

# TILTAI

## Paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programa



Lietuvos blaivybės fondas

Nijolė Sturlienė

„Blaivi karta“, 2010

# Seminaro tikslai:

- Susipažinti su programos “Tiltai” turiniu
- Aptarti paauglių grupės procesus ir vedimo ypatybes

# Programos „Tiltai“ *tikslas*

elgesio sunkumų turinčių, nusikalsti  
linkusių paauglių socializacija,  
psichologinio atsparumo stiprinimas, jų  
prosocialių vertybių ir nuostatų diegimas.

# Programos „Tiltai“ *uždaviniai:*

- Paauglio asmenybės potencialo ir jos augimo vidinių resursų atskleidimas.
- Konkrečių socialinių įgūdžių ugdymas.
- Savo asmenybės ir kitų žmonių, sveikatos bei gyvybės vertingumo nuostatų formavimas.

# “Tiltai”:

- **Ekstremalų tiltas.** Parodoma kaip bus dirbama, suteikiama galimybė išmėginti save aktyvioje, energingoje veikloje, drauge kurti pasitikėjimo ir bendradarbiavimo atmosferą, mokytis komandinio darbo.
- **Tyrinėtojų tiltas** skirtas įsigilinti į savo asmenybę ir jausminį pasaulį.
- **Gelbėtojų tiltas** skirtas „gelbėtis“ nuo pavojingų savo elgesio pasireiškimų – agresijos, psichoaktyvių medžiagų vartojimo, mokomasi atsisakymo įgūdžių ir įveikti stresą.
- **Diplomatų tilte** mokomasi konstruktyvaus bendravimo ir konfliktų sprendimo.
- **Išminčių tilte** mokomasi spręsti problemas ir priimti sprendimus.
- **Svajotojų tilte** susitelkiama prie norų ir svajonių, gyvenimo tikslų, numatomi žingsniai jiems pasiekti.

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO)  
socialinius įgūdžius apibūdina taip:

***Tai gebėjimai prisitaikyti visuomenėje ir elgtis pozityviai, individų gebėjimas veiksmingai susidoroti su kasdienio gyvenimo poreikiais ir problemomis (...), tai tokie gebėjimai, kurie jauniems žmonėms padeda išlaikyti psichinę sveikata ir pasitikėjimą savo jėgomis, kai jie susiduria su gyvenimo realijomis“.***

# Išskiriami svarbūs socialiniai įgūdžiai:

- ***Savęs pažinimas ir savigarba***
- ***Gebėjimas bendrauti***
- ***Gebėjimas priimti sprendimus***
- ***Gebėjimas spręsti konfliktus***
- ***Gebėjimas valdyti jausmus***
- ***Gebėjimas įveikti stresą***
- ***Gebėjimas atsisakyti***
- ***Kritinis ir kūrybinis mąstymas***

# Kaip vaikai mokosi gyvenimo

- *Modeliuodami*
- *Pastiprinami*
- *Saugūs*
- *Padrašinami*
- *Leidžiant klysti*
- *Pasitelkus kantrybę*



# Paauglių grupės darbo organizavimas

- Programa skirta 12 – 17 m. paaugliams.
- Rekomenduojamas grupės dydis 10 – 16 žmonių.
- Pageidautina, kad užsiėmimus vestų vėdėjas su asistentu.
- Siūloma sudaryti programą mažiausiai iš 10 užsiėmimų.
- Užsiėmimų dažnis 1- 2 kartai per savaitę.  
Rekomenduojama užsiėmimo trukmė 1,5 val.

# **Grupių tipai**

**(Pagal JAV psichologų asociaciją)**

- **Darbo grupės**
- **Mokomosios grupės**
- **Konsultacinės grupės**
- **Psichoterapinės grupės**

# Darbo grupės

- **Galutinis tikslas:** konkretaus uždavinio iškėlimas ir sprendimas
- **Tikslo pasiekimo priemonės:** sprendimo priėmimo procesas
- **Pagrindinė grupės svarstymų tema:** konkretaus uždavinio turinys ir sprendimo būdai
- **Dalyvių sudėtis:** visi norintys, dalyvių kiekis neturi reikšmės
- **Darbo laikas:** būtinas iškelto uždavinio sprendimui
- **Pagrindinis vedėjo vaidmuo ir funkcijos:** konfliktų valdymas, smegenų šturmo ir sprendimo priėmimo stimuliavimas
- **Konfidencialumas:** nebūtinai
- **Grupių vedėjai:** platus specialistų ratas
- **Pavyzdžiai:** darbo pasitarimai, diskusijų grupės, orgkomitetai ir t.t.

# Mokomosios grupės

- **Grupinio darbo galutinis tikslas:** konkrečių psichologinių įgūdžių mokymas profilaktikos tikslais
- **Tikslo pasiekimo priemonės:** pažinimo procesas
- **Pagrindinė grupės svarstymų tema:** Konkrečių žinių ir socialinių įgūdžių sferos turinys
- **Dalyvių sudėtis:** visi norintys, dalyvių kiekis neturi reikšmės
- **Darbo laikas:** būtinas iškelto uždavinio pasiekimui
- **Pagrindinis vedėjo vaidmuo ir funkcijos:** žinių perdavimas
- **Konfidencialumas:** nebūtinai
- **Grupių vedėjai:** pedagogai, socialiniai darbuotojai, psichologai
- **Pavyzdžiai:** specialiai sudarytos profesinio apsisprendimo, lytinio auklėjimo ir kt. grupės

# Konsultacinės grupės

- **Grupinio darbo galutinis tikslas:** psichologinių problemų sprendimas organizuotų dalyvių sąveikų metu
- **Tikslo pasiekimo priemonės:** emocinis įsitraukimas
- **Pagrindinė grupės svarstymų tema:** dalyvių tarpusavio sąveikų procesas
- **Dalyvių sudėtis:** maža grupė, suformuota atrankos metu
- **Darbo laikas:** 3 – 6 mėn.
- **Pagrindinis vedėjo vaidmuo ir funkcijos:** darbas su grupės dalyvių problemomis
- **Konfidencialumas:** būtinas
- **Grupių vedėjai:** profesionalūs psichologai, praėję specialų paruošimą
- **Pavyzdžiai:** psichologinės grupės skirtos išsiskyrusių šeimų, traumas patyrusiems, agresyviems ir t.t. vaikams

# Psichoterapinės grupės

- **Grupinio darbo galutinis tikslas:** giluminiai asmenybiniai pokyčiai
- **Tikslo pasiekimo priemonės:** emocinis įsitraukimas
- **Pagrindinė grupės svarstymų tema:** asmenybinių pokyčių procesas
- **Dalyvių sudėtis:** maža grupė, suformuota atrankos metu
- **Darbo laikas:** neribotas
- **Pagrindinis vedėjo vaidmuo ir funkcijos:** darbas su grupės dalyvių problemomis
- **Konfidencialumas:** būtinas
- **Grupių vedėjai:** psichoterapeutai, turintys specialų pasirengimą ir grupinio darbo patirtį
- **Pavyzdžiai:** psichoterapinė grupės, dirbančios su giluminėmis asmenybinėmis problemomis

# Turinys ir procesas

- **„Turinys“** - pagrindas, pirminė medžiaga panaudojama darbe, kad keistųsi individualios nuostatos ir elgesys. Veikia principas „ten ir tada“, o ne „čia ir dabar“. Turiniu gali būti ir informacija, ir elgesio būdas, ir praktiniai įgūdžiai.
- **„Procesas“** – tarpusavio santykiai tarp dalyvių. Svarbu ne tai, kas svarstoma, o tai kas vyksta tuo metu tarp dalyvių ir kokią reikšmę tai turi bendrame grupės vystimosi procese. Dalyvių prašoma atkreipti dėmesį į tarpusavio bendravimo ypatybes ir savo jausmus ir išgyvenimus. Taigi, procesas tai, kas yra tarpusavio santykių srityje – mintys, jausmai, elgesys užsiėmimų metu.

# Grupės vedimo stilius

- **Autoritarinis** – pilna užsiėmimo turinio, tikslų ir proceso kontrolė. Kaip paskaitoje: bendravimas susiveda į klausimus ir atsakymus, sąveika – nenumatyta, lektorius įvertina įsisavintą medžiagą.
- **Fasilituojantis** – visi dalyviai turi vienodą atsakomybę už tai, kas vyksta grupėje. Vedėjas pasiūlo temą ir pradžioje užduoda aptarimo stilių, bet palaipsniui pasiūalina perleisdamas dalyviams galimybę kurti sąveikas, rinktis nagrinėjamos temos aspektus. Tokio vedėjo funkcija – sekti, kad būtų tinkama darbo atmosfera.



# **VEDĖJO MOKĖJIMAI IR ĮGŪDŽIAI (1) Pagal *Corey G.***

- **Aktyvus klausymas**
- **Perfrazavimas**
- **Paaiškinimas**
- **Apibendrinimas**
- **Klausimas**
- **Interpretacija**
- **Konfrontacija**
- **Jausmų atspindėjimas**
- **Palaikymas**
- **Empatija**
- **Fasilitacija**

# **VEDĖJO MOKĖJIMAI IR ĮGŪDŽIAI (2) Pagal *Corey G.***

- **Iniciatyvumas**
- **Tikslo iškėlimas**
- **Įvertinimas**
- **Grižtamasis ryšys**
- **Pasiūlymas**
- **Gynyba**
- **Savęs atskleidimas**
- **Modeliavimas**
- **Susiejimas**
- **Blokavimas**
- **Pabaigimas**

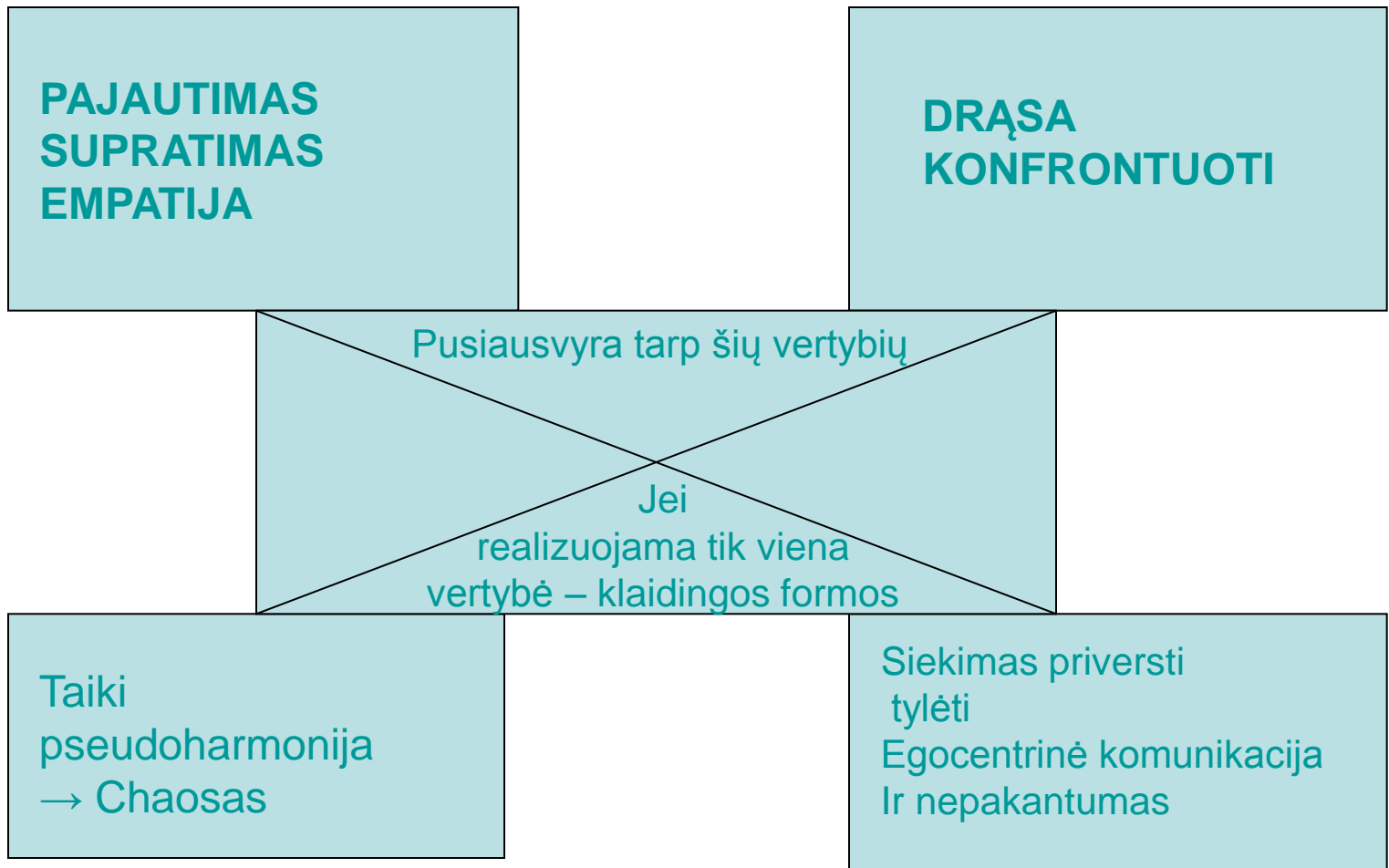
# **„Terapeuto filosofija“** S.Carrell (2000)

- Žmogaus esmė yra teigiama. „Niekas negimsta būti blogu“.
- Elgesys yra tikslingas. Žmogus daro tai, ką jis „gali daryti geriausio“ tuo momentu, kad patenkintų savo poreikius.
- Žmogus gali išmokti geriausio būdo patenkinti savo asmeninius poreikius.
- Žmogui būtina mokėti pasirinkti net apribotos laisvės sąlygomis.
- Žmogus nesikeis, jei jam to nereikia.
- Keisdamas savo elgesį, žmogus keičia savo nuostatas ir kognityvines schemas.
- Keisdamas savo nuostatas ir kognityvines schemas, žmogus keičia savo elgesį.
- Aplinka, kurioje pastiprinamas pozityvus elgesys, labiau sąlygoja jo gerėjimą, negu ta aplinka, kurioje pagrindinis dėmesys skiriamas negatyviam elgesiui.

# Darbo su grupėmis etinės normos

- Klientui pateikiama pilna informacija
- Dalyvių atranka
- Konfidencialumas
- Dalyvavimo savanoriškumas/privertimas
- Išėjimas iš grupės
- Sulaikymas ir privertimas (grupės vedimo „kietumo“ ribos)
- Vedėjo vertybių sistema, dirbant su grupe
- Bešališkumas

# Schulz von Thun, 1992



# Darbo su grupėmis etinės normos

- **Dvigubi santykiai**
- **Technikų ir metodų panaudojimas**
- **Tikslų apibrėžimas**
- **Konsultacijos tarp užsiėmimų**
- **Grupės darbo pabaiga**
- **Grupės būklės įvertinimas**
- **Kitų specialistų pagalba**
- **Grupės vedėjo profesinė kompetencija**

# **Svarbu atkreipti dėmesį į**

- **Psichologinę riziką**
- **Elgesio laisvės reguliavimą**
- **Pasirengimą būti pavyzdžiu**
- **Psichologinį vedėjo stabilumą**
- **Psichologinės pagalbos gavimą**

# *Grupės dinamika.*

- Tarpusavio santykis (interakcija) tarp grupės narių, tarp grupės narių ir vadovo priklauso nuo tam tikrų dėsningumų, panašiai pasireiškiančių visose grupėse bei padedančių grupės vadovui geriau suprasti grupės procesą ir atitinkamai veikti (intervencija).
- Vedėjo užduotis - grupės proceso stebėjimas ir skatinimas tinkamomis intervencijomis.



# GRUPĖS RAIDOS FAZĖS

- I. Orientacijos fazė: „Kas yra kiti?“
- II. Kovos dėl valdžios fazė: „Kur mano vieta? Ar aš galiu čia išsikovoti pripažinimą?“
- III. Pasitikėjimo fazė: „Taip, mes esame drauge!“
- IV. Diferenciacijos fazė: „Mes esame skirtingi ir mums reikia kiekvieno iš mūsų“
- V. Išsiskyrimo fazė: „Išsiskyrimas artėja. Mes išsiskirsime“

# Grupės procesai

- Agresija
- Monopolizavimas
- Manipuliavimas dėmesiu
- Pasipriešinimas
- Drovumas
- Konfidencialumo nesilaikymas
- Grupelės
- Konfliktai.
- Masinis grupės palikimas
- Verkimas

# Agresija

- Agresija turi tris komponentus: kognityvinį, emocinį ir veiksminį. Agresyvumas, kaip asmenybės savybė – žmogaus pasirengimas elgtis agresyviai. Agresija pasireiškia veiksmu, o agresyvumas – nuolatinė parengtis atlikti tokį veiksma. ***(savęs vertinimo lentelė).***

# Atpažįstant agresiją, svarbu įvertinti tokio elgesio tikslą, ketinimus ir motyvus.

- *Vaikai patiria daug kontrolės, ar suvokia suaugusius kaip kontroliuojančius, jie ateina į grupę nusiteikę skeptiškai, įtarūs ir įsitikinę, kad ir čia suaugę bus nusiteikę „prieš juos“*
- *Pyktis gali būti atsineštas iš gyvenimo ir sukeltas grupės darbo metu. Pastaroji situacija yra gera proga pakalbėti, kas sukėlė pyktį (pajuoka, pažeminimas ir pan.)*
- *Vaikai vėl ir vėl gali elgtis agresyviai. Paaiškinkite, kad pyktis turi teisę egzistuoti, tik jį reikia tinkamai išreikšti. Pasakyti, kad yra blogai, kad jie skriaudžia kitus tik todėl, kad kažkas nuskriaudė juos. Antra vertus galima pasakyti, kad supranti jį, kad už pykčio slepiasi baimė ir skriaudos. Tokiems vaikams reikia ypač daug meilės ir rūpinimosi jais.*
- *Jei kokio užsiėmimo metu buvo daug pykčio, užsiėmimo gale galima pasiūlyti baigti sakinį: „šiandieną aš buvau piktas, nes ...“*

# Monopolizavimas

- *Giluminė priežastis – nerimastingumas ir baimė. Jie dažnai stengiasi nutolti nuo svarstomų temų.*
- *Maži vaikai taip gauna dėmesį*

# Manipuliavimas dėmesiu

- *Vengti pozityvaus neverbalinio pastiprinimo, kai jie „ima dėmesį“ – nesišypsoti, nelinkčioti pritariamai, negirti.*
- *Pasakyti: Aš turiu nutraukti tave.*
- *Ištaikius progai suskirstyti grupę į poras, susėsti su juo į porą ir prisipjaudyti į sriubą. Jei labai priešiškas, to nedaryti)*
- *Aptarti grupėje jo elgesį – kaip jaučiasi kiti.*

# Pasipriešinimas

- *Labiausiai priešinas nesaugūs vaikai, juos gąsdina naujos situacijos.*
  - *Gali būti grupinis pasipriešinimas (Gadpaille, 1959). Jis gali pasireikšti trimis fazėmis:*
    1. *grupiniu **neklusnumu** (atvirai reiškiamu priešišku, nepasitikėjimu, grasinimais, užsiėmimų praleidinėjimu,*
    2. *kai nepavyksta išgąsdinti, tada **tikrina** – provokuoja vedėją agresyviai elgesiui, tikrina ar jis toks kaip visi suaugę. Taip bando vedėją.*
    3. ***tyla** – kai supranta, kad nepavyko išprovokuoti. Taip ginamasi nuo darbo su savo problemomis.*
- Jei koks pavienis vaikas reiškia priešišku, kalba atžagariu tonu, galima paprašyti, kad jis papasakotų, kas jį verčia taip elgtis. Pvz.: „Jonai, regis tave labai pykdo būtinybė būti čia, atrodo, kad tu nenori čia dalyvauti. Matyt, tai sukelia tavo pyktį. Papasakok, kas čia tau taip nepatinka?“*

# Konfliktai

- Jei yra labai konfliktiškas dalyvis, sudaryti su juo kontraktą – jei nesusipyks per užsiėmimą, gaus paskatinimą



# LITERATŪRA

- Алексеева И. А., Новосельский И. Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины, последствия, помощь, Москва: Генезис, 2005.
- Carrell S., Group exercises for Adolescents, a manual for therapists, sage Publications, Inc., 2000.
- Фопель К., Эффективный воркшоп. Москва: Генезис, 2003.
- Фопель К., Психологические группы. Москва: Генезис, 1999.
- Фопель К., Сплоченность и толерантность в группе. Москва: Генезис, 2003.
- Игумнов С. А., Психотерапия и психокоррекция детей и подростков. Москва: И - тво Института психотерапии, 2000
- Kepalaitė A., Grupės ir grupiniai procesai. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas, 2008.
- Кори Дж., Теория и практика группового консультирования. М.: [Изд-во Эксмо](#), 2003.
- Лидерс А. Г., Психологический тренинг с подростками, Москва: АСАДЕМА, 2003.
- Психологический тренинг в группе/Авторы - составители Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова, Москва: И - во Института психотерапии, 2005.
- Smead R., Skills and Techniques for Group Work with Children and Adolescents, Research Press, 1999.
- Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/ Под науч. Ред. А. Ф. Шадуры, СПб.: Речь, 2005.
- Хухлаева О. В., Кирилина Т. Ю., Федорова О. В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья, Москва: ЭКСМО – Пресс, 2000.