikui.
- Naudokite konkrečią kalbą. Tai pašalina bet kokias dviprasmybes, kurios gali būti neteisingai suprastos. Tai padeda vaikams tiksliai žinoti, kas sakoma, nepaliekant nieko interpretacijai.
- Suteikite pasirinkimų. Kai tik įmanoma, suteikite vaikui / mokiniui galimybę rinktis. Suteikdami galimybę rinktis, padedate vaikui tiksliai atsakyti ir geriau suprasti, užuot uždavę jam atvirus klausimus.
- Bendravimui ir kalbai palaikyti naudokite vaizdinę medžiagą. Tai padeda kalbai tapti konkrečiai ir susieti kalbą su atitinkamais objektais ar vaizdiniais. Vaizdinė medžiaga gali padėti sumažinti nusivylimą ir padėti specialiųjų poreikių vaikams numatyti, kas bus toliau.

- Pasinaudokite laukimo laukimu. Suteikite vaikui laiko apdoroti ir suprasti, ko iš jo prašoma bendraujant. Vaikui gali prireikti daugiau laiko, nei tikitės, kad jis suformuluotų ir pateiktų atsakymą. Padarydami 5-10 sekundžių pauzę, suteikite vaikui laiko apdoroti ir atsakyti, o tai gali padėti vaikui bendrauti be pagalbinių priemonių.
- Naudokite „taip/ne“ arba pasirenkamuosius klausimus. Užuot uždavinėję atvirus klausimus, užduokite klausimus su atsakymais „taip“ / „ne“ ir pateikite pasirinkimo variantus, nes į atvirus klausimus vaikui gali būti sunku suformuluoti atsakymą.
- Visų pirma pasirūpinkite, kad vaikas / mokinys jaustųsi išgirstas ir patvirtintas. Mūsų vaikai / mokiniai bendrauja su mumis, o kartais išorinio pasaulio triukšmas trukdo. Jei sulėtinsime tempą, mąstysime nestandartiškai ir tikrai klausysimės ne tik ausimis, bendravimas su vaikais taps kur kas prasmingesnis ir skatins ryšį, kurio iš tikrųjų visiems reikia.

Baigiamoji veikla: Gilus diafragminis kvėpavimas (5 min.)

Atsilaisvinkite arba nusivilkite visus aptemptus drabužius, kad jaustumėtės patogiai. Atsisėskite ant patogios kėdės, kuri palaikytų galvą. Jei norite, taip pat galite atsigulti ant grindų ar lovos. Padėkite rankas ant kojų arba ant grindų ar lovos (padėkite jas šiek tiek atokiau nuo kūno, delnais į viršų). Jei gulite, ištieskite kojas ir pastatykite jas šiek tiek viena nuo kitos. Tie, kurie pasirinkote kėdę, nekryžiuokite kojų.

Sutelkite dėmesį į kvėpavimą. Kvėpuokite lėtai ir tolygiai:

- visiškai pripildykite plaučius oro (nepersistenkite). Įsivaizduokite, kad pildote butelį (plaučiai pildosi nuo apačios iki viršaus);
- įkvėpkite pro nosį ir iškvėpkite pro burną;
- lėtai įkvėpkite ir skaičiuokite nuo vieno iki penkių (jei iš pradžių nepavyks suskaičiuoti iki penkių, nesijaudinkite);
- tada lėtai iškvėpkite ir taip pat skaičiuokite nuo vieno iki penkių;
- kvėpuokite nuolat, be pauzių ir kvėpavimo sulaikymo. Pratimą atlikite tris-penkias minutes, du-tris kartus per dieną arba kiekvieną kartą, kai jaučiate įtampą.

Klausimai apibendrinimui (5 min.)

- Kaip jums patiko šis seminaras?
- Ar radote sprendimų ar idėjų, kaip įveikti savo iššūkius?
- Ar sužinojote ką nors naujo / jums naudingo?

Šaltiniai:

- *Deron school of New Jersey. Children with Developmental Disabilities: 5 Communication Tips. https://www.deronschool.org/blog/children-with-developmental-disabilities-5-communication-tips/*
- *Guidelines for teachers to Engagement with Disabled People. (2023). https://disable.altervista.org/wp-content/uploads/2024/05/R2-FINAL_English.pdf*
- *NCSE. (2020). A Total Communication Approach for Children and Young People with Additional Needs. https://ncse.ie/wp-content/uploads/2020/05/Resource-5-A-Total-Communication-Approach.pdf*

Sisto, M. E. (2022). Understanding and Communicating with Special Needs Children. https://www.achievebeyondusa.com/understanding-and-communicating-with-special-needs-children/

Sesija Nr. 11. Meilė, savimeilė ir kiti malonūs jausmai

Įvadas, grupės taisyklės, pažintis, apšilimas (10 min.)

Pasveikinkite dalyvius įpusėjus programai ir atvykus į vienuoliktąjį susitikimą. Trumpai pristatykite šios sesijos tikslus ir paprašykite dalyvių pasidalyti savo lūkesčiais dėl šios sesijos. Priminkite dalyviams grupės taisykles ir padėkokite už jų laikymąsi. Pakvieskite dalyvius ant popieriaus lapo nupiešti savo rankos kontūrą, tada priklijuokite juos prie nugaros. Leiskite grupės nariams pasikalbėti ir vienas kitam ant nugaros parašyti gražią frazę, padėkoti ar palinkėti.

Sesijos uždaviniai:

- Dalyviai sužinos kai kurias galimybes, kaip rūpintis savimi per meilę sau ir užuojautą sau.
- Dalyviai daugiau supras apie meilę sau, gerumą ir kaip ugdyti šias savybes.
- Dalyviai praktikuos meilės gerumo meditaciją kitiems ir sau.
- Dalyviai turės galimybę tyrinėti meilės sau būdus: parašyti meilės laišką sau ir pasidaryti autentišką meilės sau pratybų kalendorių, skirtą praktikai namuose..

Veiklos aprašymas, veiklai rekomenduojamas laikas – 35 min.

Gerumo meditacija

Ketinimas: sąmoningas gero požiūrio į kitus žmones ir į save ugdymas

1. Pradžia: buvimas dabartyje

Patogiai atsisėsti, atpalaiduoti dėmesį... Leisti sau atvykti į akimirką, dėmesingai priimti viską, kas iškyla... švelniai leisti kvėpavimui suminkštėti ir gilėti, kol atsiras raminantis ritmas... Tada leisk kvėpavimui tekėti savaime...

2. Gerų linkėjimų siuntimas brangiam žmogui (geram draugui ar giminaičiui)

Dabar prisimink žmogų, kuris tau brangus, gerą draugą, partnerį, tėvą ar senelį, vaiką ar anūką, brangų kolegą ar kitą žmogų, kuris sukelia šypseną ir atveria tavo širdį. Įsivaizduokite, kad jūsų pasirinktas žmogus sėdi arba stovi priešais jus, o jūs susitinkate su jo veidu ir akimis... Žinodami, kaip tai veikia jus fiziškai ir emociškai... Leiskite iš jūsų širdies kilti gerumo linkėjimui šiam geram draugui... Tada švelniai pakartokite šis palinkėjimas raminančiam kvėpavimo ritmui... Galbūt žodžiais, kurie kilo spontaniškai, ar vienu iš keturių tradicinių linkėjimų... „Būk saugus“... „Tegul jautiesi sveikas... laimingas... ramiai...“

3. Prisiminkite, kaip gyvenimas buvo jums malonus

Jei norite, pirmiausia susisiekite su gerumo atmosfera leisdami prisiminti patirtį, kai jautėtės maloniai sutiktas ir atsipalaidavęs, o jūsų širdis buvo pripildyta džiaugsmo, pasitenkinimo ir dėkingumo jausmų. Leisti atminčiai gyvuoti, pakviečiant visus susijusius pojūčius: ką teko matyti, girdėti, užuosti, jausti... Kaip tai veikia jus dabar, jūsų kūną, širdį ir protą?

4. Malonaus palinkėjimo kartojimas sau. Tradicinės frazės gali būti pavyzdžiai

Iš šio gerumo jausmo esate kviečiami pakartoti palinkėjimą sau. Koks galėtų būti malonus palinkėjimas, kuris gerai su jumis siejasi? Koks gali būti palinkėjimas iš širdies? Leiskite sau nustebti. Galbūt spontaniškai kils noras... Jei ne, galite naudoti

vieną iš keturių tradicinių frazių, kurios paprastai yra mūsų visų poreikiai: „Ar aš jaučiuosi saugiai...“ „Ar jaučiuosi sveikas...“ „Ar jaučiuosi laimingas“ ...“ arba „Ar galiu jaustis ramiai“.

5. Leidžiamas žaismingas požiūris ir paradoksalus noras

Kartais, jei pastebite, kad kovojate su patirtimi, paradoksalus noras gali būti toks pat malonus. Pavyzdžiui, „Leisk man jausti šį nuovargį... šį pyktį... šį liūdesį... taip, kaip yra“.

6. Pabaiga

Vėlgi, keletą akimirkų sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą. Tiesiog stebėkite savo kvėpavimą. Nuskambėjus varpeliui, kai būsite pasiruošę, atmerkite akis.

Klausimai aptarimui:

- Koks noras (-ai) jus labiausiai siejo?
- Kokius fizinius pojūčius pastebėjote treniruodamiesi?
- Kokias mintis ir jausmus stebėjote?
- Ką pastebite dabar, apmąstydamas praktiką?
- Koks dabar galėtų būti geras palinkėjimas?

Veikla: Meilės laiškas sau

Veiklai rekomenduojamas laikas – 15 min.

Veiklos lapą galima *atsisiųsti* (susiraskite tarp visų paruoštų lapų lietuvišką variantą).

Ar kada nors girdėjote frazę „iš tuščio puodelio negalima išpilti“? Štai kodėl meilė sau yra tokia svarbi. Kai mylime save, galime geriau rūpintis ir mylėti kitus.

SUP vaikus auginti sunku, tačiau meilės sau praktika leidžia įveikti iššūkius ir iš tikrųjų patirti tėvystės malonumus.

Meilė sau reiškia sau teikti pirmenybę ir leisti sau atrasti savo stiprybes ir dovanas bei jais tikėti. Kartais tai reiškia, kad pirmenybė teikiama sau. Kartais tai reiškia, kad reikia sukurti erdvę savo poreikiams ir norams nustatyti. Tai apima ribų nustatymą, o ribų nustatymas – meilę sau. Šios dvi sąvokos veikia kartu.

Meilės laiškas sau



Brangioji (-usis) _____





Su meile _____

Meilė sau nėra tobulumas ir nėra visada laimingas. Tai nėra pagrįsta jūsų pasiekimais ir išoriniais sėkmės matavimais. Tai nėra gėda grindžiama kritika ar baimė. Tai nedaro gėdos, nemeluoja, nesumenkina ir nekritikuoja (Megan Logan, 2020). Meilė sau – tai pagarbus elgesys su savimi, pirmenybės teikimas sau ir susitelkimas į savo augimą bei sveikatą, nes tu tau svarbus.

Tai taip pat stipriai siejama su užuojauta sau; gebėjimas būti kantriems ir suprasti savo iššūkius, nuraminti save ir būti šalia, kai reikia persigrupuoti ar pailsėti (Preiksa, 2022)

Štai keletas strategijų, kaip padovanoti sau meilės sau dovaną, pirmiausia pabandysime parašyti laišką.

Rašant meilės laiškus sau reikia išreikšti meilę, dėkingumą ir atleidimą. Šie laiškai primena mūsų vertę ir santykio su savimi puoselėjimo svarbą.

Tai taip pat gali būti neįtikėtinai terapinė. Tai leidžia mums susidurti su savo vidiniais kritikais, pripažinti savo stipriąsias puses ir išreikšti meilę bei supratimą, kurį dažnai pasiliekame kitiems. Kai rašome šiuos laiškus, siūlome sau emocinę paramą, kurią taip lengvai suteikiame savo draugams, šeimai ir romantiškiems partneriams..

Šioje veikloje dalyviai kviečiami parašyti meilės laišką sau. Priminkite dalyviams, kad jie gali įtraukti dalykų, kuriuos vertina patys. Tai gali būti dovanos ir talentai. Pakvieskite dalyvius pagalvoti apie dalykus, už ką kiti juos pagyrė, arba kaip jie įveikė iššūkius. Dalyviai gali perskaityti šį laišką tomis dienomis, kai jiems reikia priminimo apie savo nuostabumą.

Klausimai aptarimui: (5 min.)

- Kaip jums patiko šis pratimas?
- Ką pastebėjote?
- Kokios buvo jūsų emocijos, mintys ir jausmai?

Veikla: Meilės sau kalendorius

Veiklai rekomenduojamas laikas – 15 – 20 min.

Veiklos pavyzdį ir tuščią kalendorių galima *parsisiųsti* (susiraskite tarp visų paruoštų lapų lietuvišką variantą).

Dalyviai jau išbandė įvairius meilės sau praktikavimo būdus. Planavimas ir nuoseklumas yra du pagrindiniai elementai, padedantys dalyviams jų augimo kelyje. Individualizuoto iššūkio kūrimas gali padėti dalyviams apsvarstyti trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus, kartu formuojant sveikus įpročius. Dalyviai dabar kviečiami susikurti meilės sau kalendorių ir išbandyti vieną pratimą per dieną (28 mini iššūkiai). Jie gali užrašyti savo idėjas ant tuščios lentos arba naudoti toliau pateiktą pavyzdį. Tikslas – didinti meilę sau, bent kartą per dieną 30 dienų praktikuojant save mylinčią užduotį. Naudinga kiekvieną dieną žengti mažais žingsneliais, kad pamažu pagerintumėte pasirinktą meilės sau aspektą.

Meilės sau kalendorius

SEKMADIENIS	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENĮ	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS
Dar kartą perskaitykite ir apmąstykite savo laiškus	Parašykite sau meilės laišką	Treniruokitės sakyti afirmaciją	Pažiūrėkite į veidrodį ir pasakykite sau komplimentą	Susisiekite su seniai matytu draugu	Treniruokitės sąmoningumu	Klausykitės mėgstamos muzikos grojaraščio
Išvardink penkis dalykus, kurie tau patinka savyje	Praktikuoti jogą	Susikoncentruokite ir pakartokite šią dienos mantrą: „Aš vertas meilės“	Parašyk ant veidrodžio, kad esi graži	Skaitykite apie savo mėgstamą herojų	Pagalvokite, kuo esate ypatingas	Mėgaukitės savo mėgstama žvake ir mediuokite
Priimkite sprendimą galvodami apie tai, ko norite iš savo norų sąrašo	Pabandykite šiandien pasakyti „ne“	Apmąstykite savo vertybes ir tikslą	Pasirinkite vizualizacijos veiklą ir praktikuokite ją	Šiandien stabdykite ir pailsėkite	Pasinaudokite burbuline vonia arba karštu dušu	Nustatykite ribą tam kam norėtumėte
Praktikuokite užuojautą sau galvodami, kaip kiti yra panašūs į jus	Paprašykite pagalbos bent kartą per dieną	Judinkite savo kūną ir įvertinkite jį mylinčiomis mintimis	Pasirinkite save raminančią veiklą ir praktikuokite ją	Šiandien raskite labiausiai naudingą mintį sau	Pasakykite gražius žodžius apie kūno dalis, kurios jums nepatinka	Pasakyk sau ką nors malonaus



Meilės sau kalendorius

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS	SEKMADIEIS



Papildomos veiklos

Apmąstymai apie meilę sau

Pakvieskite dalyvius apibūdinti laiką, kai jie neseniai patyrė meilę sau, ir apmąstyti klausimus.

- Kas atsitiko?
- Kokių minčių kilo apie save?
- Koks jausmas, kai jaučiate tokius teigiamus jausmus?

Apmąstymas apie kliūtis mylėti save

Pakvieskite dalyvius pagalvoti ir aptarti, kaip jie jaučiasi išgirdę klaidingas žinias, kurias gauna iš klaidingų visuomenės įsitikinimų, ir suvokia SUP vaikų auklėjimo standartus (norėdami pradėti, galite išvardyti keletą).

Pavyzdžiai:

- Turite būti tobulas tėvas
- Privalote kontroliuoti vaiko pykčio priepuolius
- Jei negalite nuraminti vaiko, esate blogi tėvai...

*** Savaitinė praktika: Meilės sau praktika gamtoje**

Šiose pratybose dalyviai kviečiami išvykti kur nors į gamtą savo namuose ir stebėti juos supantį pasaulį. Šis pratimas padės dalyviams numalšinti įtampą, perteklinį mąstymą, susimąstyti ir skirti minutę sau.

- Tiesiog esate stebėtojas ir atkreipkite dėmesį į skirtingas spalvas, formas, garsus, kvapus ir pojūčius.
- Įvertinkite detales, kurias jie paprastai gali būti per daug užsiėmę, kad pastebėtų.
- Atkreipkite dėmesį į garsus ir vaizdus ir stenkitės būti visapusiškai šalia, kai girdite paukščio čiulbėjimą arba jaučiate švelnų ir švelnų vėjelį. Pastebėkite kvapus, galbūt norėsite paliesti aplinkoje esančius objektus. Leiskite sau tyrinėti.
- Buvimas gamtoje leidžia išlikti šiuo momentu ir susisiekti su mus supančiu pasauliu. Tai padeda mums atsikratyti pernelyg didelio mąstymo ir savimonės. Sustokite ir džiaukitės šia akimirka.

Baigiamoji veikla

Paprašykite kiekvieno dalyvio pasakyti 1-2 žodžius, kad apibūdintų savo jausmus ar būseną šios sesijos pabaigoje.

Šaltiniai:

- *Ali Sh. (2022). The Self-Love Workbook: A Life-Changing Guide to Boost Self-Esteem, Recognize Your Worth and Find Genuine Happiness*
- *Logan M. (2020) Self-Love Workbook for Women: Release Self-Doubt, Build Self-Compassion, and Embrace Who You Are*
- *https://www.psychologytoday.com/intl/blog/more-women-s-work/201711/practice-self-love-become-even-better-parent*
- *Perez C. (2022) Love Letters to My Inner Child: Re-Parenting Myself*
- *https://www.ericafriedmanwellness.com/blog/2019/01/31/mom-open-letter-to-myself*
- *Preiksa F.A. (2022) The Neuroscience of self-love*

Sesija Nr. 12. Išmokti gyventi dabartimi (atleisti sielvartą, kančią, kaltę)

Įvadas, grupės taisyklės, pažintis, apšilimas (10 min.)

Pasveikinkite dalyvius atvykusius į dvyliktą susitikimą. Trumpai pristatykite šios sesijos tikslus ir paprašykite dalyvių pasidalyti savo lūkesčiais dėl šios sesijos. Pakvieskite dalyvius įvardyti savo jausmus, mintis ir kūno pojūčius. Priminkite dalyviams grupės taisykles ir padėkokite už jų laikymąsi. Jei dėl susitarimų kyla sunkumų, aptarkite juos.

Sesijos uždaviniai, siekiai

- Dalyviai aptars kai kurias galimybes, kaip labiau gyventi dabartimi.
- Dalyviai išmoks būti švelnesni ir malonesni sau kentėdami.
- Dalyviai daugiau supras apie kaltės ir gėdos skirtumus.
- Dalyviai turės galimybę suteikti sau erdvės ir per sielvartą įgyti ramybę, atokvėpį ir prasmę.

Veikla: Arbatos/kavos gėrimo praktika

Veiklai rekomenduojamas laikas – 10 min.

Veiklos paveikslėlį galima *parsisiųsti* (susiraskite tarp visų paruoštų lapų lietuvišką variantą).



Arbatos virimo procesas prasideda nuo lapų ar žolelių rinkimo, kurie vėliau išdžiovinami ir užpilami verdančiu vandeniu. Ir galiausiai, kai paliekama užpilti, gaunamas eliksyras, kuris gydo išgėrus. Visas šis procesas yra pavyzdys, kaip kasdienę patirtį galima panaudoti viduje.

Juk ne iš savo gyvenimo įvykių verdame arbatą? Ar ne toks nuoširdumo tikslas – apipilti išdžiūvusių mūsų dienų liekanų priežiūra? Ar ne kantrybė, kurią reikia palikti, norint pritraukti vidinių išgyvenimų ir išorinių įvykių mišinį, kol pamokos bus kvapnios ir nuramins gomurį? Argi ne mūsų išminties užsidegimas padeda mums pasimokyti iš gyvenimo? Ar ne todėl, kad šios pamokos tokios karštos, kad jas gurkšnojame lėtai, po vieną gurkšnį, tikrai jausdami dabarties akimirką?

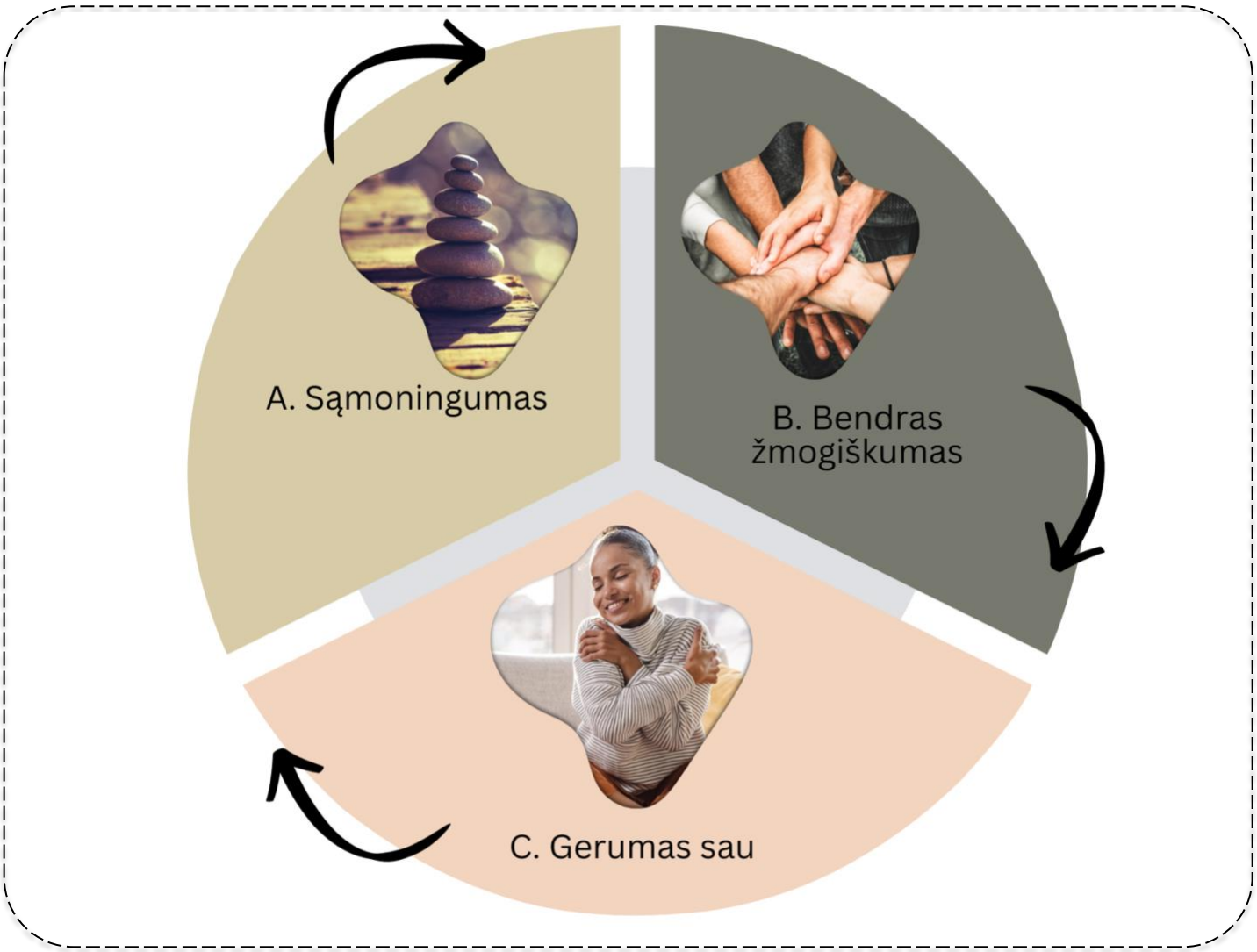
Tačiau apie visa tai turbūt labiausiai pasako vienas dalykas – arbatai paruošti neužtenka vieno iš šių elementų. Lygiai taip pat, tik jas visas sudėjus, iš savo dienų, nuoširdumo ir kantrybės išsivirti arbatos. Tačiau ir tai nepagys, jei nebūsime nusiteikę ir pasiruošę gerti gyvenimo arbatą.

Veikla: Užuojautos sau ABC

Veiklai rekomenduojamas laikas – 15 min.

Veiklos iliustraciją galima *parsisiųsti* (susiraskite tarp visų paruoštų lapų lietuvišką variantą).

Nors užuojauta sau reiškia, kad svarbu su savimi elgtis taip pat maloniai, kaip su geru draugu, tai yra daugiau nei vien malonumas sau, kitaip lengva tapti egoistu ar narcizu. To neužtenka. Mums taip pat svarbu gebėti pamatyti ir pripažinti savo nesėkmes bei pažvelgti į savo patirtį iš šalies. Taip pat svarbu susieti savo kovas su kitų kova, peržengti savo „aš“ ribas ir suvokti save platesne perspektyva..



Pagal K. Neffo modelį atjauta nėra vientisas darinys. Užuojauta sau susideda iš trijų pagrindinių elementų: dėmesingumo, žmogiškumo ir gerumo. Šie elementai yra skirtingi, bet sąveikauja kaip sistema, ir visi trys elementai turi būti įtraukti į užuojautos sau praktiką, kad ji būtų sveika ir stabili..

K.Neff (2003) užuojautą sau apibrėžė kaip susidedančią iš 3 pagrindinių komponentų:

1. **Užuojauta sau** remiasi dėmesingumo pagrindais. Mes mokomės būti šalia to, kas vyksta. Dažnai tam mums reikia drąsos ir stiprybės. Sąmoningumas suteikia mums erdvės išeiti iš automatinių reakcijų ir įgyti perspektyvą.

2. **Bendras žmoniškumas** – pripažinimas, kad visi esame netobuli ir gyvename netobulą gyvenimą. Šis mūsų žmogiškumo pripažinimas gali padėti mums jaustis mažiau izoliuotiems ir vienišiems bei padėti mums užmegzti gilesnį ryšį su kitais. Kiti taip pat susiduria su panašiais iššūkiais.

3. **Gerumas sau**, be griežto vertinimo, bet per motyvaciją padėti sau ir ištirti, ko mums reikia. Užuojauta yra priešnuodis savikritikai.

Užuojautos sau pertrauka

Ši praktika remiasi trimis užuojautos sau komponentais ir gali būti praktikuojama kaskart, kai kasdieniniame gyvenime patiriate kančią ir sunkius jausmus (pavyzdžiui, gėdą, kaltę, sielvartą...).

Jei dalyviai nusprendė, kad dabar nori praktikuoti užuojautą sau dėl sunkių emocijų (pavyzdžiui, kaltės jausmo), jie kviečiami užimti patogią padėtį ir užsimerkti. Dabar dalyviai kviečiami tiesiog ramiai kvėpuoti ir šiuo metu pastebėti savo kūną.

Tinkamos situacijos pasirinkimas

Dabar kviečiu prisiminti įvykį praeityje ar dabartyje, sukėlusį mums kančių (pavyzdžiui, jaučiame kaltę ar kitą nemalonią emociją). Tai gali būti ne pati galingiausia patirtis, bet tokia, kurią jau šiandien būtumėte pasirengę. Pateiksiu keletą pavyzdžių. Galbūt kažkas nutiko jūsų vaikui mokykloje ir būsite pakviesti aptarti šį įvykį. Ir tu jautiesi kaltas ar galvoji kažką panašaus. O gal jautėte stipresnį gėdos jausmą. Pavyzdžiui, jūs išgyvenate skyrybas ir manote, kad tai blogai atspindi jus: „Man kažkas negerai. Aš kitoks“. O gal neturiu pinigų taip smagiai leisti laiką su draugais, kiek norėčiau, ir dėl to mes jaučiamės blogai. Taigi, svarbu pasirinkti tinkamą situaciją. Pristabdyti...

Patirčių atkūrimas

Ir kai mintyse turite situaciją, leiskite sau įsijausti į ją ir pažvelgti į situaciją iš šalies. Įsivaizduokite ten esančius žmones. Kas buvo pasakyta. Bet svarbiausia – leiskite sau prisiminti, kaip tuo metu jautėtės.

Kai patiriame sunkumų, galime pereiti šiuos tris žingsnius:

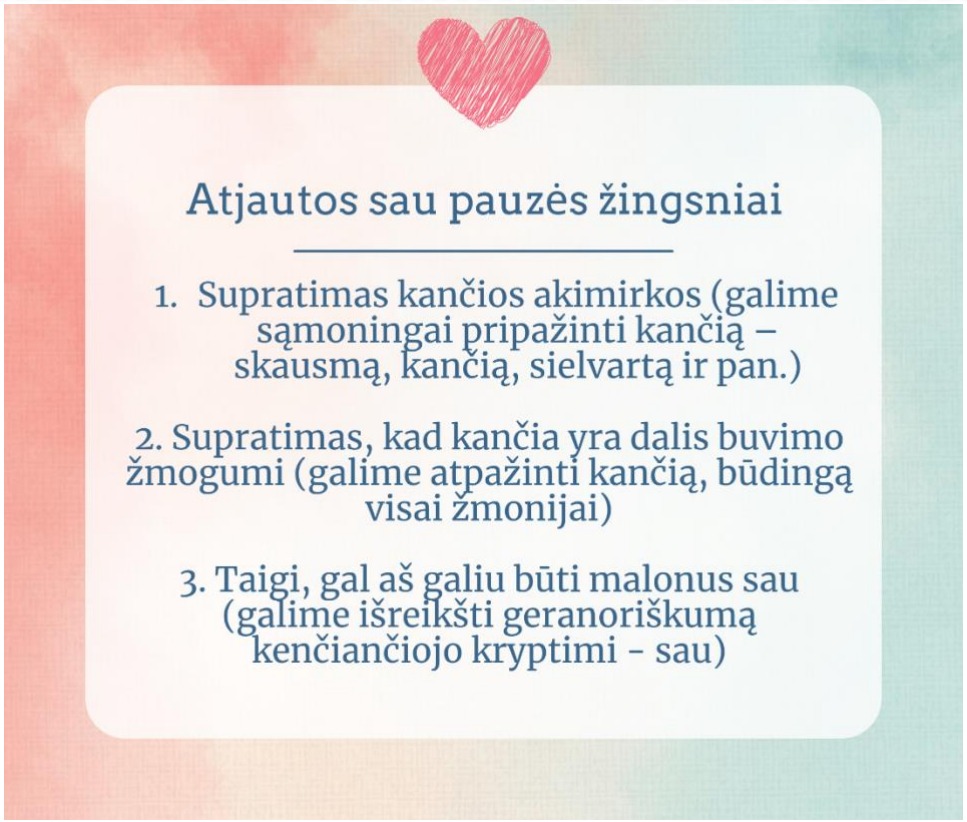
1. Sąmoningumas. Kviečiu į pirmąją praktikos dalį - aiškiai įvardinti save, suvokti nemalonią patirtį ir įsimintinai su ja susijusias emocijas: kaltę, liūdesį, nerimą ir t.t.... Atraskime savo frazes, kurios parodo mums, koks sunkus tam tikras momentas, pavyzdžiui: „Dabar tikrai labai sunku ištverti“ arba „Man nepatogu... man skauda... nerimauju...“. Atpažinkime šį sunkumą, įvardinkime jį sau: „Tai kančios akimirka“. „Taip, man nejauku tokioje situacijoje“, „Oho, man tai kelia stresą, man reikia palaikymo...“. Sakykime ir pripažinkime.

2. Bendra žmonija. Tada lėtai judame link antrojo žingsnio. Dabar galbūt galime sau pripažinti, kad kančios, diskomforto išgyvenimas yra įprastas žmogaus išgyvenimas. Ir galbūt galime leisti, kad mūsų viduje nuskambėtų frazė: „Kančia yra dalis buvimo žmogumi“... Taip sakydami primename, kad kančia žmonijos istorijoje buvo visada, tai tarsi neatsiejama mūsų gyvenimo dalis. Žodžiais galiu pasakyti sau, kad, pavyzdžiui, normalu jausti, kad dauguma žmonių sutinka su panašiomis problemomis... Ir galime sau priminti, kad su šia patirtimi nesu vienas. Tai humaniška.

3. Gerumas sau. Trečiame žingsnyje galbūt galime išreikšti gerumą sakydami: „Taigi, galbūt aš galiu būti malonus sau“ ir būti toks malonus sau, kiek galite dabar. Kiek galiu, dabar duodu sau iššūkį meilė, užuojauta per mano sunkumus Ir kai suvokiame savo gilų poreikį, galime leisti atsirasti frazei, kurią galiu pasakyti sau, pavyzdžiui: „Tu ne vienas, aš su tavimi“. Tu esi mylimas“, „Tu esi svarbus“, „Aš čia tam, kad padėčiau sau“. O gal galiu kaip nors išreikšti gerumą, kaip šiltą, mylintį prisilietimą. Galime uždėti ranką ant širdies srities, pajusti savo rankų šilumą, taip, kaip norime .

Taigi, mes nuėjome tris gailestingos pauzės žingsnius, apie kuriuos galime priminti bet kuriuo savo kasdieninio gyvenimo momentu, kai patiriame kančią. Pirmas žingsnis – pripažinti sau: „Tai kančios akimirka“, Antrame žingsnyje primenu sau, kad mano patirtis yra žmogiška. Trečiuoju žingsniu išreiškiu geranoriškumą sau – gal galiu būti geranoriškas ir malonus sau.

Prieš baigiant šią praktiką, kviečiu keletą akimirkų sugrįžti prie kvėpavimo stebėjimo... Lėtai nukreipiant dėmesį į aplinką, kurioje esame. Ir su dėkingumu už tai, kad skyrėte laiko užuojautai sau (*parsisiųsti,* susiraskite tarp visų paruoštų lapų lietuvišką variantą), baigiame šią praktiką.



Klausimai aptarimui (5 min.)

- Kaip jums patiko šis pratimas?
- Ką pastebėjote?
- Kokios buvo jūsų emocijos, mintys ir jausmai?

Kaltė ir gėda auklėjant

Gėda ir kaltė – nei vaikystė, nei tėvystė nėra apsaugoti nuo šių dviejų emocijų. Kad ir kaip norėtume sklandžiai plaukti tėvystės vandenyne, susidursime su blogu oru, emociniu sūkuriu ir didelėmis audromis. Ir žinote, kas seka už tų audrų? Gėda ir kaltė.

Kaltės jausmas ir gėda – artimi giminaičiai, iš tiesų panašūs vienas į kitą. Tačiau jie nėra vienodi. Mes, tėvai, turime gerai suprasti, kaip atrodo gėda ir kaltė, nes jų poveikis mūsų vaikams yra labai skirtingas.

Kaltė yra svarbi emocija. Tai vienas iš tų dalykų, kurių nekenčiame. Bet tai labai svarbi emocija mūsų vystymuisi. Galima ginčytis, kad be kaltės negalėtume užauginti savo vaikų dėmesingais, rūpestingais suaugusiais.

Skirkite minutę ir prisiminkite laiką, kai jautėtės kaltas, ir laiką, kai jautėte gėdą. Pabandykite ir prisiminkite, ką jautėte savo kūne. Ar tai buvo prakaitas? Šiluma veide. Graužiantys jausmai skrandyje ir jausmas, kad tau tiesiog reikia dingti?

Kuo skiriasi gėda nuo kaltės?

Kaltė paprastai apibrėžiama kaip skausmingas, nemalonus jausmas, kurį patiriate, kai suprantate, kad padarėte ką nors ne taip ar ką nors įskaudinote. Jūs pripažįstate, kad jūsų veiksmai buvo įskaudinti, ir jaučiate gailesčio jausmą. Kaltės jausmą dažnai lydi noras panaikinti ar sumažinti poveikį.

Kaltė vaidina svarbų vaidmenį atskaitomybės ir atsakomybės srityje. Nors tai gali jaustis kaip gėda ir gali būti gėda dėl savo veiksmų, kaltė yra susijusi su tuo, kaip jūsų veiksmai veikia kitus. Kaltės pripažinimas gali padėti suvokti ir judėti pirmyn. Neišspręstas kaltės jausmas gali tapti gėda.

Kita vertus, gėda yra į vidų nukreipta emocija. Tai intensyvi, sąmoninga emocija, kylanti iš neigiamų įsitikinimų ir savęs suvokimo. Tai kyla dėl to, kad jaučiatės netinkami arba suvokiate, kad nesilaikote savo ar visuomenės standartų.

Gėda gali kilti net tada, kai nepadarėte nieko netinkamo. Šie neigiami įsitikinimai gali priversti jus suabejoti savimi ir savo verte arba pasijusti tarsi „blogu žmogumi“.

Gėdą dažnai gaubia paslaptis. Juk mes norime visuomenės pripažinimo ir nenorime, kad žmonės matytų mūsų trūkumus, nesvarbu, ar jie tikri, ar įsivaizduojami.

Jei norime prasmingų, ilgalaikių pokyčių, turime išsiaiškinti skirtumus tarp gėdos ir kaltės ir raginti nutraukti gėdą kaip įrankį pokyčiams..

Veikla: „Gėdos ir kaltės skirtumai“

Rekomenduojamas veiklai laikas – 15 min.

Veiklai atlikti galima naudoti ir *parsisiųsti* iliustruotą lentelę (susiraskite tarp visų paruoštų lapų lietuvišką variantą).

Užpildykite spragas pasirinkdami iš sąrašo bruožus, kurie gali būti susiję su gėdos ar kaltės jausmu. Drąsiai klysti, teisingus atsakymus aptarsime grupėje.

- Kyla iš veiksmo.
- Kyla iš neigiamų įsitikinimų ir savęs suvokimo.
- Reiškia, kad esate geras žmogus, suklydęs.
- Reiškia, kad apskritai esate blogas žmogus.
- Užleidžia vietą savirefleksijai.
- Sukelia nepasitikėjimą savimi ir savikritiką.
- Gali būti sveikas, leidžiantis jums augti.
- Yra destruktyvus ir gali pakenkti jūsų savigarbai.



Patarimai, kaip susidoroti su kaltės jausmu. Štai keletas veiksmingų strategijų, kaip valdyti tėvų kaltę:

- Praktikuokite užuojautą sau: elkitės taip pat gerumu, kaip pasiūlytumėte draugui. Atminkite, kad sudėtingoje situacijoje darote viską, ką galite.

• Ieškokite paramos: susisiekite su kitais tėvais, kurie supranta jūsų kelionę. Internetinės ir asmeninės paramos grupės gali būti neįkainojami ištekliai.

• Ugdykite save: žinios yra galia. Kuo geriau suprasite savo vaiko poreikius, tuo geriau būsite pasirengę priimti pagrįstus sprendimus ir pasitikėsite savo pasirinkimu..

• Meskite iššūkį neigiamoms mintims: kai užklumpa kaltė, paklauskite savęs: „Ar ši mintis naudinga? Ar tai pagrįsta faktais ar baimėmis?

• Dėmesys dabarčiai: taip pat gali būti naudojami psichikos susikaupimo ir susikaupimo pratimai, kad neleistumėte nuolat galvoti apie praeities sprendimus ir nuolat nerimauti dėl ateities..

Kas yra sielvartas?

Kai pirmą kartą pradedate kalbėti apie vaikų gimimą, svajojate apie savo, kaip tėvo, gyvenimą. Daugelis svajonių apima pasidalijimą savo aistra su šiuo vaiku. Tai gali būti sportas, instrumentas, mokymasis piešti ar tapyti ir daugelis kitų gyvenimo aistrų. Kai sužinosite, kad jūsų vaikas turi specialių poreikių, šios svajonės praradimas sukels stiprias emocijas. Šios emocijos yra tarsi mokymasis apie bet kokius gyvenimo praradimus ir reikalauja, kad žmogus išgyventų sielvartą.

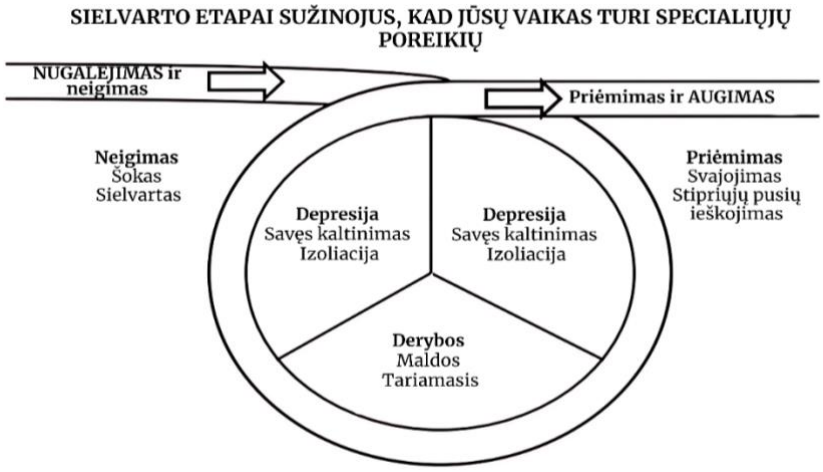
Sielvartas yra natūralus atsakas į praradimą. Tai emocinė kančia, kurią jaučiate, kai kažkas ar kas nors, ką mylite, yra atimamas arba jūsų svajonės, lūkesčiai prarandami. Dažnai netekties skausmas gali jaustis didžiulis. Galite patirti įvairiausių sunkių ir netikėtų emocijų – nuo šoko ar pykčio iki netikėjimo, kaltės ir gilaus liūdesio. Sielvarto skausmas taip pat gali sutrikdyti jūsų fizinę sveikatą, todėl sunku užmigti, valgyti ar net mąstyti. Tai yra normalios reakcijos į praradimą – ir kuo didesnė netektis, tuo stipresnis bus jūsų sielvartas. Susidoroti su mylimo žmogaus ar kažko netektimi yra vienas didžiausių gyvenimo iššūkių. Galite sieti sielvartą su netektimi, mylimo žmogaus mirtimi, kuri dažnai yra intensyviausio sielvarto priežastis, tačiau bet kokia netektis gali sukelti sielvartą.

Dažniausi sielvarto šaltiniai yra: netektis, augintinio mirtis, skyrybos ar santykių nutrūkimas, sveikatos, darbo, finansinio stabilumo praradimas, persileidimas, išėjimas į pensiją, brangios svajonės praradimas, sunki artimo žmogaus liga, draugystės praradimas, saugumo praradimas po traumos, šeimos būsto pardavimas

Net ir subtilūs praradimai gyvenime gali sukelti sielvarto jausmą. Pavyzdžiui, galite liūdėti išvykę iš namų, baigę koledžą ar pakeitę darbą.

Kad ir kokia būtų jūsų netektis, ji jums yra asmeniška, todėl nesigėdykite dėl savo savijautos ir netikėkite, kad kažkaip dera liūdėti dėl tam tikrų dalykų. Jei asmuo, gyvūnas, santykiai ar situacija jums buvo reikšmingi, liūdėti dėl patiriamos netekties normalu. Kad ir kokia būtų jūsų sielvarto priežastis, yra sveikų būdų susidoroti su skausmu, kuris laikui bėgant gali palengvinti jūsų liūdesį ir padėti susitaikyti su savo netektimi, rasti naują prasmę ir galiausiai tęsti savo gyvenimą. Dougas Goldbergas).

Veikla: Sielvarto žemėlapis



Pastaraisiais metais spalvinimo knygelės suaugusiems tapo labai populiarios. Jie yra įrodyta, kad jie mažina stresą ir galiausiai gali būti meditacinė praktika. Sutelkdami dėmesį į spalvinimą, užpildydami formas ant popieriaus lapo, leidžiate sau būti, todėl rūpesčiai turi galimybę paslysti. Piešimas ir rankų naudojimas kuriant meną ramina. Savo energiją sutelkite į sielvarto žemėlapį pagal tą pačią idėją. Sielvarto žemėlapiai nėra tiesioginiai jūsų sielvarto ar praradimo žemėlapiai. Tai taip pat nėra laiko grafikai, nurodantys, kaip praradimo procesas jus paveikė. Prisiminkite vaikystę: prisiminkite žodžių asociacijų žemėlapius, kuriuos galbūt atlikote atlikdami mokyklines užduotis? Pradėtumėte nuo žodžio žemėlapio centre, didelio burbulo viduje, ir nubrėžtumėte linijas, jungiančias tą žodžio burbulą su kitais, mažesniais, antraeiliais žodžių burbulais. Tada nubrėžtumėte kitas eilutes prie žodžių burbulų, kurie buvo tretiniai ir pan. Kai baigėte, turėjote visą galaktiką, atrodytų, nesusijusių idėjų ir koncepcijų, kurios egzistavo viena kitose. Tą patį galite padaryti su savo sielvartu.

Veikla: „Savo sielvarto žemėlapio kūrimas“

Šio pratimo tikslas: suteikti sau erdvės ir žodžių tam, kas sukasi jūsų galvoje – turėti ramybės, atokvėpio ir prasmės kelyje į visumą.

1. Žemėlapio viduryje įvardykite savo praradimą. Atminkite, kad praradimas šiame kontekste gali atitikti daugybę situacijų ir neapsiriboja vien praradimu dėl žmogaus mirties. Įvardykite savo praradimą; pasakykite tai garsiai ir tada užsirašykite. Tada nubrėžkite apskritimą tiesiai aplink jūsų įvardytą praradimą.

2. Iš ten kelkite asociacijas į savo praradimą. Tai gali būti antriniai nuostoliai – dalykai, kuriuos praradote ir dėl didelio, pirminio praradimo. Tai taip pat gali būti jausmai ar veiksmai, kurių ėmėtės dėl sielvarto. Nubrėžkite burbulus ir naudokite

jungiamąsias linijas taip, kaip jums atrodo. Jei norite, naudokite spalvotus pieštukus, žymeklius ar kreidelius, kad suspalvintumėte žodžius arba paspalvintumėte burbulus.

3. Toliau plėskite ir kurkite žemėlapį. Būkite atsargūs ir neapribokite, nesutrumpinkite ir necenzūruokite žodžių, kurie atsiranda natūraliai. Kai baigsite, turėsite žodžių, minčių ir jausmų labirintą, kuris gali apibendrinti, kokia buvo ši kelionė per praradimą. Kai kuriuos iš tų dalykų išmetėte, išleidote ant popieriaus ir dabar esate pasirengęs leisti sau jaustis lengviau.

Savaitės praktika: eilėraštis

Meditacija apie meilę (Steve Hayes)

Aš laikysiuosi švelniai.
Aš laikysiu save meilėje.
Meilė nėra kažkas, ką aš uždirbu.
Meilė nėra sprendimas ar išvada.
Ne planas, sprendimas ar viltis.
Ne meilė kaip manipuliacija.
Nei noro.
Greičiau meilė kaip pasirinkimas.
Kaip prielaida, dovana.
Meilė kaip veiksmas, pagrindas, esmė.
Kaip išgyventa realybė.
Aš dabar čia.
Ir su meile,
man rūpi.

Baigiamoji veikla

Paprašykite kiekvieno dalyvio pasakyti 1-2 žodžius, kad apibūdintų savo jausmus ar būseną šios sesijos pabaigoje.

Šaltiniai:

- *https://calmerry.com/blog/emotions/is-it-shame-or-guilt-whats-the-difference-anyway/*
- *https://www.nicabm.com/guilt-vs-shame/*
- *https://intentionaloutcomes.com/acceptance-commitment-therapy-grief/*
- *Nneka M. Okona (2021). Self-Care for Grief: 100 Practices for Healing During Times of Loss*
- *Neff K. (2011). Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*
- *Harris R. (2021). When Life Hits Hard: How to Transcend Grief, Crisis, and Loss with Acceptance and Commitment Therapy*
- *Nepo M. (2000). The Book of Awakening: Having the Life You Want by Being Present to the Life You Have.*
- *pexels.com (illustrations)*

Sesija Nr. 13. Išmokite atsipalaiduoti žaisdami su savo vaiku / vaiku, kuriuo rūpinatės

Įvadas, grupės taisyklės, susipažinimas, apšilimas (10 min.)

Sesija pradedama apšilimo žaidimu „Atspėk, kas aš esu.“

Žaidimo instrukcijos:

• Kiekvienas dalyvis gauna lipduką ar kortelę su veikėjo ar objekto pavadinimu (pvz.: „Superherojus“, „Kaktusas“, „Žaibas“ ir pan.), kurią užsideda ant nugaros taip, kad pats nematytų.

• Dalyviai vaikšto po kambarį ir klausinėja kitų dalyvių klausimų į kuriuos galima atsakyti žodžiais „Taip“ arba „Ne“ ir bando atspėti, kas parašyta ant jų kortelės.

• Pavyzdžiui, dalyvis gali klausti: „Ar aš esu gyvūnas?“, „Ar aš galiu skraidyti?“ ir pan.

• Žaidimas tęsiasi, kol visi dalyviai atspėja savo veikėją ar objektą.

Tikslas: šis apšilimo žaidimas padeda pralaužti ledus, sukurti smagią ir atsipalaiduojančią atmosferą bei skatina dalyvių susipažinimą, bendradarbiavimą.

Po žaidimo paaiškinamos sesijos taisyklės, trumpai pristatoma sesijos tema ir tikslai.

Sesijos tikslai:

1. Padėti dalyviams suprasti vaikų žaidimų svarbą jų vystymuisi ir emocinei gerovei.
2. Išmokyti dalyvius stebėti vaikų žaidimus, siekiant geriau suprasti jų poreikius ir interesus.
3. Paskatinti dalyvių aktyvų įsitraukimą į vaikų žaidimus, stiprinant emocinį ryšį ir palaikant sveiką šeimos atmosferą.
4. Išmokyti atsipalaiduoti ir valdyti stresą per žaidimą su vaikais.

Veiklos aprašymas

Sesijos veikla susideda iš trijų etapų:

1. **Įrankių parinkimas pagal vaiko amžių ir gebėjimus:** tėvai / jaunimo darbuotojai parenka tinkamus įrankius pagal vaiko amžių ir gebėjimus, kad užtikrintų jo/jos įsitraukimą ir vystymąsi (10 min.).
2. **Žaidimo žaidimas:** tėvai / jaunimo darbuotojai atlieka veiklas kartu su vaikais (pritaikę veiklos priemones pagal amžių ir įgūdžius), siekdami ugdyti vaiko įgūdžius ir stiprinti emocinį ryšį.
3. **Stebėjimo lapų pildymas:** tėvai / jaunimo darbuotojai stebi vaikų elgesį žaidimo metu ir užpildo stebėjimo lapus, siekdami geriau suprasti vaiko poreikius, įgūdžius ir vystymosi pažangą (10 min.).

1 etapas: Įrankių parinkimas pagal vaiko amžių ir gebėjimus

Prieš pradedant veiklas, svarbu pabrėžti, kad kiekviena veikla turėtų būti parinkta atsižvelgiant į vaiko amžių ir gebėjimus. **Kodėl tai svarbu?**

1. **Saugumas ir tinkama aplinka.** Kai veikla pritaikoma vaiko amžiui, tai padeda užtikrinti, kad vaikas jaustųsi saugus ir galėtų į ją pilnai įsitraukti. Pavyzdžiui, veikla, kuri yra per daug sudėtinga, gali sukelti nusivylimą, o per lengva veikla gali sukelti nuobodulį.
2. **Vystymosi skatinimas.** Kiekviename vaiko vystymosi etape atsiranda naujų poreikių ir iššūkių. Tinkamai parinktos veiklos gali padėti ugdyti specifinius įgūdžius, tokius kaip motorika, kalbos, socialiniai įgūdžiai ar kūrybiškumas. Pavyzdžiui, ikimokyklinio amžiaus vaikai gali mėgautis piešimu pirštais ar statybomis iš kaladėlių, o vyresniems vaikams gali patikti sudėtingesni konstruktoriai ar strateginiai stalo žaidimai.
3. **Santykių stiprinimas.** Kai tėvai ar jaunimo darbuotojai renkasi veiklas, atitinkančias vaiko gebėjimus ir interesus, jie skatina bendravimą ir stiprina emocinį ryšį su vaiku. Pavyzdžiui, jei vaikui patinka vaidmenų žaidimai, tėvai ar jaunimo darbuotojai gali įsitraukti į šią veiklą, parodydami, kad jiems vaiko interesai yra svarbūs ir vertinami.

2 etapas: Žaidimo žaidimas

Žaidimas: Koliažo kūrimas (30 min.)

- **Medžiagos:** žirklės, lapas popieriaus kiekvienam dalyviui, žurnalai, klijai.
- **Aprašymas:** dalyviai gauna medžiagas ir sukuria koliažą iš žurnaluose rastų vaizdų ir žodžių, kurie apibūdina jų asmenybę. Koliažo kūrimas padeda dalyviams apmąstyti savo asmenybės bruožus ir aptarti, ką sužinojo apie save per šią veiklą.
- **Diskusija:** kiekvienas dalyvis pristato savo koliažą ir paaiškina, ką reiškia kiekvienas paveikslėlis ir žodis. Diskusija orientuota į tai, ką ši veikla atskleidžia apie dalyvių asmenines savybes ir kaip tai gali būti susiję su jų žaidimu su vaikais.

**Koliažo kūrimas yra labai naudingas vaikams, nes padeda ugdyti jų kūrybiškumą. Vaikai turi galimybę rinktis ir derinti įvairius vaizdus bei žodžius, taip išreikšdami savo vidinį pasaulį. Ši veikla skatina vaikus naudotis savo vaizduote ir mokytis vizualiai išreikšti savo mintis bei jausmus, kas yra svarbu jų emociniam ir intelektualiniam vystymuisi. Be to, kurdami koliažą, vaikai geriau supranta save, nes sąmoningai pasirenka elementus, kurie jiems turi prasmę ar atspindi jų asmenybę.*

***Tėvams/jaunimo darbuotojams** ši veikla taip pat yra labai vertinga, nes vaikų pasirinkti vaizdai ir žodžiai gali suteikti gilesnį supratimą apie vaiko vidinį pasaulį. Suaugusieji gali stebėti, kas vaikui šiuo metu yra svarbiausia, kokios yra pagrindinės jo emocijos, interesai ir vertybės. Tai gali padėti tėvams ar jaunimo darbuotojams atpažinti vaiko poreikius ir*

galimus kylančius emocinius ar socialinius klausimus. Be to, stebint, kaip vaikai komponuoja savo koliažą, suaugusieji gali sužinoti apie vaiko mąstymo procesus, problemų sprendimo įgūdžius ir sprendimų priėmimo gebėjimus. Tai suteikia vertingų įžvalgų apie vaiko asmenybės vystymąsi ir padeda sukurti tinkamesnę aplinką jo tolesniam ugdymui.

Žaidimas: „Taip būna – Taip nebūna“ (10 min.)

- **Aprašymas:** vadovas meta kamuolį dalyviui ir pateikia situaciją, pvz.: „Tėtis eina į darbą“ arba „Traukinys skrenda į dangų“. Jei situacija reali, dalyvis turi sugauti kamuolį; jei ne, turi jį atmušti.
- **Tikslas:** šis žaidimas skatina dalyvius atskirti realybę nuo fantazijos, taip ugdant jų kritinį mąstymą ir kūrybiškumą.
- Labai svarbu pasirinkti teiginius, atsižvelgiant į vaiko amžių ir gebėjimus.

**Žaidimas „Taip būna – Taip nebūna“ yra naudingas tiek vaikams, tiek tėvams / jaunimo darbuotojams, nes jis ugdo svarbius kognityvinius ir socialinius įgūdžius. Vaikams šis žaidimas padeda lavinti kritinį mąstymą, gebėjimą analizuoti situacijas ir atskirti realybę nuo fantazijos. Vaikai mokosi greitai reaguoti į pateiktas situacijas, vertindami, ar jos yra logiškos ir realios, ar išgalvotos ir neįmanomos. Be to, šis žaidimas skatina vaikų kūrybiškumą, nes jie turi apgalvoti įvairias situacijas ir jų realumą, taip plėtodami savo vaizduotę.*

***Tėvams/jaunimo darbuotojams** šis žaidimas suteikia vertingų įžvalgų apie vaiko mąstymo procesus ir pasaulio suvokimą. Stebėdami, kaip vaikas reaguoja į skirtingas situacijas, mokytojai ar tėvai gali įvertinti, kiek vaikas yra išmokęs apie pasaulio taisykles ir kasdienio gyvenimo realijas. Jei vaikas geba tinkamai atskirti realias ir fantastiškas situacijas, tai rodo gerą aplinkos suvokimą ir stiprų ryšį su realybe. Kita vertus, jei vaikas dažnai daro klaidų, tai gali reikšti, kad jam reikia daugiau pagalbos suprantant tam tikras sąvokas arba ribas tarp realybės ir fantazijos. Be to, šis žaidimas leidžia tėvams ar mokytojams stebėti vaiko reakcijos greitį, dėmesio sutelkimą ir gebėjimą susikaupti, kurie visi yra svarbūs vaiko vystymuisi.*

3 etapas: Stebėjimo lapo pildymas (20 min.)

Po žaidimo su vaiku, trečiasis veiklos etapas yra stebėjimo lapo pildymas. Šis lapas yra vertinga priemonė, padedanti jaunimo darbuotojams ar tėvams analizuoti ir įvertinti vaiko elgesį žaidimo metu. Pildant šį lapą, suaugusieji gali atkreipti dėmesį į tai, kaip vaikas dalyvauja grupiniame žaidime, kaip jis prisitaiko prie kitų vaikų veiklų, kaip sprendžia problemas, koks yra jo emocinis įsitraukimo į žaidimą lygis, kiek jis yra savarankiškas ir kaip gerai sugeba susikaupti.

****Stebėjimo lapo pildymas** leidžia jaunimo darbuotojams ar tėvams sužinoti daug vertingos informacijos apie vaiko socialinius, emocinius ir kognityvinius gebėjimus. Pavyzdžiui, galima stebėti, ar vaikas lengvai įsitraukia į komandinius žaidimus, ar linkęs veikti savarankiškai, ar jam reikia pagalbos sprendžiant problemas. Taip pat galima pastebėti, ar vaikas sugeba valdyti savo emocijas ir kaip išoriniai trukdžiai veikia jo koncentraciją.*

Ši informacija yra labai svarbi, nes ji padeda tėvams/jaunimo darbuotojams geriau suprasti vaiko stiprybes ir sritis, kuriose gali prireikti papildomos pagalbos ar dėmesio. Tai gali padėti tėvams ar jaunimo darbuotojams pritaikyti ugdymo strategijas ir geriau palaikyti vaiko vystymąsi, atsižvelgiant į jo individualius poreikius ir gebėjimus.

Stebėjimo lapo pildymo pavyzdys

Kontekstas: Šioje situacijoje vaikas žaidė vienas, nors šalia buvo ir kitų vaikų, su kuriais jis galėjo bendrauti.

Elgesio kriterijus	**Jūsų pastebėjimai**
Dalyvavimas bendrame žaidime. Kaip vaikas įsitraukia į bendrą žaidimą?	Vaikas nenoriai įsitraukė į bendrą žaidimą su kitais vaikais. Nors buvo kviečiamas prisijungti, jis pasirinko žaisti vienas, ignoruodamas kitų vaikų kvietimus. Tai gali rodyti socialinius sunkumus arba nenorą bendrauti.
Prisitaikymas prie kito vaiko inicijuoto žaidimo. Kaip vaikas derina savo veiklą su kitų vaikų veikla?	Vaikas nesugebėjo prisitaikyti prie kitų vaikų iniciatyvų. Jis atmetė pasiūlymus dalyvauti grupinėse veiklose ir toliau žaidė atskirai. Tai gali rodyti sunkumus prisitaikant prie grupės dinamikos arba nenorą bendradarbiauti.
Žaidimo veiklos plėtojimas. Kiek pastangų vaikas deda kurdamas žaidimą?	Vaikas žaidė vienas su žaislu, tačiau žaidimo siužetas buvo ribotas. Jis atliko pasikartojančius veiksmus, nerodydamas daug kūrybiškumo ar įsitraukimo į žaidimą. Tai gali reikšti idėjų ar motyvacijos stoką plėtoti žaidimą.
Probleminių situacijų sprendimas. Kaip vaikas sprendžia problemas?	Kadangi vaikas žaidė vienas, problemų sprendimas nebuvo stebimas. Jis nesusidūrė su situacijomis, kuriose reikėtų spręsti konfliktus ar derėtis su kitais vaikais, nes neįsitraukė į grupinį žaidimą. Tai gali rodyti, kad vaikas vengia socialinių situacijų, kuriose reikėtų spręstiproblemas.
Emocinis įsitraukimas į žaidimą. Ar vaikas domisi bendru žaidimu ir kaip jis valdo savo emocijas?	Vaikas atrodė emociškai atsiskyręs ir nebuvo stipriai įsitraukęs į žaidimą. Jo veido išraiška buvo neutrali, nerodė daug entuziazmo ar susidomėjimo. Tai gali reikšti, kad jis nesijaučia patogiai socialinėje aplinkoje arba jam nepatinka siūlomi žaidimai.
Savarankiškumas. Kiek vaikui žaidžiant reikalinga suaugusiojo pagalba?	Vaikas buvo visiškai savarankiškas, tačiau ši savarankiškumo forma nebuvo teigiama, nes jis nesistengė bendrauti ar bendradarbiauti su kitais vaikais. Tai gali rodyti, kad vaikas yra izoliuotas arba turi sunkumų užmezgant ryšius su bendraamžiais.
Koncentracija Kiek vaiko žaidimą trikdo išoriniai trukdžiai?	Vaiko dėmesys buvo fragmentuotas. Nors jis liko su savo žaislu, dažnai dairėsi aplinkui ir atrodė, kad negali visiškai susikoncentruoti į žaidimą. Tai gali rodyti sunkumus susikaupti arba nesusidomėjimą veikla.

**Pavyzdys, kaip užpildyti stebėjimo lapą*

Remiantis šia lentele, tėvai / jaunimo darbuotojai galėtų nustatyti šiuos tikslus:

1. **Skatinti vaiko įsitraukimą į grupines veiklas su bendraamžiais:** Padėti vaikui jaustis labiau pasitikinčiam grupiniuose žaidimuose, pamažu įtraukiant jį į komandines veiklas ir padedant formuoti socialinius ryšius.

2. **Vystyti vaiko gebėjimą prisitaikyti prie kitų vaikų iniciatyvų:** Mokyti vaiką būti lankstesniu ir atviresniu kitų vaikų pasiūlymams, skatinti bendradarbiavimą ir gebėjimą dirbti grupėje.

3. **Didinti vaiko emocinį įsitraukimą į žaidimą:** Stengtis padidinti vaiko susidomėjimą žaidimo veiklomis, padėti jam rasti džiaugsmą ir malonumą žaidime, skatinti teigiamas emocijas žaidžiant su kitais.

4. **Pagerinti vaiko koncentraciją žaidimo metu:** Dirbti su vaiku, kad jis geriau susikauptų ir išlaikytų dėmesį žaidimo metu, sumažinant išorinius trukdžius ir sukuriant tinkamą aplinką.

Svarbu pabrėžti, kad geriausia pradėti nuo vieno tikslo ir nuosekliai dirbti prie jo. **Kodėl tai svarbu?** Dėmesys vienam konkrečiam tikslui padeda sutelkti pastangas ir išvengti pervargimo tiek vaikui, tiek suaugusiesiems. Pavyzdžiui, jei tėvai ar jaunimo darbuotojai pradžioje sutelks dėmesį į vaiko įsitraukimą į grupines veiklas, jie gali pastebėti mažus, bet reikšmingus pokyčius, kurie sustiprins vaiko pasitikėjimą savimi ir leis siekti kitų tikslų. Nuoseklus darbas prie vieno tikslo užtikrina, kad pokyčiai bus ilgalaikiai ir kad vaikas turės tvirtą pagrindą tolesniam vystymuisi. Taip pat suaugusiesiems lengviau suprasti, kaip geriausiai palaikyti vaiką ir išvengti perteklinio streso ar spaudimo, kuris gali kilti bandant spręsti kelias problemas tuo pačiu metu.

Stebėjimo lapas

Elgesio kriterijus	Jūsų pastebėjimai
Dalyvavimas bendrame žaidime Kaip vaikas įsitraukia į bendrą žaidimą?	
Prisitaikymas prie kito vaiko inicijuoto žaidimo Kaip vaikas derina savo veiklą su kitų vaikų veikla?	
Žaidimo veiklos plėtojimas Kiek pastangų vaikas deda kurdamas žaidimą?	
Probleminių situacijų sprendimas Kaip vaikas sprendžia problemas?	
Emocinis įsitraukimas į žaidimą Ar vaikas domisi bendru žaidimu ir kaip jis valdo savo emocijas?	
Savarankiškumas Kiek vaikui žaidžiant reikalinga suaugusiojo pagalba?	
Koncentracija Kiek vaiko žaidimą trikdo išoriniai trukdžiai?	

**Stebėjimo lapas. Sukūrė John Santer ir Carol Griffith.*

Klausimai aptarimui (20 min.)

Po seminaro dalyviai turėtų aptarti savo patirtį, dalintis įspūdžiais ir nuspręsti, ar šias veiklas taikytų namuose su savo vaikais arba mokykloje. Aptarimas galėtų vykti taip:

1. **Įžanga:** Vedėjas veda diskusiją, pradeda ją dėkodamas dalyviams už jų dalyvavimą ir pastangas išbandyti veiklas patiems. Pabrėžia, kad šio aptarimo tikslas yra pasidalyti įspūdžiais ir nuspręsti, kaip šias veiklas galima pritaikyti namuose su vaikais arba mokykloje.
2. **Refleksijos sesija:** Vedėjas kviečia dalyvius pasidalinti savo patirtimi, kaip jie jautėsi atlikdami veiklas ir kokios yra jų nuomonės apie galimybę jas naudoti namuose ar klasėje.

Refleksijos klausimai, kuriuos galima užduoti seminaro dalyviams:

1. **Kaip jautėtės atlikdami šias veiklas patys?** Šis klausimas padeda dalyviams atskleisti savo emocinę patirtį ir suprasti, kaip veiklos galėjo paveikti juos asmeniškai.
2. **Ar manote, kad ši veikla būtų naudinga jūsų vaikui?** Šis klausimas skatina dalyvius įvertinti veiklų tinkamumą jų vaikams, remiantis jų pačių patirtimi.
3. **Ar pastebėjote kokių nors sunkumų ar iššūkių, su kuriais jūsų vaikas galėtų susidurti atliekant šią veiklą?** Šis klausimas leidžia dalyviams apsvarstyti galimus iššūkius, su kuriais jų vaikai gali susidurti, ir padeda pasiruošti šioms problemoms.
4. **Ką sužinojote apie save atlikdami šias veiklas ir ar manote, kad jūsų vaikas galėtų patirti kažką panašaus?** Šis klausimas skatina dalyvius susieti savo patirtį su galimais vaikų reakcijomis ir mokymosi galimybėmis.
5. **Ar manote, kad galėsite taikyti šias veiklas namuose arba mokykloje? Jei taip, kaip planuojate tai padaryti?** Šis klausimas padeda dalyviams pagalvoti apie praktinį veiklų taikymą namuose arba mokykloje ir numatyti, kaip jie jas įgyvendins.
6. **Ar yra kažkas, ką norėtumėte pakeisti ar pritaikyti, kad veiklos geriau atitiktų jūsų vaiko poreikius?** Šis klausimas skatina dalyvius kūrybiškai galvoti apie veiklų pritaikymą, kad geriau atitiktų jų vaikų poreikius.
7. **Kokie, jūsų nuomone, būtų teigiami šių veiklų aspektai jūsų vaikui?** Šis klausimas padeda dalyviams sutelkti dėmesį į veiklų teigiamus aspektus ir suprasti, kaip jos gali prisidėti prie vaiko vystymosi.

Šaltiniai:

- *Free Play in Early Childhood. Joan Santer and Carol Griffi ths, with Deborah Goodall, 2007. https://rainbow-nursery.info/wp-content/uploads/2015/08/free-play-in-early-childhood.pdf*
- *Metodinės rekomendacijos specialistams (pedagogams ir švietimo pagalbos specialistams), M. Brėdikytė, A. Brandišauskienė, G. Sujetaitė-Volungevičienė, 2015. https://saulegraza.net/wp-content/uploads/2021/10/Vaiko-zaidimo-paslaptys-pdf-knyga.pdf*
- *Smith, P. K. (2010). Children and play. Wiley-Blackwell. https://www.researchgate.net/publication/285951860_Children_and_Play*

Sesija Nr. 14. Kasdienių problemų sprendimas

Įvadas, grupės taisyklės, susipažinimas (10 min.)

Ši sesija skirta padėti jaunimo darbuotojams ir tėvams išmokti veiksmingai spręsti kasdienius iššūkius, naudojant vizualines priemones ir strategijas. Sesijos metu bus taikomi įvairūs metodai, padedantys atpažinti emocines būsenas, suprasti asmeninę erdvę bei struktūrizuoti problemų sprendimą. Tikslas – ugdyti įgūdžius, kurie padėtų tiek vaikams, tiek suaugusiems geriau valdyti emocijas ir situacijas kasdieniame gyvenime.

Grupės taisyklės

- Gerbkite vieni kitus ir vieni kitų patirtį.
- Kalbėkite po vieną.
- Venkite pertraukinėti kitus, kai jie kalba.
- Būkite atviri ir sąžiningi, bet taip pat gerbkite kitų privatumą.

Sesijos tikslai:

1. Išmokyti jaunimo darbuotojus ir tėvus atpažinti skirtingas emocines būsenas ir pasirinkti tinkamas strategijas joms valdyti.
2. Supažindinti jaunimo darbuotojus ir tėvus su struktūrizuotais problemų sprendimo metodais, kuriuos galima naudoti tiek namuose, tiek mokykloje.

Veiklos aprašymas

Veikla: Emocinių zonų supratimas

Veiklai rekomenduojamas laikas – 30 min.

1. **Naudodami „Mėlynąją zoną“, „Žaliąją zoną“, „Geltonąją zoną“ ir „Raudonąją zoną“, pedagogai, tėvai ar jaunimo darbuotojai gali paaiškinti vaikams ir jaunuoliams skirtingas emocines būsenas ir kaip jas atpažinti.** Pavyzdžiui, „Mėlynojoje zonoje“ vaikas gali jaustis pavargęs ar liūdnas, o „Raudonojoje zonoje“ – labai piktas ar išsigandęs. Kiekviena zona padeda geriau suprasti vaiko emocinę būseną ir kaip jam padėti įveikti iššūkius.
2. **Diskusija:** Po zonų pristatymo kiekvienas jaunimo darbuotojas ar tėvas gali pasidalinti savo patirtimi, kada jautėsi tam tikroje zonoje ir kokias strategijas pasirinko emocijoms valdyti. Tai ne tik padeda geriau suprasti save, bet ir suteikia kitų idėjų, kaip elgtis įvairiose situacijose.
3. **Elgesio modelių pasiūlymai:** Po diskusijų su jaunimo darbuotojais ar tėvais galima atnaujinti naujų patarimų ir elgesio modelių sąrašą, kuris padėtų vaikams įveikti sunkumus. Pavyzdžiui, jei vaikas yra „Geltonojoje zonoje“ ir siūlomas atsipalaidavimo metodas, toks kaip vandens gėrimas, jam neveikia, galima kartu su vaiku sukurti kitą, labiau tinkantį metodą. Galbūt vaikas pasakys, kad norėtų pažiūrėti trumpą vaizdo įrašą arba užsiimti mėgstama veikla. Svarbu, kad vaikas jaustųsi aktyviai įtrauktas į savo emocijų valdymą ir turėtų galimybę pasirinkti tinkamiausią būdą nusiraminti ar atgauti emocinę pusiausvyrą.

	„Žalioji zona“ reiškia laikotarpį, kai vaikas jaučiasi ra laimingas ir pasirengęs mokytis ar dirbti. Šioje zonoje vaika emociškai stabilus, gali susikoncentruoti ir atviras nau veikloms bei bendravimui. Tai yra optimali būsena, kurioje v gali pasiekti geriausius rezultatus ir efektyviausiai bendrau kitais.
	„Mėlynoji zona“ atspindi emocinę būseną, kai vaikas jaučiasi l liūdnas, pavargęs ar net blogai besijaučiantis. Šioje zonoje v gali būti mažiau energingas, mažiau motyvuotas ir gali p apatiją. Mėlynojoje zonoje vaikui gali būti sunku įsitraukti į ve ar susikoncentruoti, todėl tinkamos priemonės gali raminančios ir palaikančios, pavyzdžiui, trumpa pertrauka, pokalbis ar atpalaiduojanti veikla, padedanti vaikui atgauti ene ir dėmesį.
	„Geltonoji zona“ rodo būseną, kai vaikas pradeda prarasti kontrolę, jaučiasi dirglus, nervingas ar neramus. Šioje zonoje emocijos pradeda stiprėti, ir vaikas gali tapti mažiau tolerantiškas arba reaguoti impulsyviau. Geltonoji zona yra įspėjimas, kad reikia imtis veiksmų, kad padėtų vaikui grįžti į Žaliąją zoną, pavyzdžiui, pasiūlant trumpą pertrauką, gilias kvėpavimo pratimą ar raminančią veiklą, kad nuramintų emocijas.
	„Raudonoji zona“ yra būsena, kai vaikas praranda kontrolę, jaučiasi piktas, agresyvus ar beviltiškas. Šioje zonoje emocijos yra labai stiprios, ir vaikui gali būti sunku mąstyti racionaliai ar priimti tinkamus sprendimus. Raudonojoje zonoje svarbu imtis veiksmų, kad būtų užtikrintas tiek vaiko, tiek kitų žmonių saugumas, pavyzdžiui, suteikiant laiko pertrauką, kreipiantis į suaugusį, kuris gali padėti, arba suteikiant saugią vietą, kur vaikas galėtų nusiraminti.

**** Metodologinė medžiaga pagal Marką Katzą, PhD** parsisiųsti (susiraskite tarp visų paruoštų lapų lietuvišką variantą).*

Šios veiklos nauda yra ilgalaikė, nes jei gerai paruošite savo vaiką, jis ar ji galės taikyti ją kiekvieną kartą, kai kyla sunkumų.

Darbui skirti lapai









Veikla: Kontingencijos žemėlapio naudojimas kasdienėms problemoms spręsti
Veiklai rekomenduojamas laikas – 30 min.

Ši veikla yra svarbi jaunimo darbuotojams ir tėvams, nes ji padeda vaikams ir jaunuoliams geriau suprasti priežasties ir pasekmės ryšį jų elgesyje. Kontingencijos žemėlapis vizualiai iliustruoja, kaip tam tikri veiksmai gali sukelti skirtingus rezultatus, kas padeda vaikams priimti atsakingus sprendimus. Suaugusieji gali naudoti šį žemėlapį kaip priemonę padėti vaikams atpažinti savo elgesio pasekmes ir skatinti juos pasirinkti teigiamus veiksmus, kurie veda prie rezultatų.

Kas yra Kontingencijos žemėlapis? Kontingencijos žemėlapis yra vizualinė priemonė, iliustruojanti įvairius galimus elgesio scenarijus ir jų pasekmes. Šis žemėlapis leidžia vaikui matyti, kad jis turi pasirinkimą: elgtis teigiamai arba neigiamai. Žemėlapis rodo, kad teigiamas elgesys, pavyzdžiui, pakėlęs ranką ir paprašęs pertraukos, veda prie pageidaujamo rezultato – galimybės atsipalaiduoti ant pripučiamos pagalvės. Kita vertus, neigiamas elgesys, pavyzdžiui, pabėgimas be prašymo pertraukos, veda prie neigiamo rezultato – prarandama galimybė naudotis pripučiamą pagalvę.

Veiklos aprašymas:

1. **Įvadas (5 min.).** Pradėkite veiklą trumpu paaiškinimu, kas yra Kontingencijos žemėlapis ir kaip jis veikia. Parodykite dalyviams žemėlapį ir aptarkite skirtingus elgesio pasirinkimus ir jų pasekmes.
2. **Diskusija (10 min.).** Pakvieskite dalyvius aptarti, kaip jie galėtų naudoti tokį žemėlapį savo darbe su jaunimu arba su savo vaikais namuose. Diskusija turėtų pabrėžti svarbą padėti vaikams suprasti, kad jie turi galimybę pasirinkti savo elgesį ir kaip šie pasirinkimai veikia jų aplinką.
3. **Praktinė užduotis (15 min.).** Dalį laiko dalyviai dirba porose ar mažose grupėse, kurdami savo Kontingencijos žemėlapį, remdamiesi realiu gyvenimo atveju, su kuriuo susiduria savo darbe ar šeimoje. Jie turi apibrėžti problemą, pasiūlyti teigiamus ir neigiamus elgesio pasirinkimus bei nurodyti pasekmes. Kiekviena grupė pristato savo žemėlapį ir aptaria, kaip planuoja taikyti jį realiose situacijose.
4. **Santrauka (5 min.).** Vedėjas apibendrina veiklos rezultatus, pabrėždamas Kontingencijos žemėlapio naudą padedant vaikams ir jaunimui geriau suprasti savo elgesį ir jo pasekmes. Dalyviai skatinami naudoti šią techniką kasdienėse situacijose, kad padėtų vaikams išmokti priimti atsakingus sprendimus.

Darbui skirti lapai *(atsisiunčiant lapus, atkreipkite dėmesį į tai, kad turite susiraskiti lietuvišką variantą tarp visų paruoštų lapų).*





*Kontingencijos žemėlapio pavyzdys (parsisiųsti)



*Kontingencijos žemėlapio šablonas (parsisiųsti)

Sesija Nr. 15. Balansas tarp šeimos ir profesinio gyvenimo

Pasveikiname dalyvius ir paaiškiname sesijos taisykles, jei kuris nors iš dalyvių yra naujas.

Įvadas į sesiją

Idėjos ir informacija apie tai, apie ką kalbėti įžangos metu. Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra – tai santykis tarp jūsų darbo ir kitų svarbių dalykų jūsų gyvenime. Tai gali būti jūsų šeima, sportas ir socialinis gyvenimas, namų ruošos darbai ir savanoriški įsipareigojimai. Jei manote, kad turite pakankamai laiko visiems šiems dalykams, tikriausiai turite gerą darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą.

Kartais jums atrodo, kad esate pernelyg užsiėmę darbu ar bet kuriuo kitu savo gyvenimo aspektu (pavyzdžiui, vaiko su specialiaisiais poreikiais priežiūra), ir tai gali sukelti didžiulį išsekimą. Gali būti, kad jaučiatės esąs prastas arba neveiksmingas sutuoktinis, tėvas ar darbuotojas. Šie jausmai gali smarkiai pakenkti jūsų psichinei sveikatai. Šis užsiėmimas skirtas padėti jums paeiliui apsvarstyti kiekvieną savo gyvenimo sritį ir įvertinti, kas yra subalansuota. Tokiu būdu jis padės jums nustatyti sritis, kurioms reikia skirti daugiau dėmesio.

Užsiėmimo tikslai

1. Vizualizuodami savo dabartinę būseną, įgysite supratimą, ar jūsų gyvenimas yra subalansuotas.

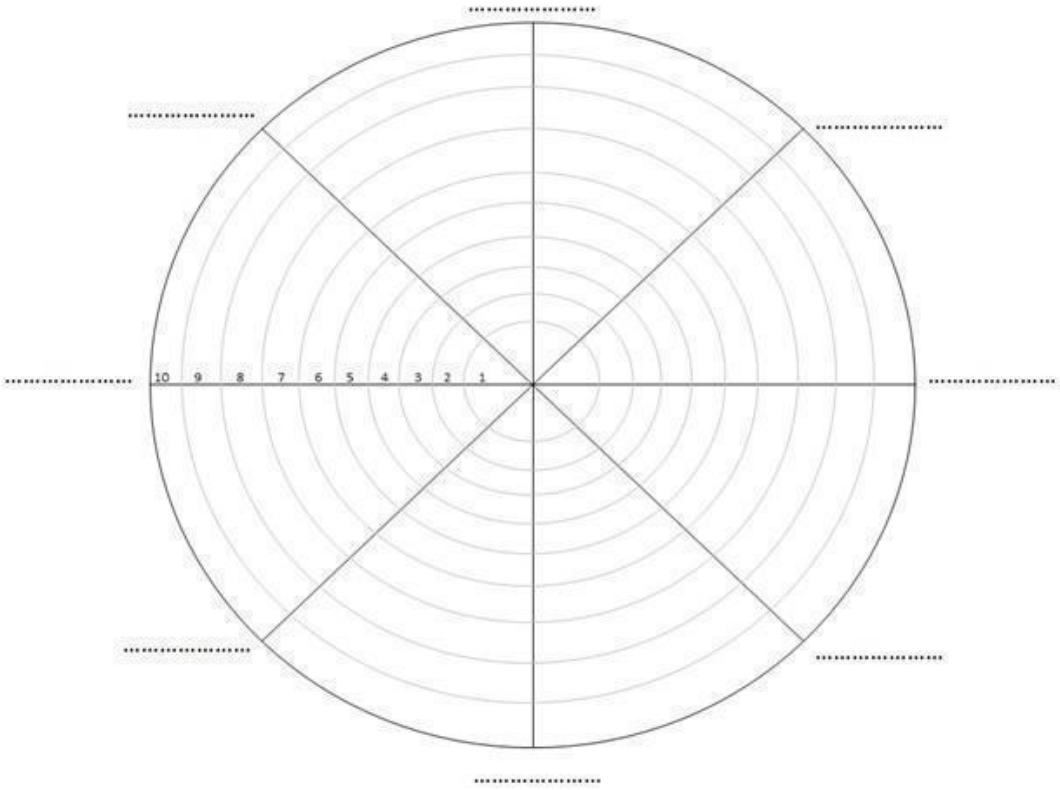
2. Įvertindami kiekvieną sritį tiek pagal dabartinę, tiek pagal būsimą svarbą, pamatysite spragas ir nustatysite sritis, kurias reikia palaikyti ir tobulinti, kad pasiektumėte individualius ir bendrus gyvenimo tikslus.

3. Įvertinimų užrašymo, peržiūrėjimo ir suderinimo procesas suteiks indėlį į tikslų nustatymo procesą ir įžvalgų apie tas gyvenimo sritis, kurios jums kelia sunkumų.

Trukmė: 35 min.

Paprašykite dalyvių susėsti grupelėmis po 4 žmones. Išdalinkite dalyviams darbo lapą „Gyvenimo ratas“ ir duokite jiems 10 min. užpildyti darbo lapą ir vadovautis toliau pateikta informacija.

Veikla: Gyvenimo ratas



Pradėkite galvodami apie šešis ar aštuonias jums svarbias savo gyvenimo „dimensijas“. Tai gali apimti, pavyzdžiui, jūsų, kaip tėvo ar vadovo, vaidmenį ir tokius aspektus kaip išsilavinimas, draugai ar sveikata. Štai keletas pasiūlymų.

Karjera/darbas: ar esate patenkintas savo dabartiniu darbu ar karjera? Ar įgyvendinate savo profesinius siekius?

Finansai: ar gerai jaučiatės dėl savo dabartinės finansinės padėties? Ar efektyviai tvarkote savo finansus ir taupote ateičiai?

Sveikata: kaip įvertintumėte savo fizinę ir psichinę sveikatą? Ar tinkamai rūpinatės savo gerove mankštindamiesi, mityba ir streso valdymas?

Šeima ir santykiai: kiek stiprūs jūsų ryšiai su šeimos nariais ir artimais draugais? Ar jūsų santykiai yra palankūs ir visaverčiai?

Asmeninis tobulėjimas: ar aktyviai siekiate asmeninio augimo ir mokymosi galimybių? Ar stengiatės tobulėti intelektualiai ir emociškai?

Pramogos ir poilsis: kiek laiko skiriate pomėgiams, laisvalaikiui ir dalykams, kurie teikia džiaugsmo ir atsipalaidavimo?

Romantiškas / meilės gyvenimas: jei taikoma, ar esate patenkinti dabartiniais romantiškais santykiais ar meilės gyvenimu?

Fizinė aplinka: ar esate patenkintas savo gyvenamąja aplinka? Ar ji suteikia komfortą ir ramybę?

Dvasingumas: kiek jaučiatės susijęs su savo dvasiniais įsitikinimais ar praktika? Ar jie suteikia jums tikslo ir ramybės jausmą?

Laiko valdymas: ar jaučiate, kad kontroliuojate savo laiką, ar jums sunku efektyviai valdyti savo tvarkaraštį?

Streso valdymas: kaip gerai susitvarkote su stresu ir iššūkiais?

Rūpinimasis savimi: ar teikiate pirmenybę savęs priežiūrai ir skiriate laiko poilsiui ir atjauninimui?

Kitas žingsnis – įvertinti, kiek laiko ir dėmesio skiriate kiekvienai dimensijai. **Naudokite skalę nuo 0 iki 10**, kur 0 reiškia, kad to nepaisote, o 10 reiškia, kad jis dominuoja jūsų gyvenime. Pažymėkite savo balus ant rato, skaičiuodami nuo 0 centre iki 10 ant ratlankio. Dabar nubrėžkite liniją nuo balo iki taško, sukdami ratą, kol visi taškai bus sujungti. Kaip tai atrodo? Ar kurios nors dalys aiškiai nesubalansuotos?

Kuo didesnis tarpas, tuo labiau esate užimtas tam tikros dimensijos. Kuo mažesnis tarpas, tuo labiau jaučiatės subalansuotas. Nė viena iš šių apklausų nėra pasovi. Nėra tokio dalyko kaip „pusiausvyra“, nes nėra tokio dalyko kaip pastovios būsenos žmogus. Mes nesame tokie, kokie buvome vakar, o rytoj būsime kitokie žmonės.

Tikslas yra ne sudaryti tobulą ratą, o galvoti apie tai, kiek dėmesio norėtumėte skirti kiekvienai savo gyvenimo daliai. Tai reiškia, kad reikia pripažinti kompromisus, kuriuos darote siekdami savo tikslų. Svarbu pastebėti, ar tam tikrai kategorijai reikia dėmesio ir tobulėjimo, nes tai neproporcingai atitraukia dėmesį ar trukdo jūsų pažangai. Atminkite, kad skirtingiems aspektams skirtingu gyvenimo laikotarpiu reikės daugiau ar mažiau dėmesio, todėl vieno teisingo atsakymo nėra. Kartais netgi gerai nepaisyti tam tikrų sričių, kad galėtumėte visapusiškai įsitraukti į kitas. Gyvenime dažnai pasitaiko atvejų, kai vienai kategorijai bus teikiama pirmenybė prieš kitas, pavyzdžiui, kai ką tik susilaukėte vaiko, studijuojate aukštosiose mokyklose arba pradedate verslą. Taigi pagalvokite, kaip atrodo jūsų idealūs balai, ir pažymėkite juos diagramoje.

Dabar, kai žiūrite į savo gyvenimo ratą, kurį įvertinote, štai keli klausimai, į kuriuos reikia atsižvelgti:

- Ar kas nors buvo jums staigmena?
- Ką galvojate apie savo gyvenimą, kai žiūrite į savo ratą?
- Kaip šiuo metu leidžiate laiką šiose srityse?
- Kaip norėtumėte leisti laiką šiose srityse?
- Kurią iš šių sričių norėtumėte patobulinti?
- Kaip galėtume padaryti vietos šiems pokyčiams?
- Ar galite patys atlikti reikiamus pakeitimus?
- Kokios pagalbos ir bendradarbiavimo iš kitų gali prireikti?

Jei glvojate, kad per daug dėmesio skiriate vienai dimensijai, kitas žingsnis yra prioritetą teikti tam, kurio tobulinimo sieksite. Prioritetų nustatymas yra svarbus, nes negalite vienu metu padaryti didelių pokyčių savo gyvenime arba būsite per daug įsitempę. Norint atlikti pokyčius, reikės pakeisti tikėtinai įsišaknijusius įpročius ir rutiną. Jei rimtai ketinate imtis tokio pakeitimo, turite žiūrėti ne tik į pokyčius, kurių link judate, bet ir į trauką nedaryti jokių pokyčių.

Pabaigoje paraginkite dalyvius pasidalyti savo išvadomis ir atsakymais su visa grupe (10 min.).

Kitas žingsnis - įvertinti, kiek laiko ir dėmesio skiriate kiekvienam matmeniui. Naudokite skalę nuo 0 iki 10, kur 0 reiškia, kad ją ignoruojate, o 10 - kad ji dominuoja jūsų gyvenime. Pažymėkite savo balus pasirinkta spalva ant rato, skaičiuodami nuo 0 centre iki 10 pakraštyje. Dabar brėžkite liniją nuo taško iki taško, apeidami ratą, kol visi taškai bus sujungti. Kaip tai atrodo? Ar kuri nors dalis aiškiai neatitinka pusiausvyros?

Kuo didesnis tarpas, tuo labiau užimtas tam tikras matmuo. Kuo mažesnis tarpas, tuo labiau jaučiatės subalansuoti. Nė viena iš šių apklausų nėra nuolatinė padėtis. Nėra tokio dalyko kaip „pusiausvyra“, nes nėra tokio dalyko kaip pastovios būsenos žmogus. Mes nesame tokie, kokie buvome vakar, ir rytoj būsime kitokie žmonės.

Tikslas - ne sudaryti tobulą ratą, bet pagalvoti, kiek dėmesio norėtumėte skirti kiekvienai savo gyvenimo daliai. Tai reiškia, kad reikia suvokti kompromisus, kuriuos darote siekdami savo tikslų. Tai reiškia pastebėti, ar tam tikrai kategorijai reikia skirti dėmesio ir ją tobulinti, nes ji neproporcingai blaško jūsų dėmesį arba trukdo siekti pažangos. Atminkite, kad skirtingais gyvenimo laikotarpiais skirtingoms dimensijoms reikės skirti daugiau ar mažiau dėmesio, todėl vieno teisingo atsakymo nėra. Kartais netgi galima apleisti tam tikras sritis, kad galėtumėte visą dėmesį skirti kitoms. Gyvenime būna daug atvejų, kai vienai kategorijai bus teikiama pirmenybė prieš kitas, pavyzdžiui, kai ką tik susilaukėte vaiko, studijuojate aukštojoje mokykloje arba pradedate verslą. Taigi dabar diagramoje galite nubrėžti ir savo idealius balus ir įsivaizduoti, kaip viskas galėtų atrodyti. Naudokite skirtingas spalvas, kad būtų aiškiau, kuri kategorija šiuo metu jus užvaldo, o kuriai trūksta jūsų dėmesio.

Veikla: S.M.A.R.T. metodas

Trukmė: Trukmė 15 min.

Išdalykite dalyviams darbo lapą „S.M.A.R.T. metodas“ ir pateikite jiems instrukcijas, kaip naudotis pateiktu darbo lapu.

Instrukcijos dalyviams:

Remdamiesi savo gyvenimo rato įvertinimo rezultatais, galite nustatyti savo gyvenimo sritis, į kurias reikia atkreipti dėmesį ir kurias reikia tobulinti. Svarbu kiekvienai sričiai išsikelti konkrečius, išmatuojamus, pasiekiamus, tinkamus ir laiko atžvilgiu apibrėžtus (SMART) tikslus. Tai suteiks jums aiškią kryptį ir leis veiksmingai stebėti savo pažangą.

Pradėkite nuo vienos ar dviejų sričių, į kurias norėtumėte sutelkti dėmesį. Pavyzdžiui, jei atlikus vertinimą paaiškėjo, kad jūsų pasitenkinimas karjera yra

menkas, galite išsikelti tikslą tobulinti savo profesinį tobulėjimą arba ieškoti naujų karjeros galimybių. Jei jūsų santykiai yra prasti, prioritetą galite teikti tikslui pagerinti bendravimo įgūdžius arba praleisti daugiau kokybiško laiko su artimaisiais. Nustatydami tikslus nepamirškite atsižvelgti į savo vertybes ir prioritetus. Kas jums svarbiausia? Kokius pokyčius šiose srityse norite matyti? Nustatydami prasmingus tikslus galite suderinti savo veiksmus su vertybėmis ir priartėti prie labiau subalansuoto ir visaverčio gyvenimo.

Instrukcijos, kaip naudoti S.M.A.R.T. metodą, pateiktos po „S.M.A.R.T. metodo“ lentele.

S	**Specialus**	→	Ką norite pasiekti? Kokį konkretų rezultatą norite pasiekti?
M	**Išmatuojamas**	→	Kaip matuosite savo sėkmę? Kokius duomenis įtrauksite? Kaip juos vertinsite ir kaip dažnai tikrinsite?
A	**Pasiekiamas**	→	Ar turite visus reikiamus įgūdžius ir išteklius šiam tikslui pasiekti? Jei ne, ar galite jų gauti?
R	**Atitinkamas**	→	Ar šis tikslas yra suderintas su kitais jūsų tikslais arba svarbiausiais jūsų komandos ar organizacijos tikslais?
T	**Laiko ribojimas**	→	Kokie yra šio tikslo įgyvendinimo terminai?

3. Padarykite savo tikslą ĮVYKDOMĄ

Šis SMART strategijos aspektas susijęs su tuo, kad jūsų tikslas turi būti pasiekiamas. Ar turite išteklių ir laiko, reikalingų tikslui pasiekti? Tai gali apimti reikiamų duomenų rinkimą, komandos narių pagalbos prašymą ir naujų įgūdžių mokymąsi. Labiau tikėtina, kad jums pavyks sėkmingai įgyvendinti tikslą, kai jis bus konkretus, išmatuojamas ir laikomas pasiekiamu.

SMART „Pasiekiamo“ kriterijaus taikymas: „Daugiau laiko skirsiu pokalbiams su vyru. Skirsime laiko per vakarienę (15-20 min.) ir pasikalbėsime apie savo dieną. Šiam laikui atidėsime telefonus ir kitus trukdžius“.

4. Padarykite savo tikslą REIKŠMINGĄ

Aktualus tikslas tiesiogiai prisidės prie sėkmingų rezultatų. Nepamirškite, kad kiekvienas jūsų veiksmas turėtų priartinti jus prie tikslo. Mūsų pavyzdyje aktualus tikslas tiesiogiai sumažins išlaidas.

SMART „Aktualumo“ kriterijų taikymas: „Daugiau laiko skirsiu pokalbiams su vyru. Per vakarienę skirsime laiko (15-20 min.) ir pasikalbėsime apie savo dieną. Šiam laikui atidėsime telefonus ir kitus trukdžius. Tai padės mums atkurti ryšį ir sustiprinti mūsų santykius“.

5. Nustatykite savo tikslą pagal laiką

Laiku paremtas tikslas turi konkretų terminą. Turėsite nustatyti, ar jūsų tikslas yra trumpalaikis, ar ilgalaikis (arba jų abiejų derinys). Tada galėsite nustatyti terminą ir

sudaryti tvarkaraštį, kad laikytumėtės terminų ir pasiektumėte savo tikslą. Jūsų tvarkaraštis taip pat turėtų būti realistiškas ir suteikti jums daug galimybių koreguoti tikslą, atsižvelgiant į jo aktualumą, konkretumą ir pasiekiamumą. Apsvarstykite toliau pateiktame pavyzdyje pateiktą paskutinį SMART proceso žingsnį.

SMART „Laiku pagrįstų“ kriterijų taikymas: Daugiau laiko praleisiu kalbėdamasi su vyru. Per vakarienę skirsime laiko (15-20 min.) ir pasikalbėsime apie savo dieną. Šiam laikui atidėsime telefonus ir kitus trukdžius. Šią veiklą pradėsime įgyvendinti nuo kito sekmadienio.

Klausimai apibendrinimui (5 min.)

Kaip jums patiko šis pratimas?

Ar radote sprendimų ar idėjų, kaip įveikti iššūkius?

Ar supratome, kaip tiksliai apibrėžtas tikslas padeda lengviau jį pasiekti?

Baigiamoji veikla (3 min.)

Dėkojame dalyviams už bendradarbiavimą ir padrąsiname juos šia išmintimi: Nepriverskite savęs jaustis blogai dėl to, kur esate gyvenime. Labiausiai linkę keistis, kai gauname dozę realybės. Pamatyti, kur esame gyvenime, yra naudingi duomenys. Kartu su mūsų tikslais ši informacija gali tapti didžiuliu įgalinimo šaltiniu, padedančiu išsiaiškinti, kur reikia investuoti ir tobulėti.

Šaltiniai:

1. https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main.

Sesija Nr. 16. Skatinkite savo vaiko / vaiko, kuriuo rūpinatės, nepriklausomybę ir savarankiškumą

Įžanga, grupės taisyklės, susipažinimas, apšilimas (15 min.)

Pasveikinimas. Paprašome dalyvių prisistatyti savo šeimos struktūrą (nariai, amžius, ypatybės). Ant lentos išdėliojame lapelius su įvairiomis dienos veiklomis ir frazėmis, kurios didina savarankiškumą, ir paprašome dalyvių paimti vieną, jiems svarbią, ir, žinoma, įdėti kitą. Aptariame jų pasirinkimus ir bandome gilintis į sąvokas.

Sesijos metu bus siekiama išmokti:

- Kaip vaikai gali išmokti viską daryti savarankiškai?
- Kaip užtikrinti vaiko saugumą ir kartu leisti jam mokytis?
- Ką tėvai gali pasakyti, kad padėtų vaikams ugdyti pasitikėjimą savimi?
- Kaip nustatyti nuspėjamas rutinas?
- Kaip leisti vaikui pasirinkti?
- Kaip leisti vaikui padėti?
- Kaip suteikti vaikui užduočių?
- Kaip leisti vaikui spręsti problemas?
- Kaip leisti vaikui valdyti pinigus?
- Kaip skatinti projektus?
- Kaip ugdyti laisvą žaidimą?
- *Ką sakyti, kai jie dirba ir žaidžia - tai, ką mes vadiname „P-A-I-A-M” įgūdžiais (**Pagirti** (įvardinant arba neįvardinant), **Atspindėti , Imituoti, Apibūdinti** (konkretus elgesys, kurį vaikas arba mokinys daro), **Mėgautis**)*
- Kaip gerbti vaiką kaip asmenybę?
- Kaip sulaikyti atsakymus?
- Kaip suteikti mokiniams galimybę patiems stebėti savo pažangą?
- Kaip mokinti mokinius, kaip išsikelti tikslus?
- Kaip paskatinti už iniciatyvą?

Veiklos aprašymas. Veiklos tikslas - kad suagusieji ir esantys šalia vaikų pajustų stiprią empatiją ir pasimatuotų mokinių batus. Vykdant pasakojimo raštu veiklą, siekiama tapti stebėtojais ir suprasti trūkumus, klaidas, praleidimus, kurių nepastebime spaudžiami dienotvarkės ir per savo susiformavusias idėjas.

Veikla: Anoniminis laiškas

Rekomenduojama veiklos trukmė – 15 min.

Veiklos metu, tėvai, instruktoiai, mokytojai turi parašyti anoniminį laišką, tarsi jie būtų neįgalus asmuo: kokie jo tikslai ir svajonės, ką jis norėtų daryti, ko negali daryti, kaip jis mąsto ar jaučiasi. Anoniminį laišką įdedame į pašto dėžutę ar kitą sugalvotą vietą, o tada kas nors iš grupės atsitiktine tvarka išdalina laiškus dalyviams. Jei kas nors gavo savo laišką, meta jį atgal į dėžutę ir gauna kitą.

Tada laisvoje diskusijoje analizuojami laiškai kaip atvejo analizė: ką šiuo atveju darome mes, ką galėtų padaryti instruktorius, ką daro jaunuolis ir kokius sprendimus galiu rasti.

Klausimai apibendrinimui (10 min.)

- Kokias išvadas padarėme?
- Kas nutinka, kai jaunuolis patiria sunkumų?
- Kaip paprastais metodais pasiekti, kad mano vaikas įgytų svarbių įgūdžių?
- Kodėl negaliu padėti savo vaikui judėti į priekį?
- Kokie patiriami stabdžiai tampa kliūtimis?
- Kaip galiu išvengti neigiamų minčių, skrupulų ir visų „bet“?

Minčių įgalinimo veiklos (5 min.)

Tėvai / mokytojai užrašo ant lapo kokią įprastą veiklą jie atlieka kartu su vaiku ir kokią veiklą per dieną leidžia vaikui atlikti savarankiškai, kaip ieško sprendimų, kai susiduria su sunkumais.

Klausimai aptarimui (2 min.)

Išmokykite vaikus ir mokinius, kai jiems prireikia pagalbos, **naudoti „3 prieš mane“ metodiką.**

Svarbus pranešimas: daugiau apie „3 prieš mane“ metodiką rašoma šioje svetainėje: https://emmatheteachie.com/5-ways-to-turn-your-students-into-independent-learners/ .

1. **Smegenys:** mokiniai turi šiek tiek laiko pagalvoti apie savo klausimą ir pažiūrėti, ar gali jį išspręsti patys. Dažnai pastebima, kad mokiniai gali patys atsakyti į savo klausimus. Jie tiesiog neskiria akimirkos, kad iš tikrųjų patys tai išsiaiškintų!
2. **Knyga** (segtuvas, arba užrašų knygelė, arba interaktyvioji užrašų knygelė - bet kas, ką mokiniai naudoja klasėje savo užrašams saugoti): mokiniai turėtų pasitikrinti, ar jie jau turi atsakymą savo užrašuose.
3. **Bičiulis/draugas:** jei vis dar įstrigo, mokiniai turėtų mandagiai paklausti klasės draugo ar šis gali jiems padėti. Nurodyti tam tikrus kriterijus, ko jie gali prašyti. Juk nenorime, kad jie eitų per klasę „paprašyti“ savo geriausio draugo ir kitas 10 minučių praleistų kalbėdamiesi apie savo savaitgalį.

Baigiamoji veikla (3-5 min.)

Akimirkai susitelkiame į savo vidų ir sutelkiame dėmesį į kvėpavimą. Giliai kvėpuojame diafragma. Įkvepiame, iškvepiame. Atsipalaiduojame. Kvėpuojame tiek, kiek jaučiamės patogiai. Tada pereiname į išorinį pasaulį. Stebime savo mintis, jausmus, nuotaikas ir pojūčius kaip objektus, plaukiančius sraute, atsirandančius ir pranykstančius, nevertindami ir neanalizuodami jų. Paimame vieną objektą iš srauto ir sutelkiame į jį dėmesį, pastebėdami naujas mintis ar jausmus, kurie gali iškilti stebėjimo metu. Kai būsime pasiruošę, paliekame šį objektą ant lapo ir leidžiame jam toliau plaukti.

Papildoma informacija: auginti vaiką, turintį specialiųjų poreikių, gali būti daug darbo reikalaujantis procesas. Norite suteikti jam geriausią paramą ir paslaugas, kad padėtumėte maksimaliai atskleisti jo potencialą ir apsaugoti nuo žalos. Atsižvelgiant į

vaiko poreikių pobūdį, gali kilti noras tapti per daug globėjiškais, siekiant padėti jam būti sėkmingesniam. Svarbu skatinti vaiko pasitikėjimą savimi ir savarankiškumą, kad jis suvoktų, kiek daug gali padaryti pats. Jo specialieji poreikiai neturi jo stabdyti. Bendradarbiaukite su terapeutais ir mokytojais. Kalbėkite apie būdus, kaip galite kartu kurti nuoseklumą įgūdžių ugdymo ir savarankiškumo skatinimo procese. Atviras bendravimas leidžia dalintis strategijomis, kurios veikia arba neveikia, ir ieškoti naujų požiūrių, kad visi būtų vieningos nuomonės.

Savaime išsipildanti pranašystė. Terminą „savaime išsipildanti pranašystė“ pirmą kartą paminėjo Robertas Mertonas knygoje „Socialinė teorija ir socialinė struktūra“ (1949 m.). Paprasčiau tariant, save išpildančią pranašystę galėtume apibrėžti kaip būseną, kai įsitikinimai, pažiūros, teiginiai ar prognozės, kurias išsakome apie save ar ką nors kitą, nors ir gali būti klaidingi, vis dėlto išsipildo. Gerai žinomas dviejų Harvardo profesorių Rosenthalio ir Jakobsono tyrimas, atliktas su pradinių klasių mokiniais, patvirtina save išpildančios pranašystės teoriją. Minėti mokytojai atliko pradinių klasių mokinių intelekto testą ir apie rezultatus informavo mokinių mokytojus. Iš tikrųjų jie klaidinančiai informavo apie rezultatus, teigdami, kad vienos grupės mokinių IQ yra aukštas, o kitos - žemas, o tai neatitiko tikrovės. Rezultatas buvo toks, kad tariamai aukštą IQ turintiems mokiniams geriau sekėsi mokytis, o su kita mokinių grupe atsitiko priešingai. Iš tikrųjų atsitiko taip, kad mokytojų lūkesčiai darė įtaką mokiniams, laikydami juos geresniais arba ne, o pasekmės buvo akivaizdžios jų pasiekimuose. Savęs išsipildymo pranašystė turi daug pritaikymų mūsų kasdieniame gyvenime ir yra susijusi su individo polinkiu atitikti kitų lūkesčius ir prisitaikyti prie to, ko iš jo tikisi kiti. Ypač kai tai susiję su labai svarbiais mūsų gyvenime žmonėmis, tokiais kaip tėvai dėl savo vaikų, mokytojai dėl savo mokinių

Įsidėmėkite:

- Saugumas visada turėtų būti prioritetas. Suteikite vaikams galimybių tyrinėti ir mokytis prižiūrimiems, palaipsniui suteikdami vis daugiau savarankiškumo, kai jie parodo atsakomybę ir suvokia aplinką.
- Netvarka yra natūrali mokymosi dalis. Užuot barę vaiką, mokykite jį, kaip po savęs susitvarkyti, pabrėždami atsakomybės ir mokymosi iš klaidų svarbą.
- Vaikų savarankiškumo skatinimas yra dovana, kuri jiems pravers visą gyvenimą. Suteikdami jiems galimybę rinktis, prisiimti atsakomybę ir mokytis iš savo patirties, suteikiame jiems galimybę užaugti savarankiškomis ir savimi pasitikinčiomis asmenybėmis. Kaip tėvai ir globėjai, vaikų savarankiškumo puoselėjimas yra naudinga kelionė, kuri atveria kelią į šviesią ir sėkmingą ateitį.

Sesija Nr. 17. Nustatykite tinkamas ribas savo vaikui

Įžanga, grupės taisyklės, susipažinimas, apšilimas (10 min.)

Šis Veikla skirtas padėti su jaunimu dirbantiems asmenims ir tėvams veiksmingai nustatyti sveikas ribas su vaikais, naudojant praktines priemones ir strategijas. Veiklos metu bus taikomi įvairūs metodai, padedantys dalyviams suprasti ribų svarbą, efektyviai jas perteikti ir išlaikyti. Tikslas - ugdyti įgūdžius, kurie padės tiek vaikams, tiek suaugusiesiems geriau suprasti ir gerbti ribas, valdyti kasdienes situacijas ir kurti saugią bei palankią aplinką.

Veikla pradedamas ledlaužio žaidimu „Dvi tiesos ir vienas melas“.

Kiekvienas dalyvis pasidalina dviem teisingais teiginiais ir vienu melagingu teiginiu apie save. Tada grupė bando atspėti, kuris teiginys yra melas. Šis Veikla padeda užmegzti ryšius tarp dalyvių ir sukuria jaukią sesijos atmosferą.

Veiklos tikslai:

1. Suprasti tinkamų ribų sąvoką ir jų svarbą vaiko vystymuisi.
2. Išmokti praktinių strategijų, kaip nustatyti ir išlaikyti ribas su vaikais.
3. Išsiugdyti įgūdžius, kaip veiksmingai ir nuosekliai perteikti ribas.

Veiklos aprašymas:

Veikla: Ribų tyrinėjimo svarbą (30 min.)

Tikslas: Padėti su jaunimu dirbantiems asmenims ir tėvams suprasti, kaip svarbu nustatyti vaikams ribas.

Aprašymas:

1. **Darbas grupėse:** Dalyviai suskirstomi į mažas grupes po 3-4 žmones. Kiekviena grupė turi aptarti ir išvardyti bent penkias priežastis, kodėl vaikams svarbu nustatyti ribas. Grupės gali remtis savo asmenine patirtimi, teorinėmis žiniomis arba praktiniais pavyzdžiais.
2. **Pristatymas:** Kiekviena grupė pristato savo priežasčių sąrašą. Vedėjas užrašo pagrindinius punktus lentoje arba dideliame popieriaus lape, kad juos matytų visa grupė.
3. **Diskusijos:** Po pristatymų vedėjas skatina diskutuoti apie išvardytas priežastis, pabrėždamas, kad ribų nustatymas padeda vaikams ugdyti atsakomybę, suprasti socialines normas, stiprinti saugumo ir pasitikėjimo savimi jausmą. Diskusijoje taip pat aptariama, kaip ribos padeda tėvams ir su jaunimu dirbantiems asmenims palaikyti struktūrą ir tvarką.
4. **Refleksija:** Dalyviai kviečiami pasidalyti mintimis apie tai, kaip šią informaciją galima pritaikyti savo darbe ar šeimyniniame gyvenime ir kokius iššūkius jie gali numatyti ribų nustatymo procese.

Rezultatai: Jaunimo darbuotojai ir tėvai supras pagrindines priežastis, kodėl ribų nustatymas yra labai svarbus vaiko vystymuisi, ir turės galimybę aptarti, kaip įgyvendinti šią praktiką realiose situacijose.

Veikla: Ribų nustatymo plano kūrimas (30 min.)

Tikslas: padėti su jaunimu dirbantiems asmenims ir tėvams išmokti praktinių strategijų, kaip nustatyti ir išlaikyti ribas su vaikais, ir sukurti planą, kaip veiksmingai komunikuoti ir įgyvendinti šias ribas.

Aprašymas:

1. **Darbo lapo pristatymas:** Instruktorius paaiškina dalyviams, kad jie rengs ribų nustatymo planą, kuris padės aiškiai apibrėžti ribas konkrečiose situacijose. Kiekvienas dalyvis gaus darbo lapą, kuriame bus kelios skiltys, kurias reikės užpildyti.
2. **Darbo lapo pildymas:**

1. **dalis: Problemos apibūdinimas** – Dalyviai apibūdina konkrečią situaciją, kurioje jie nori nustatyti ribas (pvz.: vaikas atsisako eiti miegoti nustatytu laiku, nepaiso ribų žaisdamas su kitais).**dalis: Ribų apibrėžimas** – Dalyviai aiškiai apibrėžia ribas, kurias nori nustatyti (pvz.: laikas miegoti nustatomas 20.00 val., žaidimo laikas baigiasi valandą prieš).
2. **dalis: Strategijų pasirinkimas** – Dalyviai pasirenka strategiją (-as), kurią (-ias) naudos riboms išlaikyti (pvz.: teigiamas pastiprinimas, natūralios pasekmės, aiškus pranešimas apie ribas).
3. **dalis: Komunikacijos planas** – Dalyviai suformuluoja, kaip jie perduos šią ribą vaikui (pvz.: „Suprantu, kad tau patinka žaisti, bet jau laikas baigti. Galėsime vėl žaisti rytoj po pamokų").
4. **dalis: Skatinimas** – Dalyviai nustato, kokį paskatinimą vaikas gaus už teigiamą elgesį ir ribų laikymąsi (pvz.: papildomą žaidimo laiką savaitgalį, mėgstamą veiklą arba skanėstą).
5. **dalis: Iššūkių numatymas** – Dalyviai apmąsto galimus iššūkius, su kuriais jie gali susidurti bandydami nustatyti šias ribas, ir kaip jie planuoja juos įveikti.
6. **Darbo lapų aptarimas:** Po to, kai visi dalyviai užpildys savo darbo lapus, jie pasidalins savo planais mažose grupėse arba porose. Dalyviai gali aptarti savo strategijas, numatyti iššūkius ir pasiūlyti vieni kitiems patarimų ar idėjų.

Aptarimas grupėje: Instruktorius veda grupės diskusiją apie darbo lapų pildymo procesą. Dalyviai aptaria, kas jiems pasirodė naudinga, su kokiais sunkumais jie susidūrė pildydami darbo lapą ir kaip planuoja įgyvendinti savo planus realiame gyvenime.

Rezultatas: Jaunimo darbuotojai ir tėvai sukurs konkrečius ribų nustatymo planus, kuriuos galės taikyti dirbdami su vaikais arba namuose. Jie turės aiškų planą, kaip bendrauti ir išlaikyti ribas, taip pat galimų iššūkių sąrašą ir strategijas jiems įveikti.

Problemos apibrėžimas (pvz., vaikas atsisako eiti miegoti nustatytu laiku, nepaiso ribų žaisdamas su kitais vaikais).	Vaikas nuolat atsisako daryti namų darbus po mokyklos ir vietoje to žaidžia vaizdo žaidimus.
Ribos apibrėžimas (pvz., miego laikas nustatytas 20:00 val., žaidimo laikas baigiasi po valandos).	Namų darbai turi būti atlikti iškart grįžus iš mokyklos, prieš pradedant bet kokias laisvalaikio veiklas.
Strategijų pasirinkimas (pvz., teigiamas pastiprinimas, natūralios pasekmės, aiškus ribų komunikavimas).	Naudojamas teigiamą pastiprinimas – jei namų darbai atliekami laiku, vaikas gauna papildomą vaizdo žaidimų laiką savaitgalį.
Komunikacijos planas (pvz., „Suprantu, kad tau patinka žaisti, bet dabar metas sustoti. Po mokyklos vėl galėsime žaisti rytoj“).	„Suprantu, kad tau patinka žaisti, bet pirmiausia turime baigti namų darbus. Kai jie bus atlikti, galėsi žaisti savo žaidimus.“
Apdovanojimas (pvz., papildomas žaidimo laikas savaitgalį, mėgstama veikla ar skanėstas).	Jei visi namų darbai bus atlikti laiku visą savaitę, vaikas gaus papildomą valandą žaidimo laiko savaitgalį.
Galimų iššūkių numatymas (apsvarstykite galimus sunkumus, kurie gali kilti bandant nustatyti šias ribas, ir kaip juos spręsti).	**Galimas iššūkis:** Vaikas gali jaustis nusivylęs arba prieštarauti nustatytoms riboms. **Sprendimas:** Aptarkite su vaiku, kodėl namų darbai yra svarbūs, ir kartu susitarkite dėl tinkamo žaidimo laiko grafiko .

*Ribų nustatymo planas. Pavyzdys iš mokytojo praktinės patirties

Darbo lapo užpildymas yra naudingas, nes suteikia aiškų ir organizuotą požiūrį į vaikų elgesio problemų ar iššūkių sprendimą. Išskaidydami problemą į konkrečius žingsnius – problemos apibrėžimą, ribų nustatymą, strategijų pasirinkimą, komunikacijos ir apdovanojimų planavimą – tėvai ar jaunimo darbuotojai gali efektyviau valdyti ir nukreipti vaiko elgesį. Šis metodas taip pat padeda numatyti galimus iššūkius ir leidžia proaktyviai spręsti problemas, užtikrinant, kad požiūris būtų nuoseklus ir konstruktyvus. Be to, turint struktūruotą planą, skatinama geresnė komunikacija tarp tėvų ir vaiko, padedant vaikui suprasti lūkesčius ir jų priežastis, kas gali lemti teigiamus rezultatus.

Veiklos „Ribų nustatymo“ lapas

Situacija / Sprendimo strategija	Iššūkis / veiksmas
Problemos apibūdinimas (pvz.: vaikas atsisako eiti miegoti nustatytu laiku, nepaisydamas ribų žaidžia su kitais vaikais).	
Ribos nubrėžimas (pvz.: laikas eiti miegoti nustatytas 20:00 val., žaidimo laikas baigiasi valandą prieš).	
Strategijos parinkimas (Dalyviai pasirenka strategiją (-as), kurią (-ias) naudos riboms išlaikyti (pvz.: teigiamas pastiprinimas, natūralios pasekmės, aiškus pranešimas apie ribas).	
Komunikacijos planas (pvz.: „Suprantu, kad tau patinka žaisti, bet dabar laikas liautis. Galėsime vėl žaisti rytoj po pamokų.“).	
Skatinimas (pvz.: papildomas žaidimas savaitgalį, mėgstama veikla arba skanėstas). .	
Galimų iššūkių numatymas (apsvarstykite galimus iššūkius, kurie gali kilti bandant nustatyti šias ribas, ir kaip juos spręsti).	

*Ribų nustatymo planas

Klausimai apibendrinimui (20 min.)

Struktūra:

Įvadas: Vedėjas pradeda diskusiją, padėkojęs dalyviams už dalyvavimą ir pastangas patiems išbandant veiklą. Pabrėžia, kad ši diskusija skirta pasidalyti įspūdžiais ir nuspręsti, kaip šį veiklą galima pritaikyti namuose arba mokykloje.

Refleksijos sesija: Vedėjas pakviečia dalyvius pasidalyti savo patirtimi, papasakoti, kaip jie jautėsi atlikdami užduotis, ir aptarti galimybę jas naudoti namuose ar klasėje.

Klausimai, kuriuos galima užduoti sesijos dalyviams:

- **Kaip jautėtės atlikdami aptardami ribų nustatymą?** Šis klausimas padeda dalyviams apmąstyti savo emocinius išgyvenimus praktikuojant ribų nustatymą, suteikia galimybę suprasti savo emocines reakcijas ir aptarti jų svarbą mokantis naujų įgūdžių.
- **Kas jums atrodė sunkiausia atliekant ribų nustatymo scenarijus?** Šiuo klausimu dalyviai skatinami pagalvoti, kurie ribų nustatymo procesų aspektai buvo sunkiausi, taip padedant jiems nustatyti silpnąsias vietas ir galimus iššūkius, kuriuos reikės spręsti praktikoje.
- **Kaip manote, ar šiandien aptartas strategijas galėtumėte pritaikyti savo darbe arba bendraudami su vaikais?** Šis klausimas padeda dalyviams įvertinti aptartų strategijų pritaikomumą ir aktualumą konkrečiomis aplinkybėmis.
- **Kokių įžvalgų įgijote apie ribų svarbą puoselėjant sveikus santykius?** Šis klausimas leidžia dalyviams apmąstyti, ką jie sužinojo apie ribų svarbą ir kaip tai gali padėti kurti sveikus santykius su vaikais.
- **Kaip manote, kaip sąmoningumo arba atsipalaidavimo technikos galėtų padėti jums nustatyti ir išlaikyti ribas?** Šis klausimas skatina dalyvius apsvarstyti, kaip sąmoningumo arba atsipalaidavimo technikos gali padėti jiems nustatyti ir išlaikyti ribas.
- **Kokią pagrindinę šios sesijos medžiagą išsinešėte iš šios veiklos ir kaip planuojate ją pritaikyti praktikoje?** Šis klausimas padeda dalyviams apibendrinti savo mokymosi patirtį ir apsvarstyti, kaip jie galėtų pritaikyti įgytas žinias ir įgūdžius savo darbe ar namų gyvenime.

References:

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2016). No-Drama Discipline: The Whole-Brain Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind. Bantam Books. http://livre2.com/LIVREE/E1/E001014.pdf

Faber, A., & Mazlish, E. (2012). How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk. Scribner.https://www.tbcs.org/uploaded/Resources/Presentations/Tools_for_Success_16/How_to_Talk_So_Kids_Will_Listen.pdf

Miltenberger, R. G. (2016). Behavior Modification: Principles and Procedures (6th ed.). Cengage Learning.

Sesija Nr. 18: Pagerinkite vaiko, už kurį esate atsakingas, socialinius ir emocinius įgūdžius

Sesijos įžanga (10 min.)

Pasveikinimas ir taisyklės. Pasveikinimo scenarijus: „Sveiki atvykę į sesiją, skirtą jūsų vaiko arba jūsų globojamo vaiko socialiniams ir emociniams įgūdžiams gerinti. Aš esu ***[Jūsų vardas ir pavardė]*** ir šiandien vesiu veiklą. Dėkoju, kad skyrėte laiko ir susirinkote čia. Pradžioje nustatykime keletą pagrindinių taisyklių, kad užtikrintume pagarbią ir įtraukiančią aplinką.“

Veiklų taisyklės:

- gerbkite konfidencialumą;
- aktyviai klausykitės ir nesmerkite;
- laikykitės kalbėjimo laiko ribų;
- išjunkite arba nutildykite mobiliuosius telefonus, kad kuo mažiau blaškytų dėmesį.
- Kiekvieno patirtis yra vertinga - dalinkitės ja atvirai ir palaikykite vieni kitus.

Įvadas į sesijos temą

„Šiandien daugiausia dėmesio skiriame mūsų vaikų socialinių ir emocinių įgūdžių stiprinimui. Socialinis ir emocinis mokymasis (SEM) yra labai svarbus vaikų sėkmei tiek mokykloje, tiek gyvenime. SEM apima procesą, kurio metu vaikai mokosi suprasti ir valdyti emocijas, išsikelti ir siekti pozityvių tikslų, jausti ir rodyti empatiją kitiems, užmegzti ir palaikyti pozityvius santykius ir priimti atsakingus sprendimus.“

Socialinių ir emocinių įgūdžių supratimas (10 min.)

Pagrindinės sąvokos

- **Kas yra socialiniai ir emociniai įgūdžiai?** Socialiniai ir emociniai įgūdžiai - tai gebėjimai, padedantys vaikams valdyti savo emocijas, užmegzti sveikus santykius ir veiksmingai orientuotis socialinėse situacijose.
- **SEM svarba:** SEM skatina geresnius mokymosi rezultatus, geresnį požiūrį ir elgesį bei mažina emocinį stresą. SEM palaiko teigiamą mokyklos klimatą ir mokinių asmeninę gerovę.

Savrbu akcentuoti, kad visi vaikai, nepriklausomai nuo jų gebėjimų, gali išmokti šių įgūdžių ir juos tobulinti. Labai svarbu pripažinti ir puoselėti kiekvieno vaiko unikalias stiprybes ir galimybes.

Veikla: Patirčių tyrinėjimas

Rekomenduojama veiklos trukmė –15 min.

Pasiūlymai diskusijai.

- Pagalvokite, kada jūsų vaikas parodė puikius socialinius ar emocinius įgūdžius. Kas nutiko ir kaip jautėtės?
- Ar susidūrėte su sunkumais ugdydami šiuos įgūdžius kartu su savo vaiku? Kokie tai buvo iššūkiai?

- Kokios strategijos, jūsų nuomone, buvo veiksmingos mokant vaiką emocijų ir socialinių sąveikų?

Facilitavimo / moderavimo patarimai. Paskatinkite dalyvius pasidalyti patirtimi ir strategijomis poromis arba mažose grupėse. Aktyviai klausykitės ir patvirtinkite dalyvių jausmus bei patirtį.

Patirčių dalinimasis grupėje. Po diskusijų mažose grupelėse pakvieskite savanorius pasidalinti pagrindinėmis įžvalgomis ar idėjomis su didesne grupe.

Socialinių ir emocinių įgūdžių stiprinimo strategijos (20 min.)

Pristatykite pagrindines strategijas:

1. **Modeliuoti teigiamą elgesį:** vaikai mokosi stebėdami suaugusius. Demonstruokite ramybę, empatiją ir pagarbų bendravimą.
2. **Įvardyti emocijas:** padėkite vaikams atpažinti ir įvardyti savo emocijas. Naudokite frazes, kaip: „Atrodo, kad esi liūdnas. Ar gali pasakyti, kodėl?“
3. **Naudoti pasakojimą:** pasitelkite istorijas aptarti emocijas ir socialines situacijas. Tai padeda vaikams suprasti skirtingus požiūrius ir emocijas.
4. **Vaidmenų žaidimai:** praktikuokite socialinius scenarijus per vaidmenų žaidimus. Tai padeda vaikams išmokti tinkamai elgtis įvairiose situacijose.
5. **Skatinti empatiją:** aptarkite, kaip kiti gali jaustis įvairiose situacijose, ir tyrinėkite, kaip vaikas gali reaguoti su gerumu ir supratimu.
6. **Kurti saugią aplinką:** užtikrinkite, kad vaikas jaustųsi saugus išreikšdamas savo jausmus ir mintis. Pripažinkite ir įvertinkite jų emocijas, net kai jos atrodo neracionalios ar perdėtos.
7. **Mokyti problemų sprendimo įgūdžių**: skatinkite vaikus ieškoti sprendimų konfliktams ar iššūkiams. Užduokite klausimus, kurie padėtų jiems apgalvoti pasirinkimus ir jų pasekmes.
8. **Praktikuoti sąmoningumą:** supažindinkite vaikus su paprastomis sąmoningumo technikomis, kurios padėtų išlikti ramiems ir susikaupusiems. Tai gali būti gilus kvėpavimas, skaičiavimas iki dešimties ar ramios vietos įsivaizdavimas.
9. **Naudoti vizualines priemones:** įtraukite vaizdines priemones, tokias kaip emocijų lentelės ar socialinės istorijos, kurios padėtų vaikams suprasti ir valdyti savo emocijas.
10. **Kurti rutiną:** sukurkite nuspėjamas rutinas, kurios suteiktų stabilumo ir saugumo jausmą, padedant vaikams geriau valdyti savo emocijas.

Diskusija:

- Kokias strategijas naudojote anksčiau ir kaip jos pasiteisino?
- Kokios naujos strategijos jums atrodo įdomios ir kurias norėtumėte išbandyti?

Praktinė veikla: Socialinės istorijos kūrimas (15 min.)

*Tikslas: d*alyviai sukurs paprastą socialinę istoriją, kad padėtų savo vaikui suprasti ir įveikti sudėtingą socialinę situaciją.

Reikalingos priemonės:

- Tuščias popierius arba socialinių istorijų šablonai
- Markeriai, kreidelės arba rašikliai
- Socialinių istorijų pavyzdžiai

Instrukcijos. Pasirinkite scenarijų: pagalvokite apie socialinę situaciją, kuri jūsų vaikui kelia sunkumų, pvz.: Dalinimasis žaislais, prisijungimas prie grupės veiklos ar pykčio išreiškimas.

Sukurkite istoriją. Parašykite trumpą istoriją, kurioje būtų:

- pradžia, kurioje aprašoma situacija;
- vidurys, kuriame nagrinėjami su ja susiję jausmai ir reakcijos;
- pabaiga, kurioje pateikiamas teigiamas sprendimas arba situacijos valdymo strategija.

Įliustruokite istoriją: įliustruokite kiekvieną istorijos dalį paprastais piešiniais arba paveikslėliais (jei yra galimybė galima pasiteltkti senais laikraščiais žurnalais, arba jei veikla atliekama nuotoliu naudoti paveikslėlius randamus internete).

Pasidalykite savo istorija: pakvieskite dalyvius pasidalyti savo istorijomis poromis arba mažose grupelėse.

Pavyzdys

- *Pavadinimas: naujų draugų radimas*
- *Pradžia: Emilija yra žaidimų aikštelėje ir nori žaisti su kitais vaikais.*
- *Vidurys: Ji jaučiasi nervinga ir nežino, ką sakyti. Ji prisimena, kad anksčiau jautėsi nedrąsiai, ir žino, kad taip jaustis yra gerai.*
- *Pabaiga: Emilija nusprendžia nusišypsoti ir pasakyti: „Labas, ar galiu ir aš pažaisti?“. Ji jaučiasi išdidi, kai kiti vaikai įtraukia ją į savo žaidimą.*

Išvados ir apibendrinimas (10 min.). Apibendrinimo klausimai:

Koks jausmas kurti socialines istorijas ir jomis dalytis?

Kokių naujų įžvalgų įgijote apie savo vaiko socialinius ir emocinius įgūdžius?

Kokias strategijas planuojate įgyvendinti po šiandienos veiklos?

Baigiamosios pastabos: „Dėkojame visiems už dalyvavimą ir atvirumą. Atminkite, kad kiekvienas vaikas turi potencialą augti ir klestėti, jei jam suteikiama tinkama parama. Sutelkdami dėmesį į socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymą, galime padėti savo vaikams įgyti pasitikėjimo savimi, atsparumo ir užmegzti prasmingus santykius.“

Papildomas streso mažinimo pratimas (atliekamas pagal galimybes): Gilus kvėpavimas (5 min.)

Instrukcijos: „Užbaikime veiklą paprastu gilaus kvėpavimo pratimu, kuris padės mums atsipalaiduoti ir susikaupti. Šį pratimą galite atlikti bet kada, kai jaučiatės įsitempę ar prislėgti. Patogiai atsisėskite, užmerkite akis ir giliai įkvėpkite pro nosį, skaičiuodami iki penkių. Akimirką sulaikykite kvėpavimą, tada lėtai iškvėpkite pro burną, skaičiuodami iki penkių. Kartokite šį procesą kelias minutes, sutelkdami dėmesį į kvėpavimo ritmą.

Sesija Nr. 19. Drąsa, atsparumas ir palaikymo tinklo stiprinimas

Pasveikinimas ir įžanga (10 min.)

Pasveikinimo scenarijus: „Sveiki atvykę į mūsų sesiją apie drąsą, atsparumą ir didesnę tinklo paramą jūsų vaikui arba vaikui, kuriuo rūpinatės. Aš esu ***[Jūsų vardas],*** ir vesiu šiandienos veiklą. Dėkoju, kad skyrėte laiko ir susirinkote čia. Pradėkime nustatydami kelias pagrindines taisykles, kad užtikrintume pagarbią ir įtraukiančią aplinką.“

Veiklų taisyklės:

- gerbkite konfidencialumą;
- aktyviai klausykitės ir nesmerkite;
- laikykitės kalbėjimo laiko ribų;
- išjunkite arba nutildykite mobiliuosius telefonus, kad kuo mažiau blaškytų dėmesį.
- Kiekvieno patirtis yra vertinga - dalinkitės ja atvirai ir palaikykite vieni kitus.

Įvadas į darbo sesijos temą: „Šiandienos programa skirta stiprinti mūsų globojamų vaikų drąsą, atsparumą ir socialinio tinklo paramą. Drąsa yra labai svarbi daugelyje gyvenimo sričių, nes ji leidžia vaikams peržengti savo komforto zoną ir veikti susidūrus su sunkumais. Atsparumas apima emocinę stiprybę, protinį lankstumą ir gebėjimą išlaikyti pozityvų požiūrį net ir susidūrus su sunkiomis situacijomis. Stiprus paramos tinklas gali būti labai svarbus padedant vaikams įveikti iššūkius, siekti savo tikslų ir išlaikyti gerą savijautą.“

Drąsos, atsparumo ir socialinio tinklo paramos supratimas (5 minutės)

Pagrindinės sąvokos.

- **Kas yra drąsa, atsparumas ir socialinio tinklo parama?** Drąsa - tai gebėjimas pasipriešinti baimėms ir veikti nepaisant netikrumo ar galimos rizikos, atsparumas - tai atsigavimas po nelaimių, o socialinio tinklo parama - tai santykių ir išteklių teikiama pagalba.
- **Drąsos, atsparumo ir socialinio tinklo paramos svarba.** Drąsa įgalina žmones veikti pagal savo įsitikinimus, skatina pažangą ir inovacijas. Atsparumas leidžia vaikams išlaikyti pastangas ilgą laiką, net ir susidūrus su sunkumais ar pasikartojančiomis nesėkmėmis. Stiprus paramos tinklas gali sustiprinti vaikų atsparumą, suteikdamas padrąsinimą, supratimą ir priklausymo jausmą.
- **Akcentavimas**. Drąsa - tai susidūrimas su baime, atsparumas - tai atsigavimas po nesėkmių, o socialinio tinklo parama siūlo esminę pagalbą per santykius.

Veikla: Patirties tyrinėjimas
Veiklai rekomenduojamas laikas – 10 min.
Pasiūlymai diskusijai:

- Kokį vaidmenį savigarba atlieka vaiko gebėjimui parodyti drąsą ir kaip galime padėti ją ugdyti?
- Kokią įtaką vaiko drąsos ugdymui daro skirtinga kultūrinė aplinka ir ko galime pasimokyti iš skirtingų perspektyvų?
- Kaip tėvai, mokytojai ir bendruomenės gali bendradarbiauti, kad sukurtų vaikams palaikantį tinklą, ir kodėl tai svarbu jų raidai?

Fasilitavimo / moderavimo patarimai:

- Rašiklis ir popierius atsakymams parengti.
- Paskatinkite dalyvius pasidalyti patirtimi ir strategijomis poromis arba mažose grupelėse.
- Aktyviai klausykitės ir patvirtinkite dalyvių jausmus bei patirtį.

Patirties pasidalinimas grupėse: po diskusijų mažose grupelėse pakvieskite savanorius pasidalyti pagrindinėmis įžvalgomis ar idėjomis su didesne grupe.

Drąsos, atsparumo ir socialinio tinklo paramos stiprinimo strategijos (15 min.)
Pristatykite pagrindines strategijas.
Drąsa
1. Skatinkite saugiai rizikuoti: suteikite vaikams galimybes išbandyti naują veiklą ir susidurti su įveikiamais iššūkiais palankioje aplinkoje.
2. Pagirkite pastangas, ne tik sėkmę: dėmesį sutelkite į jų pastangas ir atkaklumą, o ne tik į rezultatus, kad sustiprintumėte pasitikėjimą savimi.
3. Mokykite problemų sprendimo įgūdžių: padėkite jiems kurti problemų sprendimus ir palaikykite juos išbandant savo idėjas.
4. Modeliuokite drąsų elgesį: parodykite drąsą savo veiksmais, nes vaikai dažnai mokosi stebėdami suaugusiuosius.
Atsparumas
1. Normalizuoti klaidas ir nesėkmes: padėkite vaikams suprasti, kad klaidų darymas yra mokymosi ir augimo dalis.
2. Mokyti streso valdymo strategijų: supažindinkite su technikomis, tokiomis kaip gilus kvėpavimas, kalbėjimas apie jausmus ar pozityvus savęs motyvavimas, siekiant valdyti stresą.
3. Skatinti augimo mąstyseną: pabrėžkite, kad gebėjimai gali tobulėti su pastangomis ir atkaklumu.
4. Švęsti mažas pergales: pripažinkite ir švęskite jų pažangą bei mažus pasiekimus, kad sukurtumėte pasiekimo jausmą.
Socialinio tinklo parama:
1. Skatinti teigiamus santykius: skatinkite dalyvauti grupinėje veikloje, pavyzdžiui, sporto, klubų ar būrelių veikloje, kur jie gali užmegzti draugystę.

2. Palengvinti socialinių įgūdžių ugdymą: mokykite ir modeliuokite socialinius įgūdžius, tokius kaip empatija, bendravimas ir komandinis darbas.

3. Sukurkite palankią namų aplinką: palaikykite atvirą bendravimą, išklausykite jų rūpesčius ir teikite nuolatinę emocinę paramą.

4. Skatinkite bendraamžių paramą: skatinkite grupinius projektus arba komandinius užsiėmimus, kur vaikai gali bendradarbiauti ir palaikyti vieni kitus.

Diskusija:

- Kokius amžiaus tarpsniui tinkamus iššūkius vaikai sprendžia, kad sustiprintų savo pasitikėjimą savimi?
- Kokias strategijas naudojame, kad padėtume vaikams žiūrėti į klaidas ir nesėkmes kaip į mokymosi galimybes?
- Kaip galime padėti vaikams veiksmingai pranešti apie savo poreikius ir jausmus savo socialiniam tinklui?

Veikla: Drąsa - „Iššūkių lentelė“

Veiklai rekomenduojamas laikas – 10 min.

Reikalingos priemonės:

- Popierius arba lenta
- Žymekliai
- Lipdukai arba žvaigždutės

Instrukcijos

- Sukurkite lentelę su stulpeliais, skirtais skirtingiems iššūkių tipams.
- Padėkite vaikui išsikelti nedidelius, lengvai įveikiamus kiekvienos kategorijos iššūkius.
- Kiekvieną įveiktą iššūkį tegul jis pažymi lipduku arba žvaigždute lentelėje.
- Pasidžiaukite jų pastangomis ir pažanga, nepriklausomai nuo rezultato.

Veikla: Atsparumas „Aš esu ypatingas“ koliažas

Tikslas: padėti vaikams atpažinti savo unikalias savybes ir stipriąsias puses, skatinti teigiamą savęs suvokimą ir didinti atsparumą.

Reikalingos priemonės:

- Spalvotas popierius arba statybinis popierius
- Žurnalai arba spausdinti paveikslėliai
- Žirklės
- Klijų lazdelės
- Žymekliai arba kreidelės
- Lipdukai (neprivaloma)

Instrukcijos. ***Įžanga (2 min.).*** Iš pradžių paaiškinkite vaikams, kad kiekvienas žmogus turi ypatingų savybių ir stiprybių, dėl kurių yra unikalus. Pabrėžkite, kaip svarbu atpažinti ir įvertinti šias savybes, kad gerai jaustųsi ir ugdytųsi atsparumą.

Savirefleksija (3 min.). Paprašykite vaikų pagalvoti, kuo jie yra ypatingi. Paskatinkite juos klausimais. Klausimų pavyzdžiai:

- Kokie dalykai jums sekasi?
- Kas jums patinka savyje?
- Kas jus daro laimingą?
- Ką kiti sako, kad jiems patinka jūsų savybės?

Paskatinkite juos pagalvoti apie savo asmenybės bruožus, talentus, pomėgius ir dalykus, kurių jie yra pasiekę.

Koliažo kūrimas (8 min.). Išdalinkite medžiagas (popierių, žurnalus, žirkles, klijus, žymeklius). Nurodykite vaikams ant popieriaus sukurti koliažą, kuris atspindėtų jų ypatingas savybes ir stipriąsias puses. **Jie gali:** iš žurnalų iškirpti paveikslėlius arba žodžius, susijusius su jų savybėmis. Nupiešti arba užrašyti teigiamus žodžius ir frazes apie save. Koliažą papuošti lipdukais. Skatinkite kūrybiškumą ir patikinkite, kad nėra teisingo ar neteisingo būdo kurti koliažą.

Dalinimasis ir apmąstymai (2 min.). Jei yra laiko, pakvieskite kelis vaikus pasidalyti savo koliažais su grupe. Paraginkite juos papasakoti apie vieną ar du dalykus, kuriuos jie įtraukė į savo koliažą, ir kodėl juos pasirinko. **Įtvirtinkite mintį,** kad kiekvienas žmogus turi unikalių savybių, kurios yra vertingos ir kuriomis verta pasidžiaugti.

Veikla: Socialinio tinklo parama „Paramos ratas“
Rekomenduojama veiklai skirti – 10 min.
Reikalingos medžiagos:

- Popierius
- Žymekliai
- Lipdukai

Instrukcijos. *Veikla gali būti skirta tiek suaugusių dalyvių grupei, tiek apmokant suaugusiuosius kaip reikėtų šią veiklą organizuoti su vaikais, tiek tinkama atlikti su vaikais.*

1. Leiskite ant popieriaus nupiešti didelį apskritimą ir užrašykite virš jo „Paramos ratas“.

2. Paprašykite, kad apskritimo viduje nupiešti arba parašyti žmonių, kurie jį palaiko (šeimos narių, draugų, mokytojų ir t. t.), vardus.

3. Aptarkite, kaip šie žmonės teikia paramą ir kaip veiklą atliekantis asmuo taip pat gali palaikyti kitus.

4. Sukurkite „Paramos pažadą“, kuriame veiklą atliekantis asmuo įsipareigoja, kad kažkuriuo būdu jis suteiks paramą kam nors iš savo rato.

Pavyzdys. Šios veiklos sukurtos taip, kad būtų patrauklios ir reflektyvios, padėtų veiklą atliekančiam asmeniui ugdyti pagrindinius įgūdžius, susijusius su drąsa, atsparumu ir socialinio tinklo palaikymu.

Diskusijų akcentai:

- Kokias emocijas patyrėte atlikdami šią veiklą?

- Kurią naują veiklą norėtumėte išbandyti dabar?
- Kaip galėtumėte panaudoti tai, ko išmokote iš šios veiklos, ateityje?

Išvados ir apibendrinimas. Apibendrinimo klausimai:

- Ką šiandien sužinojote apie save? *Skatinkite savirefleksiją apie asmenines įžvalgas, gautas per veiklas.*
- Kaip gali pritaikyti tai, ką šiandien išmokai, kasdieniame gyvenime? *Aptarkite praktinius būdus, kaip kasdienėse situacijose naudoti drąsą, atsparumą ir paramą.*
- Ar yra kas nors, ką norėtum daryti kitaip ateityje, susidūręs su iššūkiais?
- Skatinkite vaikus pagalvoti, kaip jie gali pritaikyti naujas strategijas būsimose situacijose.

Baigiamosios pastabos

Nepamirškite žmonių aplink jus, kurie yra pasiruošę jums padėti – jūsų šeimos narių, draugų, mokytojų ir kitų, kurie jumis rūpinasi. Jie yra jūsų palaikymo tinklas, o jūs taip pat esate kažkieno palaikymo dalis. Padėdami vieni kitiems, visi kartu tampame stipresni.

Sesija Nr. 20. Teigiami pokyčiai kasdieniame gyvenime

Pasveikinimas ir pristatymas (10 min.)

Prisistatymo pavyzdys: „Sveiki atvykę į sesiją apie teigiamus pokyčius kasdieniame gyvenime. Aš esu (Jūsų vardas ir pavardė) ir vesiu šiandienos veiklą. Dėkoju, kad skyrėte laiko ir atėjote čia. Pradžioje nustatykime keletą pagrindinių taisyklių, kad užtikrintume pagarbią ir įtraukiančią aplinką.“

Veiklos taisyklės:

- Gerbkite konfidencialumą.
- Aktyviai klausykitės ir nesmerkite.
- Laikykitės kalbėjimo laiko ribų.
- Išjunkite arba nutildykite mobiliuosius telefonus, kad kuo mažiau blaškytumėte dėmesį.
- Kiekvieno patirtis yra vertinga - dalinkitės ja atvirai ir palaikykite vieni kitus.

Veiklos įžanga. Rekomenduojamas pavyzdys: „Šiandien daugiausia dėmesio skirsime teigiamiems pokyčiams kasdieniame gyvenime. Teigiamų pokyčių, padedančių tėvams įkrauti jėgas ir atsinaujinti, įgyvendinimas gali padėti išvengti tėvų išsekimo ir jį valdyti.“

Teigiami pokyčiai gyvenime, kurie susieti su individualiais pokyčiais. Tėvams, kurie jaučiasi prislėgti kasdienių pareigų, svarbu išmokti adaptyvių įveikos įgūdžių. Tai gali būti:

- **rūpinimasis savimi:** reguliari mankšta, pakankamas miegas, sveika mityba, laikas pomėgiams, veikloms ir išvykoms su draugais, bei šeima. Visi prieš tai įvardinti veiksniai yra labai svarbūs fizinei ir emocinei gerovei palaikyti.
- **Užuojauta ir savigarba:** rūpintis artimaisiais ir savimi su šiluma, rūpesčiu ir gerumu, kai jaučiamas skausmas. Galima išmokti rasti vietos skausmingoms patirtims ir stengtis paleisti baudžiančias bei kritiškas mintis, o vietoj to būti supratingesniu. Užuojauta sau yra tokia pat svarbi, kaip ir užuojauta kitiems. Kuo daugiau savigarbos išugdysite, tuo daugiau užuojautos jausite kitiems, ir atvirkščiai. Tai reiškia, kad kaip tėvai būsite ne tik švelnesni sau, bet ir savo vaikams.
- **Sąmoningumas ir atsipalaidavimo technikos:** meditacijos, jogos ar gilaus kvėpavimo pratimai gali sumažinti streso lygį ir pagerinti bendrą psichinę sveikatą.
- **Laiko valdymas:** laiko planavimas, užduočių prioritetų nustatymas ir realių tikslų išsikėlimas gali padėti sumažinti pervargimo jausmą.
- **Ribų nustatymas:** išmokti pasakyti „ne“ arba deleguoti užduotis gali padėti tėvams išvengti pernelyg didelio įsitraukimo ir sumažinti stresą.
- **Žinios:** žinios apie vaiko vystymąsi ir auklėjimą gali suteikti tėvams priemonių ir supratimo bei paaiškinti vaiko elgesio prasmę. Tėvams taip pat svarbu turėti žinių

apie tėvystę, žinoti, kad kiti tėvai taip pat jaučiasi nesaugiai ir kad pradėjus tėvystę dažnai (laikinai) padaugėja konfliktų tarp partnerių. Šios žinios reiškia, kad tėvų lūkesčiai, kuriuos jie sieja su savimi ir savo vaikais, yra realistiški.

Veikla: Užuojauta sau

Rekomenduojama veiklos trukmė – 10 min.

Pasiūlymai diskusijai

- Pagalvokite apie sunkumus, kuriuos patyrėte su savo vaiku. Tai gali būti koks nors įvykis, kokia nors nelaimė, nesėkmė ar sunkumai, netinkamumas.
- Kaip jaučiatės dėl savęs? Ką sakote sau? Kokius žodžius vartojate? Koks jūsų požiūris?
- Akimirką užsirašykite savo atsakymus.
- Dabar įsivaizduokite, kad draugas, kaimynas, šeimos narys ir t. t. pasakoja jums tą pačią situaciją apie savo sunkumus ir ji (jis) sau skiria tokią pačią kritiką. Ką jūs jiems atsakytumėte?

Fasilitavimo / moderavimo patarimai. Paraginkite dalyvius pasidalyti patirtimi poromis arba mažose grupelėse. Aktyviai klausykitės ir patvirtinkite dalyvių jausmus bei patirtį.

Patirčių pasidalinimas grupėje. Po diskusijų mažose grupelėse pakvieskite savanorius pasidalyti pagrindinėmis įžvalgomis ar idėjomis su visa grupe.

Veikla: Pokyčiai namuose

Sutuoktinis / partneris: partnerio parama gali būti labai svarbi valdant tėvų pareigas ir siekiant siekiant išvengti išsekimo. Pagrindiniai būdai, kuriais partneriai gali padėti vieni kitiems:

- *Bendros tėvystės pareigos:* jei abu partneriai vienodai dalijasi tėvystės pareigomis, tai gali gerokai sumažinti vienam asmeniui tenkančią naštą.
- *Emocinė parama:* reguliarus bendravimas ir supratimas gali padėti partneriams palaikyti ryšį ir žinoti apie vienas kito streso lygį ir emocinę savijautą.
- *Laikas individualiam užsiėmimui:* parama vienas kitam, kad galėtų būti skirta laiko asmeniniams pomėgiams ar poilsiui, gali padidinti asmeninį atsparumą ir bendrą pasitenkinimą santykiais.

Ryšys su vaikais: atidžiau leisti laiką su vaikais. Pavyzdžiui, dvi dienas per savaitę kartu pasivaikščioti į mokyklą, o ne kasdien vaikus vežti į mokyklą. Tai gali į santykius įnešti daugiau džiaugsmo.

Pratimai su lazda (10 min.)

- Pabandykite laikyti lazdą pakėlę rankas į viršų. Noriu paprašyti, kad nejudintumėte rankų. Kaip jaučiasi jūsų kūnas? Ar jums patinka šis jausmas?

Fasilitavimo / moderavimo patarimai:

Dalyviai suskirstomi į 3 skirtingas grupes.

Nurodymai pirmai grupei: pabandykite 3 minutes laikyti lazdą rankomis į viršų. Noriu paprašyti, kad nejudintumėte rankų.

Nurodymai antrai grupei: pabandykite laikyti lazdelę iškeltomis rankomis ore 3 minutes. Prašau jūsų nejudinti rankų. Po 1 minutės ir 30 sekundžių antras asmuo, stovintis už pirmojo asmens, uždės ranką jam/jai ant nugaros.

Nurodymai trečiai grupei: pabandykite laikyti lazdelę iškeltomis rankomis ore 1 minutę ir 30 sekundžių. Prašau jūsų nejudinti rankų. Po to bus paprašyta nuleisti lazdelę ir laikyti ją šioje padėtyje dar 1 minutę ir 30 sekundžių.

Po pratimų: paskatinkite dalyviuspasidalyti patirtimi. Aktyviai klausykitės ir patvirtinkite dalyvių jausmus ir patirtį.

Patirties pasidalinimas grupėje: pakvieskite savanorius pasidalinti pagrindinėmis įžvalgomis ar idėjomis su visa grupe.

Diskusija: ką manote apie šį pratimą? Ką šis pratimas jums sako?

Paramos sistemos pokyčiai. Tyrėjai pažymi, kad turtingose ir individualistinėse Vakarų šalyse tėvų nuovargis pasireiškia labiausiai. Labai svarbus vaidmuo tenka kultūrai. Vakaruose tėvystė yra labai vienišas užsiėmimas. Vakarų šalys pasižymi individualia kultūra. Žmonės Vakaruose siekia gerų rezultatų dėdami dideles pastangas ir būdami tobuli tėvai. Afrikos šalyse yra visai kitaip. Afrikoje vaikų auklėjimu užsiima visas kaimas. Į vaikus žiūrima kaip į bendruomenės vaikus. Tai gera apsauga nuo tėvų išsekimo. Gera paramos sistema, teikianti emocinę ir praktinę pagalbą, gali būti labai svarbi tėvų išsekimo prevencijai ir valdymui. Padėti gali:

- **Šeima ir draugai. N**ebijoti prašyti šeimos ir draugų pagalbos auklėjant vaikus. Tai gali padėti tėvams pailsėti, įgyti naujų jėgų, atsinaujinti ir sumažinti socialinę izoliaciją.
- **Tėvystės grupės ir (arba) bendruomenės organizacijos.** Prisijungimas prie šių grupių gali suteikti emocinę paramą ir patarimų kitiems, atsidūrusiems panašioje situacijoje.
- **Internetiniai ištekliai.** Interneto svetainėse ir forumuose galima rasti patarimų, rekomendacijų ir paramos sprendžiant tėvystės problemas, patiriant stresą.

Profesionalios pagalbos prašymas. Nors daugelis tėvų stresą įveikia pasitelkdami asmeninę ar bendruomenės paramą, kai kuriais atvejais gali prireikti profesionalios pagalbos, kuri gali būti suteikta:

- **tėvystės kursuose.** Tėvams, auginantiems vaikus, turinčius specialiųjų ugdymosi poreikių, gali būti teikiamos efektyvesnio auklėjimo strategijos, mažinančios nepilnavertiškumo ir nusivylimo jausmą.
- **Konsultuojantis.** Terapeutai gali padėti tėvams parengti streso valdymo strategijas ir spręsti pagrindines problemas, skatinančias perdegimą.

- **Medicininė pagalbos metu.** Jei dėl streso atsiranda fizinių nusiskundimų ar psichikos sveikatos problemų, pavyzdžiui, depresija, būtina kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą.
- **Pagalbos linijose ir paramos tinkluose.** Daugelis organizacijų siūlo pagalbos linijas ir internetinių pokalbių paslaugas tėvams, kuriems jų reikia, ir taip suteikia skubią paramą ir patarimus.

Išvados ir apibendrinimas (10 min.)
Apibendrinimo klausimai grupei:

- Kokių naujų įžvalgų įgijote apie būtinybę keisti savo elgesį teigiama linkme?
- Kokias strategijas planuojate įgyvendinti po šiandienos veiklos?

Rekomendacijos baigiamajai daliai: „Dėkojame visiems už dalyvavimą ir atvirumą. Atminkite, kad rūpinimasis savimi ir vienas kitu bei gebėjimas prašyti pagalbos gali užtikrinti, kad jūsų psichikos sveikata ir santykiai su savimi bei kitais pagerės.“

Sesija Nr. 21. Naujo gyvenimo plano kūrimas

Įžanga, grupės taisyklės, susipažinimas, apšilimas (10 minučių).

Pristatome kai kuriuos simptomus, kurie gali būti susiję su probleminiu mūsų gyvenimo požiūriu ir kas yra pokyčių indikatoriai:

- Ar pastebėjote savyje kurį nors iš šių požymių?
- Ar jus kamuoja nemiga?
- Negalite susikaupti?
- Daug laiko praleidžiate socialiniuose tinkluose?
- Nesidomite tolesniu mokymusi ar pomėgiais?
- Ar jums skauda galvą arba jaučiate stiprų nerimą?
- Per daug valgote arba praradote apetitą?
- Ar dažnai skundžiatės?

Pristatome grupę ir trumpai apibūdiname veiklą bei temas. Lentoje paryškintomis raidėmis užrašome šią frazę ir klausydamiesi ramios muzikos paprašome dalyvių prisistatyti ir sutelkti dėmesį į pokyčius, kurių jie nori pasiekti.

„Pabandyk nugalėti save, o ne lemtį, pakeisti savo troškimus, o ne pasaulio tvarką“
René Descartes

Veiklos tikslai:

- Peržiūrėkite savo veiksmus ir įvertinkite, kaip iki šiol susiklostė jūsų gyvenimas.
- Remdamiesi šia apžvalga nustatykite savo tikslus.
- Užrašykite savo tikslus tikslų nustatymo priemonėje.
- Sukurkite asmeninį pasirengimo planą savo tikslams pasiekti.
- Skirkite laiko sau ir tam, kas jus džiugina

Veiklos trukmė (30 min.)

I dalis veiklos (10 min.)

Sėdame ratu ir pasidaliname popieriumi bei žymekliais. Dalyvių prašome laikytis žaidimo taisyklių: užrašyti 3 dalykus, kuriems, jūsų manymu, neturite ribų ir kurie kelia jums spaudimą.

Pasvarstykite. Užrašykite 4 dalykus, dėl kurių esate nepatenkinti

Pasvarstykite. Užrašykite 5 dalykus, už kuriuos esate dėkingi.

Klausimai apibendrinimui (10 min.). Kalbamės su dalyviais apie rezultatus, apie tai, ką jie užkrauna sau ir kitiems, kokios erdvės atsisako ir kokius asmeninius poreikius pažeidžia.

II dalis veiklos (10 min.)

Paprašykite dalyvių nupiešti grafikus, formas ar bet kokias kitas jiems patinkančias vizualines priemones, kad sukurtų savo gyvenimo žemėlapį. Žemėlapyje

pažymėkite tikslus, planus, žmones, pomėgius, mintis ir išanalizuokite juos erdviniu lygmeniu (100% įmanomai).

Klausimai apibendrinimui (10 min.)

- Skirkite 5 minutes savo asmeniniam žemėlapiui.
- Ką radote?
- Kokius padarėte pakeitimus?
- Ką sunku iš naujo apibrėžti?
- Ar pastebėjote apie savo komforto zoną?
- Aptariame visas išvadas ir pokyčius.

III dalis veiklos: gilus susitelkimas į žodžius, mąstymo įgalinimo pratimai (5-8 min.)

Vizualizacijos metodai: muzikos klausymasis ramioje erdvėje, kurioje išdėstyti įvairūs augalai:

- Vizualizuokite savo idealųjį „aš“, sutelkdami dėmesį į savybes, kurios apibūdina šią jūsų versiją. Vizualizacija sukuria psichinį planą, kurio galite laikytis siekdami teigiamų pokyčių.
- Savęs tobulinimas - tai ne taisymas to, kas sugedę, bet grožio, slypinčio viduje, atpažinimas.
- Neskubėdami atsikelkite ir eikite į augalų zoną, išsirinkite tai, ko norite, ir atsipalaidavę atsisėskite. Aptariame savo pasirinkimą: augalas - tai mes patys, turime juo rūpintis ir prižiūrėti, kad jis nenudžiūtų!!!

Papildoma informacija. Dauguma žmonių nesunkiai susidoroja su kiekvienu pasikeitimu. Net jei jis yra teigiamas. Jie priešinasi tam, ką patiria. Nėra lankstumo. O jei sunku padaryti pokytį, įsivaizduokite, kaip sunku jį išlaikyti. Tačiau tai yra esminis mūsų gyvenimo elementas. Net jei viskas jau yra gerai, visada galima padaryti geriau (optimizavimas)

Atminkite, kad teigiami pokyčiai, kai jų imsitės, pripildys jus džiaugsmo, dėkingumo, pasitenkinimo, motyvacijos. Motyvacijos tobulėti, augti, prisiliesti prie savirealizacijos!

Suvokimas, kad kažką reikia keisti, niekada neateina iš akimirkos į akimirką. Kažkoks įvykis, geras ar blogas, paskatina šį vidinį procesą ir mūsų vidinį dialogą, kuris verčia mus keisti daiktus, situacijas, save pačius.

Veikla: Mano gyvenimo puodelis (pavyzdys)

Parsisiųsti (ieškokite tarp visų lapų lietuviškos versijos).

Paimkite puodelį ir užrašykite (arba naudokite paruoštą darbo lapą) ant popierėlių, ką jaučiate jame....



Veikla: Mano gyvenimo puodelis



Veikla: IKIGAI

Parsisiųsti (atsidariusioje nuorodoje lietuviška versija bus psl. 5)



Veikla: Būk šviestuvu!

Parsisiųsti (atsidariusioje nuorodoje lietuviška versija bus psl. 5)

PAVYZDYS..... suprojektuokite lempą taip, kaip norite, ir užrašykite savo idėjas apie tai, kaip būti lempa kieno nors gyvenime arba sau pačiam!



Priėmimo ir įsipareigojimų teorijos pagalbos grupių savęs vertinimo forma

Ši vertinimo forma skirta suteikti jums galimybę giliau apmąstyti savo asmeninį augimą ir tobulėjimą dalyvaujant „Priėmimas ir įsipareigojimas“ paramos grupės sesijose. Šio savęs vertinimo tikslas – padėti jums suvokti, kaip šios sesijos paveikė ir formavo jūsų mintis, emocijas ir elgesį, ypač jūsų, kaip tėvo, globėjo, jaunimo darbuotojo ar kito asmens, vaidmens kontekste, kai rūpinatės vaiku, ar vaiku turinčiu specialiųjų ugdymosi poreikių (SUP).

„Priėmimas ir įsipareigojimas“ paramos grupė buvo sukurta siekiant padėti jums:

- **Pagerinti jūsų psichologinį lankstumą.** Tai reiškia jūsų gebėjimą išlikti atviriems ir priimti savo mintis, emocijas ir patirtis net sudėtingose ar iššūkių kupinose situacijose. Taip pat tai apima gebėjimą išlikti šioje akimirkoje ir priimti sprendimus, vadovaujantis savo vertybėmis.
- **Sustiprinti emocinį atsparumą.** Emocinis atsparumas yra jūsų gebėjimas veiksmingai tvarkytis su sudėtingomis emocijomis, ypač itin stresinėse situacijose, tokiose kaip vaiko, turinčio specialiųjų ugdymosi poreikių (SUP), auklėjimas. Sesijų metu susipažinote su sąmoningumo technikomis ir emocijų reguliavimo įrankiais.
- **Tobulinti jūsų priežiūros ir tėvystės įgūdžius.** Tikimės, kad pagalbos grupė suteikė strategijų, kurios padės suderinti jūsų veiksmus su jūsų, kaip tėvo ar prižiūrėtojo, vertybėmis, atitinkančiomis ir vaiko poreikius, ir jūsų gerovę. Šis savęs vertinimas suteiks galimybę įvertinti, kaip įgirstas strategijas pritaikėte kasdieniame gyvenime.

Forma susideda iš kelių skyrių, kurie apima pagrindines pagalbos grupės temas, įskaitant:

Psichologinį lankstumą – jūsų gebėjimą priimti emocijas, išlikti dabartyje ir veikti pagal savo vertybes.

Emocinį suvokimą ir reguliavimą – jūsų gebėjimą atpažinti, suprasti ir efektyviai valdyti savo emocijas.

Vertybes ir tikslus – kaip gerai identifikavote ir įgyvendinote savo asmenines vertybes ir ilgalaikius tikslus savo tėvystės ar globos vaidmenyje.

Pagalbos grupės poveikį – bendrą pagalbos grupės poveikį jūsų gerovei ir santykiams su vaiku.

Bendras įvertinimas – jūsų pasitenkinimo sesijomis ir įgytais įgūdžiais santrauka.

Savęs vertinimo forma

Prašome atsakyti į kiekvieną klausimą apgalvotai ir reflektuojant. Nėra teisingų ar neteisingų atsakymų – tai galimybė jums pažvelgti į savo progresą ir jį atpažinti.

Šis savęs vertinimas yra svarbus žingsnis jūsų asmeninio augimo ir gerovės kelyje. Skirdami laiko apmąstyti savo pažangą, jūs:

- *įgysite didesnį suvokimą apie tai, kiek daug esate patobulėję nuo sesijų pradžios.*
- *nustatysite sritis, kuriose pasiekėte reikšmingų patobulinimų, ir tas sritis, kurioms dar reikia dėmesio.*
- *reflektuosite, kaip sesijos padėjo jums valdyti tiek emocinius, tiek praktinius iššūkius jūsų tėvystės ar globos vaidmenyje.*

Konfidencialumas. Jūsų atsakymai liks konfidencialūs ir bus naudojami tik jūsų asmeninės pažangos vertinimui bei būsimų sesijų tobulinimui. Jei jausitės patogiai, galite pasidalinti savo įžvalgomis su grupe, tačiau tai yra visiškai savanoriška.

Dėkojame už dalyvavimą šiame vertinime ir už jūsų nuolatinį įsipareigojimą asmeniniam augimui bei jūsų vaiko gerovei. Laukiame jūsų pažangos ir patirčių aptarimo. Instrukcija: klausimams, kuriuose prašoma įvertinti nuo 1 iki 10, įrašykite savo vertinimą. **Klausimams, kurie reikalauja atviro atsakymo, parašykite jį laukelyje po klausimu.**

PAAIŠKINIMAS: šioje formoje vertinkite save pagal savo užimamą statusą t.y. jei sesijose dalyvavote kaip tėvas (-ai), globėjas (-ai) tai vertinkite viską iš tėvų, globėjų pozicijos, jei sesijose dalyvavote kaip jaunimo darbuotojas ar asmuo dirbantis su jaunimu, viską vertinkite iš savo užimamos pozicijos. Klausimuose ar teiginiuose kur rasite sąvokas tėvai, globėjai ar prižiūrėtojai supraskite ir įvertinkite, kad yra klausiama, prašoma atsakyti ir jūsų kaip jaunimo darbuotojo ar dirbančio su jaunimų apie situacijas.

A.1. Psichologinis lankstumas

Šiame skyriuje vertinamas dalyvių gebėjimas išlikti dabartyje, priimti emocijas ir imtis įsipareigojimų veikti – tai pagrindiniai paramos ir priėmimo komponentai.

Klausimai apie sąmoningumą ir buvimą dabartyje:

1. Buvimas dabartyje sudėtingose situacijose. Įvertinkite savo gebėjimą išlikti susitelkusiam į dabartinį momentą, kai susiduriate su sunkumais dėl savo vaiko, skalėje nuo 1 iki 10.

Balai

Ar galite prisiminti neseniai patirtą stresinę situaciją? Kaip taikėte sąmoningumo technikas, kad išliktumėte dabartyje ir išvengtumėte pervargimo? (Atviras atsakymas)

.....
.....

2. Emocijų priėmimas. Kai kyla sudėtingos emocijos (pvz.: nusivylimas, liūdesys, baimė), kaip dažnai jas pripažįstate ir priimate, užuot stengęsi jas nustumti į šalį? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Balai

Aprašykite situaciją, kurioje leidote sau patirti sudėtingą emociją, nesistengdami jos pakeisti ar vengti. Kokį poveikį tai turėjo jūsų veiksmams? (Atviras atsakymas)

.....
.....

Balai

3. Minčių pastebėjimas: Kaip dažnai pastebite savo mintis dabartinėje akimirkoje, nereaguodami į jas iš karto? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Kai kyla sudėtingos mintys (pvz.: abejonės savimi, kaltė), kaip į jas reaguojate? Ar pastebėjote, kad nuo sesijų pradžios tapo lengviau atsiriboti nuo neigiamų minčių? (Atviras atsakymas)

.....
.....

Balai

4. Perspektyvos keitimas. Kaip dažnai pastebite, kad „įstringate“ neveiksmingose mintyse, ir sugebate nukreipti savo dėmesį atgal į dabartį? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Aprašykite konkrečią techniką, kurią naudojote, kad „atsiribotumėte“ nuo neigiamų ar pasikartojančių minčių (pvz.: minčių stebėjimas kaip praplaukiančių debesų, minčių žymėjimas be vertinimo). Kaip tai jums padėjo? (Atviras atsakymas)

.....
.....

Priėmimas

Balai

5. Situacijos priėmimas. Kaip gerai jums sekasi priimti vaiko (-ų) specialiųjų poreikių realybę, nesistengiant kontroliuoti ar pakeisti situacijos? (Įvertinkite nuo 1 iki 10).

Ar vaiko (-ų) iššūkių priėmimas paveikė jūsų gebėjimą priimti labiau apgalvotus sprendimus kaip globėjui? Jei taip, aprašykite, kaip tai įvyko. (Atviras atsakymas)

.....
.....

Balai

6. Reagavimas į emocinius iššūkius. Kai vaiko (-ų) elgesys sukelia emocinę reakciją, kaip dažnai pripažįstate savo emocijas, užuot jas slopinę ar neigę? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Pasidalinkite situacijos pavyzdžiu, kurioje praktikuojote priėmimą sudėtingu momentu. Kaip šis požiūris skyrėsi nuo to, kaip galbūt būtumėte reagavę iki dalyvavimo pagalbos grupėje? (Atviras atsakymas)

.....
.....

Balai

7. Savigarba. Kaip dažnai parodote sau užuojautą susiduriant su tėvystės / prižiūrėjimo / ugdymo iššūkiais? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Aprašykite situaciją, kai po klaidos ar susidūrus su iššūkiu rūpinantis vaiku (-ais) elgėtės su savimi su atjauta ir gerumu. (Atviras atsakymas)

.....
.....

Įsipareigojimas veikti

8. Vertybėmis pagrįsti veiksmai. Kaip dažnai priimate sprendimus, remdamiesi savo pagrindinėmis vertybėmis, o ne trumpalaikėmis emocinėmis reakcijomis? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Balai

Ar galite įvardyti situaciją, kai, kaip tėvas ar prižiūrėtojas, ėmėtės veiksmų, atitinkančių jūsų vertybes, net jei tai buvo sunku ar nepatogu? (Atviras atsakymas)

.....
.....

9. Įsipareigojimų įgyvendinimas. Nuo sesijų pradžios, kaip dažnai įvykdote sau iškeltus įsipareigojimus ar tikslus, net ir susidurdami su kliūtimis? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Balai

Pateikite tikslą, kurį išsikėlėte pagalbos grupės metu, ir aprašykite žingsnius, kuriuos atlikote, siekdami jį pasiekti. (Atviras atsakymas)

.....
.....

10. Lankstumo ir atkaklumo derinimas. Kaip lankstus esate, kai aplinkybės keičiasi arba kai viskas nevyksta pagal planą? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Balai

Aprašykite situaciją, kurioje turėjote subalansuoti laikymąsi savo vertybių ir lankstumą savo požiūryje. Kaip jums pavyko išlaikyti šį balansą? (Atviras atsakymas)

.....
.....

Refleksijos klausimai

11. Bendra refleksija apie psichologinį lankstumą. Apmąstydami savo pažangą psichologinio lankstumo srityje, kaip apibūdintumėte didžiausią pokytį, susijusį su tuo, kaip tvarkotės su emociniais ir protiniais iššūkiais? (Atviras atsakymas)

.....
.....

12. Kokias strategijas radote naudingiausias išlaikant lankstumą, ir kaip planuojate jas toliau praktikuoti ateityje? (Atviras atsakymas)

.....
.....

13. Mokymasis ir augimas. Kaip paramos grupės sesijose išmoktos technikos pakeitė jūsų kasdienes rutinas ar sąveikas su jūsų vaiku? Prašome pateikti konkretų pavyzdį.

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

A.2. Emocinis suvokimas ir reguliavimas

Emocinis suvokimas

Balai

Emocijų atpažinimas: Kaip dažnai skiriate laiko pastebėti ir identifikuoti savo emocijas, kai jos kyla? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Aprašykite momentą, kai atpažinote stiprią emociją (pvz.: pyktį, liūdesį) prieš reaguodami. Kaip šis suvokimas paveikė jūsų reakciją? (Atviras atsakymas)

.....
.....

Balai

Emocijų įvardijimas. Kaip dabar jaučiatės įvardydami savo emocijas (pvz.: naudojant priemones, tokias kaip „Emocijų ratas“), palyginti su laikotarpiu prieš sesijas? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Ar galite prisiminti konkrečią situaciją, kai emocijų įvardijimas padėjo jums perimti situacijos kontrolę? (Atviras atsakymas)

.....
.....

Balai

Emocinių veiksnių stebėjimas: Kaip dažnai apmąstote, kas sukelia stiprias emocines reakcijas jūsų sąveikose su vaiku? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Kokius dėsningumus pastebėjote savo emocinėse reakcijose į vaiko elgesį ir kaip dirbote, siekdami nustatyti šiuos veiksnius? (Atviras atsakymas)

.....
.....

Balai

Kūno suvokimas. Kaip gerai suvokiate, kaip emocijos pasireiškia fiziškai jūsų kūne (pvz.: įtampa, paviršutiniškas kvėpavimas)? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Ar galite aprašyti situaciją, kai suvokėte emocinę reakciją savo kūne ir pasitelkėte šį suvokimą, kad nusiramintumėte arba atgautumėte pusiausvyrą? (Atviras atsakymas)

.....
.....

Emocijų reguliavimas

Balai

Sudėtingų emocijų reguliavimas. Kai patiriate stiprias emocijas (pvz.: nusivylimą, kaltę, baimę), kaip dažnai naudojatės sesijose išmoktomis technikomis, kad sureguliuotumėte savo emocinę reakciją? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Pasidalinkite pavyzdžiu, kai sėkmingai suvaldėte sudėtingą emociją naudodamiesi viena iš paramos grupėje išmoktų reguliavimo strategijų (pvz.: sąmoningumas, kvėpavimo technikos, įsižeminimo pratimai). (Atviras atsakymas)

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

Emocinio pervargimo prevencija. Kaip dažnai sugebate išvengti emocinio pervargimo, skirdami akimirką sustoti, apmąstyti ir ramiai reaguoti į vaiko elgesį? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Balai

Aprašykite situaciją, kai jautėtės pervargęs, bet sugebėjote nusiraminti. Kokius žingsnius atlikote? (Atviras atsakymas)

.....
.....

Naudojant „Jausmų termometrą“. Ar jums buvo naudinga „Jausmų termometro“ užduotis, siekiant atpažinti ir valdyti savo emocijų intensyvumą esamu momentu? (Atviras atsakymas) *[ ] Taip* *[ ] Ne*

Ar galite pateikti pavyzdį, kuomet pasinaudojote jausmų termometru, kad suvaldytumėte stiprėjančias emocijas, kol jos netapo didžiulės?

.....
.....

Emocijų funkcijos. Kaip gerai dabar suprantate savo emocijų paskirtį ar funkciją (pvz: pyktis - nepatenkintų poreikių ženklas, liūdesys - netekties ženklas)? (1-10 balų skalė)

Balai

Aprašykite atvejį, kai emocijos funkcijos supratimas padėjo jums įveikti sudėtingą situaciją su vaiku.

.....
.....

Streso ir perdegimo valdymas

Perdegimo atpažinimas. Kaip gerai suvokiate emocinio perdegimo požymius savyje (pvz.: dirglumą, nuovargį, atsiribojimą)? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Balai

Ar nuo sesijų pradžios esate patyrę perdegimo požymių? Jei taip, kaip juos sprendėte? (Atviras atsakymas)

.....
.....

Streso mažinimo technikos. Kaip dažnai taikote streso mažinimo technikas (pvz.: kvėpavimo pratimus, kūno pajautimą, atsipalaidavimo metodus), kad susidorotumėte su kasdieniu stresu? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Balai

Kuri streso mažinimo technika jums buvo veiksmingiausia? Aprašykite, kaip ji jums padėjo konkrečiose situacijose. (Atviras atsakymas).

.....
.....

Balansavimas tarp emocinių poreikių ir atsakomybių. Kaip gerai jums sekasi derinti savo emocinius poreikius su atsakomybėmis kaip tėvui/globėjui? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Balai

Ar galite aprašyti situaciją, kai ėmėtės veiksmų, kad pasirūpintumėte savo emocine gerove? (Atviras atsakymas)

.....
.....

Emocijų išraiška ir bendravimas

Balai

Sveika emocijų išraiška. Kaip dažnai sveikai ir neperdėtai išreiškiate savo emocijas bendraudami su savo vaiku? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Aprašykite pavyzdį, kai efektyviai perteikėte savo emocijas vaikui ar kitam šeimos nariui. Kaip tai paveikė situacijos baigtį? (Atviras atsakymas)

.....
.....

Balai

Emocijų reguliavimo pavyzdžio rodymas vaikui. Kaip dažnai stengiatės rodyti sveikos emocijų reguliacijos pavyzdį savo vaikui, parodydami, kaip ramiai tvarkytis su sudėtingomis emocijomis? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Ar galite pasidalinti situacija, kurioje sąmoningai rodėte emocijų reguliavimo pavyzdį savo vaikui? Kaip jis/ji į tai sureagavo? (Atviras atsakymas)

.....
.....

Balai

Pagalba vaikui susitvarkant su emocijomis. Kaip dažnai padedate savo vaikui atpažinti ir valdyti jo emocijas (pvz.: padedant įvardyti emocijas, mokant raminimo technikų)? (Įvertinkite nuo 1 iki 10)

Aprašykite situaciją, kai sėkmingai padėjote savo vaikui suvaldyti stiprią emociją. Kokias strategijas naudojote? (Atviras atsakymas)

.....
.....

Refleksijos klausimai

Bendra refleksija apie emocinį sąmoningumą ir reguliavimą. Apmąstydami savo pažangą, apibūdinkite, kaip labiausiai pasikeitė jūsų elgesys tvarkantis su emocijomis, palyginti su situacija prieš užsiėmimus?

.....
.....

Kokios strategijos labiausiai padėjo valdyti savo emocines reakcijas ir kaip planuojate toliau jas taikyti?

.....
.....

Tobulintinos sritys. Ar yra kokių nors emocinio sąmoningumo ar reguliacijos sričių, kurios jums vis dar kelia sunkumų? Jei taip, kokių žingsnių galite imtis, kad šias sritis pagerintumėte ateityje?

.....
.....

A.4. Paramos grupės poveikis

Poveikis gerai savijautai

Balai

Emocinė gerovė. Kiek paramos grupė padėjo jums valdyti bendrą emocinę gerovę? (1-10 balų skalė)

Ar galite pasidalyti konkrečiu pavyzdžiu, kaip užsiėmimai padėjo jums susidoroti su stresu, nerimu ar emocine įtampa, susijusia su vaiko priežiūra ar auklėjimu?

.....
.....

Balai

Savęs priežiūra ir pusiausvyra. Kaip dažnai praktikuojate per užsiėmimus pristatytus saviugdos būdus (pvz.: sąmoningumo, atsipalaidavimo pratimus)? (1-10 balų skalė)

Apibūdinkite vieną saviugdos praktiką, kurią įsisavinote per užsiėmimus, ir kaip ji padėjo jums suderinti tėvų / globėjų pareigas su asmeniniais poreikiais.

.....
.....

Ar užsiėmimai padėjo sumažinti perdegimo ar išsekimo jausmą, susijusį su vaiko(-ų) priežiūra? *[ ] Taip* *[ ] Ne*

Ar galite pateikti pavyzdį, kaip po grupės užsiėmimų sugebėjote kitaip elgtis didelės įtampos situacijoje arba perdegimo laikotarpiu?

.....
.....

Balai

Įgalinimas ir pasitikėjimas savimi. Kiek labiau pasitikite savimi ir jaučiatės labiau įgalinti atlikti priežiūros vaidmenį nuo tada, kai prisijungėte prie paramos grupės? (1-10 balų skalė)

Kurioje svarbioje srityje įgijote pasitikėjimo savimi spręsdami iššūkius, susijusius su vaiku ar priežiūros pareigomis?

.....
.....

Poveikis santykiams su vaiku

Balai

Ryšio stiprinimas: Kaip pagerėjo jūsų santykiai su vaiku dėl to, ko sužinojote paramos grupėje? (1-10 balų skalė)

Aprašykite bent vieną veiksmą, kaip sustiprėjo jūsų ryšys su vaiku, pritaikius užsiėmimų metu taikytus metodus ar strategijas.

.....
.....

Balai

Konfliktų sprendimas. Kaip užsiėmimai paveikė jūsų konfliktų ar sudėtingo elgesio su vaiku sprendimo būdus? (1-10 balų skalė)

Ar galite pasidalinti sudėtingo momento su savo vaiku pavyzdžiu, kai pritaikėte grupėje įgytus įgūdžius, kad išspręstumėte ar sušvelnintumėte situaciją?

.....
.....

Pozityvus bendravimas. Kaip dažnai bendraudami su vaiku naudojate grupėje išmoktus teigiamo bendravimo būdus (1-10 balų skalė)? (1-10 balų skalė)

Balai

Aprašykite situaciją, kai šių technikų naudojimas pagerino jūsų supratimą ar bendravimą su vaiku.

.....
.....

Poveikis auklėjimo požiūriui

Tėvystės požiūrio pokyčiai. Kiek paramos grupė pakeitė jūsų bendrą požiūrį į tėvystę ar priežiūrą? (1-10 balų skalė)

Balai

Kokių konkrečių pokyčių savo ugdymo ir auklėjimo stiliuje padarėte dėka paramos grupės mokymų? Pateikite pavyzdį.

.....
.....

Susidorojimas su emocijų protrūkiais. Ar per užsiėmimus įgijote daugiau įgūdžių, kaip suvaldyti vaiko emocijų protrūkius ar sudėtingą elgesį? [ ] Taip [ ] Ne

Pateikite pavyzdį, kaip sėkmingai pritaikėte kokią nors paramos grupės strategiją, kad padėtumėte vaikui įveikti emocijų protrūkį.

.....
.....

Nuoseklumas taikant metodus. Kaip nuosekliai taikote įgūdžius ir strategijas, įgytas užsiėmimų metu, kasdien prižiūrint vaikus? (1-10 balų skalė)

Balai

Su kokiais sunkumais susidūrėte taikydami šiuos metodus ir kaip juos įveikėte?

.....
.....

„Priėmimas ir įsipareigojimas“ paramos grupės atsiliepimų forma

Dėkojame, kad dalyvavote „Priėmimas ir įsipareigojimas“ paramos grupėje. Jūsų atsiliepimai yra itin svarbūs, siekiant įvertinti sesijų veiksmingumą ir tobulinti būsimus užsiėmimus. Prašome skirti kelias minutes šios formos užpildymui. Jūsų atsakymai liks konfidencialūs ir bus naudojami programos kokybės gerinimui ateities dalyviams.

Sesijų struktūra ir turinys

Temų aktualumas. Kaip aktualios buvo temos, aptartos per sesijas, jūsų, kaip specialiųjų ugdymosi poreikių turinčio vaiko tėvų ar prižiūrėtojų, poreikiams? (1-10 balų skalė)

Balai

Kuri (-ios) sesijos tema (-os) jums buvo naudingiausia (-os)? Paaiškinkite, kodėl.

.....
.....

Pratybų naudingumas. Kiek užsiėmimų metu atliktos veiklos ir pratimai jums buvo naudingi kasdieniame gyvenime? (1-10 balų skalė)

Balai

Pateikite pavyzdį veiklos ar pratimų, kurie jums pasirodė ypač vertingi valdant priežiūros atsakomybes.

.....
.....

Užsiėmimų struktūra. Ar jums tiko užsiėmimų tempas ir struktūra?

[ ] Per greitas, sudėdinta *[ ] Viskas gerai parinkta* *[ ] Per lėtas, paprasta*

Jei manote, kad tempas ir struktūra nebuvo tinkamai parinkti, kaip, jūsų nuomone, tai būtų galima patobulinti?

.....
.....

Bendradarbiavimas ir grupės dinamika

Moderatoriaus palaikymas. Kaip jautėtės palaikomas (-a) moderatoriaus (-ų) sesijų metu? (1-10 balų skalė)

Balai

Ką labiausiai vertinote moderatoriaus (-ės) požiūryje ir ką jie galėtų patobulinti?

.....
.....

Bendravimas grupėje. Kaip gerai jautėtės dalydamiesi savo mintimis ir patirtimi su grupe? (1-10 balų skalė)

Balai

Ar užteko laiko diskusijoms ir apmąstymams sesijų metu? *[ ] Taip* *[ ] Ne*

Aprašykite bet kokį grupės darbo aspektą, kuris prisidėjo prie jūsų mokymosi patirties arba trukdė ją įgyti.

.....
.....

Poveikis jums

Asmeninių galių suteikimas. Kiek užsiėmimai padėjo jums jaustis labiau įgalintiems atlikti jūsų, kaip tėvų ar prižiūrėtojų, vaidmenį? (1-10 balų skalė)

Balai

Apibūdinkite konkrečią situaciją, kurioje dėl užsiėmimų metu įgytų įgūdžių pasijutote galintis geriau susidoroti su iššūkiais.

.....
.....

Streso ir emocijų valdymas. Kaip šie užsiėmimai jums padėjo kontroliuoti stresą ir reguliuoti emocijas, kai susiduriate su sudėtingomis situacijomis? (1-10 balų skalė)

Balai

Ar galite pasidalinti pavyzdžiu, kada taikėte užsiėmimų metu taikytą techniką, kad suvaldytumėte stresą ar emocinius iššūkius?

.....
.....

Tėvystės ir (arba) priežiūros įgūdžiai: ar užsiėmimai padėjo pagerinti jūsų tėvystės ar priežiūros įgūdžius? *[ ] Taip* *[ ] Ne*

Pateikite vieną įgūdį ar strategiją, kurį įgyvendinote savo kasdieniame gyvenime nuo užsiėmimų pradžios.

.....
.....

Tarpusavio parama ir grupės privalumai

Tarpusavio paramos vertė. Kiek naudinga buvo tarpusavio parama, kurią gavote iš kitų grupės narių? (1-10 balų skalė)

Balai

Ar buvo konkretus bendravimo su grupės nariais atvejis arba patirtis, kuri jums padarė didelę įtaką? Jei taip, apibūdinkite ją.

.....
.....

Bendruomeniškumo jausmas. Ar jautėte ryšį ir bendrumą su kitais dalyviais?

[ ] Taip *[ ] Ne*

Kaip galėtume sustiprinti grupės bendruomeniškumo ir tarpusavio paramos jausmą būsimuose užsiėmimuose?

.....
.....

Pasiūlymai dėl tobulinimo

Turinio patobulinimai. Ar buvo temų, kurios, jūsų nuomone, turėjo būti aptartos išsamiau, arba papildomų temų, kurių trūko?

[ ] Taip *[ ] Ne*

Jei taip, nurodykite temas ar sritis, kurias norėtumėte įtraukti ar išplėsti.

.....
.....

Struktūros patobulinimai. Kaip jus tenkino bendra sesijų struktūra ir vedimas?

.....
.....

Pasiūlykite, kaip pagerinti būsimų sesijų struktūrą ar pristatymą.

.....
.....

Bendra patirtis. Koks buvo vertingiausias paramos grupės aspektas?
Jei galėtumėte pakeisti nors vieną programos elementą, koks jis būtų?

.....
.....

Rekomendacija

Balai

Ar norėtumėte rekomenduoti? Kiek tikėtina, kad rekomenduotumėte šią paramos grupę kitiems tėvams ar prižiūrintiems asmenims, esantiems panašioje situacijoje? (1-10 balų skalė)

Jei rekomenduotumėte šią grupę, ką išskirtumėte kaip pagrindinį jos privalumą?

.....
.....

Naudotų šaltinių sąrašas

1. Harris, R. and Hayes, S. C. (2019). ACT Made Simple. Second Edition, Revised. New Harbinger Publications.

2. Lietuva. Švietimas šalyje ir regionuose 2023. Nacionalinė švietimo agentūra. Vilnius, 2023: https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2023/09/2023-Svietimas-Lietuvoje_WEBak.pdf

3. Ališauskas. A. (1998). Specialieji mokymosi poreikiai: pažinimas ir įvertinimas bendrojo lavinimo mokyklose. Specialiųjų poreikių vaikai: antrasis papildytas ir pataisytas leidimas (p. 119-133). Šiauliai.

4. Ališauskienė, S., Selvenytė, E. (2004). Tėvų pasitenkinimas ankstyvąja intervencija: lyginamoji situacijos analizė Europos šalių kontekste. Specialusis ugdymas, 1 (10), p. 9-22.

5. Bagdonas. A. (1994). Specialaus ugdymo sistemos metmenys. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.

6. Daukšaitė, L. (2007). Pasvarstymai apie bendradarbiavimą. Neįgalaus vaiko ir jo šeimos socialinė adaptacija. Vilnius: Viltis.

7. East, V., Evans, L. (2008). Vienu žvilgsniu. praktinis vaiko specialiųjų poreikių tenkinimo vadovas. Vilnius Tyto Alba.

8. Galkienė. A., Monkevičienė. O. (2021). Improving Inclusive Education through Universal Design for Learning. Springer Nature. 20. Hallahan. D. P., Kauffman. J. M. (2003). Ypatingieji mokiniai: specialiojo ugdymo įvadas. Vilnius: Alma littera.

9. https://www.psychologytoday.com/intl/basics/parenting/parenting-children-special-needs

10. Lietuvos Respublikos Specialiojo ugdymo įstatymas, 1998. (Žin., 1998, Nr. 115-3228).

11. Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas, 2011. (Žin., 2011, Nr. 38-1804)

12. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro, Sveikatos apsaugos ministro ir

13. Socialinės apsaugos ir darbo ministro 2011 m. liepos 13 d. įsakymas Nr. . V-1265/V-685/A1-317 „Dėl mokinių, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, grupių nustatymo ir jų specialiųjų ugdymosi poreikių skirstymo į lygius tvarkos aprašo patvirtinimo“ (Žin., 2011, Nr. 93-4428).

14. Kišonienė. R., Dudzinskienė. R. (2007). Mokinių, turinčių specialiųjų ugdymo(si) poreikių, ugdymo turinio individualizavimas. Rekomendacijos mokytojams, ugdantiems skirtingų poreikių ir gebėjimų mokinius. Vilnius: VIA RECTA.

15. Ruškus. J., Gerulaitis. D., Vaitkevičienė. A. Šeimos, auginančios autizmo sindromą turintį vaiką, išgyvenimų struktūra. Atvejo analizė. Specialusis ugdymas. 2004, 2 (11): 35–51.

16. Thompson, C. E. Raising a handicapped child. New York, NY: Oxford University Press, Inc. 2000. Nurse Practitioner. 2001, 26(2): 47.

17. Vilkelienė, A. (2003). Ypatingųjų vaikų integruotas muzikinis ugdymas: specialioji meno pedagogika. Vilnius: Kronta.

Sesija Nr. 4

18. Hayes, S., C. (2019). A Liberated Mind: The essential guide to ACT.

19. Gilbert, P. (2019). The Compassionate Mind (Compassion Focused Therapy)

20. Zurita Ona, P., E.; McKay, M.; Strosahl, K., D. (2017). Parenting a Troubled Teen: Manage Conflict and Deal with Intense Emotions Using Acceptance and Commitment

21. Tooby, J., & Cosmides, L. (2008). The evolutionary psychology of emotions and their relation to internal regulatory variables. In M. Lewis, JM Haviland-Jones, & L. Feldman Barrett (Eds.), Handbook of emotions (3rd ed., pp. 114–137). New York, NY: The Guilford Press.

22. Staicu ML, Cuțov M. Anger and health risk behaviours. J Med Life. 2010;3(4):372-5.

23. Oaten M, Stevenson RJ, Case TI. Disgust as a disease-avoidance mechanism. Psychol Bull. 2009;135(2):303-21. doi:10.1037/a0014823

24. Gottlieb MM. The Angry Self: A Comprehensive Approach to Anger Management. Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Co.; 1999.

25. Kozlowska K, Walker P, Mclean L, Carrive P. Fear and the Defense Cascade: Clinical Implications and Management. Harv Rev Psychiatry. 2015;23(4):263-87. doi:10.1097/HRP.0000000000000065

26. https://www.davidhodder.com/emotion-and-feeling-wheel/

27. https://humansystems.co/emotionwheels/

28. https://www.teacherspayteachers.com/Product/Feelings-Thermometer-4961657?st=9b300308bbc970af8dffd186a489796d

29. https://children.wi.gov/Pages/FeelingsThermometer.aspx

Sesija Nr. 9

30. Aspire. (2019). Special Education Teacher Burnout. https://aspirees.com/blog/special-education-teacher-burnout/

31.Baumgardner, D. J. (2019). Social Isolation Among Families Caring for Children With Disabilities. Journal of Patient-Centered Research and Reviews, 6(4), 229-232.

32. D'Oliviera, T. C., Persico, L. (2023). Workplace isolation, loneliness and wellbeing at work: The mediating role of task interdependence and supportive behaviours. Elsevier, vol 103. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003687022002174

33. Fitzgerald, B. (2008). Teachers and workplace stress. ASTIR, 26(1), 17-18.

34. Marcoux, H. (2020). The loneliness of being a ‘special needs’ parent is real. https://www.mother.ly/parenting/the-hardest-part-of-being-a-special-needs-parent/

35. Minihan, E., Begley, A., Martin, A. Dunleavy, M., Gavin, B. and McNicholas F. (2022). Examining COVID-19 related occupational stress in teachers in Ireland through a qualitative study using a thematic analysis approach. International Journal of Educational Research Open, 2022 (3). https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666374022000590?via%3Dihub

36. Teaching Channel. (2023). Special Education Teacher Burnout: Why It Happens and What to Do About It. https://www.teachingchannel.com/k12-hub/blog/special-education-teacher-burnout/

Sesija Nr. 10

37. Deron school of New Jersey. Children with Developmental Disabilities: 5 Communication Tips. https://www.deronschool.org/blog/children-with-developmental-disabilities-5-communication-tips/

38. Guidelines for teachers to Engagement with Disabled People. (2023). https://disable.altervista.org/wp-content/uploads/2024/05/R2-FINAL_English.pdf

39. NCSE. (2020). A Total Communication Approach for Children and Young People with Additional Needs. https://ncse.ie/wp-content/uploads/2020/05/Resource-5-A-Total-Communication-Approach.pdf

40. Sisto, M. E. (2022). Understanding and Communicating with Special Needs Children. https://www.achievebeyondusa.com/understanding-and-communicating-with-special-needs-children/

Sesija Nr. 11

41. Ali Sh. (2022). The Self-Love Workbook: A Life-Changing Guide to Boost Self-Esteem, Recognize Your Worth and Find Genuine Happiness

42. Logan M. (2020) Self-Love Workbook for Women: Release Self-Doubt, Build Self-Compassion, and Embrace Who You Are

43. https://www.psychologytoday.com/intl/blog/more-women-s-work/201711/practice-self-love-become-even-better-parent
44. Perez C. (2022) Love Letters to My Inner Child: Re-Parenting Myself
45. https://www.ericafriedmanwellness.com/blog/2019/01/31/mom-open-letter-to-myself
46. Preiksa F.A. (2022) The Neuroscience of self-love

Sesija Nr. 12

47. https://calmerry.com/blog/emotions/is-it-shame-or-guilt-whats-the-difference-anyway/
48. https://www.nicabm.com/guilt-vs-shame/
49. https://intentionaloutcomes.com/acceptance-commitment-therapy-grief/
50. Nneka M. Okona (2021). Self-Care for Grief: 100 Practices for Healing During Times of Loss
51.Neff K. (2011). Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind
52. Harris R. (2021). When Life Hits Hard: How to Transcend Grief, Crisis, and Loss with Acceptance and Commitment Therapy
53. Nepo M. (2000). The Book of Awakening: Having the Life You Want by Being Present to the Life You Have.
54. pexels.com (iliustrations)

Sesija Nr. 13

55. Free Play in Early Childhood. Joan Santer and Carol Griffi ths, with Deborah Goodall, 2007. https://rainbow-nursery.info/wp-content/uploads/2015/08/free-play-in-early-childhood.pdf
56. Metodinės rekomendacijos specialistams (pedagogams ir švietimo pagalbos specialistams), M. Brėdikytė, A. Brandišauskienė, G. Sujetaitė-Volungevičienė, 2015. https://saulegraza.net/wp-content/uploads/2021/10/Vaiko-zaidimo-paslaptys-pdf-knyga.pdf
57. Smith, P. K. (2010). Children and play. Wiley-Blackwell. https://www.researchgate.net/publication/285951860_Children_and_Play

Sesija Nr. 14

58. Kuypers, L. M. (2011). The Zones of Regulation: A Curriculum Designed to Foster Self-Regulation and Emotional Control. Social Thinking. https://chadd.org/wp-content/uploads/2018/06/ATTN_10_12_Zones.pdf
59. Gross, J. J. (Ed.). (2014). Handbook of Emotion Regulation (2nd ed.). Guilford Press. https://www.iccpp.org/wp-content/uploads/2020/07/Handbook-of-emotion-regulation.pdf
60. Gottman, J. M., & Declaire, J. (1998). Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting. Simon & Schuster. https://www.academia.edu/43264426/Raising_An_Emotionally_Intelligent_Child_The_Heart_Of_Parenting_by_Ph_D_John_Gottman_Joan_Declaire

Sesija Nr. 15

61. Balancing Work and Family. (2024). WebMD. https://www.webmd.com/balance/balancing-work-and-family
62. Beverly, D. (2018). Work/Life Balance Worksheet. https://www.danbeverly.com/wp-content/uploads/2018/03/Work-Life-Balance-DBeverlyCoaching.pdf
63. Beverly, D. (2015). 5 Steps to an Intentionally-designed Work/Life Balance. https://danbeverly.com/5-steps-to-an-intentionally-designed-work-life-balance/
64. Herrity, J. (2024). 11 Tips To Help Balance Your Work and Family Life. https://www.indeed.com/career-advice/career-development/balance-work-and-family
65. Hreha, J. (2023). Work-Life Balance: Why It’s Important And How To Achieve It. https://www.personatalent.com/productivity/how-to-achieve-work-life-balance/

Sesija Nr. 17

66. *Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2016). No-Drama Discipline: The Whole-Brain Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind. Bantam Books. http://livre2.com/LIVREE/E1/E001014.pdf*

67. *Faber, A., & Mazlish, E. (2012). How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk. Scribner.https://www.tbcs.org/uploaded/Resources/Presentations/Tools_for_Success_16/How_to_Talk_So_Kids_Will_Listen.pdf*

68. *Miltenberger, R. G. (2016). Behavior Modification: Principles and Procedures (6th ed.). Cengage Learning.*