



Interreg V-A Latvia–Lithuania Programme 2014–2020

Package offer for social policy stockholders (LT) ¹

This document has been produced with the financial assistance of the European Union. The contents of this document are the sole responsibility of Siauliai University and can under no circumstances be regarded as reflecting the position of the European Union

Daiva Alifanoviene
Albina Kepalaite
Odetta Sapelyte
Asta Vaitkevičienė
Ligita Elijošienė
Siauliai University
LITHUANIA

¹ This report has been produced with the financial assistance of the European Union. The contents of this report are the sole responsibility of Siauliai University and can under no circumstances be regarded as reflecting the position of the European Union.

Turinys

- 1 INTRODUCTION / ĮVADAS**
- 2 SOCIALINĖ PSICHOLOGINĖ PAGALBOS ORGANIZAVIMAS:
STRESO ĮVEIKOS KONTEKSTAS**
- 3 MULTISENSORINĖ APLINKA IR STRESO ĮVEIKA**
 - 3.1 Esminiai multisensorinės aplinkos taikymo principai**
 - 3.2 Multisensorinės aplinkos ir streso įveika: padidinto socialinės rizikos jaunimui**
 - 3.3 Multisensorinės aplinkos taikymo galimybių plėtotė**
 - 3.4 Apibendrinimas**
- 4 SAVIPAGALBOS GRUPĖS IR STRESO APLINKA**
 - 4.1 Savipagalbos grupių organizavimas: paskirtis**
 - 4.2 Savipagalbos grupių organizavimo tikslai socialinę atskirtį patiriantiems jaunuoliams**
 - 4.3 Savipagalbos grupių organizavimas socialinio darbo specialistams**
- 5 PROFESINIO ORIENTAVIMO IR KONSULTAVIMO ORGANIZAVIMAS JAUNIMUI PATIRIANČIAM PADIDINTĄ SOCIALINĘ RIZIKĄ**
 - 5.1 Profesinio orientavimo, konsultavimo ir informavimo paslaugų teikimo sistema Lietuvoje: poreikis ir aktualumas**
 - 5.2 Profesinio konsultavimo paslaugų teikimo ypatybės jaunuoliams, patiriantiems padidintą socialinę riziką**
- 6. GRUPINĖS VEIKLOS VAIDMUO, ĮVEIKIANT STRESĄ IR DIDINANT SOCIALINĘ ĮTRAUKTĮ**

1. INTRODUCTION / ĮVADAS

The Interreg V-A Latvia – Lithuania Cross Border Cooperation Programme 2014-2020 aims to contribute to the sustainable and cohesive socio-economic development of the Programme regions by helping to make them competitive and attractive for living, working and visiting.

Šiauliai University together with partner (Rēzekne Technology Academy, Latvia) runs the project „Developing of Social Psychological Support Service System through Implementation of Method of Positive Coping Strategies and Enhancement of Social Inclusion for People in Vulnerable Groups“ (*"Socialinės psichologinės paramos paslaugų sistemos vystymas diegiant teigiamo poveikio strategijų metodą ir stiprinant labiausiai pažeidžiamų gyventojų grupių socialinę įtrauktį "*) POZCOPING, Nr. LLI-163 within the framework of **Interreg V-A Latvia–Lithuania Programme 2014–2020**.

This project is funded by the European Union. Total projects size is **631 294,15** EUR. Out of them co-funding of European Regional Development Fund is **536.600,03** EUR. ***This report has been produced with the financial assistance of the European Union. The contents of this report are the sole responsibility of Siauliai University and can under no circumstances be regarded as reflecting the position of the European Union.***

The main objective of the project is preparation for developing social psychological support service system while implementing Positive Coping Strategies methods for people in vulnerable groups by creating instrument for measure of social inclusion for adolescents and youth (young families) at social risk.

Within this report, the main objective – Package offer - of expanded social psychological support service system seeking to cope with the stress among youth at social risk and enhance their social inclusion. The idea of the project to expand social psychological support service system especially in the aspect of coping with the stress situation that is considered as a precondition and as a result of many social exclusion forms from social life. Created, implemented and expertised

methods of developing positive coping strategies would help to cope to enhance youths' at social risk social inclusion. These expanded social psychological support service system in Siauliai county and Rezekne will allow formulating the package offer social policy stakeholders of expanded social psychological services.

--

2014–2020 m. Interreg V-A Latvijos ir Lietuvos bendradarbiavimo per sieną programa siekiama prisidėti prie darnausocialinio ir ekonominio Programos regionų vystymosi, padedant jiems tapti konkurencingiems ir patraukliais gyventi, dirbti ir lankytis.

Pagal 2014–2020 m. Interreg V-A Latvijos ir Lietuvos bendradarbiavimo per sieną programą, Šiaulių universitetas kartu su partneriu (Rėzeknės technologijų akademija, Latvija) „Socialinės psichologinės paramos paslaugų sistemos vystymas, diegiant teigiamą poveikį strateginių metodų ir stiprinančių pažeidžiamų gyventojų grupių socialinę įtrauktį " POZCOPING, Nr. LLI-163.

Šį projektą finansuoja Europos Sąjunga. Bendras projekto dydis yra 631 294,15 EUR. Iš jų Bendras Europos Regioninės Plėtros Fondo finansavimas yra 536 600,03 EUR.

Šis dokumentas parengtas naudojant Europos finansinę paramą. Už šio dokumento turinį atsako Šiaulių universitetas (projektas POZCOPING LLI-163). Jokiomis aplinkybėmis negali būti laikoma, kad jis atsoindi Europos Sąjungos nuomonę.

Pagrindinis projekto tikslas yra parengti plėtoti socialinės psichologinės paramos paslaugų sistemą, įgyvendinant pozityvaus įveikos strategijas pažeidžiamų grupių žmonėms, sukuriant socialinės rizikos paauglių ir jaunimo (jaunų šeimų) socialinės įtraukties matavimo priemonę.

Šio dokumento (ataskaitos) pagrindinis tikslas - išplėstinės socialinės psichologinės paramos paslaugų sistemos, siekiant įveikti stresą patiriantiems socialinės rizikos jaunuoliams ir sustiprinti jų socialinę įtrauktį. Projekto idėja yra išplėsti socialinės psichologinės paramos paslaugų sistemą, ypač tuo aspektu, kaip įveikti stresinę situaciją, dėl kurios atsiranda daug socialinės atskirties socialinio gyvenimo formų. Sukurti, įgyvendinti ir ekspertuoti pozityvaus įveikos strategijų kūrimo metodai didina jaunų socialinės rizikos situacijoje esančių asmenų socialinę įtrauktį. Ši socialinio psichologinio palaikymo paslaugų sistema Š. Lietuvoje ir P. Latvijoje – paslaugų paketas.

2. SOCIALINĖ PSICHOLOGINĖ PAGALBOS ORGANIZAVIMAS: STRESO ĮVEIKOS KONTEKSTAS

SOCIALINĖS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS PASLAUGŲ PAKETAS JAUNIMUI PATIRIANTIEMS PADIDINTĄ SOCIALINĘ RIZIKĄ

Socialinės psichologinės pagalbos paslaugos jaunimui:

- psichologinė relaksacija multisensorinėje aplinkoje / terapiniai užsiėmimai
- savipagalbos grupės jaunimui
- grupinės terapijos užsiėmimai (veiksmo terapija; meno terapija)
- individualios konsultacijos

Socialinės psichologinės pagalbos paslaugos specialistams:

- individualus socialinių darbuotojų konsultavimas
- savipagalbos grupės specialistams
- edukacinės paslaugos socialiniams darbuotojams: kvalifikacijos kėlimo kursai
- supervizijos

Ekolosisteminė prieiga

Modeliuojant socialinės psichologinės pagalbos paslaugų paketą jaunimui, patiriančiam padidintą socialinę riziką, buvo remiamasi ekologiniu-sisteminu požiūriu. Remiantis šia holistine perspektyva paslaugų pakete numatytos paslaugos ir socialinės rizikos situacijoje esantiems jaunuoliams, ir socialinės gerovės sferos specialistai, dirbantiems su jais.

Paslaugų pakete pateiktos paslaugos (jaunuoliams ir specialistams) numato daugiasluoksnę ir įvairialypę sąveiką, apimančią intrapersonalinį, interpersonalinį, socialinį ir societarinį, lygmenis. Šių sąveikų erdvėje nuosekliai derinamos individualios-personalinės (individualios konsultacijos), tarpasmeninės-grupinės (savipagalbos grupės, grupinė terapija), tarpinstitucinės (kvalifikacijos kėlimas) sąveikos, kurios lanksčiai derinamos su multisensorinės aplinkos privalumais.

Ekologinė-sisteminė koncepcija atskleidžia žmogaus ir aplinkos (fizinės ir socialinės), gyvenimiškų jėgų ir gyvenimiškos erdvės sąveikos dermę, harmonizuojančią žmogaus vidines-asmenines (asmenybės savybes, asmeninius pozityvius išteklius, aktyvumą, lankstumą ir kt.) ir išorines-socialines jėgas (artimos aplinkos žmonių, profesionalų teikiamą socialinę, psichologinę, edukacinę pagalbą, institucijų išteklius) įgalinančias sėkmingai integruotis sociume.

Ekologinė-sisteminė analizė leidžia į jaunuolius esančius socialinės rizikos situacijoje pažvelgti struktūriniu aspektu, kuomet asmens (mikrosistema) situacija traktuotina kaip

tarpasmeninės, grupinės (mezo) ir tarpinstitucinės (makro) sąveikos sudedamoji. Šioje sąveikoje visos sudedamosios yra svarbios, veikia sinergiškai, o pagalbos sistema vystosi palankiausia ir mažiausiai bet kokio lygmens kliūčių sutinkančia linkme. Akivaizdu, kad šie jaunuoliai turi būti įtinkinti į įvairialypę, daugiasluoksnę sąveiką, aktyvinančią pačius jaunuolius ir išnaudojančią socialinio konteksto privalumus, kur nuosekliai dera biologiskumas ir socialumas, jausmai ir mastymas, mokslas ir praktika.

Modeliuojant šį paslaugų paketą ekologinis-sisteminis požiūris suteikia galimybę svorio centrą nuo linijinio subjekto (socialinių psichologinių edukacinių paslaugų teikėjo, santykinio aktyvumo šaltinio) poveikio objektui (paslaugų priėmėjo, santykinio pasyvumo šaltinio) perkelti prie dinamiškos įgalinančios subjektų sąveikos, leidžiančios socialinės atskirties situacijos dalyviams siekti socialinės inkluzijos sėkmės, harmonizuojant gyvenimiškų jėgų ir gyvenimiškos erdvės vienybę.

3. MULTISENSORINĖ APLINKA IR STRESO ĮVEIKA

3.1 Esminiai multisensorinės aplinkos taikymo principai

3.2 Multisensorinės aplinkos ir streso įveika: padidintos socialinės rizikos jaunimui

3.2 Multisensorinės aplinkos taikymo galimybių plėtotė

3.4 Apibendrinimas

3.1 Esminiai multisensorinės aplinkos taikymo principai

Multisensorinė aplinka gali būti įvardijama kaip tam tikra aplinka/erdvė ar tam skirtas specialus kambarys, kuriame kontroliuojamos sensorinės stimuliacijos pagalba galima padėti žmogui atsilaiduoti ir/ar jį suaktyvinti bei paskatinti intelektinei veiklai. Kita vertus, tai aplinka, kurioje per valdomus sensorinius stimulus, jų skirtingas variacijas siekiama dermė su asmens motyvacija, jo interesais, atsipalaidavimo, terapiniais ir/ar edukaciniais portikais.

Multisensorinių kambarių naudojimas gali būti paašškintas keliais teoriniais konceptais:

- *integraline humanistine-egzistencine* (Fromas, Rodžersas, Maslou) žmogaus psichikos suvokimo teorija, numatančia žmogaus vidinių duotybių, privalumų atskleidimą, stengiantis įveikti ribojančias, frustracines, stresines situacijas, kurios trukdo žmogui vystytis ir tobulėti. Savęs atskleidimo ir tobulinimo siekis turi tapti svarbiausiu saviaktualizacijos kontekstu, kur įvykiu epicentru yra pats klientas. Tokios žmogaus (tame tarpe ir socialinės rizikos jaunuolių grupės) ugdymo tendencijos skatinimas, tikėtina gerintų gyvenimo kokybę
- aukštųjų psichinių funkcijų vystymosi *interiorizacijos* (Vygotskis) multisensorinė stimuliacija grindžiama išorinių sensorinių srautų etapišku įtraukimu ir sinchronizavimu, naudojant įvairius išorinius stimulus. Multisensorinė įranga leidžia išorinių *pojūčių* pagalba ugdyti *suvokimą*, kuris, skirtingai nuo pasyvaus pojūčio, jau yra sąmoningas procesas. Taigi, integrali sensorinė stimuliacija skatina pilnavertį suvokimą, ugdantį jauno žmogaus savireguliaciją ir savarankiškumą. Tikėtina, kad multisensorinė stimuliacija socialinės rizikos jaunuolius, suvokiamus, kaip vieną iš visuomenės silpnųjų grupių, sugrąžintų į socialinę aplinką, didintų jų socialinę įtrauktį.

Multisensorinės aplinkos funkciniai blokai

- **Relaksacinis – atpalaiduojantis:**

Tai tam tikras priemonių kompleksas, skirtas asmens psichoemociniam atsipalaidavimui. Kuriama aplinka, kurioje asmuo gali rasti ramybę bei kurioje asmuo gali pasijusti visiškai saugiai, kur ne tik negresia stresinės situacijos, bet ir nėra pavojaus, užkertamas kelias traumuojančiam poveikiui, stresui iš išorinės aplinkos.

Šiam priemonių blokui priskirtini įvairūs, atsipalaidavimą skatinantys įrenginiai ir priemonės: minkšti čiužiniai, grindų danga, burbulų vamzdis, šviečiantis įvairių spalvų pluoštas, sėdmaišis, kvapų generatorius su aromaterapijos rinkiniu, vaizdo projekcijos (su vandens, plaukiančių debesų ir kitais vaizdais), relaksuojančios muzikos įrašai, vandens lova su užklotu ir vibruojančiu mechanizmu. Naudojant šio bloku įrangą, reikia turėti galvoje tai, kad atpalaidavimo ir relaksacijos procese vienu metu nenaudotini daugiau kaip du stimuliuojančio poveikio komponentai: garsas ir vaizdas, uoslė ir vibracija ar pan.

- **Aktyvinantis – stimuliuojantis**

Aktyvinančių – stimuliuojančių priemonių kompleksas naudojamas siekiant iššaukti kliento susidomėjimą veikla, siekiant judrumo ar pažintinės veiklos stimuliacijos. Šiam priemonių blokui priskirtina Phonotonic, optimuzic sistemos, muzikinis centras su stimuliuojančios muzikos įrašais. Ryškūs spalvų, šviesos optiniai efektai, įvairaus stiprumo ir aukščio muzika, švairios melodijos aktyvina, skatina susidomėjimą veikla, stimuliuoja judėjimą, sukuria šventės, lengvumo įvaizdį. Ši multisensorinė įranga stimuliuoja klausos, regos, vestibuliarinius receptorių, skatina motyvaciją veiklai, galimai sudaro sąlygas efektyvesnei terapinei ar socialinei, edukacinei pagalbai.

3.2 Multisensorinės aplinkos ir streso įveika: *padidintos socialinės rizikos jaunimui*

Socialinės atskirties grupių, tame tarpe ir *jaunimo* (18 - 29 m) formavimasis yra neišvengiamas bet kurios šiuolaikinės visuomenės reiškiny. Taigi, net ir santykinai ekonomiškai turtingoje ir socialiai teisingoje visuomenėje atskirties grupės formuojasi. Šių grupių formavimasis atskleidžia tiek į atskirties grupes patekusių žmonių, tiek tų, kurie jas atskiria ir stumia į atskirtį vidinius bei išorinius resursus ir trūkumus. Be to, tyrimai rodo, kad Lietuva priskiriama Rytų Europos šalims turi specifines politines, ekonomines, socialines aplinkybes, kurios skatina atskirties grupių formavimąsi.

Jaunimas, ypač socialinės rizikos, yra grupė, kuri turi tendenciją atsidurti skurde, bedarbystės, minimalaus apmokėjimo, benamystės situacijoje. Vis tik, atsižvelgiant į materialinę

padėtį ar užimtumo rodiklius šios amžiaus grupės asmenims turėtų būti organizuojamos prevencinės programos, socialinė, psichologinė ar edukacinė pagalba, neleidžiančios atsidurti skurde ir atskirtyje. Teikiant pagalbą jaunuoliams, jau gyvenantiems skurde, priskirtiniams ilgalaikiams bedarbiams, neaktyvių gyventojų grupei ar benamiams, turėtų būti taikomos aktyvios įtraukties intervencijos sprendžiant užimtumo ar benamystės problemas. Jaunuoliams išėjusiems iš vaikų globos namų turi būti skiriamas ypatingas dėmesys, sprendžiant jų užimtumo ir būsto problemas pradėjus savarankiškai gyventi.

Taigi, Lietuvoje prie padidintos atskirties grupių galima priskirti asmenis kurie patiria materialinius nepriteklius, neturi būsto, turi psichinės ir/ar fizinės sveikatos problemų, nutrūkę ar menki . socialiniai ryšiai bei neturi įtakos ir galios ar kitaip materialiai ar socialiai pažeidžiami. Atskirties grupių formavimąsi lemia akumuliacinis išvardintų problemų poveikis. Kita vertus, amžius, lytis ar pats darbo ar būsto neturėjimo faktas, dar nenulemia asmens patekimą į atskirties grupę, nes turimi stiprūs socialiniai ryšiai, gera sveikata, tinkamos socialinės pagalbos priemonės, tame tarpe ir socialinės psichologinės, edukacinės pagalbos teikiamos galimybės gali padėti spręsti socialinės atskirties jaunuolių skurdo, nedarbo iššūkius.

LR SADM patvirtiname „Socialinės įtraukties didinimo 2014-2020 metų veiksmų plane“ viename iš tikslų (4) siekiama „Gerinti gyvenamosios aplinkos kokybę ir didinti viešųjų paslaugų prieinamumą“, numatoma „didinti socialinių paslaugų prieinamumą socialiai pažeidžiamų grupių asmenims ir gerinti socialinio darbo su jais kokybę“. Tikėtina, kad multisensorinės įrangos privalumai, derinami su socialine, psichologine, edukacine pagalba, gali padėti komfortabiliau jaustis, patirti sensorinių stimulų įvairovę, pozityvių emocijų gausą. Tai galimai leistų šiems asmenims tapti aktyvesniais, adekvačiai funkcionuojančiais, pozityviai vertinančiais savo socialinę situaciją, kas įgalintų mažinti šių žmonių socialinę atskirtį, plėsti socialinius tinklus, didinti jų socialinę įtrauktį.

Multisensorinės aplinkos funkciniai blokai ir poveikio vertinimas

- ***Relaksacinis – atpalaiduojantis funkcinis blokas***

Kaip minėta, šiam priemonių blokui priskirtini minkšti čiužiniai, grindų danga, burbulų vamzdis, šviečiantis įvairių spalvų pluoštas, sėdmaišis, kvapų generatorius su aromaterapijos rinkiniu, vaizdo projekcijos (su vandens, plaukiančių debesų ir kitais vaizdais), relaksuojančios muzikos įrašai, vandens lova su užklotu ir vibruojančiu mechanizmu. Atpalaidavimo ir relaksacijos procese vienu

metu siūloma nenaudoti daugiau kaip dviejų stimuliuojančio poveikio komponentų.

Eksperimentinio tyrimo dalyviai pažymėjo, kad *ši multisensorinė įranga (vandens lova, vaizdai su lėtai plaukiančiais debesimis, vandeniui lydimi ramios atpalaiduojančios muzikos) padėjo pasijusti geriau, atsipalaiduoti, nusiraminti esant stresui ir nerimui, pasijusti saugiai ir nusiraminti.*

▪ ***Aktyvinantis – stimuliuojantis blokas***

Paskirtis - iššaukti asmens susidomėjimą veikla, judrumo ar pažintinės veiklos stimuliavimui. Šiam priemonių blokui priskirtina Phonotonic, optimuzic sistemos, muzikinis centras su stimuliuojančios muzikos įrašais. Ryškūs spalvų, šviesos optiniai efektai, įvairaus stiprumo ir aukščio muzika, švrios melodijos aktyvina, skatina susidomėjimą veikla, stimuliuoja judėjimą, sukuria šventės, lengvumo įvaizdį. Ši multisensorinė įranga stimuliuoja klausos, regos, vestibuliarinius receptorių, skatina motyvaciją veiklai, galimai sudaro sąlygas efektyvesnei terapinei ar socialinei, edukacinei pagalbai.

Tyrimo dalyviai teigia, kad *muzika, spalvų efektai juos skatino būti aktyviems, judėti pagal melodiją, patiems bandyti ją žaismingai ir smagiai kurti judant rankoms ir kojoms.* Galima teigti, kad stresinės, didelės emocinės įtampos situacijos socialinės rizikos grupės jaunuolių sveikatai netaps pavojingomis, jei jas lydės poilsio, relaksacijos, atsipalaidavimo pojūčių periodai. Būtent tokie užsiėmimai numatyti multisensoriniuose kambariuose: juos dažniausiai lydi atpalaiduojanti muzika, aromaterapija, galimybė atsipalaiduoti vibruojančioje lovoje, sėdmaišyje.

Multisensorinės įrangos funkcijos, dirbant su socialinės rizikos jaunuoliais

1. Stresinių ir krizinių situacijų prevencinė priemonė

Jaunuoliai dėl įvairių politinių, ekonominių, socialinių, asmenybinių ypatumų, galimai pateksiantys į socialinės atskirties situaciją, gali santykinai išvengti ar susilpninti grėsmingas socialinės aplinkos įtakas, naudodami multisensorinių kambarių įrangos privalumus, tarnaujančius atsipalaidavimui ir jaunuolių dezadaptacijos profilaktikai.

2. Vidinių asmenybės išteklių stimuliavimo priemonė

Socialinės rizikos jaunuoliams jau patekusiems į stresines situacijas multisensorinė stimuliacija padeda sutelkti vidinius psichikos išteklius, kurdama pozityvią emocinę aplinką, mažina vidinę įtampą, sukuria sąlygas ir kitai terapinei ar edukacinei pagalbai modeliuoti.

3. Aktyvios asmenybės pozicijos palaikymo priemonė

Asmenys, tame tarpe ir socialinės rizikos grupės jaunuoliai, esantys kritinėse ir stresinėse situacijose, sunkiai gali susikoncentruoti konkrečiai veiklai. Multisensorinių kambarių įranga padeda fokusuoti ir nukreipti jų sąmonę tikslingam veikimui socialinėje aplinkoje, taip mažindama jų atskirtį ir didindama socialinę įtrauktį.

4. Emocinio stabilumo ir pusiausvyros skatinimo priemonė

Materialinių, socialinių, psichologinių išteklių stygius, esant socialinės atskirties situacijai, sukuria sensorinės deprivacijos sąlygas. Šiems asmenims galimai trūksta sodresnių sensorinių įspūdžių. Multisensorinė stimuliacija, skatinanti sugestiją, derinant su kitais terapiniais metodais (psichodrama, meno terapija ir kt.), gali atverti kelius emocinės pusiausvyros normalizavimui ir turimos gyvenimiškos patirties integravimui, naujų gebėjimų įgijimui, veiklos įprasminimui.

5. Socialinės ir psichologinės gyvenimo kokybės užtikrinimo priemonė

Multisensorinių kambarių įranga kuria praturtintą sensorinę aplinką, mažina psichoemocinę įtampą, atpalaiduoja, skatina dvasinę pusiausvyrą, pozityvią veiklą, stimuliuoja stresinių situacijų galimai susilpnintą centrinės nervų sistemos, psichikos veiklą, ir asmenybės raidą

Multisensorinės įrangos naudojimo nuoseklumas (etapiškumas):

I. Paruošiamasis

Jam galima skirti kelis pirmuosius užsiėmimus, kurių metu socialinės rizikos jaunuoliui (-ams) suteikiama galimybė multisensoriniame kambaryje susipažinti su ten esančiais įrangos elementais, spontaniškai pasirinkti juos bei veiklą su jais. Tokiu būdu pasirinktos tyrimo dalyvių grupės jaunuolis gali susipažinti su nauja aplinka, jos teikiamais privalumais, galimybėmis. Tikėtina, kad šių pirmųjų susitikimų metu galimai susiformuos susidomėjimas multisensorine aplinka, ugdysis teigiamas emocinis nusiteikimas, pozityvus požiūris į būsimus užsiėmimus.

II. Rekonstrukcinis – pagrindinis

Šio etapo užsiėmimų eigoje siekiama harmonizuoti ir subalansuoti neadekvačias emocijas ir elgesio reakcijas, kurios būdingos socialinės rizikos jaunuoliams dėl patiriamų sudėtingų ekonominių, socialinių (skurdas, bedarbystė, priklausomybės, benamystė ir kita) situacijų. Tai svarbiausias socialinės, psichologinės, edukacinės pagalbos etapas, kuriame kartu su multisensorinės stimuliacijos teikiamomis galimybės harmoningai naudojami ir kiti metodai (psichodrama, meno, pasakų terapija, siužetiniai-vaidmenų žaidimai, probleminių situacijų aptarimas ir analizė), leidžiantys šios grupės jaunimui mokytis savikontrolės, savireguliacijos, emociškai adekvataus reagavimo į sunkumus, savarankiškai ieškoti tinkamo elgesio būdų, padėsiančių sėkmingai integruotis į socialinę kultūrinę aplinką, priimti savarankiškus ir atsakingus sprendimus, tikėtina apsaugančius juos nuo galimos socialinės atskirties.

4 Baigiamasis - apibendrinamasis

Šio etapo susitikimai įgalina socialinės rizikos jaunuoliams sėkmingai integruotis į socialinį-kultūrinį kontekstą, tapti atsparesniems neigiamoms socialinės aplinkos įtakoms, sunkumams, sudėtingoms situacijoms. Kompleksinis multisensorinės įrangos poveikis (šviesos ir spalvų sistema, muzikos garsai, aromaterapija ir kita) sukuria sąlygas asmenims visybiškai suvokti pasaulį. Stresinės situacijos, emocinė įtampa netampa tokiais pavojingais ir žalojančiais asmens sveikatą, ypač esančio socialinės rizikos situacijoje, asmenybe, jei jie periodiškai kaitaliojasi su teigiamais emociniais pojūčiais, relaksacijos periodais, kuriuos ir galima sėkmingai kurti multisensorinėje aplinkoje. Šis procesas įgalina generalizuoti įgytą patirtį, ugdyti asmenims pozityvias socialinės veiklos nuostatas, motyvaciją, asmeninį aktyvumą taip gerinti jų gyvenimo kokybę.

3.3 Multisensorinės aplinkos taikymo galimybių plėtotė

Multisensorinėje aplinkoje, pasitelkiant kryptingą darbą, stiprinamos organizuotos ir efektyvesnės nervų sistemos, kas leidžia žmonės atskleisti ir pasiekti savo tikrąjį potencialą. Naudojant pakartotinį judėjimą, garsą, prisilietimą ir vizualinius pratimus, kuriami nauji neurologiniai keliai smegenyse, kurie buvo pažeisti arba nepakankamai išvystyti (Robbins, 2000). Darbas multisensorinėje aplinkoje apima tiesioginį ir netiesioginį pirminių pojūčių stimuliavimą, tarnauja kaip alternatyvus sąveikos būdas.

Multisensoriniuose kambariuose taikomi metodai, viena vertus, gali būti pritaikyti stimuliacijos intensyvumui ir dažnumui atskiriems slenksčiams (susidedantiems iš klausos, regos, lytėjimo, skonio, kvapo ir kinetikos), siekiant padidinti susijaudinimą ir sąmoningumą bei sukelti prasmingą elgesio atsaką. Kita vertus – Multisensorinio kambario įranga skirta sensorinių stimulų pagalba skatinti asmenų, esančių negalės ar socialinės atskirties situacijoje, galias, padedančias jiems siekti savarankiškumo, autonomiškumo bei funkcionavimo socialinėje aplinkoje sėkmės. Specialistai, dirbantys šiuose kambariuose, yra pasirengę suteikti pagalbą asmenims pagal jų individualius poreikius bei jų sensorinės deprivacijos pobūdį.

Taikant multisensorinę aplinką praktiškai, skiriamos dvi pagrindinės veiklos mokyklos: 1. pagrįsta laisvąja Snoezelen filosofija, kur žmonės skatinami tyrinėti aplinką savo tempu ir savo keliu ir 2. direktyvus vadovavimas sesijoms. T.y. sesijos yra labiau struktūrizuotos ir paprastai apima pradinį aplinkos tyrimą. Visada yra planuojama veikla ir atsipalaidavimo laikotarpis, pvz., kvėpavimas, ramybės būseną ar pan. tai reiškia, kad kai kurios sesijos sutelktos pirmiausia į atsipalaidavimą ir gerovę, o kitos – gali apimti ir terapijos elementus.

Reikia paminėti, kad multisensorinės aplinkos taikymas gydymo ir reabilitacijos institucijose yra svarbi paciento priežiūros dalis. Tokių sesijų rengėjai siekia išspręsti ir atsipalaiduoti pacientus prieš ir po gydymo, taip pat skatinti bendravimą ir ugdyti savigarbą bei pasitikėjimą. Kaip ir daugelyje kitų programų, multisensorinė aplinka yra sutelkta į malonių atpalaiduojančių išpūdžių teikimą.

Jei multisensorinė aplinka naudojama su mažais vaikais ir jaunimu, labai svarbūs yra ryšiai su namais ir artimiausia aplinka. Tai yra skatinamas šeimos dalyvavimas, pasitelkiami su namų aplinka susiję daiktai ar žaislai.

Specialistai, dirbantys multisensoriniuose kambariuose (mokytojai, medikai, tarpininkai, *facilitators*), naudoja įvairias darbo strategijas. Jos priklauso, koks yra darbo su klientu tikslas, jo stimuliavimo priežastys. Nors mokslinėje literatūroje pažymima, kad skiriasi ir sesijų teikėjų filosofiniai įsitikinimai, apibendrinus, darbo strategijos apima:

- bendras dėmesys atsipalaidavimui ir dalyvių gerovei
- šeimos narių ar globėjų dalyvavimas
- aiškių tikslų, orientuotų į individualius interesus, gebėjimus, kultūrą ir tapatybę, kūrimas
- apmokyti, dėmesingi specialistai, jų pagalbininkai ir/ar mokytojai
- reguliarius sensorinių sesijų planavimas ir vertinimas atsižvelgiant į individualius (kliento) tikslus (įskaitant svarstymą apie tinkamą sesijų laiką ir trukmę)
- lanksčios kūrybinės aplinkos, skatinančios smalsumą, teikimas, suteikiant pasirinkimą (pvz., aktyvus ar pasyvus dalyvavimas), palaikė ryšį ir skatino atsipalaidavimą
- skiriama laiko asmenims, norintiems plėtoti pasitikėjimą (kitose ir aplinkoje) iširti ir reaguoti į aplinką
- pažįstamų objektų (pvz., fotografijų, knygų) ir veiklos įtraukimas
- pereinamųjų objektų (pvz., žaislų, nuotraukų, knygų) naudojimas, kuriuos asmenys galėtų atnešti į sesijas iš namų
- siekti reguliaraus grįžtamojo ryšio iš dalyvių, susijusių su jų jutimo patirtimi

3.4 Apibendrinimas

Multisensorinės aplinkos, sukurtos iš įvairiausių sensorinių priemonių, siekiama skatinti pirminius regos, garso, lytėjimo, skonio, kvapų, judėjimo pojūčius, taip sudarant pagrindą tiek asmens atsipalaidavimui, nusiramimui, tiek aktyvinimo sužaidimui.

Teikiant tik multisensorinės aplinkos paslaugas jaunimui, patiriančiam padidintą socialinę riziką, pažymėtina, jog tai nors ir efektyvus, tačiau daug finansinių išteklių reikalaujanti socialinės, psichologinės, edukacinės pagalbos priemonė, padedanti sėkmingai įveikti stresą ir integruotis į socialinę aplinką. Todėl vertėtų ją taikyti pasitelkiant artimiausioje aplinkoje esančius išteklius.

Siekiant streso įveikos ir jaunimo integracijos bei inkluzijos į sociumą, multisensorinę aplinką galima derinti su įvairiomis kitomis paslaugos, kurios diegiamos socialinių paslaugų tarnybų praktikoje, daudiafunkciniuose centruose, ugdymo institucijose.

4. SAVIPAGALBOS GRUPIŲ ORGANIZAVIMAS SOCIALINĘ ATSKIRTŲ PATIRIANTIEMS JAUNUOLIAMS IR SOCIALINĖS GEROVĖS SFEROS SPECIALISTAMS

4.1 Bendrosios nuostatos

4.2 Savipagalbos grupių tikslai

4.3 Savipagalbos grupių veiklos etapiškumas

4.4 Savipagalbos grupių organizavimas socialinę atskirtį patiriantiems jaunuoliams

4.5 Savipagalbos grupių organizavimas socialinio darbo specialistams

4.6 Apibendrinimas

Savipagalbos grupių organizavimo bendrosios nuostatos: tikslai, kūrimas ir organizavimas

4.1 Bendrosios nuostatos

Savipagalbos grupių organizavimas yra vienas iš grupinės socialinės pagalbos metodų, kurie vis plačiau ir efektyviau taikomi socialinės atskirties situacijoje esančių žmonių bei jiems pagalbą teikiančių specialistų gerbūvio kūrimo srityje. Dalyvavimas savipagalbos grupėse yra gan ekonomiškai soocialinės pagalbos būdas, kai per tą patį laiką galima padėti didesniai kiekiui žmonių. Dauguma socialinėje atskirtyje esančių jaunuolių sunkumų turi tarpasmeninį kontekstą, todėl ir pagalba tokiais atvejais būna daug efektyvesnė panaudojant grupės dalyvių tarpasmeninį bendravimą. Tarpasmeninė pagalba ir mokymasis taip pat efektyvesnis, nes teikia galimybę pasinaudoti kitų žmonių, esančių panašioje socialinėje situacijoje, gyvą patirtimi. Didžiausias dėmesys savipagalbos grupės veikloje skiriamas padėti grupės dalyviams pasiekti sėkmingesnį sudėtingų stresinių situacijų suvaldymą, savikontrolę, procesinės veiklos kokybę. Tokias grupes gali inicijuoti profesionalai, vėliau jų veikla rutuliojasi vadovaujama neprofesionalaus lyderio, neturinčio išsilavinimo grupinio darbo srityje, tačiau gerai žinančio stresinių įvykių poveikį.

Savipagalbos grupių dalyviai gali susitikti daugiafunkciniuose centruose, socialinėse tarnybose, bažnyčioje, švietimo ir ugdymo institucijose ir kita. Šie susitikimai gali vykti ir multisensorinėje aplinkoje, sėkmingai išnaudojant šios aplinkos teikiamus privalumus, derinant tai su grupėje

vykstančiais socialiniais, edukaciniais, terapiniais procesais. Svarbu, kad susitikimų metu dalyviai jaustųsi saugiai, jiems netrukdytų pašaliniai asmenys. Savipagalbos grupėse dažniausiai keičiamasi gyvenimo patirtimi, gyvenimo istorijomis, siekiama įsijausti į vienas kito sunkumus. Dalyviai kalba apie save, klausosi vienas kito, patarinėja. Visa tai atliekama su atjautos nuostata, siekiant kartu nugalėti iškylančias problemas ar sunkumus. Ypač svarbu savipagalbos grupėse, kad tie patys žmonės yra pagalbininkai, ir pagalbos gavėjai. Padėti kitam – reiškia padėti ir pačiam sau.

4.2 Savipagalbos grupių tikslai:

- išsiaiškinti grupės dalyvių problemas, padėti jiems suprasti jas bei keisti savo būseną
- palaipsniui siekti tinkamesnio socialinio prisitaikymo ir socialinės įtraukties
- padėti savipagalbos grupių dalyviams atskleisti savo dvasinį potencialą ir panaudoti tai siekiant sėkmingos socialinės inkluzijos

Savipagalbos grupės kūrimo ir organizavimo aptarimas:

- Numatomas grupės dydis, bendra grupės darbo trukmė (kiek mėnesių truks), susitikimų dažnumas (2-4 susitikimai per mėnesį) ir susitikimų trukmė (1,5-2 val.), atvira ar uždara grupė, grupės darbo vieta (galimai multisensorinis ar kitas kambarys). Aptariamas grupės veiklos derinimas su individualiomis konsultacijomis dalyvavimu kitokio pobūdžio veiklose (grupinės terapijos užsiėmimai), edukacinėmis paslaugomis socialiniams darbuotojams ir kita.
- Numatoma grupės narių atrinkimo tvarka, atsižvelgiant į motyvaciją dalyvauti grupinėje veikloje, keisti savo elgseną, gebėjimą atsiskleisti, norą padėti kitiems grupės nariams, dirbti grupėje iki jos pabaigos, atsakomybės už savo veiksmus prisiėmimą.
- Numatomi individualūs pokalbiai su būsimais grupės nariais apie jų grupės lankymo motyvus, aptartinas problemas, asmeninius lūkesčius, galimų pokyčių tikimybę, turimą grupinės veiklos patirtį, savo įsivaizdavimą apie grupinę veiklą. Aptariamas grupės mišrumo ar vienalytiškumo (amžiaus, lyties, socialinių, psichologinių problemų aspektu) kontekstas.
- Numatoma grupės darbo vieta, galimai skatinanti palankią veiklos atmosferą (auditorija, multisensorinė aplinka), turinti pakankamai erdvės judėjimui, užduočių atlikimui, neblaškanti dėmesio, padedanti atsipalaiduoti, nuteikianti pozityviai veiklai.

4.3 Savipagalbos grupių veiklos etapiškumas

Grupės raidos vyksmo skirstymas etapais yra gan sąlyginis dalykas, bet vadovui būtų paranku bent preliminariai numatyti šio proceso dinamiką. Tai leidžia numatyti bendrą veiklos su klientais ir specialistais apimtį, galimą turinį, analizuotinas situacijas, problemas. Išskirtini keletas santykinių grupinės veiklos raidos etapų:

Pradinis etapas

Šiame etape dalyviai susipažįsta, susiorientuoja grupinės veiklos situacijoje, aptaria lūkesčius, numato tikslus (universalius ir asmeninius), užmezga kontaktus su grupės nariais.

Šio etapo eigoje savipagalbos grupės dalyviai išbando tarpasmeninio bendravimo būdus, mokosi išsakyti savo nuomonę, jausmus, samprotavimus, išklaudyti kitų, nuoširdžiai reaguoti į kitus, tinkamai konfrontuoti ir spręsti konfliktus, mokosi pritaikyti įgytą patirtį už grupės ribų.

Pradiniame etape socialinės atskirties situacijoje esantys jaunuoliai, numatys galimus asmeninius tikslus, tikėtina susijusius su stresinėmis situacijomis susijusiomis su mokslo, darbo, būsto paieška, tėvystės gebėjimų ugdymu, o socialinės gerovės sferos specialistai galimai sieks suvaldyti stresines situacijas profesinėje veikloje ar asmeninėje erdvėje. Grupės dalyviai gali rašyti *dienoraščius*, kur atsispindi stresinės situacijos, jausmai, poelgiai, ateities siekiai, tai gali padėti ir būsiniams grupės susitikimams: struktūruoja, konkretizuoja veiklą, padeda atskleisti jausmus, elgesį. Galimas *gyvenimo linijų* modeliavimas, kur išskiriami praeities, dabarties ir ateities periodai su juose glūdinčiais reikšmingais (sėkmingais, nesėkmingais, pamokančiais) bei galimais ar pageidaujamais įvykiais.

Pradiniame grupės vystymosi etape aptartinos *veiklos taisyklės*: nuolatinio lankymo, nevelavimo, konfidencialumo, savitarpio altruistinės paramos, jausmų, asmeninės patirties atskleidimo, atsakomybės prisiėmimo.

Šiame etape aptartinas ir *naujų žmonių į grupę priėmimas* (jei grupė nėra uždara). Naujų narių skaičius, jų įsijungimo laikas, jų integravimosi galimybės turi būti aptartos vadovo su grupės nariais.

Pereinamasis etapas

Šiame etape išryškėja grupės narių santykių netolygumas, galimas pogrupių kūrimasis, tarpasmeninė kritika, neigiamais vertinimas, nerimas, baimė. Pereinamasis etapas – tai tam tikras konfliktų tarp grupės narių periodas, kurio eigoje dalyviai mokosi atvirai įvardinti konfliktines, stresines situacijas, kylančius jausmus, išgyvenimus, mokosi kalbėti ne abstrakčiai, o pirmu asmeniu, ugdomi gebėjimus konstruktyviai analizuoti ir spręsti iškilusias problemas, mokosi tapti autonomiškesniais, savarankiškesniais, labiau nepriklausomais.

Grupės nariai pereinamajame etape mokosi atpažinti ir įvardinti nerimą, pyktį, atvirai iškelti, aptarti ir spręsti konfliktines situacijas, ne agresyviai, ne gynybiškai reaguoti į konfrontuojantį požiūrį – čia svarbu mokytis spręsti (nebūtinai išspręsti) konfliktines, sudėtingas situacijas, prisiimant atsakomybės dalį už grupėje vykstančius procesus.

Produktyvusis etapas

Tai atviriausias jausmų ir minčių raiškos, atsiskleidimo periodas, kuriame grupės dalyviai jaučiasi saugiai, mokosi drąsiai ir autentiškai išsakyti problemas, jausmus, mintis. Šiame periode socialinę atskirtį patiriantys jaunuoliai ir socialinės gerovės profesijų specialistai analizuoja konfliktines, patiriamas stresines situacijas, ieško tinkamų sprendinių joms suvaldyti, keičiant savo elgesį ir vadovaujantis požiūriu, kad tik pats sudėtingos situacijos dalyvis yra atsakingas už pokyčius, situacijos suvaldymą, galimą sėkmę, socialinį integralumą, socialinio funkcionavimo sėkmę, profesinį ir asmeninį pasitenkinimą.

Pastebėtina, kad baimės, nerimo, streso, konfliktinių situacijų ar priešiško tikimybės šiame etape išlieka, tik grupės dalyviai jau turi patirties ir toliau mokosi šias situacijas analizuoti ir spręsti konstruktyviai. Taipogi pažymėtina, kad produktyvaus vystymosi etapo grupė gali ir nepasiekti, jei dalyviai nesilaiko grupės normų, priimtų taisyklių, yra didelė žmonių kaita, nubyрėjimas, negebėjimas ar nenoras altruistiškai padėti kitiems, dalintis jausmais, mintimis, užstringama saugaus bendravimo lygmenyje arba konfliktuose. Taip dalyviai neturi galimybės atsiskleisti, nesimoko būti autentiškais, slopina jausmus, neišmėgina naujų elgesio būdų, galimai nuvesiančių prie sėkmingos asmenybinės ir profesinės integracijos į visuomenę.

Baigiamasis etapas

Šiame etape apibendrinama grupinė veikla (sėkmės, nesėkmės, pasiekimai, galimi tolimesni siekiniai), aptariami išsiskyrimo jausmai, galimas (bet nebūtinai) kontrolinis susitikimas grupės dalyvių savarankiškos socialinės ir psichologinės integracijos po grupinės veiklos pabaigos aptarimui.

Šiame periode aptariami grupės dalyvių tikslai, lūkesčiai (bendrieji ir asmeniniai), ar pavyko juos pasiekti, kas nebuvo pasiekta, kokios priežastys tai sąlygojo, tuo tikslu galimai pasitelkiami asmeninių tikslų, gyvenimo linijų aprašai ar dienoraščiai (jei buvo rašomi). Baigiamajame etape aptariama, kaip grupės dalyviai grupėje įgytus gebėjimus, elgesio būdus taikys savo gyvenime, profesinėje veikloje, tikintis, kad socialinės atskirties situacijoje esantiems jaunuoliams šie gebėjimai padės suvaldyti stresines situacijas, susirasti darbą, būstą, įgyti profesiją, socialinius

įgudžius, socialinės gerovės sferos specialistai taip pat gebės konstruktyviai įveikti stresą profesinėje veikloje ir galimai patirs personalinio ir profesinio funkcionavimo sėkmę.

Šio etapo eigoje grupės dalyviai gali pasidalinti konkrečiais išmokto elgesio modelio, vertybių pokyčio, atsakomybės prisiėmimo ar kitais sėkmės pavyzdžiais, galinčiais tapti ir kitų grupės narių turtu, savastimi, galimu sėkmės modeliu, nurodant ne tik esminius įvykius, situacijas, bet ir tai, su kuo tai siejama.

Šiame etape galima numatyti ir kontrolinį susitikimą su grupe ar individualiai pasibaigus grupinei veiklai po 2-3 mėnesių, kurio metu aptariamas dalyvių savarankiškas gyvenimas, integralumas socialinėje erdvėje jau be grupės susitikimų.

4.4.Savipagalbos grupių organizavimas socialinę atskirtį patiriantiems jaunuoliams

Socialinę atskirtį patiriantis jaunimas yra neatskiriama bet kurios šiuolaikinės visuomenės dalis. Net ir santykinai ekonomiškai turtingoje ir socialiai subalansuotoje visuomenėje atskirties grupės neišvengiamai formuojasi. Lietuva priskiriama Rytų Europos šalims turi specifines politines, ekonomines, socialines aplinkybes, kurios skatina atskirties grupių formavimąsi. *Jaunimas, ypač socialinės rizikos*, yra grupė, kuri patiria sresą, turi tendenciją atsidurti skurde, bedarbystės, benamystės situacijose.

Mokslininkų tyrimai atskleidžia, kad *asmenybės savybių* ir *socialinio konteksto* lūkesčiai, reikalavimai, jų neatitiktis, subjektyvus jų vertinimas dažnai tampa įtampos laukais, streso priežastimi, ypač tokiai pažeidžiamai gyventojų grupei kaip socialinę atskirtį patirianys jaunuliai. Stresas bei jo valdymas yra besivystantis, dinamiškas, nuolat kintantis procesas, vykstantis dėl nuolatinės *socialiai pažeidžiamo žmogaus* ir *nepalankios socialinės aplinkos sąveikos*, kurią verta analizuoti asmenybės *vidinių* bei *išorinių* kintamųjų kontekste. Skirtingos asmenybės tas pačias socialines situacijas gali vertinti skirtingai: vienais atvejais patiriamos sąveikos tampa grėsmingomis, kitais – tampa iššūkiu asmenybės raidai.

Šio amžiaus grupės asmenims, patiriantiems socialinę atskirtį, turėtų būti organizuojamos prevencinės programos, socialinė, psichologinė ar edukacinė pagalba, mažinanti stresą, socialines įtampas, tai galimai neleistų (ar ženkliai sumažintų galimybę) atsidurti skurde ir atskirtyje. Jiems

turėtų būti taikomos aktyvią socialinę įtrauktį skatinančios veiklos (tame tarpe ir **savipagalbos grupės**), sprendžiant užimtumo, skurdo, benamystės ar kitas problemas.

Holistinis požiūris derinant multisensorinės aplinkos privalumus bei kitus socialinės, psichologinės, edukacinės pagalbos metodus ir paslaugas, numatytas paslaugų pakete (veiksmo, meno terapija, individualios konsultacijos), galimai sumažintų stresą, socialinę įtampą, suteiktų galimybę įveikti socialines problemas (bedarbystę, benamystę, priklausomybes, socialinių įgūdžių stoką), padidintų socialinės rizikos situacijoje esančių jaunuolių socialinę įtrauktį.

4.5 Savipagalbos grupių organizavimas socialinio darbo specialistams

Atlikti moksliniai tyrimai teigia, kad su socialinę atskirtį patiriančiais jaunuoliais dirbantys ir jiems pagalbą teikiantys **socialinės gerovės sferos specialistai (socialiniai darbuotojai, socialiniai pedagogai)**. Šių specialist profesinė veikla pastaruoju laikotarpiu patiria ženklus pokyčius: naujos informacinės technologijos, didelis profesinės veiklos tempas ir apimtis, nuolatinė socialinės sferos juridinė, metodologinė-metodinė pertvarka ir reformos, veiklos apimtys svyravimai, atlygio nestabilumas. Dėl emociškai jautrių ir sudėtingų žmonių problemų taip pat išgyvena profesinį perdegimą, patiria stresines situacijas, jiems fiksuojamas aukštas streso lygis. Kita vertus *stresinės situacijos* mobilizuoja vidinius organizmo resursus ir yra išlikimo sąlyga.

Didelės, besikuriančios, emociškai jautrios, personalizuotos sferos reformavimas sunkiai tikėtinas vyksiantis sklandžiai ir nepaliesiantis šioje erdvėje dirbančių profesionalų *asmenybiškai ir profesionaliai*. Moksliniai tyrimai rodo, kad socialinės sferos specialistai *stresą* išgyveną sąlyginai stipriai, socialinė aplinka iš žemo streso lygmens transformuojasi į *vidutinio* ar net *aukšto* streso lygmens aplinką ir kad vis dažniau yra pažeidžiama sąlyginė *asmenybės* ir *aplinkos* atitiktis pusiausvyra. Studijuojantieji bei dirbantys šios srities specialistai nėra rengiami atpažinti, įvertinti, *suvaldyti* bei *įveikti stresą* ir to mokosi autodidaktiškai iš patirties. Šiems specialistams turėtų būti taikomos asmenybę subalansuojančios, profesinį aktyvumą ir kokybę skatinančios veiklos (tame tarpe ir **savipagalbos grupės**).

Visybinis holistinis požiūris modeliuojant socialinės gerovės sferos specialistams socialinės, psichologinės, edukacinės pagalbos metodus ir paslaugas, numatytas paslaugų pakete (kvalifikacijos kėlimo kursai, supervizijos, individualios konsultacijos) naudojant multisensorinės aplinkos privalumus galimai sumažintų profesinį stresą, socialinę įtampą, gerintų profesinės veiklos kokybę

4.6 Apibendrinimas

SAVIPAGALBOS GRUPIŲ ORGANIZAVIMAS

- Savipagalbos grupių organizavimas, multisensorinės aplinkos privalumų panaudojimas yra efektyvi, daug išteklių nereikalaujanti socialinės, psichologinės, edukacinės pagalbos priemonė, aktyvinanti asmenybes ir padedanti sėkmingai integruotis į socialinę aplinką.
- Grupinė savipagalba yra efektyvi, sąlyginai nedaug ekonominių investicijų reikalaujanti paslauga, kurią galima diegti socialinių paslaugų tarnybų praktikoje, daudiafunkciniuose centruose, ugdymo institucijose.
- Savipagalbos grupių privalumas yra tas, kad čia žmonės ne tik gauna pagalbą, bet ir patys ją teikia dalindamiesi asmenine patirtimi, jausmais, mintimis, išgyvenimais, patarimais.

5. PROFESINIO ORIENTAVIMO IR KONSULTAVIMO ORGANIZAVIMAS JAUNIMUI PATIRIANČIAM PADIDINTĄ SOCIALINĘ RIZIKĄ

5.1 Profesinio orientavimo, konsultavimo ir informavimo paslaugų teikimo sistema Lietuvoje: poreikis ir aktualumas

5.2 Profesinio konsultavimo paslaugų teikimo ypatybės jaunuoliams, patiriantiems padidintą socialinę riziką

5.1 Profesinio orientavimo, konsultavimo ir informavimo paslaugų teikimo sistema Lietuvoje: poreikis ir aktualumas

Pagrindinis juridinis dokumentas, reglamentuojantis Lietuvoje profesinį orientavimą, informavimą ir konsultavimą, yra *Profesinio orientavimo strategija*², patvirtinta LR švietimo ir mokslo ministro ir socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymu 2003 m. Su šia strategija yra susiję 27 juridiniai dokumentai, apibrėžiantys profesinio orientavimo, informavimo ir konsultavimo paslaugų sistemą Lietuvoje, kuri susijusi su ES informacinėmis sistemomis apie užimtumą, darbo rinkos pokyčius ir mokymosi galimybes. Kitas svarbus dokumentas, reglamentuojantis profesinio orientavimo, informavimo ir konsultavimo veiklą yra *Profesinio orientavimo vykdymo tvarkos aprašas*³, taip pat patvirtintas LR švietimo ir mokslo ministro ir socialinės apsaugos ir darbo ministro bendru įsakymu 2012 m. Dar vienas dokumentas, apibrėžiantis tik profesinio konsultavimo paslaugų teikimą yra *Konsultavimo Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnybos sistemoje aprašas*⁴, patvirtintas Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnybos direktoriaus įsakymu 2004 m.

Be juridinių dokumentų Lietuvoje veikia kelios informacinės sistemos, kurios teikia informaciją apie laisvas darbo vietas, mokymosi galimybes ir kvalifikacijų teikimą. Tai Europos Komisijos kuruojamos informacinės sistemos EURES ir PLOTEUS. Informacinė sistema EURES yra „bendradarbiavimo tinklas, kurio paskirtis – užtikrinti laisvą darbuotojų judėjimą 28 ES šalyse ir Šveicarijoje, Islandijoje, Lichtenšteine bei Norvegijoje“⁵. Informacinė sistema PLOTEUS yra Europos Komisijos palaikoma svetainė, kuria siekiama supažindinti su mokymosi galimybėmis ir

² *Profesinio orientavimo strategija*. Patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ir Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministrų 2003 m. lapkričio 19 d. įsakymu Nr. ISAK-1635/A1-180. Paimta iš <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.230964>.

³ *Profesinio orientavimo vykdymo tvarkos aprašas*. Patvirtintas Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro ir Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro 2012 m. liepos 4 d. įsakymu Nr. V-1090/A1-314. Paimta iš <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.430003>.

⁴ *Konsultavimo Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnybos sistemoje aprašas*. Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnybos direktoriaus 2004 m. gruodžio 15 d. įsakymu Nr. V(6)-163. Paimta iš <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.247456?jfwid=q8i88ldzr>.

⁵ EURES – Europos darbo mobilumo portalas. Paimta iš <https://ec.europa.eu/eures/public/lt/eures-services>.

kvalifikacijos pripažinimu Europoje. PLOTEUS sistemoje siūloma *Europass* forma yra „vieningu visoje Europos Sąjungoje naudojamų dokumentų kompleksas, padedantis standartizuotai ir išsamiai pateikti informaciją apie save, savo išsilavinimą, profesinį pasirengimą, turimas kompetencijas ir įgūdžius“⁶.

AIKOS yra LR ŠMM parengta informacinė sistema, „kurios pagrindinis tikslas – teikti informaciją apie mokymosi galimybes Lietuvoje. <...> AIKOS skelbiama informacija skirta 3 vartotojų grupėms: suaugusiems, vaikams (iki 14 metų) ir angliškai kalbantiems asmenims.“⁷. AIKOS teikia informaciją sistemai PLOTEUS II (*Portal on Learning Opportunities throughout the European Space*), kad kitų Europos Sąjungos šalių vartotojai galėtų susipažinti su mokymosi galimybėmis Lietuvoje.

Informacinė sistema *Euroguidance* yra informacinių ir metodinių išteklių centras Lietuvos profesinio informavimo ir konsultavimo specialistams. Informacinėje sistemoje *Euroguidance* pateikiami testai besirenkantiems profesiją, metodiniai leidiniai karjeros planavimo ir konsultavimo specialistams, profesijos pasirinkimo kryptį nurodantys žaidimai, video įrašai profesijos pasirinkimo klausimais, tarptautinio mobilumo galimybės.

MUKIS – tai Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centro ugdymo karjerai skyriaus internetinė svetainė, kurios tikslas yra teikti informaciją ir metodinę pagalbą mokykloms ir švietimo pagalbos įstaigoms dėl profesinio orientavimo (ugdymo karjerai) paslaugų teikimo bei užtikrinti šiuolaikiškų mokiniams skirtų profesinio orientavimo (ugdymo karjerai) metodinių ir informacinių leidinių/priemonių prieinamumą. Visų šių informacinių sistemų paskirtis – suteikti informaciją apie profesinės karjeros perspektyvas, profesijų atrankos metodus tiek profesinės karjeros konsultavimo specialistams, tiek pavieniams informacinių sistemų vartotojams.

Lietuvos Respublikos 25 aukštosios mokyklos vykdydamos projektą „Aukštųjų mokyklų studentų ugdymo karjerai ir karjeros stebėsenos modelių plėtotė ir įdiegimas“ 2007-2013 m., remiamą ES struktūrinės paramos lėšomis, sukūrė *karjeros valdymo informacinę sistemą* Karjera.lt, jungiančią Lietuvos universitetuose ir kolegijose veikiančius karjeros centrus. Taip pat Lietuvos mokyklose (gimnazijose, progimnazijose, vidurinėse mokyklose) nuo 2003 metų veikia profesinio orientavimo taškai (PIT). Valstybinio audito ataskaitos (2014, p. 11) duomenimis, Lietuvoje vykdant 2005–2008 m. ES struktūrinių fondų lėšomis finansuojamus projektus buvo įkurta 700 PIT-ų, iš jų 632 mokyklose (kiti viešosiose bibliotekose ir savivaldybei priklausančiose įstaigose). Pagal *Profesinio*

⁶ *Europass* sudaro 5 dokumentai: CV, kalbų pasas, mobilumo aprašymas, pažymėjimo priedėlis, diplomo priedėlis. Paimta iš <https://europass.cedefop.europa.eu/lt/about-europass>.

⁷ AIKOS. Paimta iš <https://www.aikos.smm.lt/Puslapiai/Apie-AIKOS.aspx>.

orientavimo vykdymo tvarkos aprašą (2012), mokyklos įgyvendina švietimo ir mokslo ministro tvirtinamą ugdymui karjerai skirtą programą, kuri nustato ugdymo karjerai tikslus, sritis ir uždavinius pagal amžiaus grupes 1–4, 5–8, 9–10, 11–12 klasių mokiniams⁸.

Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijai pavaldūs darbo rinkos mokymo centrai, įkurti didžiuosiuose šalies miestuose, rengia kvalifikuotus darbo rinkos poreikį atitinkančius specialistus, plėtoja profesinio mokymo paslaugas.

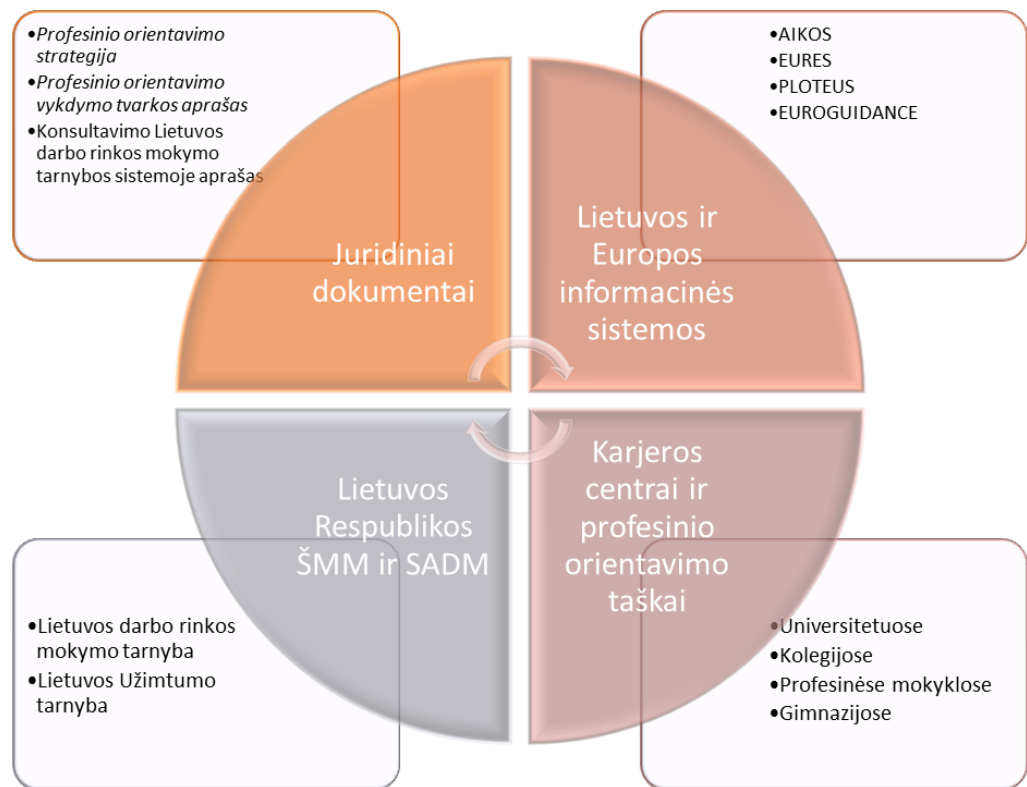
Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijai pavaldi *Užimtumo tarnyba* įgyvendina užimtumo rėmimo politiką šalyje. *Užimtumo tarnyba* derina darbo pasiūlą ir paklausą, siekia išlaikyti darbo rinkos pusiausvyrą bei didina darbo ieškančių darbingo amžiaus asmenų užimtumo galimybes. *Užimtumo tarnyba* „teikdama darbo rinkos paslaugas darbo ieškantiems asmenims, siekiantiems rasti tinkamą darbą, ir darbdaviams, ieškantiems tinkamų darbuotojų, informuoja ir konsultuoja darbo rinkos, užimtumo ir su užimtumo rėmimu susijusiais klausimais, vykdo darbo ieškančių asmenų atranką, organizuoja jų rengimą užregistruotoms laisvoms darbo vietoms užimti, teikia darbo ieškantiems asmenims pasiūlymus įsidarbinti bei atlieka kitus su darbo rinkos paslaugų teikimu susijusius veiksmus“⁹.

Išvardinti juridiniai dokumentai, elektroninės informacinės sistemos, karjeros centrai ir profesinio orientavimo taškai bei institucijos, vykdančios darbo rėmimo politiką šalyje ir dalyvaujančios profesiniame rengime sudaro šiuo metu veikiančią Lietuvoje profesinio orientavimo, informavimo ir konsultavimo paslaugų sistemą (žr. 1 pav.).

Šią sistemą, gyvai veikiančią, padaro profesinio orientavimo, informavimo ir konsultavimo paslaugas teikiantys specialistai. Šiuo metu Lietuvoje profesinį orientavimą, informavimą ir konsultavimą Lietuvoje vykdo įvairių profesijų atstovai: karjeros specialistai, mokyklos direktoriai, direktoriaus pavaduotojai, mokytojai, auklėtojai, socialiniai pedagogai ir socialiniai darbuotojai, įdarbinimo konsultantai, psichologai, bibliotekininkai, savivaldybių profesinio orientavimo koordinatoriai ir kitų profesijų atstovai, kuriems šios funkcijos gali būti priskirtos.

⁸ *Valstybinio audito ataskaita* (2014). *Kaip organizuojamas ir vykdomas mokinių profesinis orientavimas*. 2014 m. lapkričio 27 d. Nr. VA-P-50-1-16. Paimta iš http://www.vkontrole.lt/audito_ataskaitos.aspx?tipas=2.

⁹ Užimtumo tarnybos prie Lietuvos respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos nuostatai, patvirtinti Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro 2006 m. lapkričio 13 d. įsakymu Nr. A1-306 (2018 m. gegužės 9 d. įsakymo Nr.A1-202 redakcija). Paimta iš http://uzt.lt/wp-content/uploads/2019/03/AR_2019-01-01.pdf.



1 pav. Lietuvos profesinio orientavimo, informavimo ir konsultavimo sistema

Pagal *Profesinio orientavimo strategiją (2003)*, „informavimo, konsultavimo ir orientavimo paslaugos priklauso tai paslaugų sričiai, kuri padeda asmenims neatsižvelgiant į jų amžių ir gyvenimo etapą pasirinkti savo kelią švietimo, mokymo bei užimtumo srityse ir aktyviai kurti savo profesinę karjerą.“ Strategijoje nurodoma, kad informavimo, konsultavimo ir orientavimo paslaugos aktualios ir jaunuoliams, kurie dar nėra pradėję profesinės karjeros, ir jauniems suaugusiems, kurie ieško darbo ir bet kurio amžiaus asmenims, kurie jau dirba.

Profesinio orientavimo paslaugų tikslas apibrėžiamas *Profesinio orientavimo vykdymo tvarkos apraše (2012)*: „padėti asmenims sąmoningai rinktis jiems tinkamas švietimo ir užimtumo galimybes, sudaryti sąlygas įgyti karjeros kompetencijų, aktyviai kurti savo karjerą (t. y. visą gyvenimą trunkančią asmeniui ir visuomenei reikšmingų asmens mokymosi, saviraiškos ir darbo patirčių seką). Profesinis orientavimas vykdomas teikiant ugdymo karjerai, profesinio informavimo ir profesinio konsultavimo paslaugas“. Profesinio orientavimo, informavimo ir konsultavimo paslaugos nėra sinonimiškos. *Konsultavimo Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnybos sistemoje apraše (2004)* nurodoma, kad „konsultavimo tikslai yra skatinti žmogų pažinti save, atskleisti asmenines galimybes, skatinti motyvuotą profesijos pasirinkimą ir aktyvią profesinės veiklos paiešką, padėti įveikti emocinius ir psichologinius sunkumus, kylančius susidūrus su naujomis gyvenimo situacijomis,

gerinti asmens socialinę-psichologinę adaptaciją darbo rinkoje, padėti plėtoti ir realizuoti asmenybės potencialą, palaikyti efektyvių gyvenimo sprendimų priėmimą, padėti įvertinti darbinės veiklos efektyvumą ir skatinti tobulėjimą karjere“. Lyginant dvejuose dokumentuose pateikiamus apibrėžimus akivaizdu, kad orientavimas yra susijęs su konsultavimo paslaugomis, nes neįmanoma sąmoningai rinktis profesiją, nepažįstant savęs, neišbandant savo asmeninių galimybių ir ribų, Taip pat neįmanoma aktyviai kurti savo profesinės karjeros, jei darbo vietose susiduriama su emociniais ir psichologiniais sunkumais ir jie nėra sprendžiami, o tęsiasi neapibrėžtą laiką. Galima teigti, kad profesinio konsultavimo paslaugos yra lyg profesinio orientavimo paslaugų pamatas, kuris sudaro tolimesnės profesinės karjeros pagrindą.

*Valstybinio audito ataskaitoje*¹⁰ (2014, p. 5) teigiama, kad: „profesinio orientavimo paslaugos – svarbus mokymo ir užimtumo politikos elementas. Tai – sudedamoji aktyvios darbo rinkos politikos dalis, todėl sparčiai kintančiame pasaulyje švietimo sistema skiria daug dėmesio ugdydama jauno žmogaus savarankiškumą ir karjeros valdymo kompetencijas, kad jis galėtų tinkamai valdyti asmeninę karjerą ir priimti sėkmingus sprendimus“. Atrodytų profesinio orientavimo paslaugų teikimui bei orientavimo ir konsultavimo paslaugas teikiančių specialistų kompetencijos plėtočiai turėtų būti skiriama pakankamai dėmesio. Ypač atsakingai turėtų būti vykdomas profesinis konsultavimas, kuriuos profesinis orientavimas grindžiamas. Tačiau *Valstybinio audito ataskaitoje* (2014, p. 18) teigiama, kad pagal 2014 m. surinktus duomenis „tik 12 proc. asmenų, teikiančių profesinio orientavimo paslaugas mokiniams, yra baigę bakalauro arba magistro studijų programas, tiesiogiai susijusias su profesiniu orientavimu (pvz.: karjeros projektavimas, karjeros edukologija, ugdymo karjerai pedagogika, profesijos edukologija, karjera ir profesinis konsultavimas)“. *Valstybinio audito ataskaitoje* (2014, p. 15) taip pat akcentuojama, jog „Lietuvoje paplitusi praktika, kad įvairios institucijos orientavimo (karjeros) paslaugoms, karjeros kompetencijų ugdymui aktyviai naudoja ESF paramą, tačiau, dažnai šios veiklos įgyvendinamos atskirų projektų rėmuose, stokojama jų sistemiskumo, vientisumo, nėra skatinama dalintis sukurtais produktais ir kitais rezultatais“. Pavyzdžiui, už ES lėšas parengti pirmieji ugdymo karjerai specialistai ir konsultantai buvo įdarbinti pagal terminuotą darbo sutartį iki 2014-05-03. Pasibaigus projektinei veiklai, jų darbas ir vykdyta veikla nutrūko. Gumbrys, Česonytė, Norvaišaitė, Simanavičius (2018, p.11) teminėje tyrimo ataskaitoje¹¹ akcentuoja, kad „nėra parengtas karjeros konsultanto pareigybės aprašas, t.y. nėra

¹⁰ *Valstybinio audito ataskaita* (2014). *Kaip organizuojamas ir vykdomas mokinių profesinis orientavimas*. 2014 m. lapkričio 27 d. Nr. VA-P-50-1-16. Paimta iš http://www.vkontrole.lt/audito_ataskaitos.aspx?tipas=2.

¹¹ Gumbrys, A., Česonytė, D., Norvaišaitė, M., Simanavičius P. (2018). *Profesinio orientavimo sistema valstybės mastu: sistemos dalyviai ir teikiamos paslaugos*. VšĮ Investuok Lietuvoje. [http://kurkl.lt/wp-content/uploads/2018/03/Teminio-tyrimo-ataskaita_PO.pdf].

apibrėžti šiai pareigybei keliami kvalifikaciniai reikalavimai ir neįvardijamos reikiamos kompetencijos, – dėl esančio neapibrėžtumo apsunkinamas karjeros specialistų įdarbinimas, trukdoma jų tinklo plėtrai ir PO paslaugų prieinamumui bendrojo ugdymo mokyklose“. Šie autoriai (2018, p. 3) kritiškai vertindami profesinio orientavimo paslaugų teikimą, nurodo, kad „Lietuvoje nėra suteikiamos tinkamos ugdymo karjerai paslaugos, PO [PO - *profesinis orientavimas*, įterpta skyriaus autorės] nėra pasiekiamas visoms visuomenės grupėms“. Kritinės tyrimų vykdytojų pastabos ir profesiniam orientavimui juridiniuose dokumentuose keliami dideli tikslai aktualizuoja profesinio orientavimo, konsultavimo ir informavimo paslaugų poreikį: labai svarbu užtikrinti produktyvų Lietuvos gyventojų dalyvavimą besikeičiančioje darbo rinkoje, bet kuris visuomenės narys turėtų gauti laisvai prieinamas profesinio konsultavimo ir orientavimo paslaugas bet kuriame gyvenimo etape.

Apibendrinant profesinio orientavimo, informavimo ir konsultavimo paslaugų sistemos apžvalgą galima teigti, kad profesinio orientavimo, informavimo ir konsultavimo paslaugų sistema yra sukurta, tačiau pastarųjų metų Valstybės audito ir kitų organizacijų atlikti tyrimai atskleidžia, kad sistemos funkcionavimas yra trapus, priklausomas nuo sistemą aptarnaujančių profesinio orientavimo, konsultavimo ir informavimo paslaugas atliekančių specialistų kompetencijų ir valstybės skiriamų lėšų šių specialistų darbo vietoms.

5.2 Profesinio konsultavimo paslaugų teikimo ypatybės jaunuoliams, patiriantiems padidintą socialinę riziką

Jaunimui, patiriančiam padidintą socialinę riziką, profesinis konsultavimas yra labai svarbus socialinės įtraukties veiksnys, galintis lemti jaunuolių socialinę adaptaciją darbo rinkoje ir tuo pačiu sąlygojantis jauno žmogaus sėkmingą socialinę integraciją į visuomenę. Jaunuoliams, patiriantiems padidintą socialinę riziką, sunku išsilaikyti darbo vietose, jie stokoja socialinių įgūdžių, gali būti impulsyvūs, perdėtai audringai reaguoti į pastabas, reikalavimus ar kritiką, gali turėti žalingų įpročių ar priklausomybės ligų. Priklausomybės ligos emocijas tiriančių mokslininkų (Lazarus, Folkman, 1988) yra traktuojamos kaip į emocijas orientuotos nesėkmingos streso įveikos strategijos konkretūs būdai. Vertinant šiuo požiūriu, jauni suaugę žmonės, linkę vartoti alkoholį ir narkotines medžiagas, negali susitvarkyti su savo emocijomis, dėl dažnai išgyvenamo ilgalaikio padidinto streso. Dėl kvaišalų vartojimo jaunuoliai gali dažniau nei kiti darbuotojai susilaukti darbdavio priekaištų arba jiems gali grėsti didesnė tikimybė būti atleistiems iš darbo. Taip užsisuka negatyvių pasekmių profesinės karjeros spiralė iš kurios ištrūkti labai sunku. Todėl teikiant profesinio konsultavimo paslaugas jaunuoliams, patiriantiems padidintą socialinę riziką, bandant jiems padėti spręsti jų

psichologinius ir emocinius sunkumus, patiriamus darbo vietoje, reikėtų atsižvelgti į streso išgyvenimo lygį, streso kilmės priežastį, streso mažinimo ir streso įveikos strategijų koregavimo galimybes. Informaciniuose šaltiniuose apie stresą darbo vietose¹² nurodomos tokios streso priežastys:

- Baimė būti atleistam
- Daugiau viršvalandžių dėl darbuotojų sumažinimo
- Spaudimas atlikti didėjančius lūkesčius, tačiau nejaučiant pasitenkinimo darbu
- Spaudimas dirbti optimaliai - visą laiką!
- Darbo kontrolės praradimas

Stresines situacijas pagal kilmės priežastį galima skirstyti į grupes:

- Laiko stresas - kyla, kai trūksta laiko svarbioms užduotims atlikti.
- Atsakomybės stresas – kyla situacijose, kuriose nuo mūsų sprendimo labai daug kas priklauso, esame priversti rizikuoti.
- Socialinis-psichologinis stresas – pasireiškia bendravimo situacijose.
- Vidinių prieštaravimų stresas – kyla vidinių psichologinių konfliktų situacijose.
- Fizinis stresas – kyla nepalankiose fizinėse sąlygose (pvz.: esant dideliame triukšmui, nenormaliai vibracijai ir t.t.)

Streso įveikimas – tai procesas, kurio metu, asmuo savo kognityvine ir fizine veikla stengiasi įvaldyti jį apsunkinančią veikiančią aplinkos įtaką. Stresas darbe šaltiniais nurodomos tokios priežastys¹³:

- Darbo apimtys. Realus darbo krūvis paprastai yra viena iš mažiausiai reikšmingų streso priežasčių, su kuriomis susiduria vadovai. Stresą gali sukelti nepasisekimo jausmas, kuris paprastai atsiranda dėl nerealių reikalavimų.
- Darbo kokybė. Nepastovūs reikalavimai, jūsų ir kitų darbuotojų nesugebėjimas valdyti organizacijos yra tipiniai darbo stresoriai tikrovėje.
- Tarpasmeniniai santykiai. Visi mes norime būti gerbiami ir taip pat mėgstami kolegų. Mes nemėgstame kitiems sakyti “ne”, o taip pat nemėgstame, kai kiti mums atsako. Siekis išlaikyti gerus kolegiškus santykius gali sukelti tokį pat stiprų stresą kaip ir konfliktų sprendimas.

¹² Stress in the Workplace. Paimta iš <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm/>

¹³ Šaltinis: Streso valdymas (2014, p. 38). KVALIFIKACIJOS TOBULINIMO PROGRAMA “SVETINGUMO AKADEMIJA” VP1-2.2-ŠMM-04-V-6-005 [http://www.esparama.lt/documents/10157/490675/2014_Streso_valdymas.pdf/1c404e8f-3cb1-4a15-8106-94d32ad2292a].

- Aplinka. Kiekvienas personalo žmogus kenčia nuo streso, sukkelto jų darbinės aplinkos. Atviro išplanavimo biurai, triukšmas, karštis, šaltis ir nepatikima įranga yra nuolatiniai stresoriai.

Lazarus & Folkman (1988) nurodo, kad į stresines situacijas paprastai linkstama reaguoti ir jas įveikti skirtingais būdais. Autoriai išskiria šiuos streso įveikimo būdus:

- *į problemą orientuotą* (aktyvūs asmens, siekiančio pašalinti stresoriaus įtaką, veiksmai – jo metu yra siekiama išspręsti iškilusias problemas);
- *į emocijas orientuotą* (keičiama ne aplinka, o aplinkos suvokimas – selektyviai atkreipiamas dėmesys į tam tikrus aplinkos faktus, jie yra interpretuojami).
- 2000).

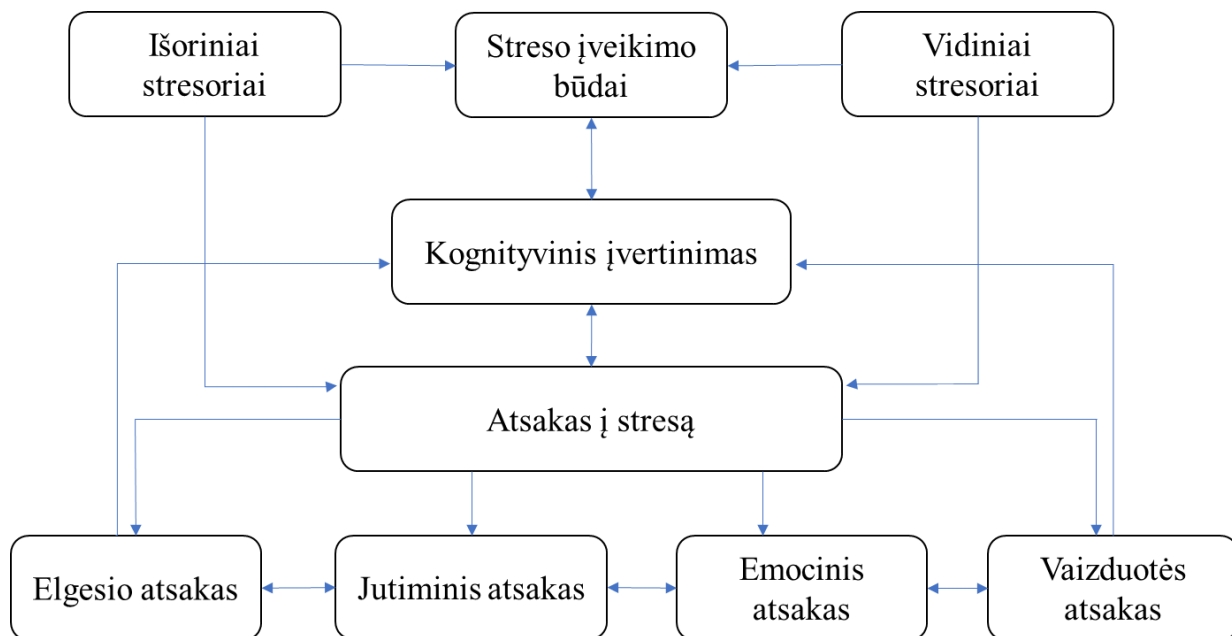
Konsultuojant jauną suaugusį asmenį, patiriantį padidintą socialinę riziką, būtina aptarti šias streso įveikos strategijas ir pasiekti konsultuojamo asmens sąmoningo suvokimo apie jo paties naudojamą streso įveikos strategijas išgyvenant stresą konkrečiose situacijose. Taip pat būtina aptarti tikėtina dažniausiai pasitaikančias stresines situacijas, galinčių kilti darbo vietose. Tinkami streso įveikimo būdai būtų tokie:

- Jausmų įsisąmoninimas ir nuolatinė jų refleksija
- Minčių sekos atpažinimas
- Elgesio modifikavimo technikos
- Mankšta, sportas
- Muzikos klausymas ir muzikavimas
- Sveika, mityba
- Socialinė pagalba ir parama.

Dalis žmonių ieško pačių lengviausių, tačiau kenksmingų nusiramavimo ir problemų užmiršimo būdų. Netinkami streso įveikimo būdai:

1. Narkotikai
2. Vaistai
3. Alkoholis
4. Rūkymas

Teikdamas profesinio konsultavimo paslaugas jauniems suaugusiems, patiriantiems padidintą socialinę riziką, specialistas turėtų vadovautis interakciniu streso įveikos modeliu (žr. 2 pav.), kuris padeda suprasti stresinių situacijų poveikį asmens kūnui, psichikai ir elgesiui bei iš šio poveikio kylančią streso priežasčių įsisąmoninimo ir stresinių situacijų vertinimo galimybę.



2 pav. Interakcinis streso įveikos modelis

Interakcinis streso įveikos modelis konsultacijų metu leidžia nustatyti stresorių pobūdį, atkreipti dėmesį į jauno suaugusio žmogaus, patiriančio padidintą socialinę riziką elgesį, jautimus, emocijas ir vaizduotėje susikuriamus lūkesčius. Jis gali būti naudojamas paaiškinant klientui kaip vyksta psichikoje savireguliacijos procesas.

Laikydamasis profesinio konsultavimo principų, konsultantas turėtų akcentuoti asmens teisės įveikiant stresą. Būtina konsultuojamam asmeniui leisti suprasti, kad jis:

- Neprivalo dėl visko jaustis kaltas;
- Neprivalo slopinti pykčio;
- Neprivalo už viską būti atsakingas;
- Turi teisę pasakyti: „To aš nežinau“;
- Turi teisę sakyti „ne“ ir neprivalau dėl to teisintis;
- Turi teisę ko nors prašyti kitų;
- Neprivalo vykdyti kitų prašymų;
- Kai jaučia, kad su juo prastai elgiamasi, turi teisę pasakyti, ką apie tai mano;
- Turi teisę atmesti nepriimtinius reikalavimus;
- Privalo išsaugoti savigarbą ir orumą;
- Turi teisę klysti;
- Ne viską, ką daro, privalo daryti su mielu noru, žavėtis tuo darbu ir labai jį vertinti

Konsultantas turėtų savo klientui akcentuoti pasitikinčio elgesio reikšmę streso įveikimui:

- Atsparumas stresui bei galimybės jį įveikti susiję su mūsų pasitikėjimu savimi. Jis ypač svarbus socialinėse situacijose ir pasireiškia mokėjimu aiškiai išreikšti mintis ir jausmus, vystyti santykius norima linkme (pvz., mokėjimas kreiptis pagalbos, neigiamai atsakyti į kitų prašymą ir t.t.)
- Nepasitikintis žmogus neišreiškia jausmų, dėl nerimo, kaltės, bendravimo įgūdžių stokos. Jis atsižvelgia tik į kitų poreikius ir užgniaužia savuosius, siekdamas įtikti kitiems.
- Agresyviai besielgiantis žmogus pažeidžia kitų teises ir savigarbą, dominuodamas, pažemindamas, įžeisdamas. Jo tvirtumas pagrįstas ne brandžia savigarba, o savo poreikių primetimu kitiems. Tuo ir skiriasi nuo pasitikinčio elgesio.

Teikiant profesinio konsultavimo paslaugas jaunimui, patiriančiam padidintą socialinę riziką, svarbu vadovautis *Konsultavimo Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnybos sistemoje aprašu*¹⁴, kuriame aprašytos bendrosios profesinio konsultavimo funkcijos ir konsultavimo organizacinės ypatybės.

¹⁴ *Konsultavimo Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnybos sistemoje aprašas*. Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnybos direktoriaus 2004 m. gruodžio 15 d. įsakymu Nr. V(6)-163. Paimta iš <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.247456?ifwid=q8i88ldzr>.

6. GRUPINĖS VEIKLOS VAIDMUO, ĮVEIKIANT STRESĄ IR DIDINANT SOCIALINĘ ĮTRAUKTĮ

Šios programos tikslas – tobulinti kompetencijas, padedančias efektyviai įveikti stresą, didinti socialinę įtrauktį ir plėtoti kūrybinį jaunuolių potencialą.

Programos uždaviniai:

1. Didinti balansą tarp išorinės ir vidinės motyvacijos, vedančios į asmenybės pasikeitimus dėl socialinės įtraukties didinimo.
2. Įsisavinti emocijų būsenų, streso savireguliacijos technikas, padedančias įveikti atskirties situacijas.
3. Plėtoti asmenybės savybes, kūrybiškumą, siekiant surasti individualius atskirties, streso įveikos būdus.

Metodai:

- pokalbis;
- diskusija;
- stebėjimas;
- grupinė veiklos aptarimas;
- interviu.

Darbo formos: psichogimnastiniai pratimai, vaidmenų žaidimai, dalykiniai žaidimai, savižinos, savęs įsisąmoninimo pratimai, meno terapija, savireguliacijos metodų mokymasis, racionali-emocinė korekcija.

Laukiami rezultatai:

- vidinės motyvacijos, vedančios į pasikeitimus įsisąmoninimas ir dominavimas, priimant sprendimus dėl savo ateities;
- konstruktyvus bendravimo, streso įveikos įgūdžių lavinimas;
- pozityvus santykio su savo gyvenimu, asmeniniais tikslais formavimasis;
- asmeninių problemų sprendimas, mažinant nerimą, stresą, socialinę atskirtį.

Grupinė veikla vyksta vadovaujant vienam arba dviem vadovams. Grupėje kviečiami dalyvauti 10-12 jaunuolių. Grupės nariai komplektuojami taip, kad jų tarpe bent trečdalis narių būtų socialiai integruoti jaunuoliai. Socialiai integruotų jaunuolių buvimas grupėje

didina atskirtį patiriančių jaunuolių adaptyvaus elgesio repertuarą. Kiekvienas užsiėmimas trunka 2.30-3.00 val. Planuojama ilgalaikė grupė, trunkanti ne mažiau 14 susitikimų.

Pirmame etape vyksta atranka ir individualūs susitikimai su dalyviais. Ypatingas dėmesys kreipiamas į kiekvieno dalyvio psichologinį portretą, motyvacijos dalyvauti grupėje, nerimo lygį. Įvertinama kiekvieno dalyvio potencialas pasikeitimams ir kartu su dalyviu aptariami individualūs uždaviniai.

Kiekvieno susitikimo struktūrą sudaro:

- įvadinė dalis, kurioje grupės nariai pasidalija savo emocijomis, įvykiais, išgyvenimais nuo praėito susitikimo, namų darbų atlikimo rezultatais.
- pagrindinė dalis, kurioje grupės nariai atlieka įvairius pratimus, diskutuoja iškilusiomis temomis, atlieka užduotis pagal užsiėmimų tematiką.
- užbaigimas, kuriame grupės dalyviai dalijasi įgytu patyrimu, reflektuoja grupinės veiklos rezultatus, susipažįsta su namų darbais.

Grupės vadovas stebi grupės narių emocines būsenas, jų kaitą, buvimo grupėje stilių, dalyvio padėtį grupėje, bendravimo įgūdžius su kitais grupės dalyviais, reakcijas į pateikiamus klausimus, kitų grupės narių atsakymus. Grupės vadovas stebi fizinį grupės dalyvių išsidėstymą kambaryje – kas sėdi šalia vadovo, kas linkęs likti nuošalyje, kas mažiau daugiau kalba arba tyli. Ši informacija gali būti panaudota aptarti vėlesniuose grupinės veiklos užsiėmimuose.

I užsiėmimų blokas (2užsiėmimai) - susipažinimas ir kontakto užmezgimas.

Uždaviniai:

- K kontakto užmezgimas;
- Bendradarbiavimo santykių grupėje kūrimas
- Motyvacijos naujam patyrimui formavimasis.

Šio bloko užsiėmimai vyksta pokalbio, diskusijos forma. Aptariami klausimai apie taisyklės grupėje, lūkesčius grupei veiklai, baimės ir nerimas dėl buvimo grupėje.

II užsiėmimų blokas (2užsiėmimai) – poreikių, motyvacijos įsisąmoninimas

Uždaviniai:

- įsisąmoninti savo motyvacijos, būti šioje grupėje, šaltinius
- įsivertinti vidinės, išorinės motyvacijos santykį dėl pasikeitimų savo gyvenime;

Naudojant gamtos reiškinių kaitos įvairiais metų laikais metaforą dalyviai įsisąmonina savo patirtį, esamus įgūdžius, sudaro sąrašą, kas jų gyvenime keistina, kas ateina į pirmą planą ir bendroje diskusijoje kiekvienas individualiai nustato, kas vystytina, kokie gali susidaryti

trukdžiai, kaip galėtų pasikeisti gyvenimas, jeigu tai išsivystytų. Diskutuojama apie poreikius, vertybes.

III užsiėmimų blokas (4 užsiėmimai).- atsparumo stresui formavimasis, neigiamų išgyvenimų savireguliacija.

Uždaviniai:

- įsisavinti emocinį žodyną;
- įsisavinti emocijų raiškos būdus;
- formuoti savireguliacijos įgūdžius.

Dalyviai plėtoja emocinį žodyną atlikdama emocijų raiškos pratimus, atpažįsta emocijas savyje ir kituose. Naudojant Nojaus laivo metaforą susipažįsta su savo as streso įveikos būdais, nagrinėja naudojamų streso įveikos būdų silpnąsias ir stipriąsias puses. Stresas suprantamas kaip neatitikimas tarp gaunamo iš aplinkos krūvio ir esamų to krūvio įveikos šaltinių. Atsparumas stresui apima psichofiziologinį komponentą (nervų sistemos ypatumai) ir psichologinį komponentą (streso įveikos ypatumai). Dalyviai mokosi technikų, leidžiančių pašalinti, pakeisti, susilpninti streso metu patiriamus išgyvenimus.

IV užsiėmimų blokas (2 užsiėmimai) – adaptyvaus elgesio ugdymasis.

Uždaviniai:

- įsisavinti konstruktyvias elgesio strategijas bendravime, konflikto situacijoje;
- mokyti konfliktinių situacijų analizės būdų.
- analizuoti tarpasmeninės sąveikos situacijas, nustatant priežastis, pasekmes;
- plėtoti socialinio aktyvumo gebėjimus.

Konstruktyvus elgesys yra asmenybės šerdis, apie kurią sukasi atsparumo stresui faktoriai. Įtampa, stresas gali būti konfliktinės situacijos priežastis ir pasekmė. Konstruktyvus elgesys konflikto metu – tai gebėjimas adekvačiai pašalinti įtampą ir būti naudingu grupės darbe, kitiems žmonėms – šeimai, draugams. Tačiau toks elgesys kiekvienam žmogui yra individualus ir siejasi su jo individualiu kūrybiškumo potencialu.

V užsiėmimų blokas (2 užsiėmimai) – pozityvaus santykio su gyvenimu formavimasis.

Uždaviniai:

- įsisavinti neigiamų minčių, emocijų transformavimo į pozityvias būdų;
- refleksija ypatingų/ pikinių išgyvenimų

Vienas iš svarbiausių poreikių yra pikinių/ypatingų išgyvenimų patyrimas. Dalyviai mokosi įsisąmoninti juos, reflektuoti tas būsenas, kad neužfiksuotų nepatenkinto poreikio savo Aš vaizde. Neigiamo patyrimo transformavimas, mokėjimas pažvelgti į neigiamą patyrimą su humoru, iš įvairių pusių padeda nuimti įtampą. Didinti atsparumą ir kartu ugdo kūrybiškumą.

VI užsiėmimų blokas (1 užsiėmimas) – gyvenimo tikslų formulavimas.

Uždaviniai:

- įsisąmoninti gyvenimo tikslų kontinuumą laiko atžvilgiu;
- susiformuluoti gyvenimo tikslų sąrašą ir būtinas sąlygas, juos realizuoti.

Gyvenimo tikslai gali būti vienas iš motyvuojančių veiksnių, vedančių link pasikeitimų.

Grupės dalyviai svarsto tolimuosius ir artimuosius gyvenimo tikslus, diskutuoja dėl būdų juos pasiekti, įsivardina gyvenimo tikslų kryptis.

VII užsiėmimų blokas (1 užsiėmimas) – socialinio aktyvumo skatinimas.

Uždaviniai:

- nusistatyti savo socialinio aktyvumo diapazoną;
- atskleisti socialinių vaidmenų repertuarą;
- mokyti socialinių įgūdžių.

Jaunuoliams yra svarbu sėkmingai sąveikauti įvairiose socialinės situacijose tam, kad galėtų pasiekti gyvenimo tikslus, kurti konstruktyvius santykius socialinėje aplinkoje. Tai būtų vienas iš pagrindų, didinant socialinę įtrauktį. Dalyviai įsisąmonina savo socialinius vaidmenis, analizuoja jų vaidmenį savo gyvenime, nustato socialinių vaidmenų apraiškas, įsisąmonina būtinybę individualiai pasirinktus socialinius vaidmenis stiprinti arba jų atsisakyti.

VIII užsiėmimų blokas (1 užsiėmimas) – aptarimas.

Uždaviniai:

- įtvirtinti patyrimą, įgūdžius;
- motyvacija vystymuisi;
- motyvacija lavinimuisi, įsidarbinimui.

Dalyviai dalijasi patyrimu, įgytais įgūdžiais, įvykusiais pasikeitimais.