

PLUNGĖS EMOCINIS ŽEMĖLAPIS

Minėdami Plungės pedagoginės psichologinės tarnybos 30 metų jubiliejų pakvietėme miesto gyventojus prisijungti prie paprastos, tačiau prasmingos akcijos – „Kaip jaučiasi žmonės Plungėje?“

Įvairiose miesto vietose – Plungės rajono savivaldybės viešojoje bibliotekoje, įvairiose ugdymo įstaigose, Pedagoginėje psichologinėje tarnyboje, Vaikų dienos centre ir kitur – buvo pakabinti plakatai su skirtingomis emocijomis. Akcijoje dalyvavo net 398 Plungės gyventojai: 130 vaikų, 104 paaugliai, 164 suaugusieji. Kiekvienas praeivis galėjo sustoti, trumpam pažvelgti į save ir priklijuoti lipduką prie jausmo, kuris tuo metu buvo artimiausias. Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad tai – tik spalvoti lipdukai ant plakato. Tačiau iš tiesų tai tapo savotišku miesto emociniu žemėlapiu. Kiekvienas lipdukas – tai konkretus žmogus, kuris bent trumpam stabtelėjo ir paklausė savęs: „Kaip aš jaučiuosi?“

Bendras Plungės emocinis paveikslas nuteikia pozityviai. Dažniausiai buvo pažymėtas jausmas **linksmas** – jį pasirinko net 86 žmonės. Ypač džiugina tai, kad beveik kas antras akcijoje dalyvavęs vaikas (51) pažymėjo būtent šią emociją. Vaikystėje būdingas natūralus gebėjimas džiaugtis, spontaniškai reikšti emocijas ir gyventi šia akimirka.

O štai paauglių grupėje ryškiausiai atsiskleidė du jausmai – **atsipalaidavimas** (34) ir **nuovargis** (27). Tai nestebina. Paauglystė yra intensyvių pokyčių laikotarpis, kai tenka vienu metu spręsti mokymosi, santykių, tapatumo ir ateities klausimus. Todėl šalia gebėjimo atsipalaiduoti dažnai atsiranda ir didesnis emocinis bei fizinis nuovargis.

Suaugusiųjų grupėje labiausiai išsiskyrė **susidomėjimas** (31). Galbūt tai rodo smalsumą, norą suprasti save ir kitus, būti aktyvia bendruomenės dalimi. Smalsumas ir domėjimasis pasauliu dažnai tampa svarbiu psichologinio gyvybingumo ženklu.

Žinoma, miesto emociniame žemėlapyje atsispindėjo ir sunkesni jausmai – **liūdesys** (14), **pyktis** (17), **įtampa** (27), **baimė** (7) ar **palaikymo poreikis** (15). Tačiau jų buvo gerokai mažiau. Tai primena svarbią tiesą: kiekviename mieste, kiekvienoje bendruomenėje ir kiekvienoje šeimoje gyvena įvairiai besijaučiantys žmonės. Ir visi jausmai yra svarbūs, nes jie pasakoja apie mūsų poreikius, patirtis ir santykius su aplinkiniais. Gebėjimas atpažinti ir įvardyti jausmus yra svarbi emocinės sveikatos dalis. Kai suprantame, ką jaučiame, lengviau pasirūpiname savimi, paprašome pagalbos ar suteikiame jos kitam.

Atskirą grupę sudarė ugdymo įstaigų vadovai, Vaiko gerovės komisijų pirmininkai ir pagalbos mokiniui specialistai – iš viso akcijoje dalyvavo 45 švietimo bendruomenės nariai. Dažniausiai jie rinkosi emociją **susidomėjęs** (22 žmonės). Tai rodo profesinį smalsumą, atvirumą naujoms idėjoms. Kartu šioje grupėje gana ryški buvo ir **įtampa** (8), ypač tarp pagalbos mokiniui specialistų. Tai nestebina, nes kasdienis darbas su vaikų, paauglių ir šeimų sunkumais reikalauja ne tik profesinių žinių, bet ir didelių emocinių išteklių. Džiugina tai, kad nė vienas šios grupės dalyvis tą dieną nesijautė liūdnas, piktas ar išsigandęs. Kita vertus, keli vadovai ir V GK pirmininkai pažymėjo, kad jiems **reikia palaikymo** (3). Tai dar kartą primena svarbią tiesą – net tie žmonės, kurie kasdien rūpinasi kitų gerove, patys taip pat turi poreikį būti išgirsti, suprasti ir sulaukti palaikymo.

Dėkojame visiems, kurie sustojo, pažvelgė į save ir priklijavo savo lipduką. Kiekvienas jų priminė, kad už skaičių, pareigų ir kasdinių vaidmenų visada yra žmogus su savo jausmais.

			1	2	3	4	5	6	Suma	Iš viso
V 1	Atsipalaidavę	V	4	1	5	8	1	3	22	77
VGK 3		P	2	5	6	7	13	1	34	
Sp 3		S	7	5		2	6	1	21	
V 5	Susidomėję	V		2	10	1	1	2	16	52
VGK 6		P		2	1	2			5	
Sp 11		S	5	12	6	3	4	1	31	
V 1	Linksmi	V	5	12	16	10	3	5	51	86
VGK 1		P	2		2	2	6		12	
Sp 1		S	6	3	4	2	8		23	
V 1	Pavargę	V	1	2	6	4	2		15	58
VGK 0		P	3	4	2	6	12		27	
Sp 1		S		7	2	2	4	1	16	
	Liūdni	V			1		3	1	5	14
		P	1	2	1	1	1		6	
		S		1		1		1	3	
	Pikti	V	1		1	1	3		6	17
		P				1	4		5	
		S		3		1	1	1	6	
V	Įsitempę	V	1	1			3		5	27
VGK 1		P	1	1	2	5	1		10	
Sp 7		S		3	2	4	2	1	12	
	Išsigandę	V			1	3		1	5	7
		P					2		2	
		S								
V 2	Reikia palaikymo	V			3		2		5	15
VGK 1		P			1	1	1		3	
Sp 0		S			1	2	3	1	7	
V 10	Suma	V	12	18	43	27	18	12	130	353+45
VGK 12		P	9	14	15	25	40	1	104	
Sp 23		S	18	34	15	17	28	7	119	
45	Iš viso		39	66	73	69	86	20	353	

1. Plungės PPT
2. Maximos biblioteka
3. Viešoji biblioteka
4. Senamiesčio mokykla
5. Žemaitijos kadetų Žemaičių Kalvarijos gimnazijos skyrius
6. Alsėdžiai
7. Ugdymo įstaigų direktoriai, VGK pirmininkai, pagalbos vaikui specialistai.

SAGE