



Projektas “Aš galiu”



Programa „Veiklus jaunimas“

Projektas “Aš galiu”



Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai. Šis leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią jame pateikiamos informacijos naudojimą

Leidinio autoriai:

Asociacijos „Vyrų krizių centras“ savanoriai-iniciatyvinė projekto „AŠ GALIU“ grupė:

Agnė Dorelaitienė, Rasa Lopetaitė, Domas Kuncė, Aidas Urbonas, Eglė Pempytė,

Gita Argustaitė, Bronius Palšis

Kaunas 2012

Turinys

Programa „VEIKLUS JAUNIMAS“: tikslas, struktūra, bendrieji prioritetai, bruožai	5-11
Projektas „AŠ GALIU: koncepcija	12-16
Projektas „AŠ GALIU“: iniciatyvinė grupė	17-23
Projektas „AŠ GALIU“: tikslinė grupė ir problema	24-27
Projekto „AŠ GALIU“ veikla: forum teatras	29-31
Projekto „AŠ GALIU“ veikla: dailės terapija	32-33
Projekto „AŠ GALIU“ veikla: žaidimų terapija	34-35
Projekto „AŠ GALIU“ veikla: psichodrama	36-37
Projekto „AŠ GALIU“ veikla: šoumenas	38-39
Projekto „AŠ GALIU“ veikla: alter ego metodas	40-41
Projekto „AŠ GALIU“ veikla: kompiuterinio raštingumo kursai	42-43
Projekto „AŠ GALIU“ veikla: seminaras kitokios darbo galimybės	44
Projektas „AŠ GALIU“: kompetencijos	45-50
Projektas „AŠ GALIU“: refleksijos	51-59
Projektas „AŠ GALIU“: vietoj pabaigos žodžio	60

Programa „VEIKLUS JAUNIMAS“: tikslai, struktūra, bendrieji prioritetai, bruožai

Programa „Veiklus jaunimas” - tai Europos Sąjungos programa, sukurta jauniems žmonėms. Jos tikslas yra ugdyti jaunųjų europiečių Europos pilietiškumo, solidarumo ir tolerancijos jausmą ir įtraukti juos į Europos ateities kūrimo procesą. Programa skatina mobilumą ES viduje ir už jos ribų, neformalų mokymąsi ir tarpkultūrinį dialogą, skatina jaunų žmonių užimtumą bei įtraukimą, nepaisant jų išsilavinimo, socialinio statuso ar kultūrinės kilmės. „Veiklus jaunimas” – tai programa visiems!!! (Europos Komisija „Veiklus jaunimas“ Programos vadovas, galioja nuo 2011 m. sausio 1 d.)

Programa „VEIKLUS JAUNIMAS“ siekia:

- skatinti aktyvų jaunų žmonių pilietiškumą, ypač Europos pilietiškumą
- ugdyti jaunų žmonių solidarumo jausmą ir skatinti toleranciją
- skatinti jaunų žmonių iš įvairių šalių tarpusavio supratimą
- prisidėti prie paramos sistemų, kuriomis remiama jaunų žmonių veikla, kokybės gerinimo ir pilietinės visuomenės organizacijų jaunimo reikalų srityje veiksnio didinimo
- skatinti Europos bendradarbiavimą jaunimo reikalų srityje.

(http://www.jtba.lt/daugiau_apie_programa_veiklus_jaunimas)

Programos „VEIKLUS JAUNIMAS“ struktūra
Programą „VEIKLUS JAUNIMAS“ sudaro penki veiksmi:

1 veiksmas – „Jaunimas Europai“

1.1 Jaunimo mainai

Jaunimo mainai suteikia galimybę dviems ar daugiau jaunų žmonių (paprastai 13–25 m. amžiaus) grupių iš skirtingų šalių susitikti ir kartu dalyvauti bendroje veiklos programoje, geriau pažinti dalyvaujančių šalių kultūras. Grupės kartu planuoja jaunimo mainus juos dominančia tema. Finansuojama jaunimo mainų siuntimo arba priėmimo veikla, taip pat išankstinio planavimo vizitai.

1.2. Jaunimo iniciatyvos

Tai projektai, sugalvoti, suplanuoti ir įgyvendinti jaunų žmonių grupių. Remiamos vietinės jaunimo iniciatyvos, kai veikla vykdoma vietos, regioniniu ar nacionaliniu lygiu (finansuojama iki 6500 EUR) ir tarptautinės jaunimo iniciatyvos, kai panaši veikla vyksta visose dalyvaujančiose šalyse, bendradarbiaujant ir dalinantis turima patirtimi (finansuojama iki 9000 EUR, taip pat padengiamos tarptautinių kelionių bei išankstinio planavimo vizito išlaidos). Jaunimo iniciatyvos pirmiausia yra skirtos 18–30 metų amžiaus jauniems žmonėms. Dalyvauti gali ir jauni žmonės nuo 15 metų, jeigu juos lydi jaunimo darbuotojas arba konsultantas.

1.3. Jaunimo demokratiškumo projektai

Remiamas jaunų žmonių dalyvavimas vietos, regiono ar nacionalinio lygmens atstovaujamosios demokratijos struktūrose bendruomenių demokratiname gyvenime ir tarptautiniame demokratiname gyvenime. Šia priemone gali pasinaudoti šie projektai skirti 13–30 metų jauniems žmonėms. Veikloje gali dalyvauti ir sprendimus priimančios asmenys, ekspertai. Finansuojama iki 75 proc. projekto biudžeto, bet ne daugiau kaip 50 000 EUR.

2 veiksmas – „Europos savanorių tarnyba“

Europos savanorių tarnyba remia jaunų žmonių dalyvavimą įvairaus pobūdžio savanoriškoje veikloje, vykdomoje Europos Sąjungoje ir už jos ribų. Jauni žmonės (18–30 m. amžiaus), veikdami pavieniui arba grupėmis, gali dalyvauti pelno nesiekiančioje nemokamoje veikloje. Išimtiniais atvejais, Europos savanorių tarnybos projektuose leidžiama dalyvauti jauniems nuo 16 metų. Finansavimas skiriamas savanorio priėmimo, siuntimo bei projektų koordinavimo veiklai.

3 veiksmas – „Pasaulio jaunimas“

Šio veiksmo priemonės skirtos bendradarbiavimui su kaimyninėmis Europos Sąjungos ir kitomis pasaulio šalimis remti. Finansuojami jaunimo mainai, jaunų žmonių bei jaunimo darbuotojų mokymai, jaunimo organizacijų partnerystės ir bendradarbiavimo projektai.



4 veiksmas – „Paramos jaunimui sistemos“

4.3 Jaunimo darbuotojų ir jaunimo organizacijose aktyvių asmenų mokymas ir bendradarbiavimo tinklų kūrimas

Remiami dirbančiųjų su jaunimu ir jaunimo organizacijų veikloje aktyvių asmenų (o ypač jaunimo lyderių, konsultantų, projekto vadovų) stažuotės, parengiamieji vizitai, pažintinės kelionės, partnerystės kūrimo renginiai, įvertinimo susitikimai, seminarai, mokymo kursai ir bendradarbiavimo tinklų projektai.

5 veiksmas – „Parama bendradarbiavimui Europos jaunimo reikalų srityje“

Šiuo veiksmu priemonėmis siekiama skatinti bendradarbiavimą jaunimo politikos srityje, struktūrinį jaunų žmonių bei jaunimo sektoriuje dirbančių asmenų ar už jaunimo reikalus atsakingų politikų dialogą.

5.1. Jaunų žmonių ir už jaunimo reikalų politiką atsakingų asmenų susitikimai

Remiami tarptautiniai jaunimo seminarai ir nacionaliniai jaunimo susitikimai, skirti aptarti, pasidalinti idėjomis ir vertinga patirtimi, o taip pat rekomendacijoms dėl struktūrinio dialogo, jaunimo srities atvirojo koordinavimo metodo, ES jaunimo strategijos uždavinių. Taip pat projektai gali būti skirti ES pirmininkaujančios valstybės narės oficialių jaunimo renginių organizavimui ar Europos jaunimo savaitei, stiprinti dialogą tarp sektorių bei formalaus ir neformalaus ugdymo sričių bendradarbiavimą.

Bendrieji programos „VEIKLUS JAUNIMAS“ prioritetai

• Europos jaunimo pilietiškumas

Programa siekia padėti jauniems žmonėms suvokti, jog jie yra Europos piliečiai, galintys mąstyti europinėmis temomis ir diskutuoti apie Europos Sąjungos sąrangą ir ateitį. Rengiami projektai turėtų turėti aiškų Europos aspektą ir skatinti jaunas žmones apmąstyti besikuriančią Europos visuomenę ir jos vertybes.

• Jaunų žmonių dalyvavimas

Bendrasis dalyvavimo tikslas – skatinti jaunas žmones aktyviai dalyvauti demokratiame gyvenime. Jo gali būti siekiama trimis būdais: skatinant jaunų žmonių dalyvavimą savo bendruomenių gyvenime; skatinant jaunų žmonių dalyvavimą atstovaujamosios demokratijos sistemoje; mokant ir mokantis aktyvaus dalyvavimo.

• Kultūrų įvairovė

Pagarba įvairioms kultūroms ir kova su rasizmu bei ksenofobija – tai programos „Veiklus jaunimas“ prioritetai. Konkrečiame projekte dalyvaujantys jauni žmonės turėtų aiškiai suvokti jo tarpkultūriškumą. Siekiant projektą dalyviams sudaryti vienodas veiklos galimybes ir užtikrinti tarpkultūrinį jaunų žmonių mokymąsi, reikėtų taikyti su kitų kultūrų pažinimu ir tarpkultūriniu mokymusi susijusius metodus.

• Mažiau galimybių turinčių jaunų žmonių įtraukimas į veiklą

Programa „Veiklus jaunimas“ yra skirta visiems, todėl reikėtų stengtis į ją įtraukti jaunas žmones, turinčius mažiau galimybių ir/ar ypatingų poreikių. Jaunimo grupės ir organizacijos turėtų imtis tinkamų priemonių, kad išvengtų kurių nors tikslinių grupių atskirties.

(http://www.jtba.lt/daugiau_apie_programa_veiklus_jaunimas)

9



Svarbiausi programos „VEIKLUS JAUNIMAS“ bruožai

• Neformalus ugdymas

Programos „Veiklus jaunimas“ finansuojami projektai pagrįsti neformalaus ugdymo principais:

- neformalus ugdymas yra planuojamas ir savanoriškas;
- mokymasis vyksta įvairioje aplinkoje ir esant įvairioms situacijoms, kai mokymas ar dėstymas nėra vienintelė ar pagrindinė veikla;
- veiklą gali vykdyti tiek profesionalūs mokymo vadovai, tiek savanoriai jaunimo lyderiai;
- veikla nebūtinai grindžiama tradiciniais mokomaisiais dalykais ar tarpsniais;
- veikla paprastai skiriama konkrečioms tikslinėms grupėms ir priklauso nuo konkrečios temos.

• Neformalaus ugdymo pripažinimas

Programos „Veiklus jaunimas“ įtvirtinimo ir pripažinimo priemonė - „Youthpass“. Visi programoje dalyvaujantys jauni žmonės turi teisę gauti šį jų mokymosi patirtį patvirtinantį pažymėjimą.

• Programos „Veiklus jaunimas“ matomumas

Visi programos finansuojami projektai turi aiškiai populiarinti programą. Kiekvienas projektas turi teikti tam tikrą informaciją apie programą, taip pat išnaudoti visas progas apie projekto veiklą informuoti žiniasklaidos priemones.

• Rezultatų taikymas ir sklaida

Projektų rengėjai turėtų imtis priemonių, kad jų projektai ir projektų rezultatai būtų kiek įmanoma pritaikomi ir taptų žinomi kuo didesniai Europos jaunų žmonių ratui.

• Kova su diskriminacija

Galimybę dalyvauti programoje turi turėti visi jauni žmonės, nepriklausomai nuo jų lyties, rasinės arba etninės kilmės, religijos ar tikėjimo, negalios ar seksualinės orientacijos.

- **Moterų ir vyrų lygybė**

Siekama, kad ne tik visoje programoje „Veiklus jaunimas“, bet ir įgyvendinant kiekvieną priemonę, kiekvieną projektą dalyvautų po lygiai vaikinių ir merginų.

- **Vaikų apsauga ir saugumas**

Programos „Veiklus jaunimas“ projektuose turi būti skiriama pakankamai dėmesio apsaugai nuo bet kokios netinkamo elgesio, seksualinio ir moralinio priekabiavimo, įvairių su kultūrų skirtumais susijusių problemų, nelaimingų atsitikimų, gaisrų ir pan. Vaikų apsaugos gaires galima rasti Programos šalių nacionalinėse agentūrose.

- **Daugiakalbystė**

Savo programomis Europos Bendrija skatina daugiakalbystę ir skatina piliečius mokytis užsienio kalbų. Svarbu, kad projektuose dalyviams būtų sudarytos sąlygos pažinti kitas kalbas

(http://www.jtba.lt/daugiau_apie_programa_veiklus_jaunimas)

11



Projektas „AŠ GALIU“: koncepcija

Projekto „AŠ GALIU“ idėja gimė asociacijos Vyrų krizių centro savanoriams, aktyviai prisidedantiems prie Vyrų krizių centro veiklos. Vyrų krizių centro savanoriai pastebėjo, jog daugelio organizacijų-partnerių pagrindinė klientų problema yra žema savivertė ir sunki integracija į darbo rinką. Daugelis organizacijų klientų patiria visuomenės atstūmimą, jaučiasi „kitokiais“ visuomenės nariais, susiduria su neigiamu savęs vertinimu, kas vėliau gali tapti kliūtimi siekiant įsidarbinti bei užsiimti patinkančia veikla.





Mēs pasirinkome:

Kauno jaunimo mokyklā dėl to, kad joje besimokantys jaunuoliai turi atskirties problemų, dauguma jų yra iš socialinės rizikos grupei priklausančių šeimų, turi ribotus socialinius įgūdžius ar gyvena nesaugiose sąlygose, kas vėliau sukelia elgesio problemas. Kauno jaunimo mokykloje jaunuoliai mokosi nuo 5 iki 10 klasės, vėliau renkasi, ar mokytis toliau, ar įgyti profesiją. Su tomis pačiomis problemomis susiduria ir Kauno jaunimo mokyklos moksleiviai būdami „kitokiais“, „atstumtaisiais“, „nešančiais problemas“, „sunkūs paaugliai“ – tai tampa jų etikete. Ši etiketė juos tarsi lydi ir toliau: pilnai neįsintegravę į darbo rinką, jausdami visuomenės atstūmimą, šie jaunuoliai dažnai atvejais yra linkę pasirinkti socialiai nepriimtina arba pasyvų gyvenimą: priklausomybę sukeliančias medžiagas, nusikaltimus, depresiją ir pan. Su jaunuoliais iš Kauno jaunimo mokyklos Vyrų krizių centro savanoriai tenka dirbti nuolat socialinių akcijų ir kitų renginių metu.



Kauno aklųjų ir silpnaregių vaikų globos bendriją „Akių šviesa”, nes bendrijos jaunuoliai turi fizinę negalią: turi regėjimo sutrikimų. Bendrija „Akių šviesa” siekia skatinti ir tobulinti bei remti regėjimo negalios vaikų ir jaunuolių ugdymą, užimtumą, meninę ir kultūrinę saviraišką, informacinių technologijų prieinamumą. Jaunuoliai, priklausantys bendrijai „Akių šviesa”, turi galimybę naudotis edukacinėmis, socialinėmis ir techninės paramos paslaugomis. Inicijatyvinė projekto grupė, padėdama Vyrų krizių centrui atlikti pilotinį tyrimą dėl integracijos į darbo rinką, pastebėjo, jog 16-18 metų jaunuoliai nėra labai suinteresuoti dirbti, anot jų, darbdaviai mažai moka, tad geriau kukliai gyventi iš invalidumo pašalpos, nei eiti dirbti. Tai rodo, jog negalią turintys asmenys ir toliau patiria diskriminaciją darbo rinkoje, kas visiškai užkerta kelią integracijai į darbo pasaulį. Drauge tai ir toliau formuoja negalią turinčių jaunuolių žemą savęs vertinimą, nepasitikėjimą savo jėgomis, nepozityvų problemų sprendimą, atitolina nuo aktyvaus dalyvavimo visuomeniniame gyvenime ir mažina socialinį įsitraukimą.

Pagrindinis projekto „AŠ GALIU“ tikslas:

Didinti jaunuolių savivertę suteikti praktinių žinių ir įgūdžių, padėsiančių integruotis į darbo rinką. Šiuo projektu siekiama padėti jaunuoliams išsiaiškinti jų socialines, psichologines, elgesio ir kitas problemas, padėti ieškoti galimų sprendimų galimybių bei suteikti jaunuoliams praktinių žinių naudojantis informacinėmis technologijomis. Suteikti projekto dalyviams galimybę įgyti daugiau pasitikėjimo savimi, kurio jiems trūksta dėl jų socialinės padėties. Būdami ir dirbdami drauge, projekto dalyviai turės galimybę susidurti su naujomis patirtimis, pamatyti kitokias problemas, iš naujo įvertinti savo problemas ir savo elgesį. Viso projekto metu bus siekiama, kad projekto dalyviai labiau pasitikėtų savimi, gebėtų pozityviai spręsti konfliktus, priimti kitus, bendrauti ir bendradarbiauti, sąžiningai atliekant užduotis.

Projektas „AŠ GALIU“ skirtas:

Projektas „Aš galiu“ buvo skirtas socialinę atskirtį patiriantiems Kauno jaunimo mokyklos ir Kauno aklųjų ir silpnaregių vaikų globos bendrijos „Akių šviesa“ 15-18 metų jaunuoliams, siekiant pozityvios jų integracijos į visuomenę ir darbo rinką.

Projekto „AŠ GALIU“ vertybės ir principai:

- pagarba žmogaus teisėms;
- tolerancija;
- elkis su kitu, kaip norėtum, kad kitas elgtųsi su tavimi;
- socialinis teisingumas.



Projektas „AŠ GALIU“: iniciatyvinė grupė

Asociacijos Vyrų krizių centras, savanoriai – septyni jaunuoliai, siekiantys pasidalinti savo žiniomis ir patirtimis su jaunimu, kuriems reikalinga draugiška panašaus amžiaus jaunų žmonių pagalba.

DOMAS KUNCĖ



Domas studijuoja kinomechanikos operatoriaus specialybę, domisi fotografija, multimedijos naujovėmis. Domas viso projekto metu ne tik tiesiogiai bendravo su projekto dalyviais, bet ir įamžino svarbiausias akimirkas. Visa tai dabar tapo pagalbine priemone pristatant projektą kitoms nevyriausybinėms organizacijoms.

AIDAS URBONAS



Aidas studijuoja Kauno technologijos universitete taikomąją matematiką ir informatiką, todėl projekto metu buvo pagrindinis žinių apie kompiuterinį raštingumą ir internetinių svetainių kūrimą „tiekėjas“. Visi drauge jaunuoliai mokėsi kartu, nes Aidas dar yra studentas, ir neturi daug patirties taikant universitete įgytas žinias, todėl būtent šio projekto metu, žinias galėjo pagilinti.

GITA ARGUSTAITĖ



Gita yra apgynusi psichologijos magistrantūros programą Vytauto Didžiojo universitete, o nuo šių metų rugsėjo studijas tęsia psichologijos doktorantūroje Sveikatos mokslų universitete. Gita aktyviai dirba su pauglių grupėmis, geba užmegzti pozityvų kontaktą su jaunimu. Projekto metu Gitos psichologinės žinios labai padėjo taikant pasirinktus metodus.

RASA LOPETAITĖ



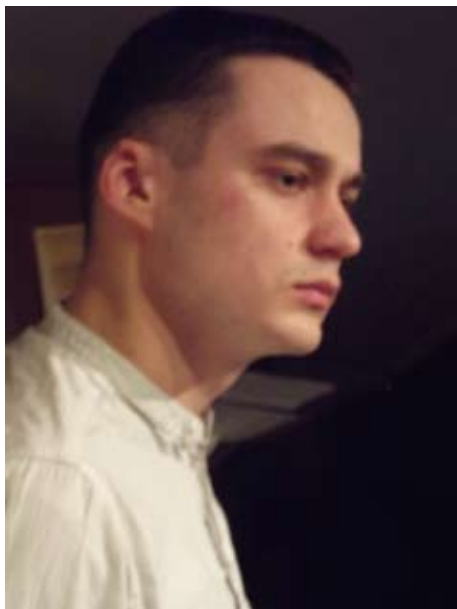
Rasa yra apsigynusi filosofijos ir visuomenės mokslų bakalauro laipsnį Šiaulių universitete, projekto metu Vytauto Didžiojo universitete baigė socialinės antropologijos magistrantūros studijas. Studijų ir praktikos metu įgytų žinių ir įgūdžių dėka, Rasa Lopetaitė geba pozityviai spręsti konfliktus, dirbti komandoje, lengvai užmezga ryšius su kitais žmonėmis ir organizacijomis, turi patirties organizuojant renginius ir seminarus. Projekto metu ji buvo atsakinga už veiklų koordinavimą.

AGNĖ DORELAITIENĖ



Agnė yra baigusi socialinio darbo bakalaurą ir magistrantūrą Vytauto Didžiojo universitete, įgijusi praktikos dirbant su įvairiomis klientų grupėmis taikant socialinio darbo metodus. Agnė turi sukaupusi nemenką savanoriškos veiklos patirtį, geba dirbti su jaunais žmonėmis. Projekto metu Agnė Dorelaitienė buvo atsakinga už metodų korektiškumą ir teisingą jų įgyvendinimą bei projekto veiklų atskaitomybę.

BRONIUS PALŠIS



Bronius baigė Lietuvos sveikatos mokslų universitete socialinio darbo bakalauro programą, šiuo metu studijas tęsia Vytauto Didžiojo universitete Socialinio darbo magistrantūros studijose. Bronius yra kilęs iš mažo Lietuvos miestelio – Platelių, dėl šios priežasties stengiasi išlikti žingeidus aplinkiniam pasauliui, nes tai leidžia praplėsti akiratį ir laužyti visuomenės sustabarėjusias normas.

Šis projektas leido man geriau pažinti save ir visuomenę, kurioje tobulėju, - teigia Bronius.

EGLĖ PEMPYTĖ



Eglė – jauniausia projekto „AŠ GALIU“ iniciatyvinės grupės narė. Šiuo metu Eglė studijuoja Vilniuje, Tarptautinės teisės ir verslo aukštojoje mokykloje turizmo industrijos ir viešbučių valdymą. Eglė yra veikli, mėgstanti iššūkius, atsakinga ir darbšti. Šis projektas man buvo ne tik išbandymas (kadangi jis man pirmasis), bet ir puiki patirtis, kuri neabejotinai pravers ateityje, - teigia Eglė.

Projektas „AŠ GALIU“: tikslinė grupė ir problema

Pagrindinė projekte dalyvaujančių jaunų žmonių problema yra socialinė atskirtis. Kauno jaunimo mokyklos jaunuoliai socialinę atskirtį patiria keletu aspektų. Visų pirma, tai, kad jie lanko Kauno jaunimo mokyklą, o ne paprastą miesto mokyklą ar gimnaziją, juos atskiria ir padaro „kitokiais“. Antra, dažniausiai mokiniai į šią mokyklą patenka dėl to, jog turi problemų šeimoje (šeima priklauso socialinės rizikos grupei), piktnaudžiauja priklausomybė sukeliančiomis medžiagomis, turi mokymosi sunkumų, turi agresijos, adaptacijos problemų. Dažniausiai į jaunimo mokyklos moksleivius yra žiūrima, kaip į „kitokius“, „užkoduotus nusi kaltėlius“, „blogiečius“ ir panašiai.



Kauno jaunimo mokykloje besimokantys jaunuoliai turi atskirties problemų dar ir todėl, kad dauguma jų turi ribotus socialinius įgūdžius ar gyvena nesaugiose sąlygose, kas vėliau sukelia elgesio problemas. Čia jaunimas mokosi nuo 5 iki 10 klasės, vėliau renkasi, ar mokytis toliau, ar įgyti profesiją. Būdami „kitokiais“, „atstumtaisiais“, „nešančiais problemas“, „sunkiais paaugliais“ mokiniai susigyvena su jiemis klįjuojamomis etiketėmis. Ši etiketė juos tarsi lydi ir toliau: pilnai neišintegravę į darbo rinką, jausdami visuomenės atstūmimą, šie jaunuoliai dažnai atvejais yra linkę pasirinkti socialiai nepriimtina arba pasyvų gyvenimą.

Projektas „AŠ GALIU“: tikslinė grupė ir problema



Kauno aklųjų ir silpnaregių vaikų globos bendrijos „Akių šviesa“ jaunuoliai turi fizinę negalią: turi regėjimo sutrikimų. Bendrija „Akių šviesa“ siekia skatinti ir tobulinti bei remti regėjimo negalios vaikų ir jaunuolių ugdymą, užimtumą, meninę ir kultūrinę saviraišką, informacinių technologijų prieinamumą. Jaunuoliai, priklausantys bendrijai „Akių šviesa“, turi galimybę naudotis edukacinėmis, socialinėmis ir techninės paramos paslaugomis. Tačiau negalią turintys asmenys vistiek patiria diskriminaciją visuomenėje ir darbo rinkoje. Tai formuoja negalią turinčių jaunuolių žemą savęs vertinimą, nepasitikėjimą savo jėgomis, nepozityvų problemų sprendimą, atitolina nuo aktyvaus dalyvavimo visuomeniniame gyvenime ir mažina socialinį įsitraukimą bei didina socialinę atskirtį.

Projektas „AŠ GALIU“: tikslinė grupė ir problema



Projektu buvo siekiama, kad jaunuoliai geriau pažintų save įvairių terapijų pagalba, labiau savimi pasitikėtų, pakiltų jų savivertė bei išmoktų konkrečių įgūdžių kuriant internetines svetaines, ruošiantis integracijai į darbo rinką (CV, motyvacinio laiško rašymas, darbdavio paieška). Dailė, drama, žaidimas, šoumenas, alter ego, teatras – tai metodikos, kurios projekto dalyviams leido pasinerti į savęs ir sociumo suvokimą. Seminarų ir įvairių susitikimų metu, jaunuoliams, patiriantiems atskirtį, buvo diegiama, jog savanorystė yra viena iš darbo patirčių. Projektas vyko 12 mėnesių, jame dalyvavo 25 dalyviai ir 7 iniciatyvinės grupės nariai. Projektu „Aš galiu“ buvo siekiama, jog jauni žmonės padėtų vieni kitiems tobulėti, jaustųsi reikalingais, praplėstų draugų ratą, įgautų naujų įgūdžių ir taptų pilnaverčiais visuomeninio gyvenimo dalyviais.



Projekto dalyviai:

Kauno jaunimo mokyklos moksleiviai ir Kauno aklųjų ir silpnaregių vaikų globos bendrijos „Akių šviesa” jaunuoliai. Būdami ir dirbadmai kartu, jaunuoliai turėjo galimybę geriau pažinti ir suprasti vieni kitus. Tiek vieni, tiek kiti turėjo galimybę atpažinti problemas, pasimokyti iš jas išsiginčinti ir spręsti.

Atvirų forumų metu jaunimas galėjo diskutuoti ir dalinantis patirtimi ieškoti pačių priimtinausių veiklos metodų, bei veiklos kokybės užtikrinimo būdų, kurie tiktų jų bendruomenei. Tam tikrų komandinio darbo metodų dėka jie galėjo jaustis pilnaverčiais užsiėmimų dalyviais (Projekto „AŠ GALIU“ iniciatyvinės grupės nariai Gita, Bronius, Rasa, Agnė, Eglė, Domas, Bronius, Aidas).



Projekto „AŠ GALIU” veikla: forum teatras



Forum teatras „Aš žiūriu ir matau, aš girdžiu ir žinau, aš darau ir suprantu”, „Idealusis aš – tikrasis aš“

Forum teatras - kūrybiškas teatro metodas, išryškinantis problemas taip, kad kiekvienas asmuo galėtų svarstyti sprendimus. Forum teatras neįveikia problemų, jis jas iškelia į paviršių, padeda jas atpažinti, kad apie jas būtų galima diskutuoti. Šis metodas skatina empatiškumą, įsijautimą į kitą asmenį ir jo rūpesčius.

Forum teatras – palyginti neseniai brazilų teatrolo Augusto Boal sukurta interaktyvi vaidinimo forma, kuri leidžia įtraukti žiūrovus ir tyrinėti skirtingus įvairių problemų sprendimo būdus. Dažniausiai žiūrovams būna parodomas trumpas vaidinimas, kuriame pagrindinis veikėjas susiduria su sunkumu, kurio negali įveikti. Įprastai parenkama žiūrovų grupei artima problematika, skatinanti susidomėjimą ir įsitraukimą. Vaidinimui pasibaigus, žiūrovai kviečiami siūlyti aktoriams, jų manymu, tinkamus elgesio būdus spręsti iškilusiems sunkumams, ir vaidinama iš naujo. Dažnai iš šio proceso gimsta diskusija.

Projekto „AŠ GALIU” veikla: forum teatras



Projekto metu įvyko du forumo teatro užsiėmimai. Pirmasis, pavadintas „Aš žiūriu ir matau, aš girdžiu ir žinau, aš darau ir suprantu“, buvo skirtas Kauno Jaunimo mokyklos auklėtiniams. Jo metu dalyviai buvo įtraukti į vaidinimą ir diskusijas darbo tematika. Kadangi vienas iš numatytų projekto uždavinių buvo padėti dalyviams priartėti prie darbinės aplinkos ir ją geriau suprasti, vaidinimas kalbėjo apie sunkumus, patiriamus darbe, kai nesusidorojama su paskirtomis užduotimis. Antrasis užsiėmimas buvo skirtas akliesiems ir silpnaregiams projekto dalyviams, jis buvo pavadintas „Idealusis aš – tikrasis aš“. Šis vaidinimas buvo skirtas paliesti šiai grupei itin svarbią savivertės ir savimonės temą, jo metu buvo nagrinėjamas savęs pateikimas darbdaviui ir kitiems esamiems ar būsimiems kolegoms. Abiejų užsiėmimų metu dalyviai aktyviai įsitraukė į procesą, siūlė galimas vaidinimo baigtis, diskutavo ir net patys ėjo į sceną vaidinti.

Projekto „AŠ GALIU” veikla: *forum teatras*

Forum teatras leido išreikšti savo emocijas ir jausmus, pasakyti, ko neišdrįstame, išbandyti save aktoriaus rolėje. Tai nuostabus metodas sprendžiant konfliktus bei siekiant pozityvių tarpusavio santykių komandoje (Projekto „AŠ GALIU“ iniciatyvinės grupės narys Domas).

Daug daugiau išdrysime pasakyti apie žmogaus poreikius – jausti, išgyventi, žiūrėti, klausyti, bendrauti...(Kauno jaunimo mokyklos moksleivė - Giedrė).

Tą patį galiu pasakyti ir apie problemas, kurių tiesiog apstu mūsų gyvenime – jaučiau, kad nebijau prie jų prisiliesti (Kauno jaunimo mokyklos moksleivis – Matas).

Išgyvenau, nes..., žiūrėjau ir savo akimis negalėjau patikėti..., manęs klausė... aš galėjau pasakyti svarbius man dalykus, mes tiesiog galėjome bendrauti (Viktorija).



Projekto „AŠ GALIU” veikla: *dailės terapija*



Dailės terapija „Aš pasaulio dalis“

Dailės terapija – meno terapijos dalis, skatinanti saviraišką. Dailės terapijos užsiėmimų metu sukurama saugi atmosfera, padedanti įveikti gynybą ir pakoreguoti pasipriešinimo mechanizmus. Pats kūrybinis procesas turi terapinį poveikį, o dailės kalba įgalina spontaniškai, be didelės kontrolės išreikšti save ir savo išgyvenimus, meninės metaforos, simbolių, vaizdinių forma.

Dailės terapija - būdas įvairių meninių priemonių pagalba išreikšti vidinius išgyvenimus ir visa tai, kas žmogui svarbu. Kūryba leidžia vizualiai parodyti tai, kam apibūdinti ne visada lengva rasti žodžių, dėl to šis metodas dažnai tinka vaikams ir paaugliams, kurie dažnai būna nusiteikę ne kalbėti, o veikti.

Projekto „AŠ GALIU” veikla: *dailės terapija*

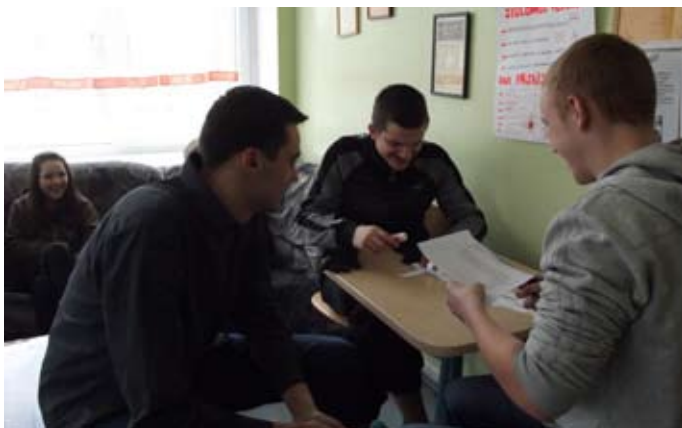
Pasitelkdami piešimo, siuvimo ir kitų rankdarbių reikmenis, užsiėmimo dalyviai turėjo progą išreikšti savo jausmus apie tai, kaip jaučiasi, būdami savo mažo ar didelio pasaulio dalimi, kas mano esą visų aplinkinių ir savo akimis. Padedami psichologės, jie aptarė tai, ką sukūrė, pasidalino savo jausmais vieni su kitais ir turėjo laiko pasidomėti tuo, ką sukūrė kiti.

Dailės terapija įtraukia į tam tikrą relaksuojančią būseną, kai gali atsipalaiduoti ir galvoti tik apie spalvas, formas ir vaizdinį. Buvo smagu žiūrėti į jaunimą, kuris pradžioje į dailės terapiją žiūrėjo skeptiškai, sakydami „aš nemoku piešti“, tačiau vėliau jie piešė ir tapė kaip tikri dailininkai (Projekto „AŠ GALIU“ iniciatyvinės grupės narė Rasa).

Galėjau pasimokyti tinkamų saviraiškos būdų, kurie padėjo išlaisvinti mano individualumą per dailės terapiją, padėjo man tobulėti ir ieškoti tinkamų problemų sprendimo būdų (Kauno aklųjų ir silpnaregių vaikų globos bendrijos „Akių šviesa” jaunuolė Modetas).

Paskatino pozityviam ir visaverčiam bendravimui sprendžiant emocines problemas, įveikiant stresą, mokantis atpažinti jausmus, lavinant bendravimo įgūdžius, atrandant naujus elgesio ir savirealizavimo kelius (Kauno jaunimo mokyklos moksleivis – Redas).

Projekto „AŠ GALIU” veikla: žaidimų terapija



Žaidimų terapija „Žaidžiu profesijas“

Žaidimų terapija - tarpasmeninis procesas, kuriame įgudęs žaidimo terapeutas sistemingai naudoja teoriškai pagrįstus terapinius žaidimo modelius bei technikas, kad padėtų asmenims išsivengti psichosocialinių sunkumų, juos spręsti bei užtikrinti optimalų asmens augimą ir raidą. Pagrindinis į vaiką nukreiptos žaidimų terapijos tikslas - padėti vaikui ir jaunuoliui augti jaučiant savąjį reikšmingumą ir adekvatumą. Žaidimų terapija siekia spręsti tokias problemas kaip: motyvacijos sutrikimai, konfliktškumas, agresyvumas, socialumo sutrikimai, emocinės problemos, dėmesio stoka. Žaidimų terapija yra naudinga tuo, kad jaunas žmogus būna grupėje, t.y. mini visuomenės modelyje, kuriame būdamas gali išbandyti naujus elgesio modelius ir bandyti keistis saugioje aplinkoje.

Terapiniai žaidimai paprastai naudojami kaip priemonė, leidžianti padėti dalyviams (dažniausiai vaikams, bet tinkama ir paaugliams) kalbėti apie savo problemas ir spręsti įvairius psichosocialinius iššūkius. Manoma, kad tokie užsiėmimai skatina socialinę integraciją, asmenybės augimą ir raidą.

Projekto „AŠ GALIU” veikla: žaidimų terapija

Projekto dalyviai buvo pakviesti į terapinę užsiėmimą profesijų tematika, norint pasigilinti į tai, kokie yra jų norimų profesijų privalumai ir trūkumai, panagrinėti, ar realistiškai kiekvienas dalyvis įsivaizduoja jam patrauklią profesiją. Visiems dalyviams buvo pasiūlyta pasirinkti norimą profesiją ir kurį laiką vaidinti tos profesijos atstovą, „aptarnauti klientus“ ir kreipti dėmesį į patiriamus jausmus, o vėliau visa tai aptarta. Kalbėta apie tai, kas dalyviams pasirodė lengva ar sunku, kurie pasirinktos profesijos aspektai jiems tiko, o kurie pasirodė esą pernelyg svetimi ar keliantys sunkumų. Visiems dalyviams buvo suteikta proga pasisakyti ir paklausti to, kas jiems rūpėjo.

Žaidimai labiausiai įtraukia į veiklą, jaunimas tiesiog pasinėrė į šią terapiją, negalvodami, ar jie ką nors moka, ar nemoka. Šis metodas leidžia lengvai išsakyti savo mintis, tinkamas aktyvumui paskatinti. Drauge šis metodas leidžia susilieti iniciatyvinės grupės nariams su dalyviais, taip atrandant bendrą kalbą (Projekto „AŠ GALIU” iniciatyvinės grupės narė Agnė).

Man padėjo aplinkinių palaikymas, pagalba atsiskleidžiant, pritiriamas tam, kas daroma. Mane paskatino patikėti draugais, o asmens kilnumo priėmimas padėjo būti tiesiog savimi (Kauno aklujų ir silpnaregių vaikų globos bendrijos „Akių šviesa” jaunuolė Marija).

Nemaniau, kad žaidimai gali padėti nagrinėti konfliktines situacijas, mokytis alternatyvių konflikto sprendimo būdų, teigiamos nuostatos kitų atžvilgiu, pralaimėjimo priėmimo be nuoskaudos ir sveikų pykčio reiškimo būdų (Kauno Jaunimo mokyklos moksleivis Lukas).



Psychodrama „Mano drama *versus* visuomenės drama“

Psychodrama – yra grupinės psichoterapijos metodas, kai, pasitelkiant žaidybinius vaidmenis, nagrinėjamas vidinis grupės dalyvių gyvenimas. Grupės dalyviai gali spontaniškai reikšti jausmus, susijusius su savo patyrimu ar problemomis. Apie įvykius nėra pasakojama, jie atkuriami su svarbiausiomis detalėmis ir veikėjais.

Psychodramos užsiėmimų metu įprastai vaidinamos situacijos iš realaus dalyvių gyvenimo, leidžiant dalyviams pervertinti savo elgesį, geriau suprasti tai, kas vyksta jų kasdienybėje ir iš šalies pažiūrėti į savo santykius su aplinkiniais žmonėmis. Suvaidintos scenos aptariamos, diskutuojama apie tai, kas vyko, stebėtojai gali įsitraukti į vaidinimą ir jį pakreipti norima linkme.

Projekto „AŠ GALIU” veikla: *psichodrama*

Dalyviams suorganizuotas psichodramos užsiėmimas, kurio metu jie turėjo galimybę vaidinti situacijas iš savo gyvenimo. Pasirinktos situacijos, susijusios su buvimu visuomenės nariu, elgesiu viešojoje erdvėje ir santykiais su žmonėmis, kurie nėra dalyvių artimieji. Dalyviai vaidino ir diskutavo aktyviai, kilo daug idėjų ir minčių, kurios leido apmąstyti, pervaidinti ir pakeisti tam tikras situacijas taip, kad jos būtų produktyvesnės ir keliančios mažiau neigiamų emocijų.

Bandymas modeliuoti gyvenimą visuomenėje pavyko puikiai. Buvo labai smagu matyti jaunuolių norą vaidinti, nagrinėti situacijas ir diskutuoti. Rekomenduoju šį metodą visiems, kas siekia ieškoti geriausio situacijos sprendimo (Projekto „AŠ GALIU“ iniciatyvinės grupės narys Bronius).

Man tai: grupės sutelktumas, kolektyviškumas, noras padaryti kažką gera kitiems, tarpasmeninė pagalba ir palaikymas bei tolerancija (Kauno Jaunimo mokyklos moksleivė Viktorija).

O man tai rūpinimasis vieni kitais per vaidmenis, dėmesio vienu kitiems rodymas ir asmens priėmimas atsiribojus nuo vertinimo. Tai draugystė, bendravimas ir bendradarbiavimas vaidinant (Kauno aklųjų ir silpnaregių vaikų globos bendrijos „Akių šviesa” jaunuolė Sandra).

Projekto „AŠ GALIU” veikla: šoumenas



Programa „Šoumenas“

Programa „Šoumenas“. Pirmoji terapijos kryptis yra orientuota į vidinių konfliktų šalinimą, neigiamų emocijų atskleidimą ir išgyvendinimą, neigiamų patirčių atskleidimą ir jų atsikratymą. Antroji terapijos kryptis nukreipta į reprezentatyvųjį savojo aš formavimą ir kūrimą. Tik pasitikintis ir stabiliai besijaučiantis vaikas ir jaunuolis gali tinkamai formuoti savo įvaizdį. „Šoumenas“ – tai mokėjimas pateikti informaciją apie save, ieškant savirealizacijos galimybių ir siekiant socialiai priimtino elgesio bei problemų, susijusių su sveikata, sprendimas. Tai taip pat vienas iš paruošiamųjų žingsnių besimokant pristatyti save darbo pasauliui. Informacijos pateikimas vyksta per kalbėjimo, mokėjimo nepasiduoti manipuliacijoms, mokėjimo suprasti ir atpažinti aplinkas įgūdžių tobulinimo ir šių įgūdžių pritaikymo įvairiose situacijose su įvairiomis žmonių grupėmis. Asmenybės patirties kovojant už savo tiesą pristatymas grupei per neverbalines technikas, bendravimo modelių visuomenėje aptarimas pakviečiant svečią. Tai ir meno kūrinių, filmų peržiūra ir aptarimas, susikaupusių emocijų išsakymas panaudojant tam tikras technikas.

Projekto „AŠ GALIU” veikla: šoumenas

Žinomos asmenybės gyvenimo istorijos atkūrimas ir susitapatinimas, kas padėtų siekti tikslo. Tinkamų pavyzdžių paieška spaudoje, internete, taip pat šeimoje išdiskutuotų problemų perkėlimas į užsiėmimą bei jų aptarimas, ieškojimas atsakymų į rūpimus klausimus. Sutarties pasirašymas su draugu vykdyti bendrą atsakingą karjeros projektą. Jausmų atpažinimo iš fotografijų mokymasis, situacijų susijusių su integracija į darbo rinką, kūrimas mokantis išvengti tariamos partnerystės pavojų.

Džiaugsmo ir pasitenkinimo jausmo patyrimas kai jaunimas galėjo pabandyti kurti asmeninės sėkmės situacijas ieškant darbo, įsidarbinant, vykdant mėgiamą veiklą, manau tikrai turės teigiamos įtakos jų pasirinkimui, pasitikėjimui savimi ir savirealizacijai (Projekto „AŠ GALIU“ iniciatyvinės grupės narė Eglė).

Mane labiausiai sudomino ši veikla, nes buvo galima kviesi mokyklos bendruomenės narius, mokytojus, tėvus, kitus svečius kurių pasirodo interesai panašūs į mūsų, mokinių interesus. Skirtumų suderinamumas, gebėjimas kartu veikti, siekti tikslų, tobulėti tai puikus būdas patikėti savo jėgomis (Kauno aklųjų ir silpnaregių vaikų globos bendrijos „Akių šviesa” jaunuolis Edgaras).

Dabar supratau kaip svarbu sąmoningumas ir sąžiningumas bei elgimasis kaip galima geriau pripažįstant asmens laisvę, neišnaudojant kitų savo naudai (Kauno Jaunimo mokyklos moksleivis Domantas).



Alter ego metodas „Profesijos link“

Metodas Alter ego pakvies jaunuolius pasigilinti į greta gyvenančių skirtingų socialinių grupių problemas per dialogą ir tarpusavio supratimą, skatinant pilietiškumą bendru darbu vardan integracijos, naudojant jauniui priimtinas priemones, padedančias peržengti įprastines, uždaras socialinių sluoksnių ir atskirties ribas. Tai būdas išsiaiškinti, ką reiškia būti kitokiu tiek socialine, tiek kultūrine prasme, aiškinimasis ar lengva pritapti mūsų visuomenėje, bei ieškant tinkamų elgesio būdų kaip tai padaryti. Alter Ego metodika ypatinga tuo, kad jos pagalba jaunas asmuo, padedamas draugų gali sukurti dvigubą portretą: autoportretą ir savo alter ego, t.y. portretą to, kuo būčiau, jei būčiau kitoks, ar kitoje socialinėje aplinkoje. Taip pat pats asmuo atranda tinkamas alternatyvas netinkamam elgesiui ar gyvenimo būdai, kad pasiektų užsibrėžtų tikslų. Tai jis daro pasitelkdamas į sprendimus ir veiksmą orientuotą elgesio modelį, kurio išmoksta panaudodamas Alter Ego.

Projekto „AŠ GALIU” veikla: *alter ego metodas*

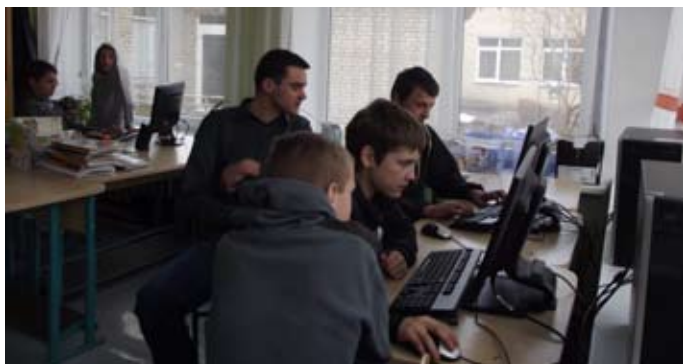
Dalyvavimas tokioje programoje mokinys leidžia sau panaudodamas tam tikras technikas per patirtį, tinkamai vertinti bendravimą ir bendradarbiavimą. Suvokti asmens vertę bei mokantis pažinti save ir kitą asmenį pritaikyti įgytas žinias integracijai į visuomenę. Jis įgyja žinių padedančių asmeniui priimti save tokį koks yra, pripažinti ir keistis keičiant vertybinių nuostatų sistemą perkeltiant į kasdienį tarpasmeninį bendravimą ir bendradarbiavimą. Alter Ego suteikia jaunuoliui pasitikėjimo savo jėgomis įgyjant teigiamo lyderio įgūdžių, skatinančių koreguoti savo elgesį bei per teisingą patyrimą planuoti tinkamą pasirūpinimą savimi.

Aktualių temų pateikimas, jų analizė per Alter Ego technikas grupėje leido jaunimui vertinti asmens individualias pastangas ir savarankiškumą, jo vertybinių nuostatų kitimą, elgesio korekciją. Buvo vertinamas asmens gebėjimas dirbti komandoje, atsakingumas prisiimant atsakomybę už lankomumą bei asmeninį indėlį. Taip pat buvo galima stebėti sąmoningumo kitimą pateikiant įvairias situacijas leidžiančias įvertinti jaunų žmonių atsakingumą už savo poelgius per situacijos analizę. Tai buvo visapusiškai įdomi ir svarbi patirtis mums visiems (Projekto „AŠ GALIU“ iniciatyvinės grupės narys Aidai).

Ši veikla man suteikė reikalingų žinių turinčių įtakos savęs pažinimui, pripažinimui ir savęs priėmimui. Galėjau pasimokyti bendrauti atsiribodama nuo vertinimo ir kritikos. Galėjau pabūti tuo kuo norėčiau ir nebijoju klysti ar pasirodyti, kad neturiu pakankamai žinių (Kauno aklujų ir silpnaregių vaikų globos bendrijos „Akių šviesa” jaunuolė Silvija).

Man pasirodė labai naudingas taisyklių aptarimas apie išklausymą, kitų asmenų individualumo paaiskinimą. Taip pat aš galėjau pasiklausti vyresniųjų draugų pasakojimų apie jų rūpesčius ir supratau, kad visi turi problemų, svarbu nebijoti jas spręsti (Kauno jaunimo mokyklos moksleivis Andrius).

Projekto „AŠ GALIU” veikla: kompiuterinio raštingumo kursai



Kompiuterinio raštingumo kursai: *www.svetainių kūrimas*

Turint omenyje, kad buvimas konkurencingu darbo rinkos nariu reikalauja kompiuterinių technologijų išmanymo, dažnai platesnio negu tik gebėjimas rasti tinkamą darbo pasiūlymą ar parašyti reikalingą dokumentą, dalyviams suteikta galimybė mokytis interneto svetainių kūrimo.

Dalyviams suteikta galimybė kompiuterių klasėje išmokti svetainių kūrimui reikalingų programavimo pradmenų, jie supažindinti su svetainių šablonų kūrimo programomis, išnagrinėti įvairių tipų svetainių skirtumai.

Šie kursai buvo labai naudingi, nes suteikė žinių apie svetainės kūrimo eigą bei visas kitas subtilybes. Džiaugiuosi, jog dabar gebu atpažinti įvairias svetaines ir jų siunčiamas žinutes. Taip pat džiaugiuosi, jog šie kursų dėka, mes įgavome daugiau IT kompetencijų, tai svarbu ir mums, ypač ieškant darbo (Projekto „AŠ GALIU“ iniciatyvinės grupės narė Gita)

Man tai tikrai padės planuoti asmeninę sėkmę ir karjerą. Tai buvo tarsi gidas į profesijų pasaulį, nes apie kai kurias profesijas net nebuvau girdėjusi. Profesijų aprašymai, profesijos pasirinkimo testai, padėjo man sužinoti profesijų sritį, kuri labiausiai atitinka mano norus, pomėgius ir galimybes. Interesų klausimynas, gebėjimų klausimynas, asmenybės testas net negalvojau, kad tokių yra (Kauno jaunimo mokyklos moksleivė Ugnė).

Projekto „AŠ GALIU” veikla: kompiuterinio raštingumo kursai



Kompiuterinio raštingumo kursai: CV, motyvacinis laiškas, darbo skelbimų paieška

Norint įtraukti į darbo paieškas greitai mokyklą baigiančius paauglius, kurie nesiorientuoja į tolimesnę akademinę veiklą, dalyviams suorganizuoti kompiuterinio raštingumo kursai. Jų metu apžvelgti pagrindiniai kompiuteriu atliekami dalykai, kurių reikia, siekiant įsidarbinti. Jaunuoliai buvo mokomi naudotis internetinėmis darbo skelbimų bazėmis, rašyti motyvacinius laiškus gyvenimo aprašymus pagal Europass standartus. Jaunuolius mokė savanoriai, turintys patirties darbo paieškų procese. Šių kursų rezultatas – kiekvienas dalyvis parašė savo gyvenimo aprašymą, išmoko surasti sau tinkamo darbo skelbimus ir parašė po vieną motyvacinį laišką į norimą darbo vietą.

Pradžioje atrodė, jog parašyti savo gyvenimo aprašymą yra labai paprasta, tačiau kursų metu jaunuolių užduodami klausimai priverė pasitelkti kūrybiškumą ir drauge su jaunuoliais priimti vienokį ar kitokį sprendimą. Tikiuosi, jog šie kursai buvo naudingi jaunuoliams (Projekto „AŠ GALIU“ iniciatyvinės grupės narys Aidas).

Parašyti motyvacinį laišką ir mokėti tinkamai pristatyti save tikrai labai svarbu. Kai man pasakė, kad aš turiu įsivaizduoti, kad galiu tikėtis jog mane priims dirbti į mano svajonių darbą ir motyvacinis laiškas gali dayg ką nulemti, net neįsivaizdavau kaip jį tinkamai parašyti, nes kitos progos gali ir nebūti. Dabar žinau, kad svarbiausia pasitikėti savim (Kauno aklųjų ir silpnaregių vaikų globos bendrijos „Akių šviesa” jaunuolė Viktorija).

Projekto „AŠ GALIU” veikla: *seminaras „kitokios darbo galimybės“*



Seminaras „Kitokios darbo galimybės“

Projektui einant į pabaigą, suorganizuotas susitikimas, kurio metu aptartos jaunuoliams mažiau žinomos veiklos galimybės. Kalbėta apie savanoriavimą, ypač – savanoriavimą užsienyje. Pristatyta daug kur užsienyje paplitusi „gap year“ koncepcija, kuomet baigę mokyklą jaunuoliai neiškart stoja toliau mokytis arba dirbti, o praleidžia metus savanoriaudami užsienyje. Aptarti „gap year“ privalumai ir trūkumai, galimybės pradėti verslą.

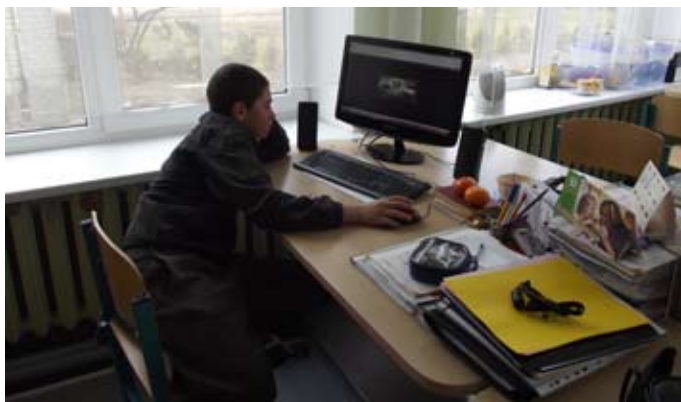
Šis seminaras leido mums visiems papasakoti apie savo savanoriškos veiklos patirtį, pasidalinti išpūdžiais, gauta nauda bei naujomis kompetencijomis. Mano nuomone, šis seminaras buvo labai naudingas, nes jaunuoliai pamatė ir kitas veiklos galimybes baigus mokyklą. Tai ypač svarbu socialinės atskirties jaunimui (Projekto „AŠ GALIU“ iniciatyvinės grupės narė Rasa).

Sužinojau, kad savanoriška veikla yra laisva valia neatlygintinai atliekama bendruomenei naudinga veikla. Sužinojau kodėl tai svarbu? Kam tai svarbu? Panorau tapti savanoriu, sužinojau kaip tapti savanoriu ir, kad nereikia bijoti duoti laiko, kad atrasti save. Manau galėčiau savanoriauti, pakeliauti ir neskubėti apsispręsti kokią profesiją rinktis, kad vėliau netektų gailėtis (Kauno jaunimo mokyklos moksleivė Simona).

BUVO SUDARYTOS GALIMYBĖS ĮGYTI ŠIAS KOMPETENCIJAS:



Technologines kompetencijas (t.y. kompiuterinis raštingumas), apima ne tik mokėjimą dirbti kompiuteriu, bet ir gebėjimą taikyti informacines ir komunikacines technologijas (IKT) integruojantis į visuomenę ir darbo rinką bei įgyjant dalį bendriausių informacinių įgūdžių. Be to visapusiškas kompiuterinis raštingumas neįmanomas be išugdytų bendrųjų gebėjimų. Ypač svarbius mokymosi ir darbinio, komunikacinius, problemų sprendimų ir tyrimų, kritinio mąstymo ir vertinimo gebėjimus projekto dalyviai turėjo galimybę įgyti grupių susitikimų, bendrų darbų aptarimų, bendros veiklos metu.



Mokymosi mokytis kompetencijas, nes projekto dalyviai išmoko savarankiško, savireguliuojančio autonominio mokymosi. Jie turėjo galimybę įgyti savireguliuojančio mokymosi kaip proceso patirties nes projekto metu galėjo savarankiškai išvelgti mokymosi poreikį, formuluoti mokymosi tikslus, pasirinkti tinkamas mokymosi strategijas ir kontroliuoti savo mokymąsi, motyvaciją ir emocinių komponentų reikšmingumą mokymuisi bei tikslo siekimui. Projekto dalyviai galėjo diegti į praktiką savireguliuojančio mokymosi principus dirbdami komandoje ir dalindamiesi patirtimi. Buvo sudarytos sąlygos: motyvuoti save sėkmingam mokymuisi; kontroliuoti ir reguliuoti savo būsenas, atsižvelgiant į situacijas; išmanyti savo charakterio, mokymosi ir galimybių ypatumus, gebėti teisingai įvertinti užduočių sunkumą; kontroliuoti savo mokymąsi – pasinaudojant grįžtamojo ryšio informacija dirbant grupėse, kelti mokymosi tikslus, organizuoti mokymosi veiklas, nusakyti ir taikyti pagrindines mokymosi strategijas.

Projektas „AŠ GALIU”: kompetencijos



Socialinės ir pilietinės kompetencijos, siekiant svarbiausio tikslo buvo galima ugdyti bendrąsias kompetencijas, kurios yra svarbi sudėtinė visų dalykinių kompetencijų dalis ir sparčios visuomenės kaitos sąlygomis, yra ypač reikšmingos asmens brandai ir rengimuisi tolesniam mokymuisi ir profesinei karjerai.



Iniciatyvumo ir kūrybingumo kompetencijas projekto dalyviai ugdė nebijodami rizikuoti, atkakliai, išsaugodami savo autentiškumą tinkamai vertindami kolegas, veiksmingai diegdami savo idėjas. Jie turėjo galimybę realizuoti savo sumanymus per veiklą, būdami atsakingi kūrėjai ir novatoriai. Jaunimas dalindamiesi patirtimi siekė, naudoti idėjų paieškos strategijas ir mokėsi rasti įkvėpimo šaltinius; pasitelkę vaizduotę bei drąsiai generavo įvairias idėjas. Įvairių metodikų pagalba galėjo atrinkti, patikrinti idėjas ir jas veiksmingai realizuoti; pasitelkę vaizduotę, galėjo išvelgti netikėtas idėjų sąsajas ir idėjų pritaikymo nestandartinėse situacijose galimybes. Turėjo galimybę rodyti iniciatyvą, nevengti apgalvotai rizikuoti, klysti, plėtoti inovatyvias, autentiškas idėjas; paaiškinti kitiems savo sumanymus, jų inovatyvumą ir veiksmingumą.

Projektas „AŠ GALIU”: kompetencijos



Asmeninės kompetencijos buvo ugdomos per pozityvų mąstymą, garbingą, sąžiningą, atsakingą savo gyvenimo kūrimą. Buvo siekiama, kad jaunuoliai suvoktų save kaip laisvus, atsakingus asmenis ir apmąstytų savo tapatumą bei adekvačiai vertintų asmenines savybes, pasitikėdami savimi jas tobulintų; apmąstytų gyvenimo prasmę, keltų tikslus, garbingai, sąžiningai, kryptingai ir atkakliai jų siektų; suprastų, valdytų ir tinkamai reikštų savo emocijas ir jausmus. Jie gebėjo vadovautis moralės nuostatomis ir numatydami savo veiksmų padarinius elgtis atsakingai; rūpintis sveikata, kartu mokytis ir vengti žalingų įpročių. Gavo žinių kaip rizikos atveju ieškoti pagalbos. Komandos nariai padėjo pasimokyti pozityviai mąstyti, priimti gyvenimo iššūkius ir pokyčius, numatyti pasirinkimo galimybes bei gebėti įveikti sunkumus.



Komunikavimo kompetencijos nes labai svarbu jaunam žmogui padėti kurti save kaip gebantį veiksmingai komunikuoti ir kurti bendrą prasmę asmenį. Buvo siekiama, kad projekto dalyviai laikytųsi svarbiausių komunikavimo taisyklių ir susitarimų bei suprastų jų svarbą; praktiškai taikytų žinias, laikytųsi bendravimo normų, komunikuotų remdamiesi socialinio ir kultūrinio konteksto pažinimu, paisytų kito asmens poreikių; bendrautų, aiškinčius bendros veiklos prasmes ir jas kurtų, tikslingai naudodamiesi komunikavimo įrankiais. Jaunuoliai įgijo žinių kaip teisingai naudotis verbalinėmis ir neverbalinėmis strategijomis, norint būti supraciami ir suprasti kitus bei išmoko naudotis informacinėmis komunikacinėmis technologijomis.

Projektas „AŠ GALIU”: kompetencijos



Pažinimo kompetenciją, kuri labai svarbi jų patirčiai, ugdantis ir pasirengti spręsti problemas. Naudodami įgytas žinias jaunuoliai ieškojo informacijos ir ją nagrinėjo, mokėsi sistemingai, logiškai mąstyti, kad galėtų apibendrinti ir padaryti pagrįstas išvadas. Pasitikėjimo savimi mokymų grupėse metu, jie išmoko iškelti problemas ir klausimus, teisingai pasirinkti ir taikyti įvairias problemų sprendimo strategijas, ieškoti pagrįstų atsakymų, kritiškai mąstyti ir vertinti įvairius su integracija susijusius informacijos šaltinius bei alternatyvius požiūrius. Mokėsi panaudoti atliktų tyrimų duomenis, tikrino hipotezes, gebėjo nustatyti neigiamų socialinių padarinių priežastis, pokyčius ir pasekmes. Kompiuterinio raštingumo ir bendravimo bei bendradarbiavimo žinios jiems pasitarnavo praktiškai taikant įvairius pažinimo ir mąstymo būdus; išsivertinant savo mąstymo veiksmingumą ir numatant galimybes jį tobulinti.



Socialines pilietinės kompetencijos projekto nariai įgijo per atsakingą, sąžiningą, aktyvią, demokratinėmis nuostatomis besivadovaujančią komandinę veiklą. Turėjo galimybes suprasti kitų žmonių poreikius, jausmus, skirtingas nuomones ir įsitikinimus, mokėsi suteikti vieni kitiems reikalingą pagalbą; užmegzti ir palaikyti geranoriškus santykius su kitais. Gavo žinių kaip konstruktyviai spręsti ginčus ir konfliktus, bendradarbiauti, dirbti komandoje, siekti bendrų tikslų, spręsti problemas, derinti įvairias nuomones. Mokėsi įvertinti rezultatus; suprasti savo tapatumą ir vaidmenį bendruomenėje, naudotis savo teisėmis ir atsakingai atlikti pareigas. Mokėsi naudoti demokratinio poveikio priemones ir tinkamai argumentuoti. Jaunuoliai pasimokė kaip skatinti kitus inicijuoti pokyčius ir vadovautis darnaus vystymosi principais, prisidedant prie savo aplinkos, miesto ir šalies pozityvaus jaunimo gyvenimo ir veiklos.

Projektas „AŠ GALIU”: kompetencijos



Kultūrinės kompetencijos kurios jaunimui padės išsiugdyti save kaip sąmoningą puoselėjančią kultūrą ir kūrybingą kultūros procesų dalyvį. Grupių darbo metu buvo siekiama, kad jaunuoliai išmanytų ir naudotų idėjų paieškos strategijas ir mokėtų rasti atsakymus į jiems rūpimus klausimus, pasitelkę vaizduotę ir drąsiai generuodami įvairias idėjas; gebėtų apgalvoti, atrinkti, patikrinti jas bei veiksmingai realizuoti. Tam tikrų metodikų pagalba jie turėjo galimybę apsvarstyti netikėtas idėjų sąsajas ir idėjų pritaikymo nestandartinėse situacijose galimybes, rodydami iniciatyvą, nevengdami apgalvotai rizikuoti, klysti, plėtoti inovatyvias, autentiškas idėjas. Buvo siekiama, kad jie savarankiškai mokytųsi suprasti bendruomenės, tautos, šalies ir Europos bei pasaulio jaunimo iniciatyvos prasmę, vertę ir tarpusavio ryšius. Siekdami socialinės integracijos jie nuo šiol lengviau tapatins save su Lietuvos ir Europos kultūra, supras atsakingo, kūrybiško požiūrio į bendravimą svarbą ir aktyviai bei kūrybingai toliau dalyvaus socialinėje ir kultūrinėje veikloje.



Iniciatyvumo ir verslumo kompetencijų ugdymas prisidės prie jaunuolių galimybių tapti pirmaujančiais jaunų žmonių gretas papildančiais asmenimis. Projektas padėjo dalyviams atrasti savo kelią verslo pasaulyje, prisidėti prie verslumo kultūros ugdymo. Padėjo koncentruotis į lyderiaujančius jaunos žmones, mokančius sekti tinkamu pavyzdžiu. Jaunuoliai gavo žinių kaip reikėtų kurti bendradarbiaujančią, verslumo žiniomis besidalinančią bendruomenę siekiančią iniciatyvumo, veiklos kokybės ir Tobulėjimo.



Kai kurie socialinę atskirtį patiria dėl savo negalios, tarp mūsų yra visai nematančių ir turinčių regėjimo sutrikimų. Tokių negalių turintiems dažnai reikia specialių priemonių, kad būtų galima naudotis kompiuteriu, skaityti knygas, visiškai nematantiems, kad nepasiklysti mieste. Dėl turimos negalios, dauguma iš mūsų ypač tie, kurie visiškai nemato, mokosi specialioje mokykloje, kurioje yra pritaikytos sąlygos. Kiti kurie turi regėjimo sutrikimų turi nešioti akinukus – tai tampa dažnu patyčių objektu mokyklose (Kauno aklųjų ir silpnaregių vaikų globos bendrijos „Akių šviesa“ jaunimas: Paulius, Marija, Mindaugas, Modestas, Sandra, Edgaras, Žygimantas, Silvija, Gintarė).

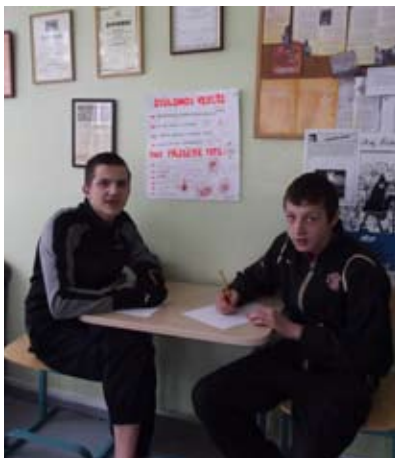


Šiame projekte dalyvavęs jaunimas, visi turi regėjimo sutrikimų ir ne vienas patiria daug neigiamų jausmų dėl patyčių, taip pat ir nepilnavertiškumo jausmą, kad yra kitokie. Būdami specialioje mokykloje jie patiria socialinę atskirtį, nors kai kurie jų galėtų integruotis ir į vidurinę mokyklą, bet tam nėra sąlygų. Neretai vaikai nesiryžta mokytis toliau, nes aukštosios mokyklos nėra tam pritaikytos, o galų gale pats negalią turintis studentas turi ieškoti mokymosi galimybių. Kita problema, kad tokią negalią turinčių net ir fiziškai visai sveikų ir išsilavinusių nelabai kas nori priimti į darbą. Labai svarbu tokiuose projektuose skatinti darbdavių toleranciją tokiems neįgaliesiems ir paskatinti priimti į darbą (Kauno aklųjų ir silpnaregių vaikų globos bendrijos „Akių šviesa“ tėveliai: Daina, Stanislava, Leonora, Rasa, Virgilijus, Laimutė, Audrius, Laima, Edita, Ričardas).

Projektas „AŠ GALIU“: refleksijos



Mes įgavome daugiau žinių, išmokome kurti internetines svetaines, išmokome tinkamai ir taisyklingai parašyti savo gyvenimo aprašymą, motyvacinį laišką į norimą darbo vietą, susipažinome su internetinėmis svetainėmis, kuriose yra pateikiami darbo pasiūlymai (Kauno jaunimo mokyklos moksleiviai redas, Domantas, Simona, Mantas, Lukas, Andrius, Karolis, Rigimantas, Ugnė, Giedrė, Vitalij, Matas, Deividas, Viktorija, Rytis, Viktorija).



Projektas „AŠ GALIU“: refleksijos



Gavome kompiuterinio raštingumo žinių ir įgūdžių, todėl galime labiau pasitikėti savimi, o tai prisideda prie savęs suvokimo ir sėkmingo integravimosi į visuomenę ir darbo rinką. Kokybiški kompiuterinio raštingumo įgūdžiai, manau padės prisitaikyti prie sparčiai kintančių rinkos poreikių konkuruojant darbo rinkoje ir paskatins mokytis informacinių ir komunikacinių technologijų bei jas naudoti darbe ir kasdieninėje veikloje (Kauno aklųjų ir silpnaregių vaikų globos bendrijos „Akių šviesa“ jaunimas Sandra, Žygimantas, Mindaugas).

Projektas „AŠ GALIU“: refleksijos



Buvo siekiama akcentuoti teigiamą savanorystės aspektą, kad savanorystė gali būti pirmas žingsnis link pirmojo tikro darbo. Galimybė pasimokyti pozityviai spręsti savo problemas, siekti užsibrėžtų tikslų, prisiiinti atsakomybę už savo veiksmus (Kauno jaunimo mokyklos klasės auklėtoja Danutė).



Aš pamačiau, kad aplinkui yra su įvairiomis problemomis susiduriančių žmonių, o tai man atrodo turėtų prisidėti prie didesnės vieno kitiems tolerancijos, prie neigiamų stereotipų sumažinimo. Mudu šis projektas netgi paskatino savanoriauti (Kauno jaunimo mokyklos moksleiviai – Viktorija ir Vitalijus).

Projektas „AŠ GALIU“: refleksijos



Projektas „Aš galiu“ sumažino socialinės atskirties jausmą: jauni žmonės buvo įtraukti į veiklas, įvairių terapijų metu išmoko priimti nesėkmes, jas spręsti, būti teigiamais lyderiais, dirbti komandoje, priimti atsakomybę (Projekto „AŠ GALIU“ iniciatyvinės grupės narė Gita).



Siekėme, kad jauni žmonės įsisąmonintų, kad daug ką galima pasiekti tik reikia įdėti daug darbo ir pastangų. Jie turėjo galimybę domėtis kas vyksta aplinkui, įsijungė ir dalyvavo visuomeniniame gyvenime, dalyvavo socialiniuose ir demokratinuose procesuose. Buvo skatinama jaunimo iniciatyva, kūrybiškumas, išitraukimas ir dalyvavimas. Buvo suteikta galimybė projekto dalyviams įgyti daugiau pasitikėjimo savimi, kurio jiems trūksta dėl jų socialinės padėties. Būdami ir dirbami drauge jie turėjo galimybę susidurti su naujomis patirtimis, pamatyti kitokias problemas, iš naujo įvertinti savo problemas ir savo elgesį. Viso projekto metu buvo siekiama, kad projekto dalyviai labiau pasitikėtų savimi, gebėtų pozityviai spręsti konfliktus, priimti kitus, bendrauti ir bendradarbiauti, sąžiningai atlikti užduotis (Projekto „AŠ GALIU“ iniciatyvinės grupės narė Agnė).

Projektas „AŠ GALIU“: refleksijos



Man atrodo, kad svarbiausia jog buvo sudaryta galimybė patyriminiam mokymuisi, mokymuisi bedarant (“learning by doing”). Tai tokia esamų žinių panaudojimo veikiant forma kuri suteikė projekto dalyviams galimybę patirti. Jie galėjo išbandyti mokymosi turinį, patys jį koreguoti, kurti, papildyti per patyriminę veiklą. Žinojimas, darymas ir būvimas yra lygiaverčiai, praktinis patyrimas - patyriminis mokymas yra vienas geriausių mokymosi būdų, kurio metu jauni žmonės turėjo galimybę įgyti įvairios patirties, o ji yra vertinga pati savaime ir manau tapo dar vertingesnė, kai buvo aiškiai įsisąmoninta. Šį patyriminio mokymo proceso modelį, sukūrė Deividas Kolbas ir jis yra paremtas socialiniu ir asmeniniu tobulėjimu. Jaunimas galėjo mokytis iš savo asmeninės patirties ir savo atradimų, praktiškai taikyti suvokimą ir suprasti, kad tai, ką jie daro yra vertingiau nei tai, ką jie žino. Kuo daugiau patirties, tuo geresni įgūdžiai, kurie ir apima pagrindinius mokymosi aspektus ir taip daro teigiamą įtaką tinkamam socialiniam tobulėjimui ir teigiamo į save požiūrio formavimui, siekiant asmeninio tobulėjimo (Projekto „Aš galiu“ iniciatyvinės grupės patariamasis balsas Oksana).

Projektas „AŠ GALIU“: refleksijos



tik kartu dirbti, bet ir bet ir geriau pažinti vieni kitus. Jie turėjo patirtį ir galimybę geriau suprasti vieni kitus, atpažinti jiems panašias problemas, atsiverti, gal net gi nebijoti rizikuoti imantis vienos ar kitos veiklos (Kauno jaunimo mokyklos direktoriaus pavaduotoja Lina).



tik reikia, kol pasieksime tikslą (Kauno aklųjų ir silpnaregių vaikų globos bendrijos „Akių šviesa“ vadovė Nijolė).

Mano nuomone, nieko negali būti svarbiau už jaunų žmonių bendravimą. Juk tai pati prasmingiausia sąveika tarp žmonių. Juk bendravimo prigimtis išvelgiama žmogaus saviraiškoje, jo sugebėjime perduoti kitiems žmonėms tai, ką galvojame, jaučiame, kokiais matome save ir mus supančią aplinką. Bendraudami jauni žmonės turėjo galimybę ne

Tinkamas bendravimas – puikus būdas spręsti įvairius klausimus ir kurti bendruomenę. Nuo vaikų gebėjimo bendrauti ir bendradarbiauti priklauso kaip sėkmingai jie išitrauks iš demokratinei visuomenei. Neigalumas ne priežastis džiaugtis gyvenimu, reikia patikėti savo jėgomis ir eiti pirmyn. Jei nepavyksta vieną kartą reikiai bandyti antrą ir trečią ir tiek kiek



Projektas „AŠ GALIU“: vietoj pabaigos žodžio

Projektui pasibaigus bus vykdomas praktinis projekto rezultatų taikymas ir sklaida per įvairią tęstinę veiklą. Bus užtikrinamas projekto rezultatų išliekamumas, sudaromos sąlygos projekte dalyvavusiai iniciatyvinei grupei, organizuoti pristatymus, seminarus, mokymus ir kursus, kurie padės kitiems savanorystė besidomintiems jauniems žmonėms įgyti reikalingų kompetencijų tokiai veiklai vykdyti. Jaunuolių projekto metu įgyta patirtis pasitarnaus ateityje dalyvaujant kituose projektuose bendradarbiaujant su žiniasklaida, ruošiant medžiagą reklamai ar kitų reikalingų priemonių sklaidai. Bus vykdoma pavienė projekto rezultatų sklaida bendraujant ir bendradarbiaujant su kitų institucijų jaunimu ir savanoriais, nes projekto metu sukaupta medžiaga bus gera mokomoji priemonė kitos bendruomenės ar organizacijos nariams, nes jie turės galimybę visokeriopam išteklių taupymui. Tam bus numatoma tikslo grupė kurios nariai užsiims projektinės informacijos sklaidimu. Jaunimas turės galimybes pasidžiaugti sėkmingais projekto rezultatais ir įtrauks juos į vietines, regionines, nacionalines ar net europines sistemas bei veiklą kitus jaunus žmones. Taip projekto vykdytojai turės galimybę ateityje padidinti savo darbo kokybę, nes galės sulaukti grįžamojo ryšio bei jų darbas bus kaip agitacinė priemonė bei aktyviai prisidės prie bendrojo programos „Veiklus jaunimas” poveikio.

Iniciatyvinė grupė ir toliau sieks, jog su jaunuoliais dirbtų kuo daugiau naujų savanorių, juos burs ir sieks motyvuoti darbui su jaunimu. Sėkmingai įvykdytas šis projektas skatins ir motyvuos ir kitais metais ruošti paraišką „Veiklaus jaunimo” programai, bandyti tarptautinius projektus, nes asociacija Vyrų krizių centras bendradarbiauja su Prancūzijos organizacija, dirbančia jaunimo srityje. Taip pat iniciatyvinė grupė ir toliau sieks dirbti su jaunimu, siekiant, jog Vyrų krizių centro veiklą papildytų jaunimo forumai ir kartą per savaitę organizuojami užsiėmimai „Jaunimas jaunimui”. Į šiuos susitikimus rinktųsi savanoriai, Vyrų krizių centro klientai (iki 30 metų) – tai skatintų mokymosi visą gyvenimą idėją bei prisidėtų prie socialins atskirties mažinimo, nes žmonės jaustų didesnę reikalingumą vieni kitiems.

DĖKOJAME PROGRAMAI „VEIKLUS JAUNIMAS”

IŠLEIDO: II „PERGAMENTAS“
TIRAŽAS: 150 VNT.

