

Vadovas



„Mindspring” programa tėvams ir
globėjams, turintiems priverstinės
migracijos patirties

Išleido „MindSpring Center“

Išleido:

„MindSpring“ centras
www.mindspring-grupper.dk
mindspring@drc.dk

Pažeidžiamų pabėgėlių centras
Danijos pabėgėlių taryba
Borgergade 10, 3.
1300 Kopenhaga K
Tel. Nr.: +45 3373 5339
www.flygtning.dk/udsatte
udsatte@drc.dk

Finansuoja:

Integracijos ministerija ir Egmont fondas

Kopenhagos miestas Obel

šeimos fondas

Metodikos brošiūrą galima atsisiųsti adresu www.mindspring-grupper.dk arba gauti susisiekus su „MindSpring“ centru adresu mindspring@drc.dk.

Tekstas: Vibeke Hallas, Anna Mathilde Jensen ir Emilia Liv Buch-Andersen

Viršelis: Jesper Lambæk, Historiefabrikken.dk ISBN:

978-87-7710-062-8

Maketas: „Design Now“ / Lenny Larsen Spausdinimas: Frederiksberg „Bogtrykkeri A/S“

Autorių teisės

Visos teisės saugomos.

Šio vadovo mechaninis, fotografinis, elektroninis ar kitoks atgaminimas leidžiamas su nuoroda į šaltinį.

Šis leidinys išverstas į lietuvių kalbą įgyvendinant projektą „Psichologinio atsparumo ir sociokultūrinių žinių didinimo programų tobulinimas ir plėtra“. Projektas bendrai finansuojamas Prieglobsčio, migracijos ir integracijos fondo (PMIF) lėšomis. Leidinio vertimas atliktas Priėmimo ir integracijos agentūros užsakymu.



Priėmimo ir
integracijos
agentūra



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga



PMIF
Prieglobsčio, migracijos
ir integracijos fondas

Turinys

ĮVADAS.....	6
KAS YRA „MINDSPRING“?	8
Tikslas.....	8
Atpažinimas ir apibendrinimas.....	9
Šio vadovo medžiaga	9
Grupės treneriai – „MindSpring“ grupių treneriai ir treneriai-asistentai	10
Grupių trenerių apmokymas	10
Atsakomybės pasiskirstymas tarp grupių trenerių	10
Aiškinimas	11
Laikotarpis	12
Grupės dydis	12
Konsultacijos ir patarimai.....	12
Temos formatas ir komunikacija	12
Grupiniai metodai ir grupės pratimai.....	13
Grupės dinamika ir atmosfera.....	14
1 GRUPĖS SUSITIKIMAS	17
Sveikinimas ir „MindSpring“ pristatymas.....	18
KAS YRA „MINDSPRING“?.....	18
„MindSpring“ tikslas	18
Grupės susitikimų turinys ir struktūra.....	19
Pagrindinės taisyklės	19
Vieni kitų pažinimas.....	20
Auginti vaikus naujoje visuomenėje.....	21
Kas yra svarbu auklėjant vaikus?	22
Skirtingos vertybės ir įsitikinimai	22
Vaikų auklėjimas: tada ir dabar.....	23
Ką manote apie skirtingus vaikų auklėjimo būdus, kuriuos pastebėjote Lietuvoje?	23
Išvada	24
Papildoma medžiaga	25
2 GRUPĖS SUSITIKIMAS	28
Sveikinimas, paskutinio susitikimo santrauka ir įvadas.....	29
Kas yra kultūra? Kas yra „normos“?	29
„Aš“ kultūra ir „mes kultūra“ vaikų auklėjimo kontekste.....	30
Ar yra konfliktas tarp normų ir vertybių?	32
Dažni iššūkiai auginant paauglius ir normų bei vertybių reikšmė.....	32
Kas yra socialinė kontrolė?	33
Ar žinote kokių nors socialinės kontrolės pavyzdžių?	34
Pasekmės	35
Socialinės kontrolės priežastys.....	35
Paauglių auklėjimo iššūkiai.....	35

Išvada	36
Papildoma medžiaga	37

3 GRUPĖS SUSITIKIMAS 43

Sveikinimas, paskutinio susitikimo santrauka ir įvadas.....	44
Auklėjimo būdai ir mokymosi metodai	44
„Leary Rose“ modelis	45
Bendravimas su vaikais	46
Aktyvus klausymasis	46
Aktyvus klausymasis	47
I-Pranešimai	48
Kokia yra „Aš“ komunikacijos struktūra?.....	48
Kas paverčia „Aš“ komunikaciją veiksminga?.....	49
„Tu“ komunikacija	49
„Tu“ ir „aš“ komunikacija	49
Išvada	50
Papildoma medžiaga	51

4 GRUPĖS SUSITIKIMAS 56

Sveikinimas, paskutinio susitikimo santrauka ir įvadas.....	57
Su tėvyste susiję konfliktai ir rūpesčiai	57
Pasitikėjimas ir nepasitikėjimas	58
Rūpesčiai.....	58
Bausmės ir apdovanojimai	59
Atlygio pavyzdžiai	61
Išvada	61
Papildoma medžiaga	62

5 GRUPĖS SUSITIKIMAS 65

Sveikinimas, paskutinio susitikimo santrauka ir įvadas.....	66
Ką reiškia tapatybė ir asmenybės tapatybės pokytis?	66
Ką reiškia tapatybė?	67
Kodėl mūsų tapatybė yra tokia svarbi?	68
Tapatybės ratai.....	68
Vaikų tapatybė.....	70
Ką jums, kaip tėvams, reikia žinoti?.....	70
Ką galite padaryti, kad padėtumėte savo vaikui ugdyti asmenybę?.....	71
Kas daro įtaką vaikų tapatybei ir jų augimo procesui?	71
Išvada	72
Papildoma medžiaga	73

6 GRUPĖS SUSITIKIMAS 75

Sveikinimas, paskutinio susitikimo santrauka ir įvadas.....	76
Lyčių vaidmenys ir lygybė.....	76
Lyties normos Lietuvoje	77
Lyties normos santuokoje.....	77
Lyties vaidmenys ir santuoka.....	78
Vaidmenų žaidimas – iššūkiai tarp vyro ir žmonos	79

Išvada	81
Papildoma medžiaga	82

7 GRUPĖS SUSITIKIMAS 84

Sveikinimas, paskutinio susitikimo santrauka ir įvadas.....	85
Kas yra stresas?	85
Reakcijų į stresines situacijas atpažinimas	86
Ką daryti, kai jaučiate stresą?	87
Nepakankamai veiksmingi būdai stresui mažinti	88
Žaidimai	88
Išvada	88
Papildoma medžiaga	89

8 GRUPĖS SUSITIKIMAS 94

Sveikinimas, paskutinio susitikimo santrauka ir įvadas.....	95
Kas yra trauma ir ką reiškia patirti traumą?	95
Kokios patirtys gali sukelti traumą?	96
Ką reiškia patirti traumą?	96
Kokios yra normalios reakcijos į nenormalias patirtis?	97
Filmas: „Kaip gyventi su trauma“	99
Profesionali pagalba	100
Ką galite padaryti, kad sau padėtumėte?	100
Vaikai ir traumos.....	100
Kaip padėti traumą patyrusiems vaikams	101
Atpalaiduojantys pratimai	101
Išvada	102
Papildoma medžiaga	103

9 GRUPĖS SUSITIKIMAS 107

Sveikinimas, paskutinio susitikimo santrauka ir įvadas.....	108
Emocinis požiūris.....	108
Aukščio baimė	108
Kai mūsų jausmai kontroliuoja mus	109
Patarimai, kaip įgyti kontrolę.....	110
Grupės ateitis	110
Išvados ir sertifikatų įteikimas	111
Papildoma medžiaga	112

PRIEDAI..... 118

Naudingi „MindSpring“ žaidimai	119
Žodžių sąrašas / danų, arabų, somalių, tigrų kalbomis	124

Įvadas

Šis vadovas buvo sukurtas grupiniam darbui su tėvais, turinčiais priversitinės migracijos patirties ir gyvenančiais Danijoje. ¹Tai tėvai, kurie susiduria su iššūkiu gyventi kitoje valstybėje ir auginti vaikus kitokioje ir jiems naujoje šalyje. Tai trečiasis vadovo leidimas. Vadovas pagrįstas ankstesnių „MindSpring“ grupių, su kuriomis nuo 2010 m. dirba Pažeidžiamų pabėgėlių centras ir „MindSpring“ centras, patirtimi.

Olandų „MindSpring“ vadovus parengė psichologas Paul Sterk. Pirmojo daniškų vadovų leidimo parengimas buvo grindžiamas olandiškais vadovais ir finansuotas Integracijos ministerijos bei Egmont fondo 2010–2012 m. Kadangi šis metodas taip pat skirtas prieglobsčio prašytojų tėvams, vadovas buvo parengtas bendradarbiaujant su Danijos Raudonoju Kryžiumi, administruojančiu pabėgėlių centrus Danijoje. Todėl pirmieji grupiniai kursai buvo išbandyti tiek pabėgėlių centruose, tiek savivaldybėse, kurios priėmė perkeltus (pagal kvotas) pabėgėlius. Antrasis vadovo leidimas buvo parengtas bendradarbiaujant su Kopenhagos miestu 2014 m. Šis vadovas buvo skirtas tėvams, priverstinai pasitraukusiems iš savo kilmės šalių ir turintiems paauglių amžiaus vaikų, ir buvo papildytas *socialinės kontrolės* tema, o kartu buvo išbandytas tėvams, kurie yra pabėgėliai ar imigrantai bei kurie jau keletą metų gyvena Lietuvoje. Rengiant šį vadovą, „MindSpring“ grupės buvo toliau bandomos bendruomenės plėtros darbe socialinio būsto srityje.

Šis trečiasis leidimas yra peržiūrėtas ir sudėtas iš pirmųjų dviejų vadovų. Šio vadovo aprėptis yra platesnė nei pirmųjų dviejų vadovų, nes jis pagrįstas pirmuose dviejuose vadovuose sukaupta patirtimi ir jame yra pateikta nauja tema apie socialinę kontrolę. Vadovas yra skirtas tėvams, turintiems mažesnius ir (arba) vyresnius vaikus, taip pat tėvams, kurie ką tik įsikūrė Lietuvoje arba gyvena šioje šalyje jau keletą metų.

Vadovų testavimą tėvų grupėse stebėjo ir išorės vertinimą atliko tyrimų institutas „Als Research“ bei Danijos savanoriškos veiklos institutas (DIVA) (*dangiškai*: Center for Bolig Social Udvikling – CFBU). Pirmąją vertinimo ataskaitą 2012 m. parengė „Als Research“. Joje daroma išvada, kad „MindSpring“ yra veiksmingas ir naudingas metodas, taikytinas tikslinės grupės psichosocialinėms ir su gyvenimu kitoje valstybėje susijusioms problemoms spręsti. Be to, ataskaitoje daroma išvada, kad „MindSpring“ gali pagerinti tėvų kompetencijas ir teigiamai pakeisti dalyvių požiūrį į savo galimybes. Praėjus pusantrų metų po tėvų grupių užbaigimo, „Als Research“ taip pat ištyrė kai kurių dalyvių „MindSpring“ programos rezultatus. Jie įvertino, kad grupėse vedami kursai vis dar darė teigiamą poveikį dalyvių santykiams su vaikais ir suteikė naujų idėjų, kaip auklėti vaikus. 2015 m. bei Danijos savanoriškos veiklos institutas paskelbė tėvų grupių poveikio vertinimą, taikomą darbe stiprinant bendruomenes. Kaip ir kituose tyrimuose, padaryta išvada, kad šis metodas turėjo teigiamą poveikį dalyviams ir gali būti labai naudingas vykdant bendruomenės stiprinimo veiklas socialinio būsto teritorijose.

Kartu su CFBU vertinimu, Pažeidžiamų pabėgėlių centras parengė dalyvių rezultatų vertinimą. Vertinime pabrėžta, kad ypač svarbūs veiksniai, lėmę dalyvių pasiekimus grupės susitikimuose, buvo tarpusavio bendravimo metodas ir tai, kad susitikimai vyko dalyvių gimtąja kalba. Dalyviai mano, kad temos ir jų aptarimo metodas yra labai aktualūs, pritaikomi ir naudingi. Ypač svarbu yra galimybė pasidalinti nuomonėmis ir patirtimi su kitais žmonėmis, kurie yra panašioje situacijoje ir turi panašų išsilavinimą, o taip pat įgyti naujų įžvalgų ir žinių.

¹ Siekiant priartinti aptariamą temą prie Lietuvos konteksto, toliau tekste bus vartojamas Lietuvos pavadinimas.

„MindSpring“ centras buvo įsteigtas 2015 m. spalio 1 d. Obel šeimos fondo lėšomis.

„MindSpring“ centras yra atsakingas už „MindSpring“ metodo įgyvendinimą ir už tai, kad šis metodas būtų žinomas visoje Lietuvoje. „MindSpring“ centras taip pat plėtoja metodą naujoms tikslinėms grupėms ir naujoms temoms, susijusioms su gyvenimo sietur klausimais.

Dėkojame visiems, kurie prisidėjo prie tėvų grupių sukūrimo ir metodo plėtojimo. Ypatinę padėką norėtume pareikšti visiems savanoriams „MindSpring“ grupių treneriams, kurie skyrė savo laiką, energiją ir dalijosi savo patirtimi, kad vadovo turinys būtų prasmingas ir aktualus. Galiausiai, dėkojame „Als Research“ ir CFBU už išorinį metodo vertinimą. Visus vertinimus ir vadovus galima rasti „MindSpring“ interneto svetainėje www.mindspring-grupper.dk skiltyje „Om“ ➔ „Materialer“.²

Galiamiai, dėkojame Obel šeimos fondui, kuris finansavo šio trečiojo vadovo leidimo parengimą.

„MindSpring“ centras, 2021 m. vasario mėn.

² Vertime išlaikyta originaliame tekste pateikta nuoroda, tačiau šiuo metu ji yra nepasiekiamą. Rekomenduojama papildomos informacijos ieškoti internete.

Kas yra „MindSpring“?

„MindSpring“ – tai Nyderlanduose sukurta grupės metodika, skirta dirbti su prieglobsčio prašytojais ir pabėgėliais. Tačiau ši metodika sėkmingai išbandyta ir su savo valstybę palikusiais tėvais. „MindSpring“ tikslas – stiprinti dalyvių gebėjimą sąmoningai veikti susidūrus su gyvenimo svetur iššūkiais, ir kitais dalyvių realybės aspektais. Šis metodas grindžiamas šiais principais:

- dalyvių asmeninės patirties su gyvenimu kitoje valstybėje įtraukimas
- lygiaverčių partnerių principas (panašiai mąstantys asmenys dalijasi patirtimi)
- vadovo, kuriame pateikiami konkretūs, aktualūs dalyvių gyvenimui svarbūs klausimai, laikymasis.
- įvairūs pratimai, kurie užtikrina, kad dalyviai galėtų apmąstyti temas ir taip įgyti naujų įžvalgų.
- savarankiškumo ugdymas per naujas žinias, sąmoningumą ir patirtį
- bendradarbiavimas tarp savanorių, turinčių gyvenimo kitoje valstybėje patirties, ir savo srities ekspertų

Sesijas veda savanoris „MindSpring“ grupės treneris, kuris su dalyviais bendrauja ta pačia kalba ir yra kilęs iš tokios pačios aplinkos. Dėl šių bendrų patirčių „MindSpring“ grupių treneriai gali atpažinti ir suprasti daugelį situacijų ir problemų, su kuriomis susiduria dalyviai. Be to, šie bendri bruožai suteikia dalyviams saugumo jausmą, nes jie žino, kad jų grupės treneris patyrė panašius iššūkius persikeldamas į naują aplinką ir realybę. Grupinių sesijų temos ir klausimai turėtų būti nagrinėjami tiek priimančiosios kultūros, tiek pabėgėlių perspektyvos, įskaitant gyvenimišką patirtį ir realaus gyvenimo pavyzdžius. „MindSpring“ grupių treneriams padeda grupių treneris-asistentas, kuris yra savo srities ekspertas iš bendruomenės, iš kurios yra kilę dalyviai (t. y. savivaldybė, kalbų mokykla ar socialinio būsto projektas). Grupių treneriai-asistentai pateikia faktus, teoriją ir praktinę informaciją apie dalyvių bendruomenę. Grupinės sesijos vyksta dalyvių gimtąja kalba. Grupių treneriai-asistentai visų sesijų metu gali naudotis profesionalaus vertėjo paslaugomis.

„MindSpring“ turi daug reikšmių. Šiame vadove tai reiškia „naują pradžią“. Dalyviai „MindSpring“ sesijas turėtų užbaigti sustiprinę žinias ir savarankiškumą, kurie padės jiems susidoroti su kasdienėmis praktinėmis ir emocinėmis problemomis.

Tikslas

Bendras „MindSpring“ tikslas – užkirsti kelią psichologinėms, socialinėms ir šeimos problemoms, susijusioms su gyvenimu kitoje valstybėje. Prevencinės priemonės įgyvendinamos gilinant žinias ir sąmoningumą apie grupinėse susitikimuose aptariamas temas. Dalyviai stiprina savo gebėjimus spręsti problemas ir iššūkius, su kuriais susiduria būdami pabėgėliais. Pasitelkdami didesnį sąmoningumą ir įgalinimą, įgytą per „MindSpring“ grupės užsiėmimus, dalyviai gali išvengti rimtų problemų ilgalaikėje perspektyvoje.

Kitas „MindSpring“ tikslas – sukurti dalyvių tinklą. Tokiu būdu jie gali pasinaudoti vieni kitais, kad po susitikimų pabaigos aptartų labiau asmenines temas, kurios buvo nagrinėjamos „MindSpring“ grupių susitikimų metu.

Atpažinimas ir apibendrinimas

Didžiausias grupinės terapijos privalumas yra dalyvių įvairovė, tačiau kartu ir bendrų problemų bei patirčių pripažinimas. Dalyviai susipažįsta su kitais dalyviais ir jų problemų sprendimo būdais, suteikia vieni kitiems įrankių ir energijos, kad galėtų pabandyti dar kartą kitaip. Be to, dalyviai supranta, kad jie su iššūkiais susiduria ne vieni. Tokio bendravimu metu dalyviai kuria bendruomenę, susijusią su „MindSpring“ sesijų temomis. Šis bendruomenės kūrimas, kuris tęsiasi ir po susitikimų, yra pagrindinis „MindSpring“ tikslas.

Svarbu, kad „MindSpring“ grupių treneriai iš anksto parengtų praktinius pavyzdžius, susijusius su kiekvienos sesijos tema (-omis). „MindSpring“ grupių treneriai taip pat turėtų nepamiršti, kad jų tikslas yra padėti dalyviams įgyti naujų perspektyvų ir įžvalgų. „MindSpring“ Grupių trenerių asmeninė patirtis tarnauja kaip pavyzdžiai ir įvairių temų bei klausimų, kuriuos reikia aptarti, apibūdinimai. Tokiu būdu „MindSpring“ Grupių trenerių tikslas yra normalizuoti įvairias asmenines problemas, kad dalyviai jaustųsi saugesni ir užtikrintai aptartų savo sudėtingas patirtis.

Todėl grupės treneris turi mokėti „išversti“ kiekvieno dalyvio labai asmenišką patirtį į bendrą ir grupei suprantamą patirtį, kad būtų ugdomas bendruomeniškumo ir bendrumo jausmas. Ankstesnių sesijų patirtis rodo, kad dalyviams labiausiai naudingi buvo patirties mainai, kai grupės treneris sugebėjo sutelkti dėmesį į bendrą išvadą, o ne į kiekvieno asmens asmenines istorijas.

Šio vadovo medžiaga

Šiame vadove pateikiamos konkrečios instrukcijos kiekvienai iš aštuonių grupinių sesijų. Kiekvienai grupės susitikimo temai skirta viena ar kelios trumpos teorinės prezentacijos ir pasiūlymai, kaip įvairiais būdais aptarti temas grupėje. Be to, yra papildomų medžiagų ir pratimų, susijusių su kiekviena tema, skirtų „MindSpring“ grupių treneriams suteikti daugiau informacijos ir įkvėpimo. Ši medžiaga nebūtinai skirta dalintis su studentais, bet gali būti naudojama kaip įkvėpimo šaltinis ir pagrindinė informacija grupių treneriams.

Tačiau grupių treneriai turėtų žinoti, kad per dviejų valandų trukmės grupės susitikimą neįmanoma panaudoti visos vadove esančios medžiagos. Todėl „MindSpring“ grupių treneriai yra atsakingi už informacijos, kurią reikėtų įtraukti, atranką. Šis sprendimas taip pat priklauso nuo dalyvių poreikių. Pavyzdžiui, jei dalyvis patiria sunkumų skaitydamas ir (arba) rašydamas, žinoma, kad nėra gerai jam ar jai skirti rašytinius darbus ir informaciją. Kūrybiškumas yra labai svarbus – pavyzdžiui, grupės treneris taip pat gali paprašyti dalyvių piešti arba padėti kiekvienam dalyviui, jei naudojami informaciniai lapai.

Šiame vadove pateiktų temų eiliškumas pagrįstas ankstesne patirtimi. Grupių treneriai gali keisti tvarką, kad ji kuo geriau atitiktų jų grupės poreikius. Be to, grupės treneris yra atsakingas už sprendimą, kurioms temoms reikia skirti daugiau laiko nei kitoms, atsižvelgiant į grupės dalyvių poreikius. Grupės treneris privalo įtraukti visas temas į savo grupės kursą, nes šios temos yra svarbios jauno amžiaus asmenims, turintiems priverstinės migracijos patirties.

Grupės treneriai – „MindSpring“ grupių treneriai ir grupių treneriai-asistentai

„MindSpring“ grupės visada veda du grupių treneriai, kurių vaidmenys yra iš anksto nustatyti. Savanoris „MindSpring“ grupės treneris, turintis priverstinės migracijos patirtį, kuris veda grupės susitikimus, pateikdamas pristatymus ir instrukcijas, kaip atlikti vadove pateiktus pratimus. Be to, yra ir grupės treneris-asistentas, kuris yra profesionalas iš organizacijos ar savivaldybės, rengiančios „MindSpring“ susitikimus. Šis grupės treneris turi profesinių žinių apie pabėgėlius ir gerai pažįsta vietos bendruomenę. Tokiu būdu grupės treneris-asistentas užtikrina, kad būtų suteiktos teisingos ir aktualios žinios apie vietines galimybes, pagalbą ir paramą. Be to, grupės treneris-asistentas yra atsakingas už tai, kad prireikus nukreiptų asmenis į profesionalią pagalbą. Prieš grupės susitikimus tiek „MindSpring“ grupės treneris, tiek grupės treneris-asistentas buvo supažindinti su „MindSpring“ metodu.

Grupių trenerių apmokymas

„MindSpring“ grupių treneriai dalyvauja išsamiuose mokymuose, kuriuose gali išbandyti vadove pateiktas temas ir pratimus. Tai reiškia, kad „MindSpring“ grupių treneriai yra patyrę ir dalyvavę „MindSpring“ grupiniuose mokymuose, prieš pradėdami juos taikyti praktikoje ir patys vesdami grupinius susitikimus. Be temų ir pratimų, mokymo programa grupių treneriams taip pat suteikia pedagoginių metodų, padedančių sukurti produktyvią ir kitus palaikančią grupės dinamiką. Grupių treneriai taip pat ugdo savo gebėjimus spręsti sudėtingas grupines situacijas ir aiškinti vaidmenis bei lūkesčius.

Grupių treneriai-asistentai dalyvauja mokymų pradžioje ir pabaigoje. Ten jiems pateikiama pagrindinė informacija apie metodą, taip pat informacija ir patarimai, kaip dalytis atsakomybe su pagrindiniu grupės vadovu, ir svarbi informacija apie tai, kaip pradėti darbą su grupe. Grupių treneriai-asistentai turi galimybę gauti nuolatinę pagalbą ir konsultacijas iš „MindSpring“ centro grupės kurso metu, jei tai susiję su „MindSpring“ metodu ir atsakomybės pasidalijimu tarp grupių trenerių.

Atsakomybės pasiskirstymas tarp grupių trenerių

Pagrindinis „MindSpring“ grupės treneris turi pagrindinę užduotį – kartu su grupės treneriu-asistentu vadovauti grupei ir ją vesti per kiekvieno susitikimo temą (-as). Grupės treneriui-asistentui tenka saugumo tinklo vaidmuo – jis nukreipia dalyvius pas kitus specialistus (t. y. gydytojus, psichiatrus), jei jiems dalyvaujant grupėje pastebima, jog jiems reikia daugiau individualaus dėmesio. Grupės treneris-asistentas taip pat gali vesti savarankiškas pamokas grupės sesijų metu. Dažniausiai šios pamokos apima temas apie vietos bendruomenei būdingus dalykus arba apie tai, kaip ir kur reikia kreiptis profesionalios pagalbos, tačiau grupės treneris-asistentas taip pat gali prisidėti savo asmenine patirtimi, pvz., kaip tėvas ar motina.

Kad grupės kursas būtų sėkmingas, svarbu, kad grupės treneris ir grupės treneris-asistentas gerai bendradarbiautų. Dėl to grupės treneriui ir grupės treneriui-asistentui verta susitikti prieš ir po kiekvieno užsiėmimo, kad jie kartu galėtų suplanuoti kitą užsiėmimą ir aptarti praėjusį. Šių diskusijų metu galima paskirstyti užduotis. Grupės treneris-asistentas visada yra atsakingas už susitikimo vietos, vertėjų, maisto ir kitų praktinių dalykų organizavimą.

Svarbu, kad grupės dalyviai aiškiai suprastų, už ką yra atsakingas kiekvienas grupės treneris ir ko jie gali tikėtis iš abiejų grupių trenerių. Nei vienas iš grupių trenerių neturi teikti asmeninių patarimų ar pagalbos dalyviams, tačiau grupės treneris-asistentas gali nukreipti dalyvius į šiuos išteklius, jei to reikia.

Aiškinimas

Be grupės trenerio ir grupės trenerio-asistento, kiekviename susitikime dalyvauja vertėjas, kuris padeda versdamas grupės treneriui-asistentui, kuris gali nemokėti dalyvių gimtosios kalbos. Įdarbinant vertėjus, rekomenduojama, kad jie žinotų ir būtų pasirengę siekti šių tikslų:

- **Turėti žinių apie „MindSpring“ metodą**
Svarbu suprasti „MindSpring“ metodą ir tai, kokį vaidmenį turėtų atlikti vertėjas. Daugiau informacijos apie „MindSpring“ galite rasti adresu mindspring-grupper.dk/about-mindspring.³
- **Bendradarbiavimas su grupės treneriu-asistentu**
Vertimas žodžiu per „MindSpring“ susitikimus yra skirtas grupės treneriui-asistentui. Todėl svarbu, kad grupės treneris-asistentas ir vertėjas palaikytų gerus santykius ir turėtų aiškius lūkesčius. Grupės treneris-asistentas ir vertėjas turėtų susitikti prieš pirmąjį grupės susitikimą, kurio metu grupės treneris-asistentas turėtų pristatyti vertėją „MindSpring“.
- **Stabilus vertėjas**
„MindSpring“ metodas grindžiamas grupės pasitikėjimu ir stabilumu. Dėl to ypač svarbu, kad visuose kurso susitikimuose dalyvautų tas pats vertėjas.
- **Sudėtingos sąvokos**
„MindSpring“ grupės susitikimuose yra keletas temų, kurias sunku išversti. Tai gali būti temos apie tapatybę, stresą ar traumas. Vertėjui vertėtų susipažinti su „MindSpring“ vadovu, kad susipažintų su temomis, kurios bus nagrinėjamos. Žr. vadovo žodžių sąrašus arabų, tigrų ir somalių kalbomis.
- **Jautrios temos**
„MindSpring“ grupės susitikimuose dalyviai aptaria klausimus, kurie gali būti labai emocingi ir asmeniškai. Vertėjui svarbu būti socialiai sąmoningam, rodyti pagarbą dalyviams ir žinoti, kad būtina išlaikyti konfidencialumą.
- **Konfidencialumas**
Labai svarbu, kad vertėjas suprastų, kad būtina užtikrinti konfidencialumą. Kiekvieno kurso pradžioje grupė sudaro susitarimą dėl konfidencialumo. Dalyviai neišvengiamai grupei turės atskleisti dalykus, kurie jiems yra labai emocingi ir asmeniškai.
- **Asmeninės temos ir diskretiškumas**
Kai kurios „MindSpring“ kursų temos gali būti asmeninės ir pačiam vertėjui. Tokiais atvejais svarbu išlaikyti neutralų ir profesionalų toną bei nesidalinti asmenine patirtimi ar nuomonėmis.

³ Vertime išlaikyta originaliame tekste pateikta nuoroda, tačiau šiuo metu ji yra nepasiekiamo. Rekomenduojama papildomos informacijos ieškoti internete.

Laikotarpis

Paprastai kursas susideda iš 9 dviejų valandų trukmės užsiėmimų. Grupės treneris ir grupės treneris-asistentas turi kartu parengti kiekvieną susitikimą, aptarti turinį ir atsakomybės pasiskirstymą, įskaitant praktinius klausimus (t. y. stalų paruošimą, popieriaus atsargas, maistą/maitinimą ir pan.). Taip pat svarbu, kad abu grupių treneriai kartu užbaigtų susitikimą, aptardami ankstesnio susitikimo turinį ir atlikdami praktines užduotis (t. y. sutvarkydami patalpas). Rekomenduojama, kad grupių treneriai šių užduočių atlikimui skirtų 30 minučių prieš ir po kiekvieno susitikimo. Vertėjas taip pat turėtų būti iš anksto informuotas apie susitikimo turinį ir metodiką.

Grupės paprastai susitinka kartą per savaitę, kiekvieną savaitę tą pačią dieną ir tuo pačiu laiku. Dėl specialių aplinkybių ir grupių trenerių bei (arba) dalyvių poreikių gali būti realistiškiau rengti susitikimus du kartus per savaitę arba organizuoti netgi intensyvesnius kursus. Prieš kursų pradžią grupių treneriai, dalyviai ir vertėjas turi bendrai susitarti dėl tvarkaraščio.

Grupės dydis

Patirtis rodo, kad idealus dalyvių skaičius yra nuo aštuonių iki dešimties. Tokios grupės dydis suteikia dalyviams geriausias galimybes aktyviai įsitraukti į mokymus ir užtikrina įvairias bendras patirtis, todėl galima įgyti daugiau žinių. Vis dėlto, mažesnės ir didesnės grupės taip pat gali pasinaudoti „MindSpring“ metodu.

Konsultacijos ir patarimai

Grupinės sesijos gali būti intensyvios ir jų metu gali būti keliama daug asmeninių klausimų, į kuriuos grupių treneriai turi reaguoti lanksčiai ir profesionaliai. Šis metodas skatina grupių trenerius dalytis savo patirtimi su grupe. Kiekvienas kursas reikalauja glaudaus bendradarbiavimo tarp savanorio grupės trenerio ir profesionalaus grupės trenerio-asistento, kurių atsakomybės yra aiškiai atskirtos. Todėl grupių treneriams rekomenduojama maždaug kurso viduryje suteikti konsultacijas ir patarimus. „MindSpring“ centras teikia šias paslaugas.

Temos formatas ir komunikacija

„MindSpring“ programos formatas ir temų pateikimo būdas yra unikalus ir paprastai naujas grupės treneriui. Dažnai tam, kad būtų rastas tinkamas formatas, reikia šiek tiek apmąstymų ir praktikos. „MindSpring“ formatas yra unikalus tuo, kad tai nėra klasikinis mokymas, kai grupės treneris perteikia žinias, kurias mokiniai įsisavina. Tuo pačiu metu kiekvienos sesijos turinys nėra visiškai priklausomas nuo grupės trenerio, bet aiškiai apibrėžtas vadove su iš anksto nustatytais temomis ir pratimais. Grupės treneriui pareiga yra sukurti palankią aplinką, kurioje dalyviai būtų supažindinami su temomis, atliktų užduočių ir visą laiką vestų atitinkamas diskusijas. Norėdami tai padaryti, grupių treneriai gali atsižvelgti į šias rekomendacijas:

- kiekvienos temos pradinis pristatymas turėtų būti trumpas. Rekomenduojama prieš pradėdant pirmąjį pratimą įvadui skirti 5–10 minučių.
- Atminkite, kad svarbiausia „MindSpring“ grupinių kursų dalis yra tai, kad dalyviai aktyviai įsitraukia į visą procesą. Grupių treneriai turėtų tai skatinti ir sudaryti tam tinkamas sąlygas.

- Pasitelkite savo patirtį ir istorijas, jei įmanoma, pridėkite nuotraukas, kad sustiprintumėte kiekvienos temos perteikimą ir įkvėptumėte dalyvius.
- Norint užtikrinti „MindSpring“ grupės kurso sėkmę nebūtina naudoti „PowerPoint“ ar panašių programų. Jei grupės treneris nusprendžia naudoti „PowerPoint“, turėkite omenyje, kad „MindSpring“ – ne tradicinis mokymasis klasėje.

Grupiniai metodai ir grupės pratimai

Kaip grupės treneriai, grupių treneriai gali taikyti įvairius metodus, kad aktyviai įtrauktų dalyvius. Aktyvus dalyvavimas yra svarbi kiekvieno grupės susitikimo dalis.

Šie grupės įrankiai gali padaryti grupės užsiėmimus dinamiškesnius ir įdomesnius. Svarbu ne tik pristatyti ir paaiškinti temas, bet ir sukurti gyvą ir saugią grupę, kurioje visi dalyviai jaustųsi saugiai ir galėtų išreikšti save per pratimus.

Pavyzdžiai, kaip tai pasiekti, galėtų būti:

Minčių lietus	Norint įtraukti dalyvius, grupės treneris gali užduoti tokius atvirus klausimus, kad pradėtų dialogą grupėje arba minčių lietaus sesiją apie atitinkamą temą: • Kas ateina į galvą, kai galvojate apie ...? • Ką jūs visi žinote apie ...? • Ką patyrėte su ... Grupės treneris gali užrašyti dalyvių asociacijas ant lentos. Tai taip pat gali būti geras būdas atrasti naujus prisitaikymo mechanizmus ir (arba) kultūrinius aspektus.
Diskusijos ir pratimai mažose grupėse	Didelėse grupėse ne visi dalyviai turi galimybę prisidėti prie pokalbio. Mažesnės grupėse atmosfera yra intymesnė, todėl jose susidaro saugumo jausmas, kuris leidžia drovesniems dalyviams jaustis patogiai ir prisidėti prie pokalbio.
Atvejų analizė – pavyzdžiai iš realaus gyvenimo	Realaus pasaulio pavyzdžių naudojimas yra geras būdas paskatinti dalyvius keistis istorijomis ir pajusti bendrumą su kitais dalyviais. Dalyviai gali dalytis tiek savo istorijomis, tiek ir kitų žmonių, kuriuos pažįsta, istorijomis, jei jiems taip patogiau.
Vaidmenų žaidimas	Vaidmenų žaidimas yra geras būdas dalyviams ir grupių treneriams iliustruoti situaciją ir įsijausti į ją.
Kūrybinė raiška	Vaizdinių priemonių (piešinių, nuotraukų, piktogramų, filmų ir pan.) naudojimas stiprina dalyvių saviraišką, ypač tų dalyvių, kurie nemoka skaityti ir (arba) rašyti, atveju. Kai kuriems žmonėms muzika leidžia išreikšti save taip, kaip jie to negali padaryti žodžiais. Muzika taip pat gali būti naudojama atsipalaidavimui ir streso mažinimo tikslais. Dainavimas ir šokiai gali kai kuriuos dalyvius atpalaiduoti. Maži judesio pratimai gali būti naudinga priemonė, kai tam tikromis temomis tampa sunku kalbėti.

Piešimas	Papasakokite savo (arba kieno nors kito) istoriją naudodami piešinius. Leiskite dalyviams nupiešti savo istorijas. Tai gali būti geras būdas visiems prisistatyti vieni kitiems (dalyviai galėtų apklausti vieni kitus ir tada padaryti pristatymą apie vieni kitus naudodami iliustracijas).
Pasakojimai apie temas	Papasakokite savo istoriją kitiems arba, galite papasakoti savo draugo istoriją, jei dėl to jaučiatės patogiau. Pavyzdžiai gali normalizuoti įvairias problemas, todėl apie jas kalbėti tampa mažiau „pavojinga“ ir taip sukurama saugi aplinka, kurioje galima kalbėti apie sudėtingas ir asmenines temas.
Dalijimasis žiniomis	Kokias žinias, patirtį, įžvalgas ir nuomones šiuo metu turi grupė? Dalyvių komentarai gali būti užrašyti ant lentos, kad visi galėtų pamatyti bendras žinias.
Atpalaiduojantys pratimai	Po sudėtingų temų ir įtemptos situacijos naudokite žinomus / išmokus atsipalaidavimo pratimus. Muzika ir žaidimai taip pat gali padėti atsipalaiduoti ir sumažinti įtampą. Įvairių atsipalaidavimo pratimų sąrašą rasite šio vadovo prieduose.
Diskusijų grupės	Leiskite dalyviams apmąstyti pageidaujamą koncepciją ar temą su šalia sėdinčiais žmonėmis. Tai geras būdas užtikrinti, kad visi dalyvautų ir suprastų temą. Tada grupės treneris gali surengti didelės grupės diskusiją ir leisti kiekvienai grupei apibendrinti, apie ką jie kalbėjo.

Grupės dinamika ir atmosfera

Teigiama grupės dinamika ir atmosfera yra labai svarbios sėkmingo grupės kurso dalys. Šiame skyriuje aprašomi įrankiai, padedantys sukurti gerą pagrindą teigiamai grupės dinamikai, taip pat pagrindinės taisyklės. Pagrindinės taisyklės yra neatskiriama grupės kursų dalis. Priklausomai nuo grupės poreikių, „MindSpring“ treneris gali pasitelkti žaidimus, kad atgaivintų pokalbį. Jei reikia, grupės treneris taip pat gali pertraukti ne produktyvų pokalbį, kad paaiškintų skirtumą tarp produktyvaus dialogo ir ginčų ar konfrontacijos.

Pagrindinės taisyklės

Kiekvienoje grupėje svarbu nustatyti pagrindines taisykles. Šios taisyklės gali būti keičiamos ar papildomos, jei kyla klausimų, kuriems spręsti reikalingos naujos gairės. Šios pagrindinės taisyklės padeda užtikrinti saugumą ir tarpusavio pasitikėjimą grupėje.

Kiekviena grupė turėtų įvesti šias taisykles:

- konfidencialumas grupėje
- abipusė pagarba vieni kitiems ir vieni kitų nuomonėms

Kiti pagrindinių taisyklių pavyzdžiai galėtų būti:

- nenaudoti mobiliųjų telefonų – tik pertraukų metu arba ypatingomis aplinkybėmis
- punktualumas – svarbu būti punktualiam
- galima atsisakyti – jei nenorite, nebūtina dalytis savo mintimis

Visada skirkite laiko tam, kad visi dalyviai ir grupių treneriai vienodai ir konkrečiai suprastų kiekvieną taisyklę. Pavyzdžiui, kaip parodyti pagarbą kitiems? Tai galima padaryti vieniems kitų aktyviai klausantis ir priimant nuomones, kurios skiriasi nuo jūsų pačių. Taip pat svarbu išsamiau paaiškinti konfidencialumo principą. Kai kurie žmonės gali neteisingai suprasti pagrindinę taisyklę ir manyti, kad grupėje aptariamos temos yra slaptos. Žinoma, tai nėra tiesa. Konfidencialumas reiškia, kad informacija apie konkrečius žmones nėra perduodama kitiems žmonėms už grupės ribų.

Žaidimai ir streso mažinimo priemonės

Žaidimai gali būti naudojami kaip trumpos pertraukėlės, siekiant atgaivinti grupes, sustiprinti koncentraciją, išsklaidyti blogą atmosferą arba tiesiog susipažinti vienus dalyvius su kitais. Šie žaidimai neturėtų būti susiję su susitikimo tema, o turėtų būti trumpi pratimai, leidžiantys dalyviams pailsėti nuo susitikimo turinio. Diskutuojant apie įtemptas temas, pvz., stresą ar patirtas traumas, dalyviams atsipalaiduoti gali padėti streso mažinimo priemonės. Šio vadovo priede pateikiamas gerų žaidimų ir streso mažinimo priemonių sąrašas.

Skirtumas tarp dialogo ir konfrontacijos

Svarbu atskirti dialogą nuo konfrontacijos. Žmonės dažnai bando rasti bendrą apibrėžimą ar supratimą. Sveikam dialogui nėra vienos „teisingos“ išvados. Norėdamas iš anksto nustatyti šį skirtumą, grupės treneris gali parengti plakatą, kuriame apibrėžiamas dialogas, ir kurį visi dalyviai gali papildyti. Štai kaip jis galėtų atrodyti:

DIALOGAS	KONFRONTACIJA/DISKUSIJA
Mes stengiamės mokytis	Mes stengiamės laimėti
Mes stengiamės suprasti	Mes stengiamės įtikinti kitus naudodami argumentus
Mes klausomės, kad išmoktume	Mes klausomės, kad rastume trūkumus ir netobulumus
Mes bandome išreikšti savo nuomonę	Mes giname savo nuomones ir vertybes
Mes paliekame erdvės mūsų skirtumams	Mes supanašėjome arba pasikeitėme patys
Niekas nepralaimi, visi laimi	Pralaimėtojas turi pasiduoti
Tikslas yra geriau suprasti ir giliau įsigilinti	Tikslas yra laimėti ir būti teisiam
Dialogo paveikslėlis: ratas	Dialogo paveikslėlis: dėžutė

Šaltinis: Dialogo vadovas, D

Jums, kaip „MindSpring“ grupės treneriui, svarbu sugebėti atpažinti, kada dialogas virsta konfrontacija, kuri gali peraugti į konfliktą. Atkreipkite dėmesį, kad grupėje gali būti asmenų, kurie atstovauja nuomonėms, patirtims ar grupėms, apie kurias kalba kiti dalyviai, nors tie asmenys patys gali ir neišdrįsti pasisakyti. Tai gali būti priklausymas etninei grupei, tam tikrai seksualinei orientacijai ar kitai religijai. Svarbu neleisti, kad pokalbių metu būtų stiprinami neigiami stereotipai arba jie liktų neginčijami. Toliau pateikiami patarimai, kaip palaikyti konstruktyvų dialogą:

- laikykitės pagrindinių taisyklių ir prireikus nustatykite naujas taisykles.
- paprašykite dalyvių apie kitus nekalbėti iš neigiamos pusės.
- pripažinkite, kad nesutarti yra normalu.
- „MindSpring“ grupės treneris gali pertraukti nesutarimus tam tikromis temomis, pavyzdžiui, dėl religijos.
- grupių treneriai gali ramiai pertraukti pamoką, kad padarytų pertrauką arba pasiūlytų žaidimą, kad grupė ir vėl susikauptų.

Kai grupė diskutuoja apie normas ir vertybes, diskusiją gali sugadinti ginčai ir įvairūs teiginiai apie religiją. Norint nenukrypti nuo „MindSpring“ temų, geriau vengti potencialiai karštų temų, tokių kaip religija. Kalbėjimas apie šias temas dažnai sukelia priešišką ginčą, kuris paprastai neduoda dalyviams naujų perspektyvų, o tik suskaldo grupę. Grupių treneriai gali nutraukti pokalbius apie tokias temas kaip religija, nurodydami:

- „Mes čia nesame susirinkę kalbėti apie religiją“.
- Lietuvoje nėra vienos pagrindinės religijos. Tai reiškia, kad jūs visi galite rinktis ir praktikuoti savo religiją, kaip norite, jei tik laikotės nacionalinių įstatymų. Turėti savo religinius įsitikinimus yra žmogaus teisė.

1 grupės susitikimas

KAS YRA „MINDSPRING“?

Susipažinimas

Auginti vaikus visuomenėje, kuri skiriasi nuo savosios Skirtingos normos ir vertybės, padedančios pasirinkti

Sveikinimas ir „MindSpring“ pristatymas

Šilrai pasveikinkite visus. Parodykite, kad džiaugiatės matydami dalyvius, ir paskelbkite, kad susitikimas gali prasidėti. Svarbu, kad visi grupės susitikimai būtų pradami panašiu būdu. „MindSpring“ grupės treneris ir grupės treneris-asistentas turėtų skirti laiko nuspręsti, kaip pradėti kiekvieną susitikimą.

Jūsų įvade gali būti pateikta ši informacija:

- Pristatykite: pasakykite savo vardą ir paaiškinkite, kad esate grupės treneris ir vadovausite grupės susitikimams. Taip pat paminėkite grupės trenerį-asistentą ir vertėją bei jų vaidmenis.
- Paprašykite grupės trenerio-asistento prisistatyti ir paaiškinti savo vaidmenį grupės susitikimuose.
- Išdalinkite dalyviams individualias vardines korteles, kad jie galėtų įrašyti savo vardus.
- Paaiškinkite šiandienos susitikimo planą.

Pristatymas

Kas yra „MindSpring“?

„MindSpring“ – tai grupinių susitikimų serija, kurioje tėvai, turintys priverstinės migracijos patirties, susirenka ir dalijasi bendra kultūrine patirtimi savo gimtąja kalba. Susitikimų metu dalyviai aptaria ir apmąsto vieni kitų patirtis, remdamiesi specialiai parinktomis temomis, kurios yra aktualios tėvų dabartinei padėčiai ir gyvenimui kitoje valstybėje.

Tėvai, kuriems tenka užduotis auginti ir auklėti vaikus svetimoje ar naujoje kultūroje, paprastai susiduria su iššūkiais, netikėtumais ir klausimais, į kuriuos gali būti sunku rasti atsakymus.

Konkrečiai, kai vaikai pasiekia paauglystę, gali atsirasti nuomonių skirtumų dėl laisvalaikio veiklos, meilės ir švietimo. „MindSpring“ dėmesio centre – dažniausiai pasitaikančios problemos, su kuriomis susiduria tėvai priversti gyventi ne savo kilmės šalyje, ir sukurta platforma, kurioje tėvai gali apmąstyti, kaip jie nori auginti savo vaikus, augančius daugiau nei vienoje kultūroje.

„MindSpring“ – tai aštuonių grupinio susitikimų serija, kurioje dalyvauja ta pati tėvų, turinčių priverstinės migracijos patirties, grupė. Susitikimus veda savanoris „MindSpring“ grupės treneris. Grupės treneris taip pat yra asmuo turintis priverstinės migracijos patirties, kalba dalyvių gimtąja kalba ir turi patirties kaip tėvas, sprendžiantis grupinėse susitikimuose aptariamąs problemas. „MindSpring“ grupės treneris bendradarbiauja su grupės treneriu-asistentu, kuris yra profesionalas, dirbantis organizacijoje / institucijoje, organizuojančioje grupės programą.

„MindSpring“ tikslas

Paaiškinkite „MindSpring“ tikslą:

- Kad dalyviai labiau suvoktų dilemas, su kuriomis jie gali susidurti, kai susiduria su dviem skirtingomis kultūromis, turinčiomis skirtingas vertybes ir įsitikinimus dėl auklėjimo, ir daugybe pasirinkimų, kuriuos jie turės daryti kaip tėvai.
- Kad dalyviai įgytų žinių apie įvairius būdus, kaip spręsti šias galimas dilemas.
- Dar labiau pagilinti dalyvių žinias apie sąlygas ir iššūkius, su kuriais jie susiduria kaip tėvai, turintys priverstinės migracijos patirties, Lietuvoje.

- Kad dalyviai, atsižvelgdami į šias aplinkybes, jaustųsi sąmoningesni ir gebėtų atlikti savo, kaip tėvų, pareigas.
- Kad dalyviai galėtų geriau pažinti vieni kitus ir palaikyti ryšius po „MindSpring“ grupės susitikimų pabaigos. Pakvieskite dalyvius jau dabar pradėti galvoti, ar jie gali / nori toliau dirbti kartu kaip grupę, remdami vieni kitus ir po šios grupės sesijos.

Grupės susitikimų turinys ir struktūra

Paaiškinkite dalyviams grupės susitikimų procesą, turinį ir struktūrą.

- Kiekviename susitikime „MindSpring“ grupės treneris pristatys temą. Bus užduodami įvairūs su tema susiję uždaviniai, o dalyviai turės galimybę pasikeisti ir pasidalinti savo patirtimi šia tema. Galiausiai grupė sudės diskusijų klausimus į bendrų žinių rinkinį.
- Užtikrinkite, kad dalyviai gerai suprastų grupės susitikimų eigą. „MindSpring“ grupės treneris gali išspausdinti programą ir įdėti ją į aplanką su užrašų knygte ir rašikliu bei pateikti kiekvienam dalyviui.
- Pabandykite suprasti, kaip dalyviai vertina programą ir kokie yra jų lūkesčiai. Atsakykite į visus jų klausimus.

Pagrindinės taisyklės

Kalbant apie elgesį, „MindSpring“ dalyviai sau nustato tam tikras taisykles. Šios taisyklės, apibūdinančios, kas yra tinkamas elgesys grupėje, turėtų būti suderintos per pirmąjį susitikimą.

Per pirmąjį susitikimą grupė nusprendžia dėl šių taisyklių. Kiekviena taisyklė, dėl kurios susitaria grupė, užrašoma ant popieriaus lapo ir pakabinama ant sienos. Tai yra elgesio taisyklės, dar vadinamos pagrindinėmis taisyklėmis, galiojančiomis grupėje. „MindSpring“ grupės treneris prirėkęs gali į jas atsižvelgti.

Prieš kiekvieną susitikimą taisyklės iškabinamos ant sienos, kad visi – tiek dalyviai, tiek grupių treneriai – prisimintų galiojančias taisykles, dėl kurių susitarė per pirmąjį grupės susitikimą. Susitikimų eigoje galima pridėti daugiau taisyklių, jei dalyviai nusprendžia, kad to nori.

Pirmiausia „MindSpring“ grupės treneris pasiūlys grupei nuspręsti dėl šių taisyklių:

Konfidencialumas

Konfidencialumas yra ypač svarbus. Visa asmeninė informacija, kuria dalijamasi su grupe, turi likti grupėje. Dalydamiesi asmenine patirtimi, visi dalyviai turėtų jaustis saugūs ir užtikrinti, žinodami, kad jų istorijos nebus pasakojamos kitiems, nebent jie duotų tam sutikimą.

Abipusė pagarba

Tikėtina, kad grupėje išryškės įvairios nuomonės ir požiūriai. Pavyzdžiui, dalyviai gali turėti skirtingų ar prieštarų nuomonių apie tai, kaip jauni suaugusieji turėtų elgtis Lietuvoje, apie lyčių vaidmenis, šeimos santykius ir pan. Svarbu, kad visos nuomonės būtų išklaustos ir gerbiamos.

„MindSpring“ grupės treneris dabar turėtų pakviesti dalyvius pateikti savo idėjas dėl grupės pagrindinių taisyklių. Svarbu, kad taisyklės būtų suderintos su visais dalyviais. Jei dalyviai neturi pasiūlymų, „MindSpring“ grupės treneris gali pasiūlyti šias taisykles:

- Dalykitės tik tuo, dėl ko jaučiatės patogiai
- Nesutikti yra normalu
- Klausykitės, kai kalba kiti, ir netrukdykite
- Užduokite klausimus, kai ko nors nesuprantate
- Mobilieji telefonai turi būti išjungti

Kai taisyklės yra pateikiamos ir aptariamoms, svarbu, kad „MindSpring“ grupės treneris paklaustų dalyvių, ką jiems reiškia šios taisyklės. Pavyzdžiui, kaip jūs rodote pagarbą? O ką reiškia konfidencialumas? Tokiu būdu taisyklės ir jų reikšmė yra aiškios visiems dalyviams.

Susipažinkite vieni su kitais

Norint sukurti pasitikėjimą ir saugumo jausmą grupėje, svarbu pradėti nuo asmeninio prisistatymo – idealiu atveju tai turėtų būti ne tik savo vardo pasakymas. Tai galima padaryti keliais būdais. Keletas pasiūlymų:

PRATIMAS

Susipažinkite vieni su kitais per piešinius.

Instrukcijos:

- Paprašykite kiekvieno dalyvio nupiešti save. Jie gali pavaizduoti šeimą, draugus, kasdienį gyvenimą, laisvalaikio veiklą, šeimos medį ar ką nors kita.
- Savo piešinių pagalba, kiekvienas dalyvis prisistato. Svarbu nurodyti savo vardą, amžių, gimimo šalį, kiek laiko asmuo gyvena Lietuvoje ir kokį darbą dirba.
- „MindSpring“ grupės treneris ir grupės treneris-asistentas taip pat turėtų dalyvauti ir prisistatyti.

Susipažinkite vieni su kitais

Pasirinkite iš žaidimų sąrašo, pateikto vadovo priede, arba pasirinkite trumpą žaidimą, kurį esate žaidę anksčiau. Pirmajam susitikimui pasirinkite paprastą žaidimą, kuriame visi galėtų jaustis patogiai.

Pristatymas

Auginti vaikus naujoje visuomenėje

Šiandienos tema – vaikų auklėjimas, kultūriniai skirtumai, vertybės ir įsitikinimai, kitaip tariant, nematomos socialinės taisyklės, kurių visi laikomės ir kurios daro mums įtaką.

Tikslas: kad dalyviai sužinotų apie įvairias dilemas ir pasirinkimus, su kuriais tėvai gali susidurti augindami vaikus naujoje kultūroje, kurioje vyrauja kitokios vertybės ir įsitikinimai.

Įsitikinimai yra būdas išreikšti, kaip žmonės patiria ir supranta juos supantį pasaulį. Mūsų įsitikinimai išreiškia tai, ką laikome norma, kokie yra mūsų lūkesčiai kitų atžvilgiu ir ko tikimės iš savęs. Pavyzdžiui, ko tikėtumėtės iš 15 metų mokinio? Iš 30 metų ištėkėjusios moters? Ko būtų protinga tikėtis iš 2 metų ir 10 metų vaiko, ir ar tai skiriasi, jei tai berniukas ar mergaitė? Visi mes turime savo būdą atsakyti į šiuos klausimus pagal savo įsitikinimus. Įsitikinimai formuojasi visą gyvenimą ir juos veikia mūsų auklėjimas, tėvai, draugai, viešosios institucijos ir žiniasklaida.

Vaikų auginimas naujoje šalyje gali kelti dilemą. Dažnai šioje šalyje vyrauja kitokia kultūra, įsitikinimai ir vertybės nei mūsų pačių. Tėvams yra naudinga ir svarbu apsvarstyti galimus pasirinkimus. Šiuo atžvilgiu verta nuspręsti, kaip norite auklėti savo vaiką. Ar geriausia būtų bandyti suderinti dvi kultūras – savo kultūrinės tradicijas, vertybes ir įsitikinimus bei naujos šalies (t. y. Lietuvos) kultūrą, sutelkiant dėmesį į vaikų integraciją? Arba galbūt geriau auginti vaikus su viltimi, kad jie kada nors grįš „namo“, ir taip apsaugoti juos nuo Lietuvos visuomenės įtakos?

Kai kurie tėvai gali norėti apsaugoti savo vaikus nuo naujos kultūrinės įtakos Lietuvoje ir vietoj to pasirinkti auginti juos pagal savo kultūrinės kilmės vertybes ir įsitikinimus. Net ir tokiu atveju, Lietuvoje užaugę vaikai ir jaunuoliai turės rasti būdą, kaip integruotis į Lietuvos pradinę mokyklą ir tolesnio švietimo sistemas. Jie susipažins su danų vaikais, susiras draugų ir tam tikru mastu bus paveikti danų vertybių ir įsitikinimų. Tiek tėvams, tiek vaikams bus lengviau gyventi ir būti Lietuvoje, jei jie žinos apie bendras vertybes, normas ir taisykles.

Bet ką mes turime omenyje kalbėdami apie auklėjimą? O ko mes tikimės pasiekti auklėjimu?

- Padėti mūsų vaikams augti ir tobulėti.
- Apsaugoti juos.
- Išmokyti juos tapti savarankiškais ir paruošti juos gyvenimui.
- Suteikti jiems geriausias galimybes pasiekti visą savo potencialą.

PRATIMAS

Kas yra svarbu auklėjant vaikus?

Instrukcijos:

- Paklauskite dalyvių, kas, jų nuomone, yra svarbu auklėjant vaikus
- Užrašykite jų atsakymus lentoje ir pan.
- Galite pridėti savo pavyzdžių arba pasiūlyti pavyzdžių iš toliau pateikto sąrašo:

- Leiskite laiką kartu ir bendraukite.
- Būkite mylintys ir malonūs
- Klausykitės atvirai ir stenkitės suprasti visas problemas, su kuriomis gali susidurti jūsų vaikas
- Būkite kantrūs su savo vaiku (-ais)
- Būkite geru pavyzdžiu
- Auginkite savo vaiką (-us), kad jie taptų savarankiškais asmenimis
- Pasitikėkite savo vaiku (-ais) ir skatinkite jų pasitikėjimą savimi
- Išmokykite savo vaiką (-us) atskirti gėrį nuo blogio
- Padėkite savo vaikui (-ams) ugdyti savigarbą ir pagarbą kitiems

Tęskite šį pratimą, pasirinkdami keletą pasiūlymų, ir tada paklauskite dalyvių: „ką reiškia būti mylinčiu ir geru?“ Išklauskite įvairių atsakymų. „MindSpring“ grupės treneris ir grupės treneris-asistentas prireikus gali pateikti savo pasiūlymus.

Pristatymas

Skirtingos vertybės ir įsitikinimai

Vaikai nuo pat ankstyvo amžiaus yra veikiami vertybių ir įsitikinimų, su kuriais susiduria darželyje, vėliau mokykloje, tolesnio mokymosi metu ir nuolat bendraudami su kitais vaikais bei jaunuoliais. Todėl svarbu, kad tėvai susipažintų su šiomis vertybėmis ir įsitikinimais, kad išvengtų nesusipratimų, mitų ar klaidingų interpretacijų apie tai, kas vyksta. Šių vertybių ir įsitikinimų suvokimas yra geriausias būdas priimti pagrįstą sprendimą ir žinoti galimas to sprendimo pasekmes.

Įvado metu dalyviai atliks pratimą, kurio metu sutelks dėmesį į tai, kaip jie buvo auklėti, ir ar nuo to laiko įgijo ar perėmė naujas vertybes ir įsitikinimus, susijusius su savo vaikų auklėjimu.

PRATIMAS

Vaikų auklėjimas: tada ir dabar

Tikslas: kad dalyviai suvoktų vertybes ir įsitikinimus, susijusius su vaikų auklėjimu, ir kaip jie keičiasi laikui bėgant arba dėl naujų pasirinkimų, kuriuos daro tėvai. Tai taip pat yra geras būdas dalyviams geriau pažinti vieniems kitus.

Instrukcijos:

- Išdalinkite 1 lentelę (žr. papildomą medžiagą, skirtą šiai grupės susitikimui)
- Paaiškinkite skirtingus pavyzdžius arba naudokite pavyzdžius iš savo gyvenimo
- Paprašykite dalyvių užpildyti lentelę. Jie gali tai daryti savarankiškai arba susėsti po du, kad tai juos paskatintų dalytis istorijomis ir įžvalgomis.
- Galiausiai susirinkite su visa grupe ir aptarkite keletą pavyzdžių.

PRATIMAS

Ką manote apie skirtingus vaikų auklėjimo būdus, kuriuos pastebėjote Lietuvoje?

Toliau pateikiamas užsiėmimas visai grupei arba kelioms mažesnėms grupėms. Jis suteiks galimybę aptarti konfliktus ar susidūrimus, kurie gali kilti auginant vaikus naujoje šalyje ir visuomenėje, kuri skiriasi nuo savo kultūros ir kilmės.

Tikslas: atkreipti tėvų dėmesį į galimus konfliktus ir prieštaringas vertybes, susijusias su vaikų auklėjimu, ir padėti jiems suprasti, kaip jų vertybės gali skirtis nuo Lietuvos vertybių. Šis užsiėmimas taip pat turėtų suteikti tėvams įgūdžių, kuriuos jie galės panaudoti situacijose, kai kultūriniai skirtumai apsunkina vaikų auklėjimą.

Instrukcijos:

- Paprašykite dalyvių atsakyti į žemiau pateiktus klausimus ir praneškite jiems, kad kitame grupės susitikime grįšite prie vertybių ir įsitikinimų temos.
 - *Ar kartais jaučiate kontrastą tarp savo vertybių ir įsitikinimų ir tų, kuriuos pastebite Lietuvoje?*
 - *Kurie iš jų ypač išsiskiria?*
 - *Kada? (Darželyje? Kai lankotės pas slaugytoją? Vizito pas šeimos gydytoją metu? Ar kur nors kitur?).*
 - *Ką daryti, kai taip atsitinka?*
- Šis pratimas gali būti atliekamas kartu su visa grupe arba mažesnėmis grupėmis.
- Užsiėmimą užbaikite pateikdami diskusijos pavyzdžius, galimybes ir idėjas.

Išvada

Svarbu kiekvieną grupės susitikimą užbaigti tuo pačiu teigiamu būdu, nes tai padeda dalyviams iš susitikimo išeiti jaučiant palaikymą. „MindSpring“ treneris gali:

- apibendrinti pagrindinius punktus: *ką šiandien aptarėme?*
- paklausti dalyvių po vieną: *kas jums šiandien buvo vertinga?*
- kreiptis į visą grupę ir paklausti:
 - *ar kas nors turi klausimų apie „MindSpring“ programą arba mūsų šiandienos temą?*
 - *ką dalyviai mano apie mūsų šiandienos susitikimą?*
 - *kas dalyviams šiandien buvo naudinga?*
- skatinti dalyvius apmąstyti tai, kas buvo aptarta šiandien, ir pagalvoti apie klausimus, kuriuos jie norėtų užduoti kitą kartą.
- trumpai pristatyti kito grupės susitikimo turinį.

Papildoma medžiaga

- Auginti vaikus naujoje visuomenėje
- 1 lentelė

Papildoma medžiaga prezentacijai „Auginti vaikus naujoje visuomenėje“

Suprasti, kaip veikia nauja visuomenė, gali būti sunku. Dažnai vyrauja nauja, kitokia kultūra – kitokios vertybės ir įsitikinimai, įpročiai ir tradicijos. Todėl grupės susitikimų tikslas yra padėti tėvams rasti bendrą sprendimą. Grupės susitikimai turėtų padėti dalyviams pajusti, kad jie, kaip tėvai, gali priimti geriausius sprendimus sau ir savo vaikams. Gaudami informaciją ir įžvalgas iš kitų tėvų, „MindSpring“ grupės trenerio ir jo asistento, jie taip pat gali išvengti sprendimų priėmimo remiantis gandais ar informacijos apie naują visuomenę, kurioje atsidūrė, trūkumu.

Paprastai vaikai naują kalbą išmoksta greičiau nei suaugusieji. Jie dažnai gana greitai susipažįsta su nauja visuomene, lankydamiesi mokyklą, dalyvaudami socialinėje veikloje, toliau mokydami ir patys. Taigi, kaip tėvai gali padėti savo vaikams ir juos apsaugoti visuomenėje, kurios jie dar gerai nepažįsta?

Visi tėvai savo vaikams linki tik to, kas geriausia. Kartu gali kelti nerimą tai, kad prarandate kontrolę savo vaiko augimo ir vystymosi procese. Vis dėlto yra normalu, kad vaikus veikia jų aplinka (pvz., mokykla). Jei tėvai nesusipažįsta su nauja šalimi – galbūt dėl to, kad dar neturi darbo, nemoka Lietuvių kalbos, patiria traumą, jaučia neapibrėžtumą dėl leidimo gyventi prašymo ir pan. – jiems gali būti sunku įsikurti ir integruotis. Ką tokiose situacijose tėvai gali padaryti?

Patarimai tėvams:

- Pasikalbėkite su savo vaikais apie tai, kas jiems kelia sunkumų.
- Klausykite ir užduokite klausimus – paklauskite savo vaikų, jų grupių trenerių ar kitų suaugusiųjų.
- Rodykite susidomėjimą – būkite smalsūs.
- Išsiaiškinkite, ko nežinote, ir ieškokite atsakymų – paklauskite savo vaikų ar aplinkinių suaugusiųjų.
- Pabandykite pasinerti į naują aplinką, nors viskas ir yra nauja.
- Dalyvaukite socialiniuose susibūrimuose – susitikimuose jūsų vaiko darželyje, mokykloje ar kitur.
- Imkitės patys ir sužinokite kuo daugiau.

1 lentelė

Kokio amžiaus turėtų būti vaikai, kad ...	Kaip jus auklėjo tėvai?	Kaip šiandien auklėjate savo vaikus?
galėtų vėlai vakare būti lauke? Berniukas Mergaitė		
galėtų išeiti vieni? Berniukas Mergaitė		
galėtų nakvoti pas draugus? Berniukas Mergaitė		
galėtų pasirinkti, ką nori studijuoti? Berniukas Mergaitė		
galėtų patys rinktis / pirkti savo drabužius ir gauti kišenpinigių? Berniukas Mergaitė		
turėtų merginą / vaikiną? Berniukas Mergaitė		
galėtų gyventi savarankiškai? Berniukas Mergaitė		
galėtų dalyvauti ekskursijose, kurias organizuoja jūsų mokykla arba popamokinė priežiūros įstaiga? Berniukas Mergaitė		
galėtų patys grįžti namo iš mokyklos? Berniukas Mergaitė		
galėtų turėti savo nuomonę? galėtų patys priimti sprendimus? Berniukas Mergaitė		
galėtų kalbėtis su kitais suaugusiaisiais, jiems pirmiesiems nepradėjus pokalbio? Berniukas Mergaitė		
Kiti pavyzdžiai Berniukas Mergaitė		

Šis užsiėmimas yra tęsinys diskusijos apie berniukų ir mergaičių skirtumus ir panašumus bei apie tai, kodėl atsakymai gali skirtis.

2 grupēs susitikimas

- Mūsu auklējimui būdinga kultūra: „Aš kultūra“ ir „Mes kultūra“
- Socialinė kontrolė

Sveikinimas, paskutinio susitikimo santrauka ir įvadas

Šiltai pasveikinkite visus. Parodykite, kad džiaugiatės matydami dalyvius. Svarbu, kad grupės susitikimai kiekvieną kartą vyktų panašiai, todėl nepamirškite tam skirti laiko.

Jūsų įvade gali būti pateikta ši informacija:

- Paklauskite, ar kas nors turi pastabų ar klausimų, susijusių su paskutiniu susitikimu.
- Peržiūrėkite sutartas elgesio ir pagrindines taisykles ir jų kopiją pakabinkite ant sienos.
- Paaiškinkite šiandienos temų tikslą ir susitikimo struktūrą.

Tikslas: kad dalyviai geriau suvoktų pagrindines vertybes, įsitikinimus, skirtumus ir panašumus, kurie daro įtaką tam, kaip šeimos auklėja savo vaikus, ypač paauglius. Į Lietuvą atvykstantys pabėgėliai dažnai yra kilę iš aplinkos, kurioje akcentuojama „mes kultūra“, t. y. didelis dėmesys skiriamas bendruomenei ir šeimos gyvenimui. Augindami vaikus Lietuvoje, jie gali pastebėti vyraujančią „aš kultūrą“, kurioje pagrindinis dėmesys skiriamas individui. Dar vienas šiandienos temos tikslas – supažindinti dalyvius su socialinės kontrolės sąvoka: kas tai yra ir kokios gali būti pasekmės.

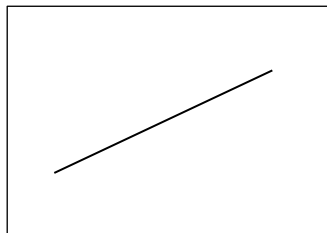
Šiandienos susitikime daugiausia dėmesio skirsime paaugliams. Ateityje susitikimai bus labiau susiję su mažesnių vaikų auginimu.

Pristatymas

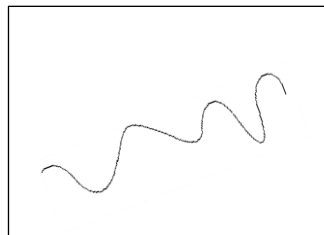
Kas yra kultūra? Kas yra „normos“?

Visi mes suprantame, ką reiškia kultūra. Kultūra yra susijusi su tradicijomis, istorija, visuomene, socialinėmis grupėmis, šeima ir vieta, kurios dalimi esame patys. Tai yra apie tai, kaip mes elgiamės ir reaguojame, apie mūsų vertybes ir įsitikinimus. Tai yra tai, ką mes darome – kas mums atrodo normalu ir patogu. Mūsų „MindSpring“ susitikimuose mums nereikia sutarti dėl vienos kultūros apibrėžties. Kultūra nuolat keičiasi ir vystosi laikui bėgant – mes sakome, kad kultūra yra dinamiška, o ne statinė. Kultūra, kurioje mes užaugome, šiek tiek pasikeis. Ji neišlaikys tų pačių vertybių ir neperduos tų pačių tradicijų. Tam suprasti užtenka prisiminti, kas buvo prieš 20 ar 30 metų. Visuomenė keičiasi, o taip pat keičiasi ir mūsų kultūra. Daugelis pabėgėlių, grįžusių į savo šalį aplankyti gimtinės, pastebi, kaip jų buvusi visuomenė ir kultūra pasikeitė ir vystėsi per tą laiką, kai jie buvo išvykę. Norėdami geriau suprasti statinius ir dinامينius reiškinius, žr. toliau pateiktas lenteles

Statinė kultūra

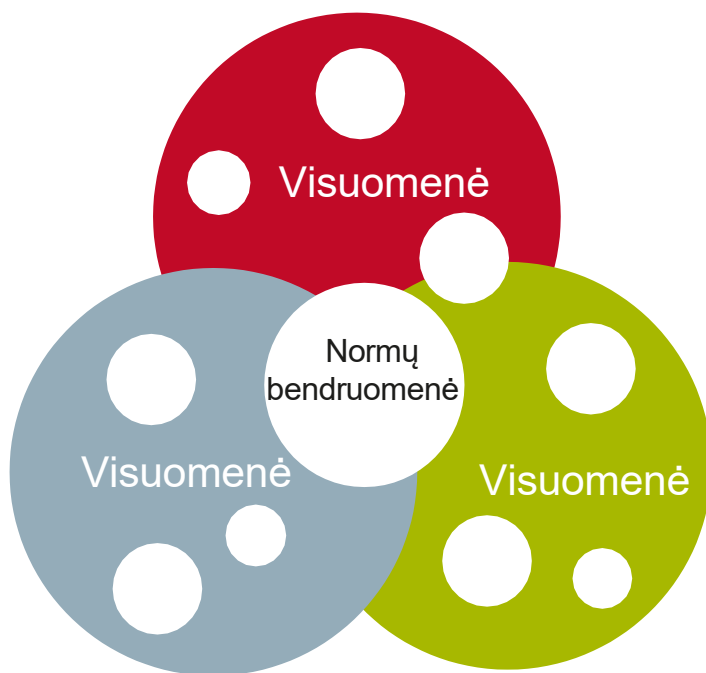


Dinamiška kultūra



Kas yra normos? Normos – tai elgesio būdai, kurie tam tikroje visuomenėje laikomi normaliu elgesiu. Kai kurios normos yra aiškos ir įtvirtintos kaip įstatymai, kuriais vadovaujantis mes gyvename, o kitos yra mažiau akivaizdžios – t. y. laikomasi šių normų, nes taip buvo auklėta. Kaip ir kultūra, normos yra dinamiškos – jos vystosi ir keičiasi laikui bėgant.

Galima laikytis daugiau nei vienos kultūros normų, o kai kurios normos yra vienodos visose kultūrose. Žr. paveikslėlį žemiau:



Paveikslo gidas:

Įsivaizduokite, kad trys dideli spalvoti apskritimai atitinka tris visuomenes.

Mažesni balti apskritimai reiškia normų bendruomenes, t. y. bendruomenes, kurios laikosi tų pačių elgesio normų ir taisyklių (t. y. bendruomenės ar grupės, turinčios tą pačią kultūrą).

Paveikslo analizė:

- Normų bendruomenės nėra tas pats, kas visuomenės, o visuomenės nesudaro tik viena normų bendruomenė.
- Normų bendruomenės gali būti atstovaujamos visose visuomenėse.
- Dviejų skirtingų visuomenių grupės gali turėti daugiau panašumų nei dvi tos pačios visuomenės grupės.

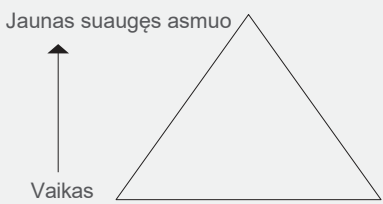
„Aš“ kultūra ir „mes kultūra“ vaikų auklėjimo kontekste

Kalbėdami apie kultūrą, turime omenyje gyvenimo būdą ir elgesį, o šiandienos temos kontekste – tai, kaip auklėjame savo vaikus. Kaip asmenybės ir kaip šeima, dažnai patiriame įvairių kultūrų įtaką įvairiais būdais. Įtakų derinys daro mus visus unikalius. Kiekviena šeima labai skiriasi, o kiekvienas žmogus yra unikalus, net ir toje pačioje kultūroje. Tačiau verta atkreipti dėmesį į skirtumus tarp to, kaip mes mąstome apie tai, ką vadiname „aš kultūra“ (individualistinė kultūra) ir „mes kultūra“ (kolektyvine kultūra).

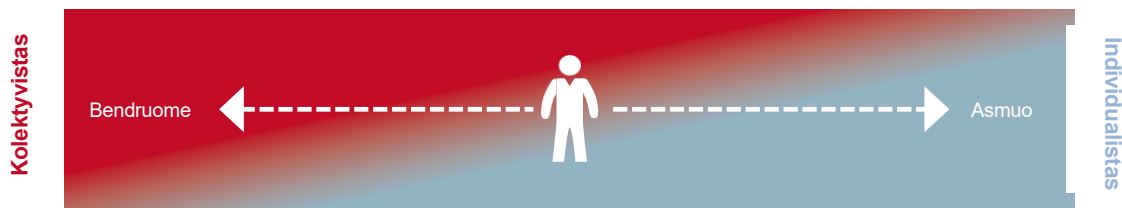
Kolektyvinės ir individualistinės normos paaiškinimas pateiktas žemiau esančiame paveiksle:

Kolektyvinė kultūra	Individualistinė kultūra
Asmuo sutelkia dėmesį į tai, kas yra reikalinga ir ko tikimasi kolektyviškai, bei stengiasi pateisinti šiuos lūkesčius. Tai gali būti šeimos lūkesčiai dėl tam tikro išsilavinimo, sutuoktinio pasirinkimo ar kitų ateities sprendimų. Tuomet grupės lūkesčiai ir poreikiai tampa svarbesni už asmens lūkesčius ir poreikius.	Kiekvienas asmuo prioritetizuoja savo norus ir poreikius (pvz., svarbius sprendimus dėl ateities, tokius kaip išsilavinimas, sutuoktinio pasirinkimas ir pan.). Asmens norai ir poreikiai yra laikomi svarbesniais už šeimos norus ir poreikius.
Tikimasi, kad kiekvienas asmuo savo sprendimą priima atsižvelgdamas į šeimos ar platesnės bendruomenės lūkesčius ir poreikius.	Tikimasi, kad asmuo gali savarankiškai apsvarstyti savo interesus ir norus ir, remdamasis šiomis žiniomis, priimti savarankišką sprendimą.

Toliau pateikiamas kitas paveikslas, kuris iliustruoja, kaip auklėjimas gali būti vertinamas kolektyvinio ar individualistinio požiūrio atžvilgiu.

Kolektyvinis (mes) auklėjimas	Individualistinis (aš) auklėjimas
	
Maži vaikai auginami laisvai ir be didelių lūkesčių dėl jų savarankiškumo. Vyresni vaikai auginami turėdami mažai laisvės, be galimybės patiems priimti sprendimus ir su daugybe lūkesčių dėl elgesio ir elgsenos.	Maži vaikai auginami turėdami mažiau laisvės, o lūkesčiai dėl savarankiškumo didėja su amžiumi.

Tačiau retai kada žmonės gyvena tik pagal normas ir vertybes, kurios laikomos tik kolektyvinėmis arba individualistinėmis. Paveiksle žemiau parodyti gyvenimo, augimo ir elgesio būdai, kuriuose derinami kolektyviniai ir individualistiniai aspektai.



Pirmiau pateikta kolektyvistinio ir individualistinio požiūrio skalė rodo, kad daugeliu atvejų žmonės elgiasi ir veikia laikydamiesi kolektyvistinių ir individualistinių normų derinio. Kartais mes elgiamės labiau atsižvelgdami į kolektyvą (raudona spalva), o kartais – labiau atsižvelgdami į individą (mėlyna spalva). Tai reiškia, kad asmuo gali būti visose skalės taškuose (rodyklė), bet skirtingose situacijose. Žmonės negyvena išskirtinai kolektyviai ar individualistiškai, bet gali rinktis skirtingose situacijose.

Ar yra konfliktas tarp normų ir vertybių?

Lietuvoje, kai vaikai tampa paaugliais, dažnai kyla konfliktas tarp „mes“ kultūros ir „aš“ kultūros. Taip yra dėl to, kad yra pastebimų skirtumų tarp to, kaip vertinamos paauglio teisės, nepriklausomybė ir atsakomybė (žr. paveikslėlį, kuriame apibendrinami šie skirtumai).

Kai kuriems tėvams prisitaikyti prie šių naujų normų ir vertybių atrodo rizikinga ir nesaugu, todėl jie gali jaudintis dėl to, kaip šios normos paveiks jų vaikus. Taip pat paaugliams gali būti sunku suprasti, kaip elgtis atsižvelgiant į skirtingus lūkesčius. Tai gali sukelti stresą, nesaugumo jausmą ir konfliktus. Kitoje užduotyje dalyviai atidžiau pažvelgs į kai kurias problemas, su kuriomis jie gali susidurti su savo paaugliais dėl skirtingų normų ir įsitikinimų apie paauglių gyvenimą.

PRATIMAS

Dažni iššūkiai auginant paauglius ir normų bei vertybių reikšmė

Instrukcijos:

→ Paklauskite dalyvių:

- *Kokie iššūkiai gali kilti paauglių tėvams?*
- *Ar turite asmeninės patirties, susijusios su vienu iš šių iššūkių, ar susidūrėte su situacija, kuri buvo sunki šeimai?*
- Dalyviai gali pasidalinti pavyzdžiais iš savo šeimos, pasidalinti situacija iš kitos šeimos arba įsivaizduoti situaciją, kuri galėtų susiklostyti.

→ Užrašykite dalyvių atsakymus ant lentos.

→ „MindSpring“ grupės treneris ir grupės treneris-asistentas gali pasiūlyti keletą iš žemiau pateiktų scenarijų:

- Ilgai neiti miegoti.
- Tai, kad paauglys abejoja savo šeimos normomis ir vertybėmis, ir tai savaime yra nukrypimas nuo normos.
- Kad mergaitė ir berniukas yra matomi vieni kartu.
- Kad paauglys nori rengtis kitaip, nei nori jo tėvai.

- Kad paauglys turi lytinių santykių iki santuokos.

Pristatymas

Kas yra socialinė kontrolė?

Lietuvoje mes kalbame apie socialinę kontrolę, susijusią su vaikų auklėjimu, bet ką tai tiksliai reiškia?

Socialinė kontrolė yra glaudžiai susijusi su normomis, kurias aptarėme pirmojo grupės susitikimo metu. Kai kurios normos yra išlaikomos socialinės kontrolės pagalba, o kai kurie žmonės yra baudžiami už normų pažeidimus ar tam tikrą elgesį. Tai taip pat galima matyti iš to, kaip auklėjame vaikus. Pavyzdžiui, tėvai gali uždrausti vaikams vėlai grįžti namo arba barti juos už tai, kad jie rodo liežuvį kitiems.

Kai terminas „socialinė kontrolė“ vartojamas kalbant apie vaikų auklėjimą, jis reiškia situaciją, kai vaikai ar paaugliai yra kontroliuojami ar baudžiami, kad elgtųsi taip, kaip nusprendžia šeima ar kiti juos supantys žmonės. Vaikų auklėjimas taikant tokią kontrolę ir baudas gali pažeisti Jungtinių Tautų vaiko teisių konvenciją, ir jei taip yra, tai laikoma socialine kontrole.

Kai socialinės kontrolės sąvoka vartojama vaikų auklėjimo kontekste, ji reiškia, kad vaikai ar jauni suaugusieji yra priversti elgtis taip, kaip nusprendžia šeima ar kiti juos supantys žmonės, kad išvengtų bausmės ar sankcijų. Socialinė kontrolė yra taikoma tada, kai kontrolė ir sankcijos pažeidžia JT vaiko teisių konvenciją ir (arba) vaikų ir jaunuolių teises Lietuvoje.

Kai vaikai auginami taikant kontrolę, kuri pažeidžia jų, kaip vaikų, teises ir daro įtaką jų socialinei bei asmeninei raidai, tai vadiname socialine kontrole. Ji gali pasiekti tokį lygį, kai valdžios institucijos imasi priemonių, siekdamas apsaugoti vaikų raidą. Kai kurie kontrolės pavyzdžiai gali būti laikomi neteisėtais ir todėl reikalauja bausmės tėvams.

Visi tėvai nori rūpintis ir saugoti savo vaikus jų formavimosi metais. Tačiau jei ši apsauga perauga į kontrolę ir grasinimus, tai kenkia normaliam vaikų vystymuisi. Socialinė kontrolė yra tada, kai vaikų auklėjimas pažeidžia ar neatsižvelgia į vaikus, o ne teikia jiems priežiūrą ir apsaugą.



Tėvams gali būti sunku suprasti skirtumą tarp auklėjimo, kuris linkęs į socialinę kontrolę, ir auklėjimo, kuris linkęs į laisvę, tačiau svarbu žinoti šį skirtumą. Žiūrėkite paveikslėlį aukščiau. Kitoje užduotyje tai išsamiau aptarsime, pateikdami keletą konkrečių pavyzdžių.

Kokios normos ir vertybės slypi už pripažintų daniškų lietuvių vaikų auklėjimo normų?

Lietuvoje vaikai ir paaugliai yra saugomi Jungtinių Tautų vaiko teisių konvencijos. Šios konvencijos tikslas – užkirsti kelią vaikų išnaudojimui. Visi vaikai laikomi savarankiškais asmenimis, turinčiais teises ir pareigas, o jų tėvai ir valstybė yra šių teisių garantai. Tarp šių teisių yra teisė į išsilavinimą, teisė į privatumą ir nulinė tolerancija fiziniam ir psichologiniam smurtui. Lietuvoje teisė grindžiama šiais principais, o vaikai ir paaugliai apie šias teises mokomi mokykloje. Pavyzdžiui: tėvams draudžiama grasinti, fiziškai bausti ar mušti savo vaikus. Moterų lyties organų žalojimas taip pat yra neteisėtas, net jei tai daroma kitoje šalyje. Pagal pareigos rūpintis pareigą, visi privalo informuoti socialines tarnybas, jei įtariama, kad vaikui trūksta priežiūros arba tėvai kitaip jį apleidžia. Visi – tiek suaugusieji, tiek vaikai – turi teisę kalbėti savo gimtąja kalba ir gyventi pagal savo pasirinktą kultūrą ir religiją, jei tai nepažeidžia vaiko teisių.

Papildomų medžiagų skyriuje rasite Jungtinių Tautų vaiko teisių konvencijos kopiją, kurioje išvardytos ir paaiškintos visos teisės. Šią medžiagą galite naudoti, kad iliustruotumėte konvenciją pavyzdžiais. Atkreipkite dėmesį, kad nebūtina peržiūrėti visas teises, nebent to prašo dalyviai.

PRATIMAS

Ar žinote kokių nors socialinės kontrolės pavyzdžių?

Instrukcijos:

- Paklauskite dalyvių grupės, ar jie žino kokių nors socialinės kontrolės pavyzdžių arba atvejų, kai pažeidžiamos vaikų ar paauglių teisės.
- Užrašykite dalyvių atsakymus ant apverčiamos lentos.
- Galbūt norėsite pasinaudoti žemiau pateiktais socialinės kontrolės pavyzdžiais:
 - kai paaugliui draudžiama dalyvauti socialinėje veikloje.
 - kai tėvai tikrina savo vaiko mobilųjį telefoną, skaito jo tekstinius pranešimus ar „Facebook“ žinutes ir (arba) draudžia bendrauti su priešingos lyties asmenimis.
 - kai tėvai reikalauja, kad vaikai prižiūrėtų savo brolius ar seseris už namų ribų.
 - kai artimieji giminaičiai (dėdė, teta ir pan.) naudoja psichologinį spaudimą (grasinimus, priekabiavimą) ir skleidžia gandus apie paauglio elgesį.
 - kai tėvai reikalauja laikytis tam tikros aprangos taisyklių.

Pristatymas

Pasekmės

Socialinės tarnybos gali būti kviečiamos įsikišti tais atvejais, kai tėvai pažeidžia savo vaikų teises. Tai daroma siekiant užtikrinti vaiko nepriklausomybę ir teises bei pasiūlyti pagalbą, kai jos reikia konfliktams spręsti.

Lietuvoje, kaip minėta anksčiau, vaikai ir paaugliai yra saugomi Jungtinių Tautų vaiko teisių konvencijos, o tėvai ir valdžios institucijos privalo kuo geriau užtikrinti šias teises. Net jei tėvai nori apsaugoti savo vaikus kontroliuodami juos, reikia pabrėžti, kad tai nėra vaiko interesų labui ir gali būti neteisėta. Lietuvoje toks auklėjimas vadinamas socialine kontrole.

Socialinė kontrolė gali turėti rimtų pasekmių vaikams, pvz., kai kurie paaugliai galiausiai turi gyventi slaptą dvigubą gyvenimą. Tai taip pat gali lemti tėvų ir vaikų atskyrimą, jei, pvz., paauglys pabėga iš namų, ir gali sukelti psichologines bei socialines problemas vaikams. Todėl labai svarbu, kad tėvai būtų informuoti apie galimus konfliktus. Todėl tėvams labai svarbu žinoti apie galimus konfliktus tarp to, ką šeima laiko geromis vertybėmis, pasirinkimais ir normomis, susijusiomis su paauglių gyvenimu, ir to, su kuo vaikai susiduria mokykloje ar tarp lietuvių draugų. Taip pat svarbu savikritiškai įvertinti ir suprasti, kas yra tėvystės sprendimų pagrindas, ir ar tie ketinimai ir sprendimai yra tinkami bei palankūs vaiko vystymuisi ir sėkmingam gyvenimui Lietuvoje ateityje.

Socialinės kontrolės priežastys

Gali būti daugybė priežasčių, dėl kurių tėvai nusprendžia auklėti vaikus naudodami socialinę kontrolę. Tai gali būti baimė prarasti savo kultūrą ir ryšį su šeima, gyvenančia už Lietuvos ribų. Tai taip pat gali būti vidinis spaudimas iš šeimos narių (pvz., paskalos ar gandai) ir bendruomenės taisyklės. Kitais atvejais socialinė kontrolė gali būti motyvuojama siekiu išsaugoti šeimos ar vaiko garbę.

Daugeliu atvejų šie ribojantys sprendimai priimami dėl faktinių žinių apie tai, kas vyksta mokyklos stovykloje ir kodėl vaikai važiuoja į stovyklą, trūkumo. Kitame susitikime aptarsime įvairius būdus, kaip kelti tokius klausimus ir kaip bendrauti su vaikais.

PRATIMAS

Iššūkiai auklėjant paauglius

Tai pratimas, kuris aiškiai iliustruos, kaip dalyviai spręstų įvairias problemas, kurios gali kilti auginant paauglius.

Tikslas: kad dalyviai sužinotų, kokios galimybės ir reakcijos jiems prieinamos, kai susiduria su iššūkiais kaip paauglių vaikų tėvai, ir kokia svarbi jų reakcija yra jų vaikams, jiems patiems ir jų santykiams su vaikais.

Instrukcijos:

- Grupėje nuspręskite dėl trijų scenarijų, kurie gali būti sudėtingi paauglių tėvams. Norėdami sutaupyti laiko, galite pažiūrėti ankstesnio užsiėmimo pavyzdžius.
- Užsirašykite tris iššūkius ant apverčiamos lentos, kaip padarėte 2 lentelės atveju (žr. papildomą šios sesijos medžiagą), arba tiesiog išdalinkite 2 lentelę dalyviams.
- Dabar paprašykite dalyvių susiskirstyti poromis ir aptarti jiems prieinamas galimybes – kaip jie nuspręs reaguoti? Galite padalyti tris scenarijus tarp grupių taip, kad kiekviena grupė būtų atsakinga tik už vieno scenarijaus aptarimą.
- Surinkite grupių dalyvių idėjas ir siūlomus atsakymus.
- Dabar paprašykite dalyvių, visų kartu arba mažose grupėse, įsivaizduoti galimas šių reakcijų pasekmes. Dabar dalyviams turėtų tapti aišku, kad bet kokioje sudėtingoje situacijoje yra įmanomos kelios reakcijos.

Jei dalyviai nedrįsta pateikti pasiūlymų, galite pradėti pateikdami pavyzdį iš savo gyvenimo patirties arba pasirinkdami vieną iš žemiau pateiktų pasiūlymų:

- Mano sūnui draudžiama vartoti alkoholį, bet aš nerimauju, kad jis vis tiek tai daro.
 - Kartais mano dukra nenori dėvėti galvos skaros.
-

Išvada

Svarbu kiekvieną grupės susitikimą ir aptartus klausimus užbaigti tuo pačiu teigiamu tonu. Tai padeda dalyviams palikti susitikimą su motyvuojančia emocija. „MindSpring“ treneris gali:

- Apibendrinkite pagrindinius punktus – *ką šiandien aptarėme?*
- paklausti dalyvių po vieną: *kas jums šiandien buvo vertinga?*
- kreiptis į visą grupę ir paklausti:
 - *ar kas nors turi klausimų apie „MindSpring“ programą arba mūsų šiandienos temą?*
 - *ką dalyviai mano apie mūsų šiandienos susitikimą?*
 - *kas dalyviams šiandien buvo naudinga?*
- skatinkite dalyvius apmąstyti tai, kas buvo aptarta šiandien, ir kitą kartą užduoti galimus klausimus.
- trumpai pristatyti kito grupės susitikimo turinį.

Papildoma medžiaga

Mūsų auklėjimui būdinga kultūra: „aš kultūra“ ir „mes kultūra“

Jungtinių Tautų vaiko teisių konvencija

Socialinė kontrolė

2 lentelė

Kolektyvinė „mes kultūra“ – taip pat susijusi su garbe?

Kalbėdami apie kultūrą, dažnai apibūdiname būdingus elgesio modelius, nors elgesys skiriasi priklausomai nuo šeimos ir asmens. Lietuvoje ir kitose Vakarų šalyse paprastai vyrauja būdingi „aš kultūros“ požymiai, orientuoti į individą. Kitose šalyse, pavyzdžiui, Pietų Europos ar Artimųjų Rytų šalyse, vyrauja kiti požymiai, o individo interesai daugiausia grindžiami šeimos ir kolektyvo gerove. Dažnai tai susiję su garbe. (Šeimos) garbės išlaikymas ir apsauga yra pagrindinė ir labai svarbi norma bei vertybė. Kaip individas, jūs atstovaujate savo šeimai, ir dėmesys skiriamas „mes“, o ne „aš“. Tai sudaro pagrindą vaikų auklėjimui.

Papildoma medžiaga apie „aš kultūrą“ ir „mes kultūrą“, susijusi su vaikų auklėjimu

Ne visi „mes kultūra“ garbę laiko pagrindine vertybe. Tai, kokios taisyklės ir normos yra svarbios, taip pat priklauso nuo šeimos.

Toliau pateikiami „Aš kultūros“ (individualistinės kultūros) bruožai:

- Tėvai yra pagrindiniai vaiko globėjai.
- Dėmesys skiriamas asmeninio tobulėjimui.
- Nuo pat ankstyvo amžiaus vaikai mokosi priimti sprendimus ir formuoti savo nuomonę.
- Vaikai mokosi diskutuoti ir formuoti savo asmeninį požiūrį.
- Pokalbiai vyksta akis į akį, išlaikoma abiejų šalių pagarbos dvasia.
- Vaikai gyvena savarankišką gyvenimą su savo draugais ir siekia savo interesų.
- Tėvai dalyvauja savo vaikų veikloje ir domisi jų pomėgiais.
- Vaikai turi teises nuo pat gimimo momento. Tėvai yra atsakingi už šių taisyklių laikymąsi.

Toliau pateikiami „mes kultūros“ (kolektyvinės kultūros) bruožai:

- Šeima ir kolektyvinė grupė saugo vaiką ir dalijasi atsakomybe už jį.
- Pagrindinio globėjo vaidmuo dalijamas tarp tėvų, brolių ir seserų bei senelių.
- Priimant sprendimus vaikas tame procese nedalyvauja ir su juo nesitariama, o pats vaikas neatsikalbinėja. Vaiko nuomonės išsakymas laikomas nemandagumu.
- Vaikas privalo paklusti tėvams ar globėjams.

Mažesnėse grupėse tėvų klausama, kaip jie vertina savo normas ir vertybes, ką žino apie vaikų auklėjimą kitose kultūrose ir kokias normas bei vertybes jie atpažįsta Lietuvoje. Galite remtis pirmuoju grupės susitikimu, kurio metu buvo atliekamas užsiėmimas, kurio metu reikėjo palyginti savo kultūrą su nauja kultūra ir apsvarstyti, kaip padėti vaikams išspręsti su tuo susijusias dilemas.

Konkretūs pratimai šiai temai yra:

- Atsižvelgiant į lietuvių vertybes, kaip manote, kaip norėtumėte čia auklėti savo vaikus?
- Kokie yra jūsų norai dėl savo vaiko, kuris auga ir bręsta Lietuvoje?
- Jei paklaustumėte, ką, jūsų manymu, atsakytų jūsų vaikas ir kur jis norėtų gyventi?
- Kas priima sprendimus jūsų šeimoje? Jūsų tėvai, seneliai, vaikai, draugai ar vietos bendruomenė?

Jungtinių Tautų vaiko teisių konvencijos apžvalga – parašyta vaikams



Socialinė kontrolė gali turėti rimtų pasekmių

Socialinės kontrolės taikymas gali turėti rimtų pasekmių. Tai gali sukelti konfliktus tarp paauglio ir tėvų arba priversti vaiką slopinti slegiančius jausmus. Kai kuriais atvejais tėvai imasi fizinio smurto (fizinio smurto ar namų arešto) ir psichologinio smurto (grasinimų, kaltės jausmo sukėlimo), kad kontroliuotų savo paauglį. Kai kurie paaugliai nusprendžia nepaklusti tėvams ir slapta pažeidžia šeimos normas arba netgi pabėga iš namų. Kiti laikosi šeimos normų, nors norėtų gyventi kitaip. Kontrolė pati savaime gali turėti rimtų pasekmių paaugliui, pavyzdžiui, sukelti depresiją, draugų ir ryšių praradimą – tai svarbios pasekmės, kurių reikėtų vengti, turint omenyje būsimą darbą ar tolesnį išsilavinimą. Patirdami socialinę kontrolę, paaugliai gali nesijausti gerbiami ar pripažinti, jie gali nustoti gerbti savo tėvus ir turėti problemų susikaupiant mokykloje ar mokantis. Paaugliai dažnai jaučiasi vieniši, o tai gali išsiplėsti iki psichologinių problemų, pavyzdžiui, nerimo, ir jie gali pabėgti iš savo šeimos arba juos net gali iš šeimos atimti socialinės tarnybos, o blogiausiu atveju paaugliai gali netgi nebeįsivaikyti gyventi.

Kokie yra socialinės kontrolės požymiai?

Tėvams svarbu suprasti, kokios gali būti pasekmės, jei jie griežtai riboja savo vaikų nepriklausomybę ir laisvę. Socialinė kontrolė dažnai yra glaudžiai susijusi su tėvų susirūpinimu ir baime dėl to, su kuo bendrauja jų vaikai ir kokias pasekmes tai gali turėti ateityje. Tai išsamiau aptarsime 4-ame grupės susitikime. Jei manote, kad dabar yra tinkamas ir aktualus momentas, galite pradėti diskusiją su tėvais apie tai, kaip socialinė kontrolė gali paveikti jų vaikus.

Socialinė kontrolė pasireiškia įvairiais būdais, priklausomai nuo to, kas ją vykdo ir kas jos yra paveikiami. Kai tėvai kontroliuoja savo vaikus, jie gali tikrinti jų tekstinius pranešimus, priversti juos likti namuose arba grasinti smurtu. Tai taip pat gali būti subtilesnės kontrolės formos, pasireiškiančios lūkesčiais: kad vaikai jaustųsi įpareigoti elgtis tam tikru būdu, pasirinkti konkrečią karjerą ir tuoktis su konkrečiu asmeniu ar tam tikro tipo asmeniu. Šeimoje, ypač paaugliai, gali jausti didesnę emocinę spaudimą, kai jie ne tik turi pateisinti savo lūkesčius, bet ir mato, kaip yra kontroliuojami jų broliai ir seserys. Dukros, labiau nei sūnūs, paprastai patiria didesnę kontrolę.

Socialinė kontrolė taikoma ne tik vaikams ir paaugliams, bet ir tėvams. Šeimos socialinė bendruomenė gali turėti didelius lūkesčius vieni kitiems, ir čia socialinė kontrolė išreiškiama per paskalas, grasinimus, atskirtį ir (arba) šeimos pasmerkimą. Šeima gali patirti spaudimą laikytis tam tikrų normų, įskaitant atitikimą daugeliui lūkesčių, ir šie įtakos gali kilti net iš toli, pavyzdžiui, iš pačios šeimos kilmės šalies.

Dideliuose stačiakampiuose laukeliuose tėvų prašoma įrašyti vieną, du arba tris pavyzdžius konfliktų, iššūkių ar problemų, su kuriais susiduria su savo paaugliais vaikais, arba su tuo susijusių susirūpinimą keliančių dalykų.

Kairėje esančiame laukelyje tėvai yra prašomi apmąstyti, kaip jie, kaip tėvai, galėtų reaguoti į pateiktus scenarijus.

Dešinėje esančiame laukelyje tėvai raginami apsvarstyti savo reakcijų pasekmes vaikams ir sau patiems.

Šį pratimą galite atlikti įvairiais būdais: kaip visos grupės pratimą arba mažesnėse grupėse. Kai dalyviai užpildys laukelius arba baigsis laikas, apibendrinkite visos grupės atsakymus, paprašydami atskirų dalyvių pateikti pavyzdžių.

3 grupės susitikimas

Auklėjimo ir mokymosi metodai

- „Leary Rose“ modelis
- Bendravimas su vaikais
- Aktyvus klausymasis ir „aš“ bei „tu“ žinutės

Sveikinimas, paskutinio susitikimo santrauka ir įvadas

Šiltai pasveikinkite visus. Parodykite, kad džiaugiatės matydami dalyvius. Svarbu, kad grupės susitikimai kiekvieną kartą vyktų panašiai, todėl nepamirškite tam skirti laiko.

Jūsų įvade gali būti pateikta ši informacija:

- Paklauskite, ar kas nors turi pastabų ar klausimų apie praeitą kartą aptartas temas.
- Peržiūrėkite sutartas pagrindines taisykles ir jų kopiją pakabinkite ant sienos.
- Paaiškinkite šiandienos temų tikslą ir susitikimo struktūrą.

Tikslas: kad dalyviai sužinotų apie jiems prieinamas galimybes, kurias jie turi augindami savo vaikus. Šiame susitikime dalyviams bus pristatyti įvairūs vaikų auklėjimo būdai ir paprašyta nurodyti, kurie auklėjimo metodai jiems tinka labiausiai.

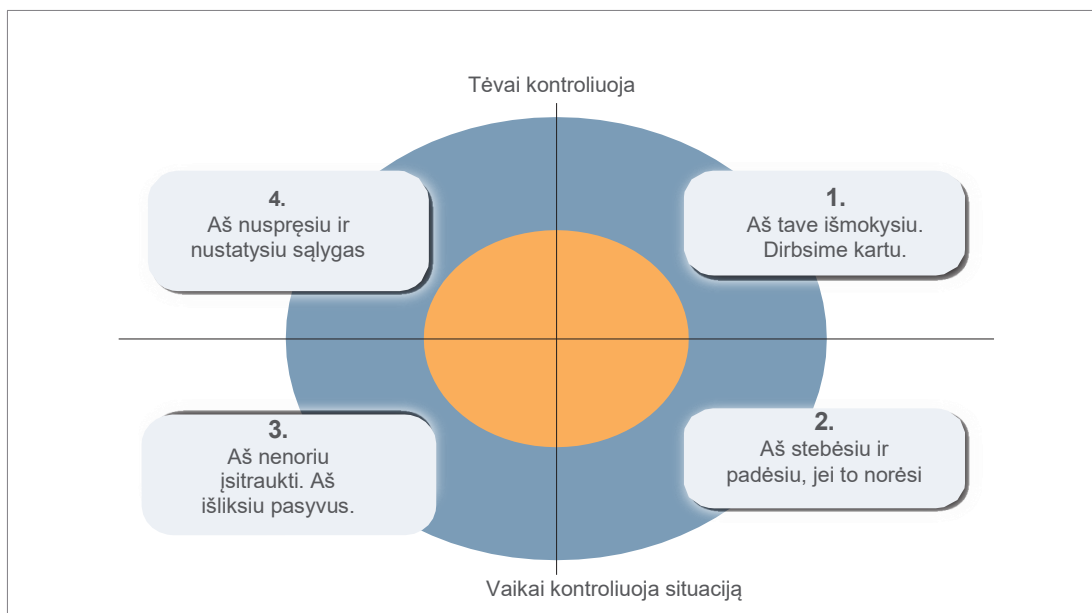
Pristatymas

Auklėjimo būdai ir mokymosi metodai

Pristatykite dalyviams „Leary Rose“ metodą. Nupieškite rožę ant lentos arba apverčiamos lentos arba išdalinkite lapus su nupieštomis rožėmis.

Paaiškinkite, kad „Leary Rose“ yra modelis, iliustruojantis skirtingus auklėjimo būdus. Bet kurioje situacijoje verta apsvarstyti, kuris iš keturių būdų yra tinkamiausias vaikui ir ko šis metodas gali jį išmokyti. Renkantis, turėkite omenyje vaiko amžių, situacijos kontekstą ir tai, ko norite, kad vaikas išmoktų. Kartais galite pasirinkti vieną būdą, o kitą kartą – kitą. Tai priklauso nuo kiekvieno tėvo ar motinos.

„Leary Rose“ modelis



Paiškinkite keturis auklėjimo būdus:

1 variantas: norite apsaugoti savo vaikus nuo nelaimingų atsitikimų, klaidų ir situacijų, kurioms jie dar nėra pasirengę, bet taip pat norite juos mokyti. Todėl jūs prisiimate grupės trenerio ir mokytojo vaidmenį. Jūs mokote savo pavyzdžiu arba rodydami vaikui, kaip ką nors reikia daryti, kai tėvai ir vaikai dirba išvien.

2 variantas: jūs pasitikite savo vaiku. Jūs žinote, kad jie yra gabūs, bet jiems vis tiek gali prireikti pagalbos. Jūs esate šalia, kai jūsų vaikui jūsų reikia. Jūs parodote, kad pasitikite savo vaiku ir tikite jo gebėjimais, bet liekate šalia, kad galėtumėte padėti, jei kas nors nutiktų. Šiuo atveju tėvai palaiko vaiką.

3 variantas: jūs nelabai tikite savo vaiko gebėjimais, bet taip pat nenorite kištis, galbūt todėl, kad jaučiatės išsekęs (-usi), arba todėl, kad jūsų vaikas atkakliai nori viską daryti pats. Jūs laikotės nuošalyje, bet sakote: „aš nesikišiu. Leisiu savo vaikui pačiam spręsti šias situacijas“. Tėvai leidžia vaikui rasti savo kelią. Taip pat gali būti, kad pasitikite savo vaiko gebėjimais ir todėl nenorite kištis. Taigi šis variantas nėra išskirtinai pasyvus ar neigiamas.

4 variantas: jūs nesutinkate su savo vaiko sprendimu, nes manote, kad kažkas gali nepasisekti. Jūs įsikišate, kad to išvengtumėte. Nustatote tam tikras taisykles: „jei darysi tai, negalėsi daryti to“ arba „šiais atvejais gali daryti tai arba tai“. Tėvai priima sprendimus ir nustato atitinkamus apribojimus.

Peržiūrėkite keturis skirtingus variantus ir pridėkite savo pavyzdžius arba pasirinkite iš papildomos medžiagos. Galite pasirinkti pavyzdį apie vaiką, kuris mokosi važiuoti dviračiu arba nori dalyvauti mokyklos stovykloje (žr. papildomą medžiagą).

PRATIMAS

„Leary Rose“ modelis

Instrukcijos:

- Suteikite dalyviams laiko apmąstyti, ko jie norėtų mokyti savo vaikus ir kaip jie norėtų tai daryti. Skatinkite dalyvius remtis „Leary Rose“ modelio variantais.
- Dalyviai pasirenka pavyzdį, kuris jiems ateina į galvą. Jei du žmonės pateikia tą patį pavyzdį, jie gali susiburti į poras.
- Remdamiesi pasirinktu pavyzdžiu, dalyviai įvertina keturis „Leary Rose“ variantus. Tikslas turėtų būti rasti geriausią kelią į priekį esamoje situacijoje.

Išvada:

- Paklauskite, ar kuris nors iš dalyvių norėtų grupei pristatyti savo „rožę“ kaip pavyzdį, iš kurio visi galėtų pasimokyti ir prisidėti.
- Kaip treneris, galite padėti tėvams pristatyti savo mintis, paklausdami:
 - *Ko norite išmokyti savo vaiką? Kaip jis geriausiai mokosi?*
 - *Ar saugote savo vaiką, nes jis / ji nežino / nėra tam pasirengęs (-usi)?*
 - *Ką jūsų vaikas jau žino / gali? Kiek jis (ji) yra nepriklausomas (-a)? Ar pasitikite savo vaiku šioje situacijoje?*
 - *Kas yra tinkama jo amžiui?*

- *Kada jūs tikite, kad jūsų vaikas yra pajėgus kažką padaryti?*
- *Dėl ko susitarsite su savo vaiku, kad jis galės padaryti pats?*

Verta turėti paruoštą pavyzdį – idealiu atveju vieną skirtą mergaitei ir vieną berniukui (žr. papildomą medžiagą – pvz., dviračio ar mokyklos stovyklos pavyzdį).

Pristatymas

Bendravimas su vaikais

Kai kyla problema, yra daug būdų ją spręsti ir bendrauti su vaikais. Paaiškinkite, kad dabar aptarsite keletą iš jų. Pirmasis būdas – aktyvus klausymasis.

Aktyvus klausymasis

Aktyvus klausymasis – tai klausymasis, vaikui skiriant visą savo dėmesį. Tai veiksminga, kai jūsų vaikas turi problemą, kurią norėtų išspręsti su jūsų pagalba.

Kada galite klausytis aktyviai?

- Kai jūsų vaikas turi problemą.
- Kai suprantate, kad jūsų vaikas turi problemą, jis (ji) norėtų apie tai pasikalbėti.

Kaip turėtumėte aktyviai klausytis?

- „Klausykitės akimis“: palaikyk akių kontaktą, bet nekalbėkite.
- Parodykite supratimą:
 - neverbaliniu būdu: linksėdami galva, šypsodamiesi, raukydamiesi, t. y. veido išraiškomis.
 - verbaliniu būdu: „o“, „gerai“, „hmm“, „tikrai“ – patvirtinimai.
- Reakcijos, skatinančios dalytis: „būtent“, „įdomu“, „papasakok daugiau“, „kas“, „kaip“, „kur“ ir pan.
- Pabandykite savo žodžiais atspindėti tai, ką jaučia ir patiria jūsų vaikas.

Aktyvaus klausymosi sąlygos:

- Nenaudokite savo idėjų, kritikos, sprendimų ir pan. Leiskite vaikui pačiam rasti sprendimą.
- Pabandykite įsivaizduoti situaciją, kurioje yra jūsų vaikas, ir ieškokite pagrindinės problemos.
- Pabandykite savo žodžiais paaiškinti, kokia, jūsų nuomone, gali būti pagrindinė problema.
- Klausykite.
- Jūs nuoširdžiai norite padėti savo vaikui.
- Priimkite savo vaiko jausmus.
- Pasitikėkite, kad jūsų vaikas dabar gali susitvarkyti su situacija, apmąstyti ją ir rasti išeitį.
- Laikykite savo vaiką savarankišku asmeniu, turinčiu savo jausmus ir mintis.

Kada netaikyti aktyvaus klausymosi:

- Netaikykite aktyvaus klausymosi, jei manote, kad jūsų vaikas peržengė nustatytą ribą.

- Netaikykite aktyvaus klausymosi, jei negalite (pvz., jei nesijaučiate gerai arba dėl laiko trūkumo negalite skirti tam laiko).

Geri patarimai aktyviam klausymuisi:

- Jei anksčiau buvote linkę vaikui sakyti, kaip spręsti problemą, arba abejojote vaiku, užuot aktyviai klausęsi, jums ir vaikui prireiks laiko, kad patikėtumėte naujuoju požiūriu ir juo pasitiktumėte.
- Nepasiduokite. Jūsų vaikui reikia laiko, kad jis suprastų ir visiškai pasitiktų jūsų nauju požiūriu.
- Svarbu, kad vaikai ir paaugliai įgautų bandymų ir klaidų patirties ir patys rastų sprendimus. Kaip tėvai, būkite lankstūs ir kantrūs, kad tai įvyktų. Tikėkitės, kad jūsų vaikai yra pajėgūs, ir parodykite jiems, kad jais pasitikite.
- Atminkite: aktyvus klausymasis yra priemonė, padedanti vaikams spręsti jų problemas. Nesitikėkite, kad jie pasirinks jūsų sprendimą. Dažnai užtenka to, kad išklaustumėte savo vaiką.

PRATIMAS

Aktyvus klausymasis

Šis pratimas susideda iš dviejų dalių:

1 dalis: suaugusieji su suaugusiaisiais:

Šio pratimo tikslas – kad dalyviai pastebėtų skirtumą tarp klausymosi nekreipiant dėmesio ir aktyvaus klausymosi.

Instrukcijos:

- Paprašykite dalyvių susiskirstyti poromis.
- Paprašykite dalyvių pagalvoti apie nedidelę kasdienę problemą, su kuria jie susiduria.
- Vienas asmuo pradeda pasakoti apie savo kasdienes problemas, o kitas asmuo klausosi.
- Pradžioje klausytojas imasi pasakojimu nesusidominusio, t. y. neklausiančio, asmens vaidmens. Jie gali žiūrėti pro langą arba į savo mobiliąjį telefoną. Po kelių minučių klausytojas pereina prie aktyvaus klausymosi.

Dabar paprašykite dalyvių pasikeisti vaidmenimis, kad abu turėtų galimybę pabūti kalbėtoju ir klausytoju.

2 dalis: tėvai su vaikais:

2 dalis yra 1 dalies pakartojimas, tik šį kartą vaidmenų žaidimas vyksta tarp tėvų ir vaikų.

Instrukcijos:

- Vienas asmuo atliks tėvų vaidmenį, o kitas – vaiko vaidmenį.
- „Vaikas“ sugalvoja problemą, pvz., „niekas nenori su manimi žaisti ir aš neturiu draugų“ arba „kodėl turėčiau daryti namų darbus? Aš jų vis tiek negaliu padaryti“.
- „Tėvų“ vaidmuo dabar yra aktyviai išklausti problemą, siekiant sužinoti daugiau.

Galiausiai dalyviai pasikeičia vaidmenimis, kad abu turėtų galimybę pabūti vaiku ir tėvu.

Išvada:

Nepamirškite sklandžiai užbaigti pratimą. Galite paklausti dalyvių apie jų patirtį pasitelkiant aktyvų klausymąsi ir ar tai padėtų su jų vaikais. Klausimai, kuriuos galėtumėte užduoti:

- *Kaip jautėtės būdamas (-a) pasakotoju (-a) per pirmąsias kelias minutes?*
- *Ką pastebėjote?*
- *Koks buvo jausmas, kai kitas žmogus aktyviai klausėsi?*
- *Kokius jausmus sukėlė aktyvus klausymasis, norint sužinoti apie savo vaiko problemą?*
- *Ar manote, kad šį metodą galėtumėte taikyti savo vaikams?*

Pristatymas

I-Pranešimai

Vaikų palaikymas ir pagalba jiems atsižvelgiant į jų amžių yra svarbi tėvystės dalis, o mūsų bendravimo su vaikais būdas atlieka labai svarbų vaidmenį.

„Aš“ komunikacija yra dar viena bendravimo su vaikais forma, kurią galima naudoti kartu su aktyviu klausymusi. „Aš“ komunikacija ypač gerai tinka kaip bendravimo būdas, kai norite parodyti, kad nepritariate vaikui dėl jo kalbos, veiksmų ar elgesio. „Aš“ komunikacija vaikui perteiks, kaip jo elgesys veikia jus ir kaip jūs jaučiatės, kai vaikas elgiasi būtent taip.

Pavyzdys:

Jūsų sūnus garsiai klausosi muzikos. Muzikos klausymasis savaime nėra blogas dalykas, bet triukšmas jums trukdo ir jūs jau esate pavargęs (-usi). Galite nuspręsti įsikišti ir pasakyti jam: „išjunk tą muziką“ (autoritarinis požiūris: jūs turite paskutinį žodį), arba galite nuspręsti eiti ir atsisėsti kitur ir nesikišti, taip išvengdami konflikto (pasyvus požiūris: ignoruoti elgesį).

Taip pat galite paaiškinti sūnui, kodėl muzika jums trukdo / blaško dėmesį: „man sunku susikaupti, kai tu taip garsiai klausaisi muzikos, o man reikia susikaupti. Norėčiau, kad ją išjungtum“. Jūsų sūnui galbūt net į galvą neatėjo, kad jo muzika gali jus blaškyti. Pasakydami sūnui, kad jo elgesys jums trukdo, ir paaiškindami, kodėl, jūs komunikuojate iš „aš“ perspektyvos. Dabar, kai jūsų sūnaus elgesio pasekmės buvo išaiškintos, jis turi galimybę pasikeisti.

Kokia yra „Aš“ komunikacijos struktūra?

Jums reikės nurodyti:

- Koks yra nepageidaujamas veiksmas? (apibūdinkite elgesį, kaip jį matote)
- Kaip dėl to jaučiatės? (apibūdinkite, ką patiriate)
- Kaip tai jus veikia? (paaiškinkite vaikui, kodėl taip jaučiatės).

Jei sąžiningai paaiškinsite, kaip jūsų vaiko veiksmai veikia jus (pvz., kad esate susirūpinęs, bijote ar nerimaujate), tai parodysite empatiją, susidomėjimą ir norą bendrauti.

Kas paverčia „Aš“ komunikaciją veiksminga?

- Ji yra mažiau konfliktiška nei kitos komunikacijos technikos. Jūs nekritikuojate savo vaiko, o tik nurodote, kaip jo veiksmai / elgesys veikia jus, ir su juo pasidalinate tik savo noru, kad šis kažką pasikeistų.
- Jūs perduodate atsakomybę už pokyčius savo vaikui.
- „Aš“ komunikacija yra nuoširdi ir padeda kurti stipresnius santykius tarp tėvų ir vaikų.
- Mažiau tikėtina, kad kils ginčas, nes „aš“ komunikacija yra mažiau grėsminga. Jūs nekaltinate savo vaiko, todėl jis nesijaus taip provokuojamas, kaip galėtų jaustis kitais atvejais. Jūsų vaikas nesijaučia kaltas, todėl yra mažiau reaktyvus. Vietoj to, abu esate suinteresuoti pasiekti bendrą sprendimą.
- „Aš“ komunikacija yra pamokanti. Jūsų vaikas išmoks, kad veiksmai turi pasekmes ir kad jo (jos) veiksmai daro įtaką kitiems (empatijos pamoka).

„Tu“ komunikacija

Mes, tėvai, dažnai emociškai reaguojame į tai, ką daro ir sako mūsų vaikai. Jei kažkas mus supykdo ar nuliūdina ir mes į tai sureaguojame emocingai, tampa lengva apkaltinti vaiką. Mes dažnai sakome: „Tu negali...“, „Tu esi...“ arba „Tu turi...“. Tai yra „tu“ komunikacija. „Tu“ komunikacija dažnai kaltina kitą, o natūrali jūsų vaiko reakcija bus gintis. Kai taip atsitinka, vaikas emociškai reaguoja į jūsų emocinę reakciją ir yra mažiau linkęs spręsti problemą. „Tu“ komunikacijoje taip pat dažnai trūksta paaiškinimų. Todėl nepadedate vaikui suprasti savo reakcijos ir nemokote jo savireguliacijos. „Tu“ komunikacija apskritai yra mažiau veiksminga, jei jūsų tikslas yra, kad vaikas pakeistų savo elgesį.

PRATIMAS

„Tu“ ir „aš“ komunikacija

Šioje užduotyje dalyvių bus paprašyta pakeisti „tu“ komunikaciją į „aš“ komunikaciją. Paruoškite keletą pavyzdžių, iš kurių dalyviai galės pasirinkti (žr. papildomą šios grupės susitikimo medžiagą).

Instrukcijos:

- Paklauskite visos grupės: *kaip jūs pakeistumėte tokią komunikaciją į „aš“ komunikaciją?*
- Padėkite dalyviams pradėti pokalbį perskaitydami vieną iš „aš“ sakinių, pateiktų papildomoje medžiagoje esančioje lentelėje.
- Dabar užrašykite dalyvių pasiūlymus ant apverčiamos lentos.

Atkreipkite dėmesį, kad: „aš manau, kad tu esi...“ nėra tikra „aš“ komunikacija, nes ji išreiškia tėvų nuomonę apie vaiką ir kaltę. Tai galima laikyti paslėpta „tu“ komunikacija (žr. papildomą medžiagą). Tai, ką jūs, kaip tėvai, bandote išreikšti naudodami „aš“ komunikaciją, yra tai, kaip jaučiatės arba kaip reaguojate į veiksma (pvz., „Man baisu...“ arba „Man liūdna, kai...“).

Išvada

Svarbu kiekvieną grupės susitikimą ir aptartus klausimus užbaigti tuo pačiu teigiamu tonu. Tai padeda dalyviams išeiti iš susitikimo įgalintiems.

„MindSpring“ treneris gali:

- Apibendrinkite pagrindinius dalykus: *ką šiandien aptarėme?*
- Paklausti dalyvių po vieną: *kas jums šiandien buvo vertinga?*
- Kreiptis į visą grupę ir paklausti:
 - *ar kas nors turi klausimų apie „MindSpring“ programą arba mūsų šiandienos temą?*
 - *ką dalyviai mano apie mūsų šiandienos susitikimą?*
 - *kas dalyviams šiandien buvo naudinga?*
- Paskatinkite dalyvius pagalvoti apie tai, kas šiandien buvo aptarta, ir kitą kartą užduoti klausimus.
- Trumpai pristatykite kitą grupės susitikimą.

Papildoma medžiaga

„Leary Rose“ metodas – dviračio pavyzdys

„Leary Rose“ metodas – mokyklos stovyklos pavyzdys

„Leary Rose“ metodas – dviračio pavyzdys

Norite išmokyti vaiką važiuoti dviračiu.

4) Pasakysiu, ką daryti, ir nustatysiu sąlygą: užsidėk šalmą.



3) Tu tai išspręsi.



1) Aš tau padėsiu. Mes tai padarysime kartu.



2) Padėsiu tau tai padaryti savarankiškai. Esu čia, jei tau manęs prireiks.



Pavyzdžio paaiškinimas:

1 variantas: rūpestingas ir bendradarbiavimas.

Pakelkite savo vaiką ant dviračio. Jūs stumiate dviratį ir vairuojate. Palaipsniui šiek tiek atleiskite ir leiskite vaikui savarankiškai minti pedalus. Jūsų darbas – palaikyti vaiką, jei jis prarastų pusiausvyrą.

Rizika: pernelyg didelė apsauga. Jei nepaleisite, vaikas neįgys pusiausvyros jausmo. Jei nuolat taisysite pusiausvyrą, vaikui prireiks daugiau laiko išmokti važiuoti savarankiškai.

2 variantas: sekite per atstumą.

Iš tolo stebite savo vaiką. Paliekate vaikui laisvę treniruotis, bet jam to paprašius – siūlote pagalbą. Pasirinkite saugią vietą, palaipsniui atsitraukite ir leiskite vaikui važiuoti. Būkite netoliese, eidami pėsčiomis arba važiuodami dviračiu.

Rizika: suteikti per daug laisvės ir per anksti paleisti vaiką. Jūsų vaikas gali pervertinti savo įgūdžius, o tai gali turėti žalingų padarinių. Jūsų vaikas gali nukristi ir susižeisti, o kitą kartą nesiryžti važiuoti dviračiu.

3 variantas: leiskite vaikui pačiam įveikti iššūkį.

Jei vaikas nukeliauja per toli į priekį, pakvieskite jį, bet nesikišite. Leiskite vaikui mokytis iš savo klaidų.

Rizika: nesikišdami ir vaikui suteikdami visišką laisvę, rizikuojate, kad gali įvykti nelaimingas atsitikimas.

4 variantas: jūs nustatote visas taisykles.

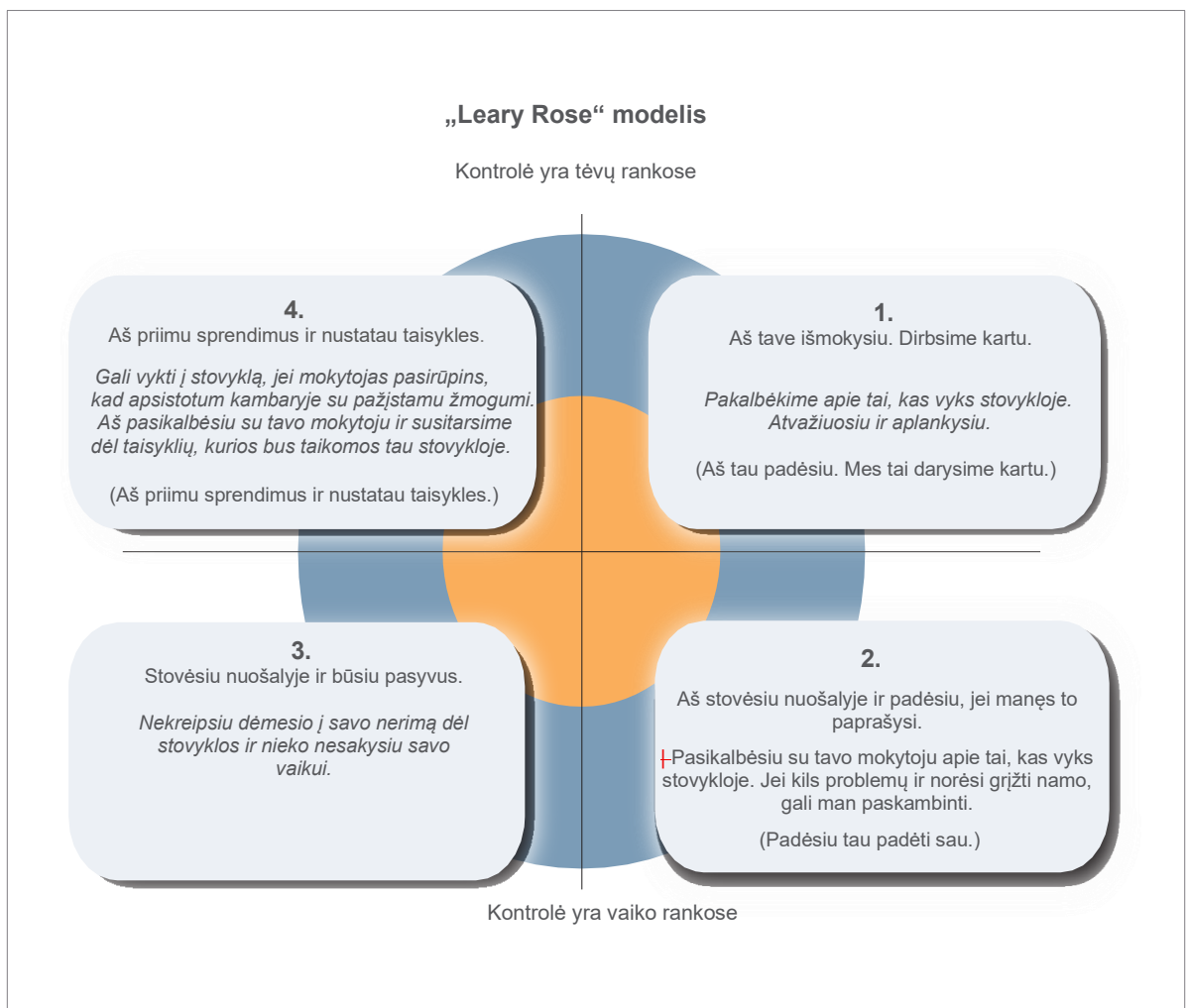
Jūs įsikišate net tada, kai jūsų vaikas jaučiasi užtikrintai. Sprendžiate, kaip ir kada atlikti veiksmus, ir reikalaujate, kad vaikas jūsų klausytų.

Rizika: jei jūsų vaikui neleidžiama suprasti savo galimybių ribų, o jis turi reaguoti į kitų nurodymus ir norus, jūsų vaikas neužaus savarankiškas. Jūsų vaikas tiesiog išmoks, kad sprendimus priimate jūs.

„Leary Rose“ metodas – mokyklos stovyklos pavyzdys

Jūsų vaikas mokosi šeštoje klasėje ir yra pasirengęs pirmą kartą dalyvauti mokyklinėje stovykloje.

Norėtumėte, kad jūsų vaikas dalyvautų. Toliau pateiktame „Leary Rose“ metode siūlomi keturi būdai, kuriais galite pasinaudoti kaip tėvai:



Keturių variantų paaiškinimas:**1 variantas: saugoti ir viską atlikti kartu.**

Norite įsitikinti, kad turite visą reikiamą informaciją, todėl einate pas savo vaiko mokytoją. Apsilankote vietoje ir teiraujatės apie veiklą. Vaikas pajus jūsų susidomėjimą ir rūpestį, taip pat tai, kad norite padėti atlikti užduotį. (Jūs kontroliuojate situaciją). *Rizika: per daug saugoti savo vaiką. Jei neleisite vaikui mokytis iš socialinės patirties, pavyzdžiui, stovykloje, kitose socialinėse aplinkose su draugais vaikas gali jaustis izoliuotas ir prarasti pasitikėjimą savo jėgomis veikti savarankiškai.*

2 variantas: laukti.

Jūs ir jūsų vaikas pasikalbate apie tai, kas nutiks mokyklinėje stovykloje, ir nusprendžiate, kad galėsite paskambinti vienas kitam, kad vaikas galėtų papasakoti, kaip jam sekasi. Pasiūlote savo paramą (pvz., prireikus pasiimti vaiką). Palaikote savo vaiką, kad jis būtų savarankiškas – rodote pasitikėjimą ir pasitikėjimą (jūsų vaikas kontroliuoja situaciją).

3 variantas: jūs leidžiate vaikui mokytis nesikišdami, tačiau taip pat galite ignoruoti tai, kas jūsų vaikui gali būti iššūkis.

Leiskite vaikui savarankiškai valdyti šią patirtį. Patirtis gali būti dvejopa: jūsų vaikas gali pradėti jaustis nesaugiai ir nepasitikėti savimi, arba jūsų neveiklumą vaikas gali suprasti kaip pasitikėjimo savo jėgomis ženklą ir puikiai susitvarkyti su stovykla. (Viską kontroliuoja jūsų vaikas).

4 variantas: jūs priimate sprendimus ir nustatote taisykles.

Jūs priimate sprendimus, ką jūsų vaikas gali ir ko negali daryti. Jūs nustatote taisykles ir lūkesčius. Jūs einate pas savo vaiko mokytoją ir nusprendžiate dėl tam tikrų sąlygų, kurių laikantis jūsų vaikas gali lankyti mokyklą. (Jūs kontroliuojate situaciją). Jūsų vaikas pastebi jūsų susidomėjimą, rūpestį, tikėjimą juo ir tai, kad pripažįstate stovyklos patirties vertę.

Rizika: jei atrodysite pernelyg kontroliuojantys ir ryžtingi, jūsų vaikas gali prarasti pasitikėjimą savimi. Jūsų vaikas gali suprasti, kad jūsų veiksmai reiškia nepasitikėjimą jo gebėjimais ir vertinimu. Jei vaikui neleidžiama pačiam suvokti savo galimybių ribų, o tenka reaguoti į kitų komandas ir norus, vaikas neužaus savarankiškas. Jūsų vaikas paprasčiausiai išmoks, kad jūs (arba kiti žmonės) priimate sprendimus už jį.

Kaip „MindSpring“ grupės treneris, pasistenkite tėvams aiškiai parodyti, kad jie turi galimybių rinktis, kaip auklėti savo vaikus (t. y. taip, kaip nurodyta dviejuose pavyzdžiuose dėl mokymosi važiuoti dviračiu ir dalyvavimo mokyklinėje stovykloje). Daug įvairių priežasčių lemia, kokia strategija geriausiai tinka tėvams ir jų vaikui. Sprendimas dėl vaiko paprastai priklauso nuo jo amžiaus, gebėjimų ir ankstesnės patirties. Nėra vieno auklėjimo būdo, kuris tiktų kiekvienai situacijai.

„Aš“ ir „tu“ komunikācija

„Aš“ komunikācija nēra stebuklinga siekiant išgauti tam tikrą vaiko elgesį. Kai vaikai ir paaugļiai ignoruoja „aš“ komunikāciju, taip gali būti dėl to, kad:

- vaikas išgirdo tik pusę jūsu „aš“ komunikācijas (šiuo atveju pakartokite savo mintį).
- vaikas nēra visiškai dėmesingas arba gali būti užsiėmęs kita veikla (paprāšykite vaiko dėmesio).
- vaikas nesutinka (šiuo atveju galite reaguoti naudodami aktyvaus klausymosi metodą ir savo ruožtu stengtis įsiklausyti ir suprasti kaip jaučiasi jūsų vaikas).

Būkite atidūs!

- Nemaskuokite „tu“ komunikācijas (pvz., manau, kad dabar elgiesi šiek tiek grubiai).
- Nepabrėžkite tik neigiamų dalykų (pvz., kad vaikas vėlai grįžta namo).
- Teikite tik aiškias ir aiškias „aš“ žinutes ir laikykitės to, ką sakote – būkite autentiški.

„Tu“ komunikācijas, paverstos „aš“ komunikācija, pavyzdžiai:

„Tu“ komunikācija	„Aš“ komunikācija	Užmaskuota „tu“ komunikācija
<i>Tu niekada nesusitvarkai.</i>	<i>Mane erzina, kai nesusitvarkai ir aš turiu tai padaryti už tave.</i>	<i>Manau, kad esi netvarkingas.</i>
<i>Niekada nenori klausyti, kai tavęs ko nors prašau.</i>	<i>Jaučiuosi taip, kad neklausai manęs ir nežiūrite į mane rimtai, kai ko nors prašau. Man tai nepatinka, nes man svarbu, kad visi gerbtume vieni kitus.</i>	<i>Manau, kad niekada nenori klausytis, kai tavęs ko nors prašau.</i>
<i>Kai sakai, kad ką nors padarysi, turi laikytis duoto žodžio.</i>	<i>Nežinau, kaip galiu tavimi pasikliauti, kai negali laikytis duoto žodžio. Dėl to jaučiuosi neužtikrintai ir nesaugiai.</i>	<i>Manau, kad geriausia, kai laikaisi duoto žodžio.</i>
<i>Turi būti namie mūsų sutartu laiku.</i>	<i>Nerimavau, kad patekai į nelaimingą atsitikimą, kai mūsų sutartu laiku negrįžtai namo. Jaučiausi prislėgtas (-a), nes maniau, kad įvyko kažkas baisaus.</i>	<i>Nemanau, kad mane gerbi, kai negrįžti namo mūsų sutartu laiku.</i>

4 grupēs susitikimas

Rūpesčiai

Pasitikėjimas ir nepasitikėjimas

Bausmē ir atlygis

Sveikinimas, paskutinio susitikimo santrauka ir įvadas

Šiltai pasveikinkite visus. Parodykite, kad džiaugiatės matydami dalyvius. Svarbu, kad grupės susitikimai kiekvieną kartą vyktų panašiai, todėl nepamirškite tam skirti laiko.

Jūsų įvade gali būti pateikta ši informacija:

- Paklauskite, ar kas nors turi pastabų ar klausimų, susijusių su praeitą kartą aptartomis temomis.
- Aptarkite elgesį ir taisykles, dėl kurių susitarta. Pakabinkite jų kopijas ant sienos.
- Paaiškinkite šiandienos temų tikslą ir susitikimo struktūrą.

Tikslas: kad dalyviai sužinotų apie įprastus tėvų rūpesčius ir tai, kad tėvai gali reaguoti iš baimės ir susirūpinimo, kaip jų vaikas susitvarkys su kilusia situacija. Galima išmokyti atpažinti šias baimes. Kitos reakcijos gali būti tinkamesnės. Dalyviai taip pat sužinos, ką reiškia pasitikėjimas ir nepasitikėjimas tėvų auklėjimu ir koks yra ilgalaikis bausmių ir apdovanojimų poveikis.

Pristatymas

Su tėvyste susiję konfliktai ir rūpesčiai

Per pirmuosius du grupės susitikimus kalbėjomės apie įvairius konfliktus, su kuriais galime susidurti kaip tėvai. Konfliktai gali kilti dėl to, kad mūsų vaikai turi tam tikrų norų, stiprėja jų valia arba dėl skirtumų tarp normų ir vertybių, kurias vaikai patiria namuose, ir tų, kurias jie patiria kitoje aplinkoje. Galiausiai šeimoje gali kilti konfliktų dėl normų, su kuriomis užaugome kaip tėvai, ir normų, kurias norime nustatyti savo vaikams.

Konfliktui paprastai yra išeitis, o per paskutinį susitikimą nagrinėjome „Leary Rose“ rožę ir kalbėjome apie tai, kaip galime pasirinkti skirtingus reagavimo būdus į įvairius konfliktus.

Bandant išspręsti konfliktą, kažkas turi pasikeisti arba kažkas turi pakeisti savo požiūrį. Tai nelengva, ypač jei jūs, tėvai, nerimaujate ar baiminatės, kad pokyčiai neigiamai paveiks jūsų vaiką, arba jei manote, kad jūsų vaikas dar nėra subrendęs vertinti tam tikrą situaciją ir atitinkamai elgtis. Todėl reakciją gali lemti ne reali rizika ar problema, o kažko baimė.

Jūs, kaip tėvai, taip pat galite reaguoti su baime, jei nepasitikite savo vaiku arba jei manote, kad jis dar nesugeba susidoroti su įvairiomis situacijomis. Kaip save vertinate kaip tėvus ir koks yra jūsų požiūris? Kodėl nusprendėte auginti vaikus taip, kaip auginate? Kitoje užduotyje nagrinėsime būtent tai: ar pasitikite savo vaikais kaip galinčiais įveikti iššūkius, ar dėl to turite abejonių?

Pasitikėjimas ir nepasitikėjimas

Tėvai gali būti susirūpinę dėl tikrų priežasčių, susijusių su problemomis ir rizika. Tačiau dažnai tėvai nepasitiki savo vaikais, nes abejoja jų gabumais, sveika nuovoka. Tai ypač aktualu paauglystėje, kai vaikai tampa jaunais suaugusiais ir jiems didelę įtaką daro aplinka bei visuomenė. Šis paauglystės etapas tėvams gali būti nelengvas metas. Visi paaugliai nori būti nepriklausomi: juos įkvepia juos supantis pasaulis, todėl jie yra linkę mažiau atsižvelgti į tėvų nuomonę ir pažiūras.

Tačiau tėvai vis dar nori daryti savo vaikams tokią įtaką, kokia jiems atrodo tinkama, todėl jiems gali būti sunku atsitraukti ir patikėti, kad jaunuoliai patys ras savo kelią. Šiuo metu vaikai apmąsto, ko išmoko iš tėvų, ir tai gali kelti nerimą tėvams – vaikai nori būti savarankiški, tačiau tėvai jų tokiais nelaiko. Anksčiau nagrinėjome vaiko, kuris mokėsi važiuoti dviračiu, ir vaiko, besiruošiančio vykti į mokyklinę stovyklą, pavyzdžius, kuriais perteikiama kaip reikėtų suderinti savarankiškumą su ribų nustatymu ir rūpinimusi vaiku.

PRATIMAS

Rūpesčiai

Kitame pratime aptarsime kai kuriuos tėvų rūpesčius dėl savo vaikų ir kai kuriuos jiems prieinamus variantus, jei jie nerimauja.

Instrukcijos:

- Visiems dalyviams išdalykite **3 lentelę**. Paprašykite tėvų suasmeninti lentelę ir įrašyti savo vaikų vardus.
- Po kiekvieno vaiko vardu esančiame stulpelyje tėvų prašoma parašyti jiems rūpimų situacijų pavyzdžių.
- Kaip „MindSpring“ grupės treneris, galite remtis kai kuriais pavyzdžiais iš praeito karto, dėl kurių kilo konfliktas. Įkvėpimo galite ieškoti ir toliau pateiktoje lentelėje.
- Paprašykite dalyvių parašyti pasiūlymus, ką jie darytų, kad palaikytų ir skatintų teigiamą savo vaiko raidą, arba ką darytų, kad tarp jų ir vaiko atsirastų daugiau pasitikėjimo.
- Pabaigai susirinkite grupėje ir aptarkite tėvų atskirai parengtus pavyzdžius.

Siūlomi pavyzdžiai:

Ali	Rahima
Man neramu, kad mano vaikas ...	
1. Praras motyvaciją mokytis ir taps neatsargus. 2. Pasirinks netinkamus draugus. 3. Bandys vartoti narkotikus.	1. Pamiš mūsų šeimos šaknis ir tradicijas. 2. Susiras partnerį iš Lietuvos ir per anksti užmegs intymius santykius.
Ką galėtumėte padaryti?	
1. Apdovanoti Ali, kai jis elgiasi ne taip aplaidžiai. Pasikalbėti su Ali apie savo nuogąstavimus ir papasakoti, kodėl nerimaujate. 2. Pakviesti Ali draugus į savo namus, kad galėtumėte asmeniškai su jais susitikti. 3. Informatyviai pasikalbėti su Ali apie narkotikų vartojimo pavojus. Pasidalyti su Ali tuo, kas jums kelia nerimą – gal nėra reikalo nerimauti?	1. Pasikalbėti apie savo rūpesčius su Maria arba draugu ir papasakoti, kodėl nerimaujate. 2. Pasikalbėti su Marija apie tai, kokią reikšmę jums turi tradicijos ir normos ir kodėl jas laikote reikšmingomis. 3. Su Marija susitarkite, kada ir kur ji gali išeiti. Pasidalykite su Marija, kas jums kelia nerimą – gal nėra reikalo nerimauti?

Pristatymas

Bausmės ir apdovanojimai

Kaip tėvai, mes galime pasirinkti, kaip reaguoti, kai mūsų vaikai elgiasi netinkamai. Paskutiniame susitikime kalbėjome apie „aš“ ir „tu“ komunikaciją kaip apie vieną iš galimybių.

Bausmės ir apdovanojimai yra kiti galimi elgesio variantai. Vieni tėvai tiki bausmėmis, o kiti tėvai savo vaikus tik apdovanoja. Abiejų metodų tikslas – pasiekti tam tikrą pageidaujamą elgesį. Tyrimai rodo, kad apdovanojimai skatina teigiamą elgesį ir kad apdovanojimų metodas turi didesnę ilgalaikę poveikį nei bausmės.

Bausmės

Bausmės – tai sankcijos, taikomos vaikui už nepriimtina elgesį. Tėvai gali supykti ir griežtai pasikalbėti su savo vaiku. Fizinės bausmės, pavyzdžiui, vaiko mušimas, Lietuvoje yra neteisėtos. Tėvai gali tyčiotis iš vaiko arba uždrausti vaikui dalyvauti socialinėje veikloje mokykloje ar už jos ribų. Visi šie būdai laikomi neigiamu arba baudžiamuoju elgesiu su vaikais. Pats faktas, kad nerodote pritarimo ar neatimate apdovanojimo, taip pat gali būti laikomas bausme.

Kas paprastai nutinka, kai baudžiate vaiką?

- Nepageidaujamas elgesys gali kuriam laikui sumažėti.
- Tačiau bausmė paprastai pablogina tėvų ir vaiko santykius. Tai nemaloni situacija abiem šalims.
- Vaikas išmoksta, koks elgesys yra nepriimtinas, o ne koks priimtinas.
- Vaikai, kuriems trūksta tėvų pripažinimo ir dėmesio, kartais renkasi bausmes. Užuoť iš viso nesulaukę dėmesio, jie renkasi, kad bent jau sulauktų šiek tiek dėmesio. Tačiau kalbant apie tėvų pripažinimą, vaikams situacija tampa dar neaiškesnė.
- Vaikas patiria blogą auklėjimo pavyzdį, t. y. blogą sektingą pavyzdį, ir gali tapti piktas bei pradėti smurtauti.
- Vaikui gali atsirasti nerimo požymių.
- Bausmė paprastai išmoko vaiką vengti baudėjo (tėvų).

Tyrimai rodo, kad vaikai geriausiai mokosi, kai yra giriami ir skatinami, o ne baudžiami. Todėl

rekomenduojama:

- Bausmes sumažinti iki minimumo. Jei nusprendėte bausti vaiką, įsitikinkite, kad bausmė yra nukreipta į vaiko elgesį, o ne į patį vaiką. Bausmės, kurios nėra nukreiptos tik į jūsų vaiko elgesį, žaloja jūsų vaiką kaip asmenybę. Dažnai bausmė baigiasi pykčio ir neapykantos išraiška ir tikrai nepataiso elgesio.
- Bausmė turėtų atitikti nusikaltimą (pažeistą taisyklę) ir neturėtų būti perdėta. Taip pat atidžiai apsvarstykite bausmę. Jei pyksite, bausmė niekada neturės norimo poveikio. Tokiais atvejais skirkite šiek tiek laiko atvėsti. Kai tai padarysite, svarbu paaiškinti vaikui, kodėl nusprendėte jį nubausti. Jūsų vaikas turi žinoti priežastį, kodėl kažkas yra nepriimtina.

Apdovanojimas

Apdovanodami vaiką parodote, kad vertinate jo elgesį. Vaikas kartos tokį elgesį, už kurį buvo apdovanotas, jei jūs abu šią patirtį laikysite teigiama ir naudinga.

Kas konkrečiai laikoma apdovanojimu ir kaip jį įgyvendinti?

- Jūsų vaikas nori daryti viską, ką gali, kad būtų apdovanotas.
- Vaikas turėtų visada sieti apdovanojimą su pageidaujamu elgesiu. Todėl apdovanojimas turėtų ateiti greitai po pageidaujamo elgesio.
- Iš pradžių vaiką reikia apdovanoti kiekvieną kartą, kai jis elgiasi pageidaujamai. Vėliau vaiką galite apdovanoti retkarčiais, kai jis parodo pageidaujamą elgesį.
- Apdovanojimas turi būti tikras atlygis jums patiems ir jūsų vaikui.
- Neperkraukite vaiko apdovanojimais, nes kitaip apdovanojimai gali prarasti savo poveikį.
- Apdovanojimas turi atitikti amžių.

Jūsų vaikas padidins arba pakartos pageidaujamą elgesį, jei iš karto atsiras teigiama asociacija. Yra visa eilė apdovanojimų.

- Emocinis apdovanojimas: pagirkite vaiką, paplešnokite jam per nugarą ir padėsinkite. Netiesiogiai pagerės tėvų ir vaiko santykiai.
- Materialinis atlygis: papildomi kišenpinigiai, dovana, drabužiai ir pan.

→ Socialinis atlygis: veikla, kurią jūs ir jūsų vaikas mėgstate kartu (pvz., stalo žaidimai, sportas, išvykos ir pan.). Kartu veikdami veiklas, jūs ir jūsų vaikas sustiprinsite tarpusavio ryšį.

PRATIMAS

Atlygio pavyzdžiai

Instrukcijos:

- Paklauskite visų dalyvių, kokį atlygį jie, kaip tėvai, labiausiai vertina.
- Užrašykite jų atsakymus ant apverčiamos lentos. Galbūt norėsite aptarti apdovanojimus, susijusius su:
 - daiktais (materialinis atlygis)
 - įvykiais (socialiniai atlygiai)
 - meile ir rūpesčiu (emocinis atlygis)

.....

Išvada

Svarbu kiekvieną grupės susitikimą ir aptartus klausimus užbaigti tuo pačiu teigiamu tonu. Tai padeda dalyviams išeiti iš susitikimo įgalintiems. „MindSpring“ grupės treneris gali:

- Apibendrinti pagrindinius dalykus: *ką šiandien aptarėme?*
- Paklausti dalyvių po vieną: *kas jums šiandien buvo vertinga?*
- Kreiptis į visą grupę ir paklausti:
 - *ar kas nors turi klausimų apie „MindSpring“ programą arba mūsų šiandienos temą?*
 - *ką dalyviai mano apie mūsų šiandienos susitikimą?*
 - *kas dalyviams šiandien buvo naudinga?*
- Paskatinti dalyvius apmąstyti tai, kas buvo aptarta šiandien, ir kitą kartą užduoti klausimus.
- Trumpai pristatykite kitą grupės susitikimą.

Papildoma medžiaga

Apsaugoti ar paleisti?

3 lentelė

Apsaugoti ar paleisti?

Daugelis tėvų linkę perdėtai saugoti savo vaikus. Racionaliai mąstantys tėvai žino, kad teisinga yra palaipsniui suteikti vaikams vis daugiau savarankiškumo, kad jie galėtų tapti savarankiškais asmenimis, tačiau baimė dėl to, kaip vaikas susitvarkys su iššūkiais, gali paimti viršų. Svarbi auklėjimo dalis yra aiškiai išreikšti, kodėl sunku paleisti vaiką ir kokie yra tikslūs baimės šaltiniai.

Kodėl tėvai kartais sureaguoja pernelyg emociškai? Dažnai taip nutinka, kai tam tikra situacija yra pernelyg įtempta. Panikos jausmas gali atsirasti dėl žinių ir galios trūkumo arba dėl neaiškumo naujoje situacijoje. Nežinomybė trukdo pasitikėti situacija ir todėl pasitikėti vaikais. Tėvai nerimauja, kad jų vaikai gali nesugebėti susidoroti su tam tikromis patirtimis ar įvykiais. Viena vertus, jie norėtų leisti vaikams leisti visko išmokti patiems. Kita vertus, jiems atrodo teisinga (toliau) juos saugoti, o paleisti juos yra pernelyg baisu. Dažnai tikroji baimė yra pagrindinė žmogaus reakcijos priežastis. Tačiau gyvenimas su savo baimėmis nėra konstruktyvus auklėjant vaikus.

Nepriklausomybė ir mokymasis ar apribojimai ir draudimai?

Vaikai iš prigimties yra smalsūs ir nori mokytis. Jie siekia būti laisvi ir nepriklausomi, ypač paauglystėje. Tėvai paprastai nerimauja, kad jų vaikai nesusitvarkys, kad jie nėra pasirengę arba kad jie pateks į bėdą. Tėvai gali pasakyti „ne“ (nesuteikdami vaikui priežasties) dėl to, kad bijo ir jaučiasi prislėgti galimų pasekmių. Tačiau tikroji pasekmė yra ta, kad vaikams nesuteikiama galimybė įrodyti, kad jie yra pajėgūs atlaikyti iššūkius. Dėl to jie negalės mokytis iš savo patirties ir netaps savarankiškais asmenimis. Tėvams dažnai gali būti sunku paaiškinti, kodėl jie vaikams neleidžia kažko daryti arba kas dėl tokios situacijos jiems kelia baimę. Šiame grupės susitikime mes išsamiau aptarsime šią temą.

3 lentelė

Susirūpinimas ir pasitikėjimas

Žemiau įrašykite savo vaikų vardus, o po kiekvieno vaiko vardu įrašykite keletą pavyzdžių, iliustruojančių jūsų susirūpinimą dėl savo vaiko (pvz., kad dar nepasitikite savo vaiko gebėjimais ar netikite jais). Paskutiniame stulpelyje įrašykite galimus sprendimus, kaip sumažinti susirūpinimą.

Galbūt norėsite sėdėti kartu su kitu tėvu ar mama, kad galėtumėte aptarti galimus sprendimus.

Vaiko vardas	Kas jus neramina?	Ką galite padaryti?

5 grupės susitikimas

Tapatybė

Asmens tapatybė, pokyčiai ir raida

Sveikinimas, paskutinio susitikimo santrauka ir įvadas

Šiltai pasveikinkite visus. Parodykite, kad džiaugiatės matydami dalyvius. Svarbu, kad grupės susitikimai kiekvieną kartą vyktų panašiai, todėl nepamirškite tam skirti laiko.

Jūsų įvade gali būti pateikta ši informacija:

- Paklauskite, ar kas nors turi pastabų ar klausimų, susijusių su praeitą kartą aptartomis temomis.
- Peržiūrėkite sutartas pagrindines taisykles. Pakabinkite jų kopijas ant sienos.
- Paašškinkite šiandienos temų tikslą ir susitikimo struktūrą.

Tikslas: kad dalyviai suprastų, jog jie gali daryti įtaką savo asmenybės formavimuisi. Kiekvienas žmogus gali daryti įtaką šiam procesui, todėl jis gali iš dalies pasirinkti kurti naują asmeninę tapatybę. Pasibaigus susitikimui, dalyviai turėtų suprasti, kad gyvenime turime pasirinkimų ir kad galime pasirinkti gyventi įvairiais būdais, kurie visi daro įtaką mūsų asmeniniam tobulėjimui. Mes turime galimybių – tai pasakytina ir apie vaikus bei paauglius.

Pristatymas

Ką reiškia tapatybė ir asmenybės tapatybės pokytis?

Kasdieniam gyvenime dažnai girdime žodį „tapatybė“, kuris naudojamas apibūdinti asmenį: savybes, kurios daro žmogų individualiu. Tai gali būti tai, kad kažkas išsiskiria tam tikrais aspektais, o kitais – yra ribotas. Tapatybė – tai žodis, apibūdinantis, kaip mes matome save ir kaip kiti mato mus kaip individus, mūsų šeimoje, kultūroje ir bendruomenėje.

Tapatybė stipriausiai formuojasi nuo 11 iki 12 metų amžiaus. Šiuo laikotarpiu mus veikia aplinkiniai žmonės, visuomenė, kurioje gyvename, ir patirtis, kurią įgyjame. Mūsų tapatybė mums pasako, kas mes esame, kokie yra mūsų talentai ir kaip mes matome save, tai – mūsų savęs įvaizdis. Kuo labiau esame susipažinę su savimi ir tuo, ką mokame daryti geriausiai, tuo geriau susidorojame su gyvenimo iššūkiais.

Šiandienos susitikime aptarsime vidinius pokyčius, kurie tampa akivaizdūs, kai gyvename naujoje šalyje, bet turime praeitį kitoje šalyje. Gali būti taip, kad tam tikram laikui prarasite įprastą savo įvaizdį. Taip atsitikus, sakome, kad kenčiame nuo tapatybės praradimo. Naujoje šalyje reikia daug ko išmokti: reikia laiko, kad susikurtumėte naują gyvenimą ir vėl atrastumėte save naujoje visuomenėje. Todėl šiame susitikime kalbėsime apie pasikeitusią tapatybę ir naują savo įvaizdį. Tai yra svarbios sąvokos, kurias reikia apibrėžti, ir būtent tai mes ir darysime šio susitikimo metu, atlikdami keletą pratimų. Pratimai paskatins dalyvius išplėsti savo patirtį, susijusią su savo tapatybe namuose ir dabar Lietuvoje.

Tapatybės pokytis įvyksta, nes mes save pradeda matyti kitaip: turime naują savo įvaizdį ir savivertę. Pabėgėliams, kurie paliko ir prarado tiek daug, gali būti ypač sunku suvokti ir dar skaudžiau patirti tai, kad keičiasi ir jų tapatybė. Paaugliams, kurie bręsta iš vaikų į jaunuolius, šis praradimo jausmas taip pat gali turėti didelį poveikį ir gluminti.

Šio pokyčių etapo metu atsiranda svetimumo ir kitoniškumo jausmas. Šie jausmai gali turėti neigiamą poveikį, nes jaučiamės įstrigę pasyviame ir nesaugiame laikotarpyje.

Šiandienos susitikime sutelksime dėmesį į individualias stipriąsias puses ir taip suteiksime kiekvienam dalyviui galimybę veikti ir priimti sprendimus savo gyvenime. Žinodami, kaip stiprinti savo tapatybę ir savęs įvaizdį, turime svarbius įrankius, padedančius geriau valdyti savo gyvenimą.

Visi skirtingai suprantame tapatybės sąvoką. Ji gali būti susijusi su asmeninėmis, genetinėmis, socialinėmis, kultūrinėmis ar nacionalinėmis prierašomis ar sąlygomis.

PRATIMAS

Ką reiškia tapatybė?

Instrukcijos:

- Paklauskite dalyvių, kaip jie supranta tapatybę.
- Užrašykite jų atsakymus ant lentos.
- Jei reikia, pasisemkite įkvėpimo iš žemiau pateiktų pasiūlymų.

Ką reiškia tapatybė?

- Asmens tapatybės įrodymas (pasas, sveikatos kortelė, vizos leidimas)
- Jūsų normos, vertybės ir kalba
- Jūsų lytis
- Kaip matote save, apibrėžiate ir išreiškiate save, kaip apibūdintumėte save
- Kaip jus mato ir apibūdina kiti žmonės
- Ką darai ir kaip atro dai
- Jūsų socialiniai santykiai
- Jūsų darbas ir išsilavinimas
- Jūsų požiūris
- Jūsų interesai ir pomėgiai

Pristatymas

Kodėl mūsų tapatybė yra tokia svarbi?

Stiprus tapatybės jausmas padeda mums suprasti savo gebėjimus ir tai, kas mes esame – mūsų savęs įvaizdį.

Kuo stipresnis mūsų savęs įvaizdis, tuo geriau galėsime susidoroti su iššūkiais, su kuriais susidursime Lietuvoje.

Kai kurie žmonės pasirenka pasyvų laukimo požiūrį, dėl kurio jie gali tapti priklausomi nuo kitų. Taip gali atsitikti dėl tapatybės praradimo, sumaišties ir (arba) pernelyg didelių pokyčių.

Jausmas, kad kiti žiūri į tave kitaip nei tu pats žiūri į save, gali sukelti beveik nuolankų, nuo kitų priklausomą laukimo požiūrį. Kai kurie žmonės reaguoja reikalavimais: „su manimi elgiamasi neteisingai, aš nusipelniau pagalbos“. Tai kartais vadinama **viktimizacija arba aukos mentalitetu**. Tapę aukomis, mes tampame priklausomi nuo kitų ir valdžios institucijų, vietoj to, kad prisiimtume atsakomybę už savo gyvenimą. Paauglių, kurie paprastai yra priklausomi nuo kitų, net ir nuo žmonių, kurie nėra jų tėvai, atveju aukos mentalitetas gali būti dar stipresnis.

Iš esmės tai yra logiška reakcija tiems, kurie pradeda naują gyvenimo etapą Lietuvoje, yra priklausomi nuo įvairių valdžios institucijų ir turi ribotas galimybes rinktis savo gyvenimo kelią. Tačiau svarbu nepatekti į aukos vaidmenį, nes tai gali reikšti drąsos, susidomėjimo ir atsakomybės už savo gyvenimą praradimą. Svarbu išlaikyti savo motyvaciją ir iniciatyvą bei rasti pusiausvyrą tarp priklausomybės nuo kitų ir savarankiškumo. Net ir esant tam tikrai priklausomybei, galima priimti tam tikrus sprendimus dėl savo gyvenimo.

Šiandienos susitikime mes išsiaiškinsime kiekvieno asmens stipriąsias puses ir taip sukursime stipresnius, labiau įgalintus asmenis. Tai darysime per įvairius pratimus ir diskusijas. Stiprindami savo tapatybę ir savęs įvaizdį, mes kuriame svarbius įrankius, kurie padės valdyti savo gyvenimą.

PRATIMAS

Tapatybės ratai

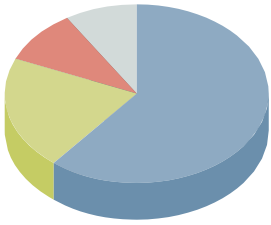
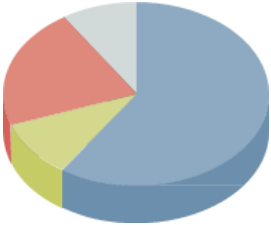
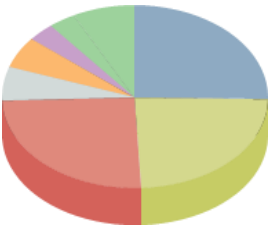
Dabar atidžiai pažvelgsime į savo tapatybę ir tai, kaip ji pasikeitė per laiką, praėjus nuo to momento, kai palikome savo gimtąją šalį ir apsigyvenome Lietuvoje. Taip pat aptarsime, kaip matome save ir savo ateitį.

Instrukcijos:

- Paaiškinkite dalyviams, kad jie dirbs su skritulinėmis diagramomis, kad vizualiai iliustruotų skirtingas savo tapatybės dalis. Dalyvių prašoma nupiešti apskritimą, tada jį padalyti į dalis. Kiekvienas apskritimo dalis iliustruoja tam tikrą asmens tapatybės dalį. Kuo didesnė pažymima dalis, tuo svarbesnė yra ta tapatybės dalis. Dalyviai gali pastebėti, kad praeities tapatybės bruožai, kurie atrodė išnykę pabėgėlio gyvenimo laikotarpiu, ateityje gali vėl tapti svarbūs.
- Išdalinkite **4 lentelę**, kurioje pavaizduoti trys dideli apskritimai. Dalyviai dabar atliks tris

skirtingus pratimus, susijusius su tapatybe: tapatybė dabartyje (dabar), tapatybė savo gimtojoje šalyje (praeityje) ir tapatybė, kurios tikimasi (ateityje).

- Galite nupiešti pavyzdį ant lentos.
- Paklauskite dalyvių, ar kas nors norėtų pasidalinti savo apskritimuose nurodyta informacija ir galbūt gauti atsiliepimus (jei nori) iš likusios grupės. Tai galėtų būti ypač aktualu trečiojo apskritimo, susijusio su ateitimi, atveju.

Dabartis	 ■ Pabėgėlis ■ Tėvas ■ Sutuoktinis ■ Savanoris grupės treneris
Praeitis	 ■ Grupės treneris ■ Tėvas ir šeimos galva ■ Sutuoktinis ■ Namų savininkas
Ateitis	 ■ Perkvalifikuotas grupės treneris ■ Tėvas ■ Sutuoktinis ■ Savanoris ■ Futbolo treneris ■ Iš Afganistano atvykęs lietuvis ■ Pabėgėlis

Pristatymas

Vaikų tapatybė

Kiekvienas žmogus turi rasti ir ugdyti savo tapatybę. Formuodami savo tapatybę, vaikai ir paaugliai mėgsta eksperimentuoti su įvairiais vaidmenimis ir tapatybėmis.

Tai matome jau ankstyvajame amžiuje, kai vaikai mėgsta persirenginėti, vaidinti ir žaisti žaidimus. Vėliau jie išbando, kas yra priimtina, o kas ne. Tai tęsiasi paauglystėje, kai jie formuoja savo pažiūras, seksualinį identitetą, renkasi išsilavinimo kryptį ir karjerą, o galbūt ir partnerį.

Paauglystė vyksta perėjimas nuo vaikystės prie suaugusiųjų gyvenimo ir tai yra neatsiejama nuo asmenybės tapatybės formavimo.

Fizinė raida: mažas vaikas vystosi nuo didelės priklausomybės nuo kitų iki savarankiškumo. Vaikų fizinės savybės keičiasi, kaip ir jų fizinė jėga bei gebėjimai.

Psichologinė raida: psichologinė stimuliacija ir parama savų savybių, gebėjimų ir asmeninių bruožų ugdymui yra labai svarbi vaikų psichologiniam vystymuisi.

Socialinė raida: žmonės yra socialinės būtybės ir turi poreikį bendrauti socialiai kaip šeimos nariai, bet taip pat ir kaip platesnės socialinės bendruomenės nariai. Todėl vaikams svarbu išmokti bendrauti su kitais žmonėmis (pirmiausia mokykloje, vėliau darbe ir t. t.). Ši socialinė raida padeda mums tapti nepriklausomais suaugusiais, galinčiais dalyvauti įvairiose socialinėse struktūrose: privačiame gyvenime, darbe, studijuojant ir atliekant piliečių pareigas. Tėvai yra atsakingi už savo vaikų socialinę raidą ir už tai, kad jiems būtų sudarytos kuo geriausios sąlygos.

Ką jums, kaip tėvams, reikia žinoti?

Tapatybė yra tai, ką formuojame gyvendami ir augdami, nors ji taip pat gali būti įtvirtinta mūsų šeimos kilmėje. Prie šių pagrindinių elementų pridėkime dar ir talentus, asmenines savybes bei savęs įvaizdį. Kaip tėvai, natūralu, kad norite daryti įtaką savo vaikų tapatybei.

Lietuvoje augantys vaikai nuo mažens yra labai skatinami tapti savarankiški ir raginami atrasti save bei savo stipriąsias puses. Tai reiškia, kad jūsų paaugliai vaikai, paveikti draugų ir mokyklos, gali priimti kitokius sprendimus dėl savo tapatybės, nei tuos, kuriuos priimtumėte jūs, kaip jų tėvai.

Socialinių santykių ir veiklos draudimas retai kada duoda rezultatų. Priešingai, dažnai tai baigiasi tuo, kad vaikai bando daryti tai, ko jiems neleidžiama daryti tėvų akivaizdoje. Vaikai taip pat gali prarasti pagarbą tėvams ir mažiau pasitikėti jais. Tikėtina, kad tokie tėvai visiškai praras galimybę padėti vaikams ir remti savo paauglius, o tai galiausiai reiškia, kad jie negalės būti šalia, kai vaikams jų tikrai reikės.

PRATIMAS

Ką galite padaryti, kad padėtumėte savo vaikui ugdyti asmenybę?

Instrukcijos:

- Paprašykite dalyvių dirbti mažose grupėse ir atsakyti į aukščiau pateiktus klausimus.
- Užrašykite dalyvių atsakymus ant lentos.
- Pavyzdžiai, kurie gali jums pradėti:
 - Užtikrinkite, kad jūsų vaikas reguliariai valgytų ir vartotų sveiką maistą.
 - Skatinkite ir remkite savo vaiką užsiimti sportu ar kita fizine veikla.
 - Skaitykite ir mokykitės, kad galėtumėte geriau paremti savo vaiką jo pasirinkimuose (pvz., dėl aukštojo mokslo, darbo perspektyvų ar kitų galimybių).
 - Remkite ir nukreipkite savo vaiką jo interesų linkme ir, jei galite, dalyvaukite šiame procese.
 - Klausykitės savo vaiko vilčių, minčių ir idėjų apie ateitį.
 - Aptarkite šias temas kartu su savo vaiku.
 - Leiskite savo vaikui dalyvauti įvairiose socialinėse veiklose.

Pristatymas

Kas daro įtaką vaikų tapatybei ir jų augimo procesui?

Dauguma tėvų mano, kad jų įtaka vaikų augimui ir vystymuisi yra 80–100 %. Taip gali būti, jei vaikai didžiąją laiko dalį praleidžia namuose, bendrauja tik su tėvais ir yra nuo jų priklausomi. Tačiau nuo 11–12 metų amžiaus vaikų tapatybę daug labiau formuoja jų bendravimas mokykloje, bendravimas su draugais, patirtis internete ir socialinių tinklų naudojimas.

Tėvai vis dar gali padėti savo vaikams pasirinkti gerus draugus, tinkamą mokyklą ir naudingas žiniasklaidos priemones, o tai šiek tiek padidina tėvų įtaką.

Geras patarimas: žinokite, kas yra jūsų vaikų draugai, pasirinkite gerą mokyklą savo vaikui, įsitraukite į mokyklos gyvenimą, sekite socialinės žiniasklaidos tendencijas ir bendrus savo vaiko interesus. Stebėkite ir padėkite savo vaikams, atvirai klausykitės jų minčių ir idėjų. Tai geriausias būdas būti informuotam ir daryti tam tikrą įtaką.

Išvada

Svarbu kiekvieną grupės susitikimą ir aptartus klausimus užbaigti tuo pačiu teigiamu tonu. Tai padeda dalyviams išeiti iš susitikimo įgalintiems. „MindSpring“ treneris gali:

- Apibendrinkite pagrindinius dalykus: *ką šiandien aptarėme?*
- Paklausti dalyvių po vieną: *kas jums šiandien buvo vertinga?*
- Kreiptis į visą grupę ir paklausti:
 - *ar kas nors turi klausimų apie „MindSpring“ programą arba mūsų šiandienos temą?*
 - *ką dalyviai mano apie mūsų šiandienos susitikimą?*
 - *kas dalyviams šiandien buvo naudinga?*
- Paskatinkite dalyvius pagalvoti apie tai, kas šiandien buvo aptarta, ir kitą kartą užduoti klausimus.
- Trumpai pristatykite kitą grupės susitikimą.

Papildoma medžiaga

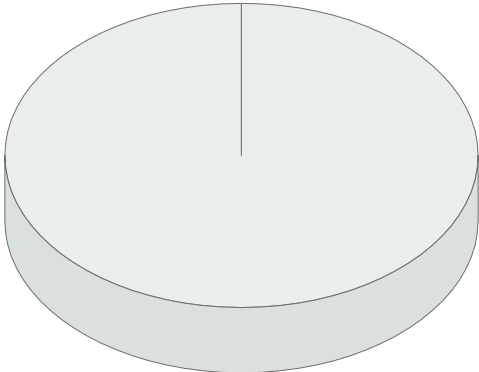
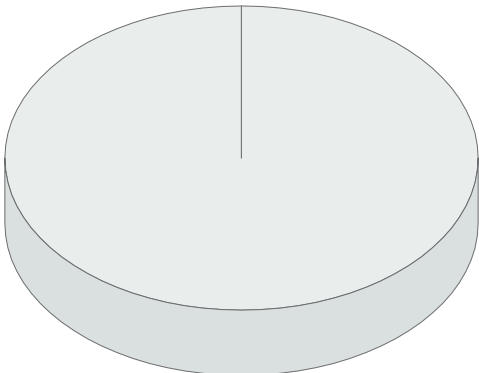
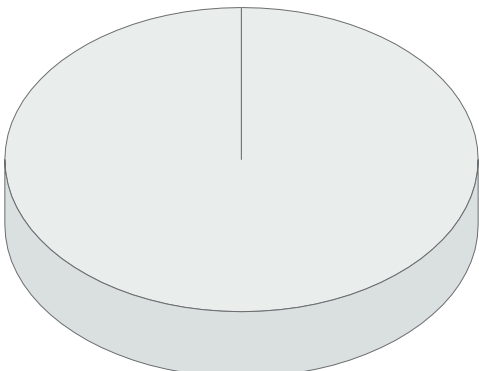
4 lentelė

Tapatybės ratai

Norėdamas paaiškinti ir iliustruoti tris apskritimus, „MindSpring“ grupės treneris gali nupiešti savo tapatybės apskritimus ir pateikti juos kaip pavyzdį. Taip pat galima naudoti žemiau pateiktą lentelę kaip pavyzdį:

4 lentelė

Tapatybė dabar, praeityje ir ateityje

	Dabar
	Praeityje
	Ateityje

6 grupės susitikimas

Lytis ir lyties normos

Sveikinimas, paskutinio susitikimo santrauka ir įvadas

Šiltai pasveikinkite visus. Parodykite, kad džiaugiatės matydami dalyvius. Svarbu, kad grupės susitikimai kiekvieną kartą vyktų panašiai, todėl nepamirškite tam skirti laiko.

Jūsų įvade gali būti pateikta ši informacija:

- Paklauskite, ar kas nors turi pastabų ar klausimų apie praėjusios sesijos temas.
- Peržiūrėkite pagrindines taisykles ir jų kopiją pakabinkite ant sienos.
- Paaiškinkite šiandienos temų tikslą ir susitikimo struktūrą.

Tikslas: kad dalyviai geriau suprastų savo lyties normas, taip pat Lietuvoje vyraujančias normas. Be to, dalyviai turėtų apsvarstyti, ar kas nors turėjo įtakos jų atitinkamoms vyro ar moters lyčių normoms. Kaip lyčių vaidmenys pasireiškė jų gyvenime praeityje ir kaip tai pasikeitė iki šiol Lietuvoje, kur jie gali susidurti su naujomis lyčių normomis?

Pristatymas

Lyčių vaidmenys ir lygybė

Mūsų, kaip moters ar vyro, tapatybė yra veikiamą visuomenės, kurioje gyvename, ir dažnai keičiasi, kai persikeliame į kitą šalį, kurioje vyrauja kitokie lyčių vaidmenys.

Lytinė tapatybė yra susijusi su tuo, kaip žmogus jaučiasi ar save identifikuoja, pvz., kaip moteris, vyras, nebinarinio lytiškumo asmuo ir pan. Tačiau ką reiškia būti moterimi ar vyru? Tai kiekvieno žmogaus atveju skiriasi, tačiau mus visus veikia lyčių vaidmenys, kuriuos matome mus supančioje visuomenėje. Šie vyraujantys lyčių vaidmenys daro įtaką tam, kaip mes įsivaizduojame, kokie turėtų būti vyrai ir moterys.

Lytis yra tiek biologinė (dažnai vadinama biologine lytimi), tiek socialinė. Biologinė lytis yra susijusi su mūsų kūno sandara ir jo funkcionavimu. Socialinė lytis yra susijusi su tuo, kaip mes bendraujame, kai esame kartu: kaip kiekvienas iš mūsų suprantame, kalbame apie savo vaidmenis kaip moteris, vyras ar nebinarinio lytiškumo asmuo ir kaip juos atliekame. Todėl yra daug skirtingų interpretacijų apie tai, ką reiškia lytis. Tai susiję su tuo, ką vyrai ir moterys geba daryti fiziškai ir protiška, bet taip pat su tuo, ko iš jų tikimasi viešai ir privačiai bei kokio jų elgesio ir bendravimo su kitais tikimasi.

Tačiau lytį taip pat formuoja socialinės sąveikos, ir mes turime įtakos tam, kaip vaizduojame savo lytį ir kitus mums svarbius tapatybės požymius. Lyties normas apibūdinti naudojame tokius žodžius kaip „moteriškumas“ ir „vyriškumas“. Lietuvoje, jei dėvite suknelę, dauguma žmonių manytų, kad esate moteris, nes suknelė laikoma moteriška. Kitose šalyse vyrai dažniausiai dėvi tunikas ir sijonus. Visuomenė lyčiai priskiria tam tikras savybes: t. y. moterys yra rūpestingos ir jautrios, o vyrai – temperamentingesni ir ryžtingesni. Visi žinome, kad šios savybės ne visada pasitvirtina. Galimybės nepriklauso nuo lyties. Kiekvienas turi teisę į lygias galimybes. Kiekvienas asmuo turėtų turėti lygias galimybes tobulėti, pasirinkti norimą darbą ar karjerą ir (arba) sukurti šeimą: niekas neturėtų patirti diskriminacijos dėl lyties.

PRATIMAS

Lyties normos Lietuvoje

Šiame pratime daugiausia dėmesio skiriama lyčių tapatybei ir lyčių normoms Lietuvoje. Pratimo tikslas – padėti dalyviams suvokti savo lyties normas ir lytinę tapatybę. Dalyvių prašoma pasidalyti savo įspūdžiais apie tai, ką reiškia būti moterimi ar vyru Lietuvoje. Dažnai, kai suvokiame mus supančias socialines normas, tampame atviresni naujoms idėjoms, darome naujus asmeninius pasirinkimus ir geriname savo pasirinkimų kokybę.

Instrukcijos:

- „MindSpring“ grupės treneris paprašo dalyvių susiburti į mažas grupes po 2–3 žmones. Dalyvių prašoma aptarti savo požiūrį į toliau pateiktus klausimus ir užrašyti pastabas.
- Paklauskite dalyvių: *kaip jūs susidūrėte su lyčių normomis Lietuvoje?*
- „MindSpring“ grupės treneris kreipiasi į visą grupę ir prašo dalyvių pasidalinti savo diskusijų rezultatais. „MindSpring“ grupės treneris taip pat gali užsirašyti dalyvių mintis apie lyčių normas ant apverčiamos lentos.
- Taip pat paklauskite dalyvių, ar juos nustebino lyčių vaidmenys Lietuvoje. Jei taip, tai kokie? Kuo geriau suprasime, kas išsiskiria mūsų visuomenės lyčių normose, tuo geriau suprasime savo pačių, kaip vyro ar moters, lyčių normas ir tapatybę.

Pristatymas

Lyties normos santuokoje

Išvykimas iš savo šalies ir apsigyvenimas kitoje šalyje, kurioje galioja naujos lyties normos, gali turėti įtakos santuokai ir šeimos santykiams. Vienos šeimos nariai gali skirtingai vertinti šalį ir jos normas. Taip pat gali skirtis vyrų ir moterų lūkesčiai gimtojoje šalyje ir naujoje šalyje.

Tai gali būti, pavyzdžiui, apmokamas darbas už namų ribų, atsakomybė už namų ruošos darbus, pvz., valymą, maisto gaminimą, vaikų priežiūrą, finansų tvarkymą, apsipirkimą ir bendrus sprendimus dėl šeimos. Dauguma tėvų, kurie apsistojo Lietuvoje, mano, kad lūkesčiai ir moteriškumo bei vyriškumo samprata skiriasi nuo to, prie ko jie yra pripratę. Sutuoctiniai ne visada sutaria dėl požiūrio į lyčių vaidmenis. Gali būti sunku suprasti šiuos pokyčius ir skirtumus bei jų pasekmes šeimai dabar ir ateityje. Šie skirtumai gali sukelti nusivylimą ir būti sudėtingi. Norint išvengti konfliktų ir sumažinti nusivylimą, naudinga pasidalinti kiekvieno sutuoktinio kaip vyro ir moters patirtimi bei aptarti, kaip Lietuvoje jaučiasi vyrai ar moterys.

PRATIMAS

Lyties vaidmenys ir santuoka

Šioje užduotyje dalyvių prašoma apmąstyti iššūkius, su kuriais susiduria moterys ir vyrai atvykę į naują šalį, ir kaip tai gali paveikti šeimos bei sutuoktinių santykius.

Užduoties tikslas – dalyviams padėti suvokti pokyčius, kurie gali įvykti santuokoje ir šeimoje būnant naujoje šalyje. Visų pirma, dalyviai sužinos apie iššūkius, kurie gali paveikti jų sutuoktinius, ir kaip jiems padėti, kai to reikia.

Instrukcijos:

- Visiems dalyviams išdalinkite **5 lentelę**.
- Nupieškite du žmones ant apverčiamos lentos kaip sutuoktinių poros, kuri turėjo palikti savo gimtąją šalį ir dabar gyvena Lietuvoje, kur neturi draugų ar pažįstamų, pavyzdį.
- Pakvieskite dalyvius padėti sukurti šios poros istoriją, paklausdami:
 - *kokie jų vardai?*
 - *iš kur jie atvyko?*
 - *kiek jiems metų?*
 - *kada jie atvyko į Lietuvą?*
 - *kiek vaikų jie turi?*
 - *kokias profesijas jie turėjo savo gimtojoje šalyje?*

Šiai užduoties daliai skirkite 10 minučių.

- Paprašykite dalyvių susiskirstyti į mažesnes grupes. Grupės yra prašomos aptarti, kas porai Lietuvoje gali būti nauja, įskaitant tai, kas gali būti nauja atitinkamai vyrui ir žmonai, ir kaip jie kiekvienas išgyvena bendras darbo / gyvenimo sąlygas, pavyzdžiui:
 - Darbas
 - Namai (užduotys ir pareigos)
 - Švietimas
 - Laisvalaikis / pomėgiai
 - Apranga
 - Vaikai (kaip tėvai elgiasi su savo vaikais)
 - Draugai / šeima
 - Kita?

Šiai pratimo daliai skirkite 20 minučių.

- Dabar surenkite didelę grupės diskusiją:
 - *Kaip gali jaustis vyras? Kaip gali jaustis žmona?*
 - *Kas pasikeitė vyrui ir žmonai, ir kas sukėlė šiuos pokyčius?*
 - *Kokios problemos gali kilti jų santuokoje ir šeimoje, ir kuo tai gali baigtis? Kas gali būti sudėtinga ir ką ši pora galėtų padaryti?*
 - *Ar susidūrėte su kitomis su lytimi susijusiomis problemomis, apie kurias šiandien nekalbėjome? Kokiomis?*

Šiai pratimo daliai skirkite 30 minučių.

PRATIMAS

Vaidmenų žaidimas – iššūkiai tarp vyro ir žmonos

Šis užsiėmimas yra ankstesnio užsiėmimo tęsinys. Vėlgi, mes pažvelgsime į šeimą, vyrą ir žmoną.

Šio užsiėmimo tikslas – kad dalyviai suvoktų, kaip gali kilti ir būti sprendžiami sunkumai tarp sutuoktinių. Dalyviai turės galimybę išbandyti įvairias situacijas, kurios gali kilti tarp vyro ir žmonos, ir pamatyti skirtingus būdus, kaip jas galima išspręsti.

Instrukcijos:

- Paklauskite dalyvių, kas norėtų vaidinti motiną ir tėvą šeimoje. Viso užsiėmimo metu svarbu naudoti motinai ir tėvui suteiktus vaidmenų žaidimo vardus. Vyras ir žmona sėdi ant dviejų kėdžių priešais grupę.
- Paaiškinkite dalyviams, kad likusi grupės dalis sprendžia, kas bus toliau kiekviename konflikto etape. Taip pat galite keisti aktorius per visą pratimą, kad kiekvienas galėtų išbandyti vaidmenų žaidimą.

1 SCENARIJUS:

Pateikite šios šeimos situaciją: visi jų vaikai pradėjo lankyti mokyklą arba darželį. Abu tėvai lankė kalbų mokyklą, tikėdamiesi pakankamai gerai išmokti lietuvių kalbos, kad galėtų susirasti darbą. Motina, turinti darbo patirties darželyje, susirado darbą. Vyras taip pat turi darbo patirties, bet darbo dar nesurado. Motina yra labai užimta: ji turi dirbti, gaminti maistą ir prižiūrėti vaikus, kai jie grįžta iš mokyklos. Tėvo nuotaika dažnai svyruoja ir jis pradėjo atsiriboti nuo šeimos.

Instrukcijos:

- Paklauskite visos grupės: *ką motina turėtų pasakyti tėvui, kai jis yra blogos nuotaikos?*
- Paprašykite dalyvių pateikti savo pasiūlymus. Jei yra keletas pasiūlymų, galite padėti grupei pasirinkdami vieną idėją.
- Motina dabar elgiasi taip, kaip nusprendė grupė.
- Dabar paprašykite tėvo atsakyti motinai ir leiskite porai suvaidinti dialogą taip, kaip jiems atrodo natūralu.
- Jei yra tylos pauzė, paklauskite tėvo: kaip jautėtės, kai ji taip su jumis kalbėjo?
- Dabar paklauskite visos grupės: *ką dar galėjo padaryti motina?*
- Tada paprašykite motinos suvaidinti naują atsakymą.
- Tada paklauskite tėvo: *kaip jaučiatės šį kartą?*
- Padėkokite abiem aktoriams ir pakvieskite du naujus dalyvius, kurie norėtų vaidinti motinos ir tėvo vaidmenis.

2 SCENARIJUS:

Pateikite šį scenarijų kaip scenarijaus 1 tęsinį, kai konfliktas plėtojasi. Netrukus tėvui pasiūlomas darbas ir jis tampa daug laimingesnis. Tačiau darbas yra gana toli nuo namų, o tai reiškia, kad jis tris kartus per savaitę turi būti toli nuo namų.

- Pirmiausia tėvas ketina pasakyti motinai apie savo naują darbą. Tada pažiūrėsime, kaip sureaguos motina. Palikite vietos trumpam dialogui, jei jis vyks natūraliai.
- Dabar paklauskite motinos: *kaip jautėtės, kai jis jums apie tai pranešė?*
- Paklauskite tėvo: *kaip jautėtės, kai išgirdote motinos reakciją?*
- Paklauskite visos grupės: *ką dar galėjo padaryti tėvas?*
- Leiskite dalyviams prisidėti prie diskusijos. Jei yra daugiau nei vienas pasiūlymas, ką motina galėtų padaryti, galite padėti grupei pasirinkti vieną idėją.
- Aktorius, vaidinantis tėvą, dabar vaidins tai, ką nusprendė grupė.
- Dabar paklauskite motinos reakcijos į tėvo žodžius ir leiskite jiems abiem trumpai pasikalbėti, jei tai vyks natūraliai.
- Kai atsiranda natūrali pauzė, galite pertraukti ir paklausti motinos: *kaip jautėtės, kai jis taip su jumis kalbėjo?*
- Dabar paklauskite grupės: *ar motina galėjo sureaguoti kitaip?*
- Tada paprašykite motinos vėl suvaidinti tą vaidmenį kitaip.
- Paklauskite tėvo: *kaip šį kartą jus paveikė motinos reakcija?*
- Nepamirškite padėkoti aktoriams.

TĘSINYS

Jei turite laiko ir pastebite, kad yra susidomėjimas, galite tęsti vaidmenų žaidimą pagal kitus grupės pasiūlytus scenarijus.

IŠVADA

Baigę vaidmenų žaidimą, užduokite grupei šiuos klausimus ir užrašykite jų atsakymus ant apverčiamos lentos.

- *Ką manote apie šį pratimą?*
- *Ar manote, kad tai įkvėpė jus naujai pažvelgti į lyčių vaidmenis ir tai, kaip galite gyventi kartu kaip vyras ir žmona?*

Išvada

Svarbu kiekvieną grupės susitikimą ir aptartus klausimus užbaigti kiekvieną kartą tuo pačiu teigiamu būdu. Tai padeda dalyviams išeiti iš susitikimo įgalintiems. „MindSpring“ grupės treneris gali:

- Apibendrinkite pagrindinius dalykus: *ką šiandien aptarėme?*
- Paklausti dalyvių po vieną: *kas jums šiandien buvo vertinga?*
- Kreiptis į visą grupę ir paklausti:
 - *ar kas nors turi klausimų apie „MindSpring“ programą arba mūsų šiandienos temą?*
 - *ką dalyviai mano apie mūsų šiandienos susitikimą?*
 - *kas dalyviams šiandien buvo naudinga?*
- Paskatinkite dalyvius pagalvoti apie tai, kas šiandien buvo aptarta, ir kitą kartą užduoti klausimus.
- Trumpai pristatykite kitą grupės susitikimą.

Grupė jau baigė pusę savo susitikimų. Kaip „MindSpring“ grupės treneris, galbūt norėsite pradėti pokalbį apie grupės ateitį. Dalyviai dažnai užmezga artimesnius ryšius per grupės susitikimus, todėl dabar yra tinkamas laikas pakalbėti apie tai, kaip jų santykiai galėtų tęstis po grupės susitikimų pabaigos.

Galite pradėti užduodami dalyviams šį klausimą:

- *Ar norėtumėte ir toliau palaikyti ryšį? Kaip?*
- *Ar norėtumėte susitikti dar kartą po „MindSpring“ susitikimų pabaigos, ir kaip / kur?*
- *Kaip galite geriausiai vienas kitą remti ateityje?*

Papildoma medžiaga

5 lentelė

5 lentelė

Vardai, pavardės:		
 		
Kilmės šalis: Amžius: Buvimo Lietuvoje trukmė: Vaikai: Profesija:		
	Ką naujo pastebėjote Lietuvoje?	Ką naujo pastebėjote Lietuvoje?
Darbas		
Namai		
Švietimas		
Laisvalaikis / veikla		
Drabužiai		
Vaikai		
Draugai / šeima		
Kita?		

7 grupės susitikimas

Stresas ir streso valdymas

Sveikinimas, paskutinio susitikimo santrauka ir įvadas

Šiltai pasveikinkite visus. Parodykite, kad džiaugiatės matydami dalyvius. Svarbu, kad grupės susitikimai kiekvieną kartą vyktų panašiai, todėl nepamirškite tam skirti laiko.

Jūsų įvade gali būti pateikta ši informacija:

- Paklauskite, ar kas nors turi pastabų ar klausimų, susijusių su praėjusio susitikimo temomis.
- Peržiūrėkite pagrindines taisykles ir jų kopiją pakabinkite ant sienos.
- Paaiškinkite šiandienos temų tikslą ir susitikimo struktūrą.

Tikslas: dalyviams suteikti daugiau žinių apie stresą, išmokyti atpažinti stresines situacijas, sukurti strategijas, kaip valdyti šias situacijas ir su jomis susijusius jausmus, bei sumažinti streso simptomus. Šio grupės susitikimo tikslas taip pat yra atkreipti dalyvių dėmesį į vieno šeimos nario streso poveikį kitiems šeimos nariams (t. y. vaikams ir sutuoktiniui).

Pristatymas

Kas yra stresas?

Stresas – tai emocinis ar fizinis įtampos jausmas, kuris dažnai yra reakcija į išorinius iššūkius ar reikalavimus.

Stresas gali būti didelė našta, kuri gali pasireikšti įvairiais būdais, įskaitant nemigą ar susijaudinimą. Jo poveikis dažnai apima ne tik patį stresą patiriantį asmenį, bet ir kitus namų ūkio narius. Stresą patiriančiam žmogui gali būti labai sunku vykdyti su tėvyste susijusias pareigas. Tai turės įtakos visų namų ūkio narių sprendimų priėmimui ir elgesiui, o tai sukels dar didesnę stresą visiems šeimos / namų ūkio nariams.

Tačiau stresas taip pat gali veikti kaip stimuliuojanti medžiaga, todėl jis gali būti teigiamas variklis, kuris padeda mums įveikti sudėtingas ar sunkias aplinkybes. Esant dideliame pavojui ar dideliame stresui, organizmas mobilizuoja papildomų jėgų, kad galėtų susidoroti su situacija. Streso reakcija yra automatinis organizmo būdas apsisaugoti.

Ilgalaikis stresas gali pasireikšti skrandžio skausmais, nerimu, panika, dirglumu, nervingumu, valgymo sutrikimais, piktnaudžiavimu alkoholiu ar vaistais ir (arba) atminties praradimu.

Paprastai yra trys streso rūšys. Galite užsirašyti žemiau pateiktą informaciją ant apverčiamos lentos:

Kasdieniniai iššūkiai ir problemos, pavyzdžiui:

- Jūsų dviratis sugedo būtent tada, kai jo labiausiai reikėjo.
- Jūs turite laikyti egzaminą arba testą.
- Traukinys vėluoja, todėl jūs taip pat vėluosite.

Ūmus stresą sukeliantys veiksniai – staiga ar netikėtai įvykstantis rimtas įvykis, pavyzdžiui:

- staiga miršta jums artimas žmogus.
- gamtos katastrofos.
- nelaimingi atsitikimai.

Ilgalaikiai streso veiksniai, tokie kaip:

- ilgalaikė liga.
- ilgas laikas, praleistas prieglobsčio prašančių asmenų sulaikymo centre arba pabėgėlių stovykloje.
- svarbūs ir ilgalaikiai su darbu susiję reikalavimai.
- ilgalaikis neapibrėžtumas dėl šeimos ar draugų gerovės.

Bet kuri iš minėtų situacijų gali sukelti streso simptomus. Žmonės į stresą reaguoja skirtingai. Vieniems simptomai gali būti gausūs ir ilgalaikiai, kitiems – trumpalaikiai. Bet kuriuo atveju stresas daro įtaką mūsų kūnui ir protui.

PRATIMAS

Reakcijų į stresines situacijas atpažinimas

Instrukcijos:

- Sukurkite lentelę su keturiais stulpeliais, kaip parodyta žemiau. Parašykite keletą pavyzdžių (kaip nurodyta lentelėje žemiau).
- Paprašykite dalyvių pagalvoti apie kitus pavyzdžius ir galimus šalutinius padarinius.

Situacija	Fizinė reakcija	Psichologinė reakcija	Kas nutinka?
Įprasti, kasdieniai iššūkiai: Egzamino ar testo laikymas.	Fizinio aktyvumo padidėjimas, drebulys, šaltkrėtis, prakaitavimas.	Įtempti raumenys, nerimas ir sunkumo pojūtis.	Pagerėjusi koncentracija, dėmesio sutelkimas ir dėmesingumas.
Ūmus stresas: Eismo įvykio liudijimas.	Šokas, situacijos pergyvenimas sulėtintu tempu, greitas širdies plakimas, adrenalino antplūdis.	Išsigandęs, bet ramus.	- Jūs veikiate, sustabdote avariją, suteikiate pirmąją pagalbą. - Jūs taip pat galite turėti sustingimo reakciją. Po to jūs keletą kartų iš naujo išgyvenate tokią patirtį. Pradedate jaustis nuovargis.
Ilgalaikis stresas: ilgalaikis buvimas sulaikymo centre; neaiškumas dėl leidimo gyventi; neaiškumas dėl bendros šeimos padėties.	Miego sutrikimai, galvos skausmas, liga ir įtampa.	Pyktis, susierzinimas, depresija ir bejėgiškumo jausmas.	Įtampa, greitas užsidegimas, pykčio protrūkiai, pasyvumas, išsekimas, nesugebėjimas susikaupti ir išsekimas.

PRATIMAS

Ką daryti, kai jaučiate stresą?

Šio pratimo metu dalyviai sužino, ką gali daryti, kai patiria stresą.

Šio užsiėmimo tikslas – suteikti žinių apie įvairias streso valdymo galimybes, mokytis iš kitų žmonių, taip pat pasinaudoti grupės daugiakultūrine sudėtimi, kad vieni iš kitų išmoktume streso įveikimo strategijas.

Instrukcijos:

- Kaip nurodyta toliau, pieškite ant lentos nupieškite ir paprašykite dalyvių pateikti savo pavyzdžius.
- Paklauskite dalyvių:
 - *Kaip galima suprasti, kad žmogus patiria stresą?*
 - *Ką daryti, jei patiriate stresą?*
- Pateikite savo pavyzdžius arba naudokite lentelėje pateiktus pavyzdžius.

Tai gali būti atliekama kaip visos grupės užduotis arba dalyviai gali dirbti poromis, kad užpildytų lentelę. Pastaruoju atveju kiekviena grupė turėtų pasidalinti savo pavyzdžiais su visa grupe.

Kaip jūs ir kiti žmonės suprantate, kad patiriate stresą?	Ką galite padaryti, kad jaustumėtės geriau?
- Jūs jaučiatės įsitempęs (-usi) ir neramus (-i). - Atrodote praradęs (-usi) balansą. - Atsiribojate nuo kitų. - Jūs lengvai ir dažnai sureaguojate pykčiu.	- Užsiimkite sportu arba mankštinkitės. - Darykite atpalaiduojančius tempimo pratimus. - Vartokite vaistus (miegą skatinančius, raminamuosius). - Leiskite laiką su draugais. - Ritualai - Melskitės - Medituokite - Muzika

Pristatymas

Nepakankamai veiksmingi būdai stresui mažinti

Daugelis žmonių, norėdami sumažinti stresą, griebiasi žemiau išvardytų metodų. Trumpalaikiu laikotarpiu šie metodai gali būti naudingi mažinant stresą, tačiau ilgalaikiu laikotarpiu jie gali turėti rimtų pasekmių.

Todėl nerekomenduojama naudoti šių metodų:

- Streso priežasties neigimas.
- Simptomų slopinimas vaistais, alkoholiu arba maistu / persivalgymu.

PRATIMAS

Žaidimai

Šios temos turinys gali būti „sunkus“. Todėl gali būti gera idėja įtampą sumažinti fizine veikla. Įkvėpimo galima rasti vadovo priede skyriuje „Žaidimai“.

Išvada

Svarbu kiekvieną grupės susitikimą ir aptartus klausimus užbaigti kiekvieną kartą tuo pačiu teigiamu būdu. Tai padeda dalyviams palikti susitikimą įgijus pasitikėjimo savimi. „MindSpring“ grupės treneris gali:

- Apibendrinti pagrindinius dalykus: *ką šiandien aptarėme?*
- Paklausti dalyvių po vieną: *kas jums šiandien buvo vertinga?*
- Kreiptis į visą grupę ir paklausti:
 - *ar kas nors turi klausimų apie „MindSpring“ programą arba mūsų šiandienos temą?*
 - *ką dalyviai mano apie mūsų šiandienos susitikimą?*
 - *kas dalyviams šiandien buvo naudinga?*
- Paskatinkite dalyvius pagalvoti apie tai, kas šiandien buvo aptarta, ir kitą kartą užduoti klausimus.
- Trumpai pristatykite kitą grupės susitikimą.

Papildoma medžiaga

Streso simptomai

Kaip kūnas ir protas reaguoja į stresą?

Streso ir su stresu susijusių problemų mažinimas

Streso simptomai

Šios temos tikslas – padidinti dalyvių žinias apie stresą ir stresines situacijas, kad jie galėtų geriau padėti sau ir susidoroti su stresinėmis situacijomis bei simptomais.

Streso simptomus galima suskirstyti į keturias kategorijas:

- fiziniai simptomai.
- elgesio simptomai.
- psichologiniai ir emociniai simptomai.
- kiti simptomai.

Stresas daro įtaką mūsų kūnui, elgesiui, emocijoms ir mąstymo modeliams. Stresas gali pasireikšti skrandžio skausmais, nerimu, panika, dirglumu, delsimu, netaisyklingu mitybos režimu, piktnaudžiavimu alkoholiu ir (arba) atminties praradimu. Neigiamas spiralės efektas gali sukelti stresą, kuris savo ruožtu gali tapti miego sutrikimų priežastimi, o tai gali būti dar vienas streso šaltinis.

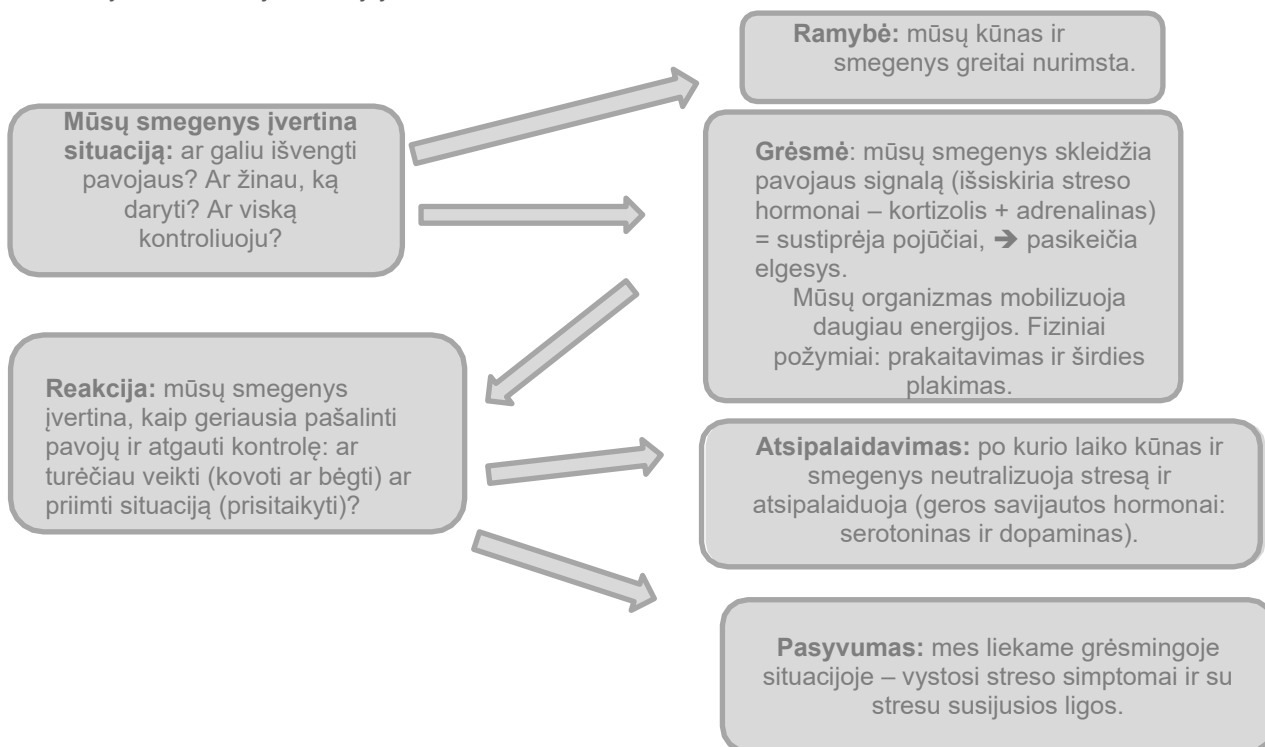
Kai susiduriame su pavojinga situacija, mūsų kūnas ir protas įspėja mus apie aplinkybes, su kuriomis greičiausiai nesugebėsime susidoroti, ir siunčia signalą į mūsų smegenis. Mūsų kūnas išskiria streso hormonus *kortizolį* ir *adrenaliną*, mūsų jutimai tampa budrūs, o elgesys pasikeičia. Galime pradėti prakaituoti, o mūsų širdis pradeda plakti greičiau (daugiau pavyzdžių rasite lentelėje žemiau).

Jei smegenys įvertina, kad galime pašalinti grėsmę ir atgauti kontrolę, organizmas išskiria raminančius „geros savijautos“ hormonus dopaminą ir serotoniną, ir taip organizmas subalansuoja stresą.

Tačiau jei smegenys įvertina, kad negalime arba nežinome, kaip sumažinti grėsmę, organizmas lieka didelio budrumo ir streso būsenoje. Tokiu atveju rizikuojame susirgti su stresu susijusia liga.

Kaip kūnas ir protas reaguoja į stresą?

Kas vyksta stresinėje situacijoje?



Fiziniai simptomai	Elgesio simptomai
- Galvos skausmas. - Nugaros skausmas. - Įtempti pečiai ir kaklo sustingimas. - Virškinimo sutrikimai. - Skrandžio skausmas. - Širdies plakimas. - Šalti ir prakaituoti delnai. - Neramumas ir nerimas. - Išsekimas. - Galvos svaigimas. - Tinitas (spengimas ausyse).	- Dominavimas ir dirglumas. - Per didelis kritiškumas kitų atžvilgiu. - Negalėjimas atlikti užduočių. - Dantų griežimas miego metu. - Nesaikingas narkotikų ir alkoholio vartojimas. - Valgymo sutrikimai (per daug / per mažai). - Pernelyg dažnas rūkymas. - Staigus verkimas, ašaros akyse. - Miego sutrikimai.
Psichinės ar emocinės sveikatos simptomai	Kiti simptomai
- Dirglumas, lengvas susijaudinimas. - Neramumas, nusivylimas. - Karštas temperamentas, greitas pravirkimas. - Nervingumas, nuotaikų kaita, sumaišties jausmas. - Slegiantis spaudimo jausmas. - Bejėgiškumo ir nusivylimo jausmas. - Nelaimės jausmas be akivaizdžios priežasties. - Negalėjimas įgyvendinti pokyčių. - Nuobodulys, tuštuma, emocinis sustingimas arba emocijų trūkumas. - Viskas prarado prasmę. - Vienišumas arba vienišumo jausmas. - Negalėjimas juoktis, neigiamas požiūris.	- Sunkumai aiškiai mąstyti. - Užmarštumas. - Nesugebėjimas apsispręsti. - Atminties problemos. - Atminties praradimas. - Koncentracijos sutrikimai. - Kūrybiškumo stoka. - Negalėjimas spręsti problemų. Noras pabėgti. - Humoro jausmo neturėjimas.

Streso ir su stresu susijusių problemų mažinimas

Norėdami sumažinti stresą ir su stresu susijusias problemas, apsvarstykite trijų lygių požiūrį: streso priežastis, paveiktas asmuo (jūs pats) ir su stresu susijusios problemos.

Streso priežastis

Kai kuriais atvejais galima anksti pastebėti streso simptomus arba visiškai jo išvengti, pakeičiant ar išvengiant tam tikrų situacijų. Vengti tam tikrų situacijų, kurios gali priminti traumuojančias situacijas, yra veiksmingas būdas, jei situacija yra tikrai nemaloni ir jūs nenorite arba negalite pakeisti aplinkybių. Galbūt gyvenate su triukšmingais kaimynais arba turite darbą, kuris jums nepatinka. Pakeisti tai, kas sukelia stresą, yra lygiai taip pat veiksminga, bet ne visada įmanoma, jei situacija yra ne jūsų kontrolės ribose. Tokiu atveju reikia apsvarstyti kitus streso įveikimo būdus.

Asmeniniai įgūdžiai

Daugeliu atvejų veiksmingiausias būdas valdyti stresą yra pažinti save ir savo reakcijas į stresą. Turėdami šias žinias, galėsite geriau rūpintis savimi ir ateityje geriau prižiūrėti save. Tokiu būdu galima išmokyti geriau elgtis stresinėse situacijose. Svarbiausi žodžiai čia yra: įžvalgos, nauji įgūdžiai ir skirtingi požiūriai.

Su stresu susijusios problemos

Svarbu išmokyti atpažinti streso simptomus ir pasinaudoti ankstesne patirtimi, kad galėtumėte sau padėti, atsipalaiduoti ir (arba) atsikvėpti. Po stresinės situacijos ar laikotarpio organizmas patiria poveikį, ir jūsų kūnui bei protui prireiks laiko, kad vėl atgautų ramybę. Jei stresas jus veikia ilgą laiką, organizmui ir protui gali prireikti kelių mėnesių, kad atsikratytų streso ir atsipalaiduotų.

Streso mažinimo būdai

Laimei, yra daug veiksmingų būdų, kaip sumažinti stresą: būdų, kaip lengviau valdyti stresą ir gyventi stresinėse situacijose. Keletas pavyzdžių:

A	Mokytis atsipalaiduoti Atsipalaidavimo pratimai Kvėpavimo pratimai Meditacija
B	Gyvenimo būdo pokyčiai Sveikesnis maistas Sportas ir fiziniai pratimai Sumažinkite dalykų, nuo kurių priklausote, skaičių Hobiai ir laisvalaikio praleidimas geresniu būdu
C	Asmeniniai įgūdžiai Priimkite užtikrintus sprendimus Gerinkite bendravimą Reaguokite teigiamai, su humoru ir optimizmu Savęs suvokimas ir įžvalgos Konstruktyvus ir į ateitį orientuotas mąstymas Geras planavimas Tikslo siekimas ir ryžtingumas Konfliktų sprendimas, derybos, įgaliojimų perdavimas
D	Problemų sprendimas Aktyvus problemų sprendimas
E	Refleksija ir apdorojimas Jausmų rodymas Socialinė parama Profesinė parama Būdų, kaip nukreipti dėmesį ir atsikratyti streso, paieška

8 grupės susitikimas

Normali reakcija į nenormalias patirtis

Traumos ir traumuojančios patirtys

Sveikinimas, paskutinio susitikimo santrauka ir įvadas

Šiltai pasveikinkite visus. Parodykite, kad džiaugiatės matydami dalyvius. Svarbu, kad grupės susitikimai kiekvieną kartą vyktų panašiai, todėl nepamirškite tam skirti laiko.

Jūsų įvade gali būti pateikta ši informacija:

- Paklauskite, ar kas nors turi pastabų ar klausimų, susijusių su praeitą kartą aptartomis temomis.
- Peržiūrėkite pagrindines taisykles ir jų kopiją pakabinkite ant sienos.
- Paaiškinkite šiandienos temų tikslą ir susitikimo struktūrą.

Tikslas: kad dalyviai suprastų, jog stipriai sukrečiantys įvykiai iš jų praeities vis dar gali daryti įtaką tam, kaip jie reaguoja tam tikrose situacijose. Be to, dalyviai turėtų išeiti iš šio susitikimo žinodami, kad normalu į neįprastas aplinkybes reaguoti įvairiais būdais. Savipagalba yra galimas ir teigiamas būdas judėti į priekį, nors šis procesas priklauso nuo paties asmens.

Dalyviai turėtų susipažinti su įvairiais reakcijos modeliais susidūrus su neįprastomis patirtimis ir suvokti, kad trauma gali būti stipriai sukrečiančių įvykių pasekmė, tačiau taip pat suprasti, kad trauma ne visada yra tokių įvykių pasekmė. Kai kurias traumas asmenys gali įveikti ir susidoroti su jomis savarankiškai, o kitoms traumoms įveikti gali prireikti psichikos sveikatos specialisto pagalbos. Dalyviams svarbu žinoti, kad vaikai traumą gali patirti tiesiogiai per savo patirtį (pirminė trauma) ir netiesiogiai per savo tėvų patirtį (antrinė trauma).

Svarbu! Atkreipkite dėmesį, kad šio susitikimo tikslas **NĖRA** dalyviams dalytis savo traumuojančiomis patirtimis. Grupė turi bendrai aptarti traumos priežastis ir pasekmes, taip pat dalytis patarimais, kaip elgtis traumuojančiose situacijose. Paaiškinkite, kad dalyviai neturi dalytis savo asmenine patirtimi. Tai tikriausiai bus palengvėjimas kai kuriems dalyviams, nes traumos tema yra sunki ir emociškai sudėtinga.

Pristatymas

Kas yra trauma ir ką reiškia patirti traumą?

Trauma yra sąvoka, kuri pranoksta visas kultūras ir kalbas. Trauma kyla iš graikų kalbos žodžio, reiškiančio „žaizdą“. Traumos sąvoka Vakarų kultūroje dažnai vartojama konsultavimo kontekste karo ir pabėgimo situacijose. Metaforiškai tokį skausmą vadiname „sielos ir (arba) emocijų žaizdomis“. Terminą „traumotas“ naudojame apibūdinti asmenį, kuris patyrė daugybę stipriai sukrečiančių ir skausmingų išgyvenimų, kurie buvo tokie sunkūs ir sudėtingi, kad trumpalaikiu ar ilgalaikiu laikotarpiu sukėlė rimtų psichologinių, fizinių ir socialinių problemų. Ilgalaikis stresas taip pat gali sukelti traumą.

Vienas iš pagrindinių skirtumų tarp traumos ir streso yra žmogaus savęs suvokimas ir požiūris į aplinką. Traumuotas žmogus paprastai rodo didelį nepasitikėjimą kitais ir pasikeitusį požiūrį į gyvenimą. Daugeliui dėl traumų tampa sudėtinga būti savimi. Tai gali turėti didelį poveikį kasdieniam gyvenimui, todėl tokiems žmonėms gali prireikti profesionalios pagalbos.

PRATIMAS

Kokios patirtys gali sukelti traumą?

Visi esame patyrę rimtų ir liūdnų gyvenimo įvykių ir pajutę jų pasekmes. Dėl tokių patirčių dažnai esame nelaimingi ar pikti. Tačiau kai kurios patirtys yra sunkesnės, o jų poveikis gali turėti ilgalaikių pasekmių.

Toliau pateiktame pratile nurodomi kai kurie įvykiai, kurie gali sukelti traumą.

Instrukcijos:

- Paprašykite visos grupės narių paminėti keletą patirčių ar įvykių, kurie galėtų sukelti trauminį poveikį.
- Užrašykite dalyvių atsakymus ant lentos. Venkite sudaryti pernelyg ilgą sąrašą.
- Pabandykite užrašyti ir patirtis, kurios nėra tiesiogiai susijusios su pabėgėlio gyvenimu.

Toliau pateikiamas sąrašas pavyzdžių ir patirčių, kurios gali sukelti traumą:

- Rimti eismo įvykiai
- Fizinis smurtas ar grasinimai ginklais (skirti jums ar kitam asmeniui).
- Seksualinis išnaudojimas
- Smurto grėsmė
- Karas
- Būti priverstam pabėgti iš savo namų
- Gyvybei pavojingos patirtys arba staigus ir netikėtas susidūrimas su mirtimi
- Žmogiškojo blogio (pvz., kankinimų) patyrimas
- Būti draugo ar šeimos nario mirties ar sužalojimo liudininku
- Per trumpą laiką pakartotinai patirti šokiruojančius įvykius

Tai yra neišsamus sąrašas įvykių, kurie gali sukelti emocinę traumą. Trauma gali būti suprantama kaip įvykis, kuris priverčia mus susidurti su mirtimi, arba situacija, kurioje bijome dėl savo gyvybės.

Pristatymas

Ką reiškia patirti traumą?

Asmuo patiria traumą, jei patiria vieną ar kelis itin sunkius ir sudėtingus įvykius, kaip nurodyta pavyzdžiuose aukščiau. Šios patirtys yra tokios nesuprantamos, kad trumpalaikiu ar ilgalaikiu laikotarpiu gali sukelti rimtų asmeninių problemų ir traumų. Tokios reakcijos gali būti nedidelės ar didelės kliūtys asmens kasdieniame gyvenime. Tačiau šios traumos pasireiškimai yra normalios reakcijos į nenormalias patirtis. Svarbu suprasti, kad trauma nėra žmogaus trūkumas, nei nenormali ar neteisinga reakcija. Trauma susijusi su nesuvokiamomis, nežmoniškomis ir (arba) itin sukrečiančiomis patirtimis, kurias patyrė konkretus žmogus. Tačiau jei žmogaus traumos pasekmės tęsiasi ir trukdo jo kasdieniam gyvenimui, gali būti laikas kreiptis profesionalios pagalbos.

Be fizinės žalos ir kūno sužalojimų, patirtų dėl smurto ar nelaimingų atsitikimų, trauma gali sukelti psichologinę ir emocinę žalą. Ši žala gali pasireikšti beviltiškumo jausmu, nepasitikėjimu kitais žmonėmis ir (neigiamai) pakeistu artimiausios aplinkos suvokimu. Kitas pokytis taip pat gali būti naujas savęs suvokimas. Gali būti sunku atpažinti senąjį save ir lengva jaustis bejėgiam ir pažeidžiamam. Socialiniai poveikiai taip pat gali turėti įtakos kasdieniam gyvenimui ir kelti susirūpinimą (pvz., suvokiamas poreikis izoliuotis ir vengti kitų žmonių).

Galimi traumos simptomai gali būti:

- **Pasikartojimas:** galite pakartotinai išgyventi stipriai sukrečiančius įvykius, tarsi jie ką tik įvyko (t. y. kaip prisiminimas).
- **Vengimas:** galite pradėti vengti tam tikrų dalykų, kurie primena jums nepakeliamus įvykius ir sunkius laikus.
- **Nuolatinė nepaprastoji padėtis:** jums gali būti sunku atsipalaiduoti ir nuolat saugotis pavojaus. Taip pat galite jausti, kad nebecontroliuojate savo kūno ir proto.

PRATIMAS

Kokios yra normalios reakcijos į nenormalias patirtis?

Trauma gali pasireikšti fiziškai, psichologiškai ir (arba) socialiai ir gali turėti įtakos daugeliui mūsų gyvenimo aspektų (pvz., darbe, šeimoje ar kai esame vieni).

Instrukcijos:

- Nupieškite tris stulpelius ant lentos arba apverčiamos lentos, kad iliustruotumėte žemiau pateiktas reakcijas. Trys kategorijos yra fiziniai požymiai, psichologiniai požymiai ir socialiniai / emociniai požymiai. Iš žemiau pateiktos lentelės pasirinkite tik keletą pavyzdžių. Tokiu būdu dalyviai gali į lentelę įtraukti savo asmeninius pavyzdžius.
- Būtinai patikrinkite, ar dalyviai vienodai supranta šias tris kategorijas. Galite sukurti bendrą supratimą apie kiekvieną kategoriją, pateikdami savo pavyzdį.
- Paklauskite dalyvių: kokie yra reakcijų ar pasekmių, patyrus neįprastą ar rimtą įvykį, pavyzdžiai? Sielvartas ir (arba) netektis laikomi normaliomis reakcijomis, net jei sielvartas yra ilgalaikis ir sunkus. Galite paprašyti dalyvių aptarti poromis ir užrašyti kai kurias aptartas reakcijas.
- Išplėskite lentelę, įrašydami dalyvių atsakymus.

Normalių reakcijų į nenormalias patirtis pavyzdžiai:

Fizinė	Psichologinė	Socialinė / emocinė
Nuolatinė kūno būklės kritinė padėtis Galvos skausmai, kurie gali trukti mėnesius ar net metus ir pasikartoti tam tikromis aplinkybėmis. Skausmas, kurio kilmės vietos negalima iš karto nustatyti. Skrandžio skausmai, kurių priežastis nėra iš karto nustatoma. Miego sutrikimai. Košmarai. Pernelyg didelis prakaitavimas, nesusijęs su fizine veikla. Širdies ūžesys arba nereguliarus širdies ritmas. Užmaršumas ir koncentracijos stoka. Neramumas. Kvėpavimo sunkumai, pasireiškiantys hiperventiliacija arba dusuliu. Kūno skausmai – sunkumo jausmas, raumenų skausmas. Menstruacijų sutrikimai. Neregulios arba nevykstančios. Sumažėjęs lytinis potraukis arba jo nebuvimas Tai gali patirti tiek vyrai, tiek moterys, ir tai gali trukti ilgą laiką.	Agresija arba pyktis (be priežasties tampant agresyviu). Dirginimas (švelnesnė reakcija nei agresija ar pyktis). Baimė palūžti, kontrolės trūkumas tam tikrose situacijose arba baimė, kad įvykiai gali pasikartoti. Bendras energijos trūkumas, išsekimo ir (arba) bejėgiškumo jausmas. Reguliarių pravirkimas be akivaizdžios priežasties. Beviltiškumo jausmas arba nesugebėjimas rasti išeities iš situacijos. Neramumas. Gilus liūdesys ar sielvartas. Sunkumas susikaupti. Atminties praradimas. Pakartotinis išgyvenimas: pasikartojančios mintys, kurios kyla vėl ir vėl, arba praeities įvykių prisiminimai, kurie atrodo labai realūs. Kaltės jausmas (pvz., kaltės jausmas dėl to, kad esi gyvas, kai kiti mirė). Destruktyvus ar žalingas vidinis dialogas: ar turėjau elgtis kitaip? Gėda: gėdos jausmas dėl savo vidinių jausmų arba dėl to, kaip sureagavote tam tikroje situacijoje.	Pasikeitęs elgesys, kuris skiriasi nuo įprasto asmens elgesio. Izoliacija ir vengimas: žmonių, netgi šeimos narių ir draugų vengimas. Visko, kas primena praeitą gyvenimą ir stipriai sukrečiančius praeities įvykius, vengimas. Piktnaudžiavimas alkoholiu – žmogus gali pradėti gerti alkoholį, kad pamirštų tai, kas įvyko, arba kad sumažintų skausmą. Blogiausiu atveju tai gali tapti priklausomybe. Piktnaudžiavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis – žmogus gali pradėti vartoti įvairius narkotikus (pvz., marihuaną), kad išvengtų nemalonių jausmų. Panašiai kaip ir alkoholio vartojimas, pernelyg dažnas narkotikų vartojimas gali sukelti priklausomybę ir rimtų problemų. Mokymosi sunkumai dėl atminties ir (arba) koncentracijos praradimo ar sutrikimo

Atkreipkite dėmesį:

- Aptarkite fizines, psichologines ir (arba) socialines bei emocines reakcijas kaip normalias reakcijas, kurios galiausiai praeis.
- Paaiškinkite, kad tai yra jautri tema, ir įspėkite dalyvius, kad ji gali sukelti sunkias emocijas.
- Daroma prielaida, kad visi dalyviai yra patyrę sunkių išgyvenimų. Tačiau nemanoma, kad jie visi yra traumuoti dėl savo patirties.

Po pratimo dalyviams paaiškinkite, kad:

- Pratimo metu ir po jų svarbu paaiškinti, kad reakcijos (pavyzdžiui, traumos jausmas) yra atsakas į stipriai sukrečiančius gyvenimo įvykius.
- Taip pat svarbu pabrėžti, kad išvardyti pavyzdžiai ir reakcijos yra normalios. Laikui bėgant jie susilpnės ir netgi gali išnykti, net jei pirminė patirtis ir prisiminimai išliks. Kiekvienas randa būdą, kaip susitaikyti su savo patirtimi.
- Taip pat būtinai pabrėžkite, kad jei stiprios reakcijos nesilpnėja arba stiprėja, gali prireikti profesionalų pagalbos. Grupės treneris-asistentas turėtų turėti informacijos apie tai, kaip ir kur gauti tokią pagalbą.
- Pabrėžkite, kad nors mes nepamirštame trauminių patirčių, bet mokomės su jomis gyventi.

Dauguma žmonių nenori kalbėti apie traumuojančius patyrimus, kuriuos jiems teko išgyventi. Nepaisant to, dalyviams gali būti naudinga žinoti, kaip jie patys susidoroja su situacija, kaip jaučiasi ir ką galvoja, ir pasidalinti šiomis išvalgomis su grupe. Šio susitikimo papildomoje medžiagoje rasite dar vieną pratimą, susijusį su situacijų vengimu.

PRATIMAS

Filmas: „Kaip gyventi su trauma“

Grupės dalyviams gali būti naudinga parodyti filmą „Kaip gyventi su trauma“. Filmą pasakoja penkių pabėgėlių istoriją ir dokumentuoja jų asmenines keliones bei kovas, siekiant susikurti gerą gyvenimą nepaisant anksčiau patirtų traumų. Filmą gali sukelti stiprių emocijų, todėl po jo peržiūros rekomenduojama padaryti trumpą pertrauką. Atkreipkite dėmesį į tai, kaip filmas gali paveikti dalyvius. Grupės treneris-asistentas turėtų būti ypač pastabus ir atkreipti dėmesį į tokias reakcijas. Filmą trunka apie 20 minučių.

Filmą galite rasti traume.dk svetainėje, skiltyse „Viden om traumer“ ir „Film“. Filmą yra danų, arabų, somalių, prancūzų, birmų, albanų, bosnių, farsi ir nepalų kalbomis.⁴

⁴ Vertime išlaikyta originaliame tekste pateikta nuoroda, tačiau šiuo metu ji yra nepasiekiama. Rekomenduojama papildomos informacijos ieškoti internete.

Pristatymas

Profesionali pagalba

Svarbu, kad kiekvienas, kuris patiria rimtus traumos požymius, kreiptųsi pagalbos į profesionalus. Pagalba teikiama per Lietuvos sveikatos priežiūros sistemą, kuri taip pat siūlo specializuotą pagalbą traumos pacientams. Gydymas apims paciento praeitį ir visą šeimą, siekiant išspręsti esamas socialines ir (arba) ekonomines problemas. Jūsų gydytojas gali išduoti šį siuntimą dalyviams.

Čia grupės treneris-asistentas turėtų paaiškinti ir išvardyti vietines traumų gydymo programas.

PRATIMAS

Ką galite padaryti, kad sau padėtumėte?

Šio pratimo tikslas – padėti dalyviams suvokti, ką jie gali padaryti patys, jei patiria traumos simptomus. Šio pratimo tikslas – suteikti žinių apie galimas traumos įveikimo strategijas, savarankišką traumos valdymą, pasimokyti iš kitų dalyvių patirties ir jų traumos valdymo būdų.

Instrukcijos:

- Naudodami lentą, sukurkite rėmelį, panašų į užduotį, atliktą 7 grupės susitikime, kurio metu dalyviai aptarė, ką galima daryti, kai jaučia stresą.
- Paklauskite dalyvių: *ką galėtumėte padaryti, jei pastebėtumėte traumos požymius?*
- Užrašykite dalyvių pasiūlymus ant lentos.
- Nesijaudinkite, jei kai kurie atsakymai yra panašūs į 7 grupės susitikimo atsakymus.
- Pateikite savo pavyzdžius arba naudokite pavyzdžius iš 7 grupės susitikimo.

Pristatymas

Vaikai ir traumos

Vaikai taip pat gali patirti traumas. Kai vaikai patiria smurtą arba gyvena šeimoje, kurioje vienas ar abu tėvai yra patyrę traumas, tai gali turėti įtakos jų gyvenimui. Vaikai, kaip ir suaugusieji, gali patirti fizines, emocines ir socialines reakcijas, dėl kurių reikia įsikišti ar kreiptis profesionalios pagalbos. Vaikai taip pat gali patirti traumą dėl to, kad jų tėvai nesugeba sukurti saugios ir rūpestingos aplinkos jų auginimo metu. Tai gali atsitikti, jei vaikai patiria smurtą arba namuose mato, kaip smurtas naudojamas kitų žmonių atžvilgiu. Vaikai taip pat gali patirti traumą dėl to, kad gyvena su traumą patyrusiu tėvu ar motina. Tai vadinama antrine trauma.

Todėl svarbu, kad tėvai būtų atidūs savo vaikų reakcijoms ir elgesio pokyčiams. Vaikų trauma taip pat gali pasireikšti netinkamu elgesiu mokykloje. Svarbu, kad kiekvienas, kuris pastebi vaiko elgesio ar savijautos pokyčius – mokytojas, tėvas ar kitas asmuo – ieškotų pagalbos vaikui.

Čia Grupės treneriui-asistentui tikslinga dalyviams pateikti daugiau informacijos apie vietos išteklius.

PRATIMAS

Kaip padėti traumą patyrusiems vaikams

Šio užsiėmimo tikslas – padėti dalyviams atpažinti traumą, kad jie turėtų išteklių padėti savo vaikams, kurie gali patirti traumą arba rodyti traumos simptomus.

Instrukcijos:

- Paklauskite dalyvių, ar jie yra susidūrę su vaikais, kurių elgesys gali rodyti, kad jie patyrė smurtinius įvykius ar traumą.
- Užrašykite tėvų pastabas ant lentos.
- Tada paprašykite tėvų pasiūlyti būdus, kaip padėti šiems vaikams ar jų pačių vaikams susidoroti su šiomis reakcijomis ar traumomis. Tėvai patys galėjo patirti tą patį arba, jei kada nors gyveno su traumotu žmogumi, gali papasakoti, kaip trauma veikia kasdienį šeimos gyvenimą.

Galite pasinaudoti žemiau pateiktomis idėjomis dėl tėvų reakcijų:

- Būkite dėmesingi savo vaikams ir jų reakcijoms
- Užtikrinkite, kad jūsų vaikams būtų sukurta saugi ir patikima aplinka: laikykitės pažadų, praleiskite laiką su vaikais, domėkitės, kaip jiems sekasi, išklauskite jų ir pan.
- Nustatykite šeimos gyvenimo tvarką – tai padės sukurti nuspėjamą tvarkaraštį.
- Rūpinkitės jais
- Jei nežinote, ką daryti, arba nežinote, ką turėtų daryti jūsų vaikas, kreipkitės pagalbos.

PRATIMAS

Atpalaiduojantys pratimai

Po emociškai įkrautų temų, tokių kaip trauma, svarbu atsipalaiduoti. Tai galite padaryti iškart po pratimo arba bet kuriuo kitu metu iki dienos pabaigos. Raminanti muzika gali būti vertinga ir gali būti atsipalaidavimo metodas, kurį tėvai gali tęsti namuose. Daugiau pavyzdžių rasite priede, esančiame vadovo pabaigoje.

Išvada

Svarbu kiekvieną grupės susitikimą ir aptartus klausimus užbaigti tuo pačiu teigiamu tonu. Tai padeda dalyviams išeiti iš susitikimo įgalintiems. „MindSpring“ treneris gali:

- Apibendrinkite pagrindinius dalykus: *ką šiandien aptarėme?*
- Paklausti dalyvių po vieną: *kas jums šiandien buvo vertinga?*
- Kreiptis į visą grupę ir paklausti:
 - *ar kas nors turi klausimų apie „MindSpring“ programą arba mūsų šiandienos temą?*
 - *ką dalyviai mano apie mūsų šiandienos susitikimą?*
 - *kas dalyviams šiandien buvo naudinga?*
- Paskatinkite dalyvius pagalvoti apie tai, kas šiandien buvo aptarta, ir kitą kartą užduoti klausimus.
- Trumpai pristatykite kitą grupės susitikimą.

Papildoma medžiaga

Traumos

Trauminės patirtys vaikams

Atsparumas

Papildomi pratimai, skirti suteikti pagalbą dėl situacijų vengimo

Traumos

Trauma yra normali reakcija į neįprastas patirtis, pavyzdžiui, itin traumuojantis smurą, karą ir (arba) priverstinį pasitraukimą iš savo šalies. Visos šios patirtys sukelia ilgalaikį stresą. Daugelis išmoksta susidoroti su trauminių patirčių pasekmėmis, tačiau kai kurie padariniai gali būti tokie silpninantys, kad prireikia profesionalios pagalbos. Lietuvoje visiems, kurie patyrė traumą, siūloma specializuota profesionali pagalba. Šių sesijų metu pacientai mokosi technikų ir metodų, padedančių sumažinti kai kuriuos jų patiriamus sunkumus.

Šiandienos susitikime aptarsime, kas gali sukelti traumą, kaip žmonės gali reaguoti ir ką kiekvienas iš mūsų gali padaryti, kad išvengtų tokių reakcijų. Be to, visi dalyviai turėtų žinoti apie specializuotą profesionalią pagalbą, kurią jie gali gauti Lietuvoje. Grupės treneris-asistentas yra atsakingas už dalyvių informavimą ir konsultavimą apie šias galimybes, taip pat apie tai, kur dalyviai gali kreiptis pagalbos.

Pasekmės vaikams, patyrusiems traumą

Kai kurie vaikai yra atsparesni už kitus. Kai kuriems vaikams traumos simptomai trunka keletą savaičių, o kitų atveju traumos pasekmės gali būti juntamos mėnesius ar net metus. Taip pat su patirta trauma susiję sunkumai gali būti nuo palyginti nedidelių iki rimtų ir turėti įtakos daugeliui vaiko raidos aspektų. Vaikai, kurie yra smarkiai paveikti traumų, gali reaguoti įvairiais būdais, priklausomai nuo įvairių veiksnių, pavyzdžiui, patirtos traumos tipo, vaiko amžiaus, vaiko asmenybės, įvykio sunkumo ir to, ar vaikas jaučia šeimos paramą, ar ne.

Vaikai gali reaguoti į traumą panašiai kaip suaugusieji, o jų patirtis gali turėti įtakos jų gebėjimui mokytis ir tolesnei raidai. Svarbu pažymėti, kad vaikai taip pat patiria antrinę traumą, t. y. traumą, kurią jie jaučia per savo traumotus tėvus. Smurtas namuose taip pat gali sukelti traumą vaikams.

Atsparumas

Kalbėdami apie žmogaus atsparumą, turime omenyje jo asmeninę stiprybę susidūrus su sunkumais.

Per daugelį metų buvo atliekami tyrimai, kurių metu buvo stebimi vaikai ir jauni suaugusieji, patyrę pernelyg didelę emocinę naštą, bet vis tiek sugebėję pasiekti gerų rezultatų gyvenime. Šių tyrimų metu buvo nagrinėjami veiksniai, padėję vaikams ir jauniems suaugusiesiems pasiekti gerų rezultatų, nepaisant to, kad jie patyrė sunkius išgyvenimus, pavyzdžiui, karą, katastrofas ar sudėtingą vaikystę. Šio tipo tyrimai yra sutelkti į atsparumą ir veiksnius, kurie lemia gerą sveikatą ir asmeninę stiprybę.

Kiti Norvegijoje atlikti tyrimai ir patirtis rodo, kad netgi didelės traumos atveju artimiausias laikotarpis turi didelę įtaką vaiko ateities gyvenimo kokybei. Kiti svarbūs veiksniai yra vaiko fiziniai ir psichologiniai ištekliai, šeimos ištekliai ir pagalba, kurią galima gauti vaiko aplinkoje ir vietos bendruomenėje.

Be to, tyrimai rodo, kad svarbūs yra šie veiksniai:

Gebėjimas susidoroti su problemomis

- Kad vaikas gautų pagalbą stiprinant savo tapatybę ir ugdant asmeninius įgūdžius.
- Kad vaikas gautų pagalbą stresui sumažinti.
- Kad vaikas gautų patirties, kaip pakeisti situaciją į gerąją pusę.
- Kad vaikas ugdytų socialinius įgūdžius (pvz., mokytųsi bendradarbiauti su kitais, dalytis mintimis, mokėtų klausytis, laikytis taisyklių ir pan.).

Kūrybiškumas

- Kad vaikas turėtų kūrybinių užsiėmimų ir patirčių (pvz., piešimas, tapyba, muzika, teatras ir kt.).

Prasmingo gyvenimo patyrimas

- Kad vaikas išsiugdytų požiūrį ir įsitikinimą, jog gyventi verta nepaisant sunkumų ir itin sukrečiančių patirčių.

Bendruomenė

- Kad vaikas turėtų galimybę dalytis savo mintimis ir jausmais su kitais.
- Kad vaiko tapatybė būtų patvirtinta.
- Kad vaikas jaustų priklausomybę kitai vaikų grupei.

Tęstinumas

- Kad vaikas atgautų nuspėjamumo jausmą: gyvenimas vėl taptų nuspėjamas – kita diena ir kita savaitė būtų maždaug tokia pati kaip šiandien.
- Be to, bent vienas suaugęs asmuo turi būti ilgesnį laiką nuolat prieinamas vaikui.

Šaltinis: Trine Waaktaar ir Helen Christie: „Stiprinkite tai, kas jau yra stipru. Atkaklumo vadovas, skirtas naudoti dirbant su psichosocialinių simptomų turinčiais vaikais“. Savivaldybės leidykla, Oslas, 2000 m.

Vengimo pratimas

Šis pratimas skirtas nagrinėti tai, kodėl kai kuriems žmonėms gali būti sunku kalbėti apie savo praeitį.

Instrukcijos:

- Visos grupės dalyvių paprašykite paspėlioti, kokios gali būti priežastys, dėl kurių kai kurie žmonės nenori kalbėti apie traumuojančius išgyvenimus.
- Užrašykite grupės atsakymus ant lentos.
- Galite pridėti keletą pavyzdžių iš žemiau pateikto sąrašo.

Priežastys, dėl kurių kai kurie žmonės gali vengti kalbėti apie savo praeitį:

- Siekiant išvengti tam tikrų prisiminimų.
- Konfrontacijos baimė.
- Baimė būti neteisingai suprastam ar nesuprastam.
- Baimė, kad kiti žmonės nesilaikys informacijos konfidencialumo.
- Asmeniui nebūdinga kalbėti apie savo jausmus.
- Tai gali būti kultūriškai nepriimtina – „bet tu negali to daryti“.
- Pakankamai sunku klausytis kitų žmonių istorijų, ką jau kalbėti apie tai, kad dar reikia pasidalinti savo patirtimi.
- Gėdos ir kaltės jausmas.
- Tai per didelis dalykas, kad būtų galima jį suvokti ar įveikti – jis visada išliks ir niekada nebus pamirštas.

Daugumai žmonių didžiausia kliūtis dalytis jausmais yra tai, kad jie bijo savo pačių minčių. Dažnai šios mintys yra pernelyg liūdnos, slegiančios ar gilios. Prisiminimai apie praeities patirtis gali būti labai bauginantys ir priversti kai kuriuos žmones vengti bet kokių priminimų apie praeitį. Todėl labai svarbu nieko nepriversti iš naujo išgyventi savo jausmų, prašant pasidalinti traumas sukėlusiomis patirtimis ar prisiminimais.

Nors tokių situacijų vengimas gali atrodyti tinkama strategija praeities trauminių patirčių valdymui, jis taip pat gali tapti kliūtimi, kuri gali izoliuoti asmenį ir atitolinti jį nuo likusio pasaulio, įskaitant kai kuriais atvejais ir savo pačių vaikus.

Atsipalaidavimas ir žaidimai

Po emociškai sunkių ir sekinančių temų, tokių kaip stresas ir traumos, labai rekomenduojama pakelti visų nuotaiką energizuojančia veikla. Tai galite padaryti naudodami energizuojančius arba atsipalaidavimo pratimus, pateiktus šio vadovo gale, priedų skyriuje. Ten taip pat rasite pasiūlymų, kokia muzika turėtų groti atpalaiduojančių pratimų metu.

Muzika, atpalaiduojantys pratimai ir energizuojantys žaidimai gali nuraminti dalyvius, sumažinti jų stresą ir nukreipti dėmesį nuo neigiamų minčių. Pratimai pirmiausia skirti naudoti grupės susitikimuose, tačiau kai kuriuos iš jų tėvai gali naudoti ir namuose.

9 grupės susitikimas

Emocionalios reakcijos

Dalyvavimo pažymėjimas

Sveikinimas, paskutinio susitikimo santrauka ir įvadas

Šiltai pasveikinkite visus. Parodykite, kad džiaugiatės matydami dalyvius. Svarbu, kad grupės susitikimai kiekvieną kartą vyktų panašiai, todėl nepamirškite tam skirti laiko.

Jūsų įvade gali būti pateikta ši informacija:

- Paklauskite, ar kas nors turi pastabų ar klausimų, susijusių su paskutiniu susitikimu.
- Peržiūrėkite sutartas pagrindines taisykles ir pakabinkite jų kopiją ant sienos.
- Paaiškinkite šiandienos temų tikslą ir susitikimo struktūrą.

Tikslas: šio grupės susitikimo tikslas – išnagrinėti, kaip mūsų reakcijas gali kontroliuoti jausmai. Kaip tėvai, mes reaguojame į savo vaikų gyvenimo situacijas labiau emociškai nei racionaliai. Po šio susitikimo dalyviai turėtų suvokti savo reakcijas ir suprasti, kodėl jie reaguoja tam tikru būdu, kaip jie gali kontroliuoti savo baimes ir jausmus bei kaip būti ramesniais ir lengviau nuspėjamais tėvais. Priminkite dalyviams, kad šiandien susitinkate paskutinį kartą.

Pristatymas

Emocinis požiūris

Kai kuriose situacijose baimė ir (arba) nerimas užvaldo mus ir verčia elgtis neracionaliai. Kartais, kaip tėvai, mes bandome slėpti savo jausmus, norėdami apsaugoti vaikus nuo savo skausmo, bet vaikai žino, kai jų tėvai jaučiasi blogai. Traumos daro įtaką ne tik mums, bet ir mūsų šeimai bei vaikams. Kaip aptarėme paskutinio susitikimo metu, mūsų artimieji gali reaguoti į mūsų elgesį.

Todėl svarbu atkreipti dėmesį į tai, kaip reaguojame, kaip bendraujame su savo vaikais, ypač į tai, kas sukelia mūsų reakcijas. Šiandien tai išnagrinėsime išsamiau.

Žemiau pateiktame pavyzdyje aprašomas aukščio baimės pavyzdys, kuris iliustruoja kaip galime save mokyti įveikti baimes.

Aukščio baimė

Įsivaizduokite, kad stovite ant ilgų, stačių laiptų viršaus labai sename pastate. Turite nusileisti šiais laiptais ir galvojate: „O ne, laiptinė gali sugriūti. Aš nukrisiu, galiu mirti.“ Jūs nusprendžiate nenusileisti laiptais. Jus apima baimė, galbūt net panika. Jūs prarandate situacijos kontrolę.

Tokioje situacijoje verta atgauti kontrolę savęs įtikinėjimu: „Ar tikėtina, kad laiptinė sugrius? Ne, tai neįmanoma“. Tačiau, jei nesate atsargūs, galite paslysti ir nukristi. Jei būsite atsargūs, nepaslysite. Nusileidžiant laiptais atgal ir lipant po vieną laiptelį, patirtis gali būti sukelti mažiau streso.

Atkreipkite dėmesį, kaip baimė ir panika gali mus užvaldyti ir kontroliuoti mūsų mąstymą bei veiksmus. Tik vėliau galime suprasti visą situaciją.

Žmonės taip pat linkę reaguoti į stresines ar bauginančias situacijas iš savo perspektyvos, nesistengdami išsiaiškinti faktų, įvertinti, kas realiai gali nutikti ir kodėl.

Panašiai, daugelis tėvų, kai yra susirūpinę ar nerimauja, linkę iš karto įsivaizduoti blogiausią galimą scenarijų (pvz., „dabar mano dukra / sūnus niekada neištekės ir negaus gero išsilavinimo“).

Mes apie tai kalbėjome 4 grupės susitikime, kur aptarėme nerimo, pasitikėjimo, nepasitikėjimo jausmus, atlygius ir bausmes. Pabandykite prisiminti pavyzdžius, kuriuos nagrinėjome tos sesijos metu, ir situacijas, kuriose jaučiate, kad prarandate kontrolę. Taip pat kalbėjome apie mūsų reakcijų priežastis: ankstesnę traumą, baimę dėl šeimos narių reakcijų, baimę nepateisinti visuomenės lūkesčių ir pan.

PRATIMAS

Kai mūsų jausmai kontroliuoja mus

Atlikdami šį pratimą, dalyviai turės galimybę apmąstyti savo, kaip tėvų, pasirinkimus, kai jie kontroliuoja savo jausmus.

Instrukcijos:

- Paprašykite dalyvių individualiai pagalvoti apie situacijas ar pavyzdžius, susijusius su jų vaikų elgesiu, norais ar pan., kurie juos nervina arba verčia jaustis, tarsi jie praranda kontrolę kaip tėvai.
- Išdalinkite **6 lentelę** ir paprašykite dalyvių ją užpildyti pavyzdžiais.
- Pradėkite pateikdami žemiau pateiktą pavyzdį arba, jei norite, asmeninį pavyzdį.
- ➔ Dabar paprašykite dalyvių užpildyti lentelę ir aprašyti, kaip jie reaguoja, kai juos valdo jausmai. Tada paprašykite jų užpildyti lentelę ir aprašyti, kaip jie reaguoja, kai kontroliuoja savo jausmus.
- Paprašykite dalyvių pasidalinti savo pavyzdžiais su visa grupe.
- Pavyzdžius užrašykite ant lentos.

Situacija:

Jūsų 14-metė dukra nori eiti į kiną su savo geriausia drauge.

Kai jus valdo jausmai:

Įsivaizduojate blogiausią scenarijų, t. y. jūs nervinotės ir neleidžiate jai išeiti: „tu negali išeiti, ir aš daugiau apie tai nebekalbėsiu“.

Kai kontroliuojate savo jausmus:

Iš pradžių jūs nerimaujate, tada analizuojate ir mąstote: „Aš pažįstu savo dukrą, pasitikiu ja, galbūt galiu ją parsivežti“. Jūs leidžiate jai išvykti su sąlyga, kad jūs ją nuvešite ir parsivešite. „Aš taip pat noriu žinoti, kokį filmą žiūrėsite“.

Patarimai, kaip įgyti kontrolę

Didelėje grupėje paprašykite dalyvių pateikti patarimus, kaip suvaldyti jausmus.

Instrukcijos:

- Paklauskite dalyvių, ką jie daro, kad išlaikytų savikontrolę.
- Užrašykite dalyvių atsakymus ant lentos.

Papildykite žemiau pateiktą sąrašą dalyvių patarimais, kaip išlaikyti jausmų kontrolę.

Kai kas nors atsitinka, stenkitės nereaguoti skubotai. Suskaičiuokite iki 10 ir pabandykite susidaryti išsamų vaizdą apie situaciją:

- Aprašykite sau situaciją: kas iš tiesų vyksta?
- Aprašykite sau: kas jus jaudina? Ko bijote, kad gali atsitikti?
- Dabar racionalizuokite šį baimę ar nerimą. Ar tam yra pagrindas, ar tai yra senas giliai įsišaknijęs baimės ar nesaugumo jausmas, todėl nebūtinai racionalus (ar tai labiau susiję su jūsų pačių baimėmis, galbūt traumos pasekmėmis, ar jūs nerimaujate dėl to, kaip sureaguos jūsų šeima)? Gali būti, kad jūsų reakcija į kažką labai skiriasi nuo to, su kuo susiduriate. Jei taip yra, tikriausiai jūs nemąstote apie situaciją racionaliai ar realistiškai.
- Apsvarstykite kitą reagavimo būdą.

PRATIMAS

Grupės ateitis

„MindSpring“ grupėje dalyviai paprastai užmezga artimus santykius. Kaip grupė, jie dalijasi konfidencialia ir reikšminga patirtimi.

Kai kuriems dalyviams sunku atsisveikinti ir prarasti ryšį. Dažnai jie norėtų išlaikyti sąsają su grupe. Dalyviai taip pat gali būti užmezgę individualius santykius, kuriuos norėtų tęsti.

Dabar, kai atėjo paskutinis susitikimas, būtų gerai visai grupei aptarti keletą dalykų:

- Kaip norėtumėte palaikyti ryšį ateityje?
- Jei norite tęsti grupės veiklą, kaip tai būtų galima padaryti?
- Kaip jūs galite padėti vieni kitiems ateityje?
- Ar kam nors reikia pagalbos? Jei taip, koku būdu?

Pavyzdžiui, praeityje kiti „MindSpring“ dalyviai įkūrė asociaciją, kad sukurtų susitikimų sistemą. Nėra jokių nurodymų, kaip ir ar grupė turėtų susitikti ateityje po paskutinio grupės susitikimo. Šis sprendimas priklauso tik nuo dalyvių. Kadangi tai paskutinis kartas, kai jie susitinka kaip grupė „MindSpring“ sesijoje, tai yra puiki proga nuspręsti, kaip ir ar jie tęs grupės veiklą.

.....

Išvados ir sertifikatų įteikimas

Šiandien mes baigiame mūsų grupės veiklą. Tai svarbus momentas. „MindSpring“ grupės treneris gali užbaigti užsiėmimą keliais atvirais klausimais:

- *Mes jau baigiame paskutinį grupės susitikimą. Kaip organizatoriai, mums įdomu: ką manote apie „MindSpring“ programą?*
- *Ką gavote iš dalyvavimo šioje programoje? Kas buvo ypač vertinga? O kas galbūt nebuvo taip naudinga?*
- Norėtume padėkoti jums visiems už dalyvavimą ir už tai, kad pasidalijote savo idėjomis ir patirtimi.
- Labai dėkojame už jūsų istorijas ir įžvalgas. Linkime jums sėkmės ateityje ir tikimės, kad „MindSpring“ padėjo jums gerai pradėti tėvystę Lietuvoje.

Dabar atėjo laikas įteikti dalyvavimo sertifikatus. Stenkitės, kad tai būtų svarbus ir oficialus, bet džiaugsmingas momentas.

Papildoma medžiaga

Emocinės reakcijos

Grupės programos pabaiga

6 lentelė

Dalyvavimo sertifikatas

Emocinės reakcijos

Daugelis iš mūsų linkę reaguoti remdamiesi emocijomis. Mes neskiame laiko išsiaiškinti, kas iš tiesų vyksta, o reaguojame emociškai ir impulsyviai.

Visi žinome, kad kilus gaisrui protingiausia elgtis ramiai, gesinti ugnį ir nedelsiant iškviesti ugniagesius. Kai panikuoju, darome sau meškos paslaugą. Panika neišsprendžia esamos problemos.

Daugeliui tėvų tai, kaip auginti vaikus, kelia stresą ir paniką. Kodėl? Nes dauguma tėvų nori tai daryti kaip įmanoma geriau. Jie gali bijoti prarasti savo vaikus arba tiesiog nežinoti ar nesuprasti, kas vyksta.

Papildomi pavyzdžiai ir tekstas pratimui su 6 lentele.

Visi mes tikriausiai kada nors esame sureagavę į kažką pernelyg stipriai. Galbūt jūsų 16-metis sūnus nori nusipirkti mopedą, o jūs panikuoju ir šaukiate, kad tai pernelyg pavojinga ir jis susižeis.

Galbūt jūsų 15-metė dukra nori eiti į naktinį klubą su drauge. Jūsų pirmoji reakcija yra sakyti „ne, tai yra pernelyg pavojinga. Ji gali patekti į pavojingas situacijas, susirasti vaikiną ar užsiimti seksu – ir kaip į tai sureaguotų likusi šeima?“. Jūs nusprendžiate jos neleisti.

Mes linkę iš karto galvoti apie blogiausią scenarijų. Ar kada nors sau užduodame klausimus: „Ar tai tikrai gali nutikti? Kodėl aš taip reaguju? Ar jis kada nors anksčiau buvo patekęs į avariją? Ar jis neatsakingas? ir pan.“.

Šie argumentai gali būti nei teisingi, nei realistiški, jei žinote, kad galite pasitikėti savo vaiku.

Kai mūsų jausmai paima viršų, dažnai reaguojame remdamiesi baime, nusivylimu ar neigiamais lūkesčiais. Jei jau esate patyrę neigiamų įvykių, beveik automatiškai tikitės daugiau neigiamų dalykų, o ne pozityvesnio rezultato. Tai visiškai žmogiška, bet nekonstruktyvu.

Jei pradėsite analizuoti situaciją ir svarstyti: „Ar ji kada nors anksčiau susidūrė su problemomis? Ar ji paprastai nepadoriai bendrauja su berniukais? Kodėl ji staiga turėtų taip elgtis dabar?“, gali tapti lengviau kontroliuoti savo jausmus, o ne leisti, kad mazgas skrandyje augtų ir situacija taptų blogesnė, nei galėtų būti iš tikrųjų. Kaip tėvai, mes dažnai įsivaizduojame scenarijus, kurie niekada neįvyks. Mes nematome konkrečios situacijos tokios, kokia ji yra iš tikrųjų, bet vietoj to reaguojame iš karto ir emociškai.

Grupės programos pabaiga

Svarbu skirti pakankamai laiko grupės programos užbaigimui. Būtinai palikite laiko ir paklauskite dalyvių, kaip jiems patiko grupės susitikimai ir ar jie įgijo įgūdžių bei žinių iš šių susitikimų. Nepamirškite padėkoti visiems už jų indėlį ir dalyvavimą. Galiausiai, jums reikės laiko, kad išdalytumėte dalyvavimo sertifikatus. Stenkitės, kad tai būtų oficialus ir asmeniškasis momentas kiekvienam dalyviui.

Paprašykite dalyvių prisiminti situacijas, kurias jie patyrė su savo vaikais, kai prarado savikontrolę arba reagavo emociškai. Atsižvelgdami į šias situacijas, paklauskite:

- *Ką darote, kai jus užvaldo jausmai?*
- *Ką darote, kai kontroliuojate savo jausmus?*

6 lentelė

Situacija:	Kai jus valdo jausmai:
	Kai kontroliuojate savo jausmus:
Situacija:	Kai jus valdo jausmai:
	Kai kontroliuojate savo jausmus:

„MINDSPRING“

GRUPĖ TĖVAMS

Dalyvavimo sertifikatas

.....

dalyvavo „MindSpring“ grupės programoje tėvams.

Grupės programa vyko nuo-..... iki 20-..... „MindSpring“ yra grupės

programa, skirta tėvams.

- apie vaikų augimą naujoje kultūroje, kai esate pabėgėlis /
imigrantas ir pats užaugote kitokioje kultūroje.

Tikslas:

Kad dalyviai įgytų žinių ir įžvalgų, taip pat naujų veiklos būdų ir
pasitikėjimo savo, kaip tėvų, vaidmeniu.

Turinys:

Žinios apie augimą ir vaikų auklėjimą dviejose kultūrose –
sprendimų priėmimas, bendravimas su vaikais, skirtingi
auklėjimo ir mokymo metodai.
Normali reakcija į nenormalius įvykius, įskaitant traumas ir stresą
Tapatybė ir tapatybės transformacija

Forma:

Pristatymo, pratimų ir dialogo kaita.

Data

.....

.....

„MindSpring“ grupės treneris

.....

„MindSpring“ grupės treneris-
asistentas



DANIJOS
PAGALBA
PABĖGĖLIAMS

Priedai

Energizuojantys ir atsipalaidavimo pratimai

Žodynas – danų, arabų, somalių, tigrjų kalbos

Naudingi „MindSpring“ žaidimai

Žaidimai – tai trumpi pratimai, skirti pakeisti grupės nuotaiką ar energiją. Jie gali sustiprinti santykius grupėje, padėti dalyviams susikonscentruoti arba visiškai pakeisti dėmesio objektą, jei atmosfera tampa pernelyg įtempta. Paprastai žaidimuose nėra turinio, susijusio su aptariama tema, pvz., „kultūra“, „tapatybė“ ar „trauma“. Vietoj to, jų funkcija yra sukurti trumpą pertrauką, sudaryti erdvę naujai energijai arba išsklaidyti įtemptą atmosferą – visa tai daroma dalyvių gerovės labui.

Susipažinimas – „Pralaužkime ledus“ žaidimai

Padalinkite žmones poromis

Laikas: 5 minutės

Instrukcijos:

- Paprašykite dalyvių atsistoti ir išsiskirstyti po kambarį.
- Paprašykite jų kuo greičiau rasti žmogų, kurio plaukų spalva yra tokia pati kaip jų.
- Paprašykite jų pasisveikinti ir prisistatyti vieni kitiems.
- Dabar paprašykite jų surasti ką nors tos pačios lyties kaip jie patys.
- Tęskite panašiai, naudodami 4–6 naujus kriterijus (pvz., akių spalva, amžius, ūgis, darbo vieta, vaikų skaičius ir pan.).
- Taip pat galite paprašyti dalyvių pateikti idėjų dėl naujų kriterijų.
- Išlaikykite greitą tempą!

Kengūros vardas

Laikas: 5 minutės

Instrukcijos:

Stovėkite arti vienas kito kaip grupė. Paprašykite visų pasisveikinti su vienu kitu žmogumi. Sveikindamiesi jie turėtų pasakyti savo vardą, pomėgį ar kitą įdomų faktą apie save. Pomėgis ar įdomus faktas – tai kažkas, ką jie mėgsta daryti laisvalaikio, arba kažkas, kas jiems priklauso.

Kai pasisveikinate su kuo nors, perimate to asmens vardą ir savybes. Pavyzdžiui, jei pasisveikinate su Maria, o Maria mėgsta važinėti dviračiu, tai dabar jūsų vardas yra Maria ir jums patinka važinėti dviračiu. Štai kaip pasveikinkite kitą sutiktą žmogų. Tęskite pratimą 2–3 minutes arba tol, kol dalyviai pavargs.

Sutelkti dėmesį ir susikaupti

Gėlių ranka

Laikas: 3–5 minutės

Instrukcijos:

Paprašykite dalyvių likti sėdėti, užmerkti akis ir padėti kumščius ant kelių. Suskaičiuojant iki trijų, jie lėtai (per vieną minutę) turi atverti rankas, tarsi jų pirštai būtų gėlių žiedlapiai. Kai minutė baigsis, praneškite jiems. Labai nedaugelis užduotį baigs tiksliai laiku. Kai kurie dalyviai atvers pirštus per greitai, kiti – per lėtai.

„Tai ožka...“

Laikas: 5 minutės

Instrukcijos:

Susirinkite į ratą. Grupės treneris perduos daiktą, pvz., žymeklį ar puodelį, asmeniui savo dešinėje sakydamas: „Tai ožka“. Asmuo dešinėje turi paimti daiktą ir paklausti: „Kas tai yra?“, tada grąžinti jį grupės treneriui. Jūs paimate daiktą, bet grąžinate jį ir turi pakartoti: „Tai ožka“. Dešinėje esantis asmuo turi atsisukti į dešinėje esantį asmenį, paduoti jam daiktą ir sakyti: „Tai ožka“. Mainai toliau vyksta tokia pačia tvarka. „Ožkos“ objektas keliauja po kambarį, o grupės treneris pradeda siųsti naują objektą (ta pačia arba priešinga kryptimi), šį kartą sakydamas, pvz., „tai karvė“. Kartojasi tokia pati seka. Padidinkite tempą ir leiskite objektams judėti abiem kryptimis, kol viskas taps per daug intensyvu. Svarbiausia, siekite, kad būtų daug veiklos, kad niekam nereikėtų laukti.

Teigiamos energijos kūrimas arba įtemptos atmosferos keitimas

Įsivaizduojami žaidimai su kamuoliu

Laikas: 5 minutės

Instrukcijos:

Pradėkite mušinėjimo į žemę judant pirmyn su teniso kamuoliu imitaciją ant grindų priešais save. Pasakykite dalyviams, kad tam tikru momentu sustosite ir mesti kamuolį vienas iš jų. Tada jie gali perduoti kamuolį kitam asmeniui, tuo pačiu pakeisdami kamuolio rūšį (pvz., pakeisti į krepšinio, rankinio, paplūdimio, tinklinio kamuolį, balioną, apelsiną, obuolį ar bet kokią kitą dalyvių sugalvotą „kamuolio“ rūšį).

Paprašykite visų atsistoti ir pasirengti priimti jūsų mestą kamuolį. Kas meta kamuolį, turi pasakyti: „Aš metu savo teniso kamuolį Omarui“. Tada Omaras turi priimti kamuolį kaip teniso kamuolį, tada pakeisti jį į kažką kitą, prieš metant jį kam nors kitam. Įsitinkite, kad visi sulauktų savo eilės ir kad paskutinis žmogus mestų kamuolį atgal jums.

„Stop!“

Laikas: 3–5 minutės

Instrukcijos:

Paprašykite dalyvių vaikščioti po kambarį mosuojant rankomis. Kai pasakysite „stop“, jie turi sustoti toje pačioje padėtyje, kurioje buvo, prieš jums pasakant „stop“. Kai pasakysite „eikite“, grupė vėl pradės vaikščioti, kol vėl pasakysite „stop“, ir taip toliau. Tai trumpas pratimas, kuris dažnai praverčia atsigauti po ilgo sėdėjimo.

1-2-3

Laikas: 5 minutės

Instrukcijos:

- Dalyviai susiskirsto poromis.
- Kiekviena pora turi stovėti viena priešais kitą ir suskaičiuoti iki trijų.
- Jie paeiliui pasako skaičių. Pirmasis asmuo sako „vienas“, antrasis asmuo „du“, pirmasis asmuo „trys“, antrasis asmuo „vienas“ ir taip toliau.
- Kai partneriai suranda ritmą, jie pakeičia numerį „vienas“ garsu arba judesiu (pavyzdžiui, jie gali pamojuoti ranka arba pasakyti „labas“). Grupės treneris pateikia garso ar veiksmų pavyzdžių, kad padėtų dalyviams, tačiau jie taip pat gali nuspręsti patys.
- Žaidimo eigoje skaičių „du“ pakeiskite garsu arba gestu, o galiausiai – ir skaičių „trys“. Galų gale neliks skaičių, o bus girdimi tik garsai ar matomi veiksmai.

„Švyst-bumpt“

Laikas: 5 minutės

Instrukcijos:

Aprašymas:

Stovėkite arba sėdėkite ratu, kad visi galėtų matyti vieni kitus. Sukite rankas į dešinę pusę esantį žmogų ir pasakykite „švyst“. Dešinėje esantis asmuo tą patį turi daryti su kitu dešinėje esančiu asmeniu, kol į žaidimą įsitrauks visi dalyviai. Padarykite kelis „švyst“ ratus, kol įsitikinsite, kad visi suprato taisykles. Kitas lygis yra „bumpt“. „Bumpt“ pakeičia „švyst“ kryptį. „Bumpt“ galima atlikti iškelus rankas priešais save ir garsiai ištarus „bumpt“ (lyg kamuolys, kurį atmuša gaudytojas). Dabar „švyst“ pakeičia kryptį. Kai dalyviai supras taisykles, galite pradėti naudoti „pokšt“. „Pokšt“ perkelia judesį į kitą rato pusę. „Pokšt“ galima naudoti tik priešais esantį žaidėją, o ne šalia esantį. „Pokšt“ galima naudoti tik po „švyst“ arba „bumpt“. Tęskite, kol nebesinorės, arba iš žaidimo pašalinkite žmones, kurie daro klaidas.

Atpalaiduojantys pratimai

Atpalaiduojančios muzikos klausymasis

Laikas: 10–15 minučių

Rami, tyli muzika gali padėti atsipalaiduoti kūnui ir protui. „MindSpring“ treneris dalyviams nurodo atsisėsti arba patogiai atsigulti, užmerkti akis ir leisti muzikai užpildyti kambarį, jų mintis ir kūnus.

Niels Eje kompaktiniai diskai ir „MusiCure“ muzika gali turėti stresą mažinantį ir raminantį poveikį, ypač po sunkių temų. Nuoroda: www.musicure.dk

Tempimo pratimai

Laikas: 3–5 minutės

„MindSpring“ grupės treneris visus dalyvius turi pamokyti atlikti seriją tempimo pratimų (kaip numatyta iš anksto). Šie tempimo pratimai gali būti tokie: atsistojimas, abiejų rankų ištempimas aukštyn link lubų, atsistojimas ant kojų pirštų, žiovavimas, veido masažas, rankų sūpavimas, galvos judinimas iš vienos pusės į kitą, viso kūno išjudinimas ir pan.

Įsitempkite – atsipalaiduokite

Laikas: 5 minutės

„MindSpring“ inspektorius duoda tokius nurodymus:

- „Sėdėkite patogioje padėtyje ant kėdės. Tris kartus giliai įkvėpkite ir lėtai iškvėpkite. Turite įtempti raumenis, o tada juos atpalaiduoti.
- Išlaikykite įtampą maždaug 10 sekundžių, tada atleiskite ir atsipalaiduokite 15–20 sekundžių.
- Atliekant šį pratimą svarbu aiškiai pajusti skirtumą tarp įtampos ir atsipalaidavimo.

Šiam pratimui galite pasirinkti įvairias kūno dalis, pavyzdžiui:

- Savo kojas: pakelkite kojų pirštus į viršų, link savo nosies. Galite pakelti kulnus nuo grindų. Laikykite šią padėtį 10 sekundžių, kvėpuokite ramiai ir tyliai. Dabar atsipalaiduokite ir pailsėkite 15–20 sekundžių.
- Pilvas ir apatinė nugaros dalis: prispaudžiame apatinę nugaros dalį prie kėdės atlošo ir jaučiame, kaip įsitempia pilvo raumenys. Laikykite kvėpavimą šioje padėtyje 6 sekundes. Tada lėtai iškvėpkite ir atsipalaiduokite 15–20 sekundžių.
- Rankos, pečiai, krūtinė ir kaklas: sulenkite rankas ir sudėkite jas ant krūtinės. Jūsų alkūnės turėtų būti nukreiptos žemyn, o kumščiai – aukštyn. Įtempkite rankas, pečius, krūtinę ir kaklą, tuo pačiu ramiai ir lėtai kvėpuodami. Įtampą išlaikykite 10 sekundžių. Tada atsipalaiduokite 15–20 sekundžių.

- Jūsų veidas: stipriai suspauskite veido raumenis, tarsi būtumėte įkandę citriną.
Stipriai suspauskite lūpas ir įtempkite žandikaulį. Išlaikykite šią įtampą 10 sekundžių, ramiai ir tyliai kvėpuodami. Tada atsipalaiduokite 15–20 minučių.

Visą procesą galite pakartoti dviem kartais visoms keturioms raumenų grupėms.

- „Jauskite visą savo kūną. Leiskite savo kūnui atsipalaiduoti. Užsimerkite ir įsivaizduokite save gražioje, ramios vietoje, kad nurimtų mintys. Toliau keletą minučių sutelkite dėmesį į šią ramią vietą. Tada atmerkite akis.
- Užbaikite dideliu prasitėmimu ir, jei reikia, žiovuliu.

Šis pratimas atpalaiduoja raumenis ir sukelia viso kūno atsipalaidavimą.

Pakratykite savo kūną

Laikas: 5 minutės

Instrukcijos:

Stovėkite kartu, geriausia ratu (tačiau tai nėra privaloma). Pradėkite keturis kartus papurtydami dešinę ranką, garsiai skaičiuodami kiekvieną purtymą. Dalyviai turi daryti tą patį. Tada keturis kartus papurtykite kairę ranką, tada dešinę koją, kairę koją ir galiausiai visą kūną. Galite įtraukti ir linksmesnes kūno dalis – pvz., papurtykite liežuvį, akių vokus ar ausis. Kai visa grupė keturis kartus papurtys kiekvieną kūno dalį, galite pakartoti procesą, bet kiekvieną kartą sumažinkite purtymo skaičių iki trijų, dviejų ir galiausiai vieno purtymo.

Šaltinis: „Moving Minds“ ir „Hornstrup Course Centre“

ŽODŽIŲ SĄRAŠAS / danų, arabų, somalių, tigrų kalbomis

Šiame sąraše pateiktų žodžių apibrėžimai yra pritaikyti jų naudojimui „MindSpring“ programoje. Yra ir kitų apibrėžimų, kurie nėra įtraukti į šį sąrašą.

Žemiau pateikiami žodžių sąrašai, išversti į danų, arabų, somalių ir tigrų kalbas.

LIETUVIŲ KALBA	DANŲ KALBA
Elgesys – tai, kaip žmogus elgiasi ar reaguoja, veiksmai	Adfærd – den måde man opfører sig på, handlinger
Atsipalaidavimas – kūno gebėjimas atsipalaiduoti / sąmoningas kūno atsipalaidavimas	Afspænding – kroppens evne til at slappe af / en bevidst kropslig afslapning
Baimė, siaubas ar išgąstis – fizinė ir psichinė reakcija į patirtą pavojų	Angst, skræk eller frygt – kropslig og psykisk reaktion på en oplevet fare
Susirūpinimas – nervinimasis ar jaudinimasis dėl esamos ar būsimos problemos	Bekymring – at være nervøs for et nuværende eller fremtidigt problem
Atlygis – ko nors davimas kitiems asmenims nors už atliktą veiksmą	Belønning – at give nogen noget som anerkendelse for en handling
Biologinis – kai kažkas yra susijęs su gamta, pvz., kūno struktūra ir funkcijos	Biologisk – når noget har med naturens sammenhæng at gøre, for eksempel kroppens opbygning og funktioner
Pranešimas – turinys arba pranešimas, kurį norima perduoti kitam asmeniui	Budskab – et indhold eller en meddelelse man ønsker overbragt til en anden
Dalyvavimo pažymėjimas – dokumentas, patvirtinantis, kad asmuo dalyvavo kažkokiame renginyje	Deltagerbevis – en dokumentation for at en person har deltaget i noget
Dilema – situacija, kuriai būdingas sudėtingas pasirinkimas, kai galimybės vertinamos kaip vienodai geros arba blogos	Dilemma – en situation, hvor man skal træffe et vanskelig valg, hvor mulighederne opleves som enten lige gode eller lige dårlige
Vienišumas – vienišumo jausmas (neturėtų būti painiojamas su vienate, izoliacija ar buvimu vienam, bet nebūtinai vienišam)	Ensomhed – at føle sig alene (ikke at forveksle med alenehed, som er at være alene, men ikke nødvendigvis ensom)
Žaidimas – trumpas pratimas, skirtas naujai energijai sukurti, pvz., stipriems santykiams užmegzti, linksmybėms, sutelkti dėmesį, sukurti lengvą atmosferą, pozityvesnį požiūrį.	Energiser – en kort øvelse, som skaber ny energi, for eksempel stærke relationer, morskab, skærpet opmærksomhed, lettere stemning, lysere syn på tingene
Patirties mainai – dalytis ankstesne patirtimi, žiniomis ir įžvalgomis su kitais žmonėmis	Erfaringsudveksling – at dele tidligere oplevelser og erkendelser med andre
Fiziškai – kai kažkas yra susiję su kūnu ar materialiu pasauliu	Fysisk – når noget har med kroppen eller den materielle verden at gøre

Bendruomenė – priklausymo grupei jausmas	Fællesskab – følelsen af at høre til i en gruppe
Grupinis kursas – žmonių grupė, susitinkanti keletą kartų per tam tikrą laikotarpį.	Gruppeforløb – en samling af personer som mødes flere gange over tid
Tapatybė – kaip žmogus pats ar kiti žmonės suvokia asmenį ar žmonių grupę	Identitet – sådan som man selv eller andre opfatter en selv eller en gruppe
Tapatybės formavimas ar keitimas – kai tapatybė formuojasi ar keičiasi dėl asmeninių ir fizinių pokyčių arba svarbių gyvenimo įvykių	Identitetsudvikling/-forandring – Når identitet udvikler eller direkte forandrer sig som følge af personlig og fysisk udvikling eller vigtige hændelser i livet
Kultūra – vyraujantis gyvenimo būdas ir pasaulio suvokimas tam tikroje žmonių grupėje	Kultur – levevis og verdensforståelse som er dominerende blandt en gruppe mennesker
Vienodas elgesys – kai su asmenimis elgiamasi vienodai, neatsižvelgiant į jų lytį, etninę priklausomybę ir seksualinę orientaciją; taigi, jie nėra traktuojami mažiau palankiai nei kiti panašioje situacijoje esantys asmenys	Ligebehandling – når personer behandles lige uanset køn, etnicitet og seksualitet, det vil sige at de ikke behandles dårligere end de ellers ville være blevet
Lygybė – kai moterys ir vyrai, nepriklausomai nuo lyties, turi lygias galimybes	Ligestilling – når kvinder og mænd, uanset deres køn, har lige muligheder
Gyvybės medis – metafora ir pratimas, padedantis atskleisti asmeninius privalumus, savybes ir gyvenimo svajones	Livets træ – en metafor for og en øvelse om en persons styrker, kvaliteter og drømme gennem livet
Nepasitikėjimas – pasitikėjimo ar įsitikinimo kažkuo ar kuo nors trūkumas	Mistillid – det ikke at stole på eller tro på nogen eller noget
Normalumas – tai, kas laikoma norma ir dominuoja tam tikroje žmonių grupėje	Normalitet – det der opfattes som normalt, det vil sige dominerende blandt en gruppe mennesker
Norma – nerašyta ir visuotinai pripažinta taisyklė žmonių grupėje, reguliuojanti elgesį ir veiksmus bei atspindinti tam tikras vertybes	Norm – uskreven og almindeligt anerkendt regel blandt en gruppe mennesker, som påvirker adfærd og handlinger, og som bygger på bestemte værdier
Tinklas – asmenys, dalyvaujantys bendruomenėje, susijusioje su asmeniniais ar profesiniais interesais	Netværk – personer som indgår i et fællesskab vedrørende personlige og professionelle interesser
Švietimas / auklėjimas – vaikų elgesio ir asmenybės ugdymas bei įtaka jiems perduodant žinias, normas ir vertybes, profesiniai interesai	Opdragelse – udvikling og påvirkning af børns adfærd og personlighed gennem videregivelse af viden, normer og værdier
Profesionali pagalba – išsilavinęs asmuo, teikiantis profesionalią pagalbą	Professionel hjælp – når en uddannet person yder faglig støtte
Psichologinis – susijęs su jausmais, mintimis ir psichine veikla	Psykisk – når noget har med det mentale, følelser og tanker at gøre
Psichoedukacija – mokymasis apie psichiką, jausmus, mintis, psichinį gyvenimą ir susijusias ligas	Psykoedukation – at lære om psyken, sjælelivet, følelser, tanker og sygdom i forbindelse hermed
Įtaka / poveikis – kai kažkas patiria kažkokį poveikį, o po to dažnai po to įvyksta tam tikri pokyčiai	Påvirkning – når noget har en virkning på nogen – oftest med en slags ændring til følge
Atsparumas – būti atspariam ir išlikti psichiškai sveikam nepaisant labai skaudžių įvykių	Resiliens – det at være modstandsdygtig – at forblive mental sund trods voldsomme hændelser

Seksualinė orientacija – emocinis, jausminis ir seksualinis potraukis prie priešingos arba tos pačios lyties asmens	Seksuel orientering – at være tiltrukket af et samliv og have sex med en person af det modsatte eller ens eget køn
Autonomija – gebėjimas mąstyti ir veikti nepriklausomai nuo kitų	Selvstændighed – at kunne tænke og handle uafhængigt af andre
Socialiai – tai, kas susiję su žmonių ar žmonių grupių tarpusavio santykiais	Socialt – når noget har med relationer mellem mennesker eller gruppe at gøre
Socialinė kontrolė – kai asmuo yra baudžiamas dėl elgesio, kuris laikomas socialiai nepriimtiniu	Social kontrol – når nogen sanktioneres/straffes på baggrund af deres adfærd, som anses at være socialt uacceptabelt
Pagrindinės taisyklės – grupės narių susitarimai dėl priimtino elgesio grupėje	Spilleregler – de aftaler en gruppe har indgået for opførsel i gruppen
Bausmė – kai asmuo dėl savo veiksmų ar kaltinimų patiria nemalonų elgesį	Straf – når nogen udsættes for ubehagelig behandling som følge af en handling eller beskyldning
Stresas – kai organizmas fiziškai ir psichiškai įsitempia dėl pavojaus ar didelių lūkesčių / reikalavimų	Stress – når kroppen fysisk og psykisk bliver anspændt som følge af farlige situationer eller store forventninger/ krav til præstationer
Streso įveikimas – sąmoningas susidūrimas su stresu ir veiksmas jį patyrus	Stresshåndtering – det at forholde sig til og handle på en følelse af stress
Simptomas – tam tikros ligos fizinis ar psichinis požymis	Symptom – fysisk eller psykisk tegn på en bestemt sygdomstilstand
Pasitikėjimas – pasitikėjimas kažkuo ar kuo nors	Tillid – at stole eller tro på nogen eller noget
Traumų sukėlimas – nevalingas fizinis ir (arba) psichinis poveikis, kurį sukelia anksčiau patirti sunkūs, sielvartą sukeliantys įvykiai	Traumatisering – at være ufrivilligt fysisk og/eller psykisk påvirket af tidligere voldsomme begivenheder
Trauma – kai labai skaudus įvykis turi fizinį ir (arba) psichinį žalingą ir ilgalaikį poveikį žmogui – tarsi „psichinė žaizda“.	Traume – når en voldsom begivenhed har fysisk og/eller psykisk skadelig virkning på en person længe efter begivenheden – som et "sår på sjælen"
Traumos įveikimas – sąmoningai susidurti su traumos fiziniais ir psichiniais padariniais ir imtis veiksmų	Traumehåndtering – det at forholde sig til og kunne handle på fysiske og psykiske følger af traumer
Iššūkis – situacija, kelianti asmeniui asmeninius, kūrybinius ar intelektualinius reikalavimus	Udfordring – en situation som stiller store personlige, kreative eller intellektuelle krav til en person
Vertybės – bendrosios pasaulio sampratos ir požiūriai į gyvenimą, turintys ypatingą vertę asmeniui ar žmonių grupei ir kurių jie ketina laikytis	Værdier – overordnede syn på verden og holdninger til livet som har særlig værdi for en person eller gruppe af mennesker, og som de forsøger at efterleve
Pasirinkimas – apsispręsti ir pasirinkti vieną iš kelių galimybių	Valg – det at bestemme sig for en ud af flere muligheder
Pratimas – kai vienas ar daugiau žmonių vykdo tam tikrus nurodymus, siekdami įgyti naujų žinių, supratimo ar kūno sąmoningumo	Øvelse – at en eller flere personer følger noglebestemte instrukser for at opnå en ny forståelse, viden eller følelse i kroppen

LIETUVIŲ KALBA	ARABŲ KALBA
Elgesys – tai, kaip žmogus elgiasi ar reaguoja, veiksmai	المسلوك - الطريقة التي يتصرف بها المرء، التصرفات.
Atsipalaidavimas – kūno gebėjimas atsipalaiduoti / sąmoningas kūno atsipalaidavimas	الاسترخاء - قدرة الجسد على الاسترخاء / استرخاء جسدي متعمد.
Baimė, siaubas ar išgąstis – fizinė ir psichinė reakcija į patirtą pavojų	الرهبة والخوف - رد فعل نفسي للجسد تجاه استشعار الخطر
Susirūpinimas – nervinimasis ar jaudinimasis dėl esamos ar būsimos problemos	القلق - أن تكون متوتراً تجاه مشكلة حالية أو مستقبلية.
Atlygis – ko nors davimas kitiems asmenims nors už atliktą veiksmą	المكافأة - إعطاء شيء ما لشخص، كإعطاء شيء ما لعمله.
Biologinis – kai kažkas yra susijęs su gamta, pvz., kūno struktūra ir funkcijos	بيولوجي / حيوي - عندما يكون الشيء على ارتباط مع الطبيعة، على سبيل المثال بناء الجسد ووظائفه
Pranešimas – turinys arba pranešimas, kurį norima perduoti kitam asmeniui	الرسالة - محتوى أو ختم يتم إرسالها إلى الآخر
Dalyvavimo pažymėjimas – dokumentas, patvirtinantis, kad asmuo dalyvavo kažkokiame renginyje	شهادة مشاركة - وثيقة توثق مشاركة الشخص في شيء ما
Dilema – situacija, kuriai būdingas sudėtingas pasirinkimas, kai galimybės vertinamos kaip vienodai geros arba blogos	معضلة / مأزق - ظرف، يتطلب من الشخص اتخاذ قرار صعب تكون فيه الفرص الجيدة والسئية متساوية
Vienišumas – vienišumo jausmas (neturėtų būti painiojamas su vienatve, izoliacija ar buvimu vienam, bet nebūtinai vienišam)	الوحدة - أن تشعر أنك وحيداً / يجب الخلط بينها وبين أن يكون منفرداً، الأمر الذي يعني بالضرورة أن تكون وحيداً
Žaidimas – trumpas pratimas, skirtas naujai energijai sukurti, pvz., stipriems santykiams užmegzti, linksmybėms, sutelkti dėmesį, sukurti lengvą atmosferą, pozityvesnį požiūrį	توليد الطاقة - تجربة قصيرة تولد طاقة جديدة، على سبيل المثال: العلاقات، القوة، المرونة، الاهتمام الشديد أجواء متفائلة، نظرة ايجابية للأمور
Patirties mainai – dalytis ankstesne patirtimi, žiniomis ir įžvalgomis su kitais žmonėmis	تبادل الخبرات - مشاركة تجارب وإنجازات سابقة مع الآخرين.
Fiziškai – kai kažkas yra susijęs su kūnu ar materialiu pasauliu	الجسدي - عندما يكون شيء متعلقاً بالجسد أو بالعالم المادي
Bendruomenė – priklausymo grupei jausmas	جماعة - شعور الانتماء للمجموعة.
Grupinis kursas – žmonių grupė, susitinkanti keletą kartų per tam tikrą laikotarpį.	دورة جماعية - مجموعة من الأشخاص يجتمعون عدة مرات خلال فترة معينة.

Tapatybė – kaip žmogus pats ar kiti žmonės suvokia asmenį ar žmonių grupę	الهوية - الطريقة التي ترى بها نفسك أو يراك بها الآخرون مجموعة ما
Tapatybės formavimas ar keitimas – kai tapatybė formuojasi ar keičiasi dėl asmeninių ir fizinių pokyčių arba svarbių gyvenimo įvykių	تطوير أو نغي الهوية عندما تتطور أو تتغى الهوية نتيجة لتغى تشغى صوجسدنا أحداث مهمة فى الحياة
Kultūra – vyraujantis gyvenimo būdas ir pasaulio suvokimas tam tikroje žmonių grupėje	الثقافة - الطريقة السائدة لنمط المعيشة وفهم العالم بى مجموعة من الناس
Vienodas elgesys – kai su asmenimis elgiamasi vienodai, neatsižvelgiant į jų lytį, etninę priklausomybę ir seksualinę orientaciją; taigi, jie nėra traktuojami mažiau palankiai nei kiti panašioje situacijoje esantys asmenys	المساواة فى المعاملة - عندما تتم معاملة الناس على قدم المساواة بغض النظر عن الجنس، العرق، والحالة الجنسية، أي أن لا تتم معاملتهم بشكل أسوأ مما يجب
Lygybė – kai moterys ir vyrai, nepriklausomai nuo lyties, turi lygias galimybes	المساواة فى الوظائف - عندما تكون الفرص متساوية أمام الرجال والنساء بغض النظر عن جنسهم.
Gyvybės medis – metafora ir pratimas, padedantis atskleisti asmeninius privalumus, savybes ir gyvenimo svajones	شجرة الحياة - استعارة / مجاز وتمارين حول نقاط القوة لشخص ما، الجودة والأحلام عند المرة خالل الحياة
Nepasitikėjimas – pasitikėjimo ar įsitikinimo kažkuo ar kuo nors trūkumas	عدم الثقة - هي أن ال تستأمن أو تصدق بشيء أو شخص ما.
Normalumas – tai, kas laikoma norma ir dominuoja tam tikroje žmonių grupėje	الحوال الطبيعية - ال شء النبعث طبيعيا بشكل سائد عند مجموعة من الناس
Norma – nerašyta ir visuotinai pripažinta taisyklė žmonių grupėje, reguliuojanti elgesį ir veiksmus bei atspindinti tam tikras vertybes	معار - قانون غ ت مكتوب ومع تف به بشكل تلقائى من قبل مجموعة من الناس، يؤثر على السلوك والتصرفات. ويب ت عل مباديء معينة
Tinklas – asmenys, dalyvaujantys bendruomenėje, susijusioje su asmeniniais ar profesiniais interesais	شبكة - عندما يدخل أشخاص ضمن مجموعة فيما يتعلق بمصالح شخصية أو مهنية.
Švietimas / auklėjimas – vaikų elgesio ir asmenybės ugdymas bei įtaka jiems perduodant žinias, normas ir vertybes, profesiniai interesai	التربية - التطوير والتأثير عل سلوك الأطفال وشخصيتهم من خلال إعطاء المعرفة، المعايير والمبادئ.
Profesionali pagalba – išsilavinęs asmuo, teikiantis profesionalią pagalbą	مساعدة مح ريفة - عندما يقدم الشخص المتعلم دعما مهنيا
Psichologinis – susijęs su jausmais, mintimis ir psichine veikla	نفاس - عندما يتعلق الأمر بالشأن العقلى، المشاعر. والأفكار
Psichoedukacija – mokymasis apie psichiką, jausmus, mintis, psichinį gyvenimą ir susijusias ligas	، التثقيف النفس - التعلم عن النفس، حياة الروح المشاعر، الأفكار والمرض ضمن هذا الخصوص.
Įtaka / poveikis – kai kažkas patiria kažkokį poveikį, o po to dažnai seka pokyčiai	- التأثير - عندما يكون لشء ما تأثيرا على شخص ما على الغلب يصاحبه نوع من التغى

Atsparumas – būti atspariam ir išlikti psichiškai sveikam nepaisant labai skaudžių įvykių	المرونة - القدرة على المقاومة - المحافظة على الصحة العقلية على الرغم من الأحداث العنيفة
Seksualinė orientacija – emocinis, jausminis ir seksualinis potraukis prie priešingos arba tos pačios lyties asmens	الميول الجنس - أن يجذب المرء للمعاشرة وممارسة الجنس مع شخص من الجنس الآخر أو جنسه.
Autonomija – gebėjimas mąstyti ir veikti nepriklausomai nuo kitų	الاستقلالية - القدرة على التفكير والتصرف دون الاعتماد على الآخرين
Socialiai – tai, kas susiję su žmonių ar žmonių grupių tarpusavio santykiais	إجتماع - عندما يتعلق الأمر بعلاقات بـي الناس أو ب مجموعة معينة
Socialinė kontrolė – kai asmuo yra baudžiamas dėl elgesio, kuris laikomas socialiai nepriimtiniu	الرقابة الاجتماعية - عندما يعاقب أشخاص بناء على تصرفهم، الذي يعتت غ ت مقبول اجتماعيا.
Pagrindinės taisyklės – grupės narių susitarimai dėl priimtino elgesio grupėje	قواعد اللعبة - الإتفاقيات ال ئ ت تمها مجموعة ما من أجل التصرف داخل المجموعة.
Bausmė – kai asmuo dėl savo veiksmų ar kaltinimų patiria nemalonų elgesį	العقاب - عندما يتعرض الشخص لمعاملة غ ت مريحة نتيجة لتصرف أو اتهام
Stresas – kai organizmas fiziškai ir psichiškai įsitempia dėl pavojaus ar didelių lūkesčių / reikalavimų	الجهاد أو الكرب - عندما يصبح الجسم متوترا جسديا ونفسيا نتيجة لظروف خطر أو توقعات متطلبات عالية الأداء.
Streso įveikimas – sąmoningas susidūrimas su stresu ir veiksmai jį patyrus	أدارة الجهاد أو الكرب - عند اتخاذ موقف والتصرف بناء على مشاعر مجعدة مضغوطة
Simptomas – tam tikros ligos fizinis ar psichinis požymis	العارض مؤش جسدي أو نف شعل حالة مرضية معينة
Pasitikėjimas – pasitikėjimas kažkuo ar kuo nors	الثقة - أن تستأمن أو تصدق بشخص أو شيء ما
Traumų sukėlimas – nevalingas fizinis ir (arba) psichinis poveikis, kurį sukelia anksčiau patirti sunkūs, sielvartą sukeliantys įvykiai	الوقوع تحت الصدمة - هي أن تكون متأثرا جسديا أو /و نفسيا بشكل ال ارادي نتيجة الأحداث عذيفة سابقة
Trauma – kai labai skaudus įvykis turi fizinį ir (arba) psichinį žalingą ir ilgalaikį poveikį žmogui – tarsi „psichinė žaizda“.	الصدمة-عندما يكون تلحدثعنيفةأ تاجسدياأو نفسيا ضارا على "الشخص مدة طويلة بعد انقضاء الحدث - "جرح نفسي
Traumos įveikimas – sąmoningai susidurti su traumos fiziniais ir psichiniais padariniais ir imtis veiksmų	أدارة الصدمة - القدرة على التصرف والتعامل مع الآثار النفسية و الجسدية الناجمة عن الصدمة النفسية
Iššūkis – situacija, kelianti asmeniui asmeninius, kūrybinius ar intelektualinius reikalavimus	تحذ - ظرف يفرض متطلبات شخصية، ابداعية وفكرية عالية لشخص ما
Vertybės – bendrosios pasaulio sampratos ir požiūriai į gyvenimą, turintys ypatingą vertę asmeniui ar žmonių grupei ir kurių jie ketina laikytis	القيم - النظرة الشاملة للعالم والمواقف تجاه الحياة ال ت لها قيمة خاصة لشخص ما أو مجموعة من الأشخاص ويحاولون العيش وفقا لها

Pasirinkimas – apsispręsti ir pasirinkti vieną iš kelių galimybių	خيار - تحديد واحدة من عدة خيارات.
Pratimas – kai vienas ar daugiau žmonių vykdo tam tikrus nurodymus, siekdami įgyti naujų žinių, supratimo ar kūno sąmoningumo	ممارسة أو تمرين - ه أن يتبع شخص أو مجموعة من الأشخاص تعليمات محددة من أجل الوصول إلى فهم، معرفة أو شعور جديد في الجسم.

LIETUVIŲ KALBA	SOMALIŲ KALBA
Elgesys – tai, kaip žmogus elgiasi ar reaguoja, veiksmai	Dhaqanka – habka qofku u dhaqmo, marka uu ficil samaynayo.
Atsipalaidavimas – kūno gebėjimas atsipalaiduoti / sąmoningas kūno atsipalaidavimas	Nefiska – awoodda jidhku u leeyahay inuu iskii u nasto/ nasasho jidhka la nasinayo.
Baimė, siaubas ar išgąstis – fizinė ir psichinė reakcija į patirtą pavojų	Baqdinta, anfariirka ama cabsi – Jawaab celinta jidhka iyo maskaxda marka khatari qofka soo wajahdo.
Susirūpinimas – nervinimasis ar jaudinimasis dėl esamos ar būsimos problemos	Walaac – walwalka dhibaataada taagan ama mid soo socota.
Atlygis – ko nors davimas kitiems asmenims nors už atliktą veiksmą	Abaal marin – in qof la siiyo wax ama shay si loogu abaal marinayo ficilikiisa-
Biologinis – kai kažkas yra susijęs su gamta, pvz., kūno struktūra ir funkcijos	Abuurka (biologisk) – marka wax ama shay yahay sidii ilaah u abuuray, tusaale ahaan sida hab-dhismeedka iyo shaqadiisa-
Pranešimas – turinys arba pranešimas, kurį norima perduoti kitam asmeniui	Fariin – wax ama fariin la doonayo in la gaarsiiyo qof kale.
Dalyvavimo pažymėjimas – dokumentas, patvirtinantis, kad asmuo dalyvavo kažkokiame renginyje	Shahaadada ka qayb galka – dukumenti cadaynaya in qofku howla ama waxuun ka qayb galay
Dilema – situacija, kuriai būdingas sudėtingas pasirinkimas, kai galimybės vertinamos kaip vienodai geros arba blogos	Laba-labayn (laba daran kala dooro) – xaalad keenaysa in qofku gaaro go'aan adag, iyadoo waxyaalaha qofku kala doornayo yihiin qaar wada fiican ama qaar wada xun.
Vienišumas – vienišumo jausmas (neturėtų būti painiojamas su vienviete, izoliacija ar buvimu vienam, bet nebūtinai vienišam)	Cidlo (kelinimo) – dareenka cidlanimo ama keli ahaansho ee qofku dareemo (yaan lagu khaldin gooni joognimad qofku si iskiis ah u doorto, laakiin cidlanimo waxaa halkan loola jeedaa cidlada duruufu ku khasabtay qofka)
Žaidimas – trumpas pratimas, skirtas naujai energijai sukurti, pvz., stipriems santykiams užmegzti, linksmybėms, sutelkti dėmesį, sukurti lengvą atmosferą, pozityvesnį požiūrį	Tamar kordhiye – waxyaalo yar-yar oo qofka siin kara fir-fircooni cusub, tusaale ahaan sida xidhiidhka wanaagsan ee qofku la leeyahay dadka kale, shactirada, qofka oo dareema inuu muhiim yahay ama la jecel yahay, xaalad jawi degan ah, nolosha oo aan la adkayn (la fududeeyo).
Patirties mainai – dalytis ankstesne patirtimi, žiniomis ir įžvalgomis su kitais žmonėmis	Is waydaarsiga k – dadka oo ka wada sheekaysta wa-xyaalihii ay soo mareen iyo inay isu garaabaan (la isu qiro)
Fiziškai – kai kažkas yra susijęs su kūnu ar materialiu pasauliu	Jidhka ama muuqaal – marka wax la xiriiro jidhka ama waxyaalaha ku xidhan aduunka (dhal-dhalaalka aduunka)

Bendruomenė – priklausymo grupei jausmas	Ka mid ahaansho – dareenka qofku dareemo inuu koox ka tirsan yahay ama ka mid yahay
Grupinis kursas – žmonių grupė, susitinkanti keletą kartų per tam tikrą laikotarpį.	Koorso-Kooxeed – kulamo dhowr ah oo ay dad badani ka qayb qaadanayaan.
Tapatybė – kaip žmogus pats ar kiti žmonės suvokia asmenį ar žmonių grupę	Aqoonsi (identity) – Sida qofku isku arko inuu yahay ama dadka kale u arkaan waxa qof ama koox dad ahi yihiin
Tapatybės formavimas ar keitimas – kai tapatybė formuojasi ar keičiasi dėl asmeninių ir fizinių pokyčių arba svarbių gyvenimo įvykių	Horumarinta aqoonsiga (identity) –kobcinta ama isbe-del ku yimaado qofka waxaa keeni kara horumarka shaq-siyan ah ama mid muuqaal ah ama dhacdooyin muhiimka ah ee nolosha qofka
Kultūra – vyraujantis gyvenimo būdas ir pasaulio suvokimas tam tikroje žmonių grupėje	Dhaqan – hab nololeedka iyo fahamka aduunka ee ay leeyihiin koox dad ahi.
Vienodas elgesys – kai su asmenimis elgiamasi vienodai, neatsižvelgiant į jų lytį, etninę priklausomybę ir seksualinę orientaciją; taigi, jie nėra traktuojami mažiau palankiai nei kiti panašioje situacijoje esantys asmenys	Cadaalad fal – marka dadka loola dhaqmo si isku mid ah iyadoo aan loo eegayn jinsi , isir ahaan iyo nooca gal-madda qofka. Taas oo macnaheedu yahay inaan dadka qaarna loola dhaqmin si fiican qaarna six un.
Lygybė – kai moterys ir vyrai, nepriklausomai nuo lyties, turi lygias galimybes	Sinnaan – marka haweenka iyo ragga iyaddoon loo eegin sinjiga ay helaan fursaddo isku mida.
Gyvybės medis – metafora ir pratimas, padedantis atskleisti asmeninius privalumus, savybes ir gyvenimo svajones	Geedka nolosha – waa eray dahsoon oo loola jeedo awooda, kartida iyo hamiga qofka ka leeyahay noloshada.
Nepasitikėjimas – pasitikėjimo ar įsitikinimo kažkuo ar kuo nors trūkumas	aaminaad daro – qofka oo aan ku kalsoonaan ama aami- nin qof kale ama wax kale
Normalumas – tai, kas laikoma norma ir dominuoja tam tikroje žmonių grupėje	Caadaysi – wax ama arin dadku u arkaan u arkaan inay caadi yihiin,
Norma – nerašyta ir visuotinai pripažinta taisyklė žmonių grupėje, reguliuojanti elgesį ir veiksmus bei atspindinti tam tikras vertybes	Caado – sharci aan qornayn oo koox dad ahi caadi ahaan isla qirsan yihiin, wuxuuna saamayn ku leeyahay hab-dhaqanka iyo ficilada kooxda. Wuxuu sidoo kale ku dhisan yahay qiyam gaar ah
Tinklas – asmenys, dalyvaujantys bendruomenėje, susijusioje su asmeniniais ar profesiniais interesais	Macaarifo/asxaab – dadka ay ka dhexayso xiriir shaqsi ama mid shaqo (xirfadeed).
Švietimas / auklėjimas – vaikų elgesio ir asmenybės ugdymas bei įtaka jiems perduodant žinias, normas ir vertybes, profesiniai interesai	Tarbiyadda caruurta – kobcinta iyo saamaynta ku yeelashada hab dhaqanka iyo shakhsiyada carruurta si loogu gudbiyo aqoon, curfi iyo qiyam
Profesionali pagalba – išsilavinęs asmuo, teikiantis profesionalią pagalbą	Caawimo xirfadeed (aqoon ku salaysan) – marka qof aqoon leh uu qof kale u fidanayo taageero xirfad ama aqoon ku salaysan
Psichologinis – susijęs su jausmais, mintimis ir psichine veikla	Maanka/maskaxiyan – waxyaalah khuseeya , dareenka qofka iyo fekerka qofka
Psichoedukacija – mokymasis apie psichiką, jausmus, mintis, psichinį gyvenimą ir susijusias ligas	Waxbarashada nafsadda ama maskaxda – waxba-rashada la xiriirta nafsadda, ruuxda, dareenka iyo fekerka qofka
Įtaka/poveikis – kai kažkas patiria kažkokį poveikį, po kurio dažnai seka pokyčiai	Saamayn – marka wax ama arini saameeyn kuyeeshaan qofka – inta badan saamayntu waxay keentaa is bedel ku dhaca qofka
Atsparumas – būti atspariam ir išlikti psichiškai sveikam nepaisant labai skaudžių įvykių	Adkaysi – qofka oo difaac u yeesha dhibaatooyinka – adkaysigu wuxuu keenaa in maskaxda qofku caafimaad qabto inkasto oo qofku ay la soo kulmeen dhacdooyin xanuun badan

Seksualinė orientacija – emocinis, jausminis ir seksualinis potraukis prie priešingos arba tos pačios lyties asmens	Nooca galmoodka qofka – in qofku dareen u galo qof la jinsi ah ama la galmoodo qof la jinsi ah.
Autonomija – gebėjimas mąstyti ir veikti nepriklausomai nuo kitų	Madaxbanaani/xor – in qofku awood u yeesho inuu xor u ahaado fekerkiisa iyo ficilkiisaba.
Socialiai – tai, kas susiję su žmonių ar žmonių grupių tarpusavio santykiais	Bulsho ahaan – waxyaalaha ku saabsan xiriirka u dhexe-eya dadka ama koox dad ah.
Socialinė kontrolė – kai asmuo yra baudžiamas dėl elgesio, kuris laikomas socialiai nepriimtiniu	Xakamaynta bulsho – marka qof lagu ciqaabo hab dhaqankiisa awgeed, iyadoo loo arko in hab dhaqanka qofku yahay mid ka duwan kan bulshada uu ka mid yahay.
Pagrindinės taisyklės – grupės narių susitarimai dėl priimtino elgesio grupėje	heshiis kooxeed – heshiisyada ay kooxdu ku heeshiiso ee la xiriira dhaqanka ay aqbali karto kooxdu.
Bausmė – kai asmuo dėl savo veiksmų ar kaltinimų patiria nemalonų elgesį	Ciqaab – Marka qofka oo lagu fuliyo ficil xanuun badan si qofka looga jaro dembi uu galay ama lagu eedeeyay.
Stresas – kai organizmas fiziškai ir psichiškai įsitempia dėl pavojaus ar didelių lūkesčių / reikalavimų	Walbahaar – marka qofku jidh ahaan iyo nafsiyad ahaan u diiqadoodo ka dib xaalado khatar ah oo qofku la kul- may ama laga filayo in uu shuruudo badan ka soo baxo.
Streso įveikimas – sąmoningas susidūrimas su stresu ir veiksmų jį patyrus	Wax ka qabashada walbahaarka – in la wajaho waxna laga qabto walbahaarka qofku dareemayo.
Simptomas – tam tikros ligos fizinis ar psichinis požymis	Calaamad – calaamad jidheed ama maskaxeed oo lagu garto cudur gaar ah.
Pasitikėjimas – pasitikėjimas kažkuo ar kuo nors	Aaminaad – in lagu kalsoonaado ama la aamino qof ama wax kale.
Traumų sukėlimas – nevalingas fizinis ir (arba) psichinis poveikis, kurį sukelia anksčiau patirti sunkūs, sielvartą sukeliantys įvykiai	Uur-ku-taalo reebid – saamaynta jidheed iyo nafsadeed ay qofka ku reebto arimo xanuun badan oo qofka horay u soo maray.
Trauma – kai labai skaudus įvykis turi fizinį ir (arba) psichinį žalingą ir ilgalaikį poveikį žmogui – tarsi „psichinė žaizda“.	Dhaawac nafsiiyeed – marka dhacdo aad u xanuun badan ay qofka u geysato dhaawac jidheed iyo/ama maskaxeed isla markaasna saamayn ku yeelato muddo dheer dib dhacdadii qoffka ku dhacday – sida “dhaawac nafsiiyeed ah”
Traumos įveikimas – sąmoningai susidurti su traumos fiziniais ir psichiniais padariniais ir imtis veiksmų	Wax ka qabashada dhaawac nafsiiyeedka – in la wajaho si wax looga qabto dhaawacyada jidheed iyo maskaxeed ee naxdinta waxyeelada leh.
Iššūkis – situacija, kelianti asmeniui asmeninius, kūrybinius ar intelektualinius reikalavimus	Caqabad – xaalad qofka ku soo rogaysa inuu ka gudbo shuruudo waawayn oo shakhsi ah, hal abuurimo ah ama aqooneed
Vertybės – bendrosios pasaulio sampratos ir požiūriai į gyvenimą, turintys ypatingą vertę asmeniui ar žmonių grupei ir kurių jie ketina laikytis	Qiyamka – aragtida guud ee adduunka iyo afkaarta nolosha u leh qiima gaar ah qof ama koox dad ah taasoo u hogaansamaan
Pasirinkimas – apsispręsti ir pasirinkti vieną iš kelių galimybių	Doorasho – in qofku kala doorto dhowr fursadood oo hor yaal.
Pratimas – kai vienas ar daugiau žmonių vykdo tam tikrus nurodymus, siekdami įgyti naujų žinių, supratimo ar kūno sąmoningumo	Tababar – marka mid ama in ka badan oo dad ah ay raacaan tilmaamo gaar ah si ay u gaadhaan fahan cusub, aqoon ama wacyi jidheed

LIETUVIŲ KALBA	TIGRAJŲ KALBA
Elgesys – tai, kaip žmogus elgiasi ar reaguoja, veiksmai	በህረ – ሓደ ሰብ ግብረመልሲ ዝህበሉ፣ ስጉምቲታት ዝወስደሉ መንገዲ
Atsipalaidavimas – kūno gebėjimas atsipalaiduoti / sąmoningas kūno atsipalaidavimas	ምዝንጋዕ – ናይ ሰውነት ናይ ምዝናይ ክእለት / ንቕሕ ኣካላዊ ምዝናይ
Baimė, siaubas ar išgąstis – fizinė ir psichinė reakcija į patirtą pavojų	ፍርሒ፣ ራዕዲ ወይ ስንባይ – ንዘጋጥም ሓደጋ፡ሰውነታውን ኣእምሮኣውን ምላሽ-ግብረ
Susirūpinimas – nervinimasis ar jaudinimasis dėl esamos ar būsimos problemos	ጭንቂ – ብዘዕባ ህልው ወይ መጻኢ ጸገም ምርባጽ ወይ ምሽቓል
Atlygis – ko nors davimas kitiems asmenims nors už atliktą veiksmą	ሽልማት – ሓደ ሰብ ንዝገበሮ ተግባር ኣቃልቦ ብምሃብ ገለ ነገር ምሃብ
Biologinis – kai kažkas yra susijęs su gamta, pvz., kūno struktūra ir funkcijos	ባዮሎጂካዊ – ገለ ነገር ምስ ተፈጥሮ ረኽቢ ክህልዎ እንከሎ፣ ንኣብነት ስርዓተ ኣካል ሰውነትን ተግባራቶምን
Pranešimas – turinys arba pranešimas, kurį norima perduoti kitam asmeniui	መልእኽቲ – ሓደ ሰብ ናብ ካልእ ሰብ ከሕልፎ ናይ ዝደሊ ሓሳብ ትሕዝቶታት ወይ ድማ ምልክታ
Dalyvavimo pažymėjimas – dokumentas, patvirtinantis, kad asmuo dalyvavo kažkokiame renginyje	ወረቐት ምስክር ተሳትፎ – ሓደ ሰብ ኣብ ገለ ነገር ዝነበሮ ተሳትፎ ዝገልጽ ሰነድ
Dilema – situacija, kuriai būdingas sudėtingas pasirinkimas, kai galimybės vertinamos kaip vienodai geros arba blogos	መዋጥር – ጽቡቕን ሕማቕን ማዕረ ሚዛን ሃሊዶም ፈሊኻ ምምራጽ ከቢድ ዝኾነሉኩነታት
Vienišumas – vienišumo jausmas (neturėtų būti painiojamas su vienatve, izoliacija ar buvimu vienam, bet nebūtinai vienišam)	ጽምዋ – ናይ ጽምዋ ስምዒት (ካብ ብሕትነት፡ ካብ ግሉል ምዃን ወይ ድማ ካብ በይንኻ ምዃን ፍልይ ዝበለ እዩ።)
Žaidimas – trumpas pratimas, skirtas naujai energijai sukurti, pvz., stipriems santykiams užmegzti, linksmybėms, sutelkti dėmesį, sukurti lengvą atmosferą, pozityvesnį požiūrį	ኣስትጽዓቲ – ሓድሽ ሓይሊ ንምፍጥር ዝግበር ሓዲር ምንቅስቓሕ፣ ንኣብነት፣ ጥንኩር ርክባት፣ ምዝናይ፣ ጥሙት ትኹረት፣ ፎኪስ ኩነታት፣ ዝበለጸ ጸገንታዊ ኣረኣኢያ
Patirties mainai – dalytis ankstesne patirtimi, žiniomis ir įžvalgomis su kitais žmonėmis	ተመኩሮ ምልውዋጥ – ዝነበረካ ልምዲ፣ ፍልጠትን ሓሳባትን ምስ ካልኣት ሰባት ምልውዋጥ
Fiziškai – kai kažkas yra susiję su kūnu ar materialiu pasauliu	ኣካላዊ – ሓደ ነገር ብኣካል ሰውነት ወይድማ ብዝኾነ ዝጭበጥ ነገር ክስራሕ እንከሎ
Bendruomenė – priklausymo grupei jausmas	ማሕበረሰብ – ኣብ ትሕቲ ጉጅለ ናይ ምዃን ስምዒት
Grupinis kursas – žmonių grupė, susitinkanti keletą kartų per tam tikrą laikotarpį.	ኮርስ ጉጅለ – ኣብ ውሽጢ ዝኾነ ክፍለ ግዜ ንብዙሕ ግዜ ዝራኽቡ ጉጁላት ሰባት

Tapatybė – kaip žmogus pats ar kiti žmonės suvokia asmenį ar žmonių grupę	መንነት – 4ይ ሰም ባዕሉ ንባዕሉ ዘለዎ ኣረኣጃ ወይድማ ካልኣት ንዕኡ ዝህብዎ ምስሊ
Tapatybės formavimas ar keitimas – kai tapatybė formuojasi ar keičiasi dėl asmeninių ir fizinių pokyčių arba svarbių gyvenimo įvykių	ምዕባለ ወይድማ ለውጢ መንነት – መንነት ብምኽንያት ሰብኣዊ ወይድማ ኣካላዊ ለውጢ ወይድማ ብምኽንያት ኣብ ኒወት ዘጋጥሙ ኣገደስቲ ክስተታት ክምዕብል ወይድማ ክልወጥ እንክሎ
Kultūra – vyraujantis gyvenimo būdas ir pasaulio suvokimas tam tikroje žmonių grupėje	ባህሊ – ዓርሓ መንገዱ ኣነባብራን ጉጅለ ሰባት ንዓለም ዘለዎም ሓፈሻዊ ኣረኣጃ
Vienodas elgesys – kai su asmenimis elgiamasi vienodai, neatsižvelgiant į jų lytį, etninę priklausomybę ir seksualinę orientaciją; taigi, jie nėra traktuojami mažiau palankiai nei kiti panašioje situacijoje esantys asmenys	ማዕረ ኣተሓሕዛ – ሰባት ጾታኦም፣ ዘርኦም፣ ጾታዊ መደበም ብዘየገድስ ብማዕረ ክረኣዩ እንክለው፤ ማለትኣብ ተመሳሳሊ ኩነታት እቲ ሓደ ካብቲ ሓደ ኣትሒትካ ዘይምርኣይ
Lygybė – kai moterys ir vyrai, nepriklausomai nuo lyties, turi lygias galimybes	ማዕረነት – ጾታኦም ብዘየገድስ ደቂኣነስትዮን ደቂተባዕትዮን ማዕረ ዕድል ክረኽቡእንክለው
Gyvybės medis – metafora ir pratimas, padedantis atskleisti asmeninius privalumus, savybes ir gyvenimo svajones	መሳለል ኒወት – ኣብ ኒወት ዘለዉ ውልቃዊ ጥንካረታት፣ ዓቕሚታትን ድሌታትን ዘቃልዕ ቅኔኣዊ ኣበሃህላን ተግባርን
Nepasitikėjimas – pasitikėjimo ar įsitikinimo kažkuo ar kuo nors trūkumas	ዘይምእማን – ንሓደ ሰብ ወይድማ ንሓደ ነገር ትሑት እምነት ምህላው
Normalumas – tai, kas laikoma norma ir dominuoja tam tikroje žmonių grupėje	ቅቡል ኩነታት – ብመብዛሕትኡ ህዝቢ ከም ልሙድ ወይ ቅቡል ተገይሩ ዝውሰድ
Norma – nerašyta ir visuotinai pripažinta taisyklė žmonių grupėje, reguliuojanti elgesį ir veiksmus bei atspindinti tam tikras vertybes	ስርዓት – ገለ ክብሪታት ዝውክል ዘይተጻሕፈ ግን ከኣ ብጉጅለ ሰባት ኣፍልጦ ዝተውሃቦ ባህሪን ተግባራትን ዝገንኡ ሕጊ
Tinklas – asmenys, dalyvaujantys bendruomenėje, susijusioje su asmeniniais ar profesiniais interesais	ኔትወርክ – ውልቃዊወይሞያዊድሌታትብዝምልከት ኣብ ማሕበረሰብ ተሳትፎ ዝገብሩ ሰባት
Švietimas / auklėjimas – vaikų elgesio ir asmenybės ugdymas bei įtaka jiems perduodant žinias, normas ir vertybes, profesiniai interesai	ትምህርቲ/ምዕባይ – ንህጻን ፍልጠት፣ ስርዓታትን ክብሪታትን ብምትሕልላፍ ባህሪኡን ስብእናኡን ምምዕባልን ምጽላውን
Profesionali pagalba – išsilavinęs asmuo, teikiantis profesionalią pagalbą	ሞያዊ ደገፍ – ሞያዊ ደገፍ ዝህብ ዝተምሃረ ሰብ
Psichologinis – susijęs su jausmais, mintimis ir psichine veikla	ስነኣእምሮኣዊ – ንስምዒታት፣ ሓሳባትን ስነኣእምሮኣዊ ኒወትን ዝምልከት
Psichoedukacija – mokymasis apie psichiką, jausmus, mintis, psichinį gyvenimą ir susijusias ligas	ስነኣእምሮኣዊ ትምህርቲ – ብዘዕባ ኣእምሮ፣ ስምዒታት፣ ሓሳባት፣ ስነኣእምሮኣዊ ኒወትን ተዛመድቲ ሕማማትን ምምሃረ
Įtaka / poveikis – kai kažkas patiria kažkokį poveikį, o po to dažnai seka pokyčiai	ጽልዋ/ጽዕንቶ – ገለ ሰብ ብገለ ነገር ክጽሎ እንክሎ – መብዛሕትኡ ግዜ ገለ ለውጢ የስዕብ
Atsparumas – būti atspariam ir išlikti psichiškai sveikam nepaisant labai skaudžių įvykių	ምጽዋር – ኣይሸነፍን ምባል – ከቢድ ጸገም ዋላ የጋጥም ብዘየገድስ ጥዕና ስነኣእምሮኣዊ ሓሊኻ ክትጸንሑ ምኽኣል

Seksualinė orientacija – emocinis, jausminis ir seksualinis potraukis prie priešingos arba tos pačios lyties asmens	Žmogus – žmogus, kuris patiria seksualinį potraukį kitam žmogui, kuris gali būti tos pačios lyties arba priešingos lyties asmuo.
Autonomija – gebėjimas mąstyti ir veikti nepriklausomai nuo kitų	Čia pat – vieta, kurioje žmogus gyvena ir kurioje jis gyvena su šeima.
Socialiai – tai, kas susiję su žmonių ar žmonių grupių tarpusavio santykiais	Žmogus – žmogus, kuris patiria seksualinį potraukį kitam žmogui, kuris gali būti tos pačios lyties arba priešingos lyties asmuo.
Socialinė kontrolė – kai asmuo yra baudžiamas dėl elgesio, kuris laikomas socialiai nepriimtiniu	Žmogus – žmogus, kuris patiria seksualinį potraukį kitam žmogui, kuris gali būti tos pačios lyties arba priešingos lyties asmuo.
Pagrindinės taisyklės – grupės narių susitarimai dėl priimtino elgesio grupėje	Žmogus – žmogus, kuris patiria seksualinį potraukį kitam žmogui, kuris gali būti tos pačios lyties arba priešingos lyties asmuo.
Bausmė – kai asmuo dėl savo veiksmų ar kaltinimų patiria nemalonų elgesį	Žmogus – žmogus, kuris patiria seksualinį potraukį kitam žmogui, kuris gali būti tos pačios lyties arba priešingos lyties asmuo.
Stresas – kai organizmas fiziškai ir psichiškai įsitempia dėl pavojaus ar didelių lūkesčių / reikalavimų	Žmogus – žmogus, kuris patiria seksualinį potraukį kitam žmogui, kuris gali būti tos pačios lyties arba priešingos lyties asmuo.
Streso įveikimas – sąmoningas susidūrimas su stresu ir veiksmai jį patyrus	Žmogus – žmogus, kuris patiria seksualinį potraukį kitam žmogui, kuris gali būti tos pačios lyties arba priešingos lyties asmuo.
Simptomas – tam tikros ligos fizinis ar psichinis požymis	Žmogus – žmogus, kuris patiria seksualinį potraukį kitam žmogui, kuris gali būti tos pačios lyties arba priešingos lyties asmuo.
Pasitikėjimas – pasitikėjimas kažkuo ar kuo nors	Žmogus – žmogus, kuris patiria seksualinį potraukį kitam žmogui, kuris gali būti tos pačios lyties arba priešingos lyties asmuo.
Traumų sukėlimas – nevalingas fizinis ir (arba) psichinis poveikis, kurį sukelia anksčiau patirti sunkūs, sielvartą sukeliantys įvykiai	Žmogus – žmogus, kuris patiria seksualinį potraukį kitam žmogui, kuris gali būti tos pačios lyties arba priešingos lyties asmuo.
Trauma – kai labai skaudus įvykis turi fizinį ir (arba) psichinį žalingą ir ilgalaikį poveikį žmogui – tarsi „psichinė žaizda“.	Žmogus – žmogus, kuris patiria seksualinį potraukį kitam žmogui, kuris gali būti tos pačios lyties arba priešingos lyties asmuo.
Traumos įveikimas – sąmoningai susidurti su traumos fiziniais ir psichiniais padariniais ir imtis veiksmų	Žmogus – žmogus, kuris patiria seksualinį potraukį kitam žmogui, kuris gali būti tos pačios lyties arba priešingos lyties asmuo.
Iššūkis – situacija, kelianti asmeniui asmeninius, kūrybinius ar intelektualinius reikalavimus	Žmogus – žmogus, kuris patiria seksualinį potraukį kitam žmogui, kuris gali būti tos pačios lyties arba priešingos lyties asmuo.
Vertybės – bendrosios pasaulio sampratos ir požiūriai į gyvenimą, turintys ypatingą vertę asmeniui ar žmonių grupei ir kurių jie ketina laikytis	Žmogus – žmogus, kuris patiria seksualinį potraukį kitam žmogui, kuris gali būti tos pačios lyties arba priešingos lyties asmuo.
Pasirinkimas – apsispręsti ir pasirinkti vieną iš kelių galimybių	Žmogus – žmogus, kuris patiria seksualinį potraukį kitam žmogui, kuris gali būti tos pačios lyties arba priešingos lyties asmuo.
Pratimas – kai vienas ar daugiau žmonių vykdo tam tikrus nurodymus, siekdami įgyti naujų žinių, supratimo ar kūno sąmoningumo	Žmogus – žmogus, kuris patiria seksualinį potraukį kitam žmogui, kuris gali būti tos pačios lyties arba priešingos lyties asmuo.



„MindSpring“ centras

Pažeidžiamų pabėgėlių centras
Danijos pabėgėlių taryba
Borgergade 10, 3 aukštas

DK - 1300 Kopenhaga K

Telefonas: +45 3373 5339

Faks: +45 3332 8448

www.mindspring-grupper.dk⁵ / mindspring@drc.dk



**Udlændinge- og
Integrationsministeriet**

Styrelsen for International
Rekruttering og Integration



**THE OBEL
FAMILY
FOUNDATION**

⁵ Vertime išlaikyti originaliame tekste pateikta nuoroda, tačiau šiuo metu ji yra nepasiekiamo. Rekomenduojama papildomos informacijos ieškoti internete.