



**PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO
PREVENCIJOS PROGRAMA MOKINIŲ TĖVAMS:
METODINĖS REKOMENDACIJOS, MOKYKLŲ IR
GLOBOS ĮSTAIGŲ VADOVAMS, PEDAGOGAMS,
SPECIALISTAMS**

Vilnius, 2018

UDK 613.8
Ps-07

Parengė:

dr. Inga BANKAUSKIENĖ
prof.dr. Ilona JONUTYTĖ
Vida LEONIENĖ
prof.dr. Odeta MERFELDAITĖ
Auksė PETRUŠKEVIČIŪTĖ
doc. dr. Romas PRAKAPAS
Renata ŠARKANĖ
Algimantas ŠIMAITIS
Sandra VALANTIEJIENĖ
Gediminas VALANTIEJUS

Recenzavo:

Pirmą leidimą recenzavo:

Vilniaus universiteto bendrosios psichologijos katedros docentė, dr. Laimutė BULOTAITĖ

Antrą leidimą recenzavo:

Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centro psichologas Remigijus AUŠKELIS

ISBN 978-609-454-170-4



IVADAS	4
1. BENDROJI DALIS (<i>S. Valantiejienė, A. Šimaitis</i>)	6
1.1. Informacija programos vykdytojams	6
1.2. Patarimai kaip naudotis metodine medžiaga	8
2. PSICHOAKTYVIOS MEDŽIAGOS IR PRIKLAUSOMYBIŲ PROBLEMA	
(<i>I. Bankauskienė, V. Leonienė, R. Šarkanė</i>)	13
2.1. Psichoaktyvios medžiagos ir jų vartojimo priežastys	13
2.2. Priklausomybių problema	16
2.3. Prevencijos samprata	23
2.4. Tabakas	32
2.5. Alkoholis	34
2.6. Vaistai	35
2.7. Cheminės medžiagos	36
2.8. Narkotinės ir psichotropinės medžiagos	38
2.9. Energetiniai gerimai	42
2.10. Kofeinas	43
2.11. Elektroninės cigaretės	43
2.12. Medžiaga praktiniams užsiėmimams	47
2.13. Papildoma informacija	53
3. TĖVŲ IR VAIKŲ SANTYKIAI. TĖVŲ VAIDMUO UGDANT VAIKŲ GYVENIMO ĮGŪDŽIUS	
(<i>I. Jonutytė, A. Petruškevičiūtė, R. Prakapas</i>)	61
3.1. Šeima. Santykiai šeimoje	62
3.2. Bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių ugdymas	70
3.3. Gyvenimo įgūdžių ugdymas	76
3.4. Vaiko raidos ypatumai	104
3.5. Paauglystės krizės	117
3.6. Bendravimo su paaugliu ypatumai	124
3.7. Medžiaga praktiniams užsiėmimams	132
4. MOKYKLOS BENDRUOMENĖ IR SOCIALINIAI PARTNERIAI	
(<i>I. Bankauskienė, O. Merfeldaitė, A. Šimaitis, S. Valantiejienė, G. Valantiejus</i>)	158
4.1. Mokyklos bendruomenės samprata ir vaidmuo	158
4.2. Bendradarbiavimas su socialiniais partneriais	165
4.3. Mokyklos bendruomenės narių teisės, pareigos, atsakomybė	186
4.4. Medžiaga praktiniams užsiėmimams	195
4.5. Metodai, padedantys užtikrinti efektyvią partnerystę	200
5. PRIEDAI	207
5.1. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa mokinių tėvams	207
5.2. Kur kreiptis pagalbos ir konsultacijų	220

IVADAS

Žodis „prevencija“ kilęs iš lotyniško žodžio „*praevenire*“, kas reiškia „ateiti pirma“. Prevencija yra veiklos kryptis, kuria siekiama išvengti tam tikrų neigiamų socialinių reiškinių bei socialinių problemų prieš joms dar atsirandant, susiformuojant. Ypatingai lengvai negatyvių veiksmų pažeidžiami yra jauni žmonės ir vaikai, kurių vertybinė sistema yra trapi. Būtent dėl šios priežasties išskirtinis vaidmuo tenka Lietuvos švietimo sistemai, kur svarbiausias vaidmuo prevenciniame darbe tenka mokyklai.

Gėrio ir blogio supratimas vaikų tarpe formuojasi pagal artimiausių, suaugusiųjų elgesį. Vaikai tapatina save su tėvais, mokytojais, nori juos mėgdžioti, būti panašūs, nesąmoningai mėgdžiodami juos, kartais bando rūkyti ar išgerti alkoholinių gėrimų. Dalis mokinių slepia nuo tėvų juos slegiančias problemas, nesėkmes ir ypač linkę slėpti tuos poelgius, kuriuos draudžia suaugusieji. Todėl tėvai kartais pavėluotai sužino apie riziką mokiniui įsitraukti į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Be to, bendravimo su tėvais problemų turintys vaikai nėra išsiugdę pozityvių socialinių įgūdžių, bendravimo ieško „gatvėje“, yra linkę priimti gatvės gyvenimo normas bei išbandyti psichoaktyvias medžiagas.

Taigi psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemonių taikymas ugdymo institucijose didele dalimi priklauso nuo tėvų, o prevencinės programos, į kurias įtraukiami ir vaikų tėvai, duoda daugiau naudos negu vien vaikams skirtos strategijos. Siekiant tai įgyvendinti, turi būti konkrečiai aptartos bei numatytos bendradarbiavimo su mokinių tėvais ir vietos bendruomene formos (būdai), taip pat šio bendradarbiavimo skatinimo formos (būdai). Galiojančiuose teisės aktuose (Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2004 m. rugsėjo 17 d. įsakymu Nr. ISAK-1462 patvirtintose Teisės pažeidimų, mokyklos nelankymo, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo, ŽIV/AIDS, smurto ir nusikalstamumo prevencijos rekomendacijose savivaldybėms ir mokyklų vadovams (Žin., 2004, Nr.: 145-5281) įtvirtintos nuostatos įpareigoja vaikų ugdymo institucijas numatyti ir taikyti bendradarbiavimo su vaikų tėvais priemones. Tačiau, analizuojant praktiškai vykdomą prevencinę veiklą, pastebima, jog daugelį metų tėvų, kaip psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos proceso socialinių partnerių, vaidmuo nėra aktyvus. Remiantis Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo valdymo informacinės sistemos kasmetinėmis ataskaitomis apie prevencinę veiklą savivaldybių ugdymo įstaigose, 2013 bei 2014 mokslo metais daugiau kaip 70 proc. Lietuvos savivaldybių nurodė, kad joms pavaldžiose ugdymo institucijose bendradarbiavimas su tėvais yra tik epizodinis, atsitiktinio pobūdžio. Taigi prevencinės veiklos vykdymas vis dar dažnai suprantamas tik kaip ugdymo įstaigos funkcija, tuo tarpu mokinių tėvai šiame procese atlieka tik pasyvų prevencijos paslaugų gavėjo vaidmenį.

Todėl plėtojant ugdymo įstaigose taikomas psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos

priemonės, siekiant padidinti šių priemonių efektyvumą, į prevencinės veiklos procesą būtina kuo plačiau įtraukti ir mokinių tėvus. Taikomos prevencinės programos turi išmokyti vaikų tėvus ar kitus įstatyminius atstovus (globėjus, rūpintojus) pasirinkti tinkamą auklėjimo strategiją, įtvirtinti vaikų įgūdžius, padedančius išvengti tabako, alkoholio, narkotikų ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimą. Turėtų būti vadovaujamosi nuostata, jog tėvai apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimą ir šio vartojimo pasekmes privalo žinoti dar iki tol, kol jų vaikai nepradėjo šių medžiagų vartoti.

Akcentuotina, jog tėvų įtraukimas į mokyklos bendruomenę bei jos prevencinę veiklą yra tikslinga, organizuota veikla, reikalaujanti daug pastangų ir energijos. Tam būtina gerai pažinti tėvų, su kuriais tenka dirbti, grupę, atsižvelgti į jų patirtį, santykius su vaikais ir požiūrį į mokyklą. Siekiant užtikrinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo bendrosios prevencijos veiksmingumą mokyklos bendruomenėje, stiprinti mokyklos ir mokinių tėvų bendradarbiavimą, didinti tėvų vaidmenį sprendžiant psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos problemas mokyklose Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centro direktorės 2007 m. gruodžio 29 d. įsakymu Nr. (1.3) V – 263 buvo patvirtinta „Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa mokinių tėvams“. Tačiau iki šiol Lietuvoje ugdymo institucijos turi nevienodą bendradarbiavimo su tėvais patirtį, o tėvų įsitraukimas į mokyklos gyvenimą ir į pagrindinių jos problemų, tame tarpe psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos klausimų, sprendimą yra gana skirtingas.

Atsižvelgiant į tai, šiuo leidiniu siekiama padėti mokyklų ir globos įstaigų vadovams, pedagogams ir kitiems specialistams įgyti reikiamų žinių bei įgūdžių taikyti Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programą, plėtoti vieningą bendradarbiavimo su mokinių tėvais praktiką sprendžiant įvairias su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu susijusias problemas. Siekiant šių tikslų leidinyje pateikiama informacija apie psichoaktyvias medžiagas bei priklausomybių nuo jų problemą(-as); tėvų ir vaikų santykius bei psichoaktyviųjų medžiagų prevencijai svarbių vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymą; mokyklos bendruomenės formavimą, bendradarbiavimo su tėvais plėtros metodus, būdus bei formas įgyvendinant prevencinę veiklą. Kartu su šia medžiaga pateikiami ir ją taikyti padedančių praktinių užsiėmimų (pratimų) pavyzdžiai.

Autoriai

1 SKYRIUS.

BENDROJI DALIS

1.1. INFORMACIJA PROGRAMOS VYKDYTOJAMS

Metodinės rekomendacijos, mokyklų ir globos įstaigų vadovams, pedagogams ir kitiems specialistams dirbti pagal „Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programą mokinių tėvams“ (toliau – Metodinės rekomendacijos) yra *skirtos darbui su mokinių tėvais* švietimo įstaigose, įgyvendinančiose ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio, vidurinio ir profesinio ugdymo programas. Šiomis Metodinėmis rekomendacijomis siekiama ne tik užtikrinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo bendrosios prevencijos veiksmingumą mokyklos bendruomenėje, stiprinti mokyklos ir mokinių tėvų bendradarbiavimą, didinti tėvų vaidmenį sprendžiant psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos problemas mokyklose, o taip pat ir *skatinti tėvus daugiau dėmesio skirti bendravimui su savo vaikais, mokytis pažinti jų poreikius, vaiko raidos ypatumus, formuoti sveiką gyvenimą šeimoje, stiprinti savo ir vaikų fizinę ir psichinę sveikatą*. Šiomis Metodinėmis rekomendacijomis taip pat siekiama suteikti mokinių tėvams informaciją apie mokyklos ir jos socialinių partnerių bei kitų viešųjų organizacijų teikiamą socialinę, pedagoginę, psichologinę, teisinę, medicininę, specialiąją pagalbą, didinti tėvų bendravimo bei bendradarbiavimo su kitais mokyklos bendruomenės nariais įgūdžius, motyvaciją ir atsakomybę, organizuojant ir vykdamt psichoaktyviųjų medžiagų prevenciją.

Metodinės rekomendacijos, kaip ir „Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa mokinių tėvams“ (toliau – Programa) (žr. 5 skyriaus 1 priedą), yra sudaryta iš trijų dalių: „Psichoaktyvios medžiagos ir priklausomybių problema“, „Tėvų ir vaikų santykiai. Tėvų vaidmuo ugdant vaikų gyvenimo įgūdžius“ bei „Mokyklos bendruomenė ir socialiniai partneriai“. Kiekviename Metodinių rekomendacijų skyriuje išdėstytos temos, kurios gali būti analizuojamos kartu su tėvais, dalyvaujančiais mokymuose. Kiekviena dalis susideda iš dviejų blokų:

- **Teorinio** (jame pateikiama informacinė medžiaga pedagogams ir kitiems specialistams, dirbantiems su tėvais);
- **Praktinio** (jame aprašomi konkretūs (galimi) darbo su tėvais metodai ir būdai).

Prieš pradėdamt darbą su tėvais rekomenduojama susidaryti konkretų darbo planą, kuris turi remtis Programa (žr. 5 skyriaus 1 priedą). Darbo plano turinys sudaromas atsižvelgiant į konkrečios mokyklos ir jos bendruomenės poreikius. Apie konkrečių temų parinkimą ikimokyklinio ar priešmokyklinio amžiaus vaikų tėvams, sprendžia auklėtojas; mokyklinio amžiaus – mokyklos

prevenčinio darbo grupės vadovas bei klasių auklėtojai, atsižvelgdami į tėvų vaikų amžių, tėvų grupės (ir kiekvieno jos nario individualią) patirtį bei poreikius.

Metodinėmis rekomendacijomis gali naudotis ikimokyklinių ir priešmokyklinių grupių pedagogai, bendrojo lavinimo mokyklų mokytojai, klasių auklėtojai, psichologai, socialiniai pedagogai ir sveikatos priežiūros specialistai bei kiti darbuotojai, įgiję atitinkamą kvalifikaciją.

Pažymėtina, jog metodinės rekomendacijos apima visų amžiaus grupių vaikų tėvų mokymą ir gali būti vykdoma:

- dirbant su tėvais individualiai;
- tėvų susirinkimų metu;
- organizuojant tėvų grupes (seminarus – diskusijas);
- projektinės veiklos bei kitų ugdymo įstaigos organizuojamų renginių metu.

Ikimokyklinės įstaigos ir priešmokyklinės grupės lankančių vaikų tėvams bei bendrojo lavinimo mokyklas lankančių vaikų tėvams rekomenduojama organizuoti užsiėmimus ir renginius ne mažiau kaip 4 valandas per metus. Programos įgyvendinimą mokyklose koordinuoja mokyklos prevenčinio darbo grupės vadovas, o darbą su tėvais ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigose šių įstaigų vadovai arba jų įpareigoti pedagogai.

INFORMACIJA GLOBOS ĮSTAIGŲ VADOVAMS

Atsižvelgiant į tarpusavyje susijusius rizikos veiksnius (tėvų piktnaudžiavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis, šeimos irimas, silpni ryšiai su šeima, mokyklos nelankymas), globos namuose augantys vaikai priskiriami vaikų rizikos grupei. Įvairių Lietuvoje ir užsienio valstybėse atliktų tyrimų rezultatai rodo, jog vaikų globos namų įstaigose psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas plinta, o jo paplitimo ir vartojimo priežastys yra įvairios. Todėl ir globos įstaigose turi būti taikomos įvairios prevencinės priemonės, skirtos tiek pačių vaikų globos įstaigų darbuotojams (jų vidaus bendruomenėms), tiek ir asmenims, kurie bendrauja su globos įstaigose esančiais vaikais ir jais rūpinasi (giminaičiais ir pan).

*Globos įstaigose esantiems vaikams turi būti diegiamos esminės žmogiškosios vertybės, ugdoma pagarba žmogaus teisėms ir pagrindinėms laisvėms, tapatumo ir priklausymo bendruomenei suvokimas, pagarba kultūrai, socialinėms ir dvasinėms vertybėms. **Siekdami šių uždavinių, globos įstaigų pedagogai Metodiką gali taikyti ir ja naudotis šiose srityse:***

- dirbdami su globojamų vaikų artimaisiais (suaugusiais asmenimis su kuriais vaikai palaiko glaudesnius santykius), informuodami juos apie psichoaktyvių medžiagų vartojimą, jo keliamus pavojus bei žalą, padėdami suprasti vaikų psichologinę būseną, spręsti kylančias vaiko gyvenime krizes (Metodikos 2 ir 3 skyrius);
- užtikrindami tinkamą, pozityvią globos įstaigų vidaus atmosferą, plėtodami ir taikydami

bendruomeniškumo principą globos įstaigų veikloje, padėdami kurti globos įstaigų bendruomenę, kurios narių santykiai būtų pagrįsti pagarba vienas kitam, asmens teisių ir laisvių užtikrinimu, bendražmogiškų vertybių sklaida (Metodikos 4 skyrius).

1.2. PATARIMAI KAIP NAUDOTIS METODINE MEDŽIAGA

VEIKLOS ORGANIZAVIMAS

Planuojant užsiėmimus su tėvais rekomenduojama pasirinkti sutrumpintą arba ilgąjį (nuoseklųjį) Programos įgyvendinimo variantą. Svarbu atkreipti dėmesį, kad valandų skaičius ir temų pobūdis gali būti keičiamas atsižvelgiant į grupės pageidavimus bei lūkesčius. Specialistas, dirbantis su tėvais taip pat gali susidaryti ir individualią programą.

SUTRUMPINTAS PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO VARIANTAS

Programą sudaro 4 valandų užsiėmimai, kurie įgyvendinami individualių pokalbių, tėvų susirinkimų ar projektinės veiklos metu. Vykdam sutrumpintą Programos įgyvendinimo variantą organizuojami 3 – 4 susitikimai su tėvais (susirinkimai ar seminarai) kiekviename amžiaus konkurence, kurių metu tėvai būtų supažindinami ir diskutuojama temomis, pateiktomis 1.1. lentelėje. Pateiktos temos yra rekomendacinio pobūdžio, todėl atsižvelgiant į konkrečią įstaigos situaciją, jos gali būti koreguojamos, pakeičiamos kitomis.

1.1. Lentelė. Rekomenduojamas sutrumpintas programos aprašas (4 valandos)

Skirius	Ikimokyklinių ir 1-4 klasių mokinių tėvams	5 – 8 klasių mokinių tėvams	9 – 12 klasių mokinių tėvams
1. Psichoaktyvios medžiagos ir priklausomybių problema	Priklausomybių nuo psichoaktyviųjų medžiagų atsiradimo priežastys ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žala vaikų sveikatai.	Priklausomybių nuo psichoaktyviųjų medžiagų atsiradimo priežastys ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žala vaikų sveikatai.	Priklausomybių nuo psichoaktyviųjų medžiagų atsiradimo priežastys ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žala vaikų sveikatai.
	Rūkymas šeimoje. Pasyvus rūkymas ir pavojus vaiko sveikatai.	Rūkymo poveikio vaikui ir suaugusiajam skirtumai. Tabako vartojimo pasekmės. Tėvų pokalbiai su vaikais apie rūkymo žalą. Sveika gyvensena šeimoje ir žalingų įpročių atsisakymas.	Narkotikų vartojimo priežastys, vartojimo pavojai ir pasekmės. Narkotikų platinimo ypatumai. Narkotikų reklama. Jaunimo vartojama terminologija (slengas).
	Vaistų vartojimo ir laikymo taisyklės;	Alkoholio vartojimo priežastys. Alkoholio vartojimo poveikio suaugusiajam ir vaikui skirtumai. Tėvų kontrolė ir ribų nustatymas. Tėvų pokalbių su vaikais ir paaugliais apie alkoholio vartojimą turinys ir specifika.	Požymiai padedantys atpažinti paauglius vartojančius psichiką veikiančias medžiagas. Pagalba tėvams, tėvų ir paauglių atsakomybė.

	Saugus buitinių cheminių medžiagų naudojimas ir laikymas.	Narkotinės ir psichotropinės medžiagos: rūšys, poveikio skirtumai.	
	Suaugusiųjų ir vaikų šventės. Tradicijos šeimoje.	Narkotikų vartojimo priežastys, vartojimo pavojai ir pasekmės.	
2. Tėvų ir vaikų santykiai. Tėvų vaidmuo ugdant vaikų gyvenimo įgūdžius	Gyvenimo įgūdžių ugdymo svarba vaikų brandai	Šeima. Šeimos modeliai. Auklėjimo šeimoje stiliai. Paauglystė, vaiko poreikių pokyčiai ir su tuo susiję sunkumai.	Paauglystės krizė ir jos priežastys; krizės ir jos pasekmių sušvelninimo galimybės, būdai, padedantys išvengti pernelyg didelės bendraamžių įtakos. Paauglių savigarba ir savęs vertinimas. Jų poreikiai ir vertybės: fiziologiniai, saugumo, meilės ir priklausymo, pagarbos ir pripažinimo, kūrybiniai ir kiti.
		Tėvų vaidmuo vaiko asmenybės ir socialinių įgūdžių raidai.	Paauglio santykiai su tėvais ir mokytojais. „Etikečių klįjavimo“ pavojai.
		Problemų identifikavimas ir sprendimų priėmimas. Konfliktų sprendimas. Amžiaus tarpsnio ypatybės.	Konfliktai. Konstruktyvus konfliktų sprendimas.
3. Mokyklos bendruomenė ir socialiniai partneriai	Tėvų tarpusavio bendradarbiavimas sprendžiant vaikų problemas.	Tėvų tarpusavio bendradarbiavimas sprendžiant vaikų problemas.	Tėvų tarpusavio bendradarbiavimas sprendžiant vaikų problemas.
		Mokyklos bendruomenės narių teisės ir pareigos. Teisinė mokyklos administracijos, pedagogų, tėvų ir vaikų atsakomybė.	Mokyklos bendruomenės narių teisės ir pareigos. Teisinė mokyklos administracijos, pedagogų, tėvų ir vaikų atsakomybė. Tėvų ir paauglių atsakomybė už alkoholio ir kitų svaigųjų medžiagų vartojimą. Mokyklos bendruomenės narių pasirengimas tinkamai reaguoti į teisės pažeidimus.

ILGASIS (NUOSEKLUSIS) PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO VARIANTAS

Pagal šį variantą Programą sudaro 20 valandų užsiėmimai, įgyvendinami organizuojant tęstines tėvų grupes ar nuotolinius mokymus. Seminaruose kviečiamos dalyvauti šeimos, kuriose auga rizikos grupei priskirtini ar socialinių problemų turintys vaikai. Atsižvelgiant į sudaromos grupės pageidavimus bei lūkesčius valandų skaičius ir temas gali būti keičiamos.

Ilgosios (nuosekliosios) programos grupės sudarymo principai:

Dalyvius (tėvus) rekomenduojama atrinkti po individualaus pokalbio su socialiniu pedagogu ar psichologu. Pokalbio metu informuojama kaip organizuojama užsiėmimų grupė gali padėti spręsti jų vaikui bei šeimai kylančias problemas. *Individualaus pokalbio metu socialinis pedagogas (psichologas) išsiaiškina vaiko tėvo ar motinos, kito jo įstatyminio atstovo (globėjo) motyvaciją – paaiškina kodėl jam reikėtų dalyvauti grupėje, išsiaiškina tėvų lūkesčius - ko jie tikisi iš grupės, kiek ateityje yra pasiruošę pritaikyti gautą informaciją. Vėliau išsiaiškinama kaip tėvai ar kiti įstatyminiai atstovai įsivaizduoja grupės darbą, sužinoma ar anksčiau jie nedalyvavo panašioje veikloje.*

Pokalbio metu įvertinamas vaiko tėvų ar kitų įstatyminių atstovų pasirengimas dalyvauti formuojamos grupės veikloje. Atrenkant dalyvius siūloma atsižvelgti į šiuos kriterijus:

1. Tarpasmeninio pobūdžio problemos (prioritetas įsijungti į grupę teikiamas tiems vaiko atstovams, kurių vaikai išgyvena rimčiausias socialines ar psichologines problemas dėl savo santykių su artimaisiais, šeimos nariais, pedagogais, bendraamžiais);
2. Motyvacija dalyvauti grupėje ir keisti savo elgesį, noras padėti kitiems (vaiko atstovai patys turi išreikšti norą dalyvauti grupės veikloje, jie negali būti į grupę paskiriami, įrašomi prievarta – pavyzdžiui, vienasmenišku mokyklos administracijos sprendimu);
3. Galėjimas nuolat lankyti grupės susitikimus – tėvai, dėl vienu ar kitu objektyviu priežasčiu (pvz. jų darbinės veiklos pobūdžio, kitų asmeninių, šeimyninių ar profesinių aplinkybių) negalintys nuolat lankyti grupės susitikimų neturėtų būti įtraukiami į grupės veiklą.

Ilgosios (nuosekliosios) programos užsiėmimų organizavimo metodika:

Užsiėmimus rekomenduojama organizuoti dirbant nedidelėmis grupėmis, daugiausia iki 12 asmenų. Jei yra galimybė, užsiėmimus reikėtų organizuoti per 10 savaitių trukmės periodą, dirbant vieną dieną savaitėje po 2 akademinės valandas. Konkreti pasirenkama užsiėmimų trukmė turėtų būti nustatoma atsižvelgiant į nagrinėjamą problemą (-as), tėvų pageidavimus, planuojamą užsiėmimų modelį ir panašias objektyvias aplinkybes. Planuojant užsiėmimų laiką, nereiktų į užsiėmimus įtraukti labai daug pratimų. Atliktas pratimas yra pagrindas apmąstyti rūpimus dalykus, pasidalyti jausmais ir mintimis, apibendrinti. Todėl reikia skatinti dalyvius kalbėti ir neformalizuotai (laisva forma) reikšti savo mintis bei jausmus. Organizuojant grupės darbą patartina atsižvelgti į grupės raidos stadijas (*pradinę, produktyvą ir baigiamą*) (R. Kočiūnas, 1998) .

Efektyvi darbo su tėvais priemonė yra grupiniai žaidimai. ***Pradinėje darbo fazėje rekomenduojama taikyti šias darbo formas:*** 1) pirmojo grupės susitikimo metu – grupės nariai susipažįsta su jos tikslais, vadovu ir užmezga kontaktus tarpusavyje, žaisdami susipažinimo žaidimus; 2) antrojo susitikimo metu ruošiamasi pereiti prie koncentruoto ir tikslingo problemos, dėl kurios ir buvo sudaryta grupė, sprendimo, todėl žaidžiami grupės narių aktyvumą ir iniciatyvą skatinantys žaidimai.

Produktyviojoje grupės veiklos fazėje būtų siekiama svarbiausių tiesioginių sudarytos grupės tikslų (mokyti sprendimų priėmimo, padedančio įveikti jų problemas, įgūdžių ir teikti informaciją apie specifines narkotikų vartojimo keliamas problemas bei galimas grėsmes). Grupės užsiėmimai turėtų būti vedami taip, kad jie nepanašėtų į eilines paskaitas apie narkotikų žalą, kur dirba tik grupės vadovas, bet reikalautų ir kiekvieno grupės nario dėmesio, iniciatyvos bei atidumo, o galutinis sprendimas būtų priimamas grupės narių iniciatyva. Planuojant ir vedant užsiėmimus siūloma remtis 6 žingsnių pakopomis:

- **1 žingsnis** - konkrečios tą dieną nagrinėjamos problemos, kuri jaudina visus grupės narius, įvardijimas;
- **2 ir 3 žingsnis** - įvairių problemos aspektų aptarimas su grupės nariais ir sunkumų išsiaiškinimas, kurie gali iškilti neišsprendus šios problemos;
- **4 žingsnis** - siūlymų, kaip spręsti šią problemą, pateikimas;
- **5 žingsnis** - grupės narių teigiamų asmeninių privalumų savo gyvenime įvardijimas, kurie išryškėtų išsprendus problemą.
- **6 žingsnis** - užsiėmimo baigimas bendrų vadovo ir grupės narių sprendimų priėmimu.

Baigiamoji grupės darbo fazė turėtų apimti šiuos elementus (Kočiūnas, 1999): 1) grupės narių jausmų aptarimą prieš grupei išsiskiriant; 2) pasiektų grupės darbo rezultatų įvertinimą; 3) grupės narių apsikaitimą grupinės patirties vertinimais.

Reikalavimai grupės vadovui:

- 1) **Žinios ir įgūdžiai:** esminis grupės vadovo pasirengimo ir kvalifikacijos reikalavimas yra tai, jog jis turi būti sukaupęs daug žinių iš bendrosios, vaiko raidos ir socialinės psichologijos. Šiuo atveju vadovui nepakanka vien tik išmanyti ir suprasti socialinių grupių funkcionavimo dėsningumus, bet ir reikia turėti elementarių androgogikos žinių bei darbo su suaugusiųjų grupėmis patirties; formuoti norimus socialinius santykius grupėje bei vadovauti deramam grupės narių bendravimui;
- 2) **Grupės vadovo vaidmuo ir funkcijos:** vadovas turi siekti grupinės dinamikos, kad tėvai turėtų galimybę kuo greičiau reaguoti, diskutuoti su grupės vadovu ir kitais nariais aptariant iškilusias problemas, konfliktų priežastis. Tikrai savitarpio supratimo, grupės vadovo ir narių bendradarbiavimo bei partnerystės atmosfera gali sudaryti sąlygas tėvams gerai suvokti šeimos problemų priežastis ir sprendimo būdus;

3) *Grupės vadovo darbo stilius*: Literatūroje (Kočiūnas, 1999) skiriami šie grupės vadovo darbo stiliai: 1) agresyvaus skatintojo; 2) mylinčio lyderio; 3) socialinio inžinieriaus; 4) nesikišančio lyderio; 5) šalto ir agresyvaus skatintojo; 6) techniko. Kadangi aprašyta grupės veiklos metodika apima nemažai įvairių grupinių pratimų ir žaidimų, o grupės eiga yra nuolat kontroliuojama, vadovavimo šiai grupei būdas atitinka techniko stilių.

NAUDOTA LITERATŪRA

1. Kočiūnas R. *Psichoterapinės grupės: teorija ir praktika*. Vilnius, 1998.

2 SKYRIUS.

PSICHOAKTYVIOSIOS MEDŽIAGOS IR PRIKLAUSOMYBIŲ PROBLEMA

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

Psichoaktyviosios medžiagos - tokios medžiagos, kurios veikia žmogaus psichiką ir sukelia sveikatos ir elgesio sutrikimus.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija – tai priemonės, skirtos užkirsti kelią alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, kurios apima žinių apie šių medžiagų vartojimo žalą ir pasekmes teikimą, neigiamų nuostatų apie jų vartojimą formavimą, sveikatingumo ir gyvenimo įgūdžių ugdymą.

TIKSLAI IR TIKSLŲ PASIEKIMO VERTINIMAS

Tikslas – suteikti žinių apie psichoaktyvias medžiagas, jų vartojimo priežastis, pasekmes, priklausomybių pavojus.

Tikslų pasiekimų vertinimas:

1. Įgis žinių apie psichoaktyviųjų medžiagų rūšis, jų poveikio specifiką;
2. Suvoks priežastis ir veiksnius, lemiančius priklausomybių susiformavimą;
3. Supras aplinkybes, galinčias pastūmėti vaikus vartoti psichoaktyvias medžiagas.

2.1. PSICHOAKTYVIOSIOS MEDŽIAGOS IR JŲ VARTOJIMO PRIEŽASTYS

PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ SAMPRATA

Psichoaktyviosioms medžiagoms priskiriamos tokios medžiagos, kurios veikia žmogaus psichiką ir sukelia sveikatos ir elgesio sutrikimus. *Psichoaktyviųjų medžiagų grupei priklauso* ne tik narkotinės, psichotropinės medžiagos (neteisėtai vartojamas narkotines ir psichotropines medžiagas šioje knygelėje tiesiog vadinsime narkotikais), bet ir kitos medžiagos, su kurių vartojimu vaikai ir suaugusieji tiesiogiai ar netiesiogiai gali susidurti kasdieniame gyvenime, - tai alkoholis, tabakas, cheminės medžiagos, raminamieji, migdomieji vaistai. Psichoaktyviosios medžiagos ypač pavojingos vaikams.

PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PRIEŽASTYS IR JŲ KLASIFIKACIJA

Analizuojant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastis pastebėtina, jog neįmanoma išskirti vienos priežasties, būtent kuri ir įtakotų tokių medžiagų vartojimą ir priklausomybės nuo jų atsiradimą. Jei taip būtų, visuomenė galėtų kontroliuoti šią ligą, tačiau taip nėra. Iš tikrųjų priklausomybę nuo psichoaktyviųjų medžiagų sukelia daugybė įvairių tarpusavyje susijusių priežasčių, kurios gali būti biologinės, psichologinės ir socialinės. Kiekvienu konkrečiu atveju šių veiksnių pasiskirstymas gali būti nevienodas, tačiau daugeliu atveju galima daryti tam tikrus apibendrinimus, kurie ir padeda mums suprasti priklausomybę kaip sudėtingą ligą.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežasčių apžvalgą galime pradėti nuo šeimos įtakos vaiko vystymuisi, kadangi šių medžiagų vartojimo pasekmės pirmiausia be paties vartotojo labiausiai paliečia ir jo šeimą, be to, šeimos įtaką mokslininkai vertina kaip vieną iš svarbiausių faktorių, veikiančių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą (Dragūnevičius, 2000). *Dauguma priklausomybe sergančių asmenų užauga tokiose šeimose, kur pagrindinį vaidmenį atlieka motina*, t. y., ji rūpinasi šeimos gerove, ūkiu, vaikų auklėjimu ir visa kita. Tėvas tokiose šeimose dažniausiai neatlieka jokio svarbesnio aktyvaus vaidmens – jis yra miręs, išvykęs arba išsiskyęs, laikosi atokiau nuo šeimos rūpesčių ir didesnę jų dalį perleidžia motinai. Dar labai dažnas atvejis yra kai tėvas (kartais motina) serga alkoholizmu, kenčia nuo kitų priklausomybių arba yra asocialus asmuo. *Tokios šeimos yra disfunkcinės* – t.y. joms sunku atlikti visas savo funkcijas ir įsipareigojimus, kuriuos lengviau įveikia sveika šeima. Todėl vaiko vystymasis tokioje šeimoje dažnai būna gana sunkus – vaikas gauna daug mažiau dėmesio ir globos nei sveikoje šeimoje. Taip atsitinka todėl, kad jei kurio nors iš tėvų nėra arba jis serga tokia liga kaip alkoholizmas, kitam suaugusiam asmeniui daug sunkiau aprėpti visus šeimą užgulančius buitinius ir finansinius rūpesčius bei kartu pilnavertiškai rūpintis ir vaikų priežiūra.

Taigi, tokiose šeimose, visų pirma, vaikas negauna pakankamai emocinės paramos, o daugybės rūpesčių pilnas gyvenimas dažnai sukelia daug neigiamų jausmų. Dažnai nesant pakankamai palaikymo, globos ir dėmesio, vaikas neišmoksta tinkamai išreikšti savo jausmų ir tuo pačiu atpažinti ir suprasti juos. Todėl susikaupę neigiami jausmai gali išsilieti į agresyvius ar destruktivius protrūkius, užsidarymą ar pasinėrimą į fantazijų pasaulį ir pan. Tokiu būdu apsunkinamas vaiko mokymasis bendrauti – mokytojams toks elgesys gali kelti daug rūpesčių, o vaikui nesėkmės mokykloje skatina jį atitolti nuo mokyklos ir mokytojų. Taigi, jam yra sunku priimti suaugusių pasaulį su jo vertybėmis ir, nesant tinkamo šeimos (ypač jei tai asociali šeima) auklėjimo ir palaikymo, toks vaikas neįgyja sugebėjimo įsilieti į gyvenimą, užsiimti naudingą darbu ir kita socialia veikla. Toks paauglys gali būti arba labai užsidaręs, arba susirasti tokių pat kaip ir jis bendraamžių grupę.

Mokslininkų nuomone (Dragūnevičius, 2000) *nepalankų vaiko vystymąsi gali paskatinti ir kai kurie vaiko temperamento bruožai*. Tokie vaikai gali būti greičiau nuvargstantys, sunkiai

sukaupiantys dėmesį, neryžtingi, nepasitikintys savimi ir abejojantys, priklausantys nuo kitų nuomonės. Kiti gali būti vienišiai iš prigimties – užsidarę, tylūs, sunkiai bendraujantys, pasinėrę tik į jiems vieniems težinomą vidinį pasaulį. Dėl savo uždarumo jie nenori įsileisti kitų į savo pasaulį, pasipriešina apribojimams ir suvaržymams, nepaklūsta įsakymams. Yra ir kitas vaikų tipas, gerai pažįstamas mokytojams – tai judrūs, nenustygstantys vietoje, sunkiai išlaikantys dėmesį ties kuriuo nors dalyku, neturintys pastovaus intereso, greitai kaitaliojantys savo pomėgius, tačiau tuo pačiu metu turintys potraukį aštriems išgyvenimams ir malonumams. Jie lengvai patenka bendraamžių įtakon ir nesusimąstydami daro tai, kas dažniausiai yra uždrausta.

Susidūrimas su psichoaktyviosiomis medžiagomis nevyksta atsitiktinai. Paprastai tie paaugliai, kurie bando narkotikus, jau buvo įstraukę į kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Tai rodo ir tyrimai, kuriais įrodyta, jog 95 proc. heroino vartotojų prieš susipažindami su šia narkotine medžiaga jau buvo vartoję marihuaną. Iš tiesų tokių paauglių kelias į narkotikų vartojimą prasideda dar anksčiau – jau su pirmąja surūkyta cigarete ir pirmaisiais alkoholio vartojimo bandymais. *Vaikai bando tai, kas jiems uždrausta – rūkyti, vėliau – gerti alkoholį. Tai skatina jų artėjimą prie narkotikų ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo dvejais būdais. Pirma,* jie atranda medžiagas, kurios, jų įsivaizdavimu, padeda sureguliuoti vidinę būseną ir jausmus, t. y., padeda nors trumpam pasijusti geriau. *Antra,* jie įsitikina, kad suaugusių jiems draudžiami dalykai nėra tokie jau baisūs, o greičiau atvirkščiai – padedantys pasijusti geriau. Plaučių vėžys, kepenų cirozė, alkoholizmas – visa tai neatsiranda vos tik paragavus svaiginančių medžiagų, o patiriamas geidžiamas efektas iš karto suteikia paaugliui įsitikinimą, kad jis lyg ir nepatyrė tų neigiamų pasekmių, kuriomis gąsdina suaugusieji.

Šiuo aspektu pažymėtina, jog retas kuris paauglys nėra girdėjęs apie narkotikų keliamą pavojų. Pavojų rodo ir tai, kad jei apie alkoholį ir cigaretes paauglys gali pasakyti „visi rūko ir geria, net ir tie patys suaugusieji“, tai apie narkotikų vartojimą to pasakyti ne visada galima, t. y. paauglio aplinkoje ne visada galima rasti suaugusiųjų, kurie nuolat bei viešai vartoja narkotines medžiagas. Šis faktorius veikia kaip savotiškas *barjeras prieš narkotikų vartojimą. Tačiau ir jis gali būti įveiktas. Visų pirma,* paaugliai bando ne taip juos gąsdinančius narkotikus, t.y. ne tuos, kuriuos reikia leisti į veną, o tuos, kurių vartojimo būdas atrodo paprastesnis – t. y. įvairios tabletės, kurias galima praryti; kanapioidai (marihuana, hašišas, „žolė“), kuriuos galima rūkyti, klįjai; kuriuos galima uostyti. Tokius narkotikus bando daugiausia tie paaugliai, kurie jau susipažinę su legaliomis psichoaktyviosiomis medžiagomis, tačiau šių medžiagų vartojimo sukeliamas efektas ne visiškai patenkina jų poreikius pagerinti jausminę būseną, todėl jie bando ieškoti naujesnių ir efektyvesnių būdų tam padaryti. *Antra,* jaunimo kalba vadinamų „lengvų“ narkotikų vartojimą skatina ir dviprasmiškas visuomenės bei jaunatviškos subkultūros požiūris. Paprastai daugelis žmonių smerkia tuos narkotikus, kurie sukelia stipriai išreikštą fiziologinę priklausomybę (pvz. heroinas ar aguonų nuoviras), tuo tarpu į „lengvais“

vadinamus narkotikus, kurie nevartojami intraveniniu būdu ir nesukelia stipriai išreikštos fiziologinės priklausomybės, bent dalis Vakarų visuomenės ir dalis jaunimo subkultūros žiūri daug atlaidžiau. Todėl paauglys gali rasti pateisinimų narkotikų pabandymui – „visi rūko žolę“.

JAV Nacionalinis priklausomybių nuo narkotikų institutas (angl. National Institute on Drug Abuse – NIDA) išskyrė šias psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastis:

- *Siekiant malonių pojūčių.* Daugelis vartojamų psichoaktyviųjų medžiagų sukelia stiprų malonumo jausmą. Pradinis euforijos pojūtis yra lydimas kitų poveikių, kurie priklauso nuo narkotiko rūšies. Pavyzdžiui, jei vartojamas stimuliantas - kokainas, „kaifas“ – jo vartojimas yra lydimas jėgos, pasitikėjimo savimi ir padidėjusios energijos pojūčių. Kita vertus, euforiją, sukeltą heroino, lydi priešingi jausmai - atsipalaidavimas ir pasitenkinimas.
- *Savijautos pagerinimui.* Kai kurie žmonės, kenčiantys nuo socialinių rūpesčių, su stresu susijusių sutrikimų ir depresijos, pradeda vartoti psichoaktyviasias medžiagas norėdami sumažinti nemalonius sielvarto bei nerimo jausmus. Stresas gali turėti didelę įtaką psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pradžiai ir piktnaudžiavimui jais, taip pat asmens, sveikstančio nuo priklausomybės, atkryčiui.
- *Gebėjimų didinimui.* Nors kai kuriems asmenims padidinti ar pagerinti savo fizinius ar protinius gebėjimus cheminiu būdu gali būti pradinio eksperimentavimo ir tolesnio psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastimi.
- *Smalsumo vedami ir „kadangi tai daro kiti“.* Šiuo požiūriu dėl stiprios bendraamžių įtakos ypač yra pažeidžiami paaugliai. Jie daugiau linkę įsitraukti į „nepatirtą - jaudinantį“ ir „rizikingą“ elgesį, ypač susijusį su alkoholio ar tabako vartojimu. *Pastaroji psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastis įvairiuose tyrimuose nurodoma kaip dažniausiai pasitaikanti.* Kaip jau buvo minėta, paaugliai, negavę pakankamai dėmesio šeimose, neturi savo tvirtų nuostatų, tinkamų gyvenimo įgūdžių ir tampa labiau priklausomi nuo bendraamžių įtakos, kuri dažnai gali būti jiems pražūtinga.

2.2. PRIKLAUSOMYBIŲ PROBLEMA

PRIKLAUSOMYBIŲ PROBLEMA PSICHOLOGINIŲ ASPEKTU

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pradžioje žmonėms gali atrodyti, kad jų poveikis yra pozityvus. Pradėję šias medžiagas vartoti asmenys tiki, kad galėtų vėliau netrukdomai kontroliuoti šį procesą. Tačiau psichoaktyviosios medžiagos gali greitai užgožti jų gyvenimą. Galima įsivaizduoti situaciją, kaip alkoholio pavartojęs žmogus sėdasi už automobilio vairo – tariamai malonus alkoholio poveikis gresia virsti tragedija jam pačiam ir kitiems. Be to, per tam tikrą laiką, tęsiant

psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, jų malonus poveikis sumažėja ir šių medžiagų vartojimas asmeniui tampa būtinas tik tam, kad jis jaustųsi normaliai, įprastai. Psichoaktyviųjų medžiagų vartotojai pasiekia būklę, kai jie ieško ir vartoja alkoholį ar narkotikus bet kuria kaina, nepaisydami dėl to išskylančių milžiniškų problemų.

Kai kurie asmenys jau ankstyvajame vartojimo etape ima jausti, kad reikia dažniau ir didesnėmis dozėmis vartoti psichoaktyvias medžiagas. Pražūtinga tokių pirmųjų bandymų pasekmė yra ta, kad paauglys stebėdamas save ar savo draugus pirmojo apsvaigimo metu ir po jo, pamato, kad nieko baisaus su juo ar su jo draugais neatsitiko. Pavartoję psichoaktyviųjų medžiagų jie netapo tokiais, kokius jiems kartais vaizduoja mokytojai, tėvai ar kiti suaugusieji: išdžiūvusiais, supuvusiais narkomanais su išbyrėjusiais dantimis. Formuojasi supratimas, jog ir pavartoję narkotikų jie netapo kažkaip pastebimai išsiskiriantys iš kitų vaikų (jaunimo) – išoriškai jie yra visiškai tokie patys kaip ir kiti. Iš to paauglys gali nuspręsti, kad narkotikų vartojimas nėra kažkas baisaus, neigiamo ar nepriimtino. Būtent čia slypi viena didžiausių paauglystės iliuzijų, kuri dažnai stumia paauglius į bėdą – mąstymas, jog „man taip neatsitiks“, t. y. netapsiu psichoaktyvių medžiagų vartotoju. Galima klausti vaikų ar jie yra matę nuo alkoholio priklausomų asmenų, kurie lūkuriuoja prie kiosko laukdami eilinės odekolono porcijos. Daugelis galėtų patvirtinti matę tokių, tačiau jei paklausi ar kas nors iš vaikų taps tokiais, nė vienas vaikas nepasakys, kad jis gali tapti tokiu, nors bet kuris iš jų turi tokią galimybę. Lygiai taip pat kai kurie narkotinių medžiagų vartotojai prieš tapdami visiškai priklausomais nuo šių medžiagų ir jų poveikio jau būdavo pažįstami su kitais narkomanais ir iš jų pavyzdžio matė kokias pasekmes atneša narkotikai, tačiau pradėdami vartoti narkotikus manė, kad tokiais jie tapti negali, t. y. mąstė, jog „man taip neatsitiks“. *Taigi, darytina išvada, jog pirminėje psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo stadijoje žmogus dėl patiriamo malonaus efekto ir nesant jokių išorinių pasikeitimų į blogąją pusę požymių, neigia tą faktą, kad jis tampa priklausomas nuo jų.*

*Kitas psichologinis reiškinys, kuris leidžia vystytis priklausomybei nuo psichoaktyvių medžiagų vartojimo, yra šių **medžiagų kontroliavimo iliuzija**.* Daugelis visuomenės narių yra įpratę pasitikėti savo stipria valia ir taip elgtis yra pratinami paaugliai. Savo ruožtu, populiarus jaunimo subkultūros tarpe šūkis „vienas kartas – nieko tokio“ padeda atsirasti tokiai nuomonei: „aš galiu vieną kartą gyvenime pabandyti narkotikų ir daugiau niekada jų nebandysiu“. Tokia nuostata leidžia išbandyti narkotikus. Po to atsiranda ir toks samprotavimas: „jei aš vieną kartą pabandžiau ir su manimi nieko neatsitiko, tai jei aš pabandysiu dar kartą ir po to daugiau niekada, tai su manimi tikriausiai nieko neatsitiks ir aš netapsiu narkomanu“. Tad paauglys psichoaktyvias medžiagas, narkotikus bando dar kartą. Nesunku atsekti, kad po to *paauglys tokiu būdu gali pats sau susikurti narkotikų vartojimo taisyklės, kurios tariamai turėtų jį apsaugoti nuo narkomanijos*: „rūkysiu tik savaitgaliais“, „gersiu tik per šventes“, „ekstazi naudosis tik šeštadienio diskotekose“ ir pan. *Tokios taisyklės suteikia paaugliui iliuziją, kad jis kontroliuoja narkotikų vartojimą ir vartoja narkotikus taip*

saugiai, kad niekada netaps narkomanu. Žinoma, šios taisyklės pamažėle keičiasi pačiam paaugliui to nepastebint ir tai vis labiau įtraukia psichoaktyviasias medžiagas į jo gyvenimą. Vidinė nuostata, taisyklė, jog „vartosiu tik du kartus per mėnesį“ gali greitai peraugti į „tik du kartus per dieną“. Kai kurie paaugliai net neturi tokių vidinių samprotavimų (nuostatų, taisyklių) ir pasineria į narkotikus nieko nepaisydami. Jiems svarbu vien tik tai, kad narkotikai iš esmės keičia jų vidinę būseną ir būtent tai yra pats svarbiausias faktorius skatinantis visų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą.

*Reikėtų akcentuoti, jog paprastai rimtos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pasekmės pasirodo tik po kurio laiko. Dažnai pačiomis baisiausiomis priklausomybės pasekmėmis laikomas nuo ilgalaikio narkotikų vartojimo atsirandantis **abstinencijos sindromas**. Tai ganėtinai skausmingas reiškinys, atsirandantis po to, kai narkotinės medžiagos įsijungia į organizmo medžiagų apykaitą ir yra staigiai nutraukiamas jų vartojimas. Organizmas jau yra prisitaikęs prie šių medžiagų, todėl jam iš naujo reikia adaptuotis prie jų trūkumo. Tai pasireiškia prakaitavimu, ašarojimu ir pojūčiu lyg kažkas laužytų kaulus, dėl ko abstinencija jaunimo žargonu vadinama „laužymu“ arba „lomkėmis“. Dėl savo skausmingumo toks narkotikų alkis yra labai stiprus ir verčia žmogų nuolatos galvoti apie narkotikus ir padaryti bet ką, net ir nusikaltimus, kad būtų išvengta abstinencijos pasekmių. Tuo metu pats narkotikų vartojimas tampa kančia, nes narkomanas yra kamuojamas nuolatinio narkotikų alkio ir vartoja narkotikus ne tam, kad patirtų malonumą, bet tam, kad išvengtų skausmo. Dėl nenugalimo potraukio narkotikams atsiranda ir rimtų problemų narkomano gyvenime – jis nebegali normaliai gyventi: dirbti, užsiiminti kokia nors veikla, palaikyti santykius su narkotikų nevartojančiais pažįstamais, nes visą jo laiką suryja narkotikų paieškos. Visuomenė ir artima aplinka – šeima, nevartojančios narkotikų draugai – taip pat susiduria su šio asmens atžvilgiu kylančiomis narkotikų vartojimo pasekmėmis: narkomanas dažnai meluoja, apgaudinėja, manipuliuoja sau artimais žmonėmis tam, kad gautų narkotikų ar pinigų jiems nusipirkti. Artimieji gali iš pradžių bandyti perauklėti narkomaną, bet jie nežino kokia stipri jėga verčia narkomaną laužyti visus savo pažadus kitiems ir sau daugiau nebevartoti ir meluoti toliau. Todėl, anksčiau ar vėliau – nelygu artimųjų kantrybė – narkomanas dėl savo sukeliamų problemų tampa vis labiau ir labiau izoliuotas, kol galų gale netenka bet kokios paramos.*

PRIKLAUSOMYBIŲ FORMOS: PSICHOLOGINĖ IR FIZIOLOGINĖ PRIKLAUSOMYBĖ

*Taigi, psichoaktyviosios medžiagos veikia psichiką, sukelia psichikos ir elgesio sutrikimus, pažeidžia tam tikras organizmo sistemas, gali sugriauti visą žmogaus gyvenimą. Ilgesnį laiką vartojant psichoaktyviasias medžiagas vystosi **psichologinė ir fiziologinė priklausomybė**, - tai reiškia, kad darosi sunku nutraukti šių medžiagų vartojimą.*

***Psichologinė priklausomybė** – liguistas potraukis nuolat vartoti psichoaktyviasias medžiagas maloniems pojūčiams pasiekti. Po tam tikro laiko, vartojant minėtas medžiagas, priprantama prie*

patiriamo malonumo, taigi organizmas reikalauja vis didesnių psichoaktyviųjų medžiagų dozių. Šitoks reiškinys vadinamas **tolerancijos** didėjimu.

Fiziologinė priklausomybė – viso organizmo funkcinės veiklos pakitimas, pasireiškiantis ryškiais psichiniais ir fiziniais sutrikimais staiga nustojus vartoti psichoaktyvias medžiagas. Palaipsniui malonumas, kurį sukeldavo psichoaktyviosios medžiagos, mažėja, o skausmingosios pasekmės – vadinamos *abstinencija (abstinencinis sindromas)* - vis didėja ir didėja.

Kai žmogus tampa psichologiškai priklausomas nuo psichoaktyviųjų medžiagų, jis nori vėl ir vėl patirti malonumą, atsipalaiduoti, susilpnėja jo gebėjimai kontroliuoti šių medžiagų vartojimą. Ilgalaikis psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas netgi fiziologiškai pakenkia smegenų veiklai. Priklausomų nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo asmenų smegenų vaizdo tyrimai rodo fizinius smegenų sričių, kurios atsakingos už asmens sprendimų priėmimą, mokymąsi, atmintį ir elgesio kontrolę, pakitimus.

Dažnai tiek nevartojantys, tiek vartojantys psichoaktyvias medžiagas žmonės, bandydami paaiškinti priklausomybės problemą, apsiriboja vien jau minėtojo abstinencinio sindromo samprata. Tačiau šis sindromas nėra taip stipriai išreikštas tokių psichoaktyviųjų medžiagų kaip marihuana (arba „žolė“), ekstazi ar LSD vartojimo atveju. Tai dažniausiai ir leidžia skirstyti narkotikus į „sunkius“ ir „lengvus“, kas savaimė sudaro nuostatą, kad prie „lengvų“ narkotikų „nepriprantama“. Iš tiesų, abstinencinis sindromas kanapių rūkymo atveju nėra toks stiprus. *Tačiau žmogaus priklausomybę nuo psichoaktyviųjų medžiagų nulemia ne vien tik abstinencinis sindromas.* Tai rodo ir tas faktas, kad tam tikrais specifiniais atvejais priklausomybe sergantys žmonės sugeba *laikina* iškęsti abstinenciją tada, kai jiems to labai reikia – t. y. dažnai rimtų problemų prispausti (tokių kaip įkalinimo grėsmė, rimtas tėvų spaudimas) arba iškenčia abstinenciją, tikėdamiesi atsikratyti šio jų gyvenimus žlugdančio įpročio. Ir iš tikrųjų po kurio laiko jie jaučiasi šiek tiek geriau. Atrodytų, kad praėjus abstinenciniam sindromui nebeliko jokios grėsmės ir jie gali laisvai gyventi be jiems įgirusių cheminių medžiagų. Tačiau daugumą jų, nepaisant pasiryžimo nevartoti, anksčiau ar vėliau ištinka **atkrytis**. *Didžiausia priklausomybių problema yra ne ta, kaip nutraukti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, bet kaip susilaikyti nuo grįžimo prie minėtų medžiagų vartojimo, t.y. atkryčio. Atkryčio grėsmę galima suprasti tik žinant, kaip psichoaktyviosios medžiagos veikia žmogų.*

PRIKLAUSOMYBIŲ SUSIFORMAVIMO FIZIOLOGINIS MECHANIZMAS

JAV Nacionalinis priklausomybių nuo narkotikų institutas apibrėžia, kad **„priklausomybė nuo narkotikų yra lėtinė, recidyvinė psichikos liga, apibūdinama neįveikiamu potraukiu vartoti narkotikus, nekreipiant dėmesio į žalingas pasekmes. Tai - smegenų liga, kadangi narkotikai keičia smegenų struktūrą ir veiklą. Šie smegenų pokyčiai yra ilgalaikiai ir sukelia žalingą narkotikų vartotojų elgesį“**. Bet kokios narkotinės medžiagos – ar jos yra įkvepiamos, ar praryjamos, ar

tiesiogiai suleidžiamos į veną – patenka į kraują. Krauju jos nukeliauja iki smegenų ir prasiskverbia į jas. Smegenyse yra daugybė specifines funkcijas atliekančių nervinių ląstelių – neuronų. Neuronai – tai ląstelės su ataugomis, kuriomis jos viena kitoms perdavinėja elektros impulsus. Šių impulsų dėka mes galime ką nors suvokti, pamatyti ar pajusti. Tačiau dėl neuronų struktūros ypatumų elektrinis impulsas tiesiogiai pereiti iš vieno neurono į kitą negali - tam reikalingos tarpinės medžiagos, kurios užpildo esantį tarp neuronų ataugėlių tarpą. Tik tokiu atveju elektros impulsas (signalas) gali praeiti. Tokios tarpinės medžiagos vadinamos mediatoriais – arba tarpininkais. Tokių medžiagų mūsų organizme yra daug, apie šimtą, visos jos reikalingos skirtingoms neuronų grupėms, atliekančioms vis kitokį darbą. Pagrindinių, pačių svarbiausių mediatorių yra apie dvidešimt. Narkotikai, kaip cheminės medžiagos, veikia būtent šių tarpinių medžiagų išsiskyrimą.

*Viena iš svarbių tarpinių medžiagų yra **endorfinas**, kuris reguliuoja malonumo – skausmo pojūčius sukeliančių signalų perdavimą neuronų tinkle.* Pavtzdžiui, jei žmogus susilaužė koją, tam tikri neuronai perduoda vieni kitiems elektrinius impulsus ir žmogus jaučia skausmą. Tačiau jei žmogus užsiima kokia nors fizine veikla, jis gali pajusti tam tikrą malonumą. Šie pojūčiai sukeliama endorfinų reguliacija – jei endorfinai išsiskiria, žmogus jaučia mažiau skausmo ir daugiau malonumo, jei ne – tai žmogus patiria daugiau skausmo. Tam tikros žmogaus gaminamos ar net natūraliai gamtiniuose produktuose susidarancios medžiagos, tokios kaip morfijus, opijus, heroinas ar aguonų nuoviras, savo sandara primena endorfinus. Per kraują patekusios į smegenis jos pakeičia natūralius, žmogaus organizmo sintetinius endorfinus ir veikia daug stipriau nei jie. Todėl medicinos praktikoje morfijus dažnai naudojamas nepakeliamiems skausmams malšinti. Be to, šios medžiagos sugeba sukelti stiprų malonumą. Tačiau problema yra ta, kad jų veikimas griaua natūralią endorfinų sistemą, o žmogaus, kuris vartoja psichoaktyvias medžiagas, endorfinų sistema, atsakinga už skausmo ir malonumo pojūčių reguliavimą, gerokai išsiderina. Išsiderinus natūraliai žmogaus organizmo nuskausminimo sistemai, žmogui reikia gauti vis daugiau pagalbinių medžiagų iš išorės, t. y. narkotikų. Taigi, priklausomybe nuo psichoaktyvių medžiagų vartojimo sergančio žmogaus, kuris nors ir nebevartoja narkotikų, organizmas iš tikrųjų nebėra toks pat kaip kitų sveikų žmonių. Iš tikrųjų jis yra daug jautresnis skausmui nei kitų žmonių organizmas. Pateiktinas toks pavyzdys: jei priklausomybę sergančiam žmogui smigtelsim smeigtuku, tai jis jaus kelis kartus stipresnį skausmą nei narkotikų niekada nevartojęs žmogus. Vien jau dėl šios priežasties narkomanui gyventi be narkotikų yra gana sunku ir nemalonūs skausmo pojūčiai anksčiau ar vėliau jį priverčia grįžti prie narkotikų vartojimo.

Panašiai nutinka ir kitokias psichoaktyvias medžiagas vartojantiems žmonėms. Pvz.: *cheminės medžiagos esančios kokaino, amfetaminų, ekstazi, efedrininių darinių sudėtyje veikia kitą natūralią tarpinę medžiagą – **serotoniną**.* Ši medžiaga yra atsakinga už mūsų energijos lygio reguliavimą. Kai jos daug – žmogus jaučiasi energingas, o kai jos mažai – žmogus jaučia nuovargį ir

net gali patirti depresiją. Visos aukščiau minėtos medžiagos skatina serotonino išsiskyrimą ir kartu didina šias medžiagas vartojančio žmogaus fizinę ir psichologinę energiją – žmogus jaučiasi žvalus, aktyvus, nelieta nuovargio, jis gali būti agresyvus ar jausti padidėjusį lytinį potraukį. Todėl tokios narkotinės medžiagos dar vadinamos stimulatoriais. Tačiau jos *suardo natūralią energijos reguliavimo sistemą ir be šių medžiagų žmogus pradeda jausti prislėgtumą, blogą nuotaiką ir depresiją.*

FIZIOLOGINIŲ IR PSICHOLOGINIŲ VEIKSNIŲ, ĮTAKOJANČIŲ PRIKLAUSOMYBIŲ ATSIRADIMĄ, SANTYKIS

Taigi, *priklausomybe sergančių asmenų smegenyse esančių tarpinių medžiagų (endorfino, serotonino) veikimas yra sutrikdytas, dėl ko atsikratyti psichoaktyviųjų medžiagų potraukio tampa neįmanoma.* Manoma, kad tam tikri tarpinių medžiagų sutrikimai priklausomybe sergantiems asmenims gali atsirasti dar iki psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. Tai reiškia, jog kai kurie žmonės gimsta su silpnesne, menkiau išvystyta endorfinine sistema ir dėl to yra daug jautresni skausmui. Jei prie to prisideda nepalankios asmenybės vystymosi aplinkybės, toks žmogus sunkiau susitvarko su jį užklumpančiais negatyviais jausmais. Todėl tokie asmenys iš prigimties yra labiau pažeidžiami psichoaktyviųjų medžiagų. Pavyzdžiui, jei žmogus, kuriam būdingas jautrumas skausmui, atsitiktinai susiduria su bet kokiomis svaiginančiomis medžiagomis, jis daug greičiau prie jų pripranta. Kartu ir susidūrimas su svaiginančiomis medžiagomis, tokiomis kaip alkoholis ar nikotinas, skatina tokį iš prigimties jautresnį žmogų ieškoti ir kitokių cheminių medžiagų, kurios jam padeda įveikti prigimtinius savireguliacijos trūkumus. Dėl to galima teigti, kad vaikai tampa narkomanais ne vien tik iš smalsumo – smalsumą jaučia visi žmonės, tačiau tik tie, kurie dėl nepalankių vidinių ir išorinių sąlygų jaučiasi blogiau, daug aktyviau siekia jį patenkinti.

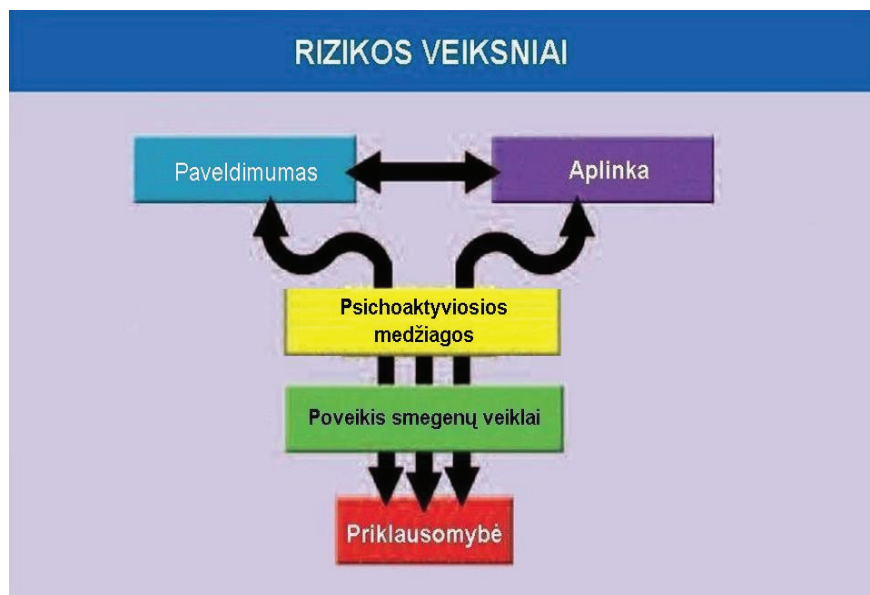
Remiantis JAV Nacionalinio priklausomybių ligų instituto atliktų tyrimų medžiaga, į klausimą „*Kodėl kai kurie žmonės tampa priklausomi nuo psichoaktyviųjų medžiagų, tuo tarpu kiti ne?*“ reikėtų atsakyti, jog pažeidžiamumas priklausomybei, kaip ir kitoms ligoms, gali būti skirtingas. Kuo daugiau individas turi rizikos veiksnių, tuo didesnė tikimybė piktnaudžiauti narkotikais ir vystytis priklausomybei. Tuo tarpu apsauginiai veiksniai mažina asmens riziką priklausomybės išsivystymui. Į klausimą „*Kokie veiksniai lemia asmens priklausomybę?*“ atsakoma, kad nėra vieno lemtingo veiksnio, kuris įtakotų asmenį tapti priklausomu nuo narkotikų. Priklausomybės rizikai įtakos turi tiek biologinės individo savybės – lytis ar etniniai įpročiai, amžius, tiek socialinė aplinka (pvz., sąlygos namuose, mokykloje, kaimynystė).

Šiuo metu mokslininkai dar tyrinėja, kokie biologiniai faktoriai labiausiai padidina priklausomybės riziką. Nustatyta, kad genetiniai veiksniai įtakoja asmens pažeidžiamumą priklausomybei nuo 40 iki 60 procentų, įskaitant ir aplinkos poveikį genų struktūrai ir funkcijai.

Pastebėta, jog paaugliai ar asmenys su psichikos sutrikimais, palyginti su kitais gyventojais, turi didesnę riziką piktnaudžiauti narkotikais ir tapti priklausomais nuo jų.

JAV Nacionalinis priklausomybių nuo narkotikų institutas pateikia tokią schemą, kuri vaizdžiai iliustruoja įtakos veiksnius priklausomybės atsiradimui:

1 pav. Veiksniai, turintys įtakos priklausomybės atsiradimui



Informacijos šaltinis: Nacionalinis priklausomybių nuo narkotikų institutas (angl. National Institute on Drug Abuse – NIDA), <http://www.nida.nih.gov/scienceofaddiction/>

PAAUGLYSTĖS FAKTORIAUS ĮTAKA PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO VYSTYMUIS

Kaip buvo pabrėžta anksčiau, ankstyvas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas kelia didelę grėsmę, kad vėliau asmuo pradės jomis piktnaudžiauti. Būtina atsiminti, kad psichoaktyviosios medžiagos fiziologiškai keičia smegenis ir tai gali sukelti priklausomybę nuo šių medžiagų vartojimo bei kitas rimtas problemas. Ankstyvo alkoholio ar narkotikų vartojimo prevencija smarkiai sumažina riziką vėlesniam piktnaudžiavimui ir priklausomybei.

Pastebėta, jog piktnaudžiavimo narkotikais rizika daugiausia išauga pereinamuoju laikotarpiu: keičiant mokyklą, persikeliant į kitą gyvenamąją vietą, tėvų skyrybų atveju. Ankstyvoje paauglystėje, kai vaikai pereina iš pradinės į vidurinę mokyklą, jie susiduria su naujais socialiniais ir mokymo aplinkos pasikeitimais. Dažnai šiuo laikotarpiu vaikai atsiduria palankiose piktnaudžiauti tabaku ar alkoholiu situacijose. Įstoję į aukštąją mokyklą paaugliai (jaunuoliai) taip pat gali susidurti su narkotikų vartojimo galimybe, kai narkotikais piktnaudžiauja vyresnis jaunimas ir juos supa socialinė aplinka, kurioje vartojami narkotikai. Paauglių norą eksperimentuoti su narkotikais gali padidinti elgesio normos, būdingos paauglystės amžiui - tai nepatirtų ir rizikingų įspūdžių siekimas.

Narkotikus vartojantys draugai, norėdami pasidalinti patirtimi, gali primygtinai pasiūlyti narkotikų paaugliams. Kartais galvojama, kad narkotikų (tokių kaip steroidai) vartojimas pagerins jų išvaizdą ar atletinius pasiekimus, o alkoholis ar ekstazis (MDMA) palengvins savijautą įtemptose socialinėse situacijose.

*Akcentuotina, jog žmogaus smegenys ypač keičiasi paauglystės laikotarpiu ir sparčiai vystosi iki jų subrendimo. Viena iš smegenų sričių, kuri bręsta paauglystės laikotarpiu, yra **kaktos srities smegenų žievė** – smegenų dalis, įgalinanti vertinti suvoktą situaciją, priimti svarbius sprendimus, valdyti emocijas, norus bei aistras. Ši svarbi smegenų dalis formuojasi ir vystosi būtent paauglystėje.* Kol dar smegenys nėra pilnai subrendusios, neatsakingų sprendimų rizika yra didesnė (pvz.: pabandyti narkotikų ar toliau juos vartoti ir pan.). Narkotikų ir alkoholio vartojimas gali sutrikdyti vystymąsi smegenų sričių, kurios atsakingos už kritinę motyvaciją, atmintį, mokymosi įgūdžius, sprendimų ir elgesio kontrolę. Todėl nenuostabu, kad paaugliai, vartojantys alkoholį ar narkotikus, dažnai turi problemų šeimoje ir mokykloje, blogai mokosi, dažnai serga (įskaitant psichikos sveikatos sutrikimus) ir patenka į teisėsaugos institucijų akiratį. Taigi, narkotikų vartojimas intensyvaus smegenų vystymosi laikotarpiu (paauglystėje) gali turėti sunkių ir ilgalaikių pasekmių.

Tačiau negalima teigti, jog priklausomybė nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo yra nepagydoma liga, kuri galbūt atsirado dėl jau anksčiau pačiame žmogaus organizme susiklosčiusių sąlygų. Iš tikrųjų galima išmokyti psichoaktyviųjų medžiagų vartotojus gyventi blaiviai, t. y., nevartoti narkotikų. Tam padeda geras pačių sergančiųjų priklausomybe asmenų ir jų artimųjų supratimas apie ligą bei mokymasis kaip prisitaikyti prie ligos dėsningumų. Priklausomybe sergantis asmuo gali išmokti gyventi blaiviai ir išvengti atkryčio, jei jis išmoks pagrindinių sveiko gyvenimo būdo taisyklių, taip pat konkrečių būdų kaip susitvarkyti su savo būsenos pablogėjimu, kurį sukelia ligos paūmėjimas – atkrytis.

2.3. PREVENCIJOS SAMPRATA

PSICHOAKTYVIŪJŲ MEDŽIAGŲ VATOJIMO PREVENCIJOS IR JOS KRYPČIŲ SAMPRATA

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija – tai priemonės, skirtos užkirsti kelią alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, kurios apima žinių apie šių medžiagų vartojimo žalą ir pasekmes teikimą, neigiamų nuostatų apie jų vartojimą formavimą, sveikatingumo ir gyvenimo įgūdžių ugdymą.

ES Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras (EMCDDA), kuris yra oficiali informaciją apie psichoaktyvias medžiagas sisteminanti institucija Europos Sąjungoje, pabrėžia, kad svarbu tobulinti ir stiprinti psichoaktyviųjų medžiagų prevenciją šeimose. Šiuo aspektu svarbu

suprasti, jog paauglystės dar nesulaukusiems vaikams šeimos įtaka yra didesnė nei bendraamžių. Tuo tarpu efektyvi prevencija šeimoje – tai ne vien informacijos teikimas, o normų nustatymas ir vaikų pasitikėjimo pelnytas. Nors mokykloje mokiniai gauna nemažai žinių apie psichoaktyviųjų medžiagų prevenciją ir poveikį, tačiau vis dėlto svarbiausias tėvų vaidmuo. Jie turėtų aktyviau domėtis psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programomis, vykdomomis mokykloje. Be to, prevenciniame darbe labai svarbu sumažinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą skatinančius rizikos veiksnius bei stiprinti apsauginius veiksnius, kurie pateikiami 2.1 lentelėje:

2.1 lentelė. Rizikos ir apsauginiai veiksniai

Rizikos veiksniai	Apsauginiai veiksniai
Individo biologinės savybės bei genetika	
<ul style="list-style-type: none"> • Psichikos ir elgesio sutrikimai (hiperaktyvumas, dėmesio stoka) • Silpni socialiniai įgūdžiai • Tam tikros asmenybės savybės (žemas savęs vertinimas, valios, atsakomybės stoka, avantiūrizmas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebėjimas įveikti neigiamą psichinę būseną (susijaudinimą, nerimą, baimę) • Stiprūs socialiniai įgūdžiai • Tam tikros asmenybės savybės (aukšta savivertė, stiprus atsakomybės jausmas, pasitikėjimas savo jėgomis, stipri valia)
Šeimos aplinka	
<ul style="list-style-type: none"> • Silpni vaikų ir tėvų emociniai ryšiai • Konfliktai šeimoje, tėvų skyrybos • Netinkama vaikų priežiūra ir auklėjimas • Palankus tėvų požiūris į vartojimą (tėvai patys vartoja psichoaktyvias medžiagas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stiprūs tėvų ir vaikų emociniai ryšiai • Gebėjimas tinkamai spręsti problemas ir konfliktus • Tinkama vaikų priežiūra ir auklėjimas • Neigiamo vaikų požiūrio į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą formavimas • Sveiko gyvenimo būdo skatinimas šeimoje
Mokyklos aplinka	
<ul style="list-style-type: none"> • Blogi santykiai su mokytojais • Silpna mokymosi motyvacija • Pamokų praleidinėjimas, iškritimas iš mokyklos • Neaktyvi veikla mokykloje 	<ul style="list-style-type: none"> • Geri santykiai su mokytojais • Stipri mokymosi motyvacija • Aktyvumas mokyklos gyvenime
Bendraamžių aplinka	
<ul style="list-style-type: none"> • Palankios nuostatos į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą • Ankstyvas rūkymas ir alkoholio vartojimas • Spaudimas pabandyti ir vartoti psichoaktyvias medžiagas • Aštrių pojūčių ieškojimas 	<ul style="list-style-type: none"> • Neigiamas požiūris į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą • Turiningas laisvalaikio leidimas • Draugų, turinčių neigiamą požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, pasirinkimas.
Bendruomenės aplinka	
<ul style="list-style-type: none"> • Psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumas • Netinkamai parengtos televizijos ir radijo laidos, kuriose lengvabūdiškai pasisakoma apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą • Viešoje erdvėje skleidžiama iškraipyta, tendencinga informacija, patarimai, kur įsigyti ir kaip „saugiai“ vartoti narkotikus • Alkoholio ir tabako reklama 	<ul style="list-style-type: none"> • Ribotas psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumas • Skatinimas turiningai praleisti laisvalaikį ir švęsti be alkoholio • Bendruomenės sveiko gyvenimo būdo pavyzdys • Televizijos ir radijo laidos, siekiančios teigiamai paveikti paauglius ir jaunimą

Taigi, įgyvendinant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją, svarbu tinkamai ir tikslingai organizuoti vaikų užimtumą, ugdyti jų gyvenimo įgūdžius, formuoti vertybines nuostatas, sveiką gyvenseną, parengti vaikus suaugusiųjų gyvenimui, išmokyti juos kritiškai mąstyti, pažinti save, įveikti stresą, supažindinti su įvairiais būdais, padedančiais atsispirti bendraamžių spaudimui vartoti psichoaktyvias medžiagas. Tuo tikslu sukurta daug prevencijos strategijų, metodų, priemonių, ieškant atsakymo į klausimą, kada, kaip ir kokią informaciją pateikti, kokias poveikio priemones naudoti, kokius įgūdžius ugdyti, kad jaunimas nepradėtų vartoti svaigiųjų medžiagų. Remiantis Narkotikų kontrolės departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės metodinėmis rekomendacijomis „Pirminės narkomanijos prevencijos bendruomenėje vykdymas“ (Vilnius, 2005) išskiriamos **5 pagrindinės pirminės prevencijos kryptys:**

Informacijos skleidimas

- *Atsakingos elgsenos ugdymas*
- *Alternatyvų kūrimas*
- *Pasipriešinimo įgūdžiai*
- *Asmeninių ir socialinių įgūdžių ugdymas.*

Kiekvienoje šių krypčių naudojami įvairūs metodai (pvz., didaktinės instrukcijos, diskusijos, garso ir vaizdo medžiagos peržiūros, grupiniai užsiėmimai įgūdžių ugdymas).

PREVENCIJOS KRYPTYS: INFORMACIJOS SKLEIDIMAS

Informacijos skleidimo, kaip prevencijos krypties, tikslas – suteikti žinių apie psichoaktyvias medžiagas, jų poveikį ir vartojimo pasekmes, formuoti neigiamas nuostatas į minėtų medžiagų vartojimą. Informacijos sklaida grindžiama samprata, kad jei asmuo suvoks tabako, alkoholio bei kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo keliamus pavojus, tai suformuos jo neigiamas nuostatas šių medžiagų atžvilgiu.

Tačiau įgyvendinant šviečiamojo pobūdžio priemones, neretai naudojamas bauginimo metodas – gąsdinama mirtimi, demonstruojamos alkoholikų, narkomanų pažeistų organų nuotraukos. Deja, tai neduoda gerų rezultatų, nes jauniems žmonėms bauginančios svaiginamųjų medžiagų pasekmės atrodo labai tolimos ir nesusijusios su jų elgsena. Gąsdinimas kartais gali sukelti baimės jausmą, tačiau jis neskatina keisti elgsenos. Psichologai yra ištyrę, kaip baimė veikia žmogaus elgesį: jei baimės jausmas labai stiprus, įsijungia psichologiniai gynybos mechanizmai ir žmogus šios bauginančios informacijos paprasčiausiai nepriima, nesuvokia, ima juoktis ir pan. Taigi *skleidžiama informacija turi būti kruopščiai atrinkta ir apgalvota, atsižvelgiant į vaiko amžių, patirtį, jo nuostatas, žinias*, nes priešingu atveju, suteikta informacija gali net paskatinti vartoti psichoaktyvias medžiagas. Pavyzdžiui, jei informacija apie narkotikus ir jų vartojimą teikiama neprofesionaliai, ji gali tiesiog sudominti jaunimą, sukelti jo smalsumą. Daugelio ekspertų nuomone,

vien informacija žmogaus elgesio nekeičia. Rūkymą, alkoholio ir narkotikų vartojimą lemia daugelis priežasčių, ne tik informacijos stoka. Prevencijos programos, pateikiančios išsamius duomenis apie narkotikus, gerina asmens informuotumą šiuo klausimu, didina jo žinių potencialą, bet nedaro didesnės įtakos jo elgeseni.

Švietimą narkotikų klausimais siūloma pradėti nuo kuo jaunesnio amžiaus. Be abejo, prevencijos tikslai, naudojamos priemonės, metodai labai priklauso nuo vaikų amžiaus – jų suvokimo, atminties, mąstymo ypatumų, interesų. Pvz., vykdant prevenciją tarp ikimokyklinio ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų, nekalbama apie pačius narkotikus ir jų grėsmę. Pabrėžiamas vaistų vartojimas (kodėl, kada ir kaip vartoti vaistus), rūpinimasis savo sveikata ir santykiai su nepažįstamais asmenimis. Vykdant narkotikų prevenciją tarp paauglių, labai svarbu atsižvelgti į jų poreikius ir interesus.

Tarptautiniai ekspertai Pagrindinių narkotikų paklausos mažinimo principų deklaracijoje pabrėžia: „Informacija, naudojama prevencijos programoms, turi būti aiški, mokliškai tiksli ir patikima, atitikti kultūrinius ypatumus, pateikiama laiku ir, jei įmanoma, išbandyta.”

Ekspertai teikia tokias rekomendacijas dėl informavimo apie narkotikus:

- Nerekomenduojama su vaikais ar jaunimu kalbėtis apie naujus, jiems dar nežinomus narkotikus.
- Negalima minėti konkrečių raminamųjų bei migdomųjų vaistų pavadinimų.
- Negalima pateikti narkotikų gamybos būdų, technologijų aprašymų.
- Pirminės prevencijos tikslas – užkirsti kelią narkotikų vartojimo plitimui. Todėl negalima propaguoti saugaus vartojimo.
- Informacija apie narkotikus – būtina, bet ne vienintelė sėkmingos prevencijos sąlyga.

Daug diskutuojama ir dėl informacijos teikimo būdų. Kai kuriose šalyse veikia specialūs informacijos centrai, kursuoja net informacijos autobusai. Informacijai skleisti panaudojamos ir šiuolaikinės technologijos – internetas, kompaktinės plokštelės.

Tačiau jaunimo informavimu apie narkotikus ir jų vartojimo pasekmes rūpinasi ne vien pirminės prevencijos specialistai. *Tie, kuriems narkotikai – verslas, taip pat ieško naujų būdų pasiekti būsimojus vartotojus. Ypač plačiai tam naudojamas internetas, kuriame pilna informacijos apie narkotikus, įvairias jų rūšis, gamybos ir įsigijimo būdus.* Be abejo, ši informacija, kaip ir ją teikiančios interneto svetainės, yra nelegalios. *Tėvai turėtų kalbėtis su vaikais apie tai, kam naudinga skleisti tokią informaciją ir kiek ji patikima, taip pat propaguoti internetines svetaines apie narkotikus, kurioms medžiagą rengia specialistai (pvz., jaunimo svetainę „Pramogos be narkotikų“, Vilniaus priklausomybės ligų centro, Valstybinio psichikos sveikatos centro svetaines).*

Remiantis doc. soc. m. dr. L. Bulotaitės rekomendacijomis, išskirtinos šios pagrindinės klaidos bei trūkumai, dažniausiai pasitaikantys vykdant narkotikų vartojimo prevenciją, taip pat būdai kaip išvengti šių klaidų ir kokią teikti informaciją (Bulotaitė, 2009):

- **Netinkamai teikiama informaciją apie narkotikus ir jų vartojimą sukelia smalsumą.** Jei pabrėžiamos malonios narkotikų vartojimo pasekmės (pvz., aktyvumas, kūrybiškumas), minimos garsių dainininkų, rašytojų, kurie svaiginosi narkotikais, pavardės, sukeliamas smalsumas ir noras patiems išbandyti. Siekiant to išvengti, prieš pradėdant kalbėti apie svaigiąsias medžiagas, siūloma surinkti iš vaikų informaciją, ką jie apie tai jau žino, ir toliau kalbėti tik apie vaikams žinomus narkotikus, paplitusius jų rajone, mieste ar mokykloje. Kai pateikiamos žymių žmonių gyvenimo istorijos, minint narkotikų vartojimą, jaunimui gali susidaryti klaidinga nuomonė, kad būtent narkotikai jiems padėjo tokiais tapti. Tačiau galima ir būtina paminėti tuos, kuriuos narkotikai sužlugdė, pvz., žinomus džiazo ir roko muzikantus *Billie Holiday, Janis Joplin* ar *Kurt Cobain*;
- **Teikiama informacija apie tai, kaip pasigaminti ir kaip vartoti narkotines medžiagas.** Pasakojama, kokius raminamuosius bei migdomuosius vaistus vartoja narkomanai (išvardijami jų pavadinimai), kaip iš vaistinėse vartojamų preparatų gaminamos svaiginamosios medžiagos – kas su kuo maišoma, kaip vartojama ir pan. Tačiau pagal pirminės prevencijos specialistų rekomendacijas draudžiama minėti naujų narkotikų ar raminamųjų bei migdomųjų vaistų pavadinimus;
- **Propaguojamas saugus vartojimas.** Formuojama samprata, kad problemų dėl narkotikų vartojimo kyla tik todėl, kad jie netinkamai vartojami (per didelės dozės, maišomi nesuderinami narkotikai, leidžiamasi ne taip ir į ne tą vietą, ir pan.). Pavyzdžiui, kalbant apie ekstazį pabrėžiama, kad jį vartojant reikia gerti daug vandens, jį vartojant šokių metu daryti pertraukėles ir pan. Saugaus vartojimo propagavimas nesuderinamas su narkotikų kontrolės politika, vykdoma Lietuvos švietimo sistemoje. Informacija apie saugų narkotikų vartojimą teiktina tik kaip žalos mažinimo programų, kurios taikomos tik jau priklausomiems nuo narkotikų asmenims, sudėtinė dalis;
- **Peršama nuostata, kad narkotikų vartojimas – neatskiriama šiuolaikinio jaunimo gyvenimo dalis.** Neapgalvoti teiginiai, kad „beveik visi mokiniai jau yra pamėginę narkotikų“, „dideliuose miestuose jau visi svaiginasi“ ir pan. skatina ir tuos, kurie dar nebandė, „neatsilikti nuo mados“, „tapti šiuolaikiškiems“. Kalbėdami su jaunimu, turime pabrėžti, kad nors yra žmonių, vartojančių narkotikus, didžioji jaunimo dauguma renkasi sveiką gyvenseną;
- **Formuojama narkomanijos, kaip lengvai išgydomos ligos, samprata.** Kai įvairiuose renginiuose ar akcijų metu paskaitas skaito buvę narkomanai, jaunimui susidaro įspūdis,

kad šiuolaikinė medicina visuomet gali padėti – „jis juk gyvas“, „gerai atrodo“, „net paskaitas skaito“. Kalbant su jaunimu būtina pabrėžti, kad priklausomybė – lėtinė, reikalaujanti ilgalaikio gydymo liga. Net po kelerių susilaikymo nuo narkotikų metų lieka didelis pavojus vėl pradėti vartoti. Todėl nerekomenduotina į tokio pobūdžio paskaitas kviešti buvusių narkomanų.

- **Diegiamas neigiamas požiūris į narkotikus vartojančius asmenis, jų šeimos narius.** Prevencijos tikslas – formuoti neigiamą nuostatą į vartojimą, bet ne į vartotojus. Kiekvienoje klasėje ar kolektyve gali būti mokinių, jau bandžusių vartoti narkotikus, ir tokių, kurių šeimų nariai juos vartoja. Siekiant jiems padėti, negalima jų atstumti, izoliuoti;
- **Pabrėžiamas tik narkotikų vartojimas.** Vis mažiau dėmesio skiriama alkoholio vartojimui. Rezultatas – vis labiau plintantis alkoholio vartojimas bei gana tolerantiškas požiūris į narkotikų vartojimą.

Siekiant sėkmingai formuoti neigiamą vaiko nusistatymą narkotikų vartojimo atžvilgiu, pateikiant informaciją būtina atsakyti tam tikrų mitų, kurie vis dar gajūs tarp vyresnės visuomenės dalies:

<i>Mitai</i>	<i>Faktai ir tiesos</i>
<i>Mūsų vaikui tai tikrai negresia</i>	<p>Faktas. Taip mano tėvai, kuriems atrodo, kad užtenka, jog vaikas mylimas, apgaubtas dėmesiu, tarpusavio santykiai šeimoje geri ir draugiški. Tiesa, tai labai sumažina narkotikų vartojimo riziką. Tačiau priežastys, galinčios paskatinti jūsų vaiką pabandyti narkotikų, gali būti labai įvairaus pobūdžio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Malonumas, t.y. siekis mėgautis aštriais pojūčiais. • Smalsumas. Paaugliai yra smalsūs, linkę eksperimentuoti, imlūs įvairioms naujovėms: matant, kad kitiems nuo narkotikų linksma, ir pačiam norisi pabandyti. • Jaunatviškas maištas. Jauniems žmonėms norisi išsišokti, kuo nors išsiskirti iš bendraamžių. Tuo „kažkuo“ neretai ir tampa narkotikų vartojimas, kuris, viena vertus, išprovokuoja suaugusiųjų reakciją, kita vertus, suteikia progą pasigirti neįprasta patirtimi prieš „nepatyrusius“ draugus. • Prieinamumas. Mažėjant narkotikų kainoms, jie tampa vis prieinamesni. • Aplinka, kurioje klesti nedarbas, prastos gyvenimo sąlygos, kiti materialiniai nepritekliai. Tokiose bendruomenėse (miestų kvartaluose) prekyba narkotikais tampa alternatyviu pajamų šaltiniu, kontroliuojamu galingų nusikalstamų grupuočių. Taip pat jauną žmogų į narkotikus gali pastūmėti stresas ir nuobodulys, kuriuos sukelia gyvenimas tokioje aplinkoje, o kartu ir finansinė nauda, kurią tikimasi gauti ne tik vartojant, bet ir pačiam tampant smulkiu prekeiviu. Negalima neįvertinti ir bendraamžių daromos įtakos, noro neatsilikti nuo narkotikus vartojančių draugų. • Problemų sprendimas. Kai kuriems paaugliams narkotikai tampa „vaistais“, kuriais mėginama išspręsti iškilusias problemas: išgydyti psichologines traumas po nesėkmingų santykių, sumažinti įtampą, pamiršti nemaloniais emocijas, nepasitenkinimą ryšiu su tėvais, bendraamžiais ir pan.
<i>Visi narkotikų vartotojai yra iš asocialių šeimų, iš žemesnių socialinių</i>	<p>Faktas. Aplinka, kaip jau minėta, yra tik vienas iš narkotikų vartojimo rizikos veiksnių. Iš tiesų narkotikus vartoja įvairių socialinių sluoksnių žmonės – tiek tie, kurie gyvena lūšnynuose, tiek tie, kurie mėgaujasi pinigais ir šlove.</p>

<i>sluoksnių</i>	
<i>Narkotikai – tai vien skausmas ir nelaimės</i>	<p>Faktas. Jeigu kalbant apie narkotikus bus akcentuojama tik blogoji narkotikų vartojimo pusė, vaikui kils įtarimas – tai kodėl žmonės pradeda juos vartoti? Reikia pripažinti, kad iš pradžių narkotikai kelia nuotaiką, suteikia energijos, leidžia atsipalaiduoti ir pasilinksminti, tik vėliau susiduriama su problemomis. Apskritai galima išskirti keturias tipiškąs stadijas, kurias paprastai pereina jauni narkotikus vartojantys žmonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eksperimentavimas. Viena dažniausių priežasčių, kodėl pradama eksperimentuojant vartoti narkotikus – smalsumas, noras suprasti, kaip tam tikra medžiaga veikia. Todėl šioje stadijoje nereguliariai vartojamas alkoholis, rūkoma, bandomi įvairūs narkotikai – kanapės, vaistai, lyginamas jų poveikis. Kadangi organizmas prie jų dar neįpratęs, galima atmetimo reakcija, apsinuodijimai. Ar žmogus toliau reguliariai vartos kokią nors medžiagą, neretai priklauso ir nuo pirmo pabandymo patirties. • Ankstyvasis problemiškas vartojimas. Šiuo atveju narkotikai vartojamos reguliariai, dažniausiai – savaitgaliais. Kad vartojimas jau darosi problemiškas, rodo besivystanti tolerancija, t.y. žmogus nebereaguoja į narkotikus taip, kaip reagavo pačioje pradžioje, tad siekiant pradinio rezultato reikia vis didesnės narkotiko dozės. Be to, visada išlieka perdozavimo rizika ir pavojus susidurti su neaiškios kilmės bei itin pavojingos sudėties narkotikais. • Problemiškas vartojimas. Vartojama reguliariai ir dažniau nei tik savaitgaliais per pasilinksminimus, toliau didėja organizmo tolerancija, sunkėja neigiamos pasekmės, gali prasidėti depresija. Tolerancijos vystymasis dar nėra priklausomybė, nors dauguma narkotikų, kurie sukelia toleranciją, gali sukelti ir priklausomybę. • Piktnaudžiavimas. Alkoholis ar narkotikai vartojami impulsyviai, paprastai kasdien. Pasireiškia pirmieji priklausomybės požymiai. Priklausomybė – tai toks asmens elgesys, kai narkotinių medžiagų vartojimas jam tampa daug svarbesnis už tą jo elgesį ar veiksmus, kuriuos jis anksčiau mėgo. Svarbiausias priklausomybės rodiklis – asmens potraukis (dažnai labai stiprus, kartais nenugalimas) vartoti narkotikus. Pagrindinė neigiama priklausomybės savybė – šių medžiagų vartojimo kontrolės sumažėjimas. Kai smegenų ląstelės prisitaiko prie pastovaus narkotikų buvimo, normaliai funkcionuoja tik jiems veikiant. Todėl kai organizme narkotiko nebelieka, vyksta įvairios fiziologinės reakcijos – gali būti silpnos (pvz., nuo kofeino), ar net grėsmingos gyvybei (pvz., nuo alkoholio). Tai žinoma kaip abstinencijos sindromas. Pavyzdžiui, heroino atveju abstinencija gali būti labai sunki ir piktnaudžiaujantis narkotikais juos vartos vėl, kad panaikintų abstinencijos sindromą.
<i>Narkotikai yra „sunkūs“ ir „lengvi“</i>	<p>Faktas. Narkotikus įprasta skirstyti į „lengvus“ (kanapės, ekstazis, amfetaminas) ir „sunkius“ (heroinas, kokainas), tačiau šis skyrimas yra visiškai nepagrįstas. Nuo visų rūšių narkotikų per ilgesnį ar trumpesnį laiką gali išsivystyti priklausomybė, jie taip pat gali tapti mirties priežastimi. Nesvarbu, kad kol kas daugiausiai mūsų visuomenėje kalbama tik apie opioidų, t.y. heroino, aguočių sukeltą žalą. Tai, kad daugiausiai gydytis kreipiasi opioidų vartotojai nereiškia, kad kanapių, sintetinių narkotikų ir kokaino vartotojai neturi psichikos ir fizinės sveikatos problemų ir nesikreipia dėl jų į specialistus. Daugiau apie atskirų narkotikų vartojimo pasekmes ieškokite informacijos rubrikoje „Apie narkotikus“.</p>
<i>„Mūsų laikais“ narkotikų nebuvo, o šiuolaikinis jaunimas juos vartoja iš neturėjimo ką veikti ir „pasileidimo“</i>	<p>Faktas. Narkotikų vartojimo priežastis jau aptarėme, o psichiką stimuliuojančios medžiagos egzistavo visais laikais. Nuotaiką pakeliančių ar pasaulio suvokimą pakoreguojančių narkotinių medžiagų vartojimą žmonės praktikavo tiek religinių ritualų metu, tiek siekdami „dvasinio nušvitimo“, tiek elementaraus malonumo. Keičiasi tik narkotikų „mados“.</p>
<i>Jau geriau gerti alkoholi nei vartoti narkotikus</i>	<p>Faktas. Priklausomybė išsivysto tiek nuo narkotikų, tiek nuo alkoholio. Abu svaiginimosi būdai tampa nusikaltimų, nelaimingų atsitikimų, savižudybių, apsinuodijimų, fizinės ir psichinės sveikatos sutrikimų priežastimi.</p>

PREVENCIJOS KRYPTYS: ATSAKINGOS ELGSENOS UGDYMAS

Šios prevencijos krypties tikslas – skatinti savęs vertinimą, atsakomybę priimant sprendimus, asmenybės raidą. Taikomų prevencijos programų apžvalga rodo, kad pastaruoju metu vis dažniau pabrėžiama asmeninė atsakomybė. Programos pateikia tam tikrą informaciją apie psichoaktyvias medžiagas ir jų vartojimo grėsmę, o asmuo, remdamasis visa šia informacija, gali pats pasirinkti – vartoti jas ar ne. Manoma, kad konkretus, tikslus, nedirektyvus informacijos pateikimas leidžia asmeniui priimti protingą sprendimą. Pagrindinė šių prevencijos programų teigiama mintis – „Tu pats atsakingas už savo gyvenimą“.

PREVENCIJOS KRYPTYS: ALTERNATYVŲ KŪRIMAS

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo alternatyvų tikslas – skatinti savęs vertinimą, mažinti nuobodulio ir atskirties jausmą. Šiam tikslui tradiciškai pasitelkiama jaunimo centrų, klubų, būrelių veikla, siekiama suteikti galimybių įgyvendinti individualius poreikius, interesus. Manoma, kad tai atitraukia jaunimą nuo svaiginimosi įvairiomis medžiagomis, parodo, kad galima įdomiai, kūrybingai, turiningai bei sveikai gyventi be narkotikų. Pastebėta, kad įgyvendinus šias programas, socialiniai įgūdžiai sustiprėja, pvz., padidėja savęs vertinimas, išmokstama spręsti konfliktus ir pan., tačiau elgsenai, susijusiai su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, tai neturi didelės įtakos. Prevencijos priemonės turi būti įvairiapusės, remtis rūkymo, alkoholio ir narkotikų vartojimo priežasčių bei motyvų suvokimu.

PREVENCIJOS KRYPTYS: PASIPRIEŠINIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

Klaidinga manyti, kad vaikas bus apsaugotas nuo problemų, susijusių su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, jei apie tai neturės jokios informacijos. Užaugintas „šiltnamio“ sąlygomis vaikas, pradėjęs savarankišką gyvenimą, gali susidurti su dar didesnėmis problemomis, nes neturės žinių ir įgūdžių, kaip jas spręsti. Todėl psichologai tėvams pataria užuot bandžius apsaugoti vaiką nuo įvairių problemų, mokyti jį patį jas įveikti. Atsižvelgiant į tai, išskiriama tokia *prevencijos kryptis, kaip pasipriešinimo įgūdžių ugdymas. Jo tikslas – supažindinti su socialinio spaudimu rūkyti, vartoti alkoholį ir narkotikus, formuoti pasipriešinimo įgūdžius ir atsparumą šiam socialiniam spaudimui.* Pagal tokias programas mokoma atsisakyti siūlomų kvaišalų, ugdomi asmeniniai priešinosi spaudimui ir socialiniai įgūdžiai, atliekamas „psichologinis skiepijimas“. *Pasipriešinimo įgūdžių ugdymo programos skiriasi nuo tradiciniu požiūriu į prevenciją grindžiamų programų šiais aspektais:*

- remiasi daug platesne paauglių narkotikų vartojimo priežasčių samprata;
- yra grindžiamos psichologinėmis, aiškinančiomis žmogaus elgesį teorijomis;
- naudojami patikrintomis intervencijos technikomis;
- remiasi tyrimų duomenimis.

Pasipriešinimo įgūdžių ugdymo programos dar galima vadinti „psichologiniais skiepais“. Šis terminas yra pasiskolintas iš medicinos mokslo. Paskiepijimas nuo tam tikros ligos reiškia, kad organizme susidarys antikūnių, neleidžiančių plisti, daugintis konkrečios ligos sukėlėjams. Vaizdžiai tariant, jei „virusu“ laikysime bendraamžių spaudimą vartoti narkotikus, „infekcijos“ išvengsime „suleidę“ nedidelę šio „viruso“ dozę, kuri paskatins „antikūnių“ gamybą organizme, t. y. įgūdžius priešintis bendraamžių spaudimui, sakyti jiems tvirtą „ne“.

Pasipriešinimo įgūdžių ugdymo programos pabrėžia socialinio spaudimo įtaką paauglių elgesiui. Jos moko jaunimą pažinti ir rasti išeitį iš situacijų, kuriomis padidėja grėsmė patirti spaudimą vartoti įvairius narkotikus. Tokioms situacijoms gali būti priskiriama tiek draugų grupė, rūkanti „žolę“, tiek patraukli alkoholinių gėrimų reklama. Reiktų įvertinti ir tai, jog socialinį spaudimą paaugliams daro ne tik bendraamžiai, bet ir šeima ar žiniasklaida, formuodamos normalaus, visuotinai priimtino elgesio sampratą. Tuo tarpu konkretaus žmogaus elgesys – interakcijų tarp žmogaus, bendruomenės ir platesnės visuomenės rezultatas.

PREVENCIJOS KRYPTYS: ASMENINIŲ IR SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

Asmeninių ir socialinių įgūdžių ugdymo, kaip psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos krypties, tikslas – formuoti sprendimų priėmimo, bendravimo, kritinio mąstymo ir kitus įgūdžius.

Asmeninių ir socialinių įgūdžių ugdymo programos aprėpia daug platesnę įgūdžių įveikti kasdienės gyvenimo problemas sampratą, tuo tarpu kai pasipriešinimo įgūdžių ugdymas yra susijęs su konkrečia problema – narkotikų vartojimu. *Asmeninių ir socialinių įgūdžių ugdymo programos kiek kitaip traktuoja su narkotikų vartojimu susijusį elgesį, jos grindžiamos socialinio išmokimo bei probleminio elgesio teorijomis.* Remiantis šiomis teorijomis, narkotikų vartojimo, kaip ir bet kokio kito elgesio, išmokstama modeliavimo bei stiprinimo būdu. Įgūdžiai, ugdomi pagal šias programas, gali būti naudingi jaunimui įvairiomis situacijomis, nesusijusiomis arba iš dalies susijusiomis su narkotikų vartojimu. *Šiose programose pabrėžiami problemų sprendimo ir sprendimų priėmimo, kūrybinio mąstymo, kritinio mąstymo, bendravimo ir streso įveikimo, pasipriešinimo socialiniam spaudimui, savosios vertės pajautimo įgūdžiai.* Formuojant šiuos socialinius įgūdžius, galima padėti vaikams tapti psichologiškai atspariems ir ateityje išvengti daugelio problemų.

Asmeninių ir socialinių įgūdžių ugdymo programų efektyvumo tyrimai rodo didžiulę jų įtaką žmogaus elgesiui. Ypač pabrėžiama tai, kad jos tuo pat metu daro įtaką įvairioms elgesio sritims. Šiuolaikinė psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos samprata remiasi nuostata, jog vien informacija bei socialiniai įgūdžiai žmogaus elgesio nepakeis. Tam, kad asmuo nevartotų narkotikų, jam reikia turėti tvirtą nuostatą gyventi sveikai, rūpintis sveikata bei gerove, galvoti apie ateitį, gerbti įstatymus. Jaunų žmonių nuostatų bei vertybių, turinčių įtakos narkotinių medžiagų vartojimui, formavimuisi didžiulę įtaką daro visuomenėje, šeimoje, artimiausioje aplinkoje vyraujančios nuostatos bei vertybės.

Apie jas liudija tiek šalies įstatymų bazė, reglamentuojanti narkotinių medžiagų vartojimą, gamybą, įsigijimą, platinimą, tiek suaugusiųjų elgesys bei požiūris į alkoholio bei narkotikų vartojimą, žiniasklaidos propaguojama tinkamo ir priimtino elgesio samprata. Todėl šiuolaikinėse prevencijos metodikose visuomet taikoma formulė *žinios + socialiniai įgūdžiai + nuostatos, vertybės*. Svarbu ne tik pateikti informaciją apie psichoaktyvias medžiagas, jų poveikį, vartojimo pasekmes, bet ir pakeisti žmonių nuostatas, didinti jų psichologinį atsparumą, puoselėti psichologinę brandą, tikintis, kad ateityje tai užkirs kelią įvairiems asmenybės sutrikimams, socialinėms disfunkcijoms.

2.4. TABAKAS

TABAKO VARTOJIMO TENDENCIJOS IR JO POVEIKIS ŽMOGAUS ORGANIZMUI

Tabakas yra daugiametis bulvinių šeimos augalas. Vartojami džiovinti susmulkinti tabako lapai, kurių veiklioji medžiaga nikotinas, turi poveikį žmogaus psichikai. Tabake priklausomai nuo jo rūšies, nikotino būna nuo 0,7 iki 4,8 procento (cigaretėje nuo 0,3 iki 3,2 mg). Rūkomo tabako dūmuose be nikotino dar yra iki 400 įvairių kitų medžiagų, kai kurios yra labai kenksmingos žmogaus sveikatai.

Rūkant tabaką nikotinas per gleivines ir kvėpavimo takus patenka į kraują ir išnešiojamas po organizmą. Iš pradžių nikotinas skatina, o vėliau slopina centrinę nervų sistemą. Pradžioje rūkantieji jaučia atsipalaidavimą, sugebėjimą sutelkti dėmesį, tačiau suirus nikotinui, rūkalių psichikos aktyvumas mažėja (nerūkę jie blogai jaučiasi), todėl jie jaučia norą vėl rūkyti, tampa priklausomi. Priklausomi asmenys nerūkę jaučia nerimą, galvos skausmus, kankina nemiga, krečia drebulys, prakaituoja. Priklausomybė tokia stipri, kad žmogus, suprasdamas rūkymo poveikį sveikatai ir rūkymo keliamus nepatogumus, negali šio įpročio atsisakyti. Reikia vis dažniau ir daugiau rūkyti. Priklausomiems nuo nikotino rūkymas psichikos procesų aktyvumą didina tik iki nerūkantiems įprasto lygio. Rūkoma nuo kelių cigarečių iki kelių pakelių per dieną. Kai viena po kitos surūkoma daug cigarečių, galima sunkiai apsinuodyti. Įtraukiantieji dūmus į plaučius pasisavina iki 90 proc. nikotino. Nikotinas veikia ne tik psichiką, bet ir kitas organizmo sistemas - kvėpavimo takų, kraujotakos, virškinimo, imuninę, lytinę. Rūkymas silpnina uoslę ir skonio pojūtį, blogina klausą, greitina senėjimą - trupa dantys, gelsta oda. Rūkant atsiranda nuolatinis kosulys, skrepliavimas.

Šiuo metu tabako, kaip vienos iš dažniausiai sutinkamų psichoaktyviųjų medžiagų, vartojimas gana plačiai paplitęs. Tabako gaminiai parduodami maisto prekių parduotuvėse, kioskuose. Pagal Lietuvos Respublikos tabako kontrolės įstatymą (Valstybės žinios, 2003, Nr. 117-5317) vaikams iki 18 metų parduoti tabako gaminius draudžiama. Ant kiekvieno cigarečių pakelio privalo būti pateikiamas perspėjantis užrašas „Lietuvos Respublikos sveiktos apsaugos ministerija įspėja: rūkymas žudo, rūkymas trikdo kraujotaką ir mažina lytinę potenciją, rūkymas pažeidžia arterijas,

sukelia širdies priepuolį ir insultą, rūkymas labai kenkia jums ir aplinkiniams“. Kita vertus, nepaisant šių priemonių, tabako vartojimas nemažėja.

TABAKO VARTOJIMO PREVENCIJOS YPATUMAI

Svarbiausi veiksniai, lemiantys tabako vartojimą vaikų ir jaunimo tarpe, yra: tėvų rūkymas, rūkančių bendraamžių įtaka, žiniasklaidos priemonėse vaizduojamas teigiamas rūkančių žmonių įvaizdis. Rūkymo įprotis perduodamas iš kartos į kartą, ypač rūkančiųjų šeimose, nes dažnai vaikai pradeda rūkyti mėgdžiodami suaugusiuosius. Dažnas tėvas nežino, kad tabakas atveria vartus narkotikams - rūkančiam tabaką visada gali pasiūlyti parūkyti kitų svaigalų.

Tėvams kalbėti apie rūkymo žalą savo vaikams, jeigu kiti suaugę šeimos nariai rūko tabaką, yra gana sudėtinga. Iš kitos pusės, vaikai (atsižvelgiant į jų amžiaus ypatumus) mokykloje yra informuojami apie psichoaktyvių medžiagų vartojimo pavojus, tame tarpe ir apie rūkymo žalą. Vaikams būtina akcentuoti, jog rūkymas nesiderina su sportu: greitai einant, bėgant ar lipant laiptais rūkančiajam pradeda trūkti oro, jis greitai uždūsta, ilgai galima susirgti lėtinėmis plaučių ligomis. Taip pat būtina pabrėžti, jog rūkantieji kenkia ne tik savo bet ir aplinkinių sveikatai. Todėl rūkantys tėvai turėtų prisiminti kad „pasyvus rūkymas“ kenkia vaiko sveikatai, nes cigarečių dūmai kenksmingi visiems, kas juos įkvepia, taigi ir nerūkantiems. Nustatyta, jog vaikai, kurių tėvai rūko, dukart dažniau serga kvėpavimo takų ligomis, blogiau vystosi. Nerūkantysis, išbuvęs prirūkytoje partalpoje tam tikrą laiką, jaučia apsinuodijimo požymius: galvos skausmą, pykinimą.

Šiuo metu visame pasaulyje kovojama už aplinką be tabako dūmų, skatinama nesitaikstyti su rūkalių įpročiais, tuo tikslu priimami atitinkami įstatymai. Tačiau kas vyksta kiekvieno rūkančiojo namuose priklauso nuo to, kiek jis rūpinasi savo artimaisiais, visų pirma, vaikais. *Jei tėvai propaguoja sveiką gyvenimo būdą, tai yra geras pavyzdys vaikui ir tai padeda spręsti išskylančias problemas, tame tarpe ir problemas, susijusias su rūkymu ar alkoholio vartojimu.*

KITŲ RŪKYMUI SKIRTŲ ŽOLIŲ MIŠINIŲ VARTOJIMAS

Neretai įvairių žolių mišiniai rūkomi vietoj tabako arba maišant su tabaku. Žolių ir jų mišinių vartojimas siekiant svaiginamojo poveikio vis labiau populiarėja tarp jaunimo. Daugeliui žmonių atrodo, kad žoliniai preparatai yra mažiau pavojingi, nes yra natūralesni lyginant su cheminėmis medžiagomis. Deja, žolės ar jų gaminiai dažnai sukelia neigiamą poveikį, kai vartojamos didesnės nei gydymui skirtos dozės, tiksliai nenurodyta mišinių sudėtis, vartojamos neištirtos ar mažai ištirtos žolės. Vartojant augalų mišinius, priklausomai nuo augalų rūšies, paruošimo, net ir žinomos sudėties, gaminių veikliųjų medžiagų poveikis organizmui gali būti labai įvairus ir skirtingas.

Akcentuotina, jog žolių mišiniai organizmą nuodija netgi labiau nei tabako gaminiai, nes rūkant juos patenkančių dervų ir anglies monoksido kiekiai kelis kartus viršija tabako gaminiuose

leidžiamus šių kenksmingų medžiagų kiekius. Pasitaiko, kad žolių mišiniuose gali būti ir kenksmingų sintetinių cheminių medžiagų, nors ant pakuotės tai nebūna nurodyta. Rūkant žolių mišinius gali būti pažeidžiamos kepenys, inkstai.

2.5. ALKOHOLIS

ALKOHOLIO VARTOJIMO TENDENCIJOS IR JO POVEIKIS ŽMOGAUS ORGANIZMUI

Alkoholis yra labiausia paplitusi, visiems gerai žinoma psichiką veikianti medžiaga. Alkoholiniai gėrimai priklausomai nuo grynojo etilo alkoholio kiekio gali būti stiprūs arba silpni. Jo koncentruotas tirpalas vadinamas spiritu plačiai vartojamas medicinoje odai dezinfekuoti, kompresams. Alkoholio galima nusipirkti maisto prekių ir specializuotose parduotuvėse. Jo pardavimą kontroliuoja Alkoholio kontrolės įstatymas (Valstybės Žinios, 2004, Nr. 47-1548), kurio nuostatomis remiantis vaikams iki 18 metų alkoholį parduoti draudžiama.

Geriant alkoholinius gėrimus alkoholis per burnos, skrandžio žarnyno gleivinę patenka į kraują ir skverbiasi į visus organus ir ląsteles. Organizmo fermentai suskaldo alkoholį, tačiau didesnis jo kiekis apnuodija organizmą, kyla organizmo apsauginė reakcija - vėmimas. Akcentuotina, jog ypač pavojingas alkoholis yra vaiko organizmui. Taip pat pažymėtina, kad alkoholis prasiskverbęs į ląsteles atima iš ląstelių vandenį, veikia baltymus, tirpdo riebalus. Kadangi smegenų ląstelėse yra daug riebalinių medžiagų, alkoholis veikia smegenų ląsteles ir dėl to apsvaigstama. *Dėl smegenų žievei daromo poveikio išgėręs alkoholio žmogus atsipalaiduoja, tampa neadekvačiai pakilios nuotaikos, nekritiškas, daug kalba, nori judėti, tuo tarpu dėl poveikio smegenelėms (atskirai galvos smegenų daliai) jaučia svaigulį, sutrinka judesių koordinacija.*

Alkoholio pavartojęs žmogus negali atlikti reikalingų greitos orientacijos, tikslų veiksmų, pavyzdžiui vairuoti. Įprastai alkoholis sukelia mieguistumą (žmogus, pavartojęs alkoholio, greitai nusiramina ir užmiega) arba, priešingai, sudirginimą, susierzinimą, žmonės tampa priekabūs, linkę muštis, rizikuoti, triukšmingi. Didesnės alkoholio dozės sutrikdo mąstymą, gebėjimą orientuotis laike, vietoje, judėti, taip pat gali sukelti komos būseną ar mirtis dėl kvėpavimo centro, esančio pailgosiose smegenyse, slopinimo. Bet kokių atveju praėjus kiek ilgesniam laikui po alkoholio vartojimo žmogus gali jausti vienokius ar kitokius apsinuodijimo alkoholiu požymius: pykinimą, galvos skausmą, silpnumą, apetito nebuvimą, mieguistumą, nedarbingumą. Alkoholio poveikį labai sunku prognozuoti, kai jį vartojantis asmuo turi kitų sveikatos sutrikimų, yra nevalgęs, pavargęs, ar jauno amžiaus. Kepenyse suskaldytas alkoholis išsiskiria per plaučius ir su šlapimu, iš jų galima nustatyti alkoholio kiekį kraujyje.

ALKOHOLIO VARTOJIMO PREVENCIJOS YPATUMAI

Vartoti alkoholinius gėrimus žmones kartais skatina nemokėjimas bendrauti, atsipalaidavimo, nusiramino poreikis. Piktnaudžiavimas alkoholiu tokiais atvejais lengvai gali peraugti į priklausomybę. Pradėjęs girtauti toks žmogus nebegali susivaldyti ir vartoja alkoholį vien tam, kad jaustųsi kiek geriau. Vystantis priklausomybei nuo alkoholio, prasideda psichikos sutrikimai, žmogus gali alkoholį vartoti paromis, savaitėmis, mėnesiais, nebegali dirbti. Tokias priklausomybės formas tenka gydyti stacionariai, t. y. psichiatrijos ligoninėse. Vykdamas alkoholio vartojimo prevenciją būtina akcentuoti, jog net ir vienintelis išgėrimas dėl lengvabūdiškumo ar agresijos gali būti lemtingas tolimesniam gyvenimui ir sukelti daug neigiamų medicininių, teisinių ir socialinių pasekmių: autoavarijos keliuose, skendimai, žmogžudystės, savižudybės, išžaginimai, traumos, sužalojimai, užkrėtimas venerinėmis ligomis, apiplėšimas.

ALKOHOLIO SUROGATŲ VARTOJIMAS

Priklausomi nuo alkoholio asmenys geria įvairius turinčius alkoholio buitinius skysčius (alkoholio surogatus), pvz. langų valymui skirtą tirpalą, losjonus, odekolonus, techninį, medžio spiritą (metilo alkoholį). Alkoholio surogatų vartojimas yra ypač pavojingas ne tik priklausomybės išsivystymo aspektu, bet ir tiesiogiai žmogaus gyvybei, nes nuo jų galima mirtinai apsinuodyti ar staiga apakti, kadangi surogatai pažeidžia regos nervą.

2.6. VAISTAI

VAISTŲ VARTOJIMO TENDENCIJOS IR JŲ POVEIKIS ŽMOGAUS ORGANIZMUI

Kai žmonės serga, jie paprastai vartoja gydytojo paskirtus vaistus. Kai kurie žmonės linkę gydytis patys ir vaistinėse įsigyja vaistų be recepto, tame tarpe ir raminančiųjų, migdančiųjų. Be to, namuose, ypač jei yra vyresnių ar sergančių žmonių, susikaupia vaistų atsargos, kurios laikomos nesaugiai, vaikams prieinamose vietose. Susidaro pavojus, kad jos gali patraukti vaikų dėmesį. Tuo tarpu maži vaikai labai smalsūs ir radę tabletes jie gali jų paragauti, praryti ir apsinuodyti. Paaugliai, dažnai turintys psichologinių problemų, asmeninių išgyvenimų, taip pat lengvai įninka vartoti raminamuosius ar migdomuosius vaistus.

Raminamieji ir migdomieji vaistai slopina nervų sistemą, sukelia mieguistumą, lėtina mąstymą, mažina įtampą, nerimą. Didesnės jų dozės sukelia miegą, sutrikdo koordinaciją. Kadangi raminantieji vaistai lėtina žmogaus reakcijas, jų vartotojams negalima vairuoti automobilio ar dirbti su mechanizmais. Šių preparatų negalima vartoti su alkoholiu. Tada migdomieji vaistai slopina stipriau, po miego tebejauciamas mieguistumas, koordinacijos sutrikimas, silpnumas, vangumas. Be to, migdomųjų vartojimas su alkoholiu gali baigtis mirtimi. Dažnai vartojantiems raminamuosius ir

migdомуosius lengvai išsivysto psichinė ir fizinė priklausomybė, bandant nutraukti vartojimą patiriama panika, taip pat susiduriama su tokiais reiškiniais kaip šleikštulys, vėmimas, nerimas, nemiga, o užmigus - košmarai, baimė. Pasitaiko atvejų, kad perdozuojama raminamųjų ar migdomųjų, norint nusižudyti. Tokius asmenis tenka gaivinti gydytojams.

NETINKAMO VAISTŲ VARTOJIMO PREVENCIJOS YPATUMAI

Tėvai turi įdiegti vaikams, kad vaistus galima vartoti tik paskyrus gydytojui, ir tik kai juos paduoda suaugęs artimas šeimos žmogus (dažniausia tai būna mama), ligoninėje - medicinos personalas. Vaistai skiriami labai individualiai ir niekas kitas be paciento, kuriam jie paskirti, neturėtų šių vaistų vartoti. Tėvams turėtų būti akcentuojama, jog vaistai turi informacinius lapelius su jų vartojimo instrukcija. Prieš pradėdant vartoti vaistus, būtina perskaityti informacinį lapelį ir vaistą naudoti kaip nurodyta, stebėti ar nėra pašalinio poveikio.

Svarbu ir tai, kad vaistus būtina saugoti vaikams neprieinamoje vietoje. Vaikai niekada neturėtų vartoti vaistų savarankiškai, be suaugusiųjų priežiūros ir leidimo. Vaisto vartojimas ne pagal paskirtį kelia pavojų vaiko sveikatai ir gyvybei.

2.7. CHEMINĖS MEDŽIAGOS

CHEMINIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO TENDENCIJOS IR JŲ POVEIKIS ŽMOGAUS ORGANIZMUI

*Įvairios lakios cheminės medžiagos, kurias galima įkvėpti, yra labai plačiai paplitusios buityje (tirpikliai, klijai, lakai, dėmių išėmėjai, žiebtuvėlių dujos, benzinas, dezodorantai, eteriniai aliejai ir kita). Dėl plataus jų vartojimo kasdieniniame gyvenime šios medžiagos yra lengvai prieinamos. Todėl **dažna paauglystės problema yra lakiųjų medžiagų uostymas.** Lakiosios medžiagos uostomos įkvepiant jų garus, uostant šias medžiagas jos sukelia apsvaigimą, girtumą. **Uostantieji vadinami toksikomanais.** Dažniausiai lakiąsias medžiagas uosto 12-16 metų paaugliai arba net ir vaikai iki dešimties metų. Tačiau šios medžiagos labai nuodingos žmogaus, ypač vaiko organizmui, o jų uostymas – mirtinai pavojingas. Lakiųjų medžiagų uostymas iš pradžių sukelia euforiją, sustiprėja garsų, šviesos, spalvų jutimas, sutrinka nuovoka. Tačiau gali sukelti ir baisias fantazijas, košmarą, artėjančio pavojaus, mirties baimę, todėl vartotoją apima nerimas, baimė, panika ir tokia didelė depresija, kad atsiranda minčių apie savižudybę. Norint greitai pasiekti euforinę būseną nepakan-ka to paties lakiųjų medžiagų kiekio. Reikia vis daugiau įkvėpti lakiųjų medžiagų, todėl jų dozės didinamos. Atsiranda psichologinė priklausomybė, lakiosios medžiagos užvaldo jausmus ir mintis, sunku suvokti realią aplinką tokią, kokia ji yra, karyu vystosi ir fizinė priklausomybė.*

Lakiųjų medžiagų savybė - gerai tirpinti riebalus. Smegenyse yra didelis kiekis riebalų, todėl lakiųjų medžiagų vartojimas sutrikdo centrinės nervų sistemos veiklą. *Lakiųjų medžiagų sukeltas girtumas yra labai pavojingas sveikatai. Į plaučius patekusios lakiosios medžiagos rezorbuojasi į kraują, o per jį patenka į smegenis. Jos sutrikdo deguonies apykaitą, o deguonies trūkumas ardo smegenis. Į smegenis lakiosios medžiagos, priešingai nei alkoholis, patenka aplenkdamos kepenis ir kitus organus, todėl nuo jų apsvaigstama labai staiga, po kelių įkvėpimų.* Skilimo produktai išsilaiko organizme keletą dienų, išsiskiria gana lėtai ir yra pavojingesni už pirminius. Jie gerai tirpina riebalus, todėl kaupiasi riebalinio audinio turinčiuose organuose ir reikia nemažai laiko, kol organizmas išsivalo nuo tokio svaigalo.

Asmenys įkvėpdami lakiąsias medžiagas tiesiai į plaučius, viršija bet kokias cheminių medžiagų vartojimo saugumo normas, keldami ypatingą pavojų savo sveikatai.

PRIKLAUSOMYBĖS NUO LAKIŪJŲ CHEMINIŲ MEDŽIAGŲ PASEKMĖS

Nelaimingi atsitikimai. Dėl girtumo, koordinacijos ir refleksų sutrikimo, sąmonės pritemimo, o ypač – haliucinacijų, uostantys lakiąsias medžiagas patiria įvairių traumų. Iš patirties žinoma, kad sutikto toksikomano nedera gąsdinti ar kitaip provokuoti, o reikia kreiptis kuo ramiau, nes jo veiksmai gali būti agresyvūs. Toksikomanų jausmai labai neadekvatūs, pvz., kartais jiems atrodo, kad ranka gali sustabdyti sunkvežimį. *Pavartojus lakiųjų cheminių medžiagų galimi šie nelaimingi atsitikimai:*

- *Nudegimas.* Daugelis lakiųjų medžiagų labai lengvai užsidega. Kai lakiosiomis medžiagomis kvėpuojama rūkant, galimi sunkūs nudegimai, gaisrai;
- *Uždusimas.* Kartais kvėpuojant lakiąsias medžiagas prarandama sąmonė, todėl uždusama nuo į kvėpavimo takus patekusių vėmalų, ant galvos užkritisio polietileno maišelio. Labai pavojinga kvėpuoti žiebtuvėlių dujas. Išeidamos iš balionėlio butano dujos plečiasi ir tampa minusinės temperatūros. Kai šalti garai patenka į plaučius, plaučiai pabrinksta, juose skiriasi skysčiai. Mirties priežastimi gali būti plaučių edema;
- *Kvėpavimo reflekso išnykimas* – galima mirties priežastis įkvepiant lakiąsias medžiagas. Įkvepiant šias medžiagas, į kraują išsiskiria daug adrenalino ir kitų streso hormonų, todėl netikėtai užkluptam ir dėl to patyrusiam stresą vaikui gali sustoti širdis.

Lėtinis organizmo nuodijimas. Visų lakiųjų medžiagų vartojimas sukelia apsinuodijimo reiškinius - galvos svaigimą, pykinimą, vėmimą, silpnumą, išsekimą, pažeidžia vidaus organus, gali tapti įvairių nervų sistemos sutrikimų priežastimi, skatina odos ligas, kenkia reprodukcijos funkcijai, sukelia impotenciją ir netgi vėžį. Kuo daugiau piktnaudžiaujama lakiosiomis medžiagomis, tuo labiau nuodijamas organizmas. Kepenyse, inkstuose kaupiasi toksinės medžiagos ir sutrikdo šių organų

funkcijas. Kai kurie tirpikliai, pvz., benzolas, veikia kaulų čiulpus ir sukelia kraujo ligas. Sutrikus imuninei funkcijai, susergama leukemija. Dažni šios priklausomybės palydovai yra kosulys, sloga.

Psichikos pakitimas. Artimieji pastebi, kad laipsniškai keičiasi lakiąsias chemines medžiagas vartojančios žmogaus asmenybė. Žmogus tampa dirglus, neramus, sutrikęs. Charakteris kinta dėl organizmo intoksikacijos ir dėl to, kad keičiasi uostančiojo gyvenimo būdas. Sutrinka psichika, susergama galvos smegenų ligomis, pvz., encefalopatija, kuri pasireiškia atminties, intelekto ir jausmų kontrolės sutrikimais. Tačiau charakteris gali pasikeisti ir dėl įprastos gyvensenos pakitimų, pvz., dėl nuolatinių konfliktų bendravimas grindžiamas melu. Lakiųjų medžiagų vartojimas trikdo intelekto vystymosi raidą, todėl ypač pavojingas vaikams.

2.8. NARKOTINĖS IR PSICHOTROPINĖS MEDŽIAGOS

NARKOTINIŲ IR PSICHOTROPINIŲ MEDŽIAGŲ SAMPRATA

Narkotikai (narkotinės ir psichotropinės medžiagos) - tai į Sveikatos apsaugos ministerijos patvirtintus kontroliuojamų medžiagų sąrašus įrašytos gamtinės ar sintetinės medžiagos, kurios dėl kenksmingo poveikio ar piktnaudžiavimo jomis sukelia sunkų žmogaus sveikatos sutrikimą, pasireiškiantį asmens psichine ir fizine priklausomybe nuo jų, ar pavojų žmogaus sveikatai. Narkotikų vartojimas veikia psichiką, atsiranda įvairūs psichikos ir elgesio sutrikimai, pažeidžiamos tam tikros organizmo sistemos, o ilgiau pavartojus išsivysto lėtinė priklausomybės liga.

Neteisėtai gaminamų narkotikų sudėtyje esančios įvairios priemaišos gali sukelti didelį pavojų vartojančiojo sveikatai, o dažnai ir gyvybei. Asmenys, nežinodami, ką vartoja, gali mirtinai apsinuodyti net nuo pirmosios dozės. Kaip rodo konfiskuotų narkotikų sudėties tyrimai, siekiant pelno, narkotikai gaminami su vis didesnėmis neaiškios kilmės sintetinių medžiagų priemaišomis.

NARKOTINIŲ IR PSICHOTROPINIŲ MEDŽIAGŲ RŪŠYS, VARTOJIMO BŪDAI IR POVEIKIS ŽMOGAUS ORGANIZMUI

Remiantis Jungtinių Tautų Narkotikų ir nusikalstamumo biuro (UNODC) klasifikacija (http://www.unodc.org/pdf/publications/report_2003-09-01_1.pdf), išskiriamos šios pagrindinės narkotikų rūšys, jų vartojimo būdai bei galimas narkotinių (psichotropinių) medžiagų poveikis organizmui:

2.2 lentelė. Ką turi žinoti apie narkotines ir psichotropines medžiagas tėvai

<i>Kanabinoidai</i>	
Pagrindinė psichoaktyvioji medžiaga - tetrahidrokanabinolis	Kanapės
Aprašymas, forma	Tai džiovintos viršutinės augalo dalys, primenančios sausą žolę. Spalva – nuo žalios, gelsvai žalios iki pilkai rausvos. Gali būti suspausta į blokelių, kukurūzų formos, įvyniota į popierius.
Narkotiko žargoninis pavadinimas	„Marihuana“, „žolė“, „gandža“
Vartojimo būdas	Rūkoma
	Kanapių derva
Aprašymas, forma	Iš kanapės augalo išskirta nevalyta arba valyta derva, supresuota į gumulėlius, primenančius gumą, odą ar kamštį. Rudos ar juodos spalvos.
Narkotiko žargoninis pavadinimas	„Hašišas“, „H“
Vartojimo būdas	Rūkoma (grynas arba maišant su tabaku), valgoma, geriama (su maistu, arbata).
	Kanapių ekstraktai ir tinktūros
Aprašymas, forma	Koncentratas, gautas ekstrahuojant kanapes ar kanapių dervą. Klampus skystis nuo rausvos iki rudos arba žalios spalvos.
Narkotiko žargoninis pavadinimas	„Medaus aliejus“, „Raudonas aliejus“
Vartojimo būdas	Rūkoma, valgoma.
	Vartojimo poveikis
Iškart po vartojimo	Atsipalaidavimas, euforija, linksmumas, pakitęs laiko suvokimas, paastrėjusi klausa, rega, uoslė, kiti jutimai.
Trumpalaikis poveikis	Pagreitėjęs širdies ritmas, padidėjęs apetitas, paraudusios akys, sumažėjęs darbingumas, trumpalaikė atmintis. Pavartojus didesnę dozę, sulėtėja mąstymas, iškraipomas garsų ir spalvų suvokimas. Labai didelės kanapių dozės sukelia panašų poveikį į haliucinogenų – atsiranda nerimas, panika, haliucinacijos, padažnėja psichozės atvejų.
Ilgalaikis poveikis	Psichologinė priklausomybė, psichozė, depresija. Nuolat vartojant kanapes padidėja rizika susirgti plaučių vėžiu, lėtiniu bronchitu ir kitomis plaučių ligomis.
<i>Opioidai</i>	
Pagrindinė psichoaktyvioji medžiaga – morfinas ir kodeinas	Opijus (opijinės aguonos)
Aprašymas, forma	Opijus - sutirštintos opijinių aguonų sultys.
	Morfijus
Aprašymas, forma	Opijaus alkaloidas (spalva gali būti nuo baltos iki tamsiai rudos), pagamintas iš opijaus ar aguonų stiebelių. Gali būti tablečių formos ar suspaustas į blokus su „999“ prekybos ženklu.
Vartojimo būdas	Vartojamas intraveniniu būdu
	Heroinas
Aprašymas, forma	Heroinas – pusiau sintetinis opioidas, sintetinamas iš morfino.
Narkotiko žargoninis pavadinimas	„Boy“, „White lady“, „H“, „Harry“ ir kt.

Vartojimo būdas	Rūkomas, uostomas, vartojamas intraveniniu būdu.
	Vartojimo poveikis
Iškart po vartojimo	Sumažėja nerimas ir įtampa, po didelių dozių jaučiama euforija, atsipalaidavimas nuo psichinių ir emocinių kančių, numalšinamas skausmas.
Trumpalaikis poveikis	Galimas pykinimas, vėmimas. Atsiranda mieguistumas, negalėjimas susikaupti, apatija, sumažėja fizinis aktyvumas. Perdozavus gali ištikti mirtis.
Ilgalaikis poveikis	Fizinė ir psichologinė priklausomybė, jei vartojimas intraveninis – infekcinės ligos, abscesai; rūkant – kvėpavimo sutrikimai.
Haliucinogenai	
	LSD
Aprašymas, forma	Pusiau sintetinis narkotikas. Želatinos lakštai, impregnuoti popierėliai, tabletės, kapsulės.
Narkotiko žargoninis pavadinimas	„Hippie“, „Acid“, „markutės“
Vartojimo būdas	Geriamo
	Vartojimo poveikis
Iškart po vartojimo	Padidėjęs komunikabilumas, energijos antplūdis.
Trumpalaikis poveikis	Iškreiptas laiko, dydžio, formos, spalvų ir garsų suvokimas. Gali apimti nerimas, depresija, galvos svaigimas, dezorientacija. Galimas pykinimas, vėmimas, prakaitavimas, padidėjęs širdies ritmas, gali atsirasti traukuliai, nukristi kūno temperatūra.
Ilgalaikis poveikis	Būdingas ilgalaikis nerimas, depresija. Išsivysto tolerancija, kuri labai greitai išnyksta, nutraukus vartojimą.
	Haliucinogeniniai grybai
Aprašymas, forma	Haliucinogeninė medžiaga, išskiriama iš <i>Psilocibe mexicana</i> grybo. Džiovinti grybai, milteliai, žalių grybų preparatai.
Vartojimo būdas	Valgomi
	Vartojimo pavojus
Iškart po vartojimo	Pasikeičia mąstymas, nuotaika, jutiminis suvokimas.
Trumpalaikis poveikis ir ilgalaikis poveikis	Panašus į LSD poveikį. Pavartojus šių grybų poveikis tęsiasi nuo 30 min. iki 9 val. Veikimas priklauso nuo vartojančiojo nuotaikos ir lūkesčių.
Stimuliantai	
Pagrindinė psichoaktyvioji medžiaga - kokainas	
	Kokamedžio lapai
Aprašymas, forma	Elipsinės formos žalios ar geltonai žalsvos spalvos lapai.
Vartojimo būdas	Kramtomi, geriama (arbata).
	Kokamedžio pasta
Aprašymas, forma	Gali būti nuo rudos lipnios medžiagos iki baltai kreminės ar net smėlio spalvos drėgnų miltelių.
Narkotiko žargoninis pavadinimas	„Bazuka“
Vartojimo būdas	Rūkoma (gryna arba maišant su tabaku)
	Kokainas, krekas
Aprašymas, forma	Kokainas – balti ar beveik balti kristaliniai milteliai.

	Kokaino hidrochloridas - balti ar beveik balti kristaliniai milteliai. Krekas – pilkšvos ar baltos spalvos gabalėliai.
Narkotiko žargoninis pavadinimas	„Didelis C“, „Coco“, „Sniegas“, „Krekas“, „Lady“ ir kt.
Vartojimo būdas	Kokainas – uostomas, vartojamas intraveniniu būdu, krekas – rūkomas.
	Vartojimo poveikis
Iškart po vartojimo	Energijos, pasitikėjimo savimi ir budrumo antplūdis. Jaučiamas džiaugsmas, euforija.
Trumpalaikis poveikis	Apetito stoka, padažnėjęs kvėpavimas, širdies ritmas ir padidėjęs kraujospūdis, pakilusi kūno temperatūra, padidėjęs prakaitavimas. Gali pasireikšti smurtinė elgsena. Pavartojus didesnę dozę - haliucinacijos, nerimas, panika. Perdozavus – traukuliai, insultas, širdies nepakankamumas.
Ilgalaikis poveikis	Uostant pažeidžiama nosies gleivinė, jei rūkoma – atsiranda kvėpavimo problemų, vartojant intraveniniu būdu – abscesai. Galimas svorio netekimas, apatija, psichozė, psichinis ir fizinis išsekimas.
	Amfetaminas, metamfetaminas, fenitilinas ir kt.
Aprašymas, forma	Balti arba šviesiai rudi milteliai, bespalviai kristalai, įvairių formų ir spalvų tabletės bei kapsulės, tirpalai. Sintetiniai centrinės nervų sistemos stimulantai.
Narkotiko žargoninis pavadinimas	Amfetaminas – „Amfa“, „futbolo kamuoliai“, „apelsinai“ ir kt. Metamfetaminas – „ledas“, „shabu“, „crack meth“ ir kt.
Vartojimo būdas	Vartojama intraveniniu būdu, rūkoma, uostoma, geriama.
	Vartojimo poveikis
Iškart po vartojimo	Energijos, pasitikėjimo savimi ir budrumo antplūdis. Jaučiamas džiaugsmas, euforija.
Trumpalaikis poveikis	Apetito stoka, padidėjęs širdies ritmas ir kraujospūdis, pakilusi kūno temperatūra, padidėjęs prakaitavimas. Pavartojus didesnes dozes - haliucinacijos, nerimas, dirglumas, panika. Perdozavus – konvulsijos, insultas, mirtis.
Ilgalaikis poveikis	Uostant – pažeidžiama nosies gleivinė, rūkant – gali atsirasti kvėpavimo problemos, vartojant intraveniniu būdu – abscesai, infekcinės ligos. Galimas svorio netekimas, apatija, dezorientacija, išsivysto tolerancija ir stipri psichologinė priklausomybė. Nutraukus vartojimą - depresija.
	Ekstazis
Aprašymas, forma	Baltos spalvos milteliai, tabletės ir kapsulės. Sintetinis centrinės nervų sistemos stimuliantas.
Narkotiko žargoninis pavadinimas	„Ekstazi“, „XTC“, „Adomas“, „Ieva“ ir kt.
Vartojimo būdas	Geriamas, labai retai gali būti vartojamas intraveniniu būdu
	Vartojimo poveikis
Iškart po vartojimo	Lengvas bendravimas, padidėjęs komunikabilumas, energijos antplūdis.
Trumpalaikis poveikis	Galimas pykinimas ir vėmimas, padidėjęs kraujospūdis, kūno temperatūra, pagreitėjęs širdies darbas, kvėpavimas. Elgesys gali būti neprognozuojamas. Pavartojusieji gali šokti ilgai be sustojimo, judant netenkama daug skysčių, todėl gali įvykti organizmo dehidratacija. Pavartojus didesnes dozes atsiranda nerimas, panika, haliucinacijos, gali sutrikti gyvybinės funkcijos, prasidėti traukuliai ar ištikti staigi mirtis.
Ilgalaikis poveikis	Galimi galvos smegenų ir kepenų pažeidimai, svorio netekimas, apatija, dezorientacija, nuovargis, fizinis išsekimas, depresija, mieguistumas ar nemiga, psichikos sutrikimas. Išsivysto tolerancija ir stipri psichologinė priklausomybė.

2.9. ENERGINIAI GĖRIMAI

ENERGINIŲ GĖRIMŲ POVEIKIS ŽMOGAUS ORGANIZMUI

Pastaruoju metu prekyboje pasirodo vis daugiau ir įvairesnių, kartais intriguojančiais pavadinimais, energinių gėrimų, kurie tarp jaunimo tampa labai populiarūs. *Energiniai gėrimai savo sudėtyje turi kofeino ar kitų augalinių ekstraktų, kurie pasižymi tonizuojančiu poveikiu, sukeliančiu smegenų budrumą, veikdami smegenis padeda sutelkti dėmesį, pagerina judesių kontrolę, fizinį ištvėrimumą.* Šie gėrimai nesuteikia organizmui papildomos energijos, bet išprovokuoja organizmo budrumo reakciją, kai organizmas yra pavargęs ir, pasibaigus veikimui, jis būna dar daugiau išsekęs. Todėl tokiais gėrimais nereikėtų piktnaudžiauti. Po energinių gėrimų vartojimo (dirbtinio budrumo) organizmo atsistatymas gali užtrukti ilgiau, reikia daugiau ilsėtis. Taigi energiniame gėrime esančios medžiagos veikia vampyro principu - jos energiją ima iš pačių organizme esančių energijos atsargų.

Piktnaudžiaujant šiais gėrimais galima sulaukti rimtų pasekmių sveikatai. Žmogus jaučia nuovargį, susierzinimą, gali atsirasti nerimas, įtampa, depresinė nuotaika, sumažėja dėmesio koncentracija. Išgėrus didesnę jų kiekį kyla arterinis kraujospūdis, dažnėja pulsas, padidėja cukraus kiekis kraujyje, gali atsirasti galvos svaigimas, mėšlungiai.

Be to, beveik visi energiniai gėrimai yra gazuoti, dėl to organizmas juos greitai pasisavina. Daugelis energinių gėrimų vartotojų nežino, kad per dieną energinio gėrimo galima išgerti ne daugiau 1–2 skardines, nes jį galima perdozuoti. Didesnis kiekis gali sutrikdyti organizmo funkcijas. Vitaminai, kurie yra energiniame gėrime, nėra lygiaverčiai multivitaminų kompleksams. Be to, šie gėrimai nemalšina troškulio, o jį didina dėl jame esančių saldiklių.

Vaikams energinių gėrimų, turinčių tonizuojančių medžiagų, gerti nerekomenduojama. Taip pat nerekomenduojama energinių gėrimų vartoti asmenims, turintiems miego sutrikimų, sergantiems širdies ligomis, esant padidintam kraujo spaudimui, nėščioms ir maitinančioms kūdikių moterims.

ENERGINIŲ GĖRIMŲ ĮTAKA PRIKLAUSOMYBIŲ VYSTYMUISI

Pasilinksminimų metu jauni žmonės dažnai kartu vartoja alkoholį ir energinius gėrimus, manydami, kad energiniai gėrimai padeda sumažinti alkoholio sukeltą poveikį bei suteikia energijos linksminčiai visą naktį. Vyrauja nuomonė, kad energiniai gėrimai, tokie kaip „Red Bull“ padeda sumažinti alkoholio sukeltą mieguistumą. *Akcentuotina, jog kartu vartodamas energinius gėrimus ir alkoholį žmogus nejaučia tikrojo alkoholio poveikio, kitaip sakant, yra apsvaigęs nuo alkoholio, tačiau nesijaučia toks apsvaigęs, koks iš tikrųjų yra. Todėl nejučia galima suvartoti daugiau alkoholio, prarasti kontrolę, o tai didina nelaimingų atsitikimų riziką. Svarbu žinoti, kad piktnaudžiavimas psichiką stimuliuojančiais energiniais gėrimais yra tarsi vartai, kurie veda prie*

domėjimosi stipresniais stimuliuojančiais narkotikais. Dėl šios priežasties kai kuriose Europos valstybėse, pavyzdžiui, Prancūzijoje, Danijoje ir Norvegijoje energiniai gėrimai prekybos centruose neparduodami. Minėtose šalyse jie parduodami tik vaistinėse, tokiu būdu ribojant jų prieinamumą.

2.10. KOFEINAS

KOFEINO POVEIKIS ŽMOGAUS ORGANIZMUI

Kasdienybėje kofeino turinčių medžiagų vartojimas, pavyzdžiui, kavos gėrimas yra labai paplitęs. Nedidelis kofeino kiekis stimuliuoja centrinę nervų sistemą, todėl, išgėrus kavos, smegenys ima geriau funkcionuoti, kava padeda sutelkti dėmesį, suvokti naują informaciją, išlikti budriam, šalina mieguistumą, suteikia žvalumo, gyvybingumo. Kita vertus kava negerina atminties ir nuotaikos. Akcentuotina, jog saikingas kavos gėrimas suaugusiems sveikiems žmonėms nėra kenksmingas. Tačiau būtina atkreipti dėmesį į tai, kad kavos gėrimas gali susilpninti kaulus, nes kofeinas padidina kalcio išsiskyrimą su šlapimu ir sumažina kalcio pasisavinimą plonajame žarnyne. Jeigu žmogus maitinasi pilnaverčiu maistu ir kalcio gauna pakankamai, jo organizmas gali toleruoti 1-2 puodelius kavos per dieną. Kiekvienam papildomai išgertam kavos puodeliui reiktų suvartoti po 40 mg kalcio. Kofeinas taip pat skatina ir kitų mikroelementų pasišalinimą (geležies, fosforo, kalio, natrio), didina kraujospūdį. Dažnai geriant kavą galima susirgti širdies ligomis, sutrinka miegas, atsiranda nerimas, įtampa, raumenų mėšlungiai. Todėl nepatartina gerti kavos bent šešias valandas prieš miegą. Taip pat reikia vengti gerti kavą:

- esant nemigai;
- kai organizme trūksta kalcio;
- sergant širdies ligomis ir vartojant vaistus nuo jų;
- sergant opalige;
- turint jautrumą kofeinui.

Vaikams dėl jų fiziologinių ypatumų ir neščioms moterims kavos gerti nerekomenduojama.

2.11. ELEKTRONINĖS CIGARETĖS

Nors iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, kad elektroninės cigaretės nekelia didelio pavojaus asmens sveikatai ir gali būti puikus cigarečių pakaitalas, bet Pasaulio sveikatos organizacija (*toliau – PSO*) ir kitos tabako kontrolės organizacijos skatina elgtis apdairiai ir susilaikyti nuo elektroninių cigarečių įsigijimo ir vartojimo, nes nėra iki galo iširtos galimos jų vartojimo pasekmės. Pirmosios elektroninės cigaretės buvo užpatentuotos vos prieš dešimtmetį – 2003 metais. Todėl trūksta mokslinių tyrimų, kurie atskleistų pastovaus ir ilgalaikio elektroninių cigarečių vartojimo šalutinį poveikį.

Rūkant elektronines cigaretes yra įkvepiami ir išpučiami garai, o ne dūmai, nes šios cigaretės yra pripildomos specialaus skysčio – mišinio iš propilenglikolio, aromatinių medžiagų ir nikotino. Nikotino kiekis elektroninėse cigaretėse labai skirtingas – vienos cigaretės nėra išvis, o kitose nikotino kiekis siekia net 48 mg viename mililitre. Tyrimai rodo, kad ant elektroninės cigaretės pakuotės nurodytasis nikotino kiekis neretai skiriasi nuo realaus elektroninėje cigaretėje esančio nikotino kiekio (pvz.: ant tirtos elektroninės cigaretės pakuotės buvo nurodyta 18 mg nikotino, o laboratorinis tyrimas nustatė tik 2 mg nikotino, o elektroninės cigaretės, ant kurios pakuotės buvo nurodyta, kad nikotino nėra išvis, skystyje iš tiesų buvo 21,8 mg nikotino). Be to, rūkant tą pačią elektroninę cigaretę, iškvėpiamuose dūmuose nikotino kiekis gali smarkiai svyruoti ir kaskart būti vis kitoks.

Elektroninių cigarečių teikiama nauda (nelieka kvapo, pelenų, dantys ir pirštai nepagelsta, nesukelia aplinkinių pasipriešinimo ir kt.) gali būti apgaulinga, nes 2009 m. JAV maisto ir vaistų administracijos (*FDA*) atlikti tyrimai atskleidė, kad elektroninėse cigaretėse yra randami nedideli kiekiai kancerogeninių medžiagų ir kitų nuodingų medžiagų, keliančių pavojų inkstų veiklai, nervų ir kvėpavimo sistemoms. 2013 m. JAV Kalifornijos universitetas nuodugnai ištyrė elektroninių cigarečių aerozolio sudėtį. Buvo rasta sidabro, geležies, aliuminio, silikato dalelių ir mikroskopinių alavo, chromo bei nikelio dalelių. Šių medžiagų koncentracija buvo didesnė arba tokia pati kaip ir tabako cigarečių dūmuose. Be to, nemažai elektroninių cigarečių aerozolyje esančių medžiagų sukelia kvėpavimo sistemos ligas.

Vis dar nėra aiškios ilgalaikio elektroninių cigarečių vartojimo pasekmės sveikatai, bet trumpalaikio jų rūkymo poveikio tyrimų rezultatai jau įspėja apie galimas grėsmes. Naujausių tyrimų duomenimis, užtenka parūkyti elektroninę cigaretę 5 minutes, kad ji pakenktų plaučiams. Tyrimai atskleidžia, kad elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi net 12 organizmo sistemų sutrikimų simptomais, pradėjus vartoti elektronines cigaretes ar praėjus savaitei nuo vartojimo pradžios. Dažniausiai jaučiami nemalonūs kvėpavimo ir nervų sistemos, burnos ir gerklės gleivinės pakenkimai. Elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi pakilusiu kraujospūdžiu, galvos skausmu ir svaigimu, nemiga, nerimu, drebuliu, nuovargiu, burnos ir gerklės gleivinės sudirginimu, krūtinės skausmais ir spaudimu, sausu kosuliu, pasunkėjusiu kvėpavimu, čiauduliu, peršalimo simptomais, raumenų ir sąnarių skausmu, sutrikusiu virškinimu, išsausėjusia oda ir dar begale kitų nemalonių simptomų. Kai kuriuos elektroninių cigarečių vartotojų nurodomus simptomus galima sieti su nikotino perdozavimu, pavyzdžiui: pykinimą, vėmimą, širdies ritmo pokyčius, pasimetimą, galvos svaigimą ar nuovargį. Taip pat gali būti, kad dalį simptomų, pavyzdžiui, nerimą, depresiją, sukelia nikotino abstinencija dėl rūkant elektronines cigaretes gauto per mažo nikotino kiekio, kai bandoma atsisakyti tabako cigarečių rūkymo. Nors didžioji dalis jaučiamų nemalonių simptomų yra neryškūs ir nedaro didelės įtakos kasdieniam žmogaus gyvenimui bei sveikatai, bet kai kurie simptomai įspėja

apie galimus rimtesnius sveikatos sutrikimus, gali trukdyti dirbti, vairuoti ir pilnavertiškai leisti laiką. Elektroninių cigarečių nerekomenduojama rūkyti ir nėščiosioms, nes nikotinas gali pažeisti vaisiaus plaučius, širdį, ir centrinę nervų sistemą.

Svarbu suprasti, kad nors elektroninėse cigaretėse nuodingų medžiagų yra kur kas mažiau nei tabako cigaretėse, bet jų sudėtyje esantis nikotinas sukelia priklausomybę. Sunerimti verčia tai, kad JAV tik pusė (51 proc.) 16-18 m. amžiaus asmenų, girdėjusių apie elektronines cigaretes, žino, kad jų sudėtyje yra nikotino, o Lietuvoje trečdalis (32,3 proc.) jaunimo yra blogai ar labai blogai informuoti apie elektroninių cigarečių rūkymo pasekmes. Tai rodo, kad vaikams ir jaunimui trūksta svarbiausių faktinių žinių apie elektronines cigaretes. Dėl šitokių žinių trūkumo elektroninės cigaretės gali būti rūkomos netinkamai (per dažnai ir per ilgai), o tai ženkliai padidina perdozavimo riziką.

Su elektroninių cigarečių vartojimu yra siejami įvairūs nelaimingi atsitikimai. Jei įtraukiama per stipriai, į burną gali patekti skysčio, kuriame esantis nikotinas gali būti netyčia nuryjamas ar rezorbuotis per burnos gleivinę. Tai gali sukelti apsinuodijimo simptomus. Pildant ar keičiant elektroninės cigaretės kasetes, skystis gali būti prapiltas ant rankų. Jei skystyje yra nikotino, jis taip pat gali rezorbuotis per odą. Pavieniais atvejais elektroninės cigaretės gali būti labai pavojingos. Yra pasitaikę atvejų, kai rūkoma elektroninė cigaretė sprogo ir rimtai sužalojo veidą.

Elektroninių cigarečių reklama, ypač pasitelkiant įžymius žmones, sukuriama naujovės ir mados išpūdį, vaisių ar saldainių aromato priedai gali paskatinti jaunos žmonės galvoti, kad elektroninės cigaretės yra madingos ir saugios rūkyti. Elektroninės cigaretės gali būti patrauklios vaikams, dar neišbandžiusiems tabako cigarečių, o dėl elektroninių cigarečių rūkymo išsivysčiusios priklausomybės vėliau gali būti pereinama prie tabako cigarečių rūkymo ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.

Tyrimai taip pat patvirtina, kad elektroninių cigarečių rūkymas padidina tabako cigarečių rūkymo tikimybę ir sumažina metimo rūkyti tikimybę. Mokiniai, rūkantys ir tabako cigaretes, ir elektronines cigaretes, per dieną surūko daugiau tabako cigarečių nei rūkantys tik tabako cigaretes. Kol kas nėra nei vieno tyrimo, kuriame būtų taikomi patikimi metodai, tiriama didelė dalyvių imtis ir pasirinktas pakankamai ilgas stebėsenos laikotarpis, patvirtinančio elektroninių cigarečių veiksmingumą metant rūkyti.

Nerimą kelia ir tai, kad ne taip paprasta įvertinti skysčio, kuriuo pripildomos elektroninės cigaretės, sudėtį. Elektroninių cigarečių vartotojai, keisdami jų skystį gali patys pakeisti šio skysčio sudėtį (pvz.: vietoj vandens įpilti alkoholio ir kt.) ar mėginti jį pasigaminti patys. Internetu galima rasti nemažai vaizdo įrašų kaip tai padaryti bei įvairių skaičiuoklių, padedančių susikurti savitą elektroninės cigaretės skysčio sudėtį. Nikotino ir kitų sudedamųjų dalių kiekio keitimo bei maišymo su alkoholiu ar kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis pasekmės gali būti sunkiai nuspėjamos. Užsienyje jaunimas jau pradeda rūkyti „elektronines suktines“ – vartoti kanapių veikliųjų medžiagų

turintį skystį ar vašką iš elektroninių cigarečių.

Atsižvelgiant į tarptautinių organizacijų ir mokslininkų rekomendacijas, naujausių tyrimų rezultatus bei visuomenės išsakytą susirūpinimą, siūlome mokykloms į mokyklos vidaus tvarkos dokumentus / taisykles bei mokymo sutartis įtraukti draudimą rūkyti elektronines cigaretes bei jų turėti mokykloje ir jos teritorijoje. Narkotikų, tabako ir alkoholio departamentas skatina visus tėvus aktyviai domėtis psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija ir rodyti teigiamą pavyzdį savo vaikams. Daugiau informacijos tėvams psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos tema galima rasti Departamento interneto svetainės rubrikoje „Prevencija“ (<http://ntakd.lt/index.php/prevencijos>) ir visuomenei skirtos interneto svetainės rubrikoje „Tėvams“ <http://visuomene.ntakd.lt/>.

2.12. MEDŽIAGA PRAKTINIAMS UŽSIĖMIMAMS

1 UŽDUOTIS

TEMA: „*Testas tėvams*“

TIKSLAS: išsiaiškinti tėvų informuotumo apie psichoaktyvias medžiagas bei jų žalingą poveikį lygį.

PRIEMONĖS: lentelė „Testas tėvams“, lentelė „Teisingi atsakymai“, rašikliai

Eiga:

1. *Užduotis dalyviams:* atlikite testą, užpildydami teisingą atsakymą.
2. *Grupės vadovui:* su grupės dalyviais aptarkite teisingus atsakymus, diskutuokite iškilusiais klausimais.

TESTAS TĖVAMS, KLAUSIMAI DISKUSIJAI	
<i>Klausimas</i>	<i>Pažymėkite, Jūsų manymu, teisingą atsakymą</i>
<i>1. Kokios priežastys vaikus skatina vartoti narkotikus?</i>	<input type="checkbox"/> Malonumas <input type="checkbox"/> Smalsumas <input type="checkbox"/> Jaunatviškas maištas <input type="checkbox"/> Prieinamumas <input type="checkbox"/> Aplinka
<i>2. Dažniausiai 15-24 m. amžiaus Lietuvos jaunimo vartojamas narkotikas?</i>	<input type="checkbox"/> Amfetaminas <input type="checkbox"/> Ekstazis <input type="checkbox"/> Haliucinogeniniai grybai <input type="checkbox"/> Heroinas <input type="checkbox"/> Kanapės <input type="checkbox"/> Kokainas <input type="checkbox"/> LSD <input type="checkbox"/> Lakiosios medžiagos ir tirpikliai
<i>3. Kokie požymiai rodo, kad vaikas gali vartoti narkotikus?</i>	<input type="checkbox"/> Abejingumas pomėgiams ir seniems draugams <input type="checkbox"/> Bėgimas iš pamokų <input type="checkbox"/> Dideli ir staigūs pokyčiai (nuotaikos, elgesio, pažangumo ir pan.) <input type="checkbox"/> Milteliai, kapsulės, tabletės ir pan. <input type="checkbox"/> Nauji, dažnai vyresni draugai <input type="checkbox"/> Nuolatinis nuovargis <input type="checkbox"/> Pinigų švaistymas arba skolinimasis
<i>4. Kaip elgtis, kai įtariate, kad vaikas vartoja narkotikus?</i>	<input type="checkbox"/> Ieškoti specialistų pagalbos <input type="checkbox"/> Kiek įmanoma tvardyti ir nepasiduoti panikai <input type="checkbox"/> Aiškintis, kodėl vaikas taip elgiasi <input type="checkbox"/> Ieškoti kaltininkų, kuriems būtų galima suversti visą nelaimę <input type="checkbox"/> Pradėti bartis <input type="checkbox"/> Kalbėtis su vaiku

<p>5. Kaip kalbėtis su vaiku apie narkotikų žalą?</p>	<input type="checkbox"/> Pokalbį atidėti ateičiai, kai vaikas užaugs <input type="checkbox"/> Tikėtis, kad informaciją apie narkotikų žalą pateiks kiti suaugusieji <input type="checkbox"/> Vaikas bus apsaugotas, jei nieko nežinos <input type="checkbox"/> Mokyti, kaip pats vaikas galėtų įveikti įvairias problemas
<p>6. Kas atsako už narkotikus vartojantį ir/ar platinantį vaiką?</p>	<input type="checkbox"/> Pats vaikas <input type="checkbox"/> Tėvai <input type="checkbox"/> Vaiko teisių apsaugos tarnybos <input type="checkbox"/> Niekas

<p style="text-align: center;">TEISINGI ATSAKYMAI</p>	
<p style="text-align: center;"><i>Klausimas</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>Atsakymas</i></p>
<p>1. Kokios priežastys vaikus skatina vartoti narkotikus?</p>	<p><i>Visos priežastys gali skatinti vaikus vartoti narkotikus:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Malonumas – siekis mėgautis aštriais pojūčiais. • Smalsumas – paaugliai linkę eksperimentuoti ir išbandyti tai, nuo ko kitiems draugams būna linksma. • Jaunatviškas maištas – noras išsišokti, kuo nors išsiskirti iš bendraamžių, išprovokuoti suaugusiųjų reakciją ir pasigirti neįprasta patirtimi prieš „nepatyrusius“ draugus. • Prieinamumas – tai lemia mažėjančios narkotikų kainos. • Aplinka – su narkotikais eksperimentuojantys bendraamžiai, nuobodulys.
<p>2. Dažniausiai 15-24 m. amžiaus Lietuvos jaunimo vartojamas narkotikas?</p>	<p><i>Lietuvoje, kaip ir visoje Europoje, labiausiai paplitęs narkotikas – kanapės. Jas nors kartą gyvenime išbandė 15,7 proc. Lietuvos jaunuolių.</i></p> <p><i>(kitų narkotikų vartojimo paplitimas pateikiamas lentelėje)</i></p> <p>Amfetaminas - 2,6 proc. Ekstazis - 2,6 proc. Haliucinogeniniai grybai - 0,7 proc. Heroinas - 0,5 proc. Kanapės - 15,7 Kokainas - 0,7 proc. LSD 0,7 - proc. Lakiosios medžiagos ir tirpikliai - 1,8 proc.</p> <p>Prieš kiekvieną užsiėmimą informaciją patikslinti galima: http://www.nkd.lt/visuomene/</p>
<p>3. Kokie požymiai rodo, kad vaikas gali vartoti narkotikus?</p>	<p>Teisingas atsakymas – visi atsakymų variantai.</p> <p>Atsakymo paaiškinimas: <i>Visi šie požymiai gali rodyti, kad jūsų vaikas pradėjo vartoti narkotikus arba turi kitų problemų (nepritapimas prie bendraamžių, nelaiminga pirmoji meilė ir pan.) Bandykite su vaiku nuoširdžiai pasikalbėti ir išsiaiškinti priežastis bei kiek galite padėti spręsti jo problemas.</i></p>

<p>4. Kaip elgtis, kai įtariate, kad vaikas vartoja narkotikus?</p>	<p>Teisingas atsakymas :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiek įmanoma tvardyti ir nepasiduoti panikai; • Aiškintis, kodėl vaikas taip elgiasi; • Kalbėtis su vaiku; • Ieškoti specialistų pagalbos. <p>Atsakymo paaiškinimas: Svarbiausi elgesio principai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kalbėti ramiai ir nepanikuoti: Kad nekiltų panika, jau geriau pokalbį nukelti vėlesniam laikui ir nusiraminti – pamąsčius ir iš anksto nusprendus, ką pasakyti vaikui, bus lengviau kontroliuoti pokalbio eigą. • Vengti klausimo „kodėl“: Toks klausimas akimirksniu išprovokuoja gynybinę vaiko reakciją. Todėl geriau užduoti atvirus klausimus „kaip, kada, ką, kur“ – tai padės palaikyti pokalbį, o ne tik sulaukti atsakymų „taip“ arba „ne“. • Neieškoti kaltininkų: Žarstymasis kaltinimais nepadės pasijausti geriau, todėl norint apsaugoti vaiką nuo narkotikų ir jam padėti, svarbu patiems tėvams suprasti, kodėl jaunimas juos vartoja ir kokių pojūčių sulaukia. • Leisti vaikui išsikalbėti: Ypač daug dėmesio verta skirti vaiko jausmas, nebijoti jo klausti ir aiškintis – taip lengviau ir bus galima spręsti iškilusių problemą. • Ieškoti pagalbos: Greičiausiai pagalba teikiama telefonu. Taip pat veikia dienos ir reabilitacijos centrai, narkomanų anonimų ir kitos savivalbos grupės. Visų šių organizacijų tikslas – suteikti pagalbą tiek narkotikus vartojančiam, tiek jo artimiesiems.
<p>5. Kaip kalbėtis su vaiku apie narkotikų žalą?</p>	<p>Teisingas atsakymas - Mokyti, kaip pats vaikas galėtų įveikti įvairias problemas</p> <p>Atsakymo paaiškinimas: Neverta pokalbio atidėti – jaunesni vaikai yra imlesni informacijai apie piktnaudžiavimo narkotikais ir alkoholiu pavojų. Jei informaciją pateiksite jūs patys, būsite tikri, kad vaiko nepasieks netikslios, iškreiptos žinios. Mokykite vaiką spręsti problemas ir savarankiškai priimti sprendimą – tada ir susidūręs su narkotikais sugebės atsisakyti bei nepasiduoti žalingai įtakai.</p>
<p>6. Kas atsako už narkotikus vartojantį ir/ar platinantį vaiką?</p>	<p>Atsakymo paaiškinimas: Už nepilnamečio veiksmus atsako tėvai. Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatyme (44 ir 45 str.) numatyta tėvų atsakomybė už vaiko apsaugą nuo alkoholinių gėrimų, rūkymo ir narkotinių medžiagų vartojimo. Nepilnamečių (14–16 m.) metų neteisėtas narkotinių ar psichotropinių medžiagų įgijimas ar laikymas nedideliais kiekiais be tikslo parduoti ar kitaip platinti, taip pat narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas be gydytojo paskyrimo – užtraukia baudą tėvams arba globėjams (rūpintojams) iki 500 litų su narkotinių ar psichotropinių medžiagų konfiskavimu (Lietuvos Respublikos administracinių teisės pažeidimų kodekso 44 str. 3 d.).</p>

2 UŽDUOTIS

TEMA: „*Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas: taip arba ne*“

TIKSLAS: išsiaiškinti kodėl žmonės vartoja psichoaktyvias medžiagas.

PRIEMONĖS: dideli popieriaus lapai, žymekliai.

Eiga:

- Grupės vedėjas užduoda klausimą „Kodėl žmonės vartoja psichoaktyvias medžiagas? Dalyviai išsako savo nuomones, jos yra užrašomos ant didelio popieriaus lapo.
- Grupės vedėjas apibendrina išvardintas priežastis, jas sugrupuoja.
- Grupės dalyviai susikirstomi į dvi grupes. Viena grupelė analizuoja psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo plusus, kita – minusus. Po diskusijos jie pristatomi ir surašomi ant didelių popieriaus lapų. Aptariami gauti rezultatai. Grupės vedantysis pristato trumpalaikius ir ilgalaikius psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo padarinius. Su grupės dalyviais aptariamas priklausomybės atsiradimas.
- Grupės dalyviai kartu kuria taisykles – patarimus kaip elgtis šeimoje, kad vaikas nepradėtų vartoti psichoaktyviųjų medžiagų.

3 UŽDUOTIS

TEMA: „*Problemos sprendimo būdai*“

TIKSLAS: mokyti teisingai surasti problemos sprendimo būdus.

PRIEMONĖS: dideli popieriaus lapai, rašikliai, lentelė „Problemų sprendimo medis“

Eiga:

- Suskirstyti dalyvius į tris – keturias grupes;
- Kiekvienai grupei duoti skirtingą situaciją, kurioje atsidūrus reikia rasti geriausią sprendimo variantą. Prieš pradėdami diskutuoti užduodami klausimai: „ar ši problema svarbi?“, „ar reikia ją spręsti? Kodėl taip nanote?“.
- Grupės vedantysis ant didelio popieriaus lapo pasiruošia diskusijai pagal šcemą „Problemų sprendimo medis“. Pasibaigus diskusijai grupelėje užrašyti kiekvieną problemos sprendimo idėją. Aptariant kiekvieną idėją užrašyti jos sprendimo privalumus ir trūkumus bei išrinkti geriausią problemos sprendimą.

Situacijos:

1. Praeidamas pro prekybos kioską pamatote kaip pradinių klasių mokiniui parduodamos cigaretės. Tai ne primas Jūsų užfiksuotas atvejis. Kaip pasielgsite?
2. Žaidimo aikštelėje nuolat girtauja paaugliai (12-14 metų). Išgėrę jie laužo žaidimo įrenginius, skirtus mažesniems vaikams, garsiai šūkauja, kabinėjasi prie praeinančių žmonių. Kaip pasielgsite?
3. Kaimynų septintokas sūnus prieš mokyklą kasdien nusiperka po energetinių gėrimų skardinę... Kaip pasielgsite?
4. Sūnui futbolo treniruočių metu komandos draugas pasiūlė parūkyti marihuanos. Jis atsisakė ir apie komandos draugo poelgį pasipasakojo Jums. Kaip pasielgsite ?
5. Pas dukrą atėjus draugei nugirste , kad netoli mokyklos prabangiame automobilyje galima įsigyti ekstazi tablečių... Kaip pasielgsite?
6. Kaimyniniame bute prekiaujama narkotikais. Laidinė nuolat pilna nepžįstamų paauglių, kurie „atrodo“ įtartini ir kartais Jus užgaulioja. Kaip pasielgsite?

Lentelė „Problemų sprendimo medis“:

„Problemų sprendimo medis“	Privalumai	Trūkumai
<i>1 situacijos problemos sprendimo būdas:</i>		
<i>2 situacijos problemos sprendimo būdas:</i>		
<i>3 situacijos problemos sprendimo būdas:</i>		
<i>4 situacijos problemos sprendimo būdas:</i>		

4 UŽDUOTIS

TEMA: „*Kaip ieškoti pagalbos*“

TIKSLAS: mokyti spręsti sunkumus, kylančius ieškant pagalbos; supažindinti su institucijomis, teikiančiomis pagalbą.

PRIEMONĖS: popieriaus lapai, rašikliai

Eiga:

- Suskirstyti dalyvius į tris grupes ir pateikite klausimus: „Kodėl dažniausiai bijoma kreiptis pagalbos?“, „Kur būtų galima kreiptis pagalbos kai vaikas pradeda vartoti ar jau vartoja psichoaktyvias medžiagas?“, „Kokios yra tėvų savipagalbos grupės?“ ir pan..
- Po grupelių diskusijų sukurkite vieningą pagalbos ieškojimo strategiją.

5 UŽDUOTIS

TEMA: „*Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencinė programa tėvams*“

TIKSLAS: sukurti veiksmingą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programą mokinių tėvams, aptarti efektyvias prevencijos formas.

PRIEMONĖS: popieriaus lapai, rašikliai.

Eiga:

- Suskirstyti dalyvius į tris grupes;
- Pateikti užduotį – sukurti veiksmingą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programą mokinių tėvams. Kuriant programą galima vadovautis šiomis gairėmis:

Tema	Klausimai, kuriuos patartina išsianalizuoti rašant prevencinę programą
<i>Tikslai ir uždaviniai</i>	Kur bus vykdoma prevencinė programa? Kokių tikimasi pokyčių?
<i>Planuojama veikla, jos vertinimo kriterijai</i>	Kokia programos tema ir turinys? Kokia veikla bus vykdoma? Kur programa bus įgyvendinama? Kiek laiko ji truks: kada prasidės ir baigsis? Kaip ir kada jis bus vertinamas? Ko reikia, kad programa vyktų sėkmingai?
<i>Kitų tėvų įtraukimas į programos įgyvendinimą; Likusios mokyklos bendruomenės įtraukimas į programos įgyvendinimą;</i>	Kaip bus įtraukiami kiti tėvai į programos veiklą? Ar bus įtraukiama likusi mokyklos bendruomenė? Kaip?
<i>Partneriai</i>	Kas yra partneriai? Koks jų vaidmuo? Kaip bus vykdomas koordinavimas?
<i>Tęstinumas</i>	Koks planuojamas programos tęstinumas?

- Kiekviena grupė pristato savo programą, klausimų ir diskusijų metu aptariamos nepamirėtos veiklos strategijos bei išrenkama geriausia programa. Geriausią programą rekomenduojama pristatyti mokyklos bendruomenei ir bandyti ją įgyvendinti.

2.13. PAPILDOMA INFORMACIJA

Kaip elgtis, kad mano vaikas nepradėtų vartoti narkotikų?

Bendraukite

Daugiau bendraukite su vaiku, domėkitės ne tik jo mokslais, bet ir pomėgiais, interesais, draugais, svajonėmis. Net ir esant labai užsiėmus, laiko ir dėmesio vaikui skyrimas, gerų tarpusavio santykių puoselėjimas – puiki investicija į ateitį be narkotikų. Jau nuo pat vaikystės ir ankstyvos paauglystės pradėkite kalbėtis su vaiku apie tabaką, alkoholį, narkotikus. Jūsų valia spręsti – ar pristatysite šią problemą iš savo „varpinės“ kaip silpnos asmeninės moralės rezultata ir gąsdinsite baisiais padariniais, ar pasistengsite įsijausti į jaunų žmonių kailį ir išsiaiškinti, kuo juos taip traukia narkotikai. Pirmuoju atveju jūs, galimas daiktas, tik dar labiau nutolsite nuo savo vaiko ar net tapsite priešų, tuo tarpu pasirinkus antrąjį variantą būti išgirstiems tikimybių kur kas daugiau. Išsamūs patarimai, kaip kalbėti su vaikais ir kaip kalbėti su paaugliais (nuoroda į kitas dalis)

Pasitikėkite ir pelnykite pasitikėjimą

Gerbkite vaikų jausmus, domėkitės jų problemomis ir pomėgiais. Užuot sakę, kad tai smulkmenos, kvailystės ar nesąmonės, išklausykite, ką jie sako. Pastebėję, kad vaikui kas nors itin sekasi (pvz., darbas kompiuteriu, šokiai, konstravimas), paprašykite, kad išmokytų ir jus. Dažnai kartokite: kad ir kas atsitiktų, kad ir kaip jis pasielgtų, jūs jo neatstumsite. Visa tai padės įgyti vaikų pasitikėjimą, jie jausis drąsiai išsakydami savo problemas ir jūs laiku galėsite jiems padėti.

Nekritikuokite be reikalo

Nemoralizuokite ir negąsdinkite, o paaiškinkite vaikams, kodėl vienoks ar kitoks elgesys yra pavojingas, nepageidautinas. Kritikuokite vaiko poelgi, netinkamą elgesį, bet ne jį patį. „Tu kvailas, tinginys, nemokša“ tikrai nėra tie žodžiai, kuriais turėtumėte kreiptis į vaiką. O štai sakydami „Tu pasielgei neteisingai, netinkamai, neapgalvotai, negerai“ padėsite vaikams išsiugdyti savivertės jausmą. Nepamirškite pagirti ir apdovanoti už tinkamą elgesį.

Mokykite socialinių įgūdžių

Gebėjimas spręsti konfliktus, priimti sprendimus, mokėjimas pasakyti „Ne“, kritinis ir kūrybinis mąstymas, psichologinis atsparumas – visa tai padės vaikui išvengti daugelio problemų, o susidūrus su jomis – jas išspręsti.

Ugdykite vertybes

Vaikas turi įsisąmoninti, kokios yra jo šeimos vertybės ir elgesio lūkesčiai. Nuolat diegdami socialinius, moralinius, dvasinius (jei jums priimtina – ir religinius) principus, ilgainiui išugdysite tvirtus vaiko moralinius įsitikinimus. Juos įsisąmoninęs, jis ir pats nesunkiai ras priežasčių, kodėl narkotikams reikėtų sakyti „Ne“.

Pažinkite vaiko draugus

Domėkitės, kur ir su kuo vaikas leidžia laiką, stenkitės susipažinti su jo draugais ir jų tėvais. Tačiau neperlenkite lazdos – užuot griežtai nusprendę, su kuo vaikas gali bendrauti, o su kuo ne, skirkite

laiko kalbėtis apie tai, kas yra geras draugas. Žmogus, su kuriuo vienija bendros vertybės, kuris gerbia kito nuomonę ir jausmus, kuriuo galima pasitikėti, ir yra tikras draugas. Žinodami tai, vaikai supras, kad tariami „draugai“, kurstantys vartoti alkoholį ar narkotikus, apskritai nėra draugai.

Rūpinkitės vaiko laisvalaikiu

Laikas po pamokų, ypač, jei vaikas neturi kuo užsiimti, yra itin „palankus“ griebtis žalingų įpročių. Todėl rūpinkitės, kad laisvą laiką vaikas skirtų naudingai, malonumą teikiančiai veiklai, pavyzdžiui, sportui, muzikai, dailei. Tikėtina, kad nukreipdamas visą energiją mėgstamiems pomėgiams, vaikas turės mažiau paskatų domėtis žalingais įpročiais. Be to, būtinai raskite progų ir patys pabūti su vaiku – tam puikiai tinka bendros šeimos išvykos, savaitgalio pietūs ir pan.

Informacijos šakžltinis: www.nkd.lt/visuomene

Patarimai

1. Negąsdinkite pasekmėmis, mokykite tinkamai elgtis. Nebūtina akcentuoti, kad negalima nuo žemės kelti narkomanų numestų švirškštų ar adatų. Vaikai turi išmokti bendrą taisyklę – nuo žemės negalima kelti jokių rastų daiktų – tada supras, kad negalima kelti ir švirškštų. Taip pat nėra reikalo smulkiai aiškinti, kad jie neturi imti iš nepažįstamų asmenų saldainių ar tablečių, kurios gali apsvaiginti, užtenka pasakyti, kad apskritai nedera leistis į jokiais kalbas su nepažįstamaisiais, juolab imti iš jų siūlomus daiktus.

2. Ne vien drauskite, bet ir aiškinkite, kodėl negalima. Vaikas turi ne tik žinoti, kad taip nedera elgtis, bet ir suprasti – kodėl? Klausdami kodėl?, vaikai įsisąmonina elgesio taisykles. Jei vis dėlto vaikui sakysite, kad negalima imti saldainio iš nepažįstamo žmogaus, tai reikia paaiškinti: tai gali būti vaistai, nuo tokio saldainio galima susirgti ir pan. Priešingu atveju vaikas gali pasivaišinti tokio „saldainiu“ iš smalsumo, norėdamas sužinoti, kas gi atsitiks.

3. Paaiškinkite, kad ne visais suaugusiais asmenimis galima pasitikėti. Vaikas turi žinoti, kad yra suaugusiųjų, kurie gali nuskriausti, pakenkti, todėl geriau su nepažįstamais žmonėmis nebendrauti, jei šalia nėra tėvų.

4. Skatinkite ieškoti pagalbos. Vaikas neturi manyti, kad pagalbos prašymas – silpnumo ženklas. Yra asmenų, kurių pareiga – padėti žmonėms. Tai policininkai, medikai, ugniagesiai, pardavėjai ir pan. Juos galima atpažinti iš specialios aprangos, ženkliukų. Į šiuos asmenis ir reikia kreiptis pagalbos pasiklydus, susižeidus, jei seka nepažįstamas asmuo ir pan.

5. Skatinkite pasitikėjimą savimi. Vaikų savarankiškumas ir pasitikėjimas padeda jiems nesutrikti susidūrus su įvairiomis problemomis, ieškoti sprendimo. Šias savybes didele dalimi lemia tėvai. Jūsų įžeidžiančio pastabos, nuolatinė kritika, per didelė kontrolė skatina vaiko nepasitikėjimą savimi ir nepilnavertiškumo jausmą.

6. Skatinkite kritiškai mąstyti. Ne visa informacija, kurią gauna vaikas, yra teisinga, tiksli ar naudinga, todėl išmokykite ją analizuoti: išsiaiškinti, kam ji skirta, kokio tikslo siekiama ją pateikiant ir pan. Vienas iš atvejų, kur toks kritinis mąstymas labai praverčia – reklaminė informacija apie cigaretes ir alkoholinius gėrimus.

7. Mokykite priimti sprendimus. Kad vaiko priimamas sprendimas būtų konstruktyvus, raginkite iš anksto apgalvoti visus galimus variantus, jų teigiamus ir neigiamus padarinius ir tik tada pasirinkti tinkamiausią. Tai skatins vaikus gerai pagalvoti prieš priimant sprendimus.

KAIP APIE NARKOTIKUS KALBĖTI SU PAAUGLIAIS?

Įtarimas, kad paauglys gali būti susidūręs su narkotikais, sukelia itin audringą tėvų reakciją, kuri dar pablogina padėtį. Nors kalbėti apie narkotikus su paaugliu gana sudėtinga, bet būtina.

1. Žinių svarba

Daugelis tėvų nuogaštuoja, kad jų vaikai apie narkotikus žino kur kas daugiau nei jie patys. Tačiau neretai paauglius pasiekia neatitinkanti tikrovės informacija, jų žinios apie narkotikus nepatikimos, ne į visus kylančius klausimus jie patys randa atsakymus. Čia gali padėti tėvai. Klaidinga manyti, kad pokalbis apie narkotikus paskatins paauglį juos išbandyti. Jei tinkamai pasirengsite šiam pokalbiui ir suteiksite vaikui objektyvią informaciją apie labiausiai paplitusius narkotikus, jų poveikį jo sveikatai ir gerovei, nebijosite atvirai užduoti paprastų klausimų, padėsite savo vaikui pačiam susiformuoti neigiamą požiūrį į narkotikų vartojimą. Nesitikėkite, kad vaikas automatiškai sutiks su tuo, ką sakote, tad būkite pasirengę išklaudyti ir jo nuomonę.

2. Būkite pasirengę klausytis

Pokalbiui su vaiku reikia nepagailėti nei laiko, nei kantrybės. Kai vaikas paprašo pasikalbėti, nenukelkite to vėlesniam laikui. Įsitikinkite, kad nieks nepertrauks jūsų pašnekėsio. Kalbą mėginkite pradėti iš anksto apgalvota įžanga, kuri turėtų skambėti kuo natūraliau. Pavyzdžiui, lyg tarp kitko užsiminkite apie neseniai skaitytą straipsnį ar matytą filmą apie narkotikus. Jei vaikas „užkibs“ už šios temos, būkite pasirengę jį išklaudyti.

3. Kalbėkitės, kai esate ramūs

Sužinoję, kad paauglys vartoja narkotikus, tėvai paprastai pradeda panikuoti. Tokiu atveju pokalbį su savo atžala nukelkite vėlesniam laikui. Geriau pasivaikščiokite, pamėginkite nurimti. Pamąstykite ir iš anksto nuspręskite, ką savo vaikui norite pasakyti. Tai padės kontroliuoti pokalbio eigą.

4. Ieškokite pagalbos

Baimindamasis audringos reakcijos, vienas tėvų dažnai nenori, kad apie vaiko problemą sužinotų jo sutuoktinis. Jei nedrįstate kreiptis į partnerį, paprašykite, kad tada, kai šnekėsitės su vaiku, kambaryje būtų kitas jo mėgstamas ir gerbiamas asmuo – senelis, draugas ar mylimas dėdė.

5. Leiskite vaikui išsikalbėti

Turite iš tiesų klausytis, ką sako vaikas – jei apsimetinėsite, jis tai greitai supras. Ypač daug dėmesio skirkite jo jausmams. Nebijokite klausti, aiškintis – kuo daugiau suprasite, tuo lengviau bus spręsti problemą. Jei patys esate mėginę narkotikų, gerai pagalvokite, kaip apie šią savo patirtį papasakosite vaikui. Paprašykite, kad jūsų vaikas savais žodžiais paaiškintų, kodėl vartoja narkotikus. Gali paaiškėti, kad tai daryti jį verčia toli gražu ne problemos šeimoje ar mokykloje. Narkotikų vartojimas gali būti noro viską išmėginti ar paaugliško maišto padarinys. O gal narkotikai jūsų vaikui yra tiesiog per lengvai prieinami?

6. Nesistenkite atrodyti „kieti“

Paauglystės laikotarpiu vaikai tampa itin pažeidžiami ir stipriai priklausomi nuo draugų įtakos. Tuo tarpu tėvų, kaip suaugusių asmenų, autoritetas ir pasitikėjimas jais gerokai smunka. Todėl svarbu, kad kalbėdami apie narkotikus nesistengtumėte gudrauti ir atrodyti „kieti“. Taip galite prarasti paauglio pasitikėjimą anksčiau nei apskritai spėsite jį pelnyti.

7. Venkite klausimo „kodėl“

„Kodėl“ yra blogiausias klausimas, kurį galite užduoti paaugliui, nes tai akimirksniu išprovokuoja gynybinę jo reakciją. Be to, paauglys iš tiesų gali aiškiai ir nežinoti, kodėl pradėjo ar ketina pradėti

vartoti narkotikus. Klausimai turėtų būti atsargesni, stenkitės užduoti atvirus klausimus „kaip, kada, ką, kur“. Tai padės palaikyti pokalbį, o ne tik sulaukti atsakymų „taip“ arba „ne“.

8. Nustatykite aiškias elgesio ribas

Svarbu ne tik tai, kad jūs žinotumėte, ką jaučia ir galvoja jūsų vaikas. Jam taip pat turėtų būti aiški jūsų pozicija bei šeimoje galiojančios taisyklės: ką leidžiama daryti, kam tėvai pritaria ar nepitaria, ar jis bus palaikomas nepaisant to, kaip pasielgs? Tik esant aiškioms leistino elgesio riboms, paauglys suvoks, kad jas peržengęs gali tikėtis tam tikros tėvų reakcijos.

9. Neieškokite kaltininkų

Tėvai paprastai svarsto, kas galėtų būti kaltas, kad jų paauglys sūnus ar duktė pradėjo vartoti narkotikus. Kartais visa kaltė suverčiama pačiam paaugliui, neretai kaltinami narkotikų prekeiviai, dar dažniau manoma, kad ko nors imtis turėtų mokykla. Tačiau žarstymasis kaltinimais nepadės pasijauti geriau. Norint apsaugoti savo vaikus nuo narkotikų, padėti jiems, svarbu patiems suprasti, kodėl jaunimas juos vartoja, kokius pojūčius jie sukelia. Suaugusieji, manantys, kad jaunimas linksta į narkotikus, nes „yra pasileidęs, nebežino, ko norėti“, „neturi užsiėmimo“ ir „jei tik panorės, galės mesti vartoti“, tikrai negalės padėti.

10. Nuraminkite

Jei paauglys turi problemų dėl narkotikų, jam svarbu žinoti, kad susilauks visokeriopos jūsų pagalbos – visada atsakysite į jam rūpimus klausimus, padėsite išverti sunkias akimirkas ir kartu ieškosite sprendimo. Nors turite nuolat priminti, kad pasitikite juo, nebijokite išreikšti nusivylimo, jei šis pasitikėjimas nebus pateisintas. Būkite pasiruošę priešinimuisi. Jūsų vaikas gali supykti. Pasiruoškite išklaudyti tokias frazes: „Tu manim nepasitiki... Aš negeriu... Aš nesu girtuoklis... Tau į mane nusišpajauti“. Turėkite omenyje, kad jūsų vaikas gali mėginti ir manipuliuoti jumis.

Informacijos šakštelinis: www.nkd.lt/visuomene

TĖVŲ ATSAKOMYBĖ

Bendra tėvų atsakomybė numatyta Lietuvos Respublikos Konstitucijos 38 straipsnyje: „Tėvų teisė ir pareiga – auklėti savo vaikus dorais žmonėmis ir ištikimais piliečiais, iki pilnametystės juos išlaikyti.“

Panašias nuostatas atkartoja ir Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymo 21 straipsnis, teigiantis, kad „Tėvai ar kiti teisėti vaiko atstovai privalo sudaryti sąlygas vaikui augti, vystytis ir tobulėti, turi auklėti savo vaikus humaniškai, dorais žmonėmis.“ Tame pačiame įstatyme nustatyta ir tėvų atsakomybė už vaiko apsaugą nuo alkoholinių gėrimų, rūkymo ir narkotinių medžiagų vartojimo:

44 straipsnis. Vaiko apsauga nuo alkoholinių gėrimų bei rūkymo

1. Vaikams turi būti ugdoma nuostata prieš rūkymą ir alkoholinių gėrimų vartojimą. Vaikams draudžiama dirbti darbą, susijusį su tabako gaminių ar alkoholinių gėrimų gaminiu arba realizavimu.

2. Už vaiko nugirdymą, įtraukimą į girtavimą taikoma įstatymų nustatyta administracinė arba baudžiamoji atsakomybė.

45 straipsnis. Vaiko apsauga nuo narkotinių, nuodingųjų, kitų stipriai veikiančių priemonių bei medžiagų vartojimo

1. Vaikas turi būti apsaugotas nuo neteisėto narkotinių, nuodingųjų, kitų stipriai organizmą veikiančių priemonių bei medžiagų vartojimo, tokių priemonių bei medžiagų gamavimo, jų pardavinėjimo ar kitokio platinimo.

2. Už vaiko įtraukimą į narkotinių, nuodingųjų, kitų stipriai organizmą veikiančių priemonių bei medžiagų vartojimą taikoma įstatymų nustatyta administracinė arba baudžiamoji atsakomybė. Lietuvos Respublikos administracinių teisės pažeidimų kodekse numatyta administracinė atsakomybė:

44 straipsnio 3 dalis: „Nepilnamečių nuo keturiolikos iki šešiolikos metų neteisėtas narkotinių ar psichotropinių medžiagų įgijimas ar laikymas nedideliais kiekiais be tikslo parduoti ar kitaip platinti, taip pat narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas be gydytojo paskyrimo – užtraukia baudą tėvams arba globėjams (rūpintojams) iki penkių šimtų litų su narkotinių ar psichotropinių medžiagų konfiskavimu“.

Lietuvos Respublikos baudžiamajame kodekse – ir baudžiamoji atsakomybė.

261 straipsnis: „Tas, kas platino narkotines ar psichotropines medžiagas nepilnamečiams, baudžiamas laisvės atėmimu nuo trejų iki dvylikos metų.“

264 straipsnio 2 dalis: „Tas, kas padėjo nepilnamečiui įsigyti, vertė, lenkė ar kitaip jį pratino ne gydymo tikslais vartoti narkotines ar psichotropines medžiagas, baudžiamas laisvės atėmimu nuo trejų iki dešimties metų.“

Vaiko elgesio priklausomybė nuo tėvų auklėjimo stiliaus (pagal Dorothy Law Nolte)

- Vaikas, susilaukiantis daug kritikos, išmoksta smerkti.
- Vaikas, patiriantis priešišumą, išmoksta muštis.
- Vaikas, iš kurio šaipomasi, tampa baikštus.
- Vaikas, nuolat patiriantis gėdą, išmoksta jaustis kaltas.
- Vaikas, auklėjamas su pakantumu, išmoksta kantrybės.
- Vaikas, susilaukiantis padaršinimo, išmoksta pasitikėjimo.
- Vaikas, susilaukiantis pagyrimo, išmoksta vertinti.
- Vaikas, patiriantis teisingą elgesį, „žaidimą pagal taisykles“, išmoksta teisingumo.
- Vaikas, priimamas draugiškai toks, koks yra, išmoksta atpažinti meilę pasaulyje.

Tėvams apie narkotikus Žinokite, kad vaikai atsparesni pagundai išbandyti narkotikus, jei:

- Šeimoje vyrauja geri tėvų ir vaikų tarpusavio santykiai, yra pasitikėjimas vienas kitu, tėvai domisi vaikų problemomis.
- Mokykloje vaikai nepatiria didesnių konfliktų su mokytojais, domisi mokomaisiais dalykais, tėvai skatina vaiko mokymosi motyvaciją, bendrauja su mokykla, padeda vaikams spręsti su mokyklinėmis situacijomis susijusias problemas.
- Vaikai turi mėgstamų užsiėmimų po pamokų, turi draugų, kurie nevartoja narkotikų, domisi prasmingais dalykais, yra užimti mėgiama veikla.
- Vaikai teigiamai save vertina, pasitiki savimi, yra aktyvūs visuomeninėje veikloje, moka bendrauti, spręsti kasdienes problemas, pasižymi didesniu psichiniu atsparumu.

Kaip atpažinti, kad vaikas vartoja narkotikus?

- Staigūs nuotaikos pokyčiai: vaikas tai linksmas ir judrus, ener; prislėgtos nuotaikos, apatiškas, išsekęs, paniuręs.
 - Vaikas agresyviai, susierzinęs reaguoja į įprastinę tėvų globą bei rūpestį.
 - Pasikeitė maitinimosi įpročiai: vaikas neturi apetito, o grįžęs iš draugų būna nepaprastai išalkęs.
 - Vaikas prastai miega naktį, mieguistas dieną; gali būti mieguistas nuo ryto, nors, atrodo, jog gerai miegojo ir naktį.
 - Nuolatinis nuovargis, irzlumas, anksčiau nebūdingi pykčio protrūkiai.
 - Vaikas tapo abejingas tam, kas buvo įdomu seniau: draugai, užsiėmimai, mokymasis.
 - Atsirado draugų, apie kuriuos vaikas nenoriai kalba.
 - Vaikas bendrauja su vyresnio amžiaus jaunuoliais, vengia būvuusių draugų.
 - Pasikeitė bendravimas, atsirado nesuprantamų išsireiškimų, vartojami žargonizmai, grubus tonas. Vaikas šalinasi žmonių, tapo uždaras.
 - Vaikas nenoriai atskleidžia, kur ir su kuo buvo, ką veikė, meluoja, pyksta klausinėjamas.
 - Pasikeitė vaiko išorė: mažiau rūpinamasi higiena, išvaizda, drabužiais.
 - Vaikas naudoja narkotikų vartojimo požymius maskuojančias priemones: saulės akinius, kvepalus, smilkalus, skutimosi losjoną ir pan.
 - Atsirado didesnis poreikis pinigams, vaikas juos skolinasi, mėgina gauti įvairiais būdais.
 - Radote miltelių, švirškštų, neįprastų daiktų, aprūkusių indų ir pan.
 - Atlikus narkotikų vartojimo testą, gavote teigiamus rezultatus(dėl testų reikėtų kreiptis į vaistinę ar poliklinikos priklausomybių kabinetą).
- ✓ Žinokite, jog pastebėjus keletą šių požymių sunku būti tikram, kad vaikas vartoja narkotikus. Skirtingi narkotikai veikia žmones skirtingai. Elgesio pakitimai taip pat priklauso nuo paties žmogaus: vieni tampa linksmi, kiti – liūdni. Minėti požymiai gali reikšti ir paauglystės sunkumus, ir įvairius išgyvenimus, nieko bendra neturinčius su narkotikais.
- ✓ Atskirai paimti šie požymiai nėra įrodymas, kad vaikas vartoja narkotikus, tačiau jų visuma yra rimtas signalas. Manoma, kad rimčiausias signalas - tai tėvų nerimas, baiminga nuojauta, kylanti stebint pasikeitusius santykius su tėvais: kažkas ne taip, nesiseka rasti bendros kalbos.

Patarimai, kaip elgtis tėvams, jei vaikas vartoja alkoholį ar narkotikus

- Stenkitės kuo daugiau sužinoti apie alkoholį, narkotikus, jų poveikį bei vartojimo požymius. Metodinė medžiaga apie tai galėtų pateikti mokyklos bibliotekos, socialiniai pedagogai, Vaiko teisių apsaugos tarnybos, medikai.
- Laikykitės tvirtos pozicijos alkoholio vartojimo atžvilgiu, nedarykite jokių išimčių, neleiskite vaikui vartoti alkoholio šeimos švenčių metu: tyrimai rodo, jog vaikai, kurie išgeria tėvams leidus, dažniau vartoja alkoholį ir jiems nematant.
- Jei įtariate, kad vaikas vartoja narkotikus arba geria, būtinai su juo pasikalbėkite. Gali būti, kad vaikas priešinsis, kaltins jus jo teisių nepaisymu, tačiau tai ne priežastis elgtis taip, lyg nieko nebūtų įvykę. Supratę, kad vaikas vartoja narkotikus, pasistenkite nereaguoti per daug audringai. Tai tik atstums vaiką nuo jūsų.
- Prisiminkite, jog svarbiausia yra išsiaiškinti priežastis, dėl kurių vaikas vartoja kvaišalus. Jos atskleis, kaip būtų galima sumažinti jų poveikį, ką galima pakeisti

šeimoje ar mokykloje. Būkite atviri sau ir bandantiems jums padėti žmonės, bendraukite su mokykla.

- Vaiką auklėkite tik tada, kai jis nėra paveiktas kvaišalų, o jūs – ramūs. Atminkite, jog neturite smerkti vaiko, smerkite tik jo poelgi.
- Abu tėvai turi būti vieningi. Nepriekaištaukite vienas kitam dėl auklėjimo klaidų vaiko akivaizdoje.
- Kalbėkitės vienas su kitu ir su kitais šeimos nariais apie atsiradusias problemas, pasikeiskite požiūriais bei nuomonėmis. Visi šeimos nariai pasijus svarbūs, nes kenčia visi, visi yra paliesti.
- Jei vaikas bando išgėrinėti ar vartoti narkotikus, pabandykite pasiūlyti susirasti naujų draugų, užimti „tuščią“ laiką kažkuo prasmingu, pakalbėkite apie galimus variantus. Aptarkite asmenybės bruožus, kuriuos vertinate.
- Jei vaikas dažnai geria, vartoja narkotikus, praranda norą mokytis, nedelsdami kreipkitės į specialistus. Pamėginkite įrodyti, kad reikia gydytis. Jei nesutinka, pakalbėkite su gydytoju, psichologu, ką toliau reikėtų daryti. Būkite atviri ir pasirengę imtis visų reikiamų veiksmų.
- Neatstumkite vaiko, rodykite jam meilę, bendraukite, nekaltindami jo, jei jis bus kurį laiką užsisklendęs ir nebendraus su jumis. Nepamokslaukite nuolat, nedejuokite, būkite optimistas, jog galėsite įveikti kilusias problemas. Pasistenkite, kad vaikas sutiktų jums pasipasakoti ne tik apie narkotikų vartojimo faktus, bet ir apie savo savijautą, apie tai, kas turėjo įtakos narkotikų vartojimui (pvz., gal bendraamžių grupės spaudimas, gal jums nežinomi pasikeitimai, savotiškos netektys ar nesėkmės). Vaikai, gavę daugiau informacijos ir pastebėję tėvų susirūpinimą, atvirumą bei pasitikėjimą, sugeba patys pasirinkti protingą sprendimą.
- Nekaltinkite dėl vaiko problemų savęs ar situotinio, nes vaiką veikia daugybė aplinkos veiksnių. Tačiau gali būti, jog jums teks mokytis kitaip bendrauti su vaiku, situotiniu, atsisakyti žalingų įpročių ar išmokti efektyviau spręsti problemas.
- Būkite budrūs, bet ne perdėtai. Atminkite, kad labai svarbūs tėvų ir vaikų tarpusavio santykiai.
- Rūpinkitės savimi. Raskite, su kuo pasikalbėti apie iškilusias problemas.

NAUDOTA LITERATŪRA

2. Alkoholis ir kiti narkotikai. Vilnius, 1992.
3. Apie narkomaniją ir jos prevenciją. Vilnius, 2003.
4. Bulotaitė L. Priklausomybių anatomija: narkotikai, alkoholis, lošimas, internetas, darbas, pirkimas. Vilnius, 2009.
5. Dragūnevičius K. Narkomanijos priežastys ir pasekmės. Vilnius, .
6. Electronic Cigarettes – An Overview. German Cancer Research Center, Heidelberg, 2013 (19). <http://www.dkfz.de/en/presse/download/RS-Vol19-E-Cigarettes-EN.pdf>
7. Goniewicz M.L., Kuma T., Gawron M., Knysak J., Kosmider L. Nicotine Levels in Electronic Cigarettes. Nicotine & Tobacco Research Advance Access, April 22, 2012. <http://guidetovaping.com/wp-content/uploads/2012/05/Nicotine-Levels-in-Electronic-Cigarettes.pdf>
8. Jungtinių Tautų Narkotikų ir nusikalstamumo biuro informacija, http://www.unodc.org/pdf/publications/report_2003-09-01_1.pdf.
9. Lietuvos Respublikos alkoholio kontrolės įstatymas. Valstybės Žinios, 2004, Nr. 47-1548.
10. Lietuvos Respublikos tabako kontrolės įstatymas. Valstybės žinios, 2003, Nr. 117-5317.
11. Nacionalinis priklausomybių nuo narkotikų institutas, „Mokslas apie priklausomybę“, <http://www.drugabuse.gov/parent-teacher.html>.
12. Narkotikų kontrolės departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės metodinės rekomendacijos „Pirminės narkomanijos prevencijos bendruomenėje vykdymas“. Vilnius, 2005.
13. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento pranešimas spaudai „Lietuvoje siūloma drausti elektroninių cigarečių pardavimą“. <http://www.ntakd.lt/naujienos/pranesimai-spaudai/138-lietuvoje-siuloma-drausti-elektroniniu-cigareciu-pardavima>
14. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento pranešimas spaudai „Dėl elektroninių cigarečių“ <http://www.ntakd.lt/naujienos/pranesimai-spaudai/1006-del-elektronini-cigareci>
15. Narmontienė J. Apie alkoholio žalą: metodinė priemonė socialiniams pedagogams. Vilnius, 2006.
16. Netikros cigaretės: ar jos išties nekelia pavojaus? Lina Lileikienė, Gyvenimo būdas, 2012-03-18. <http://www.lrytas.lt/print.asp?k=news&id=13319104261331435446>
17. Pirminės narkomanijos prevencijos bendruomenėje vykdymas; metodinės rekomendacijos. Vilnius, 2005.
18. Pruskus V., Ignatavičius S. Senkus V., Valantiejiene S. Narkotikai mokykloje: tėvų informuotumas ir prevencija. Vilnius, 2008.
19. Testas tėvams, <http://www.nkd.lt/visuomene/TESTAS.html>.

TREČIAS SKYRIUS.

TĖVŲ IR VAIKŲ SANTYKIAI. TĖVŲ VAIDMUO UGDANT VAIKŲ GYVENIMO ĮGŪDŽIUS

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

Šeima - tai sutuoktiniai ir jų vaikai (įvaikiai), jei jų yra.

Bendravimas – tai dviejų arba daugiau žmonių tarpusavio sąveika, kurios metu perduodama informacija ir patenkinami saugumo, saviraiškos, dominavimo ir kiti poreikiai.

Gebėjimas – fizinė ar psichinė galia atlikti tam tikrą veiksmą, veiklą, poelgį.

Konfliktas - įvairių nuomonių susikirtimas: tėvų ir vaikų, vaikų ir mokytojų arba konfliktai taip draugų.

TIKSLAI IR TIKSLŲ PASIEKIMO VERTINIMAS

Tikslas – supažindinti su šeimos charakteristikomis, su paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių ugdymo ypatumai bei išmokyti tėvus bendravimo ypatumų su paaugliais.

Tikslų pasiekimo vertinimas:

1. Žinos šeimos funkcijas ir charakteristikas;
2. Suvoks šeimos kaip vientisos sistemos ypatumus;
3. Supras šeimos vaidmenį vaikų socializacijos procese. Supras bendravimo svarbą sėkmingam bendradarbiavimui;
4. Gebės įvertinti vaikų poreikių patenkinimo įtaką efektyviam bendravimui;
5. Supras paauglių savęs pažinimo svarbą bendravimo procese;
6. Gebės taikyti efektyvaus klausymosi ir bendravimo taisykles;
7. Gebės identifikuoti ir įvertinti bendravimo su paaugliais sunkumus;
8. Supras ir išsiaiškina pozityvaus bendravimo su paaugliais principus;
9. Sugebės parinkti tinkamą bendravimo būdą sprendžiant konfliktines situacijas su paaugliu;
10. Gebės įvertinti ir numatyti taikyto bendravimo būdo su paaugliu tobulinimo galimybes.

3.1. ŠEIMA. SANTYKIAI ŠEIMOJE

ŠEIMOS SAMPRATA

Šeima yra viena iš svarbiausių visuomenės institucijų. Norint, kad visuomenė būtų funkcionali, šeimos turi atlikti visuomenės joms deleguotus vaidmenis. Šeimos funkcijos - pirminis bendrų žmogiškųjų individo poreikių tenkinimas, vaikų priežiūra ir auginimas, kultūros pratęsimas. Norint atlikti šias funkcijas, suaugę šeimos nariai atlieka darbinius vaidmenis - sukuria būstą, aprūpina pajamomis, atlieka tėvystės, vaikų priežiūros vaidmenis. Tai yra gyvybiškai svarbūs vaidmenys, patenkinant visų šeimos narių bendrus žmogiškuosius ir ugdymo poreikius. Atlikdama darbo, tėvystės ir santuokos vaidmenis, šeima užtikrina paramą, augimą ir vystymąsi, rūpinasi visais šeimos nariais. Žinant, kaip atliekamos šios funkcijos, galima geriau suprasti šeimos funkcionavimą.

Apibendrinant tai galima konstatuoti, jog šeima yra sistema, daranti didžiausią įtaką individo funkcionavimui; tai pirminė sistema, atsakinga už individo poreikių patenkinimą. Dažnai neįmanoma patenkinti individo poreikių ir išspręsti jo funkcionavimo problemų be šeimos sistemos pokyčio. Taigi, siekiant šio šeimos sistemos pokyčio, šeimą būtina suprasti kaip socialinę sistemą. Norint suprasti individą, žinotina jo vieta šeimos sistemoje. Šeimos samprata keičiasi, tai lemia laikmetis, kultūra, tradicijos vertybės. *Šeimos svarba asmenybės raidai, jos įvairiapusiškumas lemia daugybę mokslinių šeimos apibrėžimų.*

Edukologai šeimą analizuoja kaip pagrindinę vaikų auklėjimo grandį, kurioje perteikiamos ir puoselėjamos pagrindinės žmogaus vertybės. J.Vaitkevičius (1996) išanalizavo daugelį šeimos apibrėžimų, kurie remiasi skirtingais požiūriais bei ideologijomis ir pažymėjo, kad šeima visais laikais buvo paremta socialiniais, ekonominiais ir biologiniais ryšiais bei interesais mažos žmonių grupės sąjunga. (Rupšienė, 2001).

Socialiniai pedagogai šeimą suvokia kaip svarbiausią asmens socializacijos institutą - mikroaplinką, kur vykdoma vaikų socializacija, atliekamos šeimos funkcijos: ugdomoji, rekreacinė, komunikacinė ir kt. (Leliūgienė, 2002).

Sociologai pažymi, kad šeima yra unikali socialinė institucija. Tai „mažoji socialinė grupė, susideda iš drauge gyvenančių tėvų ir vaikų, kartais ir giminaičių, pagrįsta santuoka arba kraujo ryšiais; jos nariai tvarko bendrą ūkį; tarpusavio santykius daugiausia grindžia dorovine atsakomybe, savitarpio supratimu ir pagalba“ (Leonavičius, 1993).

Psichologai pirmiausia pažymi, kad šeima yra vientisas socialinis psichologinis darinys, o pagrindiniu šeimos ypatumu išskiriamas jos funkcijų kompleksiskumas, kuris grindžiamas konkrečių žmonių sąveika. Teigiama, kad bet kuris žmogaus poreikis gali būti tenkinamas už šeimos ribų, bet šeima leidžia visus juos susieti tarpusavyje (Navaitis, 1999). *Psichologijos mokslo atstovai (Navaitis, 2002) šeimą dar apibrėžia kaip:*

- *Biologinę šeimą*, t. y. sąjungą, leidžiančią individui pratęsti save biologiškai, palikti palikuonių;
- Teisinę šeimą, t. y. teisinį reiškinį - visuomenės institucijų sankcionuotą sutartį, nustatančią šeimos narių teises ir pareigas;
- *Funkcionuojančią šeimą*, t. y. sąjungą, organizuojančią kasdieninį jos narių gyvenimą, bendravimą ir sąveiką, buities tvarkymą, laisvalaikio leidimą;
- *Ilgalaikį socialinį įsipareigojimą*, t. y. susitarimą užtikrinti vaikų socializaciją, vyresnio amžiaus žmonių rėmimą;
- *Subjektyviai suvokiamą santykių struktūrą*, kurios ypatumus bei reikšmę savitai interpretuoja šeimos nariai.

Šeimos istorinė raida. Lietuvių tautos, kaip ir kitų pasaulio tautų, istorijoje šeimos institutas nuėjo ilgą plėtotės kelią. Šeimos instituto pokyčius lėmė įvairūs veiksniai: politiniai, ekonominiai, socialiniai ir kt.

Šeima paleolito laikais (11-10 a. pr. Kr.). Buvo paplitusios nedidelės šeimos, kurios susijungė į didžiulias šeimas, 5-15 narių, iš jų 2-6 vyrai. Vyrai to meto šeimose buvo labai svarbūs, nes aprūpindavo šeimą maistu, tačiau tuometinė visuomenė apibūdinama kaip matriarchatas (vyrauja moterys), kadangi turtas ir pareigos paveldimos pagal moters liniją. Moteris buvo pagrindinė šeimos veikėja: ji gamino maistą, prižiūrėjo buitį, augino vaikus, atliko kitas labai svarbias funkcijas, nes vyrai labai daug laiko praleisdavo medžiodami, kariaudami, prekiaudami. Santuokai vyrai buvo priimami iš kitų namų grupių, o moterys likdavo iš tos pačios šeimos – jos užtikrino visuomenės ir šeimos tęstinumą.

Šeima mezolito ir neolito laikais (10 a.pr. K. - iki Kristaus gimimo). Šeimos formų pokyčius sąlygojo pokyčiai, susiję su klimato pasikeitimu. Klimatui atšilus, žmonės pradėjo auginti gyvulius ir kultūrinius augalus. Tuo metu dar vyravo matriarchatas, šeimose gyveno kelios kartos, tačiau žmonės tapo sėslesni, gyveno ne stovyklose, o gyvenvietėse. 3-2 a. pr. Kr. vyko perėjimas iš matriarchato į patriarchatą, t. y. tokią visuomenės organizavimo formą, kai ima vyrauti vyrų vaidmuo. Tai nulėmė gamybos atsiradimas. Vyrai tapo nepakeičiamais ūkyje, t.y. žemės ūkio darbuose. Tuo tarpu moters statusas menkėjo, lyginant su vyro statusu. Matriarchalinė lietuvių šeima buvo sudaryta iš 2-3 monogaminių šeimų. Viskam vadovavo šeimos galva – motinė. Nuo 2 tūkstantmečio prieš Kristų patriarchaliniai santykiai ima silpnėti, atsiranda išplėstinė šeima.

Šeima po Kristaus gimimo. Įsigalėjus žemdirbystei ir gyvulininkystei, atsirado sąlygos šeimai gyventi atskirai, pradėjo formuotis branduolinės šeimos. Branduolinės šeimos vyrauti pradėjo 13-14 a. Įsigalėjus feodalinei valstybei šalia branduolinių šeimų išliko ir atskirų šeimyninių bendruomenių, kur buvo labai svarbus moters - motinos vaidmuo. Porinėse šeimose vyravo šie papročiai: vyriausiojo sūnaus pirmenybė, kai ūkį dalindavosi tik broliai, tekėti arba vesti buvo galima tik pagal gimimo eiliškumą. Jei šeimoje būdavo vien dukterys, vienai iš jų tekdavo paimti užkurį. Tuo metu jau buvo

atsisakoma kraujomaišos, šeimose viešpatavo vyrai, moterys laikėsi skastybės ir ištikimybės. Įsitvirtinus krikščionybei atsirado bažnytinės santuokos.

Šeima 19 a. II pusėje – 20 a. pradžioje. Pasaulyje prasidėjus industrijos epochai šeima buvo kuriama kaip darbinis ir ūkinis vienetetas. To meto šeima – tai ekonominio bendradarbiavimo, kai abu partneriai į šeimą atnešdavo savo dalį, modelis. Industrinė visuomenė pagerino moterų padėtį šeimoje, atsidaro geresnės buities sąlygos, maistas, sveikatos apsauga. Industrinės visuomenės šeimose buvo labai daug matriarchato liekanų, o vaikų ir tėvų santykiai nebuvo tvirti. Be to, po krikšto Lietuvoje šeimos instituciją labai įtakojo bažnyčia. Teisėta santuoka buvo laikoma tik bažnytinė santuoka, buvo akcentuojama meilė ir rūpestis šeimoje, vyravo krikščioniškas vaikų auklėjimas, draudimas tuoktis giminėms, sudaryti mišrias santuokas ir pan.

Šeima 20 a. II pusėje – 21 a. Daugelyje industrializuotų šalių nuolat silpsta tradicinės branduolinės šeimos vyravimas – atsiranda naujų šeimos formų. Santuoka nebėra lemiamas dviejų žmonių sąjungos pagrindas, plinta sugyvenimas. Sušvelnėjus požiūriui į homoseksualumą, gėjai ir lesbietės turi vis daugiau galimybių gyventi kartu, o kai kuriose šalyse tokios poros turi juridinę teisę būti laikoma šeima. Abiems pusėms santuoka nebėra reguliarios seksualinės patirties sąlyga ar ekonominės veiklos pagrindas.

Šiuolaikinės šeimos institucijos transformacija. 1983 m. buvo parengta Šeimos teisių chartija, kurios tikslas – pateikti visiems krikščionims ir nekrikščioniams išsamią formuluotę apie pagrindines šeimos teises, o visuomenė raginama ginti šias teises nuo pažeidimų, jas nuosekliai gerbti ir remti. Pirmiausia ši Chartija adresuojama vyriausybėms, kad kuriant dokumentus įstatymų leidybos ir šeimos gerovės politikos srityse būtų atsižvelgiama į šeimos teises. Chartija kreipiasi ir į pačias šeimas ir kviečia vienyti ginant ir remiant savo teises: ji skatina atlikti savo pareigas, kad šeimos vaidmuo pasaulyje būtų dar labiau pripažintas ir įvertintas.

Mokslininkė L. Rupšienė išskiria šiuos esminius šiuolaikinės šeimos pokyčius (Rupšienė, 2001):

3.1 lentelė. Esminiai šeimos pokyčių bruožai XXI a. (pagal L. Rupšienę).

Šeimos gyvenimo sritis	Pokyčio konkrečioje srityje esmė
Šeimos kūrimo amžius	Senėja
Vaikų gimdymų amžius	Senėja
Nesantuokinių vaikų gimdymas	Dažnėja
Vaikų skaičius šeimoje	Mažėja
Abortai, kaip vaikų gimstamumo reguliavimo metodas	Klesti
Neregistruotos santuokos	Daugėja
Skyrybos	Dažnėja
Nepilnos šeimos	Daugėja

L. Rupšienė taip pat nurodo, kad kinta tiek šeimos vaidmuo individo gyvenime, tiek ir santykiai tarp šeimos narių (Rupšienė, 2001).

1. Išryškėja neigiami demografiniai procesai – gimimų skaičiaus mažėjimas.
2. Vis daugiau jaunų žmonių atsisako kurti tradicinę šeimą – vyrauja kohabitacija.
3. Daugėja nepilnų šeimų.
4. Daugėja „tarptautinių“ šeimų, kai santuoka sudaroma skirtingų tautų atstovų;
5. Vyrauja trys šeimų tipai:
 - Tradicinė (kartu abu tėvai);
 - Kohabitacinė (gyvena nesusituokę);
 - Feministinė (moteris viena augina vaiką ir nesiekia turėti vyro), 77,8 proc. moterų Lietuvoje pateisina vaikų auginimą nepilnoje šeimoje;
 - Labai sparčiai daugėja antrųjų (trečiųjų) santuokų, formuojamos atkuriamosios šeimos (pakaitinės), kai nors vienas iš sutuoktinių turi vaikų iš ankstesnių santuokų, o kitas sutuoktinis atstoja tėvą ar motiną.

Istoriškai susiklosčiusiomis šeimos vertybėmis ir šeimos gerovę nusakančiomis sampratomis yra grindžiama **Valstybinė šeimos politikos koncepcija**, patvirtinta Lietuvos Respublikos Seimo 2008 m. birželio 3 d. nutarimu Nr. X-1569. Šios koncepcijos 1.4. punktas apibrėžia šeimos sąvoką: „Šeima - esminis visuomenės gėris, kylantis iš žmogaus prigimties ir grindžiamas savanorišku vyro ir moters santuokiniu pasižadėjimu skirti savo gyvenimą šeiminiams santykiams kurti, užtikrinantis šeimos narių - vyro ir moters, vaikų bei visų kartų gerovę ir sveikos visuomenės raidą, tautos bei valstybės gyvybingumą ir kūrybingumą“ ir nurodo, kad „valstybės ir nevyriausybinių institucijos privalo užtikrinti šeimos integralumui palankią aplinką, plėtodamos ir tobulindamos jos teisinę ir socialinę bazę“ (Valstybės Žinios, 2008, Nr.: 69 -2624).

Priimtos koncepcijos tikslas - įgyvendinti Lietuvos Respublikos konstitucinę nuostatą, kad šeima yra valstybės ir visuomenės pagrindas. Ši koncepcija neapima šeimos supratimo įvairovės, joje laikomasi nuostatos, kad gindama motinystę, tėvystę ir vaikystę valstybė globoja visus artimos giminystės ryšių, ugdymo, tarpusavio pagalbos ir bendro ūkio siejamus asmenis. Įvairūs teisės aktai reglamentuoja našlaičių, vienišų motinų ar tėvų ir jų vaikų, sugyventinių vaikų globą. Šioje koncepcijoje įtvirtinta tokia šeimos sąvoka: **šeima - sutuoktiniai ir jų vaikai (įvaikiai), jeigu jų yra.**

Įstatymų leidėjas išreiškdamas politinę valią stiprinti šeimą ir taip užtikrinti jos teisių įgyvendinimą, nustato, kad valstybinės šeimos politikos tikslas – numatyti ir vykdyti šeimos institutą palaikančią ir stiprinančią bendrą politiką, kuri užtikrintų bendrąsias sąlygas teikiant diferencijuotą valstybės ir visuomeninių institucijų pagalbą šeimai visose srityse, siekiant, kad būtų sudarytos sąlygos jai būti autonomišku, atsakingu, tvirtu, stabiliu, aktyviu ir savarankišku institutu, gebančiu visavertiškai atlikti savo funkcijas. Koncepcija numato ir pagrindines valstybinės šeimos politikos veiksmų kryptis kultūros, vaikų ugdymo, švietimo, užimtumo srityje, apsirūpinimo gyvenamuoju

būstu, palankios gyvenamosios aplinkos šeimai kūrimo, socialinės paramos ir paslaugų šeimai, šeimos sveikatos srityse. Vadovaujantis šios Konceptcijos nuostatomis, Lietuvos Respublikos Seimas ir Vyriausybė, rengdami teisės aktus šeimos politikos srityje, turi atsižvelgti ir derinti juos su šios koncepcijos nuostatomis.

ŠEIMŲ TIPAI

Mokslinėje literatūroje yra paplitę šie pagrindiniai šeimų tipai: branduolinės šeimos ir išplėstinės šeimos.

Branduolinė šeima tai šeima, kurią sudaro vyras, žmona ir vaikai. Branduolinėje šeimoje vyras ir žmona yra lygiaverčiai, vienas nuo kito praklausomi partneriai, o vaikai priklausomi nuo tėvų, nes šie užtikrina prisirišimą ir socializaciją.

Išplėstinė šeima – tai sutuoktiniai, jų vaikai (įvaikiai), jeigu jų yra, ir kartu gyvenantys artimieji giminaičiai. (Valstybinė šeimos politikos koncepcija, 2008). Išplėstinė šeima taip pat suprantama kaip branduolinės šeimos giminaičiai, kurie yra ekonomiškai ir emociškai priklausomi vieni nuo kitų. Jie gali gyventi kartu arba atskirai. (Berne, 2009). Tipiškas šios šeimos pavyzdys – keletas sūnų su žmonomis, gyvena kartu su sūnų tėvais. Jungtinėse valstijoje abi išplėstinės šeimos pusės pripažįstamos lygiavertėmis arba egalitarinėmis.

Valstybinėje šeimos politikos koncepcijoje yra išskiriama ir *nepilna šeima* – tai šeima arba išplėstinė šeima, kurioje santuokai pasibaigus vaikai yra netekę vieno ar abiejų tėvų. Šiame dokumente taip pat pateikta ir darnios šeimos sąvoka, t.y. šeima, atliekanti būdingas šeimos funkcijas, kurios užtikrina visų jos narių fizinę, psichinę ir dvasinę gerovę.

Pagal sandarą skiriamos įvairios šeimos formos: pilna, nepilna, monogaminė, poligaminė ir pan. (Rupšienė, 2001):

3.2 lentelė. Šeimos formų klasifikacija

Šeimos formos	Klasifikavimo požymis
Pilna, nepilna	Tėvo/motinos gyvenimas kartu
Monogaminė, poligaminė	Sutuoktinių skaičius
Poligininė, poliandrinė	Sutuoktinių lytis. Santuokos forma, kai vienas vyras turi keletą žmonių ir atvirkščiai
Daugiavaikė, vienavaikė, bevaikė	Vaikų skaičius
Laisva valia sudaryta, konvencionali	Šeimos sudarymo pagrindas
Tėvo-motinos šeima, patėvio-pamotės šeima	Vaikų ir tėvų kraujo ryšys
Tradicinis vaidmenų atlikimas, netradicinis vaidmenų atlikimas	Sutuoktinių vaidmenų atlikimas
Matrifokalinė, patrifokalinė	Nepilnoje šeimoje su vaikais gyvenančio tėvo/motinos lytis.
Šeima, sudaryta santuokos pagrindu, kibuciai	Šeimos sudarymo pagrindas
Branduolinė (mažoji), išplėstinė (didžioji)	Drauge gyvenančių sutuoktinių skaičius

ŠEIMOS FUNKCIJOS.

Šeimos funkcija – tai šeimos paskirtis, kuri siejasi su šeimos narių poreikių ir vaidmenų atlikimu. K. Miškinis teigia, kad „šeimos funkcijas suprantame kaip sutuoktinių ar kitų jos narių (vaikų, senelių) poreikių tenkinimą ir pareigų vienu kitiems atlikimą“ (Miškinis, 1993). Šeimos funkcijų gali būti išskiriama tiek, kiek yra šeimos narių poreikių. Kadangi istorinėje raidoje skiriasi šeimos narių poreikiai, tai kinta ir šeimos funkcijos.

Pagrindinės šeimos funkcijos:

Giminės pratęsimas. Šeima užtikrina, kad bus palaikomas gyventojų skaičius.

Socializacija. Šeima užtikrina, kad jaunajai kartai bus perduodamos visuotinos vertybės, įsitikinimai, nuostatos, žinios, įgūdžiai.

Socialinių vaidmenų pasiskirstymas. Šeima ugdo vaikų tapatumo jausmą, kuris apima elgesį ir įsipareigojimus.

Ekonominė parama. Šeima aprūpina pastogę, maistu, garantuoja saugumą.

Ugdymas ir emocinė parama. Šeima suteikia vaikui pirmąją socialinių sąveikų patirtį. Šios sąveikos yra asmeninės, ugdančios ir ilgalaikės, jos suteikia vaikui emocinio saugumo jausmą (Berne, 2009).

ŠEIMOS GYVENIMO STADIJOS IR RYŠIAI

Šeima yra vertinama kaip dinamiška ir nuolat kintanti institucija. Šeimos gyvenimo ciklo modelis praeina universalias, numatomas raidos pakopas, kuriose vyksta įvairūs kokybiniai šeimos sudėties, struktūros ir funkcijų pokyčiai (Lemme, 2003). Šeima visada patiria pokytį, nes gimsta ir auga vaikai, skiriasi, keičiasi šeimos narių funkcionavimas dėl ligos ar atsiradusios negalios, vaikai palieka namus dėl pasikeitusių aplinkos sąlygų, keičiasi išteklių ir atsakomybės. Visos sistemos susikuria mechanizmus, kurie padeda įveikti pokytį arba prisitaikyti prie besikeičiančių sąlygų.

Šeimos gyvenimo ciklas yra susijęs su šeimos narių psichologine gerove, o šios gerovės vertinimas remiasi tokiais kriterijais: pasitenkinimas santuoka, bendras pasitenkinimas gyvenimu, vaidmens reikalavimai, savivoka ir psichikos sveikata (Lemme, 2003). Mokslininkas E.M. Duvall išskiria aštuonių pakopų šeimos gyvenimo ciklą, kurio pagrindiniu veiksniumi yra vyriausias vaikas. Anot E.M. Duvall, „vyriausias vaikas, žengdamas augančios patirties laipteliais visuomet vedasi kartu ir savo šeimą“ (Duvall, 1977).

3.3 lentelė. Aštuonių pakopų šeimos gyvenimo ciklas (pagal E.M. Duvall)

Pakopa	Apibūdinimas
1.	Susituokusios poros (be vaikų)
2.	Vaikus auginančios šeimos (vyriausias vaikas – nuo gimimo iki 30 m.)
3.	Šeimos su ikimokykliniais vaikais (vyriausias vaikas - 2,5-6 m.)
4.	Šeimos su mokyklinio amžiaus vaikais (vyriausias vaikas – 6-13 m.)
5.	Šeimos su paaugliais (vyriausias vaikas – 13-20 m.)
6.	Šeimos, išleidžiančios suaugusius vaikus (nuo pirmojo vaiko, paliekančio namus, iki jauniausiojo)
7.	Vidutinio amžiaus tėvai (nuo „tuščio lizdo“ iki išėjimo į pensiją)
8.	Senstantys sutuoktiniai

Mokslininkas S. Rhodes išskiria septynias šeimos gyvenimo stadijas:

1. *Intymumas*: formuojasi abišalis vyro ir žmonos ryšys, realistinis partnerio suvokimas.

2. *Papildymas*: pirmo vaiko gimimas iki kol paskutinis vaikas pradeda eiti į mokyklą. Kuriami rūpinimosi kitais šeimos nariais būdai.

3. *Šeimos narių individualizavimas*: kai šeima augina mokyklinio amžiaus vaikus. Tėvai pripažįsta vaikų identitetą, remia ir sudaro galimybes šeimos nariams ugdytis už šeimos sistemos ribų. Dar viena užduotis - kiekvieno šeimos nario individualizavimas.

4. *Draugavimas*: vaikų paauglystės etapas. Svarbios temos yra atsiskyrimas ir lytiškumas. Formuojasi tėvų ir vaikų santykiai, pagrįsti draugiškumu.

5. *Pergrupavimas*: etapas, kada vaikai išeina iš namų. Persigrupuojama. Vystosi tėvų ir vaikų, kaip dviejų suaugusių asmenų grupių, santykiai.

6. *Atsigavimas*: pora iš naujo aptaria santykius, kai jau nereikia rūpintis vaikais namuose. Keičiasi ir tėvų, ir vaikų santykiai. Vėl reikia iš naujo aptarti santykius su vaikais.

7. *Abišalė pagalba*: tėvai jau pensininkai. Pora dažnai tampa seneliais. Užduotis - kurti abišalę kartų pagalbos sistemą.

Šeimos gyvenimo ciklas turi prisitaikymo ir įveikimo mechanizmus, kurie prisideda prie šeimos sistemos lankstumo, reaguojant tiek į šeimos vidaus, tiek aplinkos pokyčius. Šeimos raidos užduotis yra atsakomybė už augimą, kuris kyla tam tikru šeimos gyvenimo laikotarpiu. Jei šeima sėkmingai pasiekia tokį augimą, ji jaučiasi patenkinta esama padėtimi, jaučia aplinkinių paramą, tuo tarpu nesėkmė veda šeimą į nusiminimą, jaučiamas visuomenės nepritarimas, apsunkinamos kitas šeimos raidos užduočių vykdymas. Skiriamos šios esminės šeimos raidos užduotys kiekvienoje šeimos gyvenimo ciklo pakopoje (Lemme, 2003):

3.4 lentelė. Esminės šeimos raidos užduotys pagal šeimos gyvenimo ciklo pakopas

Šeimos gyvenimo ciklo pakopa	Šeimos nariai	Pagrindinė šeimos raidos užduotis
<i>Susituokusi pora</i>	Žmona, vyras	<i>Kuriama santuoka, tenkinanti abu partnerius, susipažinimas su abiejų pusių giminaičiais, rengiamasi tėvystei ir motinystei</i>
<i>Vaikų auginimas</i>	Žmona – motina Vyras – tėvas Kūdikis (kūdikiai)	<i>Prisitaikoma prie kūdikio poreikių, kuriama jo poreikius atitinkanti aplinka, skatinama jo raidos</i>
<i>Ikimokyklinis amžius</i>	Žmona – motina Vyras – tėvas Dukra, sūnus- brolis, sesuo	<i>Prisitaikoma prie ikimokyklinio amžiaus vaikų poreikių, kuriama jų poreikius tenkinanti aplinka, įveikiamas tėvų nuovargis ir asmeninio privatumo stoka</i>
<i>Mokyklinis amžius</i>	Žmona – motina Vyras – tėvas Dukra, sūnus- brolis, sesuo	<i>Tampama šeimų, auginančių mokyklinio amžiaus vaikus, bendruomenės dalimi; skatinami vaikų pasiekimai moksle</i>
<i>Paauglystė</i>	Žmona – motina Vyras – tėvas Dukra, sūnus- brolis, sesuo	<i>Derinama paaugliams teikiama laisvė ir atsakomybė bręstant ir atskiriant; baigiantis tėvystei ieškoma naujų interesų ir karjeros galimybių</i>
<i>Namų palikimas</i>	Žmona – motina - močiutė Vyras – tėvas - senelis Dukra - sesuo – teta Sūnus- brolis – dėdė	<i>Tinkama parama išlydint jaunuolis į studijas, darbą, santuoką; namų, kaip atramos taško išsaugojimas.</i>
<i>Vidutinio amžiaus tėvai</i>	Žmona - motina - močiutė Vyras – tėvas - senelis	<i>Pertvarkomi vedybiniai ryšiai, palaikomi ryšiai su jaunesniąja ir vyresniąja karta</i>
<i>Senstantys šeimos nariai</i>	Našlys, našlė Žmona - motina -močiutė Vyras – tėvas - senelis	<i>Pritaikoma aplinka senatvės poreikiams, prisitaikoma prie pensininko gyvenimo būdo; įveikiamas gedėjimas ir vienatvė</i>

Pateikti šeimos raidos modelio ciklai ir šeimos raidos užduotys atskirose pakopose yra bendrojo pobūdžio ir neapėmia visų galimų variantų, kadangi nuolat kinta kultūriniai, ekonominiai ir socialiniai veiksniai, įtapatantys šeimos raidą. Šeima yra pirmoji žmogaus ugdymo institucija, joje įgyta patirtis įtakoja visą žmogaus gyvenimą. *V. Jakavičius šeimos ugdomąjį poveikį skiria į formalųjį ir neformalųjį (Jakavičius, 1998):*

- *formalusis poveikis* – tai tėvų veiksmai ir žodžiai, kuriai sąmoningai ir kryptingai siekiama paveikti vaiko vystymąsi. Dėl daugelio aplinkos veiksnių, netinkamo tėvų švietimo, vaikui augant kontaktas su tėvais silpnėja, o kartu mažėja ir formalaus poveikio efektyvumas;
- *neformalusis poveikis* – tai šeimos narių tarpusavio santykiai, ekonominis ir veiklos statusas. Visa tai suformuoja šeimos psichologinį klimatą, kuris turi įtakos vaiko ugdymui. Tarpusavio santykiai nulemia tai, kokį elgesio modelį pasirinks ir suaugęs žmogus. Ekonominis šeimos statusas formuoja asmens materialinius poreikius. Veiklos statusas ugdo asmens elgsenos įpročius.

Tėvams, auginantiems vaikus, reikia žinoti, kad paprastai šeimos neformalusis poveikis nustelbia formalųjį, o esminį vaidmenį vaikų ugdymo procese atlieka bendras šeimos psichologinis klimatas.

3.2. BENDRAVIMO IR BENDRADARBIAVIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

BENDRAVIMO IR BENDRADARBIAVIMO SAMPRATA

Tėvų ir vaikų tarpusavio santykiai yra kone svarbiausia gyvenimo sritis. Jie gali praturtinti gyvenimą ir dovanoti daug meilės arba atvirksčiai – atnešti daug nepageidaujamo skausmo, nusivylimo, nuoskaudos ir pykčio. Tėvų ir vaikų santykius nulemia mokėjimas bendrauti ir bendradarbiauti tarpusavyje. Bendravimas, M. Barkauskaitės (2001) teigimu, būtina žmogiškosios veiklos prielaida. Tik bendraudamas žmogus gali sėkmingai bendradarbiauti. Mokslininkė akcentuoja, kad pozityvi žmogaus prigimtis gali reikštis tuomet, kai bus patenkinti gyvybiškai svarbūs poreikiai. Gyvybiškai svarbių poreikių hierarchijoje svarią vietą užima tokie poreikiai: būti aktyviam, būtinybė išreikšti save, būti išgirstam ir išklausytam. Tai ir yra bendravimo poreikių patenkinimas.

Poreikis bendrauti ypač sustiprėja paauglystėje, paauglys aktyviai bendrauja su savo bendraamžiais ir kiek pasyviau su tėvais. Tai paaiškinama prigimtinio noru tame amžiaus tarpsnyje labiau klausyti bendraamžių nuomonės ir jausti jų įtaką bei palaikymą. *Bendravimo įgūdžiai - tai tokie įgūdžiai ir gebėjimai, kurie padeda efektyviam ir konstruktyviam bendravimui.* Mokslininkų (Teresevičienė, Gedvilienė, 1999) teigimu, *bendradarbiavimas yra daug daugiau negu fizinis buvimas kartu su kitais, pokalbiai ar pagalba vienu kitiems.* *Bendradarbiavimas – tai kooperacija siekiant bendro tikslo, žmonių socialinė sąsaja, atsirandanti dirbant kartu.* Visiems gerai žinoma, kad žmonės bendradarbiauja, siekdami bendro tikslo (Tarasevičienė, Gedvilienė, 1999). Todėl bendravimo įgūdžiai padeda asmeniui susikalbėti, dalintis savo patirtimi suprasti kito žmogaus poziciją siekiant bendro tikslo.

Žmonės bendradarbiauja tada, kai vienas kitam padeda realizuoti poreikius ir patiria abipusę naudą. Pagal A. Maslow (2006), bendravimo ir bendradarbiavimo poreikių patenkinimas yra būtina asmenybės savirealizacijos sąlyga. Šis poreikis skatina mūsų asmenybę bręsti, tobulėti, plėtoti savo vidinį gyvenimą. A. Maslow (2006) nuomone, nepasitikėjimas savimi ir bendravimo sunkumai labai apriboja asmenybės veiklą, formuoja pasyvumą, neryžtingumą, nesavarankiškumą. Tokie žmonės vengia visuomenės gyvenimo, jiems sunkiau produktyviai bendradarbiauti. Bendradarbiavimas neatsiejamas nuo žmogaus aktyvumo, dalyvavimo visuomeninėje veikloje, sugebėjimo gyventi kartu, pritaikant savo patirtį. Taigi bendradarbiavimas yra integrali žmogaus egzistencijos dalis.

Nustatyta, kad bendraujant yra tenkinami keli pagrindiniai poreikiai (Almonaitienė, 2001):

Socialiniai poreikiai. Socialiniai poreikiai gali būti patenkinami, tiesiogiai ar netiesiogiai dalyvaujant kitiems žmonėms. Socialiniai poreikiai yra patenkinami gyvenant tarp kitų ir suvokiant įvairias visuomeninio gyvenimo normas. Šios normos perimamos vaikystėje, socializacijos procese, iš supančios bei pačios artimiausios aplinkos ir laikui bėgant prie jų prisitaikoma, kol netampa asmenybės skiriamuoju bruožu.

Bendrumo poreikis (priklausymo poreikis). Bendrumo poreikis gali būti patenkinamas tada, kai vaikas jaučia, kad yra kokios nors bendraamžių ar grupės narys, kai yra tarp žmonių, kurie yra jam svarbūs ir reikšmingi, kai jaučia stiprų ryšį bei palaikymą iš jų pusės. Priklausymo poreikio patenkinimas užtikrina priklausymo ir bendrumo ryšį.

Saugumo poreikis. Saugumo poreikis patenkinamas tada, kai vaikas nejaučia iš supančios jį aplinkos grėsmės savo fiziniam ir psichologiniam saugumui.

Laimėjimo poreikis. Laimėjimo poreikis suprantamas kaip siekis pirmuoti ir įveikti kliūtis. Laimėjimo, sėkmės poreikių patenkinimas sustiprina vaiko norą pasirinktoje veikloje siekti dar geresnių rezultatų, tobulintis ir tapti geru tam tikros srities žinovu. Tai tampa nematoma varomoji jėga, pozityvios energijos lobynas, tiesiog verčiantis dirbti, stengtis dėl paties savęs, įgyti kitų pripažinimą, pagarbą. Poreikio patenkinimo rezultatas - teigiamas, pozityvus požiūris į save ir į savo gyvenimą. Ir atvirkščiai - tėvų netinkamas elgesys, mokytojo elgesys, pamokoje organizuotas darbas, trukdantis pasiekti sėkmę atliekamoje veikloje ir nesuteikiantis mokiniui pastiprinimo, sukelia pavojų frustracijai atsirasti. Svarbiausia, kad frustracija formuoja neigiamus motyvus: „ji pakeičia vaiko energijos dydį ir kryptį“ (Gage, 1993), taip sudarydama palankias sąlygas neigiamam patyrimui atsirasti. Vadinasi, teigiamų emocijų sukeltas pozityvus mąstymas savęs vertinimo ar mokslo atžvilgiu, iškilus neigiamam patyrimui, sugeba pagydyti, apsaugoti paauglį ir suteikti jam reikiamą palaikymą. Priešingu atveju, frustracijos poveikis asmenybei gali būti žlugdantis, nes kinta vaiko „Aš - vaizdo“ suvokimas.

Savęs įtvirtinimo poreikis. Tai siekis rasti savo vietą bendraamžių grupėje/visuomenėje.

Savigarbos poreikis. Tai siekis nebūti kitų žeminamam, niekinamam, užimti tarp kitų bendraamžių deramą ir garbingą vietą.

Dominavimo poreikis. Dominavimo poreikis suprantamas kaip savo galios jautimo ir jos pripažinimo poreikis, siekiant daryti įtaką bei vadovauti aplinkiniams.

Pranašumo poreikis. Tai jausmas būti kuo nors pranašesniu už kitus bei individo siekis užimti išskirtinę poziciją draugų grupėje arba visuomenėje.

Saviaktualizacijos poreikis. Saviaktualizacijos poreikis suprantamas kaip poreikis realizuoti potencialias savo galimybes.

Afiliacijos poreikis. Afiliacijos poreikis suprantamas kaip siekis turėti artimų draugų, rūpintis

kitais ir iš jų sulaukti to paties. L. Rupšienė, plėtodama prisirišimo bei priklausymo poreikių patenkinimo svarbą, konstatuoja, kad afiliaciją veikia individo asmeninius pasiekimus ir veiklos rezultatus. L. Rupšienė teigia, jog afiliatyvios nuotaikos dažniau atsiranda ten, kur tėvai, mokytojai ar draugai yra nuoširdūs, draugiški, domisi vaiku kaip asmenybe (Rupšienė, 2000). Tai leidžia teigti, kad vaikams, turintiems stipresnę bendravimo poreikį, afiliacija padeda pasiekti daug geresnių rezultatų toje aplinkoje, kurioje teigiamai vertinamas bendravimo procesas.

Poreikis palaikyti kontaktą. Tai noras su kuo nors dalytis emocijomis, užmegzti ryšį (Almonaitienė, 2001).

Kiti mokslininkai labiau pabrėžia **poreikį laimėti, poreikį priklausyti kam nors ir poreikį daryti įtaką** (Arends, 2008). Šią idėją plėtojo G. Butkienė ir A. Kepalaitė (1996), kurios pateikia tokią vaiko poreikių klasifikaciją (3.3 lentelė).

3.5. lentelė. Besimokančio mokykloje mokinio poreikiai

<i>Ko vaikas trokšta</i>			
<i>Poreikiai</i>	<i>Iš tėvų</i>	<i>Iš mokytojų</i>	<i>Iš draugų</i>
Emociniai	Draugystės	Geros atmosferos	Draugystės
Prisirišimo	Ramybės	Gerumo, garbingumo	Susidomėjimo
Priklausymo	Dalytis šeimos darbais ir žaidimais	Palankumo ir bendravimo	Pritarimo grupėje
Nepriklausomybės	Pagalbos savarankiškai sprendžiant ir pasirenkant	Bendradarbiavimo, savitvardos	Būti lyderiu
Laimėjimų	Padrąsinimo	Progos sėkmei	Bendrų planų
Visuomenės pritarimo	Pagyrimo	Patarimų	Gėrėtis jo sugebėjimais ir laimėjimais

BENDRAVIMO IR BENDRADARBIAVIMO GEBĖJIMŲ UGDYMAS

Tėvai ir pedagogai, norėdami ugdyti bendravimo gebėjimus bei efektyvinti paauglio bendravimo kokybę, privalo išmanyti, ko vaikas tikisi, laukia iš tėvų, mokinčių jį mokytojų ir savo draugų. Vaikų poreikių nepatenkinimas sukelia grėsmę jo „Aš -vaizdas“ suvokimui, o tai sudaro prielaidas neigiamam savęs vertinimui atsirasti. Vadinasi, *bendravimas padeda geriau suprasti ir pažinti save, bendraudami mes lyginame save su kitais, taip darydami išvadas apie savo elgesio tinkamumą, gebėjimus, vertybes, numatome asmeninio tobulinimosi perspektyvas, dalinamės savo idėjomis, mintimis, emocijomis, jausmais - taip darydami įtaką aplinkiniams.*

V. Indrašienės (2004) nuomone, individas, kuris nepažįsta savęs, nemoka ir nesugeba valdyti savo poreikių, sumažina tikimybę atsirasti sėkmingam bendradarbiavimui. Individas, nemokantis identifikuoti savo poreikių ir jausmų, nepažįstantis savęs, negali valdyti savo nuotaikos, nemoka susidoroti su nerimu stresinėse ir konfliktinėse situacijose, negali tinkamai suvokti ir kito žmogaus

pozicijos, o tai reiškia - nemoka bendrauti. *Ypač svarbus paauglių mokėjimas bendrauti: paaugliai, kuriems svetimi bendravimo įgūdžiai, dažniausiai būna atstumti savo bendraamžių ir vertinami neigimai.* V. Indrašienė (2004) taip pat akcentuoja, kad dėl nurodytų priežasčių paaugliai pakliūna į uždarą ratą: jie negerbia savęs ir kiti jų negerbia. Mokslininkė pabrėžia, kad tokia susiklosčiusi situacija labai apriboja paauglio aktyvumą, o tai neišvengiamai įtakoja produktyviam bendradarbiavimui.

Vadinasi, bendravimą būtina laikyti pagrindine priemone kokybiškam ir efektyviam bendradarbiavimui užtikrinti. *Taigi bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimams ugdyti būtinas savęs pažinimas, tinkamas savęs vertinimas ir atitinkamas savigarbos jausmas.*

Psichologų nuomone, *savęs pažinimas* apima ne tik savo charakterio bruožų, ypatybių žinojimą, bet ir jų vertinimą. J. Almonaitienės (2003) nuomone, *savęs vertinimas* – tai paties savęs, savo galimybių, savybių ir savo vietos tarp žmonių vertinimas. Mokslininkė akcentuoja, kad savęs vertinimas glaudžiai susijęs su *savigarba*, kuri suprantama kaip pagarbos pačiam sau, pasitikėjimo savimi jausmas. Todėl neigiamas savęs vertinimas susijęs su žema savigarba, o teigiamas - su aukšta savigarba.

Kiti psichologai mano, kad pasitikėjimas savimi yra išmokto savęs vertinimo ir tam tikrų bendravimo įgūdžių visuma, o tai reiškia, kad galima jį stiprinti. Todėl stiprinant savęs vertinimą ir pasitikėjimą savimi, paaugliams būtina vadovautis šiomis taisyklėmis (Psichologija studentui, 2000):

- *Ieškok savyje gerų bruožų ir savo stipriųjų pusių;*
- *Užsirašyk frazes, kurios ypač išmuša iš vėžių, tada sugalvok greitus ir tvirtus atsakymus. Dažniausiai nemalonios frazės kartojasi, vadinasi, joms galima pasiruošti iš anksto.*
- *Surašyk žmones, kurie tave atstumia arba kurių draugijoje prarandi pasitikėjimą, tampi pernelyg drovus. Ir gerai apmąstyk bendravimo su jais strategiją.*
- *Jei draugijoje jautiesi vienišas, rask joje žmogų, su kuriuo galėtum pasidalinti savo įtampa. Prisėsk prie pasirinkto asmens pats, tai bus pirmas žingsnis užmegzti sėkmingą bendravimą.*
- *Būk nuoširdus ir neapsimetinėk; jei ko nors nežinai ar nesupranti, geriau paklausti ir taip parodyk iniciatyvą, kad nori dalyvauti pokalbyje.*
- *Nebūk per daug kritiškas. Nes kitaip ir pats galvosi, kad tu ir tavo išvaizda yra puikus taikinys kitų žmonių kritikai.*
- *Atkreipk dėmesį į tai, kad kiti žmonės net nepastebi tau akivaizdžių ir nemalonių dalykų, kol pats neatkreipi į juos dėmesio.*

- *Stenkis objektyviai suprasti tau nemalonią situaciją. Jei kas nors su tavimi elgiasi atšiauriai, negalvok, kad tai tavo kaltė. Dažniausiai agresyviai besielgiantis žmogus taip bando įveikti savo sumišimą ar nesaugumo jausmą.*
- *Per daug nesiteisink. Įprasta manyti, kad teisinasi kaltas. Tokiais atvejais geriausia pasakyti: „Elgiuosi taip todėl, kad taip jaučiu“, ir nesileisti į tolimesnius aiškinimus.*
- *Gink savo teises. Niekada „nenuryk“ įžeidimo, paprašyk įžeidėją pagrįsti ir paaiškinti savo mintis. Šios mažos pergalės tikrai padės stiprinti pasitikėjimą savo jėgomis.*

Pasitikėjimas savimi bendraujant – tai sugebėjimas suvokti ir atvirai išsakyti savo norus, poreikius, lūkesčius, jausmus, mintis, neįžeidžiant kito žmogaus ir nesukeliant agresijos. Pastebėta, kad pasitikėjimas savimi bendraujant suteikia didesnę pasirinkimo galimybę ir bendradarbiaujant su aplinkiniais. Tėvai privalo mokyti savo vaikus pasitikėjimo savimi, bet tai, psichologų nuomone visų pirma turi būti ir pačių tėvų įsisąmonintos taisyklės; matydami tėvų pavyzdį vaikai nejučia jas išmoksta savarankiškai. Psichologai pataria atsižvelgti į šias taisykles:

- *Pozityvumas. Būtina sudaryti tokį įspūdį, jog iš pokalbio tikitės tik teigiamų rezultatų, tai yra – rezultatų, vienodai naudingų abiems pokalbio dalyviams.*
- *Tikslumas. Bendraujant ir išsakant savo nuomonę būtina visus teiginius iliustruoti atitinkamais ir tiksliais faktais.*
- *Mandagumas. Viso pokalbio metu būtina rodyti pagarbą ir mandagumą savo pašnekovui, nepriklausomai nuo užplūdusių jausmų.*
- *Atkaklumas. Gavus neigiamą atsakymą, būtina pasiruošti pokalbį pradėti iš naujo.*
- *Pasiruošimas. Prieš pradėdant rimtą pokalbį su vaiku, būtina iš anksto jam pasiruošti, tai reiškia, kad reikia apmąstyti neigiamas pasekmes, emocijų prasiveržimą ir parengti tinkamus gynybinius mechanizmus.*

Analizuojant bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių ugdymą neišvengiamai kyla būtinybė kalbėti apie konfliktus. **Konfliktas** suprantamas kaip įvairių nuomonių susikirtimas: tėvų ir vaikų, vaikų ir mokytojų arba konfliktai taip draugų. Vaikystėje konfliktai tarp tėvų ir vaikų dažniausiai kyla dėl vaikų užsispyrimo, nenoro laiku eiti miego ar pavalgyti. Paauglystėje konfliktų atsiradimo priežastys sudėtingesnės, dažniausiai konfliktai atsiranda dėl skirtingo tėvų ir paauglių požiūrio į tam tikras vertybes, nesuprasto ir nepriimto savarankiško paauglių gyvenimo ir t.t. M. Gliokler (2003) nuomone, konfliktai tarp tėvų ir vaikų kyla tada, kai netikėtai užgriūva kokie nors įvykiai, kurių negalima pakeisti, ir nežinojimas, kaip elgtis. Tėvai, norėdami apsaugoti save ir vaikus nuo konfliktų grėsmės, pirmiausia turi ugdyti šias vaiko charakterio ypatybes: supratimą, mokėjimą klausytis, paslaugumą, toleranciją, dėmesį kitiems ir drąsą.

Kiti mokslininkai labiau akcentuoja tai, kad ypatingas dėmesys turi būti atkreipiamas į šių gebėjimų ugdymą:

- *Dėmesingumas.* Tikroji dėmesio reikšmė yra ne „užbėgimas už akių“, o pritarimas ir susidomėjimas. Jo negalima pasiekti akimirksniu: tam reikia laiko.
- *Išklausymas.* Tai įsiklausymas į kito asmens žodžius, mintis, jausmus. Išklausymas reikalauja jautrumo, supratimo, santūrumo kito žmogaus atžvilgiu. Išklausymas - tai aktyvios, sąmoningos pastangos išgirsti. Tai reikalauja didelio susikaupimo, dėmesingumo, susidomėjimo tuo, kas sakoma, ne vien paprasto išsakytų žodžių supratimo.
- *Atsiskleidimas.* Tai procesas, kurio metu savo asmenybę atskleidžiame kitam. Atsiskleidimą lydi įsijautimas. Įsijautimą galima apibūdinti kaip būseną, kai žmogus mėgina įsivaizduoti save kito vietoje taip, kaip jis pats save mato.
- *Nuoširdumas.* Jis yra būtinas siekiant atviro bendravimo. Nuoširdumas arba autentiškumas reiškia, kad asmuo yra sąžiningas dalydamasis su kitu savo mintimis, jausmais bei patirtimi.

Taigi bendravimas yra pagrįstas pagarba kito žmogaus supratimui, jo pozicijai ar principams. *Efektyvus bendravimas negalima įsivaizduoti be aktyvaus asmeninio dalyvavimo procese.* Klausymasis daug sunkesnis negu kalbėjimas, tai sunkus ir alinantis darbas, reikalaujantis daug vidinių pastangų. Todėl būtina vystyti klausymo/atsiliepimo įgūdžius (Psichologija studentui, 2000).

- *Dėmesio sutelkimas.* Geras klausytojas visą dėmesį skiria šnekančiajam. Tai reiškia, kad visas dėmesys turi būti sukoncentruotas į kalbantįjį.
- *Žiūrėkite į kalbantįjį.* Leiskite žmogui suprasti, jog jis jūs domitės tuo, kas sakoma. Tai nereiškia, kad būtina spoksoti, bet privalu būti dėmesingam.
- *Išgirskite tai, kas svarbiausia.* Patartina iškelti sau klausimą: „Ką šis žmogus nori man pasakyti?“
- *Atskirkite žmogų nuo minties.* Dažnai žmonės yra labiau veikiami paties kalbančiojo, o ne to, kas pasakoma.
- *Išgirskite tai, ką vengiama pasakyti.* Galima daugiau sužinoti apie žmogų klausinėjant to, kas nesakoma.
- *Nepainioti savo jausmų su savo atsakymais.* Būtina atskirti emocinę reakciją nuo klausymosi ir supratimo. Patartina vengti stiprių pykčio ir liūdesio jausmų, kurie trukdys atidžiai klausytis ir supratingai reaguoti.

- *Atsargiai vertinti.* Skubota prielaida ar neapgalvota išvada gali būti labai pavojinga. Prielaidos dažnai yra pagrįstos žiniomis apie kalbantįjį. Svarbu nevertinti kalbančiojo žodžių ir veiksmų pagal save.

Bendravimo įgūdžiams priskiriami ir aktyvaus klausimosi įgūdžiai pavyzdžiui:

- *Paskatinimas* – tai kalbėtojo reakcijos ir veiksmai, kurie atskleidžia pašnekovui, kad esate susidomėjęs juo ir klausotės jo.
- *Aiškinimas.* Naudojamas tada, kai norima patikslinti, ar teisingai buvo suprasta ir dekoduoja informacija. Dažniausiai vartojamos tokios frazės papildomam aiškinimui gauti: “iš tiesų norėjai pasakyti, kad...”, “ar galėtum pakartoti, ...”
- *Pakartojimas.* Klausant veiksminga tiesiog pakartoti keletą paskutinių pašnekovo žodžių arba paskutinę mintį. Tai rodo, kad atidžiai klausotės ir esate susidomėjęs.
- *Perfrazavimas.* Juo galima patikrinti savo interpretacijas ir pasakytų žodžių prasmę. Pav.: “Kaip supratau, tu ketini...”, “Jei teisingai supratau, tu nusprendei...” Tokiu būdu jūs išsiaiškinate, ar teisingai supratote pašnekovą, ir padedate jam geriau suprasti save.
- *Apibendrinimas.* Apibendrinimas dažniausiai naudojamas pokalbio pabaigoje. Klausytojas informuoja kalbėtoją apie tai, ką jis suprato iš to, kas pasakyta. Klausytojas tarsi susumuoja tai, ką išgirdo ir pamatė. Apibendrinimas galėtų prasidėti taip: “Pagrindinė mintis, kurią tu norėjai pasakyti, yra...”, “Panašu, kad iš to, ką pasakei, svarbiausia yra...”.

Konfliktai, nesutarimai tarp tėvų ir vaikų yra neišvengiama tapsmo suaugusiuoju dalis, kuri kartais sukelia daug neigiamų išgyvenimų. Tačiau pozityvaus ir malonaus bendravimo galima išmokti. Tėvai turi dažniau kalbėtis su savo paaugliais, mokėti išklausti juos, pastebėti slapčiausius savo vaiko jausmus. *Efektyviausias būdas mokyti paauglius bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių – tėvų asmeninis pavyzdys ir siekis patiems dar labiau tobulėti bendraujant su savo vaikais.*

3.3. GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMO SAMPRATA

Gyvenimo įgūdžių ugdymas – tai vaikų ir jaunuolių (mokymų dalyvių) asmeninių ir socialinių įgūdžių lavinimas, kurio tikslas – parengti vaikus ir jaunuolius (mokymų dalyvius) gyvenimui už šeimos ir mokyklos ribų bei suaugusiųjų gyvenimui programa (Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa, 2005).

Asmeninio ir socialinio vystymosi procese galima:

- Išsiaiškinti vertybes, kurios lemia mūsų požiūrį ir elgesį;
- Įvertinti įgytą patyrimą ir numatyti tolesnius veiksmus;
- Identifikuoti asmeninio augimo sritis ir ieškoti galimybių savo gabumams ugdyti;
- Suprasti savo privalumus ir trūkumus;
- Suvokti atsakomybę už savo vystymąsi.

Šiame procese taip pat galima suprasti ir kitų asmenų vaidmenį – kaip kiti mums gali padėti, paremti, pamokyti ir kartais trukdyti, slopinti mūsų asmeninę ir socialinę raidą. Ugdant gyvenimo įgūdžius labai svarbus pačių ugdytinių (mokymų dalyvių) vaidmuo, t. y. ugdymasis. Ugdant gyvenimo įgūdžius svarbu pabrėžti pagarbą ir dėmesį asmeniui, jo individualumui, poreikiams, problemoms, jo galimybių ir gebėjimų atskleidimui. Todėl gyvenimo įgūdžių ugdytojams (pedagogams, tėvams, mokymų vadovams) svarbu parengti ne kuo daugiau žinančius, o savimi pasitikinčius, komunikabilius, įvairius gyvenimo sunkumus įveikti gebančius vaikus ir jaunuolius (mokymų dalyvius).

Ugdytinių šeima bendraudama ir bendradarbiaudama su pedagogais vis aktyviau dalyvauja ugdymo procese, tad toks bendradarbiavimas tampa būtina sąlyga ugdant ir gyvenimo įgūdžius. Supažindinus tėvus (mokymų dalyvius) su gyvenimo įgūdžių ugdymo svarba, tikslais, uždaviniais ir metodais, tėvai (mokymų dalyviai) tampa pedagogų (mokymų vadovų) partneriais ugdant vaikų ir jaunuolių (mokymo dalyvių) asmeninius bei socialinius įgūdžius. Tokiu būdu yra užtikrinama psichologinė parama vaikui ir jaunuoliui, geriau įtvirtinami įgyti įgūdžiai.

Svarbu paminėti, jog gyvenimo įgūdžiai įgyjami stebint, modeliuojant aplinkinių elgesį bei gaunant grįžtamąjį ryšį apie savo elgesio pasekmes. Gyvenimo įgūdžių turėjimas ar neturėjimas daro įtaką asmens socialinei kompetencijai, nes gyvenimo įgūdžiai yra socialinės kompetencijos išraiška ir viena iš pagrindinių socialinės kompetencijos vertinimo modelio sudedamųjų. Remiantis šiuo teiginiu, galime daryti prielaidą, kad gyvenimo įgūdžiai būdingi tik socialiai kompetentingam žmogui. Žmogų, neturintį gyvenimo įgūdžių ar tik iš dalies turintį, galime charakterizuoti kaip socialiai nekompetentingą ar iš dalies socialiai kompetentingą.

Vaikų ir jaunuolių gyvenimo įgūdžiai dažnai nėra pakankamai išlavinti, todėl labai svarbu lavinti pozityviusius ir priimtinius elgesio būdus, juos išbandyti ir pritaikyti realiame gyvenime, natūralioje aplinkoje. Specialistams svarbu padėti vaikams ir jaunuoliams bei jų tėvams lavinti ir išbandyti tinkamą, socialiai priimtina elgesį, skatinti jų saviraišką ir kūrybiškumą, stiprinti atsparumą negatyviems veiksams, sudaryti galimybes efektyviai ir konstruktyviai spręsti iškilusias problemas bei konfliktus.

Išskiriamos penkios vaikų ir jaunuolių vystymosi, viena su kita glaudžiai susijusios, sritys (Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa, 2005):

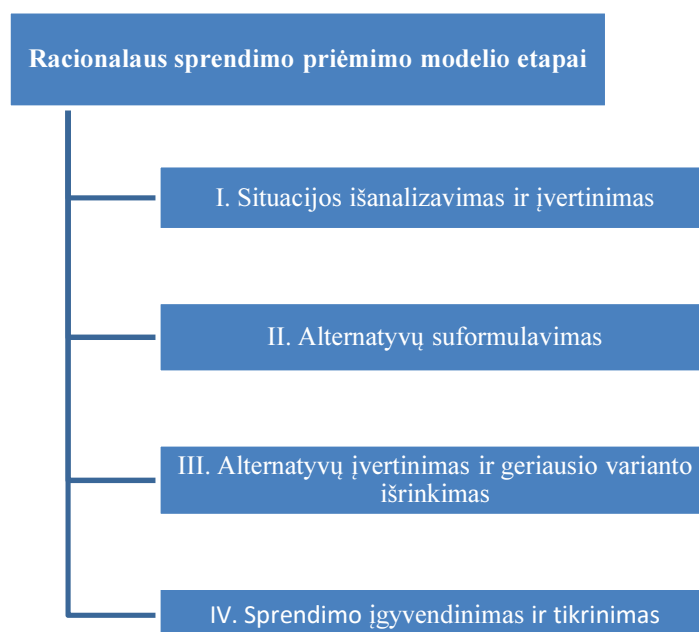
1. *Savimonė* (savęs pažinimas, mokėjimas reikšti savo jausmus ir bendrauti, darbas grupėje, pokyčių įveikimas ir pan.).
2. *Priklausymas grupei* (bendraamžių grupės įtaka, buvimas grupėje, draugystė, atstūmimas ir praradimai, negalė, etniniai skirtumai ir pan.).
3. *Poreikiai, teisės ir atsakomybė* (mūsų elgesio pasekmės, poreikių išsiaiškinimas).
4. *Kasdienės situacijos*.
5. *Rizikos situacijos*.

Remiantis kiekviena šia vystymosi sritimi, ugdomi įvairūs gyvenimo įgūdžiai.

PROBLEMŲ IDENTIFIKAVIMO IR SPRENDIMŲ PRIĖMIMO ĮGŪDŽIAI

Vaikams būtina išmokti patiems pasirinkti, nuspręsti ir „savo kailiu“ pajusti sprendimo ar pasirinkimo padarinius, kurie svarbūs prieš pasielgiant vienaip ar kitaip ir prisiimant atsakomybę už savo poelgius (Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa, 2005). Vadinasi, būtina ugdyti problemų identifikavimo ir sprendimo priėmimo įgūdžius, padedančius konstruktyviai spręsti problemas ir priimti konstruktyvius sprendimus. Būtina išmokti kelis problemų sprendimo žingsnius: problemos apibrėžimo, įvairių sprendimo būdų paieškos, šių sprendimo būdų įvertinimo (teigiamų ir neigiamų ypatumų), vieno sprendimo pasirinkimo ir veiksmų planavimo.

*Asmenys pasirinkdami sprendimus ir apsvaistantys riziką naudoja **racionalų sprendimo priėmimo modelį***. Joks pasirinkimo būdas negali garantuoti, kad jis bus sėkmingas, tačiau manoma, kad asmenys, kurių požiūris racionalus, priims teisingus sprendimus:



I. *Iš pradžių įvardijama ar suformuluojama problema.* Po problemos įvardijimo, reikia nustatyti problemos atsiradimo priežastis. Priežastims nustatyti, gali padėti šie klausimai: Kokie vidaus ar išorės pokyčiai galėjo pagilinti problemą? Kurie žmonės labiausiai susiję su problemos atsiradimu? Ar jie savo veiksmais prisideda prie problemos? Įvardijus priežastis, svarbu nustatyti būsimų sprendimų tikslus.

II. *Antrame etape yra siūloma suformuluoti alternatyvas problemai spręsti.* Alternatyvų formulavimui galima naudoti „proto šturmo“ metodą.

III. *Pasiūlytas alternatyvas būtina aptarti ar persvarstyti, įvertinti jų savybes ir pasirinkti geriausią variantą.* Tam padės klausimai: Ar ši alternatyva reali? Ar ši alternatyva – patenkinantis sprendimas? Kokios galimos pasekmės laukia pasirinkus būtent šią alternatyvą?

IV. *Pasirinkus tinkamą alternatyvą belieka ją įgyvendinti.* Tai galima daryti laikantis tokio plano: Kas turi būti padaryta? Kada tai turi būti padaryta? Kokio (kieno) pagalbos reikės? Kokių išteklių reikės? (Seilius, 2001).

BENDRAVIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

Į priklausomybes nuo narkotinių ir psichotropinių medžiagų dažniau linkę vaikai, turintys bendravimo sunkumų (Selmistraitienė, 2003). Bendravimo įgūdžių vaikai ir paaugliai išmoksta dažniausiai bendraudami su suaugusiais ir stebėdami. *Todėl siekiant efektyvaus bendravimo būtina ugdyti vaikų klausymosi, jausmų ir emocijų tinkamos raiškos ir konfliktų sprendimo įgūdžius.*

Klausymosi įgūdžiai, kurių naudinga mokyti (Selmistraitienė, 2003):

1. Dėmesingas pašnekovo iš klausymas
2. Pašnekovo jausmų atspindėjimas ir pripažinimas
3. Padrąšinimas ir nuraminimas ir pan.

Bendravimo procesas yra daugiaplanis ir sudėtingas, todėl bendravimo sėkmės galime tikėtis tik gerai pažindami save ir kitus. *Pastebėta, jog tarpusavio suvokimo procese reiškiasi įvairūs efektai, kurių patys bendraujantieji sąmoningai nesuvokia* (Želvys, 1995; Grebliauskienė, Večkienė, 2004). *Dažniausiai pasitaikantys efektai yra šie:*

a. Stereotipizacijos efektas. Iš graikų kalbos kilęs žodis „stereotipas“ reiškia „tvirtą atspaudą“. Kitais žodžiais sakant, tai yra supaprastinta, schematizuota, kartais net iškreipta samprata apie kokį nors objektą. Socialinis stereotipas fiksuoja santykinai pastovius, bet nebūtinai esminius objekto bruožus. Taigi mes pradedame „ieškoti prasmės“ ankstesnėje patirtyje, neatsižvelgdami į tos patirties ribotumą. Turbūt ne kartą esame pritarę abejotinoms „tiesoms“: „visi pietiečiai karšto būdo“, „vienturtis vaikas šeimoje – egoistas“, „visi buhalteriai – pedantai“ ir pan. Naudodamiesi stereotipais, nebeįžvelgiame individualių asmenybės savybių arba priskiriame jai visai nebūdingus trūkumus ar privalumus. Antra vertus, stereotipai padeda mums greičiau susiorientuoti, pateikia daugybę gatavų receptų, kaip elgtis tuo ar kitu atveju.

b. Naujumo ir pirmumo efektas. Jei suvokiamasis žmogus yra nepažįstamas, reiškiasi pirmumo efektas, t.y. nuostatą į šį žmogų formuoja anksčiau apie jį gauta informacija. Jeigu suvokiamasis žmogus yra pažįstamas, reiškiasi naujumo efektas, t.y. naujausia informacija apie šį žmogų „nugali“ ankstesnę informaciją.

c. Aureolės efektas. Aureolė - tai bendras palankumas ar nepalankumas kitam asmeniui bendravimo procese. Ši nuostata neretai yra nediferencijuota: nepageidaujamos žmogaus savybės, poelgiai „nepastebimi“, o pageidaujami - sustiprinami.

d. Blogo analogijų ieškojimo efektas. Šis efektas pasireiškia tuo, kad suvokiantysis žmogus iš panašių pagal išvaizdą žmonių tikisi ir panašių jų vidinių savybių.

e. Loginio paklydimo efektas. Suvokiantysis žmogus tiki, jog tam tikros savybės sukelia viena kitą. Pvz., jei žmogus malonus, tai manoma, jog jis bus garbingas, patikimas, šiltas ir pan.

f. Andoros fenomenas arba save išpildanti pranašystė. Tai ypač būdinga pesimistams, kurie apie žmogų susirenka atitinkančią jo pesimistinius lūkesčius informaciją. Iš tokio tipo žmonių dažnai

Efektvyvus arba sėkmingas bendravimas – labai dažnai sutinkama, tačiau menkai apibrėžta sąvoka. Kadangi pagrindiniai bendravimo tikslai yra: keistis informacija, gauti galimybę pamatyti save „kitų akimis“ ir tenkinti socialinius poreikius, tai efektyviu bendravimu galima laikyti tokį bendravimą, kuris leidžia pasiekti šiuos tikslus. Teigiamas požiūris į save, daugelio psichoterapeutų nuomone, yra gerų santykių su kitais pagrindas. Pozityviai vertinantys aplinkinius tikisi iš jų gero, patys taip pat linkę padėti ir bendradarbiauti (Bendravimo psichologija, 2003; Psichologija studentui, 2002). Kliūtis, trukdanti sėkmingai bendrauti, kartu ir tenkinti socialinius poreikius, yra polinkis nevaldomai reikšti neigiamas emocijas: pyktį, pašiepti, kritikuoti. To išvengti padeda nuostata elgtis racionaliai, pragmatiškai, atsižvelgiant į savo tikslus ir tikrovės reikalavimus. Ypač svarbu elgtis konstruktyviai kilus įtampai, konfliktams.

JAUSMŲ IR EMOCIJŲ RAIŠKA IR JŲ VALDYMAS

Savęs pažinimo įgūdis padeda bendrauti, nuspėti savo elgesį stresinėse situacijose – ko rezultatas savo asmenybės ypatumų, pranašumų ir trūkumų pažinimas ir įvertinimas (Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa, 2005).

Emocijų įvairovė. Plačiausiai paplitęs emocijų skirstymas į (Psichologija studentui, 2002):

1. Teigiamas (malonias): džiaugsmas, energingumas, euforija, simpatija, aktyvumas, pasitenkinimas, palaima, susižavėjimas, žingeidumas, malonumas, ramybė, humaniškumas, meilė, laimė, žvalumas, triumfas, pergalė, aistra.

2. Neigiamas (nemalonias): gailestis, baimė, gėda, bejėgiškumas, skausmas, pyktis, melancholija, pasyvumas, panieka, irzlumas, liūdesys, beviltiškumas, jaudinimasis, sielvartas,

širdgėla, neapykanta, pasibjaurėjimas, kaltė, depresija, skriauda, nepasitenkinimas, impulsyvumas, įniršis, nerimas, apatija, pavydas.

3. *Neutralias*: susidomėjimas, interesas, abejingumas.

Emocijų išraiška. Matydami žmonių emocines būsenas, emocijų išraiškas, sprendžiame apie jų išgyvenimus, jausmus ir troškimus. Emocinė išraiška, greta verbalinio bendravimo, yra svarbiausia priemonė, padedanti mums suprasti vienas kitą.

Faktoriai, turintys įtakos emocijų išraiškos formavimuisi:

1. Įgimtos išraiškos schemas.
2. Socialiai išmokstami būdai.
3. Individualūs ypatumai.

Emocijų išraiška atpažįstama stebint:

- Veido išraišką – veido raumenų veikla, ryškiausiai išduodanti emocinę būseną. Šie pasikeitimai vadinami mimika.

- Kūno judesius – gestai, laikysena, eisena – vadinami pantomimika.

- Organizmo pakitimus – susijaudinus greičiau plaka širdis, išsiplečia arba susitraukia kraujagyslės, supykus giliau kvėpuojama, pakinta raumenų judesiai, įvairių liaukų veikla.

Emocijų valdymas.

Norėdami kontroliuoti savo emocijų išraišką, pirmiausia turime išmokti jas atpažinti. Supratę savo poreikius, elgesį, santykius bei jų sukeliamas emocijas, galime stebėti, kaip jos valdo mūsų kūną, nes kiekvienas jausmas pakeičia mūsų savijautą. ***Savo emocijas galime valdyti pasinaudodami šiais būdais (Psichologijos žodynas, 1993):***

1. *Autogeninė treniruotė* (J. H. Shultz, E. Jacobson), kurios metu atpalaiduojami raumenys, mažinamas jų aktyvumas (sumažėja psichinis jautrumas), sukeliama ramybės būseną, atsikratoma nerimo ir nervinės įtampos, reguliuojamos įvairios organizmo funkcijos. Atpalaiduoti raumenys rodo pasitenkinimą, ramybę, pusiausvyrą. Treniruočių metu naudojamos tam tikros specialios savitaigos formulės, kurios pagrįstos principu – žodis veikia kūną.

2. *Siūlomų taisyklių laikymasis* (F. Pucelik), kada savo mintyse turime naudoti kuo mažiau neigiamą patirtį sukeliančių žodžių – raktų, ir kuo daugiau – teigiamų. Pvz., vietoj „koks aš kvailas“ – „aš neprotingai pasielgiau“. Gerų žodžių ir minčių buvimas mūsų sąmonėje žadina teigiamą patirtį, geras emocijas ir prisiminimus, kurie ateičiai užprogramuoja mums palankius įvykius, todėl jie ir yra vadinami raktais: kaip galvojame, taip ir gyvename.

Emocinės būsenos. Žmogus išgyvena platų emocinių būsenų, kurios skiriasi savo intensyvumu, ženklų ir objektu, į kurį nukreipta, spektrą. ***Keletas dažniausiai pasitaikančių emocinių būsenų:***

• **Afektas** – trumpalaikis, stiprus teigiamas ar neigiamas emocinis išgyvenimas, kurį lydi organizmo išoriniai bei vidiniai pakitimai. Tai gali būti labai intensyvi baimė, stiprus įniršis, džiaugsmas, nevilts ir pan. Afektas – reakcija į įvykusią situaciją. Afekto būsenos pagrindas – vidinis konfliktas tarp kilusių poreikių ar norų ir galimybių juos patenkinti. Mokslinėje literatūroje aprašomos trys pagrindinės afekto savybės, būdingos ir teigiamiems, ir neigiamiems afektams:

a. „Užburto rato“ fenomenas – ryški tendencija prisiminti, svarstyti, įsivaizduoti tai, kas susiję su išgyvenama emocija;

b. *Itin silpna kontrolė* – afektai beveik nevaldomi, todėl užburto rato nutraukti beveik neįmanoma, žmogaus neveikia jokie įrodinėjimai. Vienintelė pagalba – emocijų intensyvumo mažinimas arba stipraus išgyvenimo pakeitimas kita tokia pat stipria emocija;

c. *Blokavimas*. Afektai užblokuoja viską, kas su jais siejasi. Įsijungia gynybos mechanizmai, ypač stipriai veikia neigimas, nematomi realūs įvykiai – „matau tik tai, ką noriu matyti; girdžiu tik tai, ką noriu girdėti“).

• **Aistra**, kaip ir afektas, labai stiprus išgyvenimas, tačiau labiau pastovus, sąmojingesnis, ramesnis jausmas, dominuojantis kitų jausmų atžvilgiu ir atliekantis reguliacinę funkciją bei darantis poveikį žmogaus veiklai. Žmogus, apimtas aistros, koncentruojasi į savo aistros objektą: aistringi krepšinio sirgaliai, aistringi tikintieji ir pan. Svarbiausias aistruolių bruožas – aktyvi veikla juos dominančioje, aistrą keliančioje srityje.

• **Baimė** kyla tada, kai žmogus susiduria su pavojumi. Normaliomis sąlygomis ji veikia kaip biologinė apsauginė reakcija ir padeda išvengti pavojaus. Baimė visada siejasi su konkrečiu aplinkos objektu: daiktu, žmogumi, įvykiu. Jai būdinga įtampa, susijaudinimas, pakitęs suvokimas. Tačiau kartu ji išpėja žmogų apie gresiantį pavojų, skatina budrumą, padidina jautrumą, parengia būsimai veiklai. Didelė baimė slopina žmogaus veiklumą, skausmą, neleidžia prisitaikyti prie pakitusių sąlygų.

Psichologinėje literatūroje aprašomos trys baimės formos: paprasta baimė, siaubas ir išgąstis. Baimę sukelia netikėtas, naujas, nežinomas reiškinys, o patirtas ar pažįstamas pavojus retai ją sukelia.

• **Depresija** – prislėgta ir liūdna nuotaika, susijusi su poreikių sumažėjimu, motoriniu slopinimu bei psichinio aktyvumo sumažėjimu. Tai ilgai trunkanti nelaimingumo būsena, kada nedžiugina jokie anksčiau mėgti užsiėmimai, skanus maistas, dingsta prisirišimas prie žmonių, kankina bejėgiškumo jausmas, nuolatinis nuovargis, nemiga, kiti organizmo funkciniai sutrikimai. Esant depresinei būsenai, žmogus linkęs iškreipti esamą gyvenimo situaciją, nes viskas atrodo nereikšminga, pasiekimai nuvertinami, geri įvykiai užmirštami, ateities neplanuoja, gyvena pesimistinėmis mintimis ir vertinimais. Tokiu atveju itin svarbus artimųjų palaikymas, vertinimas, jų nuomonės ir sprendimai. Depresija, kylanti nutikus eilei gyvenimo smūgių ir mikrotraumų, vadinama reaktyvinė. Simptomatinę depresiją nulemia somatinis susirgimas ir ji priklauso nuo ligonio reakcijos į ligą.

Neurotinė, užmaskuota, endogeninė – depresijos formos, išskirtos pagal jų atsiradimo priežastis ir pasireiškimo formas.

• **Empatija** – tai kito žmogaus emocinės būsenos pajutimas, įsijautimas į jo išgyvenimus, poreikius, susitapatinimas. Empatiškas žmogus moka suprasti kitą žmogų, domėtis kitais, yra tolerantiškas. Empatija susijusi su žmogaus gyvenimo patirtimi, emocionalumu, domėjimusi kitais, socialiniu lankstumu, bendravimu,. Empatiškumo nederėtų tapatinti su užuojauta. Išskiriamos trys empatijos formos:

a. Emocinė empatija, paremta projekcijos mechanizmu, sugebėjimu pamėgdžioti motorines bei emocines žmogaus reakcijas;

b. Kognityvinė empatija, pagrįsta intelektualiais psichiniais procesais - analogijų ieškojimais, palyginimais;

c. Numatančioji (predikacinė) empatija, pasireiškianti kaip žmogaus sugebėjimas numatyti kito žmogaus emocines reakcijas konkrečiose situacijose.

Pagrindinis empatijos skirtumas nuo kitų tarpusavio supratimo būdų yra silpna savirefleksija (savęs stebėjimas), nes visas dėmesys koncentruojamas į kitą žmogų, o apie save galvojama minimaliai.

• **Frustracija** – psichinė būsena, sukelta objektyviai neįveikiamų arba žmogaus nuomone neįveikiamų sunkumų ir kliūčių, atsirandančių siekiant tikslo ir sprendžiant problemas. Tai nesėkmės išgyvenimas tais atvejais, kai žmogus, siekdamas tikslo, susiduria su kliūtimis ir pamato arba įsivaizduoja, kad jo tikslai nepasiekiami, problemos neišsprendžiamos. Frustraciją lydi neigiamos emocijos. Atsparumas, tvirtumas, kaip asmenybės bruožas, padeda susidoroti su iškylančiais sunkumais ar išlikti pakankamai tvirtam. Sugebėjimas adekvačiai įvertinti nepalankią situaciją ir numatyti išeities kelius yra susijęs su asmenybės atsparumu neigiamiems poveikiams.

• **Nerimas** – emocinė būsena, kylanti dėl gresiančio pavojaus, galimos įtampos ar nelaimės. Nerimo priežastys primena baimės atsiradimo priežastis, tačiau skirtingai nuo baimės, nerimo šaltinio tiksliai negalime nurodyti. *Nerimas aprašomas dviem lygiais:*

1. Kaip žmogaus emocinė būsena, laikinas emocinis procesas, kurio intensyvumas tam pačiam žmogui gali keistis. Tai sąmoningai suvokiamas subjektyvus grėsmės pojūtis.

2. Kaip asmenybės bruožas (nerimastingumas), stabilus individo polinkis išgyventi nerimą tam tikru intensyvumu.

Nerimo priežastys gali būti labai įvairios: socialinės problemos, staigūs pasikeitimai gyvenime, kasdieniai sunkumai ir problemos. Norint nerimą nuslopinti, turime rasti jo priežastis, o pačiam, be psichologo pagalbos, jo įveikti neįmanoma. Tačiau V. Frankl teigia, kad nerimo dozė yra būtina – tai dozuota įtampa tarp to, kas esi ir to, kas nori būti.

• **Nuotaika** – sąlyginai ilgalaikė, gana pastovi psichinė būseną, pasireiškianti kaip ilgalaikis teigiamas ar neigiamas emocinis žmogaus veiklos fonas su išsiskiriančiais atskirais išgyvenimais. *W. ir H. Nowli išskyrė aštuonis nuotaikų įvairovę atspindinčius ir apibūdinančius faktorius:*

- A. *Koncentracija*: susimąstęs, susikaupęs, susitelkęs.
- B. *Agresija*: piktas, pasipiktinęs, susierzinęs.
- C. *Malonumas*: patenkintas, nerūpestingas, atsipalaidavęs.
- D. *Aktyvumas*: energingas, budrus, žvalus.
- E. *Egocentiškumas*: įsigilinęs, susikoncentravęs.
- F. *Socialumas*: nuoširdus, jautrus, rūpestingas.
- G. *Depresija*: liūdnas, nepasitikintis, beviltiškas.
- H. *Nerimas*: neramus, susinervinęs, susijaudinęs.

Derinant šias dimensijas, galima gana tiksliai ir išsamiai aprašyti tam tikru momentu esančią nuotaiką.

• **Stresas** – tai ilgai trunkanti stipraus nerimo ir įtampos būseną. Streso priežastimi gali būti įvairūs ekstremalūs poveikiai. Žmogaus reakcijos į stresą priklauso nuo to, kiek sąmoningai ar nesąmoningai jis interpretuoja žalingą, grėsmingą įvykį ar iššūkį. Pagrindiniai streso šaltiniai (pagal Atkinson): traumuojantys įvykiai, gyvenimo įvykiai, kasdieninio gyvenimo sunkumai.

Emocijų funkcijos. Norėdami suprasti, kam gi iš viso reikalingos emocijos, kokios jų funkcijos, panagrinėkime pavyzdį. Pamatę gaudžiai verkiantį vaiką, prieiname prie jo, bandome paguosti, išsiaiškinti, kas jam nutiko. Iš ko suprantame, kad vaikui liūdna, kad jam reikia pagalbos? Iš jo emocinės būsenos ir išraiškos. Vaikas tarsi pasako, kad jam blogai. Vaiko emocijos atlieka **komunikacinę** (bendravimo) funkciją. Tai glaudžiai susiję su emocijų išraiška ir sugebėjimu ją suprasti. Apie tai mes jau kalbėjome skyrelyje „Emocijų išraiška“. *Komunikacijai yra svarbios trys emocijas išreiškiančių judesių rūšys (Bendravimo psichologija, 2003):*

- 1) natūralūs, bendri visiems žmonėms išraiškos judesiai;
- 2) konvenciniai, sutartiniai, turintys apibrėžtą reikšmę, siekiantys sukelti aiškiai numatytą reakciją, judesiai;
- 3) autistiniai, nukreipti į patį save, neskirti emocijų perdavimui ar demonstravimui.

Kalbėdami su verkiančiu vaiku, sužinome, kad jo mama kažkur nuėjo ir ilgai negrįžta. Tai sukėlė vaikui baimę, nerimą, liūdesį, t. y. neigiamas emocijas. Emocijų ženklas rodo, kaip vaikas vertina įvykusią situaciją. Taigi emocijos atlieka **vertinamąją funkciją**. Kognityvinis vertinimas pažinimo procesų pagalba atspindi objektyvias aplinkos savybes, realius santykius. Tuo tarpu emocijos teikia subjektyvią informaciją, parodančią žmogui, kas aplinkoje jam svarbu, reikalinga ir naudinga, o ko geriau vengti. Emocijų ženklas atspindi reakciją į situaciją (teigiamas - palankus situacijos vertinimas; neigiamas - priešiškas).

Vertinamoji emocijų funkcija žmogui yra gyvybiškai svarbi tuo, kad padeda atpažinti ir įsisąmoninti, ko mums labiausiai šiuo momentu trūksta. Teigiamos emocijos rodo, kad mūsų organizmas yra sveikas, kad mūsų dvasinis gyvenimas mus tenkina. Pajutę neigiamų emocijų antplūdį (depresiją, nerimą, nepasitenkinimą ar pan.), užduodame sau klausimą, ar mes iš tiesų gyvename taip, kaip norėtume. Gal būt mes kažkam skiriame per mažai dėmesio: jei mums kažką skauda, gal stokojame dėmesio savo fiziniam kūnui, jei mūsų netenkina santykiai su artimais žmonėmis, gal kalta saviraiška. Neigiamos emocijos skatina mus pasiaiškinti, atpažinti jas ir reguliuoti savo gyvenimą taip, kad pašalintume nemalonią būseną. Kartais tam gali tekti įdėti daug pastangų.

Jau aptartojo verkiančio vaiko patirtos neigiamos emocijos (silpnumas, nusivylimas) slopina jo aktyvumą, o mes galime vaiką nuraminti, paguosti, suteikti viltį. Vadinasi, skatiname jo teigiamų emocijų atsiradimą. Paguostas vaikas gali pradėti veikti (šiuo atveju - ieškoti mamos). Šiuo atveju emocijos atliks *skatinamąją funkciją*. Teigiamos emocijos padidina aktyvumą ir pakelia veiklos tonusą, o neigiamos - slopina.

Ar emocijos gali būti veiklos motyvu? Kai kas sako: „taip - emocija svarbus, bet ne vienintelis veiklos motyvas“. Hedonistinės krypties atstovai mano, kad žmogaus veiklos pagrindas - malonumas, maksimalus siekimas teigiamų ir minimalus - neigiamų emocijų, noras patirti smagumą ir išvengti kentėjimo. J. Milli siūlo „gudrios laimės strategiją“: norint išgyventi malonumą, reikia siekti tokių tikslų, kurių pasiekimo rezultatas juos sukeltų.

KONFLIKTŲ VALDYMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

Žodis konfliktas yra kilęs iš lotynų kalbos žodžio *conflictus*, kuris reiškia priešingų požiūrių, interesų, elgesio motyvų, siekių susidūrimus (Indrašienė, 2004). R. Želvys *konfliktus apibrėžia kaip priešingų, nesuderinamų požiūrių susidūrimą, sukeltą stiprius nemalonius išgyvenimus* (Želvys, 1995). Dažniausiai konfliktas yra įvardijamas, kaip skirtingų požiūrių, nuomonių, interesų, tikslų susidūrimas ir viso to pasekmė – neigiamos emocijos. Situacijos konfliktiškumas yra suvokiamas subjektyviai. Suvokimo, kad situacija konfliktinė, momentas yra susijęs su individualių tolerancijos ribų peržengimu. Juk ne visada skirtingi tikslai, interesai lemia konfliktą, bet tai tik sudaro sąlygas jam kilti.

Skirtingais laikotarpiais išryškėjo įvairūs požiūriai į konfliktus. Mokslininkai išskiria tris požiūrius į konfliktus (Robbins, 2003):

- *Tradicinis požiūris.* Šis ankstyvasis požiūris teigė, kad konfliktas yra neigiamas dalykas ir jo reikia vengti, o norint pagerinti grupinės veiklos rezultatus ar santykius tarp žmonių, tereikia atkreipti dėmesį į konfliktą sukeliančias priežastis ir pakoreguoti sutrikimus.

Tradicinis požiūris į konfliktą siejamas su dvidešimtojo amžiaus ketvirtuoju ir penktuoju dešimtmečiu.

- *Žmonių santykiais grįstas požiūris*. Jis teigia, kad konfliktai tarp įvairių žmonių grupių ar žmonių yra natūralus reiškinys. Kadangi konfliktas yra neišvengiamas, siūlo su juo susitaikyti. Šis požiūris dominavo dvidešimtojo amžiaus penktojo dešimtmečio pabaigoje ir aštunto dešimtmečio viduryje.
- *Šiuolaikinis požiūris į konfliktą* vadovaujasi interakcijos perspektyva. Jis skatina išlaikyti minimalų konfliktų lygį, kad grupė būtų gyva, savikritiška, kūrybinga.

Konfliktai klasifikuojami į dvi grupes:

- I. Vidiniai asmenybės konfliktai, vykstantys asmenybėje.
- II. Socialiniai konfliktai:
 - Tarpasmeniniai;
 - Tarpgrupiniai;
 - Tarptautiniai.

Vidiniai konfliktai sudaro didelę išgyvenimų dalį. Nuo mažens žmogus turi išmokti įveikti konfliktus, kadangi laikui bėgant bus sunku išmokti tokių esminių dalykų, ir individą gali kamuoti neurozės (Furst, 1999). *Tyrėjai M. Furst, J. Kasiulis bei V. Barvydienė išskiria tris pagrindines vidinių asmenybės konfliktų rūšis (Furst, 1999):*

- *Norų*. Šios rūšies konfliktas iškyla tarp dviejų priimtinių alternatyvų, kai žmogus turi rinktis tarp dviejų nesuderinamų norų, prieštaraujančių siekių.
- *Priešingybių*. Šis konfliktas vyksta, kai tas pats veiksmas turi ir teigiamų ir neigiamų aspektų. Žmogus norėtų pasiekti ir vieną ir kitą tikslą, bet jis dažniausiai susijęs su nemaloniais dalykais, kurių norisi išvengti, pavyzdžiui, nesimokius gerai atlikti namų darbus. Taigi priešingybių konflikto metu žmogus ir vengia, ir siekia tos pačios situacijos.
- *Vengimo konfliktas* kyla, kai reikia pasirinkti vieną iš neigiamų alternatyvų. Šiuo atveju iš dviejų blogybių reikia pasirinkti mažesnę.

Visi šie konfliktai kyla dėl esminių dalykų. Tada, kai vienas kitam prieštaraujantys tikslai laikomi būtinai reikalingi. Vaikai atsidūrę tokiose situacijose dažnai pasimeta, jaučia bejėgiškumą, bet taip pat gali pasijusti net ir suaugę žmonės, jeigu jie nesugeba suformuluoti, išreikšti bei įvardinti savo problemų. *R. Lekavičienė papildomai išskiria šešis vidinius asmenybės konfliktų tipus (Lekavičienė, 2001):*

- *Kognityviniai konfliktai*. Jų priežastis – žinių prieštaravimas. Dažnai žmogus žino, kad rūkymas yra žalingas ir kenkia sveikatai, bet stokodamas valios, nuneigia pirmąją kogniciją.
- *Moralės konfliktai*. Jie balansuoja tarp noro ir pareigos, tarp „noriu“ ir „reikia“.

- *Menkavertiškumo komplekso konfliktai.* Jie kyla tarp noro ir tikrovės, kuri blokuoja jų patenkinimą.
- *Vaidmenų konfliktai.* Iškyla tuo atveju, jeigu žmogus nesugeba suderinti kelių socialinių vaidmenų ir dėl to išgyvena.
- *Adaptaciniai konfliktai* pasireiškia, kai individas negali savo fizinių, psichinių, profesinių galimybių suderinti su aplinkos keliamais reikalavimais.
- *Neadekvačios savivertės konfliktai.*

Vidiniams asmenybės konfliktams labai svarbios yra asmenybės savybės: motyvai, vertybės, savivertė. Nuo kiekvieno individualaus žmogaus priklauso, su kokio tipo vidiniais konfliktais jis susidurs.

Vidinių asmenybės konfliktų sprendimas. Vidinis konfliktas gali būti išspręstas konstruktyviai ir destruktvyviai. Konstruktyvus sprendimas grąžina žmogui dvasinę pusiausvyrą, dingsta įtampa, veikla tampa efektyvesne. Mes esame skirtingi, todėl labai skiriasi ir mūsų pasirenkamos konfliktų sprendimo strategijos: vieni pasineriame į ilgalaikius apmąstymus, kiti tuoj imamės veikti, treči - „skęstame“ savo emocijose. Ko gero, netgi nėra vieno teisingo recepto: kiekvienas turime susikurti savą vidinių konfliktų sprendimo stilių išmokti konstruktyviai žiūrėti į juos. Beje, skirtingo temperamento žmonės skiriasi pasirenkamais konfliktų sprendimo būdais. Cholerikai paprastai viską sprendžia greitai. Jiems geriau pralaimėjimas nei užsitęsęs neapibrėžtumas. Melancholikai ilgai svarsto, mąsto nesiryždami imtis veiksmų. Taigi temperamentas įtakoja vidinio konflikto sprendimo dinamiškumą: išgyvenimų kilimo greitį, jų stabilumą, individualų ritmą, intensyvumą ir t.t.

Socialiniams konfliktams priskiriami tarpasmeniniai, tarpgrupiniai ir tarptautiniai. Pasak A.Suslavičiaus, socialinis konfliktas gali būti slepiamas, užslopintas, neišreiškiamas dėl daugybės priežasčių: konfrontacijos baimės, vengimo pripažinti konfliktą ir panašiai. Tačiau jo metu individas gali išgyventi ir vidinį, motyvacinį konfliktą. Jį gali sukelti noras apginti savo nuomonę ir kartu nesugadinti santykių su kitais žmonėmis. Taigi individas sprendžia problemą, kaip apginti savo ego, likti ištikimam sau bei palaikyti gerus santykius su aplinkiniais nepaisant gniuždančios aplinkos.

Tarpasmeninis konfliktas – tai socialinis reiškinys, kurio metu tarp dviejų ar daugiau asmenų (tarp asmens ir grupės, tarp grupių) vyksta priešingų interesų, nuostatų, tikslų ar tikslo siekimo būdų susidūrimas. Konfliktas formuoja asmenybės nuostatas į konfliktą sukėlusį žmogų ir į visa tai, kas su tuo žmogumi susiję (Suslavičius, 1998).

R. Lekavičienė įvairiu pagrindu išskiria tokius tarpasmeninių konfliktų tipus:

- Pagal poreikius (Tai konfliktai dėl materialinių dalykų, statuso ir vaidmenų).
- Pagal gyvenimo sferą (šeimos, buitiniai, darbo, politiniai).
- Pagal pozityvių ir negatyvių konflikto elementų santykį (konstruktyvūs, destruktvyūs).

- Pagal intensyvumą (aukšto, vidutinio, žemo).
- Pagal įtampą (aukšta, vidutinė, žema).
- Pagal trukmę (trumpalaikiai, ilgalaikiai, neišsprendžiami).
- Pagal nukreiptumą (tiesioginiai, šalutiniai).
- Pagal kontrolę (kontroliuojami, nekontroliuojami).
- Pagal pavaldumą.

Tarpasmeniniai konfliktai taip pat skirstomi į (Lekavičienė, 2001):

- horizontalius – tarp vienodo statuso žmonių;
- vertikalius – tarp pavaldinio ir vadovo;
- diagonalius – tarp vadovo ir netiesiogiai jam pavaldaus žemesnio statuso žmogaus.

Socialinio konflikto sprendimo strategijos. Atviras bei efektyvus konfliktuojančių pusių bendravimas, savo klaidų pripažinimas, emocijų kontrolė – svarbūs momentai sėkmingam konflikto sprendimui (Lekavičienė, 2001). *K. Thom siūlo penkis konfliktų sprendimo stilius: vengimą, varžymąsi, prisitaikymą, kompromisą bei bendradarbiavimą (Thom, 1995).*

Tuo tarpu R. Lekavičienės teigimu labai svarbu yra suvokti, kad nė vienas iš konflikto dalyvių negali išspręsti problemos vienašališkai. Jei susiklosto tokia situacija, kad neišvengiamai viena pusė laimi, kita pralaimi, išspręsti tokį nesusipratimą tampa itin sunku, nes bet koks sprendimo būdas ar nuolaidos gali būti interpretuojami, kaip silpnumo požymis. Dėl šių priežasčių konfliktas turi būti kuo greičiau pripažįstamas ir sprendžiamas. *Autorė siūlo socialinio sprendimo būdus skirstyti į tiesioginius bei netiesioginius (Lekavičienė, 2001).*

Sprendžiant konfliktą *tiesiogiai*, dalyvauja abi konfliktuojančios pusės, o kartais ir trečiasis nešališkas asmuo.

Netiesiogiai sprendžiant konfliktus galima taikyti tam tikrus principus, padedančius rasti išeitį iš susidariusios situacijos. Vienas iš tokių principų – jausmų išliejimas. Jo esmė – nesikišti į konfliktą, leisti individui nusiraminti.

Kitas universalus konflikto mažinimo būdas, tinkantis ir šeimoje, ir darbe, ir žmonių grupėje – *kai konfliktuojantieji prašomi susikeisti pozicijomis ir ginti priešingą poziciją*. Šis būdas turi teigiamą poveikį, bet yra pakankamai sunkus.

Nemažiau svarbus yra ir *oponento priverstinio klausymo principas*. Konflikto metu labai dažnai yra blogai girdimas priešininkas, geriausiu atveju tik fiksuojama jo intonacija. Konflikte dalyvaujantis asmuo bet koku momentu stabdo ginčą ir, prieš atsikertant, liepia pasakyti ką tik girdėtą priešininko repliką. Taip darydami oponentai ne tik išgirsta vienas kitą, bet ir mokosi įsiklausyti į savo žodžius.

Norint sėkmingai spręsti socialinius konfliktus, svarbu yra ugdyti tam tikras nuostatas bei įgūdžius. Sugebėjimas prieštarauti, logiškai samprotauti, glaustai, aiškiai pateikti savo asmeninį požiūrį į susiklosčiusią situaciją – tai dalis konflikto prevencijos priemonių.

A. Sakalas išskyrė keletą efektyvių konfliktinių situacijų valdymo būdų, kuriuos suskirstė į asmeninius bei struktūrinius metodus (Sakalas, 1998):

Asmeniniai metodai:

1. *Vengimas* reiškia, kad žmogus stengiasi išvengti bet kokių konfliktinių situacijų.
2. *Spaudimas*. Vyksta tuomet, kai žmogus bet kokia kaina siekia priversti kitą asmenį priimti vieną ar kitą požiūrį. Tas, kuris tai elgiasi, nekreipia dėmesio į kitų žmonių nuomonę.
3. *Švelninimas*. Vyksta, kai žmogus apeliuoja į solidarumo jausmą, stengiasi mažinti įtampą.
4. *Kompromisas* reiškia, kad kitos pusės pažiūros priimamos su išlygomis. Tai būdas patenkinti abi konfliktuojančias puses.
5. *Problemos sprendimas, taikant grupinius metodus*. Čia vyrauja požiūrių skirtumas, visi išklauso kiekvieno nuomonę bei ieško sprendimo būdų.

Struktūriniai metodai:

1. *Integravimas ir koordinavimas*. Labiausiai paplitęs mechanizmas yra valdžios grandinė. Valdžios hierarchija padeda reguliuoti žmonių tarpusavio santykius, sprendimų priėmimą ir informacijos srautus organizacijoje. Vienvaldystės principas palengvina konfliktų sprendimą, nes pavaldiniai aiškiai žino, kieno sprendimams jie turi paklusti.
2. *Skatinimo sistemos struktūra*. Naudojant įvairias atlygio formas, galima veikti individų elgseną, kad jie vengtų disfunkcinių konflikto pasekmių.
3. *Reikalavimų darbui nustatymas* – vienas veiksmingiausių metodų, siekiant išvengti disfunkcinio konflikto. Svarbiausia žinoti, kokie rezultatai turi būti pasiekti, kokie yra kiekvieno žmogaus įgaliojimai bei atsakomybė.

Dauguma konfliktų tarp tėvų ir paaugliško amžiaus vaikų glūdi vienoje iš šių gyvenimo sričių (Račelytė, 2008):

1. Piktnaudžiavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis;
2. Asmeninė autonomija ir nepriklausomybė;
3. Neigiamos asmeninės ir moralinės vertybės;
4. Valgio pasirinkimas, valgymo manieros;
5. Kambario priežiūra;
6. Namų ruošą;
7. Mokymosi rezultatai, namų darbai;
8. Punktualumas;
9. Neatidus kitiems elgesys
10. Erzinantis ir trukdantis elgesys;
11. TV žiūrėjimas.

*Konfliktai gali būti sprendžiami **konstruktyviai** ir **destruktyviai**. Taigi konflikto konstruktyvumą ar destruktyvumą didele dalimi lemia tai, kaip jis yra valdomas ir kokie jo sprendimo būdai.*

*S. P. Robbins išskiria keletą **destruktyvių** konflikto sprendimo būdų (Robbins, 2003):*

Konkurencija. Kai asmuo pirmiausia stengiasi patenkinti savus interesus, kitai pusei primesdamas sau palankų sprendimą. Formalios grupės dažnai vykstančioje kovoje dėl to, kas nugalės ar pralaimės, pasitelkia vadovo valdžią kaip dominuojančią jėgą, o kiekvienas konflikto dalyvis stengiasi panaudoti valdžios šaltinius, kad pasiektų pergalę. Šis būdas retai atneša ilgalaikius rezultatus.

Prisitaikymas. Tai savo pozicijos atsisakymas. Norėdama išsaugoti santykius viena iš šalių gali būti linkusi pasiaukoti. Taigi sukuriama paviršutiniška iliuzija, kad viskas gerai, o konflikto priežastys nenagrinėjamos, problemos išlieka. Toks sprendimo būdas nėra teigiamai vertinamas, nes žmonės net nesistengia išsiaiškinti, kokia konflikto esmė, ką jie jaučia.

Vengimas. Ši strategija pastiprina oponentą, sudaro jam pergalės įspūdį, kadangi priešininkas į konfliktą reaguoja pasitraukdamas, jį užgniaužia. Pavyzdžiui, kai grupės nariai privalo sąveikauti, nes jų užduotys yra viena nuo kitos priklausomos, tikėtina, kad jie užgniauš konfliktą, o ne pasitrauks. Problemoms vengimas ateityje gali tapti tipiška reakcija į kliūtį. Toks elgesys netinkamas, nes vengdami konflikto žmonės atsisako savo poreikių bei interesų. Vengimas, atsitraukimas mažina tarpusavio supratimą.

Kompromisas. Tai strategija, kai yra surandamas aukso vidurys. Nėra nei aiškių laimėtojų, nei pralaimėtojų. Išskirtinis kompromiso bruožas – reikalavimas, kad kiekviena šalis ko nors atsisakytų. Šis būdas taikytinas, kai oponentų interesai yra visiškai nesuderinami, kai sprendimą reikia priimti labai greitai, kai svarbiau išlaikyti bendravimą nei pilnai apginti interesus. Pavyzdžiui, vykstant deryboms tarp administracijos, kompromisas yra būtinas, kad pavyktų susitarti ir pasirašyti kolektyvinę sutartį.

Bendradarbiavimas. Tai strategija taikoma tada, kai kiekviena konfliktuojanti pusė nori visiškai patenkinti visų šalių interesus, ima bendradarbiauti ir ieškoti visiems naudingų rezultatų. Bendradarbiaudamos abi pusės stengiasi išspręsti problemą bei išsiaiškinti skirtumus, o ne prisiderinti prie skirtingų požiūrių. Bendradarbiavimas – tai konflikto sprendimas, kai laimi visos konfliktuojančios šalys, sprendimas visiems naudingas. Abi pusės sugeba išdėstyti savo interesus bei išklausti kitokią nuomonę.

Svarbiausia yra bet kurio konflikto metu įvertinti savo bei oponento interesus: „Ką aš laimėsiu....?“, „Ką aš prarasiu...?“, „Kiek tai svarbu mano priešininkui...?“. *Konflikto sprendimo strategija pasirenkama priklausomai nuo orientacijos į savo arba į oponento interesus (Lekavičienė, 2001). Konstruktyvioji konflikto sprendimo strategija prasideda problemos pripažinimu. Žmogus,*

pavyzdžiui, pastebi, kad dėl ko nors yra nepatenkintas savo kolega. Individas išgyvena, bet problemos neneigia, tai pašalina iliuziją, kad konfliktai tave aplenkia. Pripažinimas yra sunkus darbas ir tam reikia drąsos, nes tai tarsi tam tikras pralaimėjimas tarpasmenių santykių srityje. Dažnai konflikto metu žmogų apima neigiamos emocijos ir norisi kuo greičiau bei aščiau išsakyti, ką galvoji. Tačiau pripažinus, jog problema egzistuoja, išsakyti ją ramiu balsu, yra didesnė galimybė, kad bus atsižvelgta į jos turinį. Jei konfliktą bandysime spręsti nekalbant, iki galo neišsakant savo pozicijos, tokiu atveju siunčiama tokio pobūdžio informacija gali būti interpretuojama savaip. O esant klaidingoms prielaidoms, daromos neteisingos išvados ir konfliktinė situacija dar labiau komplikuojasi. Todėl svarbu bandyti išsiaiškinti, kur abiejų šalių poreikiai ar interesai sutampa. Konstruktyviojo sprendimo metu lieka patenkintos abi konfliktuojančios pusės. Žmonės suartėja ir sukaupia naują patirtį. Kartu jie neatsisako savo poreikių bei interesų. Kai konfliktas yra konstruktyvus jis gerina sprendimus, stimuliuoja kūrybiškumą, sukuria terpę, kurioje galima išsakyti problemas bei sumažinti įtampą (Robbins, 2003).

Jeigu konfliktas yra išsprendžiamas, atsižvelgiant į abiejų šalių interesus, pageidavimus, tai tokiu būdu gali būti padėtas pagrindas teigiamiems, artimesniems tarpasmeniniams bei tarpgrupiniams santykiams. *Geriausias konflikto sprendimo būdas – bendra konflikto sprendimo paieška*. Šios strategijos sėkmė labai priklauso nuo tarpasmeninių, grupinių ir tarpgrupinių įgūdžių, vadovavimo stiliaus.

VAIKŲ SAVIGARBOS UGDYMAS

Savosios vertės jausmą galima išskaidyti į dvi dalis: asmenybės savigarbą ir simpatiją sau.

Savigarba – tai vertinamasis požiūris į save aspektas, kuris išreiškia tai, ar mes laikome save gabiu, energingu, valingu, lydimu sėkmės, sugebančiu kontroliuoti savo gyvenimą, patikimu žmogumi, turinčiu už ką save gerbti ir kitiems sukeliančiu pagarbą (Psichologijos žodynu, 1993).

Simpatija sau pasireiškia daugiau emocijomis ir jausmais savo paties atžvilgiu, domėjimasis savuoju „Aš“, artumu, šiluma sau pačiam, draugišku santykiu ir sutarimu su savimi. Tai besąlygiškas savęs priėmimas su visais trūkumais ir privalumais, savęs pažinimas, net meilė sau, kuri nieko bendra neturi su egoizmu ar išpuikimu. Čia meilė sau suprantama kaip savo unikalumo suvokimas ir pripažinimas (Psichologija studentui, 2002).

Savęs vertinimo veiksniai. Savosios vertės jausmą gali veikti keletas aplinkybių arba veiksmų, nuo kurių ir priklauso savęs vertinimas (Psichologija studentui, 2002):

I. Atitikimas tarp aspiracijų (siekimų) ir realių laimėjimų (arba galimybių). *Aspiracijų (siekimų) lygis* – tai keliami sau didžiausi tikslai, kuriuos manome atitinkant mūsų galimybes ir kuriuos norime įgyvendinti. Šis siekimų lygis gali būti:

1. Realus (tikroviškas) aspiracijų lygis yra toks, kai žmogus, įgyvendinęs sau iškeltus tikslus, toliau imasi sudėtingesnių uždavinių, o nepasisėkus – renkasi paprastesnius. Tai reiškia, kad žmogaus siekimai atitinka jo realias galimybes, jis pasitiki savimi, nebijo gyvenimo sunkumų, o negalėdamas jų įveikti, moka nusileisti, geba savikritiškai įvertinti savo galimybes.

2. Nerealus siekimų lygis gali būti dvejopas:

- *per aukštas*, kai žmogus patyręs nesėkmę, toliau sau kelia dar didesnius uždavinius. Tokiam žmogui sunku prisitaikyti prie gyvenimo reikalavimų, jis nesavarankiškas, nesugeba prognozuoti, o dažnai besikartojančios nesėkmės jį gali privesti prie savęs nuvertinimo, neretai išstumiamo į pašamonę. Arba atvirkščiai – jau turimas pašamoninis nepilnavertiškumo jausmas yra kompensuojamas per aukštu aspiracijų lygiu. Taip susidaro užburtas ratas, iš kurio žmogui sunku ištrūkti vien savo paties jėgomis;
- *per žemas*, kai, sėkmingai pasiekus tikslus, toliau sau keliami mažesni uždaviniai. Toks žmogus, kuris nuvertina savo galimybes, paprastai gyvenime pasiekia mažiau nei galėtų pagal savo sugebėjimus. Jam būdingas nerimas, nepasitikėjimas savimi, bet kokios rizikos vengimas, patyręs menkiausią nesėkmę, netęsia veiklos, nes jam svarbiau išvengti nesėkmės nei patirti sėkmę.

Tiek per aukštą, tiek per žemą aspiracijų lygį turintis žmogus nesugeba realiai įvertinti savo galimybių: pirmuoju atveju jas ir save pervertina; antruoju – nepakankamai vertina. Norint išlaikyti teigiamą požiūrį į save, reikėtų suderinti savo siekius su galimybėmis – sumažinti aspiracijas iki galimybių lygio, todėl dar būtina gerai išsiaiškinti ar pažinti savo jėgas.

II. Aplinkinių žmonių įvertinimas. Žmogaus „Aš“ – vaizdas formuojasi ir yra įtvirtinamas bendraujant su kitais žmonėmis, atsižvelgiant į tai, kaip jie reaguoja į mus. Vadinasi, ir mūsų savęs vertinimas, kaip „Aš“ – vaizdo dalis, yra glaudžiai susijęs su kitų žmonių nuomone apie mus. Tyrimai rodo, kad aplinkinių nuomonė nevienodai veikia kiekvieną iš mūsų: žemesnės savigarbos asmenybės labiau priklauso nuo kitų vertinimo nei savimi pasitikintys. Kai daugelio žmonių nuomonė apie mus sutampa, mes linkę ją perimti, o jeigu aplinkinių sprendimai apie mus skirtingi – laikomės savo požiūrio į save.

III. Savęs lyginimas su kitais. Savęs vertinimo lygį mes tiksliname ir lygindami save su kitais, dažnai savąją vertę nesąmoningai koreguodami.

IV. **Auklėjimas šeimoje.** Požiūrį į save formuoja tėvų elgesys su mumis vaikystėje, todėl pravartu aptarti keletą netinkamo auklėjimo stilių:

1. **Perdėta vaiko globa.** Vaikas saugomas nuo visų nepalankių poveikių, stengiamasi sudaryti sąlygas, kad jis susidurtų tik su lengvai išsprendžiamomis problemomis. Vaikas būna įsitikinęs, kad jis gali susidoroti su bet kokiais problemomis, tačiau jis nežino savo trūkumų ir silpnųjų, realių galimybių. Taip susiformuoja iškreiptas „Aš“ – vaizdas bei savęs vertinimas.
2. **Perdėtas žavėjimasis vaiku.** Vaiku žavimasi nepriklausomai nuo to, ką jis bedarytų, kaip besielgtų, besąlygiškai tenkinami jo įgeidžiai, giriamas už tikrus ir tariamus laimėjimus, vaikas įgauna vienpusę teigiamą informaciją ir save vertina itin aukštai. Susidūręs su realia aplinka ir negaudamas pageidaujamo dėmesio, vaikas junta stiprią skriaudą, išgyvena nepripažinimą, kas sukelia nepilnavertiškumo jausmą, kuris išstumiamas į pasąmonę.
3. **„Pavyzdingo vaiko“ auklėjimas.** Tėvai, siekdami sustiprinti šeimos prestižą, reikalauja iš vaiko daugiau, nei jis gali, suformuojamas per aukštas aspiracijų lygis. Pasekmės – nuolatinės nesėkmės, savęs kaltinimas suformuoja žemą savosios vertės lygį, menkavertiškumo jausmą, perdėtą jautrumą kritikai.
4. **Pernelyg griežtas auklėjimas.** Vaikas ne tik kaltinamas, bet ir griežtai baudžiamas už neįvykdytus, dažnai galimybes viršijančius reikalavimus. Be to, bausmės taikomos net ir už pasiektus, tik tėvų manymu per mažus, rezultatus. Pasekmės - savęs niekinimo tendencijos, liguistas jautrumas, užsisklendimas savyje.

Sąlygos, padedančios formuoti vaiko (paauglio, jaunuolio) teigiamą požiūrį į save:

- Kelti tik tokius reikalavimus, kurie atitiktų galimybes;
- Realius pasiekimus įvertinti pagyrimu, o bausti tik už reikalavimų nevykdymą, kurie tikrai neviršija jo jėgų; neigiamai vertinti ne asmenybę, o tik jos poelgį;
- Skatinti savarankiškai įveikti sudėtingesnes problemas;
- Suteikti galimybę savo sumanymus ir darbus užbaigti iki galo, neatliekant už jį; leisti išreikšti save ir aktyviai dalyvauti jo reikaluose;
- Netvirtinti: „Tau nepavyks“, „Tu negali“, „Tu nežinai“, o skatinti „Pabandyk“;
- Vengti nenuoseklumo, kada už tą patį poelgį pagiriame, o kitą kartą baudžiame.

Savęs vertinimo lygiai. Nuomonės apie save teisingumą paprastai parodo atitikimas tarp mūsų siekių ir realių laimėjimų bei mūsų požiūrio į save sutapatinimas su kitų žmonių požiūriu į mus. Su amžiumi realiau nustatome savivertę. Galima manyti, kad tai priklauso nuo proto brandos, gyvenimo

patirties, aspiracijų lygio nusistovėjimo.

Skiriami tokie savęs vertinimo lygiai (Bendravimo psichologija, 2003):

1. *Padidinta savivertė* (savęs pervertinimas). Būdingas savo kūno bruožų, asmenybės savybių bei poelgių aukštinimas, gėrėjimasis jais, įsitikinimas savo išskirtinumu ir tobulumu; pasipūtimas ir nekritiškas požiūris į save.

2. *Tikroviška (adekvati) savivertė*. Būdingas kritiškas požiūris į save, nuolatinis savo galimybių ir sugebėjimų derinimas su gyvenimo reikalavimais, pakankamai realių tikslų sau kėlimas, nepagrįstų siekių, tikslų, veiksmų atsisakymas, pasitikėjimas savimi ir savo jėgomis, pripažįstami privalumai ir trūkumai.

3. *Sumažinta savivertė (savęs nuvertinimas)*. Būdingas jautrumas tiek teigiamam, tiek neigiamam savo asmenybės vertinimui, lengvai pažeidžiami, sunkiai išgyvena nesėkmes, nuolat kremtasi dėl trūkumų, užsisklendę, mėgsta svajoti, drovūs, sukaustyti, nejaukiai jaučiasi bendraudami, dažniau atstumiami, izoliuojami, negerbia savęs, todėl ir jų niekas negerbia, pasyvūs, neryžtingi, nesavarankiški, vengia visuomeninio gyvenimo, dažnai vieniši.

Pasitikėjimo savimi ir savosios vertės jausmo stiprinimas. Nepakankamas savęs vertinimas ir nepasitikėjimas savimi - tai problema, dėl kurios į psichologus kreipiasi nemažai žmonių. Amerikiečių psichologai Sh. Bower ir G. Bower mano, kad pasitikėjimas savimi yra išmokto savęs vertinimo ir tam tikrų bendravimo įgūdžių visuma. Vadinasi, jį galima stiprinti. Tačiau šio jausmo negalima išugdyti be savo paties pastangų.

Padidinti savęs vertinimą ir pasitikėjimą savimi gali padėti keletas paprastų patarimų (Konfliktai ir bendravimas, 1996):

1. *Ieškok savyje gerų bruožų ir savo stipriųjų pusių:*

A. Susirašyk lapą komplimentų sau: tai, kas patinka savyje, kas suteikia tau tvirtumo ir pasitikėjimo įvairiose situacijose, ką moki daryti geriau už kitus ir pan.

B. Iš savo draugų pasirink vieną, kuriuo labiausiai pasitiki, ir atlik šį pratimą kartu su juo: abu surašykite ne mažiau dešimties vienas kito simpatiškesnių bruožų, o po to iš eilės vienas kitam paaškindite, kodėl tą ar kitą bruožą įtraukėte į sąrašą. Kaip jautiesi, kai draugas tave giria? Išmok nuoširdžiai priimti pagyrimą, juo pasidžiaugti. Nenuvertink komplimento autorius nuomonės. Geriausia - tiesiog padėkok už malonų žodį. Kartu mokykis dovanoti nuoširdžius komplimentus savo draugams - tegul tai tampa įpročiu.

C. Kaskart pradėjęs save kuo nors kaltinti, sakyk „stop“. Jei visgi savikritikos negali išvengti, stenkis ją tinkamai suformuluoti. Pvz., pagalvok, kuo skiriasi šie du kreipiniai į save: „Tu baidyklė! Ir vėl palikai dviratį po lietumi! Tu sugadini visus savo daiktus!“ ir „Tu palikai savo dviratį po lietumi. Būtų puiku, jei atsargiau elgtumeis su savo daiktais“.

D. Kartą per savaitę surašyk visus tos savaitės savo pasiekimus. Skaityk įrašą tiek kartų, kol tavo balsas skambės tvirtai ir įtikinamai.

E. Sugalvok kuo daugiau pabaigų sakiniui „Aš turiu teisę...“. Pvz., „Aš turiu teisę vadovautis savo pačios (-ties) vertybėmis ir normomis“, „Aš turiu teisę daryti klaidas ir nebūti tobula (-as)“, „Aš turiu teisę jaustis vertinga (-u) ir gerbti save, net jei kiti elgiasi su manimi nepriimtina“.

2. *Užsirašyk frazes, kurios ypač išmuša iš vėžių, tada sugalvok greitus ir tvirtus atsakymus.* Nemalonios frazės dažnai kartojasi, o tuo galima pasinaudoti ir iš anksto „pasiruošti“.

3. *Surašyk žmones, kurie tave atstumia arba kurių draugijoje prarandi pasitikėjimą savimi, tampi pernelyg drovus.* Pastatęs vieną priešais kitą dvi kėdes, atsisėsk ant vienos ir įsivaizduok, jog kitoje kėdėje sėdi pirmasis žmogus iš tavo sudaryto sąrašo. Kreipdamasis į šį žmogų, išsakyk viską, kas susiję su tavo pasimetimu ir varžymusi bendraujant su juo. Po to persėsk į to žmogaus kėdę ir pabandyk atsakyti iš jo pozicijos. Grįžęs į „savo“ vietą, padaryk tą patį kito žmogaus atžvilgiu. Ir taip toliau.

4. *Jei draugijoje jautiesi vienišas, rask joje žmogų, su kuriuo galėtum pasidalinti savo įtampa.* Prisėsk prie pasirinkto asmens pats, dviese jums abiems bus jaučiau. Jau nebūsi vienišas vakarėlyje, nesijausi vienintelė drovi būtybė tarp kolegų ar pan.

5. *Būk nuoširdus ir neapsimetinėk, jei ko nežinai ar nesupratai.* Pvz., nesupratai apie ką kalbama? Paklausk. Nežinai, ką reiškia vienas ar kitas pavadinimas valgiaraštyje? Paklausk. Taip išvengsi įtampos, kuri atsiranda tokiose situacijose.

6. *Nebūk per daug kritiškas.* Jeigu nuolat pastebi kitų trūkumus, ir toks požiūris jau yra virtęs tavo įpročiu, stenkis kuo greičiau jo atsisakyti. Antraip nuolat galvosi, kad ir tu, tavo išvaizda, drabužiai ar protas yra puikus kritikos taikynys. O tai pasitikėjimo savimi nedidina.

7. *Atmink, kad žmonės net nepastebi tau akivaizdžių nemalonių dalykų, kol pats neatkreipi į juos dėmesio.* Pvz., žmogus jaučiasi raudonuoju, kai jam tenka kalbėti žmonių būrelyje. O jiems atrodo, kad jo skruostai maloniai raustelėjo.

8. *Stenkis objektyviai suprasti nemalonią tau situaciją.* Pvz., jei kas nors su tavimi elgiasi atšiauriai, negalvok, kad tai tavo kaltė. Juk dažnai agresyviai besielgiantis žmogus taip bando įveikti savo sumišimą, nesaugumo jausmą. Ir pats venk slėpti nepasitikėjimą savimi tokiu būdu.

9. *Per daug nesiteisink.* Įprasta manyti, kad teisinasi kaltasis. Tad ar verta būti tuo kaltuoju? Kiekvienas turi teisę pasakyti: „Elgiuosi taip todėl, kad taip jaučiu“, - ir nesileisti į tolimesnius aiškinimus.

10. *Gink savo teises.* Neleisk, kad prieš tave užlįstų eilėje ar kitaip nemandagiai elgtųsi. Tylomis „nenuryk“ įžeidimo, paprašyk įžeidėją pagrįsti ir paaiškinti savo mintis. Šios mažos pergalės stiprins pasitikėjimą savimi.

Pasitikėjimas savimi bendraujant. Pasitikėjimas savimi, kaip vienas iš savęs vertinimo

aspektų, turi itin didelę įtaką mūsų bendravimui ir tarpusavio santykiams. Jis lemia, kaip žmogus sugebės ginti savo poziciją ir paveikti partnerį, neižeisdamas jo ir nesukeldamas agresijos. *Pasitikėjimas savimi bendraujant, arba pasitikintis savimi elgesys - tai sugebėjimas suvokti ir atvirai išsakyti savo norus, poreikius, lūkesčius, jausmus ir mintis, apginti savo interesus ir teises, neižeidžiant kito žmogaus ir nesukeliant agresijos. Tai mokėjimas:*

- kreiptis į kitą žmogų su prašymu ar klausimu,
- sakyti „ne“,
- priimti kritiką ar neigiamą atsakymą savo atžvilgiu,
- mažiau priklausyti nuo aplinkinių paskatinimo ir pagyrimo.

Pasitikėjimas savimi bendravime suteikia mums didesnę pasirinkimo galimybę, leidžia aktyviau dalyvauti savo pačių gyvenime.

Psichologai R. Alberti (R. Alberti) ir M. Emonsas (M. Emmons) pasitikintį savimi elgesį pasiūlė nagrinėti, gretinant jį su nepasitikinčiu savimi ir agresyviu elgesiu. Įsivaizduokime, kad įkyrus gerbėjas dvidešimtmetei studentei N. eilinį kartą siūlo susitikti, tačiau ji nenori pasiūlymo priimti. Jos atsakymas galėtų skambėti taip:

1. „Klausyk, kiek kartų galima kartoti tau tą patį, kad tu pagaliau atstotum!“
2. „Na, supranti... Aš šiandien dar turiu pasimatyti... su draugėmis... Tai labai svarbu... Tikrai...“

3. „Aš nenoriu užgauti tavo jausmų, tačiau priimti šį pasiūlymą būtų nesąžininga. Tiesą sakant, aš nenoriu susitikinėti su tavimi ir bus geriau, jei atvirai tai pasakysiu“.

Aišku, kad pirmieji du atsakymo variantai nėra tinkantys. Tiesų, tačiau grubų pirmąjį N. atsakymą galima pavadinti agresyviu, įžeidžiančiu pašnekovą. Antruoju atveju, vengdama užgauti savo gerbėjo jausmus, ji nedrįsta pasakyti, ką iš tikrųjų galvoja. Tačiau ji pasielgia nesąžiningai, palikdama jam netikrą viltį ir apsunkindama save pačią. Trečiojo tipo, pasitikintis savimi, atsakymas padėtų jai išvaduoti save ir gerbėją iš nemalonių emocijų (Konfliktai ir bendravimas, 1996).

Elgesio tipai: agresyvus elgesys. Agresyvus elgesys - tai siekimas patenkinti savo poreikius, žeminant kitą žmogų ir ignoruojant jo poreikius bei teisėtus reikalavimus. Šiuo atveju žmogus dažniausiai pradeda kalbėti anksčiau nei jo pašnekovas spėja užbaigti savo mintį. Jis kalba garsiai, iššaukiančiu tonu, į bendravimo partnerį žiūri iš aukšto, vertina jį, kritikuoja ir įžeidinėja. Jis primeta savo nuomonę ir valią, su įkarščiu išlieja savo jausmus. Jis skaudina partnerį ir neleidžia įskaudinti savęs.

Nors agresyviai besielgiantis žmogus dažnai apgina savo interesus, tačiau toks elgesys nereiškia brandaus pasitikėjimo savimi. Neretai agresorius nuteikia prieš save kitus žmones, kurie ateityje gali atsilyginti jam tuo pačiu. Agresija - tai ne tik fizinės jėgos panaudojimas ar „stiprūs išsireiškimai“. Ji gali pasireikšti sarkazmu ar giliai paslėpta ironija. Kuo „subtiliau“ išreiškiama agresija, tuo sunkiau

pats agresorius įžvelgia ją savo veiksmuose. Tačiau aplinkiniai žmonės dažniausiai suvokia agresyvią potekstę.

Nepasitikintis savimi elgesys - tai savo poreikių, jausmų, nuomonės slėpimas, bijant likti nesuprastu, pažemintu, atstumtu. Šiuo atveju žmogus dažniausiai kalba abejodamas, tyliai balsu, vengia akių kontakto. Jam sunku tiksliai suformuluoti savo poziciją arba jis visai jos neišsako, su viskuo sutinka, ignoruoja savo jausmus, nusižemina. Vengdamas skaudinti pašnekovą, jis skaudina save.

Nepasitikintis savimi žmogus nemoka aiškiai išreikšti savo norų bei poreikių ir tuo pačiu yra „bejėgis“ atsilaikyti prieš kitų žmonių reikalavimus, todėl dažnai tampa jų manipuliavimo auka. Pvz., dėl mažiausios pašnekovo kritikos jo atžvilgiu jis pradeda atsiprašinėti, aiškintis ir teisintis. Kartais toks žmogus bando situaciją „imti į savo rankas“, pats pradėdamas manipuluoti partneriu. o tai yra ne kas kita, kaip paslėpta agresija.

Aišku, gali būti ir taip, kad mes patenkiname partnerio interesus, atsisakydami savųjų, visai ne dėl nepasitikėjimo savimi. T.y. darome tai ne priverstinai, o vadovaudamiesi savo valia. Skirtingai nuo nepasitikinčio savimi žmogaus, šiuo atveju mes negalvojame ir negraužiame savęs, kad pasielgėme ne taip, kaip turėjome ar norėjome.

Nors agresyvus ir nepasitikintis savimi elgesys iš pirmo žvilgsnio labai skiriasi, tačiau jie pagrįsti tuo pačiu principu: į bendravimo partnerį žiūrima su nepasitikėjimu, kaip į priešininką, norintį pakenkti. Vadinasi, nuo jo reikia gintis. Skirtumas tarp šių dviejų elgesio tipų yra tik tas, kad agresyvus žmogus naudoja taktiką „geriausia gynyba – puolimas“, o nepasitikintis savimi žmogus iš karto atvirai parodo, kad atsisako pergalės šiame susirėmime.

Pasitikintis savimi elgesys. Tokiam elgesio modeliui būdinga tai, kad žmogus kalba tvirtai, neužsikirsdamas, pakankamai garsiai, nevengia akių kontakto. Jis mielai aptarinėja pasiūlytą temą, atvirai parodo savo jausmus (pykti., meilę, apgailėstavimą), išsako savo nuomonę (pritarimą ar nepritarimą). Jis laiko save lygiaverčiu bendravimo partneriu ir nesuteikia skausmo nei sau, nei kitam (Psichologija studentui, 2002)..

Pasitikintis savimi žmogus su pagarba žiūri į pašnekovą, sugeba išklaudyti priešingą pusę, o įtikintas pagrįstų argumentų, gali pakeisti savo poziciją, eiti į kompromisą. Savo ramybe ir tvirtumu jis aiškiai parodo partneriui, kad yra įsitikinęs savo reikalavimų teisingumu ir pagrįstumu. Toks geranoriškumas ir tvirtumas skatina geranorišką atsakomąją bendravimo partnerio reakciją ir jo norą teigiamai išspręsti problemą.

3.6. lentelė. Kaip tėvai ir mokytojai gali ugdyti vaikų savivertę (Berne, 2009)

1. *Parodykite vaikams, kad juos vertinate.* Supraskite ir patenkinkite vaikų poreikius, būkite nuoširdūs, gerbkite juo kaip asmenybes, kalbėkitės su jais ir klausykitės.
2. *Leiskite vaikams elgtis savarankiškai.* Suteikite progų padaryti ką nors patiems, mokykite didžiuotis savo pasiekimais, pateikite iššūkių.
3. *Suteikite progų patirti sėkmę.* Būkite sektinas modelis, nustatykite aiškias ribas, pagirkite už atliktą darbą ir pastangas, padėkite mokytis iš klaidų.
4. *Mokykite vaikus teigiamų sąveikos būdų.* Suteikite progą bendradarbiauti, išmokykite pajusti jausmų ir kitų požiūrių skirtumus.
5. *Ugdykite vaikų atsakomybę.* Raginkite juos dalyvauti veikloje, rūpintis savo daiktais, prisidėti prie namų ruošos ir padėti kitiems žmonėms.

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMAS

Gyvenimo įgūdžiai yra formuojami ir ugdymo proceso metu, ir neformaliai bendraujant sociume, remiantis struktūrinio mokymo būdais: modeliavimu, vaidmenų atlikimu, grįžtamuoju ryšiu ir išmokto elgesio perkėlimu konkrečiomis situacijomis. Sukurta aplinkos terapija padeda asmeniui jaustis saugiai, moko suvokti savo elgesio pasekmes ir sąmoningai rinktis tinkamus elgesio būdus bei įsisavinti įgūdžius, būtinus socialinei kompetencijai atstatyti. Per aplinkos terapiją galima įtakoti visus šešis socialinės kompetencijos aspektus: asmenį veikiančius stresorius, patologiją, pareigas, lankstumą, apsaugos faktorius ir įgūdžius bei gebėjimus.

Siekiant, kad įgūdis būtų išmoktas, svarbu išaiškinti jo turinį, nuosekliai pereiti nuo vieno išmokymo lygmens prie kito, nes įgūdžiai susidaro nevienodai. Visi individai yra sukaupę labai skirtingą socialinę patirtį. Šis faktorius sąlygoja žmonių įgūdžių formavimąsi bei jų taikymą gyvenime: vaikai, kurie augo gausesnėse šeimose arba lankė ugdymo įstaigas (būrelius, vaikų darželius), paprastai įgyja didesnę socialinę, emocinę, komunikacinę, pažintinę patirtį, jie lengviau bendrauja su bendraamžiais ir suaugusiais, priima naujoves ir prisitaiko prie pasikeitusių sąlygų, yra savarankiškesni, dažnai ir smalsesni. Vaikams, augusiems bendravimo komunikaciniu atžvilgiu skurdesnėje aplinkoje, gali trūkti kai kurių įgūdžių.

Organizuojant įgūdžių ugdymą, reikia kurti tokią aplinką, kuri formuotų teigiamas vertybes, skatintų aktyviai dalyvauti ugdymo procese, sudaryti galimybes bendrauti, būti ir veikti kartu, toleruoti įvairius žmones, labiau pažinti vieni kitus, suprasti ir vertinti poelgius - tai galingas įrankis, skatinantis tinkamų įgūdžių formavimą. Įgūdžių ugdymas turi vykti ankstyviausiuose žmogaus raidos etapuose, tačiau norint tinkamai ir kryptingai ugdyti nuteistųjų asmenų įgūdžius, reikia individualizuoti jau turimų įgūdžių pažinimą ir pasirinkti tolimesnes jų ugdymo kryptis.

Igūdžius siūloma lavinti struktūrinio mokymo principu. Struktūrinis mokymas – tai mokymas, kurio metu naudojami tam tikri būdai:

- modeliavimas,
- vaidmenų atlikimas,
- grįžtamasis ryšys,
- išmokto elgesio perkėlimas.

Kiekvieno ugdomo igūdžio yra mokoma etapais: igūdis demonstruojamas (1); dalyviai patys jį išmėgina vaidindami įvairias situacijas (2); kiti grupės dalyviai bei vadovai dalijasi išpūdžiais apie tai, kaip dalyviams sekėsi - grįžtamasis ryšys (3); naudojant įvairius būdus stengiamasi, kad dalyviai taikytų naujai išmoktą igūdį realaus gyvenimo situacijose (4) (Socialinių igūdžių ugdymo vadovas, 2009). Šiuos etapus būtina aptarti ir išanalizuoti detaliau.

1. Modeliavimas. Kaip rodo tyrimai, modeliuojant gali būti (yra) išmokstama įvairių elgesio būdų; tam tikras elgesys taip pat gali dažnėti (stiprėti) arba retėti (silpnėti). Akivaizdu, kad modeliavimas yra efektyvus naujų elgesio būdų mokymo metodas. Tyrimais buvo nustatyta keletas kriterijų, didinančių modeliavimo efektyvumą. Tai - modelio ypatumai, modeliavimo ypatumai, ir paties žmogaus (stebėtojo) savybės.

Kadangi struktūrinio mokymo grupėje modeliu dažnai būna vadovas ar vadovai, jam (jiems) svarbu žinoti tuos modeliavimo kriterijus, nuo kurių priklauso mokymo (modeliavimo) efektyvumas.

Modelio ypatumai. Mokymasis efektyviausias tuomet, kai modelis: 1) vykusiai, įgudusiai, profesionaliai demonstruoja tam tikrą elgesį; 2) stebėtojui yra autoritetas; 3) yra draugiškas ir paslaugus; 4) yra tos pačios lyties, amžiaus, statuso kaip ir stebintis asmuo; 5) yra paskatinamas už tinkamą elgesį (gauna atlygį).

Modeliavimo ypatumai. Modeliavimas efektyviausias tuomet, kai:

- demonstruojamas elgesys yra aiškus ir detalus (demonstruojama aiškiai ir detalai);
- pradedama nuo lengviausio ir baigiama sudėtingiausiu igūdžiu;
- elgesys, kurio yra mokoma, kartojamas keletą kartų;
- apima kuo mažiau nereikšmingų detalių;
- modeliais būna keletas individų.

Stebėtojo (dalyvio) savybės. Modeliavimas efektyviausias, kai jį stebintis žmogus: 1) gauna nurodymą mėgdžioti modelį; 2) mėgsta modelį ar yra draugiškai nusiteikęs jo atžvilgiu; 3) iš esmės yra panašus į modelį; 4) gauna atlygį už modeliuojamą elgesį.

2. Vaidmenų atlikimas. *Vaidmenų atlikimas apibrėžiamas taip: „tai tokia situacija, kai individo prašoma vaidinti - elgtis tam tikru būdu (ne taip, kaip jis yra įpratęs) neįprastoje,*

nebūdingoje tokiam elgesiui (vaidmeniui) aplinkoje". Vaidybinių situacijų panaudojimas mokymo tikslams siekiant, kad žmogus pakeistų tam tikrą savo elgesį, buvo populiarus daug metų. Tyrimai rodo šį būdą esant efektyvų. Tikimybė, kad šio būdo panaudojimas padės pakeisti elgesį ar požiūrį, didėja esant tam tikroms sąlygoms, t.y. tuomet, kai:

- dalyvis turi galimybę rinktis vaidinti ar ne;
- vaidinant yra improvizuojama;
- dalyvis gauna atlygį, paskatinimą ar įvertinimą už atliktą vaidmenį.

Kaip ir modeliavimas, vaidmenų atlikimas yra būtina, tačiau nepakankama elgesio keitimo mechanizmo dalis. Jo poveikis (tam tikrų elgesio elementų išmokimas naudojant šią techniką) dažniausiai nėra ilgalaikis. Abiejų būdų - modeliavimo ir vaidmenų atlikimo - panaudojimas padidina mokymo efektyvumą, nes padeda žmogui sužinoti, ką ir kaip daryti; tačiau tam, kad žmogaus elgesys išties pasikeistų, tik modeliavimo bei vaidmenų atlikimo nepakanka: dalyvis turi žinoti, kodėl jis turėtų vienaip ar kitaip elgtis.

3. Grįžtamasis ryšys. *Tai suteikimas dalyviui informacijos apie tai, kaip jam sekėsi vaidinti pabrėžiant, kiek jo elgesys sutapo su modelio elgesiui.* Tai gali būti konstruktyvūs pasiūlymai pagerinti vaidmens atlikimą, paskatinimai, pvz., materialus paskatinimas, ir (ypač svarbu) socialinis paskatinimas - įvertinimas, pagyrimas.

Paskatinimu laikomas bet koks įvykis, padidinantis tikimybę, kad tam tikras elgesys kartosis. Skiriamos 3 paskatinimo rūšys:

- materialus paskatinimas (pinigai, saldumynai ir pan.);
- socialinis paskatinimas (pagyrimas, teigiamas įvertinimas);
- savęs paskatinimas - kai žmogus pats teigiamai vertina savo elgesį (kai pačiam žmogui patinka tai, kaip jis elgiasi).

Daugeliu atvejų materialus paskatinimas - vienintelis tinkamas suaugusiųjų elgesio (bent jau pradžioje) paskatinimo būdas. Tačiau patirtis rodo, kad elgesys, kuris pasikeitė vien dėl materialaus paskatinimo, jo nesant palaipsniui retėja ir išnyksta; tuo tarpu socialinis paskatinimas - ko gero, vienintelis, kurį suaugęs asmuo gauna jau ne mokymosi, žaidybiniuose, o realiose gyvenimo situacijose. Būtent dėl šių priežasčių reikėtų stengtis materialų paskatinimą keisti socialiniu - t.y. palaipsniui nutraukti materialų skatinimą taikant socialinį. Kitaip tariant, mokant svarbu pernelyg ilgai ar pernelyg daug nesiremti materialiu paskatinimu, nors jis gali būti neišvengiamas pradinėse mokymo stadijose.

Kad ir kaip būtų, realiame gyvenime toli gražu ne visuomet pastebimas ir įvertinamas tinkamas elgesys; tėvai, mokytojai, draugai tokio elgesio gali ir neskatinti arba reikiamu momentu gali tiesiog nebūti. Todėl tikimybė, kad naujai išmokti įgūdžiai pasireikš realiame gyvenime, didėja tuomet, kai

dalyviai išmoksta įvertinti savo pačių elgesį ir save apdovanoti (paskatinti). Tai ir yra kiekvienos paskatinimų programos tikslas.

Paskatinimų efektyvumas priklauso nuo keleto dalykų:

- Paskatinimo pobūdis priklauso nuo esamų (dabartinių) atskiro individo poreikių, savybių. Todėl pasirenkant paskatinimo būdą svarbu į tai atsižvelgti ir prireikus jį lanksčiai keisti.

- Paskatinimo laikas - skatinama turi būti iškart po pageidaujamo elgesio. Tai leidžia pakartoti prieš tai buvusį elgesį, todėl pavėluoto paskatinimo atveju atsiranda tikimybė, kad bus paskatintas ankstesnis netinkamas elgesys.

- Paskatinimo kiekis ir kokybė: kuo didesnis paskatinimas, tuo geresnis jo teigiamas poveikis. Tėra vienas trūkumas - didesnis paskatinimas sukelia norą pakartoti norimą elgesį, tačiau ne proporcingai jo didumui, o gerokai mažiau. Dar vienas efektyvaus paskatinimo reikalavimas - norimas elgesys bei paskatinimas už jį turi būti pakankamai dažnas.

Būtina, kad dalyvis matytų ir suprastų ryšį tarp paskatinimo ir tam tikro elgesio, t.y. suprastų, už ką būtent jis yra apdovanojamas, giriamas ar pan.

4. Išmokto elgesio perkėlimas. Mokymo programoje svarbiausia tai, kad dalyvis mokėtų mokomą elgesį pritaikyti realiame gyvenime, o ne tai, kad jis išmoktų vaidinti. Išmokto elgesio įtvirtinimas ir pritaikymas natūralioje, kasdienėje aplinkoje priklauso nuo:

- *mokymosi aplinkos, priemonių, personalo.* Mokymosi aplinka turėtų būti panaši į natūralią, kurioje dalyvis turi būti skatinamas pritaikyti mokomą elgesį. Kuo įvairesnėje aplinkoje vyksta mokymas ir kuo daugiau modelių, tuo lengviau pritaikoma tai, ko išmokstama. Šio proceso tęstinumui labai svarbus paskatinimas realiame gyvenime. Tai galėtų padaryti vadovai, tėvai, bendraamžiai ar pats dalyvis.

- *paskatinimo rūšių.* Labai svarbus paskatinimo tęstinumas, kol dalyvis baigs mokymo programą. Turėtų būti naudojamos visos paskatinimų rūšys.

- *užduoties instrukcijų.* Kuo aukštesnis to, kas išmokta, laipsnis, tuo didesnė tikimybė, kad išmoktas elgesys bus panaudotas realioje situacijoje. Kai yra mokoma daugiau nei vieno įgūdžio, svarbu, kad antrojo įgūdžio instrukcija nebūtų pateikta tol, kol gerai neišmoktas pirmasis. Būtina instrukcijų generalizacija, t.y. reikia paaiškinti, kokiose gyvenimo situacijose dalyviai galės panaudoti mokomą įgūdį. Tai taip pat skatina pritaikyti tai, kas išmokta.

Planuodami įgūdžių ugdymo pratybas, dalyviai turėtų atsiminti ir atsižvelgti į minėtus struktūrinio mokymo komponentus.

Svarbiausios kiekvienų pratybų struktūrinės dalys - vaidybinės situacijos arba veikla, susijusi su konkrečia pratybų tema (situacijų vaidyba, piešimas, pasakojimo klausymas bei analizė, diskusija ir pan.), konkretaus atskiro įgūdžio mokymas (pagal toliau schemose pateiktą eiliškumą), jo eiliškumo

aptarimas, analizė bei modeliavimas, namų užduočių pateikimas bei aptarimas.

Situacijų metu stebimas vaikų elgesys analizuojamas grupėje, ieškoma vaidinamos situacijos medžiagos sąsajų su gyvenimiškoms situacijomis, atkreipiamas dalyvių dėmesys į tam tikrus jų elgesio komponentus vaidybinėje situacijoje ir natūralioje aplinkoje. Toliau pateiktuose siūlomų pratimų variantuose yra gana daug veiklų, reikalaujančių rašymo įgūdžių. Jei grupės dalyviams tokios užduotys nepatinka ar sunkiai įveikiamos, vadovai gali jas modifikuoti, keisdami rašymą pokalbiu, diskusija, piešimu ar pan.

Remiantis vaidybinės situacijos metu gauta medžiaga apie dalyvių elgesį, galima pereiti prie konkretaus įgūdžio taikymo eiliškumo. Reikėtų skatinti dalyvius aktyviai dalyvauti juos analizuojant, kad geriau suvoktų kiekvieno žingsnio svarbą ir norėtų įgusti tinkamai elgtis tam tikroje konkrečioje gyvenimo situacijoje. Taip pat būtina modeliuoti kiekvieną mokomą elgesį. Modelis gali būti tiek vadovas, tiek patys dalyviai. Kuo daugiau dalyvių bus įtraukti vaidinti įvairias situacijas, tuo didesnė tikimybė, kad jie išmoktą medžiagą pritaikys ir ne užsiėmimų metu.

Namų darbų užduočių tikslas - įtvirtinti tą įgūdį, kurio buvo mokoma pratimų metu, skatinti jį pritaikyti natūralioje aplinkoje. Namų darbai - svarbi mokymosi dalis, nes įgūdžiai formuojasi ir yra tobulinami kartojant, išbandant juos įvairiose gyvenimo situacijose (išmokimo perkėlimas). Namų darbai turėtų būti aptariami naujo susitikimo pradžioje. Tuomet grįžtamąjį ryšį to, kaip dalyviams sekėsi suprasti ir pritaikyti tam tikrą mokyto elgesio komponentą, su kokiais sunkumais jie susidūrė, kaip jų galima buvo išvengti, gauna ir grupės vadovai, ir patys dalyviai. Jei dalyviui nesisekė atlikti namų užduoties, galima pasiūlyti, kad jis suvaidintų, kaip jis tai darė, o paskui kartu su visa grupe išanalizuotų situaciją. Kaskart svarbu atkreipti dalyvių dėmesį į pasyvų, agresyvų ir socialų elgesį (grįžtamasis ryšys). Namų darbai turi skatinti išbandyti tą medžiagą, kurią buvo siūlyta įsiminti susitikimo metu. Užduotis namų darbams vadovai gali sugalvoti patys, atsižvelgdami į dalyvių poreikius, suteikdami instrukcijas kur, kaip jie galėtų išbandyti mokomą elgesį (instrukcijų generalizacija).

Bet kokio gyvenimo įgūdžio taip pat gali būti mokoma remiantis kiek kitokia keturių etapų schema (pagal Spanjaard, Creemers, 2006):

1. Grįžtamasis ryšys/komentaras (pageidaujamo elgesio stiprinimas, nepageidaujamo elgesio silpninimas):

- užmezgamas kontaktas (pozityvus): pradedama teigiamu tonu;
- konkrečiais žodžiais apibūdinamas tinkamas elgesys (įgūdžiai išskaidomi į komponentus): pasakoma, ką mokymų dalyviai padarė gerai;
- pagrindimas (pateikiamos teigiamos pasekmės): paaiškinama, kokia gali būti nauda, kodėl toks elgesys gali padėti, argumentuojama „kodėl“.

Trys tinkamo elgesio grįžtamojo ryšio/komentarų lygiai:

1 lygis: teigiamas gestas arba žodis;

2 lygis: teigiamas gestas arba žodis ir pasakymas, ką mokymų dalyviai padarė gerai;

3 lygis: teigiamas gestas arba žodis, pasakymas, ką mokymų dalyviai padarė gerai ir pagrindimas, kodėl tai būtent toks atvejis.

„KODĖL“ pateikia kito (tinkamo) elgesio pagrindimą, apibūdinant pasekmes (naudą), kurią gaus mokymų dalyvis. „Kodėl“ yra labai svarbūs naujų įgūdžių ugdymo srityje, jie motyvuoja ir skatina naujų įgūdžių mokymąsi.

Gerai „kodėl“:

- yra trumpi ir taiklūs;
- yra susieti su tinkamu (alternatyviu) elgesiu;
- yra suformuluoti pozityviais žodžiais;
- yra susiję su mokinio patirtimi bei tarnauja jo interesams.

2. Nurodymai/instruktavimas (nurodymas, kaip reikia ką nors daryti):

- pristatoma tema: „ar neprieštarautumėt, jeigu aš ...“, „ar galiu“, „ar galėčiau“;
- paklausinama, apibūdinamas arba pasiūlomas tinkamas elgesys, vartojami konkretūs žodžiai (įgūdžiai išskaidomi į komponentus);
- pagrindimas (pateikiamos teigiamos pasekmės): paaiškinama, kokią gali būti naudą, kodėl toks elgesys gali padėti: argumentuojama „kodėl“;
- patikrinama, ar mokymų dalyvis supranta, ką jūs norite pasakyti: „Ar aišku?“.

Ugdant įgūdžius (instruktuojuojant, demonstruojant ir (arba) praktikuojant), įgūdžiai yra suskaidomi į mažus žingsnelius/etapus:

- žingsniai yra konkretūs elgesio komponentai (mintis arba veiksmas);
- žingsniams galima duoti pavadinimą;
- kiekvienas žingsnis prasideda nurodomosios formos veiksmožodžiu;
- kiekvienam įgūdžiui nepriskiriami daugiau nei keturi ar penki žingsniai;

Jeigu yra daugiau negu penki žingsniai, atskiriami žingsniai ir patarimai; įgūdis padalinamas į du arba daugiau įgūdžių.

- žingsnių detalumas ir konkretumas priklauso nuo mokymų dalyvių amžiaus ir sugebėjimų.

3. Modeliavimas (pailiustravimas parodant kaip reikia ką nors daryti):

- Nurodoma, koks būtų tinkamas elgesys esamoje situacijoje;
- Parodomas (pademonstruojamas) elgesys;
- Paklausinama mokymų dalyvio, ką jis matė;

- Užrašomi pademonstruoto elgesio „žingsniai“;
- Pateikiami tinkamo elgesio „kodėl“;
- Paprašoma mokymų dalyvio pakartoti jūsų pademonstruotą įgūdį (imituoti);
- Pateikiami komentarai;
- Šiek tiek pasunkinama situacija, paprašoma dar kartą pakartoti ir vėl pakomentuojama;
- Aptariama, kada ir kur galima taikyti tam tikrą įgūdį.

4. *Praktika (mokymų dalyvis atkartoja jūsų pademonstruotą įgūdį, po to jo veiksmai pakomentuojami):*

- Pasakoma, ką mokymų dalyvis daro teisingai;
- Pasakoma, ką jis daro neteisingai (arba daro aplaidžiai);
- Paklausama, apibūdinamas arba pasiūlomas tinkamas elgesys, vartojami konkretūs žodžiai;
- Pagrindimas (pateikiamos teigiamos pasekmės): pasakoma „kodėl“;
- Patikrinama, ar mokymų dalyvis supranta, ką jūs norite pasakyti: „Ar aišku?“.

3.4. VAIKO RAIDOS YPATUMAI

RAIDOS SAMPRATA

Kiekvienas amžiaus tarpsnis turi tipišką bruožų, kurie ilgainiui kinta, suteikdami elgesiui naują formą ir išraišką. Kai vieni psichikos ypatumai pasidaro nebe tokie reikšmingi, atsiranda kiti, ir jie turi didelę įtaką vaiko asmenybės raidoje. R. Žukauskienės (2007) teigimu, vaiko raida tiesiogiai priklauso nuo aktyvaus bendravimo su tėvais, nes bendravimas su tėvais tai vienintelis būdas ir galimybė vaikui pažinti jį supantį pasaulį. *Psichologai žmogaus raidą skirsto į tris pagrindines sferas (3.8 lentelė): fizinę, apimančią kūno pasikeitimus, motorinius sugebėjimus; pažintinę, apimančią mąstymą, kalbą; ir psichosocialinę, apimančią emocijas, asmenybę tarpusavio ryšius kitais žmonėmis (Žukauskienė, 2007).*

3.7. lentelė. Žmogaus raidos sferos (pagal R. Žukauskienę)

Fizinė raida	Pažintinė raida	Psichosocialinė raida
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vaiko augimas ir kūno pakitimai. ▪ Ūgio, kūno masės, kaulų storio, raumenų, liaukų, smegenų ir jutimo organų (klausos, regos, uoslės,...) pakitimai. ▪ Motoriniai sugebėjimai-nuo mokymosi vaikščioti iki mokymosi rašyti. ▪ Maitinimosi ir fizinės sveikatos ypatumai. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Suvokimo, vaizduotės, atminties, išmokimo, mąstymo ir kalbos būdu įgyjamos žinios. ▪ Visi protiniai sugebėjimai, padedantys įgyti žinių arba suprasti aplinką. ▪ Suvokimas, vaizduotė, atmintis, išmokimas, mąstymas ir kalba. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarpusavyje susijusios asmenybės ir jų socialinė raida. ▪ Pagrindinis dėmesys vaiko emocijoms ir moralei.

Dauguma psichologų pabrėžia raidos vientisumą. Tai reiškia, kad nuo gyvenimo pradžios iki pabaigos vyksta nenutrūkstama pažanga. Kiti psichologai žmogaus raidą supranta kaip laipsnišką nenutrūkstamą vyksmą. Tokios nuomonės šalininkai mano, kad yra kelios raidos stadijos, ir kiekvienoje stadijoje žmogui būdingi tam tikri tipiški sugebėjimai ir problemos.

KŪDIKIO RAIDA IKI VIENERIŲ METŲ

Kūdikis į šį pasaulį ateina visai bejėgis, visiškoje nežinomybėje apie jį supantį pasaulį, jis negali užaugti be suaugusiųjų meilės ir globos. Kiekvienas kūdikis yra panašūs į savo tėvus, bet visados turi ir kokių nors naujų tik jam būdingų bruožų, kurių neturėjo jo tėvai. A. Gučo (1990) teigimu, genetiniai veiksniai lemia fizinius būsimo individo bruožų, o psichiniams jie teturi sąlyginę reikšmę. Kūdikis aktyvus nuo pat pirmųjų savo gyvenimo dienų. Pirmiausia jo aktyvumą skatina vidiniai poreikiai (pvz., maisto ieškojimas). Kūdikių nervų sistema labai plastiška, todėl jaunam organizmui nepaprastai didelės reikšmės turi lavinimas. Mokslininkas pabrėžia, kad nervinės ląstelės normaliai vystosi tik tada, kai jas veikia kuo įvairesni aplinkos dirgikliai. Kūdikui augant nervinių ląstelių struktūra darosi vis sudėtingesnė. Įrodyta, kad trejų metų vaiko smegenų biocheminiai rodikliai beveik tokie pat kaip ir suaugusiųjų. Antrą - trečią gyvenimo mėnesį susidaro ypatingos vaiko reagavimo į suaugusiuosius formos. Kūdikis suaugusįjį išskiria kaip tarpininką kontaktui su pasauliu, kaip poreikių tenkinimo pagrindinį šaltinį. Taip bendraujant atsiranda ir pirmosios kalbos prielaidos. Antrą gyvenimo mėnesį pastebimi pirmieji čiaušėjimo požymiai, o vėliau mėgdžiodamas vaikas išskiria gimtosios kalbos garsus. Iš pradžių kūdikis su tėvais bendrauja garsais, mimika, gestais, vėliau pradeda čiaušėti „atsiranda „motiniška kalba“, R. Žukauskienės (2007) teigimu, tai tam tikra kalbos rūšis, padedanti tėvams lengviau susikalbėti su vaiku. Trečią -ketvirtą gyvenimo mėnesį pradeda vystytis griebimo judesiai. Vaikas aktyviai siekia jį dominančio ryškaus daikto, iš pradžių judesiai nepasižymi koordinacija, bet pamažu judesiai tikslėja, prisitaikoma prie atstumo, siekiamo daikto dydžio ir t.t. Kartu kūdikis susipažįsta su daiktų savybėmis. Kūdikis, sulaukęs 9-12 mėnesių, drąsiai taria garsus, laukia, kol jam bus atsakyta, mėgina kartoti tai, ką išgirdo. Pabrėžiama, kad baigiantis kūdikystei atsiranda didelis vaikų pomėgis mėgdžioti, t. y. paskui suaugusius kartoti jų veiksmus. Pastebima, kad kūdikio sąmoningi veiksmai ir mėgdžiojimas rodo intensyviai besivystantį jo intelektą.

Remiantis J. Piaget teorija, kūdikio intelekto raida, arba sensomotorinio intelekto raida skirstoma į šešias fazes (3.9 lentelė).

3.8. lentelė. Kūdikio intelekto raida (pagal R. Žukauskienę, 2007)

Sensomotorinio intelekto raidos fazės		
<i>Pirminė cirkuliarinė reakcija (nukreipta į paties vaiko kūną)</i>		
<i>I fazė</i>	<i>Iki 1 mėnesio</i>	Refleksai – čiulpimo, griebimo, žiūrėjimo, klausymosi.
<i>II fazė</i>	<i>1-4 mėnesiai</i>	Pirmasis įgytas prisitaikymas - refleksai adaptuojami prie įvairios aplinkos ir koordinuojami tarpusavyje.
<i>Antrinė cirkuliarinė reakcija (nukreipta į objektus ir žmones)</i>		
<i>III fazė</i>	<i>4-8 mėnesiai</i>	Siekimas pakartoti įdomią patirtį – reaguoti į objektus ir žmones.
<i>IV fazė</i>	<i>8-12 mėnesių</i>	Naujas prisitaikymas ir įvykių numatymas – į žmones ir objektus reaguojama labiau apgalvotai ir tikslingai.
<i>Tretinė cirkuliarinė reakcija (paremta veiksmiais su mintimis)</i>		
<i>V fazė</i>	<i>12-18 mėnesių</i>	Naujos reikšmės surandamos aktyviai eksperimentuojant su aplinka („mažasis mokslininkas“ eksperimentuoja ir kuria veikdamas).
<i>VI fazė</i>	<i>18-24 mėnesiai</i>	Naujos reikšmės suvokiamos atliekant protines kombinacijas. Mąstydamas vaikas pasidaro kūrybiškesnis ir jo eksperimentai kokybiškesni.

Kūdikis negalėtų gyventi ir bręsti, jeigu su juo nebendrautų suaugusieji, jeigu ne jų dėmesys ir jautrumas kūdikių poreikiams, visa tai kūdikiui suformuoja saugaus prieraišumo jausmą. R. M. Berns (2009) teigia, kad vaikas, kuris jaučiasi saugiai, susikuria ir atitinkamą santykių modelį, kuriuo remdamasis bendrauja su kitais. Manoma, kad toks kūdikis saugiau jaučiasi tyrinėdamas aplinką, nes žino, kad prireikus bus suteikta pagalba ar padaršinimas. Pirmųjų kūdikio gyvenimo metų pasiekimas – išstarti pirmieji žodžiai. Pastebėta, kad vaiko kalbos įgūdžiai tobulėja nuo pat gimimo, tėvams aktyviai bendraujant su savo kūdikiu.

ANKSTYVOJI VAIKYSTĖ (NUO 1 IKI 3 METŲ)

Tokio amžiaus vaikas pradeda savarankiškai vaikščioti, orientotis erdvėje, išmoksta tarti ne tik atskirus žodžius, bet ir kalbėti, žaisti, piešti, pažįsta pirmąsias raides, ieško platesnių socialinių kontaktų, sugeba dalyvauti grupės veikloje, kooperuotis, laikosi nurodymų. L. Jovaišos (2007) pastebėjimais, vaiko kalba tampa turtingesnė, nors pirmieji žodžiai yra labai nesudėtingi, sudaryti iš vieno ar dviejų skiemenų, bet tie žodžiai reiškia turtingą ir margą jausmų ir minčių paletę. Vaikas įsisąmonina, kad objektai egzistuoja ir tada, kai jis jų negali matyti, pra deda juos prisiminti ir įsivaizduoti.

Būtina atkreipti dėmesį į vaiko pagrindinių emocijų raidą. R. Žukauskienės (2007) teigimu, nuo 12 mėnesių vaikas vis aktyviau rodo savo nepasitenkinimą, vaikas verkia, jei iš jo atimamas mėgstamas daiktas, kai suaugusieji neatsižvelgia į jo norus (guldomas į lovą, kai nesijaučia pavargęs, ir t.t.), tad dažniausiai gali kilti verksmo priepuoliai, kurie labai panašūs į taip rodomą vaiko pyktį.

Mokslininkės pastebėjimais, antraisiais gyvenimo metais vaikas šypsosi ir juokiasi dažniausiai dėl tokių pat priežasčių, kaip ir anksčiau, bet ir dėl savo padarytų mažų atradimų. Tačiau džiaugtis trukdo vis stipriau jaučiamos baimės dėl kūdikio prieraišumo juo besirūpinančiais žmonėmis. Tokio amžiaus vaikai labai išgyvena, mamai ruošiantis išeiti, kiekvieną kartą jai išėjus labai verkia. Nustatyta, kad prieraišumo jausmas motinai ar tėvui visiškai nesiskiria, jeigu vaikas vienodai bendrauja su jais. Tuo tarpu R. M. Berns (2009) akcentuoja, kad jei kūdikiui susiformuoja saugaus prieraišumo jausmas, tai sulaukęs trejų su puse metų jis daugiau bendrauja su draugais. Pastebėta, kad tokių vaikų lūkesčiai yra pozityvesni, negu nesaugiai besijaučiančių vaikų, jie dažniau tampa lyderiais ir yra iniciatyvūs. R. Žukauskienė (2007) pastebi, kad tame amžiuje atsiranda daug naujų baimių. Vaikas bijo svetimo žmogaus, pastebėta, kad vaikas gali bijoti kaukės, minkšto ar mechaninio žaislo, stipraus garso, gyvūnų ir t.t. Mokslininkė pastebi, kad baimės jausmas atsiranda nuo 7 mėn. ir stipriausias jis būna 11-18 mėn., bet po to laipsniškai mažėja.

Kokybinės permainos, kurias patiria vaiko psichika per pirmus trejus metus, yra labai svarbios. *Baigiantis ankstyvajai vaikystei, pradeda formotis naujos veiklos rūšys.* Vaikas yra ypač patenkintas ir džiaugiasi tuo, ką pats nuveikė, o augdamas vis labiau džiaugiasi žaisdamas su kitais vaikas. Todėl antraisiais gyvenimo metais ypatingą vietą vaiko emocijų raidoje užima žaidimas. Įspūdžių, patirtų veikloje su daiktais, kaupimas yra vaiko kalbos ir mąstymo vystymosi pagrindas. Kalbinis bendravimas užsimezga tada, kai iš vaiko reikalaujama sugebėjimo bendrauti, t.y. kai suaugusieji vaiką verčia kalbėti suprantamai ir kiek galima aiškiau reikšti žodžiais savo mintis. Psichologų nustatyta, kad tai yra vaiko kalbos vystymosi laikotarpis, kaip tik šiuo metu kalbos mokomasi efektyviausiai. Jeigu vaikui dėl kokių nors priežasčių tuo metu nėra sudarytos reikalingos sąlygos kalbai ugdyti, tai vėliau pasivyti būna labai sunku.

Vaiko mąstymas ugdomas, sprendžiant užduotis su daiktais ir turi vaizdinį- veiksminį pobūdį. Kokybinis mąstymo pakitimas ankstyvaisiais vaiko vystymosi tarpsniais priklauso nuo praktinės veiklos su daiktais, žmogiškų formų įvaldymo ir nuo laipsniško susipažinimo su žmonių kalba. Trejų metų vaikas yra pakankamai savarankiškas, aktyvus ir suprantamas aplinkiniams. Ankstyvojoje vaikystėje intensyviai vystosi bendra vaiko ir suaugusiojo veikla. Vaikas išmoksta skirti save nuo suaugusiojo, į save pradeda žiūrėti kaip į savarankišką „Aš“, tai yra atsiranda pradinės savimonės formos, pamažu vaikas išmoksta atskirti savo veiksmus nuo savęs. Vaiko raida keičia visą jo elgesį. Suaugusiojo vaidmuo tampa dar svarbesnis, tačiau vaikas aktyviau siekia veikti be suaugusiojo pagalbos. Nauji elgesio pokyčiai sustiprina vaiko „Aš - vaizdas“ jausmą. Psichologų nuomone, tą laikotarpį priimta laikyti kritišku (trečiųjų metų krizė), nes suaugusiajam jau darosi sunku bendrauti su vaiku, kuris tampa problematiškas dėl savo negatyvizmo ir užsispyrimo bei perdėto noro viską išbandyti savarankiškai.

Trečiųjų metų krizė – objektyviai egzistuojantis vaiko ir suaugusiojo savitarpio santykių raidos reiškinys. Vaikas nori savarankiškai tenkinti savo poreikius, o suaugusieji norėdami apsaugoti vaiką nuo aplinkoje slypinčio pavojaus, patys to nenorėdami varžo vaiko įgimtą aktyvumą. Dėl šios priežasties suaugusieji turi protingai skatinti vaiko savarankiškumą; tokios strategijos laikymasis leis santykiams pasiekti norimą brandą. Trečiųjų metų krizė – trumpalaikis reiškinys, bet su juo susiję nauji vaiko pasiekimai: savęs skyrimas nuo aplinkos, lyginimas su kitais žmonėmis- yra svarbus psichinio vystymosi žingsnis, noras būti tokiam kaip suaugusieji. Pastebėta, kad, trečiųjų metų krizė tai autonomiškumo, gėdos ir abejojimo savimi krizė. Tos krizės metu pasikeičia vaiko socialinė pozicija aplinkinių žmonių atžvilgiu. Pagrindiniu vaiko siekiu tampa noras būti nepriklausomu.

Antraisiais ir trečiaisiais gyvenimo metais padaugėja vaiko vaizdinių, jis išmoksta įvairių veiksmų, padedančių valdyti išorinį pasaulį. L. Jovaišos (2007) manymu, ankstyvojoje vaikystėje vaikas subręsta lankyti darželį. Pastebėta, kad šiuo metu intensyviai plečiasi vaiko bendravimas su suaugusiais ir vienmečiais, todėl padedamas pagrindas gimtajai kalbai.

PIRMOJI VAIKYSTĖ (NUO 4 IKI 7 METŲ)

Šiuo laikotarpiu vaiko organizmas intensyviai bręsta. Esminė ikimokyklinio amžiaus vaikų ypatybė yra ta, kad formuojasi tam tikri vaiko savitarpio santykiai su vienmečiais ir didėja vis stiprėjantis noras priartėti prie suaugusiųjų pasaulio.

R. Žukauskienės (2007) teigimu, šio *amžiaus vaiko mąstymui būdingas egocentrizmas*, t.y. nesugebėjimas vertinti įvairius dalykus kitu aspektu, nesutampančiu su jo nuomone. Vaiko egocentrizmas reiškia, kad viską, kas vyksta aplinkui, vaikas vertina vien iš savo pozicijos. Mokslininkė akcentuoja, kad dėl vaiko egocentrizmo vaiko mąstymui būdingas ir animizmas, t.y. daiktų sugyvinimas. Vaikas linkęs galvoti, kad jį supantys daiktai yra gyvi, kaip jis pats (pvz., užkliuvęs už kokio nors daikto, bando jį nubausti). Augant vaikui egocentrizmas mažėja, vaikas pradeda daugiau bendrauti ir kurti bendrus žaidimus. Norint sėkmingai žaisti su kitais, vaikui būtina susipažinti su kitų žaidėjų vaidmenimis, o tai padeda vaikams kurti socialinių kontaktų žemėlapi. Tokio amžiaus vaikas trokšta bendrauti su kitais vaikas ir suaugusiais, nori turėti socialinių kontaktų. Pastebėta, kad tokio amžiaus vaikas suaugusius nuolat kalbina, pastoviai kreipiasi į juos patarimo ir pagalbos.

Priartėti prie suaugusiojo pasaulio vaikui padeda žaidimas, nes vaikas beveik visą laiką praleidžia žaisdamas. Žaidimas sukelia kokybinius vaiko psichikos pakitimus. Šio amžiaus vaikai mėgsta konstruoti, žaisti vadybinius žaidimus. Dažniausiai žaidimo siužetas vaikui padeda susipažinti su suaugusiųjų veikla ir savitarpio santykiais, o realūs savitarpio santykiai jį moko, kaip reikia elgtis įvairiose situacijose, pasitaikančiose vaikų žaidimuose. Žaidimai skatina valingo dėmesio ir valingos atminties ugdymą. Žaisdami vaikai geriau susikaupia ir daugiau įsimena. Labai daug įtakos žaidimas

turi kalbos vystymuisi. Žaidybinė situacija iš kiekvieno į ją įtraukto vaiko reikalauja tam tikro sugebėjimo bendrauti. Žaidimas turi didžiulę įtaką intelekto vystymuisi, vaikas išmoksta apibendrinti daiktus, veiksmus ir dėl to vaiko vaizduotė tampa labai išlavėjusi. Vaiko mąstymo centracija ir egocentrizmas mažėja, jis pradeda suprasti kitų požiūrį. Ankstyvojoje vaikystėje vaikas nesupranta suaugusiojo vaidmens ir jo įtakos, nesupranta ir pats savęs. Konkrečioje situacijoje jis kartu su suaugusiuoju imasi konkrečios veiklos. Suaugęs žmogus yra svarbiausia tos situacijos grandis, o vaikas, natūraliai elgdamasis, atlieka arba neatlieka tai, ko iš jo reikalauja suaugęs (vaikas tokioje situacijoje veikia impulsyviai).

Pačioje ikimokyklinio amžiaus pradžioje tarp vaiko ir suaugusiojo susiklosto iš principo visiškai nauji savitarpio santykiai. Vaikas pradeda skirti save nuo suaugusiojo. Atskirdamas save nuo suaugusiojo, diferencijuodamas save kaip tam tikrą savarankišką būtybę, vaikas pradeda skirti savo veiklą ir suaugusiojo, ima mėgdžioti, jis stengiasi viską daryti „kaip didelis“. Savo elgesio modeliavimas pagal suaugusiojo pavyzdį formuoja poelgių valingumą, nes čia nuolat susiduria du norai: veikti tiesiogiai, kaip išeis, ir veikti pagal pavyzdį, vykdant suaugusiojo reikalavimus. Išmokus elgesio pavyzdžių, pradeda elgtis, laikantis visuomeninių normų. Pirmojoje vaikystėje susiformuoja pirmos etinės instancijos ir naujas elgesio tipas, kuris vadinamas asmeniniu elgesiu. Labai dažnai manoma, kad mažas vaikas yra labai gabus, jei anksti pradeda kalbėti ir yra žingeidus ar puikios atminties. Tačiau psichologų pastebėta, kad ne visi gabūs ir talentingi žmonės nuo mažens tuo pasižymi. R. Žukauskienės (2007) nuomone, apie vaiko ypatingus gabumus sprendžiama pagal jo ankstyvąją pažintinę raidą, psichosocialinės raidos ypatybes ir fizinius duomenis, kurie tarpusavyje susiję.

Analizuojant vaiko pažintinę raidą pastebima, jog *gabūs vaikai* yra labai smalsūs, nuolat klausinėja, aktyviai tyrinėja jį supantį pasaulį, sugeba užsiimti keliais darbais vienu metu (Žukauskienė, 2007). Gabaus vaiko labai gera atmintis, kurios pagrindas yra anksti išmokta kalba ir abstraktus mąstymas, dar viena ypatybė – atkaklumas, norint patenkinti savo interesus, toks vaikas gali keletą valandų iš eilės praleisti prie tos pačios veiklos kelias dienas. Analizuojant psichosocialinę raidą pastebima, kad gabiam vaikui būdingas stiprus teisingumo jausmas, pasireiškiantis labai anksti. Mokslininkai akcentuoja, kad ypač gabūs vaikai nelabai skiria tikrovę nuo fantazijos, todėl kartais tėvams ir mokytojams kyla daug susirūpinimų. Dar vienas būdingas bruožas – humoro jausmas. Pastebėta, kad labai dažnai gabūs vaikai stengiasi išspręsti problemas ne pagal savo galimybes. Gabūs vaikai yra labai pažeidžiami, nes jų jautrumas būna padidėjęs. Dažniausiai toks vaikas viską suvokia ir į viską reaguoja, jo normalus egocentrizmas lemia tai, kad viską, kas vyksta, vaikas priima kaip nukreiptą į jį.

ANTROJI VAIKYSTĖ ARBA VIDURINIOJI VAIKYSTĖ (NUO 8 IKI 11 (12) METŲ)

Pagrindinis šio amžiaus bruožas yra tas, kad šiame amžiaus tarpsnyje vaikas savyje sujungia pirmos vaikystės bruožus su mokinio savybėmis. Šiuo laikotarpiu, R. Žukauskienės (2007) teigimu, tobulėja vaiko loginis mąstymas, suvokimas, lavėja vaizduotė, dėmesys ir atmintis, kalbiniai sugebėjimai, plečiasi žodynas, vaikas vis geriau išmano gramatiką. A. Gučo (1990) nuomone, tos savybės susilieja jo elgesyje ir sąmonėje kaip sudėtingi, o kartais kaip priešaringi junginiai. Šiame amžiuje pagrindinė veikla tampa mokymasis, iš esmės keičiantis jo elgesio motyvus, atskleidžiantis naujus jo pažinimo ir dorovinių jėgų vystymosi šaltinius. Šio amžiaus vaikų psichikai daugiausia įtakos turi svarbiausia jų veikla - mokymasis. Vaikai pamažu pripranta prie mokymosi reikalavimų, o nuo tų reikalavimų vykdymo priklauso naujos psichikos savybės, kurių neturi ikimokyklinio amžiaus vaikai: vaikai partinami valdyti dėmesį, mokoma kontrolės ir savikontrolės ir t.t. Remiantis L. Jovaišos (2007) pastebėjimais, antrosios vaikystės tarpsniu vaikas plečia žodyną, pvz., 10 metų vaikas moka apie 4000 žodžių, mokosi rašomosios kalbos, skaičiuoti. Mokslininkas akcentuoja, kad mąstymas pasiekia gana aukštą abstrakcijos lygį, pradeda ryškėti interesai ir gabumai. Šio amžiaus vaikai supranta ir taiko logines operacijas ir principus savo patirčiai ar suvokimui paaiškinti.

Mokyklinio amžiaus vaikai darosi vis mažiau priklausomi nuo savo tėvų kasdienės priežiūros, vis daugiau už savo elgesį turi atsakyti patys. Palaipsniui tėvų vaidmuo mažėja, bet kartu didėja ir bendraamžių įtaka, vaikus vis labiau ima traukti draugai. R. Žukauskienės (2007) teigimu, vaikai mokosi socialinių įgūdžių vieni iš kitų, net tarpusavyje konfliktuodami. Todėl tėvai, kurie pernelyg globoja savo vaiką, gali tik jam pakenkti. Mokslininkės nuomone, nuo socialinio prisitaikymo vaikystėje ir pradinėje mokykloje priklauso, kaip vaikas prisitaikys paauglystėje.

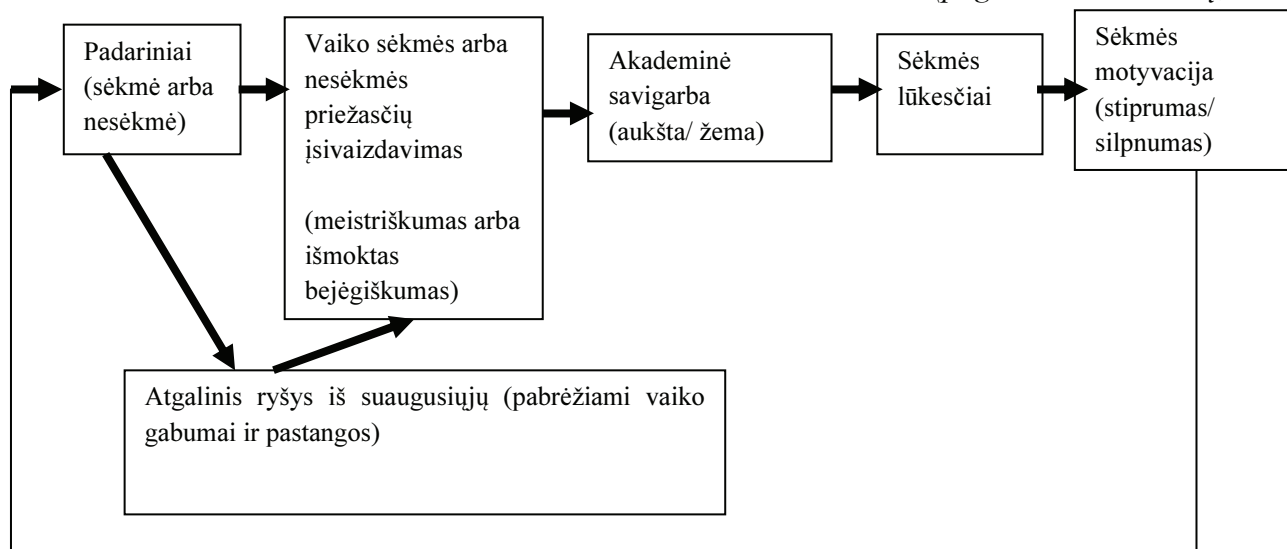
Mokykliniais metais vaikai aktyviai kuria savo „Aš - vaizdas“ paveikslą, kuriame „Aš“ - funkcionuojantis individas. R. Žukauskienės (2007) nuomone, vidurinėsios vaikystės laikotarpiu vaikas vis geriau suvokia savo priklausomybę tam tikrai lyčiai ir tai, kad jis kaip asmenybė yra unikalus. Pastebėta, kad tapatumo jausmas visą laiką tvirtėja, papildant naujomis savybėmis. „Aš vaizdas“ turinys daugiausia priklauso nuo sąveikos su kitais, nes tokio amžiaus vaikas bendraudamas su aplinka sugeba į viską pasižiūrėti tarsi iš šalies, tokie gebėjimai leidžia vaikui suprojektuoti vaizdą, kaip jis atrodo ir kaip yra vertinamas kitų žmonių akimis. Todėl augant vaikui jo savigarbos jausmas nuolat kinta. Psichologų pastebėta, kad mokyklinio amžiaus pradžioje vaikų savigarba dažniausiai mažėja, tai paaiškinama tuo, kad iš pradžių maži vaikai vertina save labai aukštai, nes neatsižvelgia į aplinkinių žmonių nuomonę bei objektyvų savo elgesio įvertinimą. Mokykliniais metais, pradėjęs lankyti mokyklą, vaikas, nepriklausomai nuo savo asmeninio noro, gauna papildomų savo elgesio vertinimų, tai mokytojo pasiekimų ir elgesio vertinimai pažymiais, tėvų ir klasės draugų vertinimai. Todėl vaiko savigarbai ypač svarbus vaiko mokymosi pasiekimai.

Mokslininkai pastebi, kad yra tiesioginis ryšys tarp kasdienio elgesio ir mokymosi sėkmės. Vaikams, kurių savigarba aukšta, galima prognozuoti didesnius laimėjimus mokykloje, nustatyti mokymosi motyvacijos lygį bei paaiškinti santykius su bendraamžiais (žr. 1 schemą). R. Žukauskienė (2007) akcentuoja, kad vaiko savigarba tiesiogiai priklauso nuo pačios artimiausios vaiko aplinkos – šeimos, nes tėvų auklėjimas daugeliu atvejų apsprendžia vaiko savigarbos laipsnį. Pastebėta ir tai, kad nuoširdus tėvų bendravimas, dėmesys ir palaikymas tarsi parodo, kad vaikas yra vertinamas ir mylimas vien dėl to, kad jis yra toks vienintelis ir unikalus. Toks tėvų elgesys suteikia vaikui drąsos, įkvepia daugiau pasitikėjimo savimi, todėl vaikas gali greičiau priimti sprendimus krizinėse ir konfliktinėse situacijose. Tyrimai parodė, kad vaikų, kurių žemas ekspektacijų (lūkesčiai) lygis, tėvai buvo įsitikinę, kad jų vaikai nėra tokie gabūs ir todėl turi sunkiai dirbti, kad pasiektų norimą rezultatą (vaikai perėmė tėvų poziciją savo elgesiui). Manytina, kad tai daro įtaką ir tokiam fenomenai kaip „išmoktas bejėgiškumas“ atsirasti. Vaikai, kuriems yra susiformavęs išmoktas bejėgiškumas, dėl manomos nesėkmės dažniausiai pasirenka lengvesnes užduotis ir sukuria labai daug pačių įvairiausių teorijų savo nesėkmėms paaiškinti. Išmoktas bejėgiškumas neleidžia ir vėliau gyvenime patirti tikrą sėkmės džiaugsmą. Tokie vaikai pasirenka veiklą, kuri reikalauja mažiausiai pastangų, nes jų pačių lūkesčiai yra maži.

Mokslininkų teigimu, pirmųjų pradinės mokyklos klasių mokiniams ir jaunesniems vaikams yra būdingas „mokymosi optimizmas“, tai yra kai vaikai nesėkmės linkę aiškinti pastangų stoka atliekant veiklą. Jie mano, kad jei daugiau pasistengs, tai tikrai pasieks norimą rezultatą. Dažniausiai tai atsitinka dėl to, kad vaikas nemoka ir nesugeba kompleksiškai mąstyti, todėl dažniausiai mato save klasės priešakyje. R. Žukauskienės (2007) nuomone, ikimokyklinukai ir pirmųjų pradinės mokyklos klasių vaikai, formuojantis jų su sėkme susijusių priežasčių įsivaizdavimui, negali atskirti ir koordinuoti pastangų bei sugebėjimų. Jie mano, kad visi geri dalykai vyksta kartu: asmuo, kuris stengiasi, kartu yra sumanus, nes jam sekasi.

1 schema. Ryšys tarp mokyklinio amžiaus vaikų elgesio ir mokymosi sėkmės

(pagal R. Žukauskienę, 2007)



Maži vaikai yra priklausomi nuo savo tėvų ir kitų auklėtojų moralinių normų. Pastebėta, kad nuo vidurinėsios vaikystės laikotarpio vaikas vis daugiau vadovaujasi savo paties moraliniais sprendimais. R. Žukauskienė (2007) akcentuoja, kad šios vidinės normos priklauso nuo to, kaip tėvai kontroliuoja vaiko elgesį. Tėvai gali naudoti pačias įvairiausias auklėjimo priemones: bausmes, akių kontaktą, žodinius pamokymus ir t.t. Taip reguliuojant vaiko elgesį, vaikas pamažu pradeda suvokti, ko tėvai iš jo tikisi, kokią elgesio apraišką labiau vertina, kokius skiria apdovanojimus; taip vaikas išmoksta suprasti, kam tėvai pritaria ir ko nemėgsta, netoleruoja. Vaikas, norėdamas išvengti kaltės jausmo, perima tėvų moralines normas. Todėl psichologų vienareikšmiškai pripažinta, kad vaikų moralinės normos tiesiogiai priklauso nuo tėvų reiškiamų reikalavimų vaiko elgesiui. Pripažinus savo tėvų moralines normas, susiformuoja vaiko „Aš- vaizdas“, kuris padeda suprasti vaikui, koks jis turi būti, ir atpažinti tėvams nepriimtina elgesį. Akcentuotina, kad tėvų auklėjimas, paremtas fizinėmis bausmėmis ir grasinimais, Z. Froido nuomone, nėra tinkamas būdas moralinėms normoms skiepyti, nes tokių tėvų vaikai skaudindami kitus dažniausiai nejaučia kaltės jausmo.

PAAUGLYSTĖ (NUO 12 IKI 15 (16 M.) METŲ)

Paauglystės amžiaus ribos labai sąlygiškos. Kai kurie mokslininkai nurodo, kad paauglystės amžiaus tarpsnis nuo 12 m. iki 18 metų. Ypatinga paauglystės laikotarpio padėtis vaiko vystymosi cikle atsispindi įvairiuose apibūdinimuose – „pereinamasis“, „sunkus“, „kritinis“ ir t.t. Jie pažymi tame amžiuje vykstančio raidos proceso, pereinant iš vienos amžiaus tarpsnio į kitą: sudėtingą ir svarbą. A. Gučo manymu (1990), perėjimas iš vaikų į suaugusius – viso to laikotarpio fizinės, protinės, dorovinės ir socialinės raidos ypatybių pagrindinis turinys ir specifinis skirtumas.

N. Sturlienė (2005) išskiria šiuos paauglystės etapus:

1. **Preliudija** (apie 11-12 m.), kai pasireiškia atskiri paauglystės simptomai. Paauglys tame laikotarpyje linkęs maištauti, vaikiški žaidimai jau nebeįdomūs, o vyresniųjų žaidimai dar nesuprantami. Jis paprasčiausiai jaučiasi pasimetęs, negali surasti jį dominančios veiklos.
2. **Negatyvioji fazė**, kai pasireiškia padidintas jautrumas, dirglumas, nerimastingumas, jie greitai susijaudina, jaučia fizinį ir dvasinį diskomfortą. Tame gyvenimo etape paaugliai dažniausiai būna nepatenkinti savimi, savo aplinka, kartais net nekenčia savo artimiausios aplinkos ir savęs. Pastebėta, kad tokie vidiniai išgyvenimai priverčia paauglius dažniausiai jaustis vienišais ir nesuprastais, o tai tiesiogiai daro įtaką jų gyvenimo kokybei, t.y. paaugliai identifikuoja tik neigiamus dalykus, o tai priverčia juos gintis arba dėl baimės jie pasiduoda ir tampa melancholikais. Nustatyta, kad mergaitėms negatyvioji fazė trunka iki 11-13 metų, berniukams iki 14-16 metų. Šios fazės pabaiga dažniausiai sutampa su kūno subrendimo pabaiga.
3. **Pozityvioji fazė**, ji ateina laipsniškai. Tai fazė, kai paauglys pradeda jausti artumą su aplinka, atsiranda naujų vertybių, dažniausiai atrandami nauji džiaugsmo šaltiniai – gamta, menas arba mokslas. Atsiranda intymaus artumo poreikis bei išgyvenama pirmoji meilė.

A. Gučo (1990) teigimu, *paauglystėje įvyksta reikšmingų fiziologinių organizmo kitimų* (lytinis brendimas), padidėja berniukų ir mergaičių ūgis, atsiranda naujų potraukių. Mokslininkas akcentuoja, kad intensyvus lytinis brendimas paauglystėje, taip pat ūgio kitimas susilpnina organizmo atsparumą ligoms, ženkliai padidėja jautrumas ir dirginimas. Paauglystės pradžia būdingas nuotaikų nepastovumas, nervingumas, neramumas, jautrumas. Mokslininko teigimu, seksualiniai potraukiai taip pat įgyja ryškesnes formas, atsiranda emocinė įtampa. Paauglys intensyviai nagrinėja savo fizinius ir psichinius ypatumus, lygina save su kitais, ieško būdų savo asmenybei formuoti. Pagal A. Gučą (1990), paauglystėje emocinis ir protinis patyrimas persitvarko, elgesys pasidaro savarankiškesnis, atsisakoma vaikiškos priklausomybės, mėginama į pasaulį žiūrėti suaugusiojo akimis.

Paauglystėje atsiranda įvairių kokybiškai naujų savybių. Atsiranda suaugusiems būdingų požymių, nes persitvarko organizmas, savimonė, santykių su suaugusiais ir draugais tipas, socialinės sąveikos su jais būdai, interesai, pažinimas ir mokymasis, moralinių – etinių normų turinys, kuris lemia elgesį, veiklą ir santykius. Pirmasis paauglio asmenybės raidos veiksnys yra didelis jo socialinis aktyvumas: paauglys stengiasi įvaldyti naujas elgesio raiškos formas, užmegzti patenkinamus ryšius su suaugusiais ir draugais, pagaliau bando veikti save patį (projektuoti savo asmenybę ir ateitį, kad įgyvendintų siekimus, tikslus, užduotis).

Intensyvus paauglio savęs suvokimas, vertinimas, savo įvaizdžio kūrimas, gyvenimo pozicijos ieškojimas padeda formuoti *paauglio identiškumui*. Identiškumas, A. Gučo (1990) nuomone,

formuojasi plečiantis paauglio patyrimui ir pajėgumui svarstyti, išsiaiškinti sąvokas, vertinti gyvenimo įvykius ir reiškinius. Savęs suvokimas ir vertinimas glaudžiai siejasi su tuo, kaip kiti jį suvokia ir vertina, kitaip sakant, šiame laikotarpyje paauglys į save žiūri kitų akimis.

Paauglystės laikotarpis įdomus tuo, kad pradedami nauji savitarpio santykiai su suaugusiais. Ypatingas dėmesys atkreiptinas į tai, kad *paauglys pasižymi egocentriškumu, jis jaučiasi esąs „psichologinės tikrovės“ centras, visų aplinkinių dėmesio objektas*. Todėl dažniausiai šiame amžiaus tarpsnyje paauglys pradeda aktyviai priešintis reikalavimams, kuriuos anksčiau noriai vykdavo; jis įsižeidžia ir protestuoja, kai ribojamas jo savarankiškumas, kai jį globoja, valdo, kontroliuoja, reikalauja paklusti, baudžia „kaip mažą“, kai nesiskaito su jo interesais, požiūriais ir pan. Sustiprėja paauglio savo vertės jausmas, jis pasijunta žmogumi, kurio negalima gniuždyti, žeminti, atimti teises į savarankiškumą. Sėkmingų santykių užtikrinimas priklauso nuo užimamos suaugusiųjų pozicijos: jeigu suaugusysis pats parodo iniciatyvą arba pradeda kitaip elgtis su paaugliu, atsižvelgdamas į jo reikalavimus. Priešingu atveju, sukuriama palanki aplinka konfliktui tarp tėvų ir vaikų atsirasti. Konfliktas kyla dėl to, kad suaugusysis nesugeba arba nenori rasti paaugliui naujos vietos greta savęs. Suaugusiems būtina nustatyti savarankiškumo ribas, kurios atitiktų paauglio galimybes (jo pasirėngimą), visuomeninius reikalavimus jam ir leistų suaugusiajam valdyti jį, tinkamai motyvuojant ateities veiklai.

Į paauglystę žengiančio vaiko asmenybės struktūros kardinalius pakitimus lemia kokybinis jo savimonei vystymosi polinkis, dėl kurio pažeidžiamas ankstesnis vaiko ir aplinkos santykis. Paauglio asmenybės svarbiausias ir specifinis naujas darinys yra tai, kad jis jau supranta esąs ne vaikas (subrendimo jausmas), tas įsivaizdavimas veiksmingai pasireiškia siekimu būti ir laikyti save suaugusiu. Subrendimo jausmas gali susiformuoti tik tada, kai santykiuose su suaugusiais paauglys objektyviai nebeužima vaiko padėties, dirba, turi rimtų pareigų. Ankstyvas savarankiškumas ir tėvų ir aplinkinių pasitikėjimas daro vaiką suaugusiu ne tik socialiniu bet ir subjektyviu požiūriu.

Ypatingas dėmesys turi būti skirtas paauglio poreikiams. G. Navaitis (2001) pastebi, kad paauglio poreikiai artėja prie suaugusiojo poreikių. Psichologas paauglių poreikius siūlo apibūdinti taip:

- *fiziologiniai, tarp kurių stiprėja fizinio ir seksualinio aktyvumo poreikis;*
- *saugumo poreikis, kuris ypač sustiprėja dėl nerimo ir psichologinių permainų šeimoje ir bendraamžių grupėje;*
- *nepriklausomybės poreikis, kuris išryškėja formuojantis naujoms paauglio kognityvinėms ir fizinėms galimybėms;*
- *prisirišimo arba meilės, kurie remiasi atsiskyrimu nuo tėvų, lytinių brendimu ir tuo pagrindu kuriamais naujais santykiais;*

- *pasiekimų, kurie gali būti sąlygoti siekiu padaryti įspūdį priešingai lyčiai, laimėti lyderio poziciją bendraamžių grupėje;*
- *savirealizacijos, kurie siejami su asmeniniais pasiekimais ir įsitvirtinimu bei pripažinimu visuomenėje.*

Mokslininkas akcentuoja, kad išvardytų poreikių svarba skirtingais paauglystės etapais yra skirtinga, pavyzdžiui, 12-14 metų paaugliai yra labiau komformistiški, jie labiau orientuojasi į bendraamžius, todėl jų savirealizacijos poreikis yra silpnesnis. Tačiau laikui bėgant šis stiprėja ir tampa dominuojančiu, visų poreikių sistemoje. Akcentuotina, kad kai kurie poreikiai priklauso nuo paauglio lyties, pvz., mergaitės jaučia stipresnį saugumo poreikį nei berniukai.

Remiantis psichologine literatūra (A. Vaičiulienė, 2004, G. Navaitis, 2001 ir kt.) galima išskirti tokias *paauglystės raidos sritis*:

1. *Biologinė raida ir lytinis brendimas.* Santykinai per trumpą laikotarpį, maždaug ketverius metus, vaiko kūnas patiria labai reikšmingus pokyčius. Paauglys labai jautriai reaguoja į savo kūno kitimą. Todėl vaikui kyla būtinybė rekonstruoti savojo „Aš“ kūno vaizdą ir formuoti vyro ar moters tapatumą. Paauglystėje mergaitės lengviau save tapatina su savo lytimi nei berniukai. Berniukams šis procesas vyksta ne taip sklandžiai. Visuomenė ir bendraamžių grupės toleruoja moterų seksualinių vaidmenų įvairovę, tuo tarpu griežtų vyriškumo kanonų nepaisymas paaugliui gali sukelti daug psichologinių sunkumų.

G. Navaičio (2001) teigimu, kūno pojūčių įsisąmoninimas ir įtraukimas į kūno schemą – savojo kūno vaizdinių ir nuostatų į jį visumą – viena svarbiausių paauglio asmenybės tapatumo problemų. Dėl brendimo variacijų ir paaugliams būdingo savęs lyginimo su bendraamžiais ar kokiai nors etalonais jiems sunku save adekvačiai vertinti, o pernelyg aukštas ar žemas vertinimas gali tapti agresyvaus ar depresyvaus elgesio paskata ir lemti neurotiškas reakcijas ar net anoreksiją.

2. *Pažintinė (arba kognityvinė) raida.* Apibūdinama kokybiniais ir kiekybiniais pokyčiais, kurie paruošia vaiką suaugusiųjų gyvenimui. Tame laikotarpyje paauglys iš naujo permąsto moralines dilemas, ateities perspektyvas, iš naujo atranda gyvenimo prasmę ir t.t. Paauglys sugeba mąstyti abstrakčiomis sąvokomis, tai svarbiausias operacinio mąstymo bruožas. Paauglys pajėgus samprotauti deduktyviai – tai yra nuo bendrųjų principų pereinama prie konkrečių faktų, ir induktyviai – sugeba apibendrinti daugelį įvykių ir pateikti tam tikras išvadas. G. Navaičio (2001) nuomone, paauglys išmoksta vertinti žodinius teiginius, jų vidinį neprieštarumą ir tikslumą, kurio gali nebesieti su realybe, išmoksta samprotauti apie teiginių sąsajas, dėl to paauglio kalba tampa tikslesnė ir visapusiškesnė. Šio psichologo nuomone, pažintinė raida lemia didėjančią paauglio

gebėjimą stebėti save, vis dažniau jis analizuoja savo mintis, jausmus, poelgius, lygina mintis ir faktus tarpusavyje, siekdamas pastebėti galimus prieštaravimus, o tai padeda paaugliui kurti gyvenimo idealus. Analizuojamu laikotarpiu paauglys ypač susirūpinęs savo asmenybe, todėl tokio amžiaus paauglys dažnai pervertina savo naują sugebėjimą ir yra linkęs manyti, kad niekas taip gerai ir giliai neišmano pasaulyje vykstančių procesų kaip jis.

3. **Psichosocialinė raida.** Tam, kad paauglys įžengtų į suaugusiųjų gyvenimą, nepakanka fiziškai ir lytiškai subręsti, jis turi atrasti savąjį „Aš“. G. Navaičio (2001) nuomone, paauglio „Aš“ raidą lemia brendimo ir statuso kaita. Pagrindiniu siekiu tampa paauglio autonomiškumas tėvų atžvilgiu. Dėl šios priežasties šiame laikotarpyje pagrindiniu paauglio uždaviniu tampa išsivadavimas iš kūdikiškos priklausomybės, perdėtos tėvų globos ir pačiais įvairiausiais būdais siekimas nepriklausomybės, formuojant brandesnį savojo „Aš“ vaizdą. Tokia situacija susidaro dėl to, kad atsirandantys formaliųjų operacijų įgūdžiai skatina paauglį mąstyti apie esamas šeimos normas ir vertybes bei iš naujo įvertinti jų pritaikomumą.

Psichologo A. Gučo (1990) teigimu, paaugliai fiziškai ir psichiškai suaugusiam prilygsta tik tai jaunystės pabaigoje. Mokslininkas *apie paauglio išgyvenamą subrendimo jausmą pataria spręsti pagal tokius kriterijus:*

1. *Paauglys nori ir reikalauja, kad kiti su juo elgtųsi ne kaip su vaiku, o kaip su suaugusiuoju.* Tai reiškia, kad suaugusieji turi jį gerbti, būti taktiški, pripažinti jame žmogaus orumą. Priešingu atveju paauglys jaučia nuoskaudą ir protestuoja prieš tėvų taisykles pačiais įvairiausiais būdais.
2. *Paauglio stengimasis užtikrinti tam tikrą veiklos savarankiškumą, noras ir siekis apginti kai kurias savo gyvenimo sferas nuo suaugusiųjų dalyvavimo.* Dažniausiai norima eliminuoti šias sferas: santykius su draugais, laisvalaikio leidimą, pamokų ruošimą, mokymąsi.
3. *Paauglys gali turėti savo elgesio nuostatas, tam tikras pažiūras, įvykių vertinimą, dažniausiai stengiasi apginti savo nuomonę.*

Paaugliams būdingas maištavimas, audringas reagavimas ir pasipriešinimas į šeimoje bei visuomenėje vykstančius pokyčius, tačiau toks paauglių elgesys naudingas tiek šeimai, tiek visuomenei, nes priverčia kokybiškai keistis ir ieškoti naujų sprendimų.

JAUNYSTĖ (NUO 16 IKI 20 (21) METŲ)

Amžiaus tarpsnių psichologijoje jaunystė paprastai apibūdinama kaip vystymosi stadija, prasidedanti lytiniu brendimu ir pasibaigianti suaugimu. Jaunystė –fizinio ir psichinio subrendimo,

pasitikėjimo savo jėgomis, naujų pasaulėžiūros ir dorovinių vertybių orientacijų, santykių su bendraamžiais, atsakomybės už savarankišką veiklą susiformavimo, pasirengimo suaugusio žmogaus darbui ir šeimos gyvenimui metas (L. Jovaiša, 2007). Jaunystė – baigiamasis asmenybės brandimo ir formavimosi etapas. Dideli organizmo ir išvaizdos pakitimai, susiję su lytiniu brandimu, sudėtingesnė gyvenimo veikla ir asmenų, su kurias asmenybė turi derinti savo elgesį, padaugėjimas – visa tai kartu labai aktyvina jaunuolio vertybinę orientacinę veiklą. Tuo laikotarpiu ypač didelis dėmesys atitenka asmeninių savybių suvokimui ir vertinimui.

Jaunuolis užima tarpinę poziciją tarp vaiko ir suaugusiojo. Jaunesni vaikai, vertindami save, paprastai atkuria tėvų ir kitų autoritetinių suaugusiųjų vertinimą, tai atsispindi jų savimonėje. *Vyresniems paaugliams dažniausiai būdingi du savęs įvertinimo būdai: Pirmas* - noras savo pretenzijas sulyginti su pasiektu rezultatu (pvz., „Jeigu aš nepasimečiau sunkioje situacijoje, vadīnasi, aš ne bailys“). Dėl tokio savęs vertinimo dažniausiai kyla daug probleminių situacijų su suaugusiais. Daugelis, suaugusiųjų požiūriu, nelogiškų poelgių – pavojingas padaužiškumas, smarkavimas – aiškintini ne tiek noru išsiskirti iš kitų, troškimu būti populiariam, kiek būtent poreikiu patikrinti savo ryžtingumą, drąsą. *Antrasis savęs įvertinimo būdas* – socialinis palyginimas, aplinkinių žmonių nuomonių apie save sugretinimas. Jaunuolis nepaprastai jautrus aplinkinių nuomonei apie save. Autorefleksijos, domėjimosi savimi stiprėjimas yra tipiškas ankstyvajai jaunystei.

Psichologų nuomone, ypač svarbus asmenybės bruožas, besiformuojantis ankstyvojoje jaunystėje, yra *savigarba* – apibendrintas savęs vertinimas, savęs kaip asmenybės suvokimas ir pripažinimas. Aukšta savigarba byloja, kad jaunuolis teigiamai žiūri į save. Todėl tame amžiuje būtina įrodyti ir padėti įsisąmoninti jaunuoliams jų asmenybės svarbą aplinkiniams.

3.5. PAAUGLYSTĖS KRIZĖS

PAAUGLYSTĖS AMŽIAUS TARPSNIO YPATUMAI

Sudėtingiausiu asmenybės formavimosi tarpsniu laikoma *paauglystė*. Tai amžiaus tarpsnis kuris pasižymi audringa paauglio raida, brandimu ir lygiagrečiai vaiko socialinės raidos pokyčiais. Paauglystė – asmeninių lūžių, psichologinių krizių, vidinių prieštaravimų ir įvairių sunkumų metas. L. Jovaiša (2007) *paauglystę apibūdina kaip komplikuotą amžiaus tarpsnį, jis sutampa su ikipubertetine ir pubertetine lytinio brandimo faze: staigiai padidėja ūgis ir svoris, greitai auga galūnių kaulai*. Raumenys vystosi lėčiau negu kaulai, todėl pablogėja judesių koordinacija. Mokslininkas akcentuoja, kad panašūs prieštaravimai atsiranda ir tarp kraujagyslių ilgėjimo ir širdies raumens augimo. Širdis nepajėgia pakankamai aprūpinti krauju smegenų, todėl paaugliai greitai pavargsta, susilpnėja dėmesys, dėl to dažniausiai atsiranda mokymosi problemų.

Šiam amžiaus tarpsniui būdingi įvairūs pokyčiai, kurie neišvengiamai paliečia ir maksimaliai pakeičia kiekvieną paauglio veiklos sritį. Tai amžiaus tarpsnis, pasižymintis sudėtingais fizinio ir psichinio vystymosi prieštaravimais. Tai perėjimo iš vaikystės į jaunystę periodas, perėjimas, kuris ypač turtingas vidinių išgyvenimų. Vyksta intensyvus pasiruošimas suaugusiųjų gyvenimui. Šiame amžiaus tarpsnyje taip pat formuojasi elgesio normos, charakterio bruožai, platus emocijų spektras, o tai ateityje tiesiogiai apsprendžia suaugusiojo žmogaus gyvenimo kokybę: fizinę ir psichinę sveikatą bei asmeninę ir visuomeninę brandą. Dėl šių priežasčių *paauglystę priimta laikyti kritiniu amžiaus tarpsniu, kuriam būdinga daug krizių.*

Mokslininkės O. K. Polukordienės (2003) teigimu, **krizė** – tai netikėtos ir sunkios gyvenimo permainos, lūžio sąlygota būseną/ situacija, kurią lydi didelis nerimas, įtampa, grėsmė, nesaugumas, pavojus, pasimetimas ir kiti panašūs išgyvenimai. Mokslininkės nuomone, kiekviena krizė – tai ribinis egzistencinis išgyvenimas, kurio metu žmoguje įvyksta stiprus dvasinis sukrėtimas, perversmas, kuris atveria naują gyvenimo ir jo galimybių matymą. Tuo tarpu G. Navaitis (2007) paauglystės krizes apibūdina kaip krizinius raidos periodus, kurių metu paauglys naujai suvokia save bei savo galimybes, renkasi tolesnio gyvenimo perspektyvas.

Psichologinės literatūros analizė leidžia konstatuoti, kad paauglio raidos stadijos ir su tuo susijusios paauglystės amžiaus krizės nėra vienareikšmiškai traktuojamos, todėl išskiriamos kelios teorijos, aiškinančios paauglio asmenybės ir emocijų raidą.

TAPATUMO RAIDOS PROBLEMA

Dažniausiai *tapatumas siejamas su individo vidiniu poreikiu išlikti pačiu savimi. R. Žukauskienės teigimu (2007), paauglystėje vyksta asmeninio tapatumo konsolidavimas, formulavimas ir apibrėžimas.* Mokslininkų įrodyta, kad dabartinis paauglys, formuojantis tapatumui, išgyvena sudėtingą periodą. Greitai keičiantis socialinėms normoms, vystantis technologijoms, keičiantis visuomenės reikalavimams, paauglys gali nustoti pasitikėti suaugusiųjų nustatytomis taisyklėmis, vertybėmis, normomis, visa tai gali atrodyti pasenę, neaktuali ir beprasmiška. Todėl paauglys pasimeta, nežino, kuo jam pasitikėti, kur semtis žinių, kur ieškoti sprendimų, susijusių su jo tapatumu.

Psichologas K. Rodžersas tapatumo raidą mato kaip kiekvienos paauglių kartos pagrindinę problemą, tačiau pabrėžia, kad procesas, įveikiant tapatumo krizę, yra nuoseklus. *Psichologas E. Eriksonas visą paauglystės periodą apibūdina kaip tapatumo ir vaidmenų sumaišties periodą. Mokslininkas pateikia sąrašą tarpinių problemų, kurias sėkmingai įveikus, išsprendžiama tapatumo problema:*

- *Laiko perspektyva arba laiko difuzija.* Paauglys pradeda matyti praeities situacijas ir egzistavimą ateityje. Atkreiptinas dėmesys į tai, kad šios praeities ir ateities perspektyvos turi būti integruotos, tai kertinis akmuo, nes nuo tuo priklauso sėkmingas problemos sprendimas.
- *Pasitikėjimas savimi arba abejingumas.* Išskirtinis dėmesys skiriamas paauglio elgesiui. Paauglys turi pastebėti, kad jo veiksmai yra pastebėti ir vertinami aplinkinių. Paties paauglio veiksmai ir kitų vertinimai yra pasitikėjimo savo tapatumu esmė, tai padeda suprasti, kas paauglys yra iš tikrųjų.
- *Eksperimentavimas vaidmenimis arba negatyvus tapatumas.* Šioje stadijoje svarbiausia, kad paauglys nebijotų eksperimentuoti su naujais ir skirtingais vaidmenimis. Paauglystė yra tas laikas, kai galima laisvai išmėginti suaugusiems būdingus vaidmenis, neprisiimant asmeninių įsipareigojimų.
- *Sėkmės numatymas arba darbinis paralyžius.* Paauglys turi pritaikyti savo darbštumą, atlikdamas kai kurias darbo užduotis. Tai padeda gauti atgalinį ryšį, kuris yra reikalingas pasirenkant tokius darbinius vaidmenis, kurie geriausiai atitinka jo unikalius sugebėjimus.
- *Seksualinis tapatumas arba biseksualinė difuzija.* Paauglys turi išspręsti konfliktus, liečiančius jo seksualinių vaidmenų tapatumą. Preliminariai, bandomieji paauglio įsipareigojimai sukuria sąlygas heteroseksualiniams ryšiams, kuriems gali būti būdingas ir intymumas.
- *Lyderiavimo poliarizacija arba autoriteto difuzija.* Paauglys, užsiėmęs lyderio poziciją, turi prisiimti atsakomybę. Taip pat turi būti pripažįstama, kad kartais dėl sėkmingos socialinės sąveikos reikia paklusti kitų įtakai.
- *Ideologinė poliarizacija arba idealų difuzija.* Paauglys turi sukurti asmeninių vertybių sistemą, kuri leistų jam priimti individualius sprendimus, susijusius su jo tolesniu gyvenimu (R. Žukauskienė, 2007).

E. Eriksono požiūriu, tapatumo jausmo raida – tai ego funkcija. Individo buvimas pačiu savimi užtikrina ego brandumą. **A. Vaičiulienė (2004)**, apibendrindama psichologų J. E. Marcia ir E. Eriksono samprotavimus apie paauglystės tapatumą, ***aprašo tapatumo būsenas ir klasifikuoja jas nuo žemiausios iki aukščiausios:***

1. *Difuzijos būseną.* Paaugliai gali jausti išgyvenantys krizę, bet gali to ir nepajusti. Jie neapmąsto savo tikslų bei vertybių, nedaro jokių tvirtų sprendimų, kad išgyventų savo pasirinkimus.

2. *Išankstinio sprendimo būseną.* Paaugliai įgyvendina kai kuriuos tikslus ar perima vertybes patys jų neapmąstydami, o pasisavindami tėvų ar kitų autoritetinių asmenų tikslus bei vertybes.
3. *Moratoriumas.* Šią būseną išgyvenantys paaugliai tyrinėja alternatyvas ir mėgina kurią nors iš jų pasirinkti. Pastebėta, kad tai ypač kritinis laikotarpis, kai gyvenimas pateikia daug prieštarūnų klausimų, tačiau dar nereikalauja rezultato.
4. *Pasiekto tapatumo būseną.* Ši būseną būdinga paaugliams, išgyvenusiems kritinį laikotarpį (moratoriumo būseną) ir po apmąstymų bei tyrinėjimų tvirtai apsisprendusiems. Tai būseną, kai paaugliai turi savo pasaulėžiūrą ir yra mažiau priklausomi nuo tėvų.

Psichologai vienareikšmiškai pripažįsta, kad tapatumo krizės įveikimo laikas yra labai individualus. R. Žukauskienė (2007) akcentuoja, kad kai kurie paaugliai priima pernelyg ankstyvus sprendimus ir pereina į suaugusiųjų pasaulį, nors tam dar nėra pasiruošę. Toks priešlaikinis tapatumas reiškiasi tuo, kad paauglys visiškai priima savo ankstesnes elgesio normas, vaidmenis net neišbandydamas kitų alternatyvų. Toks paauglio pasirinkimas parodo, kad paauglys visiškai neieško savo unikalaus asmeninio tapatumo. Kiti paaugliai, atvirksčiai, pasirenka tėvų, bendraamžių skirtingas vertybes, elgesio normas ir pasimeta, negalėdami išryškinti to individualumo, kuris būdingas tik jiems vieniems. Kartais paaugliai negalėdami tinkamai atlikti savo vaidmenų, kurių tikisi tėvai ar visuomenė, neieško kitų alternatyvų, bet pasirenka negatyvų tapatumą, t.y. elgiasi priešingai, negu iš jų tikimasi, nes taip atrodo paprasčiau.

Atkreiptinas dėmesys į tai, kad labai kūrybingiems žmonėms kartais reikia gerokai ilgesnio laiko savo tapatumui rasti negu kitiems. Pastebėta, kad dažniausiai kūrybingos asmenybės neturi paprasto, lengvai identifikuojamo vaidmens, kurį vienareikšmiškai suprastų ir įvertintų visuomenė.

Kiti mokslininkai (Navaitis, 2007 ir kiti) labiau akcentuoja „Aš - vaizdo“ formavimosi svarbą. „Aš - vaizdas“ nuolat kinta, bet paauglystėje jis patiria radikalias permainas. Viena iš priežasčių, A. Valčiulienės nuomone (2004), su lytine branda susijusios fiziologinės ir psichologinės permainos. Kita priežastis – didesnės paauglio pažintinės galimybės. „Aš – vaizdas“ - tai vaizdinių ir sprendimų apie save (savo bruožus ir sugebėjimus, išgyvenimus ir motyvus, savo vietą tarp žmonių ir t.t.) sistema (Psichologija studentui, 2000).

Paauglystėje iš naujo mėginama įsisąmoninti savo lūkesčius, įvertinti save, permąstyti vertybes ir t.t. Su tuo susijęs ir naujų vaidmenų, socialinių pozicijų priėmimas. Todėl sustiprėja savojo „Aš - vaizdas“ suvokimo poreikis. Atkreiptinas dėmesys, kad paauglio sąsąmonėje ypatingą vietą užima fiziologinis „Aš –vaizdas“ suvokimas, savojo kūno palyginimas su suaugusiaisiais. Orientavimasis į tam tikrus „vyriškumo“ ar „moteriškumo“ etalonus daugeliu atžvilgių sąlygoja besiformuojančių gyvenimo vertybių turinį, bendrą paauglio asmenybės formavimosi kryptį. Būtina

atkreipti dėmesį į tai, kad paauglio neatitikimas vyriško ir moteriško grožio etalonams gali sukelti vidinius išgyvenimus, o neretai ir pačias įvairiausias ligas: nervinę anoreksiją, depresijas ir t.t. Noras atitikti norimą idealą tampa ligota manija, kuri atima visą laiką ir gali privesti prie visiško fizinio ir psichologinio išsekimo, kuris įveikiamas tik medikų pagalba. *Labai dažnai savo kūno ar išvaizdos netoleravimas suformuoja neigiamą „Aš - vaizdas“ paveikslą, o tai kritiniais atvejais kartais priveda paauglį prie savižudybės. **Savižudybė (suicidas)** – tai sąmoningas savo gyvenimo nutraukimas, t.y. mirtis, ištikusi tyčia save sužalojus.* Todėl tėvai privalo tinkamai įvertinti paauglių perdėtą subjektyvų savęs vertinimą ir suprasti, kad perdėtas dėmesys savo išvaizdai – savaime suprantamas reiškinys paauglystėje. Tėvams būtina padėti savo paaugliams įveikti šį sudėtingą brendimo etapą ir palaikyti jo vidinius prieštaravimus per bendrus išgyvenimus.

„Aš - vaizdas“ visada sąlygoja mūsų asmenybės aktyvumą ir galimybes. Gerai žinoma situacija, kai paauglys apie save mano: „Aš nieko negaliu. O jei nieko negaliu, tai nieko ir nedarysiu“. Toks nepalankus savęs vertinimas nuslopina paauglio įgimtą aktyvumą ir stumia į beviltiškumą. Teigiamas „Aš – vaizdas“ vertinimas yra nepaprastai svarbi paauglio asmenybės charakteristika. Nes savosios verties lygis reguliuoja paauglio elgesį įvairiose gyvenimo srityse, stipriai veikia tarpasmeninius santykius, pasitikėjimą tėvais ir bendraamžiais bei apsisprendimą krizinėse situacijose. *Analizuojant „Aš - vaizdas“ būtina žinoti „Aš - vaizdas“ vystimosi etapus bręstant asmenybei. Pagrindiniai etapai yra šie:*

- „Aš – vaizdo“ turinys, t.y. žinios apie save plečiasi. Pradžioje jį sudaro tik savo kūno bruožų ir išvaizdos suvokimas bei vertinimas. Vaikui augant palaipsniui suvokiamos įvairiausios asmenybės savybės, elgesio tikslai ir motyvai.
- Suvokiamos savybės ir bruožai tampa vis labiau apibendrinti, pereinama nuo atsitiktinių, išorinių požymių fiksavimo („aš geras, nes daviau jam saldainių“) prie pastovaus elgesio įvertinimo („aš geras, nes klausau mamos“).
- Stiprėja savojo „Aš“ individualumo, unikalumo suvokimas, atrandama vis daugiau savo ir kitų žmonių skirtumų.
- Atsiranda ir iki tam tikro laipsnio stiprėja atotrūkis tarp realaus ir idealaus „Aš“.
- Keičiasi „Aš – vaizdo“ faktorių reikšmingumas, t.y. pagrindiniai savęs vertinimo kriterijai (Psichologija studentui, 2000).

Psichologai savosios vertės jausmą išskaido į dvi dalis: savigarbą ir simpatiją sau. Paauglio savigarba – tai vertinamasis požiūris į save aspektas. Tai reiškia, kad paauglys laiko save gabiu, energingu, valingu, lydimu sėkmės ir sugebančiu kontroliuoti savo gyvenimą. Tuo tarpu simpatiją galima apibūdinti kaip domėjimasi savuoju „Aš“, tai besąlygiškas savęs priėmimas su visais trūkumais ir privalumais, kitaip sakant, savęs pripažinimas. Tačiau realybėje paaugliams sunku

išgryninti adekvatų savęs vertinimą, todėl toje studijoje ypatingas vaidmuo atitenka tėvams. ***Tėvai privalo žinoti, nuo ko priklauso paauglio savosios vertės lygis. Psichologai išskiria šiuos komponentus (Psichologija studentui, 2000):***

- *Atitikimas tarp aspiracijų (siekimų) ir realių laimėjimų (arba galimybių).*
- *Aplinkinių žmonių vertinimas.*
- *Savęs lyginimas su kitais.*
- *Auklėjimas vaikystėje.*

Aspiracijų lygis – keliami sau maksimalūs tikslai, kure, mūsų manymu, atitinka mūsų galimybes. Paauglystėje dažniau būdingas nerealaus siekimų lygis. Jis gali būti per aukštas, kai patyręs nesėkmę, paauglys ir toliau kelia dar didesnius uždavinius, arba per žemas, kai sėkmingai pasiekus tikslus, toliau keliami mažesni reikalavimai. Tėvai, kurių paaugliams būdingas žemas aspiracijų lygis, privalo padėti vaikui suderinti savo siekius su galimybėmis; tam tikslui jie turi padėti vaikui įvertinti ir pažinti savo jėgas. Adekvatus savo sugebėjimų pažinimas padeda paaugliui nenuvertinti savo galimybių ir kelti realus tikslus. To nepadarę apribojame paauglių savęs realizavimą ir asmeninį jų augimą.

Aplinkinių žmonių vertinimas. Paauglio „Aš – vaizdas“ formuojasi ir įtvirtinamas bendraujant su kitais žmonėmis, atsižvelgiant į jų siunčiamus signalus bei reakciją. Paauglystėje į pirmą vietą iškyla bendraamžių vertinimas, tik vėliau bręstant labiau svarbus tampa individualiai reikšmingų žmonių vertinimas. Tyrimai rodo, kad aplinkinių žmonių nuomonė nevienodai veikia: kai daugelio žmonių nuomonė sutampa - ji yra priimama, o jeigu aplinkinių žmonių nuomonės skiriasi – laikomasi savo požiūrio į save.

Savęs lyginimas su kitais. Svarbiausias stimulus, skatinantis paauglį samprotauti apie save, tai jo poreikis būti gerbiamam vienmečių ir noras rasti artimų draugų. Dažnai paauglys vertina save, svarstydamas savitarpio santykius su kuo nors iš draugų, analizuodamas patrauklias vienmečio savybes. Labai svarbu, kad kaip tik vienmetis yra lyginimo su savimi objektas ir pavyzdys. Orientuojantis į vienmetį, lyginimas būna produktyviausias, tuomet geriausiai suvokiamos ir įvertinamos savo paties savybės, taip geriau matyti ir trūkumai.

Auklėjimas šeimoje. Įrodyta, kad požiūris į save ir savęs percepciją didele dalimi priklauso nuo tėvų elgesio su vaikais vaikystėje. *Egzistuoja 4 netinkamo auklėjimo stiliai, kurie tiesiogiai veikia paauglio savęs vertinimą:*

- *perdėta vaiko globa, ypač būdinga šiuolaikinėms (negausioms) šeimoms, kai tėvai aukoja viską, kad tik apsaugotų savo atžalą nuo visų įmanomų ir neįmanomų nepalankių poveikių. Didžiausiais pavojus tas, kad vaikas, augdamas tokioje sterilioje aplinkoje, sulaukęs paauglystės išeina iš šeimos globos ir visiškai nemoka susidoroti su realiomis problemomis, jis paprasčiausiai nežino savo trūkumų ir silpnybių, savo*

realių galimybių;

- *perdėtas žavėjimasis vaiku*, kitaip sakant, globojančiojo auklėjimo variantas, kai šeima žavisi vaiku, nepriklausomai nuo to, ką jis bedarytų, tenkina visus vaiko įgeidžius. Tačiau, už šeimos ribų, vaiko kultas dingsta ir aplinka diktuoja paaugliui realias gyvenimo taisykles, o jas priimti paauglys yra visiškai nepasiruošęs, todėl dažniausiai išgyvena nepripažinimą ir nepilnavertiškumo jausmą;
- „*pavyzdingo*“ *vaiko auklėjimas* - tai yra toks auklėjimas, kai tėvų gyvenimo tikslas yra išauginti „padorų vaiką“. Dažniausiai siekiant tokio tikslo iš vaiko reikalaujama daugiau, negu paprastai jis gali. Tokio auklėjimo rezultatas – paauglio aukštas aspiracijų lygis, jo pasekmės- nuolatinis savęs kaltinimas dėl patirtos nesėkmės. Galiausiai susiformuoja menkavertiškumo jausmas ir perdėtas jautrumas kritikai;
- *pernelyg griežtas auklėjimas*, kai tėvai ne tik iš vaiko reikalauja maksimalaus rezultato, bet ir griežtai baudžia jo nepasiekus. Toks tėvų elgesys dažniausiai byloja vaikui apie tai, kad jie nėra patenkinti jo pasiektais rezultatais. Dėl šių priežasčių taip auklėjami paaugliai dažniausiai būna užsisklendę savyje.

Paauglys labai mėgsta bendrauti, todėl formuojantis „Aš – vaizdui“, svarbus reikšmingų aplinkinių žmonių aukštas įvertinimas ir teigiamas, geras požiūris į jo veiklą. Todėl paauglys labai jautrus vertinimui, kartais perdėtai reaguoja į sėkmę ir nesėkmę, stengiasi pasirodyti kuo geriau, pelnyti pritarimą, ypač tų žmonių, kurių įvertinimas ir požiūris turi jam didelę reikšmę. Paauglystėje dažniausiai keičiasi „Aš - vaizdas“ ir tai skatina paauglį atsiriboti nuo šeimos ir ieškoti grupių, su kuriomis paauglys galėtų identifikuotis.

Paauglio savęs vertinimas itin priklauso nuo pripažinimo bendraamžių grupėje. Bendraamžių grupė vadovuoja paauglio socializacijai, nes išsilaisvinama nuo tėvų įtakos tik tada, kai išitraukiama iš bendraamžių gyvenimą (Žukauskienė, 2007). Nustatyta, kad kuo intensyviau bendraujama su bendraamžiais grupėje, tuo dažnesni asocialūs poelgiai. Todėl labai svarbūs yra paauglio santykiai šeimoje: kuo santykiai su tėvais blogesni, tuo paauglį stipriau veikia bendraamžių įtaka. Be to, bendraamžių grupės padeda paaugliui užmegzti ryšius su priešingos lyties asmenimis, o tai ypač svarbu paauglio saviraiškai. J. Kagano įrodyta, kad mergaičių santykiai yra tobulesni negu berniukų, draugystė brandesnė, tačiau berniukų draugystė trunka ilgiau, nes ne tokia stipri ir tai sukelia mažiau konfliktų (Žukauskienė, 2007). Be to, pastebėta, kad mergaitės buriasi į mažesnes grupes, o berniukai, priešingai, į didesnes. Draugystė vienareikšmiškai svarbi tiek berniukams, tiek mergaitėms, tačiau pastebimi kai kurie skirtumai: berniukų santykiai draugiškesni, jie orientuoti į bendrą veiklą, o mergaitėms labiau būdingi šilti ir pasitikėjimu bei atvirumu grįsti santykiai.

Akcentuotina, kad *paauglystėje subrendus lytiniams organams, suaktyvėja seksualiniai interesai ir potraukiai.* Todėl, daugelio psichologų nuomone, *paaugliams gali atsinaujinti Edipo*

kompleksas, jei ta situacija nebuvo sėkmingai išspręsta, kai vaikui buvo 3-5 metai (S. Froido nuomone, Edipo kompleksu vadinama tokia situacija, kai vaiko/ paauglio seksualiniai troškimai yra nukreipti į priešingos lyties tėvus (Žukauskienė, 2007). Sustiprėjus seksualiniam potraukiui, paauglys turi ieškoti atitinkančio ir dominančio jį objekto. Nors iš kitos pusės paauglys dar yra prisirišęs prie taip vadinamo Edipinio objekto. Akcentuotina, kad situacijos sprendimą komplikuoja visuomenės požiūris į paauglių seksualinį aktyvumą - jis riboja ir netoleruoja labai aktyvaus seksualinių interesų prasiveržimo. Todėl dėl susiklosčiusios dviprasmiškos situacijos kyla daug vidinių konfliktų, o tai apsunkina norą susirasti partnerį tarp bendraamžių. R. Žukauskienės (2007) teigimu, paauglys negalėdamas išspręsti jį varginančios situacijos dažniausiai atsiskiria nuo savo šeimos, siekdamas būtent taip išvengti jos įtakos. Dažniausiai tai virsta tėvų provokavimu, paauglys neigia savo šeimos tradicijas, vertybes, priešinas nusistovėjusioms taisyklėms, elgesio normoms ir t.t. Toks elgesys sąlygojamas paauglio noro išprovokuoti tėvus nutraukti su juo visus emocinius ryšius, nes buvimas kartu tik apsukina ir vargina. Atkreiptinas dėmesys, kad dažnais atvejais krizė išsprendžiama būtent tokiu būdu; paaugliui atsiskyrimas nuo tėvų tampa gyvenimo būdu, prieštaravimas tėvų vertybėms – gyvenimo nuostata. Psichologų įrodyta, kad anksčiau ar vėliau paauglys pajus kaltės jausmą, kuris dažniausiai apsunkina ateities planų įgyvendinimą.

Išgyventos krizės vienaip ar kitaip keičia paauglio asmenybę. *Paauglystėje sėkmingas krizių išgyvenimas byloja apie naujos asmenybės formavimąsi, paauglio veiklos objektu tampa jis pats: vienur jis save sulaiko, kitur prisiverčia, kai ką kuria iš naujo.* Jis pradeda pats daryti sau poveikį, pats save kurti, orientuodamasis į tam tikrus pavyzdžius ir konkrečius tik sau pačiam svarbius tikslus ir užduotis, susijusias su šiandienos ir ateities poreikiais. Taip kryptingai, tikslingai ir sąmoningai paauglys ruošiasi ateičiai – kokybiškam gyvenimui suaugusiųjų visuomenėje. Taigi, paauglystės amžiaus krizė yra sąlygojama konkrečių paauglio gyvenimo ir brendimo socialinių aplinkybių bei jo padėties suaugusiųjų pasaulyje.

3.6. BENDRAVIMO SU PAAUGLIU YPATUMAI

BENDRAVIMO SU PAAUGLIU YPATUMAI

Vadovauti vaikui paauglystėje yra nelengvas ir rizikingas dalykas, tėvai dažniausiai patiria didelių sunkumų dėl nemokėjimo tinkamai bendrauti su savo vaikais. Šiuolaikinio pasaulio diktuojamos permainos neigiamai veikia paauglio asmenybę, paauglys dažniausiai būna nepasiruošęs tinkamai priimti ir reaguoti į naujus gyvenimo iššūkius. Todėl ant tėvų pečių gula didžiulė atsakomybė dvasiškai palaikyti savo paauglį. Dauguma tėvų turi iškreiptą supratimą, kas yra paauglystė ir ko jie gali tikėtis iš savo paauglio. Todėl dažniausiai būna nepasiruošę naujam bendravimo etapui su paaugliais, būna pasimetę nežinodami, kaip reikšti savo meilę taip greitai užaugusiems vaikams.

Bendraujant su paaugliais, psichologo R. Campbell (2008) teigimu, tėvai dažnai daro klaidą, nes savo paauglį pradeda laikyti jaunu suaugusiu, visiškai pamiršdami, kad jis dar turi vaikiškų poreikių jausti meilę ir supratimą, rūpinimąsi ir domėjimąsi jais. Todėl labai dažnai paaugliai išgyvena bejėgiškumą, nevisavertiškumą ir numenkina save. Pernelyg daug paauglių šiandien jaučia, kad iš tiesų jų niekas nemyli, niekam nerūpi jų vidiniai išgyvenimai. Jeigu paauglys nejaučia tėvų palaikymo, beribės meilės ir supratimo patvirtinimo iš tėvų, jis nebus pats geriausias, koks galėtų būti, ir nesiels geriausiai, kaip galėtų elgtis, jis nebus savimi. Daug paauglystės problemų galima sumažinti, palengvinti ir net išvengti koreguojant tėvų ir paauglių bendravimą.

R. Campbell (2008) nuomone, ***pagrindinė taisyklė – suteikti paaugliui mylinčius ir laimingus namus.*** Kiekvienam paaugliui reikia tėvų, kurių santuokiniai ryšiai stabilūs, pagarbūs, kupini meilės ir darnaus bendravimo. Todėl sugebėjimas tinkamai išreikšti jausmus, ypač neigiamus ir nemalonus, santuokiniame gyvenime yra būtinas. Kilus stresui šeimoje, būtina prisiminti, kad vienintelė išeitis - gyventi ir galvoti taip, tarsi nebūtų kitos alternatyvos, kaip tik padirbėti ir padaryti santuoką gerą.

Antroji taisyklė, pagal mokslininko sukurtą teoriją – sąlygiška meilė paaugliui. Tai, mokslininko teigimu, esminis pagrindas tvirtam ryšiui su savo paaugliu. Nes tik meilė gali apsaugoti nuo pagiežos, apmaudo, pasipiktinimo, kaltės, baimės, nesaugumo jausmo. Sąlygiška meilė reiškia, kad jūs mylite savo paauglį net ir tada, kai bjauritės jo elgesiu. R. Campbell (2008) nuomone, *bendraujant su paaugliu, patartina vadovautis šiomis taisyklėmis:*

- Paaugliai yra vaikai.
- Paaugliai dažniausiai elgsis kaip paaugliai.
- Dauguma paauglio poelgių yra nemalonūs.
- Jei mylėsite savo paauglį tik tuomet, kai jis jums įtiks (sąlygiška meilė), ir išreikšite savo meilę tik tuomet, jis nesijaus iš tiesų mylimas. Tai tiesiogiai turės įtakos jo savivertei.
- Jei mylėsite paauglį sąlygiškai, jis gerai sutars su savimi, labiau pasitikės savo jėgomis. Jis įstengs kontroliuoti savo troškimus, nerimą, ir jo elgesys pamažu darysis kaip suaugusiojo.
- Jei mylėsite paauglį tik tuomet, kai jis atitiks jūsų reikalavimus ar lūkesčius, tai visais kitais atvejais jis jausis nekompetentingas, nieko nesugebantis. Bus nuolatinių trukdymų jo emociniam ir elgesio brandumui.

Panašios nuomonės laikosi ir psichologas J. Gray: mokslininkas teigia, kad *norint sukurti su savo paaugliu santykius, kurie paremti abipuse meile ir pareiga, tėvams būtina permąstyti ir perkonstruoti*

savo auklėjimo stilių ir pereiti prie pozityvaus auklėjimo. Pozityvaus auklėjimo dėmesio centre yra vaiko skatinimas meile, o ne pažeminimu. Todėl, taikant pozityvaus bendravimo principus, būtina vadovautis šiomis bendravimo taisyklėmis (Gray, 2005):

- Prašykite, bet neįsakinėkite ir ne reikalaukite.
- Vartokite frazę ”prašau”, o ne “ar galėtum”. Tai aiškiai apibrėžia paauglio elgesio tėvų norimas ribas.
- Liepdami aiškiai pasakykite vaikams, ko iš jų norite. Liepkite tvirtu, bet ramiu balsu.
- Paliepimai turi būti tik pozityvūs.
- Būtina prisiminti, kad aiškinimas silpnina paliepimo galią.
- Rėkti neveiksminga, nes jūs parodot, kad esateneįdomus ir niekas nesistengia jūsų išgirsti.

Atkreiptinas dėmesys į tai, kad paaugliai yra emociški kaip vaikai. R. Campbell (2008) pastebėjimais, tiek paauglys, tiek ir mažas vaikas siekia nepriklausomybės, todėl pačiais įvairiausiais būdais kovos su jumis dėl nepriklausomybės, taip išnaudodami energiją iš savo emocinio rezervuaro. Kai tik emocinis rezervuaras ištuštės, tiek paauglys, tiek ir vaikas sugrįš pas tėvus jo papildyti, kad vėl galėtų drąsiai žengti pirmyn.

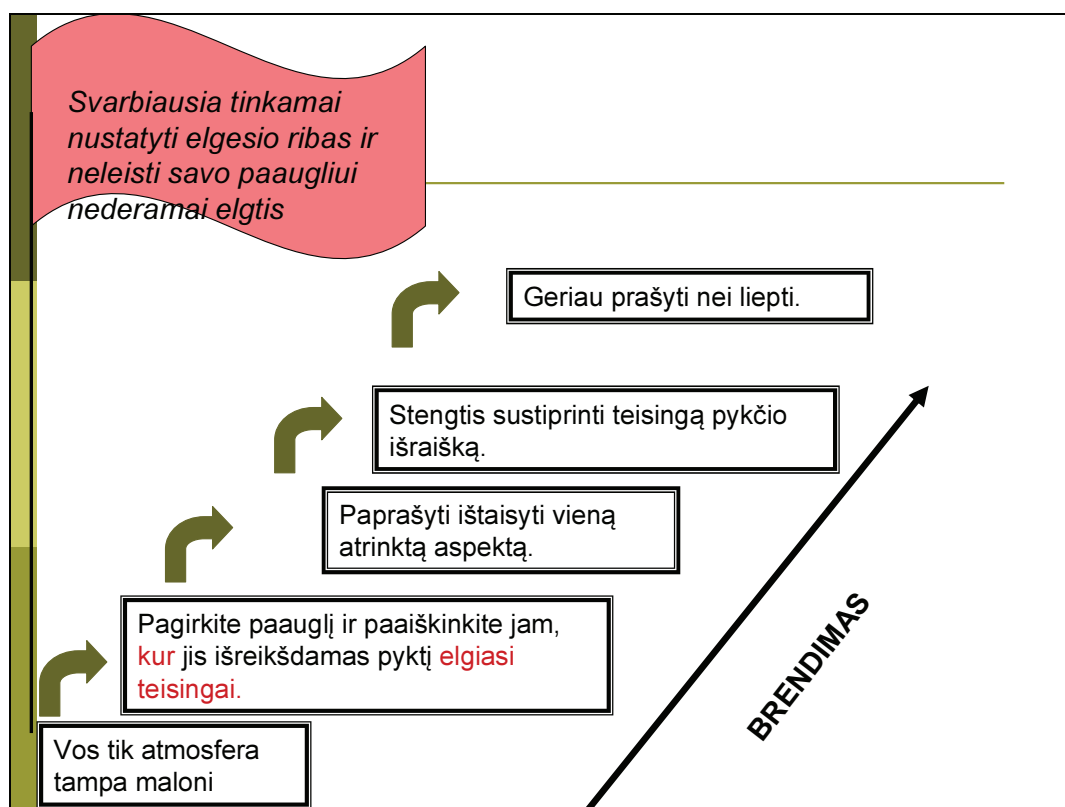
Paauglys kovos dėl nepriklausomybės tipiškais jaunimui būdais – darydamas viską pats, maksimaliai norėdamas atsiriboti nuo tėvų įtakos, pažeisdamas tėvų taisykles. Bet kai bus išnaudotas jo emocinis rezervuaras, jis grįš pas tėvus ieškodamas emocinio palaikymo. Mokslininkas pateikia pagrindinius argumentus dėl ko šis papildymas yra toks svarbus:

- Paaugliams reikia didžiulio emocinio maitinimo, kad jie gyventų kaip galima geriau ir būtų kuo geresni.
- Jiems desperatiškai reikia pilno emocinio rezervuaro, kad jaustųsi saugūs ir savimi pasitikintys. Stokodami šio pasitikėjimo paaugliai linksta pasiduoti bendraamžių spaudimui ir jiems sunku laikytis etinių bei moralinių vertybių.
- Emocinis pasipildymas yra lemiamas, nes kol jis vyksta, įmanoma palaikyti atvirą kontaktą tarp tėvų ir paauglių, o tai ir yra svarbiausia.

R. Campbell (2008) akcentuoja, kad kuo labiau tėvai paauglio akivaizdoje praranda savitvardą, tuo mažiau paauglys jaučia tėvams pagalbą. Reikia dėti visas pastangas, kad tėvai galėtų save kontroliuoti, nepriklausomai nuo paauglio rodomų neigiamų veikslių arba perdėto aktyvumo ieškant asmeninės nepriklausomybės. Tėvai privalo palaikyti „atvirus kelius“, kuriais jūsų paaugliai sugrįš pasipildyti emocinio rezervuaro.

R. Campbell (2008), tyrinėdamas tėvų bendravimo ypatumus su paaugliais, nepaprastai daug dėmesio skyrė akių ir fiziniam kontaktui su paaugliais. *Mokslininko teigimu, akių kontaktas ir fizinis kontaktas turėtų būti įtraukti į kasdienį bendravimą su paaugliais. Jie kartu su sutelktu dėmesiu yra veiksmingiausias būdas papildyti paauglio emocinį rezervuarą.* Tėvai net patys to nesuprasdami naudoja akių kontaktą išreikšdami liūdesį, pyktį ir labai retai išreikšdami meilę. Kuo dažniau tėvai užmezga akių kontaktą su savo paaugliu išreikšdami jam meilę, tuo labiau paauglys bus emociškai pamaitintas meile. Mokslininko nuomone, visada galima panaudoti fizinį kontaktą. Retai kada paauglys neigiamai reaguoja į lengvą, trumpą peties, nugaros ar rankos palietimą. Dažniausiai paauglys net nepastebi tėvų fizinio kontakto, bet paauglių protas viską fiksuoja, o tai ir yra svarbiausia- pasąmonės galia.

Dažniausiai tėvai mano, kad bendraujant su paaugliais sunkiausia įveikti paauglių pyktį. Daugelis tėvų įsitikinę, kad paauglio pyktis yra blogas ir nenormalus jausmas ir kad jo raiška turėtų būti draudžiama ir slopinama. R. Campbell (2008) nuomone, būtina suprasti, kad pykčio jausmas pats savaime nėra blogas ar geras, todėl būtina suprasti, kad pyktis yra normalus jausmas, būdingas kiekvienam žmogui. Mokslininkas pataria tėvams vadovautis šiuo konstruktyviuoju bendravimo mechanizmu (Žr. 1 pav.):



1 pav. Konstruktyvusis bendravimo mechanizmas

R. Campbell (2008) teigia, kad tėvams didžiausią problemą kelia paauglių rodomas pasyviai agresyvus elgesys. Tai elgesys priešingas atviram, sąžiningam, tiesiam ir žodiniam pykčio išreiškimui. Pasyviai agresyvus elgesys motyvuotas sąmoningai, tai yra vaikas sąmoningai nesuvokia, jog jis griebiasi šio besipriešinančio, trikdančio išlaisvinti užspaustam pykčiui elgesio, kad nuliūdintų tėvus. *Pasyviai agresyvus elgesys yra pats blogiausias būdas išreikšti pyktį dėl kelių priežasčių:*

- Jis gali lengvai tapti įsisenėjusiu, tvirtu elgesio modeliu, kuris trunka visą gyvenimą.
- Jis gali iškreipti žmogaus asmenybę ir padaryti žmogų visai nesugyvenamą.
- Jis gali įsiterpti į visus paauglio santykius ateityje.
- Tai vienas iš sunkiausiai pagydomų elgesio sutrikimų.

Todėl dėl šių priežasčių tėvų pareiga pratinti paauglį žengti po vieną žingsnį mokantis kovoti su pykčiu, nes kiekvieno žingsnio įveikimas vis labiau priartina prie brandumo. R. Campbell (2008) pataria naudotis šiomis taisyklėmis pykčiui išreikšti:

1. *Geresnis už būdas už pasyviai agresyvu - visiškai nekontroliuoti savo elgesio.* Kai pyktis reiškiamas be apribojimų, tai tėvai gali laisviau ir lengviau kovoti bei koreguoti savo paauglio įniršį.
2. *Nekontroliuojamai išlieti pyktį žodžiais.* Tuomet pyktis būna nukreiptas ne tik į pykčio šaltinį, bet ir į viską, kas aplink pasitaiko. Bet tai geriau, negu viską laikyti savyje.
3. *Pats geriausias būdas išreikšti pyktį – padaryti tai kuo protingiau ir vien tam asmeniui, ant kurio esi supykęs.* Tai parodo, kad jūs tikėtės tokio pat elgesio ir iš kito žmogaus, stengiatės suprasti kito poziciją ir dviese išspręsti konfliktą. Bet ta stadija yra pasiekama labai retai.

Kai vaikas tampa paaugliu, disciplina ir lavinimas palaipsniui pereina iš tėvų kontrolės į tėvų pasitikėjimą. Tam, kad pasitikėtumėte savo paaugliu, pirmiausia turite įsisąmoninti, jog veržimasis į savarankiškumą yra normalus. Tuomet, kai bręstantis vaikas parodys, jog galima pasitikėti, kad jis teisingai elgiasi, galite pamažu leisti jam vis daugiau privilegijų ir vis mažiau kontroliuoti. R. Campbell (2008) pataria įsidėmėti, kad visi paaugliai, pasiekę tam tikro sąmoningumo, supranta, kad jiems reikia tėvų vadovavimo ir kontrolės, t.y. jie paprasčiausiai jos nori.

Labai dažnai tėvų ir paauglių bendravimo sunkumai yra paremti tuo, kad tėvai nenori atsisakyti savo įsivaizduojamo, vaiko „mitinio“ paveikslu, t.y. tėvai paprasčiausiai nesupranta, kad vaikas yra unikali ir individuali asmenybė, kurios charakterio bruožai, temperamentai ir interesai visiškai nepriklauso nuo tėvų įsivaizduojamo „vaiko idealo“.

BENDRAVIMO SU PAAUGLIU TAISYKLĖS

Tam, kad bendravimo taisyklės būtų veiksmingesnės, bendraujant su vaiku patartina laikytis šių nuostatų (pagal J. Gray (2005)):

1. *Vaikas gali būti kitoks nei visi.*
2. *Vaikas gali klysti.*
3. *Vaikas gali rodyti neigiamas emocijas.*
4. *Vaikas gali daug norėti.*
5. *Vaikas gali prieštarauti, bet privalo nepamiršti, kad tėtis ir mama (arba pedagogai) yra situacijos šeimininkai.*

Gali būti kitoks nei visi. Kiekvienas vaikas gimsta nepakartojamas. Tai reiškia, kad vaikai paprastai būna visiškai kitokie, nei juos įsivaizduoja tėvai. Kiekvienas vaikas išsiskiria tik jam būdingais gabumais, kiekvienas turi ypatingų poreikių. Todėl būtina juos toleruoti ir priimti tokius, kokie jie yra. Nesuprasdami tarpusavio skirtumų, žmonės paprastai mano, kad kiti turėtų reaguoti ir elgtis kaip jie. Kai suvokiame galimus tarpusavio skirtumus, nelaikome žmogaus nenormaliu, jeigu jis reaguoja ir gyvena kitaip negu mes. Labai svarbus yra pasitikėjimas savo paaugliu – tai pripažinimas, kad viskas gerai, žinojimas ir tikėjimas vaiko sugebėjimu pasiekti sėkmę ir pasimokyti iš klaidų, tai vaiko savybių skleidimosi stebėjimas žinant, kad viskas bus gerai. Ypač svarbu įvertinti patarimų galią vaikams. Patarimas nėra blogas dalykas. Patarti reikia tik tada, kai vaikai prašo. Bėda ta, kad per dažnas patarinėjimas priverčia vaikus jų nepaisyti. Nepatarinėkite, kai vaikai prieštarauja. Tuomet jie pamažu nustoja klausę patarimų, net tuomet, kai jiems jų labai reikia. Patarti galima tik tada, kai paauglys to prašo. Pozityviai auklėjant vaikus neturime pamiršti temperamentų skirtumus, vaikų intelekto savybių. Vaikai kelia mums neigiamas emocijas tik tuomet, kai pamatome, jog jie yra kitokie, negu tikėjomės. Prisiminę, kad jie turi būti kitokie, galima ramiai apgalvoti, kaip tinkamai su jais bendrauti.

Gali klysti. Vaikai yra ne tik nepakartojami ir skirtingi, bet į šį pasaulį atsineša savų reikalavimų ir sunkumų. Nei vienas vaikas nėra tobulas. Visi paaugliai klysta. Klysta kiekvienas, todėl neleisti vaikams klysti yra žiauru. Negalima paauglių ir gėdyti. Užuoat gėdiję arba baudę taisykite jų elgesį, stenkitės įdiegti jiems sugebėjimą mokytis iš savo klaidų ir atsakingai jas ištaisyti. Todėl galima vaikus išmokyti atsakomybės tik tada, kai patys būsim atsakingi. Svarbu prisiminti, kad jeigu suprantate, kad skaudinate vaikus, atleiskite sau, kaip norėtumėte, kad vaikai nebaustų savęs už klaidas.

Galima rodyti neigiamas emocijas. Gyvenimo sunkumai ir apribojimai visiems vaikams sukelia neigiamų emocijų, kurios yra natūrali ir svarbi jų vystymosi dalis. Kai paaugliams leidžiama rodyti neigiamas emocijas, pabunda ir stiprėja jų valia, jie jaučia gyvenimo kryptį. Kai vaikai išklausomi, kai paisoma jų jausmų, stiprėja jų asmenybė, tačiau gali rasti nepamatuotas savo galios jautimas. Jeigu vaikas iširsta ir viską daro savaip, leisdami reikšti neigiamas emocijas jūs ne tik

lepinate, bet verčiate jaustis nesaugiai. Būtina kontroliuoti savo elgesį, kad pataikavimas vaikui nevirstų stengimusi išvengti pykčio protrūkių. Jeigu norime išmokti paauglius valdyti emocijas, turime tai daryti patys. Kad įveiktume polinkį savo jausmus išlieti ant vaikų, privalome skirti laiko sau ir patys įveikti stresą bei susikaupusias emocijas. Nesugebėdami įveikti savo streso neišmokysime vaikų valdytis.

Daug norėti galima. Jeigu mes rodom vaikams pakankamai meilės, padedame mokytis valdyti jausmus, tai gavę leidimą daug norėti vaikai netampa įnoringi ir sunkiai valdomi. Gavę progą pakoreguoti savo norus ir susitaikyti su gyvenimo apribojimais, vaikai ima vertinti tai, ką turi. Valia yra mūsų sielos raiška. Jeigu vaiko valia nepalaužta ir jos paisoma, siela gali „kvėpuoti ir augti“. Kai mes puoselėjame vaiko valią, stiprėja jo ryšys ir noras padėti mums. Mokydamiesi norėti ir paisyti tėvų (pedagogų) norų, paaugliai išmoksta gerbti, bendrauti, padėti kitiems, nusileisti ir derėtis. Vaikų, kuriems leidžiama daug norėti, mąstymas platus, planai dideli, jie pasitiki savo sugebėjimu daug pasiekti.

Gali prieštarauti, bet šeimaininkai yra tėtis ir mama (pedagogai). Kai leidžiama prieštarauti, paaugliai pajėgia suprasti savo norus ir išmoksta derėtis. Tai nereiškia, jog visuomet darome tai, ko nori vaikas. Leisdami vaikui prieštarauti, galima geriau kontroliuoti jo elgesį. Prieštaraudamas ir paklusdamas, paauglys patiria ir supranta, jog tikrieji padėties šeimaininkai yra tėtis ir mama (pedagogai). Galėdami prieštarauti ir priešintis autoritetui, vaikai suvokia, jog yra kontroliuojami. Jie jaučiasi saugūs, o tai labai svarbu, kad paauglys galėtų normaliai vystytis ir bręsti. Išmokus suderinti laisvę ir vadovavimą, pozityvaus auklėjimo metodai tampa labai veiksmingi.

Panašios nuomonės laikosi ir A. Černius: daug lengviau ir efektyviau bus bendrauti su paaugliais tada, kai tėvai ar mokytojai žinos ir tinkamai galės įvertinti savo paauglių lūkesčius. A. Černius (1992) vardija tokius vaiko pageidavimus:

1. Nusišypsokite, kai mane pamatote.
2. Kreipkitės į mane mano vardu.
3. Klausykitės manęs, kai aš kalbu.
4. Pasakykite man, kad manęs pasiilgote ar pasigedote, kai aš nebuva mokykloje.
5. Pasakykite ir padrąsinkite mane už mano specialius gabumus, net jei jie nebūna pažymėti mokinio knygelėje.
6. Suteikite man kasdien galimybę ką nors pasiekti - kad ir nereikšmingoje srityje.
7. Pagirkite mane, kai aš ką nors padarau gerai.
8. Jei Jūs nepatinka, ką aš darau, padėkite man suprasti, kad Jūs mane vis tiek mėgstate kaip asmenį.
9. Parodykite man, kad aš turiu ateityje daug galimybių ir kad galiu siekti tikslų.
10. Padrąsinkite mane dideliems siekiams.

Ne tik efektyvaus bendravimo taisyklių žinojimas, bet ir vaiko lūkesčių ir norų pažinimas padės sėkmingiau bendrauti su paaugliu jo kritinės raidos stadijoje ir leis pasiekti norimų rezultatų tarpasmeniniuose santykiuose.

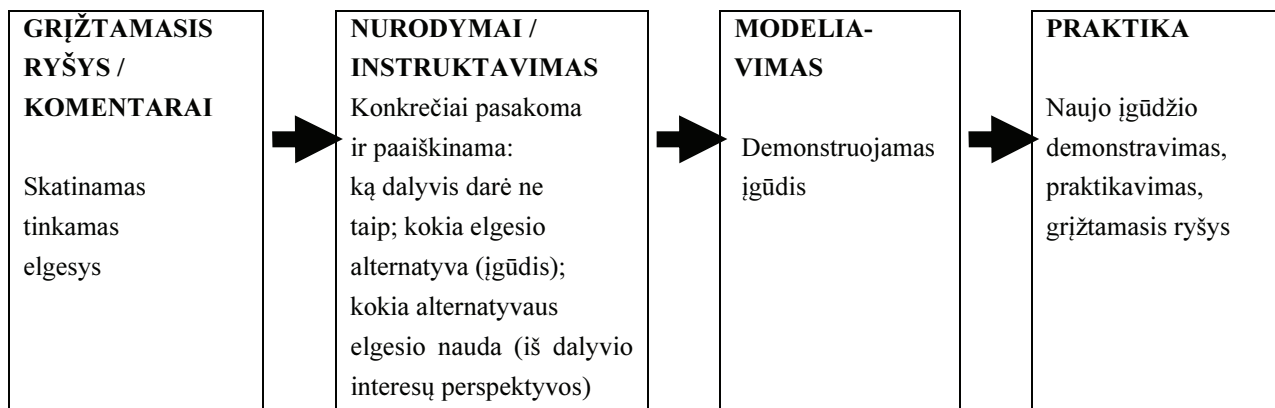
3.7. MEDŽIAGA PRAKTIKINIAMS UŽSIĖMIMAMS

MEDŽIAGA 3.1 – 3.3. SKYRIAMS:

METODINĖS REKOMENDACIJOS (praktiniai patarimai)

Bendrosios rekomendacijos:

- taikykite vaidmenų žaidimus praktiškai išbandydami įgūdžių formavimo etapus tiek individualioje, tiek grupinėje veikloje;
- supažindinkite su gyvenimo įgūdžių formavimo etapais ir praktiškai juos išbandykite;
- atsižvelkite į aktualias konkrečios mokymų dalyvių grupės poreikius bei lūkesčius ir pasirinkite atitinkamas bei pratimus ar keiskite jų eiliškumą;
- pabrėžkite gyvenimo įgūdžių ugdymo svarbą - vaikai, įgiję šių gebėjimų dar vaikystėje, lengviau susidoros su kebliomis ir kritinėmis situacijomis ne tik paauglystėje, bet ir būdami suaugę. Išugdyti ir įgyti gyvenimo įgūdžiai bei gebėjimai įveikti sunkumus pasitarnauja savižudybių, narkomanijos ir kitų priklausomybių prevencijai;
- mokykite ir skatinkite mokymų dalyvius suvokti savo jausmus ir kalbėti apie juos, pasakyti tai, ką norisi pasakyti, įdėmiai išklaudyti, susidraugauti ir išsaugoti draugystę, kreiptis pagalbos ir padėti aplinkiniams, įveikti vienišumą, atstūmimą, priekabiavimą, spręsti konfliktus, lengviau išgyventi pokyčius, netektį;
- orientuokite mokymo programą į kasdieninių sunkumų įveikimą, būdų susitvarkyti su savo jausmais paiešką, gebėjimą naudotis parama ir jos teikimo įtvirtinimą;
- pasirenkite nuosekliai ugdyti gyvenimo įgūdžius ir laikykitės šių taisyklių: konfidencialumo, pagarbos, aktyvaus klausymosi, paramos, teisės būti išklaustytam, teisės nedalyvauti.
- taikykite aktyvius mokymo metodus;
- mokykite gyvenimo įgūdžių remdamiesi keturių etapų schema:



Vaikų socialinių įgūdžių tobulinimo (Asher, 1982, Bullock, 1992) gairės mokytojams ir tėvams (Berne, 2009)

Modeliavimas	<ul style="list-style-type: none"> • Stebėti kitų vaikų pozityvias sąveikas • Imituoti elgesį ir bendravimą, kurie sėkmingai padeda palaikyti draugystę
Dalyvavimas	<ul style="list-style-type: none"> • Įsitraukti į veiklą su kitais • Inicijuoti veiklą, projektą, žaidimą • Domėtis veikla • Labai stengtis • Padėti jaunesniam vaikui
Bendradarbiavimas	<ul style="list-style-type: none"> • Laikytis eiliškumo • Dalytis priemonėmis • Pateikti pasiūlymą, kaip išspręsti problemą • jei iškyla nesutarimas dėl taisyklių, rasti abipusiai priimtina alternatyvą
Bendravimas	<ul style="list-style-type: none"> • Kalbėtis • pasakoti apie veiklą ir save • užduoti klausimus apie veiklą • užduoti klausimus apie kitą asmenį • klausytis kai kalba kitas • stebėti kaip kitas ką nors daro
Patvirtinimas ar parama	<ul style="list-style-type: none"> • domėtis kitu asmeniu • pasakyti ką nors malonaus, kai kitam asmeniui pasiseka • šypsotis • džiaugtis • Prireikus pasiūlyti pagalbą ar patarimą

UŽDUOTYS

1 UŽDUOTIS

TEMA: „Gyvenimo įgūdžiai“

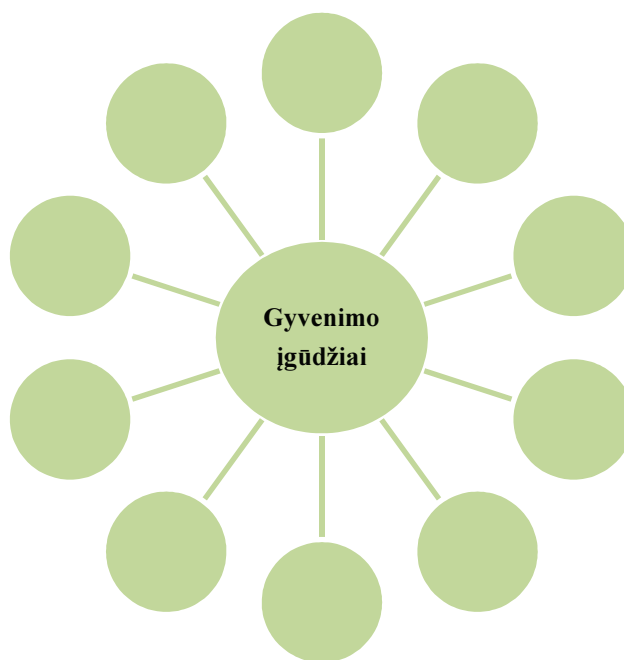
TIKSLAS: mokyti apibrėžti gyvenimo įgūdžius, įsivertinti turimus įgūdžius.

PRIEMONĖS: tinklo lapas „Gyvenimo įgūdžiai“, peržiūros lapas „Socialiniai įgūdžiai“, rašikliai

Eiga:

- *Užduotis dalyviams: tinklo lape „Gyvenimo įgūdžiai“ individualiai pažymėkite įgūdžius, kuriuos, jūsų manymu, priskirtumėte šiai grupei. Porose pristatykite savo minčių žemėlapius ir papildykite naujais.*
- *Grupės vadovui: surašykite išvardintus įgūdžius lentoje, pasikartojančių nerašykite. Kartu su visais dalyviais išsiaiškinkite, kokie gebėjimai vadinami gyvenimo įgūdžiais.*

Tinklo lapas „Gyvenimo įgūdžiai“



- *Grupės vadovui: pateikite ir išsiaiškinkite gyvenimo įgūdžių sąvoką ir apibrėžimus.*
- *Užduotis dalyviams: peržiūros lape „Gyvenimo įgūdžiai“ individualiai įvertinkite kiekvieną punktą balais nuo 1 iki 5 (1 = prasti, 2 = pakankami, 3 = vidutiniški, 4 = geri, 5 = puikūs).*

Pastaba: įvertinimai parodo, kokie yra asmens įgūdžiai tam tikroje srityje. Tokį gyvenimo įgūdžių įvertinimo lapą galėtų užpildyti ne tik tėvai, bet ir jų vaikai, pedagogai. Siekiant įvertinti

gyvenimo įgūdžių ugdymo efektyvumą, galima paprašyti užpildyti tokį lapą prieš ir po mokymų.

Peržiūros lapas „Socialiniai įgūdžiai“ (Spanjaard, Creemers, 2006)

Įgūdis - tai gebėjimas ką nors atlikti. Įvertinkite save balais pagal šiuos keturiolika įgūdžių.

Susipažinimas su kuo nors	
Kokio nors klausimo uždavimas kam nors	
Pokalbio palaikymas (klausymas ir kalbėjimas)	
Kalbėjimas apie savo jausmus	
Įsiliejimas į grupę	
Tinkama reakcija į neigiamą atsakymą	
Gebėjimas pasakyti „ne“, atsisakyti ko nors	
Kritikavimas	
Gebėjimas priimti kritiką	
Susitvarkymas su patyčiomis ir priekabiavimu	
Bendradarbiavimas	
Derėjimasis	
Bendravimas su berniukais (vyrais)	
Bendravimas su mergaitėmis (moterimis)	

2 UŽDUOTIS

TEMA: „*Mano įgūdžiai*“

TIKSLAS: mokyti įvardinti ir įvertinti asmeninius gyvenimo įgūdžius.

PRIEMONĖS: *Asmens profilio blankas „Mano įgūdžiai“*, „*Tikslų kortelės*“, rašikliai

Eiga:

1. **Užduotis dalyviams:** įvardinkite penkis svarbiausius, Jūsų manymu, įgūdžius. Pagrįsdami jų svarbą, individualiai užpildykite asmens profilio blanką „Mano įgūdžiai“.

Asmens profilio blankas „Mano įgūdžiai“ (Karjeros planavimo įgūdžių ugdymo pratimai, 2001)

Pirmasis įgūdis Pagrindimas
Antrasis įgūdis Pagrindimas
Trečiasis įgūdis Pagrindimas
Ketvirtasis įgūdis Pagrindimas
Penktasis įgūdis Pagrindimas

2. Užduotis dalyviams: perskaitykite Tikslų kortelėje pateiktus siekiamus norus (tikslus).

Suskirstykite juos į tris grupes: „labai svarbūs“, „svarbūs“, „ne itin svarbūs“.

Grupės „svarbūs“ ir „ne itin svarbūs“ atidėkite į šalį.

Dar kartą atidžiai peržvelkite grupę „labai svarbūs“ ir atrinkite šiam momentui tris pačius svarbiausius.

Peržvelkite juos ir nuspręskite, ko jums reikėtų siekti pirmiausia.

Pastaba: prieš pradėdant mokytį įgūdžio, svarbu, kad mokymų dalyvis pats suformuluotų tikslus, kurių jis nori siekti per gyvenimo įgūdžių mokymus. Dirbdamas su dalyviu, mokymų vadovas gali naudotis „Tikslo kortelėmis“ (po vieną kiekvienai lavinamajai užduočiai). Kiekvienoje kortelėje yra surašyti pokyčių norai, susiję su atitinkamomis užduotimis. Mokymų dalyvis tikslo kortelėje surašo savo norus ir pasirenka svarbiausius. Darbas su tikslo kortelėmis didina motyvaciją: dalyviai patys nurodo tai, ką norėtų pakeisti. Iš pavyzdžių, pateiktų kortelėse, jie sužino apie įvairius mokymų aspektus. Be to, dalyvis turi galimybę pateikti informaciją, susijusią su jautriais klausimais. Dažnai dalyviai užrašo norus, kurių asmeniškai mokymų vadovui neatskleistų arba apie kuriuos mokymų vadovas nesiteirautų.

Tikslų kortelės (Spanjaard, Creemers, 2006)

GYVENSENA

Aš norėčiau:

	Turėti savo kambarį
	Gyventi kitame mieste
	Daugiau žinoti apie kambario nuomą
	Gyventi ramioje, netriukšmingoje vietoje
	Daugiau žinoti apie maistą apskritai ir sveiką maistą
	Išmokti gaminti maistą
	Nusipirkti dviratį ar motorolerį
	Užmokėti skolas
	Pasiskolinti pinigų
	Susitaupyti pinigų
	Gyventi pagal turimas lėšas
	Dažniau susitvarkyti kambarį
	Dažniau plauti indus
	Gyventi tvarkingiau, pagal tam tikrą darbotvarkę
	Įprasti pasikloti lovą
	Kiti dalykai:

TĖVAI IR ŠEIMA

Aš norėčiau:

	Būti savarankiškesnis (mažiau priklausomas nuo tėvų)
	Kitaip kalbėtis/tartis su tėvais
	Tiesiai pasakyti tėvams, kad jie piktnaudžiauja alkoholiu (narkotikais ar pan.)
	Nedėti per daug vilčių į tėvus
	Nebesikivirčyti su tėvais
	Išmokti kalbėtis su tėvais
	Kitaip reaguoti į tėvų elgesį
	Pasakyti tėvams, ką jaučiu
	Maloniai leisti laiką su tėvais
	Dažniau aplankyti tėvus
	Sulaukti supratimo iš tėvų
	Išvengti barnių su broliais/seserimis
	Išvengti barnių, kurie baigiasi smurtu
	Geriau sutarti su kitais šeimos nariais
	Nustoti vogti iš tėvų
	Praleisti daugiau laiko su šeima
	Geriau sutarti su tėvais
	Kiti dalykai:

LAISVALAIKIS

Aš norėčiau:

	Turėti daugiau pinigų laisvalaikiui
	Sportuoti
	Laikytis nuošalyje nuo gatvės gaujos
	Įsigyti nuolatinį viešojo transporto bilietą
	Išmokyti vairuoti, gauti vairuotojo pažymėjimą
	Turėti daugiau privatumo/nuosavą būstą
	Lankyti sporto klubą
	Nustoti žaisti azartinius žaidimus
	Kurti muziką
	Kurti dainas, rašyti apsakymus, eilėraščius
	Turėti daugiau laiko pasilinksminimams
	Turėti daugiau laiko sau
	Šokti
	Turėti gerą, patogią lovą
	Išeiti pasivaikščioti
	Išsimiegoti
	Mažiau vartoti narkotikų
	Atsikratyti įvairių baimių
	Rasti ramią vietą, kur galėčiau nueiti
	Turėti mažiau įsipareigojimų
	Atostogauti
	Pasivažinėti dviračiu
	Kiti dalykai:

VALDŽIOS INSTITUCIJOS/ĮSTAIGOS

Aš norėčiau:

	Išmokyti kalbėtis su įvairių įstaigų darbuotojais
	Išmokyti, kaip reikia elgtis, jei su manimi elgiamasi neteisingai
	Išmokyti pildyti įvairius sudėtingus blankus
	Nebijoti policijos pareigūnų
	Išmokyti kalbėtis su žmonėmis, kurie su manimi elgiasi nesąžiningai
	Papasakoti policijai apie tai, kas man nutiko
	Daugiau sužinoti apie tai, ką įstatymai leidžia ir draudžia
	Nebūti nusikaltėliu
	Baigti reikalus su policija
	Atsikratyti bylos teisme
	Kiti dalykai:

SANTYKIAI, INTYMUMAS IR SEKSUALUMAS

Aš norėčiau:

	Sutikti žmogų, kuris padarytų mane laimingu
	Nesimušti/nesipykti
	Praleisti daugiau laiko draugu/drauge
	Rasti merginą/vaikiną, kuris/-i mane gerbtų
	Rasti merginą/vaikiną, kuris/-i mane netrukdytų
	Rasti žmogų, su kuriuo galėčiau pasikalbėti
	Rasti žmogų, kuriuo galėčiau pasikliauti
	Gerai sutarti su broliais/seserimis
	Susirasti gerų draugų
	Pasikalbėti su kuo nors apie homoseksualumą
	Turėti saugių lytinių santykių
	Gauti daugiau žinių apie lytinius santykius
	Vesti/ištekėti
	Apsisaugoti nuo seksualinės prievartos
	Turėti savo šeimą
	Nesusisaistyti šeimyniniais saitais
	Kiti dalykai:

MOKYKLA IR DARBAS

Aš norėčiau:

	Dažniau lankyti pamokas (nebėgti iš pamokų)
	Gauti mokyklos baigimo pažymėjimą
	Gauti reikalingos darbo patirties
	Išmokti geriau skaičiuoti
	Išmokti geriau skaityti
	Gauti geresnius pažymius
	Geriau bendrauti su mokytojais
	Nevėluoti
	Atlikti namų darbus
	Išmokti kaip atlikti namų užduotis
	Išmokti susitvarkyti su mokymosi problemomis
	Sportuoti
	Gauti finansinę paramą mokslui
	Rasti darbą
	Kreiptis dėl darbo
	Tinkamai apsirengti einant į pokalbį dėl darbo
	Tinkamai elgtis
	Išmokti tinkamai pateikti save per pokalbį dėl darbo
	Kiti dalykai:

SVEIKATA IR IŠVAIZDA

Aš norėčiau:

	Kad mažiau skaudėtų galvą (ar pan.)
	Išspręsti odos (akių, ausų) problemą
	Norėčiau būti energingesnis
	Mažiau nerimauti
	Mažiau turėti nelaimingų atsitikimų
	Geriau atrodyti
	Daugiau/mažiau valgyti
	Valgyti sveikesnį maistą
	Nebesijausti taip blogai
	Nueiti pas gydytoją
	Valdyti savo jausmus
	Apsiginti nuo noro nusižudyti
	Įveikti depresiją
	Kontroliuoti išgeriamo alkoholio kiekį
	Mesti gerti
	Gauti informacijos apie narkotikus
	Nebevertoti narkotikų
	Rasti, kas galėtų man padėti atsikratyti įpročio vartoti narkotikus
	Kiti dalykai:

SOCIALINIAI IR DRAUGYSTĖS RYŠIAI

Aš norėčiau:

	Dažniau būti su draugais
	Priklausyti kam nors ar kokiai nors grupei
	Rašyti laiškus draugams ar šeimos nariams
	Susitarti susitikti ir ateiti laiku
	Geriau sutarti su bendraamžiais
	Išmokti užmegzti kontaktą
	Išspręsti kilusį konfliktą su geru draugu
	Rasti ką nors, kas išklausytų mane
	Pakelianti su draugais ar šeima
	Rasti ką nors, kuo galėčiau tikrai pasitikėti
	Išmokti apsispręsti dėl maisto
	Rasti draugų, kurie nevartotų alkoholio ar narkotikų
	Turėti tikslą gyvenime
	Išmokti pasakyti „ne“, kai kiti žmonės mane įkalbinėja daryti tai, ko aš nenoriu
	Turėti daugiau draugų
	Rasti geriausią draugą
	Suprasti, kas aš esu
	Kiti dalykai:

3 UŽDUOTIS

TEMA: „*Problemos priežasčių aiškinimasis*“

TIKSLAS: mokyti identifikuoti problemą bei jos priežastis.

PRIEMONĖS: popieriaus lapai, rašikliai

Eiga:

1. Grupės dalyviams išdalinami 5 lapeliai, į kuriuos jie turi parašyti penkias problemas (sunkumus) su vaikais, kurios jiems kilo pastaruoju metu, jas skirstyti į tris grupes: „Įveikiau“, „Iš dalies įveikiau“, „Neįveikiau“. Surašius, paprašoma pagalvoti ir parašyti:
 - kas, kokios aplinkybės, pagalba, asmenys padėjo jas įveikti;
 - kas, kokios aplinkybės, pagalba, asmenys iš dalies padėjo jas įveikti;
 - kas sutrukdė;
 - dėl ko, kokių aplinkybių, priežasčių, asmenų jų neįveikėte.
2. Surašius paprašoma dalyvių pasidalinti patirtimi: kaip dalyviai jautėsi atlikdami užduotį, kas buvo sunku ir kas buvo lengva.
3. Užsiėmimo pabaigoje paprašoma šį sąrašą pratęsti namuose. Labai svarbu mokėti analizuoti savo problemas ir ieškoti jų sprendimo būdų.

4 UŽDUOTIS

TEMA: „*Sprendimo priėmimas*“

TIKSLAS: mokyti sprendimo priėmimo būdų, planuoti ir veikti pagal numatytą problemos sprendimo planą.

PRIEMONĖS: dideli popieriaus lapai, rašikliai, virvė, skarelės.

Eiga:

1. Užsiėmimo pradžioje grupės dalyviams pasiūloma sužaisti žaidimą „Trikampis“, kuris padeda stebėti grupės narių veiksmus sprendimo priėmimo situacijoje. Visiems dalyviams užrišamos akys. Jiems duodama ilga virvė. Grupė turi padaryti lygiakraštį trikampį. Jiems leidžiama kalbėtis. Kai užduotis bus baigta, jie turi tai pranešti. Kol dar stovi prie trikampio, atrišamos akys, visi turi apsidairyti, kas kur stovi, ką veikia ir grįžtama į pradinę padėtį, kur aptariama: Kokiu būdu buvo priimtas sprendimas būtent taip daryti trikampį, kas tą sprendimą priėmė? Ar atsirado grupėje lyderis, kas jis, kaip atsirado? Ar

buvo žmonių, kurių pasiūlymus grupė atmetė, kaip jie tada jautėsi? Ar visi patenkinti tokiu užduoties atlikimu ir savo indėliu?

2. Po žaidimo grupės vadovas pasiūlo pasirinkti vieną iš prieš tai parašytų ir sėkmingai mokymų dalyvių įveiktų problemų. Dalyvių paprašoma prisiminti, kaip sprendė šią problemą (galima pasirinkti problemą iš praeito užsiėmimo). Ant didelių popieriaus lapų trumpai užrašomi visi tuo metu kilę sprendimo variantai. Tuomet vienas iš dalyvių pristato juos grupei ir pakomentuoja, kas lėmė pasirinkti tik vieną iš šių alternatyvų.
1. Grupės vadovas pakabina ant lentos lapą su tema „Kaip apsispręsti“. Lape užrašomas orientacinis sprendimo priėmimo planas:
 - Galimų sprendimo būdų apsvaustymas;
 - Kiekvieno sprendimo teigiamų rezultatų apsvaustymas;
 - Kiekvieno sprendimo neigiamų rezultatų apgalvojimas;
 - Labiausiai priimtino sprendimo pasirinkimas.
2. Dalyviams pasiūloma suplanuoti prieš tai pasirinktą labiausiai priimtinausią sprendimą ir detalai užrašoma, kaip vykdomas pasirinktą sprendimą. Planas pristatomas grupei ir pakomentuojamas.

5 UŽDUOTIS

TEMA: „Konfliktų sprendimas“

TIKSLAS: mokyti spręsti konfliktą susitariant.

PRIEMONĖS: dideli popieriaus lapai, rašikliai

Eiga:

1. Grupės dalyviams pristatoma tema „Aš ir konfliktai“, padalinami lapai su klausimais:

1. Kas tai konfliktas?
2. Kai išgirstate žodį „konfliktas“, pirmiausiai Jums ateina į galvą
3. Kokių konfliktų Jums teko patirti gyvenime?
4. Įsivaizduokite, kad tarp Jūsų ir vieno iš šeimos narių kilo konfliktas. Kokiais būdais jį galima išspręsti?
5. Kai konfliktuojate su bendradarbiu ar draugu, kaip galite parodyti jam, kad klausotės, ką jis kalba?

Dalyviai pasiskirsto poromis ir interviu metodu kiekvienas atsako į pateiktus klausimus.

2. Pabaigus dalyviai grupei turi pristatyti savo porininkus (bet ne save). Grupės vadovas po pristatymų pateikia keturis konfliktų sprendimų požiūriu žmonių tipus:
 - puolantys – besiginantys,
 - taikdarys
 - vengiantysis
 - siekiantys lygiųjų.Grupės dalyviai savo porininkus priskiria vienam iš pateiktų tipų.
3. Pagal tipus susigrupuojama iš naujo ir ant didelių popieriaus lapų grupės turi aprašyti šiuos tipus. Grupelė taip pat pasirenka vieną konfliktą ir vaidindami pagal savo tipą pristato grupei.
4. Kartu su visa grupe aptaria, kuris tipas konfliktinėje situacijoje laimės daugiausiai, kuris konstruktyviai išspręs konfliktą ir pan.

6 UŽDUOTIS

TEMA: „Dalyvavimo pokalbyje: aktyvus klausymasis“

TIKSLAS: suteikti galimybę pasimokyti mandagiai ginti savo nuomonę neįžeidžiant kitų; analizuoti savo elgesį pokalbio metu; mokytis konstruktyviai dalyvauti bendrame pokalbyje.

PRIEMONĖS: popieriaus lapai, rašikliai

Eiga:

1. Grupės dalyvių popieriaus lape paprašoma užrašyti, kokiais žodžiais jie galėtų paaiškinti kolegai ar kitam suaugusiam žmogui:
 - kad jis per daug kalba;
 - kad jis kur kas geriau su jumis susišnekėtų, jei liautųsi puolęs jus žodžiais.Užrašomi penkis skirtingi variantai, kaip tai būtų galima pasakyti.
2. Peržvelgus užrašytus variantus ir paprašoma pabraukti tuos, kurie, jų manymu, neįžeistų kito žmogaus. Jei abejojama, rašomas klaustukas. Tuomet pasiskirtoma oromis ir suvaidinamos šios situacijos.
3. Pabaigus užduotį grupės dalyviai pasidalina savo mintimis su kitais dalyviais, išklauso jų nuomonės.

7 UŽDUOTIS

TEMA: „*Jausmų ir emocijų raiška*“

TIKSLAS: suteikti galimybę pakalbėti apie savo jausmų reiškimą.

PRIEMONĖS: popieriaus lapai, rašikliai.

Eiga:

1. Grupės vadovas pajabina didelį popieriaus lapą ir su grupės dalyviais surašo visus teigiamus ir neigiamus jausmus, kuriuos šiuo metu jaučia grupės dalyviai. Lapas pakabinama smatomoje vietoje.
2. Dalyviai susikirsto į tris grupelės ir grupės vadovas pateikia diskusijai šiuos klausimus:
 - Su kuo jūs kalbate apie savo jausmų reiškimą ir kodėl?
 - Apie kokius išreikštus jausmus kalbate lengviausiai ir kodėl?
 - Apie kokius išreikštus jausmus jums sunku kalbėti ir kodėl?
 - Kodėl svarbu kalbėtis apie išreiškiamus jausmus?
3. Išdiskutavus šiais klausimais sužaidžiamas vaidybinis žaidimas „Įvardink mano emocijas“. Kiekvienam grupės dalyviui pateikiamas lapelis su užrašyta emocija. Dalyviai perskaito emocijas ir be žodžių turi suvaidinti kitiems grupės dalyviams, o jie – pabandyti atspėti kas yra šiuo metu jaučiama. Po vaidinimo grupėje diskutuojama kaip jaučiamasi, kai grupei sunku atspėti ką jauti; kaip jaučiamasi, kai grupė atpažįsta pojūtį; ar svarbu yra atpažinti ir pripažinti jaučiamus jausmus ir emocijas; kokių jausmų jūs nenorėtumėte matyti reiškiant jūsų draugams ar šeimos nariams ir pan. Apibendrinant aptriama kodėl svarbu atpažinti kitų žmonių jausmus.

8 UŽDUOTIS

TEMA: „*Savęs pagyrimas*“

TIKSLAS: mokyti įsivertinti savo pasiekimus ir už tai save pagirti; mokyti įgūdį pritaikyti kasdieniniame gyvenime.

PRIEMONĖS: maži lapeliai, rašikliai

Eiga:

1. Dalyviai susikirsto grupėmis. Susiskirščius kiekvienas grupėje užrašo po penkis jų gyvenimo darbus, kuriais didžiuojasi. Tuomet iš šio sąrašo pasirinkamas vienas darbas, kuriuo labiausiai didžiuojamasi. Dalyviai po vieną atsistoja ant kėdės priešais grupę, ir

sakydami: „Nenorėčiau girtis, bet...“ ir pamini savo darbą. Pasisakiusiajam baigus grupę paploja, ir jis sėda į savo vietą.

2. Grupės dalyviai lapeliuose parašo po vieną pagyrimą prisistačiusiajam ir jam atiduoda lapelį.
3. Tada ant kėdės lipa kitas ir pasakoja apie savo nuveiktą darbą.
4. Prisistačius visiems grupės dalyviams diskutuojama: kaip sekėsi klausyti pasigyrimų? Kaip sekėsi parašyti pagyrimus? Ar sunku save pagirti? Ar sunku pagirti kitus? Kodėl žmonės dažnai gaili pagyrimų?

9 UŽDUOTIS

TEMA: „*Ne*“ sakymo įgūdis

TIKSLAS: mokyti tinkamai atsisakyti, jei nenorima ko nors daryti ar tai yra nepriimtina; mokyti įgūdį pritaikyti kasdieniniame gyvenime.

PRIEMONĖS: popieriaus lapai, rašikliai

Eiga:

1. Suvaidinkite situaciją „Jūs nesprendėte mesti rūkyti ir jau tris savaites nerūkote. Švenčiate gimtadienį ir jubiliatas primygtinai jums siūlo surūkyti tik vieną cigaretę“.
2. Po vaidybinės situacijos trumpai pakomentuokite pateiktus metusiojo rūkyti elgesį. Aptarkite kaip atsisakyti (sakyti „Ne“), naudodamiesi šiais žingsniais:
 - Išklauskite, ką jums siūlo (prašo);
 - Nuspręskite, ar norite atsisakyti to, ką jums siūlo (ko prašo);
 - Pamąstykite, kodėl to nenorite daryti;
 - Žiūrėdamas į akis tvirtai (bet nepiktai) pasakykite „Ne“;
 - Pasakykite, kodėl jūs neketinate to daryti - nurodykite (argumentuokite) priežastį;
 - Pasiūlykite veikti ką nors kita.

10 UŽDUOTIS

Tema: „*Bendravimo taisyklės*“

Tikslas: mokyti kurti tarpusavio pasitikėjimą, parodyti bendradarbiavimo svarbą, kurti pasitikėjimo ir bendradarbiavimo atmosferą.

Priemonės: popieriaus lapai, rašikliai

Eiga:

Įvertinkite žemiau pateiktas taisykles/nuostatas. Prioritetine tvarka (1- oji taisyklė pati svarbiausia) išrinkite 10, pačių svarbiausių Jums bendravimo ir bendradarbiavimo taisyklių/nuostatų. Pagalvokite kodėl, atsakymą pagrįskite.

Taisyklės

Man svarbiausios:

- Su pagarba priimkite paauglius tokius, kokie jie yra. 1. _____
- Puoselėkite paauglių savigarbą. 2. _____
- Nepamirškite jų pastebėti, kai jie elgiasi tinkamai, pozityviai, o ne tik tada, kai turi problemų. 3. _____
- Stenkitės išlikti ramūs ir kalbėti pagarbiai. 4. _____
- Paauglių pyktis reiškia, kad jie kviečia į karą. 5. _____
- Karas atima daug laiko ir energijos ir visada kažkas pralaimi. 6. _____
- Susitarkite su paaugliais dėl taisyklių, kurių laikysitės ir numatykite pasekmes. 7. _____
- Būkite nuoseklūs, tvirti bet pagarbūs, kai paauglys pažeidžia taisykles. 8. _____
- Nedarykite nuolaidų. 9. _____
- Nepuoselėkite “blogos atminties”. 9. _____
- Nedarykite išvadų apie paauglio “moralę” iš jo aprangos ar išvaizdos. 10. _____
- Tarkitės su paaugliais, klauskite jų nuomonės.
- Suaugusiųjų logika: “Mes negalime jais pasitikėti, nes jie neatsakingi”. Paauglių logika: “Mes negalime būti atsakingais, kai mumis nepasitiki”.
- Mokėkite išklaudyti.
- Priimkite paauglio jausmus ir problemas.

11 UŽDUOTIS

TEMA: „Jausmų žodynėlis“

TIKSLAS: mokytis reikšti savo jausmus ir emocijas, atpažinti rodomus jausmus.

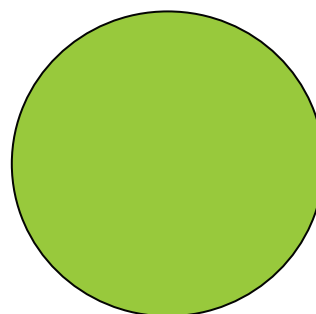
PRIEMONĖS: popieriaus lapai, rašikliai

Eiga:

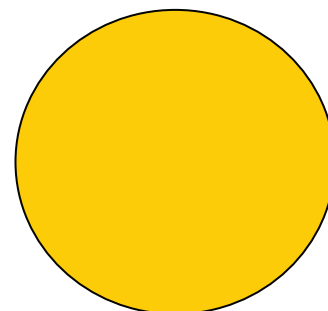
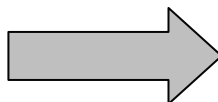
1. Sukurkite su savo paaugliu „JAUSMŲ ŽODYNĖLĮ“. Tai padės Jūsų vaikams geriau pažinti save.

Aš	būnu	piktas,
kai:	_____	

Iliustruokite tai



Aš	būnu	laimingas,	kai:



2. Drauge su savo vaikais aptarkite žemiau pateiktus jausmus ir jiems sukurkite „JAUSMŲ ŽODYNĖLĮ“.

- | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Laimingas | <input type="checkbox"/> Išsigandęs |
| <input type="checkbox"/> Liūdnas | <input type="checkbox"/> Išdidus |
| <input type="checkbox"/> Sutrikęs vienišas | <input type="checkbox"/> Susijaudinęs |
| <input type="checkbox"/> Nuobodžiaujantis | <input type="checkbox"/> Suglumęs |
| <input type="checkbox"/> Sužlugdytas | <input type="checkbox"/> Atsargus |
| <input type="checkbox"/> Pavargęs | <input type="checkbox"/> Kvailas |
| <input type="checkbox"/> Piktas | |

12 UŽDUOTIS

TEMA: „*Nuodugnus savigarbos ištyrimas*“

TIKSLAS: apibrėžti kas yra savigarba, formuoti savianalizės, savęs suvokimo ir savikritikos įgūdžius.

PRIEMONĖS: popieriaus lapai, rašikliai

Eiga:

„Nuodugnus savigarbos ištyrimas“ - patartina atlikti kartu su savo paaugliu:

Ar priklausai nuo kitų žmonių sprendimų? Kuriose srityse?

Kaip vertini save – savo išvaizdą, intelektą, jausmingumą, charakterį?

Ką, tavo nuomone, apie tave galvoja kiti? (Palygink su antruoju klausimu)

Ar manai, kad tavo gyvenimas prasmingas ir turiningas?

Ar turi artimų, ištikimų draugų?

MEDŽIAGA 3.1 – 3.3. SKYRIAMS:

13 UŽDUOTIS

TEMA: „*Vaiko raidos stadijos*“

TIKSLAS: išsiaiškinti ir įvardinti vaiko raidos stadijų pagrindinius bruožus ir galimus sunkumus, ugdyti supratimo įgūdžius.

PRIEMONĖS: popieriaus lapai, rašikliai

Eiga:

1. Naudodamiesi pateikta teorija išvardinkite pagrindinius kiekvienos vaiko raidos stadijos skiriamuosius bruožus.

Vaiko raidos stadijos	Pagrindiniai bruožai	Galimi sunkumai
Nuo gimimo iki 1 metų		
Ankstyvoji vaikystė (nuo 1 iki 3 metų)		
Pirmoji vaikystė (nuo 4 iki 7 metų)		
Antroji vaikystė arba vidurinioji vaikystė (nuo 8 iki 11 (12) metų)		
Paauglystė (nuo 12 iki 15 (16 m.) metų)		
Jaunystė (nuo 16 iki 20 (21 m.) metų)		

2. Pagalvokite ir išvardinkite, su kokiomis problemomis Jūs susidūrėte, bręstant Jūsų vaikui?

Vaiko

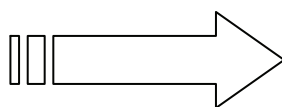
amžius _____

Problema



3. Pagalvokite, kaip galima būtų išvengti tos/-ų problemos/-ų žinant vaiko raidos psichologiją?

Jūsų žinios



Numatomas poveikis
taikant įgytas žinias

Rezultatas

14 UŽDUOTIS

TEMA: „Aš vaizdas“

TIKSLAS: mokyti atpažinti paauglystės ir krizes, spręsti problemas.

PRIEMONĖS: popieriaus lapai, rašikliai

Eiga:

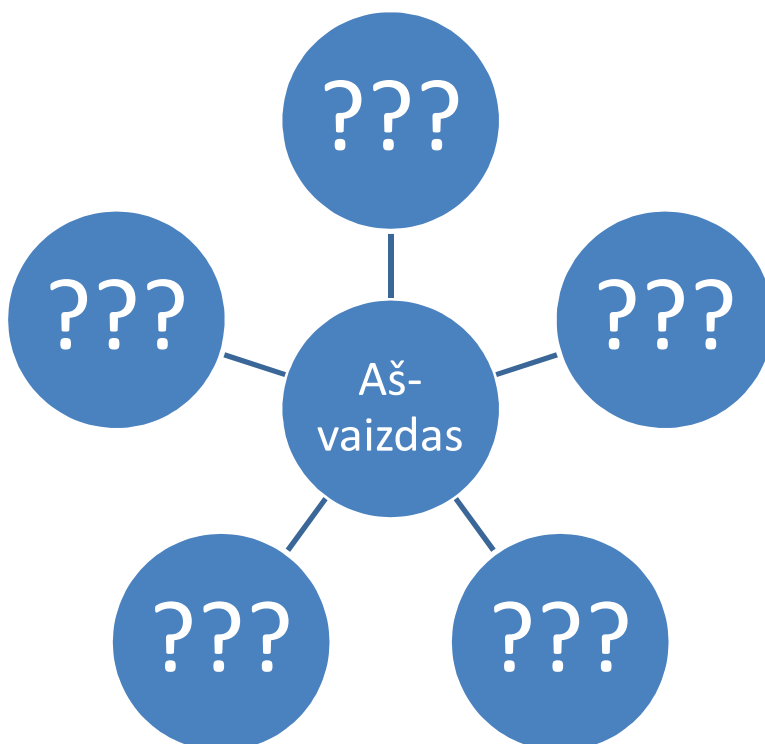
1. Naudodamiesi pateikta teorija apibūdinkite paauglystės krizę.

Paauglystės krizė, tai _____

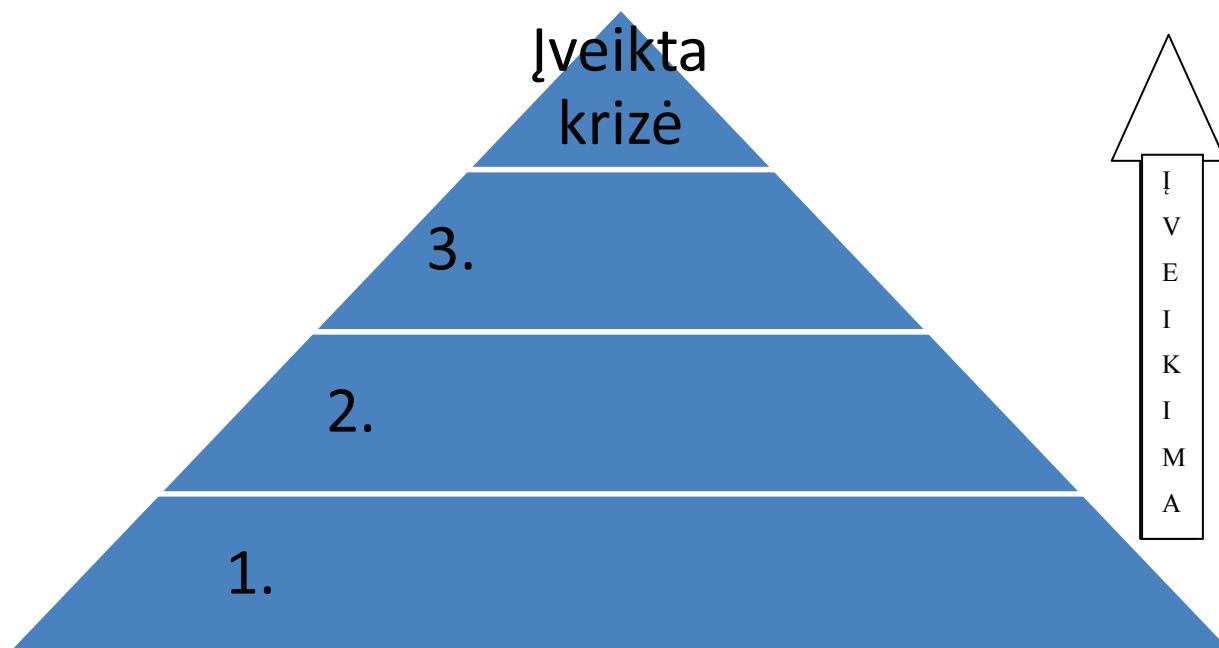
2. Kaip Jūs manote, kada prasideda ir baigiasi paauglystė? Savo atsakymą pagrįskite svariais argumentais.

- _____
- _____
- _____

3. Kas daro įtaką paauglio „Aš - vaizdas“ kitimui? Užpildykite pateiktą schemą.



4. Kokie aplinkos pokyčiai liudytų, kad krizė yra sėkmingai įveikta? Užpildykite pateiktą schemą.



5. Kokias paauglystės krizes teko išgyventi Jūsų paaugliui?

6. Jūsų įgyta patirtis suteikiant pagalbą savo paaugliui.

15 UŽDUOTIS

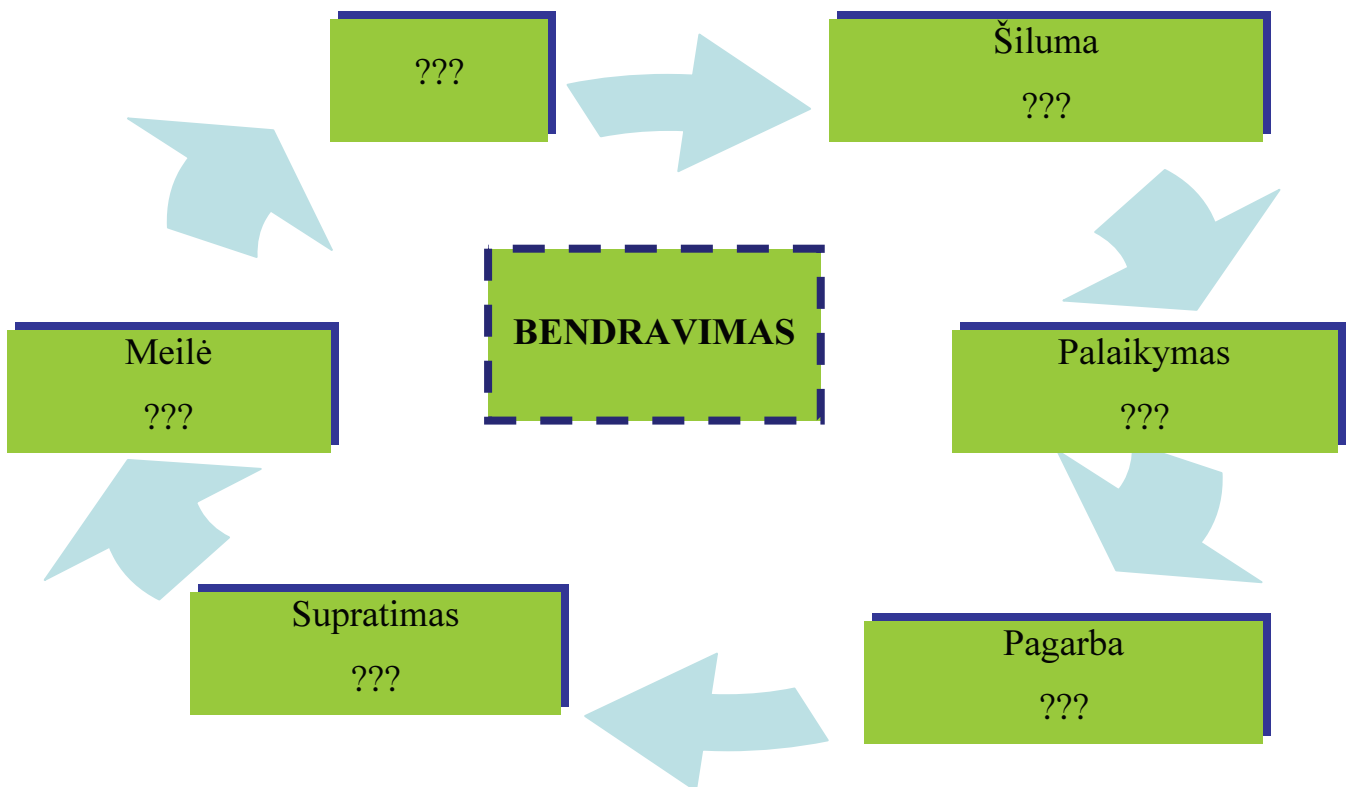
TEMA: „Sėkmingas bendravimas su paaugliu“

TIKSLAS: mokyti konstruktyvaus bendravimo įgūdžių; išreikšti jausmus ir emocijas, ugdyti empatiją.

PRIEMONĖS: popieriaus lapai, rašikliai

Eiga:

1. Užrašykite pavyzdžius, kaip tėvai galėtų pademonstruoti savo meilės, šilumos, palaikymo, pagarbos ir supratimo įgūdžius bendraujant su savo paaugliu.



2. Nurodykite, kokios Jūsų ir Jūsų paauglio savybės gali sąlygoti bendravimo sunkumus ir konfliktus?

Aš	
1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____

Mano vaikas	
1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____

3. Susėdę kartu su paaugliu, surašykite savo ir savo vaiko stipriąsias ir silpnąsias bendravimo puses.

<i>Stipriosios pusės</i>		<i>Silpnosios pusės</i>	
<i>Aš</i>	<i>Mano Vaikas</i>	<i>Aš</i>	<i>Mano Vaikas</i>

Klausimai apmąstymams (pagal 3 užduotį):

- Kuris iš surašytų stulpelių ilgesnis?
- Kodėl?
- Silpnųjų stulpelį padalinkite į 2 dalis- išskirkite tas savybes, kurių, Jūsų manymu pakeisti neįmanoma, nurodant priežastis, ir tas, kurias galima taisyti, nurodant kaip ką galima būtų padaryti.
- Paanalizuokite jų tarpusavio ryšius. Ką pastebėjote?

4. **A dalis.** Paanalizuokite ir užrašykite savo paauglių pageidavimus Jums. Prateškite pateiktą sąrašą:

<i>Nr.</i>	<i>Paauglių prašymai tėvams:</i>
1.	Nusišypsokite, kai mane matote.
2.	
3.	
4.	

B dalis. Paanalizuokite ir užrašykite savo pageidavimus paaugliams. Pratęskite pateiktą sąrašą:

Nr.	Tėvų prašymai savo paaugliams:
1.	Nusišypsok, kai mane pamatai
2.	
3.	
4.	

5. Aptarkite pageidavimų suderinimo galimybę, remiantis 4 užduotimi A ir B dalimis.

6. Užbaikite sakinius:

a. Tapęs padėties šeiminku, vaikas pasidaro _____.
b. Negalime duoti vaikams daugiau _____, kai nemokame jų _____ ir priversti juos deramai elgtis.
c. Vaikams reikia užuojautos ir pagalbos dėl asmeninių sunkumų, kai jie _____.
d. Tėvai turėtų skatinti ne blogus, bet gerus _____.
e. Liepdami tėvai privalo išlikti _____.
f. Nesijausdami _____ paaugliai ima ieškoti bendraamžių pripažinimo.
g. Būkite atviri _____ ir vaikai nesipriešins jums, nemištaus, o laisva valia pasirinks Jūsų paramą.

Ar gerai pažįstate savo paauglį? (pagal Covey, 2009)

1. Koks mėgstamiausias jūsų paauglio dalykas mokykloje?
2. KAs, jūsų paauglio nuomone, būtų geriausias dalykas, kurį jūs jam/jai galėtumėte padaryti?
3. Kuo jūsų vaikas nori būti užaugęs?
4. Kokią muziką jis mėgsta?
5. Kokia jūsų paauglio jautriausia vieta – tai, nuo ko ji/ji pasiuunta?

6. Koks mėgstamiausias interneto puslapis?
7. Kokį dalyką jis savyje norėtų pakeisti?
8. Apie ką su jumis norėtų jūsų paauglys pasišnekėti, tačiau bijo?
9. Kas geriausias jūsų paauglio draugas?
10. Jei jis galėtų keliauti kur nori, kur norėtų keliauti?
11. Ką jūsų paauglys rinktųsi: eiti su draugais į kiną, skaityti knygą, žaisti kompiuteriniais žaidimais ar užsiimti mėgstamu sportu?
12. Ar jūsų vaikas turi širdies draugą/-ę. Kas jis/ji?
13. Kokie įsimintiniausi įvykiai paauglio gyvenime?
14. Kokios geriausios jo atostogos?

NAUDOTA LITERATŪRA

1. Almonaitienė J. Bendravimo psichologija. Kaunas, 2003.
2. Almonaitienė J., Antinienė D., Ausmanienė N., Lekavičienė R., Matulienė G., Ruibytė, L., Vasiliauskaitė Z. Bendravimo psichologija: vadovėlis. Kaunas, 2001.
3. Arends R. I. Mokomės mokyti. Vilnius, 2008.
4. Arlauskaitė Ž. Galiu padėti savo vaikui. Knygelė tėvams apie smurtą prieš vaikus. Vilnius, 2007.
5. Bajoriūnas Z. Šeimos edukologija. Vilnius, 1997.
6. Barkauskaitė M. Paaugliai: sociopedagoginė dinamika. Vilnius, 2001.
7. Barkauskienė R., Bulotaitė L., Davidavičienė A.G., Indrašienė V., Sturlienė N., Šabliauskienė J., Karmaza E., Voišnienė V. Paauglys. Šeima. Mokykla. Vilnius, 2005.
8. Baršauskienė V., Jenulevičiūtė B. Žmogiškieji santykiai: vadovėlis. Kaunas, 1999.
9. Berliner D.C., Gage N. J. Pedagoginė psichologija. Vilnius, 1993.
10. Berne. R.M. Vaiko socializacija. Kaunas, 2009.
11. Berns R.M. Vaiko socializacija. Šeima. Mokykla. Visuomenė. Vilnius, 2009.
12. Bulotaitė L., Gudžinskienė V. Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa. Vilnius, 2005.
13. Butkienė G., Kepalaitė A. Mokymasis ir asmenybės brendimas. Vilnius, 1996.
14. Campbell R. Kaip mylėti savo paauglį. Vilnius, 2008.
15. Černius V. Mokytojo pagalbininkas. Kaunas, 1992.
16. Davidavičienė A. Gyvenimo įgūdžių ugdymas. V–VIII klasės. Vilnius, 2005.
17. Dundulienė P. Senieji lietuvių šeimos papročiai. Vilnius, 1999.
18. Furst M. Psichologija. Vilnius, 1999.
19. Gedvilienė, G. Teresevičienė M. Mokymasis bendradarbiaujant. Vilnius, 1999.
20. Gliokler M. Tarpusavio santykių galia: kaip ugdytis ir įveikti konfliktus. Vilnius, 2003.

21. Gray J. Vaikai, kilę iš dangaus: pozityvūs vaikų auklėjimo metodai. Vilnius, 2009.
22. Grebliauskienė B., Večkienė N. Komunikacinė kompetencija: komunikabilumo ugdymas. Vilnius, 2004.
23. Gubicaitė – Šilingienė V. Kolektyvinis valdymas. Kaunas, 1998.
24. Gučas A. Vaiko ir paauglio psichologija. Kaunas, 1990.
25. Gučas A. Vaiko ir paauglio psichologija. Kaunas, 1990.
26. Indrašienė V. Socialinio ugdymo technologijos. Mokomoji knyga. Vilnius, 2004.
27. Jacikevičius A. Žmonių grupių (socialinė) psichologija. Vilnius, 1995.
28. Jakavičius V. Žmogaus ugdymas. Įvadas į edukologijos studijas. Klaipėda, 1998.
29. Jovaiša L. Enciklopedinis edukologijos žodynas. Vilnius, 2007.
30. Karjeros planavimo įgūdžių ugdymo pratimai. Vilnius, 2001.
31. Kasiulis J., Barvydienė V. Vadovavimo psichologija. Kaunas, 2001.
32. Kassin S.M., Haron S.F., Brehm S. Social psychology: fifth Editon. Boston, 2002.
33. Kilmann H., Thom K. W. Conflict Mode Instrument. Xican, 1995.
34. Konfliktai ir bendravimas: Vadovas po konfliktų valdymo labirintą. Vilnius, 1996.
35. Konflikto valdymas: geresnio tarpusavio supratimo skatinimas. Vilnius, 1996.
36. Kurienė A. Ką kiekvienas vaikas turi žinoti apie smurtą ir kaip išlikti saugiam. – Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras, 2007.
37. Legkauskas V. Psichologijos įvadas: paskaitų medžiaga. Kaunas, 2001.
38. Leliūgienė I. Socialinė pedagogika. Kaunas, 2002.
39. Lemme B.H., Suaugusiojo raida. Kaunas, 2003.
40. Leonavičius J. Sociologijos žodynas. Vilnius, 1993.
41. Martišius S. Elementarūs prognozavimo metodai ir modeliai. Vilnius, 1974.
42. Maslow A. Motyvacija ir asmenybė. Vilnius, 2006.
43. Matulienė G. Psichologija studentui: vadovėlis. Kaunas, 2002.
44. Metodinės rekomendacijos vaikų dienos centrų darbuotojams socialinio darbo su šeima klausimais. Vilnius, 2006.
45. Miškinis K. Šeima žmogaus gyvenime. Kaunas, 2003.
46. Miškinis K. Šeima žmogaus gyvenime. Kaunas, 2003.
47. Myers D.G. Psichologija. Kaunas, 2000.
48. Monkevičienė O., Jakučiūnienė D.. Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Ikimokyklinis amžius. Vilnius, 2005.
49. Navaitis G. Lietuvos šeima: psichoterapinis aspektas. Vilnius, 1999
- 50.** Navaitis G. Psichodiagnostinis šeimos konsultavimas. 2002.
51. Navaitis G. Psichologinė parama paaugliams ir jų tėvams. Vilnius, 2007.

52. Navaitis G. Psichologinė parama paaugliui. Vilnius, 2001.
53. Paliulis N., Chlivickas E. Vadybos pagrindai. Vilnius, 1998.
54. Pilkauskienė I. Gyvenimo įgūdžių ugdymas. IX–X klasės. Vilnius, 2005.
55. Polukordienė O. K. Psichologinės krizės ir jų įveikimas: pagrindinės žinios apie krizių ir savižudybių prevenciją, intervenciją ir postvenciją: praktinis vadovas. Vilnius, 2003.
56. Polukordienė O. K. Psichologinės krizės ir jų įveikimas: pagrindinės žinios apie krizių ir savižudybių prevenciją, intervenciją ir postvenciją: praktinis vadovas. Vilnius, 2003.
57. Psichologija studentui. Kaunas, 2000.
58. Robbins S.P. Organizacinės elgsenos pagrindai. Vilnius, 2003.
59. Rugevičienė O. Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Pradinės klasės. Vilnius, 2005.
60. Rupšienė L. Nenoras mokytis – socialinis pedagoginis reiškinys. Klaipėda, 2000.
61. Rupšienė L. Šeimotyros įvadas, Studijų knyga. Klaipėda, 2001.
62. Sagatys G. Vaiko teisė į šeimos ryšius. Vilnius, 2006.
63. Sakalas A. Personalo vadyba. Vilnius, 1998.
64. Sakalas A., Šilingienė V. Personalo valdymas. Kaunas, 2000.
65. Seilius A. Vadovavimas sprendimų priėmimo procesui. Klaipėda, 2001.
66. Selmistraitienė D. Kaip padėti vaikams ir paaugliams, patyrusiems seksualinę skriaudą. Vilnius, 2003.
67. Smurto prevencija mokyklose: metodinė priemonė. Vilnius, 2005.
68. Socialinių įgūdžių ugdymo vadovas: pradinių klasių mokinių įgūdžiams lavinti. Vilnius, 2001.
69. Spanjaard H., Creemers J. Vaikų ir paauglių socialinių įgūdžių ugdymas.
70. Sruoga V., Jakubkaitė B. Emocinė, fizinė ir seksualinė prievarta prieš vaikus. Vilnius, 2002.
71. Stankūnienė V., Eidukienė V. ir kt. Paramos šeimai politika: samprata ir patyrimas, Vilnius, 2001.
72. Stankūnienė V., Jasiulionienė A. ir kt. Šeima, vaikai, šeimos modernėjimo prieštara, Socialinių tyrimų institutas, Vilnius, 2005
73. Stoner J. A. Vadyba. Kaunas, 1999.
74. Stoškus S. Bendrieji vadybos aspektai. Šiauliai, 2002.
75. Suslavičius A. Socialinė psichologija. Vilnius, 1998.
76. Sutton C. Socialinis darbas, bendruomenės veikla ir psichologija. Vilnius, 1999.
77. Vaičiulienė A. Paauglio psichologija. Vilnius, 2004.
78. Valstybinė šeimos politikos koncepcija, Lietuvos Respublikos Seimo 2008 m. birželio 3 d. nutarimas Nr. X-1569. Valstybės žinios: 2008 m. birželio 17 d., Nr. 69-2624.
79. Želvys R. Bendravimo psichologija. Vilnius, 1995.
80. Žukauskienė R. Raidos psichologija. Vilnius, 2007.

KETVIRTAS SKYRIUS.

MOKYKLOS BENDRUOMENĖ IR SOCIALINIAI PARTNERIAI

4.1. MOKYKLOS BENDRUOMENĖS SAMPRATA IR VAIDMUO

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

Bendradarbiavimas - darbas kartu sutelkiant intelektualines jėgas, padedant vienas kitam, susivienijant, veikiant kartu.

Socialinė partnerystė – yra dialogas suvokiamas kaip derybų ir konsultacijų procesas tarp įvairių socialinių partnerių – valstybinių, darbdavių, profesinių sąjungų ir kitų institucijų.

Socialiniai partneriai – yra laikomi švietimo institucijos, jų darbuotojai, darbdavių atstovai bei jų organizacijos, profesinės asociacijos, profesinės sąjungos.

TIKSLAI IR TIKSLŲ PASIEKIMO VERTINIMAS

Tikslas. Paanalizuoti bendradarbiavimo su socialiniais partneriais ypatumus ir bendradarbiavimo modelį.

Tikslų pasiekimų vertinimas:

1. Gebės išskirti institucinį ir tarpinstitucinį pagalbos lygmenis;
2. Gebės organizuoti veiklas įtraukiant šeimą ir socialinius partnerius;
3. Gebės įvertinti institucijos situaciją, formuluoti tikslus uždavinius formulavimas bei numatyti, konkrečias atsakomybes bei veiklas socialiniams partneriams.

MOKYKLOS BENDRUOMENĖS SAMPRATA

Šiuolaikinėje visuomenėje kiekvienas žmogus yra vienokiu ar kitokiu būdu susijęs su kitais žmonėmis (jų grupėmis) – žmonių bendrija, bendruomene. Visuomenė, jos institutai, veikiantys tiek mikro, tiek makrolygyje įtakoja žmogaus socializaciją, sudaro sąlygas patenkinti jo poreikius. Net ir pirmuoju žmonijos raidos laikotarpiu žmogus nebuvo savarankiška asmenybė, nes jis visiškai priklausė nuo savo bendruomenės – genties. Pedagoginiu aspektu nagrinėjant visuomenės vaidmenį pabrėžiama, jog asmeninės individo sėkmės priklausomybė nuo visos žmonių grupės sėkmės, bendras darbas ir bendra nuosavybė sukūrė tą aplinką, kurioje formavosi daugelio tyrinėtojų išgirti pirmykščių žmonių charakterio bruožai – asmens orumas, teisingumas, vyriškumas ir kt. (Savickytė, 1999). Taigi tik žmonių kolektyve bręsta aktyvi visuomeninė asmenybė, formuojasi individualybė. Čia išmokstama atsakingai dirbti, tinkamai bendrauti ir vieningai siekti bendrų tikslų.

Literatūroje (Dobraskienė, 1996) *žmonių kolektyvas (bendruomenė)* apibūdinama kaip tarpusavyje susijusių fizinių, biologinių, socialinių veiksmų, kurie priklauso nuo žmonių bendradarbiavimo, siekiant tikslo, junginys. Ugdymo procese būtina individo ir bendruomenės sąveika, bendruomenę suprantant kaip vidinį individų ryšį, o *bendruomenės uždavinį* – žmogaus formavimą (Dobraskienė, 1996). Apibendrinant tai, kas išdėstyta, konstatuotina, jog *bendruomenė veikia pagal tam tikrą programą, jos nariai vienas kitam padeda siekti bendro tikslo, yra atsakingi už savo veiklos rezultatus. Būtent dėl šios priežasties bendruomenė yra tokia svarbi vaiko ugdymui, nes ugdymo procese būtina individo ir bendruomenės sąveika.* Šiuo požiūriu bendruomenės samprata yra labai svarbi pedagogikos moksle ir pedagoginėje praktikoje. Ugdymo bendruomenėje principas labai plačiai taikomas organizuojant švietimo įstaigų (mokyklų) veiklą. Pasak A. Šerkšno, *svarbiausias mokyklos organizavimo elementas yra klasė. Klasės bendruomenė nuo visos mokyklos bendruomenės skiriasi ne tik narių skaičiumi, bet ir psichine struktūra* (Šerkšnas, 1940).

Pabrėžiant klasės reikšmę bei vaidmenį, literatūroje taip pat akcentuojama, kad „klasė, kuri kartu mokosi ir dirba, kartu dainuoja ir žaidžia, kartu diskutuoja, yra nepalyginamai vertingesnė už dalykinę grupę, kuri per savaitę vos kelias valandas tepraleidžia kartu” (H.Šlemeris) (Gage; Berliner, 1994). Kita vertus, pedagoginės veiklos praktikoje klasės vaidmuo neretai buvo ir pervertinamas. Pavyzdžiui, Lietuvos tarybinės okupacijos laikais asmenybės ugdymas „kolektyve, per kolektyvą, kolektyvui” buvo savotiškas jos gniuždymo būdas, kolektyvo narių minčių ir žodžių kontroliavimo, tarpusavio siekimo būdas. Šiuo metu pripažįstama, kad Lietuvos sąlygomis mokinių bendruomenės ugdymas turėtų padėti išugdyti jų draugiškumą, gerumą vienas kitam, įdiegti mokykloje demokratinis mokytojų ir mokinių santykius, sukurti palankų psichologinį klimatą, įveikti neigiamus mokinių bruožus, intensyviau gerinti mokinių profesinį, kultūrinį, dorovinį lygį.

MOKYKLOS BENDRUOMENĖS STRUKTŪRA IR JOS FORMAVIMAS

Anot A. Gučo, mokyklos bendruomenėje, klasėje, plečiasi vaiko ryšys su vienmečiais ir vyresniaisiais, jos nori bendrauti su jais, užimti tarp jų atitinkamą vietą (Gučas, 1990). Vaiko amžius parodo tik jo biologinio brendimo procesą ir neatskleidžia psichinių bruožų bei ypatumų. Vaiko psichika vystosi bendraujant su suaugusiais ir vienmečiais, veikiant ir dirbant, perimant visuomenės patyrimą ir jį plečiant. Todėl pedagogai siekia, kad jau 1-2 klasėse vaikai turėtų kuo daugiau galimybių bendrauti su bendruomene. Juk ką tik į mokyklą atėjęs vaikas būna nedrąsus ir „užsidaręs”. Kuo daugiau laiko mokinys praleidžia bendraudamas, tuo greičiau jis gali pritapti prie organizuojamos bendruomenės narių. Siekiant išvengti vaiko priklausymo rizikos gupei, būtina kiekvieną vaiką aktyviai įtraukti į klasės bendruomenę, neleisti jiems patirti socialinės atskirties ir tapti savotiškais „atstumtaisiais”. Tokiems vaikams yra ir bus be galo sunku pajusti savo vertę, siekti geresnės ateities. *Mokiniai turi išmokti harmoningai dirbti, sugyventi, rūpintis draugais, tėvais, o*

mokykla turi padėti mokiniui susiformuoti profesinės ir kt. veiklos poreikių grandinę, padėti jam išsiaiškinti kaip geriau save pažinti, kaip organizuoti savo gyvenimą, kaip išmokyti planuoti darbą, kaip išmokyti tramdytis, vienas kitam padėti.

Atsižvelgiant į tai, mokslinėje literatūroje siūloma išskirti tokius **pagrindinius klasės bendruomenės formavimo etapus** (Šerkšnas, 1940):

1. Mokytojas siekia paversti grupę psichologiškai palankia profesijai bendruomene;
2. Grupės mokiniai įsigyvena į iškeltus uždavinius. Formuojasi naujos mokinių savybės, išskyla nauji reikalavimai (elgesio, santykių);
3. Koreguojama socialinė mokinių patirtis, ugdomi mokinių kūrybiniai gabumai. Susidaro palanki aplinka, didelis tarpusavio reiklumas profesinei ir kt. saviugdai. Keičiasi mokinių santykiai, nuotaikos, jų sąveikos su mokytojų pobūdis, išskyla prieštaravimų tarp grupės bendruomenės ir atskirų jos narių.

Tinkamai suformuotai klasei kaip socialinei grupei (bendruomenei) būdinga dinamiška mokytojų ir mokinių, mokinių ir mokinių tarpusavio sąveika mokymo (si) veiklos pagrindu, klasės bendruomenės narių tarpasmeninių santykių įvairovė ir dinamika, tam tikra klasės atmosfera, raidos etapai, susiklosčiusios normos, lyderiavimas ir konkreti mokinių padėtis grupinių santykių sistemoje.

Literatūroje (Šerkšnas, 1940) **nurodomi keturi grupės raidos etapai:**

- *Priėmimas, priklausomybė, narystė, pasitikėjimas.* Tai pirmoji stadija, kai visi klasės nariai aktyviai bendrauja tarpusavyje ir su mokytojais, demonstruodami geriausią elgesį;
- *Įtakos formos, užduočių formavimas ir bendravimo palaikymas.* Tai antroji grupės raidos stadija, kai klasėje susidaro įvairios grupės. Grupių struktūrą ir tarpusavio santykių pobūdį klasės auklėtojas gali nustatyti atlikdamas sociometrinius tyrimus;
- *Produktyvumas, tikslų siekimas.* Tai trečioji stadija, kai susiklosto tarpusavio ryšiai, formuojami bendri tikslai ir būdai jiems pasiekti;
- *Normų lankstumas, savęs atnaujinimas.* Tai brandus klasės bendruomenės lygmuo, kai mokiniai suvokia grupės tikslus, priima sprendimus ir dirba kaip efektyvi komanda.

MOKYKLOS BENDRUOMENĖS FUNKCIONAVIMO YPATUMAI

Tik tinkamai formuojant mokinių bendruomenę, galima pasiekti apibrėžtų rezultatų dirbant su socialinės rizikos veiksnių (pvz. psichoaktyvių medžiagų vartojimo) įtaką patiriančiais vaikais bei jų tėvais. Vienas iš esminių mokyklos bendruomenės aplinką formuojančių elementų yra santykiai tarp šios bendruomenės narių, kadangi nuo jų tiesiogiai priklauso rizikos grupės vaikų galimybės keisti savo vertybines nuostatas, integruotis į visuomenę. Todėl vykdant psichoaktyvių medžiagų vartojimo ir kitų neigiamų socialinių reiškinių (problemų) prevenciją labai svarbu suvokti mokyklos

kolektyvinių santykių sistemą, mokyklos bendruomenės formavimo ir funkcionavimo principus.

Analizuojant tokio pobūdžio santykius mokslinėje literatūroje (Jovaiša, 2001) pabrėžama, jog *santykiai pasireiškia kaip išgyvenimas reikšmės, kurią individualiai turi aplinka. Tarpasmeniniuose santykiuose svarbią vietą užima visa, kas subjektui patrauklu, priimtina, malonu. Jeigu mokytojai patrauklūs gerai besimokantys mokiniai, tai ir jo santykiai su jais geresni.* Be to, nagrinėjami santykiai yra ne vien subjektyvūs. Juos taip pat sąlygoja individo įsisavintos objektyvios vertybės – dorovės normos, estetiškos koncepcijos, įsitikinimai. Šios vertybės tampa etalonais, pagal kuriuos vertinami žmonių veiklos bei elgesio reiškiniai. *L. Jovaiša pateikia tokią santykių gradaciją:*

- 1) *aš” – „tu” santykiai arba pati paprasčiausia santykių forma, kai tarpusavyje santykiauja du asmenys.* Tėvams ir mokytojams į šią santykių formą reikėtų atkreipti daugiau dėmesio, nes vaikai, ypač pradinukai, yra labai patiklūs. Tuo dažnai pasinaudoja blogų ketinimų turintys žmonės;
- 2) *partnerystė* – tai santykiai, kurie formuojasi, kai pažintis pagilėja ir prasideda bendra veikla;
- 3) *bičiulystė ir draugystė* – tai naujos, gilesnės partnerystės santykių formos.

Kiti tyrinėtojai (Dobranskienė, 2002) skiria šias tarpusavio santykių kategorijas:

- 1) *tarpusavio atsakomybės arba dalykinius santykius*, kuriems susiklostyti didelę reikšmę turi bendra veikla;
- 2) *asmeninius bei humaniškus santykius*, kurie susiformuoja tada, kai klasėje įsigali jauki aplinka, kai mokiniai atidūs vienas kitam, išnyksta grupinio egoizmo jausmas. Mokytojas, norėdamas formuoti humaniškus santykius, turi pratinti mokinius rūpintis kitais, jautriai reaguoti į klasės draugų nelaimes, nesėkmes.

Reikėtų pažymėti, jog visais atvejais svarbi veiklos sritis klasėje – vyraujančių santykių tobulinimas, teigiamos psichologinės atmosferos, kaip būdų, kuriais mokiniai sąveikauja vienas su kitu, kūrimas. Tai ypač svarbu negatyvių grupinių santykių ir jų įtakos atskiriems auklėtiniams ar jų grupei (rizikos grupės vaikams) prevencijai. Šiuo aspektu didelę reikšmę turi normų kūrimas ir priėmimas, veiklos organizavimas klasės sutelktumo ir prestižo skatinimas. Klasės auklėtojas turėtų padėti auklėtiniams keisti elgesį, santykius, nusimesti vaidmenis, harmonizuoti santykius su mokytojais, kurti bendravimo ir bendradarbiavimo kultūrą, skatinti konstruktyviai elgtis ir dirbti.

Savo klasės atmosferą klasės auklėtojas galėtų charakterizuoti pagal tokius rodiklius:

- atvirumas – gyvybiškumas,
- drąsa – baimė,
- priėmimas – atstūmimas,
- priklausomybė – atmetimas,
- pasitikėjimas – įtarumas,
- teigiami lūkesčiai – neigiami lūkesčiai,

- tvarka – chaosas,
- vadovavimas – ardyimas.

Vaikai, kurie išaugs apsupti bendradarbiavimo aplinkos mokės ir mėgs protauti, mąstymo procedūros jiems taps vertybe, turės organizacinių, kūrybinių gebėjimų, jaus atsakomybę už savo mokymąsi ir elgesį (Everard; Morris, 1997).

*Kolektyvo įtakos rezultatyvumą asmenybei rodo asmenybės savijauta kolektyve. Tai asmenybės pasitenkinimas veikla, tarpusavio santykiais, vadovybe, jos saugumo jausmas, vidinė ramybė. Visa tai apibrėžiama terminu **emocinis komfortas**, kuris yra pagrindinė vaiko asmenybės formavimosi sąlyga pradedant pačiais pirmaisiais jo gyvenimo žingsniais.* Mokslinėje literatūroje (Anikejeva, 1998) pabrėžiama, jog poreikis bendrauti – vienas pirmųjų vaiko socialinių poreikių. Nuo to, kaip susiklosto bendravimo patirtis vaikystėje, priklauso žmogaus gebėjimas vertinti save ir reguliuoti savo elgesį. Gausūs įvairių šalių medikų, psichologų, pedagogų tyrimai patvirtina vaiko emocinio komforto svarbą asmenybės psichiniam vystymuisi. Glamonių, dėmesio, gerumo vaikystėje stoka slopina intelektą, skatina socialinio elgesio anomalijas, didina agresyvumą (Anikejeva, 1998). Emocinį komfortą pirmiausia teikia aplinkinių teigiamas vertinimas - tai, jog kiekvienas nori, kad apie jį gerai galvotų ir gerai kalbėtų ir yra auklėjamoji kolektyvo jėga (Gage; Berliner, 1994). Nuo to, koks aplinkinių požiūris į žmogų priklauso ir jo paties nuomonė apie save. Tuo tarpu savęs vertinimas yra pagrindinė asmenybės charakteristika.

Tyrimai rodo, kad psichologinis klimatas grupėje priklauso nuo to, kaip kiti vertina asmenybę ir kaip ji vertina save (Anikejeva, 1998):

- Kuo geresnis psichologinis klimatas kolektyve, tuo geriau vertina kolektyvo nariai vienas kitą;
- Kuo geriau žmonės vertina vienas kitą, tuo geriau vertina save, ir priešingai.

Taigi, *pedagogai ir švietimo pagalbą teikiantys specialistai turi sudaryti tokias sąlygas, jog kiekvienas vaikas galėtų parodyti, atskleisti save ne tik draugams, bet ir tėvams. Tai ypač aktualu rizikos grupės vaikams, patiriantiems neigiamą socialinių rizikos faktorių įtaką, linkusiems įsitraukti į psichoaktyviš medžiagų vartojimą.* Būtent nuo aplinkinių vertinimo priklauso ir savęs vertinimas. Šio teigiamo savęs vertinimo, kuris įgyjamas mokyklos bendruomenėje, susiformavimas užkerta kelią anomijos (moralinės tuštumos jausmo, normų nebuvimo būsenos) įtampai, suteikia galimybę „socialiai pakilti“. Esant geram psichologiniam klimatui mokykloje, klasėje, vaikas nėra izoliuojamas nuo galimybės siekti socialinių tikslų, jam nekyla būtinybės pabėgti nuo įprastos socialinės aplinkos ir užuovėjos ieškoti įvairiose subkultūrinėse grupėse, vartoti psichoaktyvias medžiagas ir užsiimti kita visuotinai pripažįstamų socialinių normų neatitinkančia veikla. Vienas svarbiausių mokyklos uždavinių, pagal N. Anikejevą - auklėti visuomeniškai aktyvią asmenybę. Sarbiausias žingsnis formuojant aktyvią asmenybės poziciją yra nugalėti abejingumą vaiko širdyje. Tai padaryti galima tik esant sveikam psichologiniam klimatui mokykloje, klasės bendruomenėje.

MOKYKLOS BENDRUOMENĖS REIKŠMĖ VYKDANT PSICHOAKTYVIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJĄ

Mokyklos sėkmę ar nesėkmę vykdant programas, skirtas vaikų mokymosi problemų sprendimui, socialiniu požiūriu rizikingo elgesio (psichoaktyvių medžiagų vartojimo) prevencijai, paprastai nulemia mokytojų ir vaikų tarpusavio sąveika. Mokyklos, kuriose prevencinės programos pavyksta geriau, pasižymi aiškesniais reikalavimais dėl namų darbų atlikimo, aukštesnio mokymosi lygio siekimu ir aiškia, nuoseklia ir stabilia disciplina. Be to, vaikų socialinei raidai daro įtaką ir mokyklos aplinka. Mokyklos darbuotojai privalo rūpintis mokyklos aplinka taip, kad vaikai joje neišminktų destruktivaus, asocialaus elgesio. Pavyzdžiui, jei mokyklos žaidimų aikštelėse ar mokyklos kieme vaikai bus palikti be priežiūros ir galės elgtis kaip tinkami, mokyklos kiemas gali tapti ta vieta, kur išmokstama asocialių ir agresyvių veiksmų, kur užsimezga asocialių paauglių tarpusavio kontaktai, vartojamos psichoaktyvios medžiagos ir pan.

Siekiant spręsti šias problemas mokyklos bendruomenėje būtina remtis kūrybiškumo, atvirumo naujoms idėjoms, sąžiningumo, išradingumo, darbštumo vertybėmis. Be šių vertybių savo darbe negali apsieiti ir socialinis pedagogas. Nuolatinis bendravimas su mokiniais, pedagogais, kitais mokyklos darbuotojais, tėvais reikalauja pasitikėjimo kitu, išklauso, supratimo, kito nuomonės paisymo ir kt. ***Pagrindiniai principai, kuriais turi vadovautis socialinis pedagogas ar kitas švietimo pagalbos specialistas, vykdydamas neigiamų socialinių reiškinių prevenciją mokyklos bendruomenėje, yra:***

- Pasitikėjimas:

Pasitikėjimas užtikrina saugumą, leidžia bendrauti laisvai, nejaučiant įtampos, baimės būti įskaudintam, nuviltam, apgautam, išduotam. Pasitikėjimas ypač būtinas bendraujant su artimiausiais žmonėmis, tačiau svarbus ir nuoširdiems santykiams palaikyti didesnėse žmonių grupėse. Jis labai svarbus ir mokykloje, ir klasėje, ypač jei mokytojai ne tik nori perteikti žinias, bet ir mokymesi panaudoti mokinių jausmus, vaizduotę, paliesti jų vertybes – veikti vaikų asmenybės augimą, atskleidimą, nes tik pasitikėdamas aplinkiniais žmogus gali laisvai atskleisti, būti autentiškas, tiesus. Mokslinėje literatūroje (Bukšnytė, 2001) nurodoma, kad aplinka, kurioje vyrauja saugumas ir tarpusavio pasitikėjimas, - gana sudėtingas dalykas, tai nėra paprasta atskirų individų pasitikėjimo vienu kitais suma. Vienas iš svarbiausių veiksnių, lemiančių pasitikėjimo atmosferą klasėje – tai paties mokytojo asmenybė, jo elgesys. Jei mokytojas busteisingas, geras mokiniams, visada laikysis duoto žodžio, nedviprasmiškai reikš savo mintis ir jausmus, mokiniai jausis saugūs, pasitikės savimi. Pasitikėjimas kitais susijęs su pasitikėjimu savimi. Užsitarnauti pasitikėjimą kitais naujoje žmonių grupėje nėra lengva. Todėl ši vertybė yra ypatingai branginama ir padeda išvengti tarpusavio bendravimo konfliktų. Tuo tarpu pasitikėjimą sugriauti ypač lengva - užtenka vieno žingsnio ar vieno

tiesos nereiškančio žodžio mokinių tarpe. Ypač jautriai į viską reaguoja rizikos grupei priskirtini vaikai, nes jų emocinė pusiausvyra yra lengvai pažeidžiama. Pasitikėjimą griauna ir saugumo jausmą pakerta nenuoseklus, neprognozuojamas mokytojo elgesys – kai į tokius pačius dalykus (mokinių elgesį, jų atsakinėjimą ir kt.) skirtingomis situacijomis reaguoja skirtingai. Jei skatinama tarpusavio pagarba, o nesąžiningumui, grubumui atvirai nepritariama, mokiniai jaučia, kad mokytojas juos gina ir gali apsaugoti nuo neteisingo, skaudinančio draugų elgesio, o tai stiprina jų saugumą, pasitikėjimą aplinkiniais (Bukšnytė, 2001).

- Abipusis išklausymas:

Visuomenę, kurioje gyvename, galėtume pavadinti daug kalbančių ir labai retai besiklausančių visuomene. Tik dideliuose renginiuose, posėdžiuose bei susirinkimuose klausomasi kalbančiojo iš tribūnos. Kasdien bendraujant daugiau norinčių kalbėti, negu klausytis ir išgirsti. Nenoras ar nemokėjimas vieni kitų išklausti nurodomi kaip viena iš svarbiausių visuomenės susvetimėjimo priežasčių, kuomet žmonės, net ir būdami tarp kitų žmonių, jaučiasi vieniši (Bukšnytė, 2001). Kasdieniame gyvenime daugelis iš mūsų dažnai neišklausome žmonių, su kuriais bendraujame. Nutraukti pašnekovą, apipilti jį klausimais, į kuriuos nelaukiamas atsakymas, yra pats paprasčiausias dalykas. Kada taip atsitinka, mes dažniausiai nė nepastebime. Žiūrime ne į kalbančiojo veidą, o kažkur pro šalį, galvodami apie visai ką kita, todėl nepastebime pašnekovo veido išraiškos, rankų judesių, balso tembro pasikeitimų, kurie dažnai būna iškalbingesni, negu balsu ištarti žodžiai. Šitoks pašnekesys, kuomet nėra vidinio kontakto tarp kalbančiųjų, dažniausiai neduoda teigiamų rezultatų. Taigi pirmiausia pats pedagogas ar švietimo pagalbos specialistas turi labai gerai suvokti, ką reiškia abipusis išklausymas bendraujant su mokiniais ir jų tėvais. *Remiantis mokslinė literatūra (Morkūnienė, 2002) galima išskirti šiuos abipusiu išklausymu grindžiamus bendravimo principus, taikytinus mokyklos bendruomenėje:*

- Klausydamiesi neturėkite jokių pašalinių – neskubėkite to, ką girdite, aiškinti savaip, iš anksto smerkti, susidaryti išankstinę nuomonę, kažko tikėtis ir laukti.
- Tikras klausymas reiškia pasirengimą priimti naujoves neinterpretuojant jų per savo buvusios patirties prizmę ir neužgožiant savo iš anksto suformuota nuomone.
- Kai ko nors klausydami tuo pat metu mąstome, ar mes sutinkame su tuo, ką mums sako, priimame tik labai ribotą informacijos kiekį.
- Tikras klausytojas leidžia pakeisti savo nuomonę. Per jį galime pamatyti senus dalykus naujoje šviesoje. Jis įgalina pasakyti kitiems arba sau: „Niekada apie tai nepagalvodavau.“ Toks klausymas suteikia džiaugsmo ir palengvina priimti informaciją.
- Tikras klausymas pasižymi pagarba ir geranoriškumu.
- Kai žmogus iš širdies klauso, pašnekovas labiau atsiveria.

Abipusiu išklausymu pagrįstas bendravimas yra ypač svarbus vykdant prevencinę veiklą rizikos grupės vaikų tarpe. Mokytojas, socialinis pedagogas ar kitas švietimo pagalbos specialistas turi išmokti išgirsti jų pageidavimus, troškimus, nuoskaudas ir nedaryti skubotų vertinimų. Tik išmokus išklausyti rizikos grupės vaiką išvengiama jo stigmatizavimo, kuomet tokiam vaikui tarsi užklijuojama nusikaltėlio, asocialaus elemento, psichoaktyvių medžiagų vartotojo etiketė, nesistengiant jo suprasti bei įvertinti. Tačiau kai vaikui skiriamas toks vaidmuo, kurios jis negali nusikratyti net ir bendraudamas su pedagogais, egzistuoja pavojus, kad vaikas su juo identifikuosis.

- Bendradarbiavimas – vieno tikslo siekimas drauge:

Dar vienas svarbus bendravimo aspektas – dalyvavimas bendroje veikloje, bendras darbas, vieno tikslo siekimas drauge. Literatūroje pabrėžiama, kad mokykloje, nors ir praleisdami didelę dienos dalį drauge, vaikai retai gali dirbti kartu, siekti vieno tikslo (Bukšnytė, 2001). Pavyzdžiui, mokiniai gali sėdėti greta, skaityti vienu metu tą patį tekstą ar spręsti tą patį uždavinį, bet jų veikla retai nukreipta siekti bendro rezultato, vieno tikslo (gal tik išskyrus fizinio lavinimo pamokas, kai žaidžiami komandiniai žaidimai). Taigi labai svarbu mokėti bendradarbiauti sprendžiant nuolatinės gyvenimiškas problemas, klausimus. Būtinai kiekvieno grupės ar komandos nario interesų derinimas su bendrais visų interesais, optimalus kiekvieno individo galimybių išnaudojimas ir sąlygų sudarymas kiekvienam, tame tarpe ir rizikos grupės vaikui, kuo geriau atskleisti savo sugebėjimus.

4.2. BENDRADARBIAVIMAS SU SOCIALINIAIS PARTNERIAIS

BENDRADARBIAVIMO SAMPRATA

Šiandieninėje visuomenėje, patiriančioje globalizacijos procesų pasekmes, vaikų ir jaunimo problemos tampa vis sudėtingesnės, todėl joms spręsti nebeužtenka vien mokyklos specialistų ir mokytojų pastangų. Kiekviena ugdymo institucija turi surasti priemonių ir būdų, kaip mobilizuoti organizacijos narių energiją ir jų gabumus tam, kad būtų pasiektas pagrindinis tikslas – užtikrintos mokymo ir mokymosi sąlygos, įgalinančios įgyti kompetencijų ir gebėjimų spręsti problemas bei priimti sprendimus. Tai reiškia, jog į vaikų socializacijos procesą turi būti įtraukti mokinių tėvai bei socialinę pedagoginę pagalbą teikiančios institucijos, galinčios padėti užtikrinti kokybiškos socialinės pedagoginės psichologinės pagalbos teikimą.

Bendradarbiavimas yra viena esminių, šiuolaikiniuose švietimo politikos dokumentuose pabrėžiamų, tyrinėtojų (Gedvilienė, Teresevičienė, 1999) kaip esmingą šiuolaikiniam žmogui kompetencija apibūdinamų savybių, dažnai vadinamų tarp kitų bendrųjų įgūdžių (Teresevičienė, Adomaitienė, 2000). Mokymosi visą gyvenimą aspektu, gebėjimas bendradarbiauti yra viena reikšmingiausių prielaidų saviugdai: dalijimasis patirtimi, bendros pastangos ją suprasti ir iš jos

išmokti, pagalba kitiems suprasti jų patirtį yra turtingas profesionalo, piliečio, asmens mokymosi šaltinis. Gebėjimas bendradarbiauti šiuo metu akcentuojamas ir formaliojo bei neformaliojo švietimo sistemose: organizuojamos diskusijos, skatinama dirbti projektų metodu (Teresevičienė, Adomaitienė, 2000), savaiminiame mokymesi įgytoji bendradarbiavimo kompetencija pasireiškia, arba ją žmonės ugdo, internalizuodami stebimus elgesio modelius.

*Praktikoje dažnai susiduriama su situacijomis, kurių vienam specialistui išspręsti neįmanoma. Tokios situacijos sprendžiamos bendradarbiaujant su kitais specialistais. **Bendradarbiavimas** dažniausiai suprantamas kaip darbas kartu sutelkiant intelektualines jėgas, padedant vienas kitam, susivienijant, veikiant kartu.*

Bendradarbiavimas - darbas sujungus intelektualines pastangas, pagalbą vienas kitam, bendrą problemas sprendimą ir bendrą problemas sprendimo priėmimą (Ališauskienė, 2005).

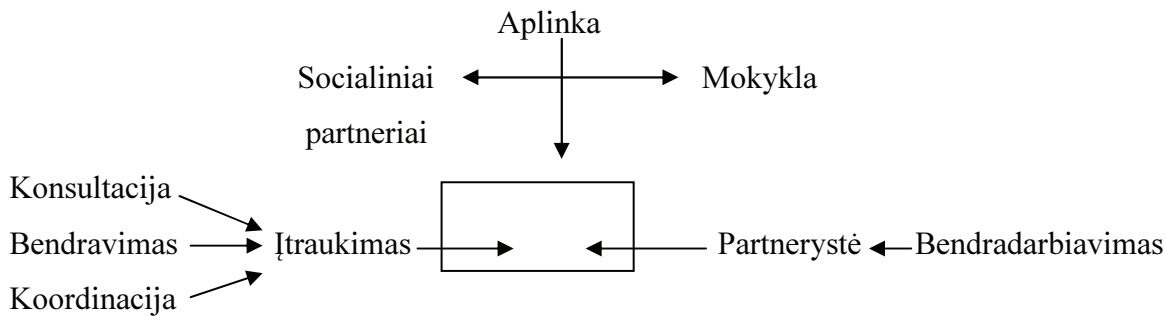
Bendradarbiavimas – tai darbas kartu – siekiant bendro tikslo (Butkienė, Kepalaitė, 1996)

Bendradarbiavimas – tai kooperacija, siekiant bendro tikslo, žmonių socialinė sąsaja, atsirandanti dirbant kartu (Tersevičienė, Gedvilienė, 2003)

Socialinis bendradarbiavimas – abipusė žmonių veikla ar įtaka siekiant bendrų tikslų, palaikant konstruktyvius ryšius su tėvais, mokytojais, kolegomis ir darbdaviais, profesijos konsultantais, visuomeninių organizacijų ir darbo rinkos įstaigų specialistais, skatinant ir plėtojant profesinio informavimo ir konsultavimo paslaugas bei užtikrinant efektyvų profesinio informavimo ir konsultavimo paslaugų teikimą atskiro asmens atžvilgiu, įvertinant konkrečios bendruomenės, regiono bei šalies ekonominius, socialinius, švietimo ir užimtumo plėtotes planus (Vietos partnerystės organizavimas, 1996).

Apibendrinant įvairių mokslininkų bendradarbiavimo apibrėžimus galima teigti, bendradarbiavimo pagrindą sudaro nuolatinė bendradarbiavimo dalyvių *sąveika, komunikacija, kooperacija ir koordinacija*. Nėra universalus bendradarbiavimo modelio, kuris funkcionuoti bet kurioje aplinkoje, nes bendradarbiavimo procesas yra susijęs su mokyklos veiklos *turiniu, procesu* ir *kontekstu* (1 pav.).

1. *Kontekstas* sudarytas iš daugelio ekologinių faktorių tokių kaip kultūriniai veiksniai, finansinė situacija, specialistų požiūris į save ir šeimą.
2. *Formalus veiklos procesas* suprantamas kaip organizuoti susitikimai, problemų sprendimo seminarai ir panašiai; neformalus - pokalbiai, spontaniškos inovacijos.
3. *Veiklos turinį* sudaro žinių bazė apie priemonių ir resursų numatymą, parinkimą, darbo strategijas, metodų ir būdų prioritetus.



1 pav. pagal Ališauskienę, 2005

Bendradarbiavimo santykių idealas laikomas partneryste. Socialinė partnerystė – yra dialogas suvokiamas kaip derybų ir konsultacijų procesas tarp įvairių socialinių partnerių – valstybinių, darbdavių, profesinių sąjungų ir kitų institucijų. Socialinė partnerystė gali apimti pačias įvairiausias socialines – ekonomines sritis, tačiau dažniausiai dėmesys yra sukoncentruojamas į darbo rinkos ir švietimo bei socialinės politikos klausimus. *Socialinės partnerystės šalys – socialiniai partneriai* – yra laikomi švietimo institucijos, jų darbuotojai, darbdavių atstovai bei jų organizacijos, profesinės asociacijos, profesinės sąjungos.

Socialinės partnerystės principai:

1. Šalių pagarbos, lygiateisiškumo ir geranoriškumo teisėtiems savitarpio interesams;
2. Laisvų bendrų derybų;
3. Savanoriškumo ir savarankiškumo priimant šalis susaistančius įsipareigojimus;
4. Galiojančios teisinės sistemos nepažeidžiamumo;
5. Realaus įsipareigojimų vykdymo;
6. Objektyvios informacijos suteikimo, bešališkumo;
7. Tarpusavio kontrolės ir atsakomybės;
8. Bendradarbiavimo metodų ir formų kompleksiško, tęstinumo.

Bendradarbiavimo su socialiniais partneriais uždaviniai:

1. Skatinti komunikaciją tarp suinteresuotų pusių, sprendžiančių socialinius klausimus t.y. vystyti socialinį bendradarbiavimą;
2. Keistis informacija, nuolat ją atnaujinant;
3. Reglamentuoti bendradarbiavimą sutarčių pagrindu;
4. Vykdyti bendradarbiavimo stebėseną, t. y. nuolatos stebėti, analizuoti ir vertinti vykdomo socialinio bendradarbiavimo būklę.

SOCIALINIŲ PARTNERIŲ BENDRADARBIAVIMO METODAI

1. *Informavimas* – efektyvus ir dažniausiai naudojamas bendradarbiavimo metodas, kurio tikslas – teikti žinias socialiniams partneriams apie bendradarbiavimo galimybes bei skleisti naudingą

informaciją. Informavimas apima informaciją apie dabartinę ir būsimą socialinės partnerystės veiklą; informaciją apie esamą darbo santykių būklę, struktūrą ir galimus profesinio informavimo ir konsultavimo sistemos pokyčius; informaciją apie numatomas naudoti priemones tuo atveju, kai galimi socialinių partnerių nesutarimai; kitą informaciją, susijusią su socialinio bendradarbiavimo veikla.

2. *Konsultacijos*, kurių pagalba užtikrinamas optimalus bendradarbiavimas keičiantis aktualia informacija, kuriant ir siekiant bendrų tikslų, konsultavimas reiškia pasikeitimą nuomonėmis ir dialogo tarp socialinių partnerių užmezgimą bei plėtojimą.

3. *Patarimai* – naudojami konsultacijos metu, siekiant gauti pagalbą iš socialinio partnerio, išsiaiškinti aktualias problemas ir rasti optimalų problemos sprendimo būdą.

4. *Mokymai*, kurių pagalba užtikrinama profesinio informavimo ir konsultavimo paslaugų kokybė bei plėtra.

Mokslinėje literatūroje (Bendradarbiavimas tarp organizacijų. Duomenų bazė rizikos grupės vaikams, 2001) taip pat išskiriamos šios galimos socialinių partnerių bendradarbiavimo formos:

- *bendradarbiavimas kaip susitarimas pasinaudoti vieno partnerio žiniomis ir stipriomis pusėmis bendro reikalo labui* (praktikoje ši forma pasireiškia kaip įvairaus pobūdžio pagalbos (metodinės, informacinės, fizinės ir pan.) teikimas);
- *bendradarbiavimas kaip bendra strategija* (praktikoje ši forma pasireiškia kaip komandinis darbas į kurį įtraukiami visų bendradarbiaujančių socialinių partnerių atstovai);
- *bendradarbiavimas kaip pasidalinimas uždaviniais* (bendras veiksmų planavimas tarp bendradarbiaujančių socialinių partnerių).

Apibendrinus tai, kas išdėstyta, konstatuotina, jog bendradarbiavimo proceso metu socialiniai partneriai įtraukiami į bendrą pagal iškeltos ir sprendžiamos problemos ar numatytos veiklos pobūdį. Vadinasi, socialiniai partneriai gali būti kviečiami pagal poreikį, jiems priskiriant skirtingus vaidmenis ir atsakomybę.

Susisteminius įvairių autorių bendradarbiavimo pateiktas charakteristikas, galima išskirti *penkis bendradarbiavimo su socialiniais partneriais ypatumus*: priklausomybę, inovacijas, lankstumą, atsakomybę, rezultatų vertinimą.

1. Priklausomybė suprantama kaip kiekvieno priklausomybė nuo savo ir nuo kito tikslų bei uždavinių
2. Inovacijos apibūdinamos kai kuriamos naujos profesionalios bendradarbiavimo programos ir struktūros, ieškant naujų problemos sprendimo būdų.
3. Lankstumas suprantamas kaip bendradarbiavimo dalyvių vaidmenų kaita atsižvelgiant veiklos situaciją.

4. Prisiimama kolektyvinė ir asmeninė atsakomybė už siekiamų tikslų įgyvendinimą
5. Rezultatai vertinami bendrai ir pagal kiekvieno problemos sprendėjo indėlį (Merfeldaitė, 2007).

SOCIALINIŲ PARTNERIŲ BENDRADARBIAVIMO SĖKMĖ

Bendradarbiavimo sėkmę užtikrina tiksliai apibrėžtos bendradarbiaujančių asmenų ar organizacijų veikimo ribos, tik jiems būdingų vaidmenų žinojimas ir atlikimas. Taip pat vienos žinybos turi gerai išmanyti kitų žinybų veiklą. *Tarpinstitucinėje veikloje labai svarbu kiekvieno pagalbos teikėjo atsakomybė ir visų jų tinkama elgsena vienas kito atžvilgiu bei tikslų derinimas su kiekvienos institucijos tikslais* (Merfeldaitė, 2007). Bendradarbiavimas - tai sprendimo ieškojimas, kuris patenkina abi puses, nes abi pusės jaučiasi laimėjusios, nors nebūtinai abi patenkina savo interesus vienodai. Šiuo aspektu svarbus yra skirtingų institucijų (partnerių) noras įveikti problemą, o ne vienas kitą.

Naudinga (sėkminga, efektyvi, rezultatyvi) partnerystė gali būti užtikrinama laikantis šių patarimų:

- partnerystės programai ir veiklai reikia skirti nemažai dėmesio, jei norima, kad jos būtų naudingos, taupytų laiką, jėgas ir išteklius;
- bendradarbiavimas turi būti humaniškas. Kiekvienas dalyvis turi gauti reikiamą informaciją ir jaustis darąs tam tikrą įtaką;
- turi būti aiškūs visis parametrai: jei esama draudimų ar apribojimų - partneriams apie tai būtina pasakyti. Jei žmonės kviečiami pasidalyti informacija, turėtų būti aišku, kad tai nebus sprendimus priimančias forumas;
- būtina išsakyti konfliktuojančius interesus;
- turi būti numatyti atitinkami ištekliai t.y. laikas, jėgos, jei reikalinga finansinė parama.
- Visos partnerių pusės turi būti lygios (Stoll, Fink, 1998).

Nepamirškite, kad socialiniai partneriai:

1. Yra lygiaverčiai partneriai ir yra vienodai suinteresuoti dėl bendradarbiavimo produktyvumo.
2. Pripažįsta teisėtus vienas kito interesus.
3. Partneriai pozityviai žiūri į bendradarbiavimą;
4. Sudaro galimybės reikštis asmeninei partnerystės dalyvių iniciatyvai

Prisiminkite, kad socialinei partnerystei trukdo:

1. Interesų skirtumai ir bendrų rezultatų siekimo būtinybės nesuvokimas.
2. Socialinės partnerystės principų nesuvokimas.
3. Socialinio bendradarbiavimo nekūrybiškas ir formalus taikymas.
4. Lygiavertiškumo principo ignoravimas.
5. Koordinavimo trūkumas

Išskiriami du socialinės partnerystės bendradarbiavimo vertinimo tipai: *formuojamas* ir *diagnostinis*. *Formuojamasis vertinimas* numato efektyvaus socialinių partnerių bendradarbiavimo kryptis bei veiksmus. Šio vertinimo tikslas – konstruktyvių pastabų pagalba skatinti socialinio bendradarbiavimo pažangą. *Diagnostinis vertinimas* taikomas atskleidžiant socialinio bendradarbiavimo tikslų ir uždavinių adekvatumą darbo rinkos poreikių pokyčiams, reikalingų pokyčių (ir kokių) planavimui ir įgyvendinimui, siekiant pašalinti egzistuojančius bendradarbiavimo trikdžius, planuoti tolimesnio efektyvaus bendradarbiavimo galimybes.

BENDRADARBIAVIMO KŪRIMO ETAPAI

T. Furnissas (2003) pabrėžia septynių etapų, siekiant efektyvios tarpinstitucinės veiklos, laikymosi naudą. Pasak šio mokslininko, *tarpinstitucinės veiklos metu būtina išsiaiškinti ir apibrėžti kiekvienos konkrečiai specialistų sistemai priklausančios įstaigos ir kiekvieno specialisto oficialią atsakomybę ir uždavinius, susieti įstaigos konkrečius tikslus ir su tuo susijusius veiksmus su platesniu kelių sričių specialistų vykdomos intervencijos kontekstu bei gerbti kitų specialistų ar įstaigų užimamą poziciją ir jų profesinę atsakomybę, atkreipiant dėmesį į atsakomybę už tai, kokį poveikį jų veiksmai turės kitų specialistų galimybėms atlikti savo užduotis ir įsipareigojimus.*

4.1 lentelė. Bendradarbiavimas su partneriais

Pavadinimas	Veikla
Oficialios atsakomybės analizė	Išsiaiškinama kiekvienos konkrečiai specialistų sistemai priklausančios įstaigos ir kiekvieno specialisto oficiali atsakomybė ir uždaviniai
Skirtingų konkrečių užduočių vykdymo (teigiamas arba neigiamas įvertinimas)	Apibrėžiama kiekvienos įstaigos oficiali atsakomybė ir uždaviniai, kad galima būtų įvertinti atliktą užduotį
Konkrečių užduočių su apibrėžtu tikslu efekto nustatymas	Pabrėžiama būtinybė susieti kiekvienos įstaigos konkrečius tikslus ir su tuo susijusius veiksmus su platesniu kelių sričių specialistų vykdomos intervencijos kontekstu
Blogo rezultato prognozės dėl konkrečių įsipareigojimų	Visų įstaigų konkrečius veiksmus, kuriais siekiama apibrėžto tikslo, susiejus su platesniu įvairių šakų specialistų komandos vykdomos intervencijos kontekstu ir nustačius, kad vienos įstaigos konkretūs veiksmai, žvelgiant platesniu aspektu, tikriausiai duos atvirkščią, negu buvo planuota, efektą, galima prognozuoti blogą rezultatą, t. y. priešingą tam, kurį numatė pačios tą veiksmą planavusios įstaigos ir specialistai
Specialistų užduočių ir atsakomybės gerbimas	Kolegų specialistų atliekamus savo srities veiksmus privalome gerbti, netgi tuo atveju, jeigu kitų specialistų ir įstaigų veiksmų bei planų analizė rodo, kad žvelgiant platesniu kelių sričių specialistų bendros veiklos aspektu, galutinis rezultatas, tikriausiai, bus priešingas nei tas, kurio siekiama. Mes neturime perimti jų darbo, net jei analizė rodo, kad kolegų veiksmai tikriausiai sužlugdys intervenciją ir padarys antrinę žalą klientui
Poveikio kitų	Kokį poveikį kitų specialistų darbui ir mūsų pačių profesinei atsakomybei daro konkrečios

specialistų užduotims ir atsakomybei tyrimas	įstaigos veiksmai, atliekami vykdant kelių šakų specialistų intervenciją. Bandymai perimti kito specialisto arba įstaigos darbą ar įsikišti į jį dažnai suskaldo specialistų tinklą. Reikėtų visada gerbti kitų specialistų ar įstaigų užimamą poziciją ir jų profesinę atsakomybę, tačiau kartu atkreipti dėmesį, kad jie taip pat privalo prisiimti visišką atsakomybę už tai, koki poveikį jų veiksmai turės kitų specialistų galimybėms atlikti savąsias užduotis ir įsipareigojimus, kai vykdoma kelių sričių specialistų intervencija
Gero rezultato prognozės	Parodyti pozityvų pasirinkimą

Kiekviena partnerystė/bendradarbiavimas turi savo *tikslus*. Pažymėtina, jog vykdant tarpinstitucinio bendradarbiavimo procesą būtina užtikrinti, kad šis procesas sutaptų su jame dalyvaujančių organizacijų tikslais.

Pagrindiniai partnerystės tikslai:

1. Bendros veiklos vykdymas.
2. Naujų produktų/paslaugų kūrimas – inovacijos.
3. Geriausias turimų išteklių panaudojimas.
4. Įtaka išorinių sprendimų priėmimui.
5. Komunikacinė ir informacinė mainų dimensija.
6. Pagalba organizacijoms.

Apibendrinus tai, kas išdėstyta, galima teigti, jog tarpinstituciniam bendradarbiavimui svarbūs trys veiksniai:

- 1) skirtingos institucijos susiburia bendrai veiklai;
- 2) skirtingos institucijos susiburia bendram tikslui;
- 3) skirtingų institucijų darbuotojai yra asmeniškai suinteresuoti ir motyvuoti kartu spręsti bendras problemas.

Bendradarbiavimas gali būti formalizuotas ir neformaluotas. *Neformalus bendradarbiavimas* - pasirenkamas savo nuožiūra, remiantis tarp partnerių sudarytais susitarimais ar sutartimis, neturintis formalių, nustatytų taisyklių ir lyderių, veikla dažniausiai epizodinė, organizuojama iškilus tam tikrai problemai. *Formalus* bendradarbiavimo steigimą ir nutraukimą reglamentuoja norminiai teisės aktai. Šiuo atveju įstatymas ar kitas teisės norminis aktas įsakmiai įpareigoja partnerius bendradarbiauti sprendžiant vieną ar kitą problemą.

Kiti svarbūs bendradarbiavimo elementai yra šie:

- *Narystė*. Bendradarbiaudamos organizacijos daro įtaką vienos kitoms. Tačiau partnerystė gali prarasti savo patrauklumą, jei tam tikros organizacijos per dažnai dominuoja arba egzistuoja konkurencija tarp jų, neatsižvelgiama į individualius organizacijų poreikius;
- *Ryšiai tarp tinklo dalyvių*. Ryšiai tarp bendradarbiaujančių šalių yra apibūdinami šiomis charakteristikomis: abipusiškumu, normų aiškumu, sudėtingumu ir stiprumu;

- *Abipusiškumas*, kuris parodo kaip partneriai sąveikauja. Lygiaverčiais pagrindais realizuojamas partnerių ryšys vadinamas simetrišku. Mainų nebuvimą rodo nesimetriškas ryšys, o dalinį nebuvimą – asimetriškas ryšys;
- *Normų aiškumas*, kuris parodo, ar bendradarbiavimo proceso dalyviai supranta, kokiomis taisyklėmis vadovaudamiesi jie turi veikti įgyvendindami tikslus. Normos suprantamos kaip konkrečiame bendradarbiavimo tinkle veikiančios tam tikros veiklos taisyklės, dažnai apimančios visą tinklo politiką ir veiklos procedūras (Cole, 1990). Jos apibrėžia kaip tinklo nariai turėtų atlikti savo darbą, kokie turėtų būti jų veiklos rezultatai, komunikavimo būdai, kaip ir kada jais naudotis. Normos įgalina narius sutelkti dėmesį į atliekamas užduotis ir palengvina bendrų tikslų siekimą. Koordinuojant tinklo veiklą, jo įgyvendinimo sėkmė siejama su kiekvieno nario aktyviu dalyvavimu svarstant problemas ir priimant sprendimus (Feldman, 1984; Hacman, 1992);
- *Ryšio stiprumas* parodo, kaip stipriai tinklo nariai yra pasiryžę šį ryšį palaikyti. Ryšio stiprumas yra nusakomas keliais kriterijais: galimybe pasikliauti vienas kitu; tikslų pasiekiamumu; bendradarbiavimo tinklo rezultatyvumu; reguliariais ryšiais, išreiškiančiais pastovumą;
- *Komunikacija*. Jos metu keičiamasi informacija, siekiama konkrečių rezultatų, koordinuojami įvairūs veiksmai, vykdomos užduotys, priimami sprendimai, reiškiami jausmai bei emocijos (Baršauskienė, Janulevičiūtė - Ivaškevičienė, 2005). Komunikavimo kokybė bet kuriame tinkle yra pagrindinis veiksnys, lemiantis priimamų sprendimų ir darbo kokybę. Pagrindiniais sklandžios komunikacijos požymiais įvardinamas tinkamas narių aprūpinimas informacija, derama informacijos analizė bei įvertinimas, efektyvus klausymasis, dalykiškas klausinėjimas, konstruktyvus dalyvavimas tinklų veikloje (Kell, Lederman, Philips, 1989).

BENDRADARBIAVIMAS SU TĖVAIS

Tėvai yra neatskiriama mokyklos bendruomenės dalis, todėl vienas iš svarbiausių mokyklos tikslų yra skatinti tėvus kuo plačiau įsijungti į mokyklos bendruomenės veiklą. Mokyklos ir tėvų bendradarbiavimas sudaro sąlygas pedagogams ir tėvams mokytis vieniems iš kitų, sąlygoja veiksmingą socialinių problemų sprendimą. *Sociologiniai tyrimai ir mokyklų praktika rodo, kad iš esmės nėra tėvų nenorinčių bendradarbiauti su mokykla ir mokytojais, yra tik neatrastos priemonės, veiklos būdai kaip įtraukti tėvus į šį bendradarbiavimą.*

Švietimo pagalbos teikimo, socialinių problemų bei rizikų prevencijos kontekste šis bendradarbiavimas yra itin svarbus tuo, kad būtent vaiko (mokinio) šeima, kaip jo artimiausia socialinė aplinka, turi didžiulę įtaką sėkmingai vaiko socializacijai, pozityvių socialinių vertybių,

įgūdžių ir nuostatų formavimuisi. Šiandieninėje visuomenėje įvairios socialinės problemos tampa vis sudėtingesnės, todėl joms spręsti nebeužtenka vien mokyklos specialistų ir mokytojų pastangų. Atitinkamai įvairių socialinių problemų bei rizikos faktorių prevencijai didžiulę reikšmę turi mokinių šeimų dalyvavimas prevencinio pobūdžio veikloje. Mokyklai, pedagogams, vykdančioms prevencinę veiklą, iš esmės tenka uždavinys paveikti ne tik mokinį, bet ir tuos asmenis (ypač mokinio tėvus, artimuosius, t. y. mokinio šeimos narius), nuo kurių priklauso vaiko kasdieninis gyvenimas ir ateitis. Akcentuotina ir tai, kad *dažnai mokiniams nesiseka mokykloje ir nepageidautiną jų elgesį išprovokuoja blogi tarpusavio santykiai bei netinkamos asmenybės raidos sąlygos šeimoje (neigiama mikroaplinkos įtaka). Tik tėvų pedagoginis konsultavimas ugdymo klausimais padeda išsiaiškinti auklėjimo klaidas ir trūkumus, tėvams išspręsti psichologines problemas, suvokti savuosius motyvus, kurie nulemia jų santykius su vaikais ar gali žaloti vaiko asmenybės vystymąsi.*

Mokslininkas P. Sammonds (1995) iš vienuolikos efektyvios mokyklos esminių veiksnių kaip itin svarbų veiksnį išskiria namų ir mokyklos bendradarbiavimą. L. Stoll, D. Fink (1998), R. Dobranskienė (2002) kaip svarbiausią mokyklos uždavinį iškelia tėvų ir mokyklos partnerystės skatinimą. A. Hargreaves (1999) pabrėžia, kad bendravimas sudaro sąlygas mokytojams ir tėvams tobulėti ne atskirai apmąstant savo veiklą, o mokantis vieniems iš kitų, kas sąlygoja abiejų pusių tobulėjimą. Edukologų empirinių tyrimų rezultatai rodo, kad tose mokyklose, kuriose į ugdymo procesą įtraukiami tėvai, mokiniai pasiekia geresnių mokymosi rezultatų (Comer, 1985; Epstein, 1991), jų elgesys tampa socialesniu (Comer, Haynes, 1992; Steinberg, Mounts, Lamborn, Dornbusch, 1989), pagerėja mokinių savigarba (Collins, Moles, Cross, 1982), sumažėja narkotines ir psichotropines medžiagas vartojančių vaikų skaičius, pagerėja mokyklos lankomumas (Sattes, 1985).

Mokslinėje literatūroje išskiriami metodai, kuriais galima įvertinti mokyklos, šeimos ir bendruomenės narių bendradarbiavimą tiek prevencijos, tiek kitose srityse. Pagal šiuo metodu vertinama, kaip mokykla siekia įtraukti tėvus, bendruomenės narius, mokinius į savo gyvenimą. Pvz. Epstein (1995) nurodo 6 įtraukimo būdus. Konkreti mokykla gali vadovautis jais visais, keletu arba nė vienu iš šių būdų, nes ne kiekviena veikla yra tinkama visoms klasėms dėl skirtingo mokinių amžiaus. Šio autoriaus suformuluoti teiginiai padės įvertinti, ar pakankamai stengiamasi gerinti mokyklos klimatą, stiprinti šeimas bei didinti mokinių pažangumą, įtraukiant į mokyklos gyvenimą tėvus. ***Prieš atliekant mokyklos bendradarbiavimo vertinimą pagal minėtus 6 įtraukimo būdus, siūloma vadovautis šia vertinimo sistema:***

Perskaitę teiginį, pasirinkite ir apibraukite atsakymą, labiausia atitinkantį jūsų mokyklos bendradarbiavimo padėtį: 4 arba 5 balai rodo, kad bendradarbiaujama aktyviai arba požiūris į bendradarbiavimą yra tinkamas, o rezultatai akivaizdūs; 1, 2 arba 3 balai informuoja, kad bendradarbiavimas vis dar nėra mokyklos veiklos programos dalis arba jį reikia tobulinti. Gautasis

rezultatas ne tik parodo esamos bendradarbiavimo praktikos lygį, bet ir leidžia numatyti ateities kryptis bei jūsų mokyklos partnerystės programos plėtojimo poreikį.

Vertinimo sistema (balais):

1 – bendradarbiavimo nėra. Jūsų mokykla neturi bendradarbiavimo strategijos.

2 – bendradarbiaujama retai – paprastai vienoje arba dvejose klasėse. Gaunama tik trumpalaikė nauda.

3 – bendradarbiaujama atsitiktinai – paprastai tik keliose klasėse. Gaunama minimali arba vidutinė, trumpalaikė ar vidutinės trukmės nauda, sureikšminamos kai kurios klasės. Netinkamai parengtas tėvų įtraukimo į mokyklos gyvenimą planas.

4 – bendradarbiaujama dažnai – paprastai keliose, bet ne visose klasėse. Gaunama tikra, ilgalaikė nauda. Tinkami tėvų įtraukimo į mokyklos veiklą plano komponentai.

5 – bendradarbiaujama visapusiškai – daugumoje arba visose klasėse. Gaunama esminė, ilgalaikė nauda. Tinkami tėvų įtraukimo į mokyklos veiklą plano komponentai.

Vertinimo sritys: išskiriamos 6 vertinimo sritys (pagalba ir parama tėvams, bendravimas su šeima, savanoriškos veiklos inicijavimas, tėvų informavimas ir pagalba tėvams dėl vaikų mokymosi namuose, tėvų dalyvavimas priimant sprendimus, bendradarbiavimas su bendruomene).

Mokyklos veikla Mūsų mokykla:	Bendradarbiavimo vertinimas balais				
1. Rengia seminarus arba informuoja tėvus apie vaiko raidą	1	2	3	4	5
2. Informuoja, rengia mokymus ir paremia visas šeimas, kurios to nori arba kurioms to reikia (net keletą šeimų, galinčių lankyti seminarus ar susitikimus)	1	2	3	4	5
3. Teikia tėvams aiškią informaciją, susijusią su vaikų pasiekimais mokykloje	1	2	3	4	5
4. Renka informaciją iš šeimų apie vaiko tikslus, galimybes ir poreikius	1	2	3	4	5
5. Remia tėvų lankymo namuose programas arba susitikimus su lankomos šeimos kaimynais tam, kad padėtų šeimoms ir mokyklai vieniems kitus suprasti	1	2	3	4	5
6. Teikia informaciją, rengia mokymus tėvams, siekdama gerinti tinkamą mokytis namų atmosferą.	1	2	3	4	5
7. Gerbia skirtingoms kultūroms atstovaujančius mokinius, besimokančius joje	1	2	3	4	5
<i>Kitos įtraukimo formos</i>	1	2	3	4	5

I. PAGALBA IR PARAMA TĒVAMS. *Padēkite visoms šeimoms sukurti besimokančiam vaikui tinkamą namų aplinku.*

II. BENDRAVIMAS SU ŠEIMA. *Sukurkite efektyvias mokyklos – šimos ir šimos – mokyklos bendravimo formas, informuojančias apie mokyklos programas ir vaikų pažangą.*

Mokyklos veikla Mūsų mokykla:	Bendradarbiavimo vertinimas balais				
1. Užtikrina aiškų dvišalį namų ir mokyklos bendradarbiavimą	1	2	3	4	5
2. Nors kartą per metus surengia formalų susitikimą su kiekvienu tėvu	1	2	3	4	5
3. Atlieka tėvams skirtą metinę apžvalgą, kurios metu pasidalija žiniomis apie mokinių rūpesčius, reikmes, reakciją į mokyklos programas ir požiūrį į mokyklos gyvenimą.	1	2	3	4	5
4. Padeda naujiems tėvams įsitraukti į mokyklos gyvenimą	1	2	3	4	5
5. Teikia aiškią informaciją apie mokymo programas, vertinimą, pasiekimų lygį ir pažymius	1	2	3	4	5
6. Palaiko ryšius su šeimomis, kurių vaikai turi mokymosi arba elgesio problemų	1	2	3	4	5
7. Moko pedagogus, personalą ir vadovus suvokti tėvų pagalbą, jų indėlio, vertybių ir paslaugų naudą ir pateikia būdus, kaip nutiesti tiltą tarp mokyklos ir namų	1	2	3	4	5
8. Vykdo politiką, skatinančią kiekvieną mokytoją dažnai bendrauti su tėvais, teikti informaciją apie mokymo programos planus, namų darbų ruošimą ir tėvų galimybes prie to prisidėti	1	2	3	4	5
9. Reguliariai leidžia mokyklos laikraštį arba sienlaikraštį su patarimais tėvams, kuris nuolat papildomas nauja informacija apie mokyklą, specialius įvykius, organizacijas bei susitikimus	1	2	3	4	5
Kitos įtraukimo formos	1	2	3	4	5

III. SAVANORIŠKOS VEIKLOS INICIJAVIMAS. *Sutelkite tėvus ir organizuokite jų paramą bei pagalbą mokyklai.*

Mokyklos veikla	Bendradarbiavimo vertinimas balais				
Mūsų mokykla:					
1. Atlieka metinį tyrimą, siekdama išsiaiškinti interesus, gebėjimus ir tėvų galimybę būti savanoriais	1	2	3	4	5
2. Skiria patalpą tėvams savanoriams ir šeimos nariams, kad jie galėtų susitikti, kartu dirbti, padėti vieni kitiems ir pasidalyti patirtimi apie tėvystę, vaikų priežiūrą bei kitus vaikams svarbius dalykus	1	2	3	4	5
3. Sudaro lankstų tėvų savanorių veiklos ir mokyklos renginių grafiką bei sąlygas juose dalyvauti dirbantiems tėvams	1	2	3	4	5
4. Moko savanorius kuo produktyviau naudoti savo laiką	1	2	3	4	5
5. Vertina savanorių darbą ir juos skatina	1	2	3	4	5
6. Organizuoja renginius skirtingu metu (dieną ir vakare), kad visi galėtų juose lankytis	1	2	3	4	5
7. Sudaro sąlygas tėvams dalyvauti mokyklos gyvenime: skiria transportą, organizuoja vaikų priežiūrą, kuria lanksčią darbotvarkę bei kitos tautybės tėvams suteikia galimybę mokytis lietuvių kalbos	1	2	3	4	5
8. Drąsina šeimas ir bendruomenę bei skatina jas įvairiais būdais įsitraukti į mokyklos gyvenimą (padėti klasėse, budėti koridoriuose ir vestibuluose, dalyvauti renginiuose bei organizuoti šventes ir pan.)	1	2	3	4	5
Kitos įtraukimo formos	1	2	3	4	5

IV. INFORMACIJA IR PAGALBA TĖVAMS APIE MOKYMAŠI NAMUOSE. *Informuokite tėvus bei siūlykite ir patarkite jiems, kaip padėti mokiniui planuoti, priimti įvairius sprendimus, atlikti namų darbus ir kitas su mokymusi susijusias užduotis.*

Mokyklos veikla	Bendradarbiavimo vertinimas balais				
Mūsų mokykla:					
1. Informuoja bei pataria šeimoms, kaip stebėti, vertinti ir diskutuoti su vaikais apie mokymąsi namuose	1	2	3	4	5
2. Nuolat informuoja tėvus, kaip padėti mokiniui, kuriam trūksta kokių nors įgūdžių arba kuriuos reikia tobulinti	1	2	3	4	5
3. Padeda šeimoms ir mokiniui nustatyti mokymosi / akademinis tikslus, išsirinkti kursą ar programą	1	2	3	4	5
Kitos įtraukimo formos	1	2	3	4	5

V. TĖVŲ DALYVAVIMAS PRIIMANT SPRENDIMUS. *Skatinkite tėvus dalyvauti priimant mokyklos sprendimus, ugdant tėvus lyderius ir renkant atstovus.*

Mokyklos veikla	Bendradarbiavimo vertinimas balais				
Mūsų mokykla:					
1 Turi veiklias „Tėvų prieš narkotikus“ ar kitas tėvų organizacijas	1	2	3	4	5
2. Įtraukia mokinių tėvų atstovus į Mokyklos tarybą, prevencinės veiklos darbo grupę ar kitas mokykloje veikiančias grupes bei organizacijas	1	2	3	4	5
3. Įtraukia mokinių tėvų atstovus į nuolatinį programų rengimo, planavimo, vertinimo ir tobulinimo procesą.	1	2	3	4	5
4. Įtraukia į mokyklos veiklą tėvus lyderius iš visų rasinių, etninių, socioekonominių ir kitų grupių	1	2	3	4	5
5. Kuria formalų tinklą, vienijantį visas šeimas, sudaro galimybę joms bendrauti su tėvų atstovais	1	2	3	4	5
7. Skatina mokinius (kartu su tėvais) dalyvauti priimant sprendimus	1	2	3	4	5
8. Sprendžia konfliktus atvirai ir pagarbiai	1	2	3	4	5
9. Prašo aktyvių tėvų bendrauti su tais, kurie nedalyvauja mokyklos gyvenime tam, kad pasidalytų idėjomis ir užtikrintų grįžtamąjį ryšį.	1	2	3	4	5
Kitos įtraukimo formos	1	2	3	4	5

VI. BENDRADARBIAVIMAS SU BENDRUOMENE. *Išsiaiškinkite ir naudokitės bendruomenės ištekliais bei paslaugomis, siekdami sustiprinti mokyklos programas, tėvų įtraukimą ir mokinių mokymąsi bei raidą.*

Mokyklos veikla	Bendradarbiavimo vertinimas balais				
Mūsų mokykla:					
1. Parūpina tėvams ir mokiniams bendruomenės išteklių žinyną, kuriame galima rasti informacijos apie bendruomenės programas, tarnybas, teikiamas paslaugas	1	2	3	4	5
2. Įtraukia tėvus į bendruomenės išteklių paiešką ir naudojimą	1	2	3	4	5
3. Sudaro galimybes bendruomenei po pamokų naudotis mokyklos patalpomis	1	2	3	4	5
4. Siūlo mokiniams įvairią papildomą veiklą, kurią remia bendruomenė, įvairios institucijos ir savanoriai	1	2	3	4	5
5. Siekdama plėsti mokymosi aplinką, naudojami bendruomenės ištekliais: komercinė veikla, prekyba, bibliotekomis, parkais ir muziejais	1	2	3	4	5
Kitos įtraukimo formos	1	2	3	4	5

(parengta pagal Deborah Davis. Supporting parent, family and community involvement in your school, 2000.)

Tačiau neretai tėvų įtraukimas į vaikų ugdymo bei psichoaktyvių medžiagų ir kitų socialinių rizikų prevencijos procesą/problemų sprendimą yra sudėtingas dėl kiekvienos šeimos individualumo ir išskirtinumo. Tokiais atvejais būtina vadovautis nuostata, jog negalima išspręsti vaiko problemų be šeimos sistemos pokyčio.

Siekiant šeimos kaip sistemos pokyčio, patartina (Dettmer, 1999):

- 1) priimant sprendimus susijusius su vaiko ugdymu, šeimą suprasti kaip lygiavertį partnerį;
- 2) sprendžiant problemas, įtraukti visą šeimą;
- 3) gerbti individualius šeimos skirtumus;
- 4) suprasti, kad visos šeimos turi gebėjimą įveikti sunkumus, todėl stiprinti jų stipriąsias puses;
- 5) žinoti, kad šeimos yra žinių apie vaiką šaltinis. Siekiant šeimos ir mokyklos bendradarbiavimo ir partnerystės būtina tam gerai pasirengti: iširti organizacijos aplinką, gyventojų požiūrį į mokyklą, poreikius, kuriuos mokykla galėtų patenkinti, tartis su tėvais dėl mokyklos tikslų, krypčių.

Būtina nepamiršti, kad mokyklos darbą su tėvais taip pat sąlygoja vietovė, kurioje yra įsikūrusi mokykla, vietos bendruomenė, mokinių skaičius, vadovavimo bendruomenei lygis (Dobranskienė,

2002). Atsižvelgiant į tai, *išskiriami penki bendradarbiavimo ir partnerystės su tėvais konstravimo žingsniai:*

Pirmas žingsnis individualių šeimos skirtumų ir bendrų jas vienijančių pažinimas.

Antrasis – bendradarbiavimo santykių su tėvais kūrimas. Šiame etape svarbūs geri komunikaciniai įgūdžiai.

Trečiasis – sąveikos su tėvais kūrimas t.y. pakvietimas tėvus bendradarbiauti.

Ketvirtasis – darbo su šeima individualizavimas.

Penktasis - bendradarbiavimo santykių vertinimas (Ališauskienė, 2005).

Taip pat išskiriamos devynios sąlygos, padedančios užtikrinti mokyklos ir šeimos bendradarbiavimo sėkmę (pagal Ooms, Hara, 1991):

- 1) mokyklos mikroklimatas turi būti atviras, šiltas ir draugiškas tėvams;
- 2) komunikacija su tėvais pagrįsta dvipusiu bendravimu;
- 3) tėvai yra mokytojų bendradarbiai;
- 4) tėvų individualios žinios ir pastebėjimai vaiko sėkmės mokykloje užtikrinimas;
- 5) mokykla prisiima atsakomybę už bendradarbiavimą su tėvais;
- 6) mokyklos administracijos filosofijoje turi atsispindėti partnerystės su tėvais idėjos;
- 5) mokykla skatina savanorišką tėvų pagalbą;
- 7) mokykla suteikia tėvams reikalingą informaciją, atarimus;
- 8) tėvų bendradarbiavimas sprendžiant įvairias mokyklos problemas yra būtinas;
- 9) mokykla pripažįsta kad jie gali būti geriausi tėvų padėjėjai ir pagalbininkai siekiant produktyvaus problemų sprendimo .

Be to, tik remiantis pagrindiniais partnerystė principais: *pagarbos, lygiateisiškumo ir geranoriškumo teisėtiems savitarpio interesams; laisvų bendrų derybų; savanoriškumo ir realaus įsipareigojimų vykdymo; objektyvios informacijos suteikimo, bešališkumo; tarpusavio kontrolės ir atsakomybės; bendradarbiavimo metodų ir formų kompleksiško taikymo* - galima pasiekti veiksmingos mokyklos ir tėvų partnerystės.

Pagrindiniai tėvų įtraukimo tipai į ugdymo institucijos bendruomenės gyvenimą (pagal J.L.Epstein) būdai:

- *auklėjimas namuose;*
- *bendravimas;*
- *sprendimų priėmimas;*
- *bendradarbiavimas.*

Patarimai, padedantys mokyklai įtraukti tėvus:

- 1. Įvertinkite jau egzistuojančius ryšius tarp mokyklos ir tėvų;*
- 2. Registruokite ir įvertinkite visus neformalius susitikimus ir pokalbius su tėvais tam, kad būtų nustatyta, ar mokykla yra lengvai prieinama visiems*
- 3. Bendraukite ir informuokite tėvus apie vykstančią veiklą, mokomąsias programas ir mokinių pažangą.*
- 4. Naudokitės savanoriška tėvų ir bendruomenės pagalba ir ją skatinkite.*
- 5. Patarkite tėvams, kaip padėti vaikams namuose rengti pamokas, užsiimti kita su mokomąja programa ir mokykla susijusia veikla.*
- 6. Priimant sprendimus įtraukite tėvus, taip pat juos skatinkite vadovauti, kai aptariami svarbūs mokyklos reikalai. Taip kartu ugdysite ir tobulinsite savo bendradarbiavimo su tėvais bei problemų sprendimo įgūdžius.*
- 7. Žinokite savo profesinės kompetencijos ribas*
- 8. Bendradarbiauti su bendruomene – pasinaudojant tam tikrais jos ištekliais ir paslaugomis, kad padėtų šeimai ir mokiniams (pagal Demetter, 1995, Dobranskienė, 2002).*

Apibendrinant tai, kas išdėstyta, galima nurodyti, jog ***pagrindiniai bendradarbiavimo su šeima kūrimo kriterijai yra šie:***

- pozityvumas;
- pasikeitimas informacija;
- bendras problemos sprendimas;
- empatija;
- šeimos individualumo pripažinimas;
- šeimos įgalinimas;
- savirefleksijos;
- pedagogas – tėvų patarėjas.

Galimybės užmegzti bendradarbiavimą su tėvais:

Ugdymo institucijos galimybės	<ul style="list-style-type: none"> • Organizuoti pedagogų, ir tėvų diskusijas apie ugdymo institucijos patrauklumą • įtraukti tėvus į ugdymo institucijos tobulinimą • šviesti tėvus vaikų ugdymo klausimais • inicijuoti pokyčius labiausiai problemiškoje srityje • kaupti idėjų banką • parengti iniciatyvas, iškelti proceso lyderius ir suteikti jiems veiklos galimybes
Pedagogų galimybės	<ul style="list-style-type: none"> • skatinti naudingas iniciatyvas • suteikti individualią pagalbą vaikams • nuolatos stebėti vaikus ir aptarti jų elgesį • tyrinėti individualius vaikų ypatumus • kurti teigiamas emocijas • suteikti vaikams kuo daugiau savarankiškumo
Vadovo galimybės	<ul style="list-style-type: none"> • paremti lyderius ir suteikti jiems įgaliojimus • analizuoti ugdymo institucijoje vykstančius procesus kitų institucijų kontekste ir pateikti grįžtamąją informaciją • inicijuoti pasidalijimą gerąja patirtimi institucijos viduje ir tarp kitų institucijų • Inicijuoti naujus projektus ir veiklas

Užmegsus bendradarbiavimą, jį užtikrinti padeda šie kriterijai:

- pedagogų įtaka tėvams;
- kalbos paprastumas;
- tėvų kaip padėjėjų pripažinimas;
- konfidencialumas;
- pedagogų bejėgiškumo pripažinimas rizikos atveju.

Ugdymo institucijos lygmeniu	Grupės lygmeniu	Partnerystė individualiu lygmeniu
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Situacijos stebėjimas, vertinimas, tyrimų atlikimas, veiklos kryptį numatymas, jų įgyvendinimas ir vertinimas. ▪ Įvairių projektų inicijavimas ir įgyvendinimas. ▪ Bendruomenės švietimas: paskaitos, seminarai, diskusijos, konferencijos; šviečiamosios medžiagos mokymas, mokytojams ir tėvams rengimas ir leidyba; ▪ Laisvalaikio užimtumo veiklų organizavimas: renginiai, sporto šventės ir pan. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Savipagalbos grupių organizavimas. ▪ Atvejų analizės grupių organizavimas. ▪ Socialinių įgūdžių ugdymo ar konsultacinių grupių organizavimas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individualių konsultacijų teikimas bei pagalbos vaikui, šeimai, auklėtojiui organizavimas. ▪ Individualios pagalbos formos yra orientuotos į individualių atvejų analizę, problemų sprendimą: asmeninės konsultacijos, tarpininkavimas kreipiantis į atsakingas institucijas ar specialistus ir kt.

Mokyklos vaidmuo stiprinant (užtikrinant) bendradarbiavimą su tėvais:

Tyrinėtojai L. Stoll ir D.Fink (1998) taip pat pabrėžia, kad *siekiant veiksmingos tėvų ir mokyklos partnerystės būtina kuri palankią aplinką mokiniams, kuri suprantama kaip:*

- visada matomas ir prieinamas direktorius;
- kolektyvinė specialistų parama mokiniams;
- mokykloje užtikrintas saugumas;
- mokiniai įtraukiami priimant sprendimus, mokykloje rūpinamasi reikšmingais ir mokinių papildoma veikla.

Palankios bendradarbiavimui su tėvais mokyklos aplinkos kūrimo galimybės:

Tėvų įtraukimo būdai:	Ką daryti:
<i>Auklėjimas namuose</i>	<p><i>Pagalba tėvams, kaip suteikti paramą vaikui ir sukurti teigiamą aplinką:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ patarimai kaip sukurti ugdymosi sąlygas namuose atsižvelgiant į vaiko amžių; ○ informacija (lankstinukai, internetiniai puslapiai, literatūra, filmai) apie vaikų ypatumus ○ tėvų mokymas, grupės; ○ įvairios paramos šeimai programos ○ individualūs susitikimai su tėvais ● <i>Nauda pedagogams:</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ šeimos poreikių, rūpesčių ir pan. supratimas ○ pagarba šeimos pastangoms ir stipriosioms pusėms ○ geresnis vaikų skirtumų supratimas ○ savų įgūdžių dalintis informacija apie vaiko raidą įsisąmoninimas
<i>Bendravimas</i>	<p><i>Ugdymo institucijos ir šeimos efektyvaus abipusio bendravimo sukūrimas rūpinantis ugdymo programomis ir vaikų pažanga:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ informacijos apie vaiko laimėjimus pateikimas tėvams ne rečiau kaip kartą per mėnesį ○ tėvų ir pedagogų pokalbiai ○ aiški informacija apie ugdymo institucijoje vykstančias konsultacijas, užsiėmimus ○ suprantama informacija apie ugdymo institucijos tikslus, tvarką, pokyčius ● <i>Nauda pedagogams:</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ bendravimo su šeima naudos supratimas bei asmeninių gebėjimų suprantamai bendrauti tobulinimas ○ geresni gebėjimai suprasti šeimos požiūrį į vaiką ○ tėvų tarpusavio bendravimo naudingumo pripažinimas
<i>Sprendimų priėmimas</i>	<p><i>Tėvų įtraukimas į sprendimų priėmimą, tėvų lyderių ir atstovų iškelimas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ lobistinių tėvų grupių ugdymo institucijai tobulinti sukūrimas; ○ vietinės valdžios institucijų panaudojimas šeimos ir ugdymo institucijos problemoms spręsti; ○ ugdymo institucijos interesų atstovavimas ○ visų šeimų įtraukimas į ugdymo institucijos veiklos sistemą ● <i>Nauda pedagogams:</i>

	<ul style="list-style-type: none"> ○ tėvų dalyvavimo priimant sprendimus ir veiklos išplėtojimo perspektyvų supratimas ○ statuso lygiavertiškumas, kai veikia tėvų grupės ar atskiri lyderiai
<i>Bendradarbiavimas</i>	<p><i>Visų socialinių institucijų, galinčių paremti ugdymo instituciją, įtraukimas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ šeimų informavimas apie visas socialines ir visuomenines institucijas, aptarnaujančias vaikus bei šeimas; ○ informacija apie institucijas, kurios rūpinasi vaikų užimtumu ○ vaikų integracija ir paslaugos ○ ugdymo institucijos bendruomenės paslaugos vietos bendruomenei; • <i>Nauda pedagogams:</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ galimybė nukreipti vaikus ir tėvus reikalingai pagalbai.

Dažniausiai pasitaikantys tėvų tipai (bendravimo aspektu):

- *Triukšmadarys*, kuris į kiekvieną nesėkmę, nepatogumą reaguoja riksmu. Dėl kilusių problemų kaltina pedagogą, administraciją, visą ugdymo instituciją tik ne savo vaiką ar save.
- *Tragikas* - visą informaciją apie vaiką perdėtai drammatizuoja, linkęs nuvertinti savo vaiką.
- *Įtarus* – visą pedagogo sakomą informaciją sieja su priešišku nusiteikimu prieš vaiką, dėl to stengiasi kuo mažiau pasakoti apie jį, jo problemas, elgesį.
- *Pasyvus* - dažnai būna drovus, nedrąsus, nieko nenori kalbėti, sunku priversti jį išsakyti savo nuomonę.
- *Pasyviai agresyvus* - nenori dalyvauti bet kokiame savo vaiko grupės gyvenime, nepaiso sutartų susitikimų valandų, vėluoja.
- *Besididžiuojantis* - sugeba pažeminti pedagogą, sakydamas užgaulius komplimentus. Tokie tėvai moka pristatyti save kaip labai svarbų asmenį, apie savo vaiką jie pačios geriausios nuomonės, nes jų manymu šis vaikas yra ypatingas.

Esminiai dalykai lemiantys geresnį bendravimą tarp pedagogo ir tėvų:

- *Nuoširdumas ir atvirumas*. Pasiteisinimus ir miglotus paaiškinimus tėvai dažnai interpretuoja kaip pernelyg gynybišką nuostatą arba paprasčiausią išsisukinėjimą.
- *Klausyti, išklausyti*. Pedagogai turi pripažinti, kad visi tėvai apie savo vaikus žino tokių dalykų, apie kuriuos pedagogas galbūt dar nežino. Tos jų žinios gali labai praversti, padedant vaikui įveikti sunkumus.
- *Nebijoti pasakyti „Aš nežinau“*. Tėvai paprastai vertina sąžiningumą, o tai gali sustiprinti partnerystės tarp šeimos ir ugdymo institucijos jausmą.
- *Skatinti*. Tėvai jaučia, kad jiems reikia pedagogų padrąsinimo ir patikinimo, o ne kaltinimų

„Bendravimo be pykčio modelis“:

1. Nuoširdžiai išsakykite savo norus ir jausmus nekaltindami ir nekritikuodami kitų.

- *Stebėkite konkrečius įvykius, kuriuos matote ir girdite ir kurie turi ar neturi mums įtakos*
“Kai aš matau....“
- *Išsiaiškinkime, ką jaučiame, kai stebime: „Aš jaučiuosi....“*
- *Išsakykite savo poreikius, norus, troškimus, lūkesčius bei mintis, sukeliančias mums jausmus: „nes aš noriu...“*

2. Aiškiai suformuluokime prašymą, o ne reikalaukime, kad kas praturtintų mūsų gyvenimą:

- *Nurodykite konkrečius veiksmus, kurių norėtumėte „ir aš norėčiau, kad tu ...“*

3. Išsiaiškinkite pašnekovo jausmus ir norus, nesuprasdami jų kaip kritikos ir kaltinimo

Stebėkite konkrečius veiksmus, kuriuos matome ir girdime, prisimename ir įsivaizduojame ir kurie turi ar neturi įtakos pašnekovui: „kaip tu matai....“

Išsiaiškinkime pašnekovo jausmus apie tai, ką jis mato „Ar tu jautiesi....“

Išsakykite pašnekovo poreikius, norus, troškimus, lūkesčius bei mintis, sukeliančias jo jausmus: „nes tu nori....“

4. Nuoširdžiai įvertinkime tai, kas padėtų mūsų gyvenime, bet nesupraskime to kaip reikalavimo

Nurodykite konkrečius veiksmus, kurių norėtų pašnekovas iš mūsų: “ ir tu norėtum, kad aš...”

Vystant mokyklos ir tėvų bendradarbiavimą taip pat galima vadovautis šiomis nuostatomis (pagal Arends, 2008):

1. **Informuoti.** Būtina tėvus informuoti apie vaiko pasekimus mokykloje. Tą galima padaryti telefonu, laiškais ir el. laiškais, paliekant įrašus pažymių knygelėje, leidžiant informacinius biuletenius.

Leidžiant ir platinant klasės biuletenį, siūloma vadovautis šiomis taisyklėmis:

- biuletenis gali būti laiško formos ar kaip laikraštis
- Biuletenius reikia siųsti bent kartą per keturias ar šešias savaites
- Biuleteniuose tėvai turėtų rasti informaciją apie tai ko vaikai mokėsi šią savaitę ar mėnesį, kokius tikslus apsiekė, grupių, aplinkos pokyčius, būsimas programas ir pan.

- juos rengiant būtina atsižvelgti į tėvų interesus
- biuleteniuose gali būti įtraukti mokinių darbų pavyzdžiai, eilėraščiai, rašiniai.

Tėvus informuoti galima ir elektroniniu paštu - laiškais, tačiau būtina įvertinti tai, kad ne kiekviena šeima naudojasi internetu ir/ar jį turi.

Pagrindiniai patarimai el. laiškų ar informacinių laiškų turiniui:

Būtina prisiminti, kad geras laiškas yra:

- Tiksliai ir teisingai perteikiantis informaciją
- Yra mandagus, draugiškas, nuoširdus
- Aiškus, išsamus
- Lakoniškas ir sklandus, išbaigtas

Laiškai gali būti: informaciniai: informuojantys apie įvykius, naujienas ir pan., su teigiamomis žiniomis ar su neigiamomis, pasiteiravimo, žiniomis, įtikinamieji laiškai.

<p>Informacinio laiško struktūra</p> <ul style="list-style-type: none"> • Įžangoje nurodoma laiško rašymo priežastis ir tikslas. Jei rašomas laiškas pirmą kartą – prisistatoma. Jei rašoma kam nors nukreipus, tai turėtų būti nurodyta. • Dėstyme nurodoma norima informacija. • Baigiamoji dalis – atsisveikinimo formulė 	<p>Informaciniai su teigiamomis žiniomis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Įžangoje pradedame nuo teigiamos žinios. • Dėstyme gali būti įtraukiamas įvairių sąlygų aprašymas ir pan. • Pabaigoje – mandagus atsisveikinimas.
<p>Informaciniai su neigiamomis žiniomis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Įžangoje nurodoma laiško rašymo priežastis ir tikslas • Dėstymo dalyje paaiškinimas ir neigiamų faktų išvardijimas. Akcentuojamas noras padėti. • Trečia dalis – priimto sprendimo paaiškinimas • Baigiamoji dalis – viltis dėl tolimesnio bendradarbiavimo ir atsisveikinimo frazės. 	<p>Pasiteiravimo laiško struktūra</p> <ul style="list-style-type: none"> • Įžangoje nurodoma laiško rašymo priežastis ir tikslas. Jei rašomas laiškas pirmą kartą – prisistatoma. Jei rašoma kam nors nukreipus, tai turėtų būti nurodyta. • Dėstyme nurodoma ką norime sužinoti, pateikiami klausimai. • Baigiamoji dalis – atsisveikinimo formulė.

2. Organizuoti tėvų susirinkimus. Pagrindiniai patarimai:

Prieš susirinkimus

1. Paskelbti: tikslą, vietą, trukmę. Atsižvelgti į tėvų planus ir galimybes;
2. Pasirengti: prieš susirinkimą detalai susipažįstama su kiekvieno mokinio veikla ir pasiekimais;
3. Suplanuoti darbotvarkę: surašyti klausimus, kurie svarstomi ar dėstomi.
4. Sutvarkyti aplinką: pasirūpinti, kad būtų patogų sėdėti., šalinti tai kas blaško.

Per susirinkimą būtina:

1. Pasisveikinti ir užmegzti santykius.
2. Išdėstyti tikslus ir trukmę, išklausti pastabų ir nuomonių.

3. Skatinti keistis informacija.
4. Išklaudyti.
5. Apibendrinti
6. Baigti teigiamais dalykais.

Po susirinkimo:

2. Jei reikia aptarti individualiai apie kiekvieno vaiko pokyčius su kievienu tėvu atskirai, pasidalyti informacija su mokyklos mokytojais
3. Pasižymėti kitą susirinkimą.

4.3. MOKYKLOS BENDRUOMENĖS NARIŲ TEISĖS, PAREIGOS IR ATSAKOMYBĖ

PREVENČINĖS VEIKLOS ORGANIZAVIMO PAGRINDAI MOKYKLOS BENDRUOMENĖJE

Asmenybės formavimuisi didelę įtaką daro grupė, nes, vykstant sąveikai su ja, perimamos vertybių sistemos, elgsenos stereotipai, tarpasmeninių santykių ypatybės, patenkinami bendravimo, saviraiškos, saugumo ir kiti poreikiai. Ypač didelė bendraamžių grupės reikšmė yra paauglystėje, todėl organizuojant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją yra tikslinga taikyti socialinį darbą grupėje (bendruomenėje), tame tarpe ir mokyklos bendruomenėje. I. Lukoševičienė (1999) nurodo, kad grupinės socialinės pagalbos metodas pirmenybę teikia žmogaus socialinių potencijų išvystymui grupėje, santykiuose su kitais žmonėmis, išgyvenančiais panašią problemą. Grupinių metodų pagalbą teikia ne tik socialinis darbuotojas, bet ir kiekvienas grupės narys vienas kitam, todėl šie metodai, gali būti labai prasmingi ir efektyvūs mokyklose. Terminas „grupinis darbas“ bendruomenėje aprėpia labai daug skirtingų veiklos formų. Paprastai jos skirstomos į kelias kategorijas priklausomai nuo atitrinkamų darbuotojų ir dalyvių galios lygmenų, nors žinoma, tie lygmenys kai kur gerokai sutampa. *Mokslinėje literatūroje* (Kvieskienė, 1999) *nurodomi tokie darbo su grupe metodai:*

- **Psichodrama** – toks metodas, kai grupės nariai modeliuoja, improvizuoja tokias gyvenimo situacijas, kurios jiems yra reikšmingos. Taip pakaitomis tampama aktoriais ir žiūrovais, diskutuojant siekiama išsiaiškinti tų gyvenimo situaciją ir konfliktų esmę, pašalinti neigiamas reakcijas ir įtampą;

- **Grupinis palaikymas** – toks metodas, kai pasinaudojama panašias problemas turinčių vaikų grupe. Grupės dalyvis gali pamatyti, kad jis nėra vienišas, panašių problemų turi ir kiti bendraamžiai, išreikšti jausmus, rasti ir parodyti savo potencines galimybes.

Pažymėtina, jog dirbant socialinį darbą grupėse su socialinės rizikos grupei priklausančiais vaikais ir paaugliais į pagalbą gali būti pasitelkiamos psichologijos mokslo rekomendacijos, psichoterapiniai metodai, pvz *grupinės psichoterapijos metodas* (Butkienė, 1996). Šio metodo tikslas yra išanalizuoti vidinius asocialaus elgesio motyvus. Individualių pokalbių metu paaugliai yra

perdėtai atsargūs, nenori atskleisti ir gilintis į savo vidines problemas, o tokių pat bendraamžių būryje jie atsipalaiduoja ir viską išsipasakoja. Iš pradžių sudaromos sąlygos veiksmais ir žodžiais išlieti įtampą ir atskleisti savo vidinius psichologinius konfliktus, kurie aptariami ir logiškai įvertinami, o po to – paaugliai mokomi „atsiskaityti“ už savo elgesį savo pačių jausmais ir samprotavimais. Taip suvokiant asocialius pasąmonės impulsus, įmanoma juos valdyti. Rekomenduojama grupėje aptarti sapnus, svajones, slaptus norus ir jausmus.

Socialinis darbas bendruomenėje yra svarbus ir tuo aspektu, kad jo pagalba galima sustabdyti negatyvią vaiko socializaciją. Vaiko raidai būdinga tai, kad jis elgiasi pagal pavyzdžius, kuriuos mato tėvų namuose ir artimiausioje socialinėje aplinkoje. Kadangi socializacijos procese bendraamžių grupės vaikui yra be galo svarbios, šie elgsenos pavyzdžiai tampa ir bendraamžių grupės elgesio norma. Todėl *gerų rezultatų galim pasiekti įtraukus neigiamų socialinių polinkių turinčius paauglius į prosocialių grupių veiklą*. Tokią prosocialią grupę reikia iš anksto parinkti, būtina, kad grupės nariai būtų kuo labiau suinteresuoti įtraukiamo į jų veiklą asmens pasikeitimui, nes tada grupės įtaka jam didesnė. Grupės narių pasirengimas padėti ir tarpasmeninių ryšių stiprumas leidžia tokiam asmeniui lengviau pritaipyti prie grupės ir jos normų. Asmuo, dalyvaudamas prosocialios grupės veikloje, atitolsta nuo asocialios aplinkos, įgys prosocialių įgūdžių, perims tos grupės elgesio normas bei vertybes. Geriausia, kai delinkventai skatinami įsitraukti į grupę tam, kad galėtų daryti teigiamą poveikį kitiems asocialus elgesio bendraamžiams.

Šiuo aspektu *labai svarbu formuoti prosocialią, pozityvią klasės bendruomenę*. Kai kada, norint išugdyti teigiamą mokinio nusiteikimą, reikia nuslopinti susiformavusius neigiamus nusiteikimus. Tokius nusiteikimus galima nuslopinti, suvaržyti tik pozityviai nuteiktoje klasėje. Tačiau šis nusiteikimas formosis tik tada, kai klasėje bus geras psichologinis klimatas, kuris apibrėžiamas kaip kolektyvo narių emocinis – psichologinis nusiteikimas, kuris emocionaliai atspindi asmeninius ir dalykinius kolektyvo narių tarpusavio santykius, jų vertybinę orientaciją, maralines normas ir interesus (Everard, Morris, 1997). Psichologinis klimatas klasėje pedagoginėje literatūroje apibūdinamas kaip klasės dvasia.

Pripažįstama, jog pozityvią klasės dvasią formuoja daug faktorių. Mokytojas turėtų gerai į juos įsigilinti ir kartu su klasės bendruomene mėginti sukurti tokią aplinką, kurioje kiekvienas jaustųsi saugus ir laimingas. *Šiuo požiūriu išskiriama keletas faktorių, į kuriuos būtina atsižvelgti, norint formuoti pozityvią klasės dvasią* (Savickytė, 1999):

- *būtina atsižvelgti į mokinių amžių;*
- *tinkamai išnaudoti lyderius;*
- *rūpintis ne vienokiomis ar kitokiomis normomis, o vidiniu vaiko nusiteikimu;*
- *siekti, kad mokiniai mokyklos tvarką priimtų ne kaip primestą iš šalies, o kaip sukurtą pačių;*
- *ugdyti pozityvius mokytojų, mokinių ir tėvų santykius.*

*Klasės dvasios formavimasis yra susijęs ir su **klasės nuomone** (Everard, Morris, 1997). Jai susidaryti didelę reikšmę turi mokytojo santykiai su mokiniais, jų tėvais, jo bendravimo stilius, mokinių ir jų tėvų veiklos organizavimas. Jei mokytojas mokiniams ir jų tėvams suteiks teisę patiems siūlyti, apsvarstyti, ginčyti, jeigu mokiniai nesitenkins tik dalyvavimu pamokose, dėmės ir popamokine veikla, tuomet sąlygos susiformuoti klasės nuomonei bus palankesnės. Tuo tarpu negatyvi klasės dvasia ne tik nenuteikia mokinių dirbti, bet ir ugdo individą, kuris nesugeba tvarkyti savo laiko ir kuris, trukdo dirbti bei mokytis kitiems. Negatyvios klasės dvasios buvimas kliudo spręsti rizikos grupės vaikų problemas, neleidžia jiems tinkamai adaptuotis mokyklos bendruomenėje.*

Dirbant darbą grupėse, mokyklos bendruomenėje su rizikos faktorių veikiamaiais vaikais svarbus vaidmuo tenka tiek klasės auklėtojui, tiek mokyklos socialiniam pedagogui. Tik bendradarbiaujant klasių auklėtojams, kitiems pedagogams, specialistams, mokyklos administracijai sprendžiant vaikų socialines – pedagogines problemas, kartu ieškant efektyvių pagalbos būdų galima pagerinti socialinį – pedagoginį klimatą mokyklos (klasės) bendruomenėje, sukurti jaukią (saugią) darbo aplinką visiems mokiniams. Šis bendradarbiavimo principas, taikytinas dirbant ne tik su mokiniais, bet ir su jų tėvais, teisiškai yra įtvirtintas Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2001 m. gruodžio 14 d. įsakymu Nr. 1667 patvirtintos Socialinio pedagogo pareiginės instrukcijos 11 punkte (Valstybės žinios, 2002, Nr.101-4526).

MOKYKLOS BENDRUOMENĖS KOMPETENCIJA PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJOS SRITYJE

Organizuojant prevencinį darbą negalima sudaryti išpūdžio, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas yra tik atskiros visuomenės grupės – jaunimo problema, neaktuali suaugusiems žmonėms. Ši klaida dažnai daroma mokykloje, kai prevencijos vykdymas orientuojamas vien tik į mokinius. Ji galėtų būti sušvelninta, jei prevencijos mokykloje vykdytojai atskleistų mokiniams, kad:

– *daugybė suaugusiųjų susiduria su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problema (ypač alkoholio vartojimu ir rūkymu);*

– *valdžios atstovai ne visada yra nuoseklūs priimdami įstatymus dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, reklamos ir platinimo.*

Atskleisdami šiuos klausimus mokiniams, prevencijos vykdytojai parodo suprantantys maištingas jų nuostatas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos bei suaugusiųjų mokymo atžvilgiu. Tokiu būdu kuriama pasitikėjimo atmosfera, be to, mokiniai patiria, kad ir suaugusieji sprendžia tas pačias problemas. Taigi prevencija turi būti vykdoma ne mokiniams, bet per juos ir su jais, t. y. visoje mokyklos bendruomenėje, o mokiniai turi būti aktyvūs prevencijos proceso dalyviai.

Akcentuotina, jog mokyklos bendruomenės narių teises, pareigas ir atsakomybę psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos srityje apibrėžia *Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo*

ministro 2004 m. rugsėjo 17 d. įsakymas Nr. ĮSAK-1462 „Dėl teisės pažeidimų, mokyklos nelankymo, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo, ŽIV/AIDS, smurto ir nusikalstamumo prevencijos“ (Valstybės žinios, 2004, Nr.145-5281), kuriame nurodoma, jog mokyklų vadovai privalo užtikrinti, kad „mokiniai, pedagogai ir kiti asmenys nevirtotų ir neplatintų tabako, alkoholio, narkotinių bei psichotropinių medžiagų“. Šiuo įsakymu siekiama formuoti demokratinę aplinką mokykloje, t. y., kad mokiniams, mokytojams ir aptarnaujančiajam personalui būtų taikomos vienodos taisyklės – draudimas rūkyti, gerti alkoholinius gėrimus ir vartoti narkotikus mokykloje ar jos teritorijoje.

Atsižvelgiant į šio įsakymo nuostatas ir taikant jas praktikoje, formuojamas požiūris, kad sveikos gyvensenos ugdymas turėtų prasidėti nuo artimiausios vaiko aplinkos – mokytojų, tėvų. Jei pasikeis jų elgesys, pasikeis ir mokinių elgesys, pvz., jei mokytojas atsisakys rūkymo ir paaiškins priežastis, diskutuos apie tai su mokiniais, yra tikimybė, kad toks jo elgesys taps pavyzdžiu mokiniams. Pavyzdžiui, jei rūkantis mokytojas nerūko mokyklos teritorijoje, tai rodo jo aukštą kultūrą ir pagarbą vaikams. Mokiniai yra pastabūs, ir naivu tikėtis, kad nežino apie mokytojo įprotį. Kita vertus, jei rūkantis mokytojas kalba apie rūkymo kenksmingumą, jis moko mokinius negerbti savo sveikatos.

Praktikoje dažnai atsitinka taip, kad rūkantiems mokytojams mokykloje netaikomos jokios administracinės priemonės, t.y. mokiniams ir mokytojams galioja skirtingos taisyklės arba dvigubi standartai. Mokytojas ateina į mokyklą taip pat su savo patirtimi, vertybėmis ir nuostatomis, kurios savo ruožtu lemia mokinių požiūrį į daugelį gyvenimo reiškinių ir atsakomybę už savo veiksmus. Tačiau mokytojas dėl savo profesijos ypatumų daro didžiulę įtaką žmonių pažiūroms, elgesiui, gyvensenai. Asmeniniu pavyzdžiu mokytojas ugdo mokinių kultūrą, sveiką gyvenseną, todėl padoriai elgtis, nerūkyti, saikingai ar retai vartoti alkoholį bei nevirtoti jokių kitų narkotinių medžiagų yra ir pilietinė, ir profesinė mokytojo pareiga. Tik tokiu atveju atsiranda moralinė teisė to reikalauti ir iš savo mokinių.

Siekiant įtraukti visą mokyklos bendruomenę į psichoaktyviųjų medžiagų prevenciją, būtina plėtoti šviečiamojo – informacinio pobūdžio veiklą, kuri gali būti realizuojama pasitelkiant įvairias formas (pagal Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos ypatumai mokykloje, <http://www.nkd.lt/files/leidiniai/metodine/6.pdf>):

1. Kuriant mokyklose informacinius stendus, skirtus mokiniams, jų tėvams ir pedagogams, kuriuose būtina:

1.1. Informuoti apie mieste veikiančius psichikos sveikatos centrus, nemokamos telefoninės jaunimo pagalbos numerius, nevyriausybinės organizacijas, dirbančias su vaikais, dienos užimtumo centrus, krizių tarnybas bei kitų institucijas, teikiančias psichologinę, socialinę, pedagoginę ir specialiąją pagalbą mokiniams, tėvams ir pedagogams (adresai, telefonai, paslaugų pobūdis; pažymėti, ar jos mokamos);

1.2. Informuoti apie įstaigas ir organizacijas, konsultuojančias, teikiančias pagalbą dėl tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimo prevencijos, gydymo bei reabilitacijos;

1.3. Skelbti mokykloje veikiančios psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencinio darbo grupės narių sąrašą, koordinatoriaus vardą, pavardę, kontaktinius duomenis, konsultavimo valandas;

1.4. Skelbti policijos komisariato, kurio aptarnaujamoje teritorijoje yra mokykla, vadovų vardus, pavardes, telefonus ir kitus duomenis;

1.5. Skelbti aptarnaujančių mokyklą nepilnamečių reikalų pareigūnų vardus, pavardes, priėmimo policijos įstaigoje valandos ir konsultavimo laiką mokykloje, lankymosi ir budėjimo mokykloje bei jos teritorijoje grafiką, darbo telefoną, kitus kontaktinius duomenis;

1.6. Nurodyti Vaiko teisių apsaugos tarnybos seniūnijų inspektorių ir Mobiliosios pagalbos poskyrio inspektorius, aptarnaujančio mokyklą, vardus, pavardes, priėmimo seniūnijoje valandas, lankymosi mokyklose grafiką, darbo telefonus, kitus kontaktinius duomenis;

1.7. Nurodyti mokykloje dirbančio socialinio pedagogo vardą, pavardę, individualaus mokinių, mokytojų ir tėvų konsultavimo grafiką, darbo telefoną, kitus kontaktinius duomenis;

1.8. Nurodyti mokykloje dirbančio psichologo vardą, pavardę, individualaus mokinių, mokytojų ir tėvų konsultavimo grafiką, darbo telefoną, kitus kontaktinius duomenis;

1.9. Nurodyti mokykloje dirbančio visuomenės sveikatos priežiūros specialisto vardą, pavardę, individualaus mokinių, mokytojų ir tėvų konsultavimo grafiką, darbo telefoną, kitus kontaktinius duomenis;

1.10. Nurodyti mokykloje dirbančio specialiojo pedagogo vardą, pavardę, individualaus mokinių, mokytojų ir tėvų konsultavimo grafiką, darbo telefoną, kitus kontaktinius duomenis;

1.11. Skelbti savivalbos grupių (anoniminių alkoholikų (AA), anoniminių narkomanų (AN), anoniminių lošėjų, priklausomų šeimos narių (Al-Anon ir Al-Ateen), suaugusių alkoholikų vaikų (SAV), telefonus, adresus, susirinkimų vietas ir laiką;

1.12. Nurodyti tėvų savivalbos grupės, jei tokia yra mokykloje ar mieste, susirinkimų vietas, laiką, kontaktinio asmens telefoną;

1.13. Nurodyti mokyklos kuratoriaus – savivaldybės administracijos Švietimo skyriaus specialisto vardą, pavardę, kontaktinius duomenis.

2. Informaciją mokytojams ir tėvams skelbiant ne tik mokyklos stenduose, bet kaupti ir saugoti atskirame segtuve ar aplanke mokytojų kambaryje (mokytojams) arba mokyklos raštinėje (tėvams), kad kiekvienas mokytojas ir mokinių tėvai galėtų nevaržomai ja naudotis. Apie tai, jog informacinis aplanukas yra mokyklos raštinėje, kiekvienas klasės auklėtojas turi informuoti tėvus jų susirinkimų metu.

3. Informaciją mokiniams teikiant jaunimui patrauklia forma: panaudojant lankstinukus, atmintines, knygų skirtukus, kalendorius, pačių mokinių sukurtus stendus ar sienlaikraščius, taip pat mokyklų internetinius puslapius (įtraukiant į juos naudingų nuorodų mokiniams skyrelius).

Rekomenduojame mokinius informuoti apie:

- *bendraamžius – bendraamžių grupių, jaunimo organizacijų veiklos pobūdį, naujų narių priėmimo sąlygas, adresus, susirinkimo vietas, internetinius puslapius, telefonus;*
- *mokinių savivaldos institucijų veiklos pobūdį, naujų narių priėmimo sąlygas, adresus, susirinkimo vietas, internetinius puslapius, telefonus;*
- *neformaliojo ugdymo įstaigas, vaikų vasaros poilsio stovyklas, vaikų ir jaunimo organizacijas, veikiančias mieste;*
- *visuomenei naudingą veiklą bei galimybes būti savanoriais.*

Kiekvienų mokslo metų pradžioje būtina peržiūrėti pateikiamą informaciją: įvertinti ar nepasikeitę organizacijų ir pagalbos tarnybų telefonai; asmenų, atsakingų už prevencinę veiklą, kontaktiniai duomenys; taip pat papildyti stendus nauja aktualia mokyklos bendruomenei informacija, pvz., apie naujas galimybes mokytis, leisti laisvalaikį, gauti pagalbą.

MOKINIŲ TĖVŲ VAIDMUO MOKYKLOS BENDRUOMENĖS PREVENCIŖJE VEIKLOJE

Mokykla turėtų laikytis nuostatos, kad tėvų įtraukimas į mokyklos gyvenimą yra vienas pagrindinių jos uždavinių ir to siekdama kiekvienais mokslo metais organizuoti mokyklos pedagogų bei klasių auklėtojų mokymus, kaip vesti klasės tėvų susirinkimus ir individualius susitikimus su tėvais, kaip įtraukti mokinių tėvus į klasės ir į mokyklos gyvenimą, kokius metodus, darbo formas taikyti, kad tėvai taptų aktyvūs ugdymo proceso ir prevencinės veiklos dalyviai. Akcentuotina tai, kad praktikoje neretai kyla klausimų kaip užmegzti pastovius ir konstruktyvius ryšius su socialinei rizikos grupei priklausančių vaikų tėvais, kadangi dauguma rizikos grupės elgesio vaikų ir paauglių gyvena asocialiose šeimose. Dirbant su asocialiomis šeimomis *I. Lukoševičienė (1999)* siūlo taikyti „*sunkiai pasiekiamų šeimų metodiką*“. Skiriami šie metodikos principai:

- 1) atskleisti daugialypių problemų priežastis;
- 2) suvokti realaus gyvenimo poreikius ir nustatyti pagalbos prioritetus bei orientuoti pagalbą taip, kad pasiektume tam tikrų pozityvių rezultatų;
- 3) skatinti pasitikėjimą ir viltį, kad jų gyvenimas gali keistis, pagerėti;
- 4) pamažu suteikti reikalingą konkrečią materialinę pagalbą esminiems poreikiams patenkinti;
- 5) suvesti su kitomis panašiomis šeimomis ar kaimynais, įtraukti šeimų talkos savanorius (šeimų talkos savanoriai – tai savanoriai pagalbininkai, kurie, remdamiesi konkrečia patirtimi, gali padėti šeimoms spręsti konkrečias problemas, kaip finansinių išteklių paskirstymas, vaiko auklėjimas ir kt.).

Vadovaujantis Švietimo įstatymu (Valstybės žinios, 2003, Nr. 63-2853) bei Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2004 m. liepos 16 d. įsakymu Nr. ISAK-1162 patvirtintais

Reikalavimais valstybinių ir savivaldybių mokyklų nuostatams (Valstybės žinios, 2004, Nr. 124-4495), Lietuvoje bendradarbiavimą su tėvais yra pavesta vykdyti klasės auklėtojams (mokytojams). Minėti teisės aktai numato, kad mokytojas privalo nuolat informuoti vaikų tėvus (globėjus, rūpintojus) apie jų vaikų ugdymosi poreikius ir pasiekimus, mokymąsi ir elgesį, bendrauti su mokinio šeima. Tačiau panašios funkcijos vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2001 m. gruodžio 14 d. įsakymu Nr. 1667 patvirtinta Socialinio pedagogo pareigine instrukcija (Valstybės žinios, 2002, Nr.: 24-896) yra pavestos vykdyti ir mokyklų socialiniams pedagogams. Šios instrukcijos 10 punktą nustato, kad socialinis pedagogas padeda tėvams ar teisėtiems vaiko atstovams ugdyti savo vaiką; suprasti jo socialinius ir psichologinius poreikius, jų tenkinimo svarbą, geriau suprasti vaiko, turinčio vystymosi sunkumų, poreikius, tėvų teises ir pareigas, informuoja tėvus apie jų teisę gauti socialinę ir pedagoginę pagalbą. Todėl praktikoje neretai kyla problemų užtikrinant klasės auklėtojų ir socialinių pedagogų pareigų pasiskirstymą pastariesiems dirbant socialinį pedagoginį darbą su rizikos grupės vaikais – neretai vien dėl šios priežasties toks darbas nėra tinkamai vykdomas. *Todėl mokyklose turėtų būti konkrečiai apibrėžta klasės auklėtojų ir socialinių pedagogų veiklos sritis užtikrinant bendradarbiavimą mokinių tėvais, ypač su socialinės rizikos grupei priskirtinų vaikų tėvais. Šiuo aspektu tikslinga numatyti, kad socialinis pedagogas:*

1) bendrauja su tėvais tuo atveju, kai klasės auklėtojas patyrė didelių keblumų sprendžiant vaikų socialines problemas, ginant jų teises, kai vaiko artimiausia aplinka jam pasidarė nesaugi, kai vaikas nelanko mokyklos;

2) esant reikalui, taiko grupinės socialinės terapijos su rizikos grupės šeimomis metodus;

3) organizuoja susitikimus tėvams vaikų teisių klausimais, informuoja apie vaikų socialinės apsaugos įstatymus ir tėvų atsakomybę už vaiką.

Teoriniu požiūriu mokslininkai išskiria penkis bendradarbiavimo ir partnerystės su tėvais konstravimo žingsnius (Ališauskienė, 2005):

1) individualių šeimos skirtybių ir bendrybių pažinimas;

2) bendradarbiavimo santykių su tėvais kūrimas (šiuo etape itin svarbūs geri komunikaciniai įgūdžiai);

3) sąveikos su tėvais kūrimas, t. y. tėvų pakvietimas bendradarbiauti;

4) darbo su šeima individualizavimas;

5) bendradarbiavimo santykių vertinimas.

Siekiant juos įgyvendinti praktiškai ir tobulinti tėvų bei mokyklos partnerystę turėtų būti plėtojamas komandinis darbas – bendradarbiavimui plėtoti, mokinių švietimo ir ugdymo procese kylančioms problemoms spręsti *turėtų būti sudaromos bendros mokyklų darbuotojų ir mokinių tėvų atstovų komandos, kurioms būtų pavesta užtikrinti informacijos sklaidą tarp mokinių tėvų apie mokyklose vykdomą veiklą, mokomąsias programas ir mokinių pažangą; padėti tėvams įsijungti į*

bendrą veiklą, susipažinti tarpusavyje, organizuojant bendrus mokytojų, mokinių ir jų tėvų renginius (sportines varžybas, padėkos dienas, išvykas, iškylas, šeimos dienas, disputus, diskusijas, seminarus ir pan.). Šioms komandoms organizuoti būtų galima pasitelkti gerąją praktiką bei patirtį sukauptą Lietuvos mokyklose organizuojant besimokančių mokyklų tinklų komandas („Besimokančių mokyklų tinklų“ projektą nuo 2006 m. įgyvendina Švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centras).

Reikia pažymėti, kad siekdama efektyviai vykdyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją *kiekvienais naujais mokslo metais mokykla turėtų informuoti mokinių tėvus apie taisykles dėl tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimo mokykloje bei vykdomos prevencinės veiklos. Tėvams būtina išaiškinti, ką mokykla darys, kokių konkrečių žingsnių ims, jei sužinos, pastebės ar įtars, kad mokinys :*

1. Yra apsvaigęs nuo alkoholio ar narkotikų mokykloje ar jos teritorijoje;
2. Parduoda narkotikus mokykloje ar jos teritorijoje;
3. Rūko mokykloje ar jos teritorijoje;
4. Nelanko mokyklos be pateisinamosios priežasties;
5. Priekabiauja prie kitų mokinių ar mokytojų;
6. Niokoja mokyklos turtą;
7. Savo elgesiu kelia grėsmę kitiems mokyklos bendruomenės nariams.

Taip pat svarbu mokyklos bendruomenės diskusijoje aptarti, kas nutiks, jei mokinys, pedagogas ar kitas asmuo pažeis nurodytąsias taisykles.

Praktiniu požiūriu apibendrinant mokinių šeimų (tėvų) ir mokyklų bendradarbiavimo patirtį vykdant socialinių problemų ir socialinių rizikų prevenciją, pastebėtina ir tai, jog Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centro 2006 – 2008 m. atlikta savivaldybių administracijų pateiktų prevencinės veiklos ataskaitų duomenų už 2005 – 2008 metus analizė leidžia teigti, kad šiuo metu pagrindinė prevencinės veiklos įtraukiant mokinių tėvus forma yra šviečiamoji veikla - informacijos teikimas tėvams, kviečiant juos dalyvauti prevencinio pobūdžio paskaitose, diskusijose, bendruose susirinkimuose. Taip pat daugelio švietimo įstaigų specialistai organizuoja individualius pokalbius su tėvais, kuriuose aptariami įvairūs mokinius veikiančios socialinės rizikos veiksniai (pavyzdžiui, plintantis alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas) bei nagrinėjami individualūs atvejai. Taigi, mokyklų ir mokinių šeimų (tėvų) bendradarbiavimas vykdant prevencinę veiklą dažniausiai apsiriboja organizavimu informacinių renginių, kuriuose tėvams pristatomi socialinės rizikos faktoriai, su kuriais susiduria ar gali susidurti jų vaikai bei to sąlygotos socialinės problemos, arba individualiais šviečiamojo pobūdžio pokalbiais su tėvais. Tuo tarpu neformalaus ugdymo veikla kol kas laikytina specifine prevencinės veiklos su mokinių šeimomis (jų tėvais) forma - tik mažesnė savivaldybių dalis nurodė,

jog jų teritorijoje veikiančiose mokyklose organizuojami bendri mokytojų, mokinių ir jų tėvų prevenciniai renginiai, pavyzdžiui, vakaronės, teminiai poilsio vakarai su vaikų tėvais, seneliais, vietos gyventojais. Taip pat tik dalis savivaldybių pabrėžė, jog mokinių tėvai patys padeda planuoti bei organizuoti mokyklų ir atskirų klasių prevencinius renginius, betarpiškai dalyvauja juose, budi renginių metu. Atskiros savivaldybės nurodė, jog mokyklose buvo atliekamas veiklos rezultatų vertinimas, t. y. į psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją mokinių šeimų nariai (jų tėvai) buvo įtraukiami vykdant anketines tėvų apklausas, platinant ir dalinant jiems prevencinio turinio rašytinę informacinę medžiagą (atmintines).

Apibendrinant, galima konstatuoti, jog *mokyklų ir mokinių šeimų bendradarbiavimas vykdant socialinių rizikų prevenciją kol kas dažniausiai apsiriboja šviečiamąja veikla - mokinių tėvų dalyvavimu mokyklų organizuojamuose šviečiamuosiuose – informaciniuose renginiuose (paskaitose, seminaruose, pokalbiuose ir pan.). Kitos veiklos formos yra taikomos tik epizodiškai arba iš viso netaikomos* (pavyzdžiui, stebimoji konsultacinė veikla - atvirų mokyklos dienų, tėvų dienų, kurių metu kiekvienas tėvas jam patogiu laiku gali konsultuotis dėl vaikai kilusių problemų ar gauti jo pageidaujamą informaciją apie prevenciją, organizavimas). Tuo remiantis galima teigti, jog ne visose mokyklose iki šiol yra pilnai išnaudojamos visos prevencinių renginių organizavimo galimybės plečiant šių renginių įvairovę. Šiuo aspektu pažymėtina, jog *negalima apsiriboti tradicinėmis veiklos su mokinių šeimų nariais (jų tėvais) formomis – paskaitų ir pokalbių organizavimu. Būtina plačiau organizuoti neformalaus ugdymo veiklos renginius, įtraukiant į juos ne tik mokinius ir pedagogus, bet ir mokinių šeimoms narius, vietos bendruomenių atstovus (bendros vakaronės, sueigos, poilsio vakarai ir pan.). Taip pat rekomenduotina išnagrinėti ir įvertinti galimybę praktikoje pradėti taikyti stebimąją konsultacinę veiklą, kaip vieną iš mokyklų ir tėvų bendradarbiavimo būdų, plačiau taikyti bendradarbiavimo veiklos efektyvumo vertinimą (atlikti tėvų ir pedagogų nuomonės tyrimus, apklausas ir pan.)*

Analizuojant savivaldybių pateiktas prevencinės veiklos ataskaitas taip pat pastebima ir tai, jog daugelis savivaldybių kaip pagrindinę bendradarbiavimo tarp mokyklų ir mokinių šeimų kliūtį nurodo mokinių tėvų pasyvumą. Remiantis savivaldybių prevencinės veiklos ataskaitos duomenimis (2005 – 2006 mokslo metų laikotarpiu), tose savivaldybėse, kur mokinių tėvai buvo nuolat kviečiami dalyvauti miestuose esančių mokyklų organizuojamuose prevenciniuose renginiuose, geriausiu atveju šiuose renginiuose dalyvavo tik apie 50 procentų tėvų. Tuo tarpu kaimo mokyklose mokinių tėvai tokio pobūdžio prevenciniuose renginiuose dalyvavo dar pasyviau. Neretai pastebimas dėsningumas, jog mokinių šeimų nariai (jų tėvai) iniciatyvos vykdant prevencinę veiklą nerodo ir jų aktyvumas yra mažas, kol jie patys konkrečiai nesusiduria su konkrečiomis grėsmėmis ar rizikomis, kylančiomis jų vaikui.

Taigi iš esmės praktinė situacija mokyklose liudija tai, kad iki šiol pasigendama gilesnio mokyklų pedagogų ir kitų specialistų bendravimo ir bendradarbiavimo su mokinių šeimų nariais

(vaikų tėvais). Tai sąlygoja ir daugelio mokinių tėvų tarpe vyraujantis požiūris, jog prevencinės veiklos vykdymas yra mokymo įstaigos funkcija, o mokinių tėvai atlieka tik prevencijos paslaugų gavėjo vaidmenį (t. y. mokinių tėvai ne visuomet yra pasirengę aktyviais veiksmais prisidėti prie prevencijos įgyvendinimo). Kadangi mokinių tėvų vaidmuo vykdant socialinių rizikų ir socialinių problemų prevenciją nėra itin aktyvus, būtina ieškoti ir taikyti efektyvių jų skatinimo ir įtraukimo į šią veiklą būdų (priemonių). Todėl *mokyklose organizuojant prevencinę veiklą, rengiant šios veiklos projektus būtina numatyti bei apsvarstyti konkrečius mokinių tėvų skatinimo dalyvauti prevenciniuose renginiuose būdus, pavyzdžiui, apdovanojimą padėkos raštais, suvenyrais, kvietimų dalyvauti kartu su vaikais įvairiose ekskursijose teikimą ir pan. Svarbu atkreipti dėmesį į galimas klaidas ir problemas, kurių reikėtų vengti norint užtikrinti sėkmingą tėvų įtraukimą (pagal Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos ypatumai mokykloje, <http://www.nkd.lt/files/leidiniai/metodine/6.pdf>):*

- *Pernelyg siaurai suprantamas tėvų įtraukimo procesas.* Kartais manoma, kad tėvų įtraukimas – tai tiesiog jų skatinimas lankytis oficialiuose susirinkimuose ar kituose mokyklos renginiuose. Per maža dėmesio skiriama vaikų ir tėvų santykiams namuose.
- *Pernelyg maži mokyklos personalo lūkesčiai.* Pavyzdžiui, neretai manoma, kad vienišos mamos ar žemu socioekonominiu statusu pasižymintys tėvai nepajėgs suteikti jokios pagalbos ir neįstengs bent kiek aktyviau dalyvauti mokyklos gyvenime.
- *Mokytojų pasirengimo stoka.* Mokytojai nesugeba įtraukti tėvų taip, kad šis įtraukimas pagerintų ugdymo procesą.
- *Neigiama tėvų patirtis ir psichologinės nuostatos, verčiančios juos vengti kontaktų su pedagoginiu personalu.*

4.4. MEDŽIAGA PRAKTINIAMS UŽSIĖMIMAMS

1 UŽDUOTIS

TEMA: „Socialinių partnerių tinklų kūrimas“

TIKSLAS: mokytis tinkamai pasirinkti partnerius bei kurti tarpinstitucinio lygmens socialinių partnerių tinklus.

PRIEMONĖS: popieriaus lapai, rašikliai, lentelė „Partneriai“, lentelė „Tarpinstitucinio lygmens socialinių partnerių tinklo kūrimas“

Eiga:

1. Pasvarstykite, kurie partneriai galėtų jums padėti įgyvendinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencines veiklas. Pagrįskite kiekvienos reikalingumą. Atsakymus surašykite 2 lentelėje.

2. Apsvarstykite ir aptarkite grupėje.

Institucijos atstovas	Kokios naudos jis gali gauti dalyvaudamas jūsų veikloje	Dėl ko jis gali būti nesuinteresuotas dalyvauti jūsų veikloje	Kokios naudos gali atnešti sprendžiant jūsų problemas

3. Išsirinkite vieną aktualiausią problemą bendruomenėje. Pamąstykite, apie tarpinstitucinio lygmens socialinių partnerių tinklo sukūrimą..

1	Kurios žinybos / organizacijos turi dalyvauti? Daug žinybų / organizacijų gali dalyvauti, tačiau ar visos jos turi būti įtrauktos į partnerystę. Ar yra žinybos, kurios yra svarbiausi partneriai? Ar tai bus tos pačios žinybos skirtinguose rajonuose?
2	Kaip turi būti sudaryta partnerystė? Formali, neformali
3	Kokios turi būti “vadovavimo grupės” funkcijos? Kokie turi būti grupės įgaliojimai ir atsakomybė? Kokį vadovavimo stilių pasirinks grupė?
4	Kokia turi būti “vadovavimo grupės” sudėtis ir dydis? Didelės grupės pasidaro nerangios, žmonės pradeda jaustis nereikalingi. Koks dydis yra geriausias? Ką galima padaryti, norint išlaikyti geriausią dydį, neatstumiant “naudingų” partnerių? Koks vyresybės lygis yra geriausias?
5	Kaip ir kuriam laikui turi būti skiriami “vadovavimo grupės” nariai? Ką reikia daryti, kad būtų paskirtas tinkamas asmuo?
6	Ką galima padaryti, kad žinybos prisiimtų įsipareigojimus ir pasitikėtų viena kita? Partneriai dažnai menkai suvokia, kokį darbą dirba kiti partnerystės nariai. Dažnai tarp jų tvyro nepasitikėjimas ir baimė, ypač kai reikia dalintis informacija ir resursais. Kai kurie dalyviai dirba nenoriai. Kaip galima įveikti šiuos sunkumus?
7	Ką galima padaryti, kad partneriai dirbtų veiksmingai? Dauguma partnerystės žinybų paprastai neturi arba turi labai nedaug patirties ar žinių apie bendruomenės saugumą. Nepaisant to, jų prašoma dalyvauti, priimant strateginius sprendimus ir skirstant resursus. Ką galima padaryti, siekiant geriau juos parengti darbui? Ir svarbiausia - ką galima padaryti, kad partneriai siektų rezultatų?

Pagalvokite:

Kokie požymiai rodo, kad jūsų projektas/partnerystė yra gerai organizuoti?

Kaip palaikyti atsidavimą ir entuziazmą? Kaip tai patikrinti?

Kaip informuoti kitus žmones, įtraukti juos į veiklą?

Parenkite socialinio tinklo pristatymą, t.y. sukurkite socialinio tinklo reklaminį plakatą, skirtą vietos bendruomenei.

2 UŽDUOTIS

TEMA: „*Informacinis pranešimas tėvams*“

TIKSLAS: mokyti parengti informacinį pranešimą tėvams bei teisingai numatyti prevencinės veiklos kryptis bei tėvų vaidmenį juose.

PRIEMONĖS: popieriaus lapai, rašikliai

Eiga:

1. *Parenkite informacinį biuletenį tėvams apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją ir tėvų vaidmenį prevencinėje veikloje.*
2. *Pagalvokite ir parašykite tėvų įtraukimo ir prevencinę veiklą kryptis bei tėvų vaidmenį tose veiklose.*

<i>Kryptis</i>	<i>Vaidmuo ir atsakomybė</i>

3 UŽDUOTIS

TEMA: „*Jausmai – poreikiai – prašymai (Pagal Rosenberg modelį)*“

TIKSLAS: įvertinti pateiktus teiginius, nustatant kokią įtaką turi jausmai, poreikiai ir prašymai problemai spręsti.

PRIEMONĖS: popieriaus lapai, rašikliai

Eiga:

1. Įvertinkite pateiktus teiginius, remiantis Rosenberg modeliu "Stebėjimas ar įvertinimas".

Teiginiai	Stebėjimas	Įvertinimas
Vakar Jonas dėl neaiškios priežasties supyko ant manęs.		
Vakar vakare Lina, žiūrėdama televizorių, kramtė nagus		
Per susirinkimą Simas nepasiteiravo mano nuomonės		
Mano tėvas yra gera žmogus		
Denas per daug dirba		
Henris yra agresyvus		
Liza visą savaitę buvo pirmose gretose		
Mano sūnus dažnai nesivalo dantų.		
Lukas sakė, kad man netinka geltona spalva		
Kai mes su teta kalbamės, ji vis kuo nors nepatenkinta.		

2. Įvertinkite pateiktus teiginius, remiantis Rosenberg modeliu "Jausmų išreiškimas žodžiais"

Teiginiai	Jausmas	Nuomonė
Jaučiu, kad tu manęs nemyli.		
Man liūdna, kad tu išėjai		
Aš sunerimstu, kai tu taip sakai		
Kai tu nepasitinki manęs jaučiuosi atstumtas		
Aš džiaugiuosi, kad galiu ateiti		
Tu bjaurus.		
Jaučiu, kad trenksiu tau		
Jaučiuosi nesuprastas		
Jaučiuosi gerai dėl to, ką tu dėl manęs padarei		
Aš esu niekam tikęs		

3. Įvertinkite pateiktus teiginius, remiantis Rosenberg modeliu “Poreikių išsakymas”

Teiginiai	Poreikių išsakymas, kada asmuo prisiima atsakomybę už savo jausmus	Poreikių išsakymas, kada asmuo neprisiima atsakomybę už savo jausmus
Tu mane supykdy, kai palieki dokumentus konferencijų salėje.		
Aš pykstu, kai tu šitaip kalbi, nes noriu tavo pagarbos, o tavo žodžiai žeidžia mane		
Labai nusivyliau, kad tu pavėlavai		
Man labai liūdna, kad negrįši vakarieniauti, nes tikėjau, kad šį vakarą praleisime kartu		
Jaučiuosi nusivylusi, kad tu nepadarei to ko žadėjai.		
Aš palūžęs, nes tikėjau, kad iki to laiko jau būsiu daug pasiekęs		
Kartais mane įskaudina žmonių žodžiai		
Aš laiminga, kad gavai šį apdovanojimą		
Aš išsigąstu, kai tu pakeli balsą		
Dėkoju, kad pasiūlei mane parvežti namo, nes turėjau grįžti anksčiau už vaikus		

4. Įvertinkite pateiktus teiginius, remiantis Rosenberg modeliu “Prašymų išsakymas”

Teiginiai	Aiškų prašymo išsakymas	Abstraktus
Noriu, kad tu mane suprastum.		
Norėčiau, kad paminėtum nors vieną dalyką, kodėl esi man dėkingas už tai, ką dėl tavęs padariau		
Norėčiau, kad labiau pasitikėtum savimi		
Norėčiau, kad liautumeis gėręs		
Norėčiau, kad leistum man būti savimi		
Norėčiau, kad atvirai su manimi pakalbėtum apie vakarykštį atsitikimą		
Norėčiau, kad važiuotum neviršydamas leistino greičio		
Norėčiau labiau tave pažinti		
Norėčiau, kad gerbtum mano privatumą		
Norėčiau, kad dažniau paruoštum man vakarienę		

4.5. METODAI, PADEDANTYS UŽTIKRINTI EFEKTYVIĄ PARTNERYSTĘ

1 METODAS: „Laivas“

Šis metodas skirtas socialinės partnerystės tinklo formavimui, išryškinant kiekvienos institucijos vaidmenis (Kompetencijas ugdančių žaidimų sąvadas, 2007).

Paprašoma dalyvių įsivaizduoti, kad jų visos organizacijos yra kaip viena organizacija ir yra vienas didelis kruizinis laivas. Kiekvienas dalyvis paprašomas šį laivą nupiešti. Tame laive reikia pavaizduoti pačius svarbiausius žmones, užimančius jiems skirtas pozicijas, dirbančius savo darbą. Taip pat paprašoma, kad kiekvienas dalyvis nupieštų save. Skiriamas piešimui laikas – 10 min. Nupiešus piešinius – organizuojamas piešinių aptarimas su visais dalyviais, kurio metu diskutuojama:

- Kuris asmuo laive svarbiausias ir kodėl?
- Ar tas svarbiausias asmuo – laivo kapitonas. Kodėl?
- Kokie žmonės atlieka svarbius darbus laive?
- Kokį vaidmenį atlieka paveikslas autorius? Kodėl?
- Ką ši situacija primena realiame gyvenime?

2 METODAS: „Suderintų komponentų metodas“

(pagal Kjegaard, Martinėniene, 1999)

Tai metodas, kuris leidžia eiti nuo problemos prie idėjų, kaip ją spręsti. Kiekvienas etapas turi savo užduotis.

1 etapas. Nurodykite svarbiausias problemas, kurias turėtų spręsti jūsų institucija..

- 1.
- 2.
- 3.

2 etapas Aptarkite tai ką parašėte su grupe ir išrinkite tris svarbiausias egzistuojančias problemas.

- 1.
- 2.
- 3.

3 etapas. Paanalizuokite kokios priežastys lemia šių problemų atsiradimą

Problema	Priežastys
1.	
2.	
3.	

4 etapas. Logiškai sugrupuokite priežastis į grupes.

Grupės pavadinimas	Priežastys

5 etapas. Identifikuokite kas sukelia šias priežastis

Priežastys	Atsakomybė

6 etapas. Numatykite galimų problemų sprendinius.

Problema	Sprendiniai

7 etapas. Numatykite atsakomybes ką turėtų daryti mokytojai, administracija, tėvai, mokiniai, socialiniai partneriai, siekiant problemos sprendimo

Grupė	Atsakomybės
mokytojai	
administracija	
tėvai	
mokiniai	
socialiniai partneriai	

3 METODAS: „Bendravimo ratas“

Šis metodas skirtas skatinti artimesnį bendravimą tarp mokyklos mokytojų ir/ar ir tėvų bei padeda užtikrinti palaikymo atmosferą (Kompetencijas ugdančių žaidimų sąvadas, 2007). Etapai:

1. Pakvieskite visus dalyvius susėsti kartu ir sugalvoti labiausiai juos šiuo metu jaudinantį klausimą susijusį su vaiku.
2. Paprašykite pasidalinti savo jausmu su visais.
3. Vienas dalyvis pasako jį jaudinantį klausimą, sėdintis iš kairės pasiūlo galimą problemos sprendimą ir tada pats pristatinėja savo problemą.

4 METODAS: „Aktyvus susirinkimas“

(Kjegaard, Martinėnienė, 1999)

Aktyvusis susirinkimas rengiamas, kai reikia greitai (per 1,5-2 val.) įvertinti tikslinės auditorijos poreikius, išsiaiškinti jų lūkesčius bei problemas tam tikru klausimu. Šis metodas ypač tinka, kai norima, kad sprendžiant problemas dalyvautų kuo daugiau žmonių. Tokiuose susirinkimuose gali dalyvauti netgi 11-12 metų vaikai. Viršutinės amžiaus ribos nėra.

Instrukcijos:

- Dalyviai suskirstomi grupelėmis.
- Kiekviena grupelė išsirenka sekretorių, kurių užduotis bus ne dalyvauti diskusijoje, o fiksuoti viską, ką sako komandos dalyviai bei pasirūpinti, kad kiekvienas komandos narys galėtų išreikšti savo mintis.

Struktūra: Susirinkimas susideda iš keturių dalių.

Pirmoji dalis - "Kritika". Pradedama nuo kritikos, kad žmogus pirmiausia galėtų nusimesti neigiamų emocijų našta. Dalyviai kalbama tema išsako viską, kas jiems nepatinka. Nevalia ginčytis ar įrodinėti. Sekretoriai užrašo tai, ką sako dalyviai. Ši dalis trunka 10-15 minučių, ir tada kiekvienos komandos atstovas visiems perskaito savo komandos pareikštą kritiką.

Antroji dalis - "Kas patinka, pozityvu". Per 10-15 minučių dalyviai išsako viską, kas, jų nuomone, daroma gerai. Sekretoriai, kaip ir pirma, viską užrašo, o pabaigoje atstovai garsiai perskaito komandos mintis.

Trečioji dalis - "Pasiūlymai". Ji trunka 15-20 minučių. Tai žvilgsnis į netolimą ateitį, idėjų metas. Ką galime pakeisti? Ko turėtume imtis? Ką įmanoma nuveikti su tomis priemonėmis, kurias turime? Sekretoriai užrašo visas mintis. Grupių atstovams lėtai skaitant pasiūlymus, kiekvienas dalyvis pasižymi 2-6 (skaičių nurodo vadovas) labiausiai patikusias idėjas. Jei dalyvis gerų idėjų atrinko daugiau, nei buvo nurodyta, teks jas peržiūrėti ir kai kurias išbraukti.

Ketvirtoji dalis - "Mes norime tai įgyvendinti". Ji trunka 10-15 minučių. Dalyviai savo atrinktus pasiūlymus perskaito komandose ir drauge aptaria. Tada kiekviena komanda išrenka 5-6 geriausias idėjas, kurias, jos nuomone, vertėtų įgyvendinti pirmiausia. Kai skaitomi galutiniai grupių pasiūlymai, galima padiskutuoti ir ilgiau. Dalyviai gali paaiškinti, kaip norėtų vieną ar kitą pasiūlymą įgyvendinti. Pasiskirstoma atsakomybėmis.

NAUDOTA LITERATŪRA

1. Ališauskienė S. Ankstyvoji intervencija vaikystėje. Šiauliai, 2005.
2. Anikejeva N. Mokytojui apie psichologinį klimatą mokykloje. Kaunas, 1998.
3. Baršauskienė, V., Janulevičiūtė – Ivaškevičienė, B. Komunikacija: teorija ir praktika. Kaunas, 2005.
4. Berne R.M. Vaiko socializacija. Kaunas, 2008.
5. Bukšnytė L. Vyresniųjų klasių mokinių asmenybės ypatumų svarba prisitaikymo mokykloje sunkumų įvertinimui ir nustatymui [rankraštis: daktaro disertacija]. Kaunas, 2001.
6. Butkienė G., Kepalaitė A. Mokymasis ir asmenybės brendimas. Vilnius, 1996.
7. Cole, M.. Cultural Psychology // Cross-Cultural Perspectives. Lincoln, 1990.
8. Collins C. H., Moles O., Cross M. The home – school connection: Selected partnership programs in large cities. Boston, 1982.
9. Comer J.P. School power: Implications of an intervention project. New York, 1985.
10. Comer J.P., Haynes N.M. Summary of school Development Program effects. New Haven, CT, 1992.
11. Deborah Davis. Supporting parent, family and community involvement in your school. 2000.
12. Dobranskienė R. Mokyklos bendruomenės vadyba: monografija. Klaipėda, 2002.
13. Dobranskienė R. Mokyklos gyvenimo tvarkymas. Klaipėda, 1996
14. Epstein J. L. Effects on student achievement of teachers' practice of parent involving. In S. B. Silven. Advances in reading/language research: vol. 5.- Literacy through family, community, and school interaction. Greenwich, CT, 1991.
15. Epstein J. L. School/family/community partnerships: Caring for the children we share. Phi Delta Kappan, 1995.
16. Everard B., Morris G. Efektyvus mokyklos valdymas. Vilnius, 1997.
17. Feldman, D. C. The Development and Enforcement of Group norms. 1984.
18. Furnissas T. Vadovėlis įvairių sričių specialistams apie vaikų seksualinį išnaudojimą. Darbo organizavimas, psichoterapija, teisinė apsauga ir priežiūra. Vilnius, 2002.
19. Furnissas T. Vadovėlis įvairių sričių specialistams apie vaikų seksualinį išnaudojimą. Darbo organizavimas, psichoterapija, teisinė apsauga ir priežiūra. Vilnius, 2002.
20. Gage N. L., Berliner D. C. Pedagoginė psichologija. Vilnius, 1994.
21. Gučas A. Vaiko ir paauglio psichologija. Kaunas, 1990;
22. Hacman, J. R. Group Influences on Individuals in Organizations. Handbook of Industrial and Organizational Psychology, T. 3. Palo Alto, CA, 1992.
23. Jovaiša L. Edukologijos pradmenys. Šiauliai, 2001.
24. Jucevičienė, P. Besimokantis miestas. Kaunas, 2007.
25. Kell L. C., Lederman, G. M. Communication in work place. New York, 1986.
26. Kjaergaard E., Martinėnienė R. Neprarastas pavasaris. Vilnius, 1999.
27. Kompetencijas ugdančių žaidimų sąvadas, 2007.

28. Kviessienė G. Prevencinės pedagogikos matmenys. Iš: Socialinis ugdymas, 1999, I dalis.
29. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2001 m. gruodžio 14 d. įsakymu Nr. 1667 patvirtinta Socialinio pedagogo pareiginė instrukcija. Valstybės žinios, 2002, Nr.101-4526.
30. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2004 m. liepos 16 d. įsakymu Nr. ISAK-1162 patvirtinti Reikalavimai valstybinių ir savivaldybių mokyklų nuostatomis. Valstybės žinios, 2004, Nr. 124-4495.
31. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2004 m. rugsėjo 17 d. įsakymas Nr. ĮSAK-1462 „Dėl teisės pažeidimų, mokyklos nelankymo, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo, ŽIV/AIDS, smurto ir nusikalstamumo prevencijos“. Valstybės žinios, 2004, Nr.145-5281.
32. Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas. Valstybės žinios, 2003, Nr. 63-2853.
33. Lukoševičienė, I. Kas tai yra socialinis darbuotojas? Jo funkcijos mokykloje. Iš: Socialinis ugdymas, 1999, I dalis.
34. Merfeldaitė O. Socialinės pedagoginės pagalbos komandos veiklos modelis bendrojo lavinimo mokykloje. Daktaro disertacija, Socialiniai mokslai, edukologija (07S). 2007.
35. Merfeldaitė O., Railienė A. Prevencinio darbo grupės veikla bendrojo lavinimo mokyklose. Vilnius, 2007.
36. Morkūnienė J. Socialinė filosofija. Vilnius, 2002.
37. Mortimore P., Sammonds P., Stoll L., Lewis D., Ecob R. Schools Matters. Berkeley, CA, 1998.
38. Ooms T. Hara S. The family – school partnership: a critical component of school reform. Washington, DC, 1991.
39. Prevencinio darbo organizavimo 2006-2007 mokslo metais ypatumai (pranešimas). Vilnius, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2007.
40. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos ypatumai mokykloje, <http://www.nkd.lt/files/leidiniai/metodine/6.pdf>
41. Pukelis K. Mokytojų, profesijos mokytojų, dėstytojų bendradarbiavimo su socialiniais partneriais metodinės rekomendacijos. 2006.
42. Sattes B. Parent involment: A reviews of the literature (Report No 22). Charleston, WV, 1985.
43. Savickytė V. Pradinukų ugdymas. Šiauliai, 1999.
44. Savivaldybių administracijų bei jų švietimo ir ugdymo įstaigų prevencinio darbo organizavimo 2005 – 2006 mokslo metų ataskaita apie alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, savižudybių, ŽIV/AIDS, prievartos, smurto ir teisės pažeidimų prevenciją. Vilnius, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2006.
45. Savivaldybių administracijų bei jų švietimo ir ugdymo įstaigų prevencinio darbo organizavimo 2007 – 2008 mokslo metų ataskaita apie alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, savižudybių, ŽIV/AIDS, prievartos, smurto ir teisės pažeidimų prevenciją. Vilnius, Specialiosios

- pedagogikos ir psichologijos centras, 2008.
46. Steinberg L. , Mounts N. S., Lamborn S. D., Dornbusch S. Authoritative parenting and adolescent adjustment across varied ecological niches (ERIC: Reproduction Document Service). Paper presented at the annual Meeting of the society for research in Child Development. Kansas City, 1989:
 47. Stoll L., Fink D. Keičiame mokyklą. Vilnius, 1998.
 48. Šerkšnas A. Mokyklinė bendruomenė. Kaunas, 1940.
 49. Tamošiūnas T, Štutiniene I, Šimaitis A. Narkotikai ir jų prevencija. Ką byloja ESPAD tyrimų duomenys. Vilnius, 2009.
 50. Tamošiūnas T, Štutiniene I, Šimaitis A. Alkoholio ir kitu narkotiku tyrimas Europos mokyklose ESPAD – 2007. Vilnius, 2008.
 51. Targamadžė V., Kaušylienė, A. Mokyklų tinklo, siekiančio jaunimo edukacinio stimuliavimo, kūrimas: metodologinis aspektas. Utena, 2002.
 52. Teresevičienė M., Adomaitienė J. Projektai mokymosi procese. Kaunas, 2000.
 53. Teresevičienė M., Gedvilienė G. Mokymasis grupėse ir asmenybės kaita: monografija. Kaunas, 2003.
 54. Vietos partnerystės organizavimas. Projektas Inovacijos kaimo vietovėse, sąsiuvinis Nr.2. 1996.

5. PRIEDAI

5.1. PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJOS MOKYMO PROGRAMA MOKINIŲ TĖVAMS

PATVIRTINTA

Specialios pedagogikos ir psichologijos centro
direktorės 2007 m. gruodžio 29 d. įsakymu Nr.
(1.3) V – 263

PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJOS MOKYMO PROGRAMA MOKINIŲ TĖVAMS

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa mokinių tėvams (toliau vadinama – Programa) siekiama užtikrinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo bendrosios prevencijos veiksmingumą mokyklos bendruomenėje, stiprinti mokyklos ir mokinių tėvų bendradarbiavimą, didinti tėvų vaidmenį sprendžiant psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos problemas mokyklose.

2. Programa skiriama švietimo įstaigoms, įgyvendinantioms ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio, vidurinio ir profesinio ugdymo programas.

3. Programoje vartojamos sąvokos:

3.1. **Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo bendroji (pirminė) prevencija** – visos mokyklos bendruomenės atžvilgiu taikomos priemonės, kuriomis siekiama užkirsti kelią psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui: žinių apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą teikimas, neigiamų nuostatų dėl šių medžiagų vartojimo formavimas ir gyvenimo įgūdžių ugdymas.

3.2. Kitos Programoje vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme (Žin., 1991, Nr. 23-593; 2003, Nr.63-2853) ir Lietuvos Respublikos vaiko minimalios ir vidutinės priežiūros įstatyme (Žin., 2007, Nr. 80-3214) apibrėžtas sąvokas.

II. SITUACIJOS ANALIZĖ

4. Lietuvoje nuo 1985 m. atliekami mokinių alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimo tyrimai, o nuo 1995 m. Lietuva dalyvauja vykdant alkoholio ir kitų narkotikų tyrimo Europos mokyklose (ESPAD) projektą.

5. Remiantis Europos paauglių alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo tyrimo (ESPAD) 2007 m. rezultatais, iki 2003 m. nuolat augę tabako ir alkoholio vartojimo mastai sumažėjo ir stabilizavosi. Kita vertus, lyginant su 2003 m. alkoholio ir tabako prieinamumas paaugliams 2007 m. padidėjo.

6. 2007 m. atlikto ESPAD tyrimo duomenimis užfiksuota populiariausio narkotiko – marihuanos (hašišo, kanapių) – vartojimo mažėjimo tendencija: per gyvenimą niekada nevartojusiu šio narkotiko sumažėjo nuo 87 (2003 m.) iki 81,5 proc. (2007 m.). 2007 m. padaugėjo ir mokinių, teigiančių, jog dauguma arba visi jų draugai, vyresnieji broliai ar seserys vartoja marihuaną.

7. 2004 m. Lietuvoje atlikto šalies gyventojų tyrimo apie žalingų įpročių paplitimą rezultatai parodė, kad narkotikų bent kartą gyvenime yra bandę 8,2 proc. gyventojų, tabako gaminių – 65,8 proc., o alkoholinių gėrimų per paskutinius 12 mėnesių iki tyrimo yra vartoję net 85 procentai šalies gyventojų.

8. Pagal Lietuvos Respublikos savivaldybių ir apskričių viršininkų administracijų teikiamas prevencinės veiklos ataskaitas, joms pavaldžiose švietimo ir ugdymo įstaigose, už 2005 – 2006 bei 2006 – 2007 mokslo metus, tėvų bendradarbiavimas vykdant prevencinę veiklą yra tik epizodinis, atsitiktinio pobūdžio. Pasyvi tėvų pozicija yra didelė kliūtis įgyvendinant prevencines programas, todėl labai svarbu, jog mokyklos aktyviau dirbtų su tėvais, skatindamos juos labiau rūpintis savo vaikų blaivia ateitimi.

III. PROGRAMOS TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

9. Programos tikslai:

9.1. Šviesti mokinių tėvus ir skatinti juos aktyviai dalyvauti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijoje;

9.2. Stiprinti šeimos vaidmenį ugdant gebantį sveikai gyventi, alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų nevartojančią asmenį.

10. Programos uždaviniai:

10.1. Suteikti mokinių tėvams informaciją apie psichoaktyvias medžiagas ir jų vartojimo priežastis, pasekmes, priklausomybių formavimosi pavojus. Siekti, kad tėvai ne tik žinotų apie žalingą alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo poveikį jauno žmogaus sveikatai ir visuomenei, bet ir suvoktų savo atsakomybę ugdant vaikų nuostatą vengti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo;

10.2. Skatinti tėvus daugiau dėmesio skirti bendravimui su savo vaikais, mokymuisi pažinti jų poreikius, vaiko raidos ypatumus, sveikos gyvensenos šeimoje formavimui, savo ir vaikų fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimui;

10.3. Suteikti mokinių tėvams informaciją apie mokyklos ir jos socialinių partnerių bei kitų viešųjų organizacijų teikiamą socialinę, pedagoginę, psichologinę, teisinę, medicininę, specialiąją pagalbą, didinti tėvų bendravimo bei bendradarbiavimo su kitais mokyklos bendruomenės nariais įgūdžius, motyvaciją ir atsakomybę, organizuojant ir vykdant psichoaktyviųjų medžiagų prevenciją.

IV. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO PRINCIPAI

11. Siekiant įgyvendinti Programoje išskeltus uždavinius, tikslinga laikytis šių principų:

11.1. kontekstualumo – atsižvelgti į aplinkos (regiono, miesto, mokyklos, bendruomenės) ypatumus, remtis patirties pavyzdžiais;

11.2. diferencijavimo – grupuoti tėvus pagal jų vaikų amžių seminarų ir kitų renginių metu, nes skirtingo amžiaus vaikams reikalinga skirtingo sudėtingumo informacija ir jos pateikimo būdai;

11.3. sistemingumo – užtikrinti nuolatinį tėvų ir mokytojų bendradarbiavimą, kuris yra svarbus prevencinio darbo rezultatų veiksmingumui bei tęstinumui;

11.4. partnerystės – vadovautis nuostata, jog nė viena iš bendradarbiaujančių šalių neturi savęs vertinti labiau nei kita, tačiau privalo jausti bendrą atsakomybę už vaiko asmenybės brandą;

11.5. pozityvumo – siekti pozityvia ir turininga veikla bei aktyvumu pašalinti žalingų įpročių formavimosi galimybes;

11.6. konstruktyvumo – visoms bendradarbiaujančioms šalims siekti ne tik atskleisti problemas ir jų priežastis, bet ir ieškoti jų sprendimo būdų.

V. PROGRAMOS STRUKTŪRA IR TURINYS

12. Programą sudaro trys skyriai:

12.1. Psichoaktyvios medžiagos ir priklausomybių problema.

12.2. Tėvų ir vaikų santykiai. Tėvų vaidmuo ugdant vaikų gyvenimo įgūdžius.

12.3. Mokyklos bendruomenė ir socialiniai partneriai.

13. Kiekviename programos skyriuje nurodomos temos, kurios turi būti suteiktos tėvams, dalyvaujantiems mokymuose.

14. Programos turinys sudaromas atsižvelgiant į mokyklos ir bendruomenės poreikius. Apie konkrečių temų parinkimą ikimokyklinio ar priešmokyklinio amžiaus vaikų tėvams, sprendžia auklėtojas; mokyklinio amžiaus – mokyklos prevencinio darbo grupės vadovas bei klasių auklėtojai, atsižvelgdami į tėvų vaikų amžių, tėvų grupės (ir kiekvieno jos nario individualią) patirtį bei poreikius.

VI. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS

15. Programą vykdo ikimokyklinių ir priešmokyklinių grupių pedagogai, bendrojo lavinimo mokyklų mokytojai, klasių auklėtojai, psichologai, socialiniai pedagogai ir sveikatos priežiūros specialistai bei kiti darbuotojai, įgiję atitinkamą kvalifikaciją.

16. Programa apima visų amžiaus grupių vaikų tėvų mokymą ir vykdoma tėvų susirinkimų, nuotolinių mokymų, projektinės veiklos bei kitų ugdymo įstaigos organizuojamų renginių metu. Ikimokyklines įstaigas ir priešmokyklines grupes lankančių vaikų tėvams bei bendrojo lavinimo mokyklas lankančių vaikų tėvams rekomenduojama organizuoti užsiėmimus ir renginius ne mažiau kaip 4 valandas per metus.

17. Programos įgyvendinimą mokyklose koordinuoja mokyklos prevencinio darbo grupės vadovas, o darbą su tėvais ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigose šių įstaigų vadovai arba jų įpareigoti pedagogai.

18. Švietimo įstaigų administracija sudaro sąlygas pedagogams ir kitiems specialistams, dirbantiems pagal šią Programą, pasirengti ją vykdyti bei remia jų dalyvavimą atitinkamose kvalifikacijos tobulinimo programose.

19. Programai įgyvendinti naudojami Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos rekomenduoti šaltiniai (literatūra, vaizdinės priemonės, interneto svetainėse publikuojama medžiaga).

VII. PROGRAMOS PRIEDAI

20. Programos temos ir rekomendacijos, atsižvelgiant į Programos 12 punkte nurodytus skyrius, yra pateikiamos šios Programos 1 ir 2 prieduose.

21. Programos įgyvendinimui rekomenduojami naudoti šaltiniai (literatūros, vaizdinių priemonių, interneto svetainių sąrašas) nurodomi šios Programos 3 priede.

TIKSLAS :Mokinių tėvų švietimas ir jų skatinimas aktyviai dalyvauti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijoje.

UŽDAVINIAI:

1. Suteikti mokinių tėvams objektyvią informaciją apie psichoaktyvias medžiagas, jų vartojimo priežastis, pasekmes, priklausomybių pavojus.
2. Skatinti tėvus daugiau bendrauti su savo vaikais, mokyti pažinti jų poreikius, raišos ypatumus, stiprinti šeimos narių fizinę ir psichinę sveikatą.
3. Suteikti mokinių tėvams informaciją apie mokyklos ir socialinių partnerių teikiamą socialinę, pedagoginę, psichologinę, teisinę, medicininę, specialiąją pagalbą; didinti tėvų bendravimo bei bendradarbiavimo su mokyklos bendruomene įgūdžius; stiprinti jų motyvaciją ir atsakomybę organizuojant bei vykdanant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją.

Skyrius	Temos	Žinios	Gebėjimai/įgūdžiai
<p>1. Psichoaktyvios medžiagos ir priklausomybių problema</p>	<p>1.1. Psichoaktyvios medžiagos ir jų vartojimo priežastys. Priklausomybių problema. Prevencijos samprata</p>	<p>Psichoaktyviųjų medžiagų rūšys, jų savybės, poveikis organizmui. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastys. Priklausomybės apibrėžimas. Priklausomybių susidarymo mechanizmas. Fiziologinė ir psichologinė priklausomybės. Prevencijos sąvoka. Bendrosios prevencijos programos.</p>	<p>Tėvai: Išis žinių apie psichoaktyviųjų medžiagų rūšis, jų poveikio specifika, priežastis ir veiksnius, lemiančius priklausomybių susiformavimą; aplinkybes, galinčias pastūmėti vaikus vartoti psichoaktyvias medžiagas; Susipažins su bendrosios, tikslinės, atrankinės prevencijos sąvokomis, su prevencinėmis programomis, įgyvendinamomis konkrečioje ugdymo įstaigoje ir pagal galimybes dalyvaus ugdymo įstaigos prevencinėje veikloje.</p>
<p>1.2. Tabakas. Rūkymo žala</p>	<p>Rūkymo priežastys. Rūkymo poveikio vaikui ir suaugusiajam skirtumai. Tabako vartojimo pasekmės. Rūkančių tėvų neigiamo pavyzdžio įtaka vaikams. Pasyvus rūkymas. Rūkymas ir neštumas. Priklausomybės tabakui atsiradimas ir vystymasis. Tabako vartojimo požymiai ir jų atpažinimas. Teisės aktai, draudžiantys nepilnamečiams pirkti ir vartoti tabako gaminius. Tabako reklamos poveikis vaikams. Tėvų pokalbiai su vaikais apie rūkymo žalą. Sveika gyvensena šeimoje ir žalingų įpročių atsiskyrimas.</p>	<p>Tėvai: Išis žinių apie rūkymo priežastis ir veiksnius, lemiančius priklausomybės tabakui susiformavimą; mokyšis ieškoti ydingų aplinkybių (daromų klaidų) šeimoje, lemiančių ankstyvą tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą; Supras rūkymo žalą vaikų sveikatai, bei neigiamą rūkančių tėvų ir kitų suaugusiųjų pavyzdžio įtaką vaikams; Ugdys vaikų sveiko gyvenimo įgūdžius: vengti prirūkytų patalpų (vengti pasyvaus rūkymo), nesekti blogu kitų asmenų pavyzdžiu.</p>	

	<p>1.3. Alkoholiniai gėrimai</p>	<p>Alkoholio rūšys. Alkoholio vartojimo priešastys. Alkoholio vartojimo poveikio suaugusiajam ir vaikui skirtumai. Priklausomybės atsiradimas ir vystymasis. Mitai apie lengvųjų alkoholinių gėrimų vartojimo nekenksmingumą. Alkoholio reklama. Išgėrusio žmogaus elgesio ypatybės (agresyvumas, judesių nevaldymas, savo poelgių nekontroliavimas ir kt.). Pavojai ir nelaimės, gresiantys išgėrusiam žmogui. Alkoholis ir nėštumas. Šventės, tradicijos, papročiai. Šeimos šventės (ypač vaikų šventės) be alkoholio. Paauglių pasilinksminimai ir jų saugumo užtikrinimo problema. Tėvų kontrolė ir ribų nustatymas. Tėvų pokalbių su vaikais ir paaugliais apie alkoholio vartojimą turinys ir specifika.</p>	<p>Tėvai: Igis žinių apie alkoholio vartojimo priešastis ir veiksnius, lemiančius priklausomybės alkoholiui atsiradimą; Supras alkoholio vartojimo žalą bei keliamus pavojus vaikų sveikatai ir visos šeimos gerovei; suvoks savo pareigas, pozityvų kontrolės vaidmenį; alkoholio laikymo namuose pavojus ir vartojimo vaikų aktyvaizdoje neigiamus padarinius; Gebės ugdyti vaikų nuostatą sveikai gyventi, nepasiduoti neigiamai įtakai, skatins vaikus vengti aplinkos, kurioje vartojamas alkoholis; diskutuos su vaikais bei kitais šeimos nariais apie alkoholio žalą ir pavojus, jų vartojimo pasekmes, reklamos įtaką.</p>
<p>1.4. Vaistų ir buitinių paskirties cheminių medžiagų saugus vartojimas. Jų keliamas pavojus</p>	<p>Vaistų paskirtis ir saugus vartojimas. Vaistų poveikio suaugusiajam ir vaikui skirtumai. Vaistų vartojimo kultūra. Vaistų ir maisto papildų reklama. Vaistai ir nėštumas. Vaistų vartojimas stiekiant apsvaigti ar patirti kitokias psichines būsenas. Toksikomanija ir priklausomybės nuo vaistų ypatumai. Netinkamo vaistų ir buitinių cheminių medžiagų laikymo ir vartojimo pasekmės. Suaugusiųjų atsakomybė už saugų vaistų ir kitų buitinių paskirties cheminių medžiagų laikymą ir vartojimą.</p>	<p>Tėvai: Igis žinių apie vaistų laikymo ir vartojimo taisykles, žinos savo atsakomybę dėl saugaus pavojingų medžiagų laikymo; Supras neteisingo vaistų vartojimo pavojų sveikatai ir mokysis išaiškinti vaikams, jog vaistus galima vartoti tik sergant ir su gydytojo ar tėvų priežiūra; igis žinių apie reklamos įtaką vaistų vartojimui ir mokes tai išaiškinti vaikams.</p>	

	<p>1.5. Narkotinės ir psichotropinės medžiagos</p>	<p>Narkotinės ir psichotropinės medžiagos: rūšys, poveikio skirtumai. Narkotikų vartojimo priežastys, vartojimo pavojai ir pasekmės. Narkotikų platinimo ypatumai. Narkotikų reklama. Jaunimo vartojama terminologija (slengas). Požymiai padedantys atpažinti paauglius vartojančius psichiką veikiančias medžiagas. Pagalba tėvams, tėvų ir paauglių atsakomybė. Narkotikų legalizavimo mėginimai ir pavojai visuomenei.</p>	<p>Tėvai: Igis žinių apie narkotinių ir psichotropinių medžiagų rūšis, poveikio ypatybes, vartojimo priežastis, pavojus, žalą sveikatai ir kitas pasekmes; suvoks narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo požymius ir vartojančių asmenų elgsenos pokyčius bei vartojimo atvejų nustatymo būdus; Skatins vaikus kreiptis pagalbos kai jiems daromas spaudimas vartoti svaigiąsias medžiagas; Gebės argumentuoti diskutuoti su vaikais bei kitais šeimos nariais apie psichiką veikiančias medžiagas, jų vartojimą, paslėptos reklamos poveikį ir kitus pavojus visuomenei; Ugdys vaikų nuostatą vengti apsvaigusiu asmenų ir aplinkos, kurioje gali būti vartojamos psichiką veikiančios medžiagos; Skatins vaikus nesekti blogu kitų asmenų pavyzdžiu, nepasiduoti neigiamai bendraamžių įtakai ir mokytiis linksmintis be svaigalų; Suvoks pozityvų kontrolės vaidmenį ir gebės tinkamai kontroliuoti vaikus.</p>
<p>2. Tėvų ir vaikų santykiai. Tėvų vaidmuo ugdant vaikų gyvenimo įgūdžius</p>	<p>2.1. Šeima. Santykiai šeimoje. Bendravimo bendradarbiavimo įgūdžių ugdymas</p>	<p>Šeima. Šeimos modeliai. Auklėjimo šeimoje stiliai. Šeimos svarba vaiko vertybinių nuostatų susiformavimui ir vystimuisi. Tėvų asmeninio pavyzdžio įtaka vaiko asmenybės raidai. Vaiko fizinė ir psichinė sveikata. Savęs pažinimas ir empatija. Vaiko poreikiai ir vertybės. Elgesio namuose taisyklės. Pastikėjimas ir bendradarbiavimas šeimoje. Padrašinimas, pagarba ir dėmesys vaikui. Bendravimo tarp šeimos narių klaidos ir jų išvengimo galimybės.</p>	<p>Tėvai: Igis žinių apie auklėjimo stilius ir santykius šeimoje, jų poveikį vaiko asmenybės brandai ir gebėjimams įveikti sunkumus bei atsparumą neigiamai aplinkinių įtakai; Supras šiltų santykių ir bendravimo šeimoje svarbą; Sugebės analizuoti ir vertinti savo ir vaikų poelgius, socialinės aplinkos poveikį vaikui; Skatins kartu su vaikais spręsti problemas, konfliktus; Suvoks tėvystę, kaip atsakomybę už savo vaikų ateitį.</p>

	<p>2.2. Gyvenimo įgūdžių ugdymas</p>	<p>Problemų identifikavimas ir sprendimų priėmimas. Konfliktų sprendimas. Aktyvus klausymas ir efektyvus bendravimas. Jausmų ir emocijų raiška ir jų valdymas. Bendravimo įgūdžių ugdymas. Vaikų savivarbos ugdymas. Atsisakymo įgūdžių ugdymas.</p>	<p>Tėvai: Susipažins su gyvenimo įgūdžių ugdymo galimybėmis ir metodais; Suvoks gyvenimo įgūdžių ugdymo šeimoje svarbą; Gebės pažinti ir vertinti savo vaiką ir aplinką, spręsti konfliktus ir stresus bendraujant ir bendradarbiaujant su vaiku.</p>
	<p>2.3. Vaiko raidos ypatumai. Paauglystės krizės. Bendravimo su paaugliu ypatumai</p>	<p>Amžiaus tarpsnio ypatybės. Vaikystė. Jos privalumai ir galimi sunkumai. Paauglystė, vaiko poreikių pokyčiai ir su tuo susiję sunkumai. Paauglystės krizė ir jos priežastys; krizės ir jos pasekmių sušvelninimo galimybės, būdai, padedantys išvengti pernelyg didelės bendraamžių įtakos. Paauglių savigarba ir savęs vertinimas. Jų poreikiai ir vertybės: fiziologiniai, saugumo, meilės ir priklausymo, pagarbos ir pripažinimo, kūrybiniai ir kiti. Paauglio santykiai su tėvais ir mokytojais. „Etikečių klajavimo“ pavojai.</p>	<p>Tėvai: Igis žinių apie amžiaus tarpsnių ypatybes, krizes; Sužinos apie vaiko poreikių pokyčius paauglystėje ir su tuo susijusius sunkumus; Gebės pažinti ir vertinti savo vaiką bei aplinką, bendrauti, susitarti, įveikti problemas, konfliktus, tinkamai elgtis stresinėse situacijose.</p>
<p>3. Mokyklos bendruomenė ir socialiniai partneriai</p>	<p>3.1. Mokyklos bendruomenės samprata ir vaidmuo. Bendradarbiavimas su socialiniais partneriais</p>	<p>Mokyklos bendruomenės samprata. Mokyklos bendruomenės ir jos socialinių partnerių bendradarbiavimo svarba. Tėvų, mokyklos bei socialinių partnerių galimybės, teisės ir pareigos organizuojant ir vykdant psichoaktyviųjų medžiagų prevenciją. Tėvų dalyvavimas mokyklos organizuojamoje prevencinėje veikloje. Socialinė, pedagoginė, psichologinė, medicininė ir teisinė pagalba, teikiama mokiniams ir jų tėvams; ją teikiančios institucijos.</p>	<p>Tėvai: Igis žinių apie mokyklos bei jos socialinių partnerių galimybes teikti tėvams bei jų vaikams socialinę, pedagoginę, psichologinę, medicininę ir teisinę pagalbą; žinos kur ieškoti pagalbos. Suvoks tėvų dalyvavimo svarbą, organizuojant ir vykdant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją mokyklos bendruomenėje.</p>

	<p>3.2. Mokyklos bendruomenės narių teisės, pareigos, atsakomybė</p>	<p>Mokyklos bendruomenės narių teisės ir pareigos. Teisinė mokyklos administracijos, pedagogų, tėvų ir vaikų atsakomybė; Alkoholio ir tabako pardavimą, įsigijimą, platinimą ir vartojimą reglamentuojantys teisės aktai ir deramas jų įgyvendinimas. Tėvų ir paauglių atsakomybė už alkoholio ir kitų svaigųjų medžiagų vartojimą. Narkotinių ir psichotropinių medžiagų neteisėtą pardavimą, įsigijimą, vartojimą bei nustatymą reglamentuojantys teisės aktai. Mokyklos bendruomenės narių pasirengimas tinkamai reaguoti į teisės pažeidimus.</p>	<p>Tėvai: Įgis žinių apie įstatymus ir poįstatyminius aktus, reglamentuojančius tabako, alkoholio ir kitų narkotinių ir psichotropinių medžiagų pardavimą, įsigijimą, platinimą ir vartojimą; susipažins su mokyklos vidaus tvarkos taisyklėmis; Suvoks įstatymų ir visuomenėje priimtų elgesio normų laikymosi būtinybę ir to reikalaus iš vaikų; Suvoks, jog pranešimas apie teisės pažeidimą yra pilietiškas poelgis ir nesitaikstymas su blogiu, o ne skundimas ir gebės tai išaiškinti vaikams.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

DIRBANT SU TĖVAIS REKOMENDUOJAMA

1. Dirbant su pradinėjų klasių (1 – 4 klasė) mokinių tėvais:
 - 1.1. Supažindinti tėvus su priklausomybių nuo psichoaktyviųjų medžiagų atsiradimo priežastimis ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žala vaikų sveikatai.
 - 1.2. Stiprinti suvokimą, jog pačių tėvų elgesys, alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų nevertojimas yra svarbiausia sąlyga siekiant ugdyti tokią vaikų vertybinę nuostatą nevertoti svaigiųjų medžiagų.
 - 1.3. Supažindinti tėvus, kada ir kaip savo vaikams jie turėtų paaiškinti apie būtinybę saugoti sveikatą nuo pavojingų medžiagų bei rizikingo elgesio, susijusio su šių medžiagų vartojimu.
 - 1.4. Skatinti tėvus daugiau dėmesio skirti sveikai gyvensenai šeimoje ir sąmoningai stiprinti savo vaikų sveikatą.
 - 1.5. Supažindinti tėvus su vaiko raidos ypatumais, poreikiais, fizinės ir psichinės sveikatos priežiūra.
 - 1.6. Skatinti tėvus kuo daugiau laiko skirti vaikams, atskleisti tarpusavio pagarba grindžiamų santykių svarbą.
 - 1.7. Skatinti mokinių tėvus bendrauti tarpusavyje sprendžiant vaikų problemas.

2. Dirbant su 5 – 8 klasių mokinių tėvais:
 - 2.1. Supažindinti tėvus su priklausomybių nuo psichoaktyviųjų medžiagų atsiradimo priežastimis ir psichoaktyviųjų medžiagų žala vaikų sveikatai. Aptarti priklausomybių nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo sukeltas problemas, siejant asmens patiriamą psichologinę ir fizinę žalą su konkrečiomis socialinėmis pasekmėmis.
 - 2.2. Kartu su mokinių tėvais aptarti vaikų socialinių įgūdžių bei vertybinių nuostatų ugdymo svarbą, panagrinti kiek šio amžiaus vaikai gali patys kritiškai mąstyti, atsispirti neigiamai bendraamžių įtakai ir apginti savo nuomonę.
 - 2.3. Skatinti tėvus, kad jie rūpintųsi prasmingu ir saugiu savo vaikų laisvalaikiu, apmąstytų ir analizuotų galimas savo poelgių pasekmes.
 - 2.4. Skatinti tėvus daugiau dėmesio skirti sveikai gyvensenai šeimoje ir stiprinti savo vaikų sveikatą.
 - 2.5. Supažindinti tėvus su šio amžiaus vaiko raidos ypatumais, poreikiais, fizinės ir psichinės sveikatos priežiūra. Aptarti tėvų vaidmens pokyčius ir bendraamžių įtakos didėjimą.
 - 2.6. Skatinti mokinių tėvus bendrauti tarpusavyje sprendžiant vaikų problemas.

- 2.7. Šviesti tėvus teisiniais klausimais, aptariant tėvų, mokytojų ir mokinių teisinę atsakomybę, aktualias Mokinio taisyklių, Tėvų ir mokyklos sudaromų švietimo paslaugų teikimo sutarčių nuostatas.
3. Dirbant su 9 – 12 klasių mokinių tėvais:
- 3.1. Atkreipti tėvų dėmesį į pakitusį jų vaikų mąstymą, akcentuoti tėvų vaidmenį mokant vaikus sąmoningai daryti sprendimus ir prisiimti atsakomybę už savo poelgius. Padėti tėvams pasirengti argumentuotai diskutuoti apie alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo riziką.
- 3.2. Skatinti tėvus daugiau dėmesio skirti sveikai gyvensenai šeimoje ir stiprinti savo vaikų sveikatą.
- 3.3. Padėti tėvams objektyviai suvokti ir teisingai įvertinti bendraamžių įtaką, mokytis, kaip neprarasti įtakos savo vaikams. Paaiškinti nuoseklios tėvų pozicijos svarbą alkoholio, tabako, kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo įpročių atžvilgiu.
- 3.4. Šviesti tėvus teisiniais klausimais, aptariant tėvų, mokytojų ir mokinių teisinę atsakomybę, aktualias Mokinio taisyklių, Tėvų ir mokyklos sudaromų švietimo paslaugų teikimo sutarčių nuostatas.
- 3.5. Skatinti mokinių tėvus bendrauti tarpusavyje sprendžiant mokyklos bendruomenės problemas.

REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA IR INTERNETO SVETAINĖS

1. Avižinis S., Čaplinskas S., Dmitrijevas V. ir kt. Narkomanija ir jos prevencija: informacinė medžiaga. Vilnius, 2001.
2. Bajoriūnas Z. Šeimos ugdymo mokslas ir praktika. Vilnius, Kronta, 2004.
3. Bitinas B. Hodegetika. Auklėjimo teorija ir technologija. Vilnius, Kronta, 2004.
4. Bulotaitė L. Alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo prevencija mokykloje. Vilnius, 2000.
5. Bulotaitė L., Pivorienė R.V., Sturlienė N. Drauge su vaiku: psichologo patarimai mokytojams. Vilnius, 2001.
6. Bulotaitė L. Cigaretės, alkoholis ir narkotikai: knygelė ikimokyklinukų ir pradinukų tėvams, auklėtojams ir mokytojams. Vilnius, 2003.
7. Bulotaitė L. Piknaudžiaujančių alkoholiu tėvų vaikas. Mano vaikai: priešmokyklinis vaiko ugdymas. Kaunas, 2003.
8. Bulotaitė L. Narkotikai ir narkomanija. Iliuzijos ir realybė. Vilnius, 2004.
9. Čaplinskas S., Stonienė L. Kaip nuo narkomanijos apsaugoti „Svajonės“ mokyklą. Vilnius, 2002.
10. Černiauskienė M. Apie priklausomybę sukeliančias medžiagas ir jų vartojimo prevenciją ugdymo institucijose: metodinė medžiaga. Vilnius, 2000.
11. Davidavičienė A. G. Alkoholį ir kitus narkotikus vartojantys mokiniai. Vilnius, 2000.
12. Davidavičienė A. G., Stonienė L. Narkotikų vartojimo ir ŽIV / AIDS prevencija ugdymo institucijose: metodinės rekomendacijos. Vilnius, 2000.
13. Davidavičienė A. G. Tėvams apie narkotikus. Kaip apsaugoti vaikus. Vilnius, 2001.
14. Davidavičienė A. G. Narkotinių medžiagų vartojimo prevencijos programa ir standartas. Metodinė priemonė. VPSC. Vilnius, 2001.
15. Dapkienė S. Klasės auklėtojas ir tėvai – partneriai. Šiauliai, 2002.
16. Dobranskienė R. Mokyklos bendruomenės vadyba. Klaipėda, 2002.
17. Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa. Parengė: L. Bulotaitė, V. Gudžinskienė. Vilnius, 2003, 2005.
18. Gasiliauskas L. ir kt. Vaikai klausia. Vilnius, 2003.
19. Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Ikimokyklinis amžius. Parengė: O. Monkevičienė, D. Jakučiūnienė. Vilnius, 2003, 2005.
20. Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Pradinės klasės. Parengė O. Rugevičienė. Vilnius, 2003, 2005.
21. Gyvenimo įgūdžių ugdymas. V–VIII klasės. Parengė A. Davidavičienė. Vilnius, 2003, 2005.
22. Gyvenimo įgūdžių ugdymas. IX–X klasės. Parengė I. Pilkauskienė. Vilnius, 2003, 2005.

23. Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo universalioji programa. Vilnius, 2005.
24. Gudžinskienė V. Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenseną: metodinė priemonė. Vilnius, 2000.
25. Juodaitytė A. Socializacija ir ugdymas vaikystėje. Vilnius, 2002.
26. Kvieskienė G. Socializacija ir vaiko gerovė. Vilnius, 2002.
27. Kvieskienė G. Pozityvioji socializacija. Vilnius, 2005.
28. Leliugienė M. Socialinio pedagogo (darbuotojo) žinynas. Kaunas, 2002.
29. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosiomis programomis, patvirtintomis Švietimo ir mokslo ministro 2008 m. rugpjūčio 26 d. įsakymu Nr. ISAK-2433, (Žin. 2008, Nr. 99-3848).
30. Litvinienė J. Šeima – vaiko ugdymo institucija. Klaipėda, 2002.
31. Marshall B., Rosenberg. Bendraukime be pykčio: nuoširdus kalbėjimas. Kaunas, 2000.
32. Merfeldaitė O., Railienė A. Prevencinio darbo grupės veikla bendrojo lavinimo mokykloje. Vilnius, 2007.
33. Mokiniai ir narkotikai. Knyga mokytojui. Rusų kalba. Ryga, 2003.
34. Mokykla be narkotikų. Knyga mokytojui. Parengė: R. Aškinytė, L. Bulotaitė, M. Černiauskienė ir kt. Vilnius, 2002.
35. Mokomės dialogo. Knyga mokytojui, Paruošta vykdant ES Sokrates projektą „Kultūrinio bendradarbiavimo kompetencija Europoje“ LSŠA, Vilnius, 2005.
36. Mokomės dialogo. Metodiniai skaitiniai. Paruošta vykdant ES Sokrates projektą „Kultūrinio bendradarbiavimo kompetencija Europoje“ LSŠA, Vilnius, 2005.
37. Nacionalinė narkotikų kontrolės ir narkomanijos prevencijos 2004–2008 metų programa, patvirtinta 2004 m. Balandžio 8d. Nutarimu Nr. IX – 2110 (Žin., 2004, nr. 58-2041)
38. Narmontienė J. Apie alkoholio žalą. Metodinė priemonė socialiniams pedagogams. Vilnius, 2006.
39. Paauglys, šeima, mokykla. Parengė: R. Barkauskienė, L. Bulotaitė, A. Davidavičienė, V. Indrašienė ir kt. Vilnius, 2005.
40. Pivorienė R. ir Sturlienė N. Klasės vadovo ABC. Darbas su tėvais. Vilnius, 2004.
41. Pirminės narkomanijos prevencijos bendruomenėje vykdymas-Metodinės rekomendacijos. Narkotikų kontrolės departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės. Vilnius, 2005. Internetinė prieiga <http://www.nkd.lt/files/leidiniai/metodine/>
42. Seliokienė L. Šeimos pedagogika. Marijampolė, 2002.
43. Socialinis ugdymas: mokyklos ir šeimos bendradarbiavimas II. Šiauliai. 2002
44. Socialinis ugdymas IV: Narkomanijos prevencija ugdymo institucijose. Vilnius, 2001.
45. Sturlienė N. Paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programa „Tiltai“. Kaunas, 2007.
46. Pagrindiniai įstatymai, Mūsų saulaužė, 2003.
47. Totoraitis R. Teisė kiekvienam, Kronta, 2003.
48. Teresevičienė M., Gedvilienė G., Zuzevičienė V. Andragogika, VDU, Kaunas 2006.
49. Unifikuotas mokyklos bendruomenių psichosocialinio konsultavimo modelis. Vilnius,

2005.

50. Vaiko, tėvų, pedagogų teisės, pareigos ir atsakomybė. Vaiko teisių kontrolieriaus įstaiga, Vilnius, 2008.

51. Vaiko teisių konvencija. Vaiko teisių informacijos centras. Vilnius, 1999.

52. Vaikų ir jaunimo socializacijos programa. Vilnius, 2004.

53. Rūkymo prevencijos klausimai – <http://www.sam.lt/ltsritys/visuomenes-sveikata/rukymas>

54. Informacija ir priemonės tėvams apie narkotikų prevenciją – <http://www.pride.org>

55. JAV Nacionalinis priklausomybių nuo narkotikų institutas – <http://www.nida.nih.gov>

56. Lietuvoje vykdoma programa „Pramogos be narkotikų“ – <http://www.benarkotiku.lt/>

57. Europos narkotikų ir narkomanijos centras EDDRA – <http://eddra.emcdda.eu.int>

58. Pasaulio sveikatos organizacijos koordinuojamas tarptautinis mokinių sveikatos ir gyvensenos tyrimas – <http://www.hbsc.org>

5.2. KUR KREIPTIS PAGALBOS IR KONSULTACIJŲ

PEDAGOGINIŲ PSICHOLOGINIŲ TARNYBŲ SĄRAŠAS

Eil. Nr.	Tarnybos pavadinimas	Adresas	Kontaktiniai duomenys
1.	Akmenės rajono savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba	Respublikos 22, LT-8132 N. Akmenė	Tel.: 8-42552399; El. p. ppt@akmene.lt
2.	Alytaus miesto pedagoginė psichologinė tarnyba	Pulko g. 1, LT- 62112 Alytus	Tel.: 8-315 75507 El. p. ampt@ppt.alytus.lm.lt www.ppt.alytus.lm.lt
3.	Alytaus rajono švietimo ir pedagoginės psichologinės pagalbos centras	Vytauto g. 20, LT – 6215 Alytus	Tel.: 8-315 74284, faks.: 8-315 74284 El. p. tarnyba.arsc@zebra.lt , tarnyba.arsc@gmail.com
4.	Anykščių švietimo centras	Šviesos g. 7, LT- 29001 Anykščiai	Tel.: 8-38158142, 8-6 1326168 El. p. ppt@res.lt , www.centras.anyksciai.lm.lt
5.	Biržų rajono pagalbos mokiniui, mokytojui ir mokyklai centras	Vytauto g. 30, LT – 41140 Biržai	Tel.:8-45034658, faks.: 8-450 34 658 El. p. birzai.pmmmc@takas.lt , www.pmmmc.puslapiai.lt
6.	Druskininkų pedagoginė psichologinė tarnyba	Veisiejų g. 17, LT-66245 Druskininkai	Tel.: 8-31351455, faks.:8-31351455 El. p. ppt@druskininkai.lt
7.	Elektrėnų savivaldybės švietimo paslaugų centras	Rungos g. 5, Elektrėnų vid. m-kla, LT- 26110 Elektrėnai	Tel.: 8-52839784, faks.: 8-528 34271 El. p. asta.ppt@elektrenai.lt www.spc.progresas.lt
8.	Ignalinos rajono pagalbos mokiniui, mokytojui ir mokyklai centras	Mokyklos g. 9, LT- 30119 Ignalina	Tel.: 8-38652600 El. p. ppt@ignet.lt
9.	Jonavos rajono savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba	Kalnų g. 70, LT- 55148 Jonava	Tel.: 8-34952866, faks.: 8-34952866 El. p. jonappt@gmail.com
10.	Joniškio rajono švietimo centras	Melioratorių kv.14, LT- 84001 Joniškis	Tel.: 8-42666061 El. p. mok.centras@joniskis.lt , http://jsc.joniskis.mok.lt
11.	Jurbarko rajono švietimo centras	Dariaus ir Girėno g. 120a, LT-74187 Jurbarkas	Tel.: 8-44772253, faks.:8-44772253 El. p. ppt@jurbarkosc.w3.lt , pavaduotoja@jurbarkosc.w3.lt
12.	Kaišiadorių rajono pedagoginė psichologinė tarnyba	Gedimino g. 85, LT- 56001 Kaišiadorys	Tel.: 8-34643814 El. p. ppt@ppt.kaisiadorys.lm.lt www.ppt.kaisiadorys.lm.lt
13.	Kauno pedagoginė psichologinė tarnyba	Mickevičiaus g. 54, LT- 3000 Kaunas	Tel.: 8-37423284 El. p. kppt@takas.lt , info@kppt.lm.lt www.kppt.lm.lt

14.	Kauno rajono švietimo centras	Saulės g. 12, LT- 50239 Kaunas	Tel.: 8-37332529, faks.: 8-37 380065 El. p. dalius.balciunas@centras.krs.lt
15.	Kelmės rajono pedagoginė psichologinė tarnyba	J.Janonio g. 11-1, LT- 86132 Kelmė	Tel.: 8-42761184 El. p. kelmesppt@takas.lt
16.	Kėdainių švietimo centras	Josvainių g. 40, LT- 57265 Kėdainiai	Tel.: 8-34752544, faks.: 8-34752544 El. p. direktorius@centras.kedainiai.lm.lt , sekretore@centras.kedainiai.lm.lt www.centras.kedainiai.lm.lt
17.	Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba	Debreceno g. 41-1, LT- 94164 Klaipėda	Tel.: 8-46342253, faks.: 8-46 345420 El. p. mppt@takas.lt
18.	Klaipėdos rajono pedagoginė psichologinė tarnyba	P. Cvirkos 19, LT- 96134 Gargždai, Klaipėdos rajonas	Tel.: 8-46453945 El. p. jolitosdezute@one.lt , klrppt@gmail.com
19.	Kretingos rajono pedagoginė psichologinė tarnyba	J. Pabrėžos g. 8, LT- 97130 Kretinga	Tel.: 8-44578939 El. p. ppt@tarnyba.kretinga.lm.lt
20.	Kupiškio rajono pagalbos mokiniui, mokytojui ir mokyklai centras	Vilniaus g. 8, LT- 40001 Kupiškis	Tel.: 8-45935144 El. p. kupiskiopmmmc@gmail.com
21.	Lazdijų rajono savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba	Dzūkų g. 1, LT- 67125 Lazdijai	Tel.: 8-31851128 El. p. ppt@lazdijai.lt
22.	Marijampolės savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba	Bažnyčios g. 19, LT- 68298 Marijampolė	Tel.: 8-34350472, faks.: 8-34350472 El. p. MarijampolePPT@one.lt , tarnybamarjampole@gmail.com
23.	Mažeikių rajono pedagoginė psichologinė tarnyba	Naftininkų g. 9, LT- 5500 Mažeikiai	Tel.: 8-44320341 El. p. ppt@mazeikiai.lt
24.	Molėtų pedagoginė psichologinė tarnyba	P.Cvirkos g. 1, LT- 33140 Molėtai	Tel.: 8-38351892 El. p. ppt@moletai.lt
25.	Pakruojo rajono pedagoginė psichologinė tarnyba	Vytauto Didžiojo g. 63, LT- 83001 Pakruojis	Tel.: 8-42161705, faks.:8-42161705 El. p. ppt@pakruojis.net
26.	Palangos pagalbos mokiniui, mokytojui ir mokyklai centras	Vasario 16-osios g. 6, LT- 00129 Palanga	Tel.: 8-46040106, faks.: 8-46040106 El. p. palangospmmmc@gmail.com
27.	Panevėžio pedagoginė psichologinė tarnyba	Topolių g. 12, LT- 35169 Panevėžys	Tel.: 8-45 460106, 8-45 460909, faks.: 8-45 460106 El. p. panppt@zebra.lt
28.	Panevėžio rajono pedagoginė psichologinė tarnyba	Vasario 16-osios g. 27 kab.424 ,LT- 35185 Panevėžys	Tel.: 8-45460264 El. p. ppt@panrs.lt
29.	Pasvalio rajono savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba	Sodų g. 21, LT- 39151 Pasvalys	Tel.: 8-45134284, 860258055 El. p. gita@pasvalys.lt , zukovskiene.gita@gmail.com
30.	Plungės rajono pedagoginė psichologinė tarnyba	Vytauto g. 12, LT- 90123 Plungė	Tel.: 8-44873116 El. p. ppt@plunge.lt

31.	Prienu pedagoginė psichologinė tarnyba	J. Brundzos g. 12A, LT-59127 Prienai	Tel.: 8-31952355, faks.: 8-31952355 El. p. ppt@prienai.lt , pptdirektore@prienai.lt
32.	Radviliškio rajono savivaldybės švietimo ir sporto paslaugų centras	Radvilų g. 17, LT- 82177 Radviliškis	Tel.: 8-42260029, faks.: 8-422 69050 El. p. radviliskioppt@gmail.com , www.radviliskioppt.lt
33.	Raseinių pedagoginė psichologinė tarnyba	V. Grybo g. 33, LT-60117 Raseiniai	Tel.: 8-42851571, mob.: 8-652 36484 El. p. ppt@raseiniai.lt
34.	Rokiškio rajono savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba	J.Biliūno g. 2, LT- 42001 Rokiškis	Tel.: 8-45832202, 8-458 51234, faks.: 8-458 71281 El. p. rokiskioppt@gmail.com
35.	Skuodo pedagoginė psichologinė tarnyba	Šatrijos g. 5, LT- 98001 Skuodas	Tel.: 8-44079280 El. p. pptskuodas@mail.com
36.	Šakių rajono savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba	Šaulių 20, LT- 71001 Šakiai	Tel.: 8-34560188 El. p. sakiai.ppt@gmail.com
37.	Šalčininkų rajono savivaldybės administracijos pedagoginė psichologinė tarnyba	Vilniaus g. 49, LT-17001 Šalčininkai	Tel.: 8-38030168 El. p. ppt@salcininkai.lt
38.	Šiaulių miesto pedagoginė psichologinė tarnyba	Pakalnės g. 6a, LT-76001 Šiauliai	Tel.: 8-41526048, 8-41 525728 El. p. ppt@siauliai.lt
39.	Šiaulių rajono pedagoginė psichologinė tarnyba	V. Dambrausko g. 17, Kuršėnai, Šiaulių rajonas	Tel.: 8-41580813 El. p. ppt@siauliai-r.sav.lt
40.	Šilalės rajono švietimo centras	Nepriklausomybės a.1, LT- 75133 Šilalė	Tel.: 8-44970091, faks.: 8-449 70089 El. p. silviet@takas.lt
41.	Šilutės pedagogų švietimo centras	Liepų g. 6, Šilutė	Tel.: 8-44176244, 8-44168997 El. p. psc-silute@zebra.lt , ppt@sulitespsc.lt
42.	Širvintų rajono švietimo centras	Vilniaus g. 81, LT-19121 Širvintos	Tel.: 8-38251767, faks.: 8-38251767 El. p. sirvintos@takas.lt www.sirvintusc.lt
43.	Švenčionių rajono pedagoginė psichologinė tarnyba	Sodų g. 30, LT- 18116 Švenčionys	Tel.: 8-38751404, mob.: 8 615 48138, faks.:8-38751404 El. p. ppt.svencionys@takas.lt
44.	Tauragės rajono savivaldybės pagalbos mokytojui ir mokiniui centras	Donelaičio 21, LT-722552 Tauragė	Tel. 8-44655244 El. p. tauragesppt@gmail.com , pedagogas@taurage.lt
45.	Telšių rajono savivaldybės administracijos švietimo skyriaus pedagoginė psichologinė tarnyba	S. Daukanto g. 35, LT-87104 Telšiai	Tel.: 8-44467112, mob.: 8-618 36 526 El. p. ppt@andernetas.lt
46.	Trakų rajono savivaldybės biudžetinė įstaiga švietimo centras	Birutės g. 42, LT- 21001 Trakai	Tel.: 8-52855597, faks.: 8-528 53113 El. p. centras.trakai@takas.lt

47.	Ukmergės rajono pedagoginė psichologinė tarnyba	Vytauto g. 39, LT- 4120 Ukmergė	Tel.: 8-34061888 El. p. pptukmerge@gmail.com
48.	Utenos rajono pedagoginė psichologinė tarnyba	Aukštakalnio g. 5, LT-28151 Utena	Tel.: 8-38961546, faks.: 8-38961546 El. p. ppt@ppt.utena.lm.lt www.ppt.utena.lm.lt
49.	Varėnos švietimo centras	J. Basanavičiaus g. 9, LT- 65183 Varėna	Tel.: 8-31031534, 8-310 31232, faks.: 8-310 31999 El. p. svietimo.centras@varena.lt
50.	Vilkaviškio rajono savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba	P. Jašinsko g. 2, LT-70103 Vilkaviškis	Tel.: 8-34254766, faks.:8-34254766 El. p. l.kriauceliuniene@vilkaviskis.lt
51.	Vilniaus miesto psichologinė pedagoginė tarnyba	A.Vivulskio g. 2a, LT-03220 Vilnius	Tel.: 8-52650912, 8-5 2650908, faks.: 8-5 2650973 El. p. rastine@ppt.vilnius.lm.lt
52.	Vilniaus rajono švietimo skyriaus pedagoginė psichologinė tarnyba	Ežero g. 14, Nemenčinė	Tel.: 8-52439429, mob.: 8-612 70037 El. p. r.j@info.lt
53.	Visagino pagalbos mokiniui, mokytojui ir mokyklai centras	Draugystės 12 , LT - 31222 Visaginas	Tel.: 8-38660099, 8-386 31530, faks.:8-38660099 El. p. centras@sugardas.lt , psichologai@sugardas.lt , metodininke@sugardas.lt
54.	Zarasų švietimo centras	Savanorių g. 1, LT-32109 Zarasai	Tel.: 8-38551785, 8-385 51395 El. p. ppt@zarasai.lt , pedag.centras@zarasai.lt

PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAI

Eil. Nr.	Centrai	Adresai	Kontaktai
Psichikos sveikatos centrai, turintys juridinio asmens statusą			
1.	VšĮ Akmenės rajono psichikos sveikatos centras	Respublikos g. 11 A, Naujoji Akmenė	(8 425) 56 848 tel./faks El.paštas: psc.akmene@centras.lt
2.	VšĮ Anykščių rajono psichikos sveikatos centras	V. Kudirkos g. 3, Anykščiai	(8 381) 56 702, 56 704 reg., 510 83 faks. El. paštas: anrpsc@res.lt
3.	VšĮ Elektrėnų psichikos sveikatos priežiūros centras	Taikos g. 6A, Elektrėnai	(8 528) 39 646 tel./faks. El. paštas: epsspc@remo.lt
4.	VšĮ Joniškio psichikos sveikatos centras	Vilniaus g. 6, Joniškis	(8 426) 60 040 tel./faks. El. paštas: psc@joniskis.lt
5.	VšĮ Jurbarko rajono psichikos sveikatos centras	Vydūno g. 56, Jurbarkas	(8 447) 54 992 tel/faks. El. paštas: anzelmas1@jurbarkas.omnitel.net
6.	VšĮ Kaišiadorių psichikos sveikatos centras	Gedimino g. 118, Kaišiadorys	(8 346) 60 163 reg., 60 162 faks. El. paštas: kpsc@remo.lt
7.	VšĮ Kelmės rajono psichikos sveikatos centras	Vytauto Didžiojo g. 84a, Kelmė	(8 427) 61453, 61 325 faks. El. paštas: psichikos.centras@gmail.com
8.	VšĮ Klaipėdos psichikos sveikatos centras	Galinio Pylimo g. 3-b, Klaipėda	(8 46) 41 00 27 reg., 41 00 31 tel./faks. El. paštas: info@kpsc.lt
9.	VšĮ Kretingos psichikos sveikatos centras	Žemaitės al. 1, Kretinga	(8 445) 79 055, 79 055 faks. El. paštas: info@kretingos.psc.lt
10.	UAB Mažeikių psichikos sveikatos centras	Laisvės g. 7-2, Mažeikiai	(8 443) 25 337 reg., 25 338 faks. E. paštas: mazeikiupsc@medicina.lt
11.	VšĮ Raseinių psichikos sveikatos centras	Ligoninės g. 6, Raseiniai	(8 428) 70 065, 70 064 faks. El. paštas: psichikos.centras@takas.lt
12.	VšĮ Rokiškio psichikos sveikatos centras	Vytauto g. 35b, Rokiškis	(8 458) 71 696, 71 697 faks. El. paštas: rpsc@takas.lt
13.	UAB Šakių psichikos sveikatos centras	V. Kudirkos g. 70-7, Šakiai	(8 345) 51 021 tel./faks
14.	VšĮ Šilalės psichikos sveikatos centras	Vytauto Didžiojo g. 17, Šilalė	(8 449) 74 620 tel./faks. El. paštas: silalespsichc@takas.lt

15.	UAB Šilutės psichikos sveikatos ir psichoterapijos centras	Gluosnių g. 4, Šilutė	(8 441) 62 363 reg., 62 305 faks. El. paštas: silutepsc@zebra.lt
16	UAB Žemaitijos psichikos sveikatos centras	Birutės g. 10b, Telšiai	(8 444) 74 313, 53 400 faks.
17.	VšĮ Trakų psichikos sveikatos centras	Mindaugo g. 17, Trakai	(8 528) 55 945 ved., 55 939, 55 945 faks. El. paštas: psc@erdves.lt
Psichikos sveikatos centrai, esantys pirminės sveikatos priežiūros centro sudėtyje			
18.	VšĮ Alytaus poliklinika	Naujoji g. 48, Alytus	(8 315) 56 885, 56 859, 39 902 faks. El. paštas: alytus@apoliklinika.lt
19.	VšĮ Biržų rajono savivaldybės poliklinika	Vilniaus g. 117, Biržai	(8 450) 310 35, 32317 faks.
20.	VšĮ Druskininkų pirminės sveikatos priežiūros centras	M. K. Čiurlionio g. 82, Druskininkai	(8 313) 52 289 reg., 53 944, 53 702 faks.
21.	VšĮ Ignalinos rajono poliklinika	Ligoninės g. 13, Ignalina	(8 386) 52848, faks. 52126 El. paštas: ignalina.poliklinika@is.lt
22.	VšĮ Jonavos pirminės sveikatos priežiūros centras	Žeimių g. 19, Jonava	(8 349) 69 028, 69 027, 69 029, 51 159 faks.
23.	1. VšĮ Kauno Centro poliklinika	Gedimino g. 38, Kaunas	(8 37) 42 32 69 tel./faks., 42 45 41 reg.
24.	2. VšĮ Kauno Dainavos poliklinika	Pramonės pr. 31, Kaunas	(8 37) 45 15 75 tel./faks., 40 39 77 reg.
25.	3. VšĮ Kauno Kalniečių poliklinika	Savanorių pr. 369, Kaunas	(8 37) 40 14 52, 31 16 81 faks. El. paštas: info@kalnieciupoliklinika.lt
26.	4. VšĮ Kauno Šančių poliklinika	Juozapavičiaus pr. 72, Kaunas	(8 37) 34 22 87, 34 02 33 faks. El. paštas: sanciu.poliklinika@takas.lt
27.	5. VšĮ Kauno Šilainių poliklinika	Baltų pr.7, Kaunas	(8 37) 30 15 80 tel./faks., 30 15 88 reg., 30 16 01 faks. El. paštas: info@silainiupoliklinika.lt
28.	VšĮ Pakaunės pirminės sveikatos priežiūros centras	Lietuvių g. 22, Kaunas	(8 37) 20 49 53 tel./faks.
29.	UAB Bendrosios medicinos praktika	Savanorių pr. 423, Kaunas	(8 37) 313 665, 313 879 faks.
30.	UAB "Medgintras"	Šv.Gertrūdos 64A, Kaunas	(8 37) 227 410 El. paštas: admin@medgintras.balt.net

31.	UAB "Vita Longa"	Panerių g. 121, Kaunas	(8 37) 337 907, 260 939 faks.
32.	VšĮ Garliavos pirminės sveikatos priežiūros centras Garliavos poliklinika	Vytauto g. 63, Kauno r., Garliava	(8 37) 39 39 46 reg., 55 83 21, 393797 faks.
33.	UAB Garliavos šeimos klinika	Vytauto g. 61, Garliava, Kauno raj.	(8 37) 39 39 52, 8 698 105 41
34.	UAB "Analizė" filialas, Pilėnų sveikatos priežiūros centras	Studentų g. 1, Akademijos mstl., Akademijos sn., Kauno raj.	(8 37) 33 74 55, tel./faks. 33 74 50 El. paštas: pilenuspc@takas.lt
35.	VšĮ Kėdainių pirminės sveikatos priežiūros centras	Budrio g. 5, Kėdainiai	(8 347) 50 645, 53 355, 50645 faks. El. paštas: a.rimkeviciene@vkl.lt
36.	VšĮ Gargždų pirminės sveikatos priežiūros centras	Tilto g. 2, Gargždai, Klaipėdos r.	(8 46) 45 29 60, 47 12 61 faks. El. paštas: info@gsc.lt
37.	VšĮ Kupiškio pirminės sveikatos priežiūros centras	Krantinės g. 30, Kupiškis	(8 459) 519 02, 51361 faks.
38.	VšĮ Šiaulių rajono pirminės sveikatos priežiūros centras	J. Basanavičiaus g. 6, Kuršėnai	(8 41) 58 26 43, 585737 faks.
39.	VšĮ Lazdijų savivaldybės pirminės sveikatos priežiūros centras	Kauno g. 8a, Lazdijai	(8 318) 514 01, 515 24 tel./faks.
40.	VšĮ Marijampolės pirminės sveikatos priežiūros centras	Bažnyčios 19, Marijampolė	(8 343) 94 021 tel./faks.
41.	Kazlų Rūda	Vytauto g. 43, Kazlų Rūda, Marijampolės r.	(8 343) 950 54, 950 15 faks. El. paštas: k.r.poliklinika@mari.omnitel.net
42.	VšĮ Molėtų rajono pirminės sveikatos priežiūros centras	Vilniaus g. 76, Molėtai; Vilniaus g. 76, Molėtai	(8 383) 51 660, 52 782, 52 205, 51151 faks.
43.	VšĮ Pagėgių PSPC	Jaunimo g. 6, Pagėgiai	(8 441) 57 307, faks. 57 316
44.	VšĮ Pakruojo rajono pirminės sveikatos priežiūros centras	Basanavičiaus g. 4, Pakruojis	(8 421) 69 049, 69 040 faks.
45.	VšĮ Palangos pirminės asmens sveikatos priežiūros centras	Vytauto g. 92, Palanga	(8 460) 51 393
46.	VšĮ Panevėžio miesto poliklinika	Nemuno g. 75, Panevėžys	(8 45) 50 06 05, 50 06 06, 50 06 96 faks. El. paštas: pan_m_polik@takas.lt

47.	VšĮ Panevėžio rajono savivaldybės poliklinika	A. Jakšto 4, Panevėžys	(8 45) 50 22 17, 502210 faks. El. paštas: pan.raj.pol@is.lt
48.	VšĮ Pasvalio pirminės asmens sveikatos priežiūros centras	Geležinkelių g. 70, Pasvalys	(8 451) 34 470 reg., 34 111 faks. El. paštas: centras@ot.lt
49.	UAB Plungės sveikatos centras	J.T. Vaižganto g. 91, Plungė	(8 448) 71 597, 71 591 kab., 71 597 faks. El. paštas: info@psc.lt
50.	A. Zamulskio gydymo įmonė „Pulsas“	Vytauto g. 3, Plungė	(8 448) 57 433, 71 883 faks. El. paštas: tom7zam@hotmail.com
51.	A. Klišonio šeimos klinika „Inesa“	J.T. Vaižganto g. 114, Plungė	(8 448) 58 810, 72 194 faks.
52.	VšĮ Prienų pirminės sveikatos priežiūros centras	Pušyno g. 2, Prienai	(8 319) 60 196 tel./faks.
53.	VšĮ Radviliškio rajono pirminės sveikatos priežiūros centras	Vasario 16-osios g. 8, Radviliškis	(8 422) 51 149, 51 102 faks. El. paštas: radviliskiospc@is.lt
54.	UAB R. Burnicko BPG kabinetas	Panevėžio g. 16a, Rokiškis	(8 458) 53 461
55.	VšĮ Rietavo pirminės sveikatos priežiūros centras	Parko g. 8, Rietavas	(8448) 51 149, 51 102 faks. El. paštas: ligonine@rietavas.lt
56.	UAB Skuodo psichikos sveikatos ir psichoterapijos centras	Vytauto g. 8, Skuodas	(8 440) 73 971 tel./faks. El. paštas: skuodopsc@zebra.lt
57.	VšĮ Šalčininkų pirminės sveikatos priežiūros centras	Nepriklausomybės g. 38, Šalčininkai	(8 380) 51 942, 51 298 faks.
58.	Vš.Į. Šiaulių asmens sveikatos priežiūros centras	Vytauto g. 101, Šiauliai	(8 41) 52 54 19 reg., 52 54 05 ved., 52 31 15 faks.
59.	VšĮ Dainų pirminės sveikatos priežiūros centras	Aido g. 18, Šiauliai	(8 41) 41 66 53 reg., 55 27 91 faks.
60.	VšĮ Širvintų rajono pirminės sveikatos priežiūros centras	P. Cvirkos g. 13, Širvintos	(8 382) 30 249, 30 256 faks. El. paštas: sirvpspc@is.lt
61.	UAB Širvintų psichikos sveikatos centras	P. Cvirkos g. 3, Širvintos	(8 382) 51207 tel./faks.
62.	VšĮ Švenčionių rajono pirminės sveikatos priežiūros centro Švenčionių padalinys	Strūnaičio g. 3, Švenčionys	(8 387) 68 221, 51 743 faks. El. paštas: svencionyspspc@takas.lt
63.	VšĮ Tauragės rajono pirminės sveikatos priežiūros centras	Jūros g. 5, Tauragė	(8 446) 62 268 vad., 62 269 faks.

64.	VšĮ Ukmergės pirminės sveikatos priežiūros centras	Vytauto g. 105, Ukmergė	(8 340) 65 007 tel./ faks.
65.	UAB Vilkmergės klinika	Kauno g. 80, Ukmergė	(8340)53330
66.	VšĮ Utenos pirminės sveikatos priežiūros centras	Aukštakalnio g. 5, Utena	(8 389) 63 768, 63 769, 63 750 faks.
67.	VšĮ Varėnos pirminės sveikatos priežiūros centras	M. K. Čiurlionio g. 61, Varėna	(8 310) 32 066, 53 765 faks.
68.	VšĮ Dr. A. Biržiškos sveikatos namai	Vytauto g. 2, Mažeikių r., Viekšniai	(8 443) 37 464 reg., 39 001 faks.
69.	VšĮ Vilkaviškio pirminės sveikatos priežiūros centras	P. Jašinsko g. 2, Vilkaviškis	(8 342) 60 113, 53387 faks.
70.	1. VšĮ Antakalnio poliklinika	Antakalnio g. 59, Vilnius	(8 5) 234 74 86 reg. 234 62 32 vad., 234 71 60 faks. El. paštas: info@antakpol.lt
71.	2. VšĮ Karoliniškių poliklinika	L. Asanavičiūtės g. 27 a, Vilnius	(8 5) 245 84 17, 244 51 17 faks. El. paštas: kgp@is.lt
72.	3. VšĮ Lazdynų poliklinika	Architektų g. 17, Vilnius	(8 5) 244 46 70, 244 49 12 faks. El. paštas: abusina@is.lt
73.	4. VšĮ Naujosios Vilnios poliklinika	V. Sirokoslės g.8, Vilnius	(8 5) 260 68 78, 260 68 77 faks.
74.	5. VšĮ Centro poliklinika, Vytenio filialas	Kauno g. 37/59, Vilnius	(8 5) 233 51 24 El. paštas: vytenis.info@pylimas.lt
75.	6. VšĮ Šeškinės poliklinika	Šeškinės g. 24, Vilnius	(8 5) 246 83 35, 2525788, 2468336 faks.
76.	7. VšĮ Naujininkų poliklinika	Dariaus ir Girėno g. 14, Vilnius	(8 5) 216 44 37, 216 68 30 faks. El. paštas: naupol.s@is.lt
77.	VšĮ Vilniaus rajono centrinė poliklinika	Laisvės pr. 79, Vilnius	(8 5) 247 69 96, 238 81 28 faks. El. paštas: vrcp@vlk.lt
78.	VšĮ Justiniškių šeimos gydytojų kabinetas	Taikos g. 95-24, Vilnius	(8 5) 2 447 208, tel./faks.
79.	VšĮ Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centras	Latvių g. 19a-7, Vilnius	(8 5) 260 76 36 tel./faks.
80.	UAB Karoliniškių šeimos klinika	L. Asanavičiūtės g. 20/2, Vilnius	(8 5) 244 68 49, 244 3901 faks.
81.	VšĮ Žirmūnų psichikos sveikatos centras	Žirmūnų g. 67a, Vilnius	(8 5) 277 94 96 tel./faks
82.	UAB Žvėryno klinika	Elnių g. 27/28, Vilnius	(8 5) 272 20 82 tel./faks.
83.	UAB Vilniaus sveikatos namai	Povilaičio g. 18, Vilnius	(8 5) 240 04 01
84.	VšĮ VU ligoninės Santariškių klinikos šeimos medicinos centras	Santariškių g. 2, Vilnius	(8 5) 236 51 15, 236 53 29

85.	VŠĮ Antakalnio psichiatrijos konsultacijų centras	Antakalnio g. 86, Vilnius	(8 5) 2 70 9848 tel./faks.
86.	VU Antakalnio lig.	Antakalnio g. 124, Vilnius	(85) 2342371
87.	VRM poliklinika	Dainavos g. 5, Vilnius	(85) 2718589, 2497506 faks.
88.	VŠĮ Visagino pirminės sveikatos priežiūros centras	Taikos g. 15, Visaginas	(8 386) 72 058, 74 745 faks. El. paštas: vispol@dkd.lt
89.	VŠĮ Zarasų rajono pirminės sveikatos priežiūros centras	Malūno g. 4, Zarasai	(8 385) 53 930, 51 416, 52 465 reg., 51 617 faks.

Informacija apie gydymo ir psichologinės bei socialinės reabilitacijos paslaugas vaikams, vartojantiems psichoaktyviausias medžiagas, Lietuvoje

- Vaikui apsinuodijus psichoaktyviomis medžiagomis būtina kviesti greitąją pagalbą ar nuvežti vaiką į artimiausią sveikatos priežiūros įstaigą. Pagalba vaikams teikiama sveikatos priežiūros įstaigų reanimacijos, toksikologijos skyriuose.
- Konsultacijas bei gydymo paslaugas vaikams dėl psichikos ir elgesio sutrikimų, vartojant psichoaktyviausias medžiagas, teikia psichikos sveikatos centrai ir priklausomybės ligų centrai.
- Stacionarinio gydymo ir trumpalaikės psichologinės bei socialinės reabilitacijos (1- 2 mėn. trukmės) paslaugos vaikams dėl psichikos ir elgesio sutrikimų, vartojant psichoaktyviausias medžiagas, teikiamos Vilniaus priklausomybės ligų centro, Klaipėdos priklausomybės ligų centro, Kauno priklausomybės ligų centro ir Panevėžio specializuotuose vaikų skyriuose.
- Ilgalaikės psichologinės socialinės reabilitacijos paslaugas vaikams teikia Kauno apskrities priklausomybės ligų centro įsteigtas Vaikų ir jaunimo ilgalaikės reabilitacijos skyrius (10 vietų).
- Priklausomybės ligų centruose gydymo bei psichologinės socialinės reabilitacijos paslaugos vaikams dėl psichikos ir elgesio sutrikimų vartojant psichoaktyviausias medžiagas yra nemokamos.
- Ilgalaikės psichologinės socialinės reabilitacijos paslaugas vaikams teikia kai kurios priklausomybės ligų ilgalaikės reabilitacijos bendruomenės (šių bendruomenių kontaktus galima rasti internetinės svetainės www.nkd.lt rubrikoje „Reabilitacija“).

Gydymo ir psichologinės bei socialinės reabilitacijos paslaugas vaikams teikiančios įstaigos

1. VILNIAUS PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAS

Gerosios Vilties g. 3, Vilnius

Telefonas: 8-5-216 00 14

Faksas: 8-5-216 00 19

El. paštas: ingo@vplc.lt
www.vplc.lt
telefonai: 8-5-233 3709; 8-5-233 6202
tel.: (8 5) 213 7561

2. KAUNO PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAS

Giedraičių g. 8, Kaunas
Telefonas: 8-37-337 437
Faksas: 8-37-332 253
El. paštas: plc_kaunas@takas.lt
www.kaplc.lt
e.paštas: jaunimas@kaplc.lt
8-37 -331 996

3. PANEVĖŽIO PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAS

Elektronikos g. 1c, Panevėžys
Telefonas: 8-45-582673
Faksas: 8-45-582673
El. paštas: paplc@office.lt

4. KLAIPĖDOS PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAS

Taikos pr. 46, Klaipėda
Telefonas: 8-46-415026
Faksas: 8-46-410648
El. paštas: kplc@klaipeda.omnitel.net
www.kplc.lt
tel.: 8-46 410331

5. ŠIAULIŲ PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAS

Daubos g. 3, Šiauliai
Telefonas: 8- 41- 455644
Faksas: 8-41-455574
El. paštas: splc.lc@splc.w3.lt
www.splc.lt

Kiti kontaktai

Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaiga

B. Radvilaitės g. 1, Vilnius

Tel./faks. (8~5) 210 7176

Nemokama telefono linija 8 800 01 230

El. paštas: vaikams@lrs.lt

<http://www3.lrs.lt/pls/inter/vaikai>

Vaikų teisių apsaugos tarnybos - kontaktai pateikti interneto svetainėje www.ivaikinimas.lt.

Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos biuras – informacija apsinuodijimo klausimais teikiama visą parą tel. 236 20 52 arba 8687 53378

Internetinės svetainės www.nkd.lt/visuomene konsultacijų rubrikoje „Specialisto klausk drąsiai“ tiek tėvai, tiek pedagogai, tiek vaikai ir kiti suinteresuoti asmenys gali konsultuotis su 11 prevencijos, gydymo, reabilitacijos ir teisės sričių specialistų. Atsakymai pateikiami per 48 val. ir publikuojami svetainėje, kad kuo daugiau lankytojų susipažintų su šia informacija

Kiti pagalbos telefonai pateikti internetinės svetainės www.nkd.lt rubrikoje „Pagalbos telefonai“.

Rekomenduojamos Interneto svetainės

Narkotikų kontrolės departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės www.nkd.lt

Interneto svetainė apie narkotikus, skirta jaunimui www.benarkotiku.lt

Interneto svetainė tėvams, pedagogams ir žiniasklaidai www.nkd.lt/visuomene

Interneto svetainė tėvams www.augink.lt

Valstybinis psichikos sveikatos centras www.vpsc.lt

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras www.ulact

Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaiga www.vaikams.lrs.lt

Šeimos narių savivalbos grupių kontaktus galima rasti tinklapyje
http://www.nkd.lt/visuomene/files/Savigalb_gr_sarasas_pask.doc

Tiražas 100 egz. Užsakymo Nr. 10020814

Spausdino UAB „Vitaė Litera“
Savanorių pr. 137, LT-44146 Kaunas
Puslapis internete www.tuka.lt
El. paštas info@tuka.lt