



**NARKOTIKŲ KONTROLĖS DEPARTAMENTAS**  
PRIE LIETUVOS RESPUBLIKOS VYRIAUSYBĖS



COUNCIL OF EUROPE  
CONSEIL DE L'EUROPE



# VAIKŲ GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

**METODINĖ MEDŽIAGA PEDAGOGAMS, PSICHOLOGAMS,  
SOCIALINIAMS PEDAGOGAMS, SOCIALINIAMS DARBUOTOJAMS IR  
KITIEMS SPECIALISTAMS, DIRBANTIEMS SU VAIKAIS IR PAAUGLIAIS**



Europos narkotikų ir narkomanijos  
stebėsenos centras



**NARKOTIKŲ KONTROLĖS DEPARTAMENTAS**  
PRIE LIETUVOS RESPUBLIKOS VYRIAUSYBĖS



COUNCIL OF EUROPE  
CONSEIL DE L'EUROPE



# **VAIKŲ GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS**

**METODINĖ MEDŽIAGA PEDAGOGAMS, PSICHOLOGAMS,  
SOCIALINIAMS PEDAGOGAMS, SOCIALINIAMS DARBUOTOJAMS IR KITIEMS  
SPECIALISTAMS, DIRBANTIEMS SU VAIKAIS IR PAAUGLIAIS**

VILNIUS, 2009

*„Gyvenimo įgūdžių ugdymas padeda asmenims pozityviai elgtis kasdieniame gyvenime, didina asmeninę kompetenciją, ugdo sveiką vaikų ir paauglių gyvenimo būdą.“*



Europos narkotikų ir narkomanijos  
stebėsenos centras

<http://www.emcdda.europa.eu>

Metodinė medžiaga „Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymas“ parengta bendradarbiaujant su Europos Tarybos Pompidou grupe pagal Richard Ives ir Olgos Fiodorovos mokymo priemonę „Обучение молодежи жизненным навыкам и приобретение их использования“, Strasbūras, 2004.

Metodinę medžiagą „Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymas“ rengė Narkotikų kontrolės departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės specialistai:

dr. Audronė Astrauskienė (Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas)  
Inga Bankauskienė  
Ona Grimalauskienė  
Vida Leonienė  
Renata Šarkanė

Recenzavo:

Vilniaus universiteto Bendrosios psichologijos katedros docentė, socialinių mokslų daktarė Laimutė Bulotaitė  
Kauno medicinos universiteto Profilaktinės medicinos katedros mokslų daktaras Aurelijus Veryga  
Nacionalinės sveikatos tarybos prie Lietuvos Respublikos Seimo sekretorius Romualdas Žekas

Narkotikų kontrolės departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės dėkoja Šiaulių Didždvario gimnazijai, Šiaulių Juliaus Janonio gimnazijai, Šiaulių Zoknių pagrindinei mokyklai, Panevėžio Juozo Balčikonio gimnazijai, Klaipeidos I. Simonaitytės pagrindinei mokyklai, Kauno Dainavos vidurinei mokyklai, Kauno Vaidoto pagrindinei mokyklai, Kauno Eigulių vidurinei mokyklai, Kauno apskrities socialinės veiklos NVO sąjungai už bendradarbiavimą 2008–2009 metais taikant, tobulinant ir adaptuojant „Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymo“ metodinę medžiagą savo ugdymo įstaigoje, organizacijoje.

#### **Narkotikų kontrolės departamentas prie LRV**

Šv. Stepono g. 27, Vilnius  
Tel. (8 5) 266 8060  
[www.nkd.lt](http://www.nkd.lt)

# TURINYS

ĮVADAS .....	5
Kodėl reikalinga metodinė medžiaga „Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymas“? .....	5
Specialisto vaidmuo ugdant vaikų gyvenimo įgūdžius .....	6
1. Kontakto užmezgimas .....	6
2. Tarpasmeninių santykių konfliktinės situacijos valdymas .....	6
3. Vaiko elgesio pedagoginės korekcijos būdai ir metodai .....	7
Specialisto darbo metodologija .....	9
1. Vaikų parengimas grupiniam darbui .....	9
2. Specialisto pasirengimas vesti grupines pratybas .....	9
3. Grupinių pratybų struktūra .....	10
4. Darbas grupėje .....	10
5. Grupinio darbo metodai – aktyvaus mokymo metodai .....	12
TEMINIS MOKYMO PLANAS .....	18
I. TEMA „STARTAS“ .....	19
1. Pratimas „Startas“ .....	19
2. Pratimas „Pasisveikinimas“ („Sveiki“) .....	20
II. TEMA „PAGRINDINIAI POREIKIAI“ .....	22
1. Pratimas „Gyvenimo piramidė“ .....	22
2. Pratimas „Poreikių tortas“ .....	23
3. Pratimas „Mano raida“ .....	24
4. Pratimas „Mano pasirinkimas“ .....	26
5. Pratimas „Vaiko teisės“ .....	27
6. Pratimas „Mano pomėgių pasaulis“ .....	29
III. TEMA „SAVĖS SUPRATIMAS IR SAVIGARBA“ .....	30
1. Pratimas „Kas aš?“ .....	30
2. Pratimas „Mes panašūs, mes skirtingi“ .....	31
3. Pratimas „Aš turiu teisę išreikšti savo nuomonę“ .....	33
4. Pratimas „Lėlių teatras“ .....	34
5. Pratimas „Ar tu geras klausytojas?“ .....	36
IV. TEMA „JAUSMAI“ .....	37
1. Pratimas „Draugystė“ .....	37
2. Pratimas „Problemų dėžutė“ .....	38
3. Pratimas „Patinka–nepatinka“ .....	40
V. TEMA „MINTYS“ .....	41
1. Pratimas „Aš galiu turėti savo nuomonę“ .....	41
2. Pratimas „Ką aš daryčiau?“ .....	42
VI. TEMA „BENDRAVIMAS“ .....	43
1. Pratimas „Mūsų vaidmenys“ .....	43
2. Pratimas „Aš ir kiti „aš““ .....	44
3. Pratimas „Skirtingi bendravimo būdai“ .....	46
4. Pratimas „Tu įsitikinęs?“ .....	47
Laukiami mokymo rezultatai .....	48
Pratimų sąrašas .....	48
PAPILDOMA INFORMACIJA .....	50
Psichoaktyviųjų medžiagų samprata ir jų vartojimo priežastys .....	50
Informacija apie psichoaktyvias medžiagas .....	53
Narkotikų vartojimo požymiai .....	58
Ką daryti kritiniais atvejais .....	58

TEISĖS AKTAI .....	59
Jungtinių Tautų vaiko teisių konvencija (Žin., 1995, Nr. 60-1501; ištrauka) .....	59
Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymas (Žin., 1996, Nr. 33-807; ištrauka) .....	60
Vaikų, vartojančių narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, nustatymo organizavimo tvarkos aprašas (Žin., 2007, Nr. 107-4379) .....	60
Lietuvos Respublikos vaiko minimalios ir vidutinės priežiūros įstatymas (Žin., 2007, 80-3214); ištrauka) .....	63
PRIEDAI .....	65

## ĮVADAS

„Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymo“ metodinė medžiaga yra skirta pedagogams, psichologams ir socialiniams pedagogams, socialiniams darbuotojams, visuomenės sveikatos priežiūros specialistams ir kitiems specialistams, dirbantiems su vaikais ir paaugliais. Visuomenės sveikatos priežiūros darbuotojai gali būti įtraukti į vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymo procesą (pvz., švietimo ar ugdymo įstaigose), tokiu atveju, kai pedagogai, psichologai ar socialiniai pedagogai neturi galimybių tai daryti. Tiek specialistai, tiek dirbantys su vaikais pedagogai toliau šioje „Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymo“ metodinėje medžiagoje bus vadinami „specialistais“.

Šioje metodinėje medžiagoje vartojamas ne tik terminas „vaikas“, bet ir „paauglys“. Išskirti paauglius kaip grupę yra svarbu, nes šiame amžiaus tarpsnyje vyksta svarbūs vaikų nuostatų ir elgesio pokyčiai, susiję su asmenybės brendimu bei asmeninio tapatumo paieškomis. Būtent šiame amžiaus tarpsnyje formuojasi vaiko gyvenimo perspektyvos, vyksta savęs ir savo galimybių pažinimas. Vaikui labai svarbus tampa ne tik suaugęs žmogus (tėvai ar pedagogai), bet ir bendraamžiai.

Specialistas, ugdantis vaikų gyvenimo įgūdžius, dėl paauglystės amžiui būdingų ypatumų turi pasirinkti specifinį paauglio elgesio formavimo būdą, kuris padėtų vystyti vaiko individualybę, savąjį „aš“, formuotų teisingus socialinius santykius. Specialisto uždavinys – atskleisti vaikui gyvenimo modelių ypatumus ir išmokyti tinkamai pasirinkti, elgtis savarankiškai ir sąmoningai.

Gyvenimo įgūdžių ugdymas ypač svarbus vykdant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją.

Metodinėse rekomendacijose pateikiama specialisto darbo su vaikais ugdant gyvenimo įgūdžius specifika ir konkretūs pratimų pagal atskiras temas aprašymai. Prieuose pateikiama pratimų dalomoji medžiaga, informacija apie psichoaktyviasias medžiagas, jų žalą, neigiamus padarinius ir kita specialistams naudinga informacija.

### Kodėl reikalinga metodinė medžiaga „Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymas“?

Ši metodinė medžiaga skirta parengti vaikus sėkmingai prisitaikyti gyvenime, bendraamžių ir suaugusiųjų aplinkoje, atsispirti psichoaktyviosioms medžiagoms. Pasaulio sveikatos organizacijos „gyvenimo įgūdžių“ sąvoka apibrėžiama kaip „gebėjimas, padedantis asmenybei prisitaikyti kasdieniame gyvenime, adekvatus ir teigiamas elgesys“.

Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras gyvenimo įgūdžius apibūdina taip: „Gyvenimo įgūdžių ugdymas padeda asmenims pozityviai elgtis kasdieniame gyvenime, didina asmeninę kompetenciją, ugdo sveiką vaikų ir paauglių gyvenimo būdą.“ Gyvenimo įgūdžių ugdymas moko:

- priimti teisingus sprendimus ir spręsti problemas;
- kūrybiškai ir kritiškai mąstyti;
- bendrauti su individais ir visuomene;
- pažinti save;
- būti empatiškam<sup>1</sup>;
- valdyti emocijas ir įveikti stresą.

„Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymo“ metodinė medžiaga yra skirta **11–14 metų** vaikų ir paauglių gyvenimo įgūdžiams ugdyti bei pagrindinėms žinioms apie socialinį bendravimą ir kultūrą suteikti. Ši metodinė medžiaga gali sėkmingai papildyti kitas įgyvendinamas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos ir gyvenimo įgūdžių ugdymo programas.

„Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymo“ metodinė medžiaga skirta **28 valandų trukmės pratyboms**. Mokyklose ši metodinė medžiaga gali būti pateikiama įvairiomis formomis (per auklėjimui skirtas valandas, integruojant į mokomuosius dalykus, dėstoma kaip papildomojo ugdymo ar pasirenkamasis dalykas ir pan.).

Sėkmingam gyvenimo įgūdžių ugdymui būtina palanki psichologinė aplinka, kupina pagarbos, supratimo, pasitikėjimo, įvertinimo.

Pratybas tikslinga vesti kartą per savaitę. Rekomenduojamas grupės dydis – ne daugiau kaip **10–12 vaikų**.

<sup>1</sup> Empatija – įsijautimas į kito žmogaus būseną.

## Specialisto vaidmuo ugdant vaikų gyvenimo įgūdžius

### 1. Kontakto užmezgimas

Viena iš pagrindinių užduočių specialistams, dirbantiems pagal šią metodinę medžiagą, – išsiaiškinti vaikų galimybes ir išugdyti jiems reikalingus gyvenimo įgūdžius. Tam labai svarbu sudaryti tinkamas sąlygas individualiose ir grupinėse pratybose.

Kad vaikas užmegztų kontaktą su suaugusiuoju, specialistas turi padėti nugalėti susidariusius stereotipus tarp vaikų ir paauglių:

1.1. „*Suaugęs asmuo visada vertina, kas teisinga ir kas neteisinga.*“ Specialistas turėtų dalytis savo išgyvenimais ir jausmais, bet ne vertinti.

1.2. „*Suaugęs asmuo visada mano, kad jis teisus.*“ Bendraudamas su suaugusiuoju vaikas neturėtų justi, kad jo teikiama informacija vertinama įtariai. Suaugęs asmuo turi pasitikėti vaiku.

1.3. „*Suaugęs asmuo negerbia mano patirties.*“ Specialistas turi atminti, kad paauglio išsakoma negatyvi patirtis yra paauglio asmenybės formavimosi etapas.

1.4. „*Suaugęs asmuo nesidomi tuo, kas vyksta mano sieloje.*“ Specialisto darbas bus veiksmingas tik tuo atveju, jeigu jis iš tikrųjų domisi vaiku ir jo pasauliu.

1.5. „*Suaugęs asmuo yra priekabus.*“ Jeigu vaikas nenori bendrauti, atidėkite susitikimą palankesniai laikui. Palaukite, kada vaikas pats norės kalbėtis ir Jums apie tai pasakys.

1.6. „*Suaugusįjį galima išnaudoti.*“ Gana daug vaikų, siekdami dėmesio ar turėdami kitų tikslų, bando sukelti pasigailėjimą, užuojautą ir jiems tai puikiai pavyksta. Nepasiduokite vaiko manipuliacijoms.

1.7. „*Suaugęs asmuo meluoja.*“ Vaikai labai jautrūs suaugusiųjų melui, ypač tie, kurie ne kartą tai patyrė gyvenime.

Siekiant išvengti minėtų bendravimo stereotipų, būtina atminti **kontakto užmezgimo principus**. Principai susideda iš keleto etapų, kurių laikantis lengviau užmegzti su vaiku kontaktą ir sėkmingai bendrauti.

Perėjimas nuo vieno etapo prie kito gali vykti gana greitai, bet gali ir užtrukti.

**Pirmasis etapas** – vaiko ir suaugusiojo susitarimas dėl tam tikrų dalykų. Susitarti su vaiku galima nagrinėjant konkrečias situacijas (pvz.: „*pas mus šalta, turbūt reikia uždaryti langą*“, „*man atrodo, tau nelabai patogu sėdėti ten, galbūt geriau persėsti čia*“ ir t. t.). Būtina, kad vaikas išgirstų neįprastus jam žodžių derinius, tokius kaip „*galbūt*“, „*tikriausiai tu teisus*“, „*tikrai*“, „*logiška*“.

**Antrasis etapas** – dėmesys vaiko pomėgiams, poreikiams. Jeigu Jūs klausite paauglio, kas jam labiausiai patinka, vaikas tai įvertins ir pasijus svarbus. („*Ką jis mėgsta daryti su malonumu? Koks užsiėmimas jam patinka?*“). Galima pradėti pasakoti apie save, paskui klausti vaikų.

**Trečiasis etapas** – jokių būdu negalima abejoti tuo, ką vaikas sako apie save, neprieštaraukite ir nesiginčykite, nes Jums svarbu ne išsiaiškinti tiesą, o išklausti vaiko nuomonę tam tikru klausimu. Būtent šiame etape vaikas pradeda pasitikėti specialistu, todėl svarbu „*atsiliepti*“, „*atsišaukti*“ į vaiko norą pasipasakoti apie save („*man baisu...*“, „*aš mačiau...*“, „*aš atsimenu...*“, „*aš žinau...*“).

**Ketvirtasis etapas** – vaikas pradeda atsipalaiduoti, įveikia vidinę įtampą, pradeda pasakoti apie kitus žmones, o pasakodamas apie kitus, pasakoja apie save.

**Penktasis etapas** – vyksta vaiko gyvenimo įgūdžių ugdymo procesas.

### 2. Tarpasmeninių santykių konfliktinės situacijos valdymas

Šiame darbe labai svarbi specialisto elgesio etika bei sugebėjimas tinkamai reaguoti į vaiko elgesį. Svarbūs tokie elgesio etikos principai:

**2.1. Savo orumo išlaikymas** išklausančiam paauglio „grubumą“. Specialistas privalo paneigti tokį jo elgesį.

- Mandagiai kreipkitės į paauglį, prašydami pakartoti, ką pasakęs. Tai pastūmės paauglį ieškoti kultūringesnės kreipimosi formos.
- Naiviai nustebkite: „*Tai Jūs man?*“ „*Jūs būtent taip galvojate?*“ „*Argi taip būna?*“ „*Ar Jūs iš tikrųjų taip pasakėte?*“ Tai padės Jums išlaikyti savigarbą.
- Pagražinkite paauglio posakį perfrazuodami: „*Jeigu aš Jus teisingai supratau...*“ „*Kitaiip tariant...*“ Pavyzdžiui, vaikas išrėkia: „*Atsibodo (užkniso), kiek galima daryti tą patį ir tą patį!*“ Specialistas atsako: „*Jeigu aš Jus teisingai supratau, gerbiamas Domai, tai Jūs turbūt norėjote pasakyti: „Gerbiama (-s) mokytoja (-au), ar negalėtume truputį pailsėti ir užsiimti kuo nors kitu?“ Argi aš galėčiau neišpildyti tokio Jūsų prašymo?*“

**2.2. Paauglio savigarbos, orumo saugojimas** palengvina tarpasmeninių santykių su vaiku plėtojamą ir stiprinimą. Atminkite, kad specialistas neišsaugos savo savigarbos, jeigu bus pažeistas vaiko orumas.

- Sumažinkite vaiko kalbę. Akcentuokite vaiko gerus ketinimus, kurie išoriškai pasireiškė negatyvia forma: „Tu turbūt norėjai...“ Pavyzdžiui: „Tu turbūt norėjai pasakyti komplimentą... Ačiū! Man malonus tavo dėmesys.“
- Geranoriškai išanalizuokite vaiko poelgį: „Žinoma, kiekvienas...“ „Tavim dėtas...“ Pavyzdžiui: „Žinoma, kiekvienas, kas turi tokį skvarbų protą kaip tu, greitai viską įsimena, suprantama, tau neįdomu kartoti tą patį daug sykių...“

**Pastaba:** *Nereikalaukite iš paauglio visiško paklusnumo, pasiūlykite vaikui kompromisą.*

Specialisto gebėjimas tinkamai reaguoti į konfliktinę situaciją „atveria kelią“ tolesniam vaiko bendravimui su suaugusiuoju.

### 3. Vaiko elgesio pedagoginės korekcijos būdai ir metodai

Siekiant konstruktyvaus tarpusavio bendravimo, specialistui svarbu žinoti paauglio elgesio motyvus:

**3.1. Dėmesio patraukimas.** Kai kurie vaikai netinkamai elgiasi siekdami atkreipti suaugusiųjų dėmesį. Jie nori nuolatos būti dėmesio centre. Jausdami dėmesio stoką, paaugliai jo siekia visais įmanomais būdais.

*Aktyvus būdas:* vaikas gali užduoti klausimų, neatitinkančių nagrinėjamos temos, kalbėtis su kitais paaugliais.

*Pasyvus būdas:* vaikas neatsisako vykdyti Jūsų nurodymų, bet viską daro „vėžlio žingsniu“.

Kaip reaguoti į nepageidaujamą vaiko elgesį?

- **Netikėti veiksmai:**

- išjungti šviesą;
- įjungti muziką arba uždainuoti;
- pradėti kalbėti tyliau balsu;
- pakeisti balso tembrą, intonaciją;
- pakartoti paskutinį žodį keletą kartų;
- išlaikyti pauzę.

- **Dėmesio atitraukimas:**

- ignoruoti demonstratyvų paauglio elgesį;
- akių kontaktas: įdėmiai, nesmerkiant pasižiūrėti į paauglį;
- fizinis prisitartinimas – atsistoti šalia paauglio;
- vengti neverbalinio teigiamo palaikymo – šypsenos, pritariamo linktelėjimo galva, pagyrimo – tada, kai matote, kad vaikas stengiasi pasirodyti prieš kitus.

- **Nestabdomas elgesys:**

- leiskite vaikui demonstruoti savo elgesį. Pavyzdžiui, jei vaikas per pratybas vartoja necenzūrinius žodžius, tai tegul įrašo juos į kasetę (valandos trukmės ar pan.);
- pasiūlykite grupei prisidėti prie „išsišokėlio“ veiksmy. Pavyzdžiui, jei paauglys be perstojo beldžia rankomis į stalą, tai specialistas siūlo visiems belsti į stalą 3 minutes; kaltininkas belsdamas kartu su visais nesulaukia norimo dėmesio ir tokiu būdu noras tai daryti dingsta.

- **Dėmesio nukreipimas:**

- užduokite tiesioginius klausimus tuo momentu, kai paauglys netinkamai elgiasi. Pavyzdžiui: „Povilai, ką tu galvoji šiuo klausimu?“ Tokie klausimai atitraukia nuo netinkamo elgesio ir sutelkia vaiko dėmesį;
- paprašykite pagalbos: „Laimi, prašau padėk išdalyti papildomą medžiagą užduočiai!“
- keiskite veiklą: jeigu iškart daug vaikų neklauso, šėlioja, pakeiskite jų veiklą, atitraukdami dėmesį nuo netinkamo elgesio, pavyzdžiui, paprašykite nukraustyti stalus naujai užduočiai, atsistoti, pasiklaustyti naujos užduoties ir t. t.

Vaikai dažniausiai elgiasi demonstratyviai norėdami bendrauti su suaugusiaisiais, bet nežinodami, kaip tai padaryti tinkamai.

**3.2. Jėga.** Dažnai paaugliai netinkamai elgiasi siekdami būti patys svarbiausi. Tokie vaikai savo elgesiu pareiškia: „Tu nieko man nepadarysi“ ir nesilaiko nustatytos tvarkos. Jie provokuoja suaugusįjį prieš visą grupę, nes jiems reikalingi „žiūrovai“.



*Aktyvi forma* – pasipiktinimo išsišokimai (paauglys nepagarbiai ir iššaukiamai atsakinėja suaugusiajam).

*Pasyvi forma* – tylus nepaklusnumas (paauglys sako tai, ką mes norime išgirsti, bet daro tai, ką jis nori).

Naudokite šiuos metodus:

- Nekonfrontuokite. Jeigu taip atsitiko, vadovaukitės staigaus įsikišimo taisyklėmis:
  - 1 taisyklė. Akcentuokite vaiko elgesį, bet ne jo asmenybę.
  - 2 taisyklė. Aptarkite poelgį vėliau.
  - 3 taisyklė. Kontroliuokite savo negatyvias mintis. Nusiteikite pozityviai.
  - 4 taisyklė. Nedidinkite įtampos, nesureikšminkite situacijos.
  - 5 taisyklė. Leiskite vaikui išlaikyti savo orumą.
- Leiskite vaikams pasireikšti jiems priimtinais būdais.

**1 strategija.** *Kuo daugiau atsakomybės norime matyti vaiko elgesyje, tuo daugiau pasirinkimo laisvės turime jam suteikti:*

- Kvieskite vaikus padėti Jums sprendžiant įvairias užduotis, organizuojant pratimus.
- Grupinių pratybų metu paprašykite, kad dalyviai išsakytų nuomonę ir pagrįstą savo pasirinkimą.
- Nustatykite taisykles kartu su vaikais.

**2 strategija.** *Moraliai palaikykite tuos vaikus, kurie stengiasi padėti kitiems.*

- Skatinkite tarpusavio pagalbą: bet kurioje grupėje atsiras keli paaugliai, norintys padėti kitiems.
- Sudominkite ir paskatinkite vaikus pabūti pratybų vadovais.

Vaikai, asmeniškai dalyvaudami grupės pratybose ir patys stengdamiesi kurti grupės santykius, jaučiasi reikalingi, laiko save grupės dalimi. Tai didelis stimulas jų savigarbos augimui ir asmenybės vystymuisi. Labiau save gerbiantys vaikai gali daryti didesnę įtaką grupės santykiams, jų indėlis tampa nepakartojamas ir originalus.

**3.3. Kerštas.** Kai kurie vaikai gali kerštauti už realias ar išgalvotas nuoskaudas. Jie gali keršyti kam nors iš suaugusiųjų, vaikams ar visam pasauliui. Toks elgesys yra visiško nepasitikėjimo kitais pasekmė, jis būdingas vaikams, kurie dėl rimtų priežasčių neatsiveria suaugusiesiems ir bendraamžiams. Jie dažnai stengiasi nukreipti dėmesį nuo savo išgyvenimų.

*Aktyvi forma* – aplinkinių įžeidinėjimas.

*Pasyvi forma* – uždarumas, paniurimas, nusišalinimas.

Slopinti keršto jausmą padeda du pagrindiniai suaugusiųjų elgesio principai:

- Su visais vaikais bendrauti taip, kad jie jaustų rūpinimąsi jais.
- Mokyti vaikus išreikšti savo jausmus, paskatinti juos pasikalbėti apie patirtus išgyvenimus. Kai vaikai to išmoks, jie lengviau galės spręsti vidinius konfliktus ir bendrauti.

**1 strategija.** *Ieškokite subtilios išėities.*

- Pripažinkite vaiko stiprybę: galbūt, kai pasakysite viešai, kad negalima dominuoti ir kad niekas šioje patalpoje nėra viršesnis ar žemesnis už kitus, mes sukursime palankesnę bendravimo aplinką ir sumažinsime priešpriešą.
- Sutikite su vaiku: kai vaikas pasako kažką tokio, kas, jo nuomone, gali Jus išvesti iš pusiausvyros, jis mažiausiai tikisi, kad Jūs sutiksime su juo. Šiuo atveju mūsų sutikimas (pritarimas) yra geriausias būdas nutraukti pasipriešinimą.
- Keiskite temą – tai padės sumažinti įtampą ir nutraukti nepageidaujamą elgesį.
- Pajuokaukite, pavyzdžiui: „Tu dabar atrodi „kietesnis“ už Švarcenegerį.“

**2 strategija.** Taikykite vaiko „nušalinimo“ metodiką palikdami jį toje pačioje patalpoje, kurioje vyksta pratybos. Draudžiama išvartyti vaiką į koridorių ar pan., nes tai tik sustiprins vaiko apsisprendimą nelankyti grupinių pratybų. „Nušalindami“ vaiką nuo tam tikros veiklos grupėje pasiūlykite jam pačiam nustatyti laiką, kada jis galės įsitraukti į grupės veiklą, bet tik tuomet, kai pats bus pasirengęs tinkamai elgtis.

**3 strategija.** Su grupe iš anksto nustatykite elgesio taisykles ir susitarkite, kas bus, jei kuris nors grupės narys jas pažeis (pavyzdžiui, gali būti skiriama papildoma užduotis nesilaikiusiam taisyklių ir pan.).

**3.4. Nesėkmių vengimas.** Vaikai, bijodami patirti nesėkmę, linkę verčiau jau nieko nedaryti. Jiems atrodo, kad jie neatitinka aplinkinių reikalavimų. Tokie vaikai nelinkę bendrauti nei su suaugusiaisiais, nei su vaikais, o yra užsisklendę savyje.

*Aktyvi forma* – sutinkama retai.

*Pasyvi forma* – vaikas nebaigia pradėto darbo, atideda jį „ateičiai“, tokiu būdu iš anksto vengdamas nesėkmės. „Aš būčiau galėjęs padaryti, jeigu būčiau norėjęs.“ Tokie vaikai nepasitiki savimi, labai menkai save vertina, jiems būtinas nuolatinis draugų ir bendraamžių palaikymas.

Pedagoginio poveikio priemonių, padedančių tokiems vaikams pasijusti savarankiškiems vykdant užduotis, strategijos:

- Paašškinkite užduotį dar kartą, tai vaikui suteiks laiko susiorientuoti;
- Pakeiskite aiškinimo būdą, pavyzdžiui, kai kuriems vaikams sunku suprasti abstrakčius dalykus, todėl svarbu naudoti vaizdinę medžiagą arba aiškinti tik po vieną užduoties dalį (vaikus, bijančius nesėkmės, labai lengva „išgąsdinti“, pavyzdžiui, medžiagos apimtimi ar jos sudėtingumu);
- Naudokite papildomus mokymo metodus. Pavyzdžiui, neprašykite vaiko, kurio dėmesys sutelktas į tai, kaip išvengti nesėkmės, pirmam atsakyti į sunkų klausimą, jei jaučiate, kad jis nepasiruošęs;
- Ieškokite „dviejų pliusų“ kiekvienam „minusui“. Vadovaukitės taisykle: kai vaikas save ar savo darbą vertina negatyviai – garsiai pasakykite ne mažiau kaip dvi teigiamas vaiko savybes;
- Teiginio „Aš galiu“ kartojimas. Paprašykite vaiko pakartoti šią frazę prieš kiekvieną sunkią užduotį ir tada, kai matote kylantį nepasitikėjimą.

## Specialisto darbo metodologija

### 1. Vaikų parengimas grupiniam darbui

Parengiamajame etape specialistui reikėtų išsiaiškinti, ar vaikai pakankamai motyvuoti dirbti grupėje. Jei vaikas nepasirengęs dirbti grupėje, su juo yra tikslinga dirbti individualiai. Tai ypač svarbu, kadangi nemotyvuotas vaikas ne tik negaus jokios naudos, bet gali trukdyti ir grupės darbui.

Siekiant teigiamų rezultatų, rekomenduojama su kiekvienu vaiku individualiai pasikalbėti du ar tris kartus. Vienas iš individualių pokalbių gali būti skirtas vaiko galimybių dirbti grupėje, lūkesčių ir mokymosi spartos įvertinimui.

Prieš pradėdant grupines pratybas taip pat būtina pasikalbėti su kitais vaikų pažįstaniais asmenimis (pavyzdžiui, su tėvais, su ugdymo įstaigos pedagogais), siekiant surinkti išsamesnės informacijos apie vaiką, jo raidą.

Vykdant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją ugdymo įstaigose pagal metodinę medžiagą „Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymas“ naudinga žinoti, kad:

1. Kai kurie mokiniai gali žinoti apie psichoaktyviasias medžiagas daugiau nei specialistas.
2. Specialistas grupėje turi sukurti palankią aplinką. Per užsiėmimus specialistas privalo kreipti dėmesį į vaikų jausmus ir neverbalinę kalbą.
3. Gyvenimo įgūdžių ugdymo metodai turi būti patrauklūs vaikams. Svarbu, kad taikomuose pratimuose dalyvautų visi grupės nariai.
4. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija gali būti vykdoma ne tik ugdymo įstaigoje, bet ir šeimoje, kitose įstaigose ir bendruomenėse. Bendravimas su tėvais vykdant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją yra vienas iš svarbiausių ugdymo proceso sudėtinių dalių.

### 2. Specialisto pasirengimas vesti grupines pratybas

Prieš pradėdant pratybas patariama:

1. Atidžiai perskaityti gyvenimo įgūdžių ugdymo metodinę medžiagą ir prieš kiekvienas pratybas gerai susipažinti su temos turiniu, pateikta informacija, pratimais.

**Pastaba:** *Prašoma atkreipti dėmesį, kad pateikiama informacija turi atitikti vaikų amžių ir gebėjimus ją suprasti.*

2. Ypatingą dėmesį skirti užduoties atlikimo trukmei. Tinkamiausia trukmė nurodyta prie kiekvienos užduoties / pratimo. Tačiau vaikų grupės būna labai skirtingos, todėl tik pats specialistas gali spręsti apie užsiėmimui reikalingą laiką, atsižvelgdamas į medžiagos sudėtingumą, vaikų sugebėjimus ir interesus. Rekomenduojama grupinio užsiėmimo trukmė nuo 45 iki 90 min.

**Pastaba:** *Būkite pasirengę nukrypti nuo pratybų plano, jeigu vaikai klausia ir nori sužinoti daugiau informacijos, negu Jūs buvote suplanavę. Svarbiausia yra vaikų dalyvavimas ugdymo procese. Kartais nukrypimai nuo temos gali būti labai sėkmingi tiek informacijos suteikimo, tiek nuostatų formavimo, tiek grįžtamojo ryšio prasme.*

3. Gerai suplanuokite grupės dalyvių skaičių. Rekomenduojamas optimalus skaičius yra 10–12 vaikų: kuo mažesnė grupė, tuo daugiau dėmesio galite skirti kiekvienam grupės dalyviui, kuo didesnė grupė, tuo sunkiau sukurti pasitikėjimo atmosferą ir vesti užsiėmimus.

**Pastaba:** *Pageidaujama, kad ugdymo procese nebūtų keičiama grupės sudėtis, kad ta pati grupė pradėtų ir baigtų savo darbą. Įsitraukus naujiems nariams tektų grįžti prie jau praeitos medžiagos, praeitų grupinio proceso etapų, o grupės narių pasitraukimas sukurtų grupėje nesaugumo jausmą.*

4. Pratyboms būtina parinkti tinkamą vietą, kurioje vaikai jaustųsi laisvai ir saugiai.

5. Reikia gerai susipažinti su programa, pratimais, surinkti papildomos medžiagos, reikalingos pratyboms vesti, pagalvoti apie papildomus pratimus.

6. Būtina daryti trumpus atsipalaidavimo arba susikaupimo pratimus.

**Pastaba:** *Kiekvienoms pratyboms iš anksto parinkite atsipalaidavimo pratimus (žr. skyrių „Grupiniai metodai – aktyvaus mokymo metodai“).*

7. Iš anksto surinkite informaciją apie vaikus, su kuriais dirbsite (iš tėvų, kitų artimųjų, klasės auklėtojo, psichologo ir pan.).

**Pastaba:** *Žinodami kiekvieno vaiko individualias savybes, galėsite lengviau užmegzti su juo kontaktą.*

8. Atrinkite vaikus ir su kiekvienu iš jų iki pratybų pradžios organizuokite keletą individualių susitikimų.

**Pastaba:** *Individualus susitikimas suteiks galimybę užmegzti su vaiku kontaktą ir paskatins jį tolesniam darbui.*

9. Prieš pradėdami dirbti su vaikais pagal gyvenimo įgūdžių ugdymo metodinę medžiagą suteikite tėvams trumpą informaciją apie alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją, kurią Jūs teiksite ir vaikams (žr. priedą Nr. 1).

### 3. Grupinių pratybų struktūra

1. *Pasisveikinimas.* Pasisveikinimas reikalingas teigiamai, geranoriškai pasitikėjimo atmosferai sukurti ir parengti vaikus tolesniam bendram darbui (grupės dalyviai gali sukurti savo grupės himną, skanduotę, ar pan.).

2. *Namų (savarankišku) užduočių aptarimas.* Specialistas, atsižvelgdamas į grupės poreikius, lūkesčius, savo nuožiūra gali rinktis, ar vaikams užduoti namų darbų. Namų užduotys yra svarbios tuo, kad savarankiškai jas atlikdamas vaikas gali apmąstyti praėjusiose pratybose išgirstą informaciją ir įgytą patirtį bei pritaikyti tai kitoje pratyboje. Jei vaikams namų užduotys užduodamos, pratybų pradžioje siūloma jas aptarti kartu su vaikais.

3. *Pagrindinė dalis.* Šioje dalyje atliekami pratimai ir nagrinėjamos pratybų temos.

**Pastaba:** *Per grupines pratybas nereikia užmiršti kaitaliooti fizinį ir protinį aktyvumą: pradžioje grupė „neapšilus“, tačiau dar ir nepavargusi, į pabaigą grupė tampa atviresnė, pasirengusi bendrauti, bet atsiranda nuovargis.*

4. *Grįžtamasis ryšys.* Grįžtamasis ryšys yra būtinas siekiant sudaryti galimybes vaikui pasitikrinti, ar jis teisingai ir viską suprato, ko per pratybas išmoko. Grįžtamasis ryšys suteikia vaikui žinojimą, ar jis elgiasi teisingai ir / ar toliau taip gali elgtis.

5. *Baigiamasis etapas. Atsisveikinimas*

**Pastaba:** *Kiekvienos pratybos užbaigiamos sutartu grupės atsisveikinimo ritualu arba koku nors 3–7 minučių trukmės pratimu, skirtu grupės pasitikėjimui ugdyti, įtampai pašalinti ir dėkingumui išreikšti už kartu praleistą laiką ir bendradarbiavimą.*

Specialistas negali atsipalaiduoti netgi baigęs pratybas. Galbūt keletas vaikų iš grupės pasiliks, kad galėtų išsiaiškinti kokius nors jiems iškilusius klausimus, kurių jie nediršo užduoti per pratybas. Iš karto po pratybų būtina parašyti ataskaitą, kol gyvos emocijos, neužsimiršo posakiai ir situacijos.

### 4. Darbas grupėje

Nuo pirmų pratybų minučių grupėje būtina sukurti pasitikėjimo atmosferą ir vieningumo jausmą, kiekvienas dalyvis turėtų jausti, kad jis yra priimamas visos grupės narių ir specialisto ne dėl kokių nors gabumų ar nuopelnų, o tiesiog, kad jis yra asmenybė, priklausanti šiai grupei. Paauglys gali atvirai kalbėti tik tokiu atveju, jeigu jis tikras, kad bus atidžiai išklaustas ir supastas, o ne vertinamas jo elgesys. Labai svarbu, kad grupėje būtų nustatytos grupės elgesio taisyklės: niekas negali kalbėti apie asmenį, jeigu jis pats to neprašo. Nepaprastai svarbu grupėje išmokyti klausytis pašnekovo ir vengti bet kokių vertinimų.

Vaikai jaučia bet kokią melą, apgaulę. Jie aktyviai stengiasi pažinti pasaulį, linkę dėl visko abejoti ir viską permąstyti, todėl niekada nepriima parengtų tiesų. Per pratybas svarstant vieną ar kitą atvejį, situaciją, Jūsų emo-

cijos, jausmai, reakcija gali būti įvairi – nebijokite abejoti kartu su vaikais, netgi parodyti, kad ne visur esate kompetentingas – jie supras ir įvertins Jūsų nuoširdumą!

Visas darbas grupėje vyksta principu „čia ir dabar“. Tai svarbu, nes reikšmingi yra ne prisiminimai apie jausmus, o patys jausmai, mintys, idėjos, abejonės, kurios iškilo glaudžiai bendraujant grupėje. Bendraujant svarbios tiek verbalinės, tiek ir neverbalinės jausmų išraiškos. Pavyzdžiui, vaikas sako, kad jam viskas gerai, o jo veidas labai liūdnas, pečiai nuleisti, skruostai išraudę. Vaikų neverbalinių (kūno kalbos) jausmų išraiškos stebėseną padės Jums suprasti vaikus ir jų tarpusavio santykius grupėje. Jūs taip pat galite naudoti kūno kalbą, pavyzdžiui, sakydami vaikui pastabą tai patvirtinti galite tam tikru gestu.

Vesdamas grupės pratybas specialistas privalo turėti planą, tačiau niekada negalima numatyti išankstinių atskirų dalyvių arba visos grupės nuotaikų, lūkesčių. Specialistui reikėtų sutelkti visą dėmesį į tikslą, kuris priverstė susirinkusiuosius tapti grupės dalyviais.

Ruošdamasis būsimoms pratyboms specialistas visada turi būti pasirengęs, jog koks nors pratimas gali nepavykti (pavyzdžiui, nenustebins paauglių ir nepatrauks jų dėmesio, nesukels noro analizuoti ar apmąstyti). Be to, jau anksčiau išbandytas ir, specialisto nuomone, labai įdomus pratimas gali sukelti netikėtas dalyvių reakcijas. Per pratybas ir net prieš pradėdant pratimus vaikams gali kilti abejonių dėl specialisto pasiūlytos užduoties įdomumo. Pratimo atlikimas taip pat gali sukelti dalyvių nerimą ir pasipriešinimą. Tokiu atveju specialistas gali naudoti šiuos metodus:

- Pasiūlyti abejojančiam nedalyvauti, būti stebėtoju (stebėti vykstantį veiksmą iš šalies), siekiant patikrinti savo abejonę, o paskui nuspręsti.

**Pastaba:** *Specialistas gali panaudoti „draudžiamojo ženklo“ metodą. Specialistas ir dalyviai iš anksčiau susitaria apie galimybę naudoti „draudimo ženklą“ – liudijantį, kad į tam tikrą dalyvį negalima kreiptis, jeigu to nori pats dalyvis. Reikia stebėti ypač tuos vaikus, kurie dažnai renkasi minėtą ženklą. Šie vaikai turi žemą savivertę, nepasitiki savimi. Stebėti tokius vaikus tikslinga ir dėl to, kad per pratybas jiems reikia suteikti psichologinę paramą.*

- Pasiūlyti kitiems grupės nariams išsakyti, ką jie mano dėl dalyvio, atsisakiusio dalyvauti pratime, jo negatyvaus požiūrio. Galbūt atsiras ir kitokių nuomonių. Tokiu būdu kilusi diskusija taps savarankišku pratimu, kurį bus naudinga išanalizuoti.
- Specialistas gali atsisakyti kurio nors pratimo ir pasiūlyti grupei pasirinkti kitą variantą iš kelių. Pageidautina, kad grupė pasirinktų savarankiškai, o specialistas taptų tik grupės koordinatoriumi. Dažnai atsitinka taip, kad grupė po kurio laiko „prisimins“ ir grįš prie to pratimo, kurio atsisakė savo iniciatyva.
- Efektyvus būdas tokiomis aplinkybėmis, kai specialistas imasi pratimą demonstruoti pats: „Pradedam nuo manęs!“

Žinoma, galima pamėginti išbandyti konfrontuojančią poziciją grupės atžvilgiu. Specialistas priešpastato save visai grupei. Tai labai sudėtinga pozicija, kuri gali peraugti į kaltinimą ir į grupės atsisakymą dirbti su specialistu.

Sudėtinga situacija susidaro, kai vaikas nori palikti grupę. Vaiko išėjimas gali sutrikdyti liekančiųjų emocinę pusiausvyrą. Kuo stipresnė vaiko įtaka grupei, tuo sunkiau išlaikyti grupę. Būkite tam pasirengę. Iš anksto apgalvokite vaiko išėjimo iš grupės procedūrą.

Jeigu dar vienas (antras) vaikas priima sprendimą palikti grupę, būtina atvirai apsvarstyti likusiųjų grupėje dalyvių baimės ir nerimo priežastis.

Jeigu paaugliai nenori pritarti specialisto idėjai ir daryti tai, ką šis siūlo, vadinasi, pasiūlymas yra netinkamas arba grupė dar nepribrendo būtinybei išgyventi tai, kas susiję su konkrečiu pratimu, arba atvirkščiai, tai tapo jai nereikšmingu, neįdomiu, praeitu etapu. Kad išvengtų tokių situacijų, specialistas turi jausti visos grupės, o ne kiekvieno dalyvio atskirai nuotaikas. Kai kuriais atvejais specialistui būtina įsilieti į grupę daug „giliau“, pavyzdžiui, pasidalyti savo išgyvenimais arba papasakoti ką nors asmeniškai apie save, pateikti grupei tam tikrą situaciją kaip savo gyvenimo įvykį, nors realiai jam tai ir neatsitiko.

Ypač atidžiai reikia vertinti vienokius ar kitokius paauglio veiksmus. Būtina stebėti, kad jų vertinimą adekvačiai priimtų kiti vaikai. Ypač draudžiama (tabu) vertinti vaiko asmenybę. Negatyvus požiūris į paauglio asmenybę ne tik sumenkina jo (jau ir taip žemą) savivertę, bet ir nuteikia jį prieš įstaigoje dirbančius specialistus, apsunkina adaptacijos procesą. Specialistas privalo sąmoningai neviešinti vaiko silpnybių, trūkumų, netobulumo, bet priešingai, nukreipti visas jėgas jo teigiamiems asmenybės bruožams vystyti ir stiprinti. „Stenkis matyti tik teigiamus vaiko bruožus ir tuo remkis“ – specialistui turi tapti nerašyta taisykle.

## 5. Grupinio darbo metodai – aktyvaus mokymo metodai

Vaikas mokosi stebėdamas kitų elgesį, kitų patirtį, todėl darbas grupėse yra labai svarbus. Valdyti grupę turi specialistas, kurio pareiga yra stebėti, ar kas nors iš dalyvių nedominuoja ir kad visi aktyviai dalyvautų grupės darbe. Siekiant sukurti palankią aplinką grupėje būtina išmokti gerbti kito asmens požiūrį, o tai padeda ugdyti bendravimo įgūdžius. Darbas grupėse suteikia galimybę visiems dalyviams išbandyti skirtingus vaidmenis. Atsiranda galimybių įtraukti į grupės darbą užsisklendusius grupės narius, kurie neįnešdami savo indėlio į didelės grupės renginius, kitaip elgiasi mažoje grupėje.

### Grupių formavimas:

#### *Grupės vadovai ir dalyvių grupės*

Kai kada galima leisti suformuoti grupę tokiu būdu, kokio reikalauja dalyviai (pavyzdžiui, sudaryti penkias grupes), arba paskirti vadovus grupei formuoti.

#### *Susitikimų vakaras*

Šis pratimas tinka grupės formavimo pradžiai, ypač jei grupės nariai vienas kito nepažįsta. Paprašykite juos įsivaizduoti, kad jie pakviesti į susitikimų vakarą (prieš tai paruoškite kokių nors sausainių ar pyragėlių). Paaiškinkite užduoties esmę: 10–15 min. pakalbėti su keliais nepažįstamais asmenimis. Šie asmenys gali šiek tiek papasakoti apie save: kiek turi brolių, seserų, kokia mėgstama sporto šaka. Per pratybas stebėkite mokinius. Pasiūlykite jiems pakartoti pratimą 3–4 kartus, paskatinkite tuos, kurie nuolatos bendrauja.

#### *Gyvūnai*

Parenkite korteles visai klasei, kad ant kiekvienos jų būtų užrašytas gyvūno pavadinimas. Pavyzdžiui, iš 30 asmenų reikia suformuoti 5 grupes po 6, tam reikia padaryti 30 kortelių – po 6 korteles su vienodų gyvūnų pavadinimais. Vyresniems vaikams galima duoti korteles su paukščių pavadinimais (pavyzdžiui, balandis, kregždutė, erelis). Paprašykite vaikų pavaizduoti tuos gyvūnus, kad sužinotų „kas yra kas“ ir susijungtų į grupes (t. y. „balandžiai“ jungiasi į vieną grupę, „kregždutės“ – į kitą).

#### *Mėgstami daiktai*

Kai kada naudinga suskaidyti grupę į netolygias grupeles. Paprašykite juos susigrupuoti pagal mėgstamas spalvas, TV programas ir t. t.

#### *Skaičiai*

Kiekvienam vaikui priskiriamas tam tikras skaičius, paskirstoma į 3 grupes, išsiskaičiavus: 1-as, 2-as, 3-ias ir vėl 1-as, 2-as, 3-ias, toliau vaikai grupuojasi pagal numerius: pirmieji eina į vieną grupę, antrieji – į kitą, tretieji – į trečią grupę.

#### *Molekulės*

Visi žaidėjai – atomai, molekulės, jie chaotiškai juda, o pagal vedėjo signalą jie jungiasi į poras – molekules (po 2, 3, 4 atomus). Molekulės – didesnės ar mažesnės – per 10 sekundžių turi persiformuoti.

#### *Pasidalijimas poromis*

Vedėjas išdalija dalyviams įvairių paveikslėlių ar atvirukų puseles. Dalyviai ieško savo trūkstamos puselės ir tokiu būdu suranda savo porą.

#### *Gimimo ir vardo dienos*

Išrikiuokite grupę pagal gimimo dienas. Pradžioje sausio mėnesį gimusius, pabaigoje gruodžio mėnesį. Galiama paprašyti tai daryti nesikalbant. Taip pat galima sugrupuoti vaikus pagal pirmą vardo raidę (pagal abėcėlę).

Į grupinio darbo pratybas būtina įtraukti visus vaikus. Tai padeda jiems mokytis vieniems iš kitų. Naudokite šiuos metodus:

- **Darbas su neformaliais lyderiais**

Galima pakviesti aukštesnių klasių mokinius dirbti su jaunesniais, prieš tai juos apmokius. Tai labai svarbu vykdant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją: vyresni vaikai turi daugiau informacijos apie psicho-

aktyviausias medžiagas, kai kada net daugiau nei specialistas. Pasitikėjimas vyresniais vaikais būna didesnis nei specialistais.

- **„Smegenų šturmas“**

Šis metodas naudojamas kūrybiniam mąstymui ugdyti. Jo esmė – grupės kūrybinių idėjų plėtojimas.

Grupės dalyviai pažeria tiek idėjų, kiek tik gali, ir jas visas užrašo lentoje. Pirmą idėją, kaip pavyzdį, pasako specialistas. Nereikia kreipti dėmesio į tai, kad kartais idėjos atrodo kvailos. Svarbu, kad jų būtų daug. Kiekvienas grupės dalyvis pasako kokią nors idėją aptarta tema nesistengdamas jos išstobulinti. Niekas grupėje pasiūlymų negali vertinti, kritikuoti ar komentuoti: „Pozityvi ar negatyvi idėja?“ Tai padeda vaikams nebūti griežtiems sau ir kitiems. Baigiant „smegenų šturmą“ vyksta idėjų vertinimas ir pastebima, kad kartais pati kvailiausia idėja gali turėti didelį potencialą.

- **„Vaidmenų žaidimai“**

Šis metodas suteikia dalyviams galimybę įgyti patirties dirbtinai sudarytomis sąlygomis, kurias galima maksimaliai priartinti prie realybės. Įsijautimas į „svetimą kailį“ padeda stiprinti supratimą, išgyvenimus, atjautą ir sudaro galimybę įvairiapusiškai suprasti situaciją. Galima paprašyti vaikų įsivaizduoti save labai skirtingose situacijose – „dramatinės situacijos“ padeda įsigilinti, išgyventi problemą. Daugumai šis metodas patinka. Galima naudoti „vaidmenų žaidimą“, išgyvenant tam tikrus įvykius. Vaidmenų žaidimai gali būti tokių tipų:

**Grižtamasis vaidmenų žaidimas** – kai vienas dalyvis imasi kito vaidmens, keičiasi vaidmenimis (grupė pasiskirsto poromis).

**„Šešėlio“ dalyvavimas arba dubliavimas** – dažnai naudojamas situacijose, kai interviu imantis dalyvis pasimeta, o specialistas, stovintis už jo nugaros, arba kitas dalyvis perima jo vaidmenį (klauskėjo) iki tol, kol pagrindinis interviu imantysis nebus pasirengęs tęsti.

**Vaidmens žaidimas su tuščia kėde** – dalyvis pasakoja apie savo bėdas ir ieško sprendimo būdų priešais tuščią kėdę.

- **Žaidimai ir modeliavimas**

Kartais norint paskatinti galvoti, būtina sumodeliuoti tikrovišką gyvenimo situaciją (žr. V temos „Mintys“ pratimą „Ką aš daryčiau?“).

- **Nuomonės formavimas per aptarimus ir diskusijas**

Daugelį klausimų, išdėstytų ugdymo medžiagoje, reikia aptarti, kadangi specialistas ir vaikai dažnai yra skirtingų nuomonių. Labai svarbu suformuoti asmeninę kiekvieno vaiko nuomonę. Aptarimo metu vaikai supranta, kad tuo pačiu klausimu būna daug nuomonių.

- **Reklaminiai lapeliai, bukletai, plakatai, emblemos**

Dažnai mokymasis ugdymo įstaigoje susidaro iš užduočių vykdymo, specialisto klausymo, rašto užduočių atlikimo. Užrašai yra labai svarbūs žinioms sisteminti, bendravimo įgūdžiams ugdyti. Galima suformuoti grupės užrašus kaip reklaminį lapelį, bukletą, plakatą, tai yra medžiagą, skirtą kitiems informuoti. Plakatus galima piešti visiems drauge. Dizainas ir iliustracijos tampa labai svarbios vaikams, kadangi tai padeda jiems bendrauti. Jų rankų darbo kūriniai gali būti iškabinti patalpoje, kur vyksta grupės užsiėmimai.

- **Grupiniai užrašai**

Grupės dalyviai ant vatmano lapo užrašo savo mintis, tvirtinimus, atspindinčius jų poziciją, kuri susiformavo visos grupės svarstymuose ar dirbant mažoje grupėje.

- **Istorijos**

Daugelis žmonių mokosi iš istorijų, pavyzdžiui, rodomų per TV, kurios yra tam tikras būdas žinioms perteikti ir moralei formuoti. Istorijos ir pasakojimai padeda paaugliams paversti savo asmeninę patirtį fantazijos išraiška ir todėl jie atskleidžia apie save tuos dalykus, kuriuos norėtų nutylėti. Skirtingi žmonės skirtingai interpretuoja tą pačią istoriją. Liaudies pasakos, pasakojimai apie gyvenimus, fantastikos elementai dažnai reikalingi mums, kad geriau padėtų suprasti mūsų problemas.

- **Audiovizualinių priemonių naudojimas**

Grupės darbe įdomu ir naudinga pasitelkti vaizdo, garso techniką. Ne taip jau sudėtinga panaudoti vaizdo kamerą ir nufilmuoti vaikų pjesę. Visa tai skatina vaikus ugdyti savo talentus. Grupės darbą sustiprinti galima naudojant vaizdo įrašus, kuriant televizijos laidas. Specialistas taip pat galėtų rekomenduoti vaikams pažiūrėti atitinkamas televizijos laidas.

- **Atsipalaidavimo pratimai**

Tokių paprastų metodų, kaip atsipalaidavimo pratimų, naudojimas padeda keisti vaikų negatyvias, audringas reakcijas, išmokti susidoroti su juos bauginančiomis situacijomis.

**„Žirafa“**

*Aprašymas.* Užmerkite akis. Įkvėpkite ir atsipalaiduokite. Nuleiskite galvą, smakras ant krūtinės, pasukite smakrą į kairę ir į dešinę. Pakartokite tai 3 kartus. Paskui pasukiokite kaklą. Pakelkite pečius ir nuleiskite juos. Pakartokite tai 3 kartus, paskui pakelkite kiekvieną petį keletą kartų. Vėl atsisėskite tiesiai ir patogiai. Pajusite, kaip pailgėjo Jūsų kaklas, kaip jis atsipalaidavo. Įsivaizduokite save su ilgu žirafos kaklu.

**„Kelias pas išminčių“**

*Aprašymas.* Aušta diena. Jūs lėtai kopiate į kalną. Koku keliu Jūs einate? Sustokite minutei. Įsiziūrėkite į peizažą! Kaip gražu! Jeigu Jūs norite, galite pasilikti čia, ištirpti šioje nuostabioje gamtoje... Einate toliau keliu. Kopiate vis aukščiau į kalną. Truputį pavargote? Pajuskite nuovargį. Tai malonus nuovargis, bet reikia eiti. Ten, kalno viršūnėje, gyvena žmogus. Jis – savęs supratimas ir išmintis. Jo galima paklausti paties svarbiausio, paties slapčiausio, intymiausio, paties sudėtingiausio klausimo. Jūs jau matote namą, kur gyvena šis žmogus. Jis Jūsų laukia, džiaugiasi Jumis. Jus sutinka supratimas ir noras padėti. Pabūkite ten. Apžiūrėkite viską: namą, peizažą ir svarbiausia – žmogų. Galbūt Jūs kalbate apie kažką? Klausiate? Jums atsako? Ką? Gal Jums norisi papasakoti apie save? Vakarėja, laikas grįžti. Jūs einate tuo pačiu keliu, artėjate prie upės. Nusiprauskite švariame, krištoliniame, šaltame vandenyje... Grįžkite į grupę.

**„Lėkštė“**

*Aprašymas.* Visi sėdi ratu. Užmerkia akis. Lėkštė su vandeniu perduodama ratu. Pratimas atliekamas tyloje. Lėkštė iš viso apeina du ratus (du perdavimai).

**„Čia ir dabar“**

*Aprašymas.* Visi atsisėda patogiai, užmerkia akis ir nieko nedarydami analizuoja tai, kas vyksta (garsai kambaryje, jausmai, mintys ir t. t.).

**Įtampos nuėmimas**

*Aprašymas.* Sėskite į kėdę, atsipalaiduokite, rankas padėkite ant kelių, kojas patogiai praskėskite, akis užmerkite. Du ar tris kartus giliai įkvėpkite, iškvėpkite, pajusdami, kaip oras eina į plaučius iki diafragmos ir atgal. Dabar ištieskite dešinę ranką, kietai suspauskite kumštį. Pajuskite įtampą kumštyje, jį spausdami. Po 5–10 sekundžių sutelktos įtampos atpalaiduokite ranką. Atgniauškite kumštį ir pastebėsite, kad įtampa atsitraukia (mažėja), o jos vietą užpildo atsipalaidavimas ir šiluma. Susikaupkite ir pajuskite skirtumą tarp įtampos ir atsipalaidavimo. Maždaug po 10–15 sekundžių vėl sugniauškite kumštį, 5–10 sekundžių juskite įtampą ir vėl atpalaiduokite ranką. Pajusite kūno atsipalaidavimą. Po 15–20 sekundžių pratimą pakartokite su kaire ranka. Ypač susikoncentruokite į raumenų grupes, kurias įtempiate ir atpalaiduojate, tuo metu stenkitės neįtempti kitų raumenų. Tuos pačius „įtempimo“ ar „atpalaidavimo“ pratimus atlikite ir su kitomis kūno dalimis.

**Pratimas „Teatras“**

*Aprašymas.* Kai grupė nugrimzta į atsipalaidavimą, gerą savijautą, vadovaujantysis sako: „Įsivaizduokite, kad Jūs matote išsiuvinėtą, raštuotą, sunkią teatro uždangą. Ji lėtai veriasi. Jūs žinote, kad rodoma pjesė apie Jūsų gyvenimą. Scenoje Jūs matote pažįstamus žmones konfliktuojančius. Jūs žiūrite į šią pjesę iš žiūrovų salės ir tarp žmonių scenoje atpažįstate save. Jūs girdite balsus... Apie ką kalba tie žmonės? Jūs apžiūrinėjate jų drabužius. Jie Jums nepatinka ir Jūs norite juos visus aprengti kitos epochos kostiumais. Tai – Jūsų gyvenimo pjesė,

ir Jūs – jos režisierius. Pamėginkite viską įsivaizduoti spalvotai. Pamėginkite išjungti garsą. Dabar Jūsų pjesės dalyviai gestikuliuoja tylėdami. Po kurio laiko vėl įjunkite garsą ir išgirsite pagrindinio herojaus geranorišką balsą – savo balsą. Konfliktinė situacija išspręsta, ir Jūs paspaudžiate savo draugui ranką...”

#### ***Pratimas „Oro balionas“***

*Aprašymas.* Įsivaizduokite, kad Jūsų krūtinėje yra oro balionas: įkvėpdami iki galo per nosį užpildote plaučius oru, iškvėpdami burna, jaučiate kaip oras išeina iš plaučių. Kvėpuojate ir įsivaizduojate, kaip balionas pripildo oro ir tampa vis didesnis ir didesnis. Lėtai iškvėpkite burna, įsivaizduodami, kad oras tyliai išeina iš baliono. Padarykite pauzę ir suskaičiuokite iki penkių. Vėl įkvėpkite ir užpildykite plaučius oru. Sulaikykite jį, suskaičiuokite iki trijų, įsivaizduokite, kad kiekvienas plautis – pripūstas balionas. Iškvėpkite, pajuskite, kaip šiltas oras praeina per plaučius, gerklę, nosį. Sustokite ir pajusite, kad Jūs pilni energijos, o visa įtampa dinga.

#### ***Pratimas „Dangus“***

*Aprašymas:* 1. Atsisėdate tiesiai, atsiremiate į kėdės atlošą, kojos siekia grindis. Užmerkiate akis. 2. Įsivaizduojate nuostabiai mėlyną dangų. Juo slenka debesys. Jūs sekate juos. Jeigu Jūs apie ką nors galvojate, tegu Jūsų mintys išskrenda su debesimis. Jūs susitelkę į dangų. Žmogus, žiūrintis į debesis, yra vidinis stebėtojas, tas, kuris visada seka savo mintis. 3. Vidinis stebėtojas labai ramus, santūrus, jo viduje pusiausvyra, ir jis laimingas. Jūs jaučiate ramybę, tylą ir džiaugsmą. 4. Atmerkite akis, pasėdėkite kurį laiką ramiai. Po to lėtai atsistokite.

#### ***Pratimas „Vandenynas“***

*Aprašymas:* 1. Sėdite tiesiai kėdėje, kojos liečia grindis. Užmerkiate akis. 2. Įsivaizduokite vandenyną. Jūs matote nutolstančią ir begalinę vandens lygumą, bangos kyla, auga ir dūžta smėlyje tiesiai prie Jūsų kojų ir vėl grįžta atgal. Stebėkite, kaip bangos ritasi į krantą ir grįžta atgal. Jeigu Jūs apie kažką galvojate, Jūsų mintys nušėšamos su bangomis. Žiūrėkite į vandenyną. 3. Jūs žiūrite į bangas, ir ramybės jausmas užpildo Jūsų sielą. Tai Jūsų nuosavas pasaulis, pilnas ramybės, Jūs galite pajusti jį kiekvienu momentu. 4. Atmerkite akis. Jeigu norite, keletą minučių pasėdėkite. Lėtai atsistokite.

### **• Grupiniai piešiniai**

#### ***„Grupės veidas“***

Dalyviams per 5 minutes pasiūloma nupiešti grupės veidą. Paveikslą pavadinus, pasiūlykite dalyviams pakabinti jį ant sienos. Baigus darbą vyksta bendra apžiūra ir svarstymas.

#### ***Istorijų piešimo žaidimas***

Šis metodas sujungia piešimą ir pasakojimą. Specialistas pirmas nubrėžia ant popieriaus lapo liniją ir paprašo paauglio kaip papildyti, kad išeitų paveikslas. Kai pirmas paveikslėlis užbaigtas, specialistas klausia: „Kas tai?“ taip pradėdamas vaiko pasakojimą. Po pirmo dalyvio pasakojimo piešinėlis atitenka kitam dalyviui, šis papildoma piešinį ir pradeda savo pasakojimą. Taip paveikslėlis apeina visą ratą.

#### ***Baisus–nuostabus piešinys***

Dalyviams išdalijama po popieriaus lapą ir po vieną flomasterį. Pasiūloma nupiešti „nuostabų piešinį“. Pasukui piešinys perduodamas kaimynui iš dešinės, šis gautą piešinį per 30 sekundžių paverčia „baisiu piešiniu“ ir perduoda kitam, kuris piešia „nuostabų piešinį“. Kai piešinys, apėjęs ratu, grįžta pradėjusiajam šį kūrinį, tuomet vyksta svarstymas.

#### ***Grupinis piešimas***

Visi nariai sėdasi ratu kambario viduryje. Prieš kiekvieną guli popieriaus lapas ir spalvoti pieštukai arba paprastas pieštukas. Dalyviai pradeda piešti ką nors svarbaus sau. Davus ženklą kiekvienas savo piešinį perduoda dalyviui iš kairės ir gauna piešinį iš dalyvio, sėdinčio dešinėje. Toliau piešia gautą piešinį, papildoma kaip nori. Po tam tikro laiko vėl, specialistui davus ženklą, dalyviai pasikeičia piešiniais ta pačia tvarka: perduoda į kairę ir gauna iš dešinės. Tai reikia kartoti tol, kol grįš savas piešinys. Kokį jausmą Jūs pajutote, pamatę savo pradėtą piešinį ir ką jame pavaizdavo kiti. Pakeiskite piešinyje tai, ką Jūs norite. Pratybų pabaigoje dalyviai grupėje aptaria savo išpūdžius.



- **„Šurmuliuojančios grupės“**

Grupės po du ar šešis vaikus aptaria kokią nors užduotą temą per tam tikrą nustatytą laiką. Šis metodas patogus grįžtamajam ryšiui su grupe nustatyti. Svarbus akcentas specialisto darbe yra atvirieji klausimai. Tokio tipo klausimų tikslas – išgauti kuo daugiau informacijos nepateikiant papildomų klausimų. Atvirieji klausimai skatina tokius pat „atvirus“ atsakymus. Daugelis tokių klausimų prasideda žodžiais „kas“, „kiek“, „kada“, „kur“, ir „kodėl“. Tokio tipo klausimai naudojami pokalbiui užmegzti, kadangi atsakymai tikrai nebus vienareikšmiai.

- **Stebėtojo „įtraukimas“**

Kartais pats efektyviausias būdas organizuoti stebėjimą yra išrinkus iš grupės keletą vaikų ir paskyrus juos stebėtojais. Stebėtojai bet kokių atveju neturi įsiterpti į žaidimą, koks bebūtų stiprus jų noras nurodinėti.

***Vedėjo veiksmų stebėjimas:***

- Kokių būdu grupei paaiškino užduotį?
- Kaip buvo organizuotas žaidimas?
- Ar buvo suteikta galimybė dalyviams išreikšti savo nuomonę?
- Ar buvo veiksmingas specialisto ryšys su grupe?

***Grupės narių veiklos stebėjimas***

Stebėtojas turi užrašinėti pastabas per pratybas taip, kad būtų grįžtamasis ryšys su dalyviais žaidimo pabaigoje.

- Ar dalyviai buvo motyvuoti dalyvauti?
- Ar grupės bendravimas buvo efektyvus?
- Ar visi aktyviai dalyvavo žaidime?

***Savistaba***

Grupė stebi pati save. Pats rizikingiausias atvejis yra savęs stebėjimas, todėl paprastai paprašoma grupės dalyvių pratybų pabaigoje papasakoti, ką jie matė.

***Stebėtojas – pats specialistas***

Imantis stebėtojo vaidmens, prieš pradėdant pratybas būtina tikslingai nusiteikti, kadangi Jūs numatote įsikišti į proceso eigą.

- **Energijos papildymas arba „išjudinimas“**

Tai trumpos ir paprastos priemonės, jas galima naudoti bet kuriuo metu, kol vyksta įgūdžių ugdymas, siekiant išjudinti grupės aktyvumą (energiją). Tokie žaidimai pajvairina grupės darbą, padeda pailsėti nuo intensyvaus pratybų krūvio ir sukelia pasitenkinimą, juoką, padeda grupei suartėti ir išnyksta skirtumai tarp vaikų. Keletas variantų:

***„Tuščias portfelis“***

Vienam iš grupės dalyvių perduodamas tuščias portfelis, ir specialistas vaikui užduoda visai nelauktą klausimą, pavyzdžiui: „Kodėl tu portfelyje laikai balandį?“ Vaikas, gavęs portfelį, turi greitai sugalvoti šmaikštų ir originalų atsakymą, paskui perduoda portfelį kitam dalyviui, užduodamas jam naują klausimą. Tas klausimas turi skirtis nuo mokytojo klausimo, bet ne per daug, faktiškai tai turi būti naujas to paties klausimo variantas, pavyzdžiui: „Kodėl tavo portfelyje plaktukas?“

***„Žaidimas rate“***

Visi sustoja ratu. Dalyviai deda rankas ant pečių priekyje stovinčiam asmeniui. Vedėjui paprašius visi užsi-merkia. Vedėjas, sakydamas tekstą, kartu rodo judesį. Visa tai perduodama ratu, atliekant atitinkamus rankų judesius ant priekyje stovinčio dalyvio pečių, pavyzdžiui: „Mes gulime prie jūros paplūdimyje. Švelniai šviečia saulė. Danguje renkasi debesėliai. Debesys užgožia saulę. Prasideda smulkus lietus. Smulkus lietus prapliumpa stipria liūtimi, o liūtis virsta kruša. Pamažu kruša baigiasi. Vėl lyja. Lietus baigiasi, tik dulksnoja. Debesys išsi-sklaido. Danguje ryški saulė. Mes gulime prie jūros ant smėlio ir kaitinamės.“

**„Traukinys“**

Vedėjas pasakoja apie keleivių, laukiančių traukinio, pavyzdžiui, metro, pojūčius: „Iš pradžių nieko negirdėti, paskui atsiranda lengvas triukšmas, kuris nuolat stiprėdamas tampa bildėjimu. Dabar mes mėginsime pa-  
vaizduoti traukinio pasirodymą iš metro tunelio.“ Dalyviams siūloma kartoti vedėjo judesius tokia tvarka:

- lengvas lietimasis delnais;
- augantis pagal garsą pliaušėjimas;
- trepsėjimas viena koja;
- trepsėjimas abiem kojom;
- pagal vedėjo ženklą („vienas, du, trys“) visi sušunka savo vardą.

**„Siūloma frazė“**

Pasiūloma frazė, einant ratu kiekvienas dalyvis prideda prie jos savo frazę. Gali gimi fantastiškas pasakojimas. Bet tai turi atitikti žaidimo logiką.

**„Asociacijos“**

Kamuolys mėtomas ratu (laisvai) ir kiekvienas jį sugavęs, sako žodį, kuris asocijuojasi su ankstesnio kamuolį sugavusio dalyvio pasakytu žodžiu.

**„Paršelių vaikymas“**

Dalyviai stovi ratu, paeiliui kartuoja garsą, kuris būdingas paršelio kriuksėjimui. Einant antrą ratą kriuksėjimas tampa dvigubai greitesnis.

**Pratimas „Kur tu?“**

Nutraukite grupėje vykstančias pratybas ir pasiūlykite trumpą pertraukėlę išsijudinti. Dalyviai poromis pasakojasi vieni kitiems: kur jie dabar yra, išsako savo mintis, emocijas ir fizinę savijautą. Šiam procesui skiriamos 2–4 minutės. Paskui visi vėl nukreipia dėmesį į tai, kas vyksta grupėje ir apibūdina savo nuotaiką.

**Žaidimas „Priviliojimas“**

Pusė grupės dalyvių sėdi ant kėdžių „veidu į ratą“, kita pusė grupės stovi už jų kėdžių atlošų. Viena kėdė tuščia, stovinčiojo už jos atlošo uždavinys – privilioti ką nors atsisėsti taip, kad to nepastebėtų stovintysis už to asmens kėdės. Stovinčiojo už kėdės atlošo uždutis sugauti „savo“ sėdintįjį, kai jis viliojamas bandytų persėsti į tuščią kėdę.

**„Kiškis, kiškis, kiškis“**

Dalyviai stovi ratu, vedėjas pakelia abi rankas prie galvos imituodamas kiškio ausis. Visi skanduoja: „Kiškis, kiškis, kiškis!“ Skanduoja tol, kol „ausytėmis“ parodoma į vieną iš dalyvių, kuris turi „pakelti ausytes“ tuomet, kai pirmas dalyvis „nuleis ausytes“. Pradžioje galima truputį pasitreniruoti, o paskui įvedami sudėtingesni elementai. Dalyviai iš abiejų „kiškio“ pusių tampa „pusiau kiškiais“, t. y. pakelia po vieną „ausytę“ iš tos pusės, kuri yra arčiau „kiškio“ ir kai „kiškis“ perduodamas kitam dalyviui, jie „nuleidžia ausytes“. Jeigu žaidžiama greitai, tai žaidimas gali būti gana sunkus. Kai tik grupė spėja apsiprasti su taisyklėmis, galima įvesti naujas taisykles – dalyvis išeina iš žaidimo, jeigu jis nespėja laiku pakelti ar nuleisti savo „ausyčių“. Jeigu kas nors išėjo iš žaidimo, tai jis stovi rate sukryžiuavęs rankas. Tokiu būdu arčiausias prie „kiškio“ dalyvis turi „pakelti ausytę“, nesvarbu, kiek išėjusių dalyvių juos skirtų. Žaidimas tęsiamas, kol neįgrysta arba kol dalyviai nekrenta iš juoko.

**„Etiudas“**

Šiam pratimui atlikti reikia išrinkti vieną dalyvį (vedėją) ir pastatyti jį centre. Vedėjas turi parodyti į bet kurią dalyvį ir pasakyti vieną raktinį žodį: palmė, skrudintuvas, dramblys ir t. t.

Jeigu vedėjas kam nors sako „dramblys“, tai tas dalyvis viena ranka rodo straublį, o kita – dramblio kūną, o du jo kaimynai savo rankomis rodo dramblio ausis. Jeigu vedėjas sako žodį „skrudintuvas“ ir rodo į dalyvį, šis deda rankas prie šonų, stojasi tarp savo kaimynų, kurie laikosi už rankų, vaidinantis „skrudinamąjį“ dalyvis šokinėja aukštyr žemyn, kaip skrudinamas skrudintuve.

Jeigu vedėjas sako „palmė“, tai dalyvis kelia rankas į viršų, o jo kaimynai rodo palmės šakas. Vedėjas, patenkintas imitacija, parodo į kitą dalyvį. Jeigu kas nors padaro klaidų, tai tas stojasi į rato vidurį ir pats tampa

vedėju. Darant šį pratimą greitai, būna labai linksma. Patyrę dalyviai nurodytomis temomis gali sugalvoti papildomų detalių.

### „Ach ir op“

Grupė sustoja ratu, vedėjas pradeda žaidimą, imituodamas kokio nors išgalvoto objekto perdavimą. Jį galima mesti per ratą – imituojant metimą sušukti „ach“, kitas dalyvis turi pagauti ir perduoti trečiam. Tačiau, jei gu Jūs norite perduoti savo kaimynams, tai negalima sakyti „ach“, nes jie labai arti, todėl reikia pasakyti „op“ ir perduoti daiktą. Iš pirmo žvilgsnio tai labai paprastas pratimas, bet greitėdamas jis tampa labai žaismingas.

## TEMINIS MOKYMO PLANAS

Tema	Pratimas	Valandų skaičius
I. „Startas“	1. „Startas“ – pradinės pratybos 2. „Sveiki“ („Pasisveikinimas“)	2
II. „Pagrindiniai poreikiai“	1. „Gyvenimo piramidė“ 2. „Poreikių tortas“ 3. „Mano raida“ 4. „Mano pasirinkimas“ 5. „Vaiko teisės“ 6. „Mano pomėgių pasaulis“	8
III. „Savęs supratimas ir savigarba“	1. „Kas aš?“ 2. „Mes panašūs, mes skirtingi“ 3. „Lėlių teatras“ 4. „Ar geras klausytojas?“	8
IV. „Jausmai“	1. „Draugystė“ 2. „Problemų dėžutė“ 3. „Patinka–nepatinka“	5
V. „Mintys“	1. „Aš galiu turėti savo nuomonę“ 2. „Ką aš daryčiau?“	4
VI. „Bendravimas“	1. „Mūsų vaidmuo“ 2. „Aš ir kiti „aš““ 3. „Skirtingi bendravimo būdai“ 4. „Tu įsitikinęs?“	5
	Iš viso	32

*P. S. Atkreipkite dėmesį, kad pratyboms skirtas laikas pagrįstas patirtimi dirbant palankiomis sąlygomis. Pirmosios pratybos, tikslinė grupė su specifiniais poreikiais, įstaigos ypatumai gali pakoreguoti laiko išdėstymą. Pirmosioms pratyboms gali prireikti gerokai daugiau laiko, kaip ir tam tikriems mokymo komponentams. Šioje mokymo priemonėje duotiems pratimams gali prireikti papildomo įdirbio, o papildomam įdirbiui reikia ir papildomo laiko. Būtina apsiskaičiuoti laiko trukmę prieš prasidedant pratyboms.*

### Rekomendacija specialistui

*Pateikite informaciją tėveliams apie tai, kad jų vaikas lankys gyvenimo įgūdžių ugdymo pratybas (žr. 1 priedą).*

## I. TEMA „STARTAS“

### 1. Pratimas „Startas“

**Tikslas** – nustatyti pagrindines gyvenimo įgūdžių ugdymo pratybų darbo taisykles.

**Įgūdžių ugdymas** – bendravimas, užuojauta, mokėjimas klausytis, savo ir kito asmens požiūrio supratimas.

**Trukmė: 60 min.**

**Priemonės:** popierius (rašomasis ir braižybos), rašikliai, sąsiuviniai.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, mažos grupės.

**Pratybų eiga:**

#### 1. Pasisveikinimas (5 min.)

Išaiškinkite vaikams, kaip Jūs vesite pratybų ciklą. Dalyvavimas pratybose kiekvienam padės išsiaiškinti savo santykius su aplinkiniais, padės kurti sau ir kitiems palankius santykius ir išmokys pačius daryti įtaką savo gyvenimui. Paašikinkite jiems, kad šiose pratybose Jūs padėsite jiems mokytis kalbėti apie savo problemas, taip pat ir apie priklausomybę, kad Jūs mokysite juos išreikšti savo jausmus ir klausytis kitų.

1) Paprašykite vaikų pagalvoti apie tai, kaip jie jaučiasi prieš pradėdami dalyvauti pratybose, t. y. surašyti savo lūkesčius ir abejones, susijusias su būsimois pratybomis (žr. 2 priedą). Pirmame stulpelyje vaikai turi aprašyti savo lūkesčius: ką jie norėtų padaryti, kaip turėtų vykti procesas. Antrame stulpelyje reikėtų aprašyti abejones dėl šio proceso, tai yra tai, kas gali iš tikrųjų įvykti. Pasiūlykite vaikams iš pradžių aptarti jų lūkesčius ir abejones mažose grupėse, užrašant ant didelio lapo, o paskui pagrindines mintis užrašykite ant lentos.

**1 pastaba:** Pasiūlykite kiekvienai grupei savarankiškai išrinkti pranešėją.

**2 pastaba:** Grupių užrašytus lūkesčių ir abejonių sąrašus galima iškabinti pratybų kambaryje.

#### 2. Pagrindinė dalis (35 min.)

Paašikinkite, kad sėkmingam grupės darbui labai svarbu nustatyti taisykles. Paklauskite grupės nuomonės apie pagrindines taisykles, pavyzdžiui, dalyvauti visur, nepertraukti, nekritikuoti, klausytis kai kalba kitas ir t. t.

**3 pastaba:** Paašikinkite vaikams, kaip svarbu, kad kiekvienas dalyvautų aptarimuose.

1) Paskirstykite vaikus į mažas grupes ir paprašykite parengti taisyklių, kurių jie norėtų laikytis, sąrašą. Grupėje paskirkite asmenį, kuris užrašytų taisykles ir asmenį, kuris apie tai informuotų klasę (grupę) (vaidmenys: sekretorius, pranešėjas, laiko sekėjas).

**4 pastaba:** Svarbu, kad kiekvienas vaikas mažoje grupėje surastų savo vaidmenį. Jeigu grupėje dalyvių skaičius viršija vaidmenų skaičių, tai sugalvokite papildomų vaidmenų, pavyzdžiui, įtraukite stebėtiną. Būtina, kad kiekvienas jaustųsi realiu dalyviu nuo pat proceso pradžios. Vaikai turi suprasti ne tik savo poreikius, bet ir atsakomybę už grupę. Tokiu būdu Jūs galite motyvuoti juos tolesniam darbui grupėje.

2) Išsirinkite iš kiekvienos grupės dalyvį, kuris praneš visiems grupės nariams svarstymo rezultatus. Duokite užduotį: „Užrašykite pagrindinius punktus (atvejus) ant lentos ar ant popieriaus, aptarkite kiekvieną punktą, o paskui perrašykite ant švaraus popieriaus lapo.“ Pavyzdžiui, „Pagrindinės taisyklės“ gali būti išreikštos tokiu būdu:

- kalbėti eilės tvarka,
- teisė išreikšti savo nuomonę,
- protinga, logiška kritika,
- klausyti, kai kalba kitas,
- iniciatyvumas,
- taisyklė „čia“ ir „dabar“: viskas, apie ką kalbama grupėje (čia), vykstantis veiksmas esamuoju laiku (dabar),
- visur dalyvauti,
- teisė sakyti „ne“, jeigu kokio nors klausimo svarstymas dalyviui nemalonus ar nepriimtinas,
- savitarpio pagarbos ir bendradarbiavimo teisė.

**5 pastaba:** Pageidautina, kad visos pratybų taisyklės būtų pozityvios, trumpai ir aiškiai suformuluotos, pavyzdžiui, vietoj „nepertraukti“ vartokite žodį „kalbėti iš eilės“. Vietoj „nekritikuoti“ – „logiška, protinga kritika“. Būtinai vengti formuluočių su žodeliu „ne“.

**6 pastaba:** Nepaisant to, kad vaikams geriau suteikti laivę nustatant darbo taisykles, specialistas vis dėlto turi parengti savo taisykles, kurias jis nepastebimai pasiūlys, jeigu bus būtina.

**7 pastaba:** Pasiūlykite kiekvienai grupei pačiai išrinkti dalyvį, kuris praneš aptarimo rezultatus. Pirma, tai sudaro galimybę nepasitikintiems dalyviams išvengti spaudimo. Antra grupė gali padaryti savarankišką pasirin-

kimą, nedalyvaujant specialistui, taip parodysite savo pasitikėjimą vaikais ir vaikai pajus, kad Jūs jais pasitikite. Būtina, kad programos aptarimas ir nustatyti susitarimai pagerintų dalyvių tarpusavio santykius ir pasitikėjimą – būtent tai yra svarbu buriant efektyvią komandą.

**8 pastaba:** Būtinai paklauskite kiekvieno dalyvio, kaip jis supranta taisykles, ar pasirengęs jų laikytis ir ar neabejoja dėl jų vykdymo. Perskaitę taisykles aptarkite kiekvieną iš jų atskirai. Būtina, kad visi dalyviai sutiktų laikytis šių taisyklių.

**9 pastaba:** Patvirtinus taisykles atidžiai stebėkite, kad jų būtų laikomasi, nepraleiskite net momentinių, epizodinių pažeidimų, nes vaikai mėgsta tikrinti suaugusius. Jeigu kuri nors taisyklė vis dėlto buvo sulaužyta, tai reikia dar kartą priminti grupės dalyviams. Taip pat galima pasiūlyti, kad vaikai užsirašytų taisykles vidinėje sąsiuvinio viršelio pusėje. Priimtos grupės taisyklės gali būti užrašytos ant vatmano lapo ir grupės darbo metu iškabintos matomoje vietoje.

### 3. Grįžtamasis ryšys (10 min.)

Sužinokite, ar šios pratybos buvo naudingos. Ar reikia skirti papildomai laiko analogiškomis užduotims būsimose pratybose. Ką daryti, jei taisyklių nesilaikoma, jos nevykdomos?

**10 pastaba:** Atsiminkite, kad taisyklių laikymąsi turi kontroliuoti pats specialistas.

### 4. Darbo užbaigimas (10 min.)

„Palinkėjimai“ – dalyviai vienas kitam palinki, pavyzdžiui: „Aš linkiu tau, kad viskas sektųsi“, „Aš tau linkiu, kad visada būtum geros nuotaikos“ ir t. t.

#### Rekomendacijos specialistui:

Atkreipti dėmesį į jautresnius vaikus, laikytis nustatytų taisyklių.

### 5. Namų užduotis

Pasiūlykite vaikams dar kartą apgalvoti pratybų taisykles. Galima pasiūlyti vaikams aptarti jas su tėvais. Pasiūlykite vaikams parengti pratybų taisyklių plakatą ir jį iliustruoti.

## 2. Pratimas „Pasisveikinimas“ („Sveiki“)

**Tikslas** – pozityvios, geranoriškos, jaukios ir pasitikėjimo atmosferos (aplinkos) sukūrimas.

**Įgūdžių ugdymas** – bendravimas, empatija (empatija yra gebėjimas įsijausti į kito padėtį), supratimas.

**Trukmė:** 60 min.

**Priemonės:** popierius (rašomasis ir braižybos), spalvoti pieštukai.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, mažos grupės, ratas.

**Pratybų eiga:**

#### 1. Pasveikinimas (5 min.)

Visi sustoja ratu. Žaidimas „Sniego gniūžtė“. Vaikai paeiliui sako savo vardą ir kokią nors savybę, kuri prasidea iš pirmos vardo raidės. Kiekvienas vėlesnis dalyvis iš pradžių pasako kitų vaikų vardus ir savybes, paskui – savo. Tokiu būdu kiekvienas vėlesnis dalyvis pasako vis daugiau vardų ir savybių. Tai lavina atmintį, pašalina įtampą bei padeda atsipalaiduoti.

**1 pastaba:** Viešas kalbėjimas kai kuriems dalyviams gali sukelti nerimą, kuris dar labiau gali sustiprėti laukiant savo eilės. Šią problemą galima sumažinti, pradedant žaidimą nuo paprasčiausio „Sniego gniūžtės“ varianto, pavyzdžiui, dalyviai pasako tik vardus, vėliau kiekvienas pasako prieš jį einančio dalyvio vardą, paskui savo vardą. Žaidime galima naudoti kamuoliuką, kuris perduodamas ne ratu, o chaotiškai. Susitarti nemesti kamuolio tam pačiam asmeniui pakartotinai, jau pasakiusiam savo vardą.

**2 pastaba:** Žaidimo „Sniego gniūžtės“ kitas variantas. Kiekvienas dalyvis paeiliui išeina į rato vidurį ir pasako savo vardą, palydėdamas tai kokiu nors gestu ar poza. Gesto ar pozos pasirinkimas yra savanoriškas. Svarbiausia, kad per šį judesį būtų perduotas kalbančiojo įvaizdis. Kai visi grupės žaidėjai pasako savo vardus, visi dalyviai pasakoja, kaip jie suprato savo žaidimo partnerius.

**3 pastaba:** Žaidimas „Sniego gniūžtė“ leidžia jau šiame ugdymo etape atkreipti vaikų dėmesį į tai, ar jie klausosi vienas kito. Labai dažnai gali iškilti toks pavojus, kai dalyviai nustoja vienas kito klausyti, kadangi jie garsiai pradeda reikšti savo mintis apie tai, ką norėtų pasakyti. Tęsiant žaidimą dalyviams gali pasidaryti nuobodu. Nuobodulys gali pasireikšti tiems, kurie jau prisistatė ir gali atsipalaiduoti. Prieš pratimo pradžią galima pasiūlyti papildomų sąlygų: vienas iš specialisto pasirinktų dalyvių turės dar kartą pakartoti vardus ir visų žaidėjų savybes,

tokiu būdu paaugliai bus atidesni vienas kitam. Tačiau baigus pratimą, neprašykite tai padaryti asmens, kuris nepasitiki savimi. Grupėje visada atsiras vaikų, kuriems tai nesukelia jokio sunkumo.

**4 pastaba:** Grupės pageidavimu galima sudaryti sudėtingesnes taisykles: pasiūlykite dalyviams pasikeisti vietomis ir paklauskite, ar gali dabar kas nors išvardyti visus vardus ir savybes.

## 2. Namų užduoties aptarimas (10 min.)

Iliustruotus paveikslus su taisyklėmis iškabinkite pratybų kambaryje. Pasidomėkite, ar vaikai nenori pakeisti pratybų taisyklių. Aptarkite jas dar kartą.

## 3. Pagrindinė dalis (30 min.)

1) Sukurti grupėje pasitikėjimo atmosferą (aplinką). Jeigu grupė didelė, ją galima padalyti į pogrupius po 5 vaikus. Vaikams pasiūloma sustoti ratu, atidžiai pasižiūrėti vienas į kitą ir susigrupuoti: pagal akių, plaukų spalvą, pagal avalynės didį, pagal drabužių spalvą, pagal buto numerius ir t. t. (5 min.).

**5 pastaba:** Galimi ir kiti variantai: sugrupavimas pagal metų laikus, pagal mėgstamą spalvą ir t. t., pagal brolių ir seserų skaičių, pagal matomų sagų skaičių ir t. t. Šis pratimas sukuria nepriklausomą aplinką ir sudaro sąlygas dalyviams artimiau susipažinti vienas su kitu.

2) Visi sėdasi ratu, vedėjas stovi centre. Po jo žodžių: „keičiasi vietomis tie, kurie (pavyzdžiui, turi šunį, yra drąsus, pabudo žvalus ir t. t.)“ dalyviai tarpusavyje keičiasi vietomis. Vedėjo užduotis yra užimti kėdę, kol visi keičiasi vietomis (juda). Tas dalyvis, kuriam neužteko kėdės, tampa vedėju (10 min.).

**6 pastaba:** Šis žaidimas suteikia pasitenkinimo visiems dalyviams, nesvarbu, koks jų amžius, ir padeda atsipalaiduoti.

3) Pratimas „Sveiki“. Dalyviai laisvai juda, prieina vienas prie kito, sveikinas pradėdami fraze „Sveikas, mano vardas... Man pasisekė gyvenime tuo, kad...“ (10 min.).

**7 pastaba:** Reikia atminti, kad vaikams labai sunku pradėti kalbėti apie savo gyvenimą pirmiems. Pasakykite pavyzdį pats ir toliau tęskite ratu.

**8 pastaba:** Nereikėtų vartoti frazės: „Man gyvenime nepasisekė todėl, kad...“ Jeigu Jūs manote, kad tas variantas yra daug paprastesnis, tai būtina užbaikite jį teigiamu pastiprinimu: „Man gyvenime pasisekė todėl, kad aš moku rašyti.“

4) Visi vėl sėdasi ratu ir pasakoja apie tai, ką naujo sužinojo vienas apie kitą, ar įdomu buvo bendrauti (5 min.).

**9 pastaba:** Galite vieno iš dalyvių paprašyti pakartoti tai, kas kiekvienam pasisekė, pavyzdžiui: „Martynui pasisekė, nes jis turi draugą“, „Justas turi sesutę“ ir t. t.

**10 pastaba:** Jeigu iškyla klausimas dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, tai specialistas sako, kad šią problemą galima aptarti su juo.

## 4. Grįžtamasis ryšys (10 min.)

Ką jautė dalyviai sakydami: „Man pasisekė gyvenime.“ Ar buvo problemų? Kas sudėtingiausia buvo pratybose?

## 5. Darbo užbaigimas (5 min.)

Pratimas „Komplimentas“. Pasakykite komplimentą stovinčiam iš kairės dalyviui kreipdamiesi paprastai: „Aš manau, kad tu...“ (ką nors malonaus). Paskui ratu kiekvienas perduoda komplimentą dalyviui iš kairės, kol komplimentas grįš vadovaujančiam.

**11 pastaba:** Jei dalyvis visai nežino ar mažai žino apie kitą grupės narį, jis gali pasakyti išgalvotą komplimentą.

**12 pastaba:** Atliekant pratimus pageidautina, kad kiekvienas kreipimasis prasidėtų vardu: „Joneli, aš manau, kad tu labai geras.“

## Rekomendacijos mokytojui:

Atkreipti dėmesį į sunkiai bendraujančius vaikus.

## 6. Namų užduotis

1) Pasiūlykite dalyviams po pratybų dar kartą pagalvoti apie tai, kas jiems pasisekė gyvenime.

2) Paprašykite vaikų pasikalbėti su tėvais ar kitais suaugusiais, kas jiems pasisekė gyvenime.

**13 pastaba:** Jeigu pasiūlymas pasikalbėti su suaugusiais vaikams nepriimtinas, pasiūlykite pasikalbėti su savo bendraamžiais.

## II. TEMA „PAGRINDINIAI POREIKIAI“

### 1. Pratimas „Gyvenimo piramidė“

**Tikslas** – padėti vaikams suprasti savo ir kitų vaikų poreikius.

**Įgūdžių ugdymas** – mokėjimas klausytis, bendravimas, bendradarbiavimas.

**Trukmė: 70 min.**

**Priemonės:** popierius (rašomasis ir braižybos), rašikliai, flomasteriai.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, 3 grupės.

**Pratybų eiga:**

#### 1. Pasisveikinimas (5 min.)

Pasiūlykite vaikams savarankiškai sugalvoti naują pasisveikinimo būdą, pavyzdžiui, sveikintis vienas su kitu koku nors naujų žodžių junginiu arba kokiais nors ypatingais žodžiais, arba panaudoti kokį nors neverbalinį pasisveikinimo būdą – tris kartus susidaužti rankomis.

#### 2. Namų užduoties aptarimas (20 min.)

Paprašykite dalyvių papasakoti apie tai, ką jie sužinojo iš tėvų, suaugusiųjų ar iš savo draugų. Ar iš tikrųjų jiems pasisekė gyvenime? Ką apie tai mano vaikas? Ar tai galima laikyti sėkme?

#### 3. Pagrindinė dalis (35 min.)

1) Paprašykite vieno iš vaikų paskaityti pasaką „Laimingo žmogaus marškinių istorija“ (žr. 3 priedą) (10 min.).

**1 pastaba:** Atsiminkite, kad ne visi pratybų dalyviai moka sklandžiai skaityti, todėl suraskite savanorių. Jeigu norinčiųjų nėra, papasakokite istoriją pats.

2) Aptarkite šią istoriją grupėje. Vaikai svarsto klausimą, ką jie darytų karaliaus vietoje (karalius stengėsi surasti savo nelaimingo sūnaus išorines priežastis, nepažvelgęs į jo sielą.) Kaip padėti nelaimingam žmogui? (10 min.)

**2 pastaba:** Galimi darbo su pasaka variantai:

- Dalyviai gali savarankiškai baigti skaityti pasaką (jeigu iki tol nebuvo jos skaitę);
- Skaityti pasaką iki tos vietos, kur turtuolis sako, kad jis nelaimingas, ir paprašyti, kad vaikai užbaigtų skaityti iki galo;
- Norintieji gali perskaityti savo istorijos variantą visai klasei;
- Pasaka gali būti temos „kas yra laimė“ aptarimo pradžia.

**3 pastaba:** Vaikams siūloma pavaizduoti laimingą žmogų piešinyje. Visi piešia laimingą žmogų ir apačioje parašo, ką jis sako apie savo laimę ir laimės priežastį. Pavyzdžiui, „plati šypsena“, „graži šukuosena“, „spindinti saulė“, „kažkas buvo labai geras man“. Paskui vaikai piešia save ir rašo savo laimės priežastis. Paskui jie aptaria tai mažose grupėse ir diskutuoja tema: „Kaip suteikti žmonėms laimę?“ „Kaip galėčiau padėti draugui tapti laimingesniam?“ (10 min.)

**4 pastaba:** Papasakokite vaikams apie emocijas. Juk laimė – viena iš žmogaus emocijų. Be laimės, yra ir liūdesys, pyktis, baimė. Išdalykite vaikams emocijų paveikslėlius (žr. 4 priedą) ir paprašykite kitoje paveikslėlio pusėje užrašyti, jų nuomone, kokia tai emocija. Galite pasiūlyti, kad vaikai suvaidintų šias emocijas. Iš viso atrinkite 4–5 pagrindines emocijas. Kiekvienai „emocijai“ išrinkite vedėją. Kiekvienas vedėjas išrenka savo komandą ir vaikai žaidžia situacijas, kuriose išreiškia savo pasirinktą emociją. Tarkim, žaisdami emociją „liūdesys“, vaikai išreiškia savijautą, pavyzdžiui, netekus naminio gyvūno. Jeigu Jūs matote, kad vaikas nepasirengęs atlikti vedėjo vaidmens, pakvieskite tą, kuris susidoros su šia užduotimi, arba paskirkite savanorį.

**5 pastaba:** Vaikams galima papasakoti apie laimės iliuziją tų, kurie vartoja psichoaktyviąsias medžiagas.

3) Suskirstykite visus dalyvius į tris grupes ir paprašykite pagalvoti, kas yra laimė? Paskui kiekvienas turi sudaryti sąrašą (žr. 5 priedą), kas jį galėtų padaryti laimingą dabar ir ateityje. Sunumeravus punktus pagal svarbą, paprašykite vaikus užpildyti piramidę (žr. 6 priedą). Ties piramidės pagrindu reikia įrašyti svarbiausius punktus, kiek aukščiau – mažiau svarbesnius punktus ir t. t. Paskui kiekvienoje grupėje reikia aptarti visas piramides ir sukurti vieną bendrą kiekvienos grupės piramidę. Priminkite vaikams, kad būtina gerbti bendrą nuomonę (15 min.).

**6 pastaba:** Pasiūlykite ant didelio popieriaus lapo nupiešti vieną didelę visos grupės piramidę ir suderinti svarbiausius punktus (laiptelius) su visais dalyviais.

**7 pastaba:** Atkreipkite dėmesį ir stenkitės, kad aptarime dalyvautų kiekvienas vaikas. Jeigu kas nors iš vaikų iš pradžių nepasirengęs atsakyti į klausimus, pasistenkite sužinoti jo nuomonę vėliau. Galimas dalykas, kad dėl savo netikrumo paauglys pabijojęs atsakyti pirmą kartą, bet tikėtina, kad jam kils noras padaryti tai po visų dalyvių pasisakymų.

#### 4. Grįžtamasis ryšys (5 min.)

Ką vaikai sužinojo po šio pratimo? Ar vaikai stebėjosi kokiu nors punktu? Ar jiems buvo įdomu sužinoti, kad kai kurie asmenys turi lygiai tokią pačią nuomonę, o kiti – absoliučiai priešingą? Ką vaikai sužinojo svarstant klausimą „kas yra laimė“? Ar jiems patiko dalyvauti atliekant šį pratimą?

#### 5. Darbo užbaigimas (5 min.)

Žaidimas „Dovana“. Kiekvienas dalyvis turi perduoti ratu įsivaizduojamą dovaną. Pavyzdžiui: „Aš dovanoju tau knygą todėl, kad tu labai geras ir protingas“ arba „Aš noriu padovanoti tau gražų namą, kadangi tu labai draugiškas ir tavo draugai svečiuosis pas tave“ ir t. t.

#### 6. Namų užduotis

Pasiūlykite vaikams namie kartu su tėvais (seneliais, draugais, kitais artimais žmonėmis) aptarti jų sudarytą sąrašą, kas jų galėtų padaryti laimingą dabar ir ateityje.

## 2. Pratimas „Poreikių tortas“

**Tikslas** – padėti vaikams suvokti pagrindinius žmogaus poreikius – fiziologinius, psichologinius ir socialinius.

**Įgūdžių ugdymas** – išmokyti analizės, sintezės, savigalbos ir tarpusavio pagalbos įgūdžių.

**Trukmė:** 60 min.

**Priemonės:** popierius (rašomasis ir braižybos), rašikliai, flomasteriai, lengvas minkštas kamuoliukas.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, individualus darbas, darbas porose.

**Pratybų eiga:**

#### 1. Pasisveikinimas (5 min.)

Paprašykite dalyvių susėsti ratu ir pradėti pratybas palinkėjimais vienas kitam. Jie turi būti trumpi, pageidautina vienas–du žodžiai. Galima panaudoti lengvą minkštą kamuoliuką. Vaikai iš eilės meta kamuoliuką pasirinktam dalyviui ir tuo pačiu metu sako jam savo palinkėjimus. Tas, kas pagavo kamuoliuką, meta kitam vaikui išsakydamas jam savo palinkėjimus.

**1 pastaba:** Paprašykite dalyvius būti atidžius, kad kamuoliukas patektų visiems ir nieko neaplenktų.

**2 pastaba:** Jeigu šiame etape ši žaidimo forma nepriimtina, paprašykite dalyvius išsakyti savo palinkėjimus ratu.

#### 2. Pagrindinė dalis (45 min.)

1) Užduokite vaikams klausimą: „Kokie pagrindiniai žmogaus gyvenimo poreikiai?“ Padėkite jiems, pasakydamas kelis pavyzdžius (žr. 7 priedą): gerti, valgyti, jaustis saugiam, rūpintis sveikata ir tęsti giminę. Be šių, egzistuoja ir kiti svarbūs poreikiai: mylėti ir būti mylimam, turėti saviraiškos, pasirinkimo galimybę, gyvenimo džiaugsmą, poreikį mokytis ir tirti. Paprašykite vaikus šiuos poreikius išdėstyti pagal piramidės laiptelius. Ar vaikai įtrauks poreikį „išgyventi“? (10 min.)

2) Išdalykite vaikams nupieštą apskritimą (žr. 8 priedą), pavadindami jį „poreikių tortu“, ir paprašykite padalyti jį 5 dalis. Vaikams pasiūlykite pažymėti pirmą „torto“ gabalėlį poreikiu „meilė“ ir parašyti ant jo vardus tų žmonių, kurie juos myli. Antrąjį „torto“ gabalėlį pažymėti žodžiu „pagarba“ ir parašyti vardus tų, kurie juos gerbia, trečiąjį gabalėlį pažymėti – „laisvė“, kur surašyti vardus tų žmonių, su kuriais jie jaučiasi laisvi ir su kuriais jiems paprasta bendrauti. Ketvirtame gabalėlyje „pokštas“, pasiūlykite parašyti vardus tų žmonių, su kuriais jie juokauja. Ant paskutinio, penkto, „torto“ gabalėlio siūlykite įrašyti žodį „saugumas“ ir parašyti vardus tų žmonių, kurie juos gina ir su kuriais vaikai jaučiasi saugūs (15 min.).

3) Paskirstykite mokinius poromis. Mokiniai partneriai vienas kitam pasipasakoja apie žmones, kurių vardus užrašė ant „poreikių torto“ (10 min.).

**5 pastaba:** Pagalvokite, kaip geriau paskirstyti dalyvius poromis. Naudokite vieną iš variantų, aprašytų „Specialisto darbo metodologijos“ skyriuje.



4) Su visa grupe aptarkite, kieno vardus norėtumėte parašyti ant „Poreikių torto“, paskui aptarkite, ką dar norėtumėte įtraukti į „Poreikių torto“ sąrašą (10 min.).

#### 4. Grįžtamasis ryšys (5 min.)

Reikia padėti vaikams nustatyti jų pačių poreikius ir suprasti, kaip tie poreikiai bus palaikomi kitų, kaip kiti prisidės įgyvendinant jų poreikius.

#### Rekomendacija specialistui:

Psichoaktyviosios medžiagos niekada negalės padėti pasiekti gyvenimo pilnatvės.

#### 5. Darbo užbaigimas (5 min.)

Pratimas „Ačiū Jums už tai, kad...“. Pasiūlykite dalyviams padaryti ratą (galima šį pratimą atlikti sėdint ant kėdžių) ir padėkoti vienas kitam už dalyvavimą pratybose.

**6 pastaba:** Pirmas variantas: Pradėkite pratimą patys ir padėkokite dalyviui iš dešinės arba iš kairės nuo Jūsų. Dalyvis, kuriam Jūs padėkojote, padarys tą patį savo kaimynui ir t. t.

Antras variantas: Pasiūlykite vienam iš labiausiai savimi pasitikinčių dalyvių pradėti šį pratimą pirmam.

#### 6. Namų užduotis

1) „Mano vaikystės kinas“. Pasiūlykite vaikams pagalvoti, kokį epizodą iš savo gyvenimo jie norėtų suvaidinti?

- Kokius aktorius, režisierius paprašytų dalyvauti filme?
- Kam pavestų vaidinti save?
- Ar ekranizuotų laimingą savo gyvenimo epizodą, ar ne? Jeigu liūdną, ar ką nors keistų istorijos pabaigoje?

2) Pagalvoti ir aptarti su tėvais, kokie pavojai gali tykoti gyvenime.

3) Atsinešti savo jaunesnio amžiaus fotografijų.

**7 pastaba:** Vaikai gali prašyti tėvų pagalbos.

### 3. Pratimas „Mano raida“

**Tikslas** – padėti vaikams suprasti, kad kiekvienas žmogus turi savo raidos etapus, priversti pagalvoti apie jų tolesnę raidą.

**Įgūdžių ugdymas** – saviraiška, pasirengimas keistis, savianalizė, savybė prognozuoti (numatyti) (galima vaikams pasiūlyti nupiešti paveikslėlį „koks aš būsiu 20-ties metų“).

**Trukmė:** 70 min.

**Priemonės:** vaikų jaunesnio amžiaus fotografijos, popierius, flomasteriai, dažai, rašymo priemonės.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, individualus darbas.

**Pratybų eiga:**

#### 1. Pasisveikinimas (5 min.)

Paprašykite kiekvieno paeiliui išeiti į priekį, pasisukti veidu į grupę ir pasisveikinti su visais koku nors būdu, nevartojant ankstesnių sveikinimosi būdų. Kiti dalyviai atkartoja pasiūlytą pasisveikinimą.

#### 2. Namų užduoties aptarimas

Pasiūlykite vaikams papasakoti jų sukurtą gyvenimo istoriją bei aptarkite, kokie pavojai gali pasitaikyti jų gyvenime.

#### 3. Pagrindinė užsiėmimo dalis (45 min.)

1) Individualus darbas. Dalyviai dalo popieriaus lapą į dvi dalis ir piešia savo įvaizdį alegorine forma: vienoje pusėje – vaikystėje, kitoje pusėje – šiuo metu taip, kaip jie save įsivaizduoja, su kuo save asocijuoja, sulygina save, savo gyvenimo įvaizdį. Užduotį įvykdžius, specialistas surenka piešinėlius ir sudeda atsitiktine tvarka. Toliau specialistas iš krūvelės paima vieną piešinėlį ir rodydamas jį visai grupei, prašo kiekvieną dalyvį pasidalyti savo išpūdziais, koks žmogus galėjo nupiešti šį paveikslėlį, koks jis buvo mažas ir koks jis dabar (20 min.).

2) Darbas su visa grupe. Iš namų vaikai gali atsinešti savo jaunesnio amžiaus fotografiją. Kitoje pusėje galima užrašyti, kieno tai fotografija. Tada fotografijos surenkamos. Grupė suskirstoma po 4–5 žmones. Grupelei

duodama viena atsitiktinė fotografija. Kiekviena grupelė stengiasi atpažinti, kieno ji, ir įteikia atpažintam vaikui jo fotografiją. Jeigu vaikas neatpažįstamas, tai reikia tęsti tol, kol fotografijos savininkas bus atpažintas. Aptarkite su vaikais, pagal kokius požymius jie atpažino kitus, kas jiems padėjo ir kas trukdė atpažinti (10 min.).

Paprašykite vaikus vėl grįžti į bendrą grupę, bet šiuo atveju laikant savo asmeninę fotografiją.

**1 pastaba:** Pasakyti savo nuomonę turi visi dalyviai, taip pat pasiūloma papasakoti savo įspūdžius ir piešinėlio autoriui (to niekas nežino), tai vadinama maskuotė.

**2 pastaba:** Dažnai piešinėlio aptarimas perauga į rekomendacijas, moralus, patarimus. Praktika patvirtina, kad tokios diskusijos pobūdžiui trukdo grupės barjeras, todėl diskusijas pagal galimybes reikia švelniai prislopinti jas apribojant.

**3 pastaba:** Reikia vengti situacijos, kai vienas grupės narys turi spalvotus flomasterius, o kitas tik pieštuką. Piešiama ribotą laiką, bet negalima reikalauti greitai užbaigti. Reikia suteikti galimybes kiekvienam ramiai užbaigti piešinėlį.

**4 pastaba:** Šiame žaidime gali būti kategoriškų atsisakymų. Spausti dalyvauti nereikėtų. Tiesiog pasakykite, kad dalyvis praranda kai kurias naujas galimybes.

**5 pastaba:** Kad grupė nepavargtų, apsvarsčius 5–6 paveikslėlius, reikia minutės žaidimo ir tik tada vėl tęsti aptarimą.

**6 pastaba:** Siekiant padidinti susidomėjimą užsiėmimu galima panaudoti grupės dalyvių jaunesnio amžiaus fotografijas arba kitos epochos paauglių piešinėlius, analogiško turinio filmus.

3) Paprašykite kiekvieną dalyvį asmeniškai surašyti savo pasikeitimų nuo mažens iki dabar sąrašą (10 min.).

**7 pastaba:** Pasiūlykite savanoriams paskaityti savo sąrašą, bet jokių būdu neverskite daryti tai tų vaikų, kurie nepasitiki savo jėgomis ir liguistai reaguoja į visas frazes, turinčias ką nors bendra su jų išvaizda.

4) Visa grupė svarsto su jais įvykusius pokyčius. Vyko fiziniai pokyčiai: ūgtelėjo, pasikeitė kūno forma, pasikeitė intelektas, keičiasi charakteris. Jiems leidžiama daryti tai, kas anksčiau buvo draudžiama. Paskui aptarkite, kaip vaikai keisis ateityje. Kaip jie atrodys po 10 ar 20 metų? Kaip jie sugebės elgtis ateityje? (15 min.)

**8 pastaba:** Reikia vaikus parengti pokalbio temai apie psichoaktyvius medžiagas. Duoti užduotį: kaip atrodytų jų išvaizda po 10 ar 20 metų rūkymo, jei jie rūkytų, ir pan.

**9 pastaba:** Pasiūlykite vaikams pasikalbėti su savo tėvais. Vaikai gali paprašyti tėvų parodyti savo vaikystės fotografijas ir paklausti, kaip jie pasikeitė nuo tada, kai jiems buvo 10 metų, 20 metų.

#### 4. Grįžtamasis ryšys (5 min.)

Kokie jausmai iškilo dalyviams, kai kiti nagrinėjo jų piešinėlius (arba nuotraukas)? Ar sutapo kitų nuomonės su jų asmenine? Ar kiti pasakė ką nors nauja apie dalyvį? Kas savame piešinėlyje nustebino jį patį, pasirodė nauja? Kaip aš jaučiausi, kai piešiau? Ką aš jaučiau, kai susitapatinau su paveikslėliu?

**10 pastaba:** Vaikus reikia parengti priimti išvadą, kad jų tolesnis gyvenimas bus nesusijęs su psichoaktyviosiomis medžiagomis ir tik tokiu atveju jų svajonės ir planai realizuosis.

#### 5. Pratybų užbaigimas (5 min.)

Pasiūlykite vaikams padėkoti vienas kitam už dalyvavimą pratybose įvairiais būdais: žodine išraiška ar neverbaliai.

#### Rekomendacijos specialistui:

Reikia atkreipti dėmesį į drovius vaikus, nekritikuoti savimi nepasitikinčiųjų. Kai kurie vaikai gali nenorėti atsinešti savo vaikystės fotografijų, nepaisant to, jiems reikia leisti dalyvauti pratybose.

#### 6. Namų užduotis

Pasiūlykite vaikams apsvarstyti, kas labiausiai jaudino juos (elgesio maniera, laikysena, išorinė išvaizda, santykiai su kitais žmonėmis, veiklos rezultatai, vidinis pasaulis ir t. t.) vaikystėje ir kas jaudina dabar. Tai jie gali aptarti su tėvais (kitais artimais žmonėmis). Pasiūlykite vaikams suformuluoti savo vidinių vertybių hierarchiją šiuo metu.

Pasiūlykite vaikams sudaryti savo tikslų siekimo planą – kuo nori būti, kaip planuoja pasiekti tikslą. Vaikai gali paprašyti tėvų papasakoti, kokie jie buvo 10 metų, 20 metų ir pan.

**11 pastaba:** Jeigu Jūs manote, kad namų užduotis grupės dalyviams yra per sunki, galite pasiūlyti vaikams nupiešti piešinėlį „Koks aš būsiu po 20 metų“.

## 4. Pratimas „Mano pasirinkimas“

**Tikslas** – skatinti vaikus savarankiškai ir atsakingai pasirinkti.

**Įgūdžių ugdymas** – sprendimų priėmimas, kritinis mąstymas, atsakingas elgesys.

**Trukmė: 70 min.**

**Priemonės:** popierius, rašikliai, maža dėžutė.

**Pratybų organizacija:** visa grupė, maža grupė, individualūs užsiėmimai.

**Pratybų eiga:**

### 1. Pasisveikinimas (5 min.)

Pasiūlykite dalyviams pakalbėti tema: „Kas gero įvyko po paskutinio grupės susitikimo?“

### 2. Namų užduoties aptarimas (10 min.)

1) Aptarkite su grupe namų užduotį „Kuo noriu būti ir kaip pasiekti tikslą?“. Padiskutuokite, kas skatina siekti tikslo.

2) Dalyviai, kurie piešė paveikslėlius „Koks aš būsiu po 20 metų“, gali papasakoti apie pasikeitimus, kurie per tą laiką su jais įvyks (pagal pageidavimą).

### 3. Pagrindinė dalis (50 min.)

1) Gyvenimo plano vizijos (kryptys). Darbas grupėse po 4–5 vaikus. Paklausti vaikų, į kokį savo gyvenimo laikotarpį jie norėtų pakliūti: praeities, dabarties, ateities? Išsiaiškinkite pasirinkimo esmę (5 min.).

**1 pastaba:** Užbaigus užduotį iškart realizuokite grįžtamąjį ryšį.

**2 pastaba:** Jeigu dalyviai nepasirengę kalbėti apie dabartį, neskirkite tam ypatingo dėmesio.

2) Individualus darbas. Padalyti puslapį į du stulpelius, kairėje pusėje „mano pasirinkimas“, dešinėje – „nėra galimybės pasirinkti“ (žr. 9 priedą). Norintieji skaito savo užrašus, o specialistas tuo metu užrašo informaciją lentoje (10 min.).

**3 pastaba:** Duokite vaikams konkrečius pavyzdžius. Pavyzdžiui, kairiajame stulpelyje: mano draugai, parkeris, dešiniame stulpelyje: tėvai, miego laikas ir t. t.

**4 pastaba:** Aptarkite su vaikais, ką jiems daryti, jeigu jie negali pasirinkti teisingo sprendimo. Pavyzdžiui, vaikai nepasirenka savo vardo, o kai kuriems jų vardas nepatinka. Tokiu atveju jie gali naudotis pravarde? O gal paprasčiau išmokti mylėti savo vardą?

3) Pratimas „Tabu“. Pastatykite centre mažą dėžutę, kurioje „guli tai, ko negalima daryti“. Kiekvienam pasiūloma išreikšti savo santykį su dėžute. Dalyviai gali atsistoti, likti savo vietoje, išreikšti santykį mimika arba mostu, prieiti prie dėžutės, imti ją į rankas, mėginti pasižiūrėti – kaip kiekvienas mano esant reikalinga. Aptarkite, kas ir ką pajuto atlikdamas šį pratimą (15 min.).

**5 pastaba:** Jeigu dalyvis pasirinks nieko nedaryti – tai irgi bus jo reagavimo į situaciją būdas.

**6 pastaba:** Šis pratimas padeda suprasti savo požiūrį (santykį) į draudimus ir ribojimus, padeda suprasti jausmus, kurie valdo mus pasirenkant sprendimą.

**7 pastaba:** Jeigu Jūs jaučiate, kad Jūsų grupė nepasiruošusi įvykdyti šios užduoties, nereikalaukite (sunkumų vykdant šį pratimą gali atsirasti uždaro tipo įstaigose).

4) Kartu su grupe aptarkite, kodėl jiems vieni dalykai leidžiami, o kiti draudžiami (5 min.).

**8 pastaba:** Paaiškinkite, kad kai kurie veiksmai yra rizikingi, pavyzdžiui, mašinos vairavimas (be patirties), alkoholio ir tabako vartojimas (ypač kenkia jaunam augančiam organizmui).

**9 pastaba:** Paaiškinkite, kad yra teisiniai draudimai, tėvų ir kitų suaugusiųjų draudimai.

5) Papasakokite tokią probleminę situaciją: vyresnis brolis siūlo jaunesniam paragauti alkoholio. Pakviečiamas vienas savanoris, pasodinamas ant kėdės atlieka jaunesniojo brolio vaidmenį. Dalyviai pasidalija į dvi grupes: viena grupė atstovauja blogosioms jėgoms (tamsiosioms) ir bando įkalbėti berniuką sutikti su brolio pasiūlymu, kita – „angelai“ – tikina jį atsispirti, nevartoti alkoholio. Užduotis berniukui: išklausti abi puses ir, tikslinantis klausimais, padaryti savo pasirinkimą. Po kelių minučių sustabdykite žaidimą ir apsvarstykite:

- Kieno patarimai skambėjo įtikinamai?
- Kodėl?
- Kaip galima pasielgti tokiomis aplinkybėmis? (15 min.)

**10 pastaba:** Iš anksto apgalvokite, sukurkite keletą kitų probleminių situacijų.

**11 pastaba:** Papildomai galima atlikti pratimą „Mano gyvenimas“. Dalyviai iš savo gyvenimo išrenka svarbiausius įvykius: tris linksmus, o tris liūdnius ir pavaizduoja juos apskritimuose (žr. 10 priedą). Toliau siūloma padalyti kiekvieną apskritimą į dvi ar daugiau dalių, kad būtų pavaizduota, kiek šis įvykis priklausė nuo paauglio ir kiek nuo kitų, kiek paauglys galėjo paveikti šio įvykio rezultatus (pasirinkimą), užrašant procentines išraiškas. Aptariant daroma išvada, kiek gyvenimo įvykiai priklauso nuo paties žmogaus. Verta akcentuoti, kad daug sunkių gyvenimo situacijų susiję su būtinybe pasirinkti.

#### 4. Grįžtamasis ryšys (5 min.)

Vaikai su pasididžiavimu sako apie savo galimybes pasirinkti. Pavyzdžiui: „vakar aš priėmiau teisingą sprendimą padėdamas savo draugui“, „padėdamas tėvams namų ruošoje“.

Atkreipkite vaikų dėmesį į tai, kad kiekvienas žmogus turi savus išteklius, kuriuos jis naudoja sudėtingomis aplinkybėmis, taip pat ir pasirinkdamas.

**12 pastaba:** Aptarkite, koku būdu paauglys gali padėti savo draugams padaryti teisingą pasirinkimą? Ką daryti suaugusiesiems, kad įtikintų vaikus elgtis teisingai?

**Kartu su vaikais reikia priėti prie išvados, kad jie gali teisingai pasirinkti, t. y. spręsti savo problemas be psichoaktyviųjų medžiagų.**

#### Rekomendacijos specialistui:

Būkite ypač atidūs, nes vaikai, gyvenantys uždaroje institucijoje, mano, kad šiuo metu jie neturi jokio pasirinkimo. Atkreipti dėmesį į vaikus iš šeimų, esančių socialinėje atskirtyje: teistų tėvų, gyvenančių skurdo sąlygomis.

#### 5. Namų užduotis

1) Parenkite sąrašą, ką įstatymai draudžia vaikams ir paaugliams ir nuo kokio amžiaus šie draudimai baigiasi. Išdalykite sąrašą vaikams savarankiškai paskaityti namie (žr. 11 priedą).

**Priedas.** Paaiškinkite vaikams apie Jungtinių Tautų Konvencijas (susitarimus), Jungtinių Tautų Vaiko teisių konvenciją (žr. 13 priedą).

2) Pasiūlykite vaikams pagalvoti ir pratęsti frazes (žr. 12 priedą):

- „Siekiant priimti teisingą sprendimą, žmogui būtina...“
- „Kad teisingai apsispręsciau, man būtina...“

### 5. Pratimas „Vaiko teisės“

**Tikslas** – informuoti vaikus apie jų teises, visuomenės įstatymus, išmokyti juos surasti pagalbą, kada to reikia.

**Įgūdžių ugdymas** – savigarba, laisvė, sprendimų priėmimas.

**Trukmė:** 80 min.

**Priemonės:** popierius (rašomasis ir braižybos), rašikliai, flomasteriai, ginančių vaiko teises asmenų sąrašas ir jų telefonai.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, mažos grupės.

**Pratybų eiga:**

#### 1. Pasisveikinimas (5 min.)

Paprašykite dalyvių pradėti dieną fraze: „Aš turiu teisę į...“

**1 pastaba:** Šį pasisveikinimo būdą rekomenduojama naudoti atlikus pratimą „Mano pasirinkimas“ ir namų (savarankiško darbo) užduotį.

#### 2. Namų užduoties aptarimas (5 min.)

Kartu su vaikais dar kartą peržiūrėkite sąrašą „Kas vaikams ir paaugliams draudžiama pagal įstatymą“ ir aptarkite.

**2 pastaba:** Jeigu Jūs jaučiate, kad vaikai nepasirengę svarstyti šios užduoties, pereikite prie pagrindinės užduoties.

#### 3. Pagrindinė dalis (60 min.)

1) Klausimai ant lapelių. Kiekvienas užrašo ant lapelio klausimą, susijusį su žmogaus teisėmis, į kurį nori gauti atsakymą. Lapeliai su klausimais sudedami į skrybėlę ar dėžutę, sumaišomi ir išdalijami vaikams atsitiktiniu būdu. Kiekvienas atsako į tą klausimą, kurį išsitraukia (20 min.).

**3 pastaba:** Neklauskite pirmųjų tų vaikų, kurie nėra įsitikinę savo atsakymo teisingumu.

**4 pastaba:** Klauskite dalyvius savanoriškumo principu, kitaip jie neklausys vienas kito, o galvos, kaip atsakyti savo klausimą.

2) Darbas grupėse. Dalyviams siūloma pasidalyti į grupes bei sukurti „Deklaraciją apie vaiko teises“. Paskui siūloma sukurti bendrą „Deklaraciją apie vaiko teises“, užrašyti ant lentos; šiai užduočiai iš dalyvių sudaroma „Konstitucinė komisija“ (10 min.). Pavyzdžiui, vieno žmogaus teisės negali pažeisti kito žmogaus teisių; teisių įgyvendinimas priklauso ne nuo kitų žmonių, o nuo Jūsų pačių. Išrinktas vedėjas paskaito galutinį teisių sąrašą.

**5 pastaba:** Atkreipkite dėmesį į tai, kad tokias taisykles rengia daug žmonių ir vaikai supažindinti tik su kai kuriomis iš jų. Pavyzdžiui:

- prašyti pagalbos ir emocinio palaikymo;
- turėti savo asmeninę nuomonę ir įsitikinimus;
- klysti ieškant teisingo kelio;
- sakyti „ačiū, ne“, „atsiprašau, ne“ ir t. t.

3) Paskirstykite dalyvius į 4 grupes. Pirmą grupę turi užpildyti (surašyti) sąrašą „Teisės, kurias aš turiu ir noriu išsaugoti“. Antroji grupė – „Teisės, kurių aš neturiu, bet norėčiau turėti“. Trečioji grupė – „Jeigu aš būčiau tėvas, tai suteikčiau savo vaikams teisę į...“. Ketvirtoji grupė – „Jeigu mano teisės būtų pažeistos, ką aš daryčiau?“. Jeigu kuri nors grupė užpildo lapą pirmoji, tai jai galima pasiūlyti padėti atlikti užduotį kitai grupei (15 min.) (žr. 14 priedą).

**6 pastaba:** Kitas darbo variantas – darbas mažose grupėse „Teisių sąrašas“. Grupė dalosi į tris pogrupius: „suaugusieji“, „tėvai“ ir „vaikai“. Kiekvienos grupės užduotis per 15–20 min. sudaryti savo teisių sąrašą. Svarstymo pabaigoje kiekviena grupė pateikia savo teisių sąrašą bendram svarstymui. Dalyviai pristatymą gali padaryti žaisdami „vaikus“ ir „tėvus“, paeiliui reikšdami savo teises vieni kitiems. Kiekviena teisė gali būti įrašyta į galutinį sąrašą tuo atveju, jeigu ji priimta kitose dviejose grupėse. Kiekviena grupė turi galimybę atmesti kokią nors teisę arba reikalauti ją pakeisti.

Kiekviena grupė atsiskaito prieš visus dalyvius, o kiti papildo ataskaitą.

**7 pastaba:** Pasiūlykite dalyviams kiekvienoje grupėje savarankiškai išrinkti pranešėją. Baigus pratimą pasakykite kiek galima daugiau teigiamų atsiliepimų.

4) Papasakokite vaikams, kaip vaiko teisės ginamos Jūsų šalyje, mieste. Pateikite pavyzdžius (mokyklos taisyklės, įstaigos, kiti Lietuvos Respublikos teisės aktai) (10 min.) (žr. 15 priedą).

**Kiekvienas turi teisę sveikai gyventi, šalia neturi būti rūkoma.**

**8 pastaba:** Su vaikais galima pakalbėti ir apie vaisiaus teisių apsaugą. Kai nėščia moteris rūko ir vartoja psichoaktyviąsias medžiagas, ji kenkia savo būsimo vaiko sveikatai.

5) Pateikite vaikams už vaiko teisių apsaugą atsakingų institucijų (asmėnų) ir jų telefonų sąrašą, kad vaikai galėtų kreiptis norėdami ginti savo teises (5 min.).

**9 pastaba:** Tokią informaciją galima skelbti mokyklos skelbimų lentoje, kad bet kuriuo metu vaikai galėtų ja pasinaudoti.

#### 4. Grįžtamasis ryšys (5 min.)

Aptardami su vaikais jų teisių pažeidimo atvejus būkite korektiški ir atidūs.

#### 5. Darbo užbaigimas (5 min.)

Iš eilės kiekvienas pasako po vieną žodį, tęsdamas prieš tai pasakytą dalyvio frazę. Pavyzdžiui, pirmas dalyvis sako: „Man...“ Kitas dalyvis papildo „šiandien“; dar kitas tęsia „gera“; ketvirtas dalyvis: „nuotaika“ ir t. t.

**10 pastaba:** Perspėkite dalyvius, kad jie turi sakyti tik teigiamus dalykus.

#### Rekomendacijos specialistui:

Atkreipkite dėmesį, kad kai kuriems vaikams galbūt reikia neatidėliotinos specialisto pagalbos: juristo, gydytojo, psichologo.

Klausimai aptariami konfidencialiai.

#### 6. Namų užduotis

1) Vaikai savarankiškai skaito Jungtinių Tautų Vaiko teisių konvenciją (žr. 13 priedą). Jie gali pasikalbėti tarpusavyje su draugais tema „Jeigu aš būčiau atsakingas už tam tikrus dalykus, tai vaikai galėtų...“.

Paskaityti mokyklos taisykles ar skyrių iš knygos apie vaikų teises.

2) Pasiūlykite vaikams sudaryti su savimi sutartį (susitarimą) įrašant teises, kurias jis siūlo vykdyti. Būtinai sutarties (susitarimo) punktas: gerbti kitų teises (nurodant būtent kokias).

**11 pastaba:** Pasiūlykite vaikams įrašyti punktus, susijusius su kiekvieno jų pareigomis. Paprašykite, gal kas norėtų pasakyti pavyzdį, kaip buvo pažeistos jo teisės. Kaip jis jautėsi ir ką darė?

## 6. Pratimas „Mano pomėgių pasaulis“

**Tikslas** – asmenybės individualumo ir įvairiapusiškumo atskleidimas.

**Įgūdžių ugdymas** – bendravimas, savęs ir kitų supratimas, empatija.

**Trukmė:** 70 min.

**Priemonės:** kamuolys, popierius (rašomasis ir braižybos), rašikliai, flomasteriai.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, ratas, darbas grupėse, individualus darbas.

**Pratybų eiga:**

### 1. Pasisveikinimas (5 min.)

Pasiūlykite vaikams pradėti pratybas nestandartiškai pasisveikinant. Pavyzdžiui, jie gali sveikinti vienas kitą koku nors neįprastu būdu (dainuodami, skaitydami eilėraštį, tardami greitakalbes ir t. t.).

**1 pastaba:** Rodydamas vaikams pavyzdį pirmas pasisveikinkite.

### 2. Namų užduoties aptarimas (10 min.)

Pasiūlykite savanoriškai vaikams paskaityti pačių su savimi parengtą sutartį (susitarimą), kokias jie teises įtraukė, kurias vaikams siūlo vykdyti.

**2 pastaba:** Ypatingą dėmesį atkreipkite į nepasitikinčius savimi vaikus. Dažnai tokie vaikai, nepaprašius pedagogui, savarankiškai nepasirengę ką nors pradėti pasakoti. Kreipkitės į vaiką vardu ir paprašykite jį paskaityti savo susitarimo versiją. Jeigu vaikas atsisakys – neverskite, vadinasi, jis dar nepasirengęs to daryti.

Apsvarstykite svarbiausius klausimus iš Jungtinių Tautų Vaiko teisių konvencijos.

### 3. Pagrindinė dalis (40 min.)

1) Visa grupė. Vaikai susėda ratu ir perduoda ratu kokį nors daiktą (pvz., kamuolį) ir sako ką nors apie save, pradėdami sakinių žodžiais: „Niekas iš Jūsų nežino, kad aš...“ (5 min.)

**3 pastaba:** Galima kamuolį perduoti ne ratu, o tam, kam vaikas pageidauja. Reikia sekti, kad kamuolys patektų visiems dalyviams ir pasistengti nepraleisti nė vieno vaiko.

2) Pokalbis apie pomėgius. Vaikai pasakoja apie savo mėgstamus užsiėmimus. Surašykite visus vaikų pomėgius lentoje. Tuomet atsižvelgiant į pomėgius (sportas, kompiuteris, muzika ir t. t.) formuojamos kelios grupės (10 min.).

**4 pastaba:** Sugalvokite būdą, kaip suformuoti grupes pagal pomėgius.

3) Darbas grupėse. Vaikams siūloma pakalbėti apie savo pomėgius, pasidalyti įspūdžiais, pasikeisti patirtimi, sužinoti dar penkis naujus požymius (faktus) apie vienas kito pomėgius, taip pat patraukti vaikų, kurie neturi pomėgių, dėmesį. Vaikai prisideda prie tų grupių, kurių interesai jiems artimi ir labiausiai priimtini (10 min.).

4) Visi vėl sėdasi ratu ir dalijasi įspūdžiais, ką nauja sužinojo apie vienas kitą (5 min.).

5) Individualus darbas. Pratimas „marškinėliai su užrašu“. Pasakykite, kad žmonės dažnai mėgsta pateikti save „kuo nors kitu“. Papasakokite apie marškinėlius su įvairiais užrašais, pateikite užrašų pavyzdžius. Tada dalyviams siūloma sugalvoti užrašą ant savo „marškinėlių“. Aptariama, kad užrašas gali būti keičiamas. Svarbu, kad užrašas apibūdintų paauglį dabartiniu momentu – kokie jo mėgstami užsiėmimai ir žaidimai, pomėgiai, santykiai su kitais žmonėmis ir t. t. Įvykdžius užduotį pasiūlykite dalyviams paskaityti savo užrašą. Pasisakantys vaikai turi jausti specialisto palaikymą. Po to labai trumpai apsvarstoma:

- ką apibūdina užrašai ant „marškinėlių“;

- ką mes norime pranešti apie save kitiems žmonėms (10 min.).

**5 pastaba:** Pageidautina parengti savo marškinėlius su užrašu.

### 4. Grįžtamasis ryšys (10 min.)

Sužinokite, gal kas nors iš vaikų, neturinčių pomėgio, kaip tik dabar išsirinko kokį nors jam malonų užsiėmimą.

**6 pastaba:** *Neleiskite, kad apie vaikus, kurie neturi pomėgių, būtų atsiliepiama negatyviai.*

**Specialistui:** Pomėgiai užima žmones ir padeda jiems išvengti nuobodulio, kuris gali pastūmėti vaiką varuoti psichoaktyvias medžiagas.

### 5. Darbo užbaigimas (5 min.)

„Palinkėjimai“ – dalyviai sako vienas kitam palinkėjimus, pavyzdžiui:

„aš linkiu tau, kad tu sutiktum gerų draugų“, „aš linkiu, kad tu visada būtum puikios nuotaikos“ ir t. t.

### Rekomendacija specialistui:

Nepalikti be dėmesio vaikų, kurie neturi pomėgių, yra sukaustyti ir turi bendravimo sunkumų.

### 6. Namų užduotis

1) Paprašyti vaikų paklausti savo tėvų, kitų suaugusiųjų, draugų apie jų vaikystės pomėgius, kokie iš šių pomėgių išliko visam gyvenimui.

2) Pratimas „Mano herbas“. Kaip žinoma, viduramžiais herbas atspindėjo žmogaus veiklą, jo šūkį, jo kilnę ir privilegijas. Pasiūlykite vaikams nupiešti savo herbą. Herbas savo simboline forma parodo žmogaus siekius ir poziciją. Herbo kontūras dalijamas į 4 dalis. Kairėje pusėje žymimi pagrindiniai gyvenimo pasiekimai, kaip vaikas save supranta (priima). Dešinėje žymimi pagrindiniai gyvenimo tikslai, apatinėje dalyje žymimas pagrindinis gyvenimo šūkis.

## III. TEMA „SAVĖS SUPRATIMAS IR SAVIGARBA“

### 1. Pratimas „Kas aš?“

**Tikslas** – padėti vaikams pažinti save, suprasti savo „aš“.

**Įgūdžių ugdymas** – savęs supratimas, savigarba, sugebėjimas bendrauti.

**Trukmė:** 75 min.

**Priemonės:** vardų knyga, seni laikraščiai ar žurnalai, rašikliai, spalvoti pieštukai, klijai, žirklys.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, poros, individualus darbas, mažos grupės.

**Pratybų eiga:**

#### 1. Pasisveikinimas (5 min.)

Žaidimas „Mano vardas“. Vaikams pasiūloma papasakoti apie savo vardo reikšmę. Jeigu paaugliui atrodo, kad jo vardas niekuo neišskirtinis, pasiūlykite savo variantą interpretuodami vaiko vardo reikšmę. Kreipkitės į kitus vaikus ir paklauskite, ką jie žino apie vieno ar kito vardo reikšmę.

**1 pastaba:** *Galima papildomai panaudoti pratimą „Aš turiu tokių savybių“.*

**2 pastaba:** *Parenkite iš anksto informaciją apie kiekvieno dalyvio vardą (žr. 16 priedą).*

**3 pastaba:** *Dalyvis gali sugalvoti savo vardo reikšmę.*

#### 2. Namų užduoties aptarimas (5 min.)

Dalyviai pristato vienas kitam savo herbus ir šūkius. Užduodami tikslinamieji klausimai. Aptariami herbų ir simbolių panašumai.

#### 3. Pagrindinė dalis (55 min.)

1) Darbas poromis. Vienas mokinys klausia kito: „Kas tu?“ Kitas atsako labai trumpai (atsakymas turi būti tik pozityvus). Klausiantysis nekomentuoja ir iš naujo pateikia tą patį klausimą. Atsakantysis privalo pateikti naują atsakymą (nekartoti pirmojo). Tai kartojama 5 kartus. Paskui vaikai keičiasi vietomis (5 min.).

2) Kiekvienas ima popierių ir pieštuką ir aprašo, kaip jam atrodo, kokį įspūdį jis sudaro kitiems grupės dalyviams (10 min.).

**4 pastaba:** *Visa tai turi būti rašoma greitai, spontaniškai, nesvarstant ir nedailinant teksto.*

3) Dalyviai dalijasi į grupes po 3 vaikus ir per 10 min. visi trys turi perskaityti, kas parašyta ir išklausti kitų komentarų (10 min.).

**5 pastaba:** *Atkreipkite dalyvių dėmesį, kad komentarai turi būti pozityvūs.*

4) Visa grupė. Kaip jautėtės apie save teikdami teigiamą informaciją? Kokių sunkumų buvo komentuojant? (10 min.)

5) Sudarykite grupes po 4–6 žmones. Išdalykite kiekvienam po lapą popieriaus. Kiekvienai grupei duokite keletą senų laikraščių ir žurnalų, žirkles, spalvotų rašiklių, pieštukų, klijų. Kiekvienas daro užduotį „Mano portretas“, tai ir piešinys, ir aprašymas. Portretas apie jo savininką turi būti teigiamas – pozityvus. Vaikai gali naudoti laikraščių ir žurnalų žodžių, iliustracijų iškarpas (20 min.).

**6 pastaba:** *Nerekomenduotina, kad vaikai savo portretui užklijuotų paveikslėlius su alkoholiniais gėrimais ar kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis. Šis portretas turi atspindėti „čia“ ir „dabar“.*

**7 pastaba:** *Jeigu pratimo metu nenorite naudoti žirklių, tai iš anksto parenkite pakankamą kiekį iškarpy – laikraščio žodžių ir žurnalų iliustracijų.*

**8 pastaba:** *Šis pratimas padeda vaikui suvokti savąjį „aš“.*

#### 4. Grįžtamasis ryšys (5 min.)

Paklauskite vaikų: „Ką Jūs jautėte, kai išsiaiškinote, kas esate? Ar sužinojote apie save ką nors nauja? Ar pažiūrėjote po to pratimo kitiems į akis?“

#### 5. Darbo užbaigimas (5 min.)

„Komplimentas“. Jūs pradėdate žaidimą ir sakote stovinčiam iš kairės komplimentą, vartodami paprastus žodžius: „Aš galvoju, kad tu...(malonus).“ Po to kiekvienas ratu sako komplimentą savo kaimynui iš kairės, kol komplimentas bus pasakytas Jums. Jeigu dalyvis visai nežino, ar mažai žino apie kitą vaiką, jis gali pasakyti išgalvotą komplimentą.

#### Rekomendacijos specialistui:

Atkreipkite dėmesį, kad kai kuriems vaikams nepatinka jų vardai ir jie dėl to krentasi. Kai kurie vaikai, turintys menką savivertę, gali negatyviai pavaizduoti save paveikslėlyje. Per menkas savęs vertinimas yra viena iš priežasčių, dėl ko vaikai pradeda vartoti psichoaktyviasias medžiagas.

#### 6. Namų užduotis

1. Pasiūlykite dalyviams pagalvoti tema „Kas aš toks?“ ir pamėginti duoti ne mažiau kaip 100 atsakymų. Juos būtina užrašyti. Tai gali būti atskiri žodžiai ir sakiniai, palyginimai, metaforos. Pratimą reikia atlikti greitai (kaip „smegenų šturmas“), neatmesti tų žodžių, kurie gali būti netikėti ar atrodantys netinkami vaikui. Paskui vaikas turi peržiūrėti savo užrašus ir užrašyti tris svarbiausius punktus.

**9 pastaba:** *Pasiūlykite vaikams esant reikalui kreiptis pagalbos į suaugusiuosius ar savo draugus.*

2. „Mano portretas saulės spinduliuose“. Paprašykite vaikų atsakyti į klausimą: „Kodėl aš nusipelnau pagarbos?“ Pasiūloma nupiešti saulę, o saulės centre užrašyti savo vardą ir nupiešti savo portretą. Paskui išilgai saulės spindulių užrašyti savo privalumus, gerąsias savybes, ką paauglys apie save žino, ir pasistengti, kad tokių spindulių su užrašais būtų kuo daugiau (žr. 17 priedą).

Vaikai gali paklausti savo tėvų, ką reiškia jų vardas ir kodėl toks vardas jam buvo suteiktas.

## 2. Pratimas „Mes panašūs, mes skirtingi“

**Tikslas** – išanalizuoti neigiamos nuomonės (išankstinio nusiteikimo) priežastis ir skirtumų reikšmes.

**Įgūdžių ugdymas** – tolerancija, skirtingumo reikšmės supratimas.

**Trukmė:** 85 min.

**Priemonės:** spalvoti rašikliai, pieštukai, popierius.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, darbas poromis, grupėse.

**Pratybų eiga:**

#### 1. Pasisveikinimas (5 min.)

Grupė sėdasi ratu ir pradeda pratybas vienas kitam pasakydami dienos palinkėjimus. Pirmas dalyvis atsisoja, prieina prie bet kurio kito, sveikinasi su juo ir pasako dienos palinkėjimą. Tas, prie kurio priėjo pirmas dalyvis, eina prie kito ir taip toliau, kol kiekvienas iš dalyvių sulauks bei išsakys palinkėjimus.



## 2. Namų užduoties aptarimas (10 min.)

1) Paprašykite vaikų prisiminti po 3 svarbiausius punktus iš užrašų „Kas aš?“ ir pagalvoti apie šiuos, žemiau išvardytus klausimus:

- Ar jų atsakymuose yra pasikartojimų?
- Ar aprašydami save vaikai ko nors nepraleido? Pageidautina, kad jų atsakymai apie save apimtų skirtingus jų asmenybės aspektus: fizinius, dvasinius, intelektinius, emocinius.

Pabaigoje reikia apibendrinti: Kokios iš pažymėtų savybių jiems yra svarbiausios? Ar jiems kilo neaiškumų apibūdinant save?

2) Pratimas „Mano portretas saulės spinduliuose“. Norintieji skaito savo privalumų (gerųjų savybių) sąrašą, užrašytą išilgai saulės spindulių.

## 3. Pagrindinė dalis (60 min.)

1) Su visa grupe aptarkite, kas yra priešiškas (neigiama nuomonė, išankstinis nusiteikimas). Tai nepaaiškinama neapykanta kažkam, kažko nepriėmimas. Priešiškas (neigiamą nuomonę, išankstinį nusiteikimą) gali turėti vienas žmogus ar žmonių grupės (5 min.).

2) Dalyviai vaikšto po klasę ir kiekvienam sutiktam sako 2 frazes: „Tu panašus į mane tuo, kad...“; „Aš skiriuosi nuo tavęs tuo, kad...“ (10 min.).

**1 pastaba:** Skirtumų tema yra labai svarbi bendraujant grupėje. Kartais sunkiai bendraujantys vaikai nepajėgūs pripažinti savo skirtumų kitų žmonių atžvilgiu, nes bijo bet kuo išsiskirti. Kiti, suprasdami savo skirtumus, negali šito pripažinti ir susitaikyti. Jie jaučiasi labai vieniši (uždari) ir vengia bendrauti arba pyksta ant kitų ir ieško požiūrių ir elgesio panašumo (atitinkamai konfliktiško ir agresyvaus).

3) Paskirstykite dalyvius poromis ir paaiškinkite: „Pažiūrėkite atidžiai į savo partnerį. Jis panašus į tave, bet kažkuo jis skiriasi nuo tavęs. Pagalvokite ir suraskite panašumų ir skirtumų, o paskui užrašykite juos popieriaus lape (žr. 18 priedą). Pavyzdžiui: „Mes mėgstame žaisti krepšini“; „Tu labiau linkęs bendrauti, nei aš“. Dirbkite tylėdami 5 min. Baigę darbą pasikeiskite sąrašais, kad išreikštumėte sutikimą ar prieštaravimą tam, ką parašė partneris“ (10 min.).

4) Paskirstyti vaikus į 4 grupes. Kiekviena grupė analizuoja savo klausimą:

- „Kuo mes skiriamės vienas nuo kito?“
- „Kuo mes panašūs?“
- „Kokius nusiteikimus (neigiamas nuomones) turime arba ką mes girdėjome?“
- „Kokias skirtingas žmonių savybes mums sunku priimti?“ (15 min.)

**2 pastaba:** Kiekviena grupė ant vatmano lapo užrašo atsakymus į iškeltus klausimus ir pristato savo dalį. Kitos grupės gali kuo nors papildyti svarstomą klausimą.

5) Dirba visa grupė. Lentoje užrašykite kai kuriuos skirtumus tarp žmonių ir jų bendrus bruožus. Paprašykite vaikų pasakyti, ko daugiau: skirtumų ar panašumų (5 min.)?

6) Dalyviai grįžta į savo grupes, paima popieriaus ir spalvotus pieštukus.

- 1 grupė piešia vasaros vaizdelį, naudodama tik juodą spalvą.
- 2 grupė piešia vasaros vaizdelį, naudodama tik rudą spalvą.
- 3 grupė piešia vasaros vaizdelį, naudodama tik violetinę spalvą.
- 4 grupė piešia vasaros vaizdelį, naudodama tik geltoną spalvą. (15 min.)

## 4. Grįžtamasis ryšys (5 min.)

Visa klasė svarsto užduotį. Kaip atrodytų pasaulis, jeigu visi būtų panašūs vienas į kitą? Grožio esmė yra skirtumuose! Paklauskite dalyvių, ar jiems buvo lengva ieškoti skirtumų? Kaip vaikai gyvenime vertina tai, kad jie skiriasi nuo kitų žmonių?

**3 pastaba:** Jeigu vaikai iškels klausimą apie tautinę diskriminaciją, apie tai galima pasikalbėti (apsvarstyti).

**Specialistui:** Įvairovės stygius, monotoniškas gyvenimas yra viena iš priežasčių, skatinančių vartoti psichoaktyvias medžiagas, kadangi psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas pradžioje sukuria gyvenimo pilnatvės iliuziją.

## 5. Darbo užbaigimas (5 min.)

Grupė sėdasi ratu ir dalyviai paeiliui vienas kitam sako žodžius, prasidedančius paprasčiausiu kreipiniu: „Aš džiaugiuosi, kad esu panašus į tave...“ (pavyzdžiui, moku skaityti), arba: „Aš skiriuosi nuo tavęs tuo, kad aš... (pavyzdžiui, moku stovėti ant galvos)“.

**4 pastaba:** Galima vartoti tokias frazes: „Aš laimingas(-a), kad sutikau žmogų, kuris panašus į mane tuo, kad...“ arba „Aš laimingas (-a), kad susitikau su tavimi, nes tu skiriesi nuo visų kitų, nes ...“

#### **Rekomendacijos specialistui:**

Reikia būti labai atsargiems aiškinant žodį „priešiškumas“, „neigiama nuomonė“, „išankstinis nusiteikimas“, ypač jei yra vaikų iš rasistinių šeimų ar tokių, kurie yra diskriminuojami. Nekritikuoti vaikų dėl jų religijos, tikėjimo.

#### **6. Namų užduotis**

Pasiūlykite vaikams pamąstyti tokiais klausimais: kuo aš skiriuosi nuo kitų vaikų grupėje, kuo aš panašus į kitus? Ar svarbus man mano išskirtinumas (unikalumas)? Kokiais atvejais aš pastebėjau savo išskirtinumą (unikalumą)? Kiek man svarbus tas bendrumas, panašumas, kuris sieja mane su kitais žmonėmis? Aptarti su tėvais, kaip skirtumai (skirtingumas) puošia, papildo mūsų pasaulį.

**5 pastaba:** Galima vaikams pasiūlyti nupiešti savo portretą, bet su savo išskirtinumo (unikalumo) požymiu.

### **3. Pratimas „Aš turiu teisę išreikšti savo nuomonę“**

**Tikslas** – išmokyti vaikus reikšti savo nuomonę, netgi jeigu aplinkiniai žmonės turi kitokią nuomonę.

**Įgūdžių ugdymas** – savęs supratimas, savigarba, mokėjimas bendrauti, klausytis, savęs pripažinimas (patvirtinimas).

**Trukmė:** 70 min.

**Priemonės:** nereikia.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, darbas poromis, mažos grupės.

**Pratybų eiga:**

#### **1. Pasisveikinimas (5 min.)**

Pratimas „Aš džiaugiuosi Jus visus matydamas, todėl, kad...“ – sakoma vienas kitam ratu, ir kiekvienas dalyvis paeiliui užbaigia duotą frazę, kreipdamasis į savo kaimyną.

#### **2. Namų užduoties aptarimas (10 min.)**

Pasiūlykite atsakyti į klausimus, užduotus grupės namų darbui.

**1 pastaba:** Jums reikia pirmam pradėti pokalbį apie savo išskirtinumą (unikalumą), išsakant konkretų pavyzdį.

#### **3. Pagrindinė dalis (40 min.)**

1) Suskirstykite vaikus poromis. Tada poros pradeda mažą dialogą. Dialogas skamba taip:

A. „O, man sekasi puikiai!“

B. „Bet tu neatrodei laimingas.“

Dalyviai turi nuspręsti, kas pasakys pirmą frazę, kas pasakys antrą. Jie neturi sakyti nieko, išskyrus dvi frazes, bet kaskart gali keisti kalbos manierą. Kalbėti galima garsiai ar tyliai, keisti emocinį toną, žodžius sustiprinti rankų gestais. Užduotis – įtikinti partnerį visokiais būdais, priversti kitą asmenį keisti savo nuomonę. Kai Jūs pasakysite „Stop“, dalyviai turi baigti ginčą, paduoti vienas kitam ranką ir pasakyti: „Ačiū už žaidimą“ (2 min.).

Kiti dialogo variantai:

A. Mano atsakymas vienareikšmis „Ne“.

B. Tai nesąžininga! (10 min.)

**2 pastaba:** Šis žaidimas sukuria situaciją, kurioje dalyviai turi teisę laikytis savo nuomonės nepaisydami kito. Gali kilti frustracijos situacijų, kurios gali būti pašalintos rankos paspaudimu žaidimo pabaigoje.

2) Pratimas „Taip–Ne“. Dalyviai dalijasi į dvi grupes ir stojasi vienas prieš kitą. Pedagogui davus komandą viena grupė šaukia „Taip!“, kita atsako jai „Ne!“ . Dalyviai vis garsiau ir vis tvirčiau taria šiuos žodžius, stengdamiesi įtikinti savo „oponentus“ savo „teisumu“ (10 min.).

**3 pastaba:** Šis pratimas padeda pakelti bendrą grupės aktyvumą.

3) Padalykite vaikus į grupes po 4 žmones. Parinkite ginčo objektą ir nustatykite ginčo taisykles. Du vaikai grupėje ginčijasi, du – stebi, paskui keičiasi vaidmenimis. Šios užduoties tikslas ne laimėti ginčą, o pajusti, kai kas nors su tavimi nesutinka (10 min.).

**4 pastaba:** Atkreipkite dėmesį į vaikus, kurie negali apginti savo nuomonės.

4) Išrinkite vieną vaiką, norintį kalbėti. Jis arba ji turi pasakyti savo nuomonę apie ką nors. Pavyzdžiui, kad jo sporto komanda – pati geriausia. Tada grupė turi palaikyti jo teiginį, o specialistas, priešingai, nesutinka ir pradeda tvirtinti, kad jo komanda labai bloga. Paskui sustabdykite pasisakantį ir paklauskite, kaip jis jaučiasi: ar buvo sunku ginčytis su suaugusiuoju? Ar norėjosi keisti savo požiūrį? (10 min.)

**5 pastaba:** Neleisti vaikams, stebintiems šią situaciją, juoktis iš dalyvių.

#### 4. Grįžtamasis ryšys (10 min.)

Visa grupė. Aptarkite jausmus, kuriuos išgyveno vaikai ginčo metu. Kas buvo sunkiausia ginčijantis? Ar ginčo partneriai laikėsi nustatytų taisyklių? Ar sunku buvo laukti, kol galėjo pateikti atsakymą (kontrargumentą)? Ar jie pakeitė nuomonę ginčo metu? Ar reikalinga grupė, jei ji duoda ne naudos, o žalos? Kas grupėje atsakingas už kiekvieno sveikatą?

**6 pastaba:** Paaiškinkite paaugliams, kad labai dažnai mes per daug greitai sutinkame daryti tai, ko mūsų prašo, bijodami pasmerkimo ir aplinkinių pykčio, manydami, kad galime būti „geručiais“ tikrai nusileisdami kam nors, suteikdami kam nors pasitenkinimą.

**7 pastaba:** Sukurkite su vaikais „atsisakymo strategiją“ tipiškiausioms situacijoms, pavyzdžiui, kai siūlomos vartoti psichoaktyviosios medžiagos. Priminkite vaikams, kad jie turi išmokti sakyti „ne“: „Ačiū, kad kreipiatės į mane, labai apgailėstauju, aš to padaryti negaliu.“

- Jeigu paauglys negali atsisakyti iškart, pasiūlykite jam padaryti pertrauką ir pasakyti: „Aš pagalvosiu apie tai ir rytoj tau pasakysiu savo sprendimą.“
- Pasiūlykite paaugliui panaudoti veiksmingas pertraukas: 1) išsiaiškinti, kaip tokioje situacijoje elgėsi kiti (paskambinti draugams); 2) sudaryti tolesnį veiksmų planą.
- Surinkus informaciją išlikti tvirtam ir sakyti: „Ne, ačiū, aš nenoriu cigarečių, (vyno, narkotikų). Aš noriu...“

**8 pastaba:** Aptarkite su grupe individualų kiekvieno paauglio psichologinės gynybos stilių.

Kai kurie atsisakymo variantai:

- 1) Paaiškinkite priežastį: „Aš jau mėginau ir man tai nepatiko.“
- 2) Pasielk paprastai ir atsakyk „Ne“.
- 3) Turėk kokią nors priežastį: „Ačiū, ne, man dar reikės mokytis.“
- 4) Venk sudėtingų situacijų.

**9 pastaba:** Parenkite vaiką tokiai išvadai: kiekvienas turi teisę turėti savo nuomonę, tačiau reikia neužmiršti, kad kiekvienas gali turėti skirtingą požiūrį. Mokėjimas apginti savo požiūrį leidžia teisingai apsispręsti įvairiose situacijose.

#### 5. Darbo užbaigimas (5 min.)

Pasiūlykite ratu kiekvienam pakalbėti laisva tema. Tai gali būti viskas, ko norite: linkėjimai, komplimentai, pasiūlymai tolesnėms pratyboms.

#### Rekomendacijos specialistui:

- 1) Būtina padėti tiems vaikams, kurie nesugeba surasti reikiamų argumentų nuomonei apginti.
- 2) Galima leisti nedalyvauti ginčiuose tiems, kas atsisako ar nenori.
- 3) Svarbu apginti savo nuomonę (požiūrį), mokėti pasirinkti skirtingose situacijose.

#### 6. Namų užduotis

- 1) Paprašykite vaikų sudaryti argumentų sąrašą: „Kodėl kiekvienas turi teisę išreikšti savo nuomonę, kokius argumentus vaikai gali pasakyti patys ir kokius girdėjo iš kitų? Koks rezultatas?“
- 2) Pasiūlykite sudaryti atmintinę: „Tau pasiūlė psichoaktyviųjų medžiagų, kaip pasakyti „ne“ (žr. 19 priedą).“

### 4. Pratimas „Lėlių teatras“

**Tikslas** – parodyti vaikams bendravimo su išoriniu pasauliu (aplinka) sąveiką. Leisti jiems suprasti priklausomybės būklę.

**Įgūdžių ugdymas** – mokėjimas bendrauti, savęs supratimas, savigarba.

**Trukmė:** 70 min.

**Priemonės:** muzikos įrašas.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, mažos grupės, ratas, teatras-pusratis.

**Pratybų eiga:**

### 1. Pasisveikinimas (10 min.)

„Asmeninis šūkis“. Paprašykite kiekvieno paauglio sugalvoti savo šūkį, kuriame būtų du žodžiai: charakterizuojantis dalyvį būdvardis, prasidedantis ta pačia raide, kaip jo vardas, ir pats vardas. Pavyzdžiui, „patrauklus Petras“. Pasiūlykite sugalvoti atitinkamą šiems žodžiams spalvą ar jo mėgstamą užsiėmimą, pavyzdžiui, žaidžia krepšinį, piešimas ir t. t. Pavyzdžiui, sportiškas Simas – krepšininkas.

**1 pastaba:** Vaikas gali sakyti, kad jam sunku sugalvoti žodį iš tokios raidės. Padrąsinkite jį, pasiūlykite tą patį padaryti kitiems dalyviams, ir tada jis ras konstruktyvų sprendimą.

### 2. Namų užduoties aptarimas (5 min.)

Aptarkite argumentų sąrašą: „Kodėl kiekvienas gali išreikšti savo asmeninę nuomonę? Koks rezultatas?“

Aptarkite vaikų sudarytas atmintines „Tau pasiūlė psichoaktyviųjų medžiagų, kaip pasakyti „ne“, padiskutuokite.

### 3. Pagrindinė dalis (55 min.)

1) Žaidimas „Skrydis į ateitį“: įsivaizduokite, kad mes visi pakliuvome į ateities laiko mašiną. Prieš išeinant iš laivo kompiuteris perspėja mus apie pavojų: „Visuomenėje, kurioje Jūs atsidūrėte, gresia pavojus gyvybei.“ Toliau kompiuteris sulūžta, suspėjęs parašyti tris frazes: „pagunda“, „priklausomybė“, „žalingi įpročiai“. Mums iškyla dvi užduotys: išgyventi, nustatyti kovos su pavojais būdus ir metodus, kad sugrįžę perspėtume žmoniją apie gresiančią nelaimę.

Klausimai svarstyti: 1) Ką reiškia žodžiai „pagunda“, „žalingi įpročiai“, „priklausomybė“? 2) Ar jie visi vienodai pavojingi? 3) Kada iškyla pagunda, kada atsiranda priklausomybė? 4) Kokios būna priklausomybės? Kas bendra ir kas skiriasi?

Ant lentos užrašomos priklausomybės nuo: alkoholio, tabako, narkotikų, taip pat nuo televizoriaus, azartinių žaidimų, kompiuterinių žaidimų ir t. t. (20 min.).

**2 pastaba:** Iš anksčiau apgalvokite priklausomybės šaltinius ir, jeigu atsiranda pauzė, pasakykite vaikams dar nepaminėtas priklausomybes.

**3 pastaba:** Galimas pratimas „Kalnai“ (žr. 20 priedą), kurio tikslas – apsvarstyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastis. Ant lentos nupiešiamos kalnų viršūnės (vienos gali būti žemesnės, kitos – aukštesnės) ir pasiūloma vaikams pavadinti viršūnes, kurios skambėtų kaip galimos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastys, pvz., liūdesys, vienatvė, nepasitikėjimas, grupės spaudimas, palaikymo trūkumas, eksperimentavimas, demonstravimas. Pasvarstykite kartu su vaikais, kokios būtų pavojingiausias viršūnės.

Šį pratimą galima pirmiau atlikti grupėse, o vėliau – aptarti visoje grupėje, piešiant kalnų viršūnes lentoje.

2) Mokiniai pasidalija grupelėmis po 3. Pasiūlykite vaikams atsipalaidavimo pratimą. Kiekvienoje grupėje išrenkama „marionetė“ ir du „lėlės vedžiotojai (valdytojai). Pratimas vyksta taip: grupei siūloma suvaidinti trumpą lėlės teatro vaidinimą, kur „lėlės vedžiotojai“ valdo visus „marionetės“ judesius. Vaidinimo scenarijų pasirenka (sukuria) pati grupė. Pavyzdžiui, „marionetė“ daro rytinę mankštą, eina į svečius (du „lėlės vedėjai“ ir „lėlė“). Galima sugalvoti ir sudėtingesnių pratimų, o ne tik pratimą su „lėlės“ kūnu. Galima sujungti dvi grupes ir scenarijų padaryti sudėtingesnį, pavyzdžiui, dvi „lėlės“ neša kėdę arba dvi „marionetės“ šoka (10 min.).

3) Po repetacijos grupės (3 asmenų) pristato savo vaidinimą kitiems dalyviams (10 min.).

**4 pastaba:** Vaidinimui gali būti parinkta muzika ar daina.

4) Kai visi parodo savo vaidinimus, dalyviai susėda ratu ir dalijasi išpūdžiais. Svarbu atkreipti dėmesį tiek į „marionetės“, tiek į „lėlės vedžiotojų“ judesius ir jausmus (5 min.).

**5 pastaba:** Dalyviai gali išreikšti įvairius jausmus: nepatogumą, įtampą, bejėgiškumą arba, priešingai, – atsakingumą, komfortą, pasitenkinimą. Svarbu parodyti, kad ir priklausomybės jausmas, ir perdėtas rūpestis iškreipia santykius tarp žmonių, daro juos nepilnaverčius.

### 4. Grįžtamasis ryšys (5 min.)

Paklauskite, kokie jausmai kilo dalyviams pratybų metu.

**6 pastaba:** Reikia atminti, kad santykiai „marionetė“ dažnai atsiranda, vartojant psichoaktyvias medžiagas grupėje. Patys vaikai, vartojantys šias medžiagas, labai dažnai sako, kad yra nuo jų priklausomi.

**5. Darbo užbaigimas (5 min.)**

Pasiūlykite ant vienos spalvos popierėlio parašyti „Kas patiko?“, o ant kitos spalvos popierėlio – „Kas nepatiko?“ Padėkite iš vienos pusės teigiamus, iš kitos pusės neigiamus atsiliepimus.

**8 pastaba:** *Pasistenkite akcentuoti teigiamus momentus, tačiau atkreipkite dalyvių dėmesį ir į tai, kad neigiami atsiliepimai Jums taip pat yra svarbūs. Būtinai baigdami neigiamiems atsiliepimams raskite teigiamų momentų.*

**Rekomendacija specialistui:**

Atkreipti dėmesį į drovius, susikausčiusius vaikus.

**6. Namų užduotis**

1) Pasiūlyti vaikams pagalvoti apie situacijas, kada jie jautėsi „marionetėmis“, o kada – laisvais žmonėmis. Vaikai gali paklausti suaugusiųjų, kada jie buvo panašioje situacijoje.

2) Vaikai gali sukurti pasaką apie žmogų, kuris visą gyvenimą jautėsi „marionete“.

**5. Pratimas „Ar tu geras klausytojas?“**

**Tikslas** – išmokyti vaikus klausytis kitų ir ugdyti šiuos įgūdžius.

**Įgūdžių ugdymas** – mokėjimas klausytis kitų, užuojauta, pritarimas, palankumas.

**Trukmė:** 80 min.

**Priemonės:** popierius, rašikliai.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, darbas porose.

**Pratybų eiga:**

**1. Pasisveikinimas (5 min.)**

Pratimas „Kas girdėti?“. Pasiūlykite vaikams įsiklausyti visiškoje tyloje ir prisiminti tai, kas vyksta už lango, už durų, už sienos, gatvėje ir po to papasakoti, kokius garsus jie girdėjo.

**2. Namų užduoties aptarimas (5 min.)**

Paprašykite vaikų papasakoti apie situacijas, kada jie jautėsi „marionetėmis“, o kada laisvais žmonėmis.

**1 pastaba:** *Galima sugalvoti bendrą pasaką apie herojų, kuris jautėsi „marionete“, bet pakeitęs situaciją jis tapo laisvu žmogumi. Dalyviai ratu papildo po vieną pasakos sakinį. Pasaka tęsiama tol, kol vienas iš dalyvių sugalvoja, kaip herojus tampa laisvu žmogumi.*

**3. Pagrindinė dalis (60 min.)**

1) Dalyviai pasiskirsto poromis ir sėdasi vienas prieš kitą ant kėdžių. Viso pokalbio metu palaikomas akių kontaktas. Dalyviai susitaria, kuris kalbės pirmas. Tas, kuris pradeda, turi per 5 min. papasakoti apie tai, kas jam atsitiko, pavyzdžiui, vaikystėje. Antrasis partneris klausia tylėdamas, neatitraukdamas akių nuo pašnekovo, sutelkdamas visą savo dėmesį į partnerį ir jo žodžius. Klausantysis turi stengtis nepertraukti partnerio minčių ir nenutraukti klausymosi, net jeigu mintis jau aiški. Jis neturi partnerio žodžiuose ieškoti palyginimo su savo asmenine patirtimi, neprivalo ieškoti paaiškinimų. Jis stengiasi būti atidus ir įdėmiai klausytis kalbančiojo. Po 5 min. partneriai keičiasi vaidmenimis, nekomentuodami prieš tai girdėto pasakojimo. Po to, kai antras partneris baigs savo pasakojimą, partneriai dalijasi įspūdžiais apie šį pratimą, apie tai, kaip jis praėjo, kaip kiekvienas jautėsi klausytojo ir pasakotojo vaidmenyse, kas sudėtinga ar lengva susikoncentruojant į kito partnerio pasakojimą (20 min.).

2) Darbas poromis (klausytojas – pasakotojas). Vienas pasakoja, kitas 2 min. klausosi kokios nors intriguojamos istorijos. Paskui keičiasi vaidmenimis. Vėliau aptaria jausmus (10 min.).

**2 pastaba:** *Pageidautina sudaryti kitas poras, siekiant atnaujinti įspūdžius ir išlaikyti vaikų dėmesį.*

3) Klausytojas perpasakoja istoriją kitai porai, o pirmasis pasakotojas sustabdo ją, jei šis perpasakodamas daro klaidą (10 min.).

**3 pastaba:** *Jeigu yra laiko, istoriją galima suvaidinti. Žaidimo stebėtojas pasakys, kas buvo neteisingai suvaidinta.*

4) Pratimas „Sugedęs telefonas“. Visi ar keletas dalyvių išeina iš patalpos, kurioje vyksta pratybos. Grįžta po vieną. Pirmam įėjusiam dalyviui Jūs pasakote trumpą frazę (galima paskaityti bet kokį sakinį iš knygos, lai-

kraščio, vadovėlio). Įeina antras dalyvis, pirmasis jam pasako tą pačią frazę. Ir taip kiekvienas įeidamas išgirsta frazę, kurią jam pasako prieš jį įėjęs dalyvis. Paskutinis dalyvis pasako išgirstą frazę visiems (10 min.).

**4 pastaba:** *Kambarėje esantys vaikai neturi padėti žaidėjams ar reikšti savo emocijų dėl to, kas buvo išgirsta.*

5) Paprašykite grupės aptarti klausimus: kada mes klausomės kitų? Kodėl mes nesiklausome kitų? Kaip mes jaučiamės, jeigu nesiklausome kitų? Apie ką mes galvojame, kai nesiklausome kitų? Ar aš moku klausytis vienodai atidžiai bet kurio žmogaus? Ar aš jaučiau, kad manęs klauso atidžiai? (10 min.)

**5 pastaba:** *Atkreipkite dėmesį į du klausymosi būdus, kurie ne visada skiriasi laiko prasme ir dažnai susiję vienas su kitu. Tai klausymasis, siekiant gauti informacijos, ir klausymasis, stengiantis suprasti ir atjausti pašnekovą. Pasiūlykite dalyviams pamėginti paklausyti šiais skirtingais būdais.*

#### 4. Grįžtamasis ryšys (5 min.)

Apsvarstykite, ką Jūs jautėte būdamas pasakotojas ir būdamas klausytojas. Koks vaidmuo Jums labiau patiko? Kiek grupėje buvo gerų klausytojų ir kiek ne tokių atidžių?

**6 pastaba:** *Aptariant šį klausimą reikia žinoti, kad mergaitės ir berniukai skirtingai vertina šią užduotį. Įgūdžių formavimas „klausyti“ ir „girdėti“ būtinas savigalbai ir tarpusavio pagalbai grupėje.*

#### 5. Baigiamasis darbas (5 min.)

„Grupės garsas“. Visi dalyviai stojasi ratu, susikimba rankomis, užmerkia akis ir „įgarsina“ savo būseną, po to įsiklauso į garsus, kuriuos skleidžia kiti dalyviai ir stengiasi prisitaikyti prie grupės garso.

**7 pastaba:** *Šį pratimą galima atlikti neliečiant vienas kito rankų.*

#### 6. Namų užduotis

Paprašykite vaikų sukurti „gero klausymosi“ taisykles (5 punktai).

**Vaikus reikia parengti išvadai, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas ne gerina žmonių bendravimą, o tik sukuria bendravimo iliuziją** (žr. 21 priedą, pasaką apie iliuziją).

## IV. TEMA „JAUSMAI“

### 1. Pratimas „Draugystė“

**Tikslas** – suprasti, kas yra draugystė, kokios jos ribos ir koks tu draugas.

**Įgūdžių ugdymas** – savęs supratimas, mokėjimas bendrauti, užuojauta, asmeninės erdvės ribų nustatymas.

**Trukmė:** 70 min.

**Priemonės:** popierius, rašikliai, flomasteriai, kamuolys.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, individualus darbas, grupės po 6 vaikus.

**Pratybų eiga:**

#### 1. Pasisveikinimas (5 min.)

Dalyviai paeiliui ratu baigia sakinį: „Kai šiandien ašėjau į pratybas...“

#### 2. Namų užduoties aptarimas (5 min.)

Pedagogas lentoje arba ant vatmano lapo užrašo vaikų sukurtas, sugalvotas „gero klausymosi“ taisykles.

**1 pastaba:** *Jūs galite aptarti su vaikais „gero klausymosi“ taisyklių laikymosi svarbą bendraujant su draugu.*

#### 3. Pagrindinė dalis (40 min.)

1) Aptarkite, kas tai yra draugystė, jos esmė, ir kodėl žmonėms patinka draugauti. Užrašykite ant lentos sakinį „Draugystė – tai...“. Svarstymo variantas gali būti toks: „Kas Jūsų manymu yra draugystė? Imkime ir užrašykime aplink šį nebaigtą sakinį viską, kas „ateis“ į galvą apie draugystę...“ Kai kolektyvinis „draugystės“ supratimo aprašymas bus baigtas, atliekama aprašymo analizė (10 min.).

**2 pastaba:** *Išaiškinkite skirtumą tarp draugystės grupėje ir draugystės su artimu žmogumi.*

2) Individualus darbas. Ant popieriaus lapo dalyviai rašo savybes, kurios būdingos draugui (humoro jausmas, gerumas, užuojauta, lojalumas, tolerantiškumas). Norintieji gali paskaityti šią draugo charakteristiką visai grupei, kiti dalyviai šią charakteristiką gali papildyti naujomis savybėmis (10 min.).

**3 pastaba:** *Pageidautina, kad viską užrašytumėte ant lentos.*

3) Grupė sustoja ratu ir ima kamuolį, kurį reikės perduoti vienas kitam. Paašškinkite vaikams, kad nebūtina perduoti kamuolį kaimynui iš dešinės ar kairės. Dalyviai atliks „smegenų šturmą“ tema „Kaip galima surasti draugą?“. Kiekvienas, kuris gauna kamuolį, pateikia savo idėją minėtu klausimu. Tada meta kamuolį kitam komandos nariui. Kiekvienu atveju kalba tas, kas rankoje laiko kamuolį (5 min.).

**4 pastaba:** *Šis pratimas gerai tinka veiklai pakeisti, pajvairinti.*

4) Individualus darbas (žr. 22 priedą). Dalyviai rašo ant lapo, kokias savybes jie turi, ar patys atitinka tuos kriterijus, kuriuos ką tik įvardijo draugui. Būtina pabrėžti tas savybes, kuriomis jie nepasižymi, bet norėtų turėti ir pagalvoti, kaip galima keistis, kaip ugdyti norimas savybes. Pavyzdžiui, kai kas neturi humoro jausmo, kaip tai išugdyti (10 min.).

5) Pasiūlyte grupėse po 6 vaikus aptarti klausimus: ką aš galėčiau padaryti dėl savo draugo? Kaip aš pasielgiau, jeigu mano draugas atsisakytų man padėti ką nors padaryti? Ar galima nubrėžti ribas, ką tu galėtum padaryti dėl savo draugo? (5 min.)

#### **4. Grįžtamasis ryšys (5 min.)**

Aptarkite grupėje klausimą: „Ką daryti, jeigu draugas paprašė padaryti ką nors neteisėta? Kaip elgtis, jeigu draugo prašymas prieštarauja Jūsų sąžinei? Ar galimas konfliktas tarp draugų?“

**5 pastaba:** *Atkreipkite dėmesį: jeigu žmogus neturi socialinio grupės palaikymo, tai gali jį paskatinti ieškoti tokios grupės iliuziniame pasaulyje, vartojant psichoaktyviąsias medžiagas.*

#### **5. Darbo užbaigimas (15 min.)**

Žaidimas „Dovanos“. Visi grupės nariai vieni kitiems anonimiškai dovanoja įsivaizduojamas dovanas. Dovanojančiojo galimybės šiame žaidime neribotos. Dalyviams išdalijama mažų popieriaus lapelių vienu mažiau nei yra dalyvių. Jūs paskelbiate dovanų rinkimą žaidėjui P. Visi rašo į savo lapelius dovanų, kurias nori dovanoti asmeniui P., pavadinimus, paskirtį, charakteristiką ir tų daiktų kieki. Lapeliuose nepasirašoma, kas dovanoja. Jūs surenkate lapelius ir sudedate į atskirą krūvelę. Adresatui neperduodama iki to laiko, kol nebus surinktos dovanos visiems žaidėjams. Tada „dovanų rinkiniai“ (lapeliai) išdalijami adresatams. Tam tikrą laiką dalyviai susipažįsta su dovanomis. Tada dalijasi savo įspūdžiais: ar kas nors gavo dovanų, kurios maloniai nustebino? Kam padovanotos praktiškos dovanos? Ir pan.

#### **Rekomendacijos specialistui:**

- 1) Reikia žinoti, kad kai kurie paaugliai neturi draugų, todėl šį pratimą jiems bus sunku atlikti.
- 2) Būkite atsargūs su vaikais, atvežtais iš karo veiksmų rajono arba pabėgėlių vaikais.

#### **6. Namų užduotis**

1) Grupėje draugystė gali būti įvairi. Žmonės pasirenka grupę (pavyzdžiui, sportu besidomintys) ir išreiškia save grupėje. Vaikai gali sudaryti grupių, kurioms jie priklauso ir kurioms jie norėtų priklausyti, sąrašą.

2) Draugai gyvenime yra labai svarbūs. Galimybė užmegzti draugystę priklauso nuo to, kiek mes sugebame rasti žmonėse gero. Kiekvienam dalyviui duodami „telegramos“ blankai su adresatų vardais (adresatai yra visi užsiėmimo dalyviai). Reikia parašyti kiekvienam ir pačiam sau visa, kas geriausia, ką galima apie tą asmenį ir apie patį save pasakyti.

Kad „telegramos“ būtų laiku pristatytos adresatui, jas reikia įdėti į „stebuklingą dėžutę“ vieną dieną prieš pratybas, o vedėjas ateis jų paimti.

**6 pastaba:** *Taip daroma, kad būtų išvengta įžeidžiamų, nepageidaujamų „telegramų“. Jeigu tokių „telegramų“ vis dėlto rasite, jas gražinkite dalyviams, kad jie perrašytų arba, jeigu neaišku, kas jas rašė, pakeiskite pozityvomis. Tai turi būti aptarta su dalyviais iš anksto.*

## **2. Pratimas „Problemų dėžutė“**

**Tikslas** – išmokyti vaikus pasipasakoti savo problemas, ugdyti atjautą, nusiteikimą padėti kitiems.

**Įgūdžių ugdymas** – atjautimas, mokėjimas spręsti problemas.

**Trukmė:** 80 min.

**Priemonės:** dėžutė laiškams, popierius, rašikliai.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, individualus darbas, grupės po 4 vaikus.

**Pratybų eiga:****1. Pasisveikinimas (5 min.)**

Dalyviai prisimena pasveikinimo būdus, sugalvotus praėjusiose pratybose.

**1 pastaba:** Pasiūlykite dalyviams prisiminti pasveikinimo būdą, sugalvotą kito dalyvio.

**2. Namų užduoties aptarimas (5 min.)**

1) Iškilmingas „telegramų“ įteikimas. „Telegramų“ turinys nesvarstomas.

2) Vaikai pasiūlo grupių, kurioms jie priklauso arba norėtų priklausyti, sąrašus. Jūs vaikų pasiūlymus užrašote lentoje.

**3. Pagrindinė dalis (55 min.)**

1) Paašškinti grupei, kad vaikai ir paaugliai, kaip ir suaugę žmonės, gali turėti sunkumų gyvenime ir jiems gali reikėti pagalbos. Tegu vaikai pateikia pavyzdžių (žr. 23 priedą): gąsdinimas, pinigų reikalavimas, problemos dėl alkoholio ar narkotikų. Išsiaiškinkite, kas suteiks jiems pagalbą vienu ar kitu atveju (10 min.).

**2 pastaba:** Paklauskite vaikų, ar jie žino organizacijas, į kurias galėtų kreiptis pagalbos.

**3 pastaba:** Sužinokite, ar vaikai kada nors kreipėsi pagalbos į kokią nors organizaciją.

2) Individualus darbas. Dalyviai rašo laiškus, kuriuose pasakoja apie savo problemas. Kada visi vaikai parašys laiškus, juos galima surinkti ir padėti į specialią „Problemų dėžutę“ (15 min.).

**4 pastaba:** Vienas iš šios užduoties atlikimo būdų – darbas poromis. Ne kiekvienas dalyvis sugeba šią užduotį atlikti savarankiškai.

**5 pastaba:** Jeigu Jūs jaučiate grupės nepasitikėjimą, perskaitykite iš anksto parengto laiško vieną iš galimų variantų.

**6 pastaba:** Vaikai gali rašyti laiškus ne tik savo vardu, gali rašyti ir kitų asmenų vardu: tėvo, motinos, mokytojo, auklėtojos, draugo. Jūs iš anksto galite apgalvoti ir pasiūlyti vaikams vaidmenis, arba dalyviai patys gali išrinkti įdomiausių vaidmenį.

3) Darbas grupėse po 4 žmones: kiekviena grupė atsitiktinai pasirenka 4 problemas. Vaikai žaidžia „žurnalo redaktorių“, kuriam reikia išspręsti kiekvieną problemą (30 min.).

**7 pastaba:** Pabrėžkite, kad atsakymai turi būti naudingi ir konstruktyvūs. Negalima pamiršti pagrindinės taisyklės – nekritikuoti! Kai kuriais atvejais vaikai gali pareikšti tik užuojautą, apgailėstą, todėl, kad nesugeba spręsti konstruktyviai.

**8 pastaba:** Pasiūlykite kiekvienai dalyvių grupei „sužaisti“ jų situacijas.

**9 pastaba:** Nepamirškite vaikus grupuoti skirtingais būdais, kurie aprašyti skyrelyje „Pedagogo darbo metodologija“. Galima pasiūlyti vaikams pasidalyti į grupes jų norimu būdu.

**4. Grįžtamasis ryšys (10 min.)**

Pasiteiraukite, kas norėtų pasisakyti grupėje, papasakoti, kaip jis sprendė problemą.

**10 pastaba:** Gali būti, kad dalyviai nepasirengę kalbėti apie savo problemas savo vardu, galbūt jiems lengviau papasakoti draugo istoriją.

**11 pastaba:** Priminkite vaikams, kur jie gali kreiptis pagalbos, jeigu jiems iškilo problemų.

**12 pastaba:** Jūs galite pasakyti vaikams: „Jeigu Jums iškyla problema, Jums bus suteikta pagalba nepradedant vartoti psichoaktyviųjų medžiagų. Visos problemos išsprendžiamos be jų.“

Vaikai turi suprasti, kad iškilusias problemas galima išspręsti ir be psichoaktyviųjų medžiagų.

**5. Darbo užbaigimas (5 min.)**

Dalyviai kiekvienas paeiliui apibūdina savo nuotaiką, savijautą esamuoju metu „čia ir dabar“.

**Rekomendacijos specialistui:**

1) Atminkite, kad kai kuriems vaikams iš tikrųjų reikia pagalbos sprendžiant realias problemas;

2) Atkreipkite dėmesį, kad kai kurie vaikai aprašys esamas jų problemas.

**6. Namų užduotis**

1) Parenkite vaikams asmenų ir organizacijų sąrašą (su telefonais), kur jie gali kreiptis, kai jiems iškyla viena ar kita problema. Tėvų supažindinimas namie su vaiko teisėmis, taip pat pateikiamas asmenų ir organizacijų, atsakingų už vaiko teises, sąrašas (su telefonais), kur galima kreiptis.



2) „Laiškas pačiam sau“. Pasiūlykite vaikams parašyti laišką, kurį jie norėtų gauti. Reikia atkreipti dėmesį, koks tai laiškas: prašymas, patarimas, džiaugsmo ar liūdesio išliejimas, sutikimas, priminimas, kad žmogus ne vienas ir pan.

### 3. Pratimas „Patinka–nepatinka“

**Tikslas** – įvertinti savo pozityvius ir negatyvius jausmus, gauti žinių apie jausmus „patinka–nepatinka“.

**Įgūdžių ugdymas** – savęs supratimas (poreikių įvertinimas), sugebėjimas įvertinti savo ir kitų žmonių jausmus, sugebėjimas suprasti kitus.

**Trukmė: 75 min.**

**Priemonės:** popierius, rašikliai, dažai, spalvoti pieštukai.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, individualus darbas, grupės po 3–4 žmones.

**Pratybų eiga:**

#### 1. Pasisveikinimas (5 min.)

Pratimas „Aš mėgstu..“. Pavyzdžiui: „Labas, mano vardas Domas, aš mėgstu žaisti futbolą.“

#### 2. Namų užduoties aptarimas (5 min.)

Pasiūlykite vaikams sumaišyti jų laiškus ir kai kuriuos iš jų perskaityti.

**1 pastaba:** Jeigu grupė jau neblogai parengta, galima pasiūlyti kiekvienam dalyviui perskaityti savo laišką.

**2 pastaba:** Jeigu dalyviai nepasirengę skaityti savo laiškų, galima apsvarstyti, kokią laiško rašymo formą jie pasirinktų ir naudotų: prašymą, patarimą, priminimą ir t. t.

#### 3. Pagrindinė dalis (50 min.)

1) Aptarkite klasėje, kas yra „meilė“ ir kas yra „neapykanta“ (patinka–nepatinka). Kodėl vieniems žmonėms patinka tai, ko kiti neapkenčia. Kodėl mes tokie skirtingi savo jausmais? Ar gerai, kada žmonės visiškai skirtingi? (10 min.)

**3 pastaba:** Vienas iš darbo būdų gali būti sąvokų išsiaiškinimas „meilė“ ir „neapykanta“ mažose grupėse. Darbo pabaigoje kiekviena grupė visiems dalyviams papasakoja savo sąvokos išaiškinimą.

**4 pastaba:** Papildomai dalyviai minėtas sąvokas gali pavaizduoti dalyvių grupių piešiniuose.

2) Individualus darbas. Dalyviai ant lapelių rašo tris dalykus, kurių jie nemėgsta daryti, ir tris, kuriuos mėgsta, o kiek žemiau surašo priežastis, dėl ko jie jaučia šiuos jausmus (žr. 24 priedą) (10 min.).

3) Grupės po 3–4 vaikus. Grupėse vaikai lygina, ką parašė, ir pasirenka vienodus dalykus, ką jie mėgsta ar nemėgsta (pavyzdžiui, sportiniai žaidimai, kuriuos jie mėgsta, arba TV programos, kurios jiems nepatinka). Nustato priežastis, dėl ko jie to nemėgsta ir ar yra noras / gera valia daryti tuos darbus, kurių kiti žmonės niekada nedarytų (10 min.).

**5 pastaba:** Naudokite įvairius padalijimo į grupes metodus. Sužinokite, koks priimtinausias, įdomiausias dalyviams.

4) Sujunkite mažas grupes į didesnes (paprastai 2 grupės). Pasiūlykite atrasti bendrų temų (10 min.).

5) Aptarkite su visa grupe bendras temas (pavyzdžiui, kompiuteriniai žaidimai arba santykiai tarp žmonių) (10 min.).

#### 4. Grįžtamasis ryšys (5 min.)

Kaip pasielgti, jeigu tau kas nepatiko (tavęs kas nors nemėgsta), arba tu kam nors nepatikai (arba tu ko nors nemėgsti)? Koks ryšys yra tarp žodžių patinka–nepatinka (mėgstu–nemėgstu)?

**6 pastaba:** Mokėti pasakyti „ne“ net mylimam žmogui, jeigu jis siūlo vartoti psichoaktyviausias medžiagas.

#### 5. Darbo užbaigimas (10 min.)

Pratimas „Katutės“. Kiekvienas ant popieriaus apibrėžia plaštakos kontūrus. Centre rašo savo vardą, o ant kiekvieno piršto – kas patinka jam savyje. Paskui lapą perduoda dalyviui iš dešinės, kuris apie 30 sek. rašo ant lapo, kokie „plaštakos“ savininko bruožai jam patinka. Taip sąrašas keliauja ratu iki grįžta šeimininkui.

**7 pastaba:** Iš anksto aptarkite su dalyviais, kad jie vienas apie kitą rašytų tik pozityvias mintis.

**Rekomendacijos specialistui:**

Patarkite vaikams per pratybas ištyrinėti svarbiausius jam dalykus, t. y., kas juos labiausiai jaudina. Pavyzdžiui: „Aš nemėgstu su mama vaikščioti į parduotuves, nes ji mane erzina, neleidžia žiūrėti į vitrinas.“ Atkreipkite dėmesį į labai jautrius vaikus.

**6. Namų užduotis**

Vaikai ruošiasi atsakymui į klausimą: „Ką daryti, jei nesinori ko nors daryti?“

**8 pastaba:** Jūs galite iš anksčiau parengti vaikams korteles su pateiktomis probleminėmis situacijomis ir paprašyti išspręsti konkrečią problemą, nurodant keletą sprendimo būdų.

**V. TEMA „MINTYS“****1. Pratimas „Aš galiu turėti savo nuomonę“**

**Tikslas** – vaikams tenka nuolatos spręsti savo problemas, juos reikia išmokyti pasirinkti ir daryti apgalvotus sprendimus, o ne griebtis pirmo pasitaikiusio varianto.

**Įgūdžių ugdymas** – kritiškas mąstymas, mokėjimas priimti sprendimą.

**Trukmė:** 70 min.

**Priemonės:** popierius, rašikliai.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, grupės po 3 vaikus.

**Pratybų eiga:**

**1. Pasisveikinimas (5 min.)**

Grupės dalyviai, nenurodydami konkretaus adresato, sako savo sugalvotus pasveikinimus. Visi kiti dalyviai turi atspėti, kam tas sveikinimas skiriamas, t. y. pasakyti adresato vardą. Jeigu pasakomi skirtingi adresatai, tai sveikinimo autorius praneša, kam tai buvo skirta. Po to į žaidimą įsitraukia tas, kam buvo skirtas pasveikinimas, ir sako savo pasveikinimą. Pasveikinimai gali būti labai įvairūs, pavyzdžiui: „Sveikinimas tam, kuris visada yra geros nuotaikos!“

**1 pastaba:** Siekiant išaiškinti šio pratimo taisykles, pageidautina, kad Jūs pirmasis (-oji) pasakytumėte savo sveikinimą vienam iš dalyvių.

**2 pastaba:** Žaidimas tęsiasi tol, kol bus pasveikinti visi dalyviai.

**3 pastaba:** Įspėkite dalyvius būti atidžius ir sekti, kad visi grupės nariai būtų pasveikinti šiame žaidime.

**2. Namų užduoties aptarimas (10 min.)**

Ant lentos Jūs užrašote dalyvių pasiūlytus atsakymus į klausimą: „Kaip elgtis, jeigu nesinori ko nors daryti?“

**4 pastaba:** Atsakymų variantai gali būti nepriimtini Jums, kaip pedagogui, tačiau Jūs neprivalote jų kategoriškai atmesti. Aptarimas turi būti bendras.

**3. Pagrindinė dalis (35 min.)**

1) Visa grupė. Dalyviams siūloma: „Pagalvokite, kokius klausimus Jūs sprendžiate patys ir kokius klausimus už Jus sprendžia suaugusieji? Kodėl vienus sprendimus Jums leidžia daryti patiems, o kitus priima už Jus kiti? Tam tikrais atvejais mes privalome laikytis, elgtis pagal nusistovėjusias normas, taisykles ar pagal priimtus įstatymus; pavyzdžiui, vaikai negali pasirinkti, lankyti ar nelankyti mokyklos; vaikams negalima leisti vairuoti mašinos iki 18 metų“ (20 min.).

**5 pastaba:** Aptarkite su dalyviais: ar vaikai priima sprendimus už kitus? Galbūt rūpindamiesi namų gyvūnais jie gali nuspręsti už juos, pavyzdžiui, išleisti iš narvelio ar ne.

2) Grupės po 3 vaikus. Pirmas dalyvis nurodo, ką daryti, antras – vykdo nurodymą, trečias – sprendžia, vykdyti ar nevykdyti nurodymo. Po kelių pratimų dalyviai keičiasi vietomis (15 min.).

**6 pastaba:** Nesiūlyti nemalonių ir pavojingų veiksmų. Jūs galite pajuokauti: „Nesiūlykite sustoti kvėpuoti.“

**4. Grįžtamasis ryšys (10 min.)**

Paklauskite grupės, ką jie galvoja ir jaučia atlikę tokias užduotis. Vaikams svarbu žinoti, ką jaučia žmogus, kuris negali apsispręsti netgi paprasčiausiais klausimais. Daugeliui tokia situacija nepatinka, nors atsirasi ir tokių, kuriems tai priimtina.

**7 pastaba:** Paklauskite grupės: „Kodėl taip svarbu pačiam apsispręsti? Ką jaučia vaikas, verčiamas ką nors daryti? Kas gali priversti juos daryti tai, ko jie nenori arba neprivalo daryti? Galbūt vyresnieji? Arba draugai? Arba reklama?“

### 5. Darbo užbaigimas (10 min.)

Kiekvienas vaikas rašo ant lapelio kažką malonaus kitam, pavyzdžiui, kaimynui iš kairės. Tada laiškelių, kurio gali nepasirašyti, įdeda į bendrą dėžutę. Pabaigoje lapeliai išimami ir perskaitomi garsiai.

**8 pastaba:** Iš anksto paprašykite dalyvių ant lapelių vienas kitam rašyti tik pozityvius dalykus.

### Rekomendacija specialistui:

Viena iš psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežasčių yra ta, kad žmogus nemoka savarankiškai teisingai apsispręsti.

### 6. Namų užduotis

Vaikai pildo 2 lenteles (žr. 25 priedą): ant vieno lapo rašo, kokius klausimus jie sprendžia patys, o ant kito – kokių klausimų jiems neleidžiama spręsti. Per pratybas bus galima palyginti visų dalyvių užrašus.

Galima parašyti, kada sunku apsispręsti (situacija gali būti reali ar išgalvota).

**9 pastaba:** Vaikams, gyvenantiems globos įstaigose, pasiūlykite užrašyti ant lapo, kokius klausimus mūsų višumenėje vaikai gali spręsti savarankiškai, o kokius ne, atsiribojant nuo tos situacijos, kad jie gyvena globos įstaigose, nes tokie vaikai tik pabrėžtų savo nesavarankiškumą ir savarankiškų sprendimų apribojimą.

## 2. Pratimas „Ką aš daryčiau?“

**Tikslas** – sudaryti vaikams galimybes įgauti įgūdžių sprendžiant sudėtingas problemas, mokėjimo susitarti tarpusavyje ir su suaugusiaisiais.

**Įgūdžių ugdymas** – kritiškas ir konstruktyvus mąstymas, apsisprendimas, svarstymas, mokėjimas dirbti didelėje grupėje, bendradarbiavimas.

**Trukmė:** 70 min.

**Priemonės:** kortelės su sugalvotomis probleminėmis situacijomis, popierius, rašikliai.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, darbas grupėje.

**Pratybų eiga:**

#### 1. Pasisveikinimas (5 min.)

Vaikai sėdasi ratu ir Jūs pasiūlysite visiems pradėti pratybas šiuo posakiu: „Aš džiaugiuosi visus matydamas todėl, kad...“ Būtina, kad kiekvienas dalyvis užbaigtų šią frazę.

**1 pastaba:** Šį pratimą gali pradėti savanoris dalyvis.

#### 2. Namų užduoties aptarimas (10 min.)

Pasiūlykite dalyviams palyginti savo namų užduočių užrašus.

**2 pastaba:** Aptarkite su vaikais, kaip galima susitarti su suaugusiaisiais. Šiuo atveju galima panaudoti „smegenų šturmo“ metodą, užrašant įvairius susitarimo būdus ant lentos.

#### 3. Pagrindinė dalis (40 min.)

1) Paskirstykite dalyvius į 4 grupes, kiekvienai grupei duokite kortelę su viena problema (žr. 26 priedą). Grupės aptaria problemą ir bendrai nusprendžia, kaip spręsti šią problemą. Duokite laiko apsvaistyti ir susitarti tarpusavyje.

**3 pastaba:** Paskirstykite dalyvius į grupes, naudodami vieną iš būdų, aprašytų skyriuje „Pedagogo darbo metodologija“.

**4 pastaba:** Priminkite vaikams, kad nėra teisingų ir neteisingų atsakymų.

**5 pastaba:** Parenkite papildomų kortelių, jei dalyviams būtų nepriimtina Jūsų pateikta probleminė situacija.

2) Suskirstykite dalyvius į 4 grupes ir paprašykite sugalvoti naujų probleminių situacijų. Kiekviena grupė užrašo kortelėje savo sugalvotą probleminę situaciją ir perduoda ją kitai grupei. Grupės pasikeičia kortelėmis ir aptaria jose pateiktų problemų sprendimo būdus. Tuomet visos grupės atsiskaito visiems dalyviams, t. y. pateikia problemos sprendimo būdą.

**6 pastaba:** Kiekviena grupė gali sužaisti savo probleminę situaciją ir pateikti jos sprendimo būdą.

**3. Grįžtamasis ryšys (10 min.)**

Pasiūlykite grupėms dar kartą apsvarstyti problemines situacijas kortelėse. Gal kas iš dalyvių turi savo nuomonę, kaip spręsti problemą. Aptarkite iškeltas problemas. Kaip spręsti problemas didelėse grupėse? Kodėl kai kurie vaikai dominuoja? Kodėl vieni vaikai grupei daro didesnę, o kiti – mažesnę įtaką?

**4. Darbo užbaigimas (5 min.)**

Pratimas „Šiandien man patiko...“. Vaikai grįžta į ratą, ir Jūs kiekvienam paeiliui siūlote užbaigti šį sakinį.

**Rekomendacija specialistui:**

Kiekvienam dalyviui turi būti suteikta galimybė dalyvauti aptarimuose priimant sprendimus.

**6. Namų užduotis**

Pratimas „Kaip Jūs tai suprantate?“. Pasiūlykite dalyviams:

- Prisiminti paskutinę sudėtingą situaciją ir apgalvoti tris būdus, kaip ji galėjo pablogėti kartu įsivaizduojant tos situacijos perspektyvą;
- Apgalvoti tris būdus padėčiai pagerinti, suplanuojant veiksmų programą.

**Pastaba:** Vaikai gali aprašyti realią ar išgalvotą situaciją.

**VI. TEMA „BENDRAVIMAS“****1. Pratimas „Mūsų vaidmenys“**

**Tikslas** – padėti vaikams pažinti save ir savo vaidmenį gyvenime.

**Įgūdžių ugdymas** – savęs pažinimas, sugebėjimas bendrauti.

**Trukmė:** 90 min.

**Priemonės:** žmonių vaidmenys skirtingose situacijose.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, darbas poromis, grupės po 4 žmones.

**Pratybų eiga:**

**1. Pasisveikinimas (5 min.)**

Pasiūlykite vaikams pasisveikinti skirtingais būdais. Gali būti žaidžiamos įvairios situacijos: „Dabar aš pas Jus ateinu kaip suaugęs asmuo, kaip Jūs su manimi sveikinsitės?“; „Dabar aš Jūsų bendraamžis, kaip Jūs su manimi sveikinsitės?“

**2. Namų užduoties aptarimas (5 min.)**

Pasiūlykite vaikams savanoriškai pasikalbėti apie sudėtingas situacijas, į kurias jie yra patekę, ir apie tų situacijų galimus sprendimo būdus.

**1 pastaba:** Jūs galite pasiūlyti savo sugalvotą kokią nors sudėtingą situaciją bei aptarti su vaikais galimus sprendimo būdus.

**3. Pagrindinė dalis (70 min.)**

1) Visa grupė. Vaikai atlieka skirtingus vaidmenis. Pateikite pavyzdžių: „Dabar aš pedagogas (-ė), o už grupės ribų aš – tėvas (motina), vyras (žmona), sūnus (duktė), draugas (-ė), keleivis (-ė), vairuotojas (-a) ir t. t.“ (5 min.).

2) Darbas poromis. Vaikai aptarinėja skirtingus vaidmenis: savo, pedagogo, grupės dalyvio ir pan. (5 min.).

**2 pastaba:** Galima apsvarstyti suaugusiųjų (tėvo, mamos) ir vaiko (sūnaus, dukters) vaidmenis.

3) Visa grupė. Keletas porų informuoja apie darbo rezultatus (10 min.).

**3 pastaba:** Jūs galite užduoti papildomą klausimą: „O ko vaikai laukia / tikisi iš savo bendraamžių?“

4) Grupės po 4 vaikus. Paprašykite surašyti skirtingus vaikų vaidmenis (žr. 27 priedą). Pavyzdžiui, mokykloje jie „mokiniai“, namie – „vaikai“, su savo naminiais gyvūnėliais – „šeimininkai“, o jeigu jie kur nors keliauja – „turistai“ (10 min.).

5) Lentoje užrašykite tuos sugalvotus vaikų vaidmenis, kurie skiriasi vieni nuo kitų. Paklauskite grupės dalyvių: „Kas Jūs esate iš tikrųjų? Įsivaizduokite, kad Jūs dykumoje ir niekas nepašauks Jūsų vardu. Kaip Jūs save

įvardysite?“ Paašškinkite vaikams, kad kiekvienas iš mūsų turime savo vaidmenis, kadangi mes gyvename visuomenėje (10 min.).

6) Žaidimas „Jeigu aš būčiau...“. Kiekvienas dalyvis turi pasirinkti kokį nors daiktą (arbūzas, ledai, rakštis) ir įsivaizduoti save to daikto vietoje, t. y. turi pasijusti tuo daiktu. To daikto vardu jis pradeda pasakojimą apie tai, ką jaučia, kokie pomėgiai, kokia jo įsivaizduojamo daikto praeitis ir ateitis (20 min.).

**4 pastaba:** Pasakodami apie pašalinį daiktą, dalyviai nevalingai kalba apie save, tai padeda jiems atsiverti, o kartu jie mokosi keisti save, valdyti savo nuotaiką, emocijas.

7) Žaidimas: mokytojas, vaikas, suaugęs asmuo, vairuotojas, pardavėjas, aktorė. Pasiūlykite vaikams pažaisti skirtingas situacijas: parduotuvę, teatrą, transportą (10 min.).

**5 pastaba:** Įvairių situacijų vaidinimas žaidžiant padeda vaikui lengviau ir natūraliau išgyventi iškilusius bendravimo sunkumus.

**6 pastaba:** Įveskite į žaidimą naujovių, tegu visi dalyviai paeiliui pabando pavaizduoti, kaip vaikšto:

- kūdikis, tik ką pradėjęs vaikščioti;
- labai senas žmogus ;
- girtas (apsvaigęs);
- įsimylėjęlis, laukiantis pasimatymo;
- ir kita.

#### 4. Grįžtamasis ryšys (5 min.)

Pabrėžkite, kad kiekvienas žmogus gali atlikti skirtingus vaidmenis. Kai kuriems žmonėms nepatinka jų vaidmenys. Kaip išvengti tokių vaidmenų?

#### 5. Darbo užbaigimas (5 min.)

Pasiūlykite dalyviams visiems paeiliui pakalbėti, užbaigiant tokią frazę: „Mane nustebino...“ ir t. t.

#### Rekomendacijos specialistui:

Realiame gyvenime priverstinis ir ilgalaikis sudėtingų vaidmenų atlikimas gali paskatinti vaiką pabandyti naudoti psichoaktyvias medžiagas. Atsiminti, kad kai kurie vaikai gali turėti sudėtingų vaidmenų.

#### 6. Namų užduotis

Pasiūlykite vaikams aprašyti savo vaidmenis.

**7 pastaba:** Dalyviai gali pavaizduoti savo vaidmenis paveikslėliuose.

**8 pastaba:** Pasiūlykite vaikams paklausti tėvų apie jų vaidmenis.

## 2. Pratimas „Aš ir kiti „aš“

**Tikslas** – išmokyti vertinti savo pozityvias ir negatyvias savybes.

**Įgūdžių ugdymas** – savęs suvokimas, savigarba, savęs vertinimas, bendravimas.

**Trukmė:** 70 min.

**Priemonės:** vatmanas, segtukai, flomasteriai, smeigtukai, popierius, muzikos grotuvas ir ramios muzikos įrašai.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, individualus darbas.

**Pratybų eiga:**

#### 1. Pasisveikinimas (5 min.)

Vaikai sėdasi ratu, ir Jūs pasiūlote pradėti pratybas frazės pabaigimu „Niekas iš Jūsų negalvoja, kad...“. Būtinai, kad kiekvienas dalyvis užbaigtų šią frazę.

#### 2. Namų darbo svarstymas (5 min.)

Pasiūlykite vaikams aptarti savo vaidmenis, aprašytus ar pavaizduotus paveikslėliuose. Po apsvaistymo pakabinkite paveikslėlius ant sienos. Tokiu būdu dalyviai prisimins namų užduoties aptarimą grupėje ir geriau įsisavins informaciją.

#### 3. Pagrindinė dalis (50 min.)

1) Visa grupė. Paašškinkite, kad šis užsiėmimas skirtas parodyti, kokie yra mūsų tarpasmeniniai santykiai

(kaip mes bendraujame su kitais), ką kiti apie mus galvoja, kaip mus suvokia, kas jiems patinka mumyse, kas juos žeidžia, ką mes norime apie save sužinoti arba ką norime pakeisti savyje (5 min.).

**1 pastaba:** Galima pažaisti žaidimą „Žurnalistas“. Kiekvienam dalyviui pasiūloma tapti straipsnio autoriumi apie kitą dalyvį, kurį jis išsitraukia burtų keliu. Straipsnio autoriaus užduotis: parodyti pačias stipriausias ir pačias patraukliausias straipsnio veikėjo charakterio savybes. Būtina paimti interviu (3 min. kiekvienam dalyviui); pristatyti straipsnio veikėją (2 min.). Pristatant lentoje užrašomi charakterio bruožai, būdingi žurnalistui ir naujingi jo darbe. Iš parašytų lentoje bruožų kiekvienas dalyvis pasirenka sau 3 priimtinius, būdingus bruožus ir dar 2 norimus bruožus.

2) Išdalykite vaikams korteles. Kiekvienas ant kortelės turi užrašyti tris savybes, kurios, jo manymu, jam būdingos. Nereikia rašyti savo vardo. Visas korteles surinkę sumaišote. Kiekvienas ateina, ištraukia vieną kortelę ir skaito, kas joje parašyta, tada bando spėti, koks turėtų būti žmogus, labiausiai atitinkantis kortelėje aprašytus bruožus: amžius, charakteris (būdas), temperamentas (20 min.).

**2 pastaba:** Galima spėti, kas iš grupės galėjo aprašyti save tokiais bruožais. Kiekvienas dalyvis neabejotinai žino, kai kalbama apie jo kortelę. Jis gali sulyginti, kaip jis įsivaizduoja save ir kaip jį įsivaizduoja visa grupė, bet gali ir neprisipažinti savo autorystės, jeigu to nenori.

3) Vienas po kito dalyviai įsivaizduoja ir pasakoja, kaip jų nuomone, juos suvokia kiti žmonės, pavyzdžiui, tėvas, motina, kaimynas, draugas, grupės vadovas, sesuo, brolis. Dalyvio pasakojimus gali papildyti kiti grupės nariai. Svarbu, kad vieno dalyvio pasakojimas neužimtų daugiau nei vienos minutės laiko (15 min.).

**3 pastaba:** Žaidimas „Asociacija“. Vienas iš dalyvių, t. y. žaidimo vedėjas, išeina už durų. Likusieji pasirenka vieną dalyvį, kurį vedėjas turės atpažinti pagal asociacijas. Vedėjas įeina į patalpą ir stengiasi atspėti, kokį dalyvį likusieji pasirinko, užduodamas asociatyvius klausimus: „Į kokią gėlę jis panašus? Kokio skonio? Į kokią dainą panašus? Į kokį minkštą žaislą?“ Vedėjas užduoda iš anksto aptartus klausimus (5–7 klausimus). Paskui turi pasakyti pasirinkto dalyvio vardą. Jeigu atspėja, tada įvardytasis tampa vedėju ir eina už durų, jeigu neatspėja, vedėjas lieka tas pats. Jeigu neatspėja daugiau nei du kartus, vedėjas keičiasi. Žaidimo aptarimas: koks skirtumas tarp to, kaip mes patys save įsivaizduojame ir kaip atrodome kitiems žmonėms?

4) Individuali užduotis. Pasiūlykite vaikams paimti didelius popieriaus lapus ir pritvirtinti vienas kitam ant nugaros. Paašškinkite vaikams užduoties atlikimo taisykles: „Ant tų lapų bus rašomi kitų vaikų išpūdžiai apie Jus, koks Jūs esate bendraudamas su kitais, Jūsų savybės.“ Galite iš anksto išreikšti pasiūlymą, kad vieni apie kitus rašytų teigiamus dalykus. Kiekvienas dalyvis taip pat užpildo mažus lapelius apie save ir juos prisitvirtina sau ant krūtinės.

Tada visi stojasi į bendrą ratą ir galvoja apie tai, ką jie rašys apie kitus dalyvius. Pratybos prasideda. Dalyviai laisvai prieina vienas prie kito, atidžiai pasižiūri vienas į kitą, kad tiksliau suformuluotų savo išpūdį. Jeigu vaikams kyla sunkumų, ką parašyti, gali paskaityti, ką kitas yra parašęs apie save mažame lapelyje, prisegtame jam ant krūtinės (15 min.).

**4 pastaba:** Atliekant užduotį rekomenduojama rami muzika.

#### 4. Grįžtamasis ryšys (5 min.)

Visa grupė. Pabaigoje visi nusiima didelius lapus, sėda į bendrą ratą ir skaito po vieną frazę, ką apie juos parašė kiti, dalijasi išpūdžiais, ką naujo apie save sužinojo? Kokius jausmus išgyvena vaikai?

#### Rekomendacijos specialistui:

Žema savivertė, norų ir galimybių neatitikimas yra rizikos veiksnys vartoti psichoaktyviausias medžiagas. Atkreipti dėmesį į sukaustytus, drovius vaikus.

#### 5. Darbo užbaigimas (5 min.)

Įvertinimas „lenkiant pirštus“ (pirštais): savo būsenos, užduoties naudingumo, noro kitą kartą dalyvauti panašiuose užsiėmimuose ir t. t.

#### 6. Namų užduotis

1) Dalyviams išdalijami popieriaus lapai, kuriuose pavaizduotos dvi lentelės (žr. 28 priedo I variantą). Stulpelyje su „pliuso“ ženklu, vaikas surašo savo stipriausias savybes, padedančias bendrauti su aplinkiniais; stulpelyje su „minuso“ ženklu užrašo savybes, trukdančias bendrauti su kitais žmonėmis ir sukeliančias bendravimo sunkumų.

2) Galima panaudoti sudėtingesnę variantą: užbaigiant sakinius tuo požiūriu, koku jo nuomone, jį suvokia aplinkiniai (žr. 28 priedo II variantą):

„Man gera, kai...“

„Man liūdna, kai...“

„Aš jaučiuosi kvailai, kai...“

„Aš pykstu, kai...“

„Aš jaučiu nepasitikėjimą savimi, kai...“

„Aš bijau, kai...“

„Aš didžiuojuos savimi, kai...“

**5 pastaba:** Galima nupiešti veido išraiškas, kai dalyvis jaučiasi gerai, liūdnas, kvailas, piktas, nepasitikintis, išsigandęs, drąsus, išdidus.

### 3. Pratimas „Skirtingi bendravimo būdai“

**Tikslas** – padėti vaikams įsisavinti skirtingus tarpusavio bendravimo būdus.

**Įgūdžių ugdymas** – savęs ir kitų supratimas, sugebėjimas bendrauti.

**Trukmė:** 70 min.

**Priemonės:** kortelės su užduotimis, popieriaus lapai, rašikliai, flomasteriai, vatmanas.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, poros.

**Pratybų eiga:**

#### 1. Pasisveikinimas (5 min.)

Tylėdami įeikite į pratybų kambarį ir užrašykite ant lentos: „Prašau visus tylėti.“ Paprašykite vieną iš dalyvių išeiti į priekį, pasisukti veidu į grupę ir mimika pasakyti (neištariant nė žodžio), ką jis turėtų daryti (pasisveikinti, nutrinti lentą, ar ką nors parašyti ant lentos ir t. t.). Jeigu kas nors iš dalyvių mėgins prabilti, parodykite mostu, kad tai draudžiama. Tokią užduotį pakartokite keletą kartų su kitais dalyviais, pasiūlydami jiems padaryti dar sudėtingesnes užduotis. Paskui vėl leiskite kalbėti. Paklauskite grupės, kas atsitiko? Ar sunku buvo bendrauti nekalbant? Ar sunku buvo suprasti?

**Paaškindite, kad mes galime bendrauti skirtingais būdais, kalba – tai tik vienas iš bendravimo būdų.** Įvardykite kitus bendravimo būdus ir užrašykite juos: mimika, dainavimas, šokis, piešimas, lietimasis, laiškas, el. laiškas, internetas, skambutis ir t. t.

#### 2. Namų užduoties aptarimas (5 min.)

Išaiškinkite tas savybes, kurios trukdo bendrauti su žmonėmis ir komplikuoja, apsunkina santykius. Užrašykite jas ant lentos arba vatmano lapo.

#### 3. Pagrindinė dalis (50 min.)

1) Darbas poromis. Grupę poromis galima suskirstyti tokiu būdu: vaikams duodama užduotis įsivaizduoti save atomais, kurie chaotiškai juda patalpoje. Pedagogui pliaukštelėjus, vaikai turi susikabinti rankomis su tuo metu arčiausiai esančiu ir sudaroma pora. Suskirstykite poras taip, kad keletas iš jų bendrautų (koku nors) tuo pačiu būdu. Kiekvienai porai sugalvokite užduotį ar duokite parengtą kortelę su užduotimi ir paprašykite pa-bendrauti su kita pora (koku nors būdu) taip, kad ji suprastų (atspėtų) užduotį (15 min.).

**1 pastaba:** Galima pateikti kokią nors paprastą užduotį, pavyzdžiui, „Aš sušalau“, jei tai pradinės klasės mokiniai, ir sudėtingesnę užduotį, pavyzdžiui, „Ar vakare eisime į kiną?“, jeigu tai vyresnės klasės mokiniai. Pasiūlykite kelioms dalyvių poroms, kad jos pademonstruotų bendravimo būdus visai grupei.

2) Darbas rate. Pasiūlykite dalyviams apšilti, skaičiuojant ratu nuo 1 iki N, kur N – dalyvių skaičius. Daryti reikia greitai, kaip armijoje. Pratimas atliekamas keletą kartų, pradedant skirtingais dalyviais (15 min.).

**2 pastaba:** Pirmas variantas – kiekvienas dalyvis išsirenka du skaičius nuo 1 iki N. Grupė stengiasi skaičiuoti, praleisdama bet kokius skaičius, kurie nebuvo išrinkti ir pereinant prie kitų. Grupės dalyviai pasako savo skaičių pagal eilę reikiamu momentu. Nesvarbu, jei du dalyviai išrinko tą patį skaičių – jie pasakys jį vienu metu.

**3 pastaba:** Antrasis variantas – svarbu, kai du dalyviai pasako savo skaičių vienu metu. Tuomet grupė nesirenka savo skaičių. Idėjos esmė, kad visa grupė skaičiuotų nuo 1 iki N. Bet kas grupėje, bet kuriuo laiku, gali pasakyti kitą skaičių. Bet jeigu jie tą skaičių ištaria kartu, visa grupė vėl pradeda skaičiuoti nuo 1. Todėl kiekvienas dalyvis

prieš pasakydamas savo skaičių turi atidžiai apžiūrėti grupę, tai geras pratimas dalyvių suvokimo (įsisąmoninimo) ir supratimo (nuovokos) stiprinimui.

3) „Nupieštas dialogas“. Šios užduoties (pratimo) metu negalima kalbėtis. Kiekvienas iš žaidėjų tylėdamas pasirenka pieštuką ar flomasterį, kuriuo jis pieš, ir ieško sau partnerio, paėmusio kitos spalvos pieštuką. Pieštuką (flomasterį) ima į tą ranką, kuria įprastai nerašo. Užduotis – tylint dviese nupiešti bendrą paveikslą. Tai, kas bus nupiešta, visai nesvarbu. Tai gali būti linijos, simboliai ir realūs daiktai. Kiekvienas turi piešti lėtai ir kreipti dėmesį į tai, kaip vyksta bendravimas tarp jo ir partnerio. Abu partneriai neturi kalbėti. Paveikslas ryškėja palaipsniui, intencijos, partnerio atidumo ir iniciatyvos dėka. Toliau partneriai įvertina ir analizuoja savo veiksmus:

- Kaip aš jaučiausi piešdamas?
- Ar man labai kliudė tai, kad aš negalėjau kalbėti?
- Ar man buvo malonus toks bendravimo būdas?
- Kokie jausmai man kyla žiūrint į paveikslą? ( 20 min.)

**4 pastaba:** Jūs galite vaikus paskirstyti poromis savo nuožiūra, jeigu jaučiate, kad grupė nepasiruošusi susiskirstyti savarankiškai.

**5 pastaba:** Galimas toks būdas: aptarti grupėje nupieštus paveikslėlius ir papasakoti apie bendravimo procesą.

#### 4. Grįžtamasis ryšys (5 min.)

„Kokie bendravimo būdai yra sudėtingi ir kokie nesukelia sunkumų?“

#### 5. Darbo užbaigimas (5 min.)

Perduokite ratu dėkingumo emocijas, naudodami neverbalinio bendravimo būdus.

#### Rekomendacijos specialistui:

Nesusiformavę arba menki bendravimo įgūdžiai gali būti psichoaktyviųjų medžiagų, sudarančių lengvo bendravimo iliuziją, vartojimo priežastimi. Būkite dėmesingi vaikams, turintiems bendravimo sunkumų.

#### 6. Namų užduotis

Paprašykite vaikus stebėti skirtingus aplinkinių bendravimo būdus. Atkreipti dėmesį į efektyvius bendravimo būdus.

## 4. Pratimas „Tu įsitikinęs?“

**Tikslas** – išmokyti vaikus sugebėjimo įtikinti ir naudotis šiuo sugebėjimu priimant sprendimus.

**Įgūdžių ugdymas** – kritinis mąstymas, savęs supratimas, bendravimo įgūdžiai.

**Trukmė:** 85 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, spalvoti pieštukai.

**Pratybų organizavimas:** visa grupė, mažos grupės.

**Pratybų eiga:**

#### 1. Pasisveikinimas (5 min.)

Pratimas „Tavo nuotaika“. Pasiūlykite dalyviams eilės tvarka išreikšti savo nuotaikas bet koku jiems patogiu būdu: žodžiais, neverbaliai (kūno kalba), apibūdinant meteorologiniais terminais ir t. t.

#### 2. Namų darbo aptarimas (10 min.)

Aptarkite su vaikais efektyviausius bendravimo būdus.

**1 pastaba:** Papildomai Jūs galite parengti korteles su situacijomis, pagal kurias vaidindami jie gali pasiūlyti savo bendravimo būdo metodus.

#### 3. Pagrindinė dalis (40 min.)

1) Sužinokite iš grupės dalyvių, kam reikalingas gebėjimas įtikinti. Diskusijoje svarbu akcentuoti tai, kad vaikai suprastų, jog mokėjimas, gebėjimas įtikinti kitus yra būdas paveikti žmones. Galimi skirtingi įtikinimo būdai. Kaip priversti, kad kas nors nupirktų ką nors? Panaudokite „smegenų šturmo“ metodą – tegu visa grupė ant lentos užrašo įtikinėjimo būdus. Tai gali apimti įvairias savybes: išorinis patrauklumas, arba „ši prekė“ suteiks Jums patrauklią išvaizdą, „tai atneš Jums džiaugsmo ir laimės“, „tai palengvins Jūsų gyvenimą“ (5 min.).

**2 pastaba:** Galite pasiūlyti vaikams suvaidinti televizijos ir radijo reklamą.



2) Grupės po 4 vaikus. Paprašykite vaikus sukurti kokio nors gaminio pardavimo reklamą bei sugalvoti jai pasipriešinimo būdų (žr. 29 priedą) (20 min.).

3) Kiekviena grupė pademonstruoja savo užduotį (15 min.).

#### 4. Grįžtamasis ryšys (10 min.)

Vaikų nuomonė apie reklamą, apie įtikinimus. Ar galima tai taikyti praktikoje? Ar pavojinga kai kurių gaminių, tokių kaip alkoholis, cigaretės, reklama?

**3 pastaba:** *Apsvarstykite pasipriešinimo reklamai būdus. Kodėl reklaminiai skelbimai ne visus vienodai veikia?*

#### 5. Darbo užbaigimas (15 min.)

„Atsisveikinimo puokštė“. Paprašykite pasisakyti dalyvius, kas jiems labiausiai patiko užsiėmimų metu.

#### Rekomendacija specialistui (5 min.):

*Jūs kreipiatės į kiekvieną dalyvį paeiliui: „Aš buvau labai laimingas (-a) dirbdamas su tavimi, Petrai, kadangi...“*

**Būtina suformuoti tvirtus įsitikinimus tuo, kad psichoaktyviosios medžiagos nepadės vaikams sėkmingai gyventi ir įklampins į nesėkmes.**

### Laukiami mokymo rezultatai

Pasibaigus pratyboms pagal metodinę medžiagą „Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymas“, vaikai:

1. Turės bendrą supratimą apie žmogaus vidinį pasaulį, apie tai, kokią naudą duoda žinios ir kokią reikšmę jos turi žmogaus gyvenime.
2. Mokės gauti būtiną informaciją apie save patį, žinos kokiais būdais tokią informaciją gauti.
3. Bus pasirengęs bendradarbiauti su bendraamžiais ir suaugusiaisiais.
4. Išsiugdys savireguliacijos įgūdžius.
5. Pažadins savo asmenybės tobulinimo, savęs pažinimo siekį.
6. Mokės laisvai reikšti savo mintis, jausmus ir emocijas.
7. Įgis efektyvaus bendravimo, aktyvaus klausymo, dalyvavimo dialoge, diskusijose įgūdžių.
8. Įsisąmonins sveikos gyvensenos pagrindus, suformuos sąmoningas nuostatas dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.
9. Adekvačiai vertins ir priims supančią tikrovę, mokės adaptuotis (prisitaikyti) realiomis socialinėmis ir ekonominėmis, psichologinėmis sąlygomis, sugebės atsakingai priimti sprendimus sudėtingose situacijose.
10. Turės supratimą apie racionalius laisvalaikio leidimo būdus.
11. Įsisąmonins savo socialinį (lytinį ir šeimyninį) vaidmenį, tarpasmeninius santykius supančiame pasaulyje.
12. Sieks aktyvios kūrybinės saviraiškos, ieškos savo individualumo atskleidimo ir įtvirtinimo, ieškos savi realizavimo būdų.
13. Turės socialinės adaptacijos įgūdžių.

### PRATIMŲ SĄRAŠAS

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Tikslas	Gyvenimo įgūdžiai	Ugdymo metodai	Pratimo trukmė min.	Psl.
1	2	3	4	5	6	7
1.	Startas	Nustatyti pagrindines gyvenimo įgūdžių ugdymo darbo taisykles	Bendravimo, užuojautos, mokėjimo klausytis, savo ir kito asmens požiūrio supratimas	Darbas grupėse	60	18
2.	Pasisveikinimas	Pozityvios, geranoriškos, jaukios ir pasitikėjimo atmosferos sukūrimas	Bendravimas, empatija (gebėjimas įsijausti į kito padėtį)	Darbas grupėse	60	20

1	2	3	4	5	6	7
3	Gyvenimo piramidė	Padėti vaikams suprasti savo ir kitų vaikų poreikius	Mokėjimas klausytis, bendravimas, bendradarbiavimas	Grupinė diskusija	70	22
4.	Poreikių tortas	Padėti vaikams suvokti pagrindinius žmogaus poreikius – fiziologinius, psichologinius ir socialinius	Išmokyti analizės, sintezės, savipagalbos ir tarpusavio pagalbos įgūdžių	Darbas grupėse, individualus darbas, grupinė diskusija	70	23
5.	Mano raida	Padėti vaikams suprasti, kad kiekvienas žmogus turi savo raidos etapus, priversti pagalvoti apie jų tolesnę raidą	Saviraiška, pasirengimas keistis, savianalizė, savybė prognozuoti (numatyti) (galima vaikams pasiūlyti nupiešti paveikslėlį „Koks aš būsiu 20-ties metų“)	Darbas grupėse, individualus darbas	70	24
6.	Mano pasirinkimas	Skatinti vaikus savarankiškai ir atsakingai pasirinkti	Sprendimų priėmimas, kritinis mąstymas, atsakingas elgesys	Darbas grupėse, individualūs užsiėmimai	75	26
7.	Vaiko teisės	Informuoti vaikus apie jų teises, visuomenės įstatymus, išmokyti juos surasti pagalbą, kai to reikia	Savigarba, laisvė, sprendimų priėmimas	Grupinis darbas	80	27
8.	Mano pomėgių pasaulis	Asmenybės individualumo ir įvairiapusiškumo atskleidimas	Bendravimas, savęs ir kitų supratimas, empatija	Grupinis darbas, individualus darbas	70	29
9.	Kas aš?	Padėti vaikams pažinti save, suprasti savąjį „aš“	Savęs supratimas, savigarba, sugebėjimas bendrauti	Darbas poromis, individualus darbas, grupinis darbas	75	30
10.	Mes panašūs, mes skirtingi	Išanalizuoti neigiamos nuomonės (išankstinio nusiteikimo) priežastis ir skirtumų reikšmes	Tolerancija, skirtingumo reikšmės supratimas	Grupinis darbas, darbas poromis	85	31
11.	Aš turiu teisę išreikšti savo nuomonę	Išmokyti vaikus išreikšti savo nuomonę, netgi, jeigu aplinkiniai žmonės turi kitokią nuomonę	Savęs supratimas, savigarba, mokėjimas bendrauti, mokėjimas klausytis (savęs patvirtinimas) pripažinimas	Grupinis darbas, darbas poromis	70	33
12.	Lėlių teatras	Parodyti vaikams bendravimo su išoriniu pasauliu (aplinka) sąveiką. Leisti vaikams suprasti priklausomybės būklę	Mokėjimas bendrauti, savęs supratimas, savigarba	Darbas grupėse	80	34
13.	Ar tu geras klausytojas?	Išmokyti vaikus klausytis kitų ir ugdyti šiuos įgūdžius	Mokėjimas klausytis kitų, užuojauta (pritarimas, palankumas)	Darbas grupėse, darbas poromis	80	36
14.	Draugystė	Suprasti, kas yra „draugystė“, nustatyti jos ribas ir koks tu esi draugas	Savęs supratimas, mokėjimas bendrauti, užuojauta, asmeninės erdvės ribų nustatymas	Darbas grupėse, individualus darbas	70	37
15.	Problemų dėžutė	Išmokyti vaikus pasipasakoti savo problemas, ugdyti atjautą, nusiteikimą padėti kitiems	Atjautimas, mokėjimas spręsti problemas	Darbas grupėse, individualus darbas	80	38

1	2	3	4	5	6	7
16.	Patinka–nepatinka	Įvertinti savo pozityvius ir negatyvius jausmus, gauti žinių apie jausmus, „Patinka–nepatinka“	Savęs supratimas (poreikių įvertinimas), sugebėjimas įvertinti savo ir kitų žmonių jausmus, sugebėjimas suprasti kitus	Darbas grupėse, individualus darbas	75	40
17.	Aš galiu turėti savo nuomonę	Vaikams tenka nuolatos spręsti savo problemas, juos reikia išmokyti pasirinkti (daryti apgalvotus sprendimus), o ne priimti pirmą pasitaikiusį sprendimą	Kritiškas mąstymas, mokėjimas priimti sprendimą	Grupinis darbas	70	41
18.	Ką aš daryčiau?	Sudaryti vaikams galimybes įgauti įgūdžių sprendžiant sudėtingas problemas, mokėjimo susitarti tarp bendraamžių ir su suaugusiais	Kritiškas ir konstruktyvus mąstymas, sprendimų priėmimas, svarstymas, mokėjimas dirbti didelėse grupėse, bendradarbiavimas	Grupinis darbas, aptarimas	70	42
19.	Mūsų vaidmenys	Padėti vaikams pažinti save ir suvokti savo vaidmenį gyvenime	Savęs pažinimas, sugebėjimas bendrauti	Grupinis darbas, darbas poromis	90	43
20.	Aš ir kiti „aš“	Išmokyti vertinti savo pozityvias ir negatyvias savybes ir jas saugiai pritaikyti	Savęs suvokimas, savigarba, savęs vertinimas, bendravimas	Grupinis darbas, individualus darbas	70	44
21.	Skirtingi bendravimo būdai	Padėti vaikams įsisavinti skirtingus tarpusavio bendravimo būdus	Bendravimas, savęs ir kitų supratimas, sugebėjimas ar savybė bendrauti	Grupinis darbas, darbas poromis	70	46
22.	Tu įsitikinęs?	Išmokyti vaikus sugebėjimo įtikinti ir naudotis šiuo sugebėjimu priimant sprendimus	Kritinis mąstymas, savęs supratimas, bendravimo įgūdžiai	Grupinis darbas	85	47

## PAPILDOMA INFORMACIJA

### Psichoaktyviųjų medžiagų samprata ir jų vartojimo priežastys

Pagal Tarptautinę statistinę ligų ir sveikatos problemų klasifikaciją (TLK-10) skiriamos šios psichoaktyviosios medžiagos:

- alkoholis,
- opioidai,
- kanabinoidai,
- raminamieji ir migdomieji,
- kokainas ir kokos preparatai,
- stimulantai ir kofeinas,
- haliucinogenai,
- tabakas,
- lakiosios medžiagos.

Šios medžiagos dar gali būti vadinamos psichiką veikiančiomis medžiagomis.

Pagal Lietuvos Respublikos narkologinės priežiūros įstatymą (Žin., 1997, Nr. 30-711; 2003, Nr. 38-1712), psichiką veikiančiomis medžiagomis (alkoholis, narkotinės priemonės, psichotropinės ir kitos svaigiosios medžiagos) vadinamos medžiagos, kurios veikia žmogaus psichiką, sutrikdo žmogaus elgesį ir gali sukelti psichinę ir (ar) fizinę priklausomybę.

Vykdamt psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją švietimo ir ugdymo įstaigose, vaikų globos namuose, dienos centruose ar kitose įstaigose, svarbu, kad būtų aiškinama apie visas priklausomybę sukeliančias medžiagas, sujungiant visų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją. Atskirų psichoaktyviųjų medžiagų (alkoholio, tabako, narkotinių ir psichotropinių medžiagų) prevencija nėra efektyvi ir neduos laukiamų rezultatų. Tabako rūkymas, alkoholio ir narkotikų vartojimas vaikystėje ir paauglystėje dažnai yra vienas su kitu susiję.

Narkotinių ir psichotropinių medžiagų sąvoką apibrėžia Lietuvos Respublikos narkotinių ir psichotropinių medžiagų kontrolės įstatymas (Žin., 1998, Nr. 8-161). Pagal Jungtinių Tautų rekomendacijas yra sudarytas šių medžiagų sąrašas, tvirtinamas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu. Į šį sąrašą įrašytos ne tik vartojamos medicinos praktikoje narkotinės ir psichotropinės medžiagos, bet ir tos, kurių vartojimas medicinos praktikoje draudžiamas (pvz., kanapės, amfetaminas ir kitos). Kasdienėje kalboje apie narkomanijos problemas narkotinės ir psichotropinės medžiagos vadinamos tiesiog **narkotikais**. Tokia terminologija dėl paprastumo vartojama ir šioje metodinėje medžiagoje.

Kita vertus, malšinančiųjų skausmą narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas medicinos praktikoje yra teisėtas, jei jos vartojamos kaip vaistai gydytojui paskyrus ir jam prižiūrint. Jei šios medžiagos vartojamos be gydytojo žinios, siekiant apsisvaiginti, toks vartojimas yra neteisėtas – tai svarbu ne tik suvokti, bet ir gebėti paaiškinti vaikams.

Šiose metodinėse rekomendacijose vartojamą žodį **narkotikai** reikia suprasti kaip neteisėtai vartojamas narkotines ir (arba) psichotropines medžiagas.

Siekiant apsaugoti vaikus nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, būtina jiems suteikti adekvačios informacijos apie minėtų medžiagų žalą, neigiamas pasekmes, ugdyti jų savarankiškumą, gyvenimo įgūdžius, padėti formuoti neigiamas nuostatas dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo bei ugdyti sveiką gyvenimo būdą.

Egzistuoja daug psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo 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.

Socialinių mokslų daktarė L. Bulotaitė išskiria 5 pagrindines pirminės prevencijos kryptis:

- Informacijos skleidimas;
- Atsakingos elgsenos ugdymas;
- Alternatyvų kūrimas;
- Pasipriešinimo įgūdžiai;
- Asmeninių ir socialinių įgūdžių ugdymas.

Kiekvienoje šių krypčių naudojami įvairūs metodai (pavyzdžiui, didaktinės instrukcijos, diskusijos, garso ir vaizdo medžiagos peržiūros, grupinės pratybos, įgūdžių ugdymas).

Vykdamt psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją bei ugdant gyvenimo įgūdžius specialistui svarbu suvokti, dėl kokių priežasčių vaikas gali pradėti vartoti minėtas medžiagas. Iš tiesų literatūroje šaltiniuose galima rasti įvairių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežasčių, mes išskyrėme keletą iš jų.

## 1. Socialinės priežastys:

- **Alkoholio ir tabako reklama** skatina šių medžiagų vartojimą, ypač tarp vaikų ir paauglių.
- **Narkotikų prieinamumas**. Išplitęs narkotikų platintojų tinklas, narkotikų prieinamumas per informacines technologijas, ypač internetą (specializuotose interneto svetainėse buvo pasirodžiusi informacija apie Lietuvos rinkoje pasirodžiusius smilkalus, žolių mišinius, kurie ypač pavojingi vaiko sveikatai). Tai gi išskyla informacinių technologijų, ypač interneto, grėsmė ir žala vaikams ir jaunimui. Vaikai gali nesugebėti įvertinti interneto jiems keliamos grėsmės bei žalos, todėl gali būti neapsaugoti nuo neigiamos, neteisingos informacijos poveikio. Nors negalima paneigti, kad informacinių technologijų turi teigiamų aspektų, t. y. jos gali formuoti ir neigiamą vaikų ir jaunimo požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, formuoti jų vertybines nuostatas.
- **Žiniasklaidos vaidmuo**. Žiniasklaidos vaidmuo formuojant jaunimo nuomonę apie psichoaktyvias medžiagas, jų daromą žalą, vartojimo pasekmes yra itin didelis, todėl labai svarbu, kad informacija žiniasklaidoje neskatintų smalsumo ar netaptų paslėpta psichoaktyviųjų medžiagų reklama (pavyzdžiui, pristatant žymius ir pelniusius visuomenės pripažinimą žmones, pramogų verslo įžymybes, kurie vartoja ar vartojo alkoholį, narkotikus, tam tikra dalis vaikų ir paauglių gali galvoti, kad psichoaktyvioosios medžiagos nėra barjeras sėkmingai karjerai ir gyvenimui).

Nušviesdama narkotikų vartojimo problemą, žiniasklaida neretai pateikia prieštaringo pobūdžio informaciją. Viena vertus, akcentuojamos neigiamos tendencijos: skelbiami įvairių tyrimų duomenys, pažymint didėjančią narkotikų vartojimą, pasakojami atvejai, kaip narkotikų vartojimas skatino nusikalstamą veiklą, perdozavimas baigėsi mirtimi ir pan. Kita vertus, tame pačiame leidinyje ar TV kanale aptinkama ir kitokio pobūdžio informacija: pramogų pasaulio įžymybės, vartojančios alkoholį, narkotikus vaizduojamos patraukliai, kaip savaime suprantamas reiškinys. Toks šiuolaikinės žiniasklaidos nesugebėjimas sukurti nuoseklaus narkotikų problemą atspindinčio pasakojimo ypač glumina jaunesnio amžiaus skaitytojus ir žiūrovus.

- **Smurto ir nusikalstamumo augimas tarp vaikų ir jaunimo.** Tai yra susiję su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, su vaikų psichologinėmis problemomis, vaikų išnaudojimu, nepriežiūra, konfliktinių situacijų, agresijos augimu, ankstyva seksualine patirtimi. To priežastys – netinkama socialinė aplinka, kurioje platinamos narkotinės, psichotropinės medžiagos.
- **Labai greitai permainų tempai šalyse.** Ekonominis nestabilumas, politinės permainos kelia nepasitikėjimo ateitimi jausmą. Vartotojiška kultūra skatina materialinį požiūrį į gyvenimą, sumenkindama asmenybės vidinių vertybių reikšmę. Vaikams ir paaugliams susidaro įspūdis, kad jie apie gyvenimą supranta gerokai daugiau nei suaugusieji. Jie dėl kitokio gyvenimo supratimo įsitikinę, kad galima nesilaikyti tam tikrų gyvenimo vertybinių nuostatų.
- **Sunkumai ar galimybių stoka siekiant įgyvendinti savo gyvenimo svajonę.** Nesėkmės, siekiant įgyvendinti užsibrėžtus, gana ambicingus savo planus, gali pastūmėti į nusivylimą ir frustraciją. Tokiais atvejais žmogus tampa labai pažeidžiamas ir gali pradėti vartoti psichoaktyvias medžiagas. Išbandyti šias medžiagas vaiką gali paskatinti ir didelis tėvų spaudimas siekti aukštumų ir dėl to vaikui atsirandantis bejėgiškumo jausmas.
- **Didelė gyventojų migracija.** Migracija sąlygoja šeimos instituto svarbos visuomenėje silpnėjimą. Nepalankūs šalies socialiniai ir ekonominiai veiksniai verčia asmenis emigruoti į kitas ES valstybes, daugėja atvejų, kuomet vienas iš tėvų ar abu tėvai laikinai išvyksta dirbti, Lietuvoje palikdami savo vaikus globoti vienam iš tėvų ar seneliams bei kitiems asmenims. Taigi, tėvai nevykdo savo pareigos auklėti ir prižiūrėti savo vaikus, rūpintis jų sveikata ir pan. Migracija keičia žmonių nuostatas į neteisėtą narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimą, lemia liberalaus požiūrio į narkotinių ir psichotropinių medžiagų, alkoholio ir tabako vartojimo įsigalėjimą, tai turi didelės įtakos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimui.

## 2. Asmeninės priežastys:

- **Pamėgdžiojimas.** Vaikai mokosi mėgdžiodami vyresnius. Taigi, vaikas, matydamas savo aplinkoje suaugusiuosius, rūkančius cigaretes ar vartojančius alkoholį, stengiasi daryti tą patį. Tai aktualu kalbant ir apie narkotikų bei didelių alkoholio kiekių vartojimą.  
*Mėgdžiojimas – vaikas ar paauglys galvoja: „Aš noriu užaugti toks, kaip mano tėtis.“ „Aš noriu daryti viską, ką daro mano dievinama popžvaigždė.“ „Aš noriu būti toks, kaip mano draugo vyresnysis brolis.“*
- **Priklausymas grupei.** Žmogui, kaip socialinei būtybei, svarbus pripažinimas bei priklausymas grupei. Tai ypač svarbu paauglystės amžiuje, kai atsiranda savojo „aš“ jausmas. Paaugliai, klausiam, kodėl pradėjo vartoti psichoaktyvias medžiagas, dažniausiai atsako, kad nenorėjo išsiskirti iš grupės.  
*Priklausymas grupei – paauglys daro išvadą: „Kiekvienas, kurį aš pažįstu, vartoja narkotikus!“ „Aš noriu pasilikti šioje grupėje ir, jeigu jie vartoja narkotikus, aš darysiu taip pat.“ „Jeigu aš vartosiu narkotikus, tada aš galėsiu likti grupėje.“*
- **Noras būti suaugusiam.** Suaugusieji turi kai kurių pranašumų, laisvių ir teisių. Suaugusiesiems leidžiama daryti tai, ko neleidžiama vaikams (pavyzdžiui, gerti alkoholinius gėrimus). Akivaizdu, kad paaugliai nori atrodyti suaugusiais jais nebūdami. Kai kurie paaugliai galvoja, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas jiems suteiks daugiau gyvenimo patirties.  
*Noras būti suaugusiam – „Aš pakankamai subrendęs, kad galėčiau pats priimti sprendimus!“ „Aš jau suaugęs ir galiu gerti alkoholinius gėrimus – aš pats savimi pasirūpinsiu!“*
- **Smalsumas.** Narkotikus gaubia paslapties aureolė, tai skatina smalsumo jausmą. Smalsumas yra labai svarbi pažinimo savybė, bet negalima skatinti smalsumo narkotikams. Tenkindamas smalsumą paauglys gali galvoti: „Tai labai įdomu ir kelia jaudulį.“ „Kodėl jie mane nori sustabdyti?“

- **Savo galimybių tyrinėjimas.** Paauglystės periodas – tai savo galimybių bandymas. Paaugliai klausia savęs: „Ką aš sugebu padaryti?“ Jie tiria savo ir kitų galimybes. Kai kuriems paaugliams svarbu išsiaiškinti tėvų meilės ir rūpinimosi jais ribas. Tirdamas ribas paauglys pasakytų: „Aš noriu būti laisvas.“ „Aš galiu sustoti, kada panorėjęs!“
- **Žemas savęs vertinimas.** Kai kurie paaugliai apie save yra blogos nuomonės, nepasitiki savo gebėjimais. Narkotikų vartojimas gali sukurti trumpalaikę iliuziją, kad visos problemos liko nuošalyje, o aš pats labiau pasitikiu savimi ir pan.  
*Žemas savęs vertinimas:* „Aš jaučiuosi blogai, bet nieko negaliu padaryti, kad pasijusčiau geriau.“ „Aš ne toks patrauklus, kaip mano draugai.“
- **Bėgimas nuo tikrovės.** Kai kurie paaugliai nori pabėgti nuo tikrovės tuomet, kai jie gyvena sunkiomis sąlygomis:  
*Vaiko ar paauglio išnaudojimas.* Nepriklausomai nuo išnaudojimo būdo (fizinis smurtas, seksualinė ar psichologinė prievarta), vaiko ar paauglio išnaudojimas trikdo jo psichologinį, protinį, emocinį ir socialinį vystymąsi.  
*Vaiko ar paauglio niekinimas ar ignoravimas šeimoje.* Nuolatinis tėvų nesugebėjimas užtikrinti svarbiausių vaiko poreikių.  
*Tėvų globos netekimas* didina nepasitikėjimą savimi ir aplinkiniais. Vaikas, nepajutęs meilės šeimoje, dažniausiai jos neakumuliuoja iš kitur ir negali perduoti kitiems.  
*Sutrikusi socializacija ankstyvoje vaikystėje* – neturėjęs galimybių prisirišti prie artimiausių žmonių, vėliau dažniausiai nesugeba prisirišti prie kitų žmonių, turi psichologinių bendravimo problemų.  
*Piktnaudžiavimas psichoaktyviais medžiagomis vaiko šeimoje.* „Pavyzdžio“, „įgūdžių“ modelis: vaikas, šeimoje matantis vartojant psichoaktyvias medžiagas, tai laiko visiškai normaliu ir priimtiniu reiškiniumi. Kartais vaikai psichoaktyvias medžiagas vartoja net kartu su tėvais ar jų artimaisiais.  
*Tėvų ar artimųjų nusikalstama veikla ir / ar jų buvimas laisvės atėmimo įstaigose.*  
*Gyvenimas globos įstaigose.* Atskyrimas nuo šeimos ir įprastų gyvenimo sąlygų sukelia vaikui daug prieštarų jausmų.
- **Nuobodulys ir „aštrių“ pojūčių siekimas.** Daugelis jaunų žmonių tvirtina, kad jų gyvenimas nuobodus, ir tuo dažnai pateisina savo neveiklumą. Tačiau kai kurie iš tikrųjų jaučia nuobodulį ir visais įmanomais būdais renka riziką (elgiasi rizikingai siekdami patirti naujų emocijų, stiprių išgyvenimų).
- **Sekimas mada, noras būti ypatingam.** Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas dažnai tampa vaikų ar paauglių subkultūros dalimi. Kai kurie vaikai ar paaugliai jau viską išmėgino gyvenime ir minėtų medžiagų vartojimas lieka jų vienintelis „naujas nuotykis“.  
*Sekimas mada, noras būti ypatingam* – „Aš jaunas ir skiriuosi nuo kitų!“ „Mano kartos gyvenimo taisyklės kitokios!“
- **Informacijos stoka.** Apie narkotikus yra pateikiama daug netikslios ir prieštaringos informacijos, daug mitų sukurta apie jų vartojimą ir pan. Nenuostabu, kad jaunimas ypač kritiškas tokiai informacijai.  
*Informacijos trūkumas, nepasitikėjimas informacija* – „Suaugusieji nieko nežino“, „Jie man meluoja, kad aš negalėčiau leisti laiko taip, kaip noriu ir elgtis taip, kaip aš noriu!“  
*Tikėjimas nepažeidžiamumu.* Kartais paaugliai neturi patirties tuose dalykuose, kuriuos jie daro. Kartais jie nežino savo silpnųjų pusių, pažeidžiamumo ir rizikuoja. *Tikėjimas nepažeidžiamumu* – „Aš protingas ir galiu susitvardyti!“ „Man nieko neatsitiks!“

## Informacija apie psichoaktyvias medžiagas

### Tabakas

<b>Tabakas</b>	Iš tabako augalo
<i>Vartojimas</i>	Tabako rūkymas paplitęs, jo gaminiai parduodami maisto produktų parduotuvėse. Vaikai iki 18 metų teisėtai jo įsigyti negali. Tabako lapai vartojami susukti (cigarai), susmulkinti ir suvynioti į specialų popierių (cigaretės) arba specialiame įtaise (pypkės). Tabakas gali būti ne tik rūkomas, bet ir uostomas, kramtomas, čiulpiamas.

<i>Efektas</i>	Veiklioji medžiaga nikotinas per gleivines ir kvėpavimo takus rezorbuojasi į kraują. Po pirmos cigaretės būna silpna ir svaigsta galva, vėliau nikotinas aktyvina nervų sistemą, pradedantieji rūkyti jaučia malonumą, atsipalaidavimą (mėgstama rūkyti kompanijose, bendraujant), kartais veikia slopinamai. Tačiau didėja tolerancija, reikia rūkyti vis daugiau ir dažniau, suirus nikotinui rūkantieji tampa irzlūs, negali susikaupti, jaučia nerimą, įtampą ir tampa priklausomi nuo rūkymo. Cigaretės dūmuose, be nikotino, yra daugybė įvairių medžiagų, kai kurios jų labai kenksmingos organizmui, siaurina kraujagysles, kelia kraujospūdį, greitina pulsą, mažina apetitą, dirgina gleivines, organizme vyksta įvairių pakitimų.
<i>Pasekmės</i>	Galvos ir kojų skausmai, kosulys, dusulys, drebulys, prakaitavimas. Atsiranda širdies ir galūnių kraujagyslių pakitimų, pavojingų gyvybei. Vystosi audinių, gleivinių (gerklų, bronchų vėžio priežastis) pakitimai, silpsta imuninė sistema, atsiranda impotencija. Sukelia priklausomybę. <b>Rūkantieji kenkia ne tik savo, bet ir aplinkinių sveikatai (pasyvus rūkymas).</b>

### Įvairių žolių mišiniai

<b>Įvairių žolių mišiniai</b>	Iš įvairių žolių, įmaišant cheminių medžiagų.
<i>Vartojimas</i>	Rūkomi vietoj tabako arba maišant su tabaku, dažniausiai platinama internetu.
<i>Efektas</i>	Priklausomai nuo augalų rūšies, paruošimo, net ir žinomos sudėties gaminių veikliųjų medžiagų poveikis organizmui gali būti labai įvairus ir skirtingas, organizmą nuodija labiau nei tabako gaminiai, nes rūkant juos, patenkančių dervų ir anglies monoksido kiekiai kelis kartus viršija tabako gaminiuose leidžiamus šių kenksmingųjų medžiagų kiekius.
<i>Pasekmės</i>	Daugeliui žmonių atrodo, kad žoliniai preparatai yra mažiau pavojingi, nes yra natūresni palyginti su cheminėmis medžiagomis. Tačiau 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. Pasitaiko, kad žolių mišiniuose gali būti ir kenksmingų sintetinių cheminių medžiagų, nors ant pakuotės tai nebūna nurodyta. Gali būti pažeidžiamos kepenys, inkstai.

### Alkoholis

<b>Alkoholis</b>	Psichoaktyvioji medžiaga.
<i>Vartojimas</i>	Vartojimas paplitęs, lengva gauti.
<i>Efektas</i>	Nuo mažų dozių pajuntamas atsipalaidavimas, nusiramimas. Pavartojus didesnes dozes sutrinka koordinacija, daug kalbama, sutrinka kalbos artikuliacija. Gali atsirasti nemotyvuota agresija, pavyzdžiui, polinkis muštis. Girtumo laipsnis priklauso ne tik nuo suvartoto alkoholio kiekio, bet ir nuo asmens būklės (pavyzdžiui, buvo nevalgęs, priklausomai nuo svorio, lyties, alkoholio stiprumo).
<i>Pasekmės</i>	Mažos alkoholio dozės kartais, iš pirmo žvilgsnio, atrodo, nekelia jokių problemų, tačiau kiekvienais metais į ligonines patenka daug vaikų, apsinuodijusių net ir nuo mažų dozių. Alkoholis sumažina savikontrolę, „draudimus“, tad nuteikia neplanuotiems ir ankstyviems lytiniams santykiams. Tokiu atveju yra nepageidaujamo nėštumo, užsikrėtimo ŽIV infekcija, virusiniu hepatitu ir kitomis ligomis, perduodamomis lytiniu keliu, rizika. Alkoholis sukelia priklausomybę.

### Amfetaminas

<b>Amfetaminas</b> ( <i>Speed</i> – greitis)	Sintetiniai centrinės nervų sistemos stimulantai. Vartojamas pasilinksminimo vietoje: vakarėliuose, klubuose, diskotekose.
<i>Įsigijimas ir vartojimas</i>	Retai grynas, dažnai maišomas su kitomis veikliosiomis medžiagomis. Paruodamas tabletimis arba baltų bei pilkų miltelių pavidalu, kurie uostomi, švirksčiami.

<i>Efektas</i>	Stimuliuojantis. Pavartojusieji gali pajusti pasitikėjimą savimi, energijos antplūdį, nenorą miegoti, susijaudinimą. Pavartojus ilgą laiką galima išbūti be miego, nevalgyti ir nesustojant judėti. Kadangi mažina apetitą, dalis paauglių vartoja jį svoriui mažinti. Tačiau galimas agresyvumas, panika, neprognuojamas elgesys, padidėja kraujospūdis, padažnėja pulsas, sutrinka gyvybinės funkcijos.
<i>Pasekmės</i>	Amfetamino vartojimas išsekina nervų sistemą. Psichinis, fizinis išsekimas, depresija, mieguistumas arba nemiga, baimė, nerimas, drebėjimas, prakaitavimas, raumenų silpnumas, impotencija. Ilgiau vartojant potraukis auga, reikia vis didesnių dozių. Vystosi psichikos sutrikimai, atsiranda kliesdėsiai. Švirksčiantis gresia ŽIV infekcija, hepatitai. Sukelia priklausomybę.

### Ekstazis

<b>Ekstazis</b> ( <i>Ecstasy, XTC, „Adam“, MDMA</i> )	Sintetinis centrinės nervų sistemos stimuliantas. Vartojamas pasilinksminimo vietose: vakarėliuose, klubuose, diskotekose.
<i>Vartojimas</i>	Spalvotos tabletės su paveikslėliais, spalvotos kapsulės. Medžiagos visada su priemaisomis (amfetaminu, haliucinogenais LSD ir kita). Geriamos. Dažniausiai platinamos ir vartojamos vakarėliuose, diskotekose.
<i>Efektas</i>	Pavartojusieji gali pajusti atsipalaidavimą, energijos, draugiškumo visiems antplūdį. Aplinkiniai atrodo labai malonūs, gražūs ir teisingi. Tačiau elgesys tampa neprognuojamas, kinta organizmo fiziologinės funkcijos: didėja kraujospūdis, kūno temperatūra, greitėja širdies darbas, kvėpavimas. Pavartojusieji gali ilgai be sustojimo šokti, judant netenkama daug skysčio – pasireiškia dehidratacija. Gali sutrikti gyvybinės funkcijos. Prasideda traukuliai, galima staigi mirtis, galimos haliucinacijos, panika.
<i>Pasekmės</i>	Atsiranda bendras silpnumas, įtampa rankose ir kojose, ypač riešų srityje, stiprėja psichologinė priklausomybė, atsiranda smegenų pažeidimų, juntamas fizinis išsekimas, depresija, mieguistumas ar nemiga, psichikos sutrikimai, galimi nelaimingi atsitikimai.

### Kanapės

<b>Marihuana, hašišas</b> ( <i>kanapė, „žolė“</i> )	Tai džiovintos viršutinės augalo dalys, primenančios sausą žolę, tinktūros, ekstraktai, rudos spalvos derva, aliejus.
<i>Vartojimas</i>	Rūkoma viena ir su tabaku, geriama, gali būti vartojama su maistu.
<i>Efektas</i>	Pavartojusieji pajunta atsipalaidavimą, apsvaigimą, linksmumą, norą juoktis be priežasties, išnyksta laiko pojūtis. Gali atrodyti ryškesnės šviesos, garsai, kvapai, būdingas plepumas, tačiau apsunksta kojos, sutrinka koordinacija, protarpiais netenkama atminties, galimos haliucinacijos, neapgalvoti lengvabūdiški poelgiai, labai sustiprėja apetitas, ypač saldumynams, parausta akys. Sulėtėja reakcija, galimi nelaimingi atsitikimai.
<i>Pasekmės</i>	Veiklioji medžiaga tetrahidrokanabinolis tirpsta ir kaupiasi organizmo riebalinėse ląstelėse: smegenyse, kepenyse, lytinėse liaukose ir kitur. Silpsta atmintis, dėmesys, blogiau sekasi mokslai, vystosi impotencija, galimas nevaisingumas, atsiranda nuolatinis kosulys. Gali kilti potraukis kitiems narkotikams. Nerimas, įtampa, negali atsipalaiduoti. Psichologinė priklausomybė. Pažeidžiami kvėpavimo organai. Psichozė, depresija, užmaršumas. Atsiranda psichologinė priklausomybė.

### Kokainas

<b>Kokainas, krekas</b>	Iš kokos augalo lapų išgaunamas ekstraktas.
<i>Vartojimas</i>	Kokainas – balti ar beveik balti kristaliniai milteliai. Krekas – pilkšvos ar baltos spalvos gabalėliai. Kokainas – uostomas, vartojamas intraveniniu būdu, krekas – rūkomas.



<i>Efektas</i>	Pavartojusieji gali pajusti energijos, pasitikėjimo savimi ir budrumo antplūdį. Pavartojusieji kitiems atrodo agresyvūs, akiplėšiški, tačiau poveikis trumpalaikis, kyla noras didinti dozę. Po to jaučiamas išsekimas, silpnumas, depresija. Galimos haliucinacijos, panika, gali smarkiai padidėti kūno temperatūra, prasidėti traukuliai, ištikti staigi mirtis.
<i>Pasekmės</i>	Vystosi sunkūs vegetaciniai sutrikimai, greitas svorio kritimas, depresija, nemiga, baimė, nerimas, psichinis ir fizinis išsekimas, kliesdėsiai, psichozė, lytinių funkcijų sutrikimas. Rūkaliai kenčia nuo ūmių kvėpavimo problemų, kamuoja kosulys, dusulys, astma, skausmai krūtinėje, plaučių pažeidimai. Švirkščiantis galima užsikrėsti ŽIV infekcija, hepatitu. Atsiranda priklausomybė.

### Heroinas

<b>Heroinas</b>	Išgaunamas iš opijinių augalų.
<i>Vartojimas</i>	Baltos, pilkšvos ar rusvos spalvos milteliai, rūkomi, uostomi, švirkščiami.
<i>Efektas</i>	Priklauso nuskausminamųjų preparatų grupei, sumažina fizinį ir moralinį skausmą. Pavartojusieji gali pajusti šilumos sklidimą kūne, slopinimą, nusiraminimą, svaigulį, pasitenkinimą, užmirštamąs visas problemas. Tačiau sutrinka koordinacija, negali laisvai judėti, aiškiai kalbėti, mąstyti, galimi nemalonūs apsinuodijimo požymiai (vėmimas), elgesys tampa neprognozuojamas, galimi nelaimingi atsitikimai.
<i>Pasekmės</i>	Vartotojas niekada nežino, koks yra grynosios medžiagos kiekis. Yra didelis apsinuodijimo ir perdozavimo pavojus. Perdozavus sustoja kvėpavimas ir ištinka mirtis. Priklausomybės sindromas: depresija, nemiga, ašarojimas, nosies varvėjimas, čiaudėjimas, pakilusi kūno temperatūra, kaulų laužymas, skausmai visame kūne, vėmimas, viduriavimas, panika – nenusėdi vietoje. Švirkščiantis – ŽIV, virusinio hepatito, kraujo užkrėtimo pavojus.

### LSD

<b>LSD</b>	Dietilamido lizergininė rūgštis – stiprus haliucinogenas, randamas grybų parazitinėse sporose. LSD sintezuojama cheminiu būdu, bekvapė, beskonė, bespalvė medžiaga.
<i>Vartojimas</i>	Gali būti platinama kaip maži popieriaus lapeliai su paveikslėliu iš animacinių filmukų su populiarių herojų atvaizdais, ant kurių užlašinta cheminės medžiagos, kaip sugeriamasis popierius, cukraus gabalėliai, persunkti LSD, mažytės tabletės. Ženkliukai prilipinami prie gleivinės, cukraus gabalėlis čiulpiamas.
<i>Efektas</i>	Pavartojusieji gali pajusti atotrūkį nuo tikrovės, sustiprėjusius pojūčius. Keičiasi šviesos ir garso efektas, užvaldo iliuzijos, po 30 min. prasideda iki 12 val. trukmės haliucinacijos („kelionė“). Tačiau haliucinacijos gali būti labai baisios („bloga kelionė“). Apima baimė, panika, elgesys tampa neprognozuojamas. Po savaitės ar mėnesio haliucinacijos kartojasi, nors narkotiko daugiau ir nevertota. Sunku apskaičiuoti dozę, todėl poveikis psichikai neprognozuojamas.
<i>Pasekmės</i>	Psichinis išsekimas, depresija, baimė, nemiga. Jei haliucinacijos buvo malonios, atsiranda psichologinė priklausomybė. Dėl iškreipto tikrovės suvokimo galimi įvairūs nelaimingi atsitikimai. Psichozė panaši į šizofreniją (psichikos ligą) ar į būklę po smegenų sutrenkimo. Pakenkiama psichikos sveikatai.

### Haliucinogeniniai grybai

<b>Haliucinogeniniai grybai</b>	Yra keletas rūšių haliucinogeninių grybų, jų veiklioji medžiaga psilocibinas, jie nepasižymi ypatingu skoniu.
---------------------------------	---

<i>Vartojimas</i>	Randomi rudenį gamtoje. Vartojami nevirti ar džiovinti, kaip arbatos užpilas.
<i>Efektas</i>	Veikimas panašus į LSD. Poveikis pavartojus grybus prasideda po 30 min. ir baigiasi po 9 val. Veikimas priklauso nuo vartotojo nuotaikos ir lūkesčių.
<i>Pasekmės</i>	Asmenims, linkusiems į psichikos susirgimus, grybų vartojimas gali sukelti psichikos sutrikimų. Jie daro įtaką labai svarbios medžiagos – serotonino – apykaitai. Serotoninas kontroliuoja daug svarbių gyvybinių procesų, tokių kaip atmintis, elgesys, intelektas. Vartojant sutrinka šios funkcijos, vystosi psichozė ir asmenybės degradacija. Kitas pavojus vartojant haliucinogenus – galima pavartoti ir nuodingųjų grybų, nes jie labai panašūs ir sunkiai atskiriami. Atsiranda priklausomybė.

### Ketaminas

<b>Ketaminas</b>	Stiprus nuskausminamasis preparatas.
<i>Vartojimas</i>	Ketaminas parduodamas baltų kristalinių miltelių ar tablečių pavidalu.
<i>Efektas</i>	Be nuskausminamųjų savybių, ketaminas taip pat keičia organizmo pojūčius, suteikia atitolimo nuo realybės jausmą. Vartojamas mažomis dozėmis sukelia euforiją. Išišvirkštus sukelia haliucinacijas, kurių esmė yra aplinkinio pasaulio „skilimas“.
<i>Problemos, susijusios su vartojimu</i>	Jutimo sutrikimai. Spontaniniai raumenų judesiai, pykinimas, sutrinka koordinacija, netenkama apetito, svorio. Pavartojus didesnę dozę galima netekti sąmonės. Labai pavojinga ketaminą vartoti kartu su alkoholiu.

### Lakiosios medžiagos

<b>Lakiosios medžiagos, klijai, aerosoliai</b>	Įvairios cheminės medžiagos: aerosoliai, tirpikliai bei klijai (tūbelės, flakonai), dezodorantai, lakai.
<i>Vartojimas</i>	Uostomos, įkvepiamos per nosį ar burną. Būdinga vartoti paauglystės amžiuje, nes lengvai prieinamos, plačiai vartojamos buityje.
<i>Efektas</i>	Pavartojusieji gali pajusti greitą apsvaigimą, slopinimą, girtumą, atotrūkį nuo tikrovės, haliucinacijas. Tačiau jaučiamas silpnumas, galvos skausmas, sutrinka judesių koordinacija, prarandama sąmonė, vemiami dėl vartojamų medžiagų toksiškumo, uždūstama nuo vėmalų (kvėpuojama ant galvos užsimovus celofano maišelius) ar kvėpavimo takų spazmų, širdžiai sustojus. Lakiųjų medžiagų uostymas sukelia baisių fantazijų, košmarų, artėjančio pavojaus, mirties nuojautą, todėl apima panika, gresia savižudybė.
<i>Pasekmės</i>	Psichologinė priklausomybė, apsinuodijimo reiškiniai, išsekimas, nemiga, baimė, nerimas, sutrikusi atmintis, depresija, psichozė. Silpnumas, visų vidaus organų apnuodijimas, pakenkimas, nuolatinis drebėjimas. 30 procentų mirčių ištinke pirmą kartą vartojant – uždūstama arba sustoja kvėpavimas.

### Raminamieji, migdomieji

<b>Raminamieji, migdomieji</b>	Medicininės paskirties produktai.
<i>Vartojimas</i>	Įvairios tabletės, ampulės kaip raminamieji, migdomieji vaistai parduodami vaistinėse pagal gydytojo receptus, tačiau galimi ir neteisėtoje apyvartoje.
<i>Efektas</i>	Mažos dozės veikia raminamai, mažina nerimą, įtampą, sukelia mieguistumą, slopina nervų sistemą, lėtina mąstymą. Tačiau didesnės dozės sukelia gilų miegą, slopina kvėpavimo centrą, lėtėja kvėpavimas, sutrinka koordinacija, orientacija, po vartojimo ilgą laiką išlieka mieguistumas, silpnumas, vangumas, kalba darosi neaiški, sutrinka artikuliacija, apsvaigimas, agresyvus elgesys.

Pasekmės	Greitas pripratimas, priklausomybė, panikos priepuoliai, nemiga, baimė, nerimas, košmarai. Vėmimas, galvos skausmai, konvulsijos. Vartojimas su alkoholiu yra labai pavojingas, net gali baigtis mirtimi. Labai dažnai perdozuojama, gali ištikti koma. Ypač pavojinga vartoti su alkoholiu ar heroinu.
----------	---

## Narkotikų vartojimo požymiai

Sunku tiksliai nurodyti atskirų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo požymius. Pavyzdžiui, daugelis asmenų, priklausomų nuo psichoaktyviųjų medžiagų, yra labai aikištingi, kaprizingi ir nenuspėjami. Bet tokių požymių gali turėti ir asmenys, nevartojantys psichoaktyviųjų medžiagų. *Siūloma atkreipti dėmesį į šiuos požymius:*

- Priemonių, skirtų psichoaktyviosioms medžiagoms vartoti, suradimas (švirkštai, adatos, vata, indeliai narkotikams ruošti ir t. t.).
- Kvapai (dūmų, klijų, benzino) nuo kūno ir drabužių arba iškvėpiamame ore.
- Neblaivaus žmogaus elgesys.
- Staigūs elgesio pokyčiai, gyvenimo būdo keitimas, nauji draugai (nors tai irgi įprastas paauglio elgesys).
- Staigūs nuotaikos svyravimai, apetito stoka ar padidėjęs apetitas.
- Pinigų poreikis nepaiškinant, kam bus naudojami.
- Dažnos ligos (panašios į peršalimą, galvos skausmas).

## Ką daryti kritiniais atvejais

**Nekelti panikos!**

**Išlaikyti rimtį!**

Toliau susipažinkite su trimis dažniausiai pasitaikančiomis situacijomis.

Kai kada iškart reikia iškviesti greitąją pagalbą. Bet kokiu atveju reikia suimti save į rankas.

### 1. Jeigu vaikas atrodo išgėręs (apsvaigęs):

- Neguldyti jo miegoti! Tai pavojinga, nes gali išvėmti ir užspringti vemdamas (tai ir būna mirties priežastis panašiais atvejais).
- Organizmas gali būti netekęs daug skysčių, todėl reikėtų vaikui duoti gerti vandens nedideliais gurkšneliais. Nereikėtų jo girdyti kava, nes tai dar pablogins būklę.
- Bet kokiu atveju geriau parodyti vaiką gydytojui (iškviesti greitąją) ir paimiti iš jo viską, kas susiję su narkotikų vartojimu (tabletes, miltelius, skiediklius, šaukštelių, švirkštus), tai padės nustatyti, kokie narkotikai buvo vartoti.

### 2. Jeigu vaikas be sąmonės arba Jūs negalite jo prižadinti:

- Nurengti ar atpalaiduoti drabužius, apsunkinančius kvėpavimą, pavyzdžiui, atsegti apykaklę.
- Pakelti galvą ir pasukti į šoną.
- Užkloti, kad nesušaltų.
- Skubiai iškviesti greitąją pagalbą. Saugoti viską, kas susiję su narkotikų vartojimu, ekspertizei.

### 3. Jeigu vaikas labai neramus ir susijaudinęs:

- Kalbėti su juo ramiai ir aiškiai.
- Pasakyti jam, kad Jūs juo pasirūpinsite.
- Išvesti vaiką iš aplinkos, kur ryškios šviesos ir triukšmas.
- Padėti jam reguliuoti kvėpavimą, raminti, pasiūlyti laisvai kvėpuoti.
- Duoti vandens, paprašyti gerti mažais gurkšneliais, neduoti kavos.

## TEISĖS AKTAI

### Jungtinių Tautų vaiko teisių konvencija (Žin., 1995, Nr. 60-1501; ištrauka)

*1 straipsnis.* Šioje Konvencijoje vaiku laikomas kiekvienas žmogus, neturintis 18 metų, jei pagal taikomą įstatymą jo pilnametystė nepripažinta anksčiau.

*2 straipsnis.* 1. Valstybės dalyvės gerbia ir garantuoja visas šioje Konvencijoje numatytas teises kiekvienam vaikui, priklausančiam jos jurisdikcijai, be jokios diskriminacijos, nepriklausomai nuo vaiko, jo tėvų arba teisėtų globėjų rasės, odos spalvos, lyties, kalbos, religijos, politinių ar kitokių pažiūrų, tautybės, etninės ar socialinės kilmės, turto, sveikatos, luomo ar kokių nors kitų aplinkybių. 2. Valstybės dalyvės imasi visų reikiamų priemonių, kad vaikas būtų apsaugotas nuo bet kokios diskriminacijos ar bausmių dėl vaiko tėvų, teisių globėjų ar kitų šeimos narių statuso, veiklos, pažiūrų ar įsitikinimų.

*3 straipsnis.* 1. Imantis bet kokių veiksmų dėl vaiko, nesvarbu, ar tai darytų valstybinės ar privačios įstaigos, užsiimančios socialiniu aprūpinimu, teismai, administracijos ar įstatymų leidimo organai, svarbiausia – vaiko interesai.

*12 straipsnis.* 1. Valstybės dalyvės garantuoja vaikui, sugebančiam suformuluoti savo pažiūras, teisę laisvai jas reikšti visais jį dominančiais klausimais; be to, vaiko pažiūroms, atsižvelgiant į jo amžių ir brandumą, skiriama daug dėmesio.

*13 straipsnis.* 1. Vaikas turi teisę laisvai reikšti savo nuomonę; todėl ši teisė apima laisvę ieškoti, gauti ir perduoti bet kokio pobūdžio informaciją ir idėjas, nepaisant sienų žodine, rašytine arba spausdinta forma, meno kūriniais arba kitais vaiko pasirinktais būdais.

*15 straipsnis.* 1. Valstybės dalyvės pripažįsta vaiko teisę į asociacijų ir taikių susirinkimų laisvę. 2. Šiai teisei įgyvendinti neturi būti jokių apribojimų, išskyrus tuos, kurie taikomi pagal įstatymą ir yra būtini demokratinėje visuomenėje valstybės ar visuomenės saugumo, viešosios tvarkos, gyventojų sveikatos, dorovės arba kitų asmenų teisių ir laisvių apsaugai.

*17 straipsnis.* Valstybės dalyvės pripažįsta svarbų žiniasklaidos vaidmenį ir rūpinasi, kad vaikas galėtų naudotis įvairių nacionalinių ir tarptautinių šaltinių informacija bei medžiaga, ypač tokia informacija ir medžiaga, kuri prisideda prie vaiko socialinės, dvasinės ir dorovinės gerovės, skatina jo fizinį bei psichinį vystymąsi. Šiam tikslui valstybės dalyvės: a) skatina žiniasklaidą platinti informaciją ir medžiagą, naudingą vaikui socialiniu ir kultūriniu požiūriu, pagal 29 straipsnio reikalavimus; b) skatina tarptautinį bendradarbiavimą gaunant, keičiantis ir platinant tokią iš įvairių kultūrinių, nacionalinių ir tarptautinių šaltinių gaunamą informaciją ir medžiagą; c) skatina vaikų literatūros leidimą ir platinimą; d) skatina žiniasklaidą skirti ypač daug dėmesio vaikų, priklausančių kokiai nors mažumų grupei, arba vietos gyventojų vaikų kalbos poreikiams; e) skatina formuoti principus, padedančius apginti vaiką nuo jo gerovei kenkiančios informacijos ir medžiagos (pagal 13 ir 18 straipsnio nuostatas).

*28 straipsnis.* 1. Valstybės dalyvės pripažįsta vaiko teisę mokytis. Siekdamos pamažu šią teisę įgyvendinti ir sudaryti vienodas galimybes, jos: a) įveda nemokamą ir privalomą pradinį lavinimą; b) skatina tobulinti įvairias tiek bendrojo, tiek profesinio viduriniojo lavinimo formas, rūpinasi, kad jis būtų prieinamas visiems vaikams, ir imasi tokių priemonių kaip nemokamo lavinimo įvedimas, o prireikus ir finansinės paramos teikimas; c) užtikrina mokomosios ir profesinės bei orientuojamosios informacijos ir medžiagos prieinamumą visiems vaikams; e) imasi priemonių, skatinančių nuolat lankyti mokyklą ir mažinančių moksleivių, paliekančių mokyklą, skaičių. 2. Valstybės dalyvės imasi visų reikiamų priemonių, kad drausmė mokyklose būtų palaikoma metodais, paremtais pagarba vaiko orumui pagal šios Konvencijos reikalavimus. 3. Valstybės dalyvės skatina ir plėtoja tarptautinį bendradarbiavimą sprendžiant švietimo problemas. Ypač jos siekia prisidėti prie tamsumo ir neraštingumo visame pasaulyje panaikinimo ir sudaryti galimybę naudotis mokslo ir technikos žiniomis bei šiuolaikiniais mokymo metodais. Šiuo atveju ypač daug dėmesio reikia skirti besivystančių šalių poreikiams.

*29 straipsnis.* 1. Valstybės dalyvės susitaria, kad vaiko lavinimo tikslas turi būti: a) kuo visapusiškiau ugdyti vaiko asmenybę, talentą ir protinius bei fizinius sugebėjimus; d) parengti vaiką sąmoningam gyvenimui laisvoje visuomenėje, pagrįstam supratimo, taikos, pakantumo, vyrų ir moterų lygiateisiškumo, visų tautų, etninių, nacionalinių ir religinių grupių, taip pat vietinės kilmės asmenų draugystės principais; e) ugdyti pagarbą gamtai.

*30 straipsnis.* Tose valstybėse, kuriose gyvena etninių, religinių ar kalbinių mažumų arba vietinių gyventojų, iš vaiko, priklausančio tam tikrai mažumai, ar vietinio gyventojų vaiko negali būti atimta teisė kartu su kitais savo grupės nariais naudotis savo kultūra, išpažinti savo religiją, atlikti jos apeigas ir vartoti gimtąją kalbą.

31 *straipsnis*. 1. Valstybės dalyvės pripažįsta vaiko teisę į poilsį ir laisvalaikį, teisę dalyvauti žaidynėse ir jo amžiui tinkančiuose pramoginiuose renginiuose, laisvai dalyvauti kultūriniame gyvenime ir kurti meno kūrinius.

33 *straipsnis*. Valstybės dalyvės imasi visų reikiamų priemonių, įskaitant teises, administracines, socialines ir šviečiamąsias, kad apsaugotų vaikus nuo neteisėto narkotinių priemonių ir psichotropinių medžiagų, kaip jos apibrėžtos atitinkamose tarptautinėse sutartyse, vartojimo ir neleistų panaudoti vaikų tokias medžiagas neteisėtai gaminant ir pardavinėjant.

### **Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymas (Žin., 1996, Nr. 33-807; ištrauka)**

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 Vyriausybė nutarimas „Dėl vaikų, vartojančių narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, nustatymo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ (Žin., 2007, Nr. 107-4379)**

#### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Vaikų, vartojančių narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, nustatymo organizavimo tvarkos aprašas (toliau vadinama – šis Aprašas) reglamentuoja vaikų, vartojančių narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, nustatymo organizavimą pradinėse, pagrindinėse, vidurinėse, profesinėse mokyklose (toliau vadinama – mokyklos), vaikų globos įstaigose ir viešosiose vietose.

2. Vaikų, vartojančių narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, nustatymo tikslas – siekti kuo anksčiau nustatyti ir skatinti vaikus atsisakyti žalingų įpročių, laiku suteikti kompleksinę psichologinę, medicininę ar kitą pagalbą vaikui ir šeimai, išvengti neigiamų medicininių, ekonominių, socialinių ir teisi-  
nių padarinių, susijusių su narkotinių, psichotropinių, kitų psichiką veikiančių medžiagų neteisėtu vartojimu.

3. Šiame Apraše vartojamos sąvokos:

**Ankstyvoji intervencija** – psichologinės, socialinės pedagoginės pagalbos priemonės, taikomos vaikams tada, kai nustatoma, jog jie vartoja psichiką veikiančias medžiagas, skirtos skatinti nevartoti šių medžiagų.

**Apsinuodijimas** – patologinė organizmo būklė, kurią sukelia narkotinių, psichotropinių, kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas.

**Apsvaigimas** – psichikos būsenos ar elgesio sutrikimas, kuriuos sukelia pavartotos narkotinės, psichotropinės, kitos psichiką veikiančios medžiagos.

**Medicininė apžiūra** – specialių žinių ir reikiamą kvalifikaciją turinčių visų rūšių asmens sveikatos priežiūros įstaigų asmens sveikatos priežiūros specialistų, kuriems Lietuvos Respublikos teisės aktų nustatyta tvarka suteikta teisė atlikti medicininę apžiūrą, atliekami veiksmai, kuriais nustatoma, ar vaikas vartoja narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, yra apsvaigęs nuo šių medžiagų, apsinuodijęs jomis.

**Narkotinės ir psichotropinės medžiagos** – gamtinės ar sintetinės medžiagos, kurios įrašytos į narkotinių ir psichotropinių medžiagų sąrašus, patvirtintus sveikatos apsaugos ministro 2000 m. sausio 6 d. įsakymu Nr. 5 (Žin., 2000, Nr. 4-113).

**Psichiką veikiančios medžiagos** – psichoaktyviosios medžiagos, sukeliančios psichikos ir elgesio sutrikimų, kurie klasifikuojami pagal 10-osios redakcijos Tarptautinę statistinę ligų ir sveikatos problemų klasifikaciją (TLK-10), pradėtą naudoti vadovaujantis sveikatos apsaugos ministro 1996 m. spalio 28 d. įsakymu Nr. 542 (Žin., 2001, Nr. 50-1758).

**Sveikatos priežiūros paslaugos** – vaiko sveikatos būklės vertinimas, psichikos ir elgesio sutrikimų diagnostika, gydymas ir slauga.

**Vaikas** – žmogus, neturintis 18 metų, išskyrus tuos atvejus, kai Lietuvos Respublikos įstatymai numato kitaip.

**Vaiko atstovai pagal įstatymą** – tėvai, tėviai, globėjai, rūpintojai.

**Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, vykdamas sveikatos priežiūrą mokykloje** – asmuo, įgijęs visuomenės sveikatos priežiūros specialisto profesinę kvalifikaciją Lietuvos Respublikos teisės aktų nustatyta tvarka.

## II. VAIKŲ, VARTOJANČIŲ NARKOTINES, PSICHOTROPINES, KITAS PSICHIKĄ VEIKIANČIAS MEDŽIAGAS, NUSTATYMO ORGANIZAVIMAS MOKYKLOSE

4. Mokyklos pedagogai, įtarę, kad jų mokyklą lankantis vaikas mokyklos teritorijoje vartoja narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, yra apsvaigęs nuo šių medžiagų, nedelsdami informuoja apie tai mokyklos vadovą ar jo įgaliotus asmenis, taip pat visuomenės sveikatos priežiūros specialistą, vykdamą sveikatos priežiūrą mokykloje.

5. Mokyklos vadovas ar jo įgalioti asmenys, esant šio Aprašo 4 punkte nurodytoms aplinkybėms:

- nedelsdami informuoja vaiko atstovus pagal įstatymą apie įtarimą, kad jis vartoja narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, yra apsvaigęs nuo šių medžiagų ir kad jam reikėtų atlikti medicininę apžiūrą;
- informuoja vaiką, vaiko atstovus pagal įstatymą apie asmens sveikatos priežiūros įstaigas, teikiančias sveikatos priežiūros paslaugas;
- informuoja vaiką, vaiko atstovus pagal įstatymą apie institucijas, įstaigas, organizacijas, teikiančias psichologinę, socialinę, teisinę ar kitą pagalbą.

6. Mokyklos pedagogai, įtarę, kad jų mokyklą lankantis vaikas mokyklos teritorijoje yra apsinuodijęs narkotinėmis, psichotropinėmis, kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis ir jo sveikatai ar gyvybei gresia pavojus:

- suteikia vaikui pirmąją pagalbą;
- nedelsdami organizuoja vaiko pristatymą į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, o kai reikia skubios medicinos pagalbos, kviečia greitąją medicinos pagalbą;
- nedelsdami informuoja apie tai mokyklos vadovą ar jo įgaliotus asmenis, taip pat visuomenės sveikatos priežiūros specialistą, vykdamą sveikatos priežiūrą mokykloje.

7. Mokyklos vadovas ar jo įgalioti asmenys apie įtarimą, kad vaikas yra apsinuodijęs narkotinėmis, psichotropinėmis, kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis ir jo sveikatai ir gyvybei gresia pavojus, skubiai informuoja apie tai vaiko atstovus pagal įstatymą.

8. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, vykdamas sveikatos priežiūrą mokykloje, savo darbe vadovaujasi Lietuvos Respublikos įstatymais, Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašu, patvirtintu sveikatos apsaugos ministro ir švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. V-1035/ISAK-2680 (Žin., 2005, Nr. 153-5657), kitais šio specialisto teisės ir pareigas nustatančiais teisės aktais.

9. Mokyklų vadovai jų vadovaujamose įstaigose:

- užtikrina, kad būtų įgyvendinama narkotinių, psichotropinių, kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencija, ankstyvoji intervencija, skirta vaikams, vartojantiems narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, teikiama pagalba vaikams, vartojantiems šias medžiagas, plėtojamas įstaigų tarpusavio bendradarbiavimas su vaiko teisių apsaugos tarnybomis, teisėsaugos, sveikatos priežiūros ir reabilitacijos įstaigomis;
- supažindina darbuotojus ir vaikus su šio Aprašo nuostatomis.

## III. VAIKŲ, VARTOJANČIŲ NARKOTINES, PSICHOTROPINES, KITAS PSICHIKĄ VEIKIANČIAS MEDŽIAGAS, NUSTATYMO ORGANIZAVIMAS VAIKŲ GLOBOS (RŪPYBOS) ĮSTAIGOSE

10. Vaikų globos (rūpybos) įstaigos (toliau vadinama – globos įstaiga) darbuotojai, įtarę, kad jų globojamas (rūpinamas) vaikas vartoja narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, yra apsvaigęs nuo

šių medžiagų, nedelsdami informuoja apie tai globos įstaigos vadovą ar jo įgaliotus asmenis, taip pat sveikatos priežiūros specialistą (jeigu globos įstaigoje teikiamos sveikatos priežiūros paslaugos).

11. Globos įstaigos vadovas ar jo įgalioti asmenys, esant šio Aprašo 10 punkte nurodytoms aplinkybėms, organizuoja, kad vaikui būtų atlikta medicininė apžiūra, suteiktos kitos sveikatos priežiūros paslaugos ir psichologinė, socialinė, kita reikiama pagalba.

12. Globos įstaigos darbuotojai, įtarę, kad jų globojamas (rūpinamas) vaikas apsinuodijęs narkotinėmis, psichotropinėmis, kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis ir jo sveikatai ar gyvybei gresia pavojus:

- suteikia vaikui pirmąją pagalbą;
- nedelsdami organizuoja vaiko pristatymą į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, o kai reikia skubios medicinos pagalbos, kviečia greitąją medicinos pagalbą;
- nedelsdami informuoja apie tai globos įstaigos vadovą ar jo įgaliotus asmenis, taip pat sveikatos priežiūros specialistą (jeigu globos įstaigoje teikiamos sveikatos priežiūros paslaugos).

13. Globos įstaigų vadovai jų vadovaujamosiose įstaigose:

- užtikrina, kad būtų įgyvendinama narkotinių, psichotropinių, kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencija, ankstyvoji intervencija, skirta vaikams, vartojantiems narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, teikiama pagalba vaikams, vartojantiems šias medžiagas, plėtojamas įstaigų tarpusavio bendradarbiavimas su vaiko teisių apsaugos tarnybomis, teisėsaugos, sveikatos priežiūros ir reabilitacijos įstaigomis;
- supažindina darbuotojus ir vaikus su šio Aprašo nuostatomis.

#### **IV. VAIKŲ, VARTOJANČIŲ NARKOTINES, PSICHOTROPINES, KITAS PSICHIKĄ VEIKIANČIAS MEDŽIAGAS, NUSTATYMO ORGANIZAVIMAS VIEŠOSIOSE VIETOSE**

14. Vaikų, vartojančių narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, nustatymą viešosiose vietose organizuoja ir vykdo policijos pareigūnai, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos policijos veiklos įstatymu (Žin., 2000, Nr. 90-2777), Transporto priemonės vairuojančių ir kitų asmenų neblaivumo (girtumo) ar apsvaigimo nustatymo taisyklėmis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2006 m. gegužės 12 d. nutarimu Nr. 452 (Žin., 2006, Nr. 56-2000), Medicininės apžiūros neblaivumui (girtumui) ar apsvaigimui nuo psichiką veikiančių medžiagų nustatyti atlikimo ir Bendros asmens būklės įvertinimo metodikomis, patvirtintomis sveikatos apsaugos ministro 2006 m. birželio 20 d. įsakymu Nr. V-505 (Žin., 2006, Nr. 71-2641), kitais policijos pareigūnų veiklą reglamentuojančiais teisės aktais.

15. Policijos pareigūnai, įtarę, kad viešojoje vietoje vaikas vartoja narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas ar (ir) yra apsvaigęs nuo šių medžiagų:

- nedelsdami informuoja apie tai vaiko atstovus pagal įstatymą;
- organizuoja, kad vaikui būtų atlikta medicininė apžiūra ir suteiktos sveikatos priežiūros paslaugos.

16. Policijos pareigūnai, įtarę, kad vaikas apsinuodijęs narkotinėmis, psichotropinėmis, kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis ir jo sveikatai ar gyvybei gresia pavojus:

- suteikia vaikui pirmąją pagalbą;
- organizuoja vaiko pristatymą į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, o kai reikia skubios medicinos pagalbos, kviečia greitąją medicinos pagalbą arba nedelsdami patys pristato vaiką į asmens sveikatos priežiūros įstaigą;
- nedelsdami informuoja vaiko atstovus pagal įstatymą, kad vaikas apsinuodijęs ar įtariamai apsinuodijęs narkotinėmis, psichotropinėmis, kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis ir jo sveikatai ar gyvybei gresia pavojus.

#### **V. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

17. Medicininė apžiūra atliekama ir kitos reikiamos sveikatos priežiūros paslaugos teikiamos asmens sveikatos priežiūros įstaigose Lietuvos Respublikos teisės aktų nustatyta tvarka.

18. Asmens sveikatos priežiūros specialistai, nustatę, kad vaikas vartoja narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, yra apsvaigęs nuo šių medžiagų, informuoja vaiką ir jo atstovus pagal įstatymą apie tai ir apie institucijas, įstaigas, organizacijas, teikiančias atitinkamą medicininę, psichologinę, socialinę, teisinę pagalbą.

19. Informacija apie vaikus, vartojančius narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, arba vaikus, turinčius priklausomybę nuo šių medžiagų, turi būti disponuojama tiek, kiek reikalinga vaiko teisei būti sveikam užtikrinti, tačiau nepažeidžiant vaiko teisės į privatų gyvenimą, asmens neliečiamybę, todėl ši informacija gali būti teikiama tik Lietuvos Respublikos teisės aktų nustatyta tvarka.

### **Lietuvos Respublikos vaiko minimalios ir vidutinės priežiūros įstatymas (Žin., 2007, 80-3214; ištrauka)**

*8 straipsnis. Vaiko minimalios ir vidutinės priežiūros priemonių skyrimo pagrindai*

1. Vaiko minimalios priežiūros priemonės gali būti skiriamos vaikui:

1) kuris padarė nusikaltimo ar baudžiamojo nusižengimo požymių turinčią veiką, tačiau jam nebuvo sukakęs Lietuvos Respublikos baudžiamajame kodekse numatytas amžius, nuo kurio asmuo atsako pagal baudžiamuosius įstatymus;

2) kuris nuolat daro administracinių teisės pažeidimų požymių turinčias veikas, tačiau jam nebuvo sukakęs Lietuvos Respublikos administracinių teisės pažeidimų kodekse numatytas amžius, nuo kurio atsiranda administracinė atsakomybė;

3) kuris padarė administracinį teisės pažeidimą, tačiau jam, vadovaujantis Lietuvos Respublikos administracinių teisės pažeidimų kodekso nuostatomis, nebuvo paskirta administracinė nuobauda;

4) kurio elgesys daro žalą ir kelia pavojų aplinkiniams, o jo atstovų pagal įstatymą, vietos bendruomenės pastangų nepakanka pasiekti teigiamų elgesio pokyčių;

5) kuris nuolat nesimoko pagal privalomojo švietimo programas (ar nelanko mokyklos).

2. Vaikui minimalios priežiūros priemonės gali būti skiriamos tik tada, kai mokykla yra išnaudojusi visas švietimo pagalbos, numatytos Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme, teikimo galimybes.

3. Vaiko vidutinės priežiūros priemonė gali būti skiriama vaikui:

1) kuris padarė nusikaltimo ar baudžiamojo nusižengimo požymių turinčią veiką, tačiau jam nebuvo sukakęs Lietuvos Respublikos baudžiamajame kodekse numatytas baudžiamosios atsakomybės amžius;

2) kuris nuolat daro administracinius teisės pažeidimus, tačiau jam, vadovaujantis Lietuvos Respublikos administracinių teisės pažeidimų kodekso nuostatomis, nebuvo paskirta administracinė nuobauda;

3) kuriam pritaikius minimalios priežiūros priemones, nebuvo pasiekta teigiamų jo elgesio pokyčių.

4. Vaikas į vaikų socializacijos centrą taip pat gali būti siunčiamas Lietuvos Respublikos baudžiamajame kodekse numatytais atvejais, kai skiriama auklėjamojo poveikio priemonė – atidavimas į specialią auklėjimo įstaigą. Tokiu atveju šio įstatymo nuostatos taikomos tiek, kiek jos neprieštaruja Lietuvos Respublikos baudžiamojo ir Baudžiamojo proceso kodeksams.

*16 straipsnis. Vaiko, kuriam taikoma minimalios priežiūros priemonė, teisės ir pareigos*

1. Vaikas, kuriam taikoma minimalios priežiūros priemonė, turi visas Lietuvos Respublikos įstatymų jam garantuojamas teises, įskaitant:

1) teisę įgyti valstybinius standartus atitinkantį išsilavinimą ir (ar) kvalifikaciją;

2) ugdytis sveikoje ir psichologiškai, dvasiškai ir fiziškai saugioje, savitarpio pagarba grįstoje aplinkoje;

3) gauti kvalifikuotą socialinę pedagoginę, psichologinę, specialiąją pedagoginę, informacinę arba kitą pagalbą;

4) teisę kreiptis su prašymais ar skundais;

5) įstatymų nustatyta tvarka ginti savo teises ir teisėtus interesus.

2. Vaikas, kuriam taikoma minimalios priežiūros priemonė, privalo:

1) vykdyti jam paskirtą minimalios priežiūros priemonę;

2) gerbti savo atstovus pagal įstatymą, kitus šeimos narius;

3) gerbti mokytojus, kitus suaugusiuosius ir vaikus, nepažeisti jų teisių ir teisėtų interesų;

4) laikytis visuomenėje priimtų elgesio normų;

5) gerbti ir tausoti kultūros ir istorijos vertybes, gamtą, visuomenės ir privačią nuosavybę;

6) įstatymų numatytais atvejais atsakyti už savo veiksmus arba atlyginti už savo nusikalstamais veiksmais padarytą žalą.



*23 straipsnis. Vaiko teisės ir pareigos vaikų socializacijos centre*

1. Vaikų socializacijos centre esantis vaikas turi visas Lietuvos Respublikos įstatymų jam nustatytas laisves ir teises, tarp jų ir teisę:

- 1) įgyti valstybinius standartus atitinkantį išsilavinimą ir (ar) kvalifikaciją;
- 2) ugdytis sveikoje ir psichologiškai, dvasiškai ir fiziškai saugioje, savitarpio pagarba grįstoje aplinkoje;
- 3) gauti kvalifikuotą socialinę pedagoginę, psichologinę, specialiąją pedagoginę, informacinę arba kitą pagalbą;

4) palaikyti ryšius su šeima ir kitais artimaisiais, jei tai neprieštarauja vaiko interesams;

5) kreiptis su prašymais ar skundais;

6) įstatymų nustatyta tvarka ginti savo teises ir teisėtus interesus.

2. Vaikų socializacijos centre esantis vaikas privalo:

1) vykdyti įstatymų ir kitų teisės aktų reikalavimus;

2) dalyvauti jam paskirtos vidutinės priežiūros priemonės vykdyme;

3) atlikti pareigas ir laikytis elgesio taisyklių;

4) vykdyti teisėtus vaikų socializacijos centro įgaliotų darbuotojų nurodymus.

**METODINĖS MEDŽIAGOS  
„VAIKŲ GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS“**

**PRIEDAI**

## 1 priedas



Gerbiami Tėveliai!

Jūsų (sūnus, duktė) \_\_\_\_\_ dalyvaus ugdymo įstaigos (organizacijos) pratybose „Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymas“.

Gyvenimo įgūdžių ugdymo tikslas yra parengti vaikus pozityviai elgtis kasdieniame gyvenime, išmokyti priimti teisingus sprendimus, prisitaikyti socialinėje aplinkoje, kartu ugdant sveiką vaikų gyvenimo būdą. Tikimės, kad specialisto (psichologo, socialinio pedagogo) vedamos pratybos bus naudingos Jūsų vaikui ir padės suformuoti Jūsų vaiko svarbiausius gyvenimo įgūdžius.

Jeigu Jums kyla kokių nors klausimų, susijusių su gyvenimo įgūdžių ugdymo pratybomis, arba jeigu Jūs norite gauti papildomos informacijos, prašome skambinti ar rašyti šias pratybas vedančiam specialistui.

*Vardas, pavardė*

*Telefono numeris*

*El. paštas*



Gerbiami Tėveliai!

Jūsų (sūnus, duktė) \_\_\_\_\_ dalyvaus ugdymo įstaigos (organizacijos) pratybose „Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymas“.

Gyvenimo įgūdžių ugdymo tikslas yra parengti vaikus pozityviai elgtis kasdieniame gyvenime, išmokyti priimti teisingus sprendimus, prisitaikyti socialinėje aplinkoje, kartu ugdant sveiką vaikų gyvenimo būdą. Tikimės, kad specialisto (psichologo, socialinio pedagogo) vedamos pratybos bus naudingos Jūsų vaikui ir padės suformuoti Jūsų vaiko svarbiausius gyvenimo įgūdžius.

Jeigu Jums kyla kokių nors klausimų, susijusių su gyvenimo įgūdžių ugdymo pratybomis, arba jeigu Jūs norite gauti papildomos informacijos, prašome skambinti ar rašyti šias pratybas vedančiam specialistui.

*Vardas, pavardė*

*Telefono numeris*

*El. paštas*





**I tema „Startas“.**  
**1 pratimas „Startas“**



-----

Lūkesčiai	Abejonės



-----

Lūkesčiai	Abejonės



-----

Lūkesčiai	Abejonės



-----

## II tema „Pagrindiniai poreikiai“.

### 1 pratimas „Gyvenimo piramidė“

#### LAIMINGO ŽMOGAUS MARŠKINIŲ ISTORIJA (PASAKA)

Karalius turėjo sūnų, kurį jis labai mylėjo. Karalius tikėjosi, kad po jo mirties sūnus valdys šalį. Bet jo sūnus buvo labai nelaimingas, niekas jo nedžiugino. Karalius įvairiais būdais stengėsi pralinksminti sūnų. Jis pirko jam pačius gražiausius žaislus, keliavo su juo į pačias egzotiškiausias pasaulio šalis, vedžiojo į pačius geriausius teatrus, pateikdavo jam visokiausių staigmenų, versdavo kitus vaikus ateiti į rūmus ir žaisti su juo. Bet niekas nepadėjo, sūnus vis tiek buvo nelaimingas. Tada karalius pakvietė asmens gydytoją: „Ištirk mano vaiką ir nustatyk, kas jam“, – pasakė jis. Tačiau gydytojas pranešė, kad nieko negalys padėti ir pasiūlė pakviesti pranašą.

Pranašas ilgai kalbėjosi su karaliumi ir jo sūnumi, o paskui ilgai galvojo. Pagaliau pranašas pasakė: „Berniukui reikalingi laimingo žmogaus marškiniai!“ Pasitarę karaliaus patarėjai paklausė: „O iš kur mes paimsime tokius marškinius?“ „Karalystėje“, – sekė atsakymas.

Karalius įsakė savo patikėtiniams surasti karalystėje patį laimingiausią, kuris buvo atvedintas ir stojo prieš karališkąjį teismą. Savo pokštais šis prajuokino visus ir buvo pripažintas laimingiausiu žmogumi. Bet juokdarys paskelbė visiems susirinkusiems, kad jis ne toks jau ir laimingas. Jam buvo liūdna tada, kai jis suko galvą, kokius pokštus ir žaidimus parodyti karališkajam teismui.

Tuomet karaliui pristatė kitą, patį turtingiausią žmogų. Galbūt jis pats laimingiausias iš visų? Bet iš tikrųjų pasirodė, kad ir jis ne toks jau laimingas, todėl, kad kiekvieną dieną reikia galvoti, kaip padidinti savo turtus, o kiekvieną naktį saugoti pinigus.

Ir vėl prieš teismą stojo žmogus, tuokart suplyšusiais batais ir senu apsiaustu. Atrodė skurdžius. Jis priėjo prie karaliaus ir paklausė: „Aš girdėjau, kad jūs ieškote paties laimingiausio žmogaus žemėje, – ir pridėjo, – aš esu tas laimingasis.“ Visi karališkojo teismo nariai sutriko: „Kaip jis gali būti laimingas?“ „Aš neturiu pinigų, – pasakė jis. – Aš nesirūpinu, kaip juos gausinti ir saugoti. Man niekas nepavydi. Aš turiu daug laiko laimei.“ Karalius pasakė: „Gerasis žmogau, mano sūnus labai nelaimingas, ir tik laimingo žmogaus marškiniai gali jam padėti. Aš tau duosiu visko, ko tik panorėsi, tiktai atiduok man savo marškinius!“ „Aš ir taip laimingas, man nieko nereikia“, – pasakė laimingas žmogus. – Jeigu aš ir norėčiau jums padėti, negalėčiau.“ Ir jis praskleidė savo seną apsiaustą, po kuriuo nebuvo jokių marškinių.

## KAS YRA LAIMĖ? (PASAKA)

Vienas turtuolis pasiuntė savo sūnų pas išmintingiausią pasaulyje žmogų sužinoti Laimės Paslapties. Po keturiasdešimties dienų kelionės per dykumą jaunuolis pagaliau priėjo gražią pilį, stovinčią kalno viršūnėje. Čia gyveno jo ieškomasis Išminčius.

Nesutikęs šio šventojo žmogaus, mūsų herojus įžengė vidun ir čia, puikioje salėje, išvydo didžiulį sujudimą: įeidinėjo ir išeidinėjo pirkliai, viename salės kampe kalbėjosi žmonės, kitame orkestras grojo švelnias melodijas. Ir dar stovėjo stalas, apkrautas įmantriausiais tos šalies valgiais. Išminčius kalbėjosi čia su vienu, čia su kitais, ir jaunuoliui teko pralaukti keletą valandų, kol atėjo jo eilė. Išminčius, atidžiai išklausęs vaikiną ir sužinojęs, ko jam reikia, pasakė šiuo metu neturįs laiko atskleisti Laimės Paslaptį, tačiau pasiūlė jam apžiūrėti rūmus ir sugrįžti po poros valandų.

– Tik norėčiau tave paprašyti vienos paslaugos, – pridūrė Išminčius ir padavė jaunuoliui šaukštelį, o į jį įlašino du lašus aliejaus. – Vaikščiodamas nešk tą šaukštelį taip, kad neišpiltum aliejaus.

Jaunuolis pradėjo lipti rūmų laiptais – aukštyn ir žemyn, vis nenuleisdamas akių nuo šaukstelio. Po dviejų valandų jis vėl prisistatė Išminčiui.

– Taigi, – klausia šis, – ar matei persų kilimus valgomajame? Ar matei parką, kurį vyriausiasis sodininkas kūrė dešimtį metų? Ar atkreipei dėmesį į puikiuosius pergamentus mano bibliotekoje?

Sumišęs jaunuolis prisipažino nematęs nieko. Jo vienintelis rūpestis buvęs neišlieti Išminčiaus įlašintojo aliejaus.

– Gerai. Grįžk ir apžiūrėk mano pasaulio stebuklus, – tarė jam Išminčius. – Negalima pasitikėti žmogumi, nemačius jo namo.

Kiek nuramintas, jaunuolis vėl paėmė šaukštelį ir pradėjo vaikštinėti po rūmus, šįkart apžiūrinėdamas visus ant sienų ir palubėse iškabinėtus meno kūrinius. Dabar jis pamatė sodus, aplink juos dunksančius kalnus, subtilių gėlių grožį, pastebėjo, kaip skoningai parinkta vieta kiekvienam meno kūriniui. Grįžęs pas išminčių, jis smulkiai apsakė, ką regėjęs.

– Bet kurgi tie du aliejaus lašai, kuriuos buvau tau įdavęs? – tuomet paklausė jo Išminčius. Jaunuolis pažvelgė į šaukštelį ir suprato juos išpylęs.

– Tai štai, – pasakė Išminčius, – galiu tau duoti vienintelį patarimą: Laimės Paslaptis yra matyti visus pasaulio stebuklus, sykiu nepamirštant dviejų aliejaus lašų šaukštelyje.

Kas yra laimė? O tai yra pareiga, kurią simbolizuoja užduotis (šaukstelio nešimas) ir pasaulio stebėjimas, grožėjimasis kiekviena akimirka, laisvės pojūtis. Laimę galima pasiekti tik suderinus abu šiuos dalykus. Nes turėdami vien pareigas ir užduotis mes per savo darbus nematysime pasaulio grožio, kitaip sakant, mes negyvensime, o tik vegetuosime. Tuo tarpu tie, kurie tik grožėsis gyvenimu ir tik ims naudą iš jo, nieko nesuteikdami pačiam pasauliui ir jo žmonėms, nejaus pilnos laimės, jie jaus tik tą laimę, kurią gali duoti kūnas. Dvasios laimė jaučiama tik tada, kada duodama, o ne imama. Pasistenkime suderinti pareigą ir darbą su laisve, laisve matyti ir jausti... Tik taip mes tapsime laimingi!

*Šaltinis: www.tikslas.lt. Forumas~psichologija. Kas yra laimė?*

**II tema „Pagrindiniai poreikiai“.**  
**1 pratimas „Gyvenimo piramidė“**



**SUSIGĖDĘS**



**LAIMINGAS**



**PASITIKINTIS**



**PASIŠLYKŠTĖJĘS**



**ĮSIUTĘS**



**PRISLĖGTAS**



**PIKTAS**



**APSIBLAUSĘS**



**PAVYDUS**



**UŽSISVAJOJĘS**



**PAVARGĘS**



**ĮSIMYLĖJĘS**



**NUOBODŽIAUJANTIS**



**NUSTEBĘS**



**NERIMASTINGAS**



**NEDRĄŠUS**

Informacijos šaltinis: Vilniaus priklausomybės ligų centras.

## II tema „Pagrindiniai poreikiai“.

### 1 pratimas „Gyvenimo piramidė“



#### KAS YRA LAIMĖ?

Pagalvokite ir parašykite:

Eil. Nr.	Kas Tave galėtų padaryti laimingą dabar?	Kas Tave galėtų padaryti laimingą ateityje ?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		



#### KAS YRA LAIMĖ?

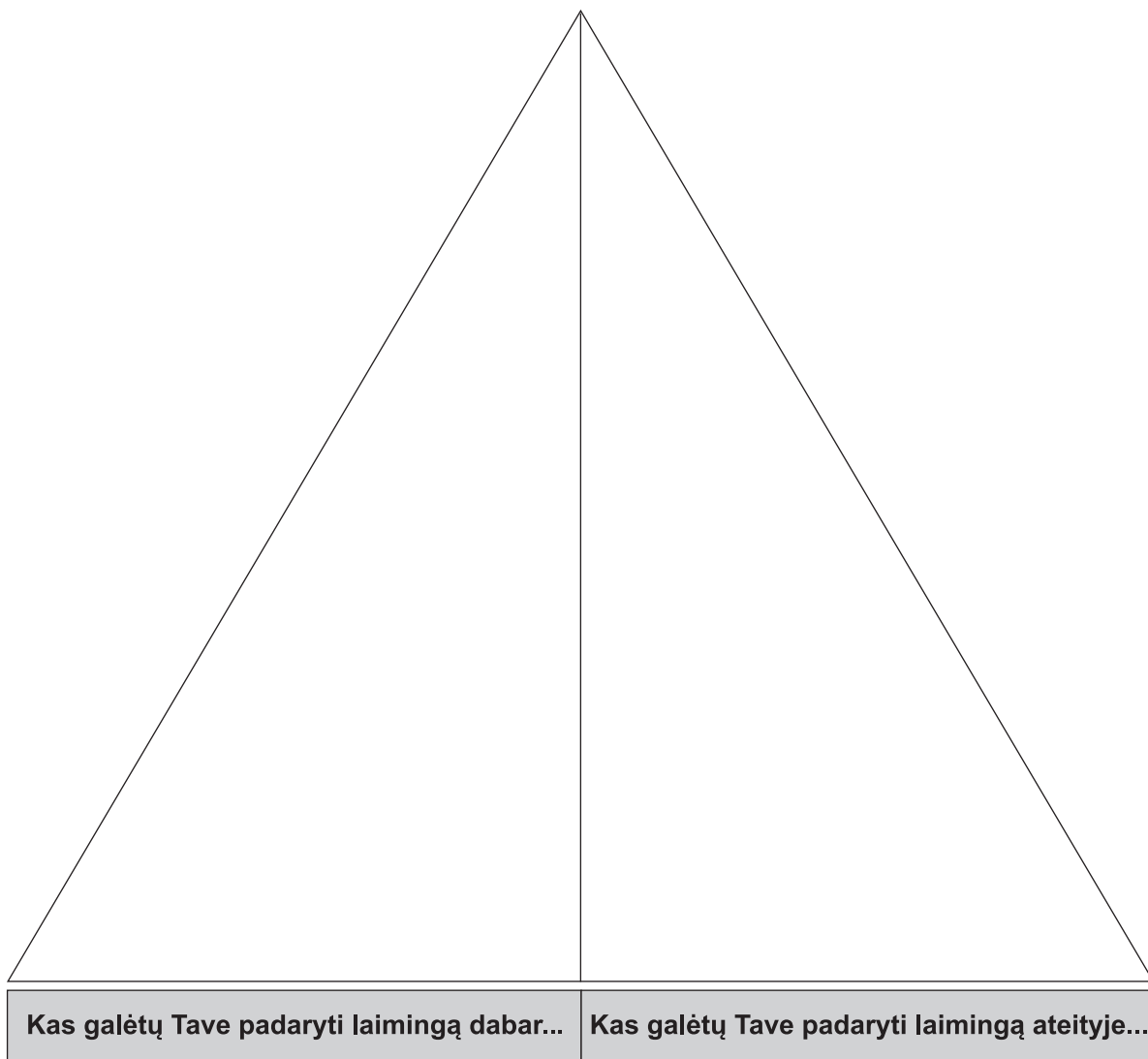
Pagalvokite ir parašykite:

Eil. Nr.	Kas Tave galėtų padaryti laimingą dabar?	Kas Tave galėtų padaryti laimingą ateityje ?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		





**II tema „Pagrindiniai poreikiai“.**  
**1 pratimas „Gyvenimo piramidė“**

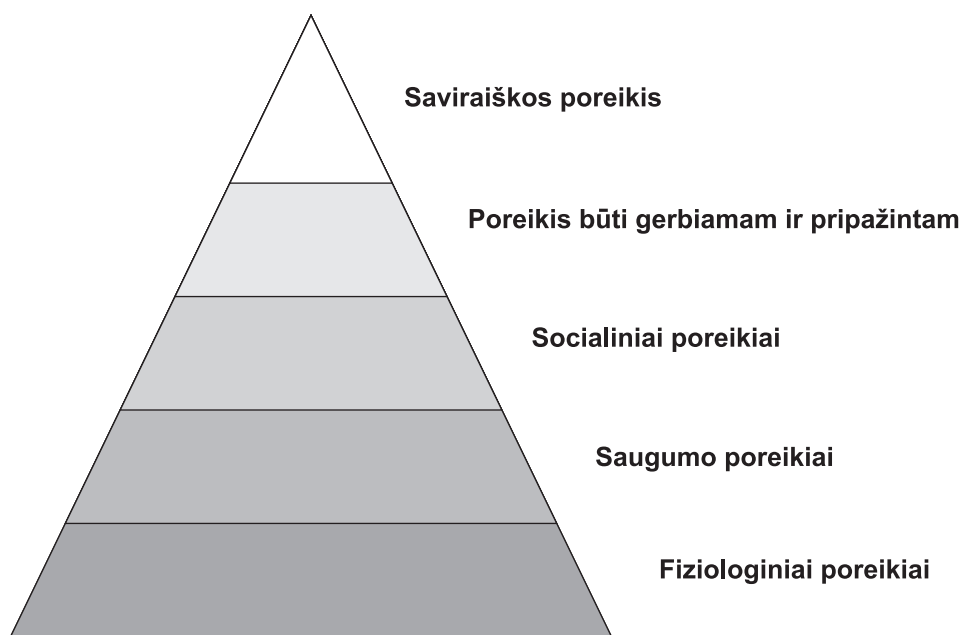


**II tema „Pagrindiniai poreikiai“.****2 pratimas „Poreikių tortas“** (papildoma informacija specialistui)**POREIKIŲ PIRAMIDĖ PAGAL A. MASLOU**

Alternatyvus būdas paaiškinti žmogaus elgseną yra susijęs su poreikių, kuriuos žmogus siekia patenkinti, suvokimu. Pagal A. Maslou (A. Maslow, 1943) pasiūlytą teoriją esama 5 poreikių lygmenų, lemiančių žmonių elgseną:

- **fiziologiniai poreikiai:** maistas, vanduo, pastogė;
- **saugumo poreikiai:** apsauga nuo pavojų, grėsmių ir vargų;
- **socialiniai poreikiai:** priklausomybės kokiai nors grupei jausmas, draugystė, parama;
- **poreikis būti gerbiamam ir pripažintam:** savivertė, reputacija, statusas, aplinkinių pagarba ir pripažinimas;
- **savęs aktualizavimo (saviraiškos) poreikis:** poreikis išreikšti savo galimybes siekiant nuolat tobulėti.

A. Maslou teigia, kad poreikiai sudaro hierarchiją (arba piramidę), kadangi žemesniojo lygmens poreikius būtina patenkinti pirmiausia. Tik patenkinęs šiuos poreikius, žmogus siekia tenkinti aukštesniojo lygmens poreikius. Taigi sušalęs ir išalkęs žmogus sutelks visą savo dėmesį ir pastangas šilumai ir maistui gauti, pamiršdamas apie aukštesniojo lygmens poreikius. Sušilęs ir pasisotinęs, jis pradės ieškoti saugumo, o vėliau ir malonumų bendraudamas su kitais žmonėmis.



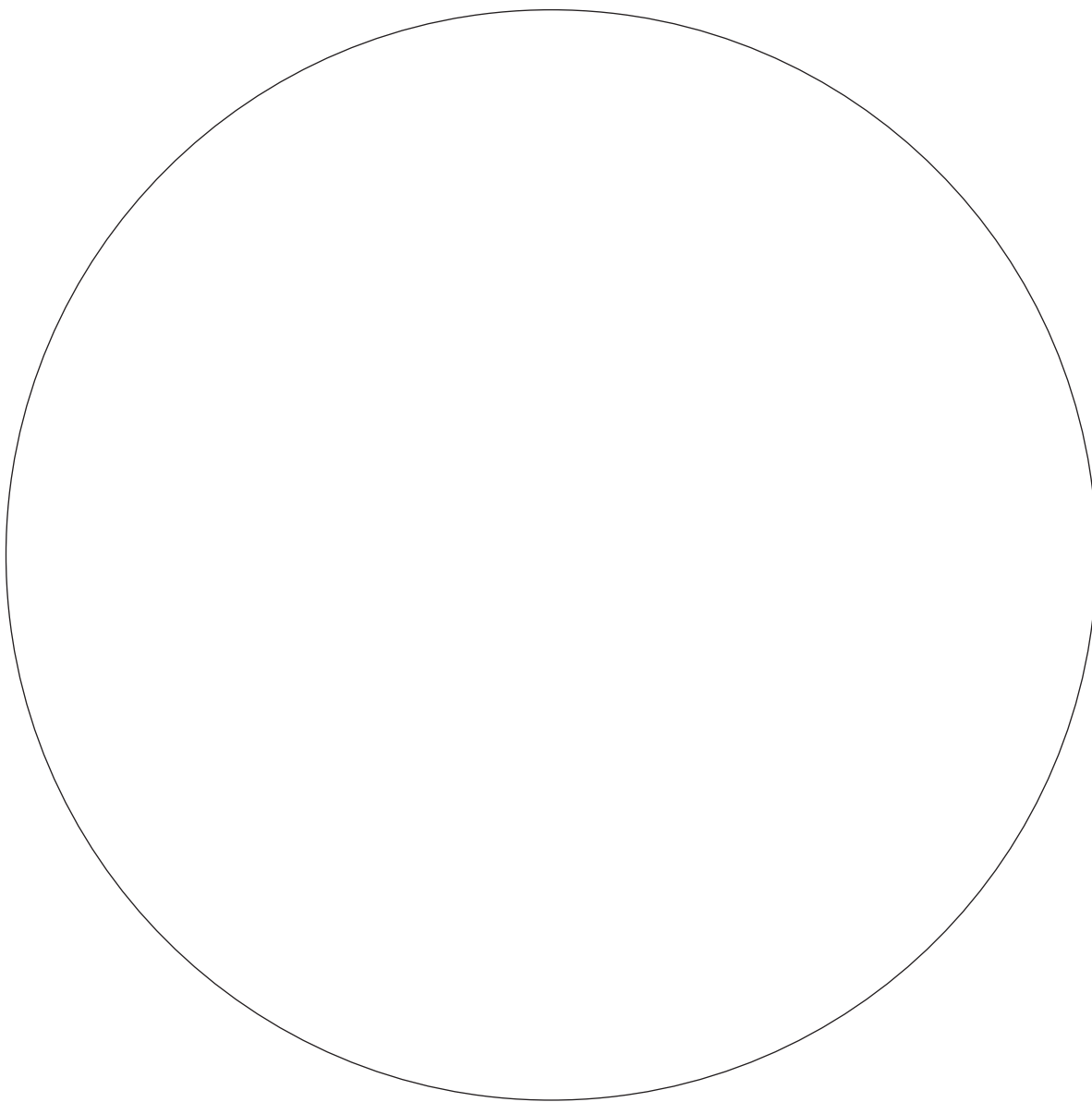
1.3 paveikslėlis. A. Maslou poreikių piramidė

**KAS YRA LAIMĖ?**

Kad taptų laimingas, muzikantas turi kurti muziką, tapytojas turi tapyti paveikslus, poetas – rašyti eiles. **Žmogus turi tapti tuo, kuo jis gali tapti.** Tai mes vadiname savęs aktualizavimo poreikiu... **Tai reiškia žmogaus norą išreikšti savo potencialą, glūdinčias jame galimybes, tapti tuo, kuo jis sugeba tapti.**

(A. Maslou, 1943)

**II tema „Pagrindiniai poreikiai“.**  
**2 pratimas „Poreikių tortas“**



**II tema „Pagrindiniai poreikiai“.**  
**4 pratimas „Mano pasirinkimas“**



-----

Mano pasirinkimas	Nėra galimybės pasirinkti
Pavyzdžiui, draugai	Pavyzdžiui, tėvai



-----

Mano pasirinkimas	Nėra galimybės pasirinkti
Pavyzdžiui, draugai	Pavyzdžiui, tėvai



-----

Mano pasirinkimas	Nėra galimybės pasirinkti
Pavyzdžiui, draugai	Pavyzdžiui, tėvai



-----

**II tema „Pagrindiniai poreikiai“.**  
**4 pratimas „Mano pasirinkimas“**



**Linksmi įvykiai**

Three large, empty circles arranged horizontally, intended for drawing or writing about happy events.

**Liūdni įvykiai**

Three large, empty circles arranged horizontally, intended for drawing or writing about sad events.

Pavyzdžiui, linksmi įvykiai: *gimtadienio šventė ir t. t.*  
Pavyzdžiui, liūdni įvykiai: *kojos trauma ir t. t.*

**II tema „Pagrindiniai poreikiai“.**  
**4 pratimas „Mano pasirinkimas“**  
 (Informaciją rengia specialistas)



**SĄRAŠAS VEIKSMŲ, KURIE VAIKAMS DRAUDŽIAMSI ĮSTATYMU**

Veiksmas	Iki kiek metų
1. Pirkti alkoholinius gėrimus	Iki 18 metų
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



**SĄRAŠAS VEIKSMŲ, KURIE VAIKAMS DRAUDŽIAMSI ĮSTATYMU**

Veiksmas	Iki kiek metų
1. Pirkti alkoholinius gėrimus	Iki 18 metų
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



**SĄRAŠAS VEIKSMŲ, KURIE VAIKAMS DRAUDŽIAMSI ĮSTATYMU**

Veiksmas	Iki kiek metų
1. Pirkti alkoholinius gėrimus	Iki 18 metų
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

**II tema „Pagrindiniai poreikiai“.**  
**4 pratimas „Mano pasirinkimas“****Pratęskite frazes**

1. Siekiant priimti teisingą sprendimą, žmogui būtina...
2. Kad priimčiau teisingą sprendimą, man būtina...
3. Kaip pasiklosi,...
4. Norint būti stipriam, reikia...
5. Siekiant užsibrėžto tikslo,...

**Pratęskite frazes**

1. Siekiant priimti teisingą sprendimą, žmogui būtina...
2. Kad priimčiau teisingą sprendimą, man būtina...
3. Kaip pasiklosi,...
4. Norint būti stipriam, reikia...
5. Siekiant užsibrėžto tikslo,...

**Pratęskite frazes**

1. Siekiant priimti teisingą sprendimą, žmogui būtina...
2. Kad priimčiau teisingą sprendimą, man būtina...
3. Kaip pasiklosi,...
4. Norint būti stipriam, reikia...
5. Siekiant užsibrėžto tikslo,...



**II tema „Pagrindiniai poreikiai“.****5 pratimas „Vaiko teisės“**

(papildoma informacija specialistui)

**JT VT KONVENCIJOS IŠTRAUKA**

Tavo teises gina Jungtinių Tautų Vaiko teisių konvencija!

Visi vaikai gimsta turėdami tokias pat žmogaus teises ir laisves. Tačiau vaikams reikia papildomo dėmesio ir apsaugos, todėl vaikai turi Vaiko teisių konvenciją, kuri apima visus vaiko gyvenimo aspektus.

Kas yra Konvencija?

1989 m. lapkričio 20 dieną Jungtinių Tautų Generalinė Asamblėja priėmė Vaiko teisių konvenciją. Šis žingsnis įprasmino daugiau nei šešis dešimtmečius trukusį nevyriausybinų organizacijų bei kitų žmogaus teisių ekspertų darbą, kad visiems, ypač vyriausybėms, vaiko teisės taptų prioritetu. JT Vaiko teisių konvencija įtvirtino naujus su vaiko teisėmis susijusius etinius principus bei tarptautines elgesio normas.

Šis dokumentas – tai galingas įrankis, kovojant už vaiko teises, kadangi ratifikavusi JT Vaiko teisių konvenciją, šalis įsipareigoja panaudoti kuo daugiau savo išteklių, prirėmus ir tarptautinį bendradarbiavimą, kad ji būtų įgyvendinta. 1995 m. Lietuva taip pat ratifikavo šią konvenciją.

Vaiko teisių konvencija yra unikali, kadangi: ji yra bendra ir išsami, užtikrinanti vaiko pilietines, politines, ekonomines, socialines ir kultūrines teises. Ji yra universali, taikoma visiems vaikams visose situacijose bet kuriame pasaulio kampelyje. Ji yra besąlygiška, nes net vyriausybės, turinčios ribotus išteklius, skatinamos imtis veiksmų, kad būtų apsaugos vaiko teisės. Ji yra holistinė, tvirtinanti, kad visos teisės yra vienodai svarbios, nedalomos ir tarpusavyje susijusios.

**Pagrindiniai Konvencijos principai**

Vaiko teisių konvencija turi keturis pagrindinius principus:

- Vaikai neturi patirti diskriminacijos „nepriklausomai nuo vaiko, jo tėvų arba teisėtų globėjų rasės, odos spalvos, lyties, kalbos, religijos, politinių ar kitokių pažiūrų, tautybės, etninės ar socialinės kilmės, turto, sveikatos, luomo ar kokių nors kitų aplinkybių“.
- Vaikai turi teisę fiziškai, emociškai, psichologiškai, socialiai, kognityviai ir kultūriškai gyventi ir vystytis.
- Imantis bet kokių su vaiku susijusių veiksmų ar sprendimų, svarbiausia yra vaiko interesai. Šis principas turi būti taikomas tiek vyriausybių, administracijų ar teisėsaugos, tiek šeimos sprendimams priimti.
- Vaikai turi teisę būti aktyviais dalyviais, sprendžiant visus su jų gyvenimu susijusius klausimus, bei laisvai reikšti savo nuomonę. Jie taip pat turi teisę būti išklausyti.

**Kokias teises vaikui suteikia Vaiko teisių konvencija?****1 straipsnis**

Visi, neturintys 18 metų, turi visas žemiau išvardytas teises.

**2 straipsnis**

Tu turi teisę būti apsaugotas nuo diskriminacijos. Tai reiškia, kad niekas negali tavęs skriausti dėl tavo spalvos, lyties, religijos, skirtingos kalbos, neįgalumo ar socialinio statuso.

**3 straipsnis**

Visi suaugusieji daugiausia dėmesio turi skirti tavo interesams.

**4 straipsnis**

Tu turi teisę į tai, kad vyriausybė įgyvendintų tavo teises.

**5 straipsnis**

Tu turi teisę į deramą tėvų ir šeimos elgesį su tavim.

**6 straipsnis**

Tu turi teisę gyventi ir sveikai vystytis.

**7 straipsnis**

Tu turi teisę į vardą ir pilietybę.



**8 straipsnis**

Tu turi teisę į individualybę.

**9 straipsnis**

Tu turi teisę gyventi su savo tėvais, nebent tai neįmanoma ginant tavo interesus.

**10 straipsnis**

Jei tu ir tavo tėvai gyvenate skirtingose šalyse, tu turi teisę kartu su jais gyventi toje pačioje vietoje.

**11 straipsnis**

Niekas neturi teisės neteisėtai perkelti tave ir negražinti iš užsienio.

**12 straipsnis.**

Tu turi teisę į savo nuomonę, kad ji būtų išklaudyta ir į ją atsižvelgta.

**13 straipsnis**

Tu turi teisę laisvai reikšti savo nuomonę žodine, rašytine ar meno kūrinijų forma, nebent tai pažeistų kitų teises.

**14 straipsnis**

Tu turi teisę į minties ir religijos laisvę, tėvams tinkamai vadovaujant.

**15 straipsnis**

Tu turi teisę būti su draugais ir burtis į asociacijas ar klubus, nebent tai pažeistų kitų teises.

**16 straipsnis**

Tu turi teisę į privatų gyvenimą. Pavyzdžiui, tu gali turėti dienoraštį, kurio kitiems žmonėms nevalia skaityti.

**17 straipsnis**

Tu turi teisę rinkti informaciją iš viso pasaulio žiniasklaidos – radijo, televizijos, spaudos ir kt. Tu taip pat turi būti apsaugotas nuo žalingos informacijos.

**18 straipsnis**

Tu turi teisę į tai, kad tave augintų tėvai.

**19 straipsnis**

Tu turi teisę būti apsaugotas nuo visų formų smurto.

**20 straipsnis**

Tu turi teisę į specialią apsaugą ir pagalbą, jei negali gyventi kartu su tėvais.

**21 straipsnis**

Tu turi teisę į geriausią globą, jei esi įvaikintas, globojamas ar gyveni vaikų globos namuose.

**22 straipsnis**

Tu turi teisę į specialią apsaugą, jei esi pabėgėlis. Pabėgėlis – tai asmuo, kuris turėjo palikti savo šalį, kurioje jam nebebuvo saugu gyventi.

**23 straipsnis**

Jei esi psichiškai ar fiziškai neįgalus, tu turi teisę į specialią globą ir švietimą, kad galėtum gyventi visavertį ir prideramą gyvenimą.

**24 straipsnis**

Tu turi teisę į geriausią sveikatos apsaugą, medicininę priežiūrą bei informaciją, kuri padėtų tau išlikti sveikam.

**25 straipsnis**

Tu turi teisę į tai, kad tavo gyvenimo sąlygos būtų reguliariai tikrinamos, jei esi globojamas ne savo tėvų.

**26 straipsnis**

Tu turi teisę į vyriausybės paramą, jei tau ji reikalinga.

**27 straipsnis**

Tu turi teisę į pakankamai geras gyvenimo sąlygas. Tai reiškia, kad privalai turėti maisto, drabužių ir gyvenamąją vietą.

**28 straipsnis**

Tu turi teisę mokytis.

**29 straipsnis**

Tu turi teisę į lavinimąsi, kuris tobulina tavo asmenybę ir gebėjimus, skatina tave gerbti kitų žmonių teises ir vertybes bei ugdo pagarbą gamtai.

**30 straipsnis**

Jei esi mažumos atstovas dėl savo rasės, religijos ar kalbos, tu turi teisę naudotis savo kultūra, išpažinti savo religiją bei kalbėti gimtąja kalba.

**31 straipsnis**

Tu turi teisę į poilsį ir laisvalaikį sportuodamas bei užsiimdamas įvairia kultūrine veikla.

**32 straipsnis**

Tu turi teisę būti apsaugotas nuo bet kokio darbo, kuris daro žalą tavo sveikatai ar trukdo mokytis.

**33 straipsnis**

Tu turi teisę būti apsaugotas nuo pavojingų narkotinių medžiagų.

**34 straipsnis**

Tu turi teisę būti apsaugotas nuo seksualinio išnaudojimo.

**35 straipsnis**

Niekas negali tavęs pagrobti ar parduoti.

**36 straipsnis**

Tu turi teisę būti apsaugotas nuo visų kitų išnaudojimo formų.

**37 straipsnis**

Tu turi teisę nebūti žiauriai ir skaudžiai baudžiamas.

**38 straipsnis**

Tu turi teisę į apsaugą karo metu. Jei neturi 15 metų, niekas neturi teisės tavęs paimti į armiją ir versti kariuoti.

**39 straipsnis**

Tu turi teisę į pagalbą, jei tave išnaudojo, kankino ar ignoravo.

**40 straipsnis**

Tu turi teisę į pagalbą ginantis, jei tave kaltina pažeidus įstatymą.

**41 straipsnis**

Tu turi teisę į kitas savo šalies ar tarptautines teises, kurios tau suteikia geresnes teises nei ši Konvencija.

**42 straipsnis**

Visi suaugusieji ir vaikai privalo žinoti apie šią Konvenciją. Tu turi teisę žinoti apie savo teises, kaip ir visi suaugusieji. Tai supaprastinta JT Vaiko teisių konvencijos versija, kurią jau ratifikavo 192 pasaulio valstybės. Iš viso Konvencijoje yra 54 straipsniai. Įžangoje pateikti principai, kuriais pagrįsta Konvencija. 2 dalį sudaro pagrindiniai straipsniai. 43–54 straipsniai nurodo, kaip Konvencija turi būti stebima, kaip ratifikuojama ir vykdoma, kaip vyriausybės ir tarptautinės organizacijos turi dirbti, kad vaikams būtų suteiktos jų teisės.

*Oficialų Konvencijos tekstą galite gauti organizacijos „Gelbėkit vaikus / Save the Children Lithuania“ Vaiko teisių informacijos centre, esančiame Vilniaus g. 22/1, Vilniuje.*

*Informacijos šaltinis: [www.gelbektivaikus.lt](http://www.gelbektivaikus.lt) (Vaiko teisės, JT VT Konvencijos trumpai)*

**II tema „Pagrindiniai poreikiai“.**

**5 pratimas „Vaiko teisės“**



**TEISĖS, KURIAS AŠ TURIU IR NORIU IŠSAUGOTI:**

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



**TEISĖS, KURIŲ AŠ NETURIU, BET NORĖČIAU TURĖTI:**

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



**JEIGU AŠ BŪČIAU TĖVAS (MAMA), TAI SUTEIKČIAU SAVO VAIKAMS TEISĘ Į:**

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



**JEIGU MANO TEISĖS BŪTŲ PAŽEISTOS, KĄ AŠ DARYČIAU:**

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



**II tema „Pagrindiniai poreikiai“.****5 pratimas „Vaiko teisės“ (informacija specialistui)****VAIKO PAREIGOS  
LIETUVOS RESPUBLIKOS KONSTITUCIJA (ištrauka)****28 straipsnis**

Įgyvendindamas savo teises ir naudodamasis savo laisvėmis, žmogus privalo laikytis Lietuvos Respublikos Konstitucijos ir įstatymų, nevaržyti kitų žmonių teisių ir laisvių.

**38 straipsnis**

Vaikų pareiga – gerbti tėvus, globoti juos senatvėje ir tausoti jų palikimą.

**41 straipsnis**

Asmenims iki 16 metų mokslas privalomas.

**LIETUVOS RESPUBLIKOS CIVILINIS KODEKSAS (ištrauka)****3.162 straipsnis. Vaikų pareigos**

Vaikas turi gerbti tėvus ir tinkamai atlikti savo pareigas.

**LIETUVOS RESPUBLIKOS VAIKO TEISIŲ APSAUGOS PAGRINDŲ  
ĮSTATYMAS (ištrauka)****48 straipsnis. Pagrindinės vaiko pareigos ir jo atsakomybės ugdymas**

1. Vaikas yra visuomenės narys ir naudodamasis savo teisėmis turi laikytis nustatytų elgesio normų, Lietuvos Respublikos Konstitucijos, šio ir kitų įstatymų bei teisės aktų nuostatų, gerbti kitų žmonių teises.

2. Vaikas privalo:

1) gerbti savo tėvus, kitus šeimos narius, globoti juos senatvėje, ligos ar kitos negalios atvejais, padėti tėvams ir kitiems paramos reikalingiems šeimos nariams;

2) gerbti pedagogus, kitus suaugusiuosius ir vaikus, nepažeisti jų teisių ir teisėtų interesų;

3) laikytis priimtų elgesio normų mokymo, auklėjimo įstaigose, viešose vietose, darbe, buityje;

4) gerbti ir tausoti kultūros ir istorijos vertybes, gamtą, visuomenės ir privačią nuosavybę.

3. Vaikas turi būti ugdomas atlikti pareigas ir pats atsakyti už savo poelgius šeimoje, mokymo bei auklėjimo įstaigose, darbe, socialinėje aplinkoje.

**LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO ĮSTATYMAS (ištrauka)****29 straipsnis. Priėmimas į mokyklą, perėjimas į kitą mokyklą ir pašalinimas iš mokyklos**

Vaikas iki 16 metų negali nutraukti mokymosi pagal privalomojo švietimo programas.

**46 straipsnis. Mokinio teisės ir pareigos. Mokinys privalo:**

1) sudarius mokymo sutartį, laikytis visų jos sąlygų, mokyklos vidaus tvarką reglamentuojančių dokumentų reikalavimų;

2) stropiai mokytis, gerbti mokytojus ir kitus mokyklos bendruomenės narius;

3) mokytis pagal privalomojo švietimo programas iki 16 metų.

**LIETUVOS RESPUBLIKOS PROFESINIO MOKYMO ĮSTATYMAS (ištrauka)****20 straipsnis. Mokinio teisės ir pareigos. Mokinys privalo:**

1) laikytis profesinio mokymo įstaigos nuostatų, mokinio elgesio taisyklių, profesinio mokymo įstaigos ir praktinį mokymą vykdančio profesinio mokymo teikėjo darbo tvarkos;

2) vykdyti mokymo sutarties sąlygas;

3) neturėdamas 16 metų, mokydamasis pagal profesinio mokymo programą tęsti mokymąsi pagal pagrindinio ugdymo programą;

4) vykdyti Švietimo ir kitų įstatymų nustatytas pareigas.

**III tema „Savęs supratimas ir savigarba“.****1 pratimas „Kas aš?“**Informacija: [www.day.lt/vardai](http://www.day.lt/vardai)

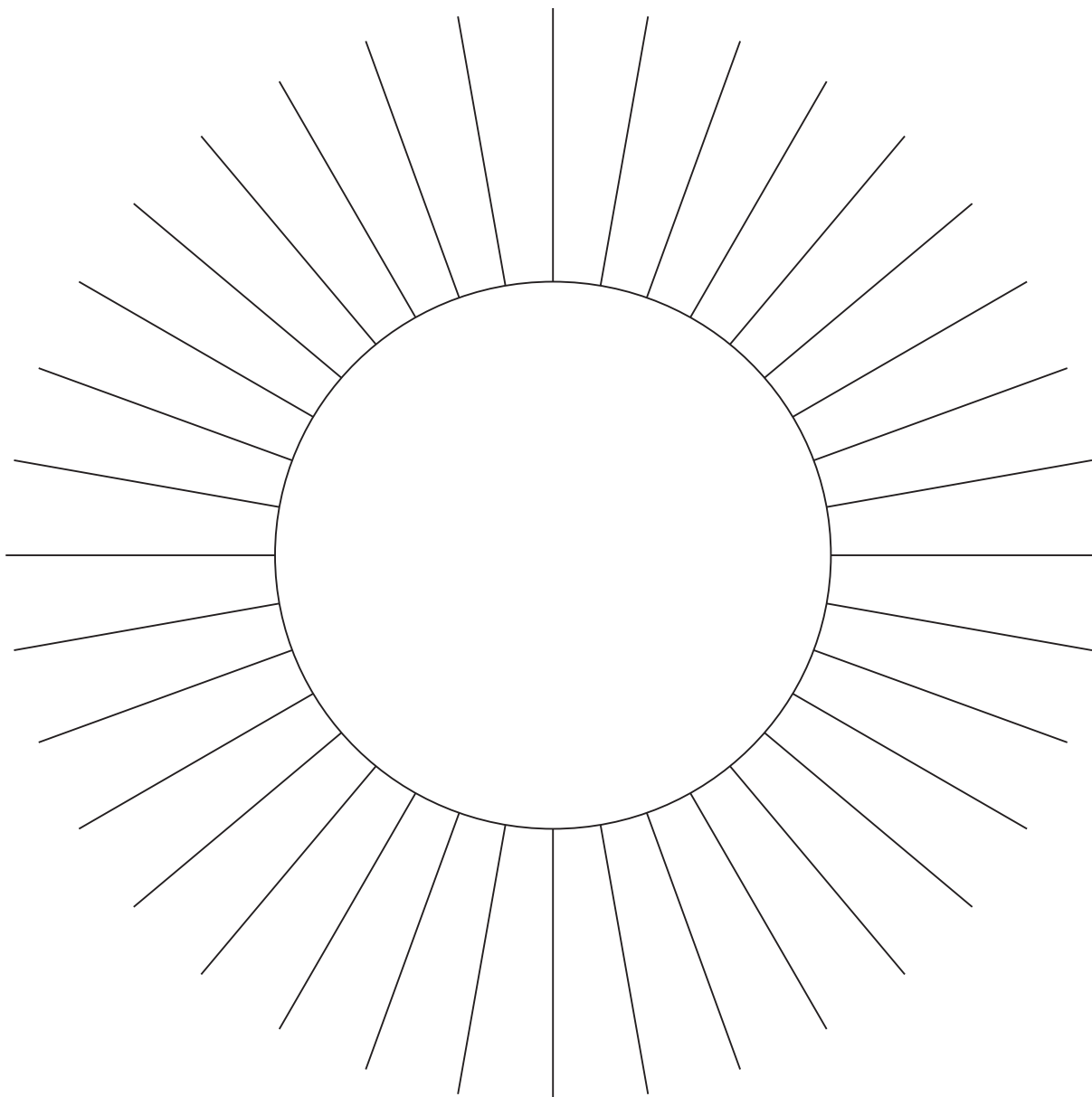
1. **Ona** (07-26, 12-15) – hebrajų (sen. žydų k.): „patraukli, žavi“;
2. **Tomas** (01-28, 03-07, 06-22, 07-03, 09-22, 11-21, 12-21, 12-29), **Toma** – hebrajų k. (sen. žydų): „dvyynys“;
3. **Vida** (01-03), **Vidas** – sen. vokiečių k.: „miškas, giria“;
4. **Renata** (11-12) – lotynų k.: „atgimusi“;
5. **Inga** (10-25, 12-28), **Ingė** – trumpinys iš skandinavų k. Ingeborga, Ingrida;
6. **Ingrida** (09-02) – skandinavų k.: „dievo Ingo ratai“, Ingas – skandinavų derliaus dievas;
7. **Domas** (03-09) – lotynų k.: „gimęs, (-usi) Viešpaties dieną, t. y., sekmadienį“;
8. **Rimantas** (01-26), **Rimantė** (08-22, 12-19) – lietuvių k.: rim- (rimti) – „ramaus būdo“;
9. **Rima** (05-28), **Rimas** (01-26) – lietuvių k.: rim- (rimti) – „ramaus būdo“;
10. **Audronė** (12-16), **Audronius**, **Audronis** – lietuvių k.: „audra“ + priesaga;
11. **Povilas** (01-25, 01-15, 02-06, 06-26, 06-29, 10-19), **Pavelas** – suslavintas iš lotynų k.: Paulius „mažas“;
12. **Laimis** (01-14, 03-26, 07-29, 08-30, 11-20) – lietuvių k.: „laimingas“;
13. **Elena** (03-02, 05-22, 07-31, 08-18) – graikų k.: „šviesioji“;
14. **Vanda** (06-23) – 1. lietuvių k.: vand- (vandu); populiaraus padavimo mergina skenduolė; 2. lenkų k. iš upėvardžio Vandalus (vandalai – viena iš germanų genčių);
15. **Ernesta**, **Ernestas** (01-12, 11-07) – senovės vokiečių k.: *ernst* „rimtas“;
16. **Vytautas** (01-05), **Vytautė** (01-05) – lietuvių: vyt- (vyt / vyd išvydo) + taut- (tauta) – „išvydęs tautą, žinantis, kas svarbu tautai“;
17. **Valerija** (04-28, 12-09), **Valerijus** (01-29, 06-14) – lotynų k.: *valeo* „būti sveikam“;
18. **Jovilas**, **Jovilė** – lietuvių k.: jo- (joti) + vil- (viltis) – „jojantis per gyvenimą su viltimi“;
19. **Linas** (09-23), **Lina** (09-23), **Linė** (09-23) – 1. lietuvių k.: linas (augalas), 2. graikų k.: *linos* „paguodos giesmė“;
20. **Vitalija** (05-04, 06-09), **Vitalijus** (11-04) – lotynų k.: *vitalis* „gyvybingas“;
21. **Migla**, **Miglė** (05-11) – lietuvių k.: migla „rūkas“;
22. **Eglė** (04-04) – lietuvių k.: eglė, lietuvių pasakos „Eglė žalčių karalienė“ veikėjos vardas;
23. **Jurgita** (02-15, 04-23) – graikų k.: „žemdirbė“ + priesaga -it-;
24. **Dainys**, **Dainius** (11-19), **Dainė** – lietuvių k.: dain- (daina) – „dainininkas, dainininkė“;
25. **Mauras** – lotynų k.: *maurus* „tamsiaodis“;
26. **Laura** (06-17, 10-19) – lotynų k.: lauras (medis), lauro lapai – pasiekimo ženklas, lauro lapais būdavo vainikuojami valdovai, sportininkai. Pagal graikų mitą: saulės dievas Apolonas papriekaištavo meilės dievui Erotui, kad tas nėra galingas. Norėdamas įrodyti savo galią, Erotas persmeigė Apoloną meilės strėle ir jis įsimylėjo nimfą Dafnę. Apolonas pradėjo persekioti Dafnę, kuri jo nekentė, mat Erotas ją buvo persmeigęs neapykantos strėle. Nepakentusi persekiojimų, Dafnę paprašė tėvo Poseidono, kad paverstų ją Lauro medžiu;
27. **Antanas** (01-17, 06-13, 07-05, 10-24), **Antanė** (03-01) – graikų k.: *antius* „laimingas, džiaugsmingas“;
28. **Justas** (01-26, 05-28, 12-15) – lotynų k.: *justus* „teisingas“;  
**Justina** (09-05, 09-26, 10-07), **Justinas** (04-14, 06-01) – lotynų k.: *justa, justus* „teisinga, -as“ + -in-
29. **Simonas** (01-05, 04-19, 10-28), **Simona**, **Simonė** – hebrajų k. (sen. žydų): *šimon* „išklašymas“; dievas išklašė duodamas Lėjai sūnų;
30. **Agnė** (04-20), **Agnėtė**, **Agnietė** (01-21) – graikų k.: „tyra, skaisti“;

31. **Felicija** (01-24), **Felicijus** (06-09) – variantas iš lotynų k. Feliksas: *felix* „laimingas“;
32. **Albina** (12-16), **Albinas** (03-01) – lotynų k.: „balta, -as; skaisti, -us“;
33. **Irena** (04-03, 04-05, 05-05, 10-20) – graikų k.: „taika, ramybė“;
34. **Kęstutis** (02-21) – lietuvių k.: „kęsti“, „kenčiantysis“;
35. **Donata** (02-17, 04-07, 10-05), **Donatas** (02-17, 08-07, 10-22) – lotynų k.: „dovanota, -as“;
36. **Indrė** (04-29) – trumpinys iš lietuvių k.: rytų aukštaičių „nendrė“;
37. **Kristina** (03-13, 07-24, 10-03, 11-12), **Kristinas** (11-12) – lotynų k.: „krikščionė, krikščionis“;
38. **Marija** (07-06, 07-16, 09-08, 09-12) – hebrajų k.(sen. žydų): „atkakloji“;
39. **Petras** (06-29), **Petrė** (05-31) – graikų k.: *petros* „uola, akmuo“;
40. **Saulė** (02-14), **Saulius** (02-14) – 1. lietuvių k.: saulė; mitologinis vardas; 2. hebrajų (sen. žydų): *šaul* „išmelstas, -a“;
41. **Jadvyga** (10-16) – sen. Vokiečių k.: „kova“;
42. **Edita** (05-09, 09-16) – sen. anglų k.: *ead* „turtas“ + *gyth* „kova“;
43. **Katarina**, **Kotryna** (02-13, 03-22, 04-29, 11-25) – graikų k.: „tyra, švari“;
44. **Laisvūnas** (04-19), **Laisvūnė** (04-19) – lietuvių k.: „laisvas, laisva“;
45. **Sigita** (08-15), **Sigitas** (07-12) – Zygfrida, Zygfridas variantas germanų k.: „pergalinga taika“;
46. **Valentina**, **Valentinas** (01-07, 02-14) – lotynų k.: *valens* „gyvuojantis“;
47. **Rūta** (03-27) – lietuvių k.: rūta (darželio gėlė, simbolizuojanti nekaltybę); 2. hebrajų (sen. žydų) *ruth* „draugė“;
48. **Arvyda**, **Arvydas** (06-23) – lietuvių k.: ar- (ar „taip pat, irgi“) + vyd (prūsiškai *widdai* „matė“, lietuviškai išvydo)

**III tema „Savęs supratimas ir savigarba“.**  
**1 pratimas „Kas aš?“**



**MANO PORTRETAS SAULĖS SPINDULIUOSE**





**III tema „Savęs supratimas ir savigarba“.**  
**1 pratimas „Kas aš?“**



-----

Eil. Nr.	Kuo mes panašūs	Kuo mes skirtingi
1.	Pavyzdžiui, mes mėgstame žaisti krepšinį	Pavyzdžiui, tu labiau linkęs bendrauti nei aš
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		



-----

Eil. Nr.	Kuo mes panašūs	Kuo mes skirtingi
1.	Pavyzdžiui, mes mėgstame žaisti krepšinį	Pavyzdžiui, tu labiau linkęs bendrauti nei aš
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		



-----



**III tema „Savęs supratimas ir savigarba“.**  
**3 pratimas „Aš turiu teisę išreikšti savo nuomonę“**



„Ką aš pasakyčiau, jei man pasiūlytų alkoholio ar narkotikų?“

1.	Pavyzdžiui, „Ačiū, ne.“
2.	
3.	
4.	
5.	



„Ką aš pasakyčiau, jei man pasiūlytų alkoholio ar narkotikų?“

1.	Pavyzdžiui, „Ačiū, ne.“
2.	
3.	
4.	
5.	



„Ką aš pasakyčiau, jei man pasiūlytų alkoholio ar narkotikų?“

1.	Pavyzdžiui, „Ačiū, ne.“
2.	
3.	
4.	
5.	

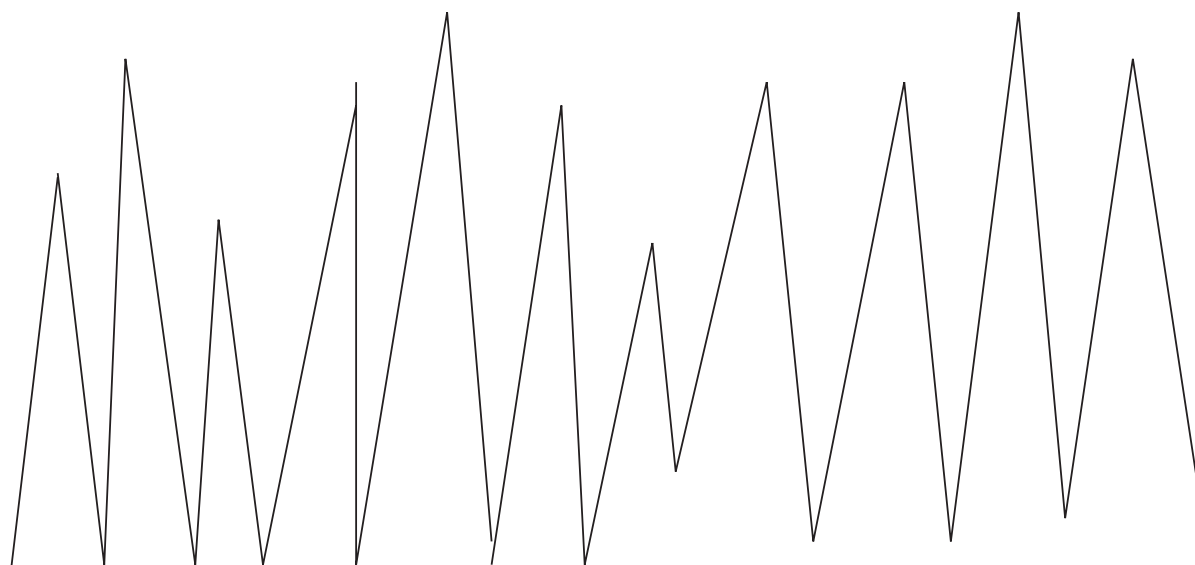




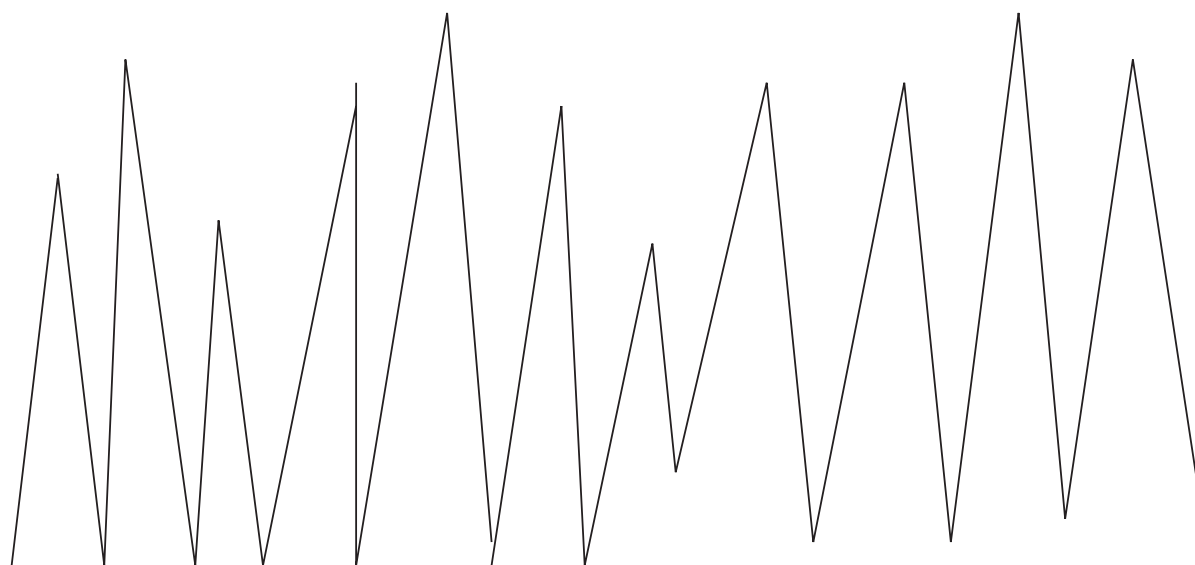
**III tema „Savęs supratimas ir savigarba“.**  
**4 pratimas „Lėlių teatras“**



**KALNAI**



**KALNAI**



**III tema „Savęs supratimas ir savigarba“.**  
**5 pratimas „Ar tu geras klausytojas?“****„ZUIKIS“ (RUSŲ LIAUDIES PASAKA)**

Neturtingas žmogus ėjo plynu lauku ir pamatė po krūmu zuikį, apsidžiaugė žmogus ir sako:

– Kai apsigyvensiu, pagausiu zuikį kilpa ir parduosiu už 4 skatikus. Už tuos pinigų nusipirksiu kiaulaitę. Ji atves man dvylika paršelių. Paršeliai užaugs, atves dar po dvylika. Aš visus paršelius papjausiu, svirną mėsos prikrausiu. Mėsą parduosiu, o už pinigų ūkį užvesiu ir pats vesiu. Žmona man pagimdys du sūnus: Juozą ir Joną. Vaikai pradės laukus arti, o aš prie lango sėdėsiu ir tvarką žiūrėsiu. „Ei jūs vaikai, – sušuksiu, – Juozai ir Jonai! Smarkiai žmonių prie darbo nespaukite, matyt, patys varge negyvenot“, – ir taip smarkiai sušuko žmogus, kad zuikis išsigando ir pabėgo, o namai su visu turtu, su žmona ir vaikais prapuolė.

**IV tema „Jausmai“.**  
**1 pratimas „Draugystė“**



-----

Eil. Nr.	Mano savybės, kurias turi ir mano draugas	Savybės, kurių neturiu, bet norėčiau turėti	Kaip įgyti (ar ugdyti) savybes, kurių neturiu
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			



-----

Eil. Nr.	Mano savybės, kurias turi ir mano draugas	Savybės, kurių neturiu, bet norėčiau turėti	Kaip įgyti (ar ugdyti) savybes, kurių neturiu
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			



-----

**IV tema „Jausmai“**  
**2 pratimas „Problemų dėžutė“**



Eil. Nr.	Problemos ir sunkumai	Eil. Nr.	Kur kreiptis pagalbos
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	



Eil. Nr.	Problemos ir sunkumai	Eil. Nr.	Kur kreiptis pagalbos
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	





**IV tema „Jausmai“.**  
**3 pratimas „Patinka–nepatinka“**



-----

Eil. Nr.	Dalykai, kurių aš nemėgstu daryti	Priežastis (kodėl?)
1.		
2.		
3.		
4.		
	Dalykai, kuriuos aš mėgstu daryti	Priežastis (kodėl?)
1.		
2.		
3.		
4.		



-----

Eil. Nr.	Dalykai, kurių aš nemėgstu daryti	Priežastis (kodėl?)
1.		
2.		
3.		
4.		
	Dalykai, kuriuos aš mėgstu daryti	Priežastis (kodėl?)
1.		
2.		
3.		
4.		



-----

**V tema „Mintys“.**  
**1 pratimas „Aš galiu turėti savo nuomonę“**



**Kokius klausimus Tu sprendi pats, pvz., namuose, mokykloje, su draugais?**

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

**Kokių klausimų Tu nespreni pats ar Tau neleidžiama pačiam spręsti (namuose, mokykloje, su draugais)?**

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



**V tema „Mintys“.**  
**2 pratimas „Ką aš daryčiau?“****Situacija Nr. 1.**

Per pertrauką keletas vyresnių klasės berniukų rūko. Tu nerūkai, bet tau norisi pastovėti su jais. Staiga vienas iš vaikų praneša, kad eina mokytojas, ir deda tau cigarečių pakelį į kišenę. Mokytojas, užuodęs tabako kvapą, paprašo išversti visus kišenes. Jis randa pakelį tavo kišenėje ir paima, nori nunešti direktoriui. Rūkantysis šnabžda tau, kad jeigu tu visus išduosi, tu daugiau gali nesirodyti jų kompanijoje.

*Ką tu darytum?*

**Situacija Nr. 2.**

Berniukas iš jūsų gatvės uosto klijus, dažnai jį matote su maišeliu ir klijais. Tėvai apie tai nieko nežino. Vieną dieną jūs pastebite, kad berniukas atrodo labai pasiligojęs, jo žvilgsnis klaidžiojantis. Jūs analizuojate situaciją ir galvojate: „Ką daryti?“ Galbūt jūs nieko nedarysite todėl, kad jis ne jūsų draugas, ir jis labai supyks ant jūsų, jeigu jūs jį apskūsite. Bet vis dėlto yra pavojus, kad uostydamas klijus jis gali mirti.

*Ką tu darytum?*

**Situacija Nr. 3.**

Tu kartu su draugais – svečiuose. Tėvų nėra namuose. Vienas iš vaikinų sako tavo draugui: „Tavo tėvas turi alkoholinių gėrimų atsargų. Išgerkim truputį.“ Draugas nenoromis sutinka: „Na gerai, bet tik truputį, kitu atveju tėvai pastebės.“ Butelis eina ratu, du jau gurkštelėjo, dabar – tavo eilė. Visi žiūri į tave, ką tu darysi?

*Ką tu darytum?*

**Situacija Nr. 4.**

Tu su draugais dažnai lankaisi tokioje vietoje, kur tėvai draudžia eiti. Galbūt tai apleistas namas ar miškas, arba vieta po tiltu. Tavo draugams patinka susitikti ir bendrauti būtent tokioje abejotinoje vietoje. Vieną kartą vienas iš vaikinų atnešė butelį alaus. Tu nustebęs, kadangi anksčiau nevartojai alaus. Tu klausai, kodėl jis pradėjo gerti. Jis sako, kad išgers visą butelį, nes nori pasigerti.

*Ką tu darytum?*





**VI tema „Bendravimas“.**  
**1 pratimas „Mūsų vaidmenys“**



**MANO VAIDMENYS**

Eil. Nr.	Mano vaidmuo	Situacija
1.	Pavyzdžiui, sūnus, duktė	namuose
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		



**MANO VAIDMENYS**

Eil. Nr.	Mano vaidmuo	Situacija
1.	Pavyzdžiui, sūnus, duktė	namuose
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		



**VI tema „Bendravimas“.**  
**2 pratimas „Aš ir kiti „aš“**

**I variantas**



Eil. Nr.	Savybės, kurios man padeda bendrauti su žmonėmis	Savybės, kurios trukdo man bendrauti su žmonėmis
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		



Eil. Nr.	Savybės, kurios man padeda bendrauti su žmonėmis	Savybės, kurios trukdo man bendrauti su žmonėmis
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		



**VI tema „Bendravimas“.**  
**2 pratimas „Aš ir kiti „aš““**

**II variantas**



**Mano stipriosios savybės (+).**  
**Galite užbaigti sakinius.**

1.	<i>Aš didžiuojuosi savimi, kai...</i>
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

**Mano silpnosios savybės (-).**  
**Galite užbaigti sakinius.**

1.	<i>Aš bijau, kai...</i>
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	



**VI tema „Bendravimas“.  
3 pratimas „Tu įsitikinęs?“**



SUGALVOKITE SITUACIJĄ REKLAMAI IR REKLAMINĮ ŠŪKĮ bei parašykite keletą įtikinimo frazių

**Situacija:**

**Reklamos šūkis:**

SUGALVOKITE PASIPRIEŠINIMO REKLAMAI BŪDŲ, pvz., alkoholio ar cigarečių reklamai:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



SUGALVOKITE SITUACIJĄ REKLAMAI IR REKLAMINĮ ŠŪKĮ bei parašykite keletą įtikinimo frazių

**Situacija:**

**Reklamos šūkis:**

SUGALVOKITE PASIPRIEŠINIMO REKLAMAI BŪDŲ, pvz., alkoholio ar cigarečių reklamai:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



**1. Narkotikų kontrolės departamentas prie LRV**

Šv. Stepono g. 27, Vilnius  
Tel. (8 5) 266 8060  
www.nkd.lt

**2. Vilniaus priklausomybės ligų centras**

Gerosios Vilties g. 3, Vilnius  
Tel. (8 5) 216 0014 www.vplc.lt  
Ankstyvosios diagnostikos ir reabilitacijos skyrius paaugliams  
Savanorių pr. 74, Vilnius  
Tel. (8 5) 233 3709

**3. Kauno priklausomybės ligų centras**

Giedraičių g. 8, Kaunas  
Tel. (8 37) 33 32 55 www.kaplc.lt  
Vaikų poskyris (trumpalaikė reabilitacija)  
Tel. (8 37) 33 19 96

**4. Klaipėdos priklausomybės ligų centras**

Taikos pr. 46, Klaipėda  
Tel. (8 46) 41 50 26 www.kplc  
Paauglių skyrius (trumpalaikė reabilitacija)  
Tel. (8 46) 41 03 31

**5. Šiaulių priklausomybės ligų centras**

Daubos g. 3, Šiauliai  
Tel. (8 41) 45 75 11

**6. Panevėžio priklausomybės ligų centras**

Elektronikos g. 1C, Panevėžys  
Tel (8 45) 58 26 72

**7. Pedagoginių ir psichologinių tarnybų kontaktai**

www.sppc.lt

**8. Vaiko teisių apsaugos tarnybų kontaktai**

www.ivaikinimas.lt

**9. Lietuvos Respublikos Vaiko teisių kontrolieriaus įstaiga**

Barboros Radvilaitės g. 1, Vilnius  
Tel./faks. (8 5) 210 7176  
Nemokama telefono linija 8 800 01 230

**10. Psichikos sveikatos centrų ir kiti pagalbos kontaktai pateikiami  
Narkotikų kontrolės departamento prie LRV interneto svetainėse**

www.nkd.lt ir www.nkd.lt/visuomene

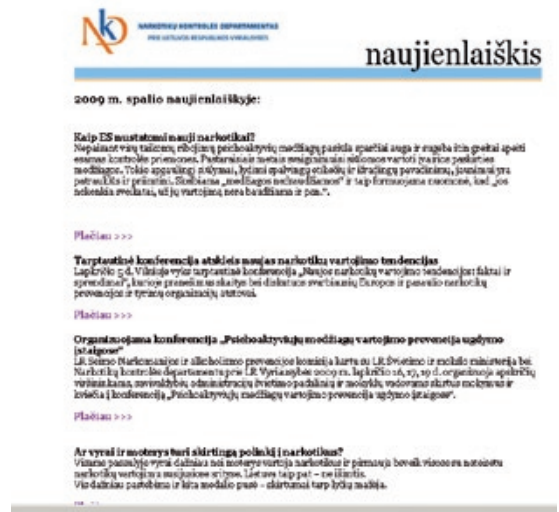
**VAIKŲ GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS**

Metodinė medžiaga pedagogams, psichologams,  
socialiniams pedagogams, socialiniams darbuotojams ir kitiems specialistams,  
dirbantiems su vaikais ir paaugliais

Narkotikų kontrolės departamento prie LRV interneto svetainė  
(<http://www.nkd.lt>)



Narkotikų kontrolės departamento prie LRV naujienlaiškis



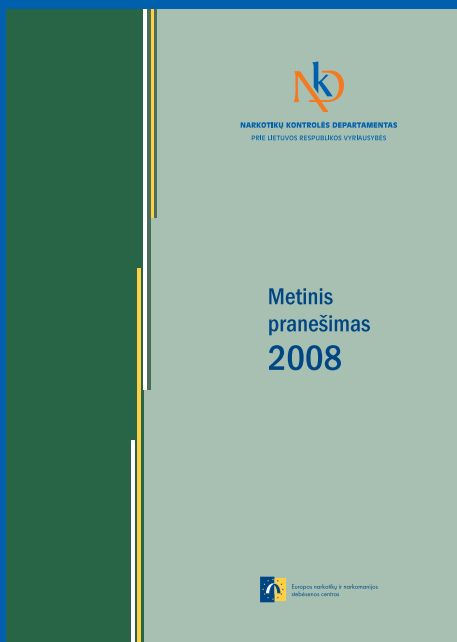
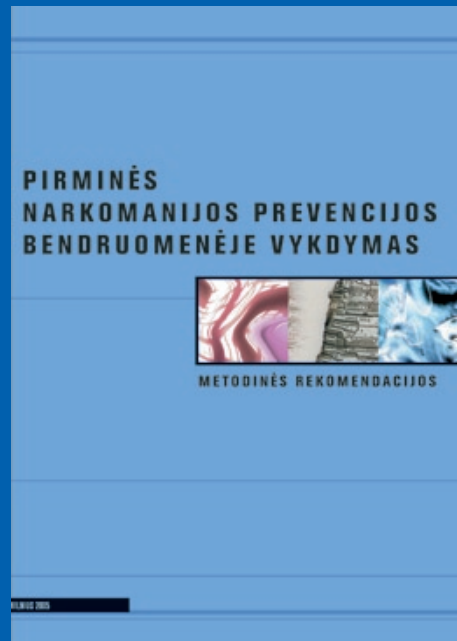
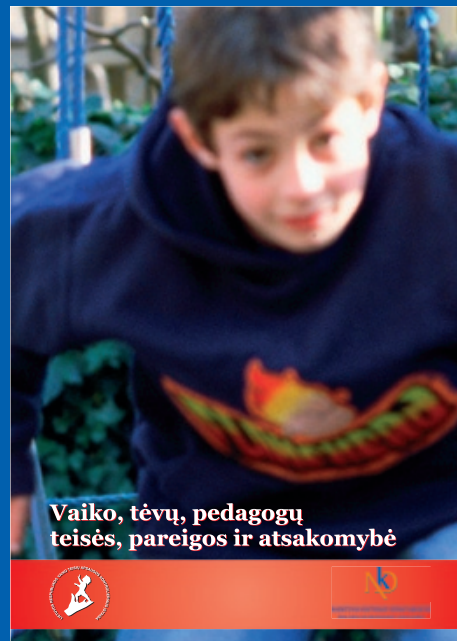
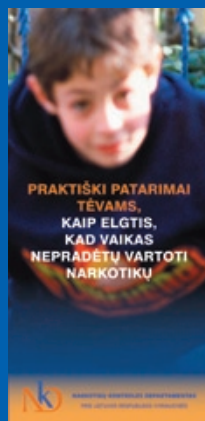
Visuomenei skirta interneto svetainė  
(<http://www.nkd.lt/visuomene>)



„Pramogos be narkotikų“ interneto svetainė  
(<http://www.benarkotiku.lt>)



Narkotikų kontrolės departamento  
prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės  
leidinius rasite [www.nkd.lt](http://www.nkd.lt)



Narkotikų kontrolės departamentas prie LRV  
Šv. Stepono g. 27, Vilnius  
Tel. (8 5) 266 8060  
[www.nkd.lt](http://www.nkd.lt)

