

## PROJEKTAS: „VISUOMENĖS PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMAS, SKATINANT INOVATYVIŲ PSICHOLOGINIO KONSULTAVIMO PASLAUGŲ PLĖTRĄ“

Š. m. lapkričio mėnesį vykdydami projektą „Visuomenės psichikos sveikatos stiprinimas, skatinant inovatyvių psichologinio konsultavimo paslaugų plėtrą“ organizavome aštuonis renginius vaikams, tėvams, moterims, specialistams.

Vienas jų - lapkričio 11 dieną Telšių rajono V. Kleivos gimnazijoje vyko praktinis-patyrinimasis renginys specialistams „Kaip stiprinti vaikų ir paauglių psichinę sveikatą?“, kurio metu jie turėjo galimybę pagilinti žinias apie vaikų ir paauglių psichinę sveikatą, patobulinti emocinį raštingumą, pažinti profesinį perdegimą, pabandė keletą streso įveikos metodų.



Lapkričio 18 dieną praktiniame – patyriniame renginyje „Dėmesingas įsisąmoninimas (mindfulness) savikontrolei gerinti“ dalyvavo Ryto progimnazijos 5 c klasės mokiniai. Šio renginio pagrindinis tikslas – Dėmesio koncentravimas, kuris padėtų atpažinti savo mintis, jausmus ir kylančius pojūčius dabartyje (čia ir dabar). Pirmiausia bandyta išsiaiškinti kas tas dėmesingas įsisąmoninimas, ką jis mums duoda. Kad vaikams būtų suprantamiau atliktas razinos/duonos pratimas. Pratimo metu buvo kviečiama pasižiūrėti į razinos/duonos gabaliuką tarsi atvykusiems iš kitos planetos, į šį daiktą pažiūrėti taip, lyg matytume pirmą kartą ir apsispręsti jį patyrinėti. Smalsiai ištyrinėti matomą vaizdą: spalvų niuansus, formas, nelygumus, viską ką galime pastebėti savo akimis. Tada raziną/duoną tyrinėjama per visus pojūčius (uoslę, klausą, lietimą, rijimą). Pratimo aptarimas grupelėse.

Pasiskirstę porose vaikai mokėsi pilnaprotaujančio kalbėtojo ir pilnaprotaujančio klausytojo vaidmenų. Aptarti sunkumai būnant viename ir kitame vaidmenyje. Kūno skenavimo pratimas. Šio pratimo tikslas - paeilui „pabūti“ su kiekviena kūno dalimi, taip ugdant savo sąmoningumą.



Lapkričio 19 dieną Kulių gimnazijoje šeimoms vyko užsiėmimas „Gyvenimo spalvos“. Renginio metu vyko diskusija apie priešmokyklinės grupės vaikų nūdienos stiprybes, t.y. jų gebėjimus, pozityvias reakcijas į veiklas. Aptartos priešmokyklinės grupės vaikų nūdienos probleminės aktualijos. Išanalizuotos situacijos bei nerimą keliantys veiksniai, pasiūlyti sprendimo būdai, galimos specialistų ar institucijų pagalbos. Pristatyta priešmokyklinio amžiaus vaiko kalbos norminė raida bei jo būtini įgūdžiai ir gebėjimai. Tėveliams pateiktos rekomendacijos žodžiu bei informaciniuose lankstinukuose. Vaikai renginio metu, kol tėvai diskutavo, grafikos technika piešė „Šeimos emociją“. Renginio reziumė: Kokią gyvenimo spalvą renkiesi augindamas priešmokyklinuką? Vaikų darbų mini parodėlė bei aptarimas. Renginį vedė specialioji pedagogė Rūta Paulauskienė ir logopedė metodininkė Jūratė Kubilienė.



Lapkričio 19 dieną Plungės rajono Žemaičių Kalvarijos M. Valančiaus gimnazijoje vyko mokymai tėvams „Vaikų psichinės sveikatos stiprinimas - mano, tavo, mūsų reikalas“, kurį vedė psichologė Birutė Žiūraitienė. Vyko diskusijos, tėvai atliko praktines užduotis, kurių metu tėvai mokėsi bendravimo su vaikais, diskutavo apie pagalbą savo vaikams kai jiems sunkiau sekasi mokytis. Kalbėta apie taisyklių taikymą, ribų nustatymą.

2019 11 20 Plungės rajono Ž.Kalvarijos M.Valančiaus gimnazijos 3-4 klasių mokiniams vyko praktinis patyriminis renginys „Vaizdinės relaksacijos pratimai emocinei būsenai harmonizuoti“, kuriame dalyvavo 29 mokiniai. Diskusija – ar spalvotas mūsų gyvenimas? Ar galime žmogaus nuotaikai ir emocinei būsenai priskirti atitinkamą spalvą? Buvo analizuojama, kaip mokiniai jautėsi, kai pamatė... (Diskusija- jei matei..., kaip jauteisi, kokią spalvą priskirtum šios situacijos emocijai?..). Kalbėta apie metų laikus. Kokiam metų laikui, kokia spalva dominuojanti. Diskutuojama kam koks metų laikas patinka? Kodėl? Kaip jaučiamės vasarą, rudenį ir t. t. .

Organizuotas žaidimas „Kas gali būti tik (...) nurodytos spalvos?“. Vaikai suskirstyti į grupes ir turėjo sugalvoti atitinkamos spalvos objektą ar subjektą, bet šis turi būti tik nurodytos spalvos (raudonas, žalias, juodas, mėlynas, geltonas). Kas sugalvos daugiau? Diskusija – kaip jautėtės gavę užduotį ir ją atlikę? Kas buvo išradingiausi, šmaikščiausi ir t. t. Žaidime –atspėk pagal aprašymą (žodinį) kas tai? Pateikiama pamažu vis daugiau ir daugiau objekto/subjekto požymių, kol mokiniai atspėja. Aptariama emocija ir kokią spalvą priskirtume tam patyrimui. Skaitytas eilėraštis „Spalvos peštukės“, aptariamas turinys. Padaroma išvada. Vaikai įsijungė į praktinę veiklą „Akrilinių dažų šėlsmas“. Mokiniai liejo pasirinktas spalvas, išvelgė spalvų šėlsme objektus, diskutavo kokios emocijos užvaldo stebint spalvų reginį.



Lapkričio 25 dieną Plungės raj. Kulių gimnazijoje vyko užsiėmimas 5-6 klasių mergaitėms „Mergaitė – mergina – moteris“. Į susitikimą su psichologe Nijole D. mergaitės rinkosi nedrąsiai. Užsiėmimo pradžioje daugelis iš jų sakė, kad jaučiasi įsitempusios, susijaudinusios, nes susitikime su psichologe jos dalyvauja pirmą kartą. Aiškinomės, ką daro psichologas, kada verta pas jį apsilankyti, kokiais atvejais jis gali padėti. Mergaitės nedrąsiai, tačiau atvirai ir nuoširdžiai dalijosi patirtimi, teigė, kad dažnai jaučiasi pavargusios, trūksta poilsio. Užsiėmimo metu mergaitės išbandė streso įveikos pratimą, meditavo, savo jausmus išreiškė dailės terapijos pagalba. Pabaigoje dauguma sakė, kad iš susitikimo išsineša pasitikėjimo savimi, drąsos ir supratimą, kad psichologiniai užsiėmimai gali būti labai įdomūs.

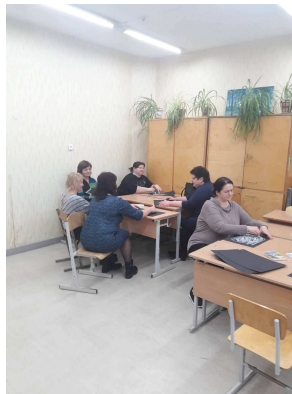


Lapkričio 25 d. Plungės raj. Kulių gimnazijoje vyko praktinis – patyriminis renginys vaikams ir paaugliams „Meno terapija vidinei įtampai mažinti“, kurio metu buvo kalbama apie tai, kaip meno terapija gali padėti žmogui suprasti ir išreikšti savo emocijas, atskleisti jo kūrybines galias. Užsiėmimo metu visa tai buvo galima išbandyti praktiškai. Kulių gimnazijos moksleiviai labai nuoširdžiai ir noriai įsitraukė į veiklą, buvo atviri ir geranoriški. Aptarimo metu aktyviai reiškė

emocijas, dalijosi savo suvokimais. Šį kartą dailės terapijos metodo pagalba jaunimas aiškinosi, kokią įtaką kiekvieno iš mūsų vidiniam pasauliui daro kitų žmonių žodžiai, elgesys ar požiūris. Pasirodo, esame veikiami vieni kitų: kartais džiuginame, kartais, patys to nesuprasdami, liūdiname, o kartais net gąsdiname. Netikėta ir įdomu buvo visa tai suprasti atliekant meno terapijos pratimus. Užsiėmimą vedė psichologė Nijolė Daunienė.



Lapkričio 28 dieną Luokės V. Kleivos gimnazijoje, buvo organizuotas renginys „Gyvenu savo gyvenimą“. Renginyje dalyvavo 10 moterų – mamų, kurios noriai įsitraukė į diskusiją apie tai, kaip moterys šiandien gyvena savo gyvenimą, ar apie tokį gyvenimą buvo svajota jaunystėje, ir kiek už savo gyvenimą jos prisiima atsakomybės. Praktinių užduočių pagalba bandyta suprasti, kaip mus veikia gyvenimo sunkumai ir kaip skirtingai tuos sunkumus interpretuojame. Moterys bandė spalvomis pavaizduoti savo gyvenimo įsimintiniausią įvykį.



Projekto koordinatore

Jūratė Karalienė