



# PILLARS OF POWER



▶▶ Vadovėlis mokymų vadovams ▶▶



**Vardas:**



**Co-funded by  
the European Union**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

# TURINYS

<b>ĮVADAS</b>	<b>4</b>
<b>Profesionalai ir neprofesionalai Dalyviai</b>	<b>5 5</b>
<b>1. INSTRUKCIJOS MOKYMŲ VADOVUI</b>	<b>6</b>
Rekomendacijos dėl priėmimo	7
Preliminarūs pasiūlymai	7
Rekomendacijos sesijų metu	8
Mokymų struktūra	8
Pasirengimas mokymams	9
Sesijos struktūra	9
Ką daryti antrojoje sesijoje?	10
Kaip spręsti grupės iššūkius?	10
Emocinis perstimuliavimas	11
Rašymo užduotys ir užduočių koregavimas	12
<b>2. ĮRANKIŲ RINKINYS MOKYMŲ VADOVAMS</b>	<b>13</b>
„Sandwich FeedForward“	
Mokymosi būseną	14
Mokymų vadovo būseną	14
Kaip perduoti savo žinią?	15
Neverbalinės komunikacijos modeliai	15
Nuotaikos perteikimas	16
Naudingos nuotaikos pristatymams	16
Asmeninė refleksija	16
<b>3. MOKYMŲ APŽVALGA</b>	<b>17</b>
<b>0 - PRADŽIA</b>	<b>19</b>
1 veikla – Susipažinimas	
2 veikla – Lūkesčiai ir programos paaiškinimas	21
3 veikla – Bendrieji susitarimai	22
Atsiliepimai	22
	22

<b>1 – TEIGIAMOS MINTYS IR SVAJONĖS</b>	<b>23</b>
Įvadas – Teigiamų minčių užrašymas	25
2 užduotis – Maži žingsniai, turintys didelį poveikį	26
3 užduotis – Jausmas, kad esate ten	26
4 užduotis – Minties susidūrimas	27
5 užduotis – Teigiami veiksmai	27
1 priedas	28
2 priedas	29
Mintis – Emocija – Veiksmas – Patirtis	30
<b>2 – TAPATYBĖ: KAS AŠ ESU?</b>	<b>31</b>
Įvadas	33
1 užduotis – Gamta – auklėjimas	34
Kultūrinė tapatybė	36
2 užduotis – Vaidmenys	37
3 užduotis – Gyvenimo daina	37
4 užduotis – Ekologinė tapatybė	38
5 užduotis – Gyvybės medis	38
Refleksija	39
<b>3 – SAUGUMAS</b>	<b>41</b>
1 užduotis – Kas tu esi?	43
Ką tau reiškia ribos?	45
Kodėl svarbu nustatyti ribas?	47
2 užduotis – Ribų nustatymo pratimas	48
Refleksija	48
<b>4 – JAUČIAMAS RYŠYS: RYŠIAI IR PARAMA</b>	<b>49</b>
1 užduotis – Ryšio reikšmė	51
2 užduotis – Socialinis ratas	52
3 užduotis – Šokiai ir (arba) dainavimas kartu	55
4 užduotis – Klausymasis ir dalijimasis norais	56
5 užduotis – Ryšio užmezgimas	58

## **5 – ATSPARUMAS** **59**

Įvadas	<b>61</b>
1 užduotis – Stresas	<b>61</b>
2 užduotis – Streso simptomai	<b>63</b>
3 užduotis – Streso priežastys	<b>64</b>
Atsparumas ir susidorojimas su stresu	<b>66</b>
Būdai atsipalaiduoti ir susidoroti su stresu	<b>67</b>
Refleksija	<b>68</b>

## **6 – DARBAS SU TALENTINGAIS ŽMONĖMIS** **69**

1 užduotis – Vertybės	<b>71</b>
2 užduotis – Aš noriu / Aš galiu / Aš esu / Aš žinau / Aš turiu	<b>72</b>
Refleksija	<b>73</b>
1 priedas – Vertybių sąrašas	<b>74</b>
2 priedas – Vertybės	<b>77</b>
3 priedas – Aš noriu / Aš galiu / Aš esu / Aš žinau / Aš turiu	<b>78</b>

## **7 – ASMENINIAI TIKSLAI** **79**

Įvadas	<b>80</b>
1 užduotis – Tavo asmeninis pičas	<b>81</b>
Tikslų nustatymas	<b>84</b>
2 užduotis – Tikslų nustatymas	<b>86</b>
Refleksija	<b>87</b>

## **PRIEDAS – FIZINIAI PRATIMAI** **88**

Kūno ir proto ryšys	<b>89</b>
Šok su muzika (muzika: shake it)	<b>89</b>
Garso pratimai	<b>90</b>
Fizinis sąmoningumo pratimas	<b>91</b>
Kvėpavimo galia	<b>92</b>
Kas yra kvėpavimas ir kodėl jis svarbus?	<b>93</b>
1 užduotis – Įkvėpdami pajuskite viršutinės kūno dalies erdvę	<b>95</b>
2 užduotis – Diafragminis kvėpavimas	<b>96</b>
Daugiau apie tvarų sąmoningumą	<b>97</b>

# ĮVADAS

„7 žingsniai link tvaraus sąmoningumo“ – tai įgalinimo metodas, sukurtas remiantis „Galios ramsčiais“. Dvi Europos organizacijos, turinčios patirties remti moteris (turinčias migracijos patirtį), sujungė savo žinias ir sukūrė šį prieinamą metodą.

„Netwerkpro“ toliau plėtojo šį metodą, kad jis būtų orientuotas į tvarų sąmoningumą ir kūno bei proto stiprinimą. Mes taikome holistinį požiūrį, derindami fizinius pratimus su refleksija, keitimusi patirtimi ir asmeniniu tobulėjimu.

Šis metodas gali būti taikomas įvairiose situacijose kaip lankstus įrankių rinkinys. Mokymo sesijos gali būti rengiamos paeiliui, atskirai arba integruojamos į esamas veiklas. Šis metodas taip pat yra perkeliamas ir lengvai įgyvendinamas naujiems mokymų vadovams ar pagalbiniam personalui.

Šis vadovas pateikia mokymų vadovams išsamias instrukcijas ir patarimus, apimančius tiek mokymų vedimą ir stebėseną, tiek teigiamos grupės dinamikos skatinimą bei susitikimų refleksiją.

## Profesionalai ir neprofesionalai

Šis metodas tinka naudoti tiek profesionalams (grupių vadovams, socialiniams darbuotojams), tiek neprofesionalams, dirbantiems moterų paramos srityje. Tai gali būti socialinių organizacijų savanoriai ar kiti asmenys, kurie remia ar padeda žmonėms tam tikromis aplinkybėmis.

## Dalyviai

Šis metodas plačiai taikomas tokiose veiklos srityse kaip įgalinimo programos, darbo ir reintegracijos programos, pilietinė integracija, kalbos kursai, neformalūs susitikimai bendruomenės centruose, klubuose, asociacijose ir pan. Dalyvės yra daugiausia (pažeidžiamos) moterys, turinčios arba neturinčios migracijos patirties, kurios gauna naudos iš įgalinimo, ryšių užmezgimo ir socialinio tinklo plėtros. Mokymo sesijos yra skirtos grupėms.

A stylized, golden-brown silhouette of a human figure stands in the center-left of the page. The background is a dark purple gradient with several large, overlapping, semi-transparent shapes in shades of light purple, blue, and white, creating a layered, abstract effect.

1.

# INSTRUKCIJOS MOKYMŲ VADOVUI

6

## Rekomendacijos dėl priėmimo<sup>2</sup>

Kai potencialus dalyvis išreiškia susidomėjimą, nuspręskite, ar programa „Galios ramsčiai“ jam tinka, surengdami individualų pokalbį, kurio metu surinksite informaciją ir aptarsite šias temas:

- Nustatykite, kokie yra dabartiniai poreikiai ir ar jie gali būti patenkinti per mokymus;
- Pateikite informaciją apie mokymus;
- Paklauskite apie motyvaciją dalyvauti.

Tai svarbus veiksnys: idealiu atveju potencialus kandidatas yra pasirengęs pradėti procesą, kurio metu jis atgaus savo galią (kiek tai įmanoma).

- Nustatykite galimas kliūtis, trukdančias užbaigti „Galios ramsčių“ programą.
- Remiantis surinkta informacija, įvertinkite potencialaus dalyvio poreikius ir motyvaciją. Atidžiai apsvarstykite, ar „Galios ramsčių“ programa gali patenkinti šiuos poreikius.
- Kartu su potencialiu dalyviu nuspręskite, ar „Galios ramsčių“ programa yra tinkamas mokymas.

## Preliminarūs pasiūlymai

Pirmasis susitikimas yra svarbus, kad nuo pat pradžių būtų užmegzti ryšiai grupėje ir įtraukti dalyviai. Surenkite informacinį susitikimą arba pradžios renginį, į kurį pakvieskite dalyvius. Tai reiškia, kad tiek mokymų vadovas, tiek dalyviai turi iš karto „sudaryti sutartį“. Mokymų vadovas ir organizacija investuoja laiką ir pinigus į mokymą, o iš dalyvių tikimasi, kad jie investuos laiką ir bus pareigingi. Bendravimui galite sukurti „WhatsApp“ grupę, gavę visų dalyvių sutikimą. Koordinatorius arba mokymų vadovas rūpinasi bendravimu ir vaizdo įrašų, mokomosios medžiagos bei namų darbų dalijimusi.

Kai kurios iš šių instrukcijų, pavyzdžiui, bendro pirmojo susitikimo organizavimas arba ankstesnio susitikimo apmąstymas, yra taikomos, kai metodas kaip visuma arba jo dalis naudojami kaip atskiras procesas. Šios rekomendacijos, žinoma, gali būti taikomos bet kokio tipo susitikimų serijai, turinčiai pradžią ir pabaigą.

---

<sup>2</sup> Kai kurios iš šių instrukcijų, pavyzdžiui, bendro pirmojo susitikimo organizavimas arba ankstesnio susitikimo apmąstymas, yra taikomos, kai metodas kaip visuma arba jo dalis naudojami kaip atskiras procesas. Šios rekomendacijos, žinoma, gali būti taikomos bet kokio tipo susitikimų serijai, turinčiai pradžią ir pabaigą.

## Rekomendacijos sesijų metu

### Kaip sukurti saugią atmosferą grupėje?

- Per mūsų, kaip mokymų vadovų, ketinimus, požiūrį, atvirumą ir energiją.
- Pirmojo mokymo sesijos metu sudarant bendrus susitarimus, kuriuos palaiko visi (šiuos užrašytus susitarimus pakabinate kiekvienos mokymo sesijos metu).

### Atkreipkite dėmesį į asmeninius santykius grupėje.

Kai kurie dalyviai gali labiau suartėti vieni su kitais. Mokymų vadovai turi užtikrinti, kad tiek jie, tiek grupės nariai su visais dalyviais elgtųsi vienodai. Būtina kreiptis į visus dalyvius ir įtraukti juos į mokymą.

### Užtikrinkite grupės vienybę

Pasinaudokite šiais privalumais:

- 1) Bendros grupės veiklos, pvz., kultūrinių renginių ir įmonių lankymas.
- 2) Ceremonijų elementai, pvz., sertifikatų įteikimas pabaigoje arba visų dalyvių pristatymai apie tai, ko jie išmoko.
- 3) Bendros pareigos, pvz., vienas dalyvis vadovauja fiziniams pratimams, kitas parūpina gėrimus, trečias stebi laiką ir pan.

Refleksija

Kiekvieną sesiją pradėkite apmąstydami praėjusią savaitę. Ką dalyviai sužinojo apie šį „Galios ramstį“? Kas pavyko gerai, o kam dar reikia praktikos? Sesijos pabaigoje skirkite laiko aptarti, kaip sesija praėjo, ir išspręsti visas dalyvių problemas. Pavyzdžiui, toliau naudokite „**Sandwich Feedforward**“ metodą.

### Naudokite grupės patirtį

Paprašykite grupės narių pasidalinti patirtimi, papasakoti, kaip jie reagavo panašioje situacijoje, patarti kitiems dalyviams ir pateikti atsiliepimus. Paprašykite jų būti pavyzdžiu vieni kitiems, pabrėždami sėkmės istorijas.

### Pasirūpinkite užkandžiais ir gėrimais

Užkandžiai ir gėrimai gali padėti kurti gerą atmosferą grupėje, todėl, jei įmanoma, rekomenduojama jais pasirūpinti.

## Jautrumas

Žmonės, patyrę traumą, gali būti jautrūs tam tikroms temoms. Užtikrinkite, kad problemos būtų aptariamoms atvirai ir kad dalyviai gerbtų kitų grupės narių jautrumą. Tai padaryti padės taisyklės, kurias nustatysite kartu prieš pradėdami mokymą.

## Mokymų struktūra

Vienos grupės užsiėmimo trukmė yra apie 2,5 valandos. Temos aptarimas, įskaitant grupės užduotis, trunka 2 valandas. Likusios 30 minučių skirtos grupės veiklai (pertraukai, diskusijai, klausimams ir pan.). Jei reikia, išspausdinkite medžiagą, kad dalyviai galėtų atlikti pratimus, arba užrašykite pratimus ant flip-chart lentos.

*Dalyviai gaus mokymų vadovo (-ų) išdalytą spausdintą medžiagą, kurią po mokymų galės pasiimti, jei pageidaus.*

## Pasirengimas mokymui

Išnagrinėkite „Galios ramsčius“. Nuspręskite, kokios užduotys bus įtrauktos į jūsų sesiją ir bus tinkamos bei įgyvendinamos dalyviams (pvz., atsižvelkite į galimus fizinius, kultūrinius ar amžiaus apribojimus). Priklausomai nuo grupės, gali prireikti pritaikyti ar pakeisti tam tikras užduotis. Įsitikinkite, kad kiekvienam moduliui reikalingi spausdinti dokumentai yra paruošti. Jei tam tikroms užduotims reikalinga papildoma medžiaga, prašome ją parengti.

Jei reikia, pasirūpinkite vertėju arba paskirkite ką nors iš grupės versti. Atkreipkite dėmesį į laiko valdymo svarbą sesijos metu. Taip pat galite paprašyti dalyvių padėti jums stebėti laiką. Atsižvelkite į skirtingą grupės dalyvių kalbos lygį ir nuolat tikrinkite, ar grupė viską supranta. Naudokite flip-chart lentą, kad iliustruotumėte kažką piešdami ar vaizduodami, arba paprašykite ką nors iš grupės paaiškinti savo žodžiais ar savo būdu.

## Sesijos struktūra

### Pradžia

Idealiu atveju kiekviena sesija turėtų prasidėti šiais elementais:

- Sveikinimas, dalyvių nuotaikos patikrinimas ir mokymo temos paaiškinimas;
- Ankstesnio mokymo apžvalga / refleksija ir praėjusios savaitės įvertinimas; Kaip dalyviai pritaikė įgytas žinias?
- Trumpas fizinis pratimas, pvz., kvėpavimo ar balso pratimas.

### Pabaiga

Rekomenduojama kiekvieną sesiją baigti parengiant veiksmų planą / namų darbus, kaip pritaikyti aptartą temą kasdieniame gyvenime ir iki kito susitikimo.

## Ką daryti antrojoje sesijoje?

Sukurkite atvirą atmosferą. Galite užduoti neutralius, atvirus klausimus, pavyzdžiui:

- Koks buvo geras momentas praėjusią savaitę ir kaip mokymas jums padėjo tai pasiekti?
- Kas praėjusią savaitę pavyko gerai?
- Kas padėjo jums susidoroti su praėjusios savaitės problemomis?
- Ką įdomaus, smagaus ar malonaus padarėte praėjusią savaitę?

***Pastaba:** Atkreipkite dėmesį, kad, atsakydami į atvirus klausimus apie praėjusią savaitę, dalyviai gali būti linkę sutelkti dėmesį į problemas ar tai, kas jiems sukėlė stresą. Užtikrinkite, kad dalyviai sutelktų dėmesį į tai, ko nori, o ne į praeities skausmą ir stresą.*

## Kaip spręsti grupės iššūkius?

### Grupės dinamika yra nesubalansuota.

*Dalyviai nesiklauso vieni kitų.*

Šią problemą galima išspręsti naudojant „kalbantį akmenį“, kamuolį ar kitą daiktą, kad kiekvienas dalyvis turėtų laiko pasisakyti ir kad visi būtų skatinami išreikšti savo nuomonę be pertraukų.

## Emocinis perstimuliavimas:

*Dalyviai yra užvaldyti emocijų ir tampa nestabilūs.*

Dalyviai gali būti patyrę traumuojančius įvykius, o jų dabartinė situacija gali būti sudėtinga. Toliau pateikiami keli bendri patarimai, kuriais galite pasinaudoti susidarius tokioms situacijoms. Geriausias veiksmų planas priklauso nuo susijusių asmenų ir konkrečios situacijos. Savo žinios, patirtis, komanda ir intucija yra priemonės, kurias galite naudoti, kad pasirinktumėte tinkamą reakciją į dalyvius, kuriuos užvaldo emocijos.

### Patarimai

Geriausias būdas reaguoti priklauso nuo kiekvieno konkretaus žmogaus. Kai kurie variantai, kurie gali būti naudingi sudėtingose situacijose, yra šie:

- Nustatykite, ką pastebėjote apie dalyvį, ir įvertinkite, ar jis / ji yra sutrikęs / sutrikusi;
- Atkreipkite jo / jos dėmesį į „čia ir dabar“, pvz., naudodami įžeminimo pratimus: padėkite dalyviui suvokti esamą aplinką ir suprasti, kad jo ar jos kūnas liečiasi su kėde ir grindimis;
- Suteikite vilties / prasmės, pvz., sudarydami planą, ką dalyvis gali daryti artimiausiomis dienomis, arba prisimindami prisiminimus ar istorijas, kurie skatina įgalinimą;
- Užmegzkite ryšį su dalyviu, pvz., patvirtindami, kad suprantate, jog jis yra sutrikęs, arba paminėdami, kad pastebėjote, jog jis turi sunkumų.

### Pastaba

- Niekada neleiskite dalyviui išeiti, jei jis / ji vis dar yra emociingas / emociinga.
- Nutraukite pratimą, jei dalyviai tampa pernelyg susijaudinę.
- Suteikite dalyviui erdvės jo / jos emocijoms išreikšti ir, jei reikia, įtraukite draugus, šeimos narius ar kitus mokymų vadovus.

## **Rašymo užduotys ir užduočių koregavimas**

Šis metodas apima rašymo užduotis. Tai gali būti sudėtinga kai kuriems dalyviams, jei jų kalbos įgūdžiai yra žemesnio lygio. Galite pasirinkti aptarti tam tikrus klausimus su visa grupe arba, jei tai yra asmeninis klausimas, dalyviai gali atsakyti piešdami. Nuspręskite, kuris formatas geriausiai tinka grupei ir klausimams.

Taip pat rekomenduojame visada naudoti flip-chart lentą arba paprastą lentą, kad užrašytumėte naujus žodžius. Kiekvienos mokymo sesijos pradžioje nurodykite, kad dalyviai gali iš karto pranešti, jei nesupranta kokio nors žodžio. Taip pat atkreipkite dėmesį į žodžius, kurie gali būti sudėtingi ne gimtakalbiams. Jei taip, paklauskite, ar žmonės supranta tą konkretų žodį. Užrašykite naujus žodžius su kuo paprastesniu apibrėžimu.



# 2. ĮRANKIŲ RINKINYS MOKYMŲ VADOVAMS

13

## The Sandwich FeedForward

Šis įrankis gali būti naudojamas mokymams apibendrinti po jų pabaigos.



### Kas pavyko gerai:

Nurodykite konkrečius elgesio modelius ar įgūdžius, kurie buvo ypač geri. (Sutelkite dėmesį į ne daugiau kaip du ar tris pagrindinius punktus.)

### Ką asmuo gali padaryti geriau kitą kartą:

Nurodykite konkrečią tobulintiną sritį. Ką asmuo gali padaryti kitaip kitą kartą, kad dar labiau pagerintų savo veiklos rezultatus? Paašškinkite, ką jis / ji turi daryti ir kaip. (Sutelkite dėmesį į ne daugiau kaip du ar tris pagrindinius punktus.)

### Kas apskritai pavyko gerai:

Čia pateikite bendrą teigiamą nuomonę apie tą asmenį. Bendras, teigiamas komplimentas. (Sutelkite dėmesį į vieną aspektą.)

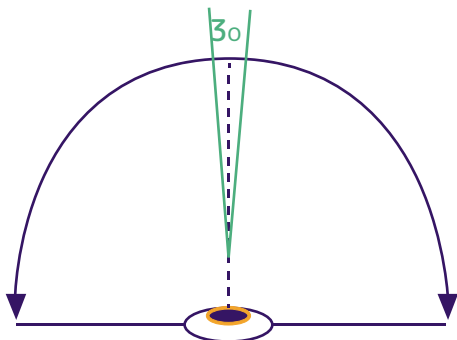
## Mokymosi būseną

Žmonės lengvai mokosi, kai yra atviri naujoms žinioms. Todėl savo grupei reikia sukurti mokymosi aplinką, kuri palengvintų šį procesą: atsipalaidavusią ir susikaupusią būseną.

Nukreipkite žvilgsnį į viršų ir sutelkite jį taip, tarsi žiūrėtumėte į erdvę tarp antakių.

Kai atsipalaiduosite, nukreipkite žvilgsnį atgal ir sutelkite jį į kalbėtoją / mokymų vadovą, tuo pačiu toliau stebėdami periferiniu regėjimu.

### KAI MES SUSIKONCENTRUOJAME



### PERIFERINIS REGĖJIMO LAUKAS

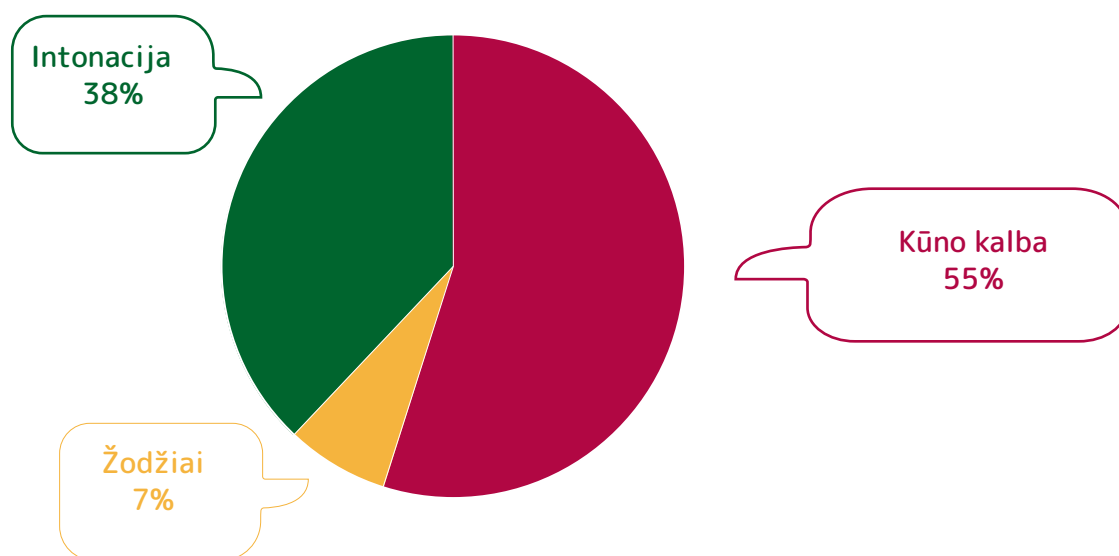
## Mokymų vadovo būseną

Iš Patanjolio jogos sūtrų – 900 m. pr. m. e.

<b>Yana</b>	Jūsų mintyse nėra nieko
<b>Neama</b>	Atleiskite kontrolę
<b>Asanam</b>	Stovėkite tvirtai ir lengvai; keliai nesuspausti, pėdos lygiagrečios viena kitai, kad išsaugotumėte energiją, atsipalaiduokite ir sutelkite dėmesį į pilvą
<b>Pranayam</b>	Ramus, lėtas kvėpavimas
<b>Pratyear</b>	Sutelkite dėmesį į tašką kambario gale
<b>Darna</b>	Sutelkite dėmesį į 1 tašką
<b>Dyana</b>	Išplėskite savo suvokimą, pereikite prie periferijos
<b>Samardi</b>	Susilieki su savo auditorija

## Kaip perduoti savo žinią?

### Komunikacijos ratas



#### Fiziologija - 55%

Laikysena  
Gestai (rankų judesiai)  
Veido išraiška  
(Akių judesiai / mirksėjimas)  
Kvėpavimas

#### Balso naudojimas -38%

Tonas  
Tempas (greitis)  
Tembras (kokybė)  
Garsumas  
Artikuliacija  
Laiko pasirinkimas

#### Žodžiai – 7%

Veiksmažodžiai / predikatai  
Raktiniai žodžiai /  
sustabdomieji žodžiai  
Patirtys ir asociacijos

## Neverbalinės komunikacijos modeliai

### „Satir“ kategorijos:

**Patvirtintojas (Placater):** Simetriška kūno laikysena, delnai į viršų, judesiai į viršų. „Esu labai atviras, noriu jums patikti.“

**Kompiuteris (Computer):** Ranka ant smakro, rankos sukryžiuotos. „Mąstytojo“ poza. Panašu į universiteto lektoriaus laikyseną. „Aš esu autoritetas, esu racionalus, logiškas ir įžvalgus. Štai faktai.“

**Lygintojas (Leveler):** Simetriška kūno laikysena, delnai žemyn. „Štai kaip yra, ir kitaip būti negali, tai yra tiesa.“ Tai sukuria atsipalaidavimo jausmą tiek savyje, tiek grupėje. Lyg rankas padėtumėte ant stalo priešais save ir tada valytumėte stalą į šalis.

## Nuotaikos perteikimas

- Sukurkite norimą nuotaiką. Taigi, jei norite perteikti grupei teigiamą nuotaiką, patys būkite labai teigiami.
- Paprašykite auditorijos prisiminti praeitį, kai jie buvo norimos nuotaikos.
- Paprašykite jų įsivaizduoti ateitį, kai jie bus norimos nuotaikos.
- Papasakokite jiems istoriją, kuri taip pat atspindi tą nuotaiką.

## Naudingos nuotaikos pristatymams

Energija  
Pozityvumas  
Atvirumas  
Šiluma  
Draugiškumas  
Supratingumas  
Ramybė

## Asmeninė refleksija

Ką darau gerai savo darbe kaip mokymų vadovas ir ką norėčiau daryti kitaip? Ko išmokau per šiuos mokymus? Ką darysiu kitaip kitą kartą, kad pasiekčiau savo tikslus?

# 3. MOKYMU APŽVALGA

## **0. Pradžia**

Bendras įvadas ir susipažinimas su grupe

## **1. Viltis: teigiamos mintys ir svajonės**

Supratimas, kas prisideda prie viltingo / teigiamo požiūrio ir jį keičia.

## **2. Tapatybė: kas aš esu?**

Tapatybės supratimas: proto ir kūno santykis.

## **3. Saugumas**

Įgūdžių, padedančių spręsti kasdienio gyvenimo iššūkius, ugdymas.

## **4. Ryšio jausmas: ryšiai ir parama**

Svarbių (a) ryšių, (b) bendruomenės funkcijų ir (c) socialinių funkcijų nustatymas; mokymasis prašyti ir teikti paramą.

## **5. Atsparumas**

Vertybių kompasas: stipriųjų pusių panaudojimas sunkiu metu, streso ir traumos reakcijų supratimas.

## **6. Darbas su talentu**

Savo unikalių savybių vaizdavimas.

## **7. Asmeniniai tikslai**

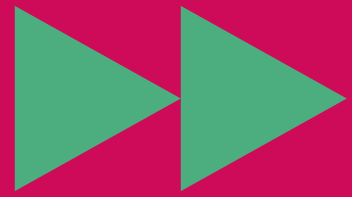
Žinios apie darbo rinką; gebėjimas komunikuoti asmeninius tikslus.

## **Priedas: fiziniai pratimai**

The background features several stylized human silhouettes in various colors (green, orange, purple, blue) arranged in a line. These silhouettes are overlaid with a complex pattern of overlapping, semi-transparent geometric shapes in shades of red, pink, and purple. The overall effect is a vibrant, abstract composition.

# 0. PRADŽIA

19



*Bendras įvadas ir  
susipažinimas su  
grupe. Aptarkite  
lūkesčius ir susitarkite.*



**Trukmė:** 75 minutės

**Tikslas:** Bendras pristatymas ir susipažinimas su grupe. Lūkesčiai: ką dalyviai mano apie įgalinimą? Ko mokymų vadovas tikisi iš dalyvių? Susitarimai (laikas, dažnumas, konfidencialumas).

**Medžiaga:**

- Lenta / flip-chart lenta
- Rašymo priemonės
- Planavimas (pasirinktinai)
- Dalyvių sąrašas / registracijos sąrašas (pasirinktinai)

## 1 užduotis – Susipažinimas (30 minučių)

Susirinkite į ratą ir paprašykite kiekvieno dalyvio pasakyti arba padainuoti savo vardą, tuo pačiu atliekant judesį (pvz., nusilenkiant, šokant, pakeliant koją į orą). Kiti pakartos vardą ir judesį. Užtikrinkite, kad visi turėtų galimybę pasisakyti. Tai padeda įsiminti vardus ir atpalaiduoti raumenis. Tada pakvieskite dalyvius dar kartą pasakyti savo vardą ir papasakoti šiek tiek daugiau: iš kur vardas kilęs, ką reiškia ir ką dalyvis apie savo vardą galvoja. Tada dalyvis perduoda žodį kitam, kol visi grupės nariai pasisakys.





## 2 užduotis – Lūkesčiai ir programos paaiškinimas (30 minučių)

Šių mokymų tikslas – ugdyti mokymo įgūdžius ir, baigus šią mokymų seriją, sugebėti kurti ir vesti įgalinimo mokymus. Įgalinimas pirmiausia reiškia sąmoningumo plėtrą. Tai apima savęs priežiūrą, o tai savo ruožtu veda prie rūpinimosi kitais ir pasauliu. Kartu peržiūrėkite programos planą ir paklauskite dalyvių, ko jie tikisi iš įvairių temų.

Ant lentos nubrėžkite skalę ir paaiškinkite, kad yra pusiausvyra tarp dalykų, kurie slegia (problemos, rūpesčiai), ir dalykų, kurie padeda (parama, viltis). Šiame mokyme dalyviams bus suteikti išteklių, kurie padės jiems pasiekti šią pusiausvyrą. Yra dalykų, dėl kurių mes negalime padėti, bet galime nukreipti į teisinę ar finansinę pagalbą, sveikatos priežiūrą ir pan. (priklausomai nuo mokymus siūlančios organizacijos).

## 3 užduotis – Bendrieji susitarimai (15 minučių)

Priklausomai nuo mokymo organizacijos ir grupės, aptarsite šias temas: dažnumas, laikas ir vieta. Elgesio taisyklės: pagarbus elgesys su kitais, klausymasis kitų, konfidencialumas. Susitarimai dėl mobiliųjų telefonų, kokia kalba bus kalbama, ką daryti, jei negalite dalyvauti.

## Atsiliepimai (10 minučių)

Apžvelkite susitikimą. Ar viskas buvo aišku, ar dalyviams kilo klausimų? Kokius susitarimus priėmėme?





VILTIS:  
TEIGIAMOS  
MINTYS IR  
SVAJONĖS

23



*Viltis, teigiamos mintys ir svajonės apie tvarią visuomenę.*

*Viltis yra dorybė, atspindinti mūsų pagrindinį pasitikėjimą ateitimi. Tvarumo kontekste viltis yra nepakeičiama. Ji veda mūsų teigiamas mintis ir svajones apie geresnį, gyventi tinkamą pasaulį. Šis vidinis įsitikinimas motyvuoja mus dirbti siekiant tvarios visuomenės, kurioje kiekvienas vilties vedamas žingsnis į priekį prisideda prie mūsų bendrų svajonių apie ateities kartas įgyvendinimo.*





**Trukmė:** 120 minučių

**Tikslai:**

Suprasti, kas prisideda prie viltingo / teigiamo požiūrio formavimo ir jo pokyčių; rinkti teigiamus įsitikinimus ir mintis, kurie gali įkvėpti dalyvius; rasti būdų, kaip teigiamą mąstymą pritaikyti asmeniniame gyvenime.

**Priemonės:**

- Lipnūs užrašų lapeliai
- Rašikliai / žymekliai / piešimo priemonės
- Lenta / flip-chart lenta
- Rašymo priemonės
- Projektorius / nešiojamasis kompiuteris

Viltis – tai teigiamas jausmas, kuris suteikia pasitikėjimo ateitimi ir tikėjimą, kad gali įvykti kažkas gero. Kai turite vilties, turite energijos kurti ateities planus. Tikite, kad jūsų norai gali išsipildyti. Viltis yra gera jūsų kūnui ir protui. Teigiamos patirtys dažnai padidina viltį. Jei patyrėte daug dalykų, kurie jus liūdina ar pykdo, kartais gali būti sunku išlaikyti viltį. Tačiau viltį ir pasitikėjimą galima ugdyti.



## 1 užduotis – Maži žingsniai, turintys didelį poveikį (15 minučių)

Norėdami jaustis stiprūs, turite turėti teigiamą požiūrį, kad jūs esate svarbūs ir kad tai, ką darote, yra svarbu.

Ką daryti, kai jus užvaldo neigiami ar beviltiški jausmai? Kartais esate taip įsitraukę į tai, kad nežinote, nuo ko pradėti.

Yra graži metafora. Kažkas, kas padeda pradėti kažkur ir taip sukelti pokyčius. Globalinis atšilimas ir klimato krizė gali sukelti didelį beviltiškumo jausmą. Taip pat jausmą, kad tai, ką darau, neturi pakankamai įtakos visumai.

Galite parodyti, kad viskas yra kitaip, pristatydami projektą „Just Dig It“.  
<https://justdiggit.org>

Peržiūrėkite vaizdo įrašą.

Pradėti kasti palyginti nedidelę duobę turi didžiulį poveikį visumai. Tas pats pasakytina ir apie tai, jei blogai rūpinotės savimi arba negalėjote to daryti. Pradėkite nuo kažko, ir tai turės didžiulį poveikį viskam.

Maži žingsniai visada veda kažkur, kur galite pamatyti pokyčius, kažką, kas auga, suteikia vilties.

## 2 užduotis – Jausmas, kad esate ten (30 minučių)

Ką galite padaryti, kai nesijaučiate laimingi ir jus užvaldo neigiami jausmai?

Pirmiausia, pajuskite, kad esate čia! Kūno sąmoningumas. Vakar yra jūsų galvoje (fantazija), rytoj yra jūsų galvoje (fantazija). Dabar esate čia, čia ir dabar.

Paprašykite dalyvių vaikščioti po kambarį ir apžiūrėti, ką jie pastebi (mato) kambaryje. Tada paprašykite jų rasti tam tikrą vietą kambaryje ir leiskite jiems pajusti, kad jie tikrai stovi ant žemės. Jie nepasineria į ją; energija (įprasta jėga) ateina iš žemės ir juos palaiko, neša. Paprašykite jų užmerkti akis ir susikoncentruoti į girdimus garsus. Tada sutelkite dėmesį į kelias vietas, kuriose jie gali jausti savo odą (kelnių audinys prie kojos, akiniai ant nosies ir pan.).

Tada sutelkite dėmesį į tai, ką dalyviai užuodžia. Ir net jei nieko neužuodžiate, tai yra tai, ką užuodžiate. Galiausiai paprašykite dalyvių atkreipti dėmesį į tai, kaip jie kvėpuoja. Kai jie įkvepia, atkreipkite dėmesį į tai, kaip oras praeina per jų nosį ir gerklę į plaučius, dėl to pakyla krūtinė, juda pilvas ir nugara. Kitaip tariant, atkreipkite dėmesį į tai, kaip juda kūnas, kai įkvepiate ir iškvepiate.

Paprašykite dalyvių švelniai atmerkti akis ir išlaikyti kūno kontaktą, tuo pačiu žiūrint į kambarį.



### 3 užduotis – Minties susidūrimas (25 minutės)

**Citrinos metafora:** paprašykite dalyvių įsivaizduoti, kad jie įsidėjo citrinos gabalėlį į burną. Vos tik tai įsivaizdavęs, jūsų kūnas sureaguoja ir jūs pajuntate, kaip teka seilės. Vien tik pagalvojus apie citrinos gabalėlį, jūsų kūnas sureaguoja. Taip pat yra ir su teigiamomis mintimis.

**Pratimas:** Paprašykite dalyvių perskaityti 1 priede pateiktus sakinius ir pasirinkti tą, kuris jiems labiausiai patinka. Tada paprašykite jų paeiliui atsistoti prieš grupę (arba grupės viduje) ir pajusti žemę po savo kojomis. Paprašykite jų garsiai ištartį tą sakinį.

### 4 užduotis – Teigiami veiksmai (30 minučių)

Paprašykite dalyvių užrašyti teigiamas mintis apie save. Skirkite tam daug laiko – kuo daugiau laiko, tuo galingesnės taps mintys ir įsitikinimai. Leiskite dalyviams pasidalyti šiomis mintimis vieniems su kitais, jei jie jaučiasi saugūs tai darydami.

Pratimas, pateiktas 2 priede, yra pratybose. Paprašykite dalyvių atsakyti į klausimus.

Naudodamiesi 2 priedu, paprašykite dalyvių užrašyti keletą lipnių lapelių su frazėmis, kurios jiems suteikia vilties ir stiprybės, ir paprašykite tuos lapelius priklijuoti prie veidrodžio, šaldytuvo ir savo miegamajame namuose.





**Galiu daryti viską, ką noriu.**

**Galiu tai padaryti.**

**Aš esu aš, ir tai yra gerai.**

**Aš esu geras toks, koks esu.**

**Priimu save su visais savo privalumais ir trūkumais.**

**Galiu išmokti šią pamoką.**

**Aš galiu jausti, duoti ir gauti meilę.**

**Aš esu svarbus kitiems.**

**Viskas praeina.**

**Viskas susitvarko.**

**Aš esu svarbus.**

**Aš turiu žmonių, kurie mane myli.**

**Aš esu mylimas.**

**Aš niekada neklystu, aš tik mokausi.**

**Aš leidžiu sau būti žmogumi ir mokytis.**

**Aš esu svarbus kitiems.**





## Pozityvios mintys

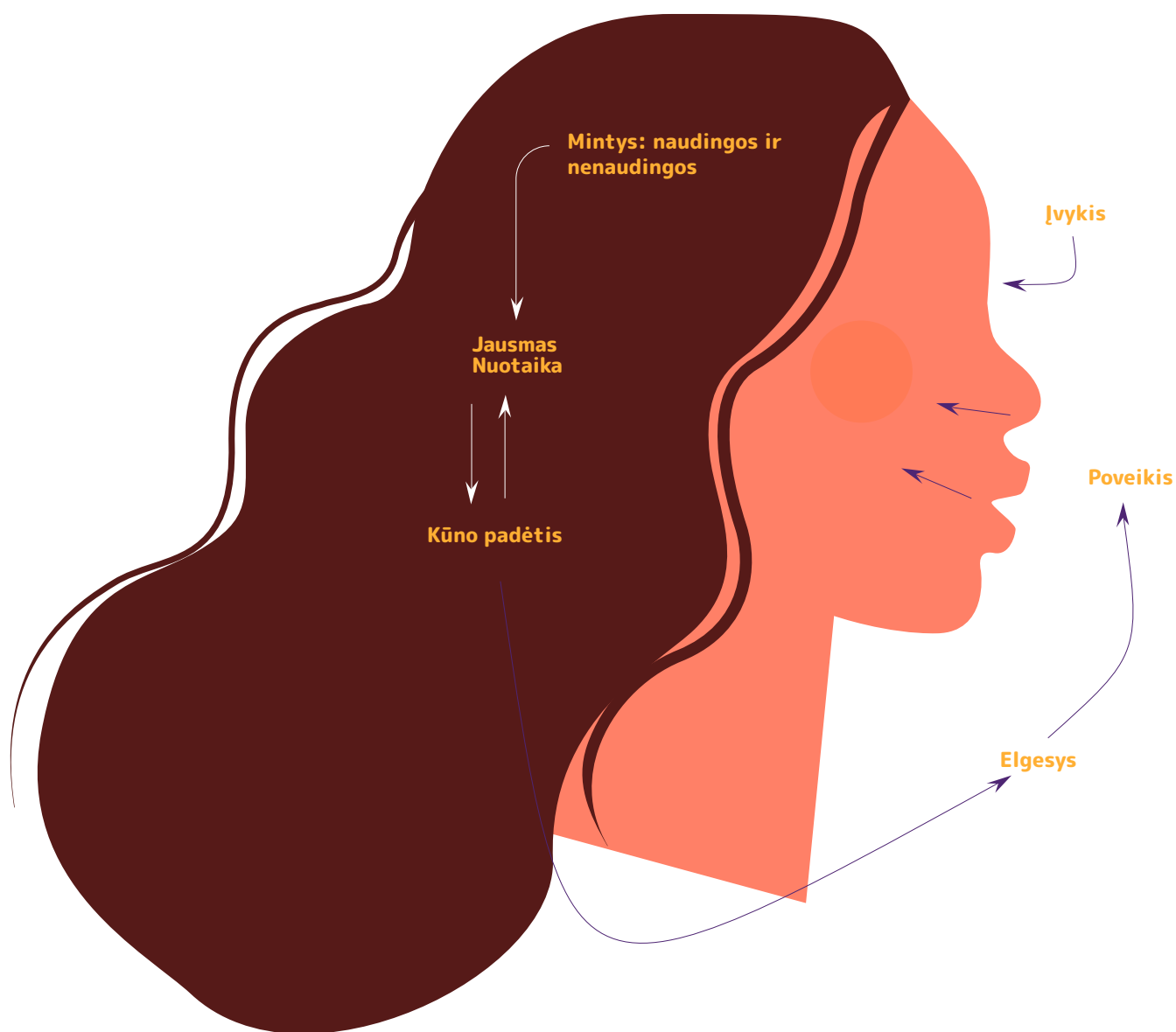
**Kokios pozityvios mintys jus daro laimingą?**

**Kokios mintys padeda, kai turite neigiamų minčių?**

**Kokį patarimą apie pozityvų mąstymą esate iš ko nors gavęs?**



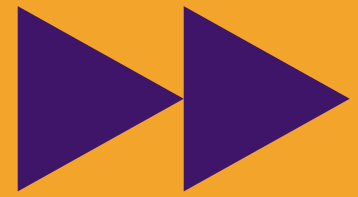
## Mintis – Emocija – Veiksmas – Patirtis



Teigiamos patirtys dažnai veda prie teigiamų minčių, kurios savo ruožtu veda prie dar daugiau teigiamų patirčių, o tai vėlgi veda prie dar daugiau teigiamų minčių. Tas pats pasakytina ir apie neigiamas patirtis bei mintis – tai tarsi ciklas. Teigiamos mintys taip pat gali padėti patirti teigiamas emocijas, ir atvirkščiai.

TAPATYBĚ:  
KAS AŽ ESU?

31



*Tvari visuomenė grindžiama stipriu tapatybės jausmu. Kas aš esu kitų atžvilgiu? Tapatybė suteikia žmonėms ryšio su savo bendruomene ir gamtine aplinka jausmą. Šis ryšys motyvuoja mus rūpintis savo aplinka ir siekti tvarumo. Kai žmonės jaučiasi susiję, jie yra labiau linkę aktyviai prisidėti prie tvarių iniciatyvų, kurios saugo ir stiprina tiek jų pačių, tiek kitų ateitį.*



**Trukmė:** 120 minučių

**Tikslai:** Dalyviai supranta, kas yra tapatybė; dalyviai supranta, kaip svarbu žinoti savo šaknis; jie įgijo įžvalgų apie savo gyvenimo istoriją ar jos dalį.

Jie supranta įvairių teigiamų ir neigiamų gyvenimo patirčių poveikį jų gyvenimui; dalyviai įgyja įžvalgų apie savo galią daryti įtaką tam, kaip jie vertina įvykius.

**Priemonės:**

- Lenta / flip-chart lenta
- Rašymo priemonės
- A4 lapai
- Nešiojamasis kompiuteris, projektorius, garso sistema





## 1 užduotis – Gamta – auklėjimas (15 minučių)

Paaiškinkite skirtumą tarp gamtos: žmogaus biologijos / genetikos. Mes esame gamta. Įgimtos savybės biologiniu požiūriu paveldėtos iš mūsų protėvių. Ir auklėjimas: įgytos savybės iš jūsų aplinkos ir kultūros.

Paaiškinkite: kaip žmonės, mes paveldime genus iš savo protėvių; tai yra mūsų DNR. Mūsų DNR lemia didžiąją dalį mūsų išvaizdos ir vidinio „aš“. Mūsų vidinis „aš“ priklauso tiek nuo mūsų DNR, tiek nuo aplinkos.

Kairėje pusėje parašykite „auklėjimas“, o dešinėje – „gamtos įtaka“. Leiskite dalyviams įvardyti savo charakteristikas ir paklauskite, kuriai kategorijai jie priklauso.

## Vidinės savybės



- Paklauskite dalyvių: kokias vidines savybes (jei reikia, paaiškinkite žodžio reikšmę) mes paveldime iš savo tėvų?
- Pirmiausia paprašykite dalyvių atsakyti, nurodydami, ką jie nori pasakyti, ir, jei reikia, pateikite pavyzdį, kad dalyviams būtų lengviau pradėti / padėkite jiems pradėti.

### *Galimi atsakymai galėtų būti:*

- Asmenybė ir charakteris.
- Kiek žmogus yra socialus.
- Kaip greitai žmogus supyksta.
- Kiek žmogus yra atviras.
- Kaip žmogus susidoroja su stresu.

Paaiškinkite dalyviams, kad tai yra charakterio bruožai. Dalis jų iš tiesų yra užkoduota mūsų genuose / DNR, bet dalis taip pat priklauso nuo mūsų aplinkos (arba auklėjimo).

## Auklėjimas

- Paaiškinkite dalyviams: Kita mūsų asmenybės dalis formuojasi po gimimo ir visą gyvenimą. Svarbiausi žmonės čia, žinoma, yra mūsų tėvai; žmonės, kurie rūpinasi mumis, kai esame vaikai, rodo mums pavyzdį ir moko mus daugybės dalykų. Tai, kaip mūsų tėvai ir bendruomenė, kurioje augame, padeda formuoti mūsų tapatybę, galima laikyti mūsų kultūra. Pasaulyje yra daug skirtingų kultūrų, ir tai yra tikrai gražu ir turtinga.
- Paklauskite dalyvių: kokie dalykai skirtingose kultūrose daromi skirtingai?
- Paprašykite dalyvių trumpai aptarti tai su kaimynu (2–5 minutes), o tada pasidalinti savo mintimis su visa grupe.

### *Galimi atsakymai:*

- Mitybos įpročiai
- Aprangos stilius
- Kalba
- Vertybės ir normos
- Tikėjimas
- Santykiai





## Kultūrinė tapatybė

- Paaiškinkite dalyviams: Kultūra – tai savęs suvokimas, kurį įgyjame iš savo šeimos, kultūros ir mus supančios visuomenės.

- Tapatybė gali būti labai įvairi ir apimti skirtingas kultūras bei vaidmenis. Pavyzdžiui, žmogus gali būti moteris, motina ir mokytoja vienu metu. Jūsų pomėgiai, idėjos, troškimai ir aplinkiniai žmonės taip pat yra jūsų tapatybės dalis.

- Daugiakultūrinė tapatybė atsiranda, kai asmuo tapatinasi su keliomis kultūromis. Pavyzdžiui, asmuo, kurio tėvai yra marokiečiai, gali būti belgas ir branginti Maroko bendruomenę. Asmuo gali turėti draugų ir belgų, ir marokiečių, mėgautis belgų ir marokiečių virtuve ir pan.

- Paprašykite dalyvių aptarti šiuos klausimus mažose grupėse: Kas jums įdomu jūsų pačių kultūroje? Kas jums įdomu šalies, kurioje gyvenate, kultūroje? Ką žinote apie šalies, kurioje gyvenate, kultūrą? Ką dar norėtumėte sužinoti?





## 2 užduotis – Vaidmenys (30 minučių)

Parašykite ant lentos:

### Su kokiais vaidmenimis mes save tapatiname?

Paprašykite dalyvių įvardyti įvairias roles: motina, darbuotoja, olandė, marokietė, dukra, trenerė, sutuoktinė, vieniša, draugė, įkvėpėja, studentė ir pan.

Kokios rolės yra nulemtos mūsų kultūrinio fono, prigimties, charakterio ir požiūrio? Paprašykite moterų mažose grupėse aptarti, kuri rolė daro didžiausią įtaką jų kasdieniam gyvenimui.

## 3 užduotis – Gyvenimo daina (45 minutės)

Paklauskite moterų apie jų mėgstamą dainą ar muzikos kūrinį. Tai gali būti kažkas iš jų vaikystės arba kažkas, ką jos mėgsta klausytis ar dainuoti dabar.

Raskite dainas „YouTube“ arba „Spotify“ ir paleiskite jas. Paprašykite moterų paaiškinti, kodėl ši daina joms yra svarbi ir kokiame jų gyvenimo etape ji yra svarbi.

Pastaba: muzika tiesiogiai susijusi su mūsų jausmais. Ji taip pat gali iškelti liūdnus prisiminimus. Neslopinkite jų, sudarykite erdvę apie juos kalbėti. Jie yra mūsų dalis ir apibrėžia, kas mes esame.





#### **4 užduotis – Ekologinė tapatybė (30 minučių)**

Ar jaučiate ryšį su gamta? Kokioje gamtinėje aplinkoje užaugote? Ką tai jums reiškė? Kodėl ieškote gamtos?

Vaizdo įrašas apie miško vonias; kaip jas galima pasidaryti patiems:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Eui1KZd4NMQ>

#### **5 užduotis – Gyvybės medis (30 minučių)**

Parodykite vaizdo įrašą apie medžių svarbą:  
<https://youtu.be/fuz8IsvduKM>

##### **Tikslas**

Šio užsiėmimo tikslas – suvokti teigiamas ir neigiamas dalyvių gyvenimo patirtis. Medis naudojamas kaip gyvenimo metafora. Medyje dalyviams svarbūs elementai sujungiami į vieną piešinį, sukuriant išsamų dalyvio paveikslą.

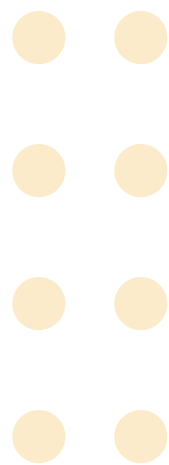
## Instrukcija

Dalyviai kuria savo gyvenimo medį, jį nupiešdami ir užrašydami raktinius žodžius kiekvienai daliai savo pratybose. Paaiškinkite, kad kiekvienas medis gali augti skirtingai ir kad augimo procese gali įvykti dalykų, kurie padeda medžiui žydėti, ir dalykų, kurie turi neigiamą poveikį medžiui.

Priklausomai nuo grupės atmosferos, galite nuspręsti aptarti šiuos pasiūlymus, bet turėkite omenyje, kad jie gali trukdyti jūsų pačių kūrybiniam procesui.

Galima išskirti keletą dalių, pvz., dirvožemį (kultūrą), šaknis (šeimą), kamieną (ankstyvojo vystymosi etapą), šakas (vėlesniojo vystymosi etapą), lapus (svarbius žmones), vaisius (svarbiausius įvykius) ir kenkėjus (nusivylimus / traumas).

Kai visi dalyviai baigs kurti savo gyvenimo medį, galite grupę paskatinti padiskutuoti. Paklauskite, ar jie jaučiasi patogiai dalydamiesi tuo, ką nupiešė ar parašė. Kokios šakos jiems yra svarbios ar išsiskiria? Paprašykite grupės tai aptarti.



## Aptarimas (5 minutės)

Paklauskite dalyvių:

- Ką naujo išmokote šiame užsiėmime?
- Kas jums pasirodė svarbiausia?
- Ką pritaikysite savo kasdieniame gyvenime?





The background features a gradient from light green at the top to a darker green at the bottom. Overlaid on this are several large, semi-transparent, overlapping shapes in shades of blue, teal, and grey. A prominent feature is a large, stylized number '3' formed by thick, overlapping bands of color, transitioning from orange at the top to red at the bottom. The word 'SAUGUMAS' is centered in white, uppercase, sans-serif font.

SAUGUMAS

41



*Norint laisvai augti ir tobulėti, svarbu jaustis saugiai. Ribų suvokimas ir nustatymas padeda jaustis saugiai. Šio mokymo metu dalyviai ugdo jėgūdžius, padedančius spręsti kasdienio gyvenimo iššūkius.*





**Trukmė:** 120 minučių

**Tikslas:** Padėti dalyviams suvokti savo individualumą; išmokyti dalyvius, kokios yra jų ribos, kaip jas nustatyti ir kodėl tai svarbu; padėti dalyviams suvokti seksualines ribas ir skirtumą tarp meilės ir ribų peržengimo.

**Priemonės:**

Lenta / flip-chart lenta  
Rašymo priemonės / lipnūs lapeliai

### **1 užduotis – Kas tu esi? (60 minučių)**

Skatinkite dalyvius apibūdinti save dviem būdais. Pirmasis – per daugialypę tapatybę (žr. 2 sesiją – Tapatybė). Pavyzdžiui, kažkas gali būti moteris, motina, kolegė, draugė, dukra ir pan. Antrasis būdas – jų vidinis „aš“, jų gyvenimiška patirtis. Kažkas gali apibūdinti savo vidinį pasaulį kaip ribotą, kupiną jausmų, kompetencijų, unikalių savybių ir pan.





Ant stalo padėkite lipnius lapelius su šiais žodžiais:

**Būti vaiku, partneriu, šeimos nariu, motina  
ar tėvu, draugais, kaimynais, kolegomis,  
pažįstamais, klasiokais, bendrapiliečiais,  
tautiečiais, žmonėmis...**

Paprašykite dalyvių apibrėžti kiekvieną žodį. Jie taip pat gali pridėti naujų žodžių. Dalyviai aptaria vaidmenis, kuriuos atlieka žmonės.

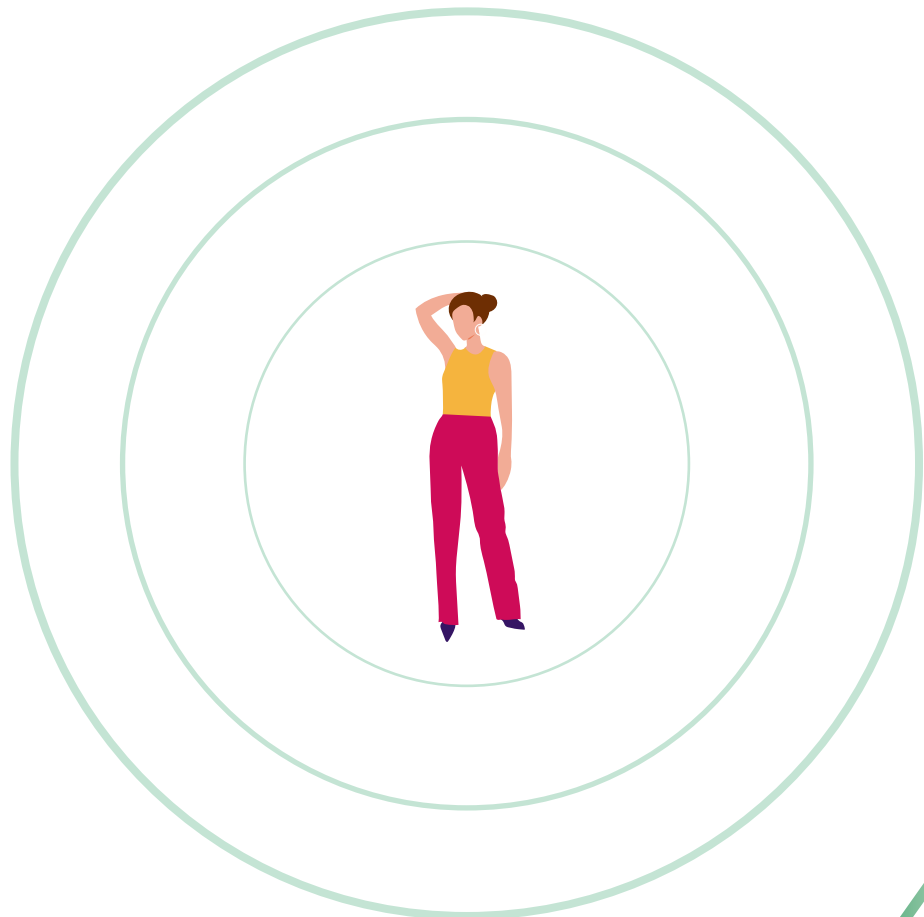
Tikslas – aptarti kiekvieną tapatybę, su kuria jie jaučiasi labiausiai susiję. Kas jiems labiausiai rezonuoja?

## Ką jums reiškia „siena“?

Paprašykite dalyvių pasidalyti mintimis apie žodžio „siena“ reikšmę.

Ką tai reiškia apskritai? Pradėkime nuo geografinių sienų: šalies sienos, miesto ribos, nuosavybės ribos (namų ribos). Tada pereikime prie asmeninių ribų. Nustatyti ribas reiškia turėti drąsos pasakyti, kai kas nors iš jūsų tikisi per daug, prašo to, ko jūs nenorite, taip pat pasakyti sau, kad viskas yra gerai taip, kaip yra, arba pripažinti, kad jums nepavyks. Ribų nustatymas dažnai yra sudėtingas procesas.

Mes gilinamės į asmenines ribas ir skirstome jas į 3 svarbias grupes.





## TEORIJA

### Fizinės ribos

Fizinės ribos taip pat vadinamos kūno ribomis. Šias ribas nustatote, kad kitiems parodytumėte, kiek jie gali prisiliesti. Nustatydami ribas, parodote, kas gali ir turi teisę jus liesti ir kokių mastu jiems tai leidžiama daryti arba ne. Tai labai svarbi riba, nes neturėtų būti taip, kad bet kas galėtų jus liesti.

### Mentalinės ribos

Mentalinės ribos suteikia jums galimybę susidaryti savo nuomonę. Ir, be to, jos suteikia jums galimybę išreikšti savo mintis. Niekas kitas negali kontroliuoti jūsų minčių ir jūs neturite visada sutikti su kitų žmonių mintimis.

### Emocinės ribos

Kiekvienas žmogus turi savo emocijas. Mūsų aplinkoje esantys žmonės gali manipuliuoti. Jūsų pačių emocinės ribos apsaugo jus nuo šių žalingų išorės įtakų. Ir leidžia jūsų pačių emocijoms vaidinti svarbų vaidmenį.





## **Kodėl svarbu nustatyti ribas?**

Pirmiausia išvardysime keletą privalumų, kuriuos suteikia savo ribų nustatymas. Tada paprašysime dalyvių įvardyti kitus privalumus.

Pavyzdžiui, nustatydami savo ribas, įgyjate daugiau pasitikėjimo savimi: darydami tai, kas jums atrodo svarbu, įgyjate daugiau savigarbos ir jūsų savigarba auga.

Mažiau kenčiate nuo nuovargio, nes neturite patenkinti visų; tiesiog turite daugiau energijos. Jaučiatės labiau patenkinti: darote tai, kas jums atrodo svarbu, ir tai gerai nuteikia.

Patiriate mažiau streso: turite mažiau rūpesčių ir galite geriau tvarkyti reikalus.



## 2 užduotis: Ribų nustatymo pratimas (50 minučių)

- Susiskirstykite poromis.
- Paašškinkite: „Jūs atsakysite į tris klausimus. Pasirinkite variantą, kuris yra geras tiek jūsų psichinei, tiek fizinei sveikatai: nustatykite aiškias, konkrečias ribas. Taisyklių rinkinys, kuris atitinka jūsų vertybes, saugo jūsų asmeninę erdvę ir aiškiai parodo jums ir kitiems, kas yra priimtina, o kas ne.“
- Paprašykite porų kartu atsakyti į tris žemiau pateiktus klausimus savo pratybose.

1. Kiti negali \_\_\_\_\_

Pavyzdžiui:

Kiti negali knaisiotis po mano daiktus.

... be priežasties mane kritikuoti.

... mane išjuokti kitų akivaizdoje.

2. Turiu teisę prašyti \_\_\_\_\_

Pavyzdžiui:

Turiu teisę prašyti privatumo.

... šeimos pagalbos namų ūkyje.

... laiko sau.

3. Siekdamas apsaugoti savo laiką ir energiją, galiu \_\_\_\_\_

Pavyzdžiui:

Siekdamas apsaugoti savo laiką ir energiją, savaitgaliais galiu palikti telefoną budėjimo režimu.

... pakeisti savo nuomonę.

... turėti namuose erdvę tik sau.

- Paprašykite dalyvių pasikeisti partneriais ir vėl atsakyti į klausimus.
- Aptarkite kiekvieną klausimą ir skirtingus atsakymus su visa grupe. Jei reikia, užrašykite atsakymus.

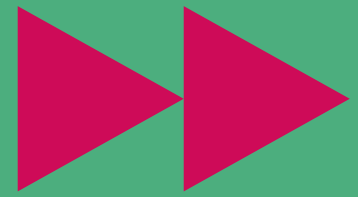
## Apžvalga (10 minučių)

- Paprašykite dalyvių per ateinančias dvi savaites sąmoningai dirbti su „ribų nustatymu“.
- Paprašykite jų savo pratybose sudaryti sąrašą: Ko kiti negali man daryti / sakyti? Kas man yra sunku nustatant ribas? Ar sunku pasakyti „ne“? Kaip galiu tai sau palengvinti?



# RYŠIO IR PARAMOS JAUTIMAS

49



*Umuntu Ngumntu Ngbantu: „Aš esu... Nes mes esame!“*

*Ubuntu yra egzistencinė išmintis, kilusi iš pietinės Afrikos, iš kurios mūsų šiuolaikinis pasaulis gali daug ko pasimokyti. Tai giliai įsišaknijęs žmogiškasis supratimas, kad mes visi esame neatskiriama susiję. Ubuntu esmė: „Aš esu, nes mes esame.“*



**Trukmė:** 120 minučių

**Tikslas:** atpažinti ryšius, bendruomenę ir socialinius vaidmenis; atpažinti ir kurti pasitikėjimą kitais.

**Priemonės:**

- Lenta / flip-chart lenta
- Rašymo priemonės
- Rašikliai / rašymo ir piešimo priemonės
- Nešiojamasis kompiuteris / projektorius
- Garso sistema

### 1 uždutis – Ryšio reikšmė (15 minučių)

Mes taip pat kaip ir medžiai, mums reikia kitų.

Žiūrėkite vaizdo įrašą apie grybus <https://youtu.be/yWOqeyPIVRo>

Ryšys suteikia gyvenimui prasmę. Brandus ryšys įmanomas tik tada, kai esate tikroju savimi.

Kiekvienas, kas kada nors skrido lėktuvu, žino, kad prieš pakilimą visada duodamos instrukcijos, kad jei sumažės oro slėgis, pirmiausia reikia užsidėti deguonies kaukę sau ir tik tada padėti vaikui ar kitam asmeniui. Juk kokia nauda kitiems iš jūsų, jei jūs pats praradote sąmonę? Taigi, pirmiausia pasirūpinkite savimi, susipažinkite su savo ir savo kūno poreikiais ir tik tada galėsite padėti kitiems. Jei reikia, paprašykite kitų pagalbos. Bet padėkite kitiems tik tada, kai patys esate pakankamai stiprūs.



## 2 veikla – Socialinis ratas (30 minučių)

Pradėkite veiklą perskaitę šį motyvacinį tekstą, kuris padės dalyviams aktyviai dalyvauti:

*Jausmas, kad esame susiję su kitais, yra svarbi gyvenimo dalis. Jis padeda mums jaustis priklausantiems, mylimiems ir remiamiems.*

*Kai dalijamės jausmais, tokiais kaip džiaugsmas, laimė, liūdesys ir sielvartas, jaučiamės stipresni ir dažnai randame jėgų toliau eiti pirmyn. „Socialinis tinklas“ susideda iš žmonių, kurie jums yra svarbūs. Tai žmonės, su kuriais jaučiate ryšį arba kurie daro įtaką jūsų gyvenimui. Gali būti labai sunku, jei turite palikti šiuos žmones, nes turėjote palikti savo namus ar šalį. Kartais gali būti nesaugu palaikyti ryšį su šeima ir draugais. Sukurti naują socialinį tinklą gali būti sunku, jei nežinote kalbos ar kultūros. Nors tai atrodo bauginamai, jei pradodate naują gyvenimą, labai verta sukurti palaikantį socialinį tinklą.*



Pasakykite dalyviams, kad šiandien jie sužinos, kas yra tinklas, ir gaus įžvalgų apie savo socialinį tinklą. Paaiškinkite, kas yra tinklas, naudodami aukščiau pateiktą tekstą.

Visada yra kažkas, ką galite panaudoti pokalbio pradžiai. Pirmasis įspūdis taip pat svarbus! Pasidaliję kažkuo asmeniškai, užtikrinsite, kad kitas žmogus jus prisimins.

Paaiškinkite, kad tinklų kūrimas apima pokalbius su žmonėmis, kuriuos pažįstate, ir su tais, kurių nepažįstate. Svarbu dalytis informacija apie save ir rodyti susidomėjimą pokalbio partneriu. Žinoma, šių pokalbių metu turite tikslą, bet tai neturėtų būti vienintelis jūsų dėmesio objektas. Tai taip pat yra socialinė sąveika. Pavyzdžiui, kai kalbate su kuo nors, neklauskite tiesiogiai, ar jis turi jums darbo. Galite pasakyti, kas esate, kad ieškote darbo, ir galiausiai paklausti, ar jis gali jums padėti.


Tada pasakykite dalyviams, kad jie taip pat išmoks užmegzti ryšius: aktyviai užmegzti ir palaikyti ryšius su žmonėmis, kurie gali būti naudingi jų karjeroje ar asmeniniame gyvenime, ir tobulinti savo socialinius įgūdžius.

Paprašykite dalyvių nubrėžti linijas tarp savęs ir žmonių, kurių jie gali paprašyti pagalbos. Duokite jiems 5–10 minučių šiai užduočiai atlikti.


Tada paprašykite dalyvių užpildyti socialinio tinklo ratą savo pratybose. Paaiškinkite, kad tai gali būti jų kaimynai, šeimos nariai, draugai arba žmonės, kurie vis dar gyvena jų gimtojoje šalyje. Dalyviai gali įtraukti įvairių tipų kontaktus. Paprašykite jų pradėti nuo artimiausių žmonių (psichologiškai) ir baigti pažįstamais.

Paaiškinkite, kad tinklo dalimi gali būti visi žmonės, kuriuos jie mato kasdien, bet taip pat ir žmonės, kurie atlieka svarbų vaidmenį, nors ir nėra fiziškai šalia (žmonės, kuriuos sutinkate per organizacijas, kaimynai ir pan.).

Paaiškinkite, kad šis užsiėmimas padės tobulinti pokalbio įgūdžius.



Visada yra kažkas, kas gali padėti pradėti pokalbį. Pirmasis įspūdis taip pat svarbus! Pasidaliję kažkuo asmeniškai, užsitikrinsite, kad kitas žmogus jus prisimins. Atsakydami paaimkite kažką iš savo rankinės – tai gali būti raktų pakabukas, mažas veidrodelis arba vizitinė kortelė iš vietos, kurioje lankėtės. Paaiškinkite grupei, ką šis daiktas jums reiškia, papasakokite apie įvykį, kurį daiktas jums primena, arba panaudokite jį, kad pasidalytumėte asmenine istorija.

- Paprašykite kiekvienos dalyvės paimti kažką iš savo rankinės, ką ji galėtų panaudoti, kad papasakotų apie save.
  - Sudarykite poras ir paprašykite dalyvių pasidalinti savo istorijomis su kitais, skiriant po 4 minutes kiekvienai grupei.
  - Pakeiskite grupes ir leiskite dalyviams kalbėtis dar 4 minutes.
  - Pakartokite tai dar kartą.
  - Tęskite visos grupės pokalbį. Paprašykite kiekvieno dalyvio pasidalinti kažkuo asmeniškai apie vieną iš savo pokalbio partnerių.
- 

### 3 užduotis – Šokiai ir (arba) dainavimas kartu (20 minučių)

Parodydami save, drįsdami būti pažeidžiami ir dalydamiesi savo jausmais su kitais, stipriate ryšį. Dainavimas ir šokiai – tai savęs atskleidimas ir jausmų išraiška. Tai taip pat pažeidžiama, todėl dainavimas ar šokiai kartu yra ypač ryšį stiprinanti veikla.

Pasirinkite gražią ritmišką dainą, pavyzdžiui, Miriam Makeba „Pata Pata“:

<https://open.spotify.com/track/1BLXxFPDL2BT37nHKD7KrA?si=1c517bb88a1b4b47>

Pakvieskite dalyvius judėti pagal muziką ir, jei jie drįsta, šokti kartu. Taip pat galite paklausti, ar yra daina, kurią visi žino (pavyzdžiui, iš vaikystės), arba išmoksi dainą „The Earth Is Our Mother“ (<https://youtu.be/OIEvF7SyEEg>) ir dainuoti ją kartu.

Bendras šokis ir dainavimas taip pat stiprina ryšio jausmą.



#### 4 užduotis – Autentiškas bendravimas klausantis ir dalijantis troškimais

Norėdamas tai padaryti, kaip mokymų vadovas, pakalbėkite apie atidaus klausymosi svarbą ir gydomąjį poveikį.

**Tikslas:** Šios užduoties tikslas – suprasti, ko trokštate ir ko ilgitės, ir atsiverti kitiems, atidžiai klausantis. Žinodami savo troškimus ir tai, ko norite, turėsite motyvacijos imtis atsakomybės už savo gyvenimą. Troškimas yra varomoji jėga, kuri motyvuoja imtis veiksmų.

**Pasiūlymas:** Norėdami sužinoti, ko trokštate, galite taip pat apmąstyti, ko jums trūksta. Akivaizdu, kad tai, ko jums trūksta, yra taip pat tai, ką vertinate. Tai gali padėti jums pasiekti tai, ko trokštate. Tokiu būdu tai, kas atrodo sudėtinga ir neigiama, gali virsti kažkuo teigiamu.

## Užduotis

Atsisėskite poromis, nugara atsiremdami vienas į kitą. Nuspręskite, kas klausys, o kas kalbės. Paaiškinkite, kad klausymasis yra aktyvus procesas. Klausytis nėra lengva. Jūs atsiveriate kitam žmogui ir klausotės jo be jokio vertinimo ar reakcijos į tai, ką girdite. Kitaip tariant, jūs nedalyvaujate pokalbyje.

Klausytojas užduoda tik vieną klausimą: „Ko tu trokšti?“ Pasakotojas pradeda apibūdinti savo fizinę būklę tuo metu, pavyzdžiui: „Sėdžiu ant kėdės, jaučiu, kaip skrenda drugeliai skrandyje, diržas šiek tiek spaudžia, jaučiu, kaip mano kūnas juda, kai kvėpuoju, ir pan.“ Tada pasakotojas pereina prie savo troškimų. Pavyzdžiui: „Jaučiuosi šiek tiek nerami, norėčiau šiek tiek nusiraminti, ilgiuosi saulės ant savo odos, ilgiuosi būti gamtoje ir pan.“ Jei pasakotoja sustoja, klausytojas gali padėti pakartodamas klausimą: „Ko tu ilgiesi?“

Po kurio laiko (5–7 minučių) apsikeiskite vaidmenimis.

Baigę pratimą, galite suteikti galimybę visai grupei pasidalinti

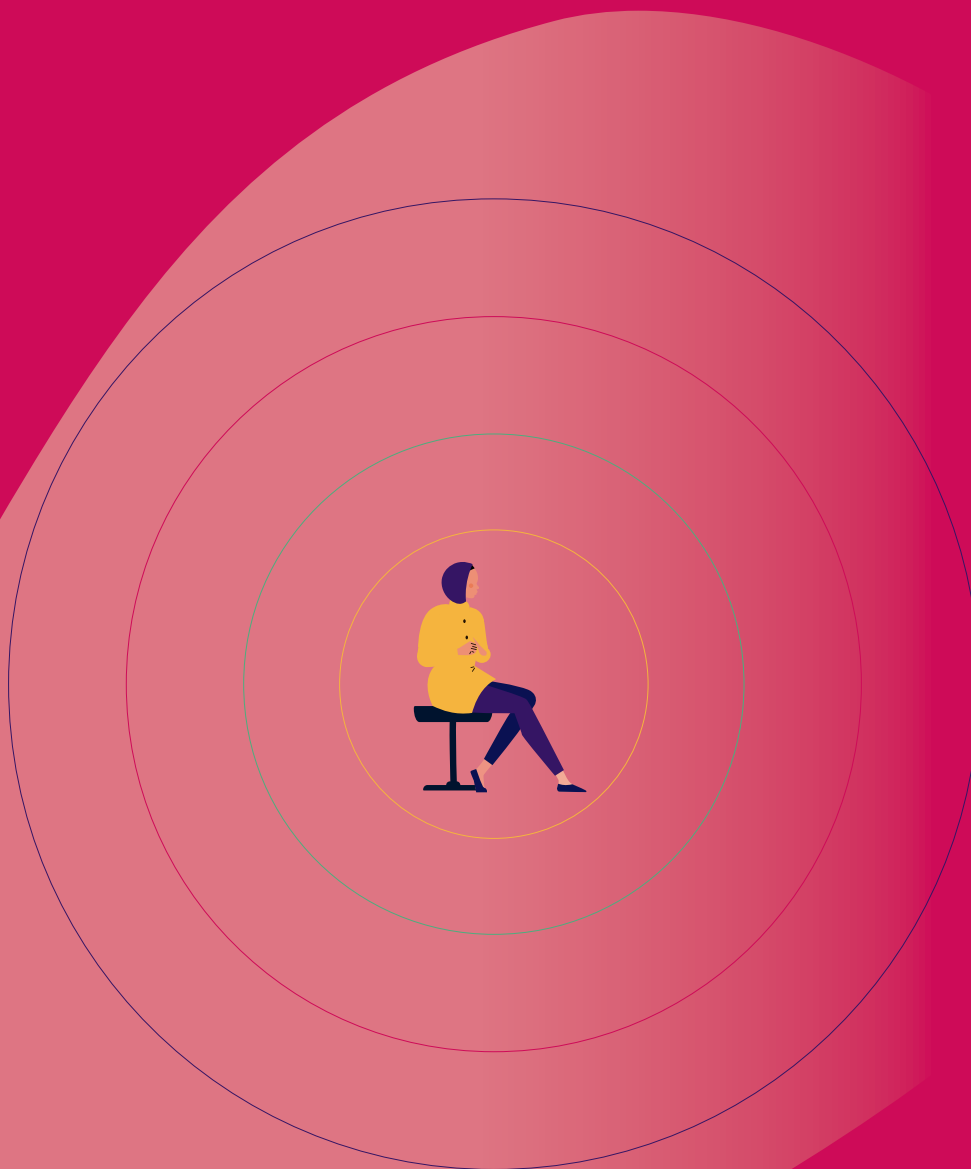
pratimo patirtimi ir įžvalgomis.

## Patarimas

Dažnai iškyla tokie troškimai kaip ramybė, buvimas gamtoje ir sveikata. Remkitės tuo grupės diskusijoje, siūlydami, kad šiuos troškimus galima įgyvendinti skiriant laiko sau, išeinant į gamtą, vaikstant ar važinėjant dviračiu po žaliąsias zonas.

## 5 užduotis – Kaip bendraujate su kitais žmonėmis? O su savo aplinka?

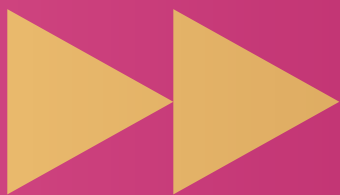
Kaip jaučiatės susiję su jus supančiu pasauliu? Su gyvūnais, augalais, medžiais, jūra, dangumi? Kokia, jūsų nuomone, yra žmonių vieta pasaulyje? Ar juos laikote gyvūnų ir gamtos šeiminkais? Ar žmonės yra gamtos dalis? Kaip tai matote?





ATSPARUMAS

59



*Dalyviai mokosi nustatyti savo vertybių kompasą. Taip pat mokosi naudoti savo stipriąsias puses sunkiu metu ir suprasti streso bei traumos reakcijas.*





**Trukmė:** 120 minučių

**Tikslai:** Dalyviai sužino, kokios yra jų svarbiausios vertybės, kurios padeda jiems būti lankstesniems ir atsparesniems, susidoroti su stresinėmis situacijomis. Jie mokosi įvairiais būdais kovoti su stresu.

### **Priemonės:**

Lenta / flip-chart lenta

Rašymo priemonės / projektorius / nešiojamasis kompiuteris

### **Įvadas (5–10 minučių)**

**Trumpas paaiškinimas, apie ką šiandien kalbėsime: apie stresą, jo įveikimą (kaip susidoroti su stresu) ir atsparumą (kaip išlikti pozityviam sunkiu metu)..**

**\* Kalbėjimas apie stresą gali sukelti neigiamas dalyvių patirtis. Atidžiai stebėkite, kaip dalyviai reaguoja. Jei reikia, grįžkite prie mokymų vadovo instrukcijų, kad sužinotumėte, kaip elgtis esant neigiamoms emocijoms grupėje. Gali būti naudinga pradėti nuo fizinio pratimo, pvz., „Shake It“ (pratimas „Išsijudink“), kad stresas pranyktų. Žr. 89 puslapį.**

### **1 užduotis – Stresas (30 minučių)**

Paklauskite dalyvių:

Su kuo jums asocijuojasi žodis „stresas“?

• Užrašykite ant lentos, naudodami protų žemėlapi. Surenkite trumpą įvadinę diskusiją, remdamiesi klausimu:

Kas kartais patiria stresą?

• Tai padės dalyviams atsipalaiduoti ir panaikinti tabu, kad apie stresą negalima kalbėti; keli žmonės tikrai pakels rankas arba atsakys.

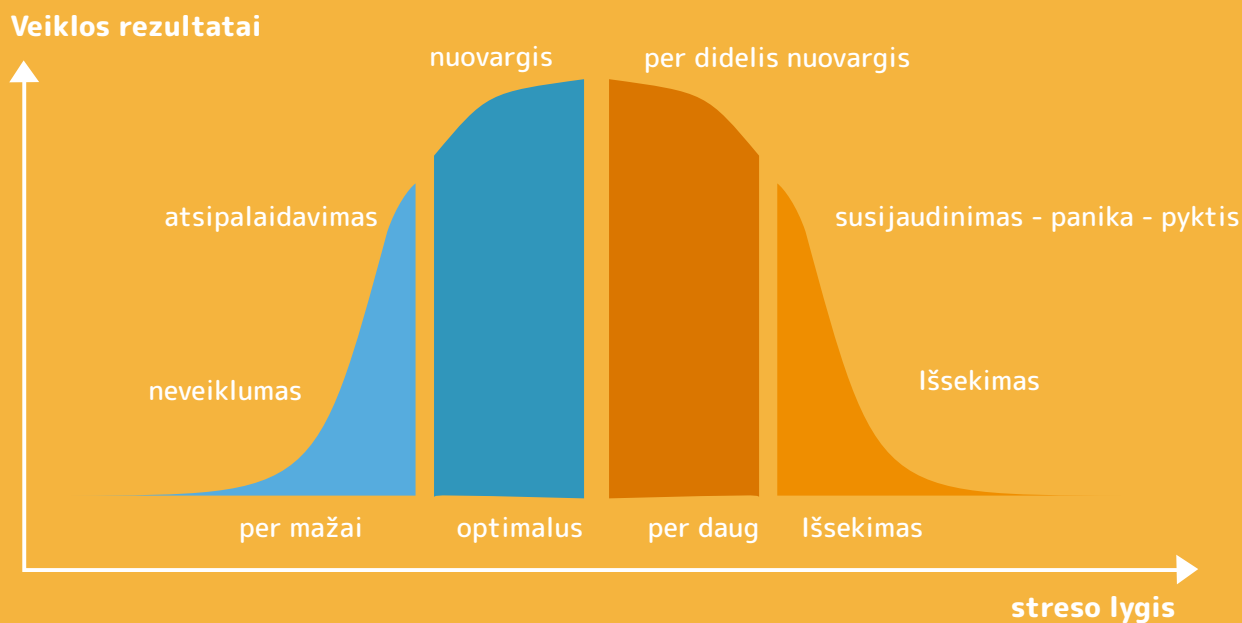
• Po dalyvių atsakymų trumpai paaiškinkite:

## Kas yra stresas?

Stresas atsiranda, kai fiziškai ar psichiškai esate priversti daryti daugiau, nei jūsų organizmas gali iškęsti. Stresas taip pat atsiranda, kai kyla pavojus.

## Kodėl egzistuoja stresas?

Stresas suteikia papildomos energijos ir motyvacijos, kai mums reikia kažką padaryti; jis yra tam, kad mums padėtų. Stresas tampa problema, kai trunka per ilgai, mes negauname pakankamai poilsio arba kai net mažiausios smulkmenos sukelia stresą. Pavojaus akimirkomis stresas padeda mums greičiau reaguoti (bėgti, kovoti), o tai padeda mums išgyventi.



*Vadovui: pateiktas grafikas gali padėti dalyviams paaiškinti, kad tam tikras streso lygis yra geras, per didelis streso lygis nėra geras, taip pat kaip ir per mažas.*

## 2 užduotis – Streso simptomai (30 minučių)

Klausimas grupei: Kas gali pateikti keletą streso simptomų pavyzdžių?  
Atsakymus užrašykite lentoje.

### Trumpalaikis stresas = gali būti teigiamas

#### • Fiziniai simptomai

Padidėjęs širdies ritmas ir kraujospūdis, padidėjęs prakaitavimas, greitas kvėpavimas, įtempti raumenys

Stresas motyvuoja imtis veiksmų, suteikia energijos ir motyvacijos, gali apsaugoti nuo pavojų. Svarbu laiku atsipalaiduoti po fizinio krūvio ar streso.

**Klausimas:** Ar kas nors gali pateikti pavyzdį, kai stresas buvo teigiamas jums?

### Ilgalaikis stresas = lėtinis stresas (neigiamas stresas)

• Kai patiriame stresą, mūsų organizmas gamina kortizolį (streso hormoną).

Trumpalaikis stresas nėra blogas dalykas, jis leidžia mums greičiau reaguoti, kai to reikia (pavyzdžiui, sudėtingoje ar pavojingoje situacijoje), tačiau po jo būtina atsipalaiduoti, kad vėl nurimtume ir išlaikytume organizmo pusiausvyrą.

• Ilgai trunkantis stresas be (pakankamo) atsipalaidavimo vadinamas lėtiniu stresu. Simptomai, kuriuos matėme trumpalaikio streso atveju, pasireiškia ir lėtinio streso atveju. Kadangi jis trunka ilgai, žmogus tampa pažeidžiamas ligoms. Lėtinis stresas silpnina organizmą.

#### • Psichologiniai / psichiniai simptomai

Nerimas ir įtampa, dirglumas, koncentracijos sutrikimai, atminties sutrikimai, depresija, miego sutrikimai, nerimas (dažnas mąstymas), mažas noras ką nors daryti, energijos stoka, kaltės jausmas.

#### • Elgesio simptomai

Agresyvus elgesys, rūkymas, alkoholio vartojimas, panikos reakcijos, sunkumai kalbant, noras pabėgti nuo visko.



## Teiginiai:

*Dabar perskaitomi keli sakiniai. Dalyviai turėtų pasakyti, ar jie susiję su teigiamu, ar neigiamu stresu. Net jei nėra tikri, dalyviai vis tiek galėtų pabandyti atsakyti.*

Kai turiu atlikti kažką svarbaus, patiriu stresą ir noriu būti tikras, kad viską darau teisingai ir nieko nepamiršau (teigiamas).

- Tai teigiamas stresas, nes suteikia mums papildomos motyvacijos ir energijos.

Man koronaviruso situacija atrodo labai varginanti ir užsitęsusi (neigiamas).

- Tai neigiamas dalykas, nes trunka ilgai ir gali sukelti chronišką (ilgalaikį) stresą.

Kai staiga išgirstu garsų sprogimą, išsigąstu (teigiamas).

- Baimės jausmas verčia mus būti budriems ir pasirengusiems veikti, kad galėtume greitai reaguoti, kai kyla pavojus.

Kai turiu atlikti kažką svarbaus, patiriu tokį stresą, kad sunku aiškiai mąstyti ir labiau linkstu daryti klaidas (neigiamas).

- Tai neigiamas dalykas, nes stresas yra per didelis ir tuo metu jis mums labiau trukdo, nei padeda.

Stresas dažnai laikomas kažkuo neigiamu. Stresas savaime nėra visada neigiamas, bet kai jis pasireiškia pernelyg dažnai, trunka pernelyg ilgai arba nėra pertraukiamas atsipalaidavimu, jis gali tapti kažkuo neigiamu.

## 3 užduotis – Streso priežastys (30 minučių)

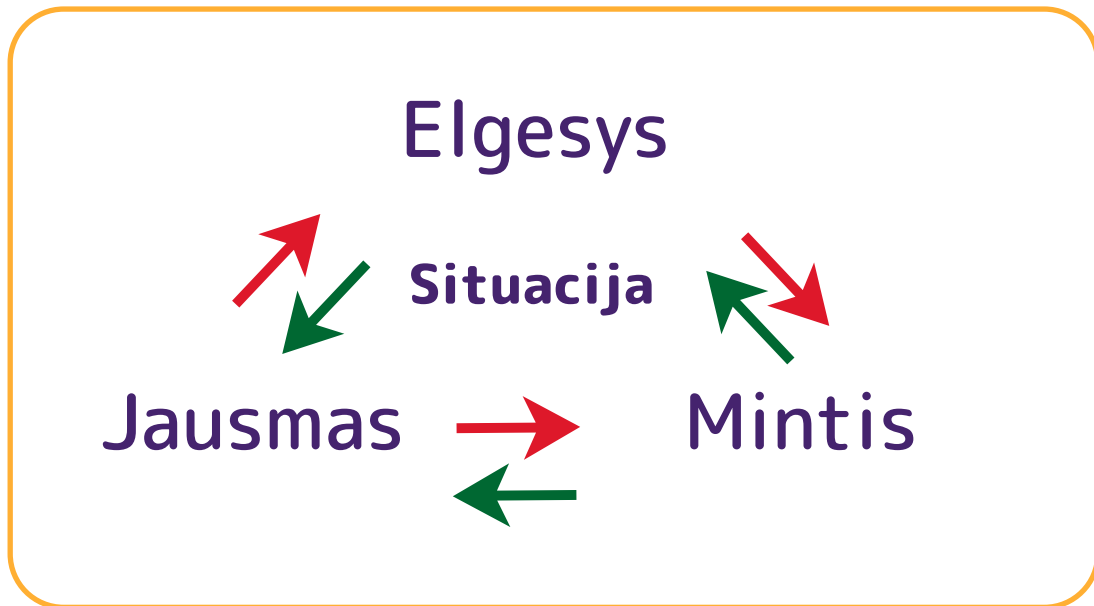
Mūsų mintys daro įtaką mūsų streso suvokimui.

Perskaitykite žemiau pateiktus sakinius.

Julija: „Aš nesugebėsiu to padaryti. Aš neišlaikysiu egzamino.“ Ana: „Galbūt nesugebėsiu atsakyti į visus klausimus, bet padarysiu viską, ką galiu.“

Klausimas: Kas (Julija ar Ana), jūsų nuomone, patirs daugiau streso? (Atsakymas: Julija)

Klausimas: Kuris požiūris yra naudingesnis?



Ši schema iliustruoja, kaip mūsų mintys, jausmai ir elgesys yra tarpusavyje susiję. Pateikite situacijos pavyzdį, kad dalyviai galėtų apmąstyti, kaip pavyzdyje aprašytas asmuo galėtų galvoti kitaip ir kokį poveikį tai turėtų situacijai.

*Fatima pakviesta į vakarėlį. Ji ką tik buvo pas kirpėją ir nėra patenkinta savo šukuosena. Šukuosena nėra bloga, bet atrodo kitaip, nei moteris norėjo. Fatima galvoja: „Niekam nepatiks mano šukuosena ir žmonės iš manęs juoksis, geriau liksiu namuose.“ Galiausiai Fatima nusprendžia eiti. Kai ji atvyksta, dėl nepasitikėjimo savimi vos drįsta su kuo nors kalbėti. Kai Fatima grįžta namo, ji nėra patenkinta ir galvoja: „Iš tiesų turėjau likti namuose, man vakarėlis nepatiko.“*

**Klausimas:** Kaip Fatima galėjo galvoti prieš eidama į vakarėlį, kad patirtis būtų geresnė?

- Leiskite poroms trumpai (5 minutes) padiskutuoti, tada apibendrinkite atsakymus. (Pvz.: „Kirpimas kitoks, bet nieko tokio. Jei kas nors ką nors pasakys, aš tik nusijuoksiu. Einu ten ir linksminsiuosi.“ Taip Fatima pasikalba su daugiau žmonių, linksminasi ir vakaro pabaigoje yra patenkinta.)

## Atsparumas ir stresas (30 minučių)

- Paklauskite grupės: ką darote, kad atsipalaiduotumėte, kai jaučiate stresą?
- Pateikite pavyzdį, kad pradėtumėte. Tada kiekvienas gali garsiai pasidalinti savo atsakymu, o jūs ant lentos nupieškite minčių žemėlapi.

### TEORIJA

Yra du kovos su stresu būdai: orientuotas į emocijas ir orientuotas į problemą. „Kovoti su stresu“ reiškia „susidoroti“. Kovos su stresu mechanizmai susiję su tuo, kaip žmogus sprendžia problemą.

Kovodami su stresu orientuotu į emocijas būdu, jūs sprendžiate emocijas, kurias sukelia situacija.

Pavyzdžiui: noras valgyti šokoladą, noras rūkyti, noras verkti ar šaukti, noras eiti pasivaikščioti, noras žiūrėti televizorių ir pan.

Problemos sprendimo būdas padeda spręsti pačią problemą.

Pavyzdžiui: susipykote su draugu ir tai kelia jums stresą. Nusprendžiate išspręsti problemą ir pasikalbėti su draugu, kad suprastumėte, kodėl susipykote.

Dažnai problemų sprendimo būdas yra geresnis pasirinkimas, bet kartais problemos negalima išspręsti arba jūs nekontroliuojate situacijos, ir tada emocijų sprendimo būdas gali būti geras, kad galėtumėte atsikratyti emocijų.

Paaiškinkite grupei, kas yra problemų sprendimo mechanizmas ir koks yra skirtumas tarp emocijų sprendimo būdo ir problemų sprendimo būdo.

- Kas gali pateikti pavyzdį, kai naudojamas į emocijas orientuotas susidorojimo su stresu būdas. Ar jūs jį naudojote? Kaip jautėtės po to?
- Kas gali pateikti pavyzdį, kai susidorojimo su stresu būdas orientuojasi į problemą? Ar naudojote susidorojimo mechanizmus? Kaip jautėtės po to?
- Galite pats pateikti atsakymą, kad padėtumėte dalyviams, kurie bijo atsakyti.



## **Būdai atsipalaiduoti ir susidoroti su stresu**

**Rasti paramą iš draugų / šeimos / artimų žmonių. Paklauskite grupės: su kuo norite susitikti ar pasikalbėti, kai patiriate stresą?**

*Gali būti naudinga pasidalinti savo liūdesiu, pykčiu, nusivylimu ar kitais neigiamais jausmais su kitais. Tai taip pat gali sustiprinti jūsų ryšį su šiuo (šiais) žmogumi (žmonėmis).*

### **Kitoks požiūris į įvykius**

Paklauskite grupės narių: ką galite galvoti, jausti, patirti, daryti kitaip?

*Kartais gali būti naudinga pažvelgti į situaciją kitaip, kaip, tarkim, Fatimos ir vakarėlio pavyzdyje.*

### **Kvėpavimo pratimai**

Paklauskite grupės narių: gal kas nors praktikuoja kvėpavimo pratimus? Jei kas nors turi patirties šioje srityje, trumpai aptarkite. Jei ne, pereikite prie paaiškinimo:


*Mūsų kūnas susideda iš dviejų sistemų: viena sistema atsakinga už aktyvumą, kita – už atsipalaidavimą. Kai visą dieną darome įvairius dalykus, aktyvuojame sistemą, atsakingą už aktyvumą. Tačiau labai svarbu, kad po veiklos (dienos pabaigoje, prieš miegą, savaitgalio laisvadienį ir pan.) būtų aktyvuota ir kita sistema, atsakinga už atsipalaidavimą. Tokiu būdu galite rasti ramybę ir pasikrauti, panašiai kaip baterija. Baterija gali tiekti energiją, bet kai ta energija išeina, bateriją reikia įkrauti.*





### Paklauskite dalyvių:

- Ką išmoksite iš šios pamokos?
- Kas jums atrodo svarbu?
- Ką pritaikysite savo kasdiniame gyvenime?



DARBAS SU  
TALENTINGAIS  
ŽMONĖMIS

69



*Kiekvienas žmogus turi unikalių savybių ir bruožų, kuriuos gali panaudoti asmeniniam ar profesiniam tobulėjimui. Šio mokymo metu dalyviai mokosi atpažinti ir įvertinti šias savybes.*





**Trukmė:** 120 minučių

**Tikslas:** Įgyti žinių apie unikalias asmenines savybes

**Priemonės:**

Lenta / flip-chart lenta

Rašymo priemonės: rašikliai / rašymo ir piešimo priemonės

Nešiojamasis kompiuteris / projektorius / garso sistema

### **1 užduotis – Vertybės, 1 ir 2 priedai (60 minučių)**

Parodykite žemiau pateiktą vaizdo įrašą (HARRIS/ACT) apie vertybes. Jis padės jums įsivaizduoti vertybių svarbą: <https://www.youtube.com/watch?v=T-IRbuy4XtA>

Paimkite vertybių sąrašą ir perskaitykite jį garsiai. Paprašykite dalyvių užrašyti vertybes, kurios jiems yra artimos. Jie taip pat gali pridėti vertybę savo nuožiūra. Paprašykite dalyvių pasirinkti tris vertybes iš sąrašo ir paaiškinti (geriausia visai grupei), kodėl šios vertybės jiems yra svarbios.

Viešai grupėje išsakydami ir gindami savo vertybes, dalyviai jas įsisažmonina ir integruoja į savo asmeninę vertybių sistemą.

## 2 užduotis – Aš noriu / Aš galiu / Aš esu / Aš žinau / Aš turiu (40 minučių), 3 priedas

### Jūsų galios matrica

Paaiškinkite penkis stiprybių tipus, kad dalyviai jaustųsi patogiau:

#### **AŠ GALIU (talentai ir įgūdžiai):**

Kiekvienas žmogus turi talentų ir įgūdžių: groti muzikos instrumentu, bėgti, būti socialiai komunikabilus, kalbėti keliomis kalbomis, būti geru mokiniu ar virėju ir pan. Kartais kažko nedarote jau ilgą laiką. Kai ieškote savo talentų, gali būti naudinga pagalvoti apie dalykus, kuriuos anksčiau mokėjote gerai daryti.

#### **AŠ ESU (bruožai, savybės):**

Pavyzdžiai: draugiškas, rūpestingas, kūrybingas, juokingas, kantrus, sąžiningas, ištikimas.

#### **AŠ ŽINAU (ką aš išmokau (apie save):**

Kiekvienas žmogus gyvenime kažką išmoksta. Jūsų patirtis yra jėgos šaltinis. Pavyzdžiui, jūs mokate vairuoti automobilį arba padėti kitiems, kai jiems liūdna. Jūs taip pat išmokote spręsti gyvenimo iššūkius ir problemas. Pavyzdžiui: „Aš žinau, kaip rūpintis savo sveikata“, „Aš žinau, kaip atsipalaiduoti“, „Aš žinau, kaip prašyti pagalbos“ arba „Aš žinau, kaip valdyti savo pyktį“.

#### **AŠ TURIU (stipriąsias puses savo aplinkoje):**

Be stipriųjų pusių savyje, jūs taip pat turite stipriųjų pusių savo aplinkoje. Tai gali būti žmonės: draugas, kuris jums padeda, arba pažįstamas, kuris suteikia jums vilties. Tai taip pat gali būti materialūs dalykai: pajamos, namai ir pan. Kultūrinės ar dvasinės vietos ir ritualai taip pat gali būti stiprybės šaltiniai.



### **AŠ NORIU (norai ir tikslai):**

Kiekvienas žmogus turi norų ar tikslų. Tai dalykai, kuriuos norėtumėte padaryti ar pasiekti. Jie suteikia jums energijos. Taip pat galite turėti norų ir svajonių dėl kito žmogaus, pavyzdžiui, „Noriu geresnio gyvenimo savo vaikams“.

- Paprašykite dalyvių užpildyti šią matricą savo pratybose. Įkvėpimo galite pasisemti iš stipriųjų pusių sąrašo, pateikto 2 priede.
- Suteikite kiekvienam dalyviui galimybę pristatyti matricos dalis ir paskatinkite grupę užduoti klausimus arba išsakyti komplimentus.

### **Refleksija (5 minutės)**

Ką dalyviai manė apie savo stiprybių įvardijimą? Ar tai suteikė jiems daugiau pasitikėjimo savimi?



## 1 priedas

### Vertybių sąrašas

Tai yra gyvenimo vertybių pavyzdžių sąrašas. Sąrašas nėra išsamus, jokių būdu neišbaigtas ar oficialus. Jame gali būti žodžių, kurie yra neaiškūs, būdingi tam tikrai kultūrai arba abstraktūs. Prireikus paprašykite paaiškinimo.

**Tolerancija:** gebėjimas priimti save ir kitus žmones tokius, kokie jie yra, bei gyvenimą tokį, koks jis yra.

**Nuotykių:** būti drąsiam, aktyviai ieškoti, kurti ar tyrinėti naujas ar įdomias patirtis.

**Ryžtingumas:** pagarbiai ginti savo teises ir prašyti to, ko norite.

**Autentiškumas:** būti nuoširdžiam, neapsimetinėti, būti savimi.

**Grožis:** vertinti, kurti, puoselėti ar ugdyti grožį savyje, kituose, aplinkoje ir pan.

**Rūpestis:** rūpintis savimi, kitais, aplinka ir kt.

**Iššūkis:** nuolat siekti tobulėti, mokytis ir augti.

**Užuojauta:** daryti kažką gero žmonėms, kuriems sunku.

**Gamta:** žaluma ir gyvūnai.

#### Sveikata

#### Ryšys

**Prisidėjimas:** prisidėti, siūlyti pagalbą, teikti pagalbą arba daryti teigiamą įtaką sau ar kitiems.

**Laikymasis:** gerbti ir laikytis taisyklių bei įsipareigojimų.

**Bendradarbiavimas:** būti paslaugiam ir pasiruošusiam bendradarbiauti.

**Drąsa:** būti drąsiam ar narsiam; nepasiduoti baimei, pavojui ar sunkumams.

#### Energingumas

#### Kūrybiškumas

**Smalsumas:** būti susidomėjusiam; tyrinėti ir atrasti.

**Skatinimas:** padrąsinti ir įvertinti elgesį, kurį vertinu savyje ar kituose.

**Lygybė:** elgtis su kitais taip, kaip elgiuosi su savimi, ir atvirkščiai.

**Entuziazmas:** ieškoti, kurti ir dalyvauti veiklose, kurios yra stimuliuojančios ar įdomios.

**Būklė:** išlaikyti arba gerinti savo fizinę formą; rūpintis savo fizine ir psichine sveikata bei gerove.

**Lankstumas:** gebėti lengvai prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkybių.

**Laisvė:** gyventi laisvai; pasirinkti, kaip gyventi ir elgtis, arba padėti kitiems daryti tą patį.

**Draugiškumas**

**Malonumas**

**Dosnumas**

**Dėkingumas**

**Humoras**

**Kuklumas**

**Įsipareigojimas:** būti darbščiam, atsidavusiam, atkakliam.

**Nepriklausomybė:** būti nepriklausomam ir pačiam spręsti, kaip elgtis.

**Intymumas:** atsiverti, išreikšti save ir atsiskleisti – emociškai ar fiziškai – santykiuose su artimais žmonėmis.

**Teisingumas:** būti už teisumą ir teisingumą.

**Meilė**

**Tvarka:** būti tvarkingam ir produktyviam.

**Galia**

**Abipusiškumas:** užmegzti santykius, kuriuose yra pusiausvyra tarp to, kas duodama ir kas gaunama.

**Pagarba:** elgtis su savimi ir kitais pagarbiai; būti mandagiam, dėmesingam ir rodyti teigiamą vertinimą.

**Atsakomybė:** būti atsakingam ir prisiimti atsakomybę už savo veiksmus.

**Saugumas:** apsaugoti save ar kitus nuo pavojų.

**Savęs suvokimas:** suvokti savo mintis, jausmus ir veiksmus.

**Rūpinimasis savimi:** rūpintis savo sveikata ir gerove, užtikrinti, kad būtų patenkinti mano poreikiai.

**Savęs ugdymas:** toliau augti, tobulėti ar siekti žinių, įgūdžių, charakterio ar gyvenimo patirties tobulinimo.

**Savikontrolė**

**Seksualumas:** atrasti arba išreikšti savo seksualumą.

**Dvasingumas:** ryšys su kažkuo didingesniu už mane patį.

**Įgūdžiai:** nuolat tobulinti savo įgūdžius ir stengtis juos panaudoti visomis jėgomis.

**Parama:** teikti paramą, būti naudingam, drąsinti ir būti dėl savęs ar kitų.

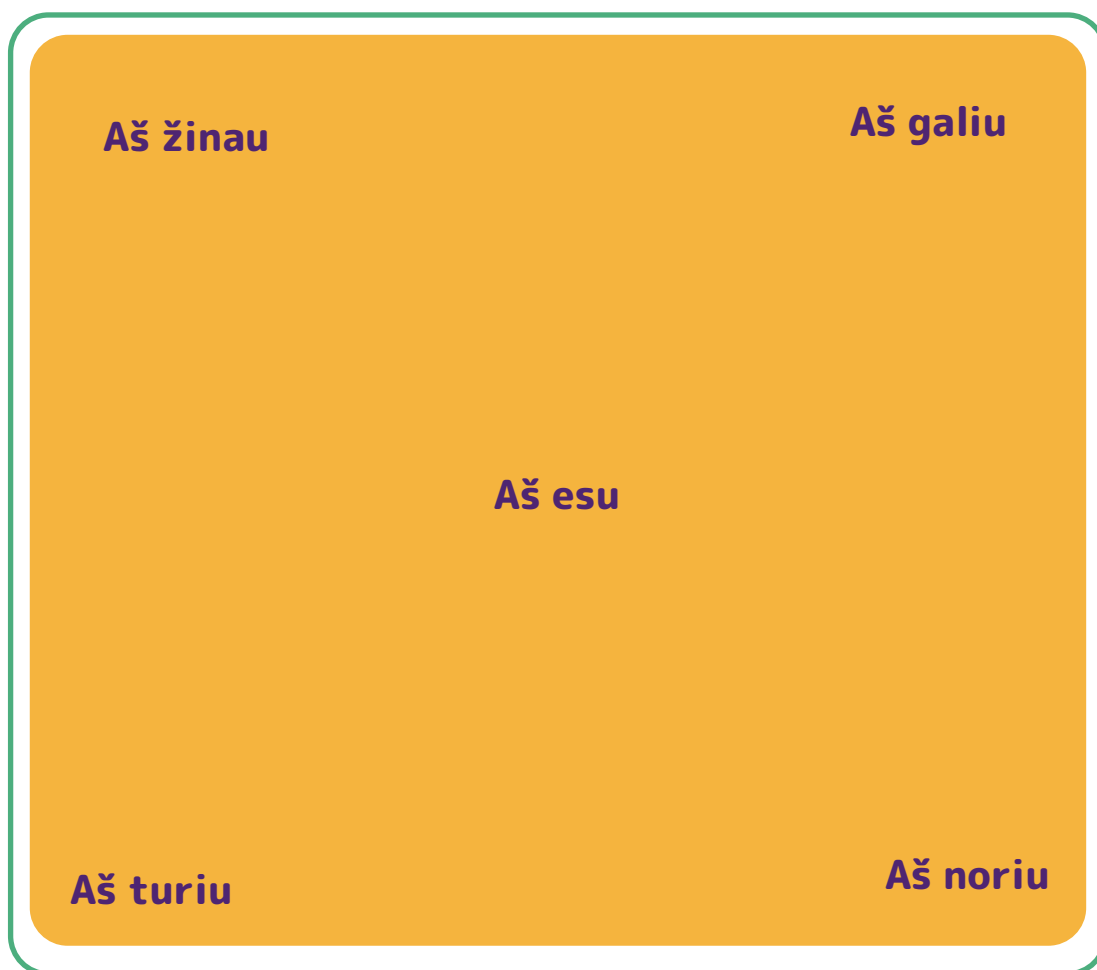
**Pasitikėjimas:** būti patikimam, lojaliam, ištikimam, nuoširdžiam ir sąžiningam.

**Įrašykite čia savo vertybę, kuri neįtraukta:**

## 2 priedas Talantai ir kompetencijos

RŪPESTINGAS	LINKSMAS	PASITIKINTIS SAVIMI
KOMUNIKABILUS	LENGVAI BENDRAUJANTIS	ORGANIZUOTAS
KUKLUS	DRAUGIŠKAS	AMBICINGAS
PROTINGAS	KŪRYBINGAS	PASLAUGUS
JAUTRUS	PATIKIMAS	TVARKINGAS / PEDANTIŠKAS / NAŠUS
RYŽTINGAS	UNIVERSALUS	DRAŠUS
ATVIRAS	SUBTILUS	ENTUZIASTINGAS
JUOKINGAS	NEPRIKLAUSOMAS	RAMUS
RIMTAS	DOSNUS	PAGARBUS
PRAKTIŠKAS	ENERGINGAS	DĖMESINGAS
STIPRUS / GALINGAS	SAŽININGAS	KANTRUS
ATVIRAS	ATSAKINGAS	SPONTANIŠKAS
ĮTIKINAMAS	LANKSTUS	DARBŠTUS
SUMANUS	TARPININKAS	HARMONINGAS
ATSIDAVĘS	TIKSLO SIEKiantis	ATKAKLUS
ATSIPALDAVĘS	BESIDOMINTIS	GERAS KLAUSYTOJAS
RYŽTINGAS	IDEALISTAS	ANALIZUOJANTIS
DRAUSMINGAS	TOLERANTIŠKAS	ĮKVEPIANTIS
GINA SAVO NUOMONĘ	IMASI INICIATYVOS	PATIKIMAS

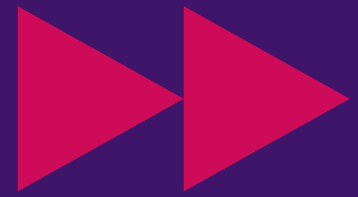
### 3 priedas



The background is a vibrant red with several overlapping, semi-transparent circles in shades of purple, pink, and magenta. A large, stylized number '7' is positioned in the center, featuring a horizontal bar with a yellow-to-green gradient and a vertical stem with a green-to-yellow gradient. The text 'ASMENINIAI' and 'TIKSLAI' is written in white, bold, sans-serif capital letters, centered over the '7' and the background circles.

ASMENINIAI  
TIKSLAI

79



*Ši veiklos dalis skirta darbui su savo asmeniniais tikslais, nes ryšys su tvariaja ir ekologiška visuomene prasideda nuo savo stipriųjų pusių atradimo.*

*Galbūt jau žinote, kur slypi jūsų talentai, o galbūt dar turite apie tai pagalvoti. Turite unikalių savybių, kurias galite panaudoti tiek asmeniniam, tiek profesiniam tobulėjimui. Sesijos metu išmoksite atpažinti ir identifikuoti šias savybes, kad galėtumėte jas veiksmingai panaudoti savo tobulėjimui.*





- Paprašykite dalyvių atlikti užduotį savo pratybose (žr. taip pat 1 priedą).
- Paprašykite dalyvių aptarti grupėje, kaip atrodo jų veiksmų planas, jei jie jaučiasi patogiai tai darydami.

**Trukmė:** 120 minučių

**Tikslas:** įgyti įžvalgų apie savo tikslus ir žingsnius, kuriais juos pasiekti.

**Reikalingos priemonės:**

Lenta / flip-chart lenta

Rašymo priemonės

Rašikliai / rašymo ir piešimo priemonės

Nešiojamasis kompiuteris / projektorius / garso sistema

**Įvadas (10 minučių)**

- Pasakykite dalyviams, kad darbo paieška gali būti sudėtingas procesas, ypač jei esate naujoje šalyje. Daugelis moterų nori iš karto rasti svajonių darbą.
- Nupieškite tašką ant lentos ir paaiškinkite, kad tai galėtų būti dalyvių padėtis: kai kurie gali dirbti ne visą darbo dieną arba dirbti savanorišką darbą, kiti gali ieškoti darbo.
- Tada nupieškite antrą tašką čia, įstrižai į viršutinį dešinį kampą – tai simbolizuoja jų tikslą.



Pereiti iš 1 taško į 2 tašką yra didžiulis šuolis, praktiškai neįmanomas niekam. Todėl nubrėžkite tarp jų laiptus. Paaiškinkite, kad šių mokymų metu padedama dalyviams žengti pirmąjį žingsnį. Žingsnį laiptais. Tai reiškia „žingsnį teisinga kryptimi“, bet vis tiek tai yra mažas žingsnis.

Pažymėkite, kad kitas dalyvių darbas ar veikla nebus jų svajonių darbas, bet tai ir nebūtina. Čia galima tobulinti savo kalbos įgūdžius, plėsti savo tinklą, įgyti daugiau patirties ir kurti savo gyvenimo aprašymą. Pabrėžkite tai: pradėjus ieškoti, reikia ieškoti to, kas dabar yra realistiška.

## **1 užduotis – Tikslai (40 minučių)**

Svarbu paaiškinti skirtumą tarp svajonių, tikslų ir veiksmų. Pradėkite nuo klausimo: koks skirtumas tarp tikslo ir svajonės? Svajonė yra tai, ko labai trokštate, net jei tai galbūt nepasiekama. Tikslai yra laiptų pakopos, kurios priartina prie tikslo. Veiksmai yra konkretūs veiksmai, kurie padės pasiekti tikslą.

Norėdami paaiškinti skirtumą tarp troškimo, tikslo ir veiksmų, galite naudoti šį „būti sveikam“ svajonės pavyzdį.

## 2 uždutis – Tavo asmeninis pičas (65 minutės)

### TEORIJA

Pristatymas – tai trumpas (1 minutės trukmės) pasakojimas apie produktą, idėją arba save. Jūs papasakojate trumpą istoriją apie save, savo savybes ir tai, kas jus džiugina. Visiems tai skirtinga, bet jei paruošite įdomų pristatymą, tikimybė, kad žmonės jus prisimins, yra didesnė. Savo pristatymą (ar jo dalį) galite panaudoti pokalbiuose su savo kontaktų tinklo nariais, darbo pokalbiuose ar motyvaciniame laiške. Stovėdami ant scenos ir pasakodami savo istoriją, sustiprinsite savo pasitikėjimą savimi!

Šioje veikloje dalyviai dirbs su savo pristatymu – ta viena galinga žinute, kuri jiems labiausiai įstrigo. Taigi: rašykite, taisykite ir praktikuokitės garsiai. Tada klausysimės vieni kitų pristatymų ir dalinsimės atsiliepimais.



Paašškinkite dalyviams: remdamiesi ankstesnių mokymų metu įgytomis žiniomis apie savo įgūdžius ir tikslus, jie turės parašyti trumpą pasakojimą apie save. Jie gali naudoti savo pratybose pateiktą formą (žr. taip pat 2 priedą). Atsižvelkite į šiuos elementus:

- Kas esate (vardas ir galbūt amžius, tautybė)
  - Jūsų patirtis
  - 2 ar 3 savybės
  - Jūsų tikslas / noras / siekiamybė
- 
- Pasakykite dalyviams, kad jie dirbs prie pirmojo savo pristatymo projekto; jis neturi būti tobulas! Jūs ir kiti dalyviai pateiksite atsiliepimus ir patarimus.
  - Kai dalyviai parašys savo istorijas, atkreipkite dėmesį į laikyseną ir kūno kalbą. Paprašykite visų atsistoti, kojas išskėsti per klubų plotį, pečius atlošti atgal ir atsipalaiduoti.
  - Tada atlikite trumpą pratimą – papurtykite rankas ir kojas, kad atsikratytumėte įtampos, giliai įkvėpkite ir lėtai iškvėpkite.
  - Dabar pirmoji dalyvė gali pateikti savo pristatymą; ji gali pasilikti užrašus. Paprašykite grupės atkreipti dėmesį tiek į istorijos turinį, tiek į formą.
  - Po pristatymo paprašykite grupės narių pateikti atsiliepimus. Gerai? Ar yra dalykų, kuriuos galima patobulinti? Pateikite savo nuomonę, konkrečius patarimus, atkreipkite dėmesį į artikuliaciją, kalbos greitį ir garsumą bei kūno kalbą, ar dalyvio žinia tikrai buvo perteikta istorijoje.
  - Padėkokite pirmajai dalyvei ir paprašykite jos atsisėsti.
  - Kartokite tai, kol visi dalyviai bus pademonstravę savo pristatymus.

## Apžvalga (5 minutės)

Įvertinkite veiklą: ką dalyviai manė apie savo pristatymų praktikavimą? Ar jie jaudinosi kalbėdami prieš grupę? Ar tai suteikė jiems pasitikėjimo?

Skatinkite dalyvius toliau tobulinti savo pristatymus namuose ir, jei reikia, praktikuoti juos su šeima ar draugais.

### 3 užduotis – Tikslų nustatymas



Tikslai			
Veiksmai			

#### Svarstydami „tikslus“, atsižvelkite į šiuos punktus:

1. Pagalvokite apie teigiamą tikslą.
2. Pasirinkite tikslą, kurį galite pasiekti.
3. Galvokite apie veiksmus, kuriuos turite atlikti, kad pasiektumėte savo tikslą.
4. Nustatykite konkrečius tikslus, kad žinotumėte, kada juos pasiekėte.



PRIEDAS –  
FIZINIAI  
PRATIMAI

## Kūno ir proto ryšys

### Tikslas (informacija mokymų vadovui)

Pratimas „Kūno ir proto ryšys“ skirtas ryšiui tarp laikysenos ir emocinės gerovės. Jis primena, kad mūsų suvokimas priklauso, be kita ko, ir nuo mūsų laikysenos. Suvokimas apie šį poveikį gali padėti dalyviams, kai reikia, pažvelgti į savo pasaulį kitaip.

### Ką turėčiau daryti?

#### 1 variantas: Vaikščiojimas

1. Vaikščiokite po kambarį, žiūrėdami į grindis. Vaikščiokite taip kurį laiką (1–2 minutes). Ką pastebite? Ar jaučiatės laimingi, liūdni? Ką manote? Ką matote? Kaip jaučiasi jūsų kūnas? Pasibaigus laikui, sustokite.
2. Dabar vaikščiokite pakelta galva, apžiūrėkite aplinką. Vaikščiokite taip kurį laiką. Ką pastebite? Ar jaučiatės laimingi, liūdni? Ką manote? Ką matote? Kaip jaučiasi jūsų kūnas?

#### 2 variantas: Sėdėjimas

1. Atsisėskite ant kėdės, palenkite galvą ir pečius į priekį. Pasakykite sau: „Aš turiu teisę čia būti, aš to vertas.“ Ką pastebite? Ar tikite tuo, ką sakote?
2. Dabar atsisėskite tiesiai, pakelkite galvą, ištiesinkite nugarą ir pečius. Pasakykite sau: „Aš turiu teisę čia būti, aš to vertas.“ Ką pastebite? Ar tikite tuo, ką sakote? Koks skirtumas?

### Trumpai aptarkite atsakymus grupėje.

#### Užduotis kitam užsiėmimui

Kitoje sesijoje pabandykite pastebėti, kokį poveikį jūsų savijautai daro aplinkinių žmonių energija.

Pabandykite ir atvirkščiai: kokį poveikį jūs galite daryti kitiems žmonėms.

Pavyzdžiui, pasakykite „labas rytas“, nusišypsokite nepažįstamam žmogui arba pagirkite ką nors parduotuvėje (pvz., prie kasos). Kaip tas žmogus sureaguos? Kaip jūs dėl to jausitės? Įsiminkite du pavyzdžius, kuriuos bus galima aptarti kitoje sesijoje.

## Šok su muzika (muzika: shake it)

- Jauskite savo kojas. Palieskite žemę arba grindis po savimi. Būkite sąmoningi savo kūno, kvėpavimo, širdies plakimo atžvilgiu.
  - Klausykite muzikos, pradėkite lėtai judėti aukštyn ir žemyn savo kūnu. Įkvėpkite ir iškvėpkite atvira burna.
  - Po minutės pagreitinkite tempą ir raskite ritmišką formą, kuri jums patinka.
  - Judėkite tiek, kiek norite. Sekite savo kūną ir pasiduokite jo impulsams.
- Pabandykite atsikratyti minčių ir kontrolės, kurią suteikiate savo kūnui.
- Po kelių minučių sulėtinkite judesius, kol visiškai sustosite.
  - Atkreipkite dėmesį į žemę po jūsų kojomis. Stovėkite arba atsigulkite ir skirkite laiko pajusti, kaip judesiai paveikė jūsų kūną.
  - Pajuskite, kur jaučiate energiją, kur jūsų kūnas yra šiltas.

## Garso pratimai

### Kiekvienam pratimui:

- Pajuskite žemę savo pirštais. Pajuskite energiją (žemės spaudimą į viršų), tekančią iš žemės per jūsų pėdas, kulkšnis ir t. t.
- Ypatingą dėmesį skirkite sąnariams, kuriuose vyksta judesiai. Tai taip pat vietos, kuriose jūsų kūnas dažnai jaučiasi įtemptas.
- Giliai įkvėpkite ir iškvėpkite, kad pajustumėte savo plaučius.

### Pratimas su garsais (vidinis masažas, kuris iš karto pagerina kvėpavimą):

- Jauskite vibraciją, niūniuodami „mmmm“ lūpomis, žandikauliu, kaklu, krūtinės šonais ir pan.
- Tada sutelkite dėmesį į pėdas. Garsas, kurį girdite, yra „uuuhm“. Išstarkite šį garsą tris kartus. Tonas nėra svarbus. Tikslas yra „įsitvirtinti“.
- Perkelkite dėmesį į pilvą (po diafragma). Taip pat galite ten padėti rankas. Atitinkamas garsas yra „ooooh“. Pakartokite šį garsą tris kartus. Tikslas yra „saugumas, grįžimas namo“.
- Perkelkite dėmesį į krūtinės sritį aplink širdį. Garsas yra „aaah“. Pakartokite šį garsą tris kartus. Tikslas yra „ilgesys, meilė“.
- Perkelkite dėmesį į gerklę, šiek tiek palenkite galvą. Garsas yra „éééh“. Pakartokite šį garsą tris kartus. Tikslas yra „atsikratyti minčių“.
- Perkelkite dėmesį į viršugalvį. Garsas yra „iiiih“, o ketinimas – „minties pranokimas“, ryšys tarp dangaus ir žemės.

### Vardo dainavimas:

- Stovėkite ratu.
- Kiekvienas dainuoja savo vardą: „Aš esu...“ Pastaba: iš tiesų tai yra tik kiekvieno vardo balsių ištešimas (grįžimas prie garsų). Kiti atsako: „Tu esi...“ Dainuojantis „gauna“ savo vardą.

## Fizinis sąmoningumo pratimas

### Kontaktas su savimi / Stebėtojas / Vidus-išorė:

- Būdami kambaryje, pasirinkite keturis daiktus, į juos atidžiai pažiūrėkite.
- Tada užsimerkite. Atkreipkite dėmesį į tai, ką girdite, ir pasirinkite keturis garsus.
- Dabar atkreipkite dėmesį į tai, kur ir kaip jaučiate savo odą.
- Dabar sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą, pajuskite, kaip oras patenka per jūsų šnerves ir vėl išeina.
- Pajuskite, kaip jūsų kūnas juda ore. Sutelkite dėmesį į skirtingus savo kvėpavimo elementus.
- Dabar nukreipkite savo dėmesį į savo vidinę erdvę, tarsi vaikščiotumėte po savo kūno erdvę. Ką pastebite? Gal negalavimus, skausmus, įtampą, jaudulį skrandyje, širdies plakimą, gumbą gerklėje, taip pat ir abstrakčius jausmus: nuovargį, liūdesį, laimę...
- Pasirinkite vieną jausmą, kuriam reikia dėmesio. Skirkite jam visą savo dėmesį ir pabandykite tam jausmui suteikti formą. Ar jis kietas, minkštas, lengvas, sunkus, šiurkštus ar glotnus? Kokios spalvos jis yra? Ar jis didelis, mažas, tuščias, kietas... Būkite aplink jį savo mintyse, pažvelkite į jį iš skirtingų pusių, atsisėskite šalia jo (ar ant jo, ar už jo), leiskite „jausmui“ būti visiškai.
- Dabar sutelkite dėmesį į erdvę aplink jausmą. Pažvelkite į likusią vidinę erdvę, vis dar sėdėdami šalia jausmo. Laikykite dėmesį savyje, savo vidinėje erdvėje, ir švelniai atmerkite akis. Dabar stebėkite išorinę erdvę, bet likite savo vidinėje erdvėje.
- Pakartokite tai keletą kartų.



# KVĖPAVIMO GALIA

**Trukmė:** 120 minučių

**Tikslas:** dalyviai išmoks streso valdymo būdų; dalyviai supras tinkamo kvėpavimo svarbą; dalyviai sugebės savarankiškai praktikuoti tinkamą kvėpavimą.

## Priemonės:

Lenta / flip-chart lenta  
Rašymo priemonės

## Įvadas (30 minučių)

Pradėsime nuo trumpos dalyvių apklausos, kad paskatintume pokalbį. Kai kurie orientaciniai klausimai galėtų būti tokie:

- Kas iš jūsų kartais patiria (neigiamą) stresą? Ar žinote, kas sukelia tą stresą?
- Kaip susidorojate su šiuo stresu? Ką darote, kad jį sumažintumėte?
- Ką jaučiate, kai stresuojate?
- Kaip kvėpuojate, kai jaučiate stresą?

**Kalbėjimas apie stresą gali sukelti neigiamas dalyvių patirtis. Atidžiai stebėkite, kaip reaguoja dalyviai. Jei reikia, grįžkite prie mokymų vadovo instrukcijų, kad sužinotumėte, kaip elgtis esant neigiamoms emocijoms grupėje.**

Po to vyks grupinė diskusija. Tai bus įvadas į streso temą. Pradinis taškas – žmonės pasidalins savo patirtimi, kad stresinės situacijos metu jų kvėpavimo dažnis gali padidėti.



## Teorija: Kas yra kvėpavimas ir kodėl jis svarbus? (75 minutės)

Pirmas dalykas, kurį darome gyvenime, yra kvėpavimas. Paskutinį kartą įkvėpiame mirties akimirka. Kvėpavimas yra gyvybiškai svarbus. Kvėpavimas (paprastai) vyksta visiškai automatiškai.

Kvėpavimas yra bene svarbiausias kūno procesas, kurį galime atlikti sąmoningai ir nesąmoningai. Mes kvėpuojame savo kūnu. Kvėpavimas daro įtaką mūsų mąstymui, jausmams ir tam, kas mes esame. Mes įkvėpiame orą iš išorės. Jei prarandame ryšį su savo kvėpavimu arba kvėpuojame paviršutiniškai, prarandame ryšį su gyvenimu. Jūs kvėpuojate taip, kaip gyvenate. Jūs gyvenate taip, kaip kvėpuojate.

### Jūsų kvėpavimą sudarantys elementai:

- įkvėpimas
- iškvėpimas
- kvėpavimo pertrauka
- pasirinkimas tarp kvėpavimo per nosį ar burną
- kvėpavimo dažnis

### Kodėl tinkamas kvėpavimas yra toks svarbus?

Sąmoningai kvėpuodami pagerinate savo koncentraciją ir darbingumą. Deguonis yra tiesiogiai susijęs su sveikata. Jis maitina mūsų kūną ir suteikia energijos. Jei deguonies lygis yra žemas, nes kvėpuojame paviršutiniškai, tai gali sukelti įvairių negalavimų.

Kvėpavimo technikų nauda yra begalinė – tiek fiziškai, tiek psichiškai, tiek emociškai. Kvėpavimo technikas galite praktikuoti, kad nuramintumėte protą, jaustumėtės gerai arba pagerintumėte savo sportinius rezultatus. Kvėpavimas yra nepaprastai galingas ir gali turėti daug įtakos.

### Sąmoningo kvėpavimo nauda:

Tai bandome papildyti dalyvių pavyzdžiais ir patirtimi.



### **Geresnė sveikata**

Kvėpavimas yra fizinė veikla. Įkvėptas deguonis iš karto išskiria energiją ir leidžia jaustis gerai. Sąmoningas kvėpavimas padeda gyventi sveikiau, laimingiau ir atsipalaidavus.

### **Daugiau atsipalaidavimo**

Kvėpuojant sąmoningiau ir lėčiau, visos kūno funkcijos nurimsta. Širdies ritmas sulėtėja, todėl sumažėja ir kraujospūdis. Tai turi tiesioginį poveikį kitoms sistemoms, pavyzdžiui, virškinimui, medžiagų apykaitai ir kraujotakai. Ramus kūnas taip pat gerina psichinę sveikatą ir nuramina protą. Stresinėje situacijoje (prieš darbo pokalbį, pristatymą ir pan.) gilus kvėpavimas gali padėti nusiraminti ir atsipalaiduoti.

### **Labiau sutelktas mąstymas, didesnis dėmesys**

Kvėpavimas taip pat turi poveikį psichikai. Galite atlikti raminančius kvėpavimo pratimus, kad nuramintumėte protą. Ramus protas be pernelyg didelio triukšmo leidžia geriau susikaupti ir skirti daugiau dėmesio tam, ką darote.

### **Geresnė savijauta**

Geresni sportiniai rezultatai prieš sportuojant, sporto metu ir po sporto, teisingai kvėpuojant galima užtikrinti didesnę ištvermės ir raumenų jėgos lygį.



## 1 užduotis – Įkvėpdami pajuskite viršutinės kūno dalies erdvę (5 minutės)

Atlikite šią užduotį kartu:

<b>Kada</b>	ryte / dieną
<b>Poza</b>	aktyvus sėdėjimas
<b>Tikslas</b>	aktyvuoti visą organizmą
<b>Trukmė</b>	2 minutės
<b>Kita</b>	šį pratimą galite atlikti bet kuriuo metu ir bet kurioje vietoje
<b>Pratimas</b>	Pratimas atliekamas sėdint patogioje aktyvioje padėtyje. 10 kartų giliai įkvėpkite per nosį ir iškvėpkite per burną šiek tiek greičiau nei įprastai. Nesijaudinkite, jei šiek tiek pajusite galvos svaigimą – jis praeis, kai vėl pradėsite ramiai kvėpuoti. Pajusite, kaip pažvalėjate ir tampa aktyvesni. Iš esmės jūs save įjungiate, pasirengiate pradėti dieną.



## 2 užduotis – diafragminis kvėpavimas (10 minučių)

Ramus kvėpavimas – tai kvėpavimas pilvu. Tai reiškia įkvėpimo judesį, kai diafragma nusileidžia ir dėl to išsiplečia pilvas. Bent jau jei yra pakankamai vietos. Jei dėl įtampos toje srityje vietos nėra, plaučiai lieka maži, ir jūs automatiškai kvėpuojate į viršų. Tai vadinama krūtinės kvėpavimu. Jis yra dažnesnis ir seklesnis, sukelia neramumą.

### Kas atsitinka, kai kvėpuojate netinkamai?

- neramumas dėl pernelyg „aukšto“ kvėpavimo
- sunkumai valdant emocijas ar jas slopinant
- nugaros, kaklo, pečių sustingimas, įtampa pilvo ir diafragmos srityje
- baimės ir panikos jausmas
- prastas miegas ar neramumas
- dusulys ir paviršutiniškas kvėpavimas
- sunkumai atsipalaiduojant

Atlikite šią užduotį kartu:

<b>Kada</b>	vakare
<b>Kūno laikysena</b>	aktyvus sėdėjimas
<b>Tikslas</b>	smegenys, protas, ramybė
<b>Laikas</b>	kasdien po 10 minučių
<b>Kita</b>	iš anksto nuspręskite, kada tai darysite, ir nustatykite žadintuvą. Šį pratimą galite atlikti bet kuriuo metu ir bet kurioje vietoje.
<b>Pratimas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sėdėkite tiesiai, laikydamiesi aktyvios laikysenos.</li><li>- Užmerkite akis.</li><li>- Stebėkite savo kvėpavimą nieko nekeisdami, nespręsdami.</li><li>- Kai pastebite, kad galvojate apie kažką kita, grįžkite prie savo kvėpavimo, nes ten yra jūsų proto dėmesio centras.</li><li>- Sekite įkvėpimą, pauzę, iškvėpimą ir kartokite tai.</li><li>- Atsirado mintis? Nieko baisaus, paleiskite ją ir grįžkite prie kvėpavimo. Tai nuramins jūsų protą.</li></ul>

## **Daugiau apie tvarų sąmoningumą**

Jei norite sužinoti daugiau apie teoriją ir veiklas, susijusias su tvarumu ir ekologiniu sąmoningumu, spustelėkite šią nuorodą:

<https://greenstep-erasmusplus.eu/>

**Pastabos:**

**Pastabos:**

**Pastabos:**

**Pastabos:**

**Pastabos:**

