



TABER

Tackling Alexithymia
to Build Emotional
Resilience

GERŲJŲ PRAKTIKŲ VADOVAS



Co-funded by
the European Union

PROJECT NO. 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580
[HTTPS://WWW.TABER-PROJECT.EU/](https://www.taber-project.eu/)



Projekto numeris: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580
Projekto pavadinimas: Tackling Alexithymia to Build Emotional
Resilience - TABER

Projekto koordinatorius: Duemilauno Agenzia Sociale (Italija)

Partneriai:

- EYHDA (Turkija)
- IRIS (Lenkija)
- SENTPRIMA (Slovėnija)
- ZISPB (Lietuva)
- BUCOVINA (Rumunija)

Pradžios data: 2022 m. spalio 1 d.

Pabaigos data: 2024 m. rugsėjo 30 d.

Italijos, Lietuvos, Turkijos, Slovėnijos, Rumunijos ir Lenkijos partneriai savo šalyse organizavo 12 praktinių seminarų, kad parengtų gerosios praktikos vadovą, skirtą skatinti bendrą supratimą apie jaunų žmonių aleksitimiją, tyčinį savęs žalojimą ir savižudybes bei kelti su jaunimu dirbančių asmenų kvalifikaciją įvairiose švietimo, mokymo ir jaunimo srityse, siekiant įgyvendinti strategijos „Europa 2020“ darbotvarkę, susijusią su skurdu ir socialine atskirtimi, mažinant mokyklos nebaigusią jaunųjų skaičių ir gerinant jų akademinį pasiekimą.

- Partneriai surengė 6 tarptautinius susitikimus, įskaitant dviejų dienų trukmės praktines dirbtuves.
- Surengė 12 seminarų, susijusių su aleksitimija, emocinio sąmoningumo skatinimu, pasitikėjimo savimi stiprinimu, jaunų žmonių savęs pažinimu ir savęs žalojimo prevencija.
- Partneriai parsivežė seminarus į savo šalį, kad išverstų medžiagą ir išplatintų ją daugiau nei 10 mokytojų, instruktorių, jaunimo darbuotojų ir surengtų bent 1 seminarą daugiau nei 10 jaunų žmonių.

TABER kvalifikaciją kėlė 72 mokytojai ir su jaunimu dirbantys specialistai. Jie buvo informuoti apie aleksitimijos problemos sprendimą, siekiant ugdyti pažeidžiamų jaunų žmonių emocinį atsparumą, atsižvelgiant į PSO 2018 m. ataskaitą apie paauglių psichikos sveikatą, strategijos „Europa 2020“ darbotvarkės klausimus, susijusius su mokyklos nebaigimu ir žemais jaunų žmonių mokymosi pasiekimais.



Tolesniuose šio vadovo puslapiuose pateikiami visi pamokų planai, kuriais dalijosi partneriai, ir seminarų dalyvių komentarai, pateikti kaip besimokančiųjų dienoraščio ištraukos.

SVETAINĖ: <https://www.taber-project.eu/>

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/taberproject/>

Partnerių surengti seminarai:

- Triestas, Italija 2022 m. lapkričio mėn.
- Šiauliai, Lietuva 2023 m. kovo mėn.
- Sučava, Rumunija 2023 m. birželio mėn.
- Liubliana, Slovėnija 2023 m. spalio mėn.
- Fetija, Turkija 2024 m. sausis / vasaris
- Lodzė, Lenkija 202 m. balandžio mėn.

Ištekliai, kuriuos rasite leidinio pabaigoje:

- DMLAS, Triestas 2022 m. lapkričio mėn.
- BUCOVINA, Sučava 2023 m. birželio mėn.
- SENTPRMIMA, Liubliana 2023 m. spalio mėn.

Dokumentuose, rezultatuose ir ataskaitose išreikšta projekto konsorciumo partnerių nuomonė. Komisija šių nuomonių netikrino ir nepatvirtino, todėl jomis neturėtų būti remiamasi kaip Komisijos ar jos tarnybų nuomonės pareiškimu. Europos Komisija negarantuoja dokumentuose ir ataskaitose pateiktų duomenų tikslumo ir neprisiima atsakomybės už bet kokią jų panaudojimą.

Dėstytojų vardas ir pavardė: Igoris Peresas	Modulis: Sportas ir socialinė įtrauktis Sesija:	Tema: Kelionė į Neapolį ir "Man nerūpi futbolas"
Besimokančiųjų skaičius: 15 dalyvių	Vieta: Udinė, buvusios psichiatrijos ligoninės direkcija, Sant Osvaldo parkas	Data: 2022 11 23 Laikas: 09.30-13.00
Seminaro pabaigoje besimokantieji: Sužinos pagrindinius metodo "Man nerūpi futbolas" principus (tiek techninius, tiek praktinius). Tai - sporto ir žaidimo veikla, kuri gali paskatinti ugdymo praktikos transformaciją reabilitacinėje bendruomenėje!		
Ypatingos sąlygos / pritaikymas individualiems poreikiams / saugumas:		
Ištekliai: • Pamokos planas • "PowerPoint" • Nešiojamasis kompiuteris • Projektorius • USB atmintinė • Lipnūs lapeliai • Vertinimo lapai • Dalomoji medžiaga	Lygybė ir įvairovė: • Galimybės puoselėti įvairovę, atsižvelgiant į individualius atvejus • Įvairialypė besimokančiųjų patirtis įtraukta į sesijas • Integruotos gerosios ES patirtys	Sveikata ir sauga: Patalpa tinkama mokymuisi. Užpildytas patalpų rizikos vertinimo šablonas ☐
Dėstytojo apmąstymai ir (arba) patobulinimai ateityje:		

MOKYMO IR MOKYMOSI STRATEGIJA				
Laikas	Projekto turinys	Dėstytojo veikla	Besimokančiojo veikla	Vertinimo metodas ir įrodymai
9:30	Sveiki atvykę	Sveiki atvykę Aplinkos paruošimas veiklai	Visų prašoma prisistatyti.	Dalyviai susėda ratu; kiekvienas prisistato (vardas, pavardė, miestas, iš kurio atvyko)

9:45	Įvadas: Institucinis kontekstas kuriame buvo vykdoma veikla.	Dėstytojas paaiškina, kaip bus vykdoma veikla, ir atsako į dalyvių klausimus.	Dalyviai klausosi ir užduoda klausimus.	Il mokytojas stovi priešais dalyvius su ekranu už nugaros, ant kurio buvo rodomas "PowerPoint pateikiamos skaidrės.
10:15	Futbolo komandos kelionė iš UDINE į SCAMPIA	Dėstytojas pristato nuotraukas, kuriose užfiksuota kelionė, ir pateikia informaciją bei komentarus apie kiekvieną skaidrę.	Dalyviai klausosi, užduoda klausimus ir po kiekvienu paveikslėliu parašo pavadinimą, kuris atspindi tai, kokią mintį paveikslėlis sukelia kiekvienam iš jų.	Kiekvienam dalyviui išdalijamos nuotraukos iš kelionės į Skampiją ir kiekvienas parašo žodį ar frazę, apibūdinančią vaizdą.
10.45	Pirmosios veiklos dalies pabaiga.	Mokytojas paprašo dalyvių pasidalyti tuo, ką jie parašė.	Kiekvienas dalyvis skaito ir dalijasi.	Dalijimasis sukelia diskusiją apie skirtingas ir kartais prieštaringas interpretacijas, kurias tas pats vaizdas sukelia kiekvienam dalyviui.
11:30	Arbatos pertraukėlė			
Laikas	Turinys	Dėstytojo veikla	Besimokančiojo veikla	Veiklos įvertinimas ir rezultatai
11:15	„Man nerūpi futbolas“ Seminaras gali būti organizuojamas tiek viduje, tiek ir lauke. Užsiėmimą veda futbolo komandos žaidėjai.	Seminaro paaiškinimas ir medžiagos išdalijimas.	Pjaustymas, plėšymas, karpymas naudojant žirkles, pjaustytuvus ir klijus. Sukurtam koliažui dalyviai sugalvoja pavadinimą.	Koliažų kūrimas. Žaidėjų nuotraukų iš rungtynių ir treniruočių spausdinimas. Koliažai kuriami naudojant vaizdus, kuriuose nagrinėjamos įtraukties ir atskirties temos.
12.15	Dalijimasis dalyvių sukurtais darbais.	Dėstytojas koordinuoja dalijimąsi, užtikrina, kad būtų priimami visi, nekritikuojama.	Kiekvienas dalyvis paaiškina grupei savo darbo prasmę ir pavadinimą.	Koliažai eksponuojami ant grindų, sukuriami savotiška parodų lenta. Dėstytojas ir dalyviai stovi aplink „lentą“ ir aptaria.
12.45	Apibendrinimas	Dėstytojas koordinuoja baigiamąją diskusiją	Kiekvienas išsirenka patinkantį darbą ir paaiškina, kodėl.	Koliažai naudojami kaip atspirties taškas tolesnei diskusijai
13.30	Pietūs			

Duemilauno Agenzia Sociale - Seminaras 2022 m. lapkričio 23/24 d. Udine/Italija

Dėstytojų vardas ir pavardė: Igoris Peresas Alessandro Franco	Modulis: Darbas ir mokymas Sesija:	Tema: Nuo "Bar Sport" iki "Pourquoi Pas"
Besimokančiųjų skaičius: 17 dalyvių	Vieta: Udinė, buvusios psichiatrijos ligoninės direkcija, Sant Osvaldo parkas	Data: 2023 m. lapkričio 24 d. Laikas: 09.30-13.00
Seminaro pabaigoje besimokantieji: Suprasti holistinio požiūrio į asmenis svarbą ir mokymąsi vykdyti pasitelkiant metaforines ir asociatyvines užduotis. Asmenys per konkrečią veiklą mokosi išreikšti savo emocijas ir stiprinti savivertę, kompetencijas, galimybę kurti santykius ir būti aktyvia bendrų projektų / profesinės veiklos, visuomenės dalimi. Gamtos ir aplinkos vaidmuo gydymo procese. Savigydos procesas aiškinamas pasitelkiant žinias ir patirtį, gautas jaunuoliams dirbant vynuogynė ir remiantis augalų gyvavimo ciklu.		
Ypatingos aplinkybės / personalizavimas / apsauga:		
Ištekliai: • Pamokos planas • Powerpoint • Nešiojamasis kompiuteris • Projektorius • USB atmintinė • Lipnūs lapeliai • Vertinimo lapai • Dalomoji medžiaga	Lygybė ir įvairovė: • Galimybės puoselėti įvairovę, atsižvelgiant į individualius atvejus • Įvairialypė besimokančiųjų patirtis įtraukta į sesijas • Integruotos gerosios ES patirtys	Sveikata ir sauga: Patalpa tinkama mokymuisi. Užpildytas patalpų rizikos vertinimo šablonas
Dėstytojo apmąstymai ir (arba) patobulinimai ateityje: -		

MOKYMO IR MOKYMOSI STRATEGIJA				
Laikas	Projekto turinys	Dėstytojo veikla	Besimokančiojo veikla	Veiklos įvertinimas ir rezultatai

9:30	Pasisveikinimas	Pasisveikinimas Dėstytojai pristato, pasidalija ankstesnių užsiėmimų patirtimi	Besimokantieji prisitato.	
9:45	Projektas "Bar Sport" , Kelias baras: kas tai yra ir kaip jis veikia. Tai socialinis verslas, kuriame psichikos sutrikimų turintys jaunuoliai atlieka mokymąsi darbo vietoje. Rekomenduojama dalyviams pristatyti socialinį verslą.	Dėstytojai papasakoja apie veikiantį verslą, pasikviečiamas dalyvis, kuris mokėsi darbo vietoje. Jis pasidalina su kitais savo patirtimi.	Klausymasis ir skaidrių peržiūra. Klausimai.	"PowerPoint" pristatymas "Bar Sport" (ar kito socialinio verslo) istorijos
11:00	Arbatos pertraukėlė			
Laikas	Projekto turinys	Dėstytojo veikla	Besimokančiojo veikla	Veiklos įvertinimas ir rezultatai
11:15	Projektas "Pourquoi Pas"	Projekto ir principų, kuriais grindžiamas socialiai atsakingas žemės ūkis, pristatymas PowerPoint.	"PowerPoint" peržiūra.	"PowerPoint" prezentacija su vaizdų projekcija.
11:40	"GREENCARE" seminaras; tai yra žiedinė sąveika žemės ūkyje, sukurama tarp žmogaus ir aplinkos.	Seminaro paaiškinimas ir atitinkamos medžiagos išdalijimas – atvirukai su gamtos vaizdais.	Kiekvienas dalyvis gaus atvirukų seriją ir turės į kiekvieno atviruko burbulą įrašyti žodžius ar frazes.	Pasidalinkite gydančios gamtos frazėmis.
12:40	Diskusijos, apmąstymai apie gamtą kaip gydymo metafora.	Dėstytojas paaiškina seminaro išvadą ir koordinuoja baigiamąją diskusiją.	Dalyviai pasirenka žmogų, kuriam siųsti atviruką; atviruko kitoje pusėje parašo žinutę ir pasidalija ja su grupe: "kam, ką ir kodėl"	Gamtos ir aplinkos vaidmens aptarimas ir apmąstymas gijimo procesą. Paaiškinti savęs žalojimo procesą pasitelkiant interpretacijas, gautas iš darbo vynuogynė ir augalų gyvavimo ciklo.
13:30	Pietūs			

Kova su aleksitimija siekiant stiprinti emocinį atsparumą - TABER

Pamokos planas

ŽISPB, Lietuva, 2023 kovo 15-16 d.

Dėstytojų vardas ir pavardė: Laura Matačinskienė, Agnė Raubaitė - Eigirdienė	Modulis: Savigarbos ugdymas, socialiniai įgūdžiai, emocijų raiška, atsparumas Sesija:	Tema: Rimtasis LEGO žaidimas
Besimokančiųjų skaičius: 8-15	Vieta: ŽISPB Atvira jaunimo erdvė, Lietuva	Data: 2023-03-16 Laikas: 09:00-12:00
Seminaro pabaigoje besimokantieji: Geriau pažins save ir supras savo stipriąsias puses bei motyvaciją. Gerins bendravimo įgūdžius Didins empatiją ir tarpusavio supratimą Pagerins komandos sutelktumą Stiprins kūrybiškumą Didins psichologinį atsparumą		
Ypatingos aplinkybės / personalizavimas / apsauga: Atkreipkite dėmesį į mažus LEGO gabalėlius ir pasirūpinkite, kad žmonės, su kuriais dirbate, jų nenurytų, pvz., jei dirbate su intelekto negalią turinčiais jaunuoliais.		
Ištekliai: • Pamokos planas • Nešiojamasis kompiuteris • Projektorius • Magnetinė lenta arba konferencinis popierius • Vertinimo lapai • Kėdės ir stalai • LEGO detalių krūva (ją galima keisti moliu,	Lygybė ir įvairovė: • Galimybės puoselėti įvairovę, atsižvelgiant į individualius atvejus • Įvairialypė besimokančiųjų patirtis įtraukta į sesijas • Integruotos gerosios ES patirtys	Sveikata ir sauga: Patalpa įvertinta kaip tinkama mokymuisi. Užpildytas patalpų rizikos vertinimo šablonas ☐

žaidybine tešla, modelinu, plastilinu ir t. t.)		
Dėstytojo apmąstymai ir (arba) patobulinimai ateityje: <i>Atsižvelgiant į seminaro tikslus, galima naudoti daugiau temų ir (arba) užduočių. Keletas idėjų: "Sukurk savo ateitį", "Sukurk savo karjerą", "Sukurk tai, ko negali padaryti, ir pakeisk į tai, ką gali", "Sukurk problemą, kurios dabar negali išspręsti", "Sukurk tai, ką dabar jauti" ir pan. LEGO galite naudoti ir komandos formavimui. Pvz. per 7 minutes "Sukonstruok save", o per 2 minutes surask 3 panašumus tarp savęs ir savo grupės narių ir pan.</i>		

MOKYMO IR MOKYMOSI STRATEGIJA				
Laikas	Turinys	Dėstytojo veikla	Besimokančiojo veikla	Veiklos įvertinimas ir rezultatai
9:00	Sveiki atvykę	Pasisveikinimas, prisistatymas	Pristatykite save (pasakykite vardą ir vieną dalyką apie save)	Prisistatymas kitiems ir mokytoji, ankstesnės patirties su konstruktoriais / moliu pristatymas.
9:15	I dalis: Antis	Dėstytojas inicijuoja kūrimo procesą	Sukurkite antį ir pristatykite ją kitiems grupės nariams	Dalyviams skiriamos 7 minutės, per kurias 4-6 dalyvių grupėse jie turi sukonstruoti antį. Po 7 minučių vienas iš grupės narių išrenkamas atsakingu už laiką, jis įjungia laikrodį ir visi mažosios grupės nariai per 1,5 minutes pristato savo antį - sukuria anties istoriją, pristato, kaip ji atrodo, kuo mėgaujasi ir pan. Kalbesniams dalyviams laiką galima pailginti, tyliems - sutrumpinti, tačiau būtina laikytis vadovo nurodymų.
9:45	2 dalis: Jūsų stipriausia savybė	Dėstytojas inicijuoja kūrimo procesą	Sukurti savo savybę iš LEGO detalių ir ją pristatyti	Dalyviams skiriamos 7 minutės, per kurias jie gali sukonstruoti savybę tose pačiose mažesnėse grupėse. Po 7 minučių vienas iš grupės narių išrenkamas atsakingu už laiką, jis (ji) įjungia laikrodį ir visi mažosios grupės nariai pristato savo savybę kitiems per 1,5 minutes. Kalbesniams dalyviams laiką galima pratęsti, tyliems - sutrumpinti,

				tačiau būtina laikytis nurodymų.
10:15	3 dalis: Emocijos, kurios jus motyvuoja ir (arba) suteikia jums jėgų	Dėstytojas inicijuoja kūrimo procesą	Sukurti emociją nesikalbant	Dalyviams duodamos 7 minutės emocijai sukurti tyloje 4-6 dalyvių grupėse. Praėjus 7 minutėms, vienas iš grupės narių išrenkamas atsakingu už laiką, jis/ji įjungia laikrodį ir visi mažosios grupės nariai turi atspėti, kokia tai emocija. Spėliojimui skirkite 3-4 minutes, po šio laiko statytojas paaiškins, ką ir kodėl jis turėjo omenyje. Kalbesniems dalyviams laiką galima pailginti, tyliems - sutrumpinti, tačiau būtina laikytis auklėtojo nurodymų.
10:45	4 dalis: Ko linkite kitiems	Dėstytojas inicijuoja kūrimo procesą	Konstruojamas palinkėjimas kitoms grupelėms	Dalyviams duodamos 7 minutės, per kurias 4-6 dalyvių grupelėse jie gali sukurti norą, jausmą ar emociją, kurią norėtų suteikti ar palinkėti kitiems. Po 7 minučių vienas iš grupės narių išrenkamas atsakingu už laiką, jis/ji įjungia laikrodį ir visi mažosios grupės nariai tiksliai per 1,5 minutes pristato savo norus. Kalbesniems dalyviams laiką galima pratęsti, tyliems - sutrumpinti, tačiau būtina laikytis nurodymų.
11:30	Diskusija	Moderuoja diskusiją, užduoda klausimus	Mokiniai aptaria, kurios užduotys buvo sunkiausios, ką jie mano apie save ir kitus.	

Pamokos planas

Destytojų vardas ir pavardė: Gediminas Šemeta Agnė Raubaitė - Eigirdienė	Modulis: komandinis darbas, pasitikėjimo savimi stiprinimas, socialiniai įgūdžiai Session:	Tema: Laikraščių teatro ir naratyvinis metodas “Gyvenimo komanda”
Besimokančiųjų skaičius: 8-15	Vieta: ŽISPB Atvira jaunimo erdvė OPEN, Lithuania	Data: 2023-03-15 Laikas: 09:00-14:30
Seminaro pabaigoje besimokantieji: - Gebės geriau atpažinti ir išreikšti savo emocijas ir jausmus: Laikraščių teatro ir „Gyvenimo komandos“ pasakojimo metodo naudojimas gali padėti dalyviams geriau suprasti savo emocijas ir jausmus bei veiksmingiau juos išreikšti. - Padidins savęs pažinimą. Nustatydami savo stipriąsias puses ir įgūdžius, dalyviai gali geriau pažinti save ir geriau suprasti savo gebėjimus ir galimybes. - Ugdys komandinio darbo ir socialinius įgūdžius. Seminaras skirtas skatinti dalyvius dirbti kartu komandoje ir ugdyti socialinius įgūdžius, tokius kaip bendravimas, bendradarbiavimas ir empatija. - Mažės psichikos sveikatos stigma. Seminaras gali padėti sumažinti psichikos sveikatos problemų suvokimą ir supratimą, taip pat sukurti palankesnę ir įtraukesnę aplinką. - Ugdys atsparumą. Ugdydami emocinį atsparumą ir mokydami veiksmingų įveikos strategijų, dalyviai gali geriau įveikti iššūkius ir nesėkmes asmeniniame ir profesiniame gyvenime.		
Ypatingos aplinkybės / personalizavimas / apsauga:		
Ištekliai: - Pamokos planas - Kompiuteris - Projektorius - Magnetinė lenta arba konferencinis popierius - Sporto aikštės piešinys (krepšinio, futbolo, rankinio ar kt.) - Lipnūs lapeliai	Lygybė ir įvairovė: - Galimybės puoselėti įvairovę, atsižvelgiant į individualius atvejus - Įvairialypė besimokančiųjų patirtis įtraukta į sesijas - Integruotos gerosios ES patirtys	Sveikata ir sauga: Patalpa įvertinta kaip tinkama mokymuisi. Užpildytas patalpų rizikos vertinimo šablonas

• Įvertinimo formos • Kėdės (kiekvienam dalyviui ir viena papildoma)		
Dėstytojo apmąstymai ir (arba) patobulinimai ateityje:		

	Mokymo ir mokymosi strategija			
Laikas	Turinys	Dėstytojo veikla	Besimokančiojo veikla	Veiklos įvertinimas ir rezultatai
9:00	Pasisveikinimas	Pasisveikinimas, prisistatymas, veiklos pristatymas dalyviams	Dalyviai prisistato – vardas ir vienas dalykas apie save	Dalyviai prisistato vieni kitiems ir dėstytojams
9:15	„Ledlaužio“ žaidimai	Dalyviams pristatoma smagi veikla sumažinti įtampai, pvz. „Vardai“	Dalyviai vaikšto po patalpą vieni kitiems sakydami vardus	Dalyviai pasako savo vardą ir paspaudžia kitam dalyviui ranką arba „duoda penkis“, tada „pasiima“ ką tik išgirstą vardą ir šiuo „nauju“ vardu prisistato kitam dalyviui ir tęsia su naujais vardais, kol „susitinka“ su savimi.
9:30	Komandos formavimo žaidimai	Pristatomas žaidimas su kėdėmis	Dalyviai neleidžia vedėjui atsisėsti ant tuščios kėdės patys keisdami savo sėdėjimo vietą	Užpildykite kambarį kėdėmis (dalyvių skaičius +1), leiskite dalyviams ant jų atsisėsti ir supažindinkite su užduotimi: „Jūs negalite leisti man (mokytojai) atsisėsti ant tuščios kėdės, jei atsisostote, turėsite susirasti kitą kėdę, ant kurios galėtumėte atsisėsti, užduoties metu negalite kalbėti“. Leiskite dalyviams per 10 minučių sukurti strategiją. Jei vadovas mano, kad tai būtina, galima organizuoti daugiau komandinių žaidimų.

10:30	Laikraščių teatro vaidinimai (pasiruošimas)	Dalyviai supažindinami su laikraščio teatro metodu, jiems pateikiami straipsniai spausdintoje ir/ar elektroninėje spaudoje	Dalyviai mažose grupėse kuria vaidybines situacijas laikraščio teatro principu: ieško aktualių ir jiems aktualias problemas keliančių straipsnių ir rengia su jais susijusį vaidinimą.	Mokytojas suskirsto dalyvius į grupes (3-5 asmenys kiekvienoje grupėje) ir kiekvienai grupei duoda po laikraštį arba planšetinį kompiuterį su internetiniu laikraščiu ir paprašo surasti straipsnį, susijusį su tuo, kas svarbu jų grupei. Dalyviai per 15-30 minučių parengia trumpą vaidinimą iš perskaityto straipsnio.
11:00	Laikraščių teatro vaidinimai (pasirodymai)	Vadovas paprašo grupių suvaidinti savo vaidmenų scenarijus. Vaidinimai neturi būti ilgesni nei kelios minutės.	Dalyviai vaidina trumpą epizodą.	Teatro spektakliai yra vaidinami, juos galima nufilmuoti ir vėliau žiūrėti kartu ir keletą kartų.
11:30	Diskusija	Vadovas moderuoja diskusiją, užduoda klausimus, nustato, kur yra jautriausios ar reikšmingiausios pasirodymų vietos.	Mokiniai aptaria, kaip jie susiję su šia tema ir kokią patirtį turi. Jie kalba apie tai, ką galėtų daryti kitaip ir kaip į situaciją pažvelgti iš kitos perspektyvos.	Grupės turėtų turėti pakankamai laiko kiekvienam vaidinimui aptarti. Vadovas gali organizuoti diskusiją po kiekvieno vaidinimo arba po to, kai visos grupės suvaidino. Vadovas turi užduoti klausimus žiūrovams (ne aktoriams), kaip jie matė spektaklį, kas jiems atrodė stipru ir svarbu, kokias emocijas jis sukėlė.
11:45	Metodo „Gyvenimo komanda pristatymas“	Vadovas dalyviams pateikia sporto aikštelės piešinį ant magnetinės lentos ar didelio lapo arba didelio formato nuotrauką (pvz., krepšinio arenos) ir supažindina su vaidmenimis.	Mokiniai ant lipnių lapelių užrašo savo vardus ir išklausoma vaidmenų aprašymus, taip pat jiems gali būti pateiktas popieriaus lapas su atspausdintomis kiekvieno vaidmens savybėmis.	Dalyviams pateikiami vaidmenys: Puolėjai - aktyvūs, orientuoti į tikslą, vadovaujasi principu „tikslas pateisina priemones“, visada priekyje, mėgsta būti matomi ir atkreipti į save dėmesį, nevertina praeities, orientuoti į ateitį; centrai - tai tie, kurie kreipia dėmesį į tikslus, bet nepamiršta tesėti pažadų, prisiima didelę atsakomybę, visada šalia žmonių, „žongliruoja“ daugybe reikalų; saugai - tai tie, kurie rūpinasi „namų baze“, labiau orientuoti į rūpinimąsi kitais, saugo kitų emocijas ir jausmus, ištisia pagalbos ranką, palaiko, padrašina; treneriai - tai žmonės, kurie vadovauja arba jaučiasi atsakingi, prisiima atsakomybę priimti sunkius

				sprendimus, spręsti problemas, duoti komandas ir nurodymus; atsarginiai - laikosi atokiau nuo šurmulio, stengiasi likti nepastebėti, vengia dėmesio, neatskleidžia, kaip jaučiasi, teikia paramą, kai jų prašoma; medicinos personalas - visada šalia, teikia pagalbą ir paramą, nesvarbu, ar jos reikia, ar ne, stengiasi viską išspręsti, pirmenybę teikia kitiems, vengia savo lūkesčių ir jausmų. (Sąrašas nėra baigtinis, vadovai gali suteikti daugiau informacijos, daugiau vaidmenų)
12:00	„Gyvenimo komanda“ ant popieriaus	Vadovas paprašo dalyvių priklijuoti savo lipduką ant arenos, kur stovį tas vaidmuo, kuris, jo/jos manymu, jam/jai labiausiai tinka. Vadovas užduoda klausimus, susijusius su sprendimu – kodėl ši pozicija, kuo ji pranašesnė už kitas ir pan.	Žmonės nusprendžia, kokį vaidmenį jie atlieka gyvenime, kuris iš pateiktų vaidmenų jiems labiausiai tinka ir kodėl.	Dalyviai pasakoja, kaip jie suvokia save, mokytojas užduoda klausimus, diskutuoja, klausia kitų, ar jie pritaria asmens priimtam sprendimui.
12:30	„Gyvenimo komanda“ fiziškai	Dėstytojas inicijuoja „fizinės“ komandos kūrimą, išrikiuoja dalyvius į „aikštelę“, skatina žmones išreikšti, kaip jie jaučiasi vienoje ar kitoje vietoje, moderuoja diskusiją ir pasakojimą.	Dalyviai atsistoja „aikštelėje“ pagal tai, kaip priklijavo savo lipduką popierinėje aikštėje, juda aplinkui, pasitelkia pasakojimą, kad išreikštų save.	Vadovas paprašo dalyvių suformuoti salėje areną ir atsistoti tose vietose, kuriose, jų manymu, jie yra ant popieriaus lapo. Jei yra galimybė, galite panaudoti tikrą sporto aikštelę. Vadovas pasiūlo patikrinti, kaip jie jaučiasi pasirinktose vietose, ar norėtų išbandyti kitą vietą. Jei mano, kad tai veiksminga, jis gali paprašyti dalyvių atsistoti kiekvienoje aikštelės vietoje ir išbandyti kiekvieną vaidmenį. Vadovas paprašo pasidalyti, kokius jausmus patiria dalyviai stovėdami skirtingose vietose ir atlikdami skirtingus vaidmenis.

13:00	Žaidimas komandomis (pasirinktinai)	Jei mokytojas turi vietos ir laiko, dalyviai kviečiami žaisti tikrą komandinį žaidimą.	Dalyviai žaidžia iki 10 taškų.	Žaidimas - tai futbolas, kuriame komandos draugų kojos surišamos viena prie kitos. Pavyzdžiui, jei turite 10 žaidėjų - 5 vienoje komandoje (tarkime, geltonojoje) ir 5 kitoje (tarkime, mėlynojoje), geltonosios komandos dalyviai surišti kojomis (vienas iš kairės, kitas iš dešinės) grupelėmis po 2 ir 3 dalyvius, tas pats daroma ir mėlynojoje komandoje. Tikslas - įmušti kamuolį į vartus. Po šios užduoties galima pakviesti pakartoti pirmąją dalį.
14:00	Diskusijos	Mokytojas klausia: - Kas buvo sunku? Lengva? - Kas ėmėsi lyderystės? - Kaip sekėsi bendradarbiauti? - Kokios savybės padeda šiame žaidime? *Mokytojas gali grįžti prie pirmosios dalies „Gyvenimo komanda“ ir paklausti, kaip dalyviai mato save po šio žaidimo, ar jie nori keisti savo vaidmenį / poziciją?	Dalyviai aptaria žaidimo rezultatus, kas buvo sunku, kas buvo lyderis ir pan.	

Kova su aleksitimija siekiant stiprinti emocinį atsparumą - TABER

Pamokos planas

Bukovinos institutas, Sučava, Rumunija, 2023 m. birželio 28-29 d.

Dėstytojų vardas ir pavardė: Monika Lepcaliuc, Gabriela Gagniuc	Modulis: 3 Sesija: 1	Tema: „Emocijų galia: kelionė į savęs pažinimą“
Besimokančiųjų skaičius: 12	Vieta: Bukovinos institutas (Zamca g. 17, 720214, Suceava, Rumunija)	Data: 2023 m. birželio 28 d. Laikas: 09:30 - 12:30
Seminaro pabaigoje besimokantieji gebės: • atpažinti ir suprasti emocijas, įgyti žinių, kurios leis jiems tiksliai įvardyti, ką jie jaučia arba ką jaučia kiti. • veiksmingiau ir konstruktyviau reikšti savo emocijas. • geriau pažinti save, suprasti savo emocinius dirgiklius ir modelius. • geriau priimti sprendimus atsižvelgiant į savo ir kitų žmonių emocijas. • paaiškinti depresijos, nerimo, streso, savęs žalojimo procesą, pasitelkiant realaus gyvenimo pavyzdžius, pateiktus atvejo analizėje. • stiprinti savo emocinį supratimą ir taip skatinti teigiamą emocinį klimatą savo asmeninėje ir profesinėje aplinkoje.		
Ypatingos aplinkybės / personalizavimas / apsauga: -		
Ištekliai: • Baltos kaukės • Spalvoti žymekliai ir (arba) pieštukai • Žirklės • Klipai • Lipnūs lapeliai • Juosta • Virvė • Pirštų lėlės • Informaciniai lapai (Vuca ir Bani) žr. <i>priedus</i> • Emocijų kortelės • Atvejo analizės darbalapiai	Lygybė ir įvairovė: • Į veiklą įtraukiami įvairios kilmės (etninės kilmės, lyties, gebėjimų, kultūrinių perspektyvų) atstovai. • Vykdam šią veiklą atsižvelgiama į kalbos barjerus. • Ši veikla didina informuotumą apie kultūrinius skirtumus, padeda dalyviams suprasti ir vertinti vieni kitų kilmę. • Ši veikla užtikrina, kad seminarų medžiaga ir pristatymai būtų įtraukūs ir atspindėtų įvairias kultūras, lytis ir gebėjimus. • Ši veikla skatina ir propaguoja bendradarbiavimą ir tinklų kūrimą tarp dalyvių iš skirtingų šalių ir skirtingų patirčių.	Sveikata ir saugumas: • Patalpa įvertinta kaip tinkama mokymuisi. • Veikla skatina saugią ir pagarbią aplinką.
Dėstytojo refleksija / patobulinimai būsimam mokymui: -		

--

MOKYMO IR MOKYMOŠI STRATEGIJA				
Laikas	Turinys	Dėstytojo veikla	Besimokančiojo veikla	Vertinimo metodas ir įrodymai
9:30	Aktyvinimo žaidimas - Lietaus lašai	Vadovai paprašo dalyvių atlikti judesius ir imituoti lietaus lašus.	Dalyviai imituoja lietaus lašus naudodami savo kūno dalis (pirštus, kojas, delnus ir kt.).	Dalyviai kviečiami atspėti garsą
9:35	Susipažinimo veikla - kortelės "Vardas, pomėgiai, savybės, emocijos"	Vadovai prisistato ir paprašo dalyvių taip pat prisistatyti naudojant kortelę.	Kiekvienas dalyvis gavo po kortelę, ją užpildė ir prisistatė naudodamasis kortele "Vardas, pomėgis, savybė, emocija", naudodamas pirmąją savo vardo raidę.	Atminties žaidimas (atsitiktine tvarka pasirinkus vieną kortelę, reikia prisiminti kitų kambaryje esančių dalyvių vardą, pavardę, pomėgį, savybę, emociją)
09:50	Užsiėmimas "Už kaukės"	Vadovai padalija dalyviams baltas kaukes, paaiškindami, kad jie turi jas suasmeninti, išreikšdami emociją, kurią tuo metu jaučia, arba pavaizduoti savo vaidmenį, kurį nori parodyti kitiems. Pabaigoje mokytojai paprašo dalyvių užsidėti kaukę ant veido ir paaiškinti kitiems, ką jie norėjo išreikšti.	Dalyviai gavo baltas kaukes, žymeklius, lipnius lapelius, lipnią juostą, žirkles, virvę ir pradėjo kurti savo kaukes, pasirinkdami norimas spalvas ir medžiagas, kad išreikštų savo autentišką įvaizdį. Pabaigoje dalyviai užsidėjo kaukes ant veido ir paaiškino kitiems, ką norėjo išreikšti.	Klausimai diskusijai: Kodėl dėvite šias kaukes? Kodėl mums sunku pasakyti tai, ką iš tikrųjų turime omenyje? Kodėl negalime būti savimi? Ar kaukės yra kažko ar kažkieno primastos?
10:20	"Vuca ir Bani" veikla	Mokytojai pristato Vuca ir Bani sąvokas, paaiškindami, ką reiškia „Vuca“ sąvoka ir ką reiškia žodis „Bani“. Dalyviai suskirstyti į 3 grupes po 4 ir gauna pirštų lėles, kad galėtų sukurti 3 skirtingas istorijas. Pavyzdžiai: • VUCA prieš pandemiją / BANI po pandemijos • VUCA prieš BREXIT / BANI po BREXIT • VUCA prieš karą / BANI po karo. Mokytojai prašo dalyvių pasirinkti personažą ir įsivaizduoti istoriją apie VUCA arba BANI pasaulį. Kaip atrodė kiekviena lėlė? Neramus, pasitikintis, neužtikrintas, nepastovus, sudėtingas, dviprasmiškas, trapus, nelinijinis, nesuprantamas? Ir t. t.	Dalyviai buvo pakviesti išstudijuoti informacinę medžiagą apie Vuca ir Bani, pasirinkti personažą ir įsivaizduoti istoriją apie Vuca arba Bani pasaulį. Pabaigoje kiekviena grupė suvaidino savo sukurtą istoriją (vaidinimą), naudodamasi privačia erdve.	Ką sužinojote apie VUCA koncepciją? Ką sužinojote apie BANI koncepciją? Ar BANI pasaulis yra produktyvesnis už VUCA pasaulį?

10:50	Kavos ir arbatos pertraukėlė			
11:10	Thor - Apmąstymų / emocijų kortelių veikla	Auklėtojai ant stalo išdėlioja emocijų korteles. Dalyvių prašoma pasirinkti tris iš rodomų emocijų ir pagalvoti, kaip paaiškinti pasirinktą emociją kitiems, jos neįvardijant, tik apibūdinant žodžiais arba imituojant.	Dalyviai turėjo pasirinkti tris iš rodomų emocijų, bet neimti kortelės nuo stalo. Jie galėjo užrašyti emocijas ant lipnaus lapelio, pvz. Jie turėjo pagalvoti, kaip paaiškinti pasirinktą emociją kitiems neįvardydami jos, apibūdinami ją žodžiais arba imituodami.	Kaip jautėtės? Ar buvo sunku įkūnyti / apibūdinti pasirinktas emocijas? Ar buvo kolegų, kurie pasirinko tas pačias emocijas kaip ir jūs?
11:25	Atvejų analizės veikla	Dėstytojai sudaro 6 grupes po 2. Kiekvienai grupei pateiktas atvejo aprašymas (realaus gyvenimo pavyzdžiai, susiję su depresija, nerimu, stresu, savęs žalojimu, atstovavimu probleminėms situacijoms ir įvykiams). Dėstytojai surenka išvadas ir nustato geriausių sprendimų hierarchiją, susijusių su kiekvienu pateiktu atveju.	Dalyviams buvo duota 15 minučių išstudijuoti atvejį, rasti sprendimus ir užrašyti juos darbo lape. Pabaigoje jie turėjo pristatyti geriausius rastus sprendimus ir diskutuoti su kita komanda, kuri sprendė tą patį atvejį.	Ar buvo sunku dirbti su tuo pačiu atveju su kitu dalyviu? Kaip sekėsi bendrauti su komanda ir bendrauti apskritai? Kaip galime šią informaciją panaudoti kasdieniniame gyvenime? Ar kasdieniniame gyvenime susidūrėte su panašiais atvejais? Ar teikėte kokią nors pagalbą?
12:25	Atsiliepimai ir išvados	Dėstytojai dalyviams išdalyja lipnius lapelius, ant kurių jie turi užrašyti, kaip jautėsi seminaro metu ir ką galėtų toliau panaudoti ar pritaikyti.	Dalyviai apmąstė klausimus ir rašė ant lipnių lapelių.	Ką pajutau/ eksperimentavau/ išmokau dirbtuvių metu? Kuri veikla jums patiko labiausiai? Kurią veiklą laikote naudinga?

Kova su aleksitimija siekiant stiprinti emocinį atsparumą - TABER

Pamokos planas

Bukovinos institutas, Sučava, Rumunija, 2023 m. birželio 28-29 d.

Dėstytojų vardas ir pavardė: Andreea Alexandra Stela Juduc	Modulis: 3 Sesija: 2	Tema: Emocinio sąmoningumo ugdymas per kūrybines praktikas
Besimokančiųjų skaičius: 12	Vieta: Bukovinos institutas (Zamca g. 17, 720214, Suceava, Rumunija)	Data: 2023 m. birželio 28 d. Laikas: 14:00 - 16:00
Seminaro pabaigoje besimokantieji: • gebės geriau suprasti savo emocijas ir jausmus, geriau juos atpažinti ir priimti; • įgis įvairių kūrybinių praktikų ir metodų, padedančių efektyviau valdyti emocijas ir su jomis susidoroti; • stiprins gebėjimą išreikšti ir perteikti savo emocijas pasitelkiant kūrybines priemones, pavyzdžiui, meną; • įsitrauks į savianalizę ir savirefleksiją, kad geriau suvoktų save ir augtų; • sužinos, kaip panaudoti metodus, naudojamus stresui ir emocinei įtampai mažinti; • ugdys didesnę empatiją ir supratimą apie savo ir kitų žmonių emocijas; • įgis įgūdžių, kaip reguliuoti savo emocijas, kad įvairiose situacijose emocijos būtų labiau subalansuotos; • užmegs gilesnį ryšį su savo emocijomis.		
Ypatingos aplinkybės / personalizavimas / apsauga: -		
Ištekliai: • Spalvoti žymekliai ir (arba) pieštukai • Informaciniai lapai (Chakra) • Mandalos lapai • Žmogaus kūno lapai • Nešiojamasis kompiuteris su "Wi-Fi" ryšiu	Lygybė ir įvairovė: • Į veiklą įtraukiami įvairios kilmės (etninės kilmės, lyties, gebėjimų, kultūrinių grupių) atstovai. • Vykdam šią veiklą atsižvelgiama į kalbos barjerus. • Ši veikla didina informuotumą apie kultūrinius skirtumus, padeda dalyviams suprasti ir vertinti kitų kilmę. • Ši veikla užtikrina, kad seminarų medžiaga ir pristatymai būtų įtraukūs ir atspindėtų įvairias kultūras, lytis ir gebėjimus. • Ši veikla skatina ir propaguoja	Sveikata ir saugumas: • Patalpa įvertinta kaip tinkama mokymuisi. • Veikla skatina saugią ir pagarbią aplinką.

	bendradarbiavimą ir tinklų kūrimą tarp dalyvių iš skirtingų šalių ir turinčių skirtingas patirtis	
Dėstytojo refleksija / patobulinimai būsimam mokymui: -		

MOKYMO IR MOKYMOSI STRATEGIJA				
Laikas	Turinys	Dėstytojo veikla	Besimokančiojo veikla	Vertinimo metodas ir įrodymai
14:00	Susipažinimas	Andrėja prisistatė ir paprašė visų taip pat prisistatyti.	Kiekvienas dalyvis turėjo pasakyti savo vardą ir pavardę, o tada įvardyti daiktą, kuris jam patinka.	Atminties žaidimas (prisiminti vardą ir daiktą, kurį mėgsta kiti dalyviai)
14:05	Užsiėmimas "Nuspalvink savo jausmus ant kūno"	Mokytojas visiems davė lapus su žmogaus kūnu (vyras, moteris). Po to mokytojas įjungė klasikinę muziką (smuikas, fortepijonas) nešiojamajame kompiuteryje ir paprašė dalyvių užmerkti akis ir pagalvoti apie akimirką, reikšmingą jų gyvenime, gerą ar blogą, ir susikoncentruoti į ją. Praėjus penkioms minutėms, mokytojas paprašė visų atmerkti akis ir, prisiminus tą akimirką, pasirinktu pieštuku nuspalvinti tą kūno dalį, kurioje tuo metu kažką jautė. Po to su kiekvienu dalyviu buvo aptarta, kur jie spalvino, kokias spalvas naudojo ir kaip jautėsi. Mokytoja visiems pasakė, kad jei nori, gali pasidalyti akimirka, kurią prisiminė.	Kiekvienas gavo lapą su žmogaus kūnu ir, kurį laiką klausydamiesi klasikinės muzikos ir galvodami apie jiems reikšmingą gyvenimo momentą, turėjo nuspalvinti tą kūno dalį, kur tą akimirką kažką jautė. Baigęs kiekvienas dalyvis papasakojo apie savo rezultata, o pabaigoje uždavė keletą klausimų mokytojui.	Kaip jautėtės tą akimirką, kurią prisiminėte? Kaip jautėtės dabar, kai vėl tai prisimenate? Ar buvo sunku pasidalyti šia akimirka su mumis? Kodėl? Kodėl pasirinkote šias spalvas? Kodėl pasirinkote šią kūno dalį?
14:35	"Čakros"	Auklėtoja visiems pranešė, kad ši veikla yra prieš tai vykusio	Dalyviai gavo informacinius lapus apie čakras ir, juos perskaitę, klausėsi, ką apie	Kaip manote, ar ši čakra atspindi jus? Jei ne, kaip manote, kuri iš jų

		užsiėmimo tęsinys, tada visiems padalijo informacinius lapus apie čakras ir paprašė juos perskaityti. Kai visi baigė skaityti, auklėtoja paaiškino, kas yra čakra, ką ji simbolizuoja, ir papasakojo apie skirtingus čakrų tipus. Tada mokytojas paaiškino, kad kiekviena čakra turi savo spalvą ir kad atsitiktinai pasirinkta spalva (-os) simbolizuoja vieną iš čakrų. Vėliau vyko išsamesnė diskusija apie kiekvieno dalyvio čakras.	tai pasakojo mokytojas. Pabaigoje dalyviai uždavė klausimų.	jums labiau tinka? Kodėl?
14:55	Kavos ir arbatos pertraukėlė			
15:10	Užsiėmimas "Mandala"	Mokytoja kiekvienam davė po lapą su mandala ir paaiškino, kas yra mandala. Tada ji paprašė jų sudaryti komandas iš 2 asmenų ir nuspalvinti mandalą taip, kaip jie jaučiasi, ir pasirinkti bet kokią norimą spalvą. Kai dalyviai baigė spalvinti, mokytoja paprašė kiekvienos komandos parodyti savo mandalą ir paaiškinti, kaip jie jautėsi dirbdami kartu ir kodėl pasirinko būtent tas spalvas. Po kelių diskusijų apie užsiėmimą mokytoja baigė nedidele kalba, kurioje sakė: <i>"Naudodami spalvas geriau supratome savo emocijas ir tai, kaip jas išlaisvinti bei transformuoti meninėmis veiklomis. Nukreipę dėmesį į spalvomis išreikštas emocijas, dirbome su jomis ir transformavome jas spalvindami mandalas. Tai darydami</i>	Kiekvienas dalyvis gavo po lapą su mandala ir buvo paprašytas sudaryti komandą iš 2 asmenų. Tada jie turėjo pasirinkti spalvą ir paprašyti nuspalvinti mandalą taip, kaip nori. Baigus darbą vyko diskusija apie tai, kaip jie jautėsi dirbdami komandoje, kaip jiems sekėsi ir kodėl jie pasirinko šias spalvas.	Kaip jautėtės dirbdami su kitu žmogumi? Ar manote, kad galėtumėte tai padaryti geriau, jei dirbtumėte savarankiškai? Kodėl pasirinkote šias spalvas?

		<i>stebėjome, pažinome ir išlaisvinome energiją".</i>		
15:45	Atsiliepimai ir išvados	Dėstytojai dalyviams išdalijo lipnius lapelius, ant kurių jie turėjo užrašyti, kaip jautėsi seminaro metu ir ką galėtų toliau panaudoti ar pritaikyti savo darbe.	Dalyviai apmąstė klausimus ir rašė ant lipnių lapelių.	Ką pajutau/eksperimentavau/išmokau dirbtuvių metu? Kuri veikla jums patiko labiausiai? Kurią veiklą laikote naudinga savo darbe?

Kova su aleksitimija siekiant stiprinti emocinį atsparumą - TABER

Pamokos planas

Bukovinos institutas, Sučava, Rumunija, 2023 m. birželio 28-29 d.

Dėstytojų vardas ir pavardė: Gabriela Gagniuc, Maria Pavelescu	Modulis: 3 Sesija: 3	Tema: „Žodžiai: Suprasti emocijų kalbą“
Besimokančiųjų skaičius: 12	Vieta: Bukovinos institutas (Zamca g. 17, 720214, Suceava, Rumunija)	Data: 2023 m. birželio 29 d. Laikas: 09:00 - 12:00
Seminaro pabaigoje besimokantieji: • didins savęs pažinimą ir tarpusavio supratimą. • ugdys empatiją ir supras iššūkius bei emocijas, su kuriomis susiduria skirtingos kilmės ir skirtingą gyvenimo situaciją turintys asmenys. • pagerins savo pasakojimo gebėjimus, skatinami drąsiau reikšti savo mintis. • veiksmingiau valdys savo emocijas. • identifikuos emocinio atsparumo strategijas.		
Ypatingos aplinkybės / personalizavimas / apsauga: -		

Ištekliai: • Vardiniai ženkliai • Magnetinė lenta ar konferencinis popierius • Lipnūs lapeliai • „M&Ms“ saldainiai • „Saldainių žaidimas“ darbalapiai • Spalvinimo darbalapiai • Mėlyni (medicininiai) antbačiai • Power Point pristatymas apie emocinį atsparumą • Nešiojamasis kompiuteris • Vaizdo projektorius • Vizijos kortelės • Gėlių darbalapiai	Lygybė ir įvairovė: • Į veiklą įtraukiami įvairios kilmės (etninės kilmės, lyties, gebėjimų, kultūrinių perspektyvų) atstovai. • Vykdam šią veiklą atsižvelgiama į kalbos barjerus. • Ši veikla didina informuotumą apie kultūrinius skirtumus, padeda dalyviams suprasti ir vertinti kitų kilmę. • Ši veikla užtikrina, kad seminarų medžiaga ir pristatymai būtų įtraukūs ir atspindėtų įvairias kultūras, lytis ir gebėjimus. • Ši veikla skatina ir propaguoja bendradarbiavimą ir tinklų kūrimą tarp dalyvių iš skirtingų šalių ir turinčių skirtingą patirtį.	Sveikata ir saugumas: • Patalpa įvertinta kaip tinkama mokymuisi. • Veikla skatina saugią ir pagarbią aplinką.
Dėstytojo refleksija / patobulinimai būsimam mokymui: -		

	MOKYMO IR MOKYMOSI STRATEGIJA			
Laikas	Turinys	Dėstytojo veikla	Besimokančiojo veikla	Vertinimo metodas ir įrodymai
9:00	Susipažinimo sesija	Dėstytojai prisistatė patys ir paprašė dalyvių taip pat prisistatyti, papasakoti apie organizaciją, iš kurios jie atvyko. Dalyviai gavo vardinius ženkliai. Dėstytojai taip pat klausė apie jų lūkesčius, susijusius su seminaru, kuriuos reikėjo užrašyti ant spalvotų lipnių lapelių ir priklijuoti lentoje ar konferenciniame lape.	Dalyviai prisistatė ir papasakojo apie organizaciją, iš kurios yra kilę. Dalyviai užrašė savo lūkesčius ant lipnių lapelių ir užrašė juos.	Ant lipnių lapelių užrašyti lūkesčiai.

9:20	Užsiėmimas "Saldainių žaidimas"	Dėstytoja papasakojo dalyviams, kad turi jiems saldžią staigmeną - M&M's saldainių, o jie turi pasirinkti, kurios spalvos saldainiai jiems labiausiai patinka. Mokytojai taip pat pasidalijo su dalyviais 12 saldainių žaidimo lapelių, kuriuose yra šie dalykai: • Raudona - Kaip mėgstate atsipalaiduoti? • Oranžinė - Kokia yra geriausia atostogų vieta, kurioje kada nors esate buvę? • Mėlyna - Koks yra jūsų mėgstamiausias maistas? • Žalia - Koks jūsų mėgstamiausias sezonas? Kodėl? • Geltona - Kokią geriausią dovaną kada nors esate gavę/pasiūlę? • Ruda - Jei galėtum turėti bet kokią superherojaus savybę, kokia ji būtų? Priklausomai nuo pasirinktų spalvų, dalyviai turėjo atsakyti į pateiktus klausimus.	Dalyviai gavo ir išsirinko spalvingų saldainių. Jie taip pat gavo saldainių žaidimo lapą su 6 klausimais, į kuriuos turėjo atsakyti pagal pasirinktus spalvotus saldainius.	/
09:40	Užsiėmimas "Nuspalvink savo emocijas"	Mokytojai suskirstė dalyvius į 6 grupes po 2 žmones, jiems pateiktas nespaltotas piešinys, kurį turėjo nuspalvinti abu grupės nariai.	Dalyviai gavo juodai baltą piešinį, kurį kiekviena grupė bendrai naudojo, susiedama savaitės metu patirtas emocijas su spalvomis.	Kaip jautėtės dirbdamas su kitu žmogumi, kilusiu iš kitos šalies, kitos kultūros nei jūsų?
10:00	Veikla "Tylusis vaikščiojimas"	Mokytojai paaiškino dalyviams, kad ši veikla vyks visiškoje tyloje. Kiekvienas iš jų gavo po porą mėlynų batų ir naują "tapatybę". Jų buvo paprašyta vaikščioti tyloje,	Dalyviai, pasiėmę mėlynus antbačius, bandė susikurti "naują tapatybę", mąstydami apie vadovų pasiūlytus klausimus ir vaidmenis, vaikščiodami tyloje.	Kaip sekėsi vaikščioti? Kaip jautėtės? Ką reiškia būti to žmogaus vietoje?

	stengiantis įsijausti į asmens, kuriuo pasirinko būti, batus. Dalyvių buvo prašoma pabandyti įsivaizduoti asmenį (kaip jis/ji atrodo, kokios jo/jos mintys, kaip jis/ji jaučiasi, ką jis/ji mėgsta daryti? Ko jam / jai trūksta? Kokios jos / jo dominuojančios emocijos. Atsižvelgdami į šiuos klausimus ir atsakymus, jie buvo paprašyti pasivaikščioti mėlynais „bateliais“. Vaidmenų pavyzdžiai: - Akloji dainininkė - Asmuo su specialiaisiais poreikiais – turintis Dauno sindromą - 17 metų romų tautybės asmuo - Specialiųjų ugdymosi poreikių (mokymosi sutrikimų) turintis asmuo - Depresija sergantis asmuo - ADHD sergančio vaiko mama - Kurčias / nebylys berniukas - 18 metų mergina, turinti didelį višsvorį - Vienišas pabėgėlis iš Ukrainos, per karą netekęs šeimos - Paauglys, turintis elgesio sutrikimų - Vaiko, kurio raida vėluoja, motina - Vienišas tėvas, našlys, vienas auginantis 5 vaikus Pabaigoje dalyviai grįžo į savo "realybę" ir pristatė savo vaidmenį, atsakydami į keletą mokytojų užduotų klausimų.	Pabaigoje dalyviai pristatė savo vaidmenis ir diskutavo grupėje, atsakydami į užduotus klausimus.	Kokias emocijas patyrėte? Ar esate turėję neigiamos, nemalonios patirties, kai buvote atstumtas, kai su jumis buvo elgiamasi kitaip ir (arba) neigiamai? Kokias emocijas patyrėte?
--	---	--	---

10:40	Kavos ir arbatos pertraukėlė			
11:00	Užsiėmimas "Emocinis atsparumas"	Dėstytojai pateikė pristatymą apie emocinį atsparumą. Jie kiekvienam dalyviui išdalijo po vizijos kortelių rinkinį. Dalyviai turėjo pasirinkti kortelę iš rinkinio ir argumentuoti, kodėl pasirinko būtent ją.	Dalyviai buvo informuoti apie emocinį atsparumą ir dalyvavo trumpame užsiėmime su vizijos kortelėmis, argumentuodami savo pasirinkimą dėl paveikslėlio iš rinkinio, kurį gavo iš mokytojų.	Pasirinktos vizijos kortelės argumentas
11:45	Atsiliepimai ir išvados	Dėstytojai pasidalijo su dalyviais gėlių darbalapiu	Dalyviai apmąstė teiginius, užpildė darbo lapą ir pasidalijo savo mintimis su grupe.	Gėlių darbalapis - Jaučiausi... - Išmokau... - Mane sužavėjo... - Žinau, kad galiu... - Išvykstu su...

ŠENTPRIMA - Seminaras 2023 10 4 9.00, Liubliana, Slovėnija

Dėstytojų vardas ir pavardė: Barbara Zupančič, Ksenija Bratuš Albreht	Modulis: Kova su aleksitimija, siekiant sustiprinti emocinį atsparumą Sesija: 1	Tema: Kūrybinių metodų (Cope Cards, OH Cards, Resilio Cards) naudojimas siekiant nustatyti problemas ir suformuluoti įveikimo strategiją"
Besimokančiųjų skaičius: dalyviai	Vieta: Šentprima, Železna cesta 14, 1000 Liubliana	Data: 4.10.2023 Laikas: nuo 9.00 iki 10.30 val.
Seminaro pabaigoje besimokantieji: - susipažins su projektu TABER - susipažins vieni su kitais - mokės prisistatyti grupėje. - diskutuos poroje - išreikš lūkesčius dėl grupės taisyklių - išreikš lūkesčius dėl būsimų grupės temų		
Ypatingos aplinkybės / personalizavimas / apsauga: /		

Ištekliai: • Pamokos planas • .pptx pristatymas • Kortelės "Cope Cards" • Kortelės "OH Cards" • "Resilio" kortelės	Lygybė ir įvairovė: • Dalyviai yra ES projekto TABER organizacijos partnerės, įvairaus amžiaus (nuo 18 iki maždaug 60 metų); • Jie skiriasi pagal kultūrą, religiją, lytį • Jie skiriasi pagal išsilavinimo lygį, pagal organizacijos, iš kurios atvyko, tipą; • Visi jie dirba su jaunimu; • Besimokantieji yra iš įvairių socialinių sluoksnių.	Sveikata ir sauga: Patalpa įvertinta kaip tinkama mokymuisi. Užpildytas patalpų rizikos vertinimo šablonas taip
Dėstytojo apmąstymai ir (arba) patobulinimai ateityje:		

MOKYMO IR MOKYMOSI STRATEGIJA				
Laikas	Projekto turinys	Dėstytojo veikla	Besimokančiojo veikla	Vertinimo metodas ir įrodymai
9.00	Sveiki atvykę	Sveikinimo žodžiai, tvarkaraščio pristatymas, 2 instruktorių pristatymas, "Kūrybinių technikų (Cope Cards, OH Cards, Resilio Cards) naudojimas problemoms identifikuoti ir įveikos strategijai formuoti" pristatymas.	/	PPTX pristatymas Diskusija, klausimai ir atsakymai. nuotraukos
9.20	APŠILIMO VEIKLA	Veikla: Pasirinkite gyvūno kortelę iš RESILIO kortų, kuri geriausiai jus apibūdina. Po to visi maloniai kviečiami, jei norite, pasidalyti su mumis, kodėl pasirinkote šį gyvūną ir kuo esate į jį panašūs.	Kortelės pasirinkimas, kortelės pateikimas.	Nuotraukos

9.30	DIRBTUVĖS - "TILTAS"	Naudosime 3 skirtingus kortelių rinkinius: OH KORTELĖS, COPE KORTELĖS ir RESILIO KORTELĖS; 1 MINUTĖ: "Pagalvokite apie konkrečią situaciją, kurioje šiuo metu susiduriate su sunkumais, problema, situacija, iš kurios nežinote, kaip išeiti. Kokią patirtį, jausmus, mintis apie tai išgyvenate?" Kaip jūsų būseną susijusi su jausmais? PADĖKITE "COPE" KORTAS Į STALO VIDURĮ - ATVERSTAS Į VIRŠŲ. "Dabar iš atverstų kortelių ar paveikslėlių pasirinkite tą, kuris geriausiai apibūdina tam tikrą situaciją ir jūsų išgyvenamus jausmus. Jį pavadinsime ŠEŠĖLIU."	Kortelės pasirinkimas, kortelės pateikimas.	Nuotraukos
09.40		"Pagalvokite, kokia būtų jūsų savijauta, kai ši problema išsispręs, pagalvokite apie problemos sprendimą - situaciją, kurioje problema bus išspręsta arba tikitės, kad ji bus išspręsta - kokie jūsų jausmai, kokios mintys su tuo susijusios?"	Kortelės pasirinkimas, kortelės pateikimas.	

		PADEKITE KORTAS Į STALO VIDURĮ - ATVERSTAS Į VIRŠŲ. "Dabar pasirinkite kortą, susijusią su jūsų norima būseną, problemos sprendimu - situacija, kurioje problema bus išspręsta arba jūs tikėtės, kad ji bus išspręsta šia linkme - ją pavadinsime "TIKĖTINAS REZULTATAS". Kairėje pusėje padėkite kortelę "Šešėlis", o dešinėje - žemėlapi "TIKĖTINAS REZULTATAS". Tarp jų palikite šiek tiek vietos.		
9.50		PADEKITE RESILIO KORTELES Į STALO VIDURĮ ATVERSTOMIS KORTELĖMIS Į APAČIĄ. "Dabar pasirinkite 3 korteles iš grupės užverstų kortelių. Nežiūrėkite į jas. Išdėliokite jas tarp Šešėlio ir Norimo rezultato kortelių ir apverskite. Dabar "įsiklausykite" į šias korteles. Galite keisti tvarką. Pabandykite papasakoti istoriją, kaip pereisite tiltą iš Šešėlio į Trokštamą rezultatą! Ar paveikslėliuose buvo pasiūlytas sprendimas?	Kortelės pasirinkimas, kortelių išdėstymas, galimų įveikimo strategijų paieška, kelio tarp šešėlio ir norimo rezultato pateikimas.	Dalijimasis sukuria diskusiją šiomis temomis. Nuotraukos.

		Virš tilto (pasirinkite jums tinkamiausią tilto tipą) užrašykite savo strategijas ir konkrečius veiksmus problemai spręsti.		
10.15	Taikomų metodų vertinimas	Grupės diskusija, mokytojas laisvai diskutuoja apie būsimus metodus, galimas temas...	Dalyviai kviečiami dalytis savo nuomonėmis, klausimais....	Nuotraukos
10.30	KAVA, ARBATA IR VAISIAI Pertrauka			

ŠENTPRIMA - Seminaras 2023 10 04 13.30 - 15.00, Liubliana, Slovėnija

Dėstytojų vardas ir pavardė: Monishankar Singha	Modulis: Kova su aleksitimija, siekiant sustiprinti emocinį atsparumą Sesija: 1	Tema: Sąmoningumo technikų mokymas kasdieniame gyvenime.
Besimokančiųjų skaičius: 12	Vieta: Šentprima, Železna cesta 14, 1000 Liubliana	Data: 4.10.2023 Laikas: nuo 13.30 iki 15.00
Seminaro pabaigoje besimokantieji: - gaus žinių, kas yra dėmesingas įsisąmoninimas - gaus žinių apie dėmesingo įsisąmoninimo naudą - sužinos, kaip galime naudoti dėmesingo įsisąmoninimo techniką kasdieniame gyvenime. - įgis dėmesingo įsisąmoninimo technikos patirties		
Ypatingos aplinkybės / personalizavimas / apsauga: /		
Ištekliai: • pamokos planas • .pptx pristatymas • Varpelis, foninė muzika (neprivaloma)	Lygybė ir įvairovė: • Dalyviai yra ES projekto TABER organizacijos partnerės, įvairaus amžiaus (nuo 18 iki maždaug 60 metų); • Jie skiriasi pagal kultūrą, religiją, lytį • Jie skiriasi pagal išsilavinimo lygį, pagal organizacijos, iš kurios atvyko, tipą;	Sveikata ir sauga: Patalpa įvertinta kaip tinkama mokymuisi. Užpildytas patalpų rizikos vertinimo šablonas taip

	• Visi jie dirba su jaunuimu; • Besimokantieji yra iš įvairių socialinių sluoksnių.	
Dėstytojo apmąstymai ir (arba) patobulinimai ateityje:		

MOKYMO IR MOKYMOSI STRATEGIJA				
Laikas	Projekto turinys	Dėstytojo veikla	Besimokančiojo veikla	Vertinimo metodas ir įrodymai
13.30	Sveiki atvykę	Sveikinimo žodžiai, trenerio prisistatymas (malonu rasti trenerį / pranešėją iš kitokios aplinkos, kultūros, kurioje sąmoningumas yra gyvenimo būdas - budistų).	/	PPTX pristatymas Diskusijos, klausimai ir atsakymai, nuotraukos
13.40	APŠILIMO VEIKLA	Veikla: http://www.mindfulness.tools/audiodio/	Besimokantieji sėdi ant kėdės ir vykdo instruktoriaus nurodymus.	nuotraukos
13.50	PREZENTACIJA su praktiniu dėmesingo įsisąmoninimo technikos panaudojimu	Sąmoningumo pristatymas kasdieniame gyvenime	Dalyviai keičiasi nuomonėmis, klausimais.	nuotraukos
14.00	SĄMONINGUMO VEIKLA	http://www.mindfulness.tools/audiodio/	Besimokantieji sėdi ant kėdės ir vykdo instruktoriaus nurodymus.	
14.15	Taikomų metodų vertinimas	Grupės diskusija, mokytojas laisvai diskutuoja apie būsimus metodus, galimas temas.	Dalyviai kviečiami dalytis savo nuomonėmis, klausimais.	nuotraukos

Dėstytojų vardas ir pavardė: Ksenija Bratuš Albrecht, Barbara Zupančič,	Modulis: Modulis: Kova su aleksitimija, siekiant sustiprinti emocinį atsparumą Sesija: 2	Tema: Kūrybinės medijos naudojimas vidiniam pasauliui išreikšti ir ryšiui su kitais užmegzti
Besimokančiųjų skaičius: 11 dalyvių	Vieta: Šentprima, Železna cesta 14, 1000 Liubliana	Data: 4.10.2023 Laikas: nuo 10.45 iki 12.30 val.
Seminaro pabaigoje besimokantieji: - susipažindinami su projektu TABER - susipažinami vieni su kitais - mokės pristatyti grupėje. - gebės dirbti mažoje grupėje - išreikš lūkesčius dėl grupės taisyklių - išreikš lūkesčius dėl būsimų grupės temų		
Ypatingos aplinkybės / personalizavimas / apsauga: /		
Ištekliai: • Pamokos planas • Dailės reikmenys (dažai, teptukai, drobės, popierius, virvė, lipni juosta, dideli popieriaus lapai, kiekvienai grupei po vieną didelį popieriaus lapą ir kiekvienam dalyviui po vieną A4 formato popieriaus lapą). • Rašymo priemonės (žurnalai, rašikliai, pieštukai).	Lygybė ir įvairovė: • Dalyviai yra ES PROJEKTO TABER organizacijos partnerės, įvairaus amžiaus (nuo 18 iki maždaug 60 metų); • Jie skiriasi pagal kultūrą, religiją, lytį • Jie skiriasi pagal išsilavinimo lygį, pagal organizacijos, iš kurios atvyko, tipą; • Visi jie dirba su jaunimu; • Besimokantieji yra iš įvairių socialinių sluoksnių.	Sveikata ir sauga: Patalpa įvertinta kaip tinkama mokymuisi. Užpildytas patalpų rizikos vertinimo šablonas taip
Dėstytojo apmąstymai ir (arba) patobulinimai ateityje:		

	MOKYMO IR MOKYMOŠI STRATEGIJA			
Laikas	Projekto turinys	Dėstytojo veikla	Besimokančiojo veikla	Vertinimo metodas ir įrodymai
10.45	Sveiki atvykę	Sveikinimo žodžiai, tvarkaraščio pristatymas, 2 mokytojų pristatymas, seminaro "Kūrybinės medijos naudojimas vidiniam pasauliui išreikšti ir ryšiui su kitais užmegzti" pristatymas Pradėkite diskusiją apie saviraiškos svarbą ir apie tai, kaip kūrybinė medija gali tapti galinga bendravimo priemone.	Klausimai	Diskusija, paaiškinimas
11.00	Pirmoji darbo dalis (20 min.)	Kiekvienas seminaro dalyvis pradeda nuo to, kad ant popieriaus lapo nupiešia savo "svajonių" namus arba erdvę, kurioje jaučiasi gerai ir saugiai. Ši erdvė gali būti bet kokia vieta, kurioje seminaro dalyvis jaučiasi patenkinęs visus savo poreikius. Prieš piešdamas dalyvis apmąsto, ko jam reikia, kad šioje erdvėje jaustųsi patogiai ir saugiai. Baigę piešti savo svajonių namą, jie atideda piešinį į šalį.	Piešimas	Individualus darbas
11.15	Antroji dalis (30 min.)	Antroje seminaro dalyje dalyviai suskirstomi į grupes po 4-6 asmenis. Kiekviena grupė išsirenka stebėtoją, kuris stebi grupės dinamiką, atkreipdamas dėmesį į tai, kas vadovavo, kas sekė, kas aiškiai išreiškė savo norus, o kas liko antrame plane. Dėstytojai turi pasiruošę markerį, surištą tiek virvelių, kiek yra dalyvių. Kiekviena grupė gauna po didelį popieriaus lapą. Kiekvienas dalyvis laiko vieną	Darbas grupėje	Darbas grupėje

		iš prie žymeklio pritvirtintų virvelių ir pradeda piešti bendrą namą. Dabar visi dalyviai turi susitarti, kaip jų "svajonių namas" atitiks jų individualius poreikius, kartu atsižvelgdami į kitų grupės narių poreikius.		
11.30	Apmąstymai ir diskusija (15 minučių):	Kai bendras piešinys bus baigtas, pakvieskite dalyvius apžiūrėti meno kūrinius. Padėkite aptarti šią patirtį. Užduokite tokius klausimus: Kaip jautėtės išreikšdami savo poreikius veiklos metu? Su kokiais iššūkiais susidūrėte ir kaip juos įveikėte? Kaip veiksmingas bendravimas prisidėjo prie bendro piešimo sėkmės?	Grupės diskusija	Grupės diskusija
11.45	Uždarymas ir apmąstymai (15 minučių):	Pamoką užbaigkite grupės diskusija apie bendrą patirtį. Skatinkite mokinius apmąstyti, kaip saviraiška pasitelkiant kūrybinę veiklą paveikė jų supratimą apie savo emocijas ir gebėjimą užmegzti ryšį su kitais. Seminaro pabaigoje pakvieskite dalyvius peržiūrėti iš pradžių nupieštus paveikslėlius ir papildyti (nupiešti), sujungti visus elementus į bendrą vaizdą.	Dalyviai kviečiami dalytis savo nuomonėmis, klausimais.	Dalijimasis sukuria diskusiją šiomis temomis.
12.00	Taikomų metodų vertinimas	Grupės diskusija, mokytojas laisvai diskutuoja apie būsimus metodus, galimas temas.	Dalyviai kviečiami dalytis savo nuomonėmis, klausimais.	

12.30	Pietų pertrauka
-------	-----------------

Kova su aleksitimija siekiant stiprinti emocinį atsparumą - TABER

Pamokos planas

Avrupa Genclik Saglik ve Kalkinma Dernegi, Fethiye, Turkija, 2024 m. sausio 31 d.-2024 m. vasario 1 d.

Dėstytojų vardas ir pavardė: Kardem Bozacı Gezer	Modulis: Emocijų raiška, grupės dinamika Sesija: 1	Tema: Emocinė drama
Besimokančiųjų skaičius: 14	Vieta: FETAV (Fethiye Turizm Tanıtım Eğitim Kültür ve Çevre Vakfı), Cumhuriyet, Çarşı Cd. No: 75/C, 48300 Fethiye, Turkija	Data: 2024 m. sausio 31 d. Laikas: 09:30 - 12:30
Seminaro pabaigoje besimokantieji: • Stiprins komandos narių vienybę • Atpažins emocijas • Išreikš emocijas • Supras kitų emocijas • Supras, ką kiti jaučia dėl įvairių įvykių ir situacijų • Supras vaikų emocijas • Ugdys kūrybiškumą • Supras traumą, kylančią dėl stichinių nelaimių, tokių kaip žemės drebėjimas ir kt. • Supras kitus be žodžių • Suvoks, kuo suaugusieji skiriasi nuo vaikų		
Ypatingos aplinkybės / personalizavimas / apsauga: -		

Ištekliai: • 14 vokų • 28 A4 formato popieriaus lapai • 14 pieštukų • Didelis baltas lapas • Tiek teptukų, kiek yra dalyvių • 14 stiklinių akrilinių dažų	Lygybė ir įvairovė: • Į veiklą įtraukiami įvairios kilmės (etninės kilmės, lyties, gebėjimų, kultūrinių perspektyvų) atstovai. • Vykdam šią veiklą atsižvelgiama į kalbos barjerus. • Ši veikla didina informuotumą apie kultūrinius skirtumus, padeda dalyviams suprasti ir vertinti vieni kitų kilmę. • Ši veikla užtikrina, kad seminarų medžiaga ir pristatymai būtų įtraukūs ir atspindėtų įvairias kultūras, lytis ir gebėjimus. • Ši veikla skatina ir propaguoja bendradarbiavimą ir tinklų kūrimą tarp dalyvių iš skirtingų šalių ir turinčių skirtingas patirtis.	Sveikata ir sauga: • Patalpa buvo sutvarkyta ir paruošta taip, kad būtų tinkama veikti ir mokytis. • Veikla skatina saugią ir pagarbią aplinką.
Dėstytojo refleksija / patobulinimai būsimam mokymui: -		

MOKYMO IR MOKYMOSI STRATEGIJA				
Laikas	Turinys	Dėstytojo veikla	Besimokančiojo veikla	Vertinimo metodas ir rezultatai
9:30	Veikla "Susipažinkite vieni su kitais"	Pirmiausia Kardem prisistatė ir paprašė dalyvių pasakyti keletą paprastų sakinių apie savo asmeninę praeitį.	Dalyviai prisistatė savais žodžiais.	Dalyvių sukurti sakiniai, kuriais jie išreiškė savo mintis.
	Užsiėmimas "Emocinė drama"			

9:50	Minčių ir emocijų raiška per vaidinimą	Po įžanginės dalies Kardemas kiekvienam dalyviui įteikė po voką, kuriame buvo lapas su emocijų pavadinimais. Baigusi užsiėmimą dėstytoja paklausė dalyvių, kokius jausmus jie jaučia.	1. Kiekvieno dalyvio paprašoma pasirinkti užklijuotą voką. 2. Dalyviai pasirenka voką, jį atidaro ir perskaito emociją. 3. Visi atsistoja ir vaikšto po treniruočių salę, prasideda kvėpavimo pratimai. 4. Vadovui davus komandą sudaryti poras, visi sustoja po du su šalia esančiu asmeniu. 5. Porose vienas dalyvis pradeda pasakoti savo grupės draugui emociją, užrašytą ant voko, gestais, veido išraiška ir žodžiais, tarsi jis/ji patirtų tą emociją, tačiau nevartoja emocijos pavadinimo. 6. Po to, kai pirmasis grupės atstovas perduoda emociją, o antrasis grupės narys atspėja, apsieičiama. 7. Ši praktika tęsiama tol, kol kiekvienas suvaidina emociją visiems dalyviams.	Emocijų raiška be žodžių, naudojant gestus, veido išraiškas. Buvo užduodami šie klausimai: 1. Kas buvo sunku išreiškiant emocijas užrašytas lapuose 2. Kaip įveikėte sunkumus, su kuriais susidūrėte 3. Vokų viduje buvo šios emocijos: Piktas Nuobodus Ramus Energingas Laimingas Susijaudinęs Įskaudintas Tingus Pavydus Vienišas Saugus Mieguistas Liūdnas
-------------	--	---	--	--

Užsiėmimas "Menas suprasti emocijas"

10:20	Užduotis - atskleisti, kad ta pati situacija ar tas pats personažas gali būti vertinamas skirtingai nei kiti asmenys.	Dalyviams rodomas trenerio parinktas paveikslėlis su tarpasmeninio bendravimo ir empatijos scenomis. Tada dalyviai pasirenka nuotraukoje esantį asmenį ir aprašo, ką jis daro, kokia jo praeitis ir kaip jis jaučiasi. Skiriamos bent 5 minutės įsiziūrėti ir suprasti	Nuotraukos dalyviams pateikiamos atsitiktine tvarka. Tada, 1. Dalyvių paprašoma 5 min. žiūrėti į paveikslėlį, kad jį suprastų. 2. Kai baigia, kiekvienas dalyvis pasirenka paveikslėlyje esantį asmenį ir paprašoma parašyti istoriją apie pasirinktą asmenį. 3. Po to, kai istorijos parašytos, kiekvienas dalyvis garsiai pasako,	Ką matote paveikslėlyje? Kodėl pasirinkote šį personažą? Ką galite pasakyti apie pasirinktą personažą? Kaip galite paaiškinti, kad tas pats personažas gali būti apibūdinamas skirtingai?
--------------	---	---	--	--

		paveikslėlį.	kurį asmenį jis pasirinko ir vienas savanoris garsiai papasakoja savo istoriją visai grupei. 4. Dalyviai, pasirinkę tą patį asmenį iš paveikslėlio, sudaro grupę ir pasakoja savo istorijas grupės nariams ir aptaria, kaip jie žiūri į tą patį žmogų iš nuotraukos, bet gali apie jį papasakoti skirtingas istorijas.	
11:00	Kavos ir arbatos pertraukėlė			
Užsiėmimas "Ar tikrai galime užjausti?"				
11:20	Suprasti, kuo suaugusieji skiriasi nuo vaikų, atskleidžiant skirtumus	Auklėtoja parodo vaikų, kurie patyrė žemės drebėjimą, atliktus darbus ir suteikia informacijos apie būsimą veiklą. 1. Ant stalo išskleidžiamas didelis lapas, kurį dalyviai turi nuspalvinti. 2. Dalyviams duodami šie nurodymai: "2023 m. Kahramanmarase, Turkijoje, įvyko du labai dideli žemės drebėjimai. Po to nuo žemės drebėjimo nukentėję vaikai piešė ant lapų iš savo vaizduotės po patirtos traumos. Noriu, kad įsivaizduotumėte, jog esate žmogus, patyręs žemės drebėjimą, ir atitinkamai nupieškite/nuspalvinkite šį lapą."	Dalyviai renkasi dažus ir piešia taip, kaip nori. Tikimasi, kad suaugusieji dalyviai rinksis tamsias spalvas ir pieš negatyvius paveikslėlius. Visiems dalyviams baigus piešimo procesą, dalyviams parodomi lapai, kuriuos sukūrė vaikai, prieš tai patyrę žemės drebėjimą. Šį nutapytą lapą supa spalvoti dažai ir pozityvūs vaizdai. Suaugusiesiems pasakojama, kaip skiriasi suaugusiųjų ir vaikų gebėjimas įveikti traumą.	Ar sunku buvo dirbti tame pačiame lape su kitais? Kaip jautėtės prieš tapybą ir jos metu? Kaip mes, žmonės, atspindime savo emocijas, kad susidorotume su nepageidaujamais liūdnais įvykiais? Kokios formos ir spalvos buvo pasirinktos ? Kodėl? Kas buvo bendra, kas skyrėsi nuo žemės drebėjimo paveiktų vaikų darbų?

12:10	Atsiliepimai ir išvados	Dėstytojai klausė, kad -Kaip jie jautėsi seminarų metu? -Kuo skiriasi vaikų ir suaugusiųjų suvokimas apie tą patį įvykį?	Dalyviai dalijosi savo apmąstymais ir komentarais.	Buvo aptarti šie klausimai. Ką pajutau/eksperimentavau/išmokau dirbtuvių metu? Kuri veikla jums patiko labiausiai? Kurią veiklą laikote naudinga savo darbe?
--------------	-------------------------	--	--	---

Dėstytojų vardas ir pavardė: Magdalena Bednarek	Modulis: 1 sesija: 90 minučių 2 sesija: 90 minučių	Tema: 1 sesija: Visuotiniai žmogaus poreikiai - sijauskite kartu su manimi! 2 sesija: Emociniai žaidimai
Besimokančiųjų skaičius: 10	Vieta: Sterlingos g. 26, Humanitarinių mokslų ir ekonomikos universitetas	Data: 2024 04 24 Laikas: 13.30 - 15.00 / 15:15 - 16:45

Seminaro pabaigoje besimokantieji gebės: • Atpažinti ir identifikuoti savo emocijas, geriau suprasti savo ir kitų jausmus bei emocines reakcijas. • Veiksmingiau ir konstruktyviau reikšti savo emocijas. • Suprasti universalius žmogaus poreikius (socialiniai poreikiai, fiziniai poreikiai, autonomijos poreikiai, savirealizacijos poreikiai, dvasiniai poreikiai, laimės poreikiai). • Skirti pirmines ir antrines emocijas. • Skatins savo vaizduotę ir geriau supras emocijų ir spalvų ryšį. • Taikyti savo emocinį supratimą, kad skatintų teigiamą emocinį klimatą savo asmeninėje ir profesinėje aplinkoje.		
--	--	--

Ypatingos aplinkybės / personalizavimas / apsauga: X
--

Štekliai: • Ilgos ledinukų lazdelės, naudojamos "krypties ženklams", pvz., "šypsenėlės". • Konferencinis popierius • Žymekliai • A4 formato baltas arba spalvotas popierius	Įvygė ir įvairovė: • Į veiklą įtraukiami įvairios kilmės ar kliūčių (etninės kilmės, lyties, negalios, kultūrinių kliūčių) atstovai. • Ši veikla didina informuotumą apie kultūrinius skirtumus, padeda dalyviams suprasti ir vertinti vienas kito kilmę, ypač integracijos veiklą	Sveikata ir saugumas: • Patalpa skirta dirbtuvėms. • Veikla skatina saugią ir pagarbią aplinką.
---	--	---

• Dvipusės liemenės (dėlionės) • Vaidmenų žaidimo kortelės • Jausmų ir poreikių plakatas • Emocijų kompasas (2 elementai) • Nešiojamasis kompiuteris • Projektorius • Garsiakalbis	• Ši veikla užtikrina, kad seminarų medžiaga ir pristatymai būtų įtraukūs ir atspindėtų įvairias kultūras. • Ši veikla skatina ir propaguoja bendradarbiavimą ir tinklų kūrimą tarp dalyvių iš skirtingų šalių ir skirtingų patirčių.	
• 2 skaidrios folijos rinkiniai • dažai, teptukai, vandens puodeliai, plastikinės dažų paletės. • 1 dalomoji medžiaga (instrukcijos: emocijų deriniai) • 2 dalomoji medžiaga (Vaikystės prisiminimų atgaivinimas)		
Dėstytojo apmąstymai ir (arba) patobulinimai ateityje: X		

MOKYMO IR MOKYMOSI STRATEGIJA				
Laikas	Turinys	Dėstytojo veikla	Besimokančiojo veikla	Vertinimo metodas ir įrodymai
13:30	Energizer - Šypsenėlės	Auklėtoja ant ilgų ledinukų azdelių paruošia spalvingus veidus.  ir pasodina juos ant ratų su sustatytų kėdžių. Tada mokytojas paprašo dalyvių	Dalyviai ima žymeklius ir piešia veidus, atspindinčius jų nuotaiką.	Mokytojas paprašo dalyvių pakomentuoti savo piešinius ir nuotaikas po vieną, vis dar sėdint ratu. Dalyviai geriau supranta savo piešinius ir paaiškina jų nuotaikas.

		nupiešti veidą, kuris atspindėtų jų dabartinę nuotaiką.		
13:40	Susipažinkime vieni su kitais - Suglamžyti vardai	Mokytojas paprašo dalyvių ant A4 formato popieriaus lapo didžiosiomis raidėmis užrašyti savo vardus ir pavardes (naudojant žymeklius). Be vardų, dalyviai turi parašyti dvi juos atitinkančias vertybes ir (arba) asmenybės bruožus, kurie prasideda pirmąja ir antrąja jų vardo raide. Jei raidė yra "sudėtinga" (pvz., "v"), dalyvis gali pradėti nuo antrosios raidės ir tęsti nuo trečiosios. Mokytojas paaiškina taisyklės. Kad palengvintų užduotį (vertybių ir (arba) savybių įvardijimą), mokytojas demonstruoja jausmų ir poreikių plakatą (https://empatify.pl/produkt/empatify-plakat-kompas-uczuc-i-universalnych-potrzeb-english/).	Dalyviai parašo dvi juos atitinkančias vertybes ir (arba) asmenybės bruožus, kurie prasideda pirmąja ir antrąja jų vardo raide. Jei raidė yra "sudėtinga" (pvz., "v"), dalyvis gali pradėti nuo antrosios raidės ir tęsti nuo trečiosios. Toliau dalyviai prisistato ir pristato savo vertybes. Jie susėda ratu. Po to jie suglamžo popierėlius su savo vardais ir deda juos į krepšelį. Mokytojas atsitiktine tvarka pasirenka sulankstytą / suglamžytą popieriaus lapą ir meta jį į pasirinktą dalyvį. Jis/ji jį išskleidžia, garsiai perskaito vardą ir nurodo šio vardo "savininką".	Dalyviai atkreipia dėmesį į "savininkus" - atspėja vardus, taip jie susipažįsta vieni su kitais.

				
13:55	Integracija – Liemenė-dėlionė	Mokytojas paruošia specialias dvipuses liemenes su pasirinktomis raidėmis, iš kurių dalyviai gali sudėlioti žodžius ir taip išspręsti mįslę.  Dėstytojas padalina komandą į dvi 5 asmenų komandas. Kiekvienas dalyvis apsivelka po vieną dvipusę liemenę. Mįslės susijusios su seminaro / projekto tema ir pan. [pvz., projekto pavadinimas: TABER]. Jei reikia, mokytojas gali pakeisti liemenėlių raides. (nuoroda liemenėms įsigyti: https://strefa-	Dalyviai veikia kolektyviai ir bando išspręsti mįslę, sukinėdamiesi taip, kad sudėliotų reikiamą žodį, atsukdami savo krūtinę arba nugarą.	Tinkamai išspręstos mįslės / sudaryti žodžiai.

		animatora.com.pl/sklep/ka-mizelki-literki-z-kieszonkami-zestaw-5-szt/).		
14:10	Vaidmenų pasiskirstymas	Mokytojas parengia vaidmenų korteles. Dalyviai išsirenka vieną lapelį. Ant kiekvieno lapelio yra iliuzinis personažas su tam tikra emocine našta, pvz. ➤ jaunas našlys, auginantis du vaikus, ➤ jauna pabėgėlė iš Ukrainos, ➤ vidurinės mokyklos mokinys, turintis ribinę asmenybę, ➤ 15 metų berniukas, sergantis depresija, ➤ berniukas ir (arba) mergaitė, kuriems diagnozuota ADS, ➤ Aspergerio sindromą turintis jaunuolis, ➤ jauna autizmą turinčio vaiko motina, ➤ bipoliniu sutrikimu sergantis jaunuolis. Dėstytojas paaiškina visus simptomus ir sutrikimus, kad geriau suprastumėte vaidmenis.	Dalyviai susėda ratu, pasirenka popieriaus lapus ir garsiai perskaito savo vaidmenis. Jie turi įsivaizduoti žmonių, kurių vaidmenis atlieka, jausmus ir emocijas.	Dalyviai žino savo vaidmenis, juos garsiai perskaito.

14:20	Kas mus visus sieja? - <i>Emocijų kompasas</i>	Dėstytojas suskirsto dalyvius į dvi komandas. Dėstytojas paruošia du <i>Emocijų kompasus</i>.  Mokytojas paprašo dalyvių pažymėti savo nuotaikas ir emocijas ant kompasų, tačiau įsivaizduojant arba vaidinant ankstesniame pratime pasirinktą vaidmenį.	Dalyviai naudojami žymekliais ir piešia savo nuotaikas ant <i>emocijų kompasų</i> . Tada jie paaiškina savo emocijas kitiems. Dalyviai dirba dviejose komandose.	Dalyviai lygina savo emocijas jas pristatydami. Būdami toje pačioje grupėje, jie bando įvertinti, kiek jų emocijos yra tolimos. Dalyviai nurodo, kas juos visus sieja.
14:50	Diskusija - Kas yra emocijos?	Mokytojas paleidžia vaizdo įrašą (https://emotioncompass.org/information/emotions/). Pradedama diskusiją apie emocijų svarbą. Mokytojas klausia dalyvių: <i>Ar gerai suprantate save ir savo emocijas?</i> <i>Ar manote, kad tai yra pagrindinės emocijos?</i> Taip mokytojas supažindina su pirminių ir antrinių emocijų sąvokomis. Jis pamini pagrindines emocijas ir pateikia keletą sąvokų, kurios turi įtakos mūsų savijautai, pavyzdžiui, nerimas, depresija, graužatis ir nerimas, savikritika ar miegas. Norėdami pasisemti įkvėpimo ir sužinoti daugiau,	Dalyviai žiūri vaizdo įrašą ir aktyviai įsitraukia į diskusiją, pateikdami keletą pavyzdžių.	Dalyviai dalijasi savo patirtimi, bando atpažinti ir suprasti savo emocijas ar reakcijas įvairiose emocinėse situacijose.

		peržiūrėkite: www.emotioncompass.org .		
15:00	ARBATOS PERTRAUKĖLĖ			
15:15	<i>Emocijų paletė</i>	Dėstytojas padalina dalyvius į dvi komandas. Dėstytojas išdalina grupėms du skaidrios folijos rinkinius. Kiekviena grupė gauna po lapą konferencinio popieriaus, dažų, teptukų, vandens puodelių ir plastikinių dažų palečių. Dalyviams išdalijama dalomoji medžiaga Nr. 1. Jų užduotis - įsivaizduoti tam tikrų emocijų spalvas ir derinti spalvas taip, kad būtų sukurta nepaprasta norimos emocinės būsenos spalva. <u>Pavyzdžiai:</u> ➤ Įžeistas = baimė pralaimėti + gėda, kad nesijaučiate pakankamai geri + pyktis / agresija ➤ Neapykanta = pyktis + baimė + panieką / pasibjaurėjimas ➤ Nusivylimas = gili neviltis + netikėjimas savo gebėjimu pasveikti ➤ Prisirišimas = džiaugsmas būti su kuo nors + liūdesys arba skausmas dėl išsiskyrimo + pasididžiavimas, kad kažkas jį pripažįsta +	Dalyviai naudoja dažus ir ant konferencinio popieriaus lapo derina įvairias spalvas, atitinkančias emocijas, nurodytas dalomojoje medžiagoje Nr. 1. Dalyviai turi bendradarbiauti, kad pasiektų kompromisą dėl spalvų priskyrimo skirtingoms emocijoms. Pabaigoje grupės pristato savo emocijų paletes.	Dalyviai parodo skirtingus požiūrius į emocijas ir spalvų paletę, kurią jos gali atspindėti. Dalyviai palygina savo emocijų derinius.

		baimė prarasti ➤ Meilė = stiprus ir ilgalaikis emocinis ryšys + įsipareigojimas kitam asmeniui. Užsiėmimo tikslas - suprasti, kad emocijos yra sudėtingos ir dažnai apima kitas "neatpažintas" emocijas. Kad geriau įsivaizduotų spalvų maišymą, dalyviams leidžiama naudoti skaidrią foliją.		
15:50	Vaikystės prisiminimų atgaivinimas	Dėstytojas išdalina dalyviams 2 dalijamąją medžiagą. Dalyviai dirba individualiai.	Dalyviai susėda ratu. Jie perskaito instrukcijas, pateiktas 2 dalomojoje medžiagoje. Jie pradeda pasakoti savo asmenines istorijas ir dalytis prisiminimais. Visi aktyviai klausosi.	Dalyviai dalijasi savo patirtimi.
16:40	Išvados	Dėstytojas klausia dalyvių, kaip jie suvokia šią veiklą.	Dalyviai pasikeičia nuomonėmis apie pratybas.	Dalyviai palygina savo požiūrį į pratybą.



Dėstytojų vardas ir pavardė: Magdalena Bednarek	Modulis: 1 sesija: 90 minučių	Tema: 1 sesija: Kas nuramina?
Besimokančiųjų skaičius: 10	Vieta: Humanitarinių mokslų ir ekonomikos universitetas, Sterlinga g. 26	Data: 2024 04 25 Laikas: 14.00 - 15.30 val.
Seminaro pabaigoje besimokantieji: • Sukurs emocijų minčių žemėlapi. • Gebės taikyti deimantinės tapybos techniką kaip meno terapijos formą. • Gebės taikyti kūrybiškus vertinimo metodus. • Sužinos apie tarptautinę emocijų supratimo dieną.		
Ypatingos aplinkybės / personalizavimas / apsauga: X		



Ištekliai: - DIXIT kortelės - Konferencinis popierius - Žymekliai - Nešiojamasis kompiuteris - Projektorius - Garsiakalbis - Laivą ir jūrą iliustruojanti nuotrauka (vertinimo pratyboms) - Spalvoti butelių šablonai (vertinimo užduočiai) - Rašikliai - Magnetai - Deimantinio dažymo rinkiniai	Lygybė ir įvairovė: - Į veiklą įtraukiami įvairios kilmės ar kliūčių (etninės kilmės, lyties, negalios, kultūrinių kliūčių) atstovai. - Ši veikla didina informuotumą apie kultūrinius skirtumus, padeda dalyviams suprasti ir vertinti vienas kito kilmę, ypač integracijos veiklų metu. - Ši veikla užtikrina, kad seminarų medžiaga ir pristatymai būtų įtraukūs ir atspindėtų įvairias kultūras. - Ši veikla skatina ir propaguoja bendradarbiavimą ir tinklų kūrimą tarp dalyvių iš skirtingų šalių ir turinčių skirtingas patirtis.	Sveikata ir saugumas: - Patalpa skirta dirbtuvėms. - Veikla skatina saugią ir pagarbią aplinką.
Dėstytojo apmąstymai ir (arba) patobulinimai ateityje: X		

MOKYMO IR MOKYMOSI STRATEGIJA				
Laikas	Turinys	Dėstytojo veikla	Besimokančiojo veikla	Vertinimo metodas ir įrodymai
14:00	<i>Dixit Harmony</i> mišrainė	Dėstytojas paruošia du stalus su išsklaidytomis "Harmony DIXIT" kortelėmis. Mokytojas paprašo dalyvių pasirinkti dvi korteles - vieną, kuri atspindi dabartinę kieno nors nuotaiką, ir antrą, kuri geriausiai apibūdina	Dalyviai pristato savo korteles ir taip atsako į du mokytojo užduotus klausimus. Kortelių įvairovė parodo asociacijų galią.	Dalyviai lygina savo nuotaikas ir dalijasi savo asociacijomis su pasirinktomis DIXIT kortelėmis.



		aplinkybes, keičiančias kieno nors nuotaiką į gerąją pusę. Pasirinkę korteles, dalyviai susėda ratu.		
14:20	Emocijų minčių žemėlapis	Dėstytojas, padedamas dalyvių, nubraižo emocijų minčių žemėlapi. Lektorius paprašo dalyvių pateikti keletą asociacijų su būdais ir (arba) metodais, švelninančiais neigiamų emocijų protrūkius. Taip klasė sukuria minčių žemėlapio pirmines ir antrines šakas. Pavyzdžiai: gamta, menas, muzika, pokalbiai, bendravimas, gyvūnai ir kt. Pabaigoje mokytojas pasirenka paveikslėlį, kuriam norėtų skirti daugiau dėmesio tolesniame pamokos etape.	Dalyviai siūlo įvairius būdus, kaip sušvelninti neigiamas emocijas, ir taip atsako į klausimus: <i>Kas nuramina?</i>	Dalyviai kuria žemėlapi
14:30	Deimantinės tapybos technika - dailės terapijos technika	Mokytojas paleidžia vaizdo įrašą - kaip tapyti deimantais (https://www.youtube.com/watch?v=CjXOwHBllMQ). Dėstytojas paprašo dalyvių pasiruošti / atsidaryti deimantinio tapymo rinkinius.	Dalyviai atveria savo deimantinių paveikslų rinkinius ir bando sukurti nedidelę paveikslo dalį.	Dalyviai piešia deimantais ant mažos paveikslėlio dalies.



14:50	Kinų džiaugsmo šnabždesiai	Mokytojas paprašo dalyvių susėsti ratu ir žaisti kinų šnabždesius apie džiaugsmą. Mokytojas pateikia paskutinę užuominą: "Birželio 2 d. švenčiame Emocijų supratimo dieną".	Dalyviai susėda ratu ir paeiliui pateikia keletą užuominų.	Dalyviai perduoda užuominas ir bando tai padaryti tiksliai.
15:05	Emocijų supratimo diena	Mokytojas paleidžia vaizdo įrašą (https://www.emotionawarenessday.com/) ir taip paskelbia apie Emocijų SUPRATIMO dieną.	Dalyviai žiūri vaizdo įrašą.	Dalyviai žino apie pasaulinės Emocijų supratimo dienos minėjimą.
15:10	Vertinimas - žinutė butelyje	Mokytojas dalyviams išdalina spalvotus butelių trafaretus ir rašiklius. Mokytojas projektoriuje parodo laivo ir jūros nuotrauką. Pavyzdys:  www.freepik.com Dalyvių prašoma "palikti žinutę butelyje", taip keliais žodžiais įvertinant ir apibendrinant	Dalyviai "palieka žinutę" butelyje. Jie dirba individualiai. Pabaigoje jie garsiai perskaito žinutes ir magnetukais pritvirtina butelius prie paveikslėlio (matomo ekrane).	Dalyviai dalijasi nuomonėmis ir skaito juos garsiai. Jie pasidalina savo pastebėjimais.

TABER Pamokos planas



Co-funded by
the European Union



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

		seminarą.		
15:30	ARBATOS PERTRAUKĖLĖ			

The background of the image is a complex marbled paper pattern. It features swirling, organic shapes in a variety of colors, including deep blues, purples, browns, and hints of green and white. The pattern is dense and intricate, resembling traditional marbling techniques. Two speech bubbles are overlaid on the top left of the image. The first bubble is white with a black outline and contains the text 'Žalioji globa'. The second bubble is light blue with a black outline and contains the text 'Pourquoi pas!'.

Žalioji globa

Pourquoi pas!



VYNUOGĖS

FOTOSINTEZÈ





SULČIŲ SPAUDIMAS



VYNO POEZIJA

AKMENU SVARMENYS





VIRIMAS



Naujo gyvenimo srovė

Masè





ŠIANDIENOS KIRPIMO STILIUS



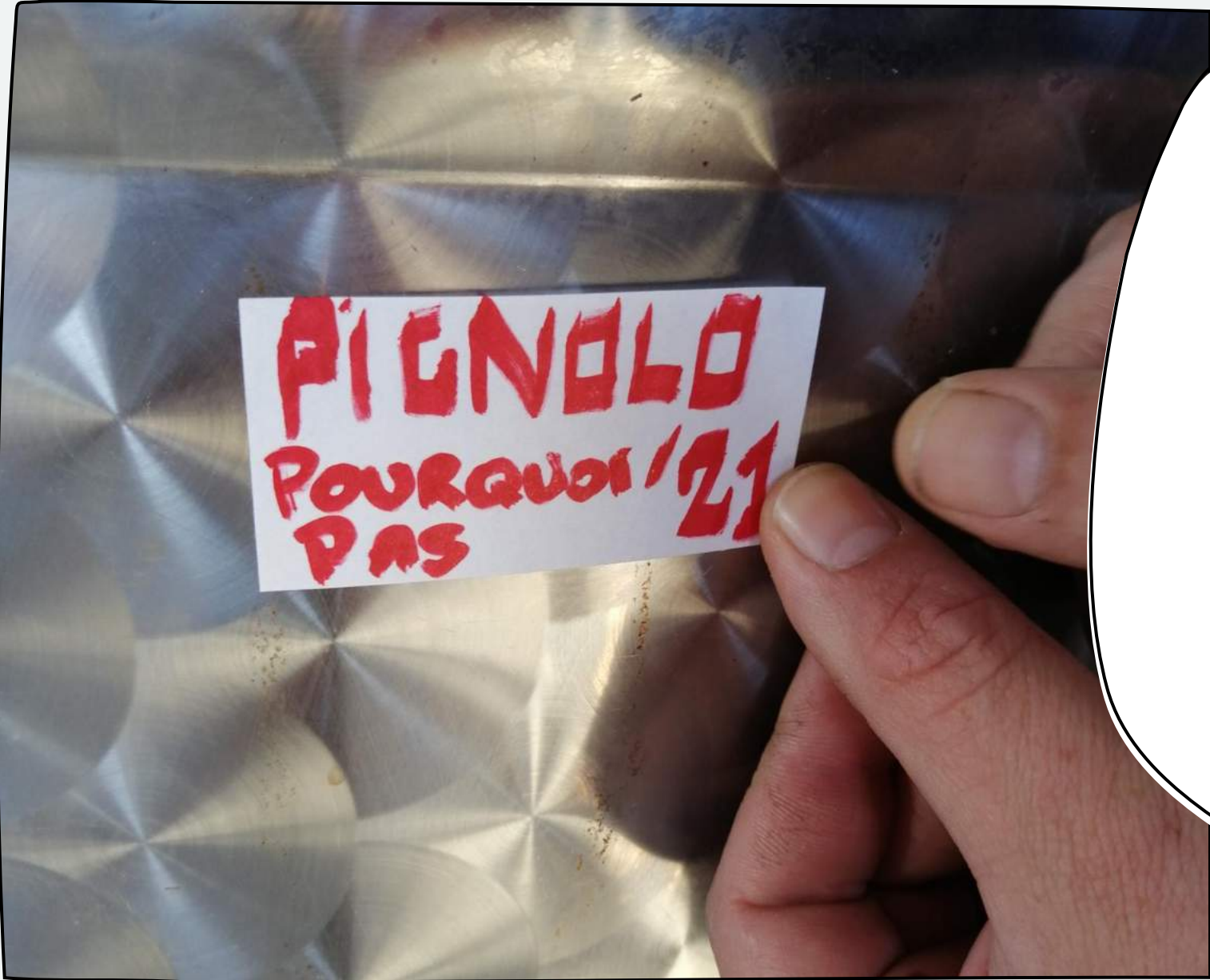
PAVASARIS



Lizdelis



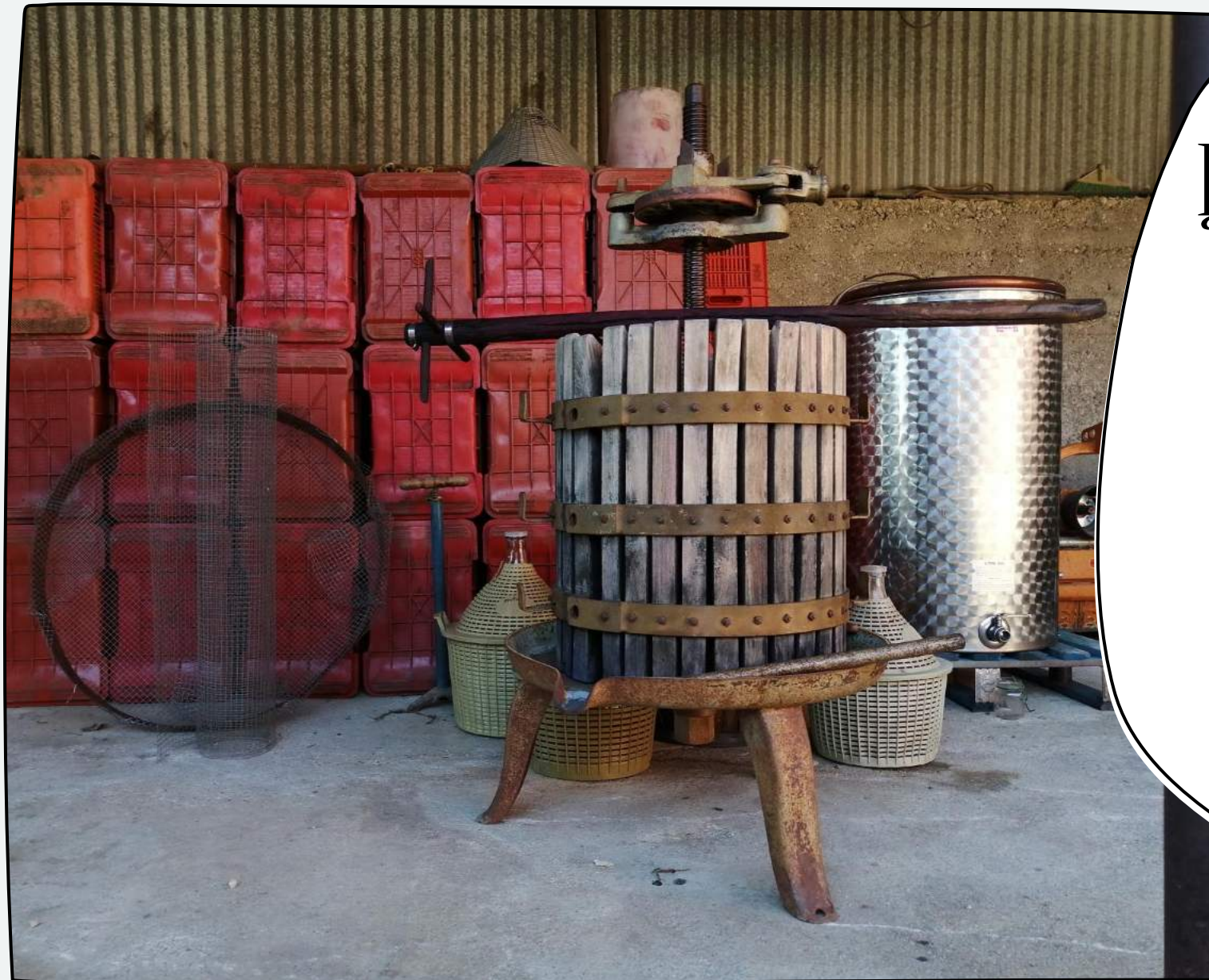
270 litrų statinė



A hand is holding a small white rectangular label with red handwritten text. The background is a crinkled, metallic surface, possibly aluminum foil. The text on the label is written in a bold, slightly irregular red font.

PIENOLO
POURQUOI / 21
PAS

500 litru



Įranga rūsyje



DAIGELIAI



Kūrėjas turi
planą taikai ir laimei
visur šioje žemėje



Tegu keliauja!
Sukurk sėklų banką



PIRMYN!



Pripažįstama, kad gamtinė aplinka yra svarbus sveikatos, įskaitant psichikos, prevencijos ir stiprinimo veiksnys. Naudojant žemės ūkio išteklius, pavyzdžiui, gyvūnus ir augalus, socialinis ūkininkavimas gali patenkinti konkrečius socialinius poreikius, įskaitant reabilitaciją, apsaugotą įdarbinimą, mokymąsi visą gyvenimą ir veiklą, kuria prisidedama prie socialinės įtraukties, kartu stiprinant kaimo bendruomenių ekonominį ir socialinį gyvybingumą.

nuo 2004 m. dirbu psichikos sveikatos srityje kaip socialinė darbuotoja, o nuo 2014 m. koordinuoju nedidelę ugdymo bendruomenę Udinėje. Šioje nedidelėje bendruomenėje gyvena ne daugiau kaip 8 jaunuoliai, merginos ir vaikinai, nuo 18 iki 30 metų, kuriems teikiamos terapinės reabilitacijos paslaugos. „Cooperative 2001 agenzia sociale“ teikia šias paslaugas psichikos sveikatos departamentui. Bendruomenė yra parengusi projektų ir veiklų, skatinančių gerovę ir socialinę įtrauktį. Veiklą vykdo operatoriai, pacientai ir savanoriai, stengdamiesi sujungti daugelį socialinių veikėjų ir veiksmų; šis požiūris orientuotas į asmens ir bendruomenės santykius.

įdomu, ar šis santykis yra mūsų intervencijos, skirtos socialinei sveikatai ir socialinei gerovei skatinti, objektas.

Praktika yra svarbiausia

Per šias dvi dienas pabandysime pasidalyti keturiais projektais. Tikslas - išsiaiškinti, kokios yra mūsų ir jūsų siūlomų praktikų sąsajos. Papasakosime apie šias praktikas rodydami jas užfiksuotas nuotraukose.

Šie „pasakojimai“ galėtų jums suteikti tam tikrų pasiūlymų, susijusių su mūsų specialistų ir kultūrinėmis perspektyvomis; atrodo, kad jaunieji pacientai mums atneša panašias elgesio apraiškas, tokias kaip savęs žalojimas ir suicidiškas elgesys.

Šiandien siūlome futbolo komandos „Marangoni 105“ istoriją.

„Marangoni 105“ susikūrė 2011 m. tarp socialinių paslaugų teikėjų ir reabilitacijos centro pacientų, įtraukiant ir kitus bendruomenės narius bei savanorius. Ši patirtis buvo esminis įvykis, dėl jos daug kas pasikeitė.

2018 m. „Marangoni“ išvyko į Scampia (Neapolis)

































Praktika

Tema: viduje ar išorėje
Įtrauktis/atskirtis

sukurkite nuotraukų koliažą

graviruodami, pjaustydami, karpydami, konstruodami,
plėšydami, lankstydami, transformuodami



Co-funded by
the European Union



TABER
TACKLING ALEXITHYMIA TO
BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



ang
AGENZIA
NAZIONALE
PER I GIOVANI

iB Institutul
Bucovina

DEPRESIJA

Jūsų motinai nėra įdomu ir malonu daryti tai, kas jai patinka. Ji labai lengvai supyksta, viskas ją erzina ir ji nusivilia. Ji beveik nevalgo, jai sunku susidoroti su nemiga ir neturi jokios energijos. Ji jaučiasi kalta, kaltina save dėl savo būklės ir nemato išeities...

Ką man sakyti?

NERIMO SUTRIKIMAI

Naktį buvo piktnaudžiaujama narkotinėmis medžiagomis, blogai miegama ir dehidratuojama. Kitą dieną žmogus pradėjo jausti dusulį, padažnėjusį širdies plakimą ir drebulį. Tas asmuo nežino, ką daryti, nes nerimauja dėl esamos sveikatos būklės, jaučiasi nervingas ir gana įsitempęs. Esate artimas draugas, ir jūsų paprašė ateiti pas jį palaikyti...

Ką man sakyti?

SAVĖS ŽALOJIMAS

Draugą neseniai paliko gana artimas žmogus ir jis išgyvena labai sunkią depresiją. Jis nuolat kartoja, kad tai jo paties kaltė, baudžia save neigiamomis mintimis ir mano, kad yra labai blogas žmogus. Jis pradeda jaustis bevertis, vienišas ir įžengia į savęs žalojimo fazę, jam kyla minčių apie savižudybę. Jūs esate artimas draugas, su kuriuo jis dalijasi visa situacija...

Ką man sakyti?

STRESAS

Jūsų brolis dirba darbą, kuris jam nepatinka. Jis kasdien eina į darbą, jaučiasi prislėgtas, blogai ilsisi ir negali susikaupti. Jam nuolat skauda galvą, jaučiasi pavargęs, nuolat skauda pilvą. Jis neturi motyvacijos toliau dirbti, jaučia didelį spaudimą ir pyksta ant savęs. Jis pradėjo vengti žmonių, daug rūko ir nustojo sportuoti. Jūs visa tai stebite ir norite padėti...

Ką man sakyti?



SUSIDOMĒJĒŠ



UŽSIDEĢĒŠ



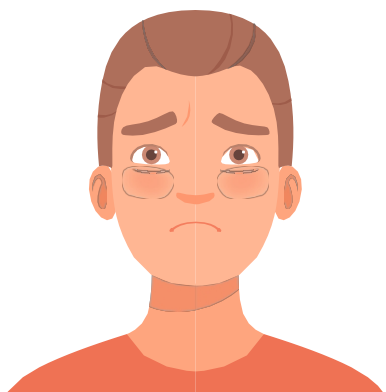
LINKSMAS



LAIMINGAS



PIKTAS



LIŪDNAS



NUSIVYLĒŠ



SUNERIMĒŠ

DŽIUGUS
TIKSLINGAS
SUSIŽAVĖJĘS

LYDERIS,
TVIRTOS VALIOS,
RYŽTINGAS.

JUOKINGAS
ŽAISMINGAS
LINKSMAS

SUSIŽAVĖJĘS,
SUSIJAUDINĘS
LINKSMAS

ĮSIUTĘS
AGRESYVUS
SUIRZĘS

PRISLĖGTAS
NELAIMINGAS
NUSIVYLĘS

NEPASITIKINTIS
NUOGĄSTAUJANTIS
ABEJOJANTIS

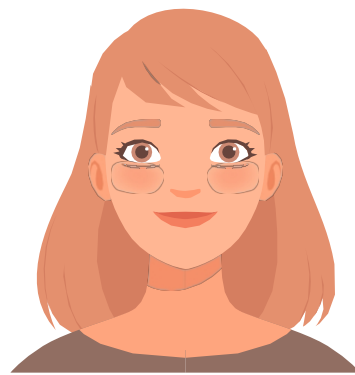
NERYŽTINGAS
NEAPSISPRENDEŠ
PASIMETĘS



PASIBJAURĒJĒŠ



KALTAS



DRAUGIŠKAS



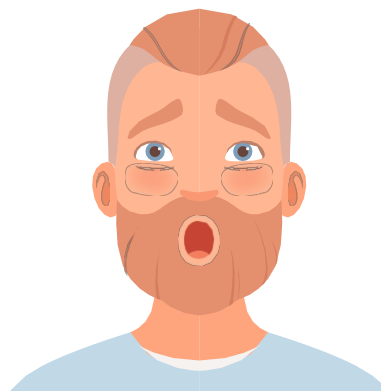
SUSIGĒDĒŠ



IŠSIGANDĒŠ



SUGLUMĒŠ



NUSTEBĒŠ



RIMTAS

NUSIVYLĖS

NEPATENKINTAS

PASIBAISĖJĖS

APGAILESTAUJANTIS

KALTAS

NUSIVYLĖS

JAUKUS

ATVIRAS

MEILUS

SUSINEPATOGINĖS

SAVIMI
NEPASITIKINTIS

SUSIGĖDĖS

IŠSIGANDĖS

PAŠIURPĖS

NERIMAUJANTIS

SUSIJAUDINĖS

SUGLUMĖS

SUMIŠĖS

NUSTEBĖS

SUKRĖSTAS

SUNERIMĖS

OBJEKTIVUS

PROFESIONALUS

RIMTAS

BANI ir VUCA: naujas akronimas pasauliui apibūdinti

Gyvename VUCA pasaulyje: ši santrauka per pastaruosius kelis dešimtmečius buvo taiklus apibūdinimas. Tačiau per šią prizmę iš šio modelio nebegalime gauti naudingos informacijos. Atrodo, kad vietoj to susiduriame su didesniu nei VUCA chaosu - politikoje, visuotinio atšilimo ir dabartinės pandemijos, bet kurioje kitoje gyvenimo srityje. Todėl ateityje norėčiau pasiūlyti vietoj VUCA taikyti BANI akronimą. Kiekvieno šio naujojo žodžio komponento - B:trapus, A:nerimastingas, N:nelinijinis ir I:nesuprantamas - reikšmė yra daug prasmingesnė šiandienos iššūkių akivaizdoje. Šiame straipsnyje paaiškinsiu šio tikslesnio metodo, skirto šioms aplinkybėms apibūdinti, detales.¹

Kas yra VUCA, o tiksliau: ką reiškia VUCA?

Visi žino akronimą VUCA - nenuostabu, nes jis vartojamas jau beveik keturis dešimtmečius. Kaip visi žinome, ši mišrų terminą sudaro žodžiai "volatile" (nepastovus), "uncertain" (neiškus), "complex" (sudėtingas) ir "ambiguous" (dviprasmiškas), o jo formavimąsi lėmė Šaltojo karo rezultatai. Vėliau jis pasitarnavo kaip puikus orientyras, kalbant apie judrius ir į save orientuotus požiūrius į darbą, mąstymą ir pasaulio įprasminimą apskritai. Tačiau nuo 1980 m., kai buvo sukurtas šis terminas, **situacija iš esmės pasikeitė**, ir, pavyzdžiui, sudėtingumas, atrodo, virto chaosu.

VUCA aplinka iš esmės pasikeitė

Šis terminas ne tik **pernelyg dažnai vartojamas** ir dėl to **prarado savo prasmę**, bet ir nebeteikia naudingų įžvalgų apie pagrindinį klausimą: Kaip galime protingai elgtis dabartinėmis aplinkybėmis? Dabartinės būklės pasaulyje VUCA nebeužtenka, kad jį įprasmintume ar išsiaiškintume galimus ateities scenarijus. Kitaip tariant, tai nebėra VUCA aplinka. Ji evoliucionavo, todėl **reikia naujos terminologijos**, naujos kalbos pasikeitusiam pasauliui paaiškinti.

Taigi, kodėl BANI? Trumpai tariant: Jis aiškiai parodo, kaip pasaulis mums atrodo šiais laikais, ir kiekvieną aspektą padaro labiau apčiuopiamą.

- Tai, kas anksčiau buvo nepastovu, **nebebuvo patikima**.
- Žmonės nebesijaučia neužtikrinti, jie **nerimauja**.
- Daiktai nebėra sudėtingi, jie paklūsta **nelinijinėms loginėms sistemoms**.
- Tai, kas anksčiau buvo dviprasmiška, šiandien mums **atrodo nesuprantama**.

Pažvelkime į tai atidžiau.

Ką reiškia BANI?

Kaip ir VUCA akronime, kiekviena raidė turi konkrečią reikšmę, kuri prisideda prie šios koncepcijos.

"B" kaip "Brittle

Negalima pasikliauti kažkuo, kas yra trapūs ar silpni. Jis gali sugesti netikėtai, **nors atrodo patikimas, lankstus, net nelūžtantis**. Jis gali būti net toks - iki lūžio taško, kurio negalima iš anksto nustatyti. BANI pasaulyje trapi sistema **iš pažiūros gali gerai veikti**, nors **iš tiesų yra ant visiško sugedimo ribos**.

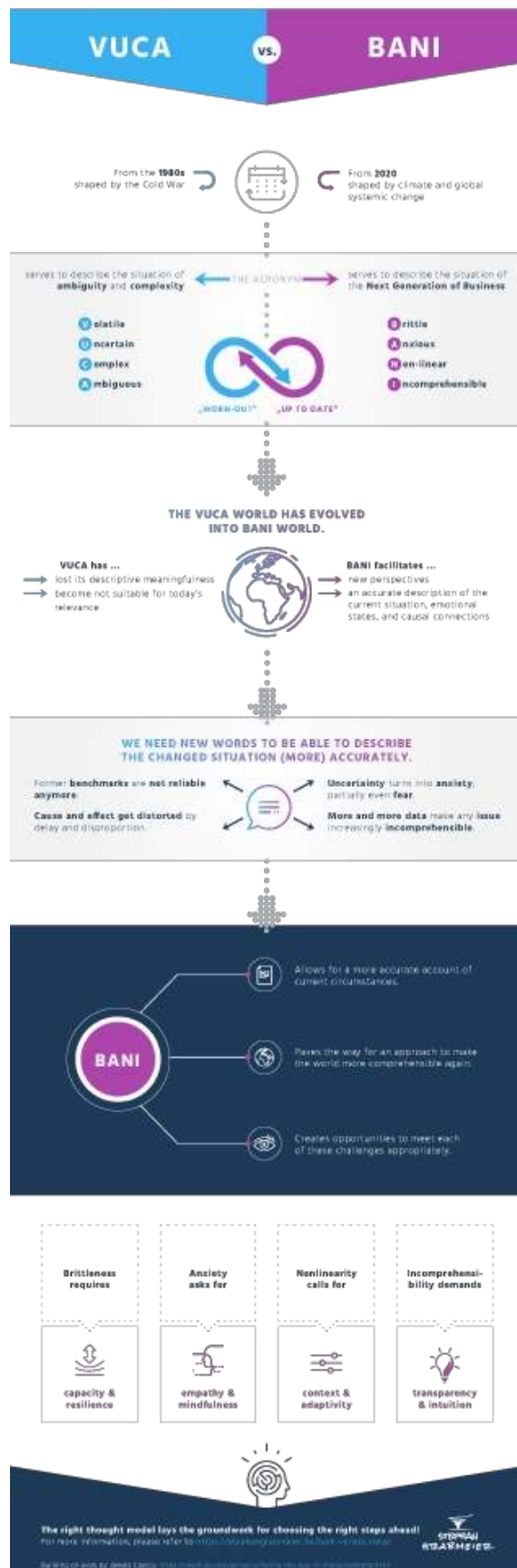
Sistema dažnai tampa trapi dėl to, kad **siekiama gauti kuo didesnę pelną**, ir tai iš esmės gali oja bet kurioje gyvenimo srityje. Paimkime tik

- **Vienkultūris ūkininkavimas**, veiksmingai nusiausinant dirvožemį ir darantis jį labiau pažeidžiamą: dėl vienos nedidelės klaidos gali nepavykti nuimti tik šios kultūros derliaus.
- **išteklių prakeikimas**, kai dideli regionai daugiausia dėmesio skiria tik savo gamtiniais ištekliais - prieš pat technologinei pažangai juos visiškai išstumiant.

Istorija pateikia daugybę abiejų modelių pavyzdžių, o tokių **kritinių nesėkmės taškų** galima rasti **praktiškai bet kurioje sistemoje**. Dar daugiau: pasaulyje, kuriame **viskas tarpusavyje susiję**, kaip yra šiandien, vienoje šalyje įvykęs katastrofiškas gedimas gali **sukelti banginį poveikį visoje planetoje**. Tik pažvelkite į

- Maisto tiekimas
- Energijos tiekimas
- Pasaulinė prekyba apskritai.

Mūsų svarbiausios sistemos iš esmės yra tarpusavyje susijusios ir **jose nėra apsaugos nuo gedimų sistemų**. Jei sugenda viena sudedamoji dalis, gali būti, kad dėl to sugenda ir viena po kitos kaip domino kaladėlės kris nemažai sistemų.



"A", kaip nerimastingas

Atsižvelgiant į tai, akivaizdu, kad kita BANI raidė turėtų reikšti "**nerimą**". Jei esate neramus, taip pat **jausitės bejėgis ir negalėsite priimti sprendimų**: bet kuris galimas variantas gali pasirodyti siaubingai blogas. Nerimastingame pasaulyje žmonės

- Laukia **kitos nelaimės**
- linkę **tapti pasyvūs**, kad apskritai išvengtų galimai neteisingų sprendimų.
- Jaučiasi **beviltiškai** dėl praleistų galimybių
- Susiduria su **siaubingu jausmu, kad priklauso nuo žmogaus, kuris gali priimti sprendimus**, turinčius neigiamų pasekmių jiems patiems.

Tačiau, kai apskritai judama nerimo suformuotoje aplinkoje, svarbiausia **išmokyti produktyviai spręsti šias aplinkybes. Trumpai tariant, tai galime padaryti aiškiai suvokdami savo mintis. Iš** to galime išvesti teigiamus aspektus, galimybes ir tobulėjimo potencialą.

Deja, nuolat gauname **naujienų**, kurios didina nerimo jausmą, ir akivaizdu, kad per pastaruosius kelis dešimtmečius jis dar labiau padidėjo.² Dabartinės pandemijos metu netgi pastebimas ryškus nerimo ir depresijos padidėjimas.³

Tuo tarpu žiniasklaida daugiausia dėmesio skiria tam, kas vyksta dabar, ir **dažnai neužsimena, kas yra ar būtų teisinga** arba koks veiksmas sukels kokias pasekmes. Be to, **k a s d i e n** susiduriame su vadinamosiomis **netikromis naujienomis**. Neteisingi vaizdai sustiprina pirmiau išvardytas susikaupusias emocijas ir prisideda prie **visur esančio nerimo visose gyvenimo srityse**.

"N" reiškia "nelinijinis".

Kitas laiškas, nes **priežastis ir pasekmė nebegali būti vertinami iš** anksto. Pagrindinė logika to, ką žinome kaip linijinę priežastį ir pasekmių grandinę, tapo **nelinijinė**: jos ne visai dera tarpusavyje.

- Maži sprendimai turi **neproporcingai didelį poveikį**, kuris gali būti tiek naudingas, tiek pražūtingas.
- Pokyčiai sukelia pasekmes, kurios **labai vėluoja** arba tik vėliau tampa apčiuopiamos.
- Daug nebūtinai padės daug, o **didelės pastangos gali tiesiog nueiti perniek**.

Pavyzdžiui, dabartinė pandemija sukėlė **precedento neturinčią krizę, susijusią** su jos mastu, apimtimi, užsikrėtimo ir mirtingumo rodikliais, ir ši kova tęsis dar kelis mėnesius, o gal net metus. Tie patys **nelinijškumo dėsningumai** galioja ir klimato krizei. Pasaulinis atšilimas, koks jis pasireiškia šiandien, iš tiesų yra maždaug 1980 m. pramonės įmonių priimtų sprendimų rezultatas.

Tas pats pasakytina ir apie ekonomiką, biologines sistemas, medicinos sveikatą... **Bet kurios konkrečios priežasties visapusiškos pasekmės gali išryškėti tik po gana ilgo laiko.**

"I" reiškia nesuprantamas

Tokie nelinijiniai bet kokių priežasčių, įvykių ir sprendimų rezultatai dažnai atrodo **neturintys jokios logikos ar tikslo** - jie yra **nesuprantami**. Negalime suvokti priežasties, nes ji gali būti seniai išnykusi, arba ji gali atrodyti pernelyg baisi ar tiesiog kvaila. Dėl to tyrimai tampa tiesiog absurdiški ir mes **negalime jų suprasti**.

Pavyzdžiui, programinė įranga gali veikti tik su tam tikra kodo eilute, kuri *akivaizdžiai* neatlieka jokio tikslo arba neveikia pagal kodavimo logiką. Tačiau ištrynus šią eilutę programinė įranga taps nenaudinga. Galbūt tai programuotojų klišė, tačiau ji gerai **ilustruoja nesuprantamumo terminą**. Programavimas paprastai vyksta pagal racionalias logines schemas, tačiau atvejis gerai žinomas, o priežastis ir pasekmė visiškai neturi prasmės.

Įdomu tai, kad, turint daugiau **informacijos** ir **duomenų**, atsakymo taip pat **nerandama**.

1. Kartu su potencialiai vertingais **signalais** didėja ir **triukšmas**.
2. Tuo pat metu **mūsų gebėjimas** suvokti pasaulį išlieka toks pat.
3. Todėl daugiau informacijos gali **tik užgožti** mūsų mąstymo gebėjimus.

Kalbant apie programinę įrangą, taip pat reikia atkreipti dėmesį į **dirbtinį intelektą**.

- Dirbtinis intelektas pradėtas taikyti **daugelyje kasdienio gyvenimo sričių** ir tampa vis svarbesnis.
- Jų algoritmai **nuolat mokosi** iš to, ką darome - mūsų elgesio, turimo turinio ir pan.
- Tuo tarpu net nepaisant geriausių ketinimų, pastebime **neproporcingus rezultatus**, rasistinių, seksistinių ir kitokį diskriminacinių poveikį.

Vis dėlto svarbu pažymėti, kad dabar galime nesuprasti daugelio aspektų. Tačiau **ateities technologijos** ir **sinergijos efektas** (žmogaus smegenys + technologijos) greičiausiai leis suprasti daugelį dalykų.

Statistika įrodo, kad reikia naujos sistemos

Iš pirmo žvilgsnio šie pastebėjimai gali mesti pražūtingą šviesą buvusiam VUCA pasauliui. BANI galima laikyti gana distopiniu, net apokaliptiniu požiūriu. Dirbant ateities scenarijų srityje visuomet **kyla "pasaulio pabaigos" vaizdinių rizika**, o eiliniam piliečiui jų taip pat gali kilti. Turime statistinių duomenų ir skaičių, pavyzdžiui, savižudybių skaičiaus ⁴, alkoholizmo tyrimų ir kitų apklausų, rodančių, kad **BANI pasaulis klaidina žmones visame pasaulyje visais lygmenimis**. Dėl to gali kilti solidi neviltis ir bendras polinkis pasiduoti pesimizmui.⁷ **Tačiau prašau jūsų to nedaryti.**

BANI akronimas yra tikslesnis ir glaustesnis nei VUCA, **todėl siūlo produktyvią sistemą.**

- **Iš naujo** suvokti pasaulį
- Geriau suvokti priežasčių ir pasekmių sąsajas
- Ieškoti stabilios **struktūros**, kad būtų galima nustatyti, kas vyksta pasaulyje.

Todėl kiekviena šio akronimo raidė taip pat nurodo **realias galimybes, kaip** spręsti dabartinius iššūkius:

- Jei kažkas **yra trapus**, jam reikia **pajėgumo** ir **atsparumo**.
- Jei jaučiame **nerimą**, mums reikia **empatijos** ir **dėmesingumo**.
- Jei kažkas yra **nelinijinis**, reikia **konteksto** ir **gebėjimo prisitaikyti**.
- Jei kažkas **nesuprantama**, tai reikalauja **skaidrumo** ir **intuicijos**.

BANI sistema - nepakankamai įvertinti vartai į ateitį

Akivaizdu, kad tai yra reakcija, o ne problemos sprendimas. Tačiau tai rodo, kad **problemos gali būti** kada nors **išspręstos**, nepaisant to, kad jaučiame tokį **d i d e l į** nerimą. Akivaizdu, kad palikome VUCA pasaulį ir įžengėme į naują (BANI) lygį arba etapą:

- Procesai pasaulyje yra didžiuliai, ir mes dar **nežinome visų jų padarinių**.
- **Sistemos, kuriomis pasikliaujame, gali keistis**, įskaitant prekybos, informacijos, socialines, visuomenines ir bendradarbiavimo sistemas.
- Permainos visada **kainuoja**.

Naudodami BANI dabar turime **naują kalbą, kuria** galime apibūdinti ir suprasti, kas vyksta. **Ji suteikia mums pagrindą, kuriuo galime remtis ir kurti naujus metodus.** Šia galimybe reikia pasinaudoti, todėl ištirkime turimas galimybes.

Jaunimo klimato centro Rakitnoje programų pristatymas



Sveikatos programos Jaunimo klimato centre Rakitnoje



**SVEIKOS
RAIDOS
MOKYKLA**

**"Voidavimo
mokykla"
"MEHURČKI"**



**Reintegracija ir
Reabilitacija**

**Vaikų ir paauglių
psichikos
sveikatos
centras**



**Paprogramė, pritaikyta
vaikams, turintiems
autizmo spektro
sutikimą**

Priëmimo kontraindikacijas

Ūminë psichozë,

Ūmi savižudybës rizika ir save žalojantis elgesys

Išplëtotas elgesio sutrikimas

Ūmūs priklausomybës simptomai (piktnaudžiavimas alkoholiu,
narkotinëmis medžiagomis, interneto vartojimas)

Ryškus motyvacijos trūkumas, pasipriešinimas

Visos ūminës somatinës būklës, alergijos

Sveikos raidos mokykla



Ankstyvosios intervencijos programa rizikos grupės vaikams ir
paaugliams

Emociniai ir valgymo sutrikimai

PROGRAMA SVEIKOS RAIDOS MOKYKLA

Kas: vaikai ir paaugliai, turintys raidos, emocijų ir elgesio sutrikimų, taip pat tie, kurie patiria psichosocialinę riziką (liga, smurtas šeimoje ir kt.).

Kiek žmonių: 6-8 žmonės grupėje

Trukmė: Iki 2 savaičių **Tikslai:**

- Socialinių įgūdžių tobulinimas ir bendravimo įgūdžių lavinimas.
- atpažinti poreikius ir emocijas bei tinkamai jas išreikšti.
- Elgesio savireguliacija.
- savigarbos didinimas.
- Skatinti amžių atitinkantį savarankiškumą.
- Stebėti, kaip vaikas veikia įvairiomis aplinkybėmis.
- Jei reikia, motyvuoti tolesniam ambulatoriniam ar stacionariniam gydymui.

Veikla programos metu - pavyzdinis tvarkaraštis

SKYRIUS B - PIRMOJI SAVAITĖ							
	PONEDELĖK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
7.00 - 7.30	SPREJEMI	VSTAJANJE, JUTRANIA OSEBNA NEGA				VSTAJANJE,	JUTRANIA
7.30 - 8.00		ZAJTRK				OSEBNA NEGA	
8.15 - 8.45		VIZITA NA ODDĖLKU				ZAJTRK	
8.45 - 9.15		ZDRAVILA (DELJENJE NA ODDĖLKU)					
9.30 - 10.00		VEIKLA SU KONIA 9.00-10.30	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	VEIKLA SU KONIA 9.00-10.30	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTYVŲS VEIKSMAI PROSTI LAIKAS	AKTYVŲS VEIKSMAI PROSTI LAIKAS
10.00 - 10.30							
10.30 - 11.00	MALICA						
11.00 - 11.30	SPREJEMI	TERAPIJOS GRUPE	VEIKLA SU KONJUNK	POUK 11.15. - 12.45	POUK 11.15. - 12.45	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA
11.30 - 12.00		PROSTO	TŪRA				
12.00 - 12.30							
12.30 - 13.00	KOSILO						
13.00 - 13.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO
13.30 - 14.00	POUK	POUK	POUK	TERAPIJOS GRUPE	ZIVIAJŲ MENESAI	PROSTO	
14.00 - 14.30							
14.30 - 15.00						AKTYVŲS VEIKSMAI PROSTI LAIKAS	
15.00 - 15.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO		
15.30 - 16.00	MALICA						
16.00 - 16.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	PROSTO	PROSTO	PROSTO
16.30 - 17.00	AKTYVŲS VEIKSMAI PROSTI LAIKAS	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTYVŲS VEIKSMAI PROSTI LAIKAS	DRUŽENIE	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTYVŲS VEIKSMAI PROSTI LAIKAS
17.00 - 17.30							
17.30 - 18.00						S.P.S.O.M	
18.00 - 18.30	VĖČĖRIA						
18.30 - 19.00	PROSTI LAIKAS-TELEFONSKI POGOVORI						
19.00 - 19.30	ZDRAVILA (DELJENJE NA ODDĖLKU)						
19.30 - 20.00	VĖČĖRNA URICA						
20.00 - 20.30	VĖČĖRNA OSEBNA NEGA, VĖČĖRNO DRUŽENIE						
20.30 - 21.00	ODHOD V POSTELJŲ, PREPARE NA NOČNĲ POČITEK						
21.00	NOČNĲ POČITEK						

SKYRIUS B - ANTROJI SAVAITĖ							
	PONEDELKIS	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK		
7.00 - 7.30	VSTAJANJE, JUTRANIA OSEBNA NEGA						
7.30 - 8.00	ZAJTRK						
8.15 - 8.45	VIZITA NA ODDĖLKU						
8.45 - 9.15	ZDRAVILA (DELJENJE NA ODDĖLKU)						
9.30 - 10.00	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	VEIKLA SU KONIA 9.00-10.30	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	VEIKLA SU KONIA 9.00-10.30	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA		
10.00 - 10.30							
10.30 - 11.00	MALICA						
11.00 - 11.30	ZIVIAJŲ MENESAI	TERAPIJOS GRUPE	VEIKLA SU KONJUNK	POUK 11.15. - 12.45	POUK 11.15. - 12.45		
11.30 - 12.00							
12.00 - 12.30	PROSTO	PROSTO	TŪRA				
12.30 - 13.00	KOSILO						
13.00 - 13.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO		PROSTO	ODPUST
13.30 - 14.00	POUK	POUK	POUK	TERAPIJOS GRUPE			
14.00 - 14.30							
14.30 - 15.00							
15.00 - 15.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	PROSTO			
15.30 - 16.00	MALICA						
16.00 - 16.30	PROSTO	PROSTO	PROSTO	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA			
16.30 - 17.00	AKTYVŲS VEIKSMAI PROSTI LAIKAS	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA	AKTYVŲS VEIKSMAI PROSTI LAIKAS	ŠPORT ali KREATIVNA DELAVNICA			
17.00 - 17.30				DRUŽENIE			
17.30 - 18.00				S.P.S.O.M			
18.00 - 18.30	VEČERJIA						
18.30 - 19.00	PROSTI LAIKAS-TELEFONSKI POGOVORI						
19.00 - 19.30	ZDRAVILA (DELJENJE NA ODDĖLKU)						
19.30 - 20.00	VEČERNA URICA						
20.00 - 20.30	VEČERNA OSEBNA NEGA, VEČERNO DRUŽENIE						
20.30 - 21.00	ODHOD V POSTELJŲ, PREPARE NA NOČNĲ POČITEK						
21.00....	NOČNĲ POČITEK						

Veikla programos metu



Veikla programos metu



Veikla programos metu



Sveikos raidos mokykla

<https://mkz-rakitna.si/programi/sola-zdravega-odrascanja/>

Programa

Skaitmeninis detektorius (DX)



javni sveikatos priežiūros įstaigos. Raštinė 9s. 1332 Preszrje į t: 01363 98 00 | info@mkz-ratitna,si www.mkz-rakftna.si



Programa Skaitmeninis detektorius (DX)

- 3 savaičių programa, skirta paaugliams iki 18 metų.
skaitmeninės priklausomybės požymių,
- Priimame 6 pacientus,
- Šeimos programa - apima paauglius ir tėvus,
- Bendradarbiavimas su nevyriausybine organizacija "Logout":
pirminis įvertinimas, pasirengimas DX programai, tolesnė
priežiūra po programos užbaigimo, penktadienio seminarai
paaugliams ir tėvams,
- Bendradarbiavimas su tėvais: konsultacijos gyvai ir telefonu,
pagalba planuojant veiklą namuose, siuntimai į tolesnį
specializuotą gydymą, ...

Indikacije

Šie požymiai yra panašūs į kitų priklausomybės, pvz:

- Susirūpinimas interneto naudojimu
- Didesnė tolerancija
- Problemų neigimas
- Dėmesio sutrikimai, nuotaikos sutrikimai
- Susidomėjimo kita veikla praradimas
- Sumažėję akademiniai rezultatai
- Neigiamos pasekmės santykiams mokykloje, namuose, su draugais
- Abstinencijos simptomai



"Digitalni detox" programos turinys

- Programa be skaitmeninių prietaisų viešnagės metu,
- Dienos struktūros ir organizavimo svarba,
- Terapinis gydymas (palaikomosios terapijos grupės, individualūs užsiėmimai, psichoedukacija),
- Užsiėmimai su arkliais, mažais gyvūnais, Tačke pomagačke visuomenė, sporto užsiėmimai, kūrybinės dirbtuvės, muzikos terapija, ...
- Ligoninės mokykla,
- Rytinė ir vakarinė rutina (rytinė aktyvacija, dienoraščio rašymas, atsipalaidavimas),
- Kiekvieną penktadienį - paskaitos ir seminarai paaugliams ir tėvams (teikia "Logout").

Programos tikslas ir uždaviniai DX

- Erdvė apmąstymams ir planavimo pokyčiams, susijusiems su ekrano naudojimu,
- Kasdienės rutinos atkūrimas,
- Socialinių įgūdžių mokymas, atsipalaidavimo, asertyvaus bendravimo, savęs stebėjimo mokymas,
- Emocinės ir elgesio savireguliacijos stiprinimas, savo poreikių supratimas,
- Alternatyvių laisvalaikio praleidimo būdų ieškojimas.



Emocinių ir (arba) valgymo sutrikimų turinčių paauglių reintegracija ir reabilitacija.





REINTEGRACIJOS IR REABILITACIJOS PROGRAMA

Kas: 15-26 metų paaugliai ir jauni suaugusieji

Kiek žmonių: 6-9 vienoje grupėje, pusiau atvira grupė

Trukmė: 6-12 savičių (vizitai į namus kiekvieną savaitgalį) **Darbas su visa šeima:** konsultacijos

Kam:

- Psichiatrinį ir (arba) terapinį gydymą baigę pacientai.
- Papildoma nuolatinio terapinio gydymo forma.

Paauglių motyvacija yra labai svarbus veiksnys, skatinantis dalyvauti programoje.

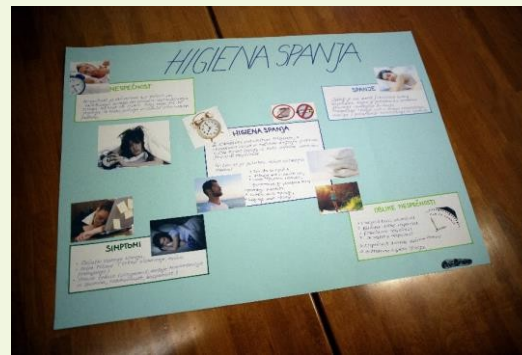
Tikslai - mūsų tikslai:

- Užbaigti raidos procesus ir sėkmingai integruotis į kasdienį gyvenimą,
- tampa labiau nepriklausomas nuo šeimos,
- Pagalba kuriant stabilius santykius,
- Savo kūno priėmimas,
- Savo vertybių sistemos tyrinėjimas,
- Socialiai atsakingo elgesio skatinimas,
- Ligos pasikartojimo prevencija,
- Emocinės savireguliacijos stiprinimas,
- Mokymasis veiksmingai bendrauti,
- Savigarbos stiprinimas per patirtį,
- Prisiimti atsakomybę už pokyčius arba priimti situaciją tokią, kokia ji yra.



Veikla programos metu

- Terapinės grupės
- Individualios konsultacijos
- Asertyvumo mokymai
- Psichoedukacija
- Kūrybinės dirbtuvės
- Atsipalaidavimas
- Sveikatos mokymas
- Ligoninės mokykla



Veikla programos metu

- Sporto užsiėmimai:
pasivaikėčiojimai, žygiai,
komandinis sportas,
laipiojimas, šaudymas iš
lanko
- Maisto gaminimas
- Veikla su žirgais
- Mažų gyvūnų priežiūra



Reintegracije in rehabilitacije programa

- <https://mkz-rakitna.si/programi/program-reintegracije-in-rehabilitacije/>

DĚKOJAME UŹ DĚMESI!



TABER: Kova su aleksitimija siekiant stiprinti emocinį atsparumą

Nuorodos numeris: 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580

"Naudojant kūrybinius metodus (Cope Cards, OH Cards, Resilio Cards)
nustatyti problemas ir suformuluoti įveikimo strategiją."

Barbara Zupančič, Ksenija Bratuš Albreht
Liubliana, 2023 10 4



šentprima

KŪRYBINIŲ METODŲ NAUDOJIMAS EMOCINIAM ATSPARUMUI DIDINTI.

- Patekti į paslėptą ar naują pojūčių ir emocijų pasaulį;

- Saugiai išreikšti save;

- Norėdami rasti "žodžius" savo vidinei būsenai ir situacijoms apibūdinti
- menas, žaidimas gali būti mažiau pavojingas nei žodžiai - galime tyrinėti emocines temas, tokias kaip apleistumas, gėda, pyktis... ;

Padėkite ugdyti mentalizaciją;

Psichologijoje **mentalizacija = gebėjimas suprasti savo ar kitų psichinę būseną, kuri lemia akivaizdų elgesį. Mentalizaciją galima laikyti vaizduotės psichinės veiklos forma, leidžiančia suvokti ir aiškinti žmonių elgesį pagal tikslingas psichines būsenas;*

- atverti duris traumos terapijai: nesant saugaus prieraišumo, trauma sutrikdo suaugusiojo gebėjimą susikurti nuoseklų pasakojimą apie save (Stutridge, 2006).

** **nuoseklus savęs išsakymas** yra suaugusiųjų išsakymas, reiškia, kad esate racionalus, apima autobiografiją - savęs suvokimą, intuiciją, jausmus, žinote, kaip jūsų praeitis paveikė jūsų buvimą, esate subalansuotas, taip pat parodote, kad esate savimi.*

užuojauda

- Vidurio prefrontalinės žievės veikimas susijęs su kūno sistemų reguliavimu, emocijų subalansavimu, prisitaikymu prie kitų, baimės moduliavimu, lanksčiu reagavimu, įžvalgumu ir empatija (Siegel (2007), Stutridge (2006)).

- Sujungti netiesioginius ir tiesioginius prisiminimus į vieną pasakojimą (taip pat suteikti prasmę kūno pojūčiams ir elgesiui).

- Stimuluoti dešinįjį pusrutulį: autobiografinė atmintis visų pirma perduodama per jį;

****Autobiografinė atmintis** - **atminties** sistema, kurią sudaro epizodai, prisiminti iš individo gyvenimo, pagrįsta epizodinės ir semantinės atminties deriniu.*

****Epizodiniai** prisiminimai - prisiminimai apie mūsų gyvenimo įvykius ir patirtį. **Semantiniai prisiminimai=faktinės** ir konceptualios žinios apie pasaulį.*

"COPE" KORTELEŠ / "OH" KORTELEŠ / "RESILIC KORTELEŠ



Lietuva: www.konsteliacijos.lt

Lenkija: kartymetaforyczne.pl, poznanklanza.pl

Italija: www.iltrenodibogota.net

Rumunija: www.facebook.com/distributorOHcards

Turkija: www.bakis-bakis.com

COPE KORTOS/OH KORTOS/RESILIO KORTOS - PAGRINDINĖS TAISYKLĖS



- Gerbiame vienas kito privatumą (galiu nuspręsti praleisti, NEžaisti kortomis sudarytas.
- Gerbiame vieni kitų laiką. (Aš jūsų nepertrauksiu)
- Mes gerbiame vienas kito intelektą ir vaizduotę (aš neinterpretuoju ir neperinterpretuoju jūsų kortų, net ir savo proto paslapyje.
- Gerbiame vienas kito individualumą (aš jums neprieštarauju ir nesiginčiju dėl jūsų interpretacijų. Tačiau išreiškiu savo smalsumą dėl ko nors, ką pasakėte, arba paprašau ką nors paaiškinti, kad galėčiau jus geriau pažinti.
- Gerbiame vienas kito individualumą. Kai aš žaidžiu, savo kortas aš neprisiimu kad matytumėte tai, ką matau aš, skaitytumėte tai, ką skaitau aš.



COPE KORTELĖS



Platinimo nuoroda: <https://oh-cards.com/cope/>

*bendras rusų dailininko, Izraelio psichologo ir vokiečių leidėjo projektas; Autoriai: Dr. Ofra Ayalon (psichologė), Moritz Egetmeyer; Kūrinys: Marina Lukjanova

88 paveikslėlių kortelės Trauma ir gijimas

Knygelė: daugybė idėjų ir pasiūlymų, kaip naudoti, taip pat pagrindinė informacija apie darbą su krizėmis ir traumomis

Jie gali būti naudojami terapinėje ir neterapinėje aplinkoje; svarbu apsaugoti dalyvių pažeidžiamumą; paprastai juos naudoja mokytojai, konsultantai, psichoterapeutai, personalo mokytojai ir kt.

Naudojant COPE korteles mus visada domina asmeninė ir subjektyvi dalyvio tiesa. Sąvokos "teisingas" ir "neteisingas" netaikomos kortelėms-atsakymams.

Istorija iš knygelės.



RESILIO KORTELĖS



Platinimo nuoroda: <https://oh-cards.com/cope/>

Lotynų kalbos veiksmazodis "resilire": sugrįžti į formą ar padėtį po to, kai buvo suspaustas ar ištemptas

*Paveikslas Emilie Marti, koncepcija Moritz

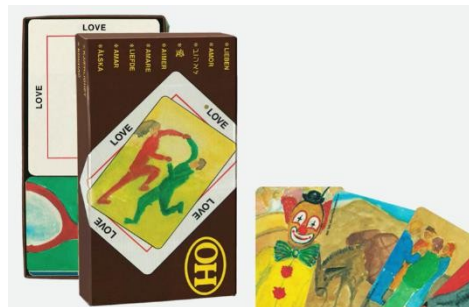
99 paveikslėlių kortelės apie stresą ir

44 gyvūnų kortelės

Knygelė: 22 siūlomos veiklos



OH CARDS



Platinimo nuoroda: <https://oh-cards.com/cope/>

*Ely Raman

Dvi kaladės po 88 korteles, kurių kiekvienoje yra paveikslai, o kitoje - žodžiai, rodo skirtingus mūsų kasdienio gyvenimo aspektus; OH korteles galima rasti namuose, mokyklose, klinikose ir įmonių mokymų centruose.

Šios nuostabios kortos skirtos intuicijai, vaizduotei, išvalgumui ir bendravimui stiprinti.



šentprima



1 SEMINARAS: "TILTO TIESIMAS"



SUPER BINGO

Ieškote žmonių, kurie atitinka šiuos teiginius. Jūsų tikslas - per 10 minučių surinkti kuo daugiau kitų dalyvių parašų. Kiekvienas asmuo gali pasirašyti tik vieną kartą.

TURIU GYVŪNĄ	JAU LANKIAUSI KITAME ŽEMYNE	GALIU GROTI MUZIKOS INSTRUMENTU
REGULIARIAI SPORTUOJU	AŠ ESU TĖVAS	GERIAUSIAS ŠOKOLADAS YRA JUODASIS ŠOKOLADAS

SUPER BINGO

Ieškote žmonių, kurie atitinka šiuos teiginius. Jūsų tikslas - per 10 minučių surinkti kuo daugiau kitų dalyvių parašų. Kiekvienas asmuo gali pasirašyti tik vieną kartą.

TURIU GYVŪNĄ	JAU LANKIAUSI KITAME ŽEMYNE	GALIU GROTI MUZIKOS INSTRUMENTU
REGULIARIAI SPORTUOJU	AŠ ESU TĖVAS	GERIAUSIAS ŠOKOLADAS YRA JUODASIS ŠOKOLADAS