

MEDŽIAGA DARBUI SU RIZIKOS VAIKAIS

(Atrankinė prevencija)

Dr. A.G.Davidavičienė, 2007 m.

Besikeičianti visuomenė lemia ir mūsų gyvenimo būdą. Vyksta daug teigiamų poslinkių, tačiau neišvengta ir neigiamų: pakito vertybių skalė (dominuoja materialinės vertybės, abejingumas, nelygybė, agresija), pakito šeimos, kaip institucijos modelis, suviešėjo žalingi sveikatai įpročiai.

Siekiant užkirsti kelią tiems neigiamiems reiškiniams bendrojo lavinimo mokyklose įgyvendinama „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa“, kurios paskirtis – užtikrinti bendrosios prevencijos veiklos efektyvumą.

Mokyklą lanko ne tik gero elgesio paaugliai, bet ir vaikai, kuriems daro įtaką įvairūs rizikos veiksniai. Paaugliams, kuriems gresia pavojus vartoti narkotikus ar alkoholį dėl tam tikrų rizikos veiksnių, nepakanka bendrosios prevencijos. Šiai problemai spręsti nuo 2006 metų įvesta nauja pirminės prevencijos klasifikacija.

Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos klasifikacija

<i>Iki 2006 m.</i>	<i>nuo 2006 m.</i>
<i>Pirminė (bendroji) prevencija</i>	<i>Bendroji prevencija Atrankinė prevencija Tikslinė prevencija</i>

Terminas „**psichiką veikiančios medžiagos**“ - apima ne tik narkotikus ir veikiančius psichiką (psichotropinius) vaistus, bet ir tabaką, alkoholį, kofeiną bei lakiąsias medžiagas, kurios taip pat veikia žmogaus psichiką, sutrikdo žmogaus elgesį ir gali sukelti psichikos ir (ar) fizinę priklausomybę.

Bendroji prevencija yra taikoma jauno amžiaus žmonių grupėms ir orientuojama į visus gyventojus (visą šalį, vietos bendruomenę, mokyklą, rajoną ar gyvenvietę), siekiant užkirsti kelią psichiką veikiančių medžiagų vartojimui. Bendrosios prevencijos programos dažniausiai skirtos bendram gyventojų sveikatingumui ugdyti ir psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijai vykdyti. Bendrosios prevencijos priemonės yra susijusios su žinių apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimo žalą teikimu, neigiamų nuostatų į šių medžiagų vartojimą formavimu ir gyvenimo įgūdžių ugdymu. Šios prevencijos tikslinė grupė yra visa mokyklos bendruomenė.

Atrankinė prevencija – prevencijos priemonės, taikomos asmenims, kurie dėl tam tikrų rizikos veiksnių (neigiamos bendraamžių, šeimos, bendruomenės ar mokyklos aplinkos įtakos) gali pradėti vartoti psichiką veikiančias medžiagas, todėl prevencijos priemonėmis siekiama sumažinti rizikos veiksnius bei sustiprinti apsauginius veiksnius. Šios prevencijos tikslinė grupė yra vaikai, augantys socialinės rizikos šeimose, lankantys naktinius klubus ir kita.

Tikslinė prevencija – prevencijos priemonės, taikomos asmenims, kurie dėl individualių rizikos veiksnių (dažniausiai genetinių, emocinių, psichologinių) linkę vartoti psichiką veikiančias medžiagas. Tikslinės prevencijos keliami uždaviniai – motyvuoti

asmenis nevartoti psichiką veikiančių medžiagų, ugdant sveikos gyvensenos ir socialinius įgūdžius, atsparumą neigiamiems reiškiniams, bei teikiant informaciją ir konsultacijas socialinės, psichologinės pagalbos klausimais. Ši prevencijos rūšis priskiriama ankstyvajai intervencijai, nors praktiškai jau atrankinė prevencija yra ankstyvas įsikišimas, norint užkirsti kelią psichiką veikiančių medžiagų vartojimui padidintos rizikos vaikams. Tikslinės prevencijos tikslinė grupė yra psichiką veikiančių medžiagų eksperimentuotojai, vartojantys pramogaudami, vieną ar keletą kartų gyvenime vartoję narkotikus.

Kokie vaikai priskiriami rizikos vaikų grupei?

Socialinės rizikos vaikas – vaikas iki 18 metų, kuris valkatauja, elgetauja, nelanko mokyklos ar turi elgesio problemų mokykloje, piktnaudžiauja alkoholiu, narkotinėmis, psichotropinėmis ar toksinėmis medžiagomis, yra priklausomas nuo azartinių lošimų, yra įsitraukęs ar linkęs įsitraukti į nusikalstamą veiklą, yra patyręs ar kuriam kyla pavojus patirti psichologinę, fizinę ar seksualinę prievartą, smurtą šeimoje ir dėl šių priežasčių jo galimybės ugdytis ir dalyvauti visuomenės gyvenime yra ribotos.

Socialinės rizikos šeima – šeima, kurioje auga vaikų iki 18 metų ir kurioje bent vienas iš tėvų piktnaudžiauja alkoholiu, narkotinėmis, psichotropinėmis ar toksinėmis medžiagomis, yra priklausomas nuo azartinių lošimų, dėl socialinių įgūdžių stoka nemoka ar negali tinkamai prižiūrėti vaikų, naudoja prieš juos psichologinę, fizinę ar seksualinę prievartą, gaunamą valstybės paramą panaudoja ne šeimos interesams ir todėl išskyla pavojus vaikų fiziniam, protiniam, dvasiniam, doroviniam vystymuisi bei saugumui. Socialinės rizikos šeimai priskiriama ir šeima, kurios vaikui įstatymais yra nustatyta laikinoji globa (rūpyba).

Atsižvelgiant į tarpusavyje susijusius rizikos veiksnius (tėvų piktnaudžiavimas psichiką veikiančiomis medžiagomis; suirusi šeima, silpni ryšiai su šeima; mokyklos nelankymas ar pašalinimas iš mokyklos; nusikalstamumas; psichikos sveikatos sutrikimai; ankstyva psichiką veikiančių medžiagų vartojimo patirtis ir pan.) išskiriamos šios pagrindinės vaikų rizikos grupės:

- Vaikai, kurių tėvai piktnaudžiauja psichiką veikiančiomis medžiagomis;
- Jauni teisės pažeidėjai;
- Vaikai, augantys globos namuose;
- Benamiai vaikai;
- Vaikai, praleidžiantys pamokas ar pašalinti iš mokyklos.

Ši mūsų medžiaga yra skirta atrankinei prevencijai - darbui su rizikos vaikais, kuriems nepakanka bendrosios prevencijos „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos“ priemonių ir reikalingas papildomas darbas, nes patiria tokius rizikos veiksnius:

- mokymosi nesėkmės;
- pamokų nelankymas;
- ryški gyvenimo įgūdžių stoka, ypač bendravimo, problemų sprendimo;
- aplinkos rizikos veiksniai (vaikai likę be tėvų globos - tėvai ilgam laikui išvykę į kitas šalis);
- draugystė su bendraamžiais, kurie turi elgesio problemų, rūko, vartoja alkoholį ar kitus narkotikus;
- Netinkama ir nepakankama vaiko priežiūra šeimoje;
- Vaikai gatvėje (kurie didesnę dienos dalį praleidžia gatvėje);

- Nesugebėjimas pasipriešinti bendraamžių spaudimui elgtis negatyviai.

Ši atrankinė programa nevysiškai tinka vaikams, kurių šeimoje yra girtaujama arba šeimos nariai vartoja kitas psichiką veikiančias medžiagas. Su tokiais vaikais rekomenduojame dirbti pagal švedų programą, adaptuotą Lietuvoje „LINAS“. Ji yra skirta kaip tik tokiems vaikams, liečia specifinius klausimus ir suteikia specifinių žinių, ugdo įgūdžius ir formuoja atitinkamas nuostatas.

Norint, kad vaikas įgytų atsparumą negatyviai veiklai, priešintūsi rizikos veiksniams, įgytų motyvacijos keisti rizikingą elgesį ir nevartoti alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų reikia jam padėti:

- suteikti daugiau žinių;
- padėti suvokti rizikos veiksnius;
- kartu kurti apsaugos veiksnius;
- daug dėmesio skirti socialinių ir asmenybinių įgūdžių ugdymui;
- formuoti atitinkamas nuostatas.

Atrankinės prevencijos modeliai

Atrankinės prevencijos gali būti labai įvairūs moduliai: neformalaus ugdymo, užimtumo, darbo veiklos, poilsio ir kita. Kuri veikla yra efektyviausia priklauso nuo vaikų poreikio, amžiaus ypatumų, pačios veiklos organizavimo ir nuo vykdytojų kvalifikacijos. Jei užsiėmimų vadovas dirbs formaliai pagal darbo planą ir neatsižvelgs į vaikų gebėjimą dirbti, jų poreikius, netgi nuotaiką, nusiteikimą dirbti ir daug kitų veiksnių, efektyvumo sunku pasiekti. Jei vykdytojas geba sudominti rizikos vaikus tam tikra veikla, o jos metu aptarti aktualius jaunimo klausimus, žalingų įgūdžių pasekmes, formuoti tinkamas nuostatas, tokia atrankinė prevencija gali būti daug efektyvesnė, negu formalus ugdymas. Geriausia, kai išstiriamas rizikos vaikų poreikis, atrenkama tikslinė, kuo daugiau bendrumo turinti grupė ir jai taikomas tinkamiausias prevencijos modelis.

Vaikų atranka

Kitų šalių praktika liudija, kad atrankinės, kaip ir tikslinės prevencijos priemonės yra efektyvios tik tada, jei tinkamai atliekama atranka, o dirbantys su mokiniais specialistai yra reikiamos kvalifikacijos darbui su tokiais mokiniais, kurie yra potencialūs psichiką veikiančių medžiagų vartotojai ateityje. Kai kurios šalys (pvz., JAV) atrankines grupes sudaro iš vaikų linkusių nusikalsti, rizikuoti, nepasitikinčių savimi.

Atrankinės prevencijos užsiėmimams komplektuojamos kuo labiau identiškos grupės. Prieš grupių sudarymą būtina atlikti mokinių apklausą raštu ar interviu forma. Apklausą paprastai būna trumpa. Jos metu stengiamasi sužinoti ar mokinio šeimoje naudojamos psichiką veikiančios medžiagos ir jei taip, reiškia, kad jam geriau tiktų programa „LINAS“. Jei jis pats jau nors kartą eksperimentavo, reiškia, kad jam geriau tiktų tikslinės prevencijos programa. Nors iš esmės atrankinės bei tikslinės programų turinys mažai skiriasi, tačiau tikslinei prevencijai dažniau taikomas individualus darbas, o vaikų grupei tenka daugiau skirti dėmesio pačių psichiką veikiančių medžiagų žalai, pasekmėms analizuoti, o atrankinės prevencijos vaikams dažniausiai taikomas darbas grupėje ir didžiausias dėmesys skiriamas gyvenimo įgūdžių ugdymui.

Programos vykdymo galimybės

Atrankinės prevencijos užsiėmimus su rizikos mokiniais gali vesti tik reikiamos kvalifikacijos specialistai, gerai išmanantys ne tiek psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos klausimus, kiek turintys paauglio psichologijos ir socialinės pedagogikos žinių.

Taigi tokius seminarus mokykloje gali vesti tik socialinis pedagogas ar psichologas, jei jie turi pirminės psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos bei gyvenimo įgūdžių ugdymo patirties. Labai svarbu, kad šie užsiėmimai nedubliuotų medžiagos, įgyjamos per bendrąsias ugdymo programas, taip pat bendrosios prevencijos „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa“. Todėl užsiėmimų vykdytojas turi glaudžiai bendrauti su dalykų mokytojais, o taip su klasės auklėtojais bei kitais specialistais, kurie įgyvendina bendrosios prevencijos „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa“ mokyklos bendruomenėje. Šalies mokyklos kol kas neturi didelės patirties vykdyti atrankinę prevenciją su rizikos vaikais tabako, alkoholio bei kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos klausimais, nėra sistemos, reguliaraus darbo. Tik dirbant su rizikos vaikais įgyjama atrankinės prevencijos patirtis. Atrankinei programai vykdyti mokykla gali rašyti projektus ir gauti papildomą finansavimą.

Tikimės, kad ši programa padės mokyklai surasti savo modelį ir kurti sistemą darbui su rizikos vaikais, sprendžiant rizikos paauglių rūkymo, alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo problemas.

Vienos ar dviejų dienų seminarai tik supažindinantys rizikos vaikus su problema, nors ir dirbant nedidelėmis grupėmis rezultatų neduoda. Pagrindines žinias jie jau gauna per integruotas „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos“ pamokas. Veiklos veiksmingumui reikalingas nuoseklus darbas su tokio profilio vaikais. Gerai yra, jei mokykloje yra galimybė organizuoti 7, 14 ar 17 savaičių trukmės užsiėmimų kursą rizikos vaikams, dirbant vieną dieną savaitėje po 2 akademinės valandas. Jei rizikos vaikai nesugeba sukaupti dėmesio dirbti 2 akademinės valandas, tenka kas 20 minučių organizuoti sukaupiančius žaidimus arba trumpinti užsiėmimus iki 45 minučių, tada užsiėmimų skaičių tenka atitinkamai dvigubinti. Kaip rekomenduoja kitos atrankinės programos, temos gali kartotis, suteikiant vaikams vis išsamesnės ir įdomesnės informacijos, užtvirtinant gebėjimus ir įgytas nuostatas.

Dirbti su rizikos mokiniais reikia nedidelėmis grupelėmis iki 4-6 vaikų, daugiausia iki 6-7 vaikų. Darbo su rizikos vaikais trukmė turi priklausyti nuo surinktos grupės. Jei vaikai nemotyvuoti, vargu ar galima pasiekti rezultatų per 7 ar net 14 užsiėmimų. Su tokiais vaikais reikėtų dirbti pusmetį ar dar ilgiau. Kiekvienu grupės suformavimo atveju reikia įvertinti atranką ir nustatyti ar vaikui darbas toje grupėje bus efektyvus. Grupiniam darbui netinka hiperaktyvūs, su elgesio sutrikimais vaikai.

Atrankinėms, kaip ir tikslinėms prevencijoms programoms vykdyti, galima rašyti projektus ir gauti atskirą finansavimą.

Pateikiame pavyzdinę 14 užsiėmimų programą rizikos vaikams.

PROGRAMA

1. Užsiėmimas

1. Susipažinimas, vedančiųjų prisistatymas, grupės dalyvių bendrų požymių ieškojimas.
2. Supažindinimas su grupinio darbo procesu, užsiėmimų temomis.
3. Taisyklių sukūrimas (minčių lietus).

Į pirmąjį užsiėmimą rizikos vaikai paprastai ateina su nepasitikėjimu, baime ar net pasipriešinimu. Todėl labai svarbus yra vedančiųjų prisistatymas, geros atmosferos sukūrimas. Pageidautina sužaisti nuotaiką sukuriantį ir darbingumą atkuriantį žaidimą. Juk vaikai atėjo po pamokų! O norint išlaikyti užsiėmimų rimtį ir tvarką labai svarbu priimti grupinio darbo taisykles, ir kad jas siūlytų beir priimtų patys mokiniai. Tada jie daugiau linkę jų paisyti.

Padrąsinkite mokinius reikšti savo nuomonę. Tai svarbiau negu paskatinimas ar apdovanojimas. Padrąsindamas suaugęs išreiškia viltį, tikėjimą vaiku. Kartu paliekama galimybė suklysti. Padrąsinimas tai pozicija, kad „gal ir ne viskas sklandu, bet tu įveiksi“.

2. Užsiėmimas

1. Sprendimų priėmimas.
2. Problemų sprendimas.
3. Situacijų analizė.

Sėkmingam vaiko prisitaikymui gyvenime, jo santykiams su aplinkiniais žmonėmis didelės reikšmės turi sugebėjimai įveikti sunkumus ir kliūtis. Paaugliai paprastai sprendimus priima greitai, negalvodami apie sprendimų pasekmes. Todėl prieš nagrinėjant temą apie psichiką veikiančias medžiagas, kur daugiausiai nagrinėjamos priežastys ir pasekmės, naudojant įvairias situacijas ar jų modeliavimą, būtina, kad su vaikais jau būtų pasimokyta, kaip daryti sprendimus, spręsti problemas. Pvz. Pratimas „Įveiksiu ar neįveiksiu“ iš mokytojo knygos „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programai įgyvendinti“ metodinės rekomendacijos, 102 psl.

Analizuojant bet kokią situaciją, rizikos vaikai gali pateikti įvairių atsakymų. Nėra blogo atsakymo. Nekaltinkite ir nepulkite mokinio dėl jo pažiūrų, interesų ir poreikių. Juk žinoma, kad kiekvienas žmogus yra individualybė. Be to kiekvienas amžiaus tarpsnis ir kiekvienas laikmetis turi savą madą, prioritetus, pasaulėžiūrą ir pasaulėjautą.

Svarbu, kad pedagogų padedami vaikai mokytųsi spręsti problemas, laikydamiesi šių žingsnių: - problemos įvardinimas, - tikslo, kurį pasiekus problema išsispręs, iškėlimas, - galimų problemos sprendimo variantų numatymas, - kiekvieno galimo sprendimo varianto įvertinimas pagal kriterijus (saugumas, poveikis kitiems žmonėms, teisingumas, efektyvumas), - tinkamiausio sprendimo varianto pasirinkimas ir įgyvendinimas, - sprendimo įgyvendinimo sėkmės įvertinimas.

3. Užsiėmimas

1. Kritinis mąstymas.
2. Kūrybinis mąstymas.
3. Situacijos analizė.

Sprendžiant problemas, ypatingą reikšmę turi kritinis mąstymas, tai yra gebėjimas atskirti faktus nuo mitų, išankstinių nuostatų ir nuomonių. Kritinis mąstymas apima klausimų kėlimą, atsakymų paiešką, nuomonių palyginimą ir sprendimų pasirinkimą. Tokie gebėjimai ypatingai svarbūs paaugliams susidūrus su siūlymu mėginti ar vartoti psichiką

veikiančias medžiagas. Gebėjimas tinkamai kelti klausimus ir analizuoti narkotikų vartojimo pasekmes skatina teisingai elgtis.

Užsiėmimo uždavinys padėti mokiniams kelti ir formuluoti klausimus, pastebėti problemas, nagrinėti galimas alternatyvas, analizuoti veiksmų ir pasyvumo padarinius, įvertinti veiksmų teigiamas ir neigiamas puses, ugdyti gebėjimą kritiškai vertinti įvairią informaciją.

4. Užsiėmimas

1. Kas žinotina apie psichiką veikiančias medžiagas.
2. Vartojimo priežastys, žala žmogui ir aplinkiniams.
3. Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo ir piktnaudžiavimo padariniai.
4. Kelių psichiką veikiančių medžiagų vartojimas vienu metu.

Šiam užsiėmimui naudotinos konkrečios situacijos, geriausiai regioninės, vietinės ar net mokyklinės. Vengti atskirų narkotikų pavadinimų, neanalizuoti ir nedetalizuoti atskirų narkotikų poveikio, nes tai gali sužadinti vaikų smalsumą. Plačiau apie psichiką veikiančias medžiagas užsiėmimų vadovas gali pasiskaityti mokytojo knygoje „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programai įgyvendinti“ metodinės rekomendacijos 183-239 psl. Informacija skirta tik mokytojui, jo kompetencijai, bet ne mokiniams. Ir su rizikos, ir su probleminiais vaikais kalbant apie šias medžiagas negalima informacijos detalizuoti. Ji privalo būti teisinga, bet nedetali. Išbandęs vieną psichiką veikiančią medžiagą ir sužinojęs, kad vartojant kitą poveikis dar geresnis, vaikas gali norėti ir šią išbandyti. Atrankinė prevencija taikoma vaikams, kuriems dar nebuvo pirmojo karto, bet įvairūs rizikos veiksniai sudaro prielaidą nutuokti, kad narkotikai egzistuoja ir pavėlavę apie juos paaiškinti paskatinsime vaiką nepraleisti progos pačiam sužinoti. Derėtų propaguoti nerūkymo, negėrimo ir nesisvaiginimo madą.

5. Užsiėmimas

1. Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo trumpalaikiai ir ilgalaikiai padariniai.
2. Priklausomybės atsiradimas.
3. Įvairios priklausomybių rūšys: kompiuteriniai, azartiniai žaidimai, mobilieji telefonai, pirkinėjimas ir kitos.
4. Kur kreiptis pagalbos ar konsultacijos.

Patartina pabrėžti priklausomybę tabakui, alkoholiui, paliesti nestiprių alkoholinių gėrimų neigiamą poveikį ir pasekmes. Priklausomybės atsiradimo problemai analizuoti patartina pasitelkti priklausomybės atsiradimo schematinį pavaizdavimą bei tokius pratimus, kaip „Priklausomybės atsiradimas“, „Padarinių numatymas“ ir kita. jau minėtoje mokytojo knygoje. Ten pat rasite ir nemažai adresų, kur galima būtų kreiptis pagalbos ar konsultacijos.

6. Užsiėmimas

1. Mano kasdienybė ir aplinka.
2. Aš ir mano šeima, jos vaidmuo.
3. Asmeninė ir tėvų atsakomybė dėl netinkamo elgesio, psichiką veikiančių medžiagų vartojimo.

Sudaryti vaikui progą pasiaiškinti, kas yra šeima ir kokia yra jo šeima, kad jis dalykiškai ir realistiškai įvertintų savo šeimos situaciją. Svarbu sudaryti galimybę vaikui pasvarstyti apie savo gyvenimą ir artimų jam žmonių tinklą. Kokie jų šeimoje įpročiai, rutinos, ar yra kokios tradicijos? Iš namų rizikos vaikai atsineša visokiausius išgyvenimus – ir pozityvius, ir negatyvius, nereikšmingus ir sunkius. Kai dalijamės savo išgyvenimais su kuo nors kitu,

turime galimybę apmąstyti ir išsiaiškinti tai, ką patyrėme. Vaikai gali nupiešti konkrečią savo kasdienybę, ką norėtų pakeisti savo gyvenime. Aptardami kokią tai situaciją, o dar geriau suvaidindami situaciją šeimoje, vaikai gali rasti realų sprendimą, ką ir kaip galima būtų pakeisti jo gyvenime.

7. Užsiėmimas

1. Savęs pažinimas.
2. Savigarbos ugdymas.
4. Įsijautimas į kito emocinę būklę.

Dirbant su rizikos vaikais didelį dėmesį tenka skirti savęs pažinimui, vertinimui, pasitikėjimui savimi, savigarbai. Savęs vertinimas - tai individo savęs paties, savo savybių, galimybių ir vietos tarp žmonių vertinimas. Nuo jo priklauso žmogaus santykiai su aplinkiniais, jo savikritika, reiklumas sau, požiūris į savo laimėjimus ir nesėkmes. Rizikos vaikai paprastai gali daug pasakyti apie savo neigiamas savybes, tačiau sunkiai sau priskiria bent vieną teigiamą. Jaustis menkaverčiu, niekam tikusiu, ir pasyvia, ir agresyvia forma, yra sunku, kartais nepakeliama. Tokia būseną - tiesus kelias į alkoholio ir narkotikų vartojimą, kad galėtum užsimiršti, pasijuti "kietu", stipriu ir nepriklausomu.

Žemas savęs vertinimas gali turėti "dvejopą veidą". Jei menkavertiškumo išraiška yra pasyvi, toks vaikas yra atsiskyres, vienišas, bailus, drovus. Jis atrodo nelaimingas ir prislėgtas. Dažniausiai jis rūpinasi tuo, ką apie jį galvoja kiti, todėl stengiasi jiems prisigerinti, įtikti. Šie žmonės mano, kad jų teisės yra ne tokios svarbios, kaip kitų.

Labai svarbu žinoti, kad menkavertiškumas gali turėti ir agresyvią išraišką. Tokie mokiniai išoriškai atrodo labai pasitikintys savimi. Jie būna pagyrūnai, egoistai, cinikai, manipuliuoja, žemina kitus. Paprastai tokie žmonės yra nejautrūs, nepasitikintys, drasko akis dėl savo teisių. Jie retai pripažįsta savo klaidas. Labai svarbu įsisąmoninti, kaip tai nebūtų kartais sunku ir atrodo neįtikėtina, kad tokio šių vaikų elgesio tikroji priežastis - jų menkavertiškumas, o ne pernelyg aukštas savęs vertinimas. Tokie vaikai iš tiesų yra nelaimingi. Jei užsiėmimų vadovas bandys pastatyti tokį vaiką į „deramą vietą“ menkindamas jį, savigarba dar mažėja, o agresija didėja.

Šiandien visuomenėje, taip pat ir tarp vaikų tarpsta agresyvumas, įžeidinėjimai, o empatija (įsijautimas į kito žmogaus emocinę būseną) tampa retas reiškinys. Pravartu plačiau panagrinėti šį gyvenimo įgūdį, pateikti gerų pavyzdžių, situacijų. Galima atlikti pratimą „Empatija“, „Sąskambis“ – mokyti žiūrėti „kito akimis“, įsijausti į kito žmogaus suvokimą. Pratimas „Stebuklingoji parduotuvė“ leis vaikus susimąstyti apie savo ir kitų žmonių įvairių savybių vertę, naudingas ir vengtinąs ypatybes.

8. Užsiėmimas

1. Emocijų, jausmų nustatymas ir įvardijimas.
2. Mano jausmai, jausmų „kalneliai“.
3. Emocijų valdymas.
4. Stresų įveikimas.

Sakoma, kad jei paauglys pradeda vartoti alkoholį ar narkotikus, dažniausiai jis turi problemų dėl savo jausmų, o ne dėl proto.

Daugelis rizikos vaikų savyje yra sukaupę daug pykčio, jų elgesys agresyvus, jie impulsyvūs. Todėl labai svarbu juos mokyti atpažinti savo jausmus, sugebėti reikšti savo emocijas. Kol jausmas neatpažintas ir neišsąmonintas, jo negalime kontroliuoti. Tik tada, kai aš suvokiu, kas vyksta su manimi, aš galiu valdyti savo jausmus. Ne iškart pasisėks išmokyti valdyti neigiamas emocijas, o pyktį išreikšti pozityviai (be siautėjimo ir smurto).

Tam reikalingas nuoseklus ugdymas. Paprašykite vaikų pagalvoti apie vienos dienos jausmus, kaip jie keitėsi dienos bėgyje. Svarbiausia, kad vaikai neslėptų, neslopintų, neignoruočiau savo jausmų, o siekti, kad jie išsikalbėtų. Tai įmanoma, jei vedantysis sugebėjo įgyti pasitikėjimą ir sukuria tam palankias sąlygas. Jausmų reiškinys turi tiesioginę įtaką žmogaus psichikos sveikatai.

Pateikite vaikams konkrečių pavyzdžių kaip įveikti stresą, jo sukeltą įtampą, nepasiduoti nevilčiai, sukaupti jėgas kritišku atveju. “Tramdomi” emociniai išgyvenimai kaupiasi ir anksčiau ar vėliau išsiveržia emocinėmis audromis, psichikos ar psichosomatinėmis ligomis arba yra slopinami alkoholiu ar narkotikais.

Labai svarbu atpažinti jausmą, ne ignoruoti, nustumti, bet pripažinti sau pačiam ką aš jaučiu, t.y. pasitvirtinti, kad tai yra tiesa apie mane. Tai reiškia, kad aš prisiimu atsakomybę už tai, kas vyksta su manimi.

Atminkite, kol jausmas neatpažintas ir neįsisąmonintas, jo negalime kontroliuoti. Tik tada, kai aš suvokiu, kas vyksta su manimi, aš galiu valdyti savo jausmus.

Korektiškai reiškiant savo jausmus, visuomet reikia vartoti vadinamuosius “Aš teiginius”. Tai teiginiai, kurie prasideda įvardžiais “Aš” arba “Man”. Toliau pasakomas jausmo pavadinimas. Pagaliau pridodamas trumputis paaiškinimas. Pvz.: “Aš pykstu, kai tu triukšmauji, nes tai trukdo mums susikaupti”, “Mane trikdo toks tavo elgesys, nes aš nesuprantu, kada tu kalbi rimtai, o kada juokauji” ir t.t. Toks kalbėjimas yra negrąsmingas būdas pasakyti žmogui kaip jautiesi. Po tokių teiginių mokiniams nereikia nei gintis, nei pulti pašnekovo. Užsiėmimų vadovui yra labai svarbu nebijoti pasakyti savo mokiniams, kaip jis jaučiasi. Aiškinti savo savijautos priežastis ne visuomet būtina. Taip ir vaikai mokosi kalbėti apie savo emocinius išgyvenimus.

9. Užsiėmimas

1. Bendravimas ir bendradarbiavimas.
2. Aktyvus klausymasis (pratybos).
3. Bendravimo klaidos.

Pagrindiniai bendravimo įgūdžiai, tai gebėjimas dirbti ir bendrauti grupėje, mokėti klausyti, girdėti, išklausyti kitus. Kai grupėje bendravimas yra paremtas bendradarbiavimu, susidaro daug palankesnės sąlygos vaikų asmenybei ugdyti, būna geresnė mokymosi motyvacija, pasiekiami geresnių rezultatų, ugdomi bendravimo įgūdžiai. Rekomenduotinas pratimas “Aktyvus klausymas” ir jo analizė. Aktyvus klausymas apima: dėmesį pašnekovui, emocines reakcijas į tai, kas kalbama, perfrazavimą, mokėjimą perklausti, patikslinti. Blogas klausymas – tai nutraukinėjimas, pašalinių reikalų tvarkymas, žiūrėjimas į laikrodį, šoną, žiojavimas ir pan. „Pokalbis per stiklą“ – mokyti tikslingai naudotis kūno kalba.

Beveik kiekvienas rizikos vaikas turi “etiketę” ir dažniausiai ji yra neigiamo pobūdžio. Leisti vaikams jas aptarti. Kita vertus vaikas, turintis problemų retai prašo pagalbos ar patarimo net tada kai to jam labai reikia.

10. Užsiėmimas

1. Konfliktai ir nelaimingi atsitikimai, kaip psichiką veikiančių medžiagų vartojimo Pasekmė.
2. Konstruktyvus konfliktų sprendimas.
3. Įžeidinėjimai.

Konfliktai yra kasdienė mūsų gyvenimo dalis. Jie kyla dėl to, kad esame individualūs ir nuolat susiduria mūsų interesai, poreikiai, norai, skoniai, vertybės ir kita.

Vaikai, kurie nuolat patiria konfliktus su savo tėvais, mokytojais bei draugais ir nemoka jų konstruktyviai spręsti, yra nuolat įsitempę. Dažnai tokie mokiniai pradeda rūkyti, atsipalaidavimui pasirenka alų ar degtinę, norėdami užsimiršti griebiasi narkotikų.

Vaikai, turintys problemų, susimušę visada kaltina draugą, būtina aptarti konkrečius konflikto ir jo sprendimo atvejus, mokyti rasti taikius kasdienių konfliktų sprendimo būdus. Priimtinausias konflikto sprendimas yra toks, kai abi pusės iš susidariusios padėties išeina ne pralaimėjusios, o dar geriau - laimėjusios. Tai įmanoma ir to galima išmokti.

Norint grupėje išvengti įžeidinėjimų, nes kai kurios temos, galbūt, lies vieną ar kitą vaiką, arba gal jau yra nustatyti toje grupėje įžeidinėjimo atvejai, patartina sukurti mokinių chartiją.

11. Užsiėmimas

1. Bendraamžių spaudimas, stereotipai.
2. Būdai, kaip pasipriešinti spaudimui.
3. Ką man reiškia priklausyti bendraamžių grupei?

Dažnai mokiniai pasiaiškina „Aš nenorėjau to daryti (bėgti iš pamokų, rūkyti, gerti alų, mušti klasės draugą ir pan.), bet negalėjau pasakyti „Ne“, nes man būtų buvę riesta“. Jie bijo, negali, nemoka atsisakyti. Atsisakymo įgūdžiai – tai įgūdžiai tinkamai pasakyti „Ne“ tada, kai mes norime tai pasakyti, kad kiti suprastų apie mūsų pasiryžimą. Yra daug būdų kaip pasakyti „Ne“. Vaikas pats turi išsirinkti arba sukurti sau tinkantį atsisakymo būdą. Mokant atsisakymo įgūdžių patartina naudoti vaidmeninius žaidimus ir aptarti žingsnius, kurie padeda įvertinti pasiūlymą, apsispręsti ir tvirtai, įtaigiai pasakyti „Ne“. Aptarti klaidas, kurios skatina bendraamžiams daryti spaudimą. Atlikdami tokius pratimus, kaip „Atgniauzk kumštą“, „Krokodilas“ vaikai mokysis atsispirti grupiniam spaudimui, ugdysis drąsą, pasitikėjimą savimi bendraujant.

Aptariant bendraamžių spaudimą, verta pakalbėti apie socialinę priklausomybę, kuri neretai įtraukia bendraamžius į rūkymą, alkoholio ar narkotikų vartojimą. Mokyti, kaip suvokti kada yra bendraamžių spaudimas. Patartina aptarti su vaikais kokios pagalbos ar konsultacijos jie gali gauti nemokamais telefonais.

12. Užsiėmimas

1. Atsisakymo įgūdžiai.
2. Mokomės keblioje situacijoje pasakyti „Ne“.

Visiems, ne tik vaikams, sunku pasakyti NE, apginti savo interesus. Vaikų psichiatras E.Eriksonas rašė: „Pasakyti NE – tai apibrėžti savo ribas, įtvirtinti vidinę nepriklausomybę, būti savimi. Pasakyti TAIP reiškia atsiverti, bet tuo pačiu metu – paklusti kitų nurodymams. Jeigu tėvai kantriai išklauso vaiką ir padeda jam suvokti jo paties norus, poreikius, vaikas išsiugdo supratimą, kad jis priimamas, gerbiamas, į jo norus atsižvelgiama. Tai skatina pasitikėjimą savimi, gebėjimą priimti reikšmingus sprendimus. Tačiau dažnai suaugusieji tokio vaiko elgesio nepriima, kartais baudžia net už nepaklusnumą, užsispyrimą, vaikas išgyvena bausmės baimę, nerimo, kaltės jausmą. Vaikui susiformuoja nuostata, kad jis mylimas tik kai nuolankus, su viskuo sutinka, paklūsta suaugusiųjų valiai. Tokiam žmogui ateityje bus sunku pasakyti NE, atsispirti kitų spaudimui, apginti save“.

Užsiėmime aptariame pasyvius, agresyvius atsisakymo būdus. Mokiniai ugdysis suvokimą, kad tik pasitikintys savimi geba atsisakydami perteikti savo stiprybę, jo atsisakymas skamba tvirtai, ryžtingai, bet kartu ir ramiai.. Kiekvienas mokinys turi pasirinkti jam tinkantį atsisakymo būdą.

13. Užsiėmimas

1. Rizika. Kodėl žmonės rizikuoja?
2. Kada būtina rizikuoti ir kada ne? (dėl progreso, susijaudinimo, laiko stokos).
3. Asmeninė rizika, kurią gali sukelti psichiką veikiančių medžiagų vartojimas.
4. Mano teisės ir pareigos. Atsakomybė už savo elgesį.

Paaugliai linkę rizikuoti. Todėl būtina, kad jie suvoktų rizikos vaidmenį žmonių gyvenime, kodėl žmonės rizikuoja, analizuotų rizikos priežastis, suvoktų saugią aplinką, kurioje galima rizikuoti, pasirinktų tinkamą riziką. Mintis apie priimtina (teigiama) ir nepriimtina (neigiama riziką) užsiėmimo metu pritaikyti rizikingam elgesiui – psichiką veikiančių medžiagų vartojimui nagrinėti. Kokia yra neigiama šių medžiagų vartojimo rizika? Ar yra teigiama psichiką veikiančių medžiagų vartojimo rizika? Patartina aptarti ir lošimo riziką.

14. Užsiėmimas

1. Nagrinėtų temų aptarimas.
2. Ką daryti, jei dar reikia kokios informacijos ar pagalbos.
3. Vertinimo anketos užpildymas.

Paskutinį užsiėmimą patartina vaikams duoti informacijos ir pagalbos nemokamus telefonus ar konsultacijos adresus.

Vaikai, turintys problemų, rizikos veiksnių, įpratę apie save girdėti daug neigiamo, mažai girdi pagiriamųjų žodžių, todėl jie labai emociškai reaguoja, kai užsiėmimų pabaigoje jiems įteikiamas koks nors pažymėjimas, kai jie yra pagiriami už kiekvieną smulkmenėlę, kurią jie atliko. Jei užsiėmimai buvo veiksmingi tos grupės mokiniams, galima jiems įteikti pažymėjimus. Jei tos grupės vaikams užsiėmimai užčiuopiamų rezultatų nedavė, galima įteikti padėką už dalyvavimą ar bent jau už pastangas dalyvauti užsiėmimuose. Užbaigai tiktų pratimas „Pagyrimas ratu“ – mokysis pagirti ir priimti pagyrimus.

Visų užsiėmimų pradžioje patartina organizuoti pratimus – aktyvatorius, nes rizikos vaikų darbingumas žemas, o užsiėmimo eigoje, sumažėjus darbingumui – atpalaiduojančius, sukaupiančius, pasitikėjimo atmosferą kuriančius žaidimus. Keliolika tokių pratimų rasite mokytojo knygoje „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programai įgyvendinti“ metodinės rekomendacijos.

Po kiekvieno užsiėmimo namų darbams siūloma stebėti aplinką ir vertinti savo elgesį, galbūt jo kaitą, o kito užsiėmimo metu tai trumpai aptarti.

Baigiant užsiėmimus būtina aptarti nagrinėtas temas. Kad programos vykdytojai galėtų įvertinti savo veiklą, nustatyti nesėkmes ar klaidas, tai leistų gerinti užsiėmimų kokybę ateityje, rekomenduotina atlikti lankiusių mokinių apklausą. Paprastai rizikos vaikai sunkiai rašo, nevisai tiksliai suvokia kas klausiama, todėl jiems tinkamiausios anketos, kurios prašo trumpų atsakymų „taip“ arba „ne“, ypač jeigu grupėje 5 ar 6 klasė. Tik vyresnėse klasėse anketos gali būti sudėtingesnės. Todėl siūlome geriausiai naudoti vaikų apklausą – interviu pagal struktūrizuotas anketas. Tai leidžia toliau analizuoti ir apibendrinti apklausos rezultatus.

2 priede pateikiame veiklos vertinimo anketą, kurią galima naudoti, atliekant rizikos vaikų apklausą raštu ar interviu.

