



**METODINĖ MEDŽIAGA-VADOVĖLIS DIRBTI  
SU RIZIKOS GRUPĖS VAIKAIS IR  
JAUNUOLIAIS**





# Interreg

## Latvija–Lietuva

Europos regioninės plėtros fondas



EUROPOS SĄJUNGA

### METODINĖ MEDŽIAGA-VADOVĖLIS DIRBTI SU RIZIKOS GRUPĖS VAIKAIS IR JAUNUOLIAIS

Metodinė medžiaga-vadovėlis parengtas pagal „Interreg V-A“ Latvijos–Lietuvos užsienio bendradarbiavimo programos 2014–2020 metams projektą LLI-402 „Sportas kaip socialinio bendravimo forma su rizikos grupės paaugliais (akronimas: risk-free)“

Užsakovas: Latgalos planavimo regionas

Vykdytojai: įstaiga „Pridėtinė vertė“

Metodinės medžiagos-vadovėlio autoriai: Baiba Abuolinia (*Baiba Āboliņa*), Gunta Grynhofa (*Gunta Grīnhofa*)

Kviestinis ekspertas: Artūrs Zaremba – Jaunpilio vidurinės mokyklos sporto, namų ruošos ir technologijų mokytojas, Tukumo sporto mokyklos krepšinio treneris, Latvijos krepšinio lygos 3-iosios divizijos treneris.

Nuoširdi padėka kuriant medžiagą tiems, kurie dalyvavo, skyrė laiko ir įkvėpė: Solvitai Dzerkalei (*Solvita Dzērkale*), Loretai Leonovienei (*Loreta Leonovienē*), Gunitai Prokofjevai, Kazimierai Struolienai (*Kazimiera Stroliena*), Arčiui Upeniekui (*Artis Upenieks*), Santai Upytei (*Santa Upīte*).

Perpublikuojant ir cituojant nuoroda būtina.

Ši metodinė medžiaga-vadovėlis parengtas su Europos Sąjungos finansine parama. Už šios medžiagos turinį visiškai atsako įstaiga „Pridėtinė vertė“, ji jokiais aplinkybėmis nėra laikoma oficialia Europos Sąjungos pozicija.

Detali informacija apie projekto veiklas prieinama projekto partnerių interneto svetainėse: [www.lpr.gov.lv](http://www.lpr.gov.lv), [www.visitlatgale.com](http://www.visitlatgale.com), [www.visaginas.lt](http://www.visaginas.lt) ir <http://iksc.lt/>.

© 2019, Latgalos planavimo regionas  
Atbrīvošanas alėja 95, Rēzeknē, Latvija  
E. paštas: [pasts@lpr.gov.lv](mailto:pasts@lpr.gov.lv)

## PROJEKTO APRAŠAS

### **Projektas LLI-402 projektas „Sportas kaip socialinio bendravimo forma su rizikos grupės paaugliais (akronimas: risk-free)“**

**Projekto įgyvendinimo laikas:** 2018-04-01–2020-03-31

**Vadovaujantysis projekto partneris:** Latgalos planavimo regionas (LV).

**Projekto partneriai:** Latgalos regiono plėtros agentūra (LV), Visagino savivaldybės administracija (LT), Ignalinos kultūros ir sporto centras (LT).

**Projekto išlaidos:** bendros projekto išlaidos yra 750 973,98 EUR. Projekto finansavimas iš Europos regioninės plėtros fondo yra 638 327,88 EUR.

**Projekto tikslas** – įtraukti socialinės rizikos paauglius ir jaunimą dalyvauti socialinėje veikloje pasitelkiant sporto kultūrą kaip priemonę socialinei įtraukčiai didinti, taip siekiant apsaugoti tikslinę grupę nuo išitraukimo į rizikingas, kriminalines ar amoralias veiklas, ir taip palengvinti jų sugrįžimą į mokyklą ir reintegraciją visuomenėje.

**Projekto veiklos:** projektu numatoma sukurti paramos sistemą rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams integruotis per sportą, pagerinti sporto infrastruktūrą ir formavimą, rengti sporto renginius, įtraukiant projekto tikslinę grupę.

Pagal projektą 13 savivaldybių Latvijoje ir 2 savivaldybėse Lietuvoje įrengta ir aprūpinta viešai prieinama sporto infrastruktūra. Regioniniu lygiu organizuojamos viešos sportinės veiklos, kviečiami žinomi jaunimą įkvepiantys žmonės, kurie savivaldybių jaunimui veda treniruotes ir populiarina sveiką gyvenseną. Didžiausi sporto renginiai, įgyvendinti pagal projektą 2019 metų vasarą, buvo gatvių sporto varžybos Visagine ir Daugpilyje. Susirinko daugiau kaip 1500 dalyvių iš Latvijos ir Lietuvos.

2018 m. pabaigoje ir 2019 m. pradžioje suorganizuoti trys tobulinimosi renginiai – mokymai asmenims, dirbantiems su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais Latvijoje ir Lietuvoje, dalyvavo 32 dalyviai. Įvykę renginiai padėjo sukurti užsienio profesionalų bendradarbiavimo tinklą keistis informacija ir gerąją praktika.

Būtent tobulinimosi renginiuose vykęs specialistų dalijimasis patirtimi ir diskusijos tapo pagrindu šiai metodinei medžiagai, kuri padės kaip vadovėlis asmenims, dirbantiems su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais Latvijoje ir Lietuvoje.

Projektas LLI-402 projektas „Sportas kaip socialinio bendravimo forma su rizikos grupės paaugliais (akronimas: risk-free)“ įgyvendinamas pagal „Interreg V-A“ Latvijos–Lietuvos užsienio bendradarbiavimo programą 2014–2020 m. Šį projektą finansuoja Europos Sąjunga. 2014-2020 m. Interreg V-A Latvijos ir Lietuvos bendradarbiavimo per sieną programa siekia prisidėti prie darnaus programos teritorijos vystimosi padėdama jai tapti patrauklia ir konkurencinga vieta gyventi, dirbti ir apsilankyti. Programos interneto svetainė: [www.latlit.eu](http://www.latlit.eu).



Latvijas ir Lietuvas jaunimo srities profesionalu mokymai Daugpilyje 2018 m. gruodžio 17–18 d.



Latvijas ir Lietuvas jaunimo srities profesionalu mokymai Daugpilyje 2018 m. gruodžio 17–18 d.



Latvijas ir Lietuvas jaunimo srities profesionalu mokymai Kraslavos krašte 2019 m. kovo 21–22 d.



Latvijas ir Lietuvas jaunimo srities profesionalu mokymai Kraslavos krašte 2019 m. kovo 21–22 d.



Latvijas ir Lietuvas jaunimo srities profesionalu mokymai Daugpilyje 2018 m. gruodžio 17–18 d.

## VADOVĖLYJE VARTOJAMŲ TRUMPINIŲ IR SANTRUMPŲ PAAIŠKINIMAS

VJC – vaikų ir jaunuolių centras

CSV – Centrinė statistikos valdyba

ES – Europos Sąjunga

ESF – Europos socialinis fondas

EK – Europos Komisija

ET – Europos Taryba

EUROSTAT – Europos Sąjungos statistikos tarnyba

LPR – Latgalos planavimo regionas

LR – Latvijos Respublika

LSD – Lietuvos statistikos departamentas

LT – Lietuva

LV – Latvija

NFU – neformalusis ugdymas

OECD – Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacija

OECD PISA – Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacijos Tarptautinė moksleivių vertinimo programa

SEM – socialiai emocionalus mokymasis

UA – Utenos apskritis

## TERMINAI IR APIBRĖŽIMAI

**Parama** – veiklų, kurių tikslas – tobulinti ir vystyti rizikos grupės vaikų ir jaunuolių asmenybes, visuma.

**Grižtamasis ryšys** – pokalbiai ir veiklos pasiekimams ir kylantiems iššūkiams konstatuoti.

**Vaikas** – šio vadovėlio kontekste ir pagal ANO Vaiko teisių konvenciją, taip pat LR Vaikų teisių apsaugos įstatymą yra asmuo nuo 6 iki 18 metų amžiaus.

**Bulingas** – procesas ar sisteminė veiklos visuma, kurioje individas patiria fizinį ar emocinį smurtą iš artimųjų siekiant pažeminti, įbaiminti. Įprastai tai yra tiesioginiai, atviri, iš anksto suplanuoti veiksmai ar elgsena.

**Kasdienis mokymasis** – ugdymasis, vykstantis sąmoningai ar nesąmoningai, kasdienybėje ir darbo aplinkoje įgyjant naujų ar papildant turimas žinias, įgūdžius, kompetencijas, pažiūras ir vertybes, praturtinančias ir tobulinančias asmenybę<sup>39</sup>.

**Jaunuolis** – šio vadovėlio, LR Jaunimo įstatymo kontekste, taip pat pagal ES formuluotes yra asmuo nuo 13 iki 30 metų amžiaus.

**Jaunimo darbas** – sisteminė, planuota praktinių priemonių visuma, užtikrinanti jaunuolių gyvenimo kokybės pagerinimą<sup>13</sup>.

**Jaunimo srities profesionalas** – asmuo, atliekantis sisteminį darbą su vaikais ir jaunuoliais.

**Kompetencijos** – lanksti ir dinamiška žinių, įgūdžių, pažiūrų ir vertybių visuma konkrečiai veiklai atlikti<sup>39</sup>.

**Mokymasis visą gyvenimą** – ugdymosi procesas visą žmogaus gyvenimą, paremtas kintančiu poreikiu įgyti žinių, įgūdžių, siekiant kelti ar keisti savo kvalifikaciją pagal darbo rinkos reikalavimus, savo interesus ir poreikius. Mokymasis visą gyvenimą jungia neformalųjį ugdymą su formaliuoju, vysto įgimtas galimybes paraleliai naujoms kompetencijoms<sup>37</sup>.

**NEET jaunuoliai** – jaunuolis, neįsitraukęs nei į darbą, nei į ugdymą, nei mokymus<sup>38</sup>.

**Neformalusis ugdymas** – bet kokia už formaliojo ugdymo ribų organizuota jaunuolius ugdanti veikla, papildanti formaliojo ugdymu įgytas žinias įgūdžiais, sugebėjimais ir praktine patirtimi, būtina kiekvienam socialiai ir ekonomiškai aktyviam žmogui.

**Prisirišimo stilius** – santykių modelis, kurį kiekvienas individas kuria su savo tėvais dar būdamas mažas vaikas.

**Teigiamas drausminimas** – vystymąsi skatinantis paramos instrumentas, kuriuo rizikos grupės vaikui ar jaunuoliui reguliariai užtikrinama galimybė atlikti savikontrolę.

**Rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai (rizikos grupė)** – 6–30 metų amžiaus gyventojai, gyvenantys nepalankiomis sąlygomis, stokojantys atitinkamų įgūdžių, sugebėjimų ir vertybių tam, kad taptų atsakingais bendruomenės nariais<sup>32</sup>. Šiame vadovėlyje taip pat vartojamas terminas „rizikos grupė“.

**Socialiai emocionalus mokymasis** – individo vystymosi, tobulėjimo procesas, kuriuo vaikai ir jaunuoliai įgyja, efektyviai panaudoja žinias, suvokimą ir įgūdžius, reikalingus suprasti ir valdyti savo emocijas, išsikelti ir pasiekti gyvenimo tikslus bei gebėti priimti atitinkamus sprendimus.

***Socialusis įtraukimas*** – procesas, kuriuo individui užtikrinama sėkminga savirealizacija bendruomenėje.

***Sportinė veikla*** – renginių visuma, skatinanti individo fizinį ir dvasinį vystymąsi ir tobulėjimą.

***Sporto rūšis*** – fizinių veiklų visuma, vystanti ir tobulinanti individo fizinį meistriškumą siekiant tikslo būti konkurencingu.

***Youthpass*** – neformaliojo ugdymo įrankis jaunimo darbe, padedantis atpažinti ir aprašyti individualaus ar grupinio mokymosi rezultatus.

## TURINYS

<b>PROJEKTO APRAŠAS .....</b>	<b>1</b>
<b>VADOVĖLYJE VARTOJAMŲ TRUMPINIŲ IR SANTRUMPŲ PAAIŠKINIMAS .....</b>	<b>3</b>
<b>TERMINAI IR APIBRĖŽIMAI.....</b>	<b>4</b>
<b>ĮVADAS .....</b>	<b>8</b>
<b>TIKSLINĖ GRUPĖ .....</b>	<b>12</b>
Tikslinės grupės Latgalos planavimo regione esamos situacijos apibūdinimas .....	12
<i>Materialinė gerovė .....</i>	<i>14</i>
<i>Sveikata.....</i>	<i>15</i>
<i>Išsilavinimas .....</i>	<i>15</i>
<i>Įsidarbinimas .....</i>	<i>16</i>
<i>Sveika gyvensena .....</i>	<i>16</i>
Tikslinės grupės Utenos apskrityje esamos situacijos apibūdinimas .....	20
<i>Materialinė gerovė .....</i>	<i>20</i>
<i>Sveikata.....</i>	<i>21</i>
<i>Išsilavinimas .....</i>	<i>21</i>
<i>Įsidarbinimas .....</i>	<i>22</i>
<i>Sveika gyvensena .....</i>	<i>22</i>
Rizikos grupės vaikų ir jaunuolių apibūdinimas .....	25
<b>JAUNIMO SRITIES PROFESIONALAI .....</b>	<b>29</b>
Jaunimo srities profesionalo vaidmuo organizuojant socialiai emocionalaus mokymosi procesą rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams .....	34
Jaunimo srities profesionalų funkcijos ir uždaviniai darbe su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais ...	38
Aspektai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį, suteikiant individualią paramą rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams, įtraukiant juos į sportinę veiklą.....	45
<b>SPORTINĖ VEIKLA KAIP SOCIALINĖS INTEGRACIJOS INSTRUMENTAS DIRBTI SU RIZIKOS GRUPĖS VAIKAIS IR JAUNUOLIAIS .....</b>	<b>47</b>
Faktoriai, sulaikantys rizikos grupės vaikų ir jaunuolių įsitraukimą į sportinę veiklą.....	50
Rizikos grupės vaikų ir jaunuolių sportinės veiklos pasiekimai .....	51
Neformaliojo ugdymo vaidmuo darbe su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais .....	54
Socialiai emocionalaus mokymosi procesas sportinėje veikloje rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams .....	58
Teigiamas drausminimas – paramos instrumentas jaunimo srities profesionalams darbe su rizikos grupės jaunuoliais.....	61



Socialiai emocionalaus mokymosi proceso organizavimas sportinėje veikloje su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais .....	63
Metodai, kaip įvertinti atlikto darbo su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais naudingumą ir pasiektus rezultatus .....	70
<i>Grįžtamas ryšys</i> .....	72
<i>Youthpass</i> .....	75
<b>NAUDOTŲ IR REKOMENDUOJAMŲ ŠALTINIŲ IR LITERATŪROS SARAŠAS .....</b>	<b>79</b>
<b>PRIEDAI.....</b>	<b>83</b>

## IVADAS

Vaiķu ir jaunuoliu amžiaus tarpsnis yra kupinas įvykiu ir permaiņu. Įprasta manyti, kad vaikai ir jaunuoliai visada sėkmingai įgyja išsilavinimą, įsitraukia į darbo rinką ir tampa savarankiški, nepriklausomi. Taip pat tikimasi, kad jie visa tai daro pagal numatytus gyvenimo tikslus, negana to, kaip įmanoma greičiau. Vis dėlto realybė yra kitokia – daugeliui rizikos grupės vaikų ir jaunuoliu trūksta gyvenimo tikslo ir vizijos, kaip jį pasiekti, todėl jie elgiasi kitaip – savo standartizuotu pareiģų vykdymo būdu, forma.

Atskirties rizikai mažinti Europoje suformuotos tiek trumpalaikės, tiek ilgalaikės metodikos. ES socialinį įtraukimą apibūdina kaip procesą, užtikrinantį skurdo ir socialinės atskirties rizikoje esantiems individams galimybes ir resursus, būtinus lygiagrečiai veikti ekonominiame, socialiniame ir kultūriniame gyvenime (EK, 2010).

Vaiķu ir jaunuoliu problemos yra viena ES socialinio akiračio aktualiģų. Rizikos grupės vaikų ir jaunimo socialinis įtraukimas jau daugelį metų yra vienas pagrindinių prioritetu, kuriam dėmesį skiria tiek Europos Taryba (ET), tiek Europos Komisija (EK). Minėtoji tikslinė grupė apskritai laikoma viena labiausiai neapsaugotu. EK pabrėžia, kad daugelio vaikų ir jaunuoliu sveikata kenčia nuo streso, nepakankamos mitybos, sportinės veiklos trūkumo, rūkymo, alkoholio, narkotiku vartojimo ir dėl kitu kenksmingu faktoriu. Aplinkos ir socialiniai ekonominiai faktoriai taip pat daro įtaką vaikų ir jaunuoliu sveikatos būklei, kartu ir jų aktyviam dalyvavimui bendruomenėje vykstančiuose procesuose<sup>31</sup>.

ET jaunimo srities politikos tikslas yra „užtikrinti vienodas vaikų ir jaunimo galimybes ir patirtį, leidžiančią vystyti sugebėjimus, įgūdžius ir kompetencijas bei įsitraukti į bendruomenėje vykstančius procesus“<sup>31</sup>. Jaunimo politikos socialinio įtraukimo kryptis numato:

- Suteikti paramą toms jaunuoliu grupėms, kurias būtina integruoti į bendruomenę;
- Skatinti neformaliojo ugdymo pripažinimą, taip užtikrinant galimybę jaunuoliams sujungti asmeninį augimą su įdarbinimo sfera;
- Užtikrinti jaunuoliams vienodas tinkamų gyvenimo sąlyģų galimybes, įskaitant kultūrinę, sportinę ir kūrybinę veiklą;
- užtikrinti dialogą ir solidarumą tarp kartu.

ES lygiu gausiai investuota resursu vaikų ir jaunuoliu gyvenimo lygiui gerinti Erasmus+, Europos solidarumo korpuso, EURODESK, eTwinning ir kt., taip pat Europos socialinio fondo programose, vis dėlto dar trūksta efektyviu, jų poreikius ir galimybes atitinkančiu mechanizmu, užtikrinančiu lygias galimybes įsitraukti į bendruomenę ir aktyviai veikti vykstančiuose procesuose.

Latgalos strategija 2030 numato socialiai atsakingos Latgalos kūrimą, kuri užtikrina socialinės programos skurdui panaikinti formavimas ir atskirtu socialiniu grupiu įtraukimas į bendruomenę, taip pat regiono socialinės kompetencijos pranašumo demonstravimas<sup>16</sup>.

Latgalos planavimo regiono savivaldybės savo jaunimo vystymosi dokumentuose pabrėžia socialinio įtraukimo svarbą ir parodo jo aktualumą apskričiu vystymosi kontekste, numatydamos tokias prioritетines funkcijas kaip socialinės rizikos grupės vaikų ir jaunuoliu integracija į jaunuoliu<sup>6</sup> ir bendruomenines veiklas<sup>18</sup>, bendradarbiavimas su globos įstaigose esančiais jaunuoliais<sup>8</sup>, darbas su NEET jaunuoliais<sup>1</sup> ir kt.

Esminis klausimas, į kurį reikia rasti atsakymą šiandieniam darbe su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais, – ar erdvė, kurioje valstybės ir savivaldybių jaunimo darbo prioritetai ir politika yra įgyvendinama, yra aiškiai pozicionuota ties lygių galimybių bendruomenės kūrimu?

Siekiant sumažinti socialinės atskirties riziką bendruomenėje, įskaitant tarp vaikų ir jaunuolių, identifikuoti pagrindiniai principai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį, kuriant ir įdiegiant jaunimo politikos dokumentus valstybiniu ir savivaldybių lygiu, taip pat atliekant jaunimo darbą su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais. Būtina sukurti atitinkamas sąlygas, kad būtų užtikrinta individualizuota prieiga prie darbo su minėta tiksline grupe, taip pat kuriant ir įdiegiant jaunimo srities vystymo strategijas, programas valstybiniu ir savivaldybių lygiu, esminė vieta jose turi būti numatyta prevencijos darbui, nukreiptam į rizikos faktorių mažinimą bendruomenėje, įskaitant rizikos grupės vaikus ir jaunuolius.

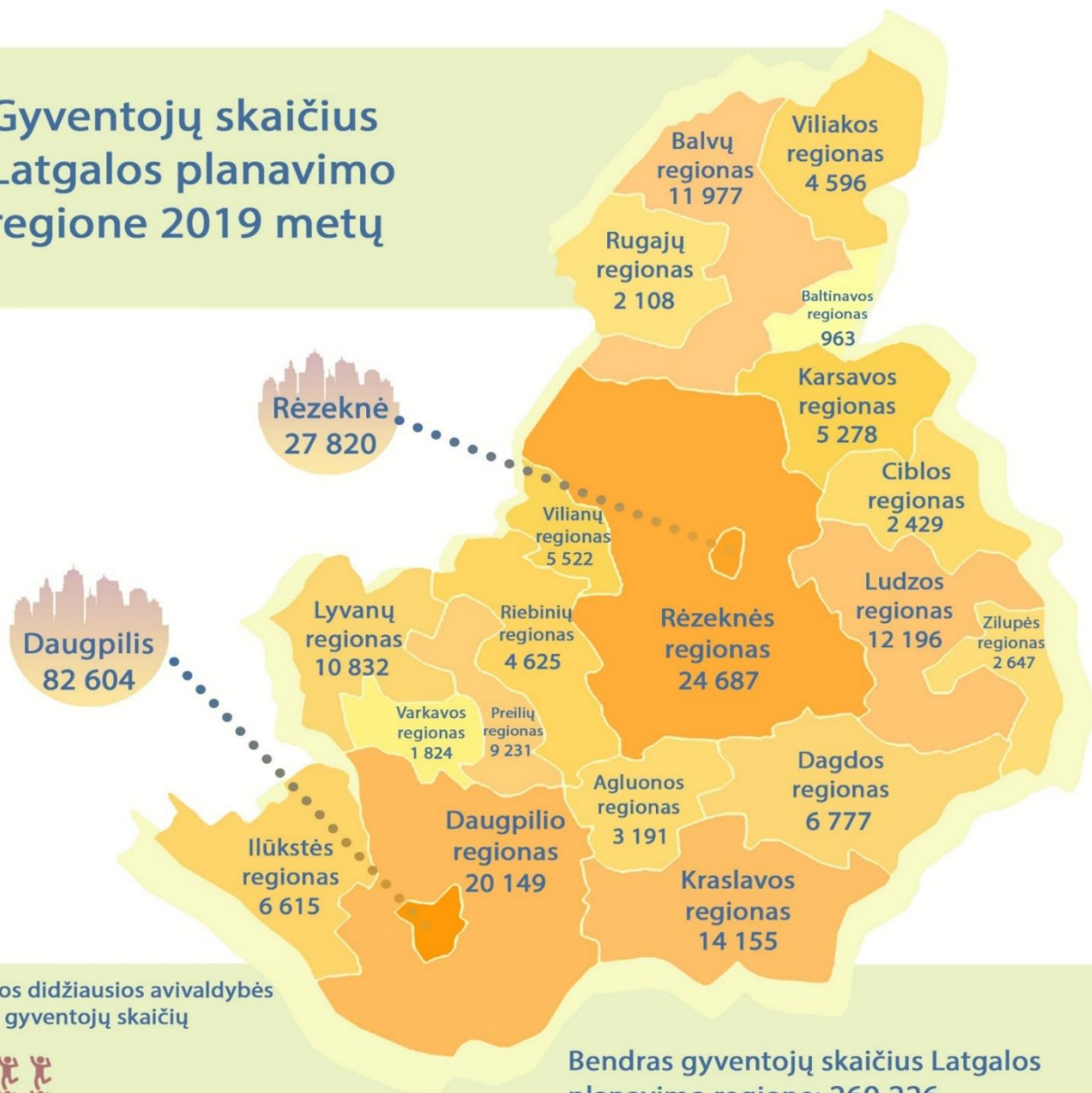
Vaikai ir jaunuoliai įsitraukdami į sportinę veiklą gerina savo fizinę formą, įgyja vertingų socialinių įgūdžių, skatina asmeninį augimą. Sportas, fizinė veikla, žaidimai atitraukia daugelį nuo kasdienių iššūkių. Pasitelkdami sportinę veiklą vaikai ir jaunuoliai gali įgyti būtinų gyvenimiškų įgūdžių, kad susidorotų su šiais iššūkiais. Sportuojant mokomasi laimėti ir pralaimėti, dirbti komandoje, bendradarbiauti, prisiimti atsakomybę, išmokti drausmės – visko, kas būtina tikslams pasiekti. Sportas gali būti ugdantis metodas, padedantis vaikams ir jaunuoliams būti *pasiruošusiems gyvenimui*.

Sporto metodas ypač svarbus ribotų galimybių jaunuoliams, kuriems būtina papildoma parama kuriant identitetą, vystant socialinius įgūdžius ir susiduriant su gyvenimo iššūkiais. Sportas gali būti atraktyvus ir efektyvus socialinio įtraukimo metodas darbe su minėtają tikslinę grupę, tačiau neretai jaunimo srities profesionalams, dirbantiems su šia tikslinę grupę, trūksta patirties ir žinių taikant sportą kaip ugdymo instrumentą kasdieniame darbe.

Profesionalai, dirbantys su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais, susiduria su prieigos ir instrumentų trūkumu kokybiškai paramai užtikrinti vaikų ir jaunuolių mokymosi procese. Metodinė medžiaga-vadovėlis skirtas kiekvienam jaunimo srities profesionalui, norinčiam gerinti paramos darbą su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais, mažinant socialinę atskirtį ir skatinant socialinį įtraukimą tarp vaikų ir jaunuolių bei visuomenėje apskritai, naudojant sportą kaip paramos instrumentą.

Vadovėlio pirmoje dalyje išdėstytas rizikos grupės vaikų ir jaunuolių Latgalos planavimo regione ir Utenos apskrityje (Lietuva) apibūdinimas. Antroje dalyje aprašytas jaunimo srities profesionalų vaidmuo, funkcijos ir uždaviniai, taip pat aspektai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį, taikant sportą kaip paramos instrumentą dirbant su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais. Trečioje dalyje pateikiama praktinių patarimų, į ką atkreipti dėmesį įtraukiant rizikos grupės vaikus ir jaunuolius į sportinę veiklą. Metodinėje medžiagoje apibendrinti ir įtraukti neformaliojo ugdymo metodai, skirti dirbti su šia tikslinę grupę.

# Gyventojų skaičius Latgalos planavimo reģione 2019 metų



Penkios didžiausias savivaldības pagal gyventojų skaičių



Bendras gyventojų skaičius Latgalos planavimo reģione: 260 226

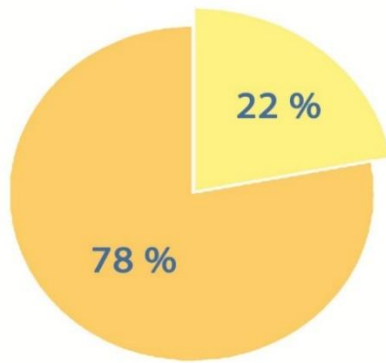
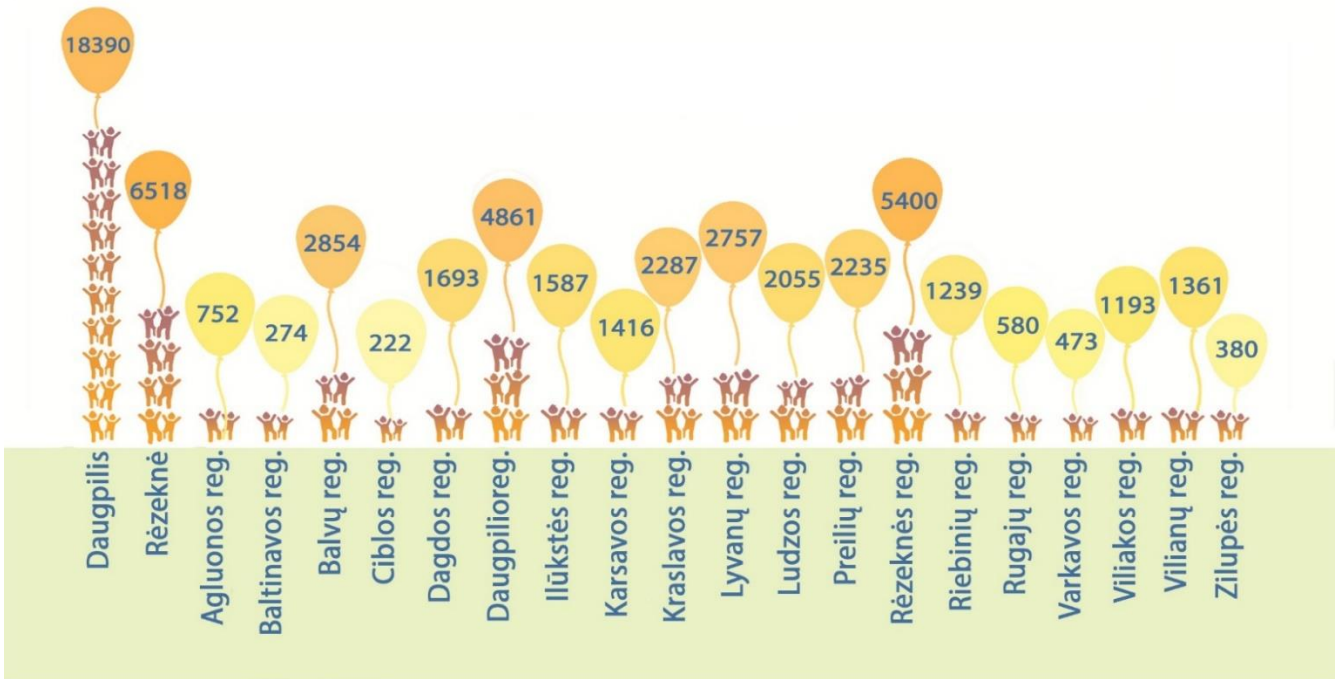
Penkios mažiausios savivaldības pagal gyventojų skaičių



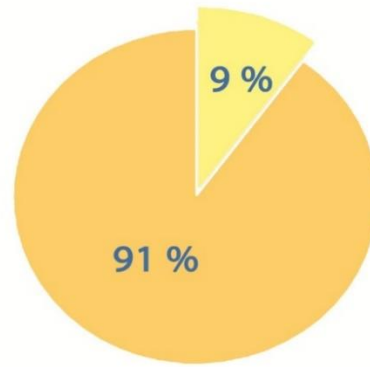
Duomenų šaltinis: Centrinė statistikos valdyba

# Vaikai ir jaunuoliai Latgaloje

Deklaruotų vaikų ir jaunuolių skaičius Latgalos planavimo regiono savivaldybėse



22 % bendro gyventojų skaičiaus yra vaikai ir jaunuoliai nuo 7 iki 29 metų amžiaus



9 % deklaruotų vaikų ir jaunuolių yra rizikos grupėje

Duomenų šaltinis: LPR savivaldybėse 2019 m. pirmąjį pusmetį atlikta apklausa

## TIKSLINĒ GRUPĒ

### *Tikslinēs grupēs Latgalos planavimo regione esamos situācijas apibūdinimas*

Latgalos regione yra 21 savivaldybė: du respublikinės reikšmės miestai (Daugpilis ir Rēzeknė) ir 19 regionų (Agluonos, Baltinavos, Balvų, Ciblos, Dagdos, Daugpilio, Ilūkstės, Karsavos, Kraslavos, Lyvanų, Ludzos, Preilių, Rēzeknės, Riebinių, Rugajų, Varkavos, Viliakos, Vilianų ir Zilupės regionas). CSV duomenimis, Latgalos planavimo regione 2019 m. pradžioje gyveno 260 226 [gyventojai](#), tai yra 13 % visų Latvijos gyventojų.

CSV duomenimis, 2018 m. pradžioje 18,5 % (358 800 asmenų) visų Latvijos gyventojų buvo vaikai iki 17 metų amžiaus. Pagal Latgalos planavimo regiono savivaldybių socialinių tarnybų ir ugdymo valdybų pateiktus duomenis 2019 metų pradžioje bendras regione deklaruotų vaikų ir jaunuolių nuo 7 iki 29 metų amžiaus skaičius buvo 28 527, tai yra 22 % bendro regiono gyventojų skaičiaus. Tuo tarpu savivaldybėse deklaruotų [rizikos grupės vaikų ir jaunuolių skaičius](#) yra 5428 arba 9 % regione deklaruotų vaikų ir jaunuolių.

Darbą su jaunimu Latgalos planavimo regiono savivaldybėse galima apibūdinti kaip situacinį, fragmentišką, epizodinį ir paremtą tam tikrų asmenų entuziazmu<sup>1</sup>. Tai rodo faktas, kad regione 10 savivaldybių iš 21 yra paruošusios jaunimo politikos planavimo dokumentus, kurie formaliai nurodo savivaldybės prioritetus jaunimo srityje, taip pat pažymi pagrindinius trumpalaikius ir ilgalaikius veiklos tikslus darbe su jaunimu. Pagrindiniai iššūkiai, su kuriais LPR savivaldybės susiduria, įgyvendindamos darbą su jaunimu, yra tokie:

- padidėjęs socialinis spaudimas (padaugėjo nepalankių ir rizikos šeimų skaičius)<sup>28</sup>;
- nepakankamos finansinės priemonės kokybiškam jaunimo darbui atlikti rajonuose (žemas, nekonkurencingas jaunimo srities profesionalų atlyginimas, riboti resursai naujiems pasiūlymams (paslaugoms) finansuoti, žemas finansų pajėgumas jaunimo iniciatyvoms paremti ir kt.)<sup>3</sup>;
- ligšiolė planavimo praktika jaunimo srityje yra greičiau neefektyvi<sup>1</sup>;
- trūksta statistikos apie vietinius jaunuolius<sup>1</sup>;
- konkuruojantis tarpinstitucinis bendradarbiavimas<sup>1</sup>;
- esmingas jaunuolių skaičiaus sumažėjimas savivaldybėse<sup>1</sup>;
- esmingas jaunuolių skaičiaus sumažėjimas savivaldybių ugdymo įstaigose<sup>1</sup>;
- silpnai išvystytas darbas su 20–25 metų amžiaus jaunuoliais<sup>1</sup>;
- regioninė (teritorinė) nelygybė – jaunuoliams iš atokių kaimų yra sunkiau įsitraukti į regiono centre vykstančią veiklą (ribojantys faktoriai: atstumas, viešojo transporto prieinamumas)<sup>25</sup>;
- būdų, kaip praleisti laisvalaikį, trūkumas<sup>25</sup>;
- visuomenės santykis ir stereotipai – suvokimo apie darbą su jaunimu trūkumas<sup>28</sup>;
- įvairūs socialinio lygio barjerai (pavyzdžiui, susidūrimo ir komunikacijos barjerai)<sup>18</sup>;
- jaunimo srities profesionalų (mentorių, lyderių) trūkumas<sup>18</sup>;
- nepakankamas sveiką gyvenseną ir saugą skatinančių renginių skaičius<sup>25</sup>;
- rūkymo ir alkoholio paplitimas tarp jaunimo<sup>25</sup>;
- silpnai išvystyta infrastruktūra<sup>28</sup>.

Apklausus savivaldybių socialinių tarnybų ir ugdymo valdybų atstovus galima identifikuoti pagrindinius prieinamus socialinės pagalbos ir paramos instrumentus rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams Latgalos regione (žr. 1 lentelę):

1 lentelė

<i>Socialinės pagalbos instrumentai</i>	<i>Paramos instrumentai</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• valstybės įstatymuose ir savivaldybių nuostatuose numatytos medžiagos pagalba;</li> <li>• socialinės rūpybos paslaugos vaikams ir jaunuoliams su negalia, funkciniais sutrikimais ir vaikams iš nepasiturinčių šeimų;</li> <li>• parama dušo paslaugoms sumokėti;</li> <li>• parama formuojant asmens tapatybę patvirtinančius ar kitus svarbius dokumentus;</li> <li>• parama kelionių, susijusių su pagrindinėmis reikmėmis, išlaidoms padengti;</li> <li>• parama butui;</li> <li>• parama kritinėje situacijoje;</li> <li>• parama moksleivių maisto išlaidoms apmokėti;</li> <li>• parama būtinoms ugdymui užtikrinti prekėms įsigyti;</li> <li>• parama našlaičiams ir be tėvų globos likusiems vaikams;</li> <li>• parama pagrindinėms reikmėms užtikrinti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• veiklos programos „Augimas ir įsidarbinimas“ 8.3.3 specifinis paramos tikslas „Vystyti NEET jaunuolių įgūdžius ir skatinti jų išitraukimą į ugdymąsi, VĮA įgyvendinamas priemonės Jaunuolių garantijos rėmuose ir nevalstybinių organizacijų ar jaunimo centrų veiklą“ (projektas „MOKI ir DARAI!“);</li> <li>• veiklos programos „Augimas ir įsidarbinimas“ 8.3.4 specifinis paramos tikslas „Sumažinti priešlaikinį mokymosi nutraukimą, įgyvendinant prevencines ir intervencines priemones“ (projektas „PUMPURAS“);</li> <li>• veiklos programos „Augimas ir įsidarbinimas“ 9.2.2 specifinis paramos tikslas „Padidinti neįgaliųjų ir vaikų bei šeimos aplinkos prieigą prie kokybiško institucinio aprūpinimo alternatyvių socialinių paslaugų gyvenamojoje vietoje“ 9.2.2.1 priemonė „Deinstitucionalizacija“ (DI);</li> <li>• veiklos programos „Augimas ir įsidarbinimas“ 9.2.4 specifinis paramos tikslas „Pagerinti prieigą prie sveikatingumo skatinimo ir ligų profilaktikos paslaugų, ypač skurdo ir socialinės atskirties rizikoje esantiems gyventojams“ 9.2.4.1 priemonės „Kompleksinės sveikatingumo skatinimo ir ligų profilaktikos priemonės“ bei 9.2.4.2 „Priemonės vietinės bendruomenės sveikatingumo skatinimui ir ligų profilaktikai“;</li> <li>• laisvalaikio praleidimo centrai ir būreliai (skirtingose savivaldybėse jaunuoliams iki 24 metų);</li> <li>• specialistų (psichologo, socialinio darbuotojo, sveikatingumo specialisto, logopedo) konsultacijos;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• paramos grupių užsiėmimai (paaugliams, jaunoms mamoms, nesavarankiškiems asmenims), motyvacinių grupių užsiėmimai „Sveika gyvensena“;</li> <li>• socialinių paslaugų agentūros paslaugos;</li> <li>• paramos paslauga šeimoms kritinėse situacijose, globėjams ir tėviams (psichoterapeuto, šeimos terapeuto, narkologo konsultacija ir kt.);</li> <li>• šeimos asistentų paslauga;</li> <li>• krizės intervencijos paslauga;</li> <li>• parama tėvams, turintiems vaikų su elgesio sunkumais;</li> <li>• socialinės elgesio korekcijos ir socialinės pagalbos programos;</li> <li>• vaikų vasaros stovyklos;</li> <li>• edukaciniai renginiai šeimoms;</li> <li>• NVO sektoriaus labdaros akcijos.</li> </ul>
--	---

Pildydamos apklausos anketą kai kuriuos LPR savivaldybės pripažįsta, kad yra būtina keisti bendradarbiavimo ir pagalbos formas dirbant su rizikos grupėmis, siūlant paslaugas, o ne paramą.

### *Materialinė gerovė*

Duomenys liudija, kad įtraukianti veikla ir lygiavertis bendradarbiavimas vis dar yra didelis iššūkis. Kas penktas pilietis Latvijoje yra įtrauktas į skurdo riziką. Skurdo ir socialinės atskirties rizikoje yra kas ketvirtas jaunuolis Latvijoje. Maždaug kas dešimtas jaunuolis nuo 18 iki 24 metų amžiaus įvertina, kad buityje yra problematiška *sudurti galą su galu*<sup>14</sup>.

38 % namų ūkių Latvijoje, kuriuose auga vaikai, nurodo, kad jiems sunku sumokėti visus mokesčius ir pragyventi. Ypač nepalanki situacija yra vienišų tėvų šeimose, kur minėtasis rodiklis yra 56 %. Žemiau skurdo ribos gyvenančių vaikų iki 6 metų amžiaus rodiklis siekia 20 %. Amžiaus grupėje nuo 16 metų amžiaus žemiau skurdo ribos gyvena 22 % vaikų. Latvijoje apie 7 % vaikų gyvena bedarbių šeimose<sup>4</sup>.

LPR savivaldybėse deklaruotų rizikos grupės vaikų ir jaunuolių nuo 7 iki 29 metų amžiaus [pragyvenimo lygis žemas](#), 54 % namų ūkių, kuriuose gyvena deklaruoti rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai, turi [mažas pajamas](#). 47 % deklaruotų rizikos grupės vaikų ir jaunuolių [gyvenamoji vieta yra toli nuo regiono centro](#) ir 32 % turi [ribotą viešojo transporto prieigą](#).

Aukšti ir Latvijos visuomenės socialinės įtampos rodikliai – maždaug 90 % jaunuolių pripažįsta, kad visuomenėje klesti įtampa tarp skurdžių ir pasiturinčių gyventojų, taip pat tarp įvairių rasių ir etninių grupių<sup>14</sup>.

Gana didelis skaičius ir tų jaunuolių, kurie daro išvadą, kad jiems yra mažai galimybių pasisekti (Latvijoje 24 %) ar susikurti finansiškai aprūpintą gyvenimą (41 %)<sup>14</sup>.



## *Sveikata*

Nors Latvijoje palyginti neištirta situacija dėl jaunuolių su specialiais poreikiais ir ribotomis galimybėmis, iš peržiūrų ir nuomonių apibendrinimų žinoma, kad šios tikslinės grupės socializacijos ir visuomeninės veiklos galimybės dažnai yra labai ribotos tiek dėl aplinkos požiūrio, tiek dėl visuomenės santykio, tiek dėl finansinių resursų ir asmeninės savijautos<sup>14</sup>.

Maždaug kas trečias jaunuolis Latvijoje pripažįsta, kad turi ilgalaikių sveikatos problemų<sup>14</sup>. Apklausos duomenys liudija, kad LPR savivaldybėse 2 % deklaruotų rizikos grupės vaikų ir jaunuolių (7–29 metų amžiaus) turi [regos sutrikimų](#), o 3 % – [judėjimo sutrikimų](#). Taip pat identifikuojama tokių rizikos grupės vaikų ir jaunuolių, kurie turi klausos ar kompleksinių sutrikimų. 7 % turi intelektualinio vystymosi sutrikimų, maždaug 2 % – [psichinių sutrikimų](#).

## *Išsilavinimas*

Tarptautiniai OECD PISA tyrimai rodo, kad bendrojo lavinimo atžvilgiu rodikliai Latvijoje yra gerokai žemesni nei OECD vidutiniai. Tai susiję tiek su moksleivių pasiekimais įvairiuose dalykuose, tiek problemų sprendimo įgūdžiais, tiek su kitais aspektais. Daugiau kaip pusė vaikų Latvijoje pripažįsta, kad dažnai arba visada mokykloje jaučiasi perkrauti ir pavargę, kad turi per daug namų darbų<sup>14</sup>.

Moksleivių priklausymo savo mokyklai pojūčio rodikliai Latvijoje yra žemesni nei OECD vidutiniai. Ypač kelia nerimą tai, kad tarp OECD valstybių Latvijoje yra aukščiausias (18 %) moksleivių skriaudimo (patyčios, grasinimai, fizinis susidorojimas ir kt.) rodiklis. 11-mečių rodikliai dar aukštesni. Iš viso maždaug viena ketvirtoji–viena penktoji vaikų mokykloje susiduria su problemomis ar nesijaučia gerai<sup>14</sup>.

Latvijoje 10 % moksleivių rodo žemus pasiekimus, aukštus – maždaug 80 % vaikų. Galima daryti išvadą, kad Latvijoje mažiau ir tų 15-mečių, kurie planuoja įgyti aukštąjį mokslą (25 %)<sup>4</sup>.

21 % LPR savivaldybėse deklaruotų rizikos grupės vaikų ir jaunuolių patiria [mokymosi sunkumų](#), 26 % turi [žemą mokymosi motyvaciją](#), beveik 8 % reguliariai nelanko mokyklos.

Išsilavinimo kokybė ir mokyklos aplinka daro įtaką jaunuolių galimybėms tolesniame gyvenime. Būtina iš esmės gerinti tiek ugdymo turinį ir pedagogų darbą, tiek mokyklos aplinką. Reikia įvesti alternatyvių paslaugų ar išsilavinimo formų, apimančių mokymo ir mokymosi prieigas, paremtas vaikų ir jaunuolių poreikiais bei galimybėmis, taip užtikrinant tikslingesnį darbą. Tai padėtų jiems įgyti būtinų žinių ir įgūdžių tapti lygiaverčiais visuomenės nariais<sup>14</sup>.

ES šalyse vidutiniškai kas ketvirtas jaunuolis yra dalyvavęs su profesine veikla nesusijusiuose mokymuose ar kursuose. Apskritai ES rodikliai rodo, kad ne mažiau kaip kas trečias jaunuolis susiduria su ribotomis neformaliojo ugdymo ir mokymosi visą gyvenimą galimybėmis. Tai aktualizuoja klausimą apie vienodą neformaliojo ugdymo prieigą visiems jaunuoliams. Prieinamumą sąlygoja tiek gyvenamosios vietos lokacija (už didžiųjų miestų galimybių mažiau arba jos toli nuo gyvenamosios vietos), tiek šeimos ir pačių jaunuolių finansinės galimybės, tiek interesus atitinkančių pasiūlymų trūkumas, laisvo laiko trūkumas, veiklos vykdymo vietų prieinamumas jaunuoliams su funkciniais sutrikimais<sup>14</sup>.

Didžioji dalis LPR savivaldybių, kurios paruošė jaunimo politikos planavimo dokumentus, juose kaip vieną iš prioritetinių veiklos krypčių mini neformaliojo ugdymo vystymą, numatant jo prieinamumą kiekvienam jaunuoliui ir užtikrinant platų NFU veiklų pasirinkimą.

### *Īsadarbinimas*

Jaunuolių nedarbas jau ilgai yra viena aktualiausių ES problemų. Maždaug kas penktas darbingas jaunuolis Latvijoje yra bedarbis (įsk. 3 % ilgalaikių bedarbių)<sup>14</sup>.

LPR savivaldybėse 21 % deklaruotų rizikos grupės jaunuolių nuo 18 iki 29 metų amžiaus yra [ilgalaikiai bedarbiai](#). Dalis LPR savivaldybių jaunimo politikos planavimo dokumentuose numato darbą su NEET grupės jaunuoliais, dalyvaudamos kaip strateginiai partneriai projekte „MOKI ir DARAI“. Taip pat LPR savivaldybės naudojami Valstybinės įdarbinimo agentūros programos „Įdarbinimo priemonė laisvu vasaros laiku asmenims, kurie įgyja išsilavinimą bendrojo, specialiojo ar profesinio ugdymo įstaigose“ siūlomomis galimybėmis, pagal kurias skatinamas moksleivių (15–20 metų amžiaus) trumpalaikis įdarbinimas laisvu vasaros laiku valstybės finansuojamose darbo vietose, užtikrinant galimybę įgyti darbo įgūdžių, žinių ir patirties.

### *Sveika gyvensena*

Duomenys liudija, kad sveikos gyvensenos praktikavimas tarp jaunuolių nėra populiarus. Rūko kas ketvirtas jaunuolis Latvijoje. Alkoholio vartojimo rodikliai taip pat aukšti, nors ir žemiau vidutinio ES rodiklio (47 %) – 44 %. Aukštesnis nei ES vidutinis (16 %) yra jaunuolių, kurie bent kartą yra bandę marihuaną (Latvijoje – 17 %).<sup>14</sup>

Apklauso duomenys rodo, kad 10 % LPR savivaldybėse deklaruotų rizikos grupės vaikų ir jaunuolių nuo 7 iki 29 metų amžiaus [vartoja svaiginamąsias medžiagas](#) (alkoholį, narkotikus). Maždaug 4 % yra arba yra buvę [Valstybinės probacijos tarnybos įskaitoje](#).

Jaunimo politikos planavimo dokumentuose LPR savivaldybės kaip aktualią veiklos kryptį numato sveikatingumą skatinančių priemonių įgyvendinimą, pavyzdžiui, jaunuolių įtraukimą į įvairias sportines veiklas mokymosi įstaigose ir lauko renginiuose (didžioji talka, orientacinės varžybos ir kt.)<sup>25</sup>, taip pat vystant Tautos sporto<sup>25</sup> veiklą ir skatinant vaikų ir jaunuolių įsitraukimą į įvairias už mokyklos ribų vykstančias sportines veiklas<sup>3</sup>.

Latvijoje aukštas tokių vaikų, kurie savo sveikatą vertina kaip blogą arba greičiau blogą, skaičius (vidutiniškai 17 % 11-mečių ir 25 % 15-mečių, tačiau tarp 15-mečių mergaičių šis rodiklis yra ypač aukštas – 38 %). Daugiau kaip pusę vaikų (52 %) tvirtina, kad dažnai arba visada jaučiasi pavargę. Latvijoje ryškiai žemas tų vaikų, kurie nurodo, kad jiems pakanka laiko išsimiegoti, skaičius.<sup>4</sup>

Ypač sukrečianti yra jaunuolių savižudybių statistika – rodikliai yra vieni aukščiausių Europoje. 15–19 metų amžiaus grupėje Latvijos rodiklis yra 11 iš 100 000, atitinkamai 20–24 metų amžiaus grupėje rodiklis yra 16. Šie rodikliai yra labai susiję su duomenimis apie jaunuolių emocinę savijautą. Maždaug kas penktas jaunuolis Latvijoje vertina, kad jam yra sunku susidoroti su rimtomis problemomis savo gyvenime. Beveik toks pat didelis jaunuolių skaičius rodo, kad nesėkmės atveju turi praeiti daug laiko, kol gyvenimas grįžta į vėžes. Tai, kad galimybės gauti pagalbos sunkiose, problemiškosiose situacijose nėra pakankamos, nurodė 36–37 % Latvijos jaunuolių. Maždaug kas penktas jaunuolis taip pat tvirtina, kad jis neturi arba turi labai mažai galimybių praleisti laiką kartu su šeima ar draugais, o tai, kad negali rasti bendraminčių, nurodo 25 % jaunuolių. Duomenys liudija ir tai, kad Latvijoje didesnis nei vidutinis ES skaičius yra tų jaunuolių, kurie reguliariai jaučiasi slogiai ir emociškai įsitempę (11 %).<sup>14</sup>

Latvijoje yra ir palyginti daug vaikų, kurie pabrėžia, kad jiems nepakanka draugų ar pažįstamų, su kuriais leisti laiką (25 %). Maždaug kas dešimtas vaikas Latvijoje pripažįsta, kad jo santykiai su

bendraamžiais yra sunkūs. Vienas žemiausių tarp visų ES valstybių yra vaikų vertinimas to, kaip jie jaučia šeimos ir bendraamžių paramą kasdienybėje<sup>4</sup>.

Apskritai duomenys rodo, kad Latvijoje mažiausiai kas ketvirtas jaunuolis susiduria su nepakankama psichologine ir emocine parama savo kasdienybėje<sup>14</sup>.

Ne tik Latvijos, bet ir beveik bet kurios kitos ES valstybės darbas su jaunimu *kenčia* nuo *chroniško* finansų ir žmogiškųjų resursų trūkumo<sup>14</sup>.

Jaunuolių ir jų šeimų gerovės aspektu aktualizuojamas klausimas, kokia parama prieinama jaunuoliams, pasiekusiems pilnametystę. Jei jaunuoliams iki 18 metų amžiaus prieinama gana daug nemokamų paslaugų, finansinė valstybės ir savivaldybių parama (sveikatos apsauga, išsilavinimas, viešasis transportas ir kt.), tai pasiekusiems pilnametystę atrama numatyta tik atskirais (retais) atvejais. Jaunuolių ir jų šeimų išlaidos pasiekus pilnametystę nemažėja, greičiau net auga, o valstybės ir savivaldybių parama mažėja. Kadangi pačių jaunuolių pajamos šiuo periodu dar nėra pakankamos savarankiškai gyventi (ar jų visai nėra), šis aspektas taip pat daro įtaką viešųjų paslaugų ir įvairių paramos priemonių prieinamumui<sup>14</sup>.

Prieinami duomenys rodo, kad būtini tiek sisteminiai ir ilgalaikiai sprendimai, tiek atskiros projekto tipo veiklos pasiekti lygybei ir įtraukimui į visuomenę tiek ES, tiek Latvijoje, tiek LPR.

# Apribojimai, su kuriais susiduria vaikai ir jaunuoliai (7–29 m.) Latgalos planavimo regione

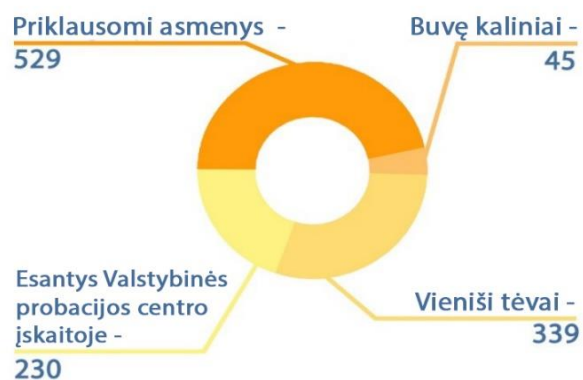
## Ekonominiai apribojimai



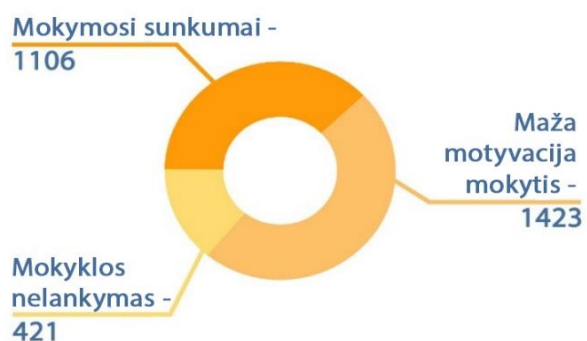
## Geografiniai apribojimai



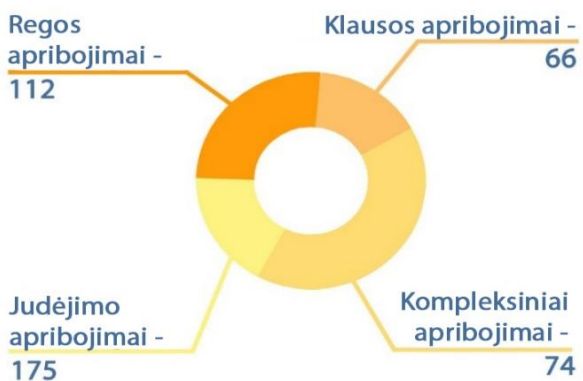
## Socialiniai apribojimai



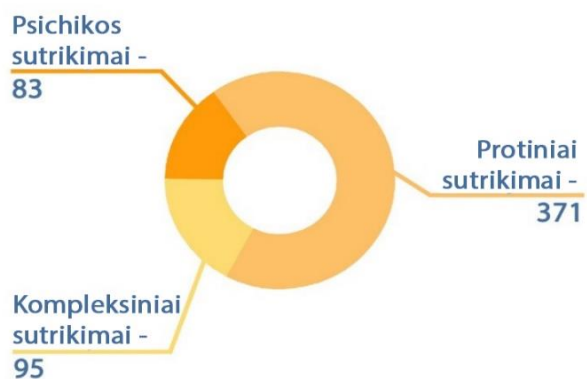
## Išsilavinimo apribojimai



## Funkciniai apribojimai

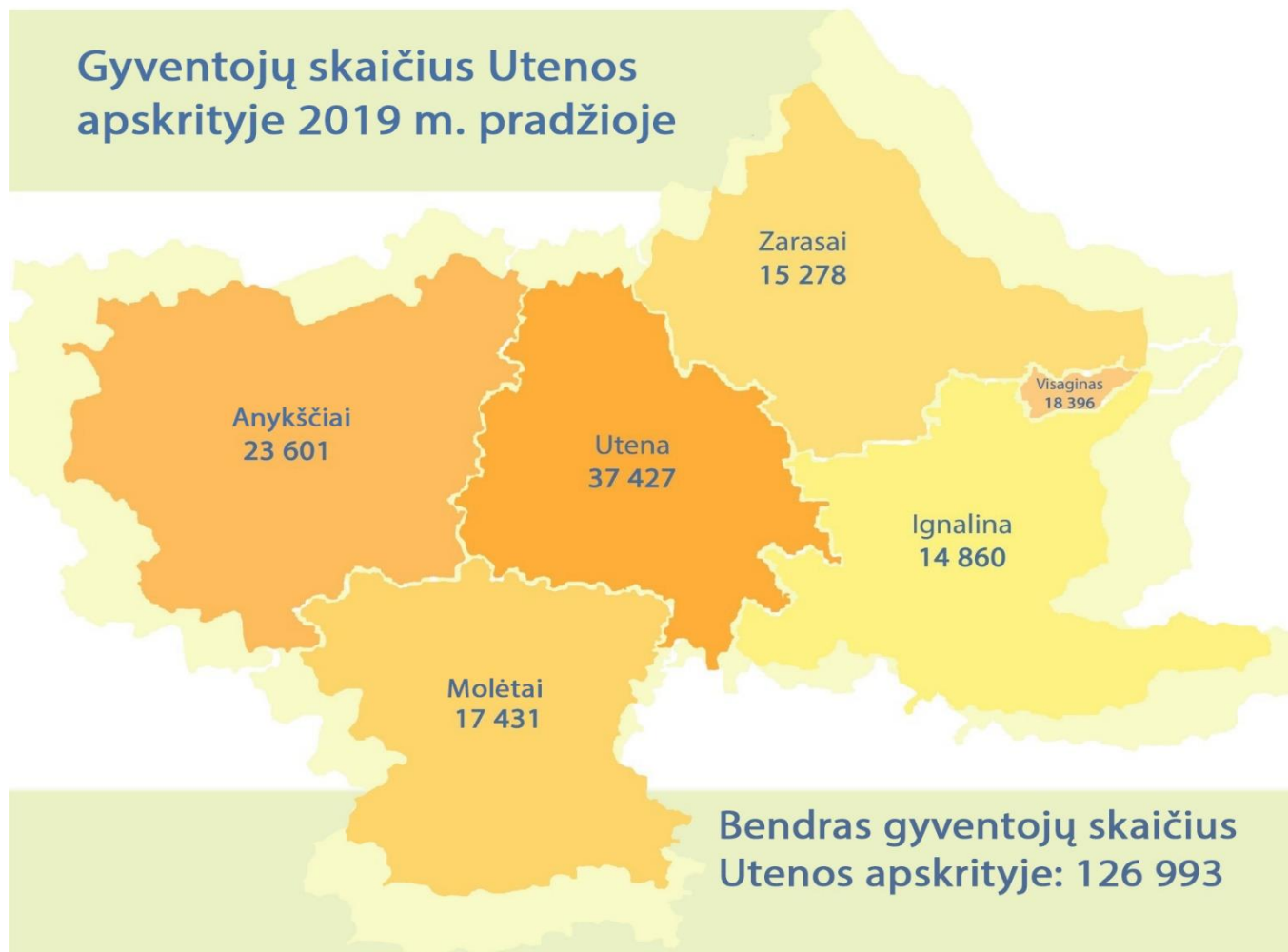


## Mentaliniai apribojimai



Duomenų šaltinis: LPR savivaldybėje 2019 m. pirmąjį pusmetį atlikta apklausa

## Gyventojų skaičius Utenos apskrityje 2019 m. pradžioje



Bendras gyventojų skaičius Utenos apskrityje: 126 993

Dvi didžiausios savivaldybės pagal gyventojų skaičių



Utena



Anykščiai

Dvi mažiausios savivaldybės pagal gyventojų skaičių



Ignalina



Zarasai

Duomenų šaltinis: Lietuvos statistikos departamentas

### ***Tikslinės grupės Utenos apskrityje esamos situacijos apibūdinimas***

Utenos apskrityje yra šešios savivaldybės: Anykščių, Ignalinos, Molėtų, Utenos, Visagino ir Zarasų rajonai. LSD duomenimis, Utenos apskrityje 2019 m. pradžioje gyveno 126 933 [gyventojai](#), tai yra 5 % visų Lietuvos gyventojų.

2018 m. pradžioje 19 % (518 800 asmenų) visų Lietuvos gyventojų buvo vaikai ir jaunuoliai, kaip rodo LSD apibendrinti duomenys. Remiantis Utenos apskrities savivaldybių pateiktais duomenimis, 2019 m. pradžioje bendras deklaruotų vaikų ir jaunuolių nuo 7 iki 29 metų amžiaus skaičius yra 24 685, tai yra 19 % bendro apskrities gyventojų skaičiaus. Tuo tarpu savivaldybėse deklaruotų [rizikos grupės vaikų ir jaunuolių skaičius](#) yra 1616 arba 7 % regione deklaruotų vaikų ir jaunuolių.

Apklausus savivaldybių atstovus galima identifikuoti pagrindinius prieinamus socialinės pagalbos ir paramos instrumentus rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams Utenos apskrityje (žr. 2 lentelę):

2 lentelė

<b><i>Socialinės pagalbos instrumentai</i></b>	<b><i>Paramos instrumentai</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• nemokami pietūs moksleiviams;</li><li>• mokymosi medžiagos parūpinimas moksleiviams;</li><li>• vaikų ir jaunuolių dienos centrai;</li><li>• transporto išlaidų dengimas;</li><li>• vaikų priežiūros paslaugos;</li><li>• socialinės pašalpos;</li><li>• parama studijuojantiems jaunuoliams;</li><li>• vienkartinės gydymo išlaidos;</li><li>• parama maisto ir higienos prekėms įsigyti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• atviri jaunuolių centrai;</li><li>• atvira jaunuolių erdvė;</li><li>• sporto centras;</li><li>• dailės mokykla;</li><li>• neformaliojo ugdymo veiklos;</li><li>• individualus ir grupinis psichologinis konsultavimas;</li><li>• vaikų ir jaunuolių įdarbinimo programos;</li><li>• vaikų ir paauglių psichiatro konsultacijos;</li><li>• grupiniai užsiėmimai apie prievartą paaugliams;</li><li>• ankstyvosios intervencijos programos;</li><li>• priklausomybių profilaktikos konsultacijos;</li><li>• nepilnamečių ir jaunų tėvų (iki 29 metų) konsultacijos vyrų krizių centre;</li><li>• jaunuolių informacijos centras;</li><li>• jaunuolių įtraukimo programa;</li><li>• profesionalūs mokymai vaikams su negalia.</li></ul>

### ***Materialinė gerovė***

Pajamų nelygybės rodiklis Lietuvoje yra žemiau ES vidutinio rodiklio, be to, vienas žemiausių Europoje. Tai liudija, kad pajamų nelygybė visuomenėje yra ryški problema. Kas ketvirtas jaunuolis Lietuvoje yra įtrauktas į skurdo riziką. Tuo tarpu skurdo ar socialinės atskirties rizikos yra kas trečias jaunuolis Lietuvoje. Taip pat Lietuvoje yra aukštesni nei ES vidutiniai rodikliai tų jaunuolių, kurių namų ūkiuose buvo komunalinių mokesčių skolų ar kurie patys turėjo skolų, susijusių su neoficialiomis paskolomis iš draugų ar giminaičių<sup>14</sup>.

Nors dauguma jaunuolių pripažįsta, kad optimistiškai žiūri į savo ateitį (Lietuvoje 84 %, ES vidutiniškai – 78 %), vis dėlto palyginti didelis skaičius yra ir tų jaunuolių, kurie mano, kad jų pasiekimų galimybės yra nedidelės (Lietuvoje 33 %) ar kad jų finansinių pasiekimų galimybės yra nedidelės (Lietuvoje 47 %)<sup>14</sup>.

Namų ūkių, kuriuose gyvena vaikai ir kuriems sunku *sudurti galą su galu*, yra 28 %. Ypač nepalanki situacija yra vienišų tėvų namų ūkiuose, šis rodiklis Lietuvoje yra 44 %<sup>4</sup>.

Žemiau skurdo ribos gyvenančių vaikų iki 6 metų amžiaus rodiklis Lietuvoje yra 24 %. Amžiaus grupėje iki 16 metų žemiau skurdo ribos gyvena 28 % vaikų. Lietuvoje kas dešimtas vaikas gyvena bedarbių namų ūkyje<sup>4</sup>.

UA savivaldybėse maždaug 58 % deklaruotų rizikos grupės vaikų ir jaunuolių nuo 7 iki 28 metų amžiaus [pragyvenimo lygis yra žemas](#), 92 % namų ūkių, kuriuose gyvena deklaruoti rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai, [pajamos yra žemos](#).

### *Sveikata*

87 % Lietuvos jaunuolių savo sveikatos būklę vertina kaip gerą, vis dėlto rodiklis yra žemesnis nei vidutinis ES (93 %). Kas ketvirtas jaunuolis Lietuvoje mano, kad jis turi ilgalaikių sveikatos problemų<sup>14</sup>. Apklausos duomenys rodo, kad UA savivaldybėse 4 % deklaruotų rizikos grupės vaikų ir jaunuolių (nuo 7 iki 29 metų amžiaus) turi [regos, klausos ar judėjimo apribojimų](#), 13 % – [intelektinių ar psichinio vystymosi sutrikimų](#). Taip pat identifikuojama ir tokių rizikos grupės vaikų ir jaunuolių, kurie turi kompleksinių sutrikimų.

### *Išsilavinimas*

Tarptautiniai OECD PISA tyrimai rodo, kad bendrojo lavinimo atžvilgiu rodikliai Lietuvoje yra gerokai žemesni nei OECD vidutiniai. Tai susiję tiek su moksleivių pasiekimais įvairiuose dalykuose (pavyzdžiui, OECD valstybėse vidutiniškai 15 % 15-mečių moksleivių geriau sekasi bent vienas mokomasis dalykas, Lietuvoje šis rodiklis yra 10 %, OECD valstybėse prastai sekasi 13 % moksleivių, Lietuvoje – 15 %), tiek problemų sprendimo įgūdžiais, tiek su kitais aspektais<sup>14</sup>.

Lietuvai būdingas žemas mokyklą metusiųjų skaičius ir aukštesnis mokytojų-moksleivių ryšio rodmuo, tačiau kartu žemesni bendrieji mokymosi rodikliai. Lietuvoje prastų pasiekimų vaikų skaičius yra 15 %, aukštų pasiekimų vaikų Lietuvoje – 9 %. Taip pat Lietuvoje aukštas 15-mečių jaunuolių, planuojančių įgyti aukštąjį išsilavinimą, rodiklis – 54 %<sup>4</sup>.

Duomenys rodo įvairius kritinius rodiklius mokyklos aplinkoje. Moksleivių priklausymo savo mokyklai pojūčio Lietuvoje rodiklis yra prastesnis nei OECD vidutinis. Tarp OECD valstybių Lietuvos rodiklis yra 10 %, tai daugiau nei OECD vidutinis (9 %). Tik nedidelė dalis jaunuolių mano, kad jie turi galimybę daryti įtaką sprendimams savo mokykloje ar aukštojoje mokykloje – Lietuvoje įtakos galimybes teigiamai vertina tik 27–29 %<sup>14</sup>.

15 % UA savivaldybėse deklaruotų rizikos grupės vaikų ir jaunuolių turi [mokymosi sunkumų](#), 1 % – [mažai motyvuoti mokytis](#).

Pabaltijo šalyse pastebimas vienas aukščiausių vaikų užgauliojimo ir žeminimo rodiklių. Su tuo susiduria 10 % 15-mečių vaikų Lietuvoje. Tuo tarpu tarp 11-mečių šie rodikliai dar aukštesni. Daugiau kaip pusė vaikų pripažįsta, kad dažnai arba nuolat mokykloje jaučiasi perkrauti ir pavargę (Lietuvoje 65 %), taip pat turi per daug namų darbų<sup>4</sup>.

### *Isidarbinimas*

Nors Pabaltijo šalyse jaunuolių nedarbo rodikliai yra žemesni nei vidutiniai ES rodikliai, maždaug kas dešimtas jaunuolis Lietuvoje yra bedarbis (įskaitant 3 % ilgalaikių bedarbių). Maždaug kas dešimtas jaunuolis Lietuvoje nedirba ir nesimoko (NEET rodiklis). Šiuo aspektu Lietuvos rodikliai yra truputį geresni nei vidutiniai ES (11 %). Jaunuolių savęs vertinimas liudija, kad jie ne visada patenkinti savo galimybėmis profesiniame gyvenime (įskaitant tuos, kurie jau išitraukę į darbo rinką). Nors dauguma jaunuolių pripažįsta, kad jie turi galimybių pasirinkti tokią profesiją, kokia jiems patinka (62 % Lietuvoje), galimybės rasti patinkantį darbą vertinamos gerokai kritiškiau (64 % jaunuolių Lietuvoje mano, kad tokių galimybių nėra). Dar prastesnis yra galimybių užsiimti verslu vertinimas – tokią galimybę kaip sau prieinamą vertina tik 20 % Lietuvos jaunuolių.<sup>14</sup>

UA savivaldybėse 18 % deklaruotų rizikos grupės jaunuolių nuo 18 iki 29 metų amžiaus yra [ilgalaikiai bedarbiai](#).

### *Sveika gyvensena*

Duomenys rodo, kad sveikos gyvensenos propagavimas Lietuvoje tarp jaunuolių nėra populiarus. Kūno masės indeksas rodo, kad 15 % jaunuolių turi antsvorio ar yra nutukę (vidutinis ES rodiklis yra 20 %). Lietuvoje yra aukštesnis nei kitose Pabaltijo šalyse jaunuolių nepakankamo svorio rodiklis (9 %). Rūko kas ketvirtas jaunuolis Lietuvoje. Alkoholio vartojimo rodikliai taip pat aukšti, nors žemesni nei vidutinis ES rodiklis (47 %) – Lietuvoje 34 %. Aukštesnis nei ES vidutinis (16 %) rodiklis yra jaunuolių, kurie bent kartą yra bandę rūkyti marihuaną (Lietuvoje – 18 %).<sup>14</sup>

Apklauso duomenys rodo, kad 3 % UA savivaldybėse deklaruotų rizikos grupės vaikų ir jaunuolių nuo 7 iki 29 metų amžiaus [vartoja svaiginamąsias medžiagas](#) (alkoholį, narkotikus) ir beveik tiek pat (3 %) yra ar buvo [Valstybinės probacijos tarnybos įskaitoje](#).

Ypač sukrečianti yra jaunuolių savižudybių statistika. 15–19 metų amžiaus grupėje Lietuvos rodiklis yra 13 iš 100 000 atitinkamos amžiaus grupės jaunuolių. Dar aukštesni yra savižudybių rodikliai 20–24 metų amžiaus grupėje – Lietuvos rodiklis aukščiausias Europoje (24 %). Šie rodikliai yra labai susiję su duomenimis apie jaunuolių emocinę savijautą. Maždaug kas ketvirtas jaunuolis Lietuvoje vertina, kad jam yra sunku susidoroti su rimtomis problemomis savo gyvenime. Tai, kad galimybės gauti pagalbos sunkiose, problemiškoje situacijoje nėra pakankamos, nurodė 36–37 % jaunuolių Lietuvoje. Tai, kad neturi galimybės rasti bendraminčių, nurodo 46 % lietuvių jaunuolių.

Lietuvoje geros savijautos rodikliai yra gerokai žemesni nei Latvijoje ir Estijoje (daug dažniau vaikai jaučiasi prislėgti, sudirgę, pikti, pavargę mokykloje, prastai sutaria su bendramoksliais, dažniau ginčijasi su tėvais, dažniau jaučiasi sergantys ir pan.)<sup>4</sup>.

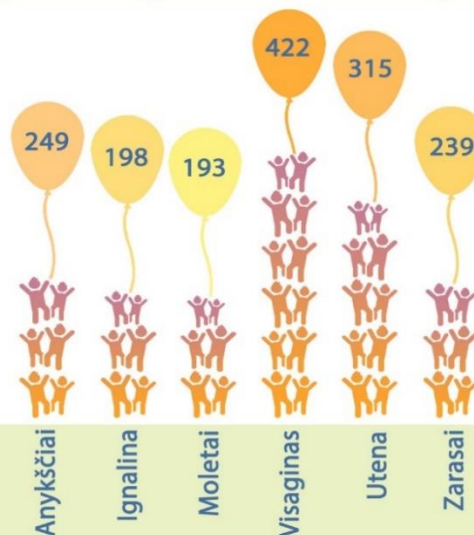
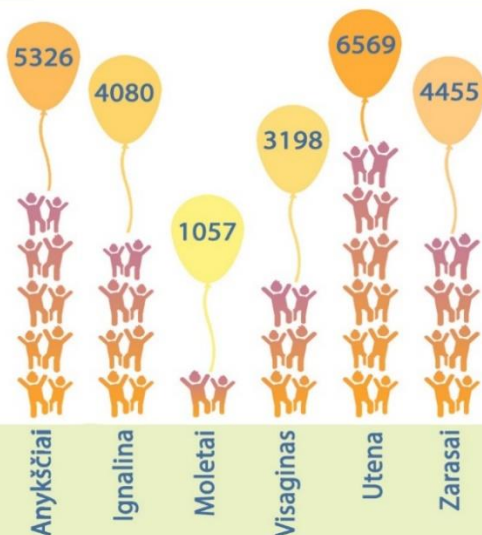
Lietuvoje yra palyginti didelis skaičius vaikų, vertinančių, kad jiems nepakanka draugų ar pažįstamų, su kuriais leisti laiką (Lietuvoje 28 %). Maždaug kas penktas vaikas Lietuvoje pripažįsta, kad jo santykiai su bendraamžiais blogi.<sup>4</sup>



# Vaikai ir jaunuoliai Utenos apskrityje

Deklaruotų vaikų ir jaunuolių skaičius savivaldybėse

Deklaruotų rizikos grupės vaikų ir jaunuolių skaičius savivaldybėse



19 % bendro gyventojų skaičiaus yra vaikai ir jaunuoliai nuo 7 iki 29 metų amžiaus

7 % deklaruotų vaikų ir jaunuolių yra rizikos grupėje

## Apribojimai, su kuriais susiduria vaikai ir jaunuoliai (7–29 m.) Utenos apskrityje

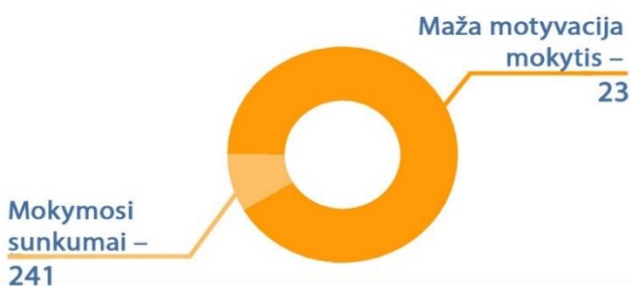
### Ekonominiai apribojimai



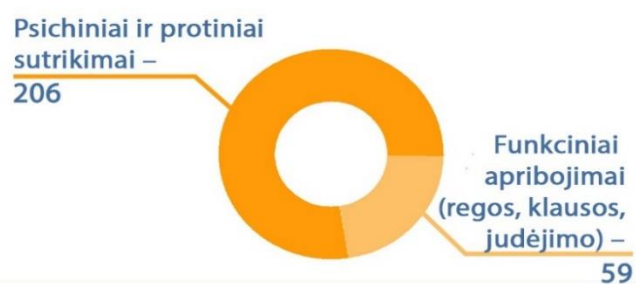
### Socialiniai apribojimai



### Išsilavinimo apribojimai



### Funkciniai ir mentaliniai apribojimai



Duomenų šaltinis: Utenos apskrities savivaldybėse 2019 m. antrąjį pusmetį atlikta apklausa

## Rizikos grupės vaikų ir jaunuolių profilis

Būdingi specifiniai rizikos grupės vaikų ir jaunuolių požymiai:

Dažniausiai pasitaikantys socialiniai iššūkiai:

- Prisitaikymas

- Gerovė

- Deviantinis elgesys

- Savivoka

- Socialiai demografinė būklė

- Šeiminiai ryšiai

- Socialiniai ryšiai

- Mokyklinė patirtis

- Laisvalaikio veikla

- Prisirišimas



- Žemas pasitikėjimo savimi ir savigarbos lygis

- Identiteto trūkumas

- Disciplinos trūkumas

- Sunkumai kuriant tarpusavio santykius

! Terminas „rizikos grupės vaikas ar jaunuolis“ taikomas situacijai, kurioje tuo metu yra vaikas ar jaunuolis. Termino negalima taikyti jo gebėjimams ar ateities potencialui!

! Kiekvienas vaikas ar jaunuolis, esantis rizikos grupėje, yra tam tikroje savitoje situacijoje, kiekvienas jų susiduria su skirtingomis kliūtimis ir kiekvieno poreikiai yra saviti. Būtent todėl kiekvienas jaunuolis turi būti priimamas individualiai.

## Rizikos grupės vaikų ir jaunuolių tipologija



Socialiniai apribojimai

Ekonominiai apribojimai



Išsilavinimo apribojimai



Geografiniai apribojimai



Funkciniai sutrikimai

Kultūriniai apribojimai



## ***Rizikos grupės vaikų ir jaunuolių apibūdinimas***

Kiekvienas vaikas ar jaunuolis, vos tik tampa suaugusiu ir nepriklausomu, susiduria su įvairiais kasdieniais iššūkiais ir kliūtimis. Kol dauguma individų sugeba susidoroti su šiomis problemomis, kitiems trūksta reikalingų įgūdžių, žinių, vertybių ir jiems būtina įvairių sričių profesionalų, įskaitant jaunimo srities profesionalus, parama įsitraukti į visuomenę ir pasiekti konkrečių tikslų. Tokius individus dažniausiai vadina rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais.

Rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai yra asmenys, gyvenantys neigiamoje aplinkoje ir jiems trūksta būtinų įgūdžių, žinių ir vertybių tapti atsakingais visuomenės nariais. Juos įprasta matyti kaip daugiabriaunę tikslinę grupę su tendencija jungtis į specifines subgrupes, kurios turi skirtingus, unikalius ir individualius poreikius, problemas ir gyvenimo sąlygas. Rizikos grupės vaikus ir jaunuolius laikant vienpuse grupe dažnai užtemdomas vaiko ar jaunuolio ypatingas, specifinis rizikos faktorius. Todėl egzistuoja galimybė atstumti tuos, kurie atsiduria aukštos rizikos situacijose<sup>22</sup>.

Minėtosios grupės apibrėžimas yra platus, tačiau (kartu) tikslus ir specifiškas. Siekiant apibrėžti dažniausiai sutinkamas rizikos grupės vaikų ir jaunuolių tipologijas, yra apibendrinti [būdingiausi požymiai](#), atskiriantys juos nuo tų vaikų ir jaunuolių, kurie, bent iš pradžių, nėra susidūrę su rizikos aspektais<sup>10</sup>.

- **prisitaikymas** yra susijęs su rizikos grupės vaikų ir jaunuolių gebėjimu integruotis į visuomenę, čia reikšminga yra jų poreikius atitinkanti aplinka, kurioje būtų užtikrintos atitinkamos, saugios sąlygos vaiko ir jaunuolio adaptacijai konkrečioje aplinkoje. Gebėjimas prisitaikyti stiprina individo užtikrintumą, savivoką, autonomiją ir galimybę susidoroti su sudėtingomis situacijomis;
- **gerovė** yra laikoma pasitenkinimo gyvenimu dalimi, tai pozityvus aspektas, darantis įtaką individo dvasinei ir fizinei sveikatai tiek trumpalaikėje, tiek ilgalaikėje perspektyvoje. Veikla, padedanti rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams gerinti psichologinę gerovę, didina jų įsidarbinimo galimybes ir kartu vysto jų norą aktyviai įsitraukti į visuomenėje vykstančius procesus;
- **deviantinis elgesys** apima nusikalstamą veiką, prievartą ir svaiginamųjų medžiagų vartojimą;

## **JAUNIMO SRITIES PROFESIONALAI APIE RIZIKOS GRUPĖS VAIKŲ IR JAUNUOLIŲ POŽYMIUS**

Kartais tai yra uždarumas, negebėjimas komunikuoti su suaugusiais arba per didelis įkyrumas komunikuojant.

*Artis,  
BMX treneris iš Preilių*

Elgesys – agresyvus arba labai uždaras. Jei agresyvus – tada labiau puolantis. Tai liudija, kad jis turi vidinių problemų. Jei elgiasi neadekvačiai – gali būti įtraukti į vienokią ar kitokią grupuotę.

*Santa,  
VJC metodininkė iš  
Daugpilio*

- **pasitikėjimas savimi** – individo nuomonė apie savo gebėjimus, žinias, emocijų tvardymą; tai atspindi jo pasitikėjimo savimi lygį. Savęs įvertinimas yra dinamiškas procesas, kai aukštas pasitikėjimo lygis padeda susidoroti su nesėkmėmis;
  - **socialinė būklė** – lytis, etninė ir kultūrinė priklausomybė, tėvų išsilavinimo lygis, socialinis-ekonominis statusas, nacionalinė priklausomybė, taip pat tėvų užimtumas, šeiminė padėtis (vieniši tėvai, išsiskyrusios šeimos, daugiavaikės šeimos) gali nurodyti į rizikos grupės vaiko ar jaunuolio konkrečios situacijos apibūdinimą;
  - **šėimos ryšiai** – šeima yra vaiko ar jaunuolio ekologinės sistemos vidinis stiprintojas, kur savitarpio santykiai yra reikšmingi vaikų ir jaunuolių socialiniam ir intelektiniam vystymuisi. Tėvų socialinis elgesys, konfliktų sprendimo taktika yra pavyzdys vaikui ar jaunuoliui, kaip elgtis panašiose situacijose. Jie yra žmonės, motyvuojantys vaiką ar jaunuolį įgyti reikšmingų socialinių ir intelektinių įgūdžių ir žinių;
  - **socialiniai ryšiai** – paauglystėje socialinės aplinkos įvykiai turi didelę įtaką individams. Šiame amžiuje keičiasi autoritetai – iš suaugusiojo, kaip autoriteto, į bendraamžius. Bendraamžių grupės tampa elgesio, bendrųjų nuostatų etalonu ir šaltiniu. Paaugliai gerai jaučiasi grupėje, jie ieško bendrumo jausmo, nori pajusti save kaip grupės ar junginio dalį;
  - **mokyklinė patirtis** apima keletą faktorių: akademinė ir socialinė patirtis, taip pat tokie komponentai kaip elgesys, emocinė ir intelektinė patirtis, išitraukimas į mokyklos procesus. Minėtųjų aspektų buvimas sąlygoja, pavyzdžiui, mažesnę paauglių riziką mesti išsilavinimo įgijimo procesą;
  - **laisvalaikio veikla** – aplinka ir sąlygos, kur vaikai ir jaunuoliai gali patirti visuomenės priėmimą ar atmetimą, Taip pat veikloje jis / ji gali dalyvauti individualiai arba kartu su draugais;
  - **prisirišimas** – individo prisirišimo stilius (saugus prisirišimas, veržlus prisirišimas, išsisukinėjantis prisirišimas) nustatomas jau ankstyvoje vaikystėje ir vystosi visą gyvenimą.

Rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai dažnai praranda tas galimybes, kurias kiti tokio pat amžiaus individai naudoja kaip savaimę suprantamas. Dėl to pastebimi socializavimosi sunkumai, galintys iš esmės sąlygoti jų asmenybės vystymąsi. Rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai turi vystyti ir tobulinti praktinius įgūdžius ir žinias, vis dėlto dar svarbiau yra vystyti ir tobulinti socialinius įgūdžius. Identifikuota, kad ši grupė dažniausiai kenčia nuo tokių [socialinių problemų](#), kaip<sup>20</sup>:

- **žemas pasitikėjimo savimi ir savigarbos lygis (identiteto paieškos)** – neretai jaunuoliai susiduria su panašiomis situacijomis, kurių jau buvo anksčiau, bet ir toliau nesugeba jų spręsti. Jiems palyginti retai sekėsi tiek mokykloje, tiek šeimos rate, tiek tarp bendraamžių. Dėl to jų pasitikėjimo savimi lygis gali būti ypač žemas. Jiems gali kilti minčių apie tai, kad yra menkaverčiai ir nepakankamai geri kitiems;
- **identiteto (autonomijos) trūkumas** – kai kurie rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai gali būti žemos savivokos. Taip pat gali būti, kad jie neturėjo galimybės suvokti, kas jie ir ką jie gali padaryti bei kokios jų vertybės;

- **disciplinos trūkumas** – pastebima sunkumų rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams nustatyti ribas, taip pat dažnai kyla iššūkių numatyti ilgalaikius kokios nors veiklos tikslus. Dažnai jie turi tendenciją elgtis skubotai ir greitai pasiekti rezultatų. Tai gali daryti įtaką tiek jiems patiems, tie aplinkiniams (pavyzdžiui, sporto veiklos metu, jei nepasiekiamas planuotas rezultatas, neretai šie vaikai ir jaunuoliai pasiduoda ir nustoja užsiimti ta veikla, vietoje to pasirenka praleisti laiką žiūrėdami *Youtube* vaizdo įrašus);
- **sunkumai kurti tarpusavio santykius (bendraamžių spaudimas)** – tai gali pasireikšti įvairiai, pavyzdžiui, kai kuriems rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams gali kilti sunkumų pasitikėti šalia esančiais žmonėmis dėl ankstesnės gyvenimiškos patirties. Tuo tarpu kitiems gali atsirasti sunkumų įsitraukti į įvairius grupės procesus. Kiti gali manyti, kad nepritampa visuomenėje, nes elgiasi neįprastai ar jų išvaizda yra kitokia.

Minėtų socialinių įgūdžių trūkumas sukuria įvairių iššūkių ir sunkumų rizikos grupės vaikų ir jaunuolių kasdienybėje, tai gali daryti įtaką ir visuomenei, pavyzdžiui, didinti nusikaltimų ir kriminalinės veiklos atvejų skaičių ir kt.

Suteikiant paramą rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams visuomet reikia turėti omenyje dvi reikšmingas tezes:

- terminas „rizikos grupės vaikas ar jaunuolis“ yra taikomas situacijai, kokioje tuo metu yra vaikas ar jaunuolis, ir jo negalima taikyti individo gebėjimams ar ateities potencialui;
- tapti rizikos grupės vaiku ar jaunuoliu galima įvairiai. Kiekvienas vaikas ar jaunuolis, esantis rizikos grupėje, yra savitoje to meto gyvenimo situacijoje, kiekvienas jų susiduria su skirtingomis kliūtimis ir kiekvieno jų poreikiai yra skirtingi. Būtent todėl kiekvienas jaunuolis turi būti suvokiamas individualiai

Europos Komisijos programos „Erasmus+“ Įtraukimo strategijos ribose apibrėžtos dažniausiai pasitaikančios [rizikos grupės vaikų ir jaunuolių tipologijos](#)<sup>20</sup>:

- **socialiniai apribojimai:** diskriminacija, riboti socialiniai įgūdžiai ir žinios, asocialus elgesys, esami ir buvę įstatymų pažeidėjai, jauni tėvai ir kt.;

## JAUNIMO SRITIES PROFESIONALAI APIE RIZIKOS GRUPĖS VAIKŲ IR JAUNUOLIŲ POŽYMIUS

Jie nėra tikri savimi, bijo kontaktuoti su kitais, nemoka susikalbėti, jaučiama agresija bendravime ir elgesyje, labai greitai įsižeidžia.

*Kazimiera,  
slidinėjimo trenerė iš  
Ignalinos*

Psichologinės problemos: uždurimas, sumišimas, didelių grupių baimė, kitų individų baimė, baimė reikšti nuomonę, nepasitikėjimas savimi ir visuomene, negebėjimas komunikuoti su bendraamžiais ir suaugusiais, į klausimus atsako labai lakoniškai arba nekalba.

*Loreta,  
socialinė darbuotoja iš  
Visagino*

- **ekonominiai apribojimai:** žemas pragyvenimo lygis, mažos pajamos, priklausomybė nuo socialinės pagalbos, ilgalaikis nedarbas, prieglobsčio trūkumas, skolos ir kt.;
- **funkciniai apribojimai:** sveikatos apribojimai, specialieji poreikiai, chroniškos sveikatos problemos, sunkūs susirgimai, psichiniai susirgimai, dvasinės sveikatos problemos ir kt.;
- **išsilavinimo apribojimai:** mokymosi sunkumai, maža motyvacija mokytis, mokyklos nelankymas ir kt.;
- **kultūriniai apribojimai:** imigrantai, bėgliai, nacionalinės ir etninės mažumos, kalbos mokėjimo trūkumas, įsitraukimo sunkumai ir kt.;
- **geografiniai apribojimai:** tolimi ar atskirti regionai, miestų apylinkės, sunkiai pasiekiami regionai ir kt.

## JAUNIMO SRITIES PROFESIONALAI APIE RIZIKOS GRUPĖS TIPOLOGIJĄ

Yra *ypatingi* vaikai, kuriuos nustumia į šoną – jūs pasėdėkite, vėliau... bet iš jų galima *išspausti* daugiau. Sunkūs dvasiniai ligoniai vaikai yra fiziškai neišsivystę, tačiau jie gali daug. Sunku, tačiau džiaugsminga nugalėti save. Juos reikia leisti prie *normalių* žmonių – reikia veikti kartu. Jis adaptuos kito elgesį. Jam reikia matyti tuos kitus, kitą elgesį tam, kad augtų ir vystytųsi.

*Santa,  
VJC metodininkė iš Daugpilio*

Jaunuoliai, kurie turi ekonominių sunkumų, yra labai geri sportininkai. Jie stengiasi, fiziškai labai išsivystę, nes įpratę daugiau būti lauke.

*Artis,  
BMX treneris iš Preilių*

Vargingas ir blogai mokosi – tai yra rizikos grupė. Kai jie ateina pas mane į treniruotes, aš neleidžiu jiems pajust to skirtumo, bandau išlyginti ribą, leisti rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams pajusti, kad jie gali. Stengiuosi, kad nebūtų pažeminimo ir agresijos.

*Kazimiera,  
slidinėjimo trenerė iš  
Ignalinos*

## JAUNIMO SRITIES PROFESIONALAI

Jaunimo srities profesionalų vaidmuo yra parodyti rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams augimo galimybes, įkvėpti savo pavyzdžiu ir suteikti būtiną paramą priimant sprendimus. Jie, įtraukdami rizikos grupės vaikus ir jaunuolius į sportinę veiklą, atspindi veiklos reikšmę vaikų ir jaunuolių augimo-mokymosi procese, taip pat tai daro tam, kad rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams parodytų, jog išitraukimas į sportinę veiklą pagerins jų žinias ir įgūdžius bei padės jiems pasiekti užsibrėžtų gyvenimo tikslų.

### ***Jaunimo srities profesionalui būtinos kompetencijos dirbti su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais***

Jaunimo srities profesionalui būtinos kompetencijos profesionaliai dirbti su vaikais ir jaunuoliais, įskaitant rizikos grupės vaikus ir jaunuolius:

- gebėjimas dirbti su jaunimu pagal valstybės ir savivaldybės numatytus jaunimo politikos prioritetus;
- gebėjimas identifikuoti problemas darbe su jaunimu, pasiūlyti tinkamus sprendimus ir nustatyti reikiamus resursus;
- gebėjimas pasirinkti, analizuoti ir panaudoti darbo uždaviniams atlikti būtinos informacijos resursus;
- gebėjimas užtikrinti įvairias tikslines grupes atitinkančios informacijos ir veiklų prieinamumą;
- gebėjimas įvertinti, kokia edukacinė, informacinė ir laisvalaikio veikla būtina jaunuoliams, gebėjimas planuoti jos turinį, pasirinkti formą ir metodus;
- gebėjimas bendradarbiauti ir į jaunuolių edukacinę, informacinę ir laisvalaikio veiklą įtraukti įvairius specialistus ir institucijas;
- gebėjimas pritaikyti žinias apie neformaliojo ugdymo metodus, pritaikymo būdus ir kasdienio mokymosi principus pareigoms atlikti;
- gebėjimas konsultuoti jaunuolius jiems aktualiais klausimais;
- gebėjimas įsitraukti į informacijos apsikeitimą ir kurti bendradarbiavimą su tarptautiniais partneriais jaunimo politikos srityje;

## JAUNIMO SRITIES PROFESIONALAI APIE PROFESINES KOMPETENCIJAS

Padorumas (nemelavimas jokių atvejų ir apie nieką), atvirumas ir į lygiavertį bendradarbiavimą orientuotų santykių kūrimas. Reikia būti žmonių žmogumi – atviru viskam, įskaitant ir naujai patirčiai, įvairiai veiklai. Per neformalųjį švietimą ir veiklą tu treniruojiesi pats, stebi kitus ir mokaisi, kaip jie tai daro. Tai svarbiausia. Popierinius reikalus tvarkyti galima išmokti.

*Gunita,  
jaunimo reikalų specialistė  
iš Balvu*

Reikia turėti patirties, žinių. Tu pradėsi stebėti rizikos grupės vaikus ir jaunuolius, įsigilinti į procesus, tyrinėji, kas vyksta jų galvoje ir tada pirmyn – darom taip. Bet kurioje situacijoje, kai pasirodo jauni žmonės, vaikai nesąmoningai tave tikrina, žiūri, iki kokio lygio galima tave *privesti*. Reikia kantrybės. Noro suprasti ir suvokti juos. Noro dirbti tam, kad vaikas vystytųsi.

*Santa,  
VJC metodininkė iš  
Daugpilio*

- gebėjimas panaudoti informacines ir komunikacines technologijas darbe su jaunimu;
- gebėjimas motyvuoti jaunuolius būti pilietiškai ir visuomeniškai aktyviais;
- gebėjimas argumentuoti savo nuomonę, pasiūlymus ir patarimus;
- gebėjimas susitvarkyti su nenumatytomis situacijomis;
- gebėjimas suvokti norminius aktus ir vykdyti darbo įsipareigojimus;
- gebėjimas atlikti darbą savarankiškai ir prisiimti atsakomybę dėl savo darbo rezultatų;
- gebėjimas vadovautis profesiniais ir bendrosios etikos principais<sup>12</sup>.

Jaunimo srities profesionalų profesionaliai veiklai vykdyti būtini sugebėjimai:

- įgyti ir analizuoti informaciją apie jaunuolių interesus, poreikius ir galimybes;
- identifikuoti problemas darbe su jaunimu vietiniu lygiu;
- pateikti argumentuotus pasiūlymus darbui gerinti;
- įsitraukti į atstovaujamų organizacijų darbo planavimą, analizę ir vertinimą, kad būtų užtikrintas atsižvelgimas į jaunuolių interesus;
- teikti pasiūlymus dėl būtinų resursų darbe su jaunimu ir užtikrinti racionalų paskirtų resursų panaudojimą;
- dirbti komandoje ir individualiai;
- dalyvauti darbo su jaunimu tarptautinių veiklų planavime, eigoje ir vertinime;
- įsitraukti į informacijos mainus su tarptautiniais partneriais jaunimo politikos srityje;
- užtikrinti jaunuolių dalyvavimą planuojant, įgyvendinant ir vertinant darbo veiklą vietiniu, nacionaliniu ir tarptautiniu lygiu;
- kurti jaunuoliams aplinką ir galimybes įvairiapusiškai leisti laisvalaikį;
- kurti sąlygas jaunuolių asmenybei vystytis tokiose srityse kaip atsakomybė ir savarankiškumas, pilietiškumas ir patriotizmas, karjeros augimas ir mokymasis visą gyvenimą, komunikacijos ir susisiekiimo įgūdžiai, tarpkultūrinis dialogas, elgesio kultūra, socialinis įsitraukimas;
- remti jaunuolių idėjas ir iniciatyvas organizuojant veiklą;
- suteikti jaunuoliams informaciją apie neformalųjį ugdymą, kasdienį mokymąsi, savanorio darbo galimybes Latvijoje ir už jos<sup>12</sup>.



Jaunimo srities profesionalui darbe su vaikais ir jaunuoliais, įskaitant rizikos grupės vaikus ir jaunuolius, būtinos žinios pagrindiniams profesinės veiklos uždaviniams atlikti *supratimo lygiu*:

- amžiaus tarpsnių skirtumai;
- darbo su socialinės atskirties rizikoje esančiais jaunuoliais principai;
- jaunuolių su specialiaisiais poreikiais fizinio ir dvasinio vystymosi ypatybės;
- valstybinė ir Europos Sąjungos politika bei ją reglamentuojantys dokumentai;
- Latvijos Respublikos ir tarptautiniai jaunimo politikos srities prioritetai;
- karjeros išsilavinimas;
- mokymasis visą gyvenimą;
- tarpkultūrinis dialogas;
- finansų planavimo pagrindai<sup>12</sup>.

Jaunimo srities profesionalui darbe su vaikais ir jaunuoliais, įskaitant rizikos grupės vaikus ir jaunuolius, būtinos žinios pagrindiniams profesinės veiklos uždaviniams atlikti *suvokimo lygiu*

- žmogaus teisės;
- bendražmogiškosios ir nacionalinės vertybės;
- darbo planavimas, įgyvendinimas, priežiūra ir vertinimas;
- pilietiškumo būdai;
- valstybė ir visuomenė
- elgesio ir bendravimo kultūra;
- keitimosi informacija organizavimas<sup>12</sup>.

Jaunimo srities profesionalui darbe su vaikais ir jaunuoliais, įskaitant rizikos grupės vaikus ir jaunuolius, būtinos žinios pagrindiniams profesinės veiklos uždaviniams atlikti *pritaikymo lygiu*:

## JAUNIMO SRITIES PROFESIONALAI APIE PROFESINĖS KOMPETENCIJAS

Profesionalui būtinos visos 8 kompetencijos, kurios taip dažnai minimos apibūdinant jaunimo darbuotojus, jos yra vienodai svarbios. Gebėjimas padidinti savo žinias, įgūdžius ir santykį, kad patobulintum save, savo elgesį konkrečioje situacijoje – tai rodo, kiek kompetentingas yra darbuotojas. Patirtis reiškia daug, net sakyčiau, kad tai lemia daugiau nei išsilavinimas. Būtų gerai, jei profesionalai turėtų ir psichologinių žinių.

*Solvita,  
jaunimo reikalų specialistė  
iš Karsavos*

Jaunimo srities specialistas turi turėti patirties, jis turi gebėti komunikuoti, susikalbėti, būti empatiškas. Užtikrinti konfidencialumą. Vaiko pasitikėjimą reikia pelnyti ir išlaikyti. Būtina mokytis, skaityti, tobulinti save. Domėtis savo profesinės veiklos aktualijomis.

*Loreta,  
socialinė darbuotoja iš  
Visagino*

- jaunuolių laisvalaikio veiklos organizavimo principai, galimybės ir metodai;
- neformaliojo ugdymo ir kasdienio mokymosi principai ir metodai;
- į darbą su jaunimu įtrauktų institucijų paramos galimybės;
- resursų tipai ir jų pritraukimo bei panaudojimo galimybės;
- informacijos resursų panaudojimo technika;
- prezentacijos ir viešosios kalbos ruošimas;
- naudojimasis informacinėmis technologijomis;
- naudojimasis biuro technika;
- darbo organizavimas;
- pagrindiniai profesiniai ir bendrosios etikos principai;
- vaikų teisių apsauga<sup>12</sup>.

## Pagrindiniai saugios, patikimos ir palaikančios mokymosi aplinkos faktoriai



1. Rizikos grupės vaikų ir jaunuolių pažinimas  
Teigiamų suaugusiųjų–jaunuolių santykių kūrimas

2. Palaikanti darbo kultūra

Saugių ir patikimų sąlygų kūrimas rizikos vaikų ir jaunuolių socialiniams ir emociniams įgūdžiams vystyti ir tobulinti



3. Asmeninio indėlio pagyrimas

Efektyvios lyderystės priemonės įtraukimas į veiklą, akcentuojant rizikos grupės vaikų ir jaunuolių pastangas, autonomiją ir mokymosi procesą

4. Koncentracija į svarbiausia

Prioritetų nustatymas ir galimybė juos atkakliai ir tikslingai vystyti bei tobulinti



5. Įkvepiantys asmenys

Jaunimo srities profesionalas įkvepia savo pavyzdžiu, suteikia būtiną paramą priimančiam sprendimui

6. Palaikantys asmenys

Jaunimo srities profesionalas ieško galimybių, kaip palaikyti, ugdyti rizikos grupėse esančius vaikus ir jaunuolius bei skatinti jų profesinį augimą



7. Komandinis darbas

Bendradarbiavimo kitais prieinamais paramos instrumentais kūrimas

*Jaunimo srities profesionalo vaidmuo organizuojant socialiai emocionalaus mokymosi procesą rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams*

Saugi, patikima ir palaikanti aplinka asmens augimui skatinti yra viena sąlygų dirbant su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais. Pradedant darbą su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais pirmiausia reikia sukurti saugius ir patikimus santykius, tai yra milžiniškas pagrindas tolesniam bendradarbiavimo procesui. [Saugi, patikima ir palaikanti aplinka](#) apima šiuos elementus<sup>15</sup>:

- **rizikos grupės vaikų ir jaunuolių pažinimas.** Tai reiškia teigiamų suaugusiųjų–jaunuolių santykių kūrimą. Palaikantys ir patikimi santykiai yra ypač svarbūs tam, kad rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai galėtų vystyti tokius socialinius įgūdžius ir gebėjimus kaip atkaklumas ir komandinis darbas. Svarbu pažinti vaiko ar jaunuolio motyvus ir norus gyvenime, kartu pažįstant ir jo asmenybę bei aktualius tikslus. Vertinga, jei susipažįstama su vaiko ar jaunuolio ankstesne gyvenimiška patirtimi, tai gali būti atrama kuriant galimus bendradarbiavimo modelius, ypač kritinėse situacijose. Patikimi santykiai rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams suteikia pritaipimo pojūtį, padrąsina juos reikšti savo nuomonę apie konkrečią situaciją ir kt.
- **palaikanti bendradarbiavimo kultūra** – tai saugių ir patikimų sąlygų kūrimas rizikos grupės vaikų ir jaunuolių socialiniams ir emociniams įgūdžiams vystyti ir tobulinti. Jaunimo srities profesionalo užduotis yra sukurti teigiamą bendradarbiavimo kultūrą, kuriai būdinga parama, saugumas, pritaipimas ir pagarba, taip parodant jaunuoliams, kad jie vertinami ir jų nuomonė svarbi. Teigiama bendradarbiavimo kultūra kuriama parodant ir skatinant teigiamą santykį vienam su kitu, konstruktyvią komunikaciją tarpusavyje, adekvatų elgesį ir efektyvų emocijų valdymą. Siekiant užtikrinti, kad bendradarbiavimo kultūra atitinka rizikos grupės vaikų ir jaunuolių, kurių mokymosi stiliai skiriasi, gebėjimus ir patirtį, vertinga žinoti jų unikalias stipriąsias puses, todėl jaunimo srities profesionalai vaikams ir jaunuoliams gali suteikti galimybę *suspindėti* ir parodyti savo lyderiavimo gebėjimus.
- **asmeninio indėlio pagyrimas** numato efektyvų lyderiavimo priemonių įtraukimą į veiklas, akcentuojant rizikos grupės vaikų ir jaunuolių siekius,

**JAUNIMO SRITIES  
PROFESIONALAI APIE  
SAUGIOS, PATIKIMOS IR  
PALAIKANČIOS  
APLINKOS KŪRIMĄ**

Aš nežiūriu į vaiko ar jaunuolio praeitį. Žiūriu kaip specialistas – matau, jei jis geba. Dažnai mokytojai skundžiasi vaikais, kad jie nenusėdi vietoje. Aš sakau – man tai patinka! Stebiu, kas jiems pavyksta. Bandau rasti stipriąsias puses, įgūdžius, sakau, kas juose gera, o ne bloga. Kiekviena dieną einu į mokyklą, tyrinėju moksleivius, stebiu, kas jiems pavyksta, ką dar galėtų patobulinti.

*Kazimiera,  
slidinėjimo trenerė iš  
Ignalinos*

Bokso trenerius nusiunčiau į vietą, kur kilo skandalas – jaunuoliai susimušė. Dabar jie dirba tam, kad jaunuolius *surinktų* ir jų agresiją nukreiptų kita vaga. Vaikai pasikeitė jau po pirmo užsiėmimo. Svarbu yra trenerio autoritetas.

*Santa,  
VJIC metodininkė iš  
Daugpilio*

autonomiją ir mokymosi procesą. Jaunimo srities profesionalų užduotis dirbant su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais yra juos pagirti ne tik reikšmingų pasiekimų situacijose, bet ir pastebėti pastangas, daromas kelyje į tikslą. Rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams svarbu, kai vertinamas jų individualus augimas ir pasiekimai komandiniame darbe. Jaunimo srities profesionalų uždavinys yra rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams numatyti tokius iššūkius, kurie atitinka jų gebėjimus, poreikius ir norus.

- **koncentravimasis į svarbiausia** – prioritetų nustatymas ir galimybė juos visomis jėgomis ir tikslingai vykdyti. Jaunimo srities profesionalai, dirbdami su rizikos grupės vaikais ir jaunimu, suteikia jiems būtiną paramą įgūdžių ir žinių (socialinių, emocinių, pažinimo ir fizinių) visumai vystyti. Anksčiau minėtų žinių ir įgūdžių tobulinimas yra svarbi sąlyga kokybiškai ir visomis jėgomis vykdyti sportinę veiklą. Sportinėje veikloje įgytos patirties įvertinimas suteikia galimybę rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams pakartotinai identifikuoti ir nustatyti asmens tobulinimo prioritetus.
- **įkvėpiantys asmenys** – jaunimo srities profesionalas geba įkvėpti savo pavyzdžiu, suteikia būtiną paramą priimant sprendimus. Jis yra asmenybė, gebanti atskirti konstruktyvų elgesį nuo destruktivaus. Frustruojančiose situacijose jis sugeba išsaugoti ramybę ir atitinkamai elgtis. Situacijose, kai leidžiamos klaidos, geba demonstruoti geras manieras ir prisiima atsakomybę už savo elgesį. Ypač svarbu, kad jaunimo srities profesionalai vysto, tobulina savo asmenines ir profesines žinias ir įgūdžius, mokosi iš bendradarbiavimo su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais situacijų.
- **palaikantys asmenys** – jaunimo srities profesionalas įprastai ieško galimybės, kaip palaikyti ir skatinti rizikos grupės vaikų ir jaunuolių augimą. Socialinių ir emocinių įgūdžių mokymosi komponentas yra gebėjimas atpažinti ir įvertinti savo socialinę ir emocinę būklę. Jaunimo srities profesionalai, kurie dirba su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais, privalo turėti omenyje, kad individų mokymasis vyksta nepaliaujamai, visą gyvenimą. Todėl dirbant su vaikais ir jaunimu yra svarbu žinoti, kaip jie mokosi ir kokio pobūdžio paramą jiems būtina suteikti.

## JAUNIMO SRITIES PROFESIONALAI APIE SAUGIOS, PATIKIMOS IR PALAIKANČIOS APLINKOS KŪRIMĄ

Profesionalai *turi atsidurti* rizikos grupės vaikų ir jaunuolių lygyje. Turi būti kaip draugas. Esame draugai. Teigiama nuotaika. Juokas. Jiems nereikia reikšti kritikos, ji priimama labai skausmingai. Reikia palaikyti teigiamą atmosferą, nuolat kartoti, kad jis gali. Jei jie daro ar sako ką bloga, aš dėl to nieko nesakau, bandau nematyti, negirdėti, tačiau darau taip, kad jie žinotų, jog aš matau, girdžiu. Dirbdamas su rizikos grupe daugiau kaip pusę treniruotės esi psichologas. Su jais reikia kalbėtis, daug ką paaiškinti. Jie labai nori pasikalbėti. Tada mes atsėdame ir kalbamės.

*Kazimiera,  
slidinėjimo trenerė iš  
Ignalinos*

Kuo daugiau vaikams ir jaunuoliams rodysime, kaip jie turi elgtis, ką turi daryti, tuo labiau tikėtina, kad reikalinga informacija *nueis* iki jų.

*Artis,  
BMX treneris iš Preilių*

- **komandinis darbas** – siekdamas suteikti rizikos grupės vaikų ir jaunuolių poreikius atitinkančią, kiek įmanoma kokybiškesnę paramą, jaunimo srities profesionalas bendradarbiauja su kitais prieinamais paramos teikėjais savivaldybėje, apskrityje, kaimyninėse apskrityse ir kt.

# Jaunimo srities profesionalų vaidmuo darbe su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais

- rodyti jiems tolesnio augimo galimybes, įkvėpti savo pavyzdžiu, suteikti būtiną paramą priimant sprendimus, taip pat suteikti paramą tobulinant tokius socialinius ir gyvenimiškus įgūdžius kaip:



Poreikių identifikavimas ir mokymasis išsikelti tikslus



Paramos instrumentų parinkimas pagal poreikius ir galimybes



Veiklų įgyvendinimas



Įgytos patirties įvertinimas

## ***Jaunimo srities profesionalų funkcijos ir uždaviniai darbe su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais***

Pradėdamas bendradarbiavimą su rizikos grupės vaiku ar jaunuoliu, [jaunimo srities profesionalas](#)<sup>15</sup> turi supažindinti jį su bendradarbiavimo filosofija, tikslais ir lūkesčiais, formuoti saugią, patikimą bendradarbiavimo aplinką ir sąlygas, kurti bendradarbiavimo modelį ir susitarti dėl bendradarbiavimo principų.

Jaunimo srities profesionalai darbe su rizikos grupės vaikais gali naudoti sportinę veiklą, kur efektyvi mokymosi proceso varomoji jėga yra *Keturių žingsnių* modelis<sup>32</sup> – sportinės veiklos procesas. Jame vykdomas sąmoningas ir tikslingas socialiai emocionalus mokymas ir mokymosi darbas rizikos grupės vaikų ir jaunuolių asmeniniams tikslams pasiekti, gaunant kokybišką paramą asmens augimo procese iš jaunimo srities specialisto. Modelis:

**PIRMAS ŽINGSNIS** – individualių mokymosi poreikių identifikavimas ir mokymosi tikslų nustatymas.

Šiame etape reikia išsiaiškinti rizikos grupės vaikų ar jaunuolių poreikius ir galimybes, taip pat parengti konkretų planą tam įgyvendinti, įtraukiant atsakymus į šiuos klausimus: kur rizikos grupės vaikas ar jaunuolis nori atsidurti savo gyvenime? Kas jam neleidžia ten atsidurti? Kokius įgūdžius jis / ji nori ugdyti ir tobulinti? Kaip, jo / jos nuomone, galima ugdyti ir tobulinti konkrečius įgūdžius?

Kuo aiškiau tampa, kokius tikslus vaikas ar jaunuolis nori pasiekti, tuo suprantamesnės tampa paramos, kurią gali suteikti jaunimo srities profesionalas, formos. Taip pat šiame etape reikia įsitikinti, kad aplinka, kurioje užsiims veikla rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai, yra saugi ir jiems atvira – *draugiška*. Būtina aptarti tarpusavio lūkesčius ir pageidaujamo elgesio modelius, suteikti paramą vaikams ir jaunuoliams siekiant išsikelti mokymosi tikslus, įtraukiant socialinių, emocinių ir pažinimo įgūdžių lavinimą.

**ANTRAS ŽINGSNIS** – sportinių metodų ar veiklų parinkimas, atitinkant rizikos grupės vaiko ar jaunuolio interesus, poreikius ir galimybes.

Jaunimo srities profesionalas, pasirinkęs sportą kaip paramos instrumentą rizikos grupės vaikui ar jaunuoliui siekiant asmeninių tikslų, privalo turėti omenyje, kad sporto pasaulis yra didelis ir labai įvairiapusis. Reikia susipažinti su prieinamų metodų ir veiklų pasirinkimu ir pasirinkti tuos, kurie labiausiai atitinka konkretaus rizikos grupės vaiko ar jaunuolio mokymosi poreikius. Kai pasirenkami sportinės veiklos metodai, visuomet būtina atsižvelgti į vaiko ar jaunuolio norus. Vaikai ir jaunuoliai dalyvaus tokioje sportinėje veikloje, kuri jiems yra įdomi, todėl svarbu pasiūlyti veiklų, atitinkančių jų interesus. Net jaunimo srities profesionalui svarbu suvokti savo asmeninius resursus ir galimybes. Situacijose, kai jaunimo srities profesionalui trūksta žinių, įgūdžių ir patirties jas išspręsti, būtina susisiekti su kitais jaunimo srities profesionalais ar apsilankyti profesinio tobulėjimo mokymuose. Taip pat profesiniam tobulėjimui naudingas profesinis ir asmeninis stebėjimas.

**TREČIAS ŽINGSNIS** – sportinių metodų ar veiklų įgyvendinimas.

Nepriklausomai nuo to, kokioje sportinėje veikloje rizikos grupės vaikas ar jaunuolis dalyvauja, jaunimo srities profesionalo uždavinys yra stengtis palaikyti vaikui ar jaunuoliui *draugišką* atmosferą. Jei vaikai ar jaunuoliai mielai ištraukia į kokią nors sportinę veiklą, tai reiškia, kad jie ir toliau norės aktyviai dalyvauti jose.



Jei pasirinkta sportinė veikla atitinka rizikos grupės vaiko ar jaunuolio poreikius, tuomet ir toliau būtina užtikrinti jos vykdymo reguliarumą (veikla reguliariai vyksta konkrečiomis dienomis, konkrečiu laiku). Atsižvelgiant į tai, kad rizikos grupės vaikų ir jaunuolių profilis yra skirtingas, gali susidaryti situacijų, kai atsiranda poreikis pajvairinti sportinę veiklą ir metodus. Rizikos grupės vaikui ar jaunuoliui gali prireikti daugiau laiko patobulinti savo žinias ir įgūdžius konkrečioje sporto veikloje, tai gali daryti įtaką tam, kiek jis mėgaujasi užsiėmimų procesu. Jei rizikos grupės vaikas ar jaunuolis išties atrodo nemotyvuotas ar visiškai nesuinteresuotas sportine veikla, vietoje jos, bendradarbiaujant su kitų sričių profesionalais, būtina pasiūlyti užsiėmimų, nesusijusių su sportu.

Šiame etape pagrindiniai uždaviniai yra pradėti ir pabaigti veiklą laiku. Taip pat jaunimo srities profesionalo užduotis yra dalyvauti sportinėje veikloje kartu su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais, padrašinti juos, įtraukti į sportinę veiklą priklausomai nuo rizikos grupės vaikų ar jaunuolių tuometinės emocinės būklės, kartu su rizikos grupės vaikais ar jaunuoliais sukurti, pavyzdžiui, šūkį, pavadinimą ar logotipą ir kt.

#### KETVIRTAS ŽINGSNIS – įgytos patirties įvertinimas.

Sportinės veiklos įgyvendinimo procese ypač svarbus yra reguliarus darbo įvertinimas. Tai suteikia galimybę stebėti ir suvokti pasiekimus ir iššūkius. Neretai rizikos grupės vaikai ar jaunuoliai turi sunkumų atpažinti mokymosi procesą, jo žingsnius ir konstatuoti pokyčius, liudijančius, kad jų asmeninis vystymasis ir tobulėjimas vyksta. Jaunimo srities profesionalui tuo pat metu vaiko ar jaunuolio asmeninis augimas gali būti akivaizdus. Todėl reikia organizuoti rizikos grupės vaiko ar jaunuolio mokymosi procesą taip, kad jis pats pastebėtų savo progresą. Jei rizikos grupės vaikui ar jaunuoliui akivaizdžiai sunku pastebėti savo individualų augimą, atsiranda rizika, kad jis praras susidomėjimą sukurtu vystymosi ir tobulėjimo planu. Jei vaikai ir jaunuoliai įgyja ar patobulina iš pradžių identifikuotas tobulintinas žinias ir įgūdžius, tai reiškia, kad laikas *žengti kitus žingsnius* jų mokymosi procese, išsikelti naujų tikslų.

Jaunimo srities profesionalas šiame etape turi numatyti laiką ir pagyroms dėl indėlio į sportinę veiklą išreikšti (dalyvis-dalyvis, dalyvis-jaunimo srities profesionalas-dalyvis). Būtina užtikrinti galimybę dalyviui suteikti ir gauti konstruktyvų grįžtamąjį ryšį.

Siekiant, kad *keturių žingsnių* procesas būtų sėkmingas, svarbu, kad rizikos grupės vaikas ar jaunuolis atliktų kuo aktyvesnį vaidmenį šiame procese. Jis turi būti informuotas apie mokymosi tikslus, kuriuos planuojama pasiekti, ir tuo pat metu jis privalo aiškiai matyti, kaip dalyvavimas sportinėje veikloje gali padėti tuos tikslus pasiekti.

Rizikos grupės vaikų ir jaunuolių įtraukimas į sportinę veiklą yra kai kas daugiau nei kamuolio įmetimas į krepšį ar spyris į vartus. Įtraukdami rizikos grupės vaikus ir jaunuolius į sportinę veiklą, jaunimo srities profesionalai suteikia jiems būtiną paramą kad jie įgytų ir tobulintų [gyvenime būtinas žinias ir įgūdžius](#)<sup>17</sup>:

- **mokymąsi iš klaidų.** Įsitraukę į sportinę veiklą dalyviai dažnai daro klaidų. Pavyzdžiui, perduodant kamuolį šis pametamas arba metant kamuolį į krepšį prametama pro šalį. Jaunimo srities specialistas turi sukurti tokias sąlygas, kad rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai daromas klaidas priimtų kaip mokymosi galimybę. Jei tik jiems suteikiama galimybė mokytis iš klaidų, rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai tampa drąsesni, yra pasiruošę kartoti klaidas ir taip gauna galimybę vystyti ir tobulinti naujus mokymosi įgūdžius.
- **lyderystės žinias ir įgūdžius.** Kiekvienam sportinėje veikloje dalyvaujančiam rizikos grupės vaikui ar jaunuoliui turi būti užtikrinta galimybė pabandyti būti lyderiu savo komandoje ar pasirinktoje sporto šakoje. Tai galima padaryti labai paprastai, pavyzdžiui, atliekant apšilimo pratimus, kai kaskart kitas dalyvis yra atsakingas už apšilimo pratimų parengimą ir vedimą. Jei rizikos grupės vaikui ar jaunuoliai suteikiama galimybė vesti veiklą, stiprinamas jo pasitikėjimas savimi ir vystosi lyderystės įgūdžiai, kurių tobulinti iki tol nebuvo galimybės.
- **kūno kalbos suvokimą.** Kūno kalba pasako, kaip individas jaučiasi ir ką jis konkrečioje situacijoje galvoja. Daugelio rizikos grupės vaikų ir jaunuolių kūno kalba yra silpnai išreikšta ir vis dažniau jie jos nesuvokia. Sportinė veikla yra puikus būdas rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams suvokti savo kūną ir tai, ką jis išreiškia, taip pat esant poreikiui, atlikti būtinus pokyčius. Net tie sportinės veiklos dalyviai, kurie sėdi ant žaidėjų suolo, kūno kalba gali išreikšti savo reakciją į konkrečią situaciją. Tai laikoma reikšminga pamoka, jei rizikos grupės vaikas ar jaunuolis geba suvokti ir išreikšti savo emocijas. *Profesionaliajame sporte vienas svarbiausių komandų vadybininkų kriterijus renkantis žaidėją yra kūno kalba, čia ypač akcentuojami jauni sportininkai.*
- **emocijų suvokimą ir kontrolę.** Dalyvavimas sportinėje veikloje rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams neretai gali būti frustruojantis. Tai gali nutikti ne tik su vaikais ar jaunuoliais, bet ir jų šeimos nariais ir jaunimo srities profesionalais (jaunimo darbuotojais, treneriais, pedagogais ir kt.). Pavyzdžiui, gali susiklostyti situacija, kai sportinės veiklos dalyvis negirdi net teisėjo švilpuko, nes yra įsitraukęs į veiklos atmosferą. Taip pat kiekvienas individas gali patirti situaciją, kai jam tiesiog nėra noro dalyvauti sportinėje

## JAUNIMO SRITIES PROFESIONALO VAIDMUO DARBE SU RIZIKOS GRUPE

Jie turi išmokti elementarių dalykų, pavyzdžiui, kaip rengtis, kaip ir ką valgyti, jei sportuoja. Aš paaiškinu, kad reikia valgyti tris kartus per dieną, ką rengtis į treniruotę. Kalbu ir apie higieną, tai reikia pasakyti labai tiksliai, pavyzdžiui, paprašyti, kad mama išskalbtų šią striukę. Įprastai šie pokalbiai nevyksta kitų vaikų ir jaunuolių akivaizdoje.

*Kazimiera,  
slidinėjimo trenerė iš  
Ignalinos*

BMX sporte didžiausias iššūkis dirbant su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais yra *išlaikyti* jaunuolį prie savęs pakankamai ilgai. Minimalus laikas tam, kad jis pamatytų, kad jis gali kai ko pasiekti, yra maždaug metai.

*Artis,  
BMX treneris iš Preilių*

Sporte žmogus turi pasižymėti tvirtu charakteriu ir stipriu noru.

*Kazimiera,  
slidinėjimo trenerė iš  
Ignalinos*

veikloje. Dažniausiai tokiose situacijose vaikai ir jaunuoliai tampa nepatenkinti, pikti ir tai neišvengiamai daro įtaką pasiekimams ir rezultatams.

Įsitraukiant į sportinę veiklą gali susidaryti situacijų, kai rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai į procesus įsitraukia su per dideliu atsidavimu ir didele emocija. Tai gali sąlygoti situacijas, kai gaunama techninių pastabų dėl klaidų. Tai, žinoma, yra rimta pamoka kiekvienam dalyviui, todėl jaunimo srities profesionalas rizikos grupės vaikui ar jaunuoliui suteikia konstruktyvų grįžtamąjį ryšį apie konkrečią situaciją. Išgyvendami nevaldomą pyktį ir nesuvokimą su jaunimo srities profesionalu rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai ilgainiui išsilaisvina nuo neigiamų emocijų ir mokosi suvokti bei kontroliuoti savo emocijas.

- **tikslų išsikėlimą ir siekimą.** Tikslų išsikėlimas yra esminis aspektas rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams. Kiekvienam yra esmingai svarbu tai išmokti. Įsitraukimas į sportinę veiklą yra puikus būdas, kaip išsikelti konkrečius tikslus ir išmokti jų siekti. Vaikai ir jaunuoliai išmoksta, kad tikslų išsikėlimas suteikia galimybę geriau matyti konkrečius tikslus ir rezultatus, taip pat skatina jų siekti.

Įsitraukdami į sportinę veiklą rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai, taikant *mažų žingsnių* metodą (tikslų siekimas žingsnis po žingsnio), gali išmokti padalyti didelį tikslą į mažesnius tam, kad jį pasiektų. Jaunimo srities profesionalo uždavinys yra suteikti paramą vaikui ar jaunuoliui išsikeliant konkrečius tikslus, taip pat vykdant *mažų žingsnių* planą, taikant SMART principą: konkretus, pamatuojamas, pasiekiamas, realus, nustatytu laiku jam pasiekti. Pavyzdžiui, krepšinyje vaikas ar jaunuolis iš pradžių įpranta prie to, kad būtina yra apšilti, vėliau prie to prisijungia perdavimai ir t. t. – iš pradžių išmokstama apšilimo technikų, vėliau būdų ir veiksmų, kaip perduoti kamuolį partneriui ir t. t.

Jei rizikos grupės vaikas ar jaunuolis pastebi, kad gali pasiekti konkretų tikslą, dalyvaudamas sportinėje veikloje, jis taiko tikslo siekimo procesą ir savo kasdieniame elgesyje.

- **laimėti, pasiekti, pralaimėti garbingai.** Dalyvaudami sportinėje veikloje rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai įgyja supratimą – tam, kad ko nors

## JAUNIMO SRITIES PROFESIONALO VAIDMUO DARBE SU RIZIKOS GRUPE

Suaugusiajam, kuris dirba su vaiku, svarbu gebėti įvertinti jo sugebėjimus ir žinias. Todėl pirmiausia profesionalas turi įgyti vaiko ar jaunuolio pasitikėjimą, kad šis *atsivertų*, tik tuomet galima matyti jo talentus.

*Solvita,  
jaunimo reikalų specialistė iš  
Karsavos*

Kreipiantis į jaunimą jausti, kada ir kaip geriau tai daryti, ką pasiūlyti. Dirbančiam su rizikos grupės jaunuoliais profesionalui svarbu atsiminti, kad jiems reikia siūlyti veiklą keliskart ir bandyti jaunuolius padrašinti. Gali būti, kad reikia patikėti kokį nors organizacinį darbą, kuris jaunuolį priartintų prie konkrečios veiklos.

*Gunita,  
jaunimo reikalų specialistė  
iš Balvų*

pasiektų, būtinas ilgas ir atsakingas darbas. Žinoma, talentas taip pat turi reikšmės, vis dėlto egzistuoja nuomonė, kad sunkiu darbu taip pat galima pasiekti gerų rezultatų ir konkrečių tikslų.

Būtina kurti vaikų ir jaunuolių tikėjimą, kad rezultatų nepasiekama, pasirinkus trumpiausią kelią. Vaikams ir jaunuoliams būtina parodyti, kad *maži žingsniai* pasiekiami ir veda juos į konkretų tikslą.

Jaunimo srities profesionalų vaidmuo yra akcentuoti tiek rizikos grupės vaiko ar jaunuolio laimėjimus, tiek parodyti tų dalyvių, kurie konkrečioje veikloje užima pralaimėtojo poziciją, pasiekimus.

Kiekvienas veiklos dalyvis individualiai gali išreikšti savo nuomonę apie konkrečią situaciją, tačiau darydamas tai iš mokymosi / augimo požiūrio taško. Rizikos grupės vaikas ar jaunuolis, dalyvaujantis sportinėje veikloje, yra motyvuotas ir geba matyti pasiekimų įtaką tolesniame jo augimo kelyje.

Sportinės veiklos sukuria ultimatumu grįstą aplinką, kurioje dažniausiai galima susidurti su įvairiomis stebinančiomis emocijomis ir pojūčiais, kurie rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams gali sukelti *nevykėlio pojūtį*, ypač jei jie pralaimi nuolat. Panašūs pojūčiai gali kilti, jei pralaimima svarbioje sportinėje veikloje arba jei jie pašalinami iš komandos, kuriai jie norėjo priklausyti, ir kt.

Jaunimo srities profesionalų užduotis yra išmokyti rizikos grupės vaikus ir jaunuolius pralaimėti garbingai, reiškiant pagarbų elgesį tiek sau, tiek komandos nariams, tiek priešininkams. Būtina papasakoti, kad iš kiekvieno pralaimėjimo galima gauti svarbių pamokų. Rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams reikia suteikti galimybę įgyti patirties, kaip po kiekvienos sportinės veiklos padėkoti priešininkui, kaip nepasmerkti pralaimėjimo ir iš jo pasimokyti.

Po pralaimėjimo rizikos grupės vaikų ir jaunuolių galima paklausti:

- ko galima išmokti iš įgytos patirties?
- ką galima daryti kitaip?
- ką būtina tobulinti?

Ypač svarbu, kad rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams užtikrinama saugi aplinka ir sąlygos, tinkamos sportinės veiklos vertinimo procesui.

- **prioritetų nustatymą ir laiko planavimą.** Dalyvaujant sportinėje veikloje rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai kaskart susiduria su situacijomis, kai jiems atrodo, kad neįmanoma tęsti to, kas pradėta. Šiuo atveju pagrindinė jų užduotis yra dėti pastangas ir skirti pakankamai laiko tam, kas jiems svarbu.

Tuo numatoma, kad rizikos grupės vaikas ar jaunuolis turi priimti sprendimą dėl konkrečių prioritetų, tai yra reikšmingas įgūdis siekiant gyvenimiškų tikslų.

Nustatydamas konkretaus meto ar gyvenimo prioritetus individas mokosi naudingiau išnaudoti laiką. Pavyzdžiui, rizikos grupės vaikas ar jaunuolis vertina, ar laiką leisti su draugais, ar visgi eiti užsiimti sportine veikla, kad pasiektų konkretų tikslą.

Prioritetų nustatymo patirtis ateityje rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams yra nuostabi pamoka tais momentais, kai, pavyzdžiui, jiems reikia ruoštis egzaminams arba nustatyti, kurie dalykai yra prioritetiniai.

Dalyvaudami sportinėje veikloje rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai mokosi laiką išnaudoti naudingai ir tai įprastai daro, nustatydami savo prioritetus. Kai jie pasiekia atitinkamą amžių, svarbu padrąsinti jaunuolius planuoti savo laiką savarankiškai, taip vystant ir tobulinant jų laiko planavimo įgūdžius.

Laiko planavimo procese rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai yra spaudžiami nustatyti svarbiausius prioritetus savo gyvenime ir tuo pat metu atsisakyti to, ką jie laiko mažiau svarbiu.

- **suvokti savo stipriąsias ir silpnąsias puses.** Kiekvienas rizikos grupės vaikas ar jaunuolis yra unikalus ir savitas, kiekvienas jų turi stipriąsias ir silpnąsias puses. Svarbu jas identifikuoti, suteikti reikiamą pagalbą jas atpažįstant. Tai leis suprasti, kaip jie gali būti naudingi komandai ir kuriuose sportinės veiklos procesuose jiems nereikėtų dalyvauti. Tai suteikia galimybę savo asmeninius resursus padalyti ir panaudoti tinkamai. Aišku, kad svarbu kiekvienam rizikos grupės vaikui ir jaunuoliui sukurti saugią aplinką ir sąlygas, kad jis galėtų atlikti kokybišką savo asmenybės vertinimą, pavyzdžiui, naudodamasis šiuo vertinimu:

Kuo tu tiki?	Įvardyk tris savo stipriąsias puses	Įvardyk tris savo silpnąsias puses

Jaunimo srities profesionalo vaidmuo yra būti šalia rizikos grupės vaiko ar jaunuolio akimirkomis, kai jis įsitraukia į savęs vertinimo procesą, taip pat pageidaujama tai atlikti su kiekvienu asmeniu individualiai. Rizikos grupės vaikui ar jaunuoliui būtina įrodyti, kad jis yra ekspertas ir geriausiai žino viską apie save. Kartu labai svarbu atskleisti, kaip jie gali išnaudoti savo stipriąsias puses sportinėje veikloje, taip pat parodyti įvairius būdus, kaip galima tobulinti savo silpnąsias puses.

- **rūpinimąsi sveikata.** Rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai, neįsitraukę į sportinę veiklą, dažniausiai nenori savęs suprasti, taip pat jiems pastebimai sunku tapti fiziškai aktyviems. Tuo tarpu rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai, įsitraukę į sportinę veiklą, mato to svarbą sveikos gyvensenos atžvilgiu, įskaitant ir mokymosi visą gyvenimą kontekstą. Taip yra todėl, kad jie vysto įgūdžius, kurie ilgainiui gali būti naudingi ir kuriuos galima pritaikyti visą gyvenimą.
- **streso valdymą.** Būdami saugioje aplinkoje rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai, dalyvaujantys sportinėje veikloje, išmoksta būdų, kaip susidoroti su įtampa ir stresu įvairiose situacijose. Žinoma, gali susidaryti situacijų, kai jie pernelyg susijaudina ir emocinis spaudimas gali sąlygoti per didelį jautrumą, todėl jie tiesiog atsisako dalyvavimo veikloje. Svarbu, kad kiekviena situacija būtų priimta kaip mokymosi procesas, gaunant būtiną paramą užtikrinti kiek įmanoma patogesnes sąlygas vertinti situaciją.
- **adaptaciją įvairiose situacijose.** Dalyvaudami sportinėje veikloje rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai adaptaciją įvairiose situacijose suvokia palaiptiesniui. Nenumatytos situacijos susiklosto, reikia mokytis jas priimti, rasti sprendimų kiekvienai iš jų.
- **bendradarbiavimo įgūdžius.** Veikiant grupėje ar komandoje galima pasiekti daugiau, ypač tokiose situacijose, kai visi dalyviai yra susivieniję ir nori pasiekti bendrą rezultatą.

Pavyzdžiui, komandinėse sporto šakose, jei bent vienas iš dalyvių turi atskirą tikslą ir požiūrį į rezultatus, egzistuoja rizika, kad jis sieks tik asmeninių, bet ne komandinių tikslų.

Komandinės sportinės veiklos dalyviai išmoksta, kaip bendradarbiauti su kitais komandos nariais aikštelėje, klasėje ar profesinėje srityje. Užtikrinama galimybė įgyti socialinių įgūdžių integruojantis į visuomenę ir susitinkant su naujais įvairių interesų žmonėmis.

Veikdami kartu rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai mokosi konstruktyviai spręsti konfliktus su komandos nariais, taip pat bendradarbiauti su įvairiais asmenybių tipais, kaip būti su žmonėmis, kurie jiems nepatinka.

Sportinėje veikloje rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai mokosi sekti kitų paruoštą veiklą. Jaunimo srities profesionalo vaidmuo šioje situacijoje yra duoti nurodymus, konstruktyvią kritiką ir pagirti sportinės veiklos dalyvius. Mokydamiesi vykdyti konkrečius nurodymus, rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai mokosi priimti instrukcijas, taip pat pagarbiai elgtis su aplinkiniais net tada, jei jie nepritaria nuomonei ar tam, kas vyksta.

- **tikslo siekimą.** Tikslo siekimas yra gebėjimas, kurį svarbu išmokti kiekvienam rizikos grupės vaikui ar jaunuoliui. Būtina kalbėti apie nesėkmes, apie kliūtis, kurias reikia ir reikės nugalėti. Dažniausiai sportinės veiklos dalyviams tenka išgyventi emocijas, kurias sukelia įvairios kliūtys ar nesėkmės. Taip rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai mokosi įveikti kliūtis stoti prieš sunkumus.

Jaunimo srities profesionalų užduotis yra išmokyti rizikos grupės vaikus ir jaunuolius, kad akimirka, kai apima pasidavimo jausmas ir norisi nuleisti rankas, reikia orientuotis į *mažus žingsnius* rezultatui pasiekti ir, jei būtina, juos keisti.

Akimirkomis, kai rizikos grupės vaikas ar jaunuolis apie save sako, kad niekada nebus toks geras kaip jie, svarbu būti šalia ir raginti apgalvoti tai, ką jis šiandien gali padaryti, kad pagerintų esamą situaciją. Taip pat jį reikia paskatinti grįžti prie reguliarios sportinės veiklos ir mokytis kantrybės.

- **pagarbą.** Dalyvaudami sportinėje veikloje rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai mokosi gerbti aplinkinius: trenerį, komandos narius, priešininkus, kiekvieną, kuris dalyvauja procese.

Kaip dalyviai gali rodyti pagarbą vienas kitam, dalyvaudami sportinėje veikloje? Pavyzdžiui, klausydamiesi tada, kai kitas kalba, paspausdami ranką priešininkui ir teisėjui po sportinės veiklos, paduodami teisėjui kamuolį, kai jis žaidimo metu iškrenta iš aikštės ir kt. Jaunimo srities profesionalų užduotis yra išmokyti rizikos grupės vaikus ir jaunuolius, kad žaidimo baigtis negali būti faktorius, lemiantis pagarbos lygį (susitvardymą) aplinkiniams.

- **discipliną, atsakomybę, savikontrolę.** Rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai, turintys įvairių disciplinos įgūdžių, mato rezultatus ir tai motyvuoja juos veikti. Taip jie yra patenkinti ir pasiruošę dėti daugiau pastangų, kad procesas būtų rezultatyvesnis. Kartu disciplina moko nustatyti ilgalaikius norus ir mažiau koncentruotis į akimirkos džiaugsmą.

Sportinė veikla yra vieta, kur rizikos grupės vaikai ar jaunuoliai pradeda prisiimti atsakomybę. Veiklos dalyviai mokosi, kad jie yra atsakingi už savo elgesį ir asmeninį augimą. Kiekvienoje veikloje ar elgsenoje svarbu stiprinti rizikos grupės vaiko ar jaunuolio „AŠ“, aktualizuojant atsakomybės reikšmę – pavyzdžiui, už vandens buteliuko pasiėmimą į sportinę veiklą atsakingas jis, o ne kuris nors šeimos narys, už perdavimo treniravimą yra atsakingas jis, o ne treneris ir kt.

Sportinėje veikloje dalyviai gali kontroliuoti du dalykus: asmeninį indėlį ir santykį. Jaunimo srities specialistų uždavinys yra atkreipti rizikos grupės vaikų ir jaunuolių dėmesį į tai, kad jie negali atlikti pokyčių tuose procesuose, kurių jie nekontroliuoja, tačiau gali eiti pirmyn ir koncentruotis į dalykus, kuriuos gali kontroliuoti.

***Aspektai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį, suteikiant individualią paramą rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams, įtraukiant juos į sportinę veiklą***

Planuodamas ir organizuodamas paramos teikimą rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams sportinėse veiklose jaunimo srities profesionalas turi atkreipti dėmesį į šiuos aspektus<sup>32</sup>:

- pasirinkti darbo su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais metodai turi būti jiems *draugiški (saugi ir patikima aplinka ir sąlygos, atitinkančios jų galimybes, interesus ir norus ir kt.)*;
- siekiant organizuoti rizikos grupės vaikų ir jaunuolių įsitraukimą į sportinę veiklą kaip mokymosi procesą reikia pasiūlyti veiklą, atitinkančią jų interesus ir norus; būtina gerbti tai, ką jie nori daryti, reikia stengtis juos įtraukti į visus su veiklos įgyvendinimu susijusius etapus: planavimą, įdiegimą ir vertinimą;
- turi būti aiškus ryšys tarp pasirinktos sportinės veiklos ir rizikos grupės vaiko ar jaunuolio mokymosi poreikių;
- reikia koncentruotis į socialinį mokymą ir mokymosi elementus sportinėje veikloje, o ne galvoti apie jos prestižą;
- pirmiausia rizikos grupės vaikus ir jaunuolius reikia įtraukti į sportines veiklas, kurias jaunimo srities profesionalas vykdo kasdieniame darbe. Reikia būti atsargiems siūlant alternatyvius sporto būdus, veiklas ar metodus, ypač jei apie tai yra mažai arba visai nėra informacijos;
- įtraukdamas rizikos grupės vaikus ar jaunuolius į sportinę veiklą jaunimo srities profesionalas turi aktualizuoti mokymosi procesą kaip vertingą elementą kasdienybėje, kad sportinė veikla yra svarbiausia gyvenimo dalis;
- jaunimo srities profesionalas turi būti pasiruošęs eksperimentuoti su procesu, turi būti kūrybingas ir jaustis laisvai. Būtina priderinti sportinę veiklą prie

**JAUNIMO SRITIES  
PROFESIONALAI APIE  
ASPEKTUS, BŪTINUS  
SUTEIKIANT PARAMĄ  
RIZIKOS GRUPEI**

Vaikai ir jaunuoliai yra labai neprognozuojami ir reikalauja individualaus priėjimo, todėl neįmanoma rasti vienos *veiksmingos schemas*, tinkamos visiems. Darbas su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais dažnai reikalauja labai daug individualaus dėmesio, todėl visiems fiziškai nepakanka laiko.

*Solvita,  
jaunimo reikalų specialistė  
Karsavoje*

Mes matome, kaip juda ir veikia jaunuoliai, kokios yra fizinės duotybės. Kalbamės apie tėvus, siūlome sporto šakas, kuriomis gali užsiimti jaunuolis. Pavyzdžiui, jei vaikai labai emocionalūs ir negali dirbti grupėse (nei didelėse, nei mažose), negali susidraugauti, siūlome plaukimą – jis ramina.

*Loreta,  
socialinė darbuotoja Visagine*

Aš visiems perku mažas dovanėles, nes jie bijo pralaimėti. Varžybos, kurias organizuoju, yra daugiau žaidimas, kur visi gauna apdovanojimus.

*Kazimiera,  
Slidinėjimo trenerė iš Ignalinos*

rizikos grupės vaikų ir jaunuolių norų, interesų ir poreikių. **ATMINKITE:** svarbi ne metodo instrukcija, bet tai, kaip jis įgyvendinamas;

- reikia atkreipti dėmesį į konkurencijos elementą sportinėje veikloje ar metoduose. Darbe su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais pergalė neturėtų būti svarbesnė už patį sportinės veiklos ar metodo eigos procesą;
- jaunimo srities profesionalas darbe su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais turi parodyti galimybes ir leisti patiems pasirinkti;
- reikia bandyti pritaikyti įvairių sporto metodų ir veiklų junginį, kad mokymosi procesas rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams būtų įdomus;
- jaunimo srities profesionalai esant poreikiui kreipiasi kolegų patarimo ir paramos, kad darbas būtų vaisingesnis ir tikslingesnis;
- būtina prisiminti, kad *mažų žingsnių* tikslų siekimas yra toks pat reikšmingas kaip ilgalaikių tikslų pasiekimas, todėl reikia realistiškai žvelgti į lūkesčių suvokimą;
- būtina įvertinti įgytą patirtį ir padaryti išvadas;
- jaunimo srities profesionalas turi būti atviras ir pasiruošęs diskutuoti su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais įvairiomis aktualiomis temomis;
- jaunimo srities profesionalas turi stengtis būti geru pavyzdžiu rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams, padrašinti juos sportinę veiklą naudoti kaip vystymosi ir tobulėjimo instrumentą.



## SPORTINĖ VEIKLA KAIP SOCIALINĖS INTEGRACIJOS INSTRUMENTAS DIRBTI SU RIZIKOS GRUPĖS VAIKAIS IR JAUNUOLIAIS

Jau seniai sportas laikomas efektyviu būdu mažinti socialinę atskirtį ir skatinti socialinį įsitraukimą. Tai ypač efektyvus darbo su rizikos grupės vaikais ir jaunimu metodas, t. y. su nelankančiais mokyklos, vartojančiais narkotines medžiagas ir vaikais bei jaunuoliais, susidūrusiais su kriminalinėmis situacijomis. Dalyvavimas sportinėje veikloje gali iš esmės pakeisti rizikos grupės vaiko ar jaunuolio elgesį, tai užtikrina draugišką mokymosi aplinką, kurioje galima įgyti reikšmingų gyvenimiškų įgūdžių.

Sportas gali būti pradžios taškas individo socialiniams įgūdžiams vystyti ir tobulinimuisi skatinti. Rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams tai gali būti reikšmingas atskaitos taškas asmens vystymo ir tobulinimo kontekste. Svarbu atlikti reikšmingą ir kokybišką darbą, kad ilgainiui tai mažintų vaikų ir jaunuolių norą, pavyzdžiui, vartoti narkotines medžiagas, bendradarbiauti kriminalinėje veikloje, susidurti su deviantiniu elgesiu bei skatintų jų savarankiškumą ir nepriklausomybę, taip pat, pavyzdžiui, norą pradėti ar tęsti išsilavinimo įgijimą ir įsidarbinti.

Sportas nėra socialinės atskirties sprendimas – tai reikšmingas instrumentas socialiniam įsitraukimui skatinti. Jaunimo srities profesionalų, kurie planuoja sportą naudoti kaip įrankį dirbti su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais, pradinis uždavinys yra suvokti ir išsiaiškinti jų to meto konkrečius poreikius ir lūkesčius. Svarbu prisiminti, kad socialinis įtraukimas yra procesas, reikalaujantis laiko ir čia negali būti greitai pasiekiamų rezultatų. Siekiant, kad tai būtų efektyvu, jaunimo srities profesionalai turi įvertinti, kokie yra vaikai ir jaunuoliai, su kuriais jie dirba, kokie yra jų poreikiai, norai, ir tik tada jiems siūlyti sportinę veiklą, į kurią vaikas ar jaunuolis galėtų įsitraukti.

Kas yra sportas? Sportas apima platų veiklų, patirties, užsiėmimų ir procesų spektrą. Kadangi sporto sritis yra plati, ne visada lengva suprasti, kurias veiklas, kokiose situacijose ir kokiems tikslams taikyti. Daugelis mano, kad sportas yra tokios tradicinės sporto šakos kaip futbolas, krepšinis, tinklinis ar plaukimas. Tačiau reikia atsiminti, kad sporto pasaulį papildo tokios pat įvairiapusės veiklos kaip, pavyzdžiui, jodinėjimas, ledo ritulys, fechtavimasis, boulingas, banglenčių sportas, smiginis ir kt.

Kokia yra sporto esmė? Formaliojo ugdymo sistemos atsakymą į šį klausimą galima dalyti į dvi kategorijas: jei veikla yra konkurencinga, ji laikoma sportu; jei joje nėra konkurencijos, kovinės dvasios – tai laikoma žaidimu ar hobiu<sup>32</sup>. Toks dalijimas galėtų būti naudingas sporto pedagogams, tačiau darbe su jaunimu tai gali atspindėti esmines problemas. Sporto apibūdinimas, remiantis tik konkurencija, suteikia per didelę reikšmę pasiekimams ir pergalei. Tai sustiprina stereotipinį įvaizdį, parodant, kad sporto pasaulis yra atviras tik tiems vaikams ir jaunimui, kurie yra *atletiškai* ar kuriems būdingas *sportiškos* asmenybės apibūdinimas. Vaikai ir jaunuoliai, kuriems nebūdingas atletiškas ar sportiškos asmenybės įvaizdis, gauna aiškia žinią, kad sporto pasaulyje jiems vietos nėra. Toks vaizdas kelia riziką aiškiai hierarchijai, kas reikštų, kad tam tikra konkreti veikla gali būti *geresnė* nei kita. Pavyzdžiui, būti dviračių sporto komandoje yra gerai, nes tai sporto šaka, o kas rytą bėgioti jau yra *tik hobis*. Dėl šios priežasties didesnė svarba suteikiama *sporto šakai*, o ne *sportinei veiklai*. Taip pat toks įvaizdis pašalina daug fizinės veiklos rūšių, kurios ne visada yra konkurencingos, pavyzdžiui, ėjimas, šokiai ir kt. Konkurencija yra svarbi sporto pasaulyje, tačiau, jei jaunimo srities profesionalai per daug didelę reikšmę skiria jos elementams, jie rizikuoja nutolti nuo tų rizikos grupės vaikų ir jaunuolių, kuriuos ilgai stengiasi pasiekti. Darbe su jaunimu sportas yra veiklos visuma, kreipianti į kūrybiškumą, vieningumą ir didelę svarbą skirianti įvairovei<sup>32</sup>.

ET vizijoje sportas yra fizinė veikla, kurios tikslas yra:

- skatinti žmonių aktyvų dalyvavimą visuomenėje vykstančiuose procesuose;

- gerinti individų fizinių parengimą ir dvasinę gerovę;
- kurti teigiamus individų tarpusavio santykius;
- pasiekti reikšmingų rezultatų<sup>36</sup>.

Šis apibrėžimas rodo, kad *sportas* yra būdas skatinti socialinį įsitraukimą ir mažinti socialinę atskirtį visuomenėje. Tai apima tiek fizinę, tiek dvasinę dimensiją. Taip pat tai galima matyti formaliai ir kasdieniškai, vienodai gerai sporte atspindint pažįstamus konkurencinius ir socialinius elementus ir jų reikšmę asmens augimo ir tobulėjimo procese.

ET santykio su sportu vizija leidžia daryti išvadas:

- sporto pasaulis yra daug didesnis nei įsivaizduojame. Jis siekia toliau ir plačiau už žinomas sporto šakas, tokias kaip futbolas ar krepšinis;
- vaikas ar jaunuolis įsitraukia į fizinę veiklą, skatinančią jo protinių, fizinių ir socialinių įgūdžių vystymąsi ir tobulėjimą;
- sporto šakos nėra apibūdinamos kaip viena už kitą geresnės; jose dalyvauti gali kiekvienas individas, tik reikia pastebėti ir suvokti jo augimą skatinančius resursus ir instrumentus.

Jaunimo srities profesionalai, dirbantys su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais, sportą turėtų suvokti kaip paramos instrumentus vaikų ir jaunuolių vystymosi ir tobulėjimo procese. Sportą matant kaip socialinio įsitraukimo instrumentą, atveriamos durys į jaudinantį naujų metodų pasaulį, kuriame glūdi milžiniškas kūrybinis potencialas.

## Faktoriai, sulaikantys rizikos grupės vaikų ir jaunuolių įsitraukimą į sportinę veiklą

Bendrieji interesai ir motyvacijos trūkumas

Alternatyvų trūkumas



Resursų ir palaikymo trūkumas

Realių poreikių neidentifikavimas

## Rizikos grupės vaikų ir jaunuolių pasiekimai, sąlygoti sportinės veiklos



Darbe su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais sportas yra fizinių veiklų visuma, kurios tikslas yra skatinti jų aktyvų dalyvavimą visuomenėje vykstančiuose procesuose, gerinti fizinį pasiruošimą ir protinę gerovę, kuriant teigiamus individų tarpusavio santykius ir įgyvendinant reikšmingus asmens vystymosi ir profesinius tikslus.

## **Faktoriai, sulaikantys rizikos grupės vaikų ir jaunuolių įsitraukimą į sportinę veiklą**

Vaikų ir jaunuolių sportinių veiklų pasiekimai yra plataus spektro teigiami elementai. Vis dėlto rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai gali *atsukti nugarą* minėtoms veikloms. Yra [kliūčių](#), kurios gali vilkinti rizikos grupės vaikų ir jaunuolių įsitraukimą į sportinę veiklą arba daryti neigiamą įtaką jų požiūriui į sportą apskritai<sup>32</sup>:

- **bendras interesų ir motyvacijos trūkumas** – atskiri rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai labiau domisi pasyviais hobiais, pavyzdžiui, kompiuteriu, vaizdo žaidimais, TV. Jiems trūksta teigiamų ir įkvepiančių asmenų, parodančių, kad sportinė veikla gali būti naudinga. Įvairiose situacijose vaikai ir jaunuoliai sportą gali laikyti apsunkinimu, trukdžiu ar jų gyvenimo ritmo trukdymu;
- **alternatyvų trūkumas** – atskiri rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai gali priimti sportinės veiklos sąlygas, tačiau jų veiklą gali demotyvuoti tokie faktoriai kaip per didelė konkurencija ar demokratijos trūkumas struktūroje, kurioje jie yra. Tai dažnai yra priežastis, kodėl vaikai ir jaunuoliai yra pavargę nuo *tradicinių* sporto šakų. Reikia numatyti ir pasiūlyti alternatyvių sporto šakų, sportinių veiklų ar metodų;
- **resursų ir palaikymo trūkumas** – daugelis rizikos grupės vaikų ir jaunuolių neįsitraukia į sportinę veiklą dėl mobilumo (pavyzdžiui, retai važinėja viešasis transportas), taip pat dėl finansinių išteklių ir būtino paruošimo trūkumo. Taip pat neretai šeimos nariai atkalba vaikus ir jaunuolius nuo įsitraukimo į sportinę veiklą;
- **realių poreikių neidentifikavimas** – daliai jaunimo srities profesionalų trūksta patirties suteikiant paramą rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams, todėl jie negeba susitvarkyti su individų poreikiais, nes nežino, kokio tipo parama yra reikalinga rizikos grupės vaikui ar jaunuoliui.

Darbe su jaunuoliais sportu vadinama įvairaus pobūdžio fizinė / sportinė veikla, organizuojama siekiant skatinti asmens dalyvavimą ar pagerinti jo fizinį pasiruošimą bei dvasinę gerovę, kuriant socialinius santykius bei pasiekiant konkurencingų rezultatų<sup>32</sup>.

## **JAUNIMO SRITIES PROFESIONALAI APIE FAKTORIUS, SULAIKANČIUS RIZIKOS GRUPĖS ĮSITRAUKIMĄ Į SPORTINĘ VEIKLĄ**

Trukdo socialinė patirtis, jei šeimoje sportinė veikla nėra norma ar kasdienybė. Gali būti ir materialinės aplinkybės, kai pasirinkta sporto šaka reikalauja finansinių investicijų, kurių šeima negali leisti. Jaunuoliui galimai trūksta drąsos prisijungti prie kokio nors sportinio judėjimo ar komandos, nes trūksta socialinių įgūdžių. Bendraamžių įtaka jaunuoliui taip pat gali būti barjeras pradėti sportinę veiklą.

*Gunita,  
jaunimo reikalų specialistė iš  
Balvų*

Vaikai greitai pavargsta ir jiems greit atsibosta, todėl treniruotės programa turi greit įtraukti. Jei matau, kad dviem nepatinka viena veikla, o kitiems dar kita, greitai randu alternatyvų, kurios nesusijusios nei su pirma, nei su antra veikla, bet susijusios su tema.

*Kazimiera,  
Slidinėjimo trenerė iš  
Ignalinos*

Kažkokiu būdu bendraamžių ir šeimos spaudimas sulaiko rizikos grupės vaikus ir jaunuolius nuo sporto.

*Artis,  
BMX treneris iš Preilų*

## ***Rizikos grupės vaikų ir jaunuolių sportinės veiklos pasiekimai***

Kiekvienas vaikas ar jaunuolis, nepriklausomai nuo jo dabartinės situacijos ar praeities, dalyvaudamas sportinėje veikloje iš jos gauna naudos, vis dėlto rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams galima numatyti skirtingus pasiekimų raiškos tipus<sup>32</sup>:

- **skatinama sveika gyvensena.** Sportas moko rizikos grupės vaikus ir jaunuolius suvokti savo kūną ir su juo dirbti, rūpintis ilgalaikę fizine ir dvasine sveikata;
- **siūlomas teigiamas būdas, kaip praleisti laisvalaikį.** Rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams dažnai trūksta teigiamos aplinkos, kurioje jie galėtų prasiblaškyti, atsipalaiduoti, tobulėti kaip asmenybės. Sportinė veikla siūlo alternatyvą pasyvumui, nuoboduliui ir asocialiam elgesiui;
- **nutraukiama socialinė izoliacija.** Sportas rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams užtikrina veiklos visumą, kurioje jie gali leisti laiką kartu su bendraamžiais, būti kartu su draugais ir rasti naujų. Šiuo atveju sportas gali būti kaip *ledlaužis* – saugus būdas bendrauti su žmonėmis;
- **skatinamas asmeninio identiteto pojūčio kūrimas.** Dalyvavimas sportinėje veikloje suteikia rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams galimybę suvokti savo talentus, resursus ir trūkumus. Taip pat dalyvaudamas sportinėje veikloje vaikas ar jaunuolis gali leisti sau daugiau eksperimentuoti ir tikrinti savo gebėjimų ir įgūdžių ribas. Tai skatina savivertės pojūtį ir suvokimo apie tai, kas jie yra, atsiradimą;
- **skatinamas priklausomybės pojūčio formavimas.** Dalyvaudami sportinėje veikloje rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai kuria savo subkultūrą (grupės lygiu, komandos lygiu ir t. t.) Sportas jiems suteikia galimybę dalytis patirtimi, tai savo ruožtu padeda formuoti bendradarbiavimo su aplinkiniais platformą. Tai kuria pojūtį, kad jie išties yra dalis grupės ir vysto priklausomybės bendruomenei / visuomenei pojūtį;
- **keičiasi mąstymo modelis iš „aš“ į „mes“.** Dalyvavimas sportinėje veikloje rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams visuomet parodo tai, kaip jie gali daryti įtaką aplinkiniams ir kaip aplinkiniai – jiems. Tai labai reikšmingas faktorius socializacijos procese, kartu vystantis ir tobulinantis tokias vertybes kaip komandinis darbas, bendradarbiavimas, pagarba, taip pat atspindintis lyderystės svarbą. Tai gali

## **JAUNIMO SRITIES PROFESIONALAI APIE FAKTORIUS, SULAIKANČIUS RIZIKOS GRUPĖS ĮSITRAUKIMĄ Į SPORTINĘ VEIKLĄ**

Telefonu filmuojau treniruotes, parodau jas vaikams, jei nepatinka – ištrinu. Vaikai negali pripažinti, kad nepavyksta – jie viską moka. Rodau vaizdo įrašus, kaip atliekama užduotis. Jie juokiasi. Tai labai gera galimybė pažiūrėti į save iš šono. Ir jei yra įrašų, kurie vaikams patinka, ir jei jie leidžia – nusiunčiu ir tėvams. Tai geras mokymosi būdas.

*Kazimiera,  
slidinėjimo trenerė iš  
Ignalinos*

Dalyvavimas sportinėje veikloje vysto vaiko valią, jis turi galimybę motyvuoti save, gali mokytis komandinio darbo, tikslų siekimo technikos, lyderiauti. Taip pat jie mokosi pažinti save – savo silpnąsias ir stipriąsias puses. Žinodami tai jie gali patikėti savimi, tai kelia motyvaciją mokytis mokykloje ir keisti elgesį.

*Loreta,  
socialinė darbuotoja iš  
Visagino*

stimuliuoti rizikos grupės vaikus ir jaunuolius tapti atsakingesnius, padeda keisti jų elgesį nuo susikoncentravimo į save iki dėmesio žmonėms, esantiems šalia;

- **užtikrinama galimybė mokytis susitvarkyti su emocijomis (emocijų valdymas).** Sportinė veikla užtikrina rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams aplinką, kuri yra saugi ir kurioje jie gali mokytis išsilaisvinti iš įvairių nepageidaujamų emocijų, pavyzdžiui, agresijos, ilgalaikio pykčio ir kt. Tai aplinka, kurioje vaikas ar jaunuolis gali įgyti geriausią savikontrolę ir discipliną;
- **užtikrinama struktūra.** Kiekvienoje sportinėje veikloje nustatytos ribos ir sąlygos. Sportinė veikla moko rizikos grupės vaikus ir jaunuolius sekti nustatytas procedūras, laikytis sąlygų;
- **užtikrinama galimybė mokytis priimti „nauja“.** Sportas padrasina žaisti, žaidimas – eksperimentuoti. Sportinė veikla rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams parodo, kad mokymasis, ko nors naujo išbandymas, susitikimas su naujais žmonėmis, patekimas į naujas situacijas ar įvykius gali būti naudingas;
- **mokomasi priimti iššūkius ir apribojimus.** Sportinė veikla skatina rizikos grupės vaikus ir jaunuolius išeiti iš komforto zonos, priimti iššūkius ir konfrontuoti asmenines ribas. Tai gali padidinti jų pasitikėjimą savimi ir savivertę. Sportas yra geras būdas parodyti kiekvienam asmeninius limitus. Asmeninių limitų pažinimas turi didelę reikšmę rizikos grupės vaiko ar jaunuolio identiteto vystymosi procese;
- **patiriamos pergalės ir pralaimėjimai.** Sportas suteikia galimybę rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams išsikelti ir pasiekti užsibrėžtų tikslų už formaliojo ugdymo sistemos ribų. Toks savęs stiprinimas ir suvokimas gali būti labai vertingas, ypač tiems, kurių gyvenime pasiekimai buvo riboti. Sportinė veikla vaikams ir jaunuoliams suteikia vertingo supratimo apie pralaimėjimą – sudėtinga visada laimėti. Vaikai ir jaunuoliai turi žinoti, ko reikia mokytis iš pralaimėjimų ir kaip tai panaudoti, siekiant pagerinti ir tobulinti ateitį;
- **teigiamai vystosi specifinės vertybės.** Sporto pasaulyje nėra paslaptingo eliksyro ar magiško žolelių užpilo. Jei nori pasiekti tikslų ir įvykdyti rezultatus, ties tuo reikia dirbti. Sportas ugdo tokias vertybes kaip ryžtas, tikslingumas, kantrybė ir disciplina.

## JAUNIMO SRITIES PROFESIONALAI APIE FAKTORIUS, SULAIKANČIUS RIZIKOS GRUPĖS ĮSITRAUKIMĄ Į SPORTINĘ VEIKLĄ

Geriau jie užsiėmę sportu nei muštynėmis, autobusų stotelių daužymu, nes kažkaip fiziškai išsikrauti juk reikia.

*Artis, BMX treneris iš  
Preilių*

Jei jie neužsiims sportu, juos *pasiims gatvė*. Jiems reikia visą energiją išlieti treniruotėse, kad tokio pojūčio nebūtų. Tegu jie žino, kad rytoj vėl gali ateiti, kad jų čia laukia. Būna, kad vaikai nenori namo, sėti po treniruotės čia. Tegu sėdi, jei jiems gerai. Tegu jaučia, kad čia antri namai.

*Kazimiera, slidinėjimo  
trenerė iš Ignalinos*



## ***Neformaliojo ugdymo vaidmuo darbe su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais***

Jaunimo darbe pagrindinis neformaliojo ugdymo tikslas yra skatinti ir palaikyti jaunuolių asmens vystymąsi ir tobulėjimą. Tai už formaliojo ugdymo ribų organizuojama, interesus ir reikalavimus atitinkanti edukacinė veikla. Neformalusis ugdymas papildo formalųjį ugdymą. Neformaliojo ugdymo tikslas yra suteikti žinių, įgūdžių ir suformuoti požiūrį, taip pat skatinti vaikų ir jaunuolių visapusišką vystymąsi ir aktyvų dalyvavimą priimančiais sprendimais ir visuomeniniame gyvenime.

Neformaliojo ugdymo mokymosi procesas vyksta kitaip. Veiklos metu dalyviai vysto įgūdžius, įgyja naujų žinių ir formuoja savo požiūrį į įvairius gyvenimiškus aspektus, situacijas, bendradarbiavimą ir kt. [Neformaliojo ugdymo mokymosi procesas](#) vaikams ir jaunuoliams, įskaitant ir rizikos grupės vaikus ir jaunuolius, yra suplanuotas, lankstus, paremtas savanoriškumo principu ir konkretaus individo poreikiais (ką jis realiai nori išmokti). Mokymasis vyksta pasitelkiant patirtį, dalyviai negauna formalaus vertinimo – pažymio. Neformalusis ugdymas paremtas keturiais pagrindiniais principais:

- [mokytis darant](#) – įgyti praktinių įgūdžių (pavyzdžiui, išreikšti savo nuomonę, pasidalyti jausmais, rasti sprendimą gyvenimiškoms situacijoms ir konfliktams, vadovauti grupei, efektyviai išnaudoti savo ir kitų resursus);
- [mokytis būti kartu su kitais](#) – kitokio suvokimas, skirtingo pripažinimas ir priėmimas (šis principas pasireiškia ir gebėjime dirbti grupėje, gyventi kartu, spręsti situacijas tiek su savo kultūros, tiek su kitų tautybių atstovais);
- [mokytis mokytis](#) – įgyti numatytą žinių apimtį, mokytis rasti informacijos, analizuoti savo patirtį ir įgytas žinias bei panaudoti jas naujose gyvenimiškose situacijose;
- [mokytis būti](#) – suvokti savo vidinį pasaulį ir vystyti jį, kurti gyvenimą pagal save ir savo pažiūras<sup>26</sup>.

Svarbiausias neformaliojo ugdymo akcentas dedamas ant principų *mokytis darant* ir *mokytis būti kartu su kitais*<sup>26</sup>. Tai svarbiausi elementai, užtikrinantys neformaliojo ugdymo efektyvumą ir sėkmę. Neformaliajame ugdyme įgyti įgūdžiai ir žinios išlieka ilgiau ir suteikia galimybę tai panaudoti įvairiose gyvenimiškose situacijose. Dažnai neformaliojo ugdymo mokymosi procesas yra kupinas išgyvenimų ir emocijų, todėl didelė atsakomybė krenta ant jo organizatorių ir vadovų– jaunimo

## **JAUNIMO SRITIES PROFESIONALAI APIE NEFORMALIOJO UGDYMO VAIDMENĮ DARBE SU RIZIKOS GRUPE**

Jaunuoliui įsitraukiant į veiklą, palaipsniui dažnėja kontaktavimo ir socializacijos įgūdžių panaudojimas, taip pat praktiškai vykdomi nurodymai, padedantys priimti tai, kad yra dalykų, kurių dar reikia išmokti. Gana sunku dirbti su rizikos grupe, ypač mokytis būti kartu su kitais, nes jie ateina savo būreliuose – *trinasi*, nes taip jaučiasi patogiau.

*Solvita,  
jaunimo reikalų specialistė iš  
Karsavos*

Vasarą maudytis einam, ne važiuojam. Eidami kalbamės, kodėl reikia sveikintis, kodėl mandagu praleisti žmones, einančius per gatvę, kaip elgtis vandenyje maudantis, nestumdyti kitų, nes esame bendruomenėje. Visi bėga kaip žvėreliai, greit pavargsta. Jiems sakau – sustojame ir paklausome, ką pasakysiu. Pokalbiai užima daug laiko. Ryte išeini, per pietus ateini, o treniruotė realiai vyksta kokias 40 minučių, daugiau mokomės būtent socialinių dalykų, kalbėdamiesi vaikai ir jaunuoliai ima labiau pasitikėti savimi.

*Kazimiera, slidinėjimo  
trenerė iš Ignalinos*



srities profesionalų – pečių, organizuojant vaikų ir jaunuolių mokymosi procesą, paremtą jų poreikiais ir galimybėmis.

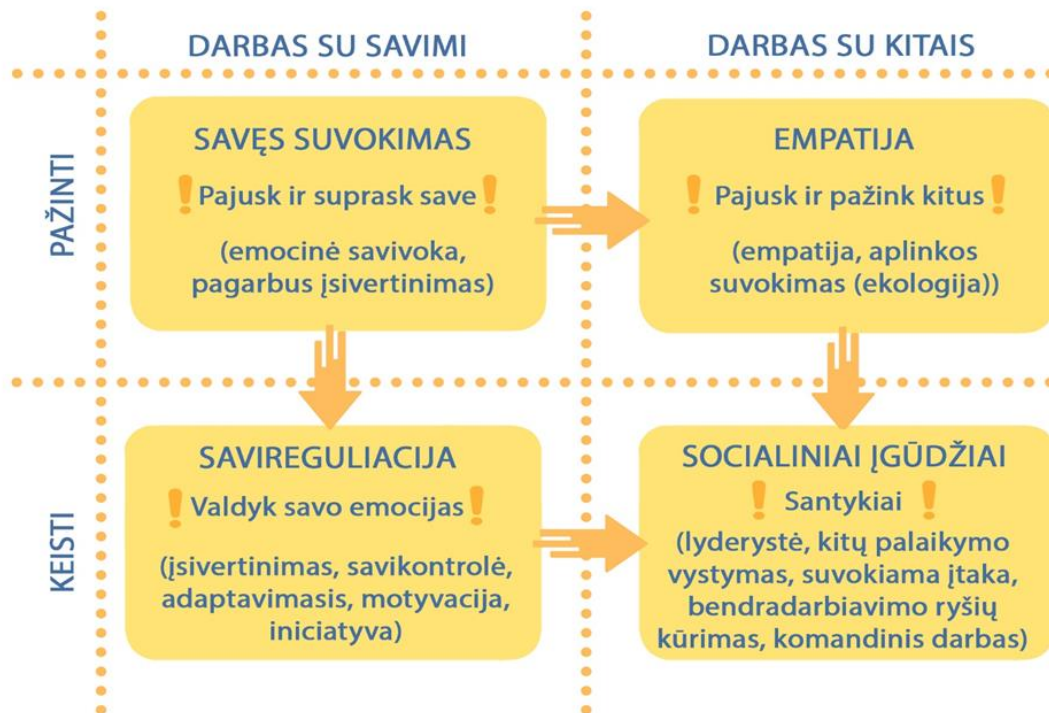
Neformaliajame ugdyme tarpusavio santykiai tarp jaunimo srities profesionalų ir veiklos dalyvių iš esmės yra paremti lygiavertiškumu, tarpusavio supratimo ir palaikymo principu. Neformaliojo ugdymo įgyvendintojai (jaunimo srities profesionalai) yra tie, kurie siūlo turinį ir metodus, padeda ir palaiko, dalijasi savo patirtimi ir nuomone. Jie nėra tie, kurie žino vienintelę tiesą ir teisingą kelią. Jaunimo srities profesionalų misija yra padėti vaikams ir jaunuoliams rasti atsakymus ir kurti asmens požiūrį į supantį pasaulį. Jų užduotis yra ne tik kalbėti ir užduoti klausimus, bet ir įsiklausyti ir mokytis kartu su dalyviais. Jaunimo srities profesionalų asmenybė, informacijos pateikimo būdai, požiūris ir bendradarbiavimas su dalyviais turi didelę įtaką neformaliojo ugdymo procesui ir rezultatams:

- neformalusis ugdymas paremtas savanorystės principu. Kiekvienas dalyvis dalyvauja savanoriškai. Nuo kiekvieno motyvacijos priklauso galimybė įgyti naujos patirties, padaryti išvadas, dalyvauti, įgyti žinių, formuoti požiūrį ar įgūdžius;
- pagrindinis neformaliojo ugdymo akcentas yra savęs vertinimas, organizuojamas kaip nenutrūkstamas procesas, dalyvių prašant grįžtamojo ryšio arba reakcijos;
- neformaliojo ugdymo žinių įgijimas paremtas principu, kad dalyviai veikia individualiai arba grupėje, išsiaiškina su tema susijusius aspektus ir pabaigoje (bet ne visada) nagrinėjama teorija;
- neformaliajame ugdyme tarp dalyvių ir jaunimo srities profesionalų nėra hierarchijos, yra proceso moderatorius – žmogus, padedantis suprasti gautą informaciją, vystyti įgūdžius ir išmokti nauja;
- neformalųjį ugdymą apibūdina galimybė prisijungti, lankstumas santykiuose su dalyviais, procesu, metodais, turiniu, tikslu ir uždaviniais – visa tai galima keisti priklausomai nuo moksleivių poreikių, motyvacijos ir išsikeltų tikslų. Neformaliajame ugdyme svarbu procesas;
- neformaliajame ugdyme dažnai uždaviniai atliekami grupėse, tai užtikrina galimybę vystyti bendradarbiavimo ir sąlyčio įgūdžius, gebėjimą pagrįsti savo nuomonę, taip pat moko rasti kompromisą;
- neformaliajame ugdyme nėra vieno teisingo atsakymo, yra skirtingos nuomonės, kurios išklausomos ir aptariamoms grupėje;
- neformalusis ugdymas yra įtraukiantis – visi vaikai ir jaunuoliai veikia kartu, nepriklausomai nuo jų tautybės, rasės, šeimos statuso, seksualinės orientacijos, neįgalumo, tikybos ir kitų faktorių;
- neformaliojo ugdymo uždavinys yra suteikti galimybę klausti ir pačiam dalyviui rasti atsakymus. Neformaliajame ugdyme svarbus kiekvienas dalyvis. Kiekvienas proceso dalyvis maksimaliai įtraukiamas į tai, kas vyksta, įskaitant ir dalyvavimą priimant sprendimus dėl idėjos, tikslo, turinio ir proceso. Didžioji dalis išvadų atsiranda iš jų pačių patirties, iš to, kas išgyventa ir sužinota dirbant kartu, sprendžiant kiekvieną situaciją, įvykį, išreiškiant savo mintis ir išklausanč kitų. Neformaliajame ugdyme kiekvienas yra tiek moksleivis, tiek mokytojas.<sup>26</sup>

## Socialiai emocionalus mokymasis

Savireguliacija	emocijų pažinimas, emocijų įtakos suvokimas, stipriosios ir silpnosios pusės, minčių ir vertybių suvokimas
Kitų suvokimas	kitų požiūrio priėmimas, empatija, pagarba aplinkiniams
Santykių įgūdžiai	įgūdis kurti ir palaikyti sveikus ir teigiamus santykius su įvairiais individualais ir grupėmis, bendradarbiavimas, konstruktyvus konfliktų sprendimas
Sprendimų priėmimas	problemų identifikavimas, priežasčių ir pasekmių vertinimas, įgūdis priimti konstruktyvius sprendimus dėl savo elgesio ir socialinio bendradarbiavimo
Savivoka	emocijų reguliavimas, streso valdymas, impulsų kontrolė, savimotyvacija

## Socialiai emocionalaus mokymosi procesas



*Socialiai emocionalaus mokymosi procesas darbe su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais. Faktoriai, darantys įtaką socialiai emocionalaus mokymosi procesui.*

Socialiai emocionalus mokymasis yra vystymosi ir tobulėjimo procesas, kuriame vaikai ir jaunuoliai įgyja ir efektyviai pritaiko žinias, požiūrį ir įgūdžius, reikalingus suvokti ir valdyti savo emocijas, išsikelti ir pasiekti teigiamų gyvenimiškų tikslų, pajusti ir išreikšti empatiją kitiems, kurti ir išlaikyti teigiamus santykius bei gebėti priimti atsakingus prenimus<sup>7</sup>.

Socialiai emocionalaus mokymosi procesas laikomas dalimi mokymosi visą gyvenimą koncepto. Jo ribose rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai mokosi kritiškai mąstyti, efektyvių komunikacijos būdų, atpažįsta ir priima emocijas, mokosi komandinio darbo įgūdžių, taip pat mokosi atkaklumo.

Siekiant, kad socialiai emocionalaus mokymosi procesas būtų prasmingas ir tikslingas, būtina įtraukti<sup>15</sup>:

- **nuoseklią veiklą**, kuri koordinuotai ir tarpusavyje susijusiai lavina ir tobulina rizikos grupės vaikų ir jaunuolių įgūdžius;
- **aktyvaus mokymosi metodus**, leidžiančius rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams patirti ir išmokti naujų įgūdžių;
- **pakankamus laiko resursus**, skirtus vienam ar keletui socialinių ir emocinių įgūdžių vystyti ar tobulinti;
- **aiškiai apibrėžtus ir numatytus specifinius įgūdžius**;
- **saugią ir palaikančią aplinką**. Reikia įsitikinti, kad socialiai emocionalaus mokymosi procesas yra saugus, aplinka palaikanti rizikos grupės vaikus ir jaunuolius ir kad tai pagrįsta pagarbiais santykiais;
- nusimanančius jaunimo srities profesionalus, atliekančius paramos darbą su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais, reguliariai tobulinančius **savo profesines kompetencijas**, integruojančius į savo individualų mokymo procesą socialiai emocionalaus mokymosi kompetencijas, kurias pritaikomos kasdienėje praktikoje;
- **visuomenės ir šeimos vaidmenį**, kuris yra labai svarbus, kadangi individo socialiai emocionalaus mokymosi procesas vyksta visą gyvenimą.

## JAUNIMO SRITIES PROFESIONALAI APIE SOCIALIAI EMOCIONALAUS MOKYMO SI PROCESĄ

Rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai išmokę, kaip *tvarkyti* reikalus (komunikuoti ir elgtis) savo socialinėje grupėje, tačiau dažnai nežino, kad kiti visuomenės nariai tokio elgesio nelaiko tinkamu. Vaikai ir jaunuoliai nenori pripažinti, kad jie turi mokytis, todėl profesionalo vaidmuo labai svarbus, kad jie įgytų tai iš patirties neformalioju keliu.

*Solvita,  
jaunimo reikalų specialistė iš  
Karsavos*

Metodai, kuriuos sužinai seminaruose, tinka. Kiti sako, kad neįdomu važiuoti į mokymus. Man visuomet įdomu. Jei nuvažiuoji – visuomet sužinai ką nors nauja. Išskeli sau iššūkį ir patikrini, ar tinkamai dirbi.

*Kazimiera,  
slidinėjimo trenerė iš  
Ignalinos*

## ***Socialiai emocionalaus mokymosi procesas sportinėje veikloje rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams***

Sportinėje veikloje socialiai emocionalaus mokymosi procesas neprasideda tada, kai jaunuolis nutaria užsiimti dviračių sportu ar pradėti rytais bėgioti. Pasirinkta sportinė veikla turi būti išties susijusi su rizikos grupės vaiko ar jaunuolio ilgalaikiais tikslais, taip pat jo mokymosi poreikiais. Todėl svarbu susieti rizikos grupės vaiko ar jaunuolio socialiai emocionalaus mokymosi procesus su sportinėje veikloje esančiais socialinio mokymosi elementais<sup>32</sup>.

Kiekvienas individas, užsiimdamas sportine veikla, yra įtrauktas į daugiadimensį mokymosi procesą. Ryškiausiai pastebimas fizinis mokymasis (bėgimas, šuoliavimas, laipiojimas uolomis, pusiausvyra, koordinacija ir kt.), vis dėlto tuo pat metu vyksta ir įvairūs socialiniai mokymosi procesai (pavyzdžiui, mokymasis būti komandos dalimi, bendradarbiavimas, pasitikėjimas, pagarba, sportinis meistriškumas ir kt.).

Palyginti su fizinių gebėjimų įgijimu, socialinio mokymosi dimensija yra sunkiau pastebima ir atpažįstama. Jaunimo srities profesionalai turi ypač atkreipti dėmesį į socialinio mokymosi dimensiją, nes būtent socialinio mokymosi elementai sporte gali būti tiesiogiai susiję su rizikos grupės vaikų ir jaunuolių socialinio mokymosi poreikiais.

Socialinio mokymosi elementai sutinkami visose sporto šakose (žr. 3 lentelę). Pavyzdžiui, jaunuolis gali mokytis pagarbos savo priešininkui tiek žaisdamas futbolą, tiek įsitraukdamas į kovos meną dziudo. Abiejose sporto šakose skatinama pagarba vienas kitam, tačiau galima tvirtinti, kad šis elementas daug labiau išplėtotas dziudo nei futbole. Lygiai taip pat *saugumo* elementas egzistuoja visose sporto šakose, tačiau *saugumas*, pavyzdžiui, laipiojime uolomis, įgyja visiškai kitą reikšmę nei tokiaame sporte kaip tenisas.

3 lentelė

<b><i>Sporto šaka</i></b>	<b><i>Socialinio mokymosi elementai</i></b>
Šaudymas iš lanko	Tikslumas, savikontrolė, koncentracija
Šachmatai	Strategija, sąlygų laikymasis, procedūra
Dailusis čiuožimas	Kūrybiškumas, emocijų raiška
Plaukimas	Nepriklausomybė, susidorojimas su iššūkiais
Žvejyba	Kantrybė, disciplina
Futbolas	Komandinis darbas, bendradarbiavimas
Biatlonas	Tikslingumas, savikontrolė, nepriklausomybė
BMX	Streso valdymas, lyderystės įgūdžiai, prioritetų nustatymas
Bobslėjus	Bendradarbiavimas, pagarba
Boulingas	Strategija, tikslingumas, procedūra
Boksas	Disciplina, atsakomybė, savikontrolė
Buriavimas	Bendradarbiavimas, komandinis darbas, adaptacija
Grindų riedulys	Bendradarbiavimas, komandinis darbas, pagarba
Frisbis	Komandinis darbas, strategija, mokymasis iš klaidų
Stalo tenisas	Bendradarbiavimas, strategija, mokymasis iš klaidų
Stalo ledo ritulys	Bendradarbiavimas, strategija, mokymasis iš klaidų
Gatvės gimnastika	Disciplina, prioritetų nustatymas, nepriklausomybė
Parašiutizmas	Emocijų, streso valdymas

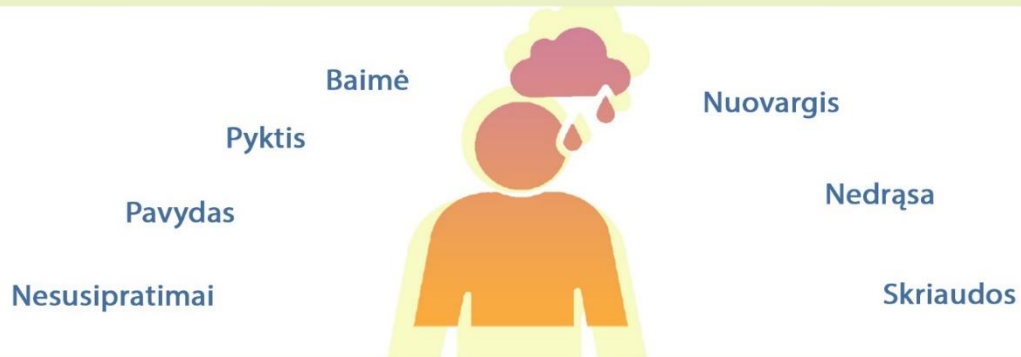
Jojimas	Tikslų išsikėlimas ir siekimas, prioritetų nustatymas,, disciplina, atsakomybė, savikontrolė
Joga	Emocijų valdymas, atsakomybė, disciplina, savikontrolė
Kapueira	Emocijų valdymas, atsakomybė, disciplina
Meninė gimnastika	Emocijų valdymas, disciplina, savikontrolė, tikslingumas
Motokrosas	Adaptacija įvairiose situacijose, streso valdymas, strategijos kūrimas
Novusas	Bendradarbiavimas, pagarba, stipriųjų ir silpnųjų pusių suvokimas
Orientacinis sportas	Laiko planavimas, disciplina, savikontrolė, atsakomybė
Fechtavimasis	Bendradarbiavimas, pagarba, strategija
Parkūras	Strategija, atsakomybė, disciplina, adaptacija įvairiose situacijose
Dažasvydis	Komandinis darbas, strategija, pagarba
Riedučių sportas	Atsakomybė, savikontrolė, disciplina
Skvošas	Stipriųjų ir silpnųjų pusių suvokimas, atsakomybė, savikontrolė, mokymasis iš klaidų
Snieglenčių sportas	Atsakomybė, savikontrolė, disciplina, strategija
Sportiniai šokiai	Bendradarbiavimas, pagarba, kūno kalbos suvokimas, emocijų suvokimas ir kontrolė
Svorių kilnojimas	Atsakomybė, savikontrolė, disciplina, mokymasis iš klaidų
Smiginis	Mokymasis iš klaidų, emocijų valdymas, tikslų išsikėlimas ir siekimas
Kolektyvinis sportas	Bendradarbiavimas, komandinis darbas, strategija
Žiemos plaukimas	Atsakomybė, savikontrolė, disciplina, tikslingumas

Siekdami sukurti ryšį tarp socialinio mokymosi elementų ir sportinės veiklos, jaunimo srities profesionalai, bendradarbiaudami su rizikos grupės vaiku ar jaunuoliu, turi atsakyti į šiuos klausimus:

- kuriuos vaiko ar jaunuolio socialinio mokymosi įgūdžius būtina vystyti ir tobulinti?
- kurie sporto metodai, veiklos gali tikti, siekiant vystyti ir tobulinto vaiko ar jaunuolio socialinio mokymosi įgūdžius<sup>32</sup>?

## Teigiamas drausminimas

Priežastys, kodėl rizikos grupės vaikai ar jaunuoliai elgiasi provokuojamai ar įžūliai:



### Teigiamo drausminimo nauda:

- Ilgainiui efektyviai keičiasi elgesys;
- Vystosi svarbios charakterio savybės;
- Mokomasi malonumo ir ryžtingumo;
- Skatinamas noras tapti visuomenės dalimi;
- Padeda pasijusti priklausančiu ir naudingu.

### Teigiamo drausminimo elementai:

- Pokalbiai, kuriuose akcentuojamas norimas elgesys;
- Aiškios sąlygos ir ribos;
- Įsiklausymas ir girdėjimas;
- Bendradarbiavimas ir informuotumas;
- Mokymasis iš klaidų;
- Emocijų valdymas;
- Pagyrimai.

### Teigiamo drausminimo procesas



Drausminimas yra rizikos grupės vaikų ir jaunuolių elgesio ribų nustatymas. Teigiamas drausminimas sporte yra nukreiptas į vaiko ar jaunuolio elgesio pokyčius ar korekciją.

## ***Teigiamas drausminimas – paramos instrumentas jaunimo srities profesionalams darbe su rizikos grupės jaunuoliais***

Drausminimas yra vaiko ar jaunuolio, įskaitant rizikos grupės vaikus ir jaunuolius, elgesio ribų nustatymas. Tai tarsi rėmas, kuris numato priimtina ir nepriimtina elgesį, taip pat suteikia vaikui ar jaunuoliui saugumo jausmą aiškinantis ir numatant gyvenimiškas situacijas, mokantis amžių atitinkančių sąlygų arba numatant ribas. Vaikas ar jaunuolis tarpusavio santykius sukuria tada, jei riboms nustatyti pasirinkta teigiamo drausminimo priemonė – suteikiant paramą, kuri apima dėmesį ir pokalbius, nuoseklias ir suprantamas sąlygas ir kt.

Bandančiam suprasti vaiko ar jaunuolio nepageidaujamo elgesio priežastį, suaugusiajam lengviau pasirinkti, kaip reaguoti į tai. [Priežastys](#), kodėl rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai elgiasi provokuojamai ar įžūliai:

- **nuovargis.** Rizikos grupės vaikas ar jaunuolis yra pavargęs, išalkęs ar jaučiasi sergantis – dėl šių priežasčių jie dažnai gali prarasti kontrolę.
- **nesusipratimai.** Gali būti, kad rizikos grupės vaikas ar jaunuolis nesuprato, koks konkretus elgesys nėra priimtinas.
- **pavydas.** Rizikos grupės vaikas ar jaunuolis gali elgtis provokuojamai, kad patrauktų dėmesį. Jei kam nors kitam skiriamas didesnis dėmesys nei jam, toks vaikas ar jaunuolis gali jausti pavydą.
- **skriauda.** Rizikos grupės vaikas ar jaunuolis gali bandyti atkeršyti žmogui, kuris prieš tai jį nuskriaudė, sukeldamas skausmą ar nemalonias emocijas.
- **pyktis.** Rizikos grupės vaikas ar jaunuolis gali supykti, jei negavo to, ko nori.
- **baimė.** Rizikos grupės vaikas ar jaunuolis gali elgtis provokuojamai, jei jis ko nors bijo (pavyzdžiui, atstūmimo, bausmės ir kt.).
- **nesaugumas.** Rizikos grupės vaikas ar jaunuolis gali keliskart *patikrinti* ribas, kad įvertintų, kiek saugūs ir nuspėjami yra suaugusieji.

Teigiamas drausminimas sporte yra augimą skatinantis paramos instrumentas, kuriuo rizikos grupės vaikui ar jaunuoliui reguliariai užtikrinama galimybė atlikti savikontrolę. Minėtojo proceso drausminimas prasideda ne tik nuo sportui būtinų įgūdžių lavinimo, bet galimybės vystyti reikalingus gyvenimiškus įgūdžius<sup>24</sup>.

Teigiamas drausminimas sporte labiau nukreiptas į vaiko ar jaunuolio elgesio pokyčius ar korekciją. Jaunimo srities profesionalo užduotis yra [teigiamo drausminimo elementais](#) rizikos grupės vaikui ar jaunuoliui suteikti paramą, kad būtų tobulinamos sportinėje veikloje daromos klaidos. Dvi pagrindinės klaidos (žr. 4 lentelę), kurias rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai įprastai daro, ištraukę į sportinę veiklą<sup>24</sup>:

4 lentelė

<b>Jaunuolio klaida</b>	<b>Jaunimo srities darbuotojo elgesys</b>
Bando atlikti numatytą veiklą, tačiau tai sudėtinga, nes trūksta būtinų įgūdžių.	Instrukuoja pakartotinai ir informuoja apie būtinas korekcijas.
Tyčia elgiasi provokuojamai ar įžūliai.	Taiko prevencinius drausminimo elementus: <ul style="list-style-type: none"><li>• kuria atitinkamą darbo kultūrą;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• organizuoja susitikimus;</li> <li>• susitaria dėl sąlygų ir lūkesčių;</li> <li>• organizuoja <i>draugiškas</i> veiklas vaikui ar jaunuoliui saugioje, tinkamoje aplinkoje, kurios paremtos jo poreikiais ir interesais;</li> <li>• pastebi augimą ir informuoja apie tai dalyvį (-us).</li> </ul>
--	--

Teigiamo drausminimo elementai darbe su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais, juos įtraukiant į sportinę veiklą:

- **pokalbiai, kuriuose akcentuojamas pageidaujamas elgesys.** Reikia stengtis apibūdinti pageidaujamą elgesį užuot draudžiant. Kiekvienam *NE* pageidaujama pasiūlyti alternatyvą. Pokalbiuose su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais reikėtų vengti pranašumo pozicijos. Prieš pokalbį reikia sukurti sąlygas, kad abu pokalbio partneriai jaustųsi patogiai, pavyzdžiui, fiziškai pokalbio partneriai turėtų būti viename lygyje (atsitūpę, atsisedę ir kt.).
- **aiškios sąlygos ir ribos.** Būtina nustatyti aiškias ir paprastas sąlygas. Geriau įvesti keletą svarbiausių sąlygų, kurias vaikas ar jaunuolis tikrai atsimins. Jas pageidautina suformuoti kartu su rizikos grupės vaiku ar jaunuoliu. Svarbu yra dėl jų sutarti.
- **įsiklausymas.** Būtina sukurti tokias aplinkybes, kuriomis rizikos grupės vaikas ar jaunuolis jaučia, kad gali kalbėti sau aktualiomis temomis. Įsiklausymas reiškia minčių ir nuomonių priėmimą. Šiuo atveju svarbu prisiminti, kad rizikos grupės vaikas ar jaunuolis išreikš nuomonę, remdamasis savo patirtimi, svarbiausias jo tikslas *būti išgirstam*.
- **pagyros.** Rizikos grupės vaikus ir jaunuolius, ypač bendradarbiavimo pradžioje, būtina pagirti už kiekvieną mažą pasiekimą. Tokiu būdu jie gauna būtino dėmesio, kuris yra puiki gero elgesio motyvacija.
- **mokymasis iš klaidų.** Suteikiant paramą rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams, būtina parodyti supratingumą dėl jų klaidų ir sukurti atitinkamas aplinkybes, kaip jie gali iš to pasimokyti.
- **emocijų valdymas.** Būtina mokyti atpažinti ir įvardyti emocines išraiškas. Jaunimo srities profesionalo vaidmuo yra išmokyti vaiką ar jaunuolį

## JAUNIMO SRITIES PROFESIONALAI APIE TEIGIAMĄ DRAUSMINIMĄ

Dirbdama su rizikos grupės vaikais keičiuosi ir pati. Jei profesionaliajame sporte reikia konkrečiai nurodyti, kokios klaidos leidžiamos, čia aš sakau – tau puikiai pavyko, bet gali geriau, pabandom? Aš nufilmuosiu, pats pamatysi. Vaizdo įrašė matyti klaidos, tačiau jos nesureikšminamos. Viską darau su šypsena. Jie mato save iš šono. Daugelio pirmuosius įrašus išsaugau ir filmuoju, kaip jie treniruojsi dabar. Parodau ir sakau – matai, kaip buvo ir kaip yra dabar. Matai skirtumą? Gali! Jie mato progresą.

*Kazimiera,  
slidinėjimo trenerė iš Ignalinos*

Jei skiri jiems dėmesio – patinka. Didelei daliai vaikų būtent dėmesys yra tai, ko trūksta. Patinka, jei pripažįstamas jų atliktas darbas.

*Artis,  
BMX treneris iš Preilių*



pažinti emocijas, jas įvardyti, taip pat suteikti paramą, kai vaikas ar jaunuolis jaučia įvairias emocijas.

- **bendradarbiavimas ir informuotumas.** Jaunimo srities profesionalas turi būti informuotas ir reguliariai įgyti naujų žinių ir įgūdžių tam, kad suteiktų prasmingesnę ir kokybiškesnę paramą rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams. Jei, sudėtingose situacijose norint užtikrinti kokybišką paramą rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams, trūksta reikalingų instrumentų, būtina ieškoti papildomos įvairių sričių profesionalų (pavyzdžiui, jaunimo darbuotojų, koučerių, mentorių, trenerių ir kt.) paramos.

### ***Socialiai emocionalaus mokymosi proceso organizavimas sportinėje veikloje su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais***

Užsiėmimų ciklas „SUPER“<sup>30</sup> (Danish, Forneris, & Wallace, 2005) yra parengtas tam, kad atspindėtų sąveiką tarp socialiai emocionalių įgūdžių, kuriuos rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai įgyja dalyvaudami sportinėje veikloje, ir jų įtaką kasdienybei. Jį kaip paramos instrumentą galima integruoti į mokymosi procesą ugdymo įstaigose, taip pat naudoti už mokyklos aplinkos ribų, dirbant su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais.

Užsiėmimų ciklas yra įgyvendinamas dirbant su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais individualiai ar grupėse (iki 12 rizikos grupės asmenų vienu metu). Veiklų eigą moderuoja 1–3 jaunimo srities profesionalai, priklausomai nuo to, ar parama suteikiama rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams dirbant individualiai ar grupėje, taip pat atsižvelgiant į vaikų ir jaunuolių profilius. Siūlomose veiklose gali dalyvauti tiek vienos amžiaus grupės, tiek keleto amžiaus grupių vaikai ir jaunuoliai. Taip pat galima numatyti, kad veiklose dalyvauja tiek rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai, tiek tie, kurie anksčiau yra susidūrę su rizikos faktoriais. Pageidaujamas užsiėmimų įgyvendinimo dažnumas yra trys kartai per savaitę (pavyzdžiui, pirmadieniais, trečiadieniais ir penktadieniais, dienas galima pasirinkti, atsižvelgiant į dalyvių ir jaunimo srities profesionalų galimybes). Užsiėmimų ciklo įgyvendinimo trukmė yra vieneri metai, ciklą sudaro šie komponentai:

- **apklausos anketa rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams.** Pradėdamas dalyvauti užsiėmimų cikle „SUPER“, rizikos grupės vaikas ar jaunuolis, bendradarbiaudamas su jaunimo srities profesionalu, užpildo *Ottawa* pažinimo įgūdžių įvertinimo įrankį (žr. 1 priedą), pateikdamas informaciją apie save. Jaunimo srities profesionalas apibendrina gautą informaciją, užfiksuoja:
  - 1) rizikos grupės vaiko ar jaunuolio asmenybės stipriąsias puses ir iššūkius;
  - 2) į ką atkreipti dėmesį tolesniuose užsiėmimų etapuose;
  - 3) konkrečius rizikos grupės vaiko ar jaunuolio poreikius asmeninio augimo kontekste siekiant integruoti jį į visuomenę.

Vėliau apklausos anketa pildoma visuose užsiėmimų ciklo etapuose – taip pat kiekvieno mėnesio baigiamojoje fazėje. Joje atsispindi rizikos grupės vaiko ar jaunuolio individuali raida, tobulėjimo ir augimo dinamika.

- **užsiėmimų ciklas „SUPER“** (žr. 5 lentelę) – dvidešimties dienų procesas, kuriame rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai, taikant sportinę veiklą kaip asmenybės tobulinimo instrumentą, išsikelia asmeninio augimo tikslų, taip pat dirba su tokiais asmenybės augimo ir tobulėjimo požymiais kaip pasitikėjimas ir drąsa, parama ir pagalba, emocijų valdymas, atsipalaidavimas, koncentracija ir dėmesys, grįžtamasis ryšys:

<i>Diena</i>	<i>Vystomi ir tobulinami socialiai emociniai įgūdžiai</i>	<i>Išmokstamos sportinės technikos</i> (šiam pavyzdyje pasitelkiamas krepšinis)
1 diena	Asmeninio augimo tikslų išsikėlimas I dalis	Apšilimas
2 diena	Individualus darbas su rizikos grupės vaiku ar jaunuoliu	
3 diena	Asmeninio augimo tikslų išsikėlimas II dalis	Apšilimas
4 diena	Drąsa ir pasitikėjimas	Kamuolio varymasis
5 diena	Bendradarbiavimo įgūdžiai	Perdavimas
6 diena	Individualus darbas su rizikos grupės vaiku ar jaunuoliu	
7 diena	Emocijų valdymas	Metimas į krepšį
8 diena	Atsipalaidavimas	Laisvieji metimai
9 diena	Individualus darbas su rizikos grupės vaiku ar jaunuoliu	
10 diena	Koncentracija	Stotelės: varymasis, metimai, šokdynė, drąsos užduotys
11 diena	Individualus darbas su rizikos grupės vaiku ar jaunuoliu	
12 diena	Grižtamasis ryšys	Mėnesio užsiėmimų įvertinimas
Mėnesio įvertinimas, naudojant <i>Ottawa</i> suvokimo įgūdžių įvertinimo įrankį (žr. <a href="#">1 priedą</a> ).		

Užsiėmimų cikle „SUPER“ per vieną dieną darbas integruojamas į rizikos grupės vaiko ar jaunuolio socialiai emocinius įgūdžius, kuriuos reikia vystyti ir tobulinti, taip pat jie paraleliai įsitraukia į sportinę veiklą, kurioje jų pritaikymą planuoja ir organizuoja jaunimo srities profesionalas, atsižvelgdamas į rizikos grupės vaikų ir jaunuolių poreikius ir galimybes. Viena užsiėmimų diena gali būti organizuojama taip:

- veikla, susijusi su socialiai emocinių įgūdžių vystymu ir tobulinimu, po kurios seka sportinė veikla;
- sportinė veikla, po kurios seka socialiai emocinių įgūdžių vystymas ir tobulinimas.

**Asmeninių augimo tikslų išsikėlimas** yra pačių rizikos grupės vaikų ir jaunuolių apibrėžti planai norimiems rezultatams pasiekti. Tikslas gali būti tolesnėje ateityje, tačiau turi būti susijęs ir su artimiausiu metu. Tikslų išsikėlimas tiesiogiai susijęs su laiko planavimu. Tikslai padeda efektyviai spręsti problemas, taip darant gyvenimą produktyvesnį. Kiekvienas rizikos grupės vaikas ar jaunuolis gali turėti savo asmeninių gyvenimo tikslų, susijusių su išsilavinimu, karjera ir darbu ir kt.

Kodėl rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams būtina išsikelti tikslus:

- tikslai padeda elgtis taip, kad būtų stengiamasi juos pasiekti;

- tikslai drąsina veikti;
- tikslai yra esminė laiko planavimo dalis;
- tikslai padeda galvoti, veikti ir reaguoti;
- tikslai formuoja teigiamą proto būklę.

Ilgalaikiai tikslai yra didieji gyvenimo tikslai, kuriuos rizikos grupės vaikas ar jaunuolis nori pasiekti. Į juos įeina išsilavinimo ir karjeros tikslai, taip pat asmeniniai ir su įsitraukimu į visuomenę susiję tikslai, kuriuos tikimasi pasiekti per ilgesnį laiką. Trumpalaikiai tikslai yra specifiniai uždaviniai, kuriuos reikia atlikti dabar arba artimiausiu metu (per dieną, savaitę, mėnesį, metus).

Tikslai apibūdinami taip:

- *specifiniai*. Juos reikia apibrėžti tiksliai, vengiant per daug plačios, neaiškios formuluotės;
- *įvertinami*. Juos reikia išsikelti taip, kad būtų galima įvertinti jų įgyvendinimą ir progresą, einant link tikslo. Neaiškiai apibrėžtų tikslų siekimo numatyti neįmanoma, todėl neatsiranda pasisekimo pojūtis.
- *pasiekiami*. Būtina žinoti, kad išsikeltą tikslą galima pasiekti.
- *realūs*. Reikia išsikelti tikslą, kurį, nuoširdžiai save vertinant, galima pasiekti.
- *su laiko apribojimais*. Laiko ribos padeda suvokti, kada pradėti ir baigti darbą, siekiant konkretaus tikslo.

Keturi tikslo išsikėlimo etapai:

Konkretus tikslo apibrėžimas	Įvykdymo termino nustatymas	Užduočių apibrėžimas	Planuojamo rezultato apibrėžimas

Klausimai, kuriuos reikia užduoti rizikos grupės vaikams ar jaunuoliams, kad apibrėžtų tikslus:

- Koks yra mano tikslas? Kokie yra mano prioritetai?
- Kokia nauda man bus iš pasiekto tikslo?
- Kas nutiks, jei tikslas nebus pasiektas?
- Su kokiais sunkumais, kliūtimis galiu susidurti siekdamas tikslo?
- Kaip susidorosiu su kliūtimis ir sunkumais, jei jų atsiras?
- Kurių žmonių palaikymas ar resursai būtų naudingi siekiant tikslo?

Norint išsaugoti motyvaciją siekiant tikslų, reikia:

- įvertinti prioritetus;
- įvertinti kiekvieno tikslo reikšmę;
- padalyti didelius tikslus į mažesnius;
- vizualizuoti – įsivaizduoti, kaip bus, kai tikslas bus pasiektas;
- pasitelkti teigiamus savo elgesio patvirtinimus, stiprinančius saviklioavą;
- taikyti tikslo apibrėžimo pavyzdžius (žr. anksčiau);
- sekti veiklos procesą ir rezultatus, patikrinti planuotus terminus.

Rizikos grupės vaiko ar jaunuolio motyvacijos stiprinimas, atsižvelgiant į progresą siekiant tikslų, padeda įgyti didesnę pasiekimo kontrolės pojūtį, stiprina savivertę, artina prie reikšmingų tikslų.

Veikla ir metodai, taikomi rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams išsikeliant asmeninius augimo tikslus, aptariam [2 priede](#) *Asmeninių augimo tikslų išsikėlimas*.

**Drąsa ir pasitikėjimas.** Drąsa yra gyvybiškai būtina kasdienėse situacijose. Jos galima išmokyti, jos tikrai būtina mokyti rizikos grupės vaikus ir jaunuolis, ypač kritiniame paauglio amžiuje. To reikia mokyti siekiant, kad vaikai ir jaunuoliai išsiugdytų įgūdį priimti sąmoningus sprendimus ir nugalėti susikurtas baimes, siekiant nepasiduoti aplinkinių nuomonei. Šie įgūdžiai būtini bet kuriame amžiuje, tačiau paauglystėje, kai biologiškai nustatyti smegenų veiklos mechanizmai skatina pradėti nepriklausomą ir savarankišką gyvenimą, tai ypač svarbu. Šiuo metu jaunuoliams būdingas didelis intelektinis potencialas, tačiau kartu didelis šio impulso intensyvumas įtraukia paauglius į įvairias rizikas. Todėl ypač svarbu, kad paauglys suvoktų, kas su juo vyksta, kaip daryti tam įtaką ir, svarbiausia, kaip sveikai nubrėžti ribas tarp savęs ir kitų. Šiame procese reikšmingas vaidmuo atitenka paauglio gebėjimui sąmoningai priimti sprendimus, o tai, priešingai nei emocijų sąlygota automatinė reakcija, suteikia laisvę rinktis, mokant jaunuolį būti aktyviu savo gyvenimo kūrėju, mažiau pasiduodant impulsyviams ir automatiniam elgesiui.

Rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai svajoja, ką jie norėtų padaryti, tačiau neretai bijo patikėti savo jėgomis ar pasirenka lengvesnį kelią, pavyzdžiui, užuot užsiėmę sportine veikla žiūri

## JAUNIMO SRITIES PROFESIONALAI APIE RIZIKOS GRUPĖS SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ VYSTYMĄ IR TOBULINIMĄ

Aš jų klausiu – kiek tu gali? Vaikas ar jaunuolis pats išsikelia tikslą, kiek gali pasiekti. Jis mato, kad tikiu, jog jis tai padarys, ir pats patiki. Jei šiandien tau sunku padaryti konkrečią užduotį, jos nedarysime, pabandysime kitą, gerai? Jie sutinka, tada keičiame užduotis.

*Kazimiera,  
slidinėjimo trenerė iš  
Ignalinos*

Rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai turi išmokyti pažinti save ir patikėti savimi. Dažniausiai šios grupės vaikai ir jaunuoliai pasižymi žema saviverte – netiki tuo, ką gali padaryti. Jiems reikia išmokyti suvokti save, pasitikėti savimi, būti drąsesniems, nebijoti praplėsti savo interesų lauko, išbandyti ką nors nauja.

*Loreta,  
socialinė darbuotoja iš  
Visagino*

vaizdo įrašus *Youtube*. Drąsa pasireiškia ne tik realios grėsmės situacijose, tačiau ir įsivaizduojant, kad pasirinkimas gali kelti grėsmę – nepatogią situaciją, nuostolį, atstūmimą. Kiekvienas jaučia poreikį pritapti, pavyzdžiui, kokioje nors bendraminčių grupėje, kolektyve ir kt., todėl individualumas ir kitoks požiūris ar nuomonės raiška reikalauja daug drąsos – reikia sugebėti nugalėti baimę būti nepriimtam. Pavyzdžiui, paaugliai dažnai pradeda vartoti priklausomybę sukeliančias medžiagas, kad pritaptų prie kokios nors bendraminčių (priklausomybę sukeliančių medžiagų vartotojų) grupės.

Siekiant suformuoti sėkmingą rizikos grupės vaiko ar jaunuolio asmenybę, drąsą reikia *treniruoti*:

- valdant emocijas;
- stiprinant savivoką;
- mokanti nustatyti tikslus ir prioritetus;
- darant savarankiškus pasirinkimus.

Pasiduodant baimėms, jos tik auga, todėl ypač svarbu, kad rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai suprastų ir, priimdami sąmoningus ir atsakingus sprendimus, baimes nugalėtų.

Drąsos galima išmokti! Tik treniruodamas gebėjimą priimti sprendimus ir prisiimti atsakomybę vaikas ar jaunuolis įgyja drąsos arba įgūdį reguliuoti savo emocijas ir impulsus, elgtis pagal savo vertybes. Taip pat, kaip kitų socialiai emocionalių įgūdžių, drąsos galima mokytis sąmoningai – kuo jaunesniame amžiuje, tuo geriau.

Drąsa yra įgūdis, kuris suteikia galimybę:

- pažvelgti į save ir kitus iš šalies;
- suvokti sau svarbias vertybes;
- jausti empatiją;
- pasirūpinti savimi ir aplinkiniais;
- įvertinti rizikas.

Drąsūs įprastai yra išmokę du pagrindinius drąsos komponentus: gebėjimą nugalėti baimę – neigiamas mintis, įsivaizduojamą grėsmę – ir tikėjimą savo jėgomis daryti įtaką tam, kas vyksta aplinkui.

Veikla ir metodai, taikomi rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams stiprinant drąsą ir pasitikėjimą, aptariami [2 priede](#) *Drąsa ir pasitikėjimas*.

**Bendradarbiavimo įgūdžiai.** Rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams dėl anksčiau įgytos gyvenimiškos patirties neretai yra iššūkis tiek gauti, tiek teikti paramą aplinkiniams. Todėl reikia vystyti ir tobulinti jų bendradarbiavimo įgūdžius, taip pat skatinti suvokimą apie aplinkinių žmonių vaidmenį jų gyvenime. Bendradarbiavimas yra įgūdis bendradarbiauti, dirbti komandoje, įgūdis įsiklausyti ir gerbti įvairias nuomones, įgūdis priimti sprendimą ir prisiimti atsakomybę už jo įgyvendinimą, įgūdis atsakingai elgtis konfliktinėse situacijose, ekstremaliose situacijose ir pasirūpinti savo bei kitų žmonių saugumu, jei būtina, ieškoti pagalbos. Įsitraukiant į veiklas, įskaitant sportinę veiklą, sėkmingai vystomi ir tobulinami tokie įgūdžiai kaip:

- tolerancija ar pakantumas, pasireiškiantis kaip įgūdis bendradarbiauti su kiekvienu poroje ar grupėje, neatmetimas; visų patarimų išklausymas; pagalba kitiems. Tai tarsi pasitikėjimas kartu poroje dirbančiu ar grupės nariu;
- įgūdis atsižvelgti į grupės sąlygas – sekti grupės nustatytas sąlygas; taip pat įgūdis palaukti savo eilės pasisakyti, jei grupė dėl to sutaria; komunikuoti protingai ir supratingai pagal sąlygas, sukurtas užsiėmimo metu ar komandos draugų, pradėjus bendradarbiavimą;
- įgūdis elgtis pagarbiai su kitu; įgūdis klausytis, išklaustyti kitą, net tada, kai nuomonė kitokia, išklaustyti iš eilės; paremti kitą, paprašyti leidimo;
- įgūdis elgtis pagarbiai su savimi – išsakyti savo nuomonę, pasiūlymus, atsiprašyti, jei suklysta; įgūdis pasakys „ne“, neįžeidžiant ir neišskaudinant kitų, likti prie savo nuomonės;
- įgūdis vertinti save ir kitus – įvertinti savo veiklą įvairiais aspektais; įgūdis save ir kitą padrašinti ir pagirti; įgūdis mokytis iš įvertinimo;
- įgūdis spręsti problemas, konfliktines situacijas, padėti kitiems jas išspręsti – įgūdis pažinti problemą, žingsnis po žingsnio ją spręsti.

Veikla ir metodai, taikomi rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams vystant ir tobulinant bendradarbiavimo įgūdžius, aptariami [2 priede](#) *Bendradarbiavimo įgūdžiai*.

**Emocijų valdymas.** Emocijų pažinimo ir reguliavimo gebėjimai daro esminę įtaką vaikų ir jaunuolių bendraamžių santykių kūrimo kokybei, taip pat gerai savijautai ir pasiekimams. Tarpusavio santykiai yra ypač svarbūs, nes jais patenkinami tokie esminiai poreikiai kaip draugystė, pagarba, saugumo jausmas, pasitikėjimas. Be to, kuo lengviau rizikos grupės vaikas ar jaunuolis įsitraukia į santykį, tuo lengviau įgyja būtinų žinių ir įgūdžių. Aplinka, kurioje jaunuoliai leidžia didžiąją dienos dalį, atlieka labai svarbų vaidmenį vystant socialiai emocinius įgūdžius. Šis vaidmuo gali būti tiek destruktivus, kaip vaikams ir jaunuoliams, patiriantiems patyčias, atstūmimą ir smerkimą, tiek palaikantis asmens socialiai emocinę brandą, suteikdamas vaikams ir jaunuoliams aplinkos ir požiūrio patirtį, kurios neretai trūksta šeimoje.

Kodėl darbas su emocijomis yra svarbus? Jos daro įtaką:

- atminčiai ir mokymuisi;
- priimamiems sprendimams ir gebėjimui nuspręsti;
- santykių kokybei;
- fizinei ir psichinei sveikatai;
- darbo ir mokymosi efektyvumui.

Veikla ir metodai, taikomi rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams treniruojant emocijų valdymą, aptariami [2 priede](#) *Emocijų valdymas*.

**Atsipalaidavimas.** Patirdamas stresą, emocijų perteklių, vaikas ar jaunuolis dažniausiai jaučia fizinę ir emocinę įtampą. Sportinėje veikloje kartais ši būklė, atrodo, yra sąmoninga – matau, kad dreba rankos / kojos, negaliu kontroliuoti savo judesių, man sunku išlaikyti kokį daiktą. Vis dėlto kartais

raumenų įtampa lieka nepastebėta ir tik po kurio laiko vaikas ar jaunuolis pripažįsta – jaučiu silpnumą, rankos ir kojos neklauso ir kt. Pastebėta, kad vaikai ir jaunuoliai, esant intensyvioms sąlygoms, taip pat asmeninių ambicijų užvaldyti, nesugeba rasti būdų, kaip efektyviai atsipalaiduoti ir atnaujinti tiek savo emocijas, tiek fizines jėgas. Todėl, įtraukdamas vaikus ir jaunuolius į sportinę veiklą, jaunimo srities profesionalas turi numatyti laiką atlikti kokybiško atsipalaidavimo veiksmus, taip užtikrindamas, kad ne tik atpalaiduojami raumenys, bet nuraminamas protas.

Atsipalaidavimas pasitelkiamas siekiant, kad rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai:

- sumažintų bendrą nerimą;
- sumažintų panikos priepuolių dažnumą ir trukmę;
- pagerintų miegą, gebėjimą pailsėti;
- gebėtų atlaikyti / mažinti specifines baimes / fobijas;
- padidintų gebėjimą koncentruotis;
- gebėtų kontroliuoti ne tik kūną, bet ir protą,
- padidintų savivoką,
- vystytų spontaniškumą ir kūrybiškumą.

Veikla ir metodai, taikomi rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams vystant ir tobulinant atsipalaidavimo įgūdžius, aptariami [2 priede](#) *Atsipalaidavimas*.

**Koncentravimosi** reikšmė – būti čia ir dabar! Bet kokie psichologiniai gebėjimai, įskaitant koncentraciją, gali būti treniruojami lygiai taip pat, kaip fiziniai. Ir lygiai taip, kaip fiziniams raumenims nepakanka vienos mankštos, psichologinius gebėjimus reikia treniruoti reguliariai. Koncentravimasis yra svarbus kiekvienoje gyvenimo srityje ir kiekvienam individui. Šis gebėjimas gali padėti, kai būtina susikoncentruoti mokantis, dirbant, atliekant užduotis ir kt.

Gebėjimas koncentruotis vaikams ir jaunuoliams, įskaitant rizikos grupės vaikus ir jaunuolius, reikalingas:

- mintims kontroliuoti;
- reikalingai informacijai atrinkti;
- vidinei ramybei įgyti;
- atminčiai gerinti;
- mokymosi įgūdžiams gerinti;
- efektyviau dirbti;
- mažiau klysti;
- rezultatus pasiekti greičiau ir efektyviau.

Veikla ir metodai, taikomi rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams vystant ir tobulinant koncentravimosi įgūdžius, aptariami [2 priede](#) *Koncentravimasis*.

### ***Metodai, kaip įvertinti atlikto darbo su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais naudingumą ir pasiektus rezultatus***

Vienas sportinės veiklos, kurioje rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai įgyja ir socialiai emocinių įgūdžių, svarbiausių procesų yra įgytos patirties reflektavimas ir įvertinimas. Tai padeda vystyti gebėjimą suvokti ir vertinti sportinėje veikloje įgytą patirtį. Jaunimo srities profesionalams reikėtų turėti omenyje, kad socialiai emocionalių įgūdžių mokymosi veiklų užduotis yra pats *veiklos atlikimo procesas* ir *refleksija*, eigos įvertinimas. Žiūrint per socialiai emocinių įgūdžių vystymo prizmę, darbe su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais sportinė veikla pasiekia rezultatų ir tada, jei ji nėra pasisekusi taip, kaip planuota, tačiau pavyko aptarti įgytą patirtį ir pažinti mokymosi proceso rezultatus.

Ypač keblu yra įvertinti rizikos grupės vaiko ar jaunuolio augimą mokymosi kontekste, jei sportinė veikla taikoma kaip asmens vystymosi ir tobulėjimo instrumentas. Lieka galimybė, kad rizikos grupės vaikai ar jaunuoliai neatpažįsta ir nesuvokia savo vystymosi tokiam mokymosi procese. Todėl dažniausiai jiems būtina jaunimo srities profesionalo parama, kad atpažintų ir įvertintų asmeninį vystymąsi ir tobulėjimą. Būdas, kaip jaunimo srities profesionalas gali padaryti rizikos grupės vaiko ar jaunuolio mokymosi procesą labiau pastebimą, yra taikyti priegią, per kurią rizikos grupės vaikai ir jaunuoliai:

- iš pradžių gauna galimybę dalyvauti sportinėje veikloje, ją patirti;
- iškart po to vertina įgytą patirtį, koncentruodamiesi į konkrečią emociją, pojūčių atpažinimą;
- vėliau pradeda vertinimo procesą, paremtą kritiniu mąstymu ir konkrečiais faktais;
- procesas pabaigiamas naujo plano su panašiomis situacijomis, kurios gali susiklostyti sportinės veiklos ribose, kūrimu, (Kolb, 1984).

## **JAUNIMO SRITIES PROFESIONALAI APIE ATLIKTO DARBO SU RIZIKOS GRUPE REZULTATUS**

Save vertinu taip – jei vaikai, kuriuos įkalbėjau rudenį, ir toliau ateina į treniruotes, tai mano pasiekimas, jie neišėjo. Svarbiausia parodyti skirtumą. Viena mergaitė sako – buvau paskutinė. Sakau – kokia paskutinė? Tu išvis nemokėjai slidinėti, tačiau jau nučiuoži ratą, įrodei sau, kad gali.

*Kazimiera,  
slidinėjimo trenerė iš  
Ignalinos*

Rezultatas yra rizikos grupės vaiko ir jaunuolio augimo dinamika. Pavyzdžiui, naktinio gatvės krepšinio varžybose iš pradžių jie gali dalyvauti kaip dalyviai, vėliau stengiamės juos įtraukti į organizacinius reikalus – dalyvių registraciją, teisėjavimą ir kt.

*Solvita,  
jaunimos reikalų specialistė iš  
Karsavos*

Pastebėjimai ir individualūs pašnekesiai. Mes taip pat matome, ar yra pokyčių nuo momento, kai jaunuolis atėjo į centrą.

*Gunita,  
jaunimos reikalų specialistė iš  
Balvų*



## Grįžtamasis ryšys

Grįžtamasis ryšys darbe su jaunimu yra pokalbių procesas, kuriame atsispindi pasiekimai ir iššūkiai kelyje link konkretaus tikslo.

- Pasiekiamas elgesiu, įvykiu, situacija;
- Yra atliekamas laiku;
- Vyksta „akis į akį“;
- Pasiekiamas „Aš“ teigimo forma;
- Kartu sprendžiami daugiausia du klausimai.



Jaunimo srities profesionalas, suteikdamas grįžtamąjį ryšį rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams

- Apibūdina situaciją, poelgį ar įvykį iš savo perspektyvos;
- Apibūdina savo reakciją į susidariusią situaciją, poelgį ar įvykį;
- Paaškina savo pojūčius dėl susidariusios situacijos, poelgio ar įvykio;
- Parodo, kad supranta, kas slypi elgsenoje susidarius konkrečiai situacijai, įvykus poelgiui ar įvykiui;
- Pasiūlo alternatyvių elgsenos modelių panašiai situacijai, poelgiui ar įvykiui.

## ***Grižtamasis ryšys***

Sąvoką *grįžtamasis ryšys* kasdienybėje įprasta vartoti, norint aprašyti bet kokią komentarą apie kokią nors situaciją, elgesį ar įvykį, įskaitant pagyrimus, patarimus ir vertinimus. Bet iš tiesų nėra vienas išvardytų dalykų nėra grįžtamasis ryšys<sup>5</sup>.

Grižtamasis ryšys darbe su jaunimu yra pokalbių procesas, kurio ribose atsispindi pasiekimai ir iššūkiai kelyje siekiant konkretaus tikslo<sup>23</sup>. Tai procesas, kuriame vaikai ir jaunuoliai, įskaitant rizikos grupės vaikus ir jaunuolius, gali sužinoti, kas daroma atitinkamai išsikeltiems tikslams ir ką reikėtų tobulinti. Grižtamasis ryšys reikšmingas darbe su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais, nes tai padeda vystyti ir tobulinti asmenybei reikalingus įgūdžius.

Suteikdamas grįžtamąjį ryšį rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams [jaunimo srities profesionalas](#):

- apibūdina situaciją, elgesį, įvykį iš savo perspektyvos;
- apibūdina savo reakciją į situaciją, elgesį ar įvykį;
- paaiškina savo savijautą dėl situacijos, elgesio ar įvykio;
- rodo, kad supranta, kas slypi elgsenoje susidarius konkrečiai situacijai, įvykus poelgiui ar įvykiui;
- siūlo alternatyvius elgsenos modelius panašiai situacijai, poelgiui ar įvykiui.

Grižtamasis ryšys yra konstruktyvus, jei:

- pateikiamas kaip įmanoma greičiau po susidariusios situacijos, įvykio, poelgio;
- pradėtas su teigiama nuotaika, vėliau kryptant prie skaudaus įvykio, situacijos ar poelgio;
- pabaigiamas padėsinimu teigiamai keisti elgesį, situacijas ar įvykius;
- yra nuoširdus ir pagarbus;
- sukoncentruotas į elgesį, o ne asmenybės požymius, pateikiamas, įsiklausant ir į grįžtamojo ryšio gavėją.

Grižtamasis ryšys yra destruktivus, jei:

- užsipuolamas gavėjas, pagrindinės išvalgos nukreiptos į asmenybės požymius, o ne elgesį;
- nenukreiptas, pavyzdžiui, į rizikos grupės vaiko ar jaunuolio išsikeltų tikslų siekimą;
- nėra paremtas konkrečiais faktais, yra perdėtas bei per daug padrikas;
- gali būti laikomas manipuliacija;
- nesuteikia galimybės grįžtamojo ryšio gavėjui išreikšti savo požiūrio į poelgį, situaciją ar įvykį.

### Grižtamojo ryšio teikimas

Grižtamojo ryšio teikimas yra procesas, kuriame vyksta pokalbis apie konkretų poelgį, situaciją ar elgseną siekiant atlikti korekcijas. [Faktoriai, į kuriuos reikia atsižvelgti, teikiant grįžtamąjį ryšį](#)<sup>5</sup>:

- ***jis teikiamas apie poelgį, įvykį, situaciją.*** Grįžtamasis ryšys turi būti apie vaiko ar jaunuolio poelgį, konkretų įvykį ar situaciją. Jis negali būti apie jo asmenybę, jos požymius;
- ***jis turi būti suteiktas laiku.*** Grįžtamąjį ryšį visuomet reikia stengtis suteikti laiku – kaip įmanoma greičiau po situacijos, poelgio ar įvykio, kol tai ryšku vaiko ar jaunuolio atmintyje. Taip randamas būdas spręsti situaciją laiku. *Jei situacija, įvykis ar poelgis yra „karštas“ ar per daug emocionalus, pageidautina palaukti;*
- ***jis turi vykti „akis į akį“.*** Grįžtamojo ryšio procesas turi vykti dalyvaujant tik susijusiems asmenims;
- ***teikiamas „Aš“ teiginių forma.*** Grįžtamojo ryšio procese reikšminga yra naudoti „Aš“ teiginius, pavyzdžiui, teiginys „Aš nustebęs, kad apie susidariusią situaciją mane informuoja tik dabar“ yra daug progresyvesnis nei „Tavo sukurta situacija mane stebina“. Jei kalbama apie situaciją, o ne apie tai, kaip tai verčia jaustis, tai suteikia galimybę koncentruotis į konkretų poelgį ir rasti sprendimus kaip įmanoma greičiau ir konstruktyviau;
- ***vienu metu sprendžiami daugiausia du klausimai.*** Grįžtamojo ryšio ribose svarbu kalbėti ir susitarti dėl sprendimų kaip įmanoma labiau koncentruotai. Todėl pageidaujama vieno pokalbio metu koncentruotis į ne daugiau kaip du sprendžiamus klausimus, situacijas ar įvykius. Tai suteikia galimybę abiem susijusioms pusėms išsaugoti koncentraciją ir įsitikinimą, kad pokalbis yra suprantamas ir neišblaškytas.

#### Grįžtamojo ryšio gavimas

Grįžtamojo ryšio gavimas neretai gali atrodyti baugiai ir kelti nerimą. Grįžtamąjį ryšį patartina laikyti teigiama mokymosi patirtimi. Tai padeda sustoti, pagalvoti ir mokytis, kaip dalykus ir procesus vykdyti kitaip. Gaunant grįžtamąjį ryšį, reikia<sup>5</sup>:

- ***būti atviram.*** Vaikui ar jaunuoliui reikia padėti emociškai pasiruošti gauti grįžtamąjį ryšį, kad jis tai priimtų kaip mokymosi procesą. Grįžtamojo ryšio gavimo etape vaikas ar jaunuolis žvelgia į tai, kas įvyko, taikydamas aktyvaus klausymosi metodus ir instrumentus;
- ***klausytis.*** Norint gauti konstruktyvų grįžtamąjį ryšį, svarbu, kad procesui būtų skirta pakankamai daug laiko. Taip pat svarbu, kad jį suteiktų asmuo, kurio klausytis malonu;
- ***mokytis iš įgytos patirties.*** Grįžtamojo ryšio gavimo procese svarbu užduoti klausimus apie tai, kaip įmanoma tobulinti, gerinti susiklostančias situacijas ir ko iš to galima pasimokyti.

# Youthpass

Youthpass – neformaliojo ugdymo įrankis darbe su jaunimu, padedantis pažinti ir aprašyti individualius ar grupinio mokymosi tikslus ir rezultatus.

Youthpass konceptas / strategija: vaiko ar jaunuolio mokymosi procesas vyksta 8 mokymosi visą gyvenimą kompetencijų ribose:



Bendravimas gimtąja kalba



Bendravimas užsienio kalba



Matematinės žinios ir pagrindiniai gamtos pažinimo ir technologijų įgūdžiai



Skaitmeniniai įgūdžiai



Mokytis mokytis



Socialiniai ir pilietiniai įgūdžiai



Iniciatyva ir verslininkystė



Kultūrinis suvokimas ir raiška

N. B. Svarbiausi rizikos grupės vaikų ir jaunuolių mokymosi tikslai ar rezultatai turi būti vienoje ar trijose iš aštuonių Youthpass kompetencijų.

## **Youthpass**

Youthpass – neformaliojo ugdymo įrankis darbe su jaunimu, padedantis atpažinti ir aprašyti individualaus ar grupinio mokymosi rezultatus. Vaikui ar jaunuoliui tai yra vertinga asmeninė ir edukacinė patirtis – *veiklos metodas*, kuriuo jie patys gali numatyti mokymąsi ir vystyti savo įgūdžius ir požiūrį. Tai suteikia vaikams ir jaunuoliams galimybę mokytis visą gyvenimą, suvokti save, įsitraukti į savęs vystymą.<sup>35</sup>

Naudojant Youthpass kaip reflektavimo ar vertinimo instrumentą, mokymasis tampa pastebimesnis ir labiau suvokiamas. Jį galima naudoti siekiant išsikelti mokymosi tikslus (suprasti, ką vaikas ar jaunuolis nori vystyti ir tobulinti bei kaip tai padaryti) ir įvertinti mokymosi rezultatus (suprasti, ką vaikas ar jaunuolis išmoko ir koku būdu buvo lengviau išmokti). Neformaliojo ugdymo kontekste Youthpass svarbiausias elementas yra mokymasis mokytis, apimantis savęs suvokimą kaip žmogaus, kuris savarankiškai mokosi visą gyvenimą, saviklio vą pradėti mokytis, pasiruošimą prisiimti atsakomybę už savo mokymosi procesą, mokymosi prioritetų suvokimą, atvirumą ir prisitaikymą prie netikėtų permairių, gebėjimą nustatyti savo poreikius, pergaltvoti mokymosi procesą, mokytis kartu su kitais, gauti grįžtamąjį ryšį, gebėjimą įsivertinti ir dokumentuoti mokymosi rezultatus.

Youthpass vaiko ar jaunuolio mokymosi proceso konceptas / strategija vyksta 8 mokymosi visą gyvenimą kompetencijų (žr. 6 lentelę) ribose<sup>2</sup>:

6 lentelė

<b>Kompetencija</b>	<b>Aprašas</b>	<b>Sportinė veikla, kurioje galima tobulėti</b>	<b>Potencialūs mokymosi rezultatai</b>
<b>Bendravimas gimtąja kalba</b>	Gebėjimas išreikšti sąvokas, mintis, pojūčius, faktus ir nuomones tiek žodžiu, tiek raštu. Tai įgūdis klausytis, kalbėti, skaityti ir rašyti. Tai gebėjimas pasirinkti ir vartoti atitinkamus žodžius, sąvokas, kalbos stilių mokykloje, darbe, namuose ir laisvalaikiu.	Visų tipų komandinis sportas, fizinė veikla, atliekama komandoje, ypač veikla, kuriai būtina strategija.	<ul style="list-style-type: none"><li>• gebėjimas suprasti kitų suteiktą informaciją, atitinkamai į ją reaguoti;</li><li>• gebėjimas išreikšti nuomonę, pagrįsti ją.</li></ul>
<b>Mokytis mokytis</b>	Gebėjimas prisiimti atsakomybę ir organizuoti mokymus. Planuoti laiką ir atsirinkti informaciją tiek individualiai, tiek grupėse. Šis gebėjimas apima mokymosi proceso suvokimą – suvokimą to, kaip, kur ir kada mokytis yra	Be išimties visos sporto šakos	<ul style="list-style-type: none"><li>• gebėjimas suvokti savo mokymosi stilių;</li><li>• gebėjimas suvokti savo mokymosi pobūdį ir procesus;</li><li>• motyvacijos mokytis augimas;</li><li>• kritinio mąstymo vystymas;</li></ul>

	veiksmingiausia. Šis gebėjimas reiškia naujų žinių ir įgūdžių įgijimą, apdorojimą ir priėmimą. Tai įgūdis panaudoti anksčiau įgytas žinias ir patirtį mokantis. Mokymasis mokytis yra savimotyvacija.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• požiūrio formavimas, keitimas.</li> </ul>
<b>Socialiniai ir pilietiniai įgūdžiai</b>	Gebėjimas bendradarbiauti pilietiniame gyvenime, remiantis žiniomis apie socialinę ir politinę struktūrą, sąvokas, aktyvų ir demokratišką dalyvavimą. Socialiniai įgūdžiai – elgesio kodeksų suvokimas įvairiose bendruomenėse, aplinkoje, suvokimas apie fizinę ir dvasinę sveikatą. Gebėjimas dalykiškai komunikuoti, būti pakančiam. Išreikšti ir suprasti skirtingas nuomones. Pilietiniai įgūdžiai, paremti žiniomis apie demokratiją, teisę, lygiateisiškumą, pilietiškumą. Tai pasirengimas gerbti kitų vertybes ir privatų gyvenimą.	Pirmiausia komandinis sportas, taip pat tokios individualaus sporto šakos kaip plaukimas, žygiai ar ekstremalus sportas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gebėjimas susidoroti su stresu ir nerimu;</li> <li>• gebėjimas kurti pasitikėjimą ir jausti empatiją;</li> <li>• pasitikėjimo stiprinimas;</li> <li>• konfliktų sprendimo taktikos;</li> <li>• pakantumo vystymas;</li> <li>• pritapimo pojūčio vystymas;</li> <li>• komandinis darbas;</li> <li>• bendradarbiavimo įgūdžių vystymas ir tobulinimas.</li> </ul>
<b>Kultūrinis suvokimas ir raiška</b>	Gebėjimas suprasti kultūrinę ir kalbų įvairovę, kultūrinio ir istorinio paveldo reikšmę bei išsaugojimo būtinumą. Savo kultūros įvairiapusiškumo pasaulyje suvokimas. Gebėjimas suvokti	Komandinis sportas ir sportinė veikla, tradicinės ir nacionalinės sporto šakos (pavyzdžiui, kovos menai).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gebėjimas suprasti ir gerbti įvairias kultūras;</li> <li>• gebėjimas suvokti pagarbos reikšmę;</li> <li>• įvairių pozicijų ir požiūrių priėmimas;</li> <li>• atsižvelgimas į žmogaus teises;</li> </ul>

	kultūrų ir meno įvairovę – dailės darbus, kiną, teatrą, literatūrą, muziką.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• tolerancija;</li> <li>• stereotipų ir nusistatymų nesilaikymas.</li> </ul>
<b>Skaitmeniniai įgūdžiai</b>	Ši kompetencija apima informacinių technologijų pritaikymą darbe, laisvalaikiu ir komunikacijoje.	Sportinė veikla, kuriai būtina strategija.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gebėjimas kurti strategiją;</li> <li>• kūrybinio, inovatyvaus ir kritinio mąstymo lavinimas;</li> <li>• aktyvaus dalyvavimo tobulinimas;</li> <li>• gebėjimas įvertinti galimo elgesio kryptį ir ribas.</li> </ul>
<b>Matematinės žinios ir pagrindiniai gamtos pažinimo ir technologijų įgūdžiai</b>	Tai gebėjimas vystyti ir pritaikyti matematinį mąstymą kasdienėse situacijose. Gamtos pažinimo ir technologijų įgūdžiai, žinios ir metodai pritaikomi aiškinantis gamtos pasaulį, suvokiant žmogaus sukeltus pokyčius gamtoje ir kiekvieno atsakomybę.	Šachmatai ir strateginė lauko veikla.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pasitikėjimo vystymas;</li> <li>• racionalus mąstymas;</li> <li>• gebėjimo pritaikyti matematinius ir gamtos pažinimo principus vystymas ir tobulinimas;</li> <li>• saugumo reikšmės suvokimo formavimas;</li> <li>• ilgalaikis tobulėjimas.</li> </ul>
<b>Iniciatyvumas ir verslininkystė</b>	Gebėjimas įgyvendinti idėjas realybėje. Kūrybiškumas, inovacijų ir rizikos prisiėmimas, gebėjimas planuoti projektus ir vadovauti, siekiant tikslo. Įgūdis palaikyti individus ne tik kasdiniame gyvenime, bet ir darbo vietoje, padėti suvokti darbo reikšmę ir gebėjimą numatyti galimybes.	Individualaus sporto šakos ir veikla, taip pat komandinis sportas ir veikla.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• planavimo ir organizavimo įgūdžių vystymas ir tobulinimas;</li> <li>• individualus darbas;</li> <li>• nepriklausomybės stiprinimas;</li> <li>• užsibrėžtų tikslų pasiekimas.</li> </ul>

*Youthpass* suteikia galimybę apibendrinti ir sutvarkyti mokymosi rezultatus pagal anksčiau minėtas pagrindines mokymosi visą gyvenimą kompetencijas. Svarbiausi rizikos grupės vaikų ir jaunuolių mokymosi tikslai ar rezultatai turi būti vienoje ar trijose iš aštuonių *Youthpass* kompetencijų.

Jaunimo srities profesionalas, taikydamas *Youthpass* kaip mokymosi proceso įvertinimo instrumentą darbe su rizikos grupės vaikais ir jaunuoliais sportinėje veikloje:

- skatina palankios mokymosi aplinkos kūrimą;
- siūlo resursus;
- užduoda kertinius klausimus;
- į dienos tvarkę įtraukia mokymąsi;
- išklauso;
- motyvuoja vaikus ir jaunuolius;
- suteikia grįžtamąjį ryšį;
- pastebi vaikų ir jaunuolių potencialą;
- dalija patarimus;
- suvokia pomėgius ir poreikius;
- skatina vaikus ir jaunuolius pažinti save kaip žmones, kurie mokosi;
- pažįsta save kaip mokymosi proceso skatintoją;
- pažįsta vaikus ir jaunuolius, su kuriais dirba;
- žino ir suvokia *Youthpass* konceptą ir metodus.



## NAUDOTŪ IR REKOMENDUOJAMŪ ŖALTINIŪ IR LITERATŪROS ŖARAŖAS

1. Aglonas novada paŖvaldŖbas stratēģija darbam ar jaunatni 2018. – 2022.gadam (Aglunos reģiono savivaldŖbēs darbo su jaunimu stratēģija 2018– 2022 metams) (2018).
2. Andanova D., Acs Maria, Holmes D. (2013), **Move & learn**. Priinama: [https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox\\_tool\\_download-file-1079/MOVEandLEARN\\_Manual.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1079/MOVEandLEARN_Manual.pdf)
3. Balvu novada jaunatnes politikas attŖstŖbas stratēģija 2014. – 2020.gadam (BalvŖ reģiono jaunimo politikos vystymo stratēģija 2014–2020 metams) (2014), priinama: <http://jaunatneslietas.lv/sites/default/files/2018-02/Balvi.pdf>
4. **Bērnu labsajŖta un labklāģibas Baltijas valstŖs: kopsavilkums (Vaiku savijauta ir gerovē Pabaltijo Ŗalyse: apibendrinimas)** (2017), priinama: [http://www.bernulabklajiba.lv/wp-content/uploads/2017/05/Bernu\\_labklajiba\\_Baltija\\_kopsavilkums.pdf](http://www.bernulabklajiba.lv/wp-content/uploads/2017/05/Bernu_labklajiba_Baltija_kopsavilkums.pdf)
5. Bhat A. **Continuous Feedback: Definition, Model & System, Performance Management and Benefits**. Priinama: <https://www.questionpro.com/blog/continuous-feedback/>
6. Ciblas novada jaunatnes politikas attŖstŖbas programma 2014. – 2020.gadam (Ciblos reģiono jaunimo politikos vystymo 2014–2020 metams) (2014), priinama: <http://jaunatneslietas.lv/sites/default/files/2018-02/Cibla.pdf>
7. Darling Hammond L., (2015), **Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice**, priinama: <http://www.p12.nysed.gov/sss/documents/SELEssentialforLearningandLife.pdf>
8. Daugavpils novada jaunatnes politikas attŖstŖbas stratēģija 2018. – 2024. gadam (Daugpilio reģiono jaunimo politikos vystymo stratēģija 2018–2024 metams) (2018), priinama: [https://www.daugavpilsnovads.lv/Media/Default/documents/publiskie\\_dokumenti/Lemumi/2018/2\\_7\\_22\\_03\\_2018/699\\_strategija.pdf](https://www.daugavpilsnovads.lv/Media/Default/documents/publiskie_dokumenti/Lemumi/2018/2_7_22_03_2018/699_strategija.pdf)
9. Elsiņa I., Perepjolkina V. (2017), **Sociāli emocionālās kompetences integratŖvā modeļa izveides pamatojums**. Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija. (**Socialiai emocionaliuos kompetencijos integracinio modelio kūrimo pagrindas**. Rēzeknēs tehnoloģiju akadēmija)
10. Etzion D., Romi S. (2015), **Typology of youth at risk**. School of Education, Bar-Ilan University, Ramat-Gan, Israel. Priinama: [https://education.biu.ac.il/sites/education/files/shared/u53/typology\\_article.pdf](https://education.biu.ac.il/sites/education/files/shared/u53/typology_article.pdf)
11. **IzglŖtŖbas attŖstŖbas pamatnostādnes 2014.-2020.gadam. (Pagrindinēs iŖsilavinimo vystymo formulotēs)** Priinama: [https://www.izm.gov.lv/images/jaunatne/metodiskais\\_WEB\\_samazinats.pdf](https://www.izm.gov.lv/images/jaunatne/metodiskais_WEB_samazinats.pdf)
12. **Jaunatnes darbinieka profesijas standards. (Jaunimo srities darbuotojo profesijos standartas)** Priinama: [http://ljp.lv/sites/default/files/wp-documents/JD\\_profesijas\\_standarts.pdf](http://ljp.lv/sites/default/files/wp-documents/JD_profesijas_standarts.pdf)

13. **Jaunatnes politikas īstenošanas plans 2016. – 2020.gadam. (Jaunimo politikos īgyvendinimo planas 2016–2020 metams)** Prieinama: <https://likumi.lv/ta/id/281546-par-jaunatnes-politikas-istenosanas-planu-2016-2020-gadam>
14. **Jauniešu labbūtība Baltijas valstīs: pētījuma ziņojums (Latvija). (Jaunimo gerovē Pabaltijo šalyse: tyrimo pranešimas (Latvija))** (2019), prieinama: [http://www.bernulabklajiba.lv/wp-content/uploads/2019/04/Well-being-of-Young-People-in-the-Baltic-States\\_2018\\_LAT\\_Kopsavilkums.pdf](http://www.bernulabklajiba.lv/wp-content/uploads/2019/04/Well-being-of-Young-People-in-the-Baltic-States_2018_LAT_Kopsavilkums.pdf)
15. Kahn J., Bailey R., Jones S. (2018), **Coaching social & emotional skills in youth sport.** Prieinama: [http://nationathope.org/wp-content/uploads/callforcoaches\\_final\\_web\\_v2.pdf](http://nationathope.org/wp-content/uploads/callforcoaches_final_web_v2.pdf); <https://assets.aspeninstitute.org/content/uploads/2019/03/Calls-for-Coaches-White-Paper-2.22.19.pdf>
16. Latgales stratēģija 2030. (Latgalos strategija 2030) [https://lpr.gov.lv/wp-content/uploads/2011/lpr-planosanas-dokumenti/Latgales\\_strategija\\_2030\\_apstiprinata\\_01.12.2010.pdf](https://lpr.gov.lv/wp-content/uploads/2011/lpr-planosanas-dokumenti/Latgales_strategija_2030_apstiprinata_01.12.2010.pdf)
17. **Life Lessons Kids Learn Through Youth Sports.** Prieinama: <https://www.basketballforcoaches.com/life-lessons/>
18. Ludzas novada jaunatnes attīstības programma 2018. – 2024.gadam. (Ludzos regiono jaunimo vystymosi programa 2018–2024 metams) (2018), prieinama: [http://jaunatneslietas.lv/sites/default/files/2018-05/Ludzas\\_novada\\_jaunatnes\\_politikas\\_attistibas\\_programma.pdf](http://jaunatneslietas.lv/sites/default/files/2018-05/Ludzas_novada_jaunatnes_politikas_attistibas_programma.pdf)
19. Markovic D., Ratto – Nielsen J., Kloosterman P., **Viss par Youthpass. Praktiski padomi un metodes kā panākt labākos rezultātus, strādājot ar Youthpass. (Viskas apie Youthpass. Praktiniai patarimai ir metodai, kaip pasiekti geriausių rezultātu, dirbant su Youthpass)** Prieinama: [http://jaunatne.gov.lv/sites/default/files/web/Sveice/2014/Publikacijas/Youthpass\\_unfolded/youthpass\\_gramata.pdf](http://jaunatne.gov.lv/sites/default/files/web/Sveice/2014/Publikacijas/Youthpass_unfolded/youthpass_gramata.pdf)
20. Markovic J., Garcia Lopez M.A. (2015), **Finding a place in modern Europe.** Prieinama: [https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3233/MappingStudyBarriersInclusion\\_FindingAPlaceInModernEurope\\_Partnership2015.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3233/MappingStudyBarriersInclusion_FindingAPlaceInModernEurope_Partnership2015.pdf)
21. **Mācīties komunicēt, mācīties iekļaut (Mokytis komunikuoti, mokytis įtraukti)** (2015), prieinama: [https://www.lns.lv/files/text/learn\\_how\\_to\\_communicate\\_web\\_lv.pdf](https://www.lns.lv/files/text/learn_how_to_communicate_web_lv.pdf)
22. McWhriter J.J., McWhriter B.T., McWhriter A.M., McWhriter E.H. (1993), **High - and low-risk characteristics of youth: the five Cs of competency.** Prieinama: [https://www.researchgate.net/publication/232568053\\_High-and-low-risk\\_characteristics\\_of\\_youth\\_The\\_five\\_C's\\_of\\_competency](https://www.researchgate.net/publication/232568053_High-and-low-risk_characteristics_of_youth_The_five_C's_of_competency)

23. Mistry L. (2018) **Giving and receiving feedback.** Priinama: <https://www.youthemployment.org.uk/young-prof-article/giving-receiving-feedback/>
24. Positive discipline managing behavior. Priinama: <https://sites.psu.edu/hefcoach14/files/2014/05/L4A-NEW-Positive-Discipline.pptx-2csjtnx.pdf>
25. Preiļu novada jaunatnes politikas stratēģija 2016. – 2021.gadam (Preiļu reģiona jaunimo politikas stratēģija 2016–2021 metams) (2016), priinama: [https://preili.lv/wp-content/uploads/2013/dokumenti/20181016\\_jaunatnes\\_polit\\_att\\_programma.pdf](https://preili.lv/wp-content/uploads/2013/dokumenti/20181016_jaunatnes_polit_att_programma.pdf)
26. **Redzi citādāk (Matyk kitaip)** (2013), priinama: [http://jaunatne.gov.lv/sites/default/files/web/Sveice/2013/Publikacijas/metodiskais\\_materials\\_par\\_n\\_eformalas\\_izglitiba\\_jedzianu\\_un\\_jauniesu\\_lidzdalibas\\_principiem.pdf](http://jaunatne.gov.lv/sites/default/files/web/Sveice/2013/Publikacijas/metodiskais_materials_par_n_eformalas_izglitiba_jedzianu_un_jauniesu_lidzdalibas_principiem.pdf)
27. Rēzeknes novada jaunatnes politikas attīstības stratēģija 2017. – 2021.gadam. (Rēzeknes reģiona jaunimo politikas vystymo stratēģija 2017–2021 metams) (2017), priinama: [http://rezeknesnovads.lv/wp-content/uploads/2014/05/RN-jaun\\_pol\\_strategija\\_2017-2021\\_LV\\_apst.pdf](http://rezeknesnovads.lv/wp-content/uploads/2014/05/RN-jaun_pol_strategija_2017-2021_LV_apst.pdf)
28. Rugāju novada jaunatnes politikas attīstības stratēģija 2013. – 2019.gadam (Rugāju reģiona jaunimo politikas vystymo stratēģija 2013–2019 metams) (2013), priinama: [http://www.rugaji.lv/faili/attistibas\\_programmas/Pielikums%201.pdf](http://www.rugaji.lv/faili/attistibas_programmas/Pielikums%201.pdf)
29. Sand A. (2011), **Working with young people at risk. A practical manual to: early intervention, outreach, peer work, focus groups, motivational interviewing.** De Regenboog Groep Correlation Network.
30. Scot M.K (2016.), **The Effectiveness of Teaching Life Skills through Sport-Based Interventions for At-Risk Youth.** Georgia Southern University.
31. Social inclusion. [https://ec.europa.eu/youth/policy/youth-strategy/social-inclusion\\_en](https://ec.europa.eu/youth/policy/youth-strategy/social-inclusion_en) .
32. Schroeder K., Geudens T. (2011), **Fit for life.** SALTO-YOUTH Inclusion Resource Centre. Priinama: [https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox\\_tool\\_download-file-307/FitForLife.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-307/FitForLife.pdf)
33. Zilupes novada jaunatnes politikas attīstības stratēģija 2015. – 2020.gadam (Zilupēs reģiona jaunimo politikas vystymo stratēģija 2015–2020 metams) (2015), priinama: <http://jaunatneslietas.lv/sites/default/files/2018-03/Zilupes%20novada%20stat%C4%93%C4%A3ija.pdf>
34. **What is youth work?** Priinama: <https://nya.org.uk/careers-youth-work/what-is-youth-work/>
35. **Youthpass. Recognition tool for non-formal & informal learning in youth projects.** Priinama: <https://www.youthpass.eu/lv/>
36. <https://www.coe.int/en/web/sport/>

37. <https://www.izm.gov.lv/lv/izglitiba/muzizglitiba>

38. <https://m.likumi.lv/doc.php?id=275554>

39. <http://www.muzizglitiba.lv/node/1>

## PRIEDAI

### 1 priedas

### VAIKŲ IR JAUNUOLIŲ SUVOKIMO ĮGŪDŽIŲ VERTINIMO ĮRANKIS<sup>30</sup>

N.B. ATSAKANT Į KLAUSIMUS REIKIA GALVOTI APIE SAVO PASTARUOSIUS PASIEKIMUS

*Pažymėk tinkamiausią vertinimo skalėje nuo 1 iki 7, kur „1“ rodo, kad teiginys visiškai netinka, „7“ – visiškai tinka.*

	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Iš dalies sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Beveik sutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
	1	2	3	4	5	6	7
<b>TIKĖJIMAS / PASITIKĖJIMAS:</b> tikėjimas savimi yra sinonimas pasitikėjimo tuo, kad gali pasiekti tikslus ir gebi spręsti sudėtingas situacijas.							
Manau, kad esu intelektualiai pajėgi asmenybė							
Tikiu, kad pats / pati galiu pasiekti savo tikslų							
Tikiu, kad galiu daug pasiekti savo veiklos srityje ir stoti prieš bet kokias kliūtis							
Yra buvę situacijų, kai pavydžiu konkurentams dėl jų pasiekimų							
Tikiu tuo, ką darau							
Elgiuosi pasitikinčiai net tada, kai susiklosto sudėtingos situacijos							
Po nesėkmės toliau tikiu savimi							
<b>IŠ VISO</b>							
<b>ATSIPALAJAVIMAS:</b> atsipalaidavimas yra įgūdis, suteikiantis tau galimybę išlaisvinti raumenis nuo įtampos, ramina širdies plakimą ir kontroliuoja tavo koncentraciją.							
Man lengva atsipalaiduoti							
Galiu greitai ir sėkmingai atsipalaiduoti							
Galiu sąmoningai sumažinti įtampą savo raumenyse							

Galiu atsipalaiduoti net tada, kai tvyro varžybų įtampa							
Dažnai taikau įvairias atsipalaidavimo technikas / metodus							
Pasitelkiu atsipalaidavimą, kad pailsinčiau protą							
<b>IŠ VISO</b>							
<b>KONCENTRACIJA:</b> gebėjimas valdyti ir išlaikyti dėmesį į tai, ką būtina padaryti							
Mano koncentracija nyksta įsitraukiant į kasdienę veiklą							
Mano koncentracija nyksta įsitraukiant į svarbius įvykius							
Žinau, kad man sunku susikoncentruoti į keletą veiklų vienu metu.							
Kritinėse situacijose mano mintys tampa neaiškios							
Kilus ginčui man sunku susikoncentruoti							
Mano įgūdžiai klausytis, kalbantis su bet koku žmogumi, yra geri							
Man sunku rasti efektyvių būdų, kaip susikoncentruoti, jei susidaro konkurencingos sąlygos							
<b>IŠ VISO</b>							
<b>SUVOKIMO IR SĄMONINGUMO PRAKTIKA:</b> vieta ir laikas, kai sudaromas elgesio planas, atitinkantis žmogaus požiūrį							
Taikau suvokimo ir sąmoningumo praktiką kasdienybėje							
Reguliariai vertinu savo elgesį							
Taikau suvokimo ir sąmoningumo praktiką kritinėse situacijose							
Man lengva įsisąmoninti ir suvokti aiškiai suprantamus įgūdžius							
Mano sąmoningumo ir suvokimo praktika yra suplanuota (vyksta konkrečiu laiku kasdien, iš anksto žinau, ką ir kaip bandau daryti ir kaip ilgai)							

Įsitraukiu į įvykius, kuriuose gali susidaryti konkurencija							
Mane patenkina buvimas stresinėse situacijose							
Man patinka kurti situacijas, į kurias galiu įsitraukti iš šalies ir būti laimėtojas (-a)							
<b>IŠ VISO</b>							

## GYVENIMIŠKŲ ĮGŪDŽIŲ APKLAUSA<sup>30</sup>

N.B. ATSAKANT Į KLAUSIMUS REIKIA GALVOTI APIE SAVO PASTARUOSIUS PASIEKIMUS

<i>Pažymėk tinkamiausią vertinimo skalėje, kur „1“ rodo, kad teiginys visiškai netinka, „5“ – visiškai tinka.</i>	<i><b>Man visiškai netinka</b></i>	<i><b>Man netinka</b></i>	<i><b>Man beveik tinka</b></i>	<i><b>Tai galėtų mane apibūdinti</b></i>	<i><b>Man visiškai tinka</b></i>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Man ramu, jei mano pasiekti rezultatai yra blogi					
Jei pasiekiu blogų rezultatų, giliai įkvepiu, kad nepradėčiau pykti					
Lieku pozityvus net tada, jei nepavyksta atlikti kokių nors namų darbų					
Man būdingas teigiamas požiūris susiduriant su iššūkiais					
Esu pozityvus (-i) net tada, kai man kas nors nepatinka					
Esu kantrus (-i) ir stropus (i)					
Stengiuosi įvykdyti užduotis iki galo, net jei man sunku					
Jei už patikrinimą / testą gaunu prastą įvertinimą, kitą kartą stengiuosi pasitaisyti					
Išsikeliu pasiekiamus tikslus, atitinkančius mano galimybes					
Išsikeliu tikslus, kad pasiekčiau geriausių rezultatų kurioje nors konkrečioje srityje					
Susidarau planą, kaip pasiekti geriausių rezultatų					
Išsikeliu tikslus, atitinkančius mano gebėjimus					
Išsikeliu specifinius tikslus, kad pasiekčiau geriausių rezultatų					
Mano akiratyje yra asmuo, kuris gali padėti ir man yra pavyzdys					
Bendrauju su žmonėmis, kurie geriausiai geba klausytis					
Gaunu paramą iš tų, kurie mane drąsina					
Susitinku su žmonėmis, kurie man padeda spręsti kylančius sunkumus					
Susitinku su žmonėmis, kuriais pasitikiu					
<b>IŠ VISO</b>					





2 priedas

NEFORMALIOJO UGDYMO VEIKLOS DARBE SU RIZIKOS GRUPĖS VAIKAIS IR JAUNUOLIAIS

<i>Vystomi ir tobulinami socialiai emocionalūs įgūdžiai</i>							
<i>Veikla</i>	<i>Asmeninių augimo tikslų išsikėlimas</i>	<i>Drąsa ir pasitikėjimas</i>	<i>Parama</i>	<i>Emocijų valdymas</i>	<i>Bendradarbiavimo įgūdžiai</i>	<i>Koncentravimasis</i>	<i>Grįžtamasis ryšys</i>
Mokymosi fabrikas							<u>X</u>
Cha!					<u>X</u>		
Stot ir eit					<u>X</u>	<u>X</u>	
Didysis mazgas			<u>X</u>		<u>X</u>		
Veidrodžiai					<u>X</u>	<u>X</u>	
Mirktelk akimi			<u>X</u>		<u>X</u>	<u>X</u>	
Akmenų metafora		<u>X</u>					
Stebuklinga dėžutė		<u>X</u>					
Aklas vedimas			<u>X</u>				
Šokolado upė			<u>X</u>				
Ma – cinga				<u>X</u>	<u>X</u>		
Paliesk spalvą					<u>X</u>		
Figūros su virvele			<u>X</u>				
Suvenyras							<u>X</u>
Nesusijusių žodžių prezentacija		<u>X</u>		<u>X</u>			
Gili mėlyna jūra				<u>X</u>			<u>X</u>
Spalvotas vikšras				<u>X</u>			<u>X</u>
Emocijų kamuoliai				<u>X</u>			<u>X</u>
Vertinimas piešiniais				<u>X</u>			<u>X</u>
Saulės sistemos planetos				<u>X</u>			<u>X</u>
Menas manyje		<u>X</u>		<u>X</u>			<u>X</u>
Stiklainmetras							<u>X</u>
Šviesoforas							<u>X</u>
Jaunystės gėlės paieškos			<u>X</u>				



Spalvų veikla			<u>X</u>				
Paštininkas susipainiojo			<u>X</u>				
Paieškų traukinys			<u>X</u>				
Akys, balsas, kūnas			<u>X</u>				
Neįmanoma misija		<u>X</u>	<u>X</u>				
Jausmaženklių pasaka		<u>X</u>		<u>X</u>			
Tikslų išsikėlimas	<u>X</u>						
Drąsa ir pasitikėjimas		<u>X</u>					
Parama ir pagalba			<u>X</u>				
Emocijų pažinimas				<u>X</u>			
Emocijų <i>alias</i>				<u>X</u>			
Emocijų valdymas				<u>X</u>			
Atsipalaidavimas					<u>X</u>		
Veikla – Linija			<u>X</u>	<u>X</u>		<u>X</u>	
Seno vyro vieta			<u>X</u>	<u>X</u>		<u>X</u>	
Kamuoliuko siekimas			<u>X</u>	<u>X</u>		<u>X</u>	
Skraidantis kilimas			<u>X</u>	<u>X</u>		<u>X</u>	
Balionų judėjimas			<u>X</u>			<u>X</u>	
NFU krepšinis			<u>X</u>	<u>X</u>		<u>X</u>	
<i>Dixit</i> vertinimas							<u>X</u>
Vertybių laiveliai	<u>X</u>						
Kamuolys			<u>X</u>			<u>X</u>	
Spagečių šokis			<u>X</u>	<u>X</u>		<u>X</u>	
Mano pasakojimas	<u>X</u>			<u>X</u>			<u>X</u>
Emocijų ir jausmų piešimas				<u>X</u>			<u>X</u>
Balionų šokis	<u>X</u>			<u>X</u>			
Skaičiuok nuo 1 iki 10			<u>X</u>			<u>X</u>	
Emocijų kodas				<u>X</u>			<u>X</u>



Kamuoliuko ritmas			<u>x</u>				
Veidrodis				<u>x</u>	<u>x</u>		<u>x</u>
Gyvatė			<u>x</u>			<u>x</u>	
Plastilino kodas				<u>x</u>	<u>x</u>		<u>x</u>
Mokymosi jūra	<u>x</u>						<u>x</u>
Mokymasis žongliruoti	<u>x</u>						<u>x</u>
Mano simbolis, mano mokymasis							<u>x</u>
Mokymosi koliažas	<u>x</u>						<u>x</u>
Ekstremalių iššūkių interviu	<u>x</u>	<u>x</u>		<u>x</u>			
Mokymosi mandala	<u>x</u>			<u>x</u>			<u>x</u>
Teigiama apklausa apie norą mokytis	<u>x</u>			<u>x</u>			<u>x</u>
Kur tu esi mokymosi procese?	<u>x</u>	<u>x</u>					



## KUR TU ESI MOKYMOSI PROCESĖ?

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skatinti diskusiją mokymosi tema.</li> <li>• Kelti prielaidas, kaip vyksta mokymasis.</li> <li>• Skatinti išskirti mėgstamiausius mokymosi būdus.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai 6
<b>Resursai</b>	Užrašyk „Sutinku“ ir „Nesutinku“ abiejose patalpos pusėse. Didelė patalpa tam, kad dalyviai galėtų vaikščioti. Teiginiai, užrašyti <i>Flipchart</i> lapuose. Patalpos vidurio linija (pažymėti patalpos viduryje).	<b>Laikas</b>	60–90 min
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>Jaunimo srities profesionalas garsiai skaito teiginius, dalyviai sustoja patalpoje tarp užrašų „Sutinku“ ir „Nesutinku“.</p> <p>Kuo arčiau dalyvis atsistoja prie užrašo, tuo labiau pritaria ar nepritaria teiginiui. Kuo arčiau vidurio linijos, tuo mažiau pritaria ar nepritaria išgirstam teiginiui.</p> <p>Galimi teiginiai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaunuoliai visada yra motyvuoti mokytis, jei aplinka pakankamai palaikanti.</li> <li>• Jei elgesyje nėra pastebimų pokyčių, negalima teigti, kad mokymasis įvyko.</li> <li>• Daug efektyviau yra mokytis iš klaidų, o ne iš pasisėkimų.</li> <li>• Dažniausiai mokymasis yra nesąmoningas procesas.</li> <li>• Mokymasis nevyksta be įvertinimo.</li> <li>• Siekiant visiškai pasiekti individualų mokymąsi, svarbiau mokėti planuoti mokymąsi nei būti atviram netikėtumams.</li> <li>• Mokymasis mokytis yra daug svarbiau nei konkrečios temos įvaldymas.</li> </ul> <p>Kai pasirinkimas padarytas, jaunimo srities profesionalas kviečia dalyvius pagrįsti savo pasirinkimą. Jis ragina dalyvius aktyviai klausytis ir neleidžia kilti karštai diskusijai. Kai visi argumentai pateikti, jaunimo srities profesionalas klausia, ar kas nors nori pakeisti savo poziciją. Jei taip, suteikiama laiko paaiškinti, kodėl. Tuomet dalyviai kviečiami susėsti į ratą ir įvertinti veiklą.</p>		
<b>Aptarimas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaip tu jautiesi veiklos metu?</li> <li>2. Kuris iš argumentų tave nustebino?</li> <li>3. Kokios yra tavo prielaidos apie mokymąsi?</li> <li>4. Kodėl šios prielaidos atsirado?</li> <li>5. Ar ši veikla taip pat mokymosi procesas?</li> <li>6. Ko tu išmokai šioje veikloje?</li> </ol>		
<b>Pastabos</b>	Jei veikla naudojama individualiuose pokalbiuose, teiginius galima naudoti kaip savianalizės klausimus, kaip pokalbio pagrindą.		



Nors veiklos dalyviai neskatinami pradėti debatų, dažnai diskusija įkaista.

Jaunimo srities profesionalas turi pabandyti įtraukti *tyliuosius* dalyvius, taip pat tuos, kurie skirtingose patalpos pusėse. Taip galima sudaryti kiek įmanoma platesnį nuomonių ratą.





## TEIGIAMA APKLAUSA APIE NORĄ MOKYTIS

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suvokti norą mokytis.</li> <li>• Skatinti savo, kaip besimokančio žmogaus, mokymosi sąmoningumą ir stipriąsias puses.</li> <li>• Veikloje didinti teigiamą prieigą prie mokymosi proceso.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Kreida, spalvoti pieštukai, akvarelė, <i>Flipchart</i> popierius, plastilinas ir kt. dalyvių skaičių atitinkančios priemonės, įkvepianti foninė muzika.	<b>Laikas</b>	90 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>I etapas Kiekvienas dalyvis pagalvoja apie akimirką savo gyvenime, kai jis išties mėgavosi kažką mokydamasis, ir tai užrašo.</p> <p>II etapas Dalyviai kaip įmanoma tiksliau papasakoja savo istorijas savo porininkams. Abu pakviečiami panagrinėti pasakojimą, keliant klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaip tuo metu jauteisi? Kokios emocijos buvo stipriausios?</li> <li>• Kokios spalvos yra tavo hobis?</li> <li>• Kokios buvo entuziastingo mokymosi pasekmės?</li> <li>• Kokią įtaką pasakojime pavaizduota situacija padarė mokymosi rezultatams ir pasiekimams?</li> <li>• Kokią įtaką pasakojime pavaizduota situacija padarė aplinkiniams?</li> <li>• Jei galvoji apie gilesnę hobbio prasmę – kokia priežastis (pavyzdžiui, aplinka, tema, prieiga, kiti žmonės ir t. t.) paskatino ir įkvėpė to imtis?</li> <li>• Kas įvyko, kas padėjo ar padaršino su entuziazmu to mokytis?</li> <li>• Ką šie atsakymai sako apie tavo, kaip besimokančiojo, stipriąsias puses?</li> </ul> <p>Tuomet porininkai keičiasi vaidmenimis: pasakotojas tampa klausytoju.</p> <p>III etapas Dalyviai įsivaizduoja save kokioje nors ateities veikloje panašiai, kaip jautėsi entuziastingai besimokydami. Partneris padeda vizualizuoti procesą tais pačiais klausimais:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaip veikloje jautiesi? Kokios emocijos stipriausios?</li> <li>2. Kokios spalvos yra tavo entuziazmas?</li> <li>3. Kokie yra entuziastingo mokymosi rezultatai?</li> <li>4. Kokią įtaką ateities situacija galėtų turėti mokymosi rezultatams ir pasiekimams?</li> <li>5. Kokią įtaką ateities situacija galėtų turėti aplinkiniams?</li> </ol>		



	<p>6. Jei galvoji apie gilesnę ateities tikslų prasmę – kokia priežastis (pavyzdžiui, aplinka, tema, prieiga, kiti žmonės ir t. t.) paskatintų ir įkvėptų to siekti?</p> <p>7. Kas įvyko, kas padėjo ar padaršino su entuziazmu to mokytis?</p> <p>8. Ką šie atsakymai sako apie tavo, kaip besimokančiojo, stipriąsias puses?</p> <p>Vėliau porininkai pakviečiami nupiešti savo ateitį, pasitelkiant prieinamas kūrybines medžiagas (fone įjunkite įkvepiančią muziką). Kai vaizdas nupieštas, jį pakabinkite prie „Entuziastingo mokymosi sienos“. Visą veiklos laiką piešinių galerija lieka ant sienos kaip mokymosi proceso įkvėpimo šaltinis.</p>
<b>Aptarimas</b>	<p>Veikla įprastai baigiasi paroda, tačiau jei lieka laiko, galima pasitelkti toliau pateiktus vertinimo klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaip tu jauteisi, kalbėdamas apie savo entuziazmą?</li> <li>• Kaip lengva buvo prisiminti istoriją?</li> <li>• Kokią įtaką kito pasakojimo klausymasis darė tau, kaip klausytojui?</li> <li>• Ką sužinojai apie „entuziastingą mokymąsi“?</li> <li>• Kaip jauteisi, įsivaizduodamas „entuziastingą mokymąsi“ ateityje?</li> <li>• Kokius žingsnius esi pasiruošęs žengti, siekdamas prisartinti prie savo vizijos?</li> </ul>
<b>Pastabos</b>	<p>Svarbiausia metodo dalis yra dalijimasis asmenine patirtimi. Daugelis žmonių tendencingai koncentruojasi į sudėtingą (neigiamą) formaliojo ugdymo patirtį. Jūs turite akcentuoti tai, kad mokymasis vyksta ne vien mokykloje, bet ir kasdienybėje.</p> <p>Šią veiklą galima naudoti tiek individualiame darbe su vaiku ar jaunuoliu, tiek grupėse.</p> <p>Neformaliojo ugdymo veikloje dalyviai sėdi ant kėdžių ratu, patalpa įrengta neformaliai, pavyzdžiui, stalai naudojami retai.</p>





## MOKYMOSI MANDALA

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apibrėžti ir išaiškinti asmeninio / individualaus mokymosi interesus ir paversti mokymąsi pasiekimais.</li> <li>• Pasiruošti mokymosi procesui.</li> <li>• Pažinti, identifikuoti ir dokumentuoti mokymąsi.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Muzika fonui ir individualiam darbui. Dažai, spalvoti pieštukai, vaškinės kreidelės, apvalūs tušti popieriaus lapai (maždaug A4), popieriaus peilis, klėjai, lipni juostelė, įvairiai supjaustytas spalvotas popierius. Medžiagos ruošiamos pagal dalyvių skaičių.	<b>Laikas</b>	60 min. įvadas 15 min. per dieną 60 min. apibendrinimas
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>I etapas Dalyviams, kuriems piešimas nėra stiprioji pusė, paruoškite įvairių dydžių ir formų mandalų, padarykite keletą egzempliorių.</p> <p>II etapas Jaukiai įrenkite patalpą, sukurkite ypatingą, tylią ir įkvepiančią atmosferą su muzika. Paaiškinkite, kad tai yra individualus darbas. Kvieskite dalyvius susėsti taip, kad galėtų patogiai užsiimti veikla.</p> <p>III etapas Dalyviai kviečiami atsakyti į klausimus ir nurodyti, ką jie nori išmokti per užsiėmimą ir koks yra mokymasis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ko aš noriu pasiekti? Ko noriu išmokti?</li> <li>• Kodėl man įdomu dalyvauti veikloje?</li> <li>• Ko šioje veikloje noriu išmokti?</li> <li>• Kas, mano nuomone, turi nutikti, kad užsiėmimas būtų pavykęs?</li> <li>• Kas man būtina, kad veikloje jausčiausi patogiai?</li> </ul> <p>Leiskite dalyviams suprasti, kad jie yra mandalos centre, įvairių mokymosi interesų (noras išmokti koncentruotis, valdyti emocijas, vystyti ir tobulinti bendradarbiavimo įgūdžius ir kt.) apsuptyje.</p> <p>IV etapas Kvieskite dalyvius nupiešti jų „mokymosi mandalą“ (taip pat galima pasiūlyti tuščias mandalas tiems, kurie nenori piešti). Kiekvienas mokymosi aspektas yra susijęs su vienu mandalos elementu. Kiekvieno elemento dydis yra proporcingas mokymosi aspekto reikšmei – kuo svarbesnis aspektas, tuo didesnis elementas. Dalyviai turi nupiešti mandalos kontūrą ir jo elementus, nespalvindami laukelių. Slaptažodį, kuris asocijuojamas su mokymosi aspektu, galima įrašyti į tuščias vietas.</p>		





	<p>V etapas Po individualaus pasiruošimo (apie 30 min.) kvieskite dalyvius grupėse po 3 dalyvius pasidalyti mokymosi aspektais (20 min.) Klausimai diskusijai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokie yra svarbiausi mokymosi aspektai šiuose užsiėmimuose?</li> <li>• Kurie mokymosi aspektai susiję su užsiėmimų temomis?</li> <li>• Ar yra kokių kitų mokymosi aspektų?</li> <li>• ir kt.</li> </ul> <p>VI etapas Savianalizė (15 min.). Paprašykite dalyvių atsakyti, kurie mokymosi aspektai per dieną tapo mokymosi pasiekimais. Kvieskite nuspalvinti šiuos elementus, kad jie būtų matomi. Nuspalvinti elementai nurodys, kurie mokymosi aspektai virto mokymosi pasiekimais.</p> <p>VII etapas Savianalizė gali padėti rasti naujų mokymosi interesų. Jei dalyviai susiduria su mokymosi pasiekimais, kurie nebuvo prirašyti prie mokymosi aspektų, juos galima įrašyti į mandalą ir nuspalvinti. Kvieskite dalyvius užrašyti savo mokymosi pasiekimus (skaičių nurodo jaunimo srities profesionalas pagal dalyvių skaičių, turimą laiką, resursus ir kt.) popieriaus lape ir supjaustyti jį į 3 skirtingas dalis pagal principą: kuo didesnis popieriaus gabalas, tuo didesnės reikšmės mokymosi pasiekimas. Galima iš anksto paruošti 3 gabalų pavyzdžius. Kai užduotis įvykdyta, leiskite kiekvienam dalyviui savo popieriaus gabalus (mokymosi pasiekimus) įdėti į bendrą mokymosi mandalą, padėtą, pavyzdžiui, ant grindų. Taip galima sukurti kolektyvinę mandalą kiekvienai užsiėmimo dienai arba individualią mandalą per visą užsiėmimų ciklą.</p>
<b>Aptarimas</b>	<p>Su dalyviais galima aptarti šiuos klausimus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kokia buvo (savijauta, pirmieji įspūdžiai, mintys, staigmenos...)?</li> <li>2. Ar esi patenkintas savo rezultatu – mandala?</li> <li>3. Kokios buvo kliūtys, atliekant užduotį (pavyzdžiui, ieškant mokymosi intereso...)?</li> <li>4. Kaip įveikei šias kliūtis?</li> <li>5. Ar suvoki, ką reiškia mokymosi aspektas / interesas?</li> <li>6. Kokie iššūkiai ir klausimai liko neišspręsti?</li> <li>7. Ar ši veikla buvo naudinga gilinant suvokimą apie savo mokymąsi?</li> <li>8. Gal nori kažką pridėti?</li> </ol>
<b>Pastabos</b>	<p>. Šioje veikloje galima naudoti aštuonias pagrindines <i>Youthpass</i> kompetencijas. Kai paruošiama didžioji mandala (III etapas), paprašykite dalyvių apžiūrėti mokymosi pasiekimus aštuonių pagrindinių kompetencijų kontekste. Jaunimo srities profesionalas paruošia įvairių spalvų popierių, kur kiekviena spalva reiškia vieną pagrindinę kompetenciją, jei</p>



dalyvių mokymosi pasiekimai atitinka vieną kompetenciją, jie ima konkrečios spalvos popierių ir pjausto jį skirtingais gabalais. Spalvoto popieriaus dydis rodo, kiek svarbus yra šis mokymosi pasiekimas.

Papildomas pasiruošimas. Aštuoni įvairių spalvų popieriaus lapai su užrašytomis pagrindinėmis kompetencijomis. Trys įvairaus dydžio popieriaus gabalai, kiekvienos spalvos, kokios yra kiekviena pagrindinė kompetencija.





## EKSTREMALIŲ IŠŠŪKIŲ INTERVIU

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padėti dalyviams pažinti savo lūkesčius, nuogastavimus ir jausmus prieš mokymosi veiklą.</li> <li>• Padrąsinti dalyvius dalytis savo lūkesčiais, nuogastavimais ir jausmais.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas (porą gali sudaryti ir dalyvis arba jaunimo srities profesionalas)
<b>Resursai</b>	Didelė patalpa, <i>Flipchart</i> popierius, lipnūs lapeliai, rašymo priemonės, padala su interviu klausimais. Alternatyvi versija: kompiuteris, projektorius ir interneto prieiga, skirta žiūrėti vaizdo įrašus.	<b>Laikas</b>	30–90 min. (priklausomai nuo dalyvių skaičiaus)
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suskirstykite dalyvius poromis.</li> <li>• Paašškinkite dalyviams veiklos sąlygas: „Jūs turite paimti interviu iš savo partnerio, įsivaizduodami, kad pašnekovas ruošiasi kelionei į kokią nors egzotišką vietą, tai bus dalis iššūkio. Jūsų užduotis yra paklausti apie tai, kas vyks kelionės metu ir ką keliautojas nori pasiekti ar išmokti. Jūs turite sužinoti, kaip jūsų partneris ruošiasi kelionei, ko jis bijo, kokie sunkumai ar kliūtys gali kilti kelionės metu.“</li> <li>• Pateikite dalyviams interviu planą (galima išspausdinti dalomąją medžiagą ar užrašyti ant <i>Flipchart</i> popieriaus</li> </ul> <p>Klausimai interviu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kodėl nusprendei imtis šio iššūkio?</li> <li>✓ Ko nori pasiekti ar išmokti šioje kelionėje?</li> <li>✓ Apie ką yra šis suvokimo kelias? Ką tu darysi? Kokia bus tavo kasdienybė?</li> <li>✓ Kaip vyksta pasiruošimas? Ar turi visą reikiamą informaciją apie vietą, į kurią keliauji?</li> <li>✓ Kuri kelionės dalis gali būti sunkiausia?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paašškinkite dalyviams, kad kiekvienam asmeniui skiriama 15 minučių iki vaidmenų apsikeitimo ir pašnekovas taps kalbinančiuoju. Paprašykite užfiksuoti svarbiausią informaciją vienam apie kitą <i>Flipchart</i> popieriuje, vėliau ją bus galima pristatyti.</li> <li>• Rezultatų pristatymas. Pora pristato kitiems, apie ką kalbėjosi interviu metu.</li> </ul> <p>Plakatus (informaciją apie pašnekovą) pageidaujama išdėlioti dalyviams matomoje vietoje.</p> <p>Aptarimas.</p>		
<b>Aptarimas</b>	<p>Klausimai diskusijai:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ar visos kelionės turi kažką bendra?</li> <li>2. Kokios yra dažniausios baimės ir laukiami sunkumai?</li> <li>3. Kokie patarimai ruošiantis yra naudingiausi?</li> <li>4. Kokios mintys patraukė tavo dėmesį? Kodėl?</li> </ol>		



***Pastabos***

. Ši veikla naudinga, siekiant pagerinti suvokimą ir skatinti savianalizę esant įvairioms kliūtims, su kuriomis susiduria ribotų galimybių jaunuoliai, įsitraukdami į naują veiklą. Interviu padeda jaunuoliams palyginti ir suvokti vienam kito iššūkius, ypač – jaunuolių su ribotomis galimybėmis.

Pasiruošimas gali padėti pagilinti metodo veiksmingumą. Jaunimo srities profesionalas gali dalyvius išsivesti į lauką ar rodyti išlikimo vaizdo įrašus, siekdamas sukurti įtikinamesnę atmosferą.

Pristatymuose labai svarbi laiko kontrolė. Liepkite dalyviams pasisakyti kiek įmanoma taikliau. Jei grupė didelė, nustatomas laiko apribojimas – 1–2 minutės asmeniui.

Jaunimo srities profesionalas turi pabrėžti faktą, kad pašnekovas turi kalbėti apie realius uždavinius ir veiklas, kurias bus atliekamos siekiant asmeninio augimo tikslo.





## MOKYMOSI KOLIAŽAS

<b>Tikslas</b>	Skatinti apmąstyti savo, kaip besimokančių žmonių, individualias vertybes, entuziazmą, stipriąsias puses ir ypatingus požymius	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Seni laikraščiai, žurnalai, klipai, spalvoto popieriaus A4 lapai, žirkklės.	<b>Laikas</b>	30–90 min. (priklauso nuo dalyvių skaičiaus)
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>Jaunimo srities profesionalas supažindina su veikla, sakydamas:</p> <p>Visi turi galimybę tapti puikiais besimokančiais žmonėmis. Mokymasis užima laiko. Laikas yra būtinas, kad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• išsiaiškintume, kuo žavimės;</li> <li>• suprastume poreikius, vertybes ir tikslus;</li> <li>• išmoktume parodyti, kas mes esame</li> <li>• išmoktume panaudoti savo unikalias stipriąsias puses ir įgūdžius;</li> <li>• išmoktume parodyti savo tikslą tik sau būdingu būdu;</li> <li>• rastume savo unikalią viziją ir tikslus.</li> </ul> <p>Paprašykite dalyvių paruošti koliažą, naudojant nuotraukas ir tekstus iš žurnalų, tokiu būdu atskleidžiant jų individualias stipriąsias puses, vertybes, žavėjimąsi kažkuo, kas juos daro unikalius. Po 30 min. dalyviai supažindina su savo koliažais.</p>		
<b>Aptarimas</b>	<p>Klausimai diskusijai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apie ką yra tavo koliažas?</li> <li>• Kaip jauteisi, kurdamas savo koliažą?</li> <li>• Kodėl į koliažą įtraukei šį paveikslėlį / žodį / spalvą?</li> <li>• Ką norėjai tuo pasakyti?</li> <li>• Ar sutelkei dėmesį į konkrečius požymius, kurie apibūdina tave kaip besimokantį žmogų? Kokius (pavyzdžiui, vertybes, entuziazmas, gebėjimai, mokymosi stilius)?</li> </ul>		
<b>Pastabos</b>	<p>Specialios pagrindinės linijos yra būtinos jaunuoliams, nepažįstamiems mokymosi koncepto, todėl konkrečiai grupei būtina pritaikyti susipažinimo tekstą.</p> <p>Tai efektyvi veikla, skirta apgalvoti vertybes, entuziazmą, stipriąsias puses ir kitus teigiamus aspektus, galinčius įkvėpti mokytis ar bent padėti žmogui suvokti mokymosi potencialą.</p> <p>Kadangi dalyviams suteikiama parama, siekiant, kad jie kalbėtų apie save ir stipriąsias savo, kaip besimokančių žmonių, puses, veikla gali būti labai asmeniška. Reikėtų vengti diskusijų apie tai, ar dalyviai pasižymi konkrečiais įgūdžiais ar ne, nebent grupėje visi vieni kitus gerai pažįsta, pasitiki ir bendras klimatas yra geras.</p>		





## MANO SIMBOLIS, MANO MOKYMASIS

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apžvelgti mokymosi rezultatus ir juos aprašyti.</li> <li>• Įvertinti mokymosi procesą.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Veikla vyksta gamtoje, gamtoje esančios priemonės.	<b>Laikas</b>	80 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	Dalyviai paprašomi rasti daiktą gamtoje ar aplinkoje, simbolizuojantį mokymosi procesą ir jo rezultatus (laikas užduočiai atlikti – ne daugiau 20 min.). Vėliau kiekvienas asmuo pristato savo simbolį ir paaiškina jo ryšį su mokymosi procesu ir rezultatais.		
<b>Aptarimas</b>	<p>Veikla naudinga, siekiant apibendrinti vertinimo sesiją užsiėmimo pabaigoje. Kiekvienam skiriama laiko papasakoti apie savo simbolį, apribojant vertinimo klausimų skaičių ir koncentruojantis į mokymosi procesą. Galimi klausimai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kodėl pasirinkai šį simbolį?</li> <li>• Kaip jis atspindi tavo mokymąsi?</li> <li>• Ar rastas simbolis apibūdina tavo mokymosi rezultatus šiandien? Ar tai proceso dalis?</li> <li>• Kaip tu, kaip besimokantis žmogus, save sieji su šiuo daiktu?</li> </ul>		
<b>Pastabos</b>	<p>Veikla pritaikyta įvairioms grupėms, todėl kiekvienas individualiai gali pasirinkti daiktus, apibūdinančius jo jausmus, poreikius ir gebėjimus.</p> <p>Ypatingas dėmesys skiriamas pasidalijimo momentui, kad visi turėtų galimybę pasisakyti.</p> <p>Nors originalioje versijoje simboliai turi būti randami gamtoje, galima naudoti ir kitus daiktus, pavyzdžiui, jaunimo srities profesionalo kartu paimtas medžiagas ar tai, ką galima rasti konkrečioje vietoje, kur veikla atliekama.</p> <p>Simbolis yra tik įkvėpimo šaltinis. Dažnai žmonės linkę labiau apibūdinti patį simbolį, o ne tai, ką jis apibūdina. Įsitikinkite, kad dėmesys koncentruojamas į mokymosi procesą.</p>		





## MOKYMASIS ŽONGLIRUOTI

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Numatyti mokymąsi.</li> <li>• Apgalvoti mokymąsi.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Trys žongliravimo kamuoliukai kiekvienam dalyviui, vaizdo instrukcija apie žongliravimą trimis kamuoliukais (galima rasti <i>Youtube</i> ), kompiuterinė įranga vaizdo įrašui peržiūrėti, popierinė instrukcija apie tai, kaip žongliruoti trimis kamuoliukais (galima rasti internete).	<b>Laikas</b>	120 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>Jaunimo srities profesionalas supažindina dalyvius su užduoties tikslais ir praneša, kad jie turi išmokti žongliruoti per ribotą laiką. Kiekvienas dalyvis gauna tris kamuoliukus ir kviečiamas pradėti mokytis. Yra keletas galimybių, kaip palengvinti mokymosi procesą:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žiūrėti vaizdo įrašą;</li> <li>• skaityti instrukciją;</li> <li>• eiti pas jaunimo srities profesionalą, kad pamokytų;</li> <li>• rasti savo būdą, kaip išmokti.</li> </ul> <p>Dalyviams skiriama 30 min. išmokti žongliruoti.</p>		
<b>Aptarimas</b>	<p>Mažose grupėse ar individualiai aptariama patirtis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaip pradėjai mokytis? Ar pirmiausia sukurtas planas?</li> <li>• Kuriuos mokymosi būdus pasirinkai ir kodėl?</li> <li>• Ar esi patenkintas rezultatu?</li> <li>• Kurios akimirkos buvo sunkiausios?</li> <li>• Kaip tu su jomis susitvarkei?</li> <li>• Ar prašei kitų žmonių pagalbos?</li> <li>• Ar žiūrėjai į kitus? Ar jie turėjo kitų strategijų?</li> <li>• Ar įmanoma palyginti šią patirtį su kasdieniu mokymusi?</li> <li>• Kaip, tavo nuomone, tai gali pagerinti savo mokymąsi?</li> <li>• Koks galėtų būti kitas žingsnis?</li> </ul>		
<b>Pastabos</b>	<p>Svarbu atkreipti dėmesį į kiekvieną veiklos dalyvį, kad nė vienas neliktų išstumtas dėl užduoties sudėtingumo lygio. Sudėtingumo arba prieigos lygis turi būti pritaikytas visiems dalyviams, atsižvelgiant į įvairius aspektus, pavyzdžiui, kalbą, vartojamą instrukcijose, fizinius apribojimus žongliruoti ar šokti, apsikabinimo galimybes ir kt. Čia žongliravimas pasirinktas kaip mokymosi iššūkis, bet, žinoma, galima naudoti įvairius kitus praktinius įgūdžius – šokį, sporto metodą ir kt.</p>		



## MOKYMOSI JŪRA

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apgalvoti svarbias mokymosi akimirkas / tikslus savo gyvenime.</li> <li>• Suvokti, ką ir kaip žmogus yra išmokęs.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Didelis popieriaus lapas kiekvienam dalyviui, žymikliai, rašymo priemonės, dažai, teptukai, spalvotas popierius, klijai, žirklys.	<b>Laikas</b>	60 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	Dalyviai supažindinami su užduoties tikslais. Kiekvienas gauna didelį popieriaus lapą, rašiklius, pieštukus ir dažus. Toliau kvieskite dalyvius apžvelgti savo gyvenimą ir apgalvoti akimirkas ar įvykius, kai jie jautėsi išties ko nors išmokę. Šių apmąstymų rezultatas turi būti atspindėtas popieriuje, naudojant metaforą „kelionė jūra“. Naudokite tokius elementus kaip valtys, salos, srovės, vėjas, žuvis ir kt. Ši metafora padės įvykdyti užduotį. Užduočiai atlikti skirta 30 min.		
<b>Aptarimas</b>	Nedidelėse grupėse (2–3 asmenys) ar individualiai dalyviai dalijasi informacija apie savo jūrą tiek, kiek patys nori. Diskusijos klausimai: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaip jie jaučiasi naudodami metaforą kalbant apie mokymąsi?</li> <li>• Kokių iššūkių pasitaikė, galvojant apie svarbiausius mokymosi momentus?</li> <li>• Ar buvo staigmenų, apmąstant mokymąsi?</li> </ul>		
<b>Pastabos</b>	Dalyviai gali eksperimentuoti su įvairiomis medžiagomis, pavyzdžiui, moliu, origami, lego kaladėlėmis ir kt., kad sukurtų kliūtis, išsišakojimus, įvaizdžius ir įvairias transporto priemones siekiant užduotį padaryti dar iškalbingesnę ir tinkamesnę.  Šį įrankį galima pritaikyti ir kitoms situacijoms ir formoms, jūra gali būti mokymosi takas, mokymosi upė, kelias, medis ar vaizdo žaidimas su kliūtimis, iššūkiais ir įvairiais sudėtingumo lygiais.  Po užsiėmimo ypač svarbu piešinius išdėstyti dalyviams matomoje vietoje.		





### PLASTILINO KODAS

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suteikti grįžtamąjį ryšį apie įgytą patirtį.</li><li>• Suvokti ir reikšti emocijas ir jausmus.</li></ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Plastilinas (minkštas), kartono gabalėliai (8x10 cm), <i>Youthpass</i> kompetencijų plakatas	<b>Laikas</b>	5 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	Ant nedidelių kartono gabalėlių kiekvienas dalyvis plastilinu <i>piešia</i> (plastilino gabalėlį reikia uždėti ant piršto ir braukti juo per kartoną) tai, su kuo jam asocijuojasi šios dienos mokymosi rezultatas, šiek tiek papasakodamas kitiems, ir padeda prie <i>Youthpass</i> kompetencijų plakato.		





## GYVATĖ

<b>Tikslas</b>	Skatinti bendradarbiavimą ir paramą tarp dalyvių, koncentruojantis į bendrą darbą	<b>Asmenų skaičius</b>	Nuo 6
<b>Resursai</b>	Akių raiščiai kiekvienam dalyviui.	<b>Laikas</b>	30 min. (priklausomai nuo dalyvių skaičiaus)
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>Dalyviai sustoja eilėje vienas už kito, rankas uždeda vieni kitiems ant pečių, tuomet ima judėti patalpoje, rankas laikydami ant pečių. Visiems užrištos akys, išskyrus paskutinį (uodegos galas). Grupės užduotis yra patalpoje rasti ir paimti įvairius daiktus ir atnešti juos į prieš tai nurodytą vietą – patalpos vidurį. Daiktų skaičius atitinka dalyvių skaičių, t. y. kiekvienas turi turėti galimybę atrištomis akimis.</p> <p>Užduotis atliekama tylint!</p> <p>Prieš atliekant užduotį grupė turi susitarti dėl komunikacijos signalų (komandoms: į priekį, į dešinę, į kairę, aukštyn, žemyn, rasta ir pan.).</p> <p>Užsiėmimo pabaigoje – sąmoninga refleksija apie grupės bendradarbiavimą, komunikacijos būdus, įvairovės priėmimą, koncentraciją ir kt.</p>		





## VEIDRODIS

<b>Tikslas</b>	Skatinti dalyvius atsipalaiduoti ir pailsėti, išreikšti emocijas ir jausmus.	<b>Asmenų skaičius</b>	Nuo 2
<b>Resursai</b>	Veiklai įgyvendinti papildomos medžiagos nereikalingos.	<b>Laikas</b>	5–10 min. (priklauso nuo dalyvių skaičiaus)
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>Vienas dalyvis likusiai grupei kūno kalba rodo, kokia buvo visa diena, emocijos, pojūčiai ir kt. Likusieji grupės nariai pavaizduoja tai, ką jis daro.</p> <p>Pagrindinė veiklos idėja yra atsipalaiduoti ir išreikšti emocijas bei jausmus. Tai puikus būdas išsilaisvinti iš nepageidaujamų emocijų ir jausmų, siekiant susikonzentruoti į tai, kas svarbiausia.</p>		





### KAMUOLIUKO RITMAS

<b>Tikslas</b>	Skatinti bendradarbiavimą ir paramą tarp dalyvių, koncentruojantis į bendrą darbą.	<b>Asmenų skaičius</b>	Nuo 6
<b>Resursai</b>	Teniso kamuoliai (iki 10).	<b>Laikas</b>	20 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalyviai sustoja į ratą.</li> <li>• Stovėdami rate meta kamuoliuką kitam dalyviui. Kamuoliuko negalima mesti šalia stovinčiam dalyviui. Dalyviai turi atsiminti seką, kaip metamas kamuoliukas.</li> <li>• Palaipsniui didinamas kamuoliukų skaičius rate. Nė vienas negali nukristi ant žemės.</li> </ul> <p>Jei būtina – dalyviai pirmiausia gali sukurti savo strategiją.</p> <p>Veikloje ir po jos vyksta sąmoninga refleksija apie grupės bendradarbiavimą, koncentravimąsi, tarpusavio komunikaciją ir kt.</p>		





## EMOCIJŲ KODAS

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teikti grįžtamąjį ryšį apie įgytą patirtį.</li> <li>• Suvokti ir išreikšti emocijas ir jausmus.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Šiaudeliai, popieriaus juostelės, dažai (guašas ar akvarelė), stiklainiai su vandeniu, jaunimo srities profesionalo sukurtas <i>Youthpass</i> kompetencijų plakatas.	<b>Laikas</b>	10 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	Kiekvienas dalyvis gauna šiaudelį, popieriaus juostelę ir dažų (guašo ar akvarelės). Jaunuolio užduotis yra naudojantis prieinamais resursais (popieriaus juoste, dažais, šiaudeliu ir vandeniu stiklainiuose) sukurti savo <i>emocijų kodą</i> . Šiaudelis naudojamas pūsti dažams, plukdyti. Vėliau dalyviai pasakoja grupei apie savo emocijas ir jausmus, priklįuoja <i>emocijų kodus</i> prie <i>Youthpass</i> mokymosi lape esančios atitinkamos mokymosi kompetencijos.		





## SKAIČIUOK NUO 1 IKI 10

<b>Tikslas</b>	Skatinti bendradarbiavimą ir paramą tarp dalyvių, koncentruojantis į bendrą darbą.	<b>Asmenų skaičius</b>	Nuo 6
<b>Resursai</b>	Veiklai įgyvendinti papildomi resursai nėra būtini.	<b>Laikas</b>	20 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>Dalyviai tylėdami stovi rate, susikibę rankomis. Visi kartu turi suskaičiuoti nuo 1 iki 10 iš eilės, jausdami vienas kitą. Dalyviai turi sakyti skaičius taip, kad jie būtų iš eilės. Kiekvienas dalyvis turi pasakyti bent vieną skaičių, sąveikaudami vienas su kitu.</p> <p>Veiklos pabaigoje vyksta sąmoninga refleksija apie bendradarbiavimą, koncentravimąsi.</p>		





## BALIONŲ ŠOKIS

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suvokti asmeninio augimo tikslus.</li> <li>• Suvokti ir išreikšti emocijas ir jausmus.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Nuo 4
<b>Resursai</b>	Balionai, žymikliai, muzika.	<b>Laikas</b>	15 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>Dalyvis pripučia vieną balioną, paima žymiklį ir užrašo savo vardą. Skambant muzikai, dalyvis vaikšto po patalpą ir įvairiais būdais sveikinasi su kitais dalyviais. Kiekvienas dalyvis turi balioną. Kai muziką nutyla, dalyvis randa sau porininką tam, kad kalbėtųsi tam tikra tema, fiksuodami faktus ant baliono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuo tu didžiuojiesi?</li> <li>• Kuo gali nustebinti kitus?</li> <li>• Kas tau yra vertingiausias dalykas pasaulyje?</li> <li>• Koks yra pastarasis dalykas, kurį išmokai?</li> <li>• Kas, tavo nuomone, svarbiausia gyvenime?</li> </ul> <p>Veiklos dalyviai grupėje gali dalytis dviem, jo nuomone, svarbiausiais faktais, kuriuos sužinojo veiklos metu.</p>		





## EMOCIJŲ IR JAUSMŲ PIEŠIMAS

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teikti grįžtamąjį ryšį apie įgytą patartį.</li> <li>• Suvokti ir reikšti emocijas ir jausmus.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Ilgas popieriaus ritinys, teptukai, gvašas, akvarelė, vandens stiklainiai.	<b>Laikas</b>	40 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	Dalyviai sustoja aplink stalą, ant kurio stovi ilgas baltas lapas, dažai, teptukai ir vandens stiklainiai. Kiekvienas pasirenka vieną spalvą ir paima teptuką. Jaunimo srities profesionalas vardija veiklos temas (pavyzdžiui, sportas, iššūkiai, pasiekimai ir kt.), dalyviai tylėdami piešia tai, kas jiems asocijuojasi su konkrečia tema.		
<b>Pastabos</b>	Jei darbas vyksta individualiai su vaiku ar jaunuoliu, į veiklą įsitraukia jaunimo srities profesionalas.		







## MANO PASAKOJIMAS

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suvokti asmeninio augimo tikslus.</li> <li>• Suvokti ir reikšti emocijas ir jausmus.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Popieriaus juostelės (A4 popieriaus lapas, sukarpytas vertikaliai pusiau), rašymo priemonės, teptukai, guašas, akvarelė, stiklainiai su vandeniu.	<b>Laikas</b>	40 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>Dalyviams duodamos popieriaus juostelės, jie kviečiami pagalvoti apie asmeninio augimo tikslus. Vienoje juostelės pusėje reikia užrašyti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 dalykus, kas mane gyvenime veda į priekį;</li> <li>• 5 dalykus, kurie yra motyvas, kodėl dalyvauju sportinėje veikloje;</li> <li>• 3 dalykus, kuriuos turiu tobulinti, dalyvaudamas sportinėje veikloje;</li> <li>• Mano profesinės veiklos šūkis.</li> </ul> <p>Kitoje juostelės pusėje kiekvienas dalyvis guašu nupiešia savo to momento jausmus ir emocijas. Sukurtą <i>meno dirbinį</i> užsiėmimo pabaigoje dalyviai gali pateikti vienas kitam. Pavyzdžiui, vienas dalyvis išsitraukia kurio nors kito sukurtą <i>meno kūrinį</i> ir paduoda jį su koku nors konkrečiu pranešimu, palinkėjimu.</p>		





## SPAGEČIŲ ŠOKIS

<b>Tikslas</b>	Skatinti bendradarbiavimą ir paramą tarp dalyvių, koncentruojantis į bendrą darbą.	<b>Asmenų skaičius</b>	Nuo 5
<b>Resursai</b>	Spagečiai arba rašymo priemonės.	<b>Laikas</b>	20 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>Kiekvienas dalyvis gauna vieną spagetį / rašymo priemonę. Laikydamas dviem pirštais dalyvis turi vaikščioti patalpoje, keisdamas spagečio / rašymo priemonės aukštį, kampą ir t. t. Vėliau dalyviai tą patį atlieka porose, tada po keturis / penkis, pabaigoje – visi kartu.</p> <p>Užduotis atlikta, jei dalyviams judant spagetis / rašymo priemonė bent dvi minutes nenukrenta ant žemės.</p> <p>Veiklos pabaigoje – sąmoninga refleksija apie bendradarbiavimą, paramą, koncentraciją.</p>		





## KAMUOLYS

<b>Tikslas</b>	Skatinti bendradarbiavimą ir paramą tarp dalyvių, koncentruojantis į bendrą darbą.	<b>Asmenų skaičius</b>	Nuo 5
<b>Resursai</b>	Siūlų kamuolys, žirklės.	<b>Laikas</b>	15 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	Dalyviai mėto vienas kitam siūlų kamuolį, siūlą laikydami rankoje. Tas dalyvis, kuris pagauna kamuolį, papasakoja reikšmingiausią pasiekimą, pavyzdžiui, iš praėjusios dienos, ir palinki ko nors ypatinga kitiems dalyviams.  Veiklos rezultatas – tinklas, atspindintis, kiek kiekvienas dalyvis yra svarbus mokymosi procese. Kiekvienas dalį siūlo atsikerpa sau.		





## VERTYBIŲ LAIVELIAI

<b>Tikslas</b>	Suvokti savo vertybes ir išsikelti prioritetus.	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Popieriaus lapai (13x15 cm).	<b>Laikas</b>	30 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kiekvienas dalyvis sulanksto 5 laivelius (individualiame darbe – 10). Iš vieno lapo išaina vienas laivelis, todėl kiekvienam dalyviui būtinas atitinkamas lapų skaičius.</li> <li>Dalyvis kiekvieną padarytą laivelį pavadina pagal kokią nors vertybę, kuri jam tuo metu aktualiausia išsikeliant asmeninio augimo tikslus.</li> <li>Dalyvis pasirenka du laivelius, tuo metu ne tokius svarbius, ir padeda juos patalpos viduryje, paaiškindamas savo pasirinkimą.</li> <li>Dalyvis pasirenka dar du laivelius, padeda juos patalpos viduryje, šįkart pasakydamas vertybių laivelių pavadinimus.</li> <li>Galiausiai kiekvienam dalyviui lieka po vieną vertybių laivelį.</li> <li>Dalyviai laisvai pasidalija į grupes po 3–5 žmones.</li> <li>Kiekviena maža grupė turi sukurti „Asmeninio augimo tikslų vėliavą“, atsižvelgdama į šias sąlygas: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ visų grupės narių vertybės turi būti įtrauktos;</li> <li>✓ dalyviai turi susitarti dėl principų, kurie svarbūs, norint pasiekti tikslų;</li> <li>✓ turi būti atspindėti būdai, padedantys pasiekti tikslą.</li> </ul> </li> </ul>		
<b>Pastabos</b>	Veiklos žingsniai taikomi ir individualiam darbui, kur kiekvienas veikloje planuojamas punktas turi būti atliktas, koncentruojantis ar adaptuojant jį individualiam darbui su vaiku ar jaunuoliu. Būtina atsižvelgti į tai, kad vykdant individualų darbą, daugiau laiko reikia skirti sąmoningai refleksijai apie procesą.		





### DIXIT ĮVERTINIMAS

<b>Tikslas</b>	Teikti grįžtamąjį ryšį apie įgytą patirtį.	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	<i>DIXIT</i> kortos. Veikla įgyvendinama tiek sėdint ant kėdžių ratu, tiek ant žemės, tiek gamtoje. Veiklos veiksmo vieta pasirenkama atsižvelgiant į galimybes ir poreikius.	<b>Laikas</b>	10 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dalyviai sėdi ratu.</li> <li>2. Jaunimo srities profesionalas dalyviams padalija <i>DIXIT</i> kortas ratu.</li> <li>3. Kiekvienas dalyvis paima po vieną <i>DIXIT</i> kortą ir pagal piešinėlį apibūdina dieną (ar veiklą), kokia ji buvo.</li> </ol>		





## NFU KREPŠINIS

<b>Tikslas</b>	Skatinti bendradarbiavimą ir paramą tarp dalyvių.	<b>Asmenų skaičius</b>	Nuo 10
<b>Resursai</b>	Lipni juostelė.	<b>Laikas</b>	40–60 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiekvienas dalyvis kviečiamas pasirinkti vieną tuo metu jam prieinamą asmeninį daiktą (pavyzdžiui, laikrodis, žiedas, rašiklis, užrašų knygelė ir kt.). Dalyvis paaiškina, kodėl daiktas yra svarbus.</li> <li>• Dalyviai kviečiami į patalpą, kurioje lipnia juostele sukurta improvizuota krepšinio aikštelė. Dviejuose jos kampuose iš lipnios juostelės ant žemės padaryti (pažymėti) krepšiai. Dalyviai kviečiami padėti asmeninius daiktus vienos pusės krepšyje.</li> <li>• Dalyviai sustoja aplink aikštelę, randa sau tinkamą vietą ir neperžengia aikštelės ribų. Dalyvių užduotis perkelti asmeninius daiktus iš vieno krepšio į priešingą.</li> </ul> <p>SVARBU! Visi dalyviai turi būti įtraukti į veiklą. Kiekvienas dalyvis turi prisiliesti prie kiekvieno asmeninio daikto. Daiktai negali būti pernešami perduodant juos šalia esančiam dalyviui ar toje pačioje pusėje esančiam dalyviui. Jei asmeninis daiktas įkrenta į aikštelę, veikla pradedama iš naujo. Jei dalyvis peržengia aikštelės ribas, veikla pradedama iš naujo.</p> <p>Veiklos pabaigoje – sąmoninga refleksija apie bendradarbiavimą, jos principus ir paramos reikšmę.</p>		





## BALIONŲ JUDĖJIMAS

<b>Tikslas</b>	Skatinti bendradarbiavimą ir paramą tarp dalyvių.	<b>Asmenų skaičius</b>	Nuo 10
<b>Resursai</b>	Paklodė, balionai.	<b>Laikas</b>	40 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dalyviams duodama paklodė.</li><li>• Kiekvienas dalyvis turi paimti ją abiem rankomis ir laikyti krūtinės aukštyje.</li><li>• Jaunimo srities profesionalas po paklode padeda pripūstus balionus (tiek, kiek yra dalyvių), kuriuos bendradarbiaudami dalyviai turi užkelti ant paklodės.</li><li>• Veiklos pabaigoje – sąmoninga refleksija apie bendradarbiavimą, jo principus, vaidmenis, paramą ir kt.</li></ul>		
<b>Pastabos</b>	Paklodę dalyviai turi laikyti abiem rankomis. Paklodė visą laiką turi būti krūtinės aukštyje.		





### KAMUOLIUKO SIEKIMAS

<b>Tikslas</b>	Suteikti galimybę dirbant komandoje ir tiesiogiai fiziškai bendradarbiaujant rasti efektyvius problemiškų situacijų sprendimus.	<b>Asmenų skaičius</b>	Nuo 6
<b>Resursai</b>	Lipni juostelė, sportiniai čiužiniai, kamuoliukas, patalpa.	<b>Laikas</b>	40 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalyviai suskirstomi į dvi komandas.</li> <li>• Ant grindų priklijuojamos dvi ribos, viena priešais kitą, po vieną kiekvienoje pusėje, paliekant 2–3 metrų pločio juostą viduryje.</li> <li>• Už ribų padedami sportiniai čiužiniai, 10 cm už čiužinio laisvos juostos dalyje – kamuoliukas.</li> <li>• Kiekvienos komandos užduotis – kaip įmanoma greičiau, neužlipant ir neperžengiant linijų ir neprisiliečiant prie čiužinio, paimti kamuoliuką. Bandydami pasiekti kamuoliuką visi komandos nariai fiziškai įsitraukia į procesą (reikia liestis vienam su kitu).</li> <li>• Kaskart, kai komanda pasiekia ir paima kamuoliuką, šis pastumiamas 15 cm toliau. Jei komanda nebegali pasiekti kamuoliuko, <i>aukojant</i> vieną komandos narį kamuoliukas pastumiamas 15 cm atgal.</li> </ul>		
<b>Pastabos</b>	Į veiklai skirtą laiką įeina ir jaunimo srities profesionalo paaiškinimai ir atsakymai į dalyvių klausimus.		







### SKRAIDANTIS KILIMAS

<i>Tikslas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skatinti dalyvių fizinių tarpusavio sąlytį, siekiant vienyti grupę ir skatinti pasitikėti grupės nariais.</li> <li>• Reflektuoti vykdant užduotį įgytą patirtį.</li> </ul>	<i>Asmenų skaičius</i>	Nuo 6
<i>Resursai</i>	<i>Kilimas</i> (paklodė ar didelio dydžio audinys, pledas), akių / burnos raiščiai.	<i>Laikas</i>	40 min.
<i>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalyviai sustoja ant <i>kilimo</i>, kurio plotis vos didesnis už dalyvių, sustojusių vienas šalia kito, užimamą plotą.</li> <li>• Dalyvių užduotis yra kaip įmanoma greičiau apsukti kilimą, t. y. apversti apačia į viršų taip, kad visi dalyviai liktų stovėti.</li> <li>• Kai užduotis įvykdyta, jaunimo srities profesionalas paprašo dalyvių papasakoti savo taikytą strategiją.</li> <li>• Jaunimo srities profesionalas kviečia grupę pakartoti užduotį taip, kad pagerintų užduoties atlikimo laiką. Jei grupėje ryškūs lyderiai ar atkaklesni dalyviai, antrą kartą atliekant užduotį jiems užrišama burna</li> </ul>		
<i>Pastabos</i>	<p>Tam, kad bendradarbiavimas pavyktų, reikia gebėti pastebėti ir išgirsti, ką daro kiti dalyviai. Tyli atmosfera padeda išgirsti kiekvieno komandos nario patarimus, taip gali atsirasti nelauktų ir sėkmingų sprendimo būdų. Dalyvius reikia skatinti būti atidžiais ir pastabiais savo vidinių impulsų atžvilgiu.</p>		





## SENO VYRO VIETA

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atskleisti esamą komandos mikroklimatą.</li> <li>• Vystyti dalyvių sąmoningumą ir įžvalgumą šalia esančių žmonių atžvilgiu.</li> <li>• Vystyti dalyvių gebėjimą nurimti stresinėse situacijose.</li> <li>• Sutelkti komandą.</li> <li>• Vystyti komandos dalyvių bendradarbiavimo įgūdžius ir strategijų kūrimą dirbant komandoje.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Nuo 6
<b>Resursai</b>	Kėdės	<b>Laikas</b>	20 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>Kiekvienas dalyvis paima vieną kėdę ir ją laisvai padeda patalpoje (chaotiškai). Prie bendro kėdžių skaičiaus pridedama dar viena atliekama kėdė. Kuris nors iš dalyvių prisiima vadovo vaidmenį. Vadovas labai lėtai eina per patalpą į laisvą vietą. Grupės užduotis vaikstant po patalpą ir užimant laisvą vietą, į kurią pretenduoja vadovas, kaip įmanoma ilgiau išlaikyti jį ant kojų, neleidžiant atsisėsti. Pagrindinės sąlygos: dalyviai žaidimo metu negali kalbėtis. Vos tik grupės dalyvis žengia žingsnį iš savo vietos, atgal sėstis jau negali. Turi užimti laisvą kėdę. Pabaigoje – sąmoninga refleksija.</p>		
<b>Pastabos</b>	<p>Vos tik pradėdame jaudintis, mažiau kontroliuojame savo elgesį, nepastebime žmonių šalia, dėl to kenčia komandinio darbo įgūdžiai. Kiekvienas iš mūsų įvairiose gyvenimo situacijose gali susirūpinti. Ar pamenate, kokie metodai gali būti taikomi, siekiant atgauti vidinę ramybę ir koncentraciją? Reikia būti pastabiems, kokie jausmai, emocijos kyla ir kaip verčia elgtis žaidime! Reikia galvoti ir apie tai, kas gali pagerinti bendradarbiavimą. Būtina atsiminti žaidimo taisykles: negalima kalbėtis, pakilus iš kėdės nebegalima grįžti!</p>		





## VEIKLA – LINIJA

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vienyti komandą, kai vyrauja įtampa, uždarumas, emocinė ir / ar fizinė prievarta.</li> <li>• Parodyti, kiek daug komandos dalyvių yra susidūrę su panašia patirtimi ir išgyvenimais, taip pat atskleisti, kiek daug dalykų mus vienija.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Nuo 2
<b>Resursai</b>	Lipni juostelė.	<b>Laikas</b>	40 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>Patalpoje, kurioje vyksta veikla, ant grindų klijuojama lipni juosta, padalijanti patalpą pusiau. Komanda padalijama į dvi mažesnes komandas. Kiekviena <i>mažoji</i> komanda atsistoja savo linijos pusėje veidu į priešingos komandos dalyvį. Jaunimo srities profesionalas užduoda dalyviams klausimus. Kaskart, kai dalyvis į klausimą atsako teigiamai, jis žengia žingsnį priešais liniją, jei jo atsakymas neigiamas, jis lieka vietoje. Po kiekvieno klausimo tie dalyviai, kurie žengė žingsnį priešais liniją, paeina žingsnį atgal ir atsistoja ten, kur buvo pradžioje. Veiklos metu dalyviai tarpusavyje nesikalba. Jei kam nors prireikia, kad klausimas būtų pakartotas, tuomet, žinoma, galima klausti. Klausimų serija pradedama bendraisiais klausimais, sulig kiekvienu pereinant prie asmeniškųjų ir tokių, kurie pagal temą susiję su komandos narių santykiais, jų tarpusavio ryšiu, emocinės ar fizinės prievartos potyriais ar pačių skriaudomis. Dalyviams duodama nuoroda, kad jie koncentruotųsi ne į atskirus kolektyvo individus, tačiau į tai, kiek jų į klausimus atsako teigiamai. Šią nuorodą galima įtraukti ir veiklos pabaigoje, kai atliekama analizė ar grįžtamasis ryšys orientacinių klausimų forma.</p> <p>Galimi klausimai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kam iš jūsų patinka žiūrėti <i>Youtube</i> įrašus?</li> <li>• Kas iš jūsų turi bent vienerius džinsus?</li> <li>• Kam iš jūsų patinka filmai su superherojais?</li> <li>• Kas iš jūsų šią savaitę jautė tingumą?</li> <li>• Kieno iš jūsų artimasis yra išvykęs į užsienį?</li> <li>• Kas iš jūsų yra jautęs pyktį ar suirzimą per pastarąją savaitę?</li> <li>• Kas iš jūsų pastarąją savaitę jautė bejėgiškumą?</li> <li>• Kas iš jūsų nusivylė savo draugais?</li> <li>• Kas iš jūsų pastebėjo, kad kažkas yra emociškai skriaudžiamas ar žeminamas?</li> <li>• Kas iš jūsų yra buvęs skriaudžiamojamuoju ar pažemintuoju vaidmenyje?</li> <li>• Kas iš jūsų, matydamas skriaudą, nieko nedarė, kad situacija pasikeistų?</li> <li>• Kas iš jūsų nedarė nieko, nes bijojo, kad įsikišęs patirs tą patį?</li> <li>• Kam iš jūsų buvo gaila ir jautėtės kaltas dėl savo skriaudų?</li> </ul> <p>Galima pasirinkti ir kitus klausimus, atitinkančius konkrečias į veiklą įtrauktų jaunuolių situacijas.</p>		
<b>Pastabos</b>	Veikloje nėra teisingų ar neteisingų atsakymų. Yra nuoširdūs atsakymai! Jei užduotis paliečia jaunuoliams atgrasias / jautrias temas, jaunimo srities profesionalui patariama pabaigti užduotį tokia teze: „Mes visi esame išgyvenę įvairių“		



patirčių. Dažnai mums gali atrodyti, kad esame vieninteliai tokie. Tačiau kiekvienas mūsų turėjo sunkumų, kuriuos reikia įveikti. Tai žmogiška. Mes visi esame žmonės ir visi esame pažeidžiami. Tačiau mes galime vienas kitą paremti, o ne skriausti žodžiais ar veiksmais“.





## ATSIPALDAIVIMAS

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suvokti atsipalaidavimo reikšmę sportinėje veikloje</li> <li>• Išmokti pagrindinių atsipalaidavimo žingsnių ir kvėpavimo technikų stresinėse situacijose</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Užrašų knygelės, rašymo priemonės.	<b>Laikas</b>	30 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>I etapas. Atsipalaidavimo reikšmė. Dalyvių veikla: pagalvoja apie situacijas, kuriose buvo svarbu būti atsipalaidavusiam.</p> <p>II etapas. Mokymasis atsipalaiduoti. Jaunimo srities profesionalas dalyviams: įsivaizduokite puodą, kuriame yra virti makaronai. Tada, kai esate atsipalaidavę, turėtumėte atrodyti maždaug taip, kaip virti spagečiai. Kviečiu jus užimti patogią pozą, užsimerkti ir akimirką patylėti. Įsivaizduokite, kad esate virti spagečiai puode. Atpalaiduokite pečius, nuleiskite rankas prie šonų, pabandykite įsivaizduoti ir jaustis taip, tarsi esate tokie pat slidūs kaip spagečiai.</p> <p>III etapas. Mokymasis kvėpuoti. Dalyviai užima patogias pozas, užsimerkia, giliai įkvėpia / iškvėpia (skaičiuojant 4, 3, 2, 1). Įkvėpimas / iškvėpimas turi būti lėtas ir gilus, reikia pajauti diafragmą. Minėtą veiklą atlikti tris kartus.</p> <p>IV etapas. Atsipalaidavimas sportinėje veikloje. Ypač svarbu gebėti bent šiek tiek atsipalaiduoti sportinėje veikloje, sportiniuose žaidimuose ar viduryje varžybų, kai atrodo, kad yra per mažai laiko. Dalyviai apgalvoja, kada jie patyrė kažką panašaus. Būdas, kaip sėkmingai atsipalaiduoti per trumpą laiką, yra gilus įkvėpimas / iškvėpimas bent tris kartus. Kartu svarbu į kažką koncentruotis (pavyzdžiui, kamuolį, raketę, aikštelę, mintis ir kt.).</p> <p>Veikla užsiėmimo dalyviams – mokymasis kvėpuoti ir koncentruotis: 1 veiksmas. Dalyviai atsistoja. 2 veiksmas. Kiekvienas įsivaizduoja dalyką (iš savo sportinės veiklos), į kurį nori koncentruotis. Vaizdinį laiko mintyse. 3 veiksmas. Dalyviai apie 30 sekundžių koncentruojasi į savo vaizdinį. 4 veiksmas. Giliai įkvėpia / iškvėpia tris kartus.</p>		
<b>Aptarimas</b>	<p>II etapas. Kaip jautiesi, kai esi virtas spagetis? III etapas. Kaip jautiesi, kai esi atsipalaidavęs? IV etapas. Kaip jautiesi, užsiimdamas veikla, ir kaip tai gali padėti, kai būtina atsipalaiduoti?</p>		



**Pastabos**

I etapas.

Tuo atveju, jei dalyviams sudėtinga atpažinti konkrečias situacijas, galima pateikti įvairių pavyzdžių: prieš varžybas, prieš patikrinimą, prieš išmokstant naujų įgūdžių, po sunkaus darbo, susinervinus.

IV etapas.

Tuo atveju, jei dalyviams sudėtinga atpažinti konkrečias situacijas, galima pateikti įvairių pavyzdžių: prieš padavimą, kai kamuolys nejspiriamas į vartus, prieš ilgos distancijos bėgimą, prieš baudinį ar kampinį spyri.





## EMOCIJŲ VALDYMAS

<b>Tikslas</b>	Skatinti suvokimą, kaip svarbu dalytis patirtimi.	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Užrašų knygelės, rašymo priemonės.	<b>Laikas</b>	30 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p><b>I etapas. Kaip elgtis efektyviai?</b>            Dalyviai galvoja apie būdus, kaip patys daro įtaką savo pasiekimams, pavyzdžiui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dažnai, kai nesiseka žaidimas, pats pažemina savivertę;</li> <li>• neretai save apšaukiu;</li> <li>• dažnai vartoju žodžius, kurių nenoriu girdėti iš savo draugų, mokytojų, trenerių ir kt.</li> </ul> <p><b>II Keturi veiksmai, kaip elgtis efektyviai.</b>            1 veiksmas. KARTOK. Suvok, kas įvyko ir ką padarei.            2 veiksmas. ATSIPŪSK. Giliai įkvėpk.            3 veiksmas. APGALVOK. Papasakok sau, kaip toliau elgtis panašioje situacijoje. Sukurk planą.            4 veiksmas. BŪK PASIRUOŠĘS! Koncentruokis į tai, ką reikia daryti kitą kartą.</p> <p><b>III Kaip elgtis efektyviai?</b>            Veikla užsiėmimo dalyviams: sugalvoti situaciją, kai suklydai ir jauteisi dėl to prislėgtas. Užpildyk darbo lapą prieš užsiėmimą ir pasidalyk savo patirtimi grupėje. Pasirink tokią situaciją, kurią gali palyginti lengvai išspręsti.</p> <p>KARTOK (<i>Pagalvok ir parašyk, kas nutiko. Pasidalyk savo patirtimi grupėje</i>)</p> <hr/> <p>ATSIPŪSK (<i>Užrašyk 3 būdus, kaip gali atsipalaiduoti. Papasakok grupei, kaip ketini atsipalaiduoti</i>)</p> <hr/> <p>APGALVOK (<i>Užrašyk, kaip ketini elgtis panašioje situacijoje, ir pabandyk įsivaizduoti, kaip tai darysi. Pasidalyk tuo grupėje</i>)</p> <hr/> <p>BŪK PASIRUOŠĘS! (<i>Grįžk į veiklą. Grupėje pasidalyk, kaip ketini tai padaryti</i>)</p> <hr/> <p><b>IV etapas. Elkis efektyviai kartu su kitais.</b></p>		



	<p>Veikla užsiėmimo dalyviams: įsivaizduok situaciją, susidariusią sportinėje veikloje, kurioje tu dalyvauji, ir galinčią sukelti sumišimą. Svarbu, kad įsivaizduotum individualią situaciją. Veiklos dalyvių bendra užduotis yra diskutuoti apie galimus situacijų sprendimo būdus, taikant keturių veiksmų (KARTOK, ATSIPŪSK, APGALVOK, BŪK PASIRUOŠĘS!) modelį.</p> <p>KARTOK (<i>Dalyviai įsivaizduoja situaciją, 2–3 dalyviai aprašo situaciją savo žodžiais</i>)</p> <hr/> <p>ATSIPŪSK (<i>Dalyviai susitaria dėl keleto būdų, kaip atsipalaiduos konkrečioje situacijoje</i>)</p> <hr/> <p>APGALVOK (<i>Grupės dalyviai susitaria, kaip elgsis panašiose situacijose ateityje, kuria planą (-us)</i>)</p> <hr/> <p>BŪK PASIRUOŠĘS! (<i>Dalyviai koncentruojasi į konkrečią veiklą ir į ją grįžta</i>)</p> <hr/>
<p><b>Pastabos</b></p>	<p>I etapas. Jaunimo srities profesionalas dalyviams: norint elgtis efektyviai, būtina išmokti savikontrolės. Gali būti taip, kad mes esame nepatenkinti savimi, pavyzdžiui, kai pasyviai dalyvaujame kokioje nors sportinėje veikloje. Akimirka, kai tai vyksta, mes kaltiname kitus dėl savo nesėkmių. Kaltinant kitus dėl savo klaidų sprendimai neatsiranda. Tas pats ir šaukiant ant savęs – situacija neišsprendžia. Svarbu koncentruotis į tai, kas padaryta ir kaip tai pakeisti.</p> <p>II etapas. Jaunimo srities profesionalas dalyviams: tokio pobūdžio individuali refleksija gali vykti bet kuriuo metu, kai tik tai atrodo reikalinga (net sportinės veiklos viduryje).</p> <p>IV etapas. Požiūriui galima pateikti pavyzdžių:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tu bandai įmesti kamuolį į krepšį. Staiga jis atsimuša, priešininkų komandos žaidėjas jį pagauna, perduoda savo komandos nariui, įvyksta kontrataka;</li> <li>• tinklinio varžybų metu priešininkai paduoda kamuolį. Tu jį smarkiai atmuši ir matai, kad kamuolys paliečia viršutinę tinklo dalį ir nukrenta tavo komandos pusėje;</li> <li>• bėgant link vartų tau perduodamas futbolo kamuolys. Tu spiri kamuolį į vartus, tačiau jis skrieja į skersinį. Priešininkų komandos žaidėjas pagauna kamuolį, bėga į tavo komandos pusę ir įmuša įvartį.</li> </ul>







<b>Tikslas</b>	Vystyti suvokimą apie emocijų raišką, priežastis ir jų įtaką elgesiui.	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Lapeliai su emocijų pavadinimais, užrašų knygelės, rašymo priemonės.	<b>Laikas</b>	20–40 min. (priklausomai nuo dalyvių skaičiaus)
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	Veiklos esmė: vaikai ar jaunuoliai po vieną išsitraukia lapelį, kuriame įrašyta emocija, bando ją pavaizduoti, nenaudodami emocijos pavadinimo. Dalyvio užduotis yra aprašyti emociją, jos neįvardijant. Norėdamas tai padaryti, dalyvis turi atsakyti į klausimus: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kas sukelia emociją;</li> <li>• kokius jausmus sukelia emocija;</li> <li>• kokį elgesį gali sąlygoti emocija?</li> </ul>		
<b>Aptarimas</b>	Kokias emocijas dabar jaučiu? Kaip aš atpažįstu emocijas? Kas sukėlė emocijas?		
<b>Pastabos</b>	Jaunimo srities profesionalas papasakoja, kaip bus žaidžiama, tikslas yra vystyti suvokimą apie tai: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kas sukelia emociją;</li> <li>• kokius jausmus sukelia emocija;</li> <li>• kokį elgesį gali sąlygoti emocija.</li> </ul> <p>Jaunimo srities profesionalas paruošia lapelius, kuriuose užrašyti emocijų (pavyzdžiui, pasitenkinimas, džiaugsmas, pyktis, nuostaba, supratingumas, parama ir kt.).</p>		





## EMOCIJŲ PAŽINIMAS

<b>Tikslas</b>	Plėsti emocijų apibūdinimo žodyną.	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Lipnūs lapeliai, užrašų knygelės, rašymo priemonės.	<b>Laikas</b>	30 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p><b>I etapas. Diskusija.</b> Diskusijos temos užrašuose.</p> <p><b>II etapas. Diskusija.</b></p> <p>Po diskusijos dalyviai individualiai ar grupėse per 5–7 minutes ant lipnių lapelių užrašo visas emocijas, kurias gali atsiminti. Kai laikas baigiasi, dalyviai dalijasi identifikuotomis emocijomis. Kai veikla pabaigiama, emocijos perskaitomos ir diskutuojama, ar visos jos yra emocijos.</p>		
<b>Aptarimas</b>	<p>I etapas. Ar gali pasakyti, kas yra emocijos? Kodėl būtina atpažinti savo emocijas?</p> <p>II etapas.</p> <p>Pateikite pavyzdžių, kada pastebėjote, kad emocijos daro įtaką jūsų požiūriui, mąstymui ir elgesiui. Kokias emocijas jaučiate dabar? Kaip tai pažįstate?</p>		
<b>Pastabos</b>	<p>Atliekant I etapo veiklą jaunimo srities profesionalas nurodo, kad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emocijos kyla visą laiką;</li> <li>• Emocijos daro įtaką visoms gyvenimo sritims;</li> <li>• Emocijų įtakoje priimame sprendimus;</li> <li>• Nėra gerų ar blogų emocijų;</li> <li>• Yra emocijų, kurias daugiau ar mažiau pastebime: liūdesys, džiaugsmas, pyktis, baimė, tačiau jų yra gerokai daugiau;</li> <li>• Mes vienu metu patiriame keletą, kartais priešingų, emocijų;</li> <li>• Emocijas galima palyginti su spalvotais akiniais: jei keičiasi emocija, keičiasi ir savęs bei kitų matymas;</li> <li>• emocijos daro įtaką mūsų požiūriui, mąstymui ir sprendimams. Jei suprantame savo emocijas, galime ieškoti priežasčių ir mažinti emocijų įtaką mūsų gyvenime.</li> </ul> <p>Įgyvendinant II veiklos etapą svarbu turėti omenyje, kad vaikai ir jaunuoliai, bandydami suprasti ir aprašyti savo emocijas, gali naudoti įvairius piešinius.</p>		





## PARAMA IR PAGALBA

<b>Tikslas</b>	Suvokti ir atpažinti žmones, atliekančius skirtingus paramos lygmenis, kurie rizikos grupės vaikams ir jaunuoliams padeda pasiekti tikslų.	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Užrašų knygelės, rašymo priemonės.	<b>Laikas</b>	30 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p><b>I etapas. Paramos ratas.</b></p> <p>Siekiant sėkmingai įgyvendinti veiklą, būtinas komandinis darbas – vadinamasis paramos ratas.</p> <p>1 veiksmas. Dalyviai sustoja ratu.</p> <p>2 veiksmas. Būtina įsitikinti, kad aukščiausias ir žemiausias rato asmuo nebūtų vienas šalia kito.</p> <p>3 veiksmas. Dalyviai susikimba rankomis.</p> <p>4 veiksmas. Būtina įsitikinti, kad suformuotas ratas.</p> <p>5 veiksmas. Dalyviai žengia žingsnį į rato vidų.</p> <p>6 veiksmas. Būtina įsitikinti, kad ratas išlaiko savo formą.</p> <p>7 veiksmas. Dalyviai žengia dar žingsnį į rato vidų.</p> <p><i>6 ir 7 veiksmai kartojami tol, kol dalyviai stovi vienas šalia kito, liečiasi pečiais, stebi, kad ratas vis dar išlaikytų savo formą.</i></p> <p>8 veiksmas. Dalyviai paleidžia vieni kitų rankas.</p> <p>9 veiksmas. Dalyviai pasisuka į kairę taip, dešinysis šonas būtų atsuktas į rato vidų.</p> <p>10 veiksmas. Dalyviai nukreipia žvilgsnį į savo pėdas, tada juda link centro taip, kad dešinės pėdos priekis susiliestų su priekyje esančios pėdos kulnu, o dalyvio dešinės kojos kulnas liestųsi su nugaroje esančios pėdos priekiu.</p> <p>11 veiksmas. Dalyviai lengvai, lėtai uždeda rankas ant priekyje esančio asmens pečių.</p> <p>12 veiksmas. Skaičiuodami iki trijų dalyviai lėtai atsideda ant asmens, esančio už jų, kelių.</p> <p>13 veiksmas. <b>ATSIMINKITE!</b> Jei kuris nors dalyvis nugriūna, veikla pradedama iš naujo.</p> <p>14 veiksmas. 1, 2, 3 – lėtai sėdatės!</p> <p>15 veiksmas. Dalyviai sėdi ant už nugaros esančio asmens kelių 5 sekundes ir tada lėtai, skaičiuodami iki penkių, kartu atsistoja.</p> <p><b>II etapas. Tikslų siekėjai ir tikslų vilkintojai.</b></p> <p><b>III etapas. Svajonių komandos kūrimas.</b></p> <p>Dalyviai užrašų knygelėse kuria „Svajonių komandą“, kurioje yra 10 skirtingų asmenų (tėvai, pedagogai, treneriai, kaimynai, draugai ir kt.), kurie jiems padeda siekti tikslų ir svajonių. Svarbu, kad jie būtų skirtingi „Svajonių komandos“ dalyviai, ir būtina, kad jie turėtų šiuos charakterio bruožus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jie yra individai, su kuriais santykis yra dažnas;</li> </ul>		



- jie yra žmonės, žinantys rizikos grupės vaiko ar jaunuolio gebėjimus ir limitus;
- jie yra individai, kurie rūpinasi rizikos grupės vaikais ar jaunuoliais;
- jie yra individai, kuriems rizikos grupės vaikas ar jaunuolis gali suteikti paramą ateityje;
- jie gali būti šeimos nariai ar kiti asmenys, užtikrinantys meilę, paramą, rūpinasi ir padeda pasiekti tikslų ir svajonių;
- jie gali būti draugai – žmonės, kuriais galima pasitikėti, su kuriais galima praleisti daug laiko;
- jie gali būti suaugusieji, kurie yra geras vaidmenų modelis, pavyzdžiui, pedagogai, treneriai, ministrai, jaunuolių grupių lyderiai, šeimos draugai.

#### MANO SVAJONIŲ KOMANDA

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Kai „Svajonių komandos“ nariai identifikuoti:

1. dalyviai, pavyzdžiui, žvaigždute pažymi tuos „Svajonių komandos“ narius, kurie jais rūpinasi, tarkime, išklauso ir padrąsina;
2. dalyviai skrituliuku pažymi tuos komandos narius, kurie suteikia pagalbą, pavyzdžiui, padeda atlikti namų darbus.

#### **Pastabos**

I etapas.

Informacija jaunimo srities profesionalui: neretai priimant sprendimus būtina parama iš kitų. Įgyvendinama veikla yra pavyzdys, kaip galima gauti paramą iš kitų. Kiekvienam asmeniui, kuris įsitrauks į veiklą, būtina vystyti ir tobulinti įgūdžius, kaip paremti kitus. Dalyviai turi būti tikri, kad veiklos pabaigoje bus sukurtas tvirtas ratas žmonių, kurie vienas kitam sėdi ant kelių ir paremia vienas kitą. Veiklą jaunimo srities profesionalas aiškina žingsnis po žingsnio. Svarbu palaukti, kol kiekvienas dalyvis atlieka kiekvieną veiksmą, kurį jaunimo srities profesionalas paprašo atlikti, ir tik tada pradėti pasakoti apie kitą.

II etapas.



Jaunimo srities profesionalas dalyviams: kiekvieno individo gyvenime yra žmonių, kurie gali juos paremti ir padėti pasiekti tikslą. Tokius žmones galima vadinti tikslo siekėjais. Pavyzdžiui, treneris gali padėti mokytis naujų įgūdžių, komandos nariai gali paskatinti.

Yra ir tokių žmonių, kurie sukuria tikslą pasiekti sunkinančias aplinkybes. Tokie asmenys gali būti vadinami tikslo vilkintojais. Jie, pavyzdžiui, gali bandyti prikaltinti leisti daugiau laiko (iki nakties) lauke arba siūlyti vartoti narkotikus, alkoholį ir kt.

**SVARBU, KAD TIKSLŲ SIEKĖJAI LAIKYTŪSI TAVO GYVENIME, O TIKSLŲ VILKINTOJAI BŪTŪ KUO TOLIAU NUO TAVĖS!**

III etapas.

Informacija veiklos dalyviams: skirtingi „Svajonių komandos“ dalyviai galėtų atitikti abi pozicijas – tiek palaikyti, tiek padėti, tačiau svarbu juos pažymėti labiau tinkančiu simboliu.





## DRĄSA IR PASITIKĖJIMAS

<b>Tikslas</b>	Suteikti galimybę dalyviams suprasti, kad yra drąsa ir kaip jie gali labiau pasitikėti savimi.	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Užrašų knygelė, rašymo priemonės.	<b>Laikas</b>	30 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p><b>I etapas. Tikėti savimi.</b> Jaunimo srities profesionalas pasakoja dalyviams: Pasitikėjimas yra tikėjimas, kad tu gali pasiekti tai, kas tau svarbu. Jei pasitiki savimi, reiškia, kad tiki savimi. Žmonės, kurie tiki savimi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atsidūrę naujose situacijose, jas priima teigiamai;</li> <li>• yra pasiruošę iššūkiams;</li> <li>• mokosi iš savo klaidų;</li> <li>• turi realių, pasiekiamų lūkesčių;</li> <li>• geba paprašyti pagalbos.</li> </ul> <p><b>II etapas. Pasitikėjimo stiprinimas.</b> Veikla dalyviams. 1 veiksmas. Kiekvienas dalyvis įsivaizduoja asmenį ar gyvūną, kuris, jų nuomone, yra drąsus ir pasitikintis. 2 veiksmas. Dalyviai atsistoja, užsimerkia ir giliai kvėpuoja. Tada dalyvis pradeda vaizduoti ir elgtis taip, kaip tas asmuo ar gyvūnas. 3 veiksmas. Dalyviai bando įsivaizduoti, kaip jų sugalvotas asmuo ar gyvūnas turėtų elgtis ir kaip parodyti, kad yra drąsus ir pasitikintis.</p>		
<b>Aptarimas</b>	<p>II etapas. Ką jūs galite daryti, siekdami įgyti pasitikėjimo savo jėgomis veiklos metu, kur jums tai reikalingiausia?</p>		
<b>Pastabos</b>	<p>II etapas. Kaip elgtis, siekiant stiprinti pasitikėjimą:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• išsikelti tikslus;</li> <li>• sukurti planą (įskaitant laiko), pagal kurį tu praktikuosi įgūdžius, kuriuos nori tobulinti;</li> <li>• trenerio, draugų, šeimos ir kt. paprašyti grįžtamojo ryšio;</li> <li>• susisiekti su žmonėmis (treneris, komandos nariai), kurie tau gali padėti įgyti būtinų įgūdžių;</li> <li>• susikurti ritualą: kartok, atsipūsk, pakeisk, BŪK PASIRUOŠĘS.</li> </ul> <p><b>JEI TIKI SAVIMI, KITI TAIP PAT TIKĖS!</b></p>		





## TIKSLŲ IŠSIKĖLIMAS

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurti suvokimą, kaip svajones paversti tikslais, dalytis įgyta patirtimi ir pasiekimais;</li> <li>• Pritaikyti <i>keturių žingsnių</i> tikslų siekimo modelį.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Smiginis ir strėlytės, užrašų knygelė, rašymo priemonės, 3x5 cm kortelės, akių raiščiai, popieriaus lapai	<b>Laikas</b>	60 min. (2 x 30 min.)
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p><b>I etapas. Svajonių vertimas tikslais.</b>          Jaunimo srities profesionalas dalyviams pasakoja, kad svajonės yra tai, ko jie nori sau: „Kiekvienas iš mūsų gali turėti daug ir įvairių svajonių. Tačiau, jei yra noras, kad svajonės išsipildytų, jos turi tapti kai kuo daugiau nei norai. Tavo šiandienos užduotis yra svajones paversti tikslais“. Užrašykite mažiausiai vieną savo pasiekimą ir svajonę.</p> <p><b>II etapas. Tikslų siekimas.</b>          Veiklos tikslas yra parodyti veiklos dalyviams, kad tai, KAIP jie išsikelia savo tikslus, turi labai didelę reikšmę ir daro įtaką, ar tikslas bus pasiektas. Jaunimo srities profesionalas dalyvius supažindina su keturiais žingsniais, svarbiais siekiant tikslo. Jis turi būti tau svarbus, teigiamas, specifinis, ypatingas, unikalus, toks, kokį tu gali kontroliuoti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalyvis kviečiamas į 3x5 cm kortelės įrašyti svarbią svajonę (-es), nesusijusią su sportine veikla.</li> <li>• Jaunimo srities profesionalas iš dalyvių surenka kortelės, sumaišo, kviečia kiekvieną dalyvį pasirinkti kurią nors kortelę (užrašytos svajonės nėra matomos). Dalyviai turi maždaug minutę sugalvoti naują svajonę ir ją užrašyti ant ištrauktos kortelės.</li> </ul> <p><b>III etapas. Tavo tikslas turi būti teigiamas ir nukreiptas į augimą.</b>          Veiklos tikslas yra parodyti dalyviams, kad energija seka dėmesį. Dalyviai turi išsakyti tiek teigiamus, tiek neigiamus dalykus apie SAVE, kartu bandydami strėlyte pataikyti į tikslą.</p> <p>1 veiksmas. Dalyvis įsivaizduoja kokį nors svarbų tikslą per santykį su sportine veikla ir sutelkia tai į strėlytės metimą į smiginį, esantį priekyje.          2 veiksmas. Dalyvis atsistoja tokiu atstumu nuo tikslo, kad galėtų per pusę skirto laiko pasiekti tikslą.          3 veiksmas. Dalyvis, prieš bandydamas pataikyti, kviečiamas sau 3–5 kartus pakartoti frazę „Aš nenoriu pralaimėti!“.          Vėliau jis atlieka penkis bandymus, toliau sau kartodamas „Aš nenoriu pralaimėti!“          4 veiksmas. Dalyvis vėl bando pataikyti. Kitus 3–5 kartus dalyvis meta sau kartodamas „Aš pataikysiu į tikslą!“</p> <p><b>IV etapas. Svajonių vertimas tikslais (tęsinys).</b>          Tavo tikslai turi būti specifiniai, ypatingi, unikalūs.</p>		



	<p>Bėgimas užrištomis akimis. Veikla atliekama didelėje patalpoje arba taikoma kaip lauko veikla.</p> <p>1 veiksmas. Išrenkama savanorių poros.          2 veiksmas. Pažymimos STARTO ir FINIŠO linijos. Prie starto linijos porų nariai stojasi vienas už kito.          3 veiksmas. Vienam dalyvių užrišamos akys.          4 veiksmas. Kiekvienoje juostoje padrikai išdėliojami popieriaus lapai (nuo starto iki finišo) taip, kad kiekvienai porai nuo STARTO iki FINIŠO linijos būtų vienodas lapų skaičius.          5 veiksmas. Dalyviams paaiškinama, kad veiklos tikslas yra nuvesti asmenį užrištomis akimis nuo STARTO iki FINIŠO kaip įmanoma greičiau, įsitikinant, kad dalyvis užrištomis akimis užlipa ant kiekvieno popieriaus lapo, esančio jo juostoje. Matantis porininkas turi žodžiu nurodyti, kaip nukakti nuo STARTO iki FINIŠO. Nurodymai turi būti kiek įmanoma specifiniai. Jei dalyvis neužlipa bent ant vieno lapo, pora grįžta prie STARTO linijos ir pradeda iš naujo.          6 veiksmas. Kai vienas kiekvienos poros dalyvis pasiekia FINIŠO liniją, partneriai keičiasi vietomis ir kartoja užduotį pasikeitę vaidmenimis.</p> <p><b>V etapas. Tavo tikslas turi būti toks, kad tu jį kontroliuotum.</b>          Veikla užsiėmimo dalyviui: kiek savo veiklą / poelgių tu kontroliuoji?</p> <p>1 veiksmas. Parenkami 1–3 dalyviai.          2 veiksmas. Dalyviai supažindinami su jų vaidmenimis ir užduotimi.          3 veiksmas. Per 2 minutes dalyviai turi susikoncentruoti į kokią nors sportinę veiklą.          4 veiksmas. Užduotį kiekvienas dalyvis atlieka individualiai. Kai veikla pradėta, jaunimo srities profesionalas įvairiais būdais stengiasi atitraukti dalyvių dėmesį nuo jų užduoties. Reikia keisti dėmesio blaškymo būdus kiekvienam dalyviui. Pavyzdžiui, vienam dalyviui pamojama ranka prieš veidą, kito paprašoma pakelti kojas, trečio – užsimerkti. Jaunimo srities profesionalas turi bandyti daryti bet ką, kad atitrauktų dalyvio dėmesį.</p>
<p><b>Aptarimas</b></p>	<p>I etapas. Svajonių vertimas tikslais.          Kodėl tikslai yra svarbūs ir kaip jie gali padėti kasdienybėje?</p> <p>II etapas. Tikslų siekimas.          Kokie jausmai, emocijos kyla, jei prisilieti prie kito svajonės?          Ar kito dalyvio svajonė gali tapti tau svarbi?          Ar esi pasiruošęs eiti link svajonės, kurią turi savo rankose?          Ar nori grįžti prie pradinės (savo) svajonės – tikslo?          Jei tavo tikslas nebūtų svarbus tavo artimiesiems (tėvams, draugams, treneriui ir kt.), ar tai vis tiek būtų svaru tau?</p>





	<p>III etapas. Tavo tikslas turi būti teigiamas ir nukreiptas į augimą. Kokia yra dalyvių reakcija į ką tik patirta? Ką dalyviai gali pasakyti apie pirmus penkis bandymus? Apie kitus penkis? Kaip dalyviai jaučiasi, kai jie turi palyginti pirmus penkis bandymus su kitais penkiais?</p> <p>IV etapas. Kokie buvo didžiausi iššūkiai įgyvendinant veiklą? Kas padėjo tai padaryti?</p> <p>V etapas. Ar pasirinktas užduoties tikslas buvo dalyvių kontroliuojamas? Ką kontroliuoji tu? Įvardyk dalykus ir / ar procesus, kurie yra tavo aplinkoje ir tu jų negali kontroliuoti. Ką tu gali kontroliuoti?</p>
<b>Pastabos</b>	<p>I etapas. Tuo atveju, jei rizikos grupės vaikui ar jaunuoliui sunku atsakyti į klausimą, galima pasiūlyti savo mintis:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• tikslai yra reikšmingi, nes jie kuria motyvaciją;</li><li>• tikslai yra reikšmingi, nes padeda kurti ateities planus;</li><li>• tikslai yra reikšmingi, nes rodo kryptį, kuria judėti;</li><li>• tikslai yra reikšmingi, nes sukelia pasisekimo ir pasididžiavimo jausmą.</li></ul> <p>III etapas. Jaunimo srities profesionalas pabrėžia, kad pirmų penkių bandymų vertinimas buvo labiau neigiamas – įtraukta mintis apie tai, ko dalyvis nenori daryti. Jaunimo srities profesionalas pasakoja, kad atlikdamas kitus penkis bandymus, dalyvis jautėsi labiau pasitikintis, ramesnis, mažiau nervingas. Jei mes kažką vertiname teigiamai, sukuriame įvaizdį, kas tai yra ir norime, kad taip būtų. Kūnas klausosi ir girdi tai, kas jam sakoma! Teigiami tikslai niekada neturi žodžių <i>negaliu, ne, vengti</i> ir kt.</p> <p>IV etapas. Jei tikslas per daug bendras arba nekonkretus, gali kilti sunkumų pasakyti, kada jis pasiektas. Jaunimo srities profesionalas aktualizuoja: kuo aiškesni nurodymai, tuo lengviau pasiekti tai, kas suplanuota. Tikslai, kurie nėra specifiniai, apibūdinami žodžiais <i>geras, geresnis, daugiau, mažiau</i> ir kt.</p> <p>V etapas.</p>



Jaunimo srities profesionalas: tu gali pasiekti savo tikslą, jei tik TU jį kontroliuoji. Jei siekiant tikslo tau reikalinga kitų pagalba, negali būti tikras, kad tau pavyks. Tu gali pasiekti tik tuos tikslus, kurie yra tavo elgesio rezultatas. Kitaip tariant, tuos, kuriuos pats kontroliuoji.





## JAUSMAŽENKLIŲ PASAKA

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nustatyti emocijas, kurias rodo vizualus pranešimas, ir jas išreikšti;</li> <li>• Susieti emociją su jausmaženkliais;</li> <li>• Suprasti skirtingus žmogaus jausmus, matant jų pačių vizualų pranešimą / iliustraciją;</li> <li>• Pagilinti suvokimą apie tai, kaip mes visi skirtingai išreiškiame emocijas;</li> <li>• Susieti emocijas su neverbaline komunikacija;</li> <li>• Vystyti neverbalinės komunikacijos įgūdžius.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	16–20 arba 3 dalyviai grupėje
<b>Resursai</b>	Aplankas su penkiomis emocijų kortelėmis (pavyzdžiui, liūdnas, neutralus, linksmas, piktas ir susijaudinęs veidelis), nuotraukomis ar paveikslėliais, kuriuos galima sujungti į vieną pasakojimą ar sakinį, jausmaženkliai, popierius, pieštukai.	<b>Laikas</b>	30 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaunimo srities profesionalas padalija dalyvius grupėmis po tris, kviesdamas vieną savanorį iš kiekvienos grupės. Kiekviena grupė veikia atskirai.</li> <li>• Savanoris gauna aplanką su penkiomis kortelėmis, nuotraukomis ar paveikslėliais. Jo užduotis yra pažiūrėti į kortelę ir parodyti emociją, kurią ši jam sukelia. Likę du grupės nariai asmeniškai pasirenka jausmaženklus, kurie apibūdina parodytą emociją ir parodo kitiems grupės nariams.</li> <li>• Dalyviai turi sugalvoti vieno sakinio pasakojimą, kuriame panaudoja visus pasirinktus jausmaženklus. Vėliau savanoris vieną po kitos rodo korteles ir kartos emocijas, savo ruožtu likę du grupės nariai rodo pasirinktas korteles ir skaitys savo sakinį grupei.</li> </ul> <p>Trumpai tariant: pirmiausia parodoma kortelė, tada pasirenkamas jausmaženklis, vėliau dalyvis-stebėtojas sugalvoja pasakojimą.</p> <p>Kortelėse, nuotraukose, paveikslėliuose gali būti paplūdimys, du besiginčijantys ar apsikabinę žmonės, kačiukas, lietinga diena ir kt.</p>		
<b>Aptarimas</b>	<p>Kaip mes rodome savo emocijas ir kaip kiti jas atpažįsta?          Ką kitiems reiškia konkreti emocija?          Kaip išreiškiamos emocijos?          ir kt.</p> <p>Svarbu aptarti ryšį tarp neverbalinės komunikacijos ir emocijų, ypač, jei veikloje dalyvauja negirdintys žmonės.</p>		
<b>Pastabos</b>	<p>Vienos ir tos pačios nuotraukos skirtingiems dalyviams gali sukelti skirtingus jausmus, pavyzdžiui, šuo gali sukelti baimę arba džiaugsmą.          Tai gera treniruotė, siekiant išreikšti emocijas, pasitelkiant neverbalinę komunikaciją.</p>		





## NEĮMANOMA MISIJA

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dirbti poromis kaip komandai, siekiant išspręsti problemas;</li><li>• Vystyti pasitikėjimą savimi ir kitais;</li><li>• Nugalėti varžybų stresą.</li></ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai 12
<b>Resursai</b>	Balionai, lapai su populiariais prekių ženklais, šiaudeliai, polistireniniai kamuoliai ar popieriaus lakštai, plastikinės stiklinės, nedidelės lentelės, laikrodžiai.	<b>Laikas</b>	45 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>Jaunimo srities profesionalas paaikškina sąlygas dalyviams, detalai, papunkčiui. Dalyviai gali atlikti kitą užduotį tik tada, kai pabaigia ankstesnę. Atlikdami užduotis dalyviai privalo laikytis higienos normų (dalyvis pučia tik savo balioną) ir saugos taisyklių, kad balionai nesprogtų juos pučiant.</p> <p><b>1 užduotis.</b> Dalyviai pasidalija poromis. Jaunimo srities profesionalas kiekvienam dalyviui duoda po balioną. Dalyvių užduotis yra pripūsti balionus, juos užrišti ir kaip įmanoma greičiau susprogdinti. Svarbiausia veiklos taisyklė: vienas iš poros gali naudotis tik rankomis, kitas – tik lūpomis, norėdami susprogdinti balionus.</p> <p><b>2 užduotis.</b> Jaunimo srities profesionalas dalyvius padalija komandomis po 5–6 žmones. Dalyviai turi sukurti gerai žinomus prekių ženklus (pavyzdžiui, automobilių markes, tokias kaip <i>Mercedes Benz</i>, <i>Audi</i>, ženklus <i>Nike</i>, <i>McDonald's</i> ir kt.), naudodami tik grupės narių kūnus. Siekiant supaprastinti užduotį, jaunimo srities profesionalas gali pasirinkti konkrečios srities logotipus (sportas, automobiliai ir kt.). Jaunimo srities profesionalas kiekvienai komandai duoda po vieną lapą su logotipu (parenka atsitiktinai), grupė šį logotipą parodo kitiems. Priešininkų komandos šį logotipą turi suprasti ir atsiminti. Tai galima daryti žodžiu ar piešiant. Šią veiklą galima kartoti keletą kartų.</p> <p><b>3 užduotis.</b> Prieš pradėdant užduotį jaunimo srities profesionalas turi priminti dalyviams taisykles: 1) laikytis higienos normų – balioną pučia tik vienas žmogus; 2) saugumo taisyklės: netikėtas baliono sprogdymas yra pavojingas ir aplinkiniams gali neatrodyti juokingas.</p> <p>Dalyviai padalijami poromis. Kiekviena pora pripučia vieną balioną ir palieka ant grindų. Jaunimo srities profesionalas (arba vienas iš dalyvių, esant nelyginiam žaidėjų skaičiui) paprašo kurios nors poros pakelti balioną nuo grindų, naudojantis kuria nors kūno dalimi – neleidžiama naudotis rankomis žemiau alkūnės. Pora balioną turi pernešti per patalpą (tokioje pozicijoje, kokioje pakėlė balioną nuo grindų) ir įdėti į krepšį. Jei balionas nukrenta, reikia pradėti iš pradžių.</p> <p><b>4 užduotis.</b> Jaunimo srities profesionalas padalija dalyvius komandomis (priklausomai nuo dalyvių skaičiaus – 5–6 žmonės grupėje). Kiekviena komanda sustoja į eilę, pirmas komandos narys gauna kamuolį ir šiaudelį. Likę komandos nariai gauna šiaudelius. Po jaunimo srities profesionalo duoto signalo pirmas dalyvis turi iš lentynos pakelti kamuolį, pūsdamas šiaudeliu., tokiu pat būdu perduoti kamuolį kitam komandos nariui. Jei kamuolys nukrenta ant žemės, užduotis pradėdama iš naujo – nuo pirmo komandos nario, kol visi nariai gaus kamuolį ir šis nenukris ant grindų.</p>		







## PAIEŠKŲ TRAUKINYS

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Darbuotis komandoje ir spręsti problemas;</li> <li>• Vystyti dinamiką grupėje;</li> <li>• Būti konkurencingam;</li> <li>• Vystyti neverbalinės komunikacijos įgūdžius.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	6–8
<b>Resursai</b>	Paslepiami daiktai (rašiklis, knyga, užrašų knygelė, kankorėžis, zylė ir kt.) ir jų sąrašas, virvė, dėžė kiekvienai grupei.	<b>Laikas</b>	20–30 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaunimo srities profesionalas paruošia vietą – paslepia daiktus, sudaro daiktų sąrašą ir paruošia dėžę kiekvienai grupei.</li> <li>• Jaunimo srities profesionalas padalija dalyvius nedidelėmis grupėmis (3–4 asmenys) ir suriša juos virve į traukinuką. Dalyviai surišami vienas už kito: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ pirmo dalyvio dešinė ranka surišama su antro dalyvio kaire ranka;</li> <li>✓ antro dalyvio dešinė koja surišama su trečio dalyvio kaire koja;</li> <li>✓ trečio dalyvio dešinė ranka surišama su ketvirtuo dalyvio kaire ranka;</li> <li>✓ ketvirtuo dalyvio dešinė koja surišama su penkto dalyvio kaire koja;</li> <li>✓ ir t. t.</li> </ul> </li> <li>• Jaunimo srities profesionalas įteikia „traukinio vairuotojui“ (pirmajam žmogui) sąrašą su paslėptais daiktais, kuriuos grupė turi atrasti, judėdami kartu ir nekalbėdami. Daiktus reikia surinkti sąrašė nurodyta tvarka. Jei grupė randa daiktą, kuris nurodytas vėliau, jo negalima paimti, kol nerasti ankstesni daiktai. Vos grupė randa daiktą sąrašė nurodyta tvarka, neša jį į „grupės dėžę“, prieš pradėdami ieškoti kito.</li> </ul>		
<b>Pastabos</b>	Veiklai galima skirti konkretų laiką. Nustatant laiko limitą reikia turėti omenyje dalyvių emocinį klimatą. Jei grupėje vyrauja per didelis emocionalumas, skiriama daugiau laiko. Jei grupės dalyvius galima apibūdinti kaip entuziastingus, ambicingus ir kt., galima limituoti laiką. Įprastai limitą numato patys grupės dalyviai.		









## SPALVŲ VEIKLA

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vystyti informacijos priėmimą;</li> <li>• Užtikrinti efektyvų grupinį darbą;</li> <li>• Skatinti pagarbią aplinką.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Daugiausia 20
<b>Resursai</b>	Trys skirtingų spalvų daiktai ir trys suderintų atspalvių popieriaus lapai (kiekvienai komandai) – vienas komplektas vienai eilei, stalas.	<b>Laikas</b>	15 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupė padalijama į dvi vienodo dalyvių skaičiaus komandas. Jei dalyvių skaičius nelyginis, vienas žmogus paskiriamas grupės lyderiu, kurio užduotis derinti žaidimą su jaunimo srities profesionalu. Jaunimo srities profesionalas kiekvienai grupei duoda dvi minutes, per kurias grupė susitaria dėl neverbalinio trijų spalvų ženklų (pavyzdžiui, juoda, raudona, balta).</li> <li>• Grupės sustoja į dvi paralelias eiles. Kiekvienos eilės priekyje yra stalas, ant kurio yra trijų skirtingų spalvų daiktai (pavyzdžiui, juoda kepurė, raudonas šalikas ir balta pirštinė arba bet kokie trys skirtingų spalvų daiktai, kuriuos vadovas paruošia prieš pradėdamas žaidimą). Tarp pirmo dalyvio ir stalo turėtų būti nedidelis atstumas (1–1,5 m). Jaunimo srities profesionalas paaiškina dalyviams, kad ši veikla yra neverbalinė ir jos metu kalbėtis negalima!</li> <li>• Jaunimo srities profesionalas atsistoja eilės pabaigoje už paskutinio dalyvio ir parodo abiejose eilėse stovintiems dalyviams popierių su viena iš trijų nurodytų spalvų. Kai jaunimo srities profesionalas įsitikina, kad spalvą matė tik eilės gale stovintys žaidėjai, grupės lyderis duoda signalą pradėti. Tuomet paskutinis eilėje stovintis žaidėjas apie atitinkamą spalvą informuoja priešais save stovintį dalyvį, naudodamas prieš tai sutartus ženklus (pavyzdžiui, prisiliedamas prie tam tikrų kūno vietų – kairiojo peties, jei spalva juoda, nugaros vidurio, jei spalva raudona, viršugalvio, jei balta). Tokiu būdu informacija keliauja iki eilės priekyje stovinčiojo, kuris nuo stalo greit sau virš galvos pakelia atitinkamos spalvos daiktą. Tas, kuris tai padaro pirmas, stojasi į eilės galą, o antrasis lieka eilės priekyje.</li> </ul>		
<b>Pastabos</b>	Veiklą galima pasunkinti, po kurio laiko prijungiant naujų spalvų / daiktų.		





## JAUNYSTĖS GĖLĖS PAIEŠKOS

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vystyti tarpusavio bendradarbiavimą, komandinį darbą, pasitikėjimą ir paramą;</li> <li>• Skatinti tarpusavio problemų sprendimą;</li> <li>• Fizinė veikla skatinti sveiką gyvenseną.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	15
<b>Resursai</b>	Kreida, aerozolis, virvė, akmenys, bet kokia medžiaga, priklausomai nuo buvimo vietos ir vadovo kūrybiškumo.	<b>Laikas</b>	30 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaunimo srities profesionalas pirmiausia paruošia veiklos vietą ir medžiagas, ženklus, nuorodas ir „jaunystės gėlę“, atsižvelgdamas į buvimo vietos specifiką ir tai, ar ši veikla vyks patalpoje, ar už jos ribų.</li> <li>• Grupės užduotis yra rasti „jaunystės gėlę“ ir nepasenti. Iš pradžių dalyviai turi rasti pirmąją nuorodą / ženklą (koks nors iš anksto paruoštas ženklas, pavyzdžiui, strėlė, ženklas, kreida nupieštas ant medžio, akmenų, stulpo ir pan.), vedantį juos prie kito ženklo ir taip toliau, kol randama „jaunystės gėlė“.</li> </ul>		
<b>Pastabos</b>	<p>Šią veiklą galima pasunkinti, paliekant grupei keletą ženklų, tokiu būdu grupė turės pasidalyti, kad galėtų jais visais sekti ir įsitikinti, ar visi ženklai veda į tą pačią vietą.</p> <p>„Jaunystės gėlė“ gali būti vandens butelis / sulčių pakelis – kas nors naudinga po greito pasivaikščiojimo saulėtą dieną, jei veikla vyksta lauke.</p>		







## STIKLAINMETRAS

<b>Tikslas</b>	Gauti grįžtamąjį ryšį.	<b>Asmenų skaičius</b>	8–40
<b>Resursai</b>	Keletas (bent 3) dideli stiklainiai (talpa – 3 l), vienas ar keletas vandens kibirų (priklausomai nuo dalyvių skaičiaus), viena guašo ar akrilinių dažų pakuotė, vienkartiniai kartoniniai ar plastikiniai puodeliai.	<b>Laikas</b>	15–30 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ant grindų eile išdėstyti stikliniai stiklainiai. Ant kiekvieno stiklainio užklijuota etiketė / simbolis, piešinys ar užrašas, nurodantis, ką stiklainis reprezentuoja*. Į kiekvieną stiklainį įpilta šiek tiek minkštų, vandenyje gerai tirpstančių dažų (kiekviename stiklainyje kita spalva). Šalia stiklainių padėtas vienas ar keletas vandens kibirų ir tušti vienkartiniai puodeliai – po vieną kiekvienam arba vienas visiems dalyviams. Kai viskas paruošta, tiek dalyviai, tiek jaunimo srities profesionalas turi išeiti iš patalpos.</li> <li>Dalyviai į patalpą įeina po vieną, vienas už kito, pasiima puodelį ir įpila šiek tiek vandens iš kibiro (savo nuožiūra) į kiekvieną stiklainį. Maksimalus vandens kiekis, kurį vienas dalyvis gali įpilti į vieną stiklainį, yra pilnas puodelis. Kuo aukščiau dalyvis vertina konkretų patirties aspektą, tuo daugiau vandens pila. Kai vanduo supilstytas, dalyvis išeina iš patalpos, kviesdamas kitą. Tai tęsiasi, kol visi dalyviai tokiu būdu išreiškia įvertinimą ir jausmus.</li> <li>Pabaigoje visa grupė ir jaunimo srities profesionalas sueina į patalpą ir kartu analizuoja stiklainius – bendrą grupės įvertinimą. Pilniausias stiklainis liudija aukščiausią vertinimą, tuščiausias – žemiausią.</li> </ul>		
<b>Aptarimas</b>	Procesas baigiamas trumpa klausimų ir diskusijos sesija, siekiant sužinoti aiškesnes ir konkretesnes išvadas apie proceso rezultata.		
<b>Pastabos</b>	*Pavyzdžiui, tai galėtų būti paveikslėlis su grupe laimingų žmonių, taip pažymint, kaip stipriai paaugo tavo draugų / pažįstamų / kontaktų ratas; kalno paveikslėlis, reiškiantis dalyvio augimą per šią patirtį; šakutės paveikslėlis – aktyvumą užsiėmime; šypsenėlė – teigiamas emocijas.		





## MENAS MANYJE

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Įvertinti aktyvumą;</li> <li>• Praktikuoti įvairius emocijų ir asmenybės išraiškos būdus;</li> <li>• Skatinti kūrybiškumą ir pašalinti komunikacijos barjerą.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai 10
<b>Resursai</b>	Ilgas popieriaus ritinys (tapetai) arba A1 formato popieriaus lapas (galima suklijuoti du ar tris lapus, priklauso nuo dalyvių skaičiaus), guašas ar kiti dažai, indas su vandeniu (stiklinė ar puodas), žirkklės (galima ir plėšti), popierius ir žymikliai vertinimo temoms, klijai ar lipni juostelė, pritvirtinti prie sienos.	<b>Laikas</b>	30–50 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>1 variantas (30 minučių)            Jaunimo srities profesionalas ant stalo ar žemės padeda popieriaus ritinį ar A1 lapą su dažais ir vandens indais. Dalyviai vertina veiklą, piešdami pirštais, taip reikšdami savo jausmus. Visi dalyviai nesitardami kartu piešia įvairius objektus ar abstrakčias formas pačių pasirinktoje vietoje ar papildo kurio kito dalyvio piešinį, pabaigoje sukurdami bendrą meno kūrinį. Piešdami dalyviai pavaizduoja savo jausmus veikloje – svarbiausius dalykus, įvykius, mokymosi momentus ir t. t. Jei žengiamas tik pirmas žingsnis, jaunimo srities profesionalas gali paprašyti dalyvių papasakoti apie savo piešinius ar parodyti juos ir vystyti laisvą pokalbį.</p> <p>2 variantas (20 minučių)            Kai piešinys baigtas ir išdžiūvęs, kiekvienas dalyvis iškerpa ar išplėšia tiek dalių (apskritimą, kvadratą ar kokią kitą formą), kiek yra vertinimo pozicijų. Tad kiekvienas dalyvis padeda savo figūrą į vertinimo plakatą*, nuroydamas savo veiklos vertinimą. Kai visi dalyviai nurodo savo vertinimus, galima surengti vertinimo parodą, kad visi dalyviai galėtų pamatyti vertinimo apibendrinimą ir kartu sukurti meno dirbinį.</p>		
<b>Pastabos</b>	<p>Vertinti galima pasitelkiant tik vieną metodo variantą:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atspindėti dalyvio mintis, emocijas ir jausmus veikloje.</li> <li>2. Atspindėti dalyvių numatytos temos ir / ar veiklos turinio vertinimą (tai bus naudingiau grįžtamajam ryšiui ir ataskaitoms). Piešti galima lauke, kad būtų daugiau vietos ir greičiau džiūtų dažai.</li> </ol> <p>Pirmasis metodo žingsnis yra pritaikomas asmenims su įvairaus tipo negalia (autistams ar net naudoti kaip terapinę veiklą).</p> <p>*Vertinimo plakatus / temas (pavyzdžiui, veikla, emocijos, mano indėliai, iššūkiai, pasiekimai ir t. t.) jaunimo srities specialistas paruošia prieš veiklą – plakatai / temos gali būti pavaizduoti verbaliai su vertimu, raštu ar nupiešti vizualiai, svarbiausia, turi būti suprantami visiems dalyviams. Siekiant, kad vertinimas būtų rezultatyvus, plakatai su temomis turi būti su vertinimo skale nuo mažiausio iki didžiausio. Tai galima išreikšti skaičiais (1–10), įvardyti (labai patenkintas / labai nepatenkintas) arba pasitelkti kūrybiškus būdus, pavyzdžiui, strėlytę, medį, termometrą, picą ir t. t.</p>		





## SAULĖS SISTEMOS PLANĖTOS

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gauti grįžtamąjį ryšį apie veiklą, dieną ir kt.</li> <li>Išreikšti savo jausmus ir emocijas.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Flipchart dydžio popierius, kuriame nupieštos Saulės sistemos planetos, žymikliai.	<b>Laikas</b>	15 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>1 variantas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jaunimo srities profesionalas dalyviams parodo popierių su nupieštomis Saulės sistemos planetomis, papasakoja užduotį ir palieka patalpą.</li> <li>Dalyvių užduotis yra Saulės sistemos planetose nupiešti savo emocijas, konkrečios temos ar veiklos vertinimą. Planetų atstumas nuo Saulės rodo pasitenkinimo lygį. Artimiausia planeta, Merkurijus, reiškia mažiausia pasitenkinimo lygį, tolimiausia – Neptūnas – aukščiausią.</li> </ul> <p>2 variantas: Kitas vertinimo būdas yra naudoti planetas atskiriems klausimams vertinti, pavyzdžiui, viena planeta simbolizuoja veiklą, kita – dieną, trečia – emocijas ir kt. šiuo atveju dalyviai savo vertinimą išsako ką nors nupiešdami / užrašydami ant konkrečios planetos. Planetos centras reiškia „puikiai“, kuo toliau nuo centro, tuo žemesnis pasitenkinimo konkrečiu klausimu lygis.</p>		
<b>Pastabos</b>	Panašų vertinimą galima atlikti naudojant vaivorykštę. Vienos pusės spalvos reiškia nepasitenkinimą veikla, o kitos pusės – pasitenkinimą. Kiekviena spalva gali būti naudojama skirtingiems klausimams vertinti, pavyzdžiui, maistas, vadovas, gyvenimas. Vaivorykštės kairioji pusė reiškia nepasitenkinimą, dešinioji – pasitenkinimą.		





## VERTINIMAS PIEŠINIAIS

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Išreikšti savo jausmus.</li> <li>• Praktikuotis išreikšti save įvairiais būdais.</li> <li>• Mažinti komunikacijos barjerus.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Individualu
<b>Resursai</b>	Pieštukai, žymikliai, kreida, pasteliniai dažai, popierius, žirkklės.	<b>Laikas</b>	30–45 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	Tai gali būti baigiamoji vertinimo veikla, kurioje dalyviai piešia piešinį, apibūdinantį jų mintis, emocijas ir konkrečios veiklos, dienos ir t. t. vertinimą. Dalyviai gali visiškai laisvai reikštis ir piešti be apribojimų.		
<b>Aptarimas</b>	To, kas pavaizduota piešinyje, aptarimas.		
<b>Pastabos</b>	<p>Žmogui su autizmo sindromu šis metodas yra puikus būdas išreikšti savo mintis, emocijas, jausmus. Spalvingi dalyvių piešiniai puikiai pristato ir leidžia suprasti šių žmonių pasaulį. Kiekviena spalva turi reikšmę ir žinomą įtaką, per šiuos piešinius galima suvokti, kaip žmonės mato pasaulį.</p> <p>Žmonėms su autizmu ši veikla gali būti taikoma kaip terapija, todėl svarbu, kad jaunimo srities profesionalas šiuo atveju turėtų atitinkamą kvalifikaciją.</p>		









## SPALVOTAS VIKŠRAS

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gauti grįžtamąjį ryšį apie veiklą.</li><li>• Išreikšti savo jausmus ir emocijas.</li></ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Dantų krapštukai ir mėlynos, geltonos ir raudonos spalvos plastilinas.	<b>Laikas</b>	5 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>Jaunimo srities profesionalas paruošia „vikšro galvą“ ir paaiškina, kad kiekviena spalva turi reikšmę:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mėlyna – veikla buvo siaubinga;</li><li>• Geltona – veikla buvo patenkinama;</li><li>• Raudona – veikla buvo puiki.</li></ul> <p>*Kiekvienas dalyvis paima plastilino gabalėlį bei dantų krapštuką ir formuoja vikšro kūną tokios spalvos, kaip vertina veiklą. Taip gali būti įvertinta visa diena, konkreti veikla, išsikeltas tikslas ir t. t.</p>		
<b>Pastabos</b>	Vertinti gali būti naudojami keletas lygių ir daugiau spalvų. Vikšrą taip pat galima piešti.		





## GILI MĖLYNA JŪRA

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gauti grįžtamąjį ryšį apie veiklą.</li> <li>• Išreikšti savo jausmus ir emocijas.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	<i>Flipchart</i> dydžio popierius, mažos popierinės žuvelės (po vieną kiekvienam), klijai, žymikliai arba, jei dalyviai patys gamins žuveles, popierius, žirklys ir klijai.	<b>Laikas</b>	5 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaunimo srities profesionalas popieriuje nupiešia jūrą ir pažymi penkis lygius (aukščiausias nupieštas šviesiausiai, žemiausias – tamsiausiai). Popierių pritvirtina prie sienos.</li> <li>• Dalyviams duoda paruoštas popierines žuveles arba medžiagas, iš kurių dalyviai patys jas pasigamina.</li> <li>• Kiekvienas dalyvis savo žuvelę pritvirtina prie popieriaus tame lygyje, kuris apibūdina dalyvio vertinimą ir kiek patenkintas jis yra konkrečia veikla (aukščiausias lygis reiškia, kad visiškai patenkintas, žemiausias – visiškai nepatenkintas).</li> <li>• Jei būtina įvertinti keletą procesų vienu metu, po pirmo klausimo įvertinimo dalyviai gali įvertinti kitą, naudodami įvairius jūros gyventojus / daiktus, pavyzdžiui, žuvis veiklai įvertinti, akmenis – išsikeltam dienos tikslui, kriauklės – emocijoms vertinti ir t. t.</li> </ul>		





## NESUSIJUSIŲ ŽODŽIŲ PRISTATYMAS

<b>Tikslas</b>	Padrąsinti dalyvius.	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Maži lapeliai su įvairiais žodžiais.	<b>Laikas</b>	5–15 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	Jaunimo srities profesionalas iš anksto paruošia mažus lapelius su įvairiais žodžiais. Dalyviai sėdi ratu, kiekvienas išsitraukia po lapelį ir be pasiruošimo kalba ta tema kitiems dalyviams.		
<b>Pastabos</b>	Užduotis yra iššūkis, tačiau tai žaismingas būdas vystyti kalbėjimo ir improvizacijos įgūdžius. Dalyviai gali treniruotis realioms gyvenimo situacijoms, kuriose jie turės komunikuoti be išankstinio pasiruošimo.		





## SUVENYRAS

<b>Tikslas</b>	Įvertinti veiklas, dieną, procesą ir t. t.	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai vienas
<b>Resursai</b>	Plastilinas.	<b>Laikas</b>	5–15 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	Dalyviai iš plastilino kuria suvenyrą, kurį pasiims.		
<b>Aptarimas</b>	Kai suvenyras sukurtas, dalyviai sueina į ratą ir papasakoja vienas kitam apie savo suvenyrą, ką jis simbolizuoja, kaip susijęs su vykusia veikla.		







## PALIESK SPALVĄ

<b>Tikslas</b>	Kurti atpalaiduojančią nuotaiką.	<b>Asmenų skaičius</b>	Nuo 2
<b>Resursai</b>	Veiklai papildomos medžiagos nereikalingos.	<b>Laikas</b>	10 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaunimo srities profesionalas pasirinktinai vardija spalvas.</li> <li>• Dalyviai kaip įmanoma greičiau patalpoje randa atitinkamą spalvą ir ją paliečia.</li> </ul> <p>Vėliau galima keisti veiklos taisykles, pavyzdžiui, kad dalyviai turi rasti spalvą kito dalyvio aprangoje.</p>		







## ŠOKOLADO UPĖ

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padrąsinti dalyvius paremti vienas kitą.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai 4
<b>Resursai</b>	A4 popieriaus lapas (vienu lapu mažiau nei yra dalyvių).	<b>Laikas</b>	60 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>Jaunimo srities profesionalas pasakoja dalyviams užduoties taisykles. Čia yra maždaug 5–10 metrų pločio „šokolado upė“, kurią visi dalyviai turi kirsti. Jos negalima perplaukti, nes upėje gyvena žmogėdra krokodilas. Dalyviai upę gali kirsti tik lipdami ant popieriaus lapų, esančių upėje. Lapai negali būti palikti upėje, ant jų visuomet turi būti dalyvio ranka ar koja. Jei lapas laisvas, jį nuneša srovė (jis nuimamas). Dalyviai kalbėtis negali.</p> <p>Veiklos užduotis yra kirsti upę visiems kartu per numatytą laiką (laiką numato patys dalyviai). Prieš vykdant užduotį skiriamos 5 minutės diskusijai apie tai, kaip kirsti upę (sukurti planą). Sukurtas planas pirmiausia pristatomas grupės dalyviams. Veikla pradedama tik tuomet, kai stoja tylą – niekas nebekalba. Tuomet popieriaus lapai duodami pirmajam dalyviui, kertančiam upę.</p>		
<b>Aptarimas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaip sekėsi vykdyti užduotį?</li> <li>2. Kaip vyko planas?</li> <li>3. Ką reikėjo daryti kitaip?</li> <li>4. Kas pavyko?</li> <li>5. Kokie buvo didžiausi iššūkiai?</li> </ol>		
<b>Pastabos</b>	<p>Laisvus lapus nuima jaunimo srities profesionalas. Laikas priklauso nuo dalyvių skaičiaus ir upės pločio.</p>		









## STEBUKLINGA DĖŽUTĖ

<b>Tikslas</b>	Padrąsinti dalyvius.	<b>Asmenų skaičius</b>	Nesvarbu
<b>Resursai</b>	Dėžė, kurios apačioje yra veidrodis.	<b>Laikas</b>	Dalyvių skaičius x 1,5 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	Kiekvienam dalyviui skiriama minutė. Dalyviai turi pažiūrėti į dėžutę ir pasakyti vieną mielą dalyką apie žmogų, kurį jis mato veidrodyje.		







## MIRKTELK AKĮ

<b>Tikslas</b>	Koncentruotis į neverbalinę komunikaciją.	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai 9
<b>Resursai</b>	Kėdės (2 dalyviams viena kėdė + viena kėdė „kvietėjui“).	<b>Laikas</b>	10–15 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalyviai padalyti į dvi grupes.</li> <li>• Viena grupė susėda ant kėdžių, kita stovi už kėdžių. Dalyviai tarpusavyje nesiliečia.</li> <li>• Viena kėdė tuščia. Asmuo, stovintis už tuščios kėdės, yra „kvietėjas“. Jis akies mirktelėjimu bando pakviesti vieną iš sėdinčių į tuščią kėdę.</li> <li>• Jei kėdėje sėdintis pastebi, kad jam „pamerkiama akis“, jis turi keltis. Jei tai pavyksta, jis užima tuščią kėdę. Jei jam už nugaros stovintis spėja jį pagauti (neleisti atsistoti), jis lieka sėdėti. Po kurio laiko grupės keičiasi vaidmenimis.</li> </ul>		









### STOT IR EIT

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padėti grupei atgauti koncentravimosi gebėjimus.</li> <li>• Parodyti, kokie skirtingi yra grupės dalyviai, pabrėžiant, kad kiekvienas yra svarbus.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Mažiausiai 5
<b>Resursai</b>	Didesnė patalpa ar koridorius.	<b>Laikas</b>	10–15 min.
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalyviai laisvai juda patalpoje. Bet kuris iš dalyvių sako „Stot“, likusieji sustingsta tokioje pozijoje, kokioje buvo. Akimirka, kai bet kuris veiklos dalyvis pasako „Eit“, visi vėl laisvai juda.</li> <li>• Dalyviai užima ramią poziciją. Kai kuris nors pradeda judėti, likusieji juda taip, kaip juda pirmasis. Kai dalyvis sustoja, grupė taip pat sustoja. Tada kuris nors kitas ima judėti ir kiti kartuoja jo judesius.</li> </ul>		
<b>Aptarimas</b>	Diskusija apie tai, kas patiko labiau – „Stot ir eit“ ar judėti tyloje.		









## MOKYMOSI FABRIKAS

<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skatinti savarankišką kasdienybės vertinimą.</li> <li>• Didinti suvokimą apie asmeninio ir grupinio mokymosi procesus.</li> </ul>	<b>Asmenų skaičius</b>	Nesvarbu
<b>Resursai</b>	Tuščia siena, žymikliai, lipnūs lapeliai, lipni juostelė, plakatai, galima naudoti fotoaparata.	<b>Laikas</b>	30–45 min. per dieną
<b>Veiklos eiga žingsnis po žingsnio</b>	<p>Dalyviams papasakojama apie metaforų „fabriką“. Svarbiausias fabrike gaminamas produktas yra mokymosi procesas veiklos metu (sportinė veikla, užduotys sportinės veiklos metu, įgyti įgūdžiai ir kt.).</p> <p>Prie sienos pritvirtinami plakatai su šiais klausimais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ SUDĖTIS – ką įdėjai į mokymosi procesą?</li> <li>✓ ĮRANGA – kokiomis sąlygomis mokeisi?</li> <li>✓ DARBUOTOJAI – ar į mokymosi procesą buvo įtraukti ir kiti žmonės?</li> <li>✓ PRODUKTAS – ko išmokai ir kaip žinai, kad to išmokai?</li> <li>✓ OPERATORIUS – kaip jauteisi veiklos metu (emociškai)?</li> <li>✓ PREKYBA – kas yra tavo mokymosi proceso vertybė? Kur šią patirtį galėsi pritaikyti vėliau?</li> </ul> <p>Užsiėmimų ciklo pabaigoje rizikos grupės vaikui ar jaunuoliui duodami lipnūs lapeliai, kuriuose prašoma užfiksuoti mintis apie įgytą patirtį ir vėliau juos pritvirtinti prie sienos pagal klausimus.</p> <p>Jei veikla atliekama grupėse, kiekviena grupė lapeliuose užfiksuoja įgytą patirtį ir pritvirtina prie sienos pagal klausimus.</p> <p>N.B.! Svarbu, kad kiekvieno dalyvio mintys būtų įtrauktos į grupės akiratį. Nėra teisingų ir neteisingų atsakymų – YRA NUOMONĖ!</p>		
<b>Aptarimas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ką tu galvoji apie šį „fabriko“ procesą?</li> <li>2. Kaip jautiesi, aprašydamas mokymosi procesą žodžiais? Kas buvo lengva, kas – sunku?</li> <li>3. Kaip tu parduotum šį „produktą“?</li> <li>4. Kaip tu toliau galėsi praktikoje pritaikyti įgytą patirtį ir žinias?</li> </ol>		
<b>Pritaikymas</b>	Naudojantis kompiuteriu ar garso įrašais šią veiklą galima pritaikyti žmonėms su regos sutrikimais.		

