

ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS TAIKYMAS
MAŽINANT PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ
VARTOJIMĄ



METODINĖS REKOMENDACIJOS

Šis leidinys skirtas specialistams, savo darbe tiesiogiai susiduriantiems su vaikais, kuriuos galima priskirti socialinės rizikos grupei.

Rengiant metodines rekomendacijas buvo stengiamasi laikytis pagrindinės nuostatos, kad kuriant ankstyvosios intervencijos programą svarbu užmegzti ir palaikyti šiltą bei konstruktyvų bendravimą su socialinės rizikos grupės paaugliu. Tai yra pagrindinė sąlyga siekiant bet kokių elgesio pokyčių. Visi suaugusieji, vienokiu ar kitokiu būdu susiduriantys su paaugliais, gali turėti teigiamos įtakos jų elgesiui, nuostatoms ir pasiūlyti gero elgesio bei bendravimo modelį.



ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS TAIKYMAS
MAŽINANT PSICHIKĄ VEIKIANČIŲ MEDŽIAGŲ
VARTOJIMĄ

Metodinės rekomendacijos

Vilnius, 2007



Autoriai

Rita Akstinienė, Kęstutis Dragūnevičius, Karilė Levickaitė, Andrius Lošakevičius, Asta Zbarauskaitė, Darius Žižys

Recenzentai

Dr. Audronė Astrauskienė

Prof. habil. dr. Algirdas Juozulynas

Metodinės rekomendacijos parengtos įgyvendinant Nacionalinės narkotikų kontrolės ir narkomanijos prevencijos 2004 – 2008 metų programos 2007 metų priemonių, patvirtintų Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2006 m. gruodžio 21 d. nutarimu Nr. 1310, 1.4 priemonę.

Leidinį finansavo



NARKOTIKŲ KONTROLĖS DEPARTAMENTAS
PRIE LIETUVOS RESPUBLIKOS VYRIAUSYBĖS

TURINYS

1. ĮVADAS	4
1.1. Ankstyvoji intervencija	4
1.2. Metodinių rekomendacijų kūrimo patirtis	5
2. TIKSLINĖ GRUPĖ	5
3. ANSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA	6
3.1. Personalas	6
3.2. Patalpos	6
3.3. Paslaugos	6
4. ATRANKA IR NUKREIPIMAS	8
4.1. Kam skirta ankstyvoji intervencija	8
4.2. Vartojimo aptikimas	8
4.3. Situacijos vertinimas	8
4.4. Priklausomybė	9
5. PAAUGLIO PSICHOLOGINIS SOCIALINIS VERTINIMAS	10
5.1. Psichologinio socialinio vertinimo procesas	11
5.2. Informacijos rinkimo šaltiniai	11
5.3. Informacijos rinkimo būdai	11
5.4. Informacijos apie paauglį rinkimo schema	12
5.5. Tolimesni veiksmai	13
5.6. Paauglio psichologinio socialinio vertinimo pavyzdys	20
6. DARBAS GRUPĖJE	28
6.1. Pagrindiniai darbo su grupe principai	28
6.2. Grupės vedėjo pozicija	29
6.3. Rekomendacijos dirbant su grupe	29
6.4. Efektyvaus bendravimo principai	30
6.5. Bendravimo klaidos	32
6.6. Dalyvių motyvavimas	33
6.7. Grupės taisyklės	35
6.8. Užsiėmimų organizavimas	35
7. ŠEIMOS KONSULTAVIMAS IR ŠVIETIMAS	41
7.1. Šeimos konsultavimas	41
7.2. Pirmasis etapas – santykių užmezgimas ir pagrindo sukūrimas	42
7.3. Antrasis etapas – pokyčių ir veiksmų planavimas	42
7.4. Trečiasis etapas – pokyčių įtvirtinimas ir konsultavimo pabaiga	44
7.5. Tėvų švietimas	44
8. SUPERVIZIJA	48
8.1. Supervizijos tikslai	48
8.2. Supervizijai keliami reikalavimai	48
8.3. Supervizijos metodai	49
8.4. Supervizijos eiga	50
8.5. Organizaciniai supervizijos aspektai	51
9. APIBENDRINIMAS	52
LITERATŪROS SĄRAŠAS	53

Šis leidinys skirtas specialistams, savo darbe tiesiogiai susiduriantiems su vaikais, kuriuos galima priskirti socialinės rizikos grupei.

Socialinės rizikos vaikas – tai vaikas iki 18 metų, kuris valkatauja, elgetauja, nelanko mokyklos ar turi elgesio problemų joje, piktnaudžiauja alkoholiu, narkotinėmis, psichotropinėmis arba toksinėmis medžiagomis, yra priklausomas nuo azartinių lošimų, yra ištraukęs ar linkęs ištraukti į nusikalstamą veiklą, yra patyręs ar gali patirti psichologinę, fizinę ar seksualinę prievartą, smurtą šeimoje ir kurio galimybės ugdytis bei dalyvauti visuomenės gyvenime dėl šių priežasčių yra ribotos (Lietuvos Respublikos Socialinių paslaugų įstatymas. Valstybės žinios, 2006, Nr. 17-589).

Šiose metodinėse rekomendacijose vaikams nuo 12 iki 18 metų įvardyti vartojamas ir dar vienas terminas – „paauglys“, nes minėtas amžius įvairių autorių dažniausiai yra nurodomas kaip paauglystė (Žukauskienė R., 2002). Išskirti paauglius kaip grupę yra svarbu, nes šiame amžiaus tarpsnyje vyksta svarbūs vaikų nuostatų ir elgesio pokyčiai, susiję su asmenybės brendimu bei asmeninio tapatumo paieškomis.

Iš socialinės rizikos grupei priklausančių paauglių galima išskirti tikslinę grupę, kuriai skirtos šios metodinės rekomendacijos, – tai paaugliai, kurie yra vartoję psichiką veikiančias medžiagas ir gali būti priskiriami eksperimentatorių arba nereguliarių vartotojų grupei (žr. toliau; Bulotaitė L., 2004).

Psichiką veikiančios medžiagos – tai psichoaktyvios medžiagos, sukeliančios psichikos ir elgesio sutrikimų, kurie klasifikuojami pagal Tarptautinės statistinės ligų ir sveikatos problemų klasifikacijos dešimtąją redakciją (TLK-10), pradėtą naudoti sveikatos apsaugos ministro 1996 m. spalio 28 d. įsakymu Nr. 542 (Valstybės žinios, 2001, Nr. 50-1758).

Šis leidinys skiriamas tiesiogiai su socialinės rizikos grupės vaikais dirbantiems psychologams, socialiniams darbuotojams, specialiesiems pedagogams ir kitiems specialistams, turintiems susiformavusias nuostatas dėl darbo metodų tinkamumo bei efektyvumo ir, be abejo, tiek sėkmingo, tiek nesėkmingo darbo bei bendravimo su tokiais vaikais patirties. Metodinės rekomendacijos jiems gali būti naudingos ir kuriant ankstyvosios intervencijos programą, ir gerinant kasdieninius darbo įgūdžius.

Rengiant metodines rekomendacijas buvo stengiamasi laikytis pagrindinės nuostatos, kad kuriant ankstyvosios intervencijos programą svarbu užmegzti ir palaikyti šiltą bei konstruktyvų bendravimą su socialinės rizikos grupės paaugliu. Tai yra pagrindinė sąlyga siekiant bet kokių elgesio pokyčių. Visi suaugusieji, vienokiu ar kitokiu būdu susiduriantys su paaugliais, gali turėti teigiamos įtakos jų elgesiui, nuostatoms ir pasiūlyti gero elgesio bei bendravimo modelį.

1.1. Ankstyvoji intervencija

Ankstyvosios intervencijos sąvoka Lietuvoje pradėta vartoti prieš keletą metų. Iki tol buvo kalbama arba apie pirminės prevencijos, arba apie reabilitacijos priemones vaikams. Tačiau tokių priemonių nepakanka, susidūrus su paaugliais, kuriems pirminės prevencijos priemonės jau nebepadeda, o psichologinės socialinės reabilitacijos paslaugų dar nereikia.

2005 m. gegužės 17 d. Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimu Nr. 537 patvirtinta Vaikų, vartojančių psichoaktyvias medžiagas, medicininės, psichologinės, socialinės reabilitacijos paslaugų teikimo koncepcija (toliau – Koncepcija) reglamentuoja ankstyvosios intervencijos priemones (Valstybės žinios, 2005, Nr. 64-2285).

Koncepcijoje *ankstyvoji intervencija* apibrėžiama kaip psichologinių, socialinių ir pedagoginių pagalbos priemonių, taikomų vaikams, nustačius, kad jie vartoja psichoaktyvias medžiagas, visuma. Ankstyvosios intervencijos tikslas – skatinti vaikus nevertoti psichiką veikiančių medžiagų. Ankstyvoji intervencija atliekama, kai dar nenustatyta psichikos ar elgesio sutrikimų dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo.

Svarbiausios yra šios ankstyvosios intervencijos priemonės:

- suburti mokykloje dirbančių ir kitoms institucijoms atstovaujančių specialistų komandą, kuri atliktų ankstyvąją intervenciją mokykloje;
- rengti ir vykdyti ankstyvosios intervencijos programas, vertinti šių programų veiksmingumą;
- anksti nustatyti vaikus, vartojančius psichiką veikiančias medžiagas, iširti jų sveikatą ir socialinę aplinką, numatyti bei įgyvendinti pagalbos jiems priemones;
- nustatyti psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis ir atlikti atitinkamą intervenciją, atsižvelgiant į individualius vaikų ir jų tėvų (globėjų, rūpintojų), kitų šeimos narių bei visuomenės poreikius;
- ugdyti socialinius įgūdžius ir asmenybę.

Teikiant ankstyvosios intervencijos paslaugas siekiama motyvuoti vaiką, vartojantį psichiką veikiančias medžiagas, atsispirti šiam žalingam potraukiui ir atsisakyti jo. Tai nėra lengvas uždavinys, atsižvelgiant į ankstyvosios paauglystės amžių, kuriam būdinga konfrontacija su suaugusiais. Tačiau kuo ilgiau tėvai, mokytojai ar kiti suaugusieji, pastebėję problemą lauks, manydami, kad „tai tik toks periodas“ ir kad paauglys „iš to išaugs“, tuo labiau jis klimps į psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, kol tai iškreips jo realybės suvokimą ir turės įtakos priimamiems sprendimams. Psichiką veikiančias medžiagas vartojantį paauglį galima palyginti su skęstančiuoju. Jeigu paliksite jį vandenyje, manydami, kad tai – tiesiog pokštas, o paskui nersite į vandenį,

staiga suvokę, jog iškilo grėsmė jo gyvybei, galite prarasti galimybę jį išgelbėti, nes tai vos kelių minučių ar net sekundžių klausimas.

Vienas pagrindinių siektinų ankstyvosios intervencijos programos rezultatų – padėti paaugliui nustoti neigti problemą, jį paremiant ir padedant atskleisti nemalonius patyrimus, abejones bei sunkius jausmus, atsiradusius pradėjus vartoti psichiką veikiančias medžiagas. Minėtų rezultatų neįmanoma pasiekti be glaudaus, betarpiško ir sąžiningo bendravimo, už kurį yra atsakingas specialistas. Tokia yra pagrindinė nuostata, kuria turi būti vadovaujamas teikiant pagalbą.

1.2. Metodinių rekomendacijų kūrimo patirtis

Metodinės rekomendacijos buvo rengiamos vykdant projektą „Vilniaus miesto ir rajono pataisos inspekcijos įskaitoje esančių nepilnamečių psichiką veikiančių medžiagų vartojimo ankstyvosios intervencijos sistemos sukūrimas ir įdiegimas“ (nuo 2007 m. balandžio 1 d. iki gruodžio 31 d.). Kadangi minėtas laikotarpis yra labai trumpas dirbant su socialinės rizikos grupės paaugliais, tai nėra baigtinė programa. Joje dalyvavo daugiau nei dvidešimt pataisos inspekcijos įskaitoje esančių paauglių.

Pagrindinis projekto tikslas – įdiegti ankstyvosios psichiką veikiančių medžiagų vartojimo intervencijos sistemą nepilnamečiams Vilniaus miesto ir rajono pataisos inspekcijoje. Be to, siekta projekto

metu naudotus darbo metodus pritaikyti ne tik pataisos inspekcijose, bet ir kitose organizacijose, kuriose susiduriama su socialinės rizikos grupės paauglių psichiką veikiančių medžiagų vartojimu. Šias metodines rekomendacijas siūloma naudoti diegiant ankstyvosios intervencijos programą globos įstaigose, dienos centruose, bendrojo lavinimo ar profesinėse mokyklose ir kitose panašiose įstaigose.

Metodinių rekomendacijų parengimą inicijavo viešoji įstaiga „Globali iniciatyva psichiatrijoje“. Projekto metu buvo teikiamos šios ankstyvosios intervencijos paslaugos: paauglio psichologinis/socialinis vertinimas, individualus konsultavimas, užsiėmimai grupėse, darbas su šeima.

Projekto vykdytojai dėkoja Vilniaus arkivyskupijos CARITAS Amatų mokymo centrui, kuris suteikė patalpas veikloms. Projektą finansavo Narkotikų kontrolės departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės. Svarbu paminėti, kad vykdant projektą ir dirbant su socialinės rizikos grupės paaugliais labai reikšmingu veiksmu tapo skirtingų organizacijų bendradarbiavimas.

Atsižvelgiant į tai, kad tikslinės grupės atstovai dažniausiai nėra motyvuoti dalyvauti organizuotoje programoje ar socialioje veikloje, vykdant projektą didelis dėmesys buvo skiriamas pasirėngimui, veiklų numatymui bei organizavimui, siekiant suformuoti paauglių motyvaciją dalyvauti jose, užtikrinant kompleksinės pagalbos priemones bei garantuojant pagalbos profesionalumą ir kokybę.

2

TIKSLINĖ GRUPĖ

Kalbant apie socialinės rizikos grupei priklausančius paauglius, galima išvardyti nemažai ypatumų, skiriančių juos nuo bendraamžių:

- nusikaltimai, ankstyvas teistumas;
- socialinių ar psichologinių problemų turinti šeima;
- problemų bendruomenėje keliantis agresyvus, asocialus elgesys;
- emociniai sutrikimai;
- priklausomybės psichiką veikiančioms medžiagoms rizika, t. y. alkoholio, tabako ar kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas retkarčiais ar reguliariai;
- mokymosi sunkumai arba pirmalaikis pasitraukimas iš mokymo įstaigų;
- integracijos į darbo rinką problemos;
- bendravimo įgūdžių stoka;
- nepasitikėjimas savimi bei kitais;
- neadekvatus savęs vertinimas: pernelyg žemas arba pernelyg aukštas;
- nepakankama mokymosi ir/ar darbinės veiklos motyvacija;
- laiku nesusiformavęs pareiškimo, atsakomybės jausmas.

Paaugliai paprastai turi keletą viena su kita susijusių problemų, neretai apibūdinamų tiesiog kaip „blogas, nekontroliuojamas elgesys“ ir pan. Neretai „probleminio paauglio“ sąvoka vartojama taip, lyg ja būtų galima nusakyti priežastį ir paaiškinti, kodėl su tokiu paaugliu sunku bendrauti – jis juk „probleminis“. Tačiau problemų kompleksiskumas neleidžia vadovautis priežasties–pasekmės logika, t. y. teigti, kad paauglių problemų priežastys tuo pačiu metu gali būti ir problemų pasekmės bei atvirkščiai. Todėl apibūdinimas „blogas nekontroliuojamas probleminis paauglys“ jokiū būdu negali būti naudojamas elgesiui apibrėžti. Tuo labiau, kad minėtas bendras apibūdinimas nieko nesako apie konkretų elgesį. Todėl vienas esminių principų, kurio derėtų laikytis dirbant, – kiekvienu konkrečiu atveju atsižvelgti į esamą elgesį ir padėti spręsti įvairiose srityse kylančias problemas visų pirma padedant jas atpažinti bei suprasti jų priežastis.

Dirbant su socialinės rizikos grupės paaugliais reikia atsižvelgti į visas sunkumų keliančias sritis, ne vien tik į labiausiai pastebimą (pvz., psichiką veikiančių medžiagų vartojimas). Tačiau ankstyvosios intervencijos programa yra skirta tiems socialinės ri-

zikos grupės paaugliams, kurie yra susidūrę su psichiką veikiančių medžiagų vartojimu. Vartojimo ap tikimas ir vartojimo intensyvumo nustatymas nėra paprasti procesai. Todėl reikia atskirai aptarti kriteri-

jus, pagal kuriuos paauglys būtų įtraukiamas į anks tyvosios intervencijos programą. Tačiau iš pradžių bus pristatyti pačios programos rengimo principai.

3 ANSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

Rengiant ankstyvosios intervencijos programą reikėtų numatyti: atitinkamą personalą ir jo kvalifi kaciją, teikiamas paslaugas, tinkamas patalpas, pa pildomas priemones motyvacijai skatinti, programos tęstinumą ir finansavimą. Paprastai minėtos progra mos yra brangios, kadangi siekiant jų patrauklumo ir darant įtaką jų dalyvių išorinei motyvacijai dalyvauti jose reikia įdiegti daug priemonių.

Toliau aptarsime svarbiausius struktūrinius pro gramos elementus: personalą, patalpas ir paslaugas. Kita vertus, svarbu numatyti ir tobulinti taisykles bei nustatyti kitus reikalavimus, kurių turėtų paisyti pa augliai, pvz.: sutarčių sudarymą, taisyklių laikymąsi, punktualumą ir t. t.

3.1. Personalas

Personalas, įgyvendinantis programą, dirbant su viena paauglių grupe (iki 12 vaikų):

1. *Programos vadovas* – atsakingas už anksty vosios intervencijos programos rengimą, funkciona vimą, įgyvendinimą ir tobulinimą, personalo kvalifi kacijos kėlimą, bendradarbiavimą su kitomis institu cijomis, reikalingų priemonių programai įgyvendinti parūpinimą ir pan. Programos vadovas turi diegti ko mandinio darbo principus, organizuoti susirinkimus darbuotojams, užtikrinti darbuotojų vertinimą ir pro fesinės veiklos stebėjimą. Be to, drauge su kitais dar buotojais parengti ir praktiškai taikyti programos pa skatinimų bei drausminių nuobaudų sistemą.

2. *Psichologas* – atsakingas už paauglių įverti nimą ir individualų konsultavimą, darbą grupėje (kartu su socialiniu darbuotoju), socialinių įgūdžių ugdymą bei intervenciją esant kritinėms situacijoms, šeimų konsultavimą. Esant galimybei siūloma įdar binti du psichologus atskirai dirbti su paaugliais ir jų šeimomis.

3. *Socialiniai darbuotojai arba socialiniai peda gogai* – atsakingi už socialinį darbą nukreipiant ir palydint paauglius arba jų šeimas į kitas institucijas ar organizacijas bei padedant spręsti aktualias socia lines problemas. Be to, jie organizuoja laisvalaikį ir užimtumą. Vienas socialinis darbuotojas drauge su psichologu būna atsakingas už darbą su paaugliais grupėje. Socialinis darbuotojas arba socialinis peda gogas esant reikalui lankosi namuose, motyvuoja ki tus šeimos narius (tėvus, globėjus) dalyvauti jiems skirtuose užsiėmimuose, taiko šeimos nariams skir tas edukacines priemones.

4. *Supervisorius* – atsakingas už individualią ir grupinę darbuotojų superviziją (profesinės veiklos stebėjimą), padedantis spręsti sunkumus, kylančius dirbant programoje. Supervisorius paprastai turi psi choterapeuto kvalifikaciją. Vykdam šį leidinyje

pristatomą programą svarbu, kad jis turėtų pakanka mai darbo su socialinės rizikos vaikais patirties ir būtų susipažinęs su pagrindiniais darbo su vartojan čiais psichiką veikiančias medžiagas asmenimis principais.

3.2. Patalpos

Ankstyvosios intervencijos programai reikalin gos šios patalpos: psichologo kabinetas, kambarys darbui grupėse ir socialinio darbuotojo kabinetas. Pageidautina suteikti paaugliams galimybę naudotis kompiuterių klase, sporto sale, stadionu ar pan., nes tai jiems paprastai patinka ir suteikia papildomą mo tyvaciją dalyvauti programoje.

Patalpos turi būti jaukios, kuo mažiau prime nančios tradicinę mokyklos ar kitų institucijų aplin ką. Kėdės ir stalai patalpoje, skirtoje darbui grupėse, turėtų būti laisvai stumdomi. Reikalinga lenta užra šams paskaitų metu (tėvų švietimui skirtuose užsiė mimuose) ir televizorius, projektorius (filmams de monstruoti per paauglių grupių užsiėmimus), spin tos priemonės susidėti.

Esant galimybės programą patartina vyk dyti ne pačioje mokykloje ar kitoje valdiškoje institu cijoje, bet netoliese esančiame dienos centre ar kitoje bendruomenines paslaugas teikiančioje organizacijoje.

Rengiant programą socialinės rizikos grupės paaugliams reikėtų turėti galvoje, kad juos gali stig matizuoti kiti bendraamžiai, todėl gali kilti rimtų sunkumų motyvuoti juos lankyti programos užsiėmi mus bendrojo naudojimo patalpose. Ir siekiant iš vengti aplinkinių reakcijos, ir stengiantis socialinės rizikos grupės vaikams sukurti malonią atmosferą, besiskiriančią nuo įprastinės, rekomenduotina pro gramą vykdyti patrauklioje bei kuo nuošalesnėje vietoje.

Kai programą vykdo keletas institucijų, labai svarbiu tampa tarpžinybinio bendradarbiavimo veiksnys, įgalinantis įvairių išteklių panaudojimą. Todėl ankstyvosios intervencijos programa gali tapti patrauklesnė.

3.3. Paslaugos

Rengiant ankstyvosios intervencijos programą visų pirma labai svarbu užtikrinti jos tęstinumą. Pro grama negali būti numatyta tik keliems mėnesiams ar vieneriems metams. Metai – tai labai trumpas lai kotarpis norint, kad ankstyvosios intervencijos pro grama atneštų teigiamų rezultatų. Kadangi dirbant su socialinės rizikos grupės paaugliais elgesio poky čių tenka laukti ilgai, reikia turėti kantrybės ir kelti adekvačius lūkesčius.

Šiai programai reikia numatyti ir reikiamus finansinius bei žmogiškuosius išteklius. Reikalingos kanceliarinės priemonės, periodišką išvykų rengimas, užkandžiai, arbata ir pan. Nereikia pamiršti, kad programa turi būti patraukli paaugliui, teikti jam saugumo, jaukumo, siūlyti patrauklius laisvalaikio leidimo būdus kaip alternatyvą psichiką veikiančių medžiagų vartojimui.

Labai svarbu, kad vykdant programą paaugliams būtų sudaromos galimybės užkąsti ar pavalgyti, nes jie gali būti paprasčiausiai alkani. Be to, minėtos priemonės stiprina programos patrauklumą. Nepamirškite, kad pirmiausia reikia sudaryti patrauklias sąlygas, nustatyti aiškius reikalavimus, o tik pas-kui tikėtis elgesio pokyčių.

Šiame leidinyje pristatomą ankstyvosios intervencijos programą sudaro keletas priemonių:

1. *Psichologinis socialinis vertinimas.* Pagrindinis tikslas – atlikti paauglio psichologinį socialinį vertinimą, numatyti reikiamas intervencijos priemones, motyvuoti paauglį jas išmėginti. Už psichologinį socialinį vertinimą atsakingas psichologas. Susitikimų laikas nėra apibrėžtas. Vertinimo metu turi būti dirbama ne tik su paaugliu, bet ir su jo šeima, kitais susijusiais asmenimis, pvz.: mokytojais, auklėtojais bei pan. Vertinimas yra neatsiejamas nuo motyvavimo ir kontakto užmezgimo. Tai labai svarbi psichologo darbo su paaugliu dalis, kadangi atliekantis vertinimą psichologas pirmasis su juo susiduria ir numato reikalingas priemones.

2. *Darbas grupėje.* Grupės užsiėmimus siūloma vesti dviem žmonėms: psichologui ir socialiniam darbuotojui. Todėl labai svarbus šių dviejų darbuotojų sugebėjimas dirbti drauge. Grupės susitikimams rengiami viena arba du kartus per savaitę, priklausomai nuo programos dalyvių galimybių, motyvacijos, įsitraukimo. Darbui grupėje keliami šie tikslai:

- mokytis atpažinti ir reikšti savo jausmus;
- įvardyti esamas bendravimo problemas, konfliktus ir mokytis bendrauti tinkamais, priimtinais būdais, vystant socialinius įgūdžius;
- mokytis socialių streso valdymo strategijų;
- gerinti socialinius įgūdžius;
- aptarti kylančias problemas, mokytis jų sprendimo būdų numatant pasekmes;
- mokytis priimti tinkamus sprendimus ir kt.

Darbas grupėje turi būti kūrybiškas, lankstus, orientuotas į bendras grupės problemas, elgesio modelius ir pačių paauglių pageidavimus.

3. *Individualus konsultavimas.* Konsultacijas teikia psichologas. Paprastai konsultuojama vieną arba du kartus per savaitę psichologo numatytą laikotarpį. Individualus konsultavimas reikalingas sprendžiant įsisenėjusias problemas, kurių negalima išspręsti grupėje ar taikant kitus būdus. Paprastai svarbūs motyvacijos, elgesio korekcijos, tarpasmeninių santykių motyvai.

4. *Šeimos konsultavimas.* Konsultacijas teikia psichologas kiekvieną savaitę arba pagal individualius poreikius. Paaugliams skirta programa būna vienareikšmiškai efektyvesnė, kai juos palaiko šeimos nariai ir suteikia reikalingą paramą arba taiko apribojimus. Svarbu padėti tėvams (globėjams) spręsti su paaugliu susijusias problemas. Neretai šeimos nariai turi ir kitų problemų, kurias irgi reikia spręsti siekiant paauglio elgesio pokyčių.

5. *Šeimos švietimas arba darbas grupėje.* Grupės užsiėmimus veda socialinis darbuotojas arba psichologas (priklausomai nuo konkretaus užsiėmimo pobūdžio, temos). Grupės susitikimai rengiami bent du kartus per mėnesį. Paauglių artimiesiems svarbu suteikti žinių apie bendrus sunkumus, kylančius paauglystėje, jų sprendimo būdus, efektyvų bendravimą su paaugliais. Svarbu aptarti, kokiais būdais stiprinti paauglio motyvaciją nevertoti psichiką veikiančių medžiagų. Be to, tėvai mokomi sudaryti šeimoje tokias sąlygas, kurios skatintų socialų elgesį, giriant ir skatinant.

6. *Laisvalaikis ir išvykos.* Jas rengia ir vykdo programos vadovas bei socialiniai darbuotojai. Periodiškai (vieną ar du kartus per mėnesį) siūlomos paauglių pageidaujamos bendros veiklos arba išvykos, kurių tikslas – suteikti programos dalyviams galimybę mokytis socialaus elgesio ir turiningai leisti laisvalaikį nevertoti psichiką veikiančių medžiagų. Be to, siekiama, kad paauglys daugiau bendrautų su socialaus elgesio asmenimis, iš kurių galėtų perimti priimtino elgesio pavyzdžius ir normas. Puikiai paskatinimo priemone, numatyta programoje, gali tapti išvykos į gamtą, futbolo rungtynės, dažasvydis ar pasivažinėjimas kartingais.

Programos trukmė nėra apibrėžta. Joje paaugliui siūloma dalyvauti tiek, kiek nurodo vertinimą atliekantis specialistas. Socialinės rizikos grupės paaugliai nėra linkę labai greitai keistis ir netgi pasiekus elgesio pokyčių reikia laiko jiems įtvirtinti. Individualią paauglio programą galima keisti, pvz., po metų dalyvavimo programoje nutraukti individualų konsultavimą arba šeimos dalyvavimą išspręsdus problemas. Šiuos pakeitimus psichologas aptaria su paaugliu arba jo šeimos nariais individualiai ir informuoja kitus darbuotojus.

Gali būti taip, kad ankstyvosios intervencijos programa nepadės ir paauglys ims piktnaudžiauti psichiką veikiančiomis medžiagomis. Išanalizavus susidariusią padėtį, reikia nukreipti jį pas priklausomybės ligų specialistą ir, įvertinus sutrikimo laipsnį, ieškoti tinkamų pagalbos priemonių.

4.1. Kam skirta ankstyvoji intervencija

Priklausomybė nuo psichiką veikiančių medžiagų neatsiranda per vieną dieną. Jeigu yra žinoma, kad paauglys bandė vartoti kokias nors psichiką veikiančias medžiagas ar piktnaudžiauja jomis, galima daryti jam įtaką, kad jis atsakytų šio žalingo elgesio. Kad būtų galima nukreipti paauglį į ankstyvosios intervencijos programą, reikia nustatyti, ar jis vartoja psichiką veikiančias medžiagas, o tai padaryti nėra paprasta. Be to, sunku įvertinti ir psichiką veikiančių medžiagų vartojimo intensyvumą.

Kadangi paaugliai dažniausiai dar neturi ilgą psichiką veikiančių medžiagų vartojimo patirties ir nėra patyrę skaudžių praradimų dėl minėtų medžiagų vartojimo, dažnai labai sunku nustatyti, ar jie yra priklausomi nuo šių medžiagų vartojimo ar ne. Galima išskirti keletą paauglių psichiką veikiančių medžiagų vartojimo etapų (Bulotaitė, L. 2004). Tad kur turėtų būti takoskyra tarp pirminės prevencijos, ankstyvosios intervencijos ir reabilitacijos paslaugų?

Šiame leidinyje pristatomų metodinių nurodymų rengėjų įsitikinimu, vaikas neturi vartoti alkoholio ar kitų psichiką veikiančių medžiagų. Pagal psichiką veikiančių medžiagų vartojimo dažnį kai kurie tyrėjai (Bulotaitė L., 2004) skirsto psichiką veikiančių medžiagų vartotojus į:

- *Rizikos grupę*, kuriai priklauso asmenys, dar neįvartojantys jokių psichiką veikiančių medžiagų, tačiau dėl kokių nors priežasčių galintys pradėti tai daryti (nepalanki šeimos situacija, bendravimas su blogos reputacijos draugais ir pan.).

- *Eksperimentatorius*, kurie psichiką veikiančias medžiagas vartoja smalsumo vedini, siekdami išbandyti poveikį. Vartojama nedideliais kiekiais ir pasekmės dažniausiai nebūna sunkios.

- *Nereguliarūs vartotojus*, kurie vartoja priešakiais, progai pasitaikius, savaitgaliais ar per šventes. Kadangi organizmas dar nėra pripratęs prie psichiką veikiančių medžiagų poveikio, pastarasis būna sunkus. Dažniausiai pasekmės nėra skaudžios, tačiau didėja rizika apsinuodyti ir pan.

- *Reguliarūs vartotojus*, kurie pradeda psichiką veikiančias medžiagas vartoti gana dažnai ir reguliariai bei pradeda didinti suvartojamų medžiagų kiekius. Įsitraukiama į vartojimą, vis labiau atsiskiriama nuo aplinkinių, sunkėja vartojimo pasekmės.

- *Priklausomus nuo psichiką veikiančių medžiagų asmenis*, kuriems priklauso žmonės, jau nebegalintys nevartoti psichiką veikiančių medžiagų ir kuriems jau išsivysčiusi priklausomybė nuo minėtų medžiagų.

Pagal šią klasifikaciją ankstyvosios intervencijos programa skiriama eksperimentatoriams ir nereguliariniams vartotojams. Reguliariniams vartotojams ir priklausomiems nuo psichiką veikiančių medžiagų asmenims reikia jau kitų priemonių bei paslaugų.

Pagal Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimą Nr. 437 „Dėl Vaikų, vartojančių psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, nustatymo or-

ganizavimo tvarkos aprašo“ (Valstybės žinios, 2007, Nr. 107-4379) gavus informacijos, kad paauglys vartoja psichiką veikiančias medžiagas, reikia informuoti jo tėvus ar globėjus. Kadangi dirbama su nepilnamečiais, tėvų ar globėjų informavimas ir specialistų ketinimų pagrindimas yra būtinas, kaip ir tėvų sutikimas.

4.2. Vartojimo aptikimas

Pagal Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimo Nr. 437 „Dėl Vaikų, vartojančių narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, nustatymo organizavimo tvarkos aprašo“ naują redakciją, patvirtintą Lietuvos Respublikos vyriausybės 2007 m. spalio 2 d. (Valstybės žinios, 2007, Nr. 107-4379), Vaikų, vartojančių narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, nustatymo organizavimo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) reglamentuoja vaikų, vartojančių minėtas medžiagas, nustatymo organizavimą pradinėse, pagrindinėse, vidurinėse, profesinėse mokyklose (toliau – mokyklos), vaikų globos įstaigose ir viešosiose vietose.

Pagal šiame apraše numatytą tvarką, nustatytus, kad vaikas vartoja psichiką veikiančias medžiagas, jam taikytinos ankstyvosios intervencijos priemonės. Kitaip tariant, jam vienareikšmiškai rekomenduojama ankstyvosios intervencijos programa. Kadangi naujoji tvarka įsigaliojo neseniai, sunku pasakyti, kiek tokių atvejų bus išaiškinta, nes vaikai paprastai slepia vartojimą.

Tiesiogiai ir tiksliai nustatyti psichiką veikiančių medžiagų vartojimą galima tik sveikatos priežiūros įstaigose, tačiau yra daugybė požymių, leidžiančių anksti pastebėti, kad vaikas vartoja minėtas medžiagas. Vieni šių požymių yra aiškesni, kiti – mažiau akivaizdūs, todėl, kilus įtarimams, kad vaikas vartoja psichiką veikiančias medžiagas, svarbu atsargiai vertinti situaciją ir atsižvelgti į visas aplinkybes.

4.3. Situacijos vertinimas

Išskirsime subjektyvų ir objektyvų situacijos vertinimą.

Subjektyvus vertinimas. Šiuo atveju svarbu išsiaiškinti, kaip pats vaikas vertina psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, kaip dažnai, jo teigimu, jų vartoja, kodėl vartoja, ar daug pažįsta aplinkinių, vartojančių narkotikus ar alkoholį ir pan. Svarbu atvirai ir aiškiai pasakyti vaikui, kas apie jį žinoma bei galvojama (pvz.: „Buvo pastebėta, kad vartojai alkoholį/kiti vaikai papasakojo/nuo tavęs sklinda alkoholio kvapas, ir mums neramu, kad tai gali blogai baigtis. Ką tu pats apie tai manai? Ar gali papasakoti, kas vyksta?“).

Labai svarbu, kaip bus siekiama išsiaiškinti, ar vaikas vartoja psichiką veikiančias medžiagas ar ne. Jeigu mėginimas pasikalbėti primins tardymą ar gy-

dytojo apklausą, greičiausiai tepavyks išgauti labai formalius atsakymus arba susidurti su priešprieša. O tai neatneš naudos. Svarbu, kad vaikas pajustų pasitikėjimą ir galėtų atvirai išsakyti savo požiūrį į psichiką veikiančių medžiagų vartojimą. Apie tai, kaip tinkamai su juo bendrauti ir sukurti abipusiu pasitikėjimu grįstus santykius, bus kalbama tolesniuose šio leidinio skyriuose.

Objektyvus vertinimas. Šiuo atveju galima išskirti aplinkinių pastebėjimus, t. y. tai, ką apie vaiką ir jo psichiką veikiančių medžiagų vartojimą galvoja aplinkiniai – vaiko artimieji, draugai, mokytojai ar globos įstaigos darbuotojai. Svarbu išsiaiškinti, kokios informacijos jie turi apie vaiką bei kokių sunkumų išvelgia.

Svarbūs ir specialistų pastebėjimai – ką jie mano apie vaiko išvaizdą, elgesį, asmeninius pokyčius ir kaip juos vertina. Šiuo atveju ypatingai svarbu pabrėžti, kad ankstyvas psichiką veikiančių medžiagų vartojimas yra sudėtingas ir neretai klaidinantis procesas, t. y. tai, kas palaikoma psichiką veikiančių medžiagų vartojimo požymiu, iš tikrųjų gali būti nulemta kitų priežasčių. Todėl svarbu stengtis atkreipti dėmesį į matomus pokyčius, o ne į kartą susidarytą nuomonę ir iš anksto „nediagnozuoti“.

Požymiai ir ženklai, padedantys nustatyti, kad vaikas vartoja psichiką veikiančias medžiagas ir jam būtina ankstyvoji intervencija, yra šie:

- nepastovi nuotaika – būdinga staigi nuotaičių kaita, kai didelį linksnumą keičia visiška apatija ar pykčio priepuoliai be aiškios priežasties;
- elgesio pokyčiai – vaikas pradeda elgtis ne taip, kaip įprasta, pvz., paprastai ramus ir paklusnus vaikas tampa agresyvus ar pradeda elgtis iššaukiančiai;
- neigiami pokyčiai mokykloje – pamokų nelankymas, prastėjantys pažymiai, mokytojų pastabos dėl netinkamo elgesio;
- pomėgių pokyčiai – abejingai reaguojama į tai, kas anksčiau domino (mokykla, seni draugai, pomėgiai);
- pasikeitę draugai, dėl kurių nutraukiama draugystė su klasės ar senais draugais. Neretai atsiranda vyresnių, įtartinų, blogos reputacijos draugų;
- subtilūs pokyčiai bendraujant su bendraamžiais prie suaugusiųjų – atrodo, lyg vaikas kalbėtų apie paslaptis, naudodamas suaugusiesiems nesuprantamą „koduotą“ kalbą ir pan.;
- padidėjęs uždarumas, paslaptinumumas, savo daiktų slėpimas, nenoras pasisakyti, ką veikia, ir pan.;
- apgaudinėjimas, melas, vagystės;
- pinigų skolinimasis (dažnėjantis vis didesnių sumų prašymas);
- keisti daiktai, rodantys, kad vartojama psichiką veikiančių medžiagų: pypkutės, vyniojamasis popierius, susukti banknotai, sulankstyti šaukštai, folijos gabalėliai, užspaudžiami maišeliai, neaiškūs milteliai, skudurėliai ir pan.;
- keisti, neaiškūs daiktai ar chemikalai, kurių paprastai vaikas nenaudoja ir kuriais galima svaigintis juos uostant ar įkvepiant, pvz.: purškiamieji lakai, nagų poliravimo skystis, acetonas, korektoriai ar kitokie buityje naudojami chemikalai;

- priemonės, kurias naudojant galima paslėpti psichiką veikiančių medžiagų vartojimo požymius ir kurių vaikas anksčiau nenaudojo, pvz.: akių skystis (nors akys sveikos), mėginant paslėpti akių paraudimą ar vyzdžių išsiplėtimą; burnos skalavimo skystis ar purškiklis, oro gaiviklis ar kvėpalai, kad nesijaustų kvapo, ir pan.;

- keisti, neįprasti kvapai, dėmės ant drabužių ar kūno.

Išvardyti požymiai akivaizdžiai rodo, kad vyksta negerai dalykai. Tačiau, kaip jau buvo minėta anksčiau, tai nebūtinai reiškia, kad vaikas vartoja psichiką veikiančias medžiagas, nes kai kurie iš šių signalų gali byloti apie kitokio pobūdžio problemas, pvz.: depresiją, savižudiškas mintis. Tai gali liudyti ir apie įsitraukimą į aplinką, kurioje nėra vartojamos psichiką veikiančios medžiagos, tačiau, pvz., daromi nusi kaltimai. Todėl svarbu įvertinti bendrą situaciją, kad būtų galima kuo anksčiau užkirsti kelią vaiko problemoms, nesvarbu, ar jos būtų susijusios su psichiką veikiančių medžiagų vartojimu, ar kitokio pobūdžio sunkumais. Būtina laiku atkreipti dėmesį į nerimą keliančius ženklus, pasikalbėti apie tai su vaiku ir išsiaiškinti, kas vyksta, taip pat, ar problemos susijusios su psichiką veikiančių medžiagų vartojimu.

Turint akivaizdžios informacijos apie tai, kad vaikas vartoja psichiką veikiančias medžiagas, svarbu jį nukreipti tinkama linkme, jog rizikingas elgesys neperaugtų į nekontroliuojamą vartojimą ir priklausomybę. Todėl reiktų skatinti vaiką dalyvauti ankstyvosios intervencijos programoje.

Susiduriant su psichiką veikiančių medžiagų vartojimu būtina įvertinti, ar vaiką reikia nukreipti ankstyvajai intervencijai, ar jis piktnaudžiauja minėtomis medžiagomis, ar jau yra nuo jų priklausomas ir jį reikia nukreipti gydymui.

4.4. Priklausomybė

Lietuvoje priklausomybės sindromą gali diagnozuoti tik gydytojas psichiatras. Tačiau dažnai priklausomybės ligų specialistai susiduria su vaikais tik tada, kai vartojimas jau būna akivaizdus, t. y. kai pastarieji jau nebegali nevertoti psichiką veikiančių medžiagų. Susiduriant su socialinės rizikos grupės vaikais būtina žinoti ženklus, liudijančius apie žalingus potraukius, kad būtų galima kuo anksčiau įsikišti ir padėti jų atsikratyti. Dėl savo poveikio psichiką veikiančios medžiagos sukelia ne tik fizinę, bet ir psichologinę priklausomybę, kurią nustatyti gerokai sudėtingiau.

Fizinė priklausomybė. Pagrindinis kriterijus nustatant atsirandančią fizinę priklausomybę – abstinencija, t. y. pasibaigus psichiką veikiančios medžiagos poveikiui juntamas fizinis diskomfortas, galintis pasireikšti silpnumu, mieguistumu ar net stipriais skausmais. Abstinencijos stiprumas priklauso nuo vartojimo intensyvumo – kuo dažniau ir daugiau psichiką veikiančių medžiagų vartojama, tuo stipriau pasireiškia abstinencijos požymiai ir tuo lengviau juos pastebėti.

Ryškus abstinencijos požymiai:

- stiprūs sąnarių skausmai;
- galvos skausmai, svaigimas, silpnumas;
- pilvo skausmai, vidurių užkietėjimas;
- drebulys, nevalingi raumenų traukuliai;
- nemiga, apetito praradimas, širdies ritmo, kvėpavimo sutrikimai;
- pakilusi temperatūra;
- ryškus bendras organizmo išsekimas;
- didelis nerimas, susijaudinimas, baimė, „baltoji karštinė“.

Apibendrinant galima teigti, kad minėti požymiai rodo, jog žmogus susirgo, jam bloga. Dažniausiai tokią abstinenciją labai sunku išverti, todėl žmogus priverstas vėl vartoti psichiką veikiančias medžiagas, kad jo būseną pagerėtų.

Daug sudėtingiau pastebėti netiesioginius fizinius požymius, kurie labiau susiję su žmogaus psichologine būseną. Dar gerokai prieš atsirandant fizinės abstinencijos požymiams pradeda vystytis *psichologinė priklausomybė*, kurią ypatingai svarbu pastebėti dar prieš pradėdant reikštis aukščiau minėtiems abstinencijos požymiams. Kol vaikas dar nevartoja psichiką veikiančių medžiagų kasdien, priklausomybės požymiai gali būti labai nežymūs ir nesiejami su vartojimu:

- emocinis atbukimas – visiškas abejingumas viskam, kas vyksta aplinkui, kai niekas nerūpi, nei linksma, nei liūdna, nei pikta ir pan., kai nebedomi-na jokia veikla;
- atminties ir gabumų nusilpimas – tai, kas anksčiau pavykdavo lengvai, pradeda reikalauti daug pastangų (pvz.: dalyvavimas kasdieninėje veikloje, pamokose ir pan.);
- pastovus irzlumas, bloga nuotaika, nerimas, baimė;
- staigi nuotaikų kaita – nuo atbukimo ir apatijos iki dirglumo, susierzinimo dėl menkniekių.

Žinant, kad vaikas vartoja kokias nors psichiką veikiančias medžiagas, minėti požymiai gali rodyti, jog jis yra psichologiškai nuo jų priklausomas ir vystosi fizinė priklausomybė. Tokiu atveju svarbu kuo skubiau kreiptis pagalbos į priklausomybės specialistus, kad šie nustatytų, ar esama priklausomybės nuo psichiką veikiančių medžiagų, ir skirtų reikalingą gydymą.

Nukreipiant vaiką į ankstyvosios intervencijos programą yra labai svarbu įvertinti, ar jo problemos susijusios su eksperimentavimu/nereguliariu vartojimu ar su priklausomybe. Jeigu įtariama priklausomybė, reikia būtinai tai patikrinti nukreipiant vaiką pas gydytoją psichiatrą. Bet kuriuo atveju reikia informuoti tėvus ir įtraukti juos į problemos sprendimo procesą. Ankstyvoji intervencija yra skiriama nustatius eksperimentavimą arba nereguliarių vartojimą.

Nukreiptas į ankstyvosios intervencijos programą vaikas visai nebūtinai norės joje dalyvauti, todėl suaugusieji turi rasti būdų, kaip įkalbėti jį apsilankyti programos užsiėmimuose bent keletą kartų. Pagrindinis programoje dirbančių specialistų uždavinys – per tuos kelis kartus motyvuoti jį ateiti dar sykį, užmezgant su juo kontaktą. Galima teigti, kad pirmas ar keletas pirmų susitikimų su tokiu vaiku yra patys svarbiausi. Nuo jų tiesiogiai priklausys, ar vaikas dar kartą ateis, suteikdamas specialistams galimybių su juo dirbti, ar neateis, tuo pačiu atimdamas minėtas galimybes.

Tokiems paaugliams būdingos įvairios tarpusavyje susijusios problemos ir dirbti reikia įvairiapusiškai, įtraukiant ir tėvus. Nors ankstyvosios intervencijos programa daugiausia susijusi su psichiką veikiančių medžiagų sukeltomis problemomis, bet kitos gyvenimo sferos, kuriose vaikui kyla sunkumų, turi būti lygiai taip pat reikšmingos. Nukreipiant paauglį į ankstyvosios intervencijos programą pirmiausia reikalingas vertinimas, kurį atlieka psichologas.

5

PAAUGLIO PSICHOLOGINIS SOCIALINIS VERTINIMAS

Pastaraisiais metais visame pasaulyje išaugo susidomėjimas paauglio elgesio vertinimu. Manoma, kad tik įvertinus galias ir sunkumus galima sudaryti tinkamą intervencijos planą bei nustatyti, kiek parinktos intervencijos priemonės buvo veiksmingos.

Ankstyvojoje intervencijos programoje vertinimo tikslas – ne tik išaiškinti daugiausia sunkumų keliančias paauglio gyvenimo sritis, tačiau ir motyvuoti jį dalyvauti programoje. Todėl vienas svarbiausių dalykų – psichologo nusiteikimas skirti tam pakankamai laiko ir motyvavimo svarbos išsąmoninimas. Individualiam vertinimui skirtų susitikimų metu turi būti kuriama nuoširdaus susidomėjimo atmosfera, užmezgamas kontaktas. Vertinimui reikia skirti daugiau nei vieną susitikimą. Būtų naivu manyti, kad vieno susitikimo metu pavyks gauti visą vertinimui reikalingą informaciją, užmezgti kontaktą ir motyvuoti paauglį dalyvauti programoje.

Atlikus vertinimą ir numačius reikalingas priemones, reikia paaugliui ir jo tėvams suteikti visą būtiną informaciją apie ankstyvosios intervencijos programą, jos sudėtinę dalis ir tikslus. Siūloma sudaryti sutartį su programos dalyviu. Pradžioje sutartis turėtų būti sudaroma ne ilgiau kaip mėnesiui. Susitikus po mėnesio reikėtų susitarti dėl tolimesnio dalyvavimo pratęsiant sutartį ilgesniam laikui. Paaugliui sunku įsipareigoti ilgam bendradarbiavimui iš karto, nes pagal jo laiko suvokimą tai gali reikšti ištisą amžinybę ir mažinti programos patrauklumą. Sutartyje yra įrašomi visi užsiėmimai, jų laikas, vieta, užsiėmimų vedėjų (psichologo ar socialinio darbuotojo) kontaktai. Ši sutartis taip pat naudinga kuriant struktūrą paauglio gyvenime. Sutartį pasirašo paauglys ir programos vadovas. Sutartyje turi būti aptartas konfidencialumas ir jo ribos. Su sutartimi turi būti supažindinama paauglio šeima.

Galima išskirti psichiką veikiančias medžiagas vartojančių jaunuolių vertinimo proceso principus (Skučienė D. ir kt., 2006):

- vertinimas turi būti tikslus, siekiant gauti konkrečią svarbią informaciją;
- jis turi būti orientuotas ne į organizacinių struktūrų aptarnavimą, bet į individą;
- vertinimo metu turi būti laikomasi konfidencialumo;
- vertinimas turi skatinti individo dalyvavimą, padėti gerinti padėtį;
- jis turi būti tęstinis, bet nesikartojantis;
- vertinimą turi atlikti kompetentingas personalas;
- vertinimą atliekantis psichologas galop turi priimti sprendimą, teikti ar neteikti paslaugas.

5.1. Psichologinio socialinio vertinimo procesas

Paauglio elgesio ir poreikių vertinimas – tai informacijos rinkimas, siekiant išskirti ir tikrinti hipotezes, kurios padėtų išsiaiškinti sunkumus, bei veiksmų planų (intervencijos strategijų) sudarymas ir jų sėkmės analizė (Reitman D., 2006).

Dirbant su socialinės rizikos grupės vaikais minėti dalykai tampa iššūkiu specialistams, kadangi reikia vertinti ir psichikos sveikatos būklę, ir psichiką veikiančių medžiagų vartojimo riziką, ir numatyti galimus pagalbos būdus. Tačiau vertinimas – tai ne paprastas žmogaus priskyrimas vienai ar kitai kategorijai, bet galimybių ir sunkumų numatymas, siekiant atrasti stipriąsias puses bei mažinti psichiką veikiančių medžiagų vartojimo riziką.

Taigi vertinimo procesą sudaro keletas svarbių sudėtinų dalių: informacijos rinkimas ir sunkumų nustatymas, sunkumų analizė, veiksmų plano sudarymas bei galop teigiamų pokyčių analizė.

Informacijos rinkimas ir sunkumų bei galių nustatymas – tai visos įmanomos informacijos apie paauglį rinkimas pokalbių su pačiu paaugliu, jo tėvais, mokyklos pedagogais ir darbuotojais bei kitais su paaugliu susijusiais žmonėmis metu, taip pat dokumentų analizė, elgesio stebėjimas ir įvairių reikalingų testų atlikimas.

Sunkumų analizė – tai pagrindinių sunkumų išaiškinimas, siekiant išskirti tas sritis, kuriose paaugliui labiausiai reikalinga pagalba. Be to, informacijos apie įvykių eigą analizė, siekiant atkurti, kas didino psichiką veikiančių medžiagų vartojimo riziką.

Veiksmų plano (intervencijos strategijos) sudarymas – tai numatymas realių veiksmų, kurie gali būti įgyvendinti, siekiant sumažinti atsiradusią riziką ir padėti įveikti kilusius sunkumus. Tai gali būti individuali psichologinė pagalba paaugliui arba jo tėvams, taip pat šeimos terapija, darbas grupėje, kurioje paauglys galėtų ugdyti socialinius įgūdžius, ir kitos įmanomos pagalbos priemonės.

Pokyčio analizė – tai pasiektų rezultatų vertinimas, siekiant išsiaiškinti, kas pasikeitė suteikus pagalbą, kokių sunkumų kilo ir pan. (Donohue B.C. ir kt., 2006).

Po kiekvieno susitikimo darbuotojas turi apmąstyti darbinių santykių raidą ir susitikimo rezultatus. Darbuotojui patariama ieškoti būdų, kaip įtraukti paauglį į jam teikiamų paslaugų planavimą, valdymą ir peržiūrą.

Atlikęs vertinimą, darbuotojas turi nustatyti, kokios paslaugos paaugliui bus teikiamos. Su paslaugų teikimo planu reikia supažindinti paauglio šeimą ir kitas susijusias įstaigas. Darbuotojas ir paauglys turi drauge peržiūri intervencijos planą kas mėnesį.

5.2. Informacijos rinkimo šaltiniai

Laikui bėgant buvo taikomi įvairūs paauglio sunkumų vertinimo modeliai. Pirmiausia keitėsi šaltiniai, kuriais remiantis buvo renkami duomenys. Anksčiau jie daugiausia buvo renkami naudojant stebėjimo metodą (Hersen M., 2006), tačiau pastaruoju metu daug dažniau naudojamas informacijos rinkimas iš tėvų, mokytojų ir paties paauglio.

Rinkti informaciją iš tėvų ir mokytojų svarbu dar ir todėl, kad tai skatina bendradarbiavimą. Reikėtų turėti galvoje, kad jau pirmas kontaktas su tėvais, mokytojais ar kitais su paaugliu susijusiais žmonėmis yra tam tikra bendradarbiavimo pradžia. Kalbant su tėvais svarbu išlikti neutraliems, kadangi dažnai jie jau būna susidūrę su daugybe kaltinimų dėl problemiško vaiko elgesio ir todėl labai tendencingai pateikia informaciją. Svarbu atsiminti, kad nuo specialistų gebėjimo užmegzti kontaktą su tėvais ir įvertinti, kiek jie pajėgūs padėti paaugliui įveikti sunkumus, o kiek patys tampa minėtų sunkumų priežastimi, gali priklausyti tolesnė darbo eiga bei sėkmė.

Labai dažnai susidūrę su socialinės rizikos paauglio aplinka žmonės labai nusivilia ir mano, kad jam padėti neįmanoma. Taigi tenka pripažinti, kad pokalbis ir informacijos rinkimas iš tiesų nėra lengvas procesas. Todėl svarbu į šį procesą įtraukti patį paauglį, kad jis pasijustų atsakingas už tai, kas vyksta jo gyvenime. Iš pradžių pokalbiai su juo gali būti nelengvi, nes neretai sunkumų turintys paaugliai kaip vienintelį būdą viską kontroliuoti naudoja priešinimąsi bet kokiai įtakai, yra linkę elgtis iššaukiančiai ir priešiška.

Dažnai atrodo, kad informaciją galima surinkti tik remiantis tam tikrais psichologiniais testais, tačiau daugiausia informacijos gaunama pokalbių metu, stebint elgesį, renkant informaciją iš paauglių pažįstančių žmonių.

5.3. Informacijos rinkimo būdai

Informacijos rinkimas pokalbio metu gali būti labai skirtingas. Pokalbis gali būti visai laisvas ir nestruktūruotas, pagrindinį dėmesį skiriant temoms, kurias pasirenka pats paauglys.

Struktūruotas pokalbis – tai klausimų visuma, kuri yra griežtai reglamentuota ir kuria dažniausiai naudojama siekiant įvertinti sunkumus. Paprastai struktūruoto pokalbio esmę sudaro iš anksto parengtas metodas, naudojamas tam tikram tikslui pasiekti, tam tikrai specifinei informacijai surinkti.

Pusiau struktūruotas pokalbis, kurį siūlo naudoti šių metodinių rekomendacijų rengėjai, – tai vienas ar keli pagrindiniai klausimai, kuriuos paprastai lydi tikslinamieji klausimai, atsižvelgiant į tai, ką pasakoja paauglys. Informacijai rinkti siūlomas laisvesnis pokalbis su paaugliu, suteikiantis galimybę užduoti ir kitų su pagrindine tema susijusių klausimų, padedančių surinkti kuo daugiau reikiamos informacijos.

Dažnai psichiką veikiančių medžiagų vartojimo patirties turintys paaugliai yra linkę pateikti save iš gerosios pusės, todėl svarbu informacijos rinkimui skirti keletą susitikimų ir naudotis skirtingais informacijos šaltiniais. Kartais ją reikia papildyti darbo grupėse metu gautais duomenimis. Tokiais atvejais ypač reikalingas komandinis darbas ir bendradarbiavimas su kitomis institucijomis. Be to, reikia atsiminti, kad informacija, gaunama pokalbio su paaugliu metu, visada turi būti papildyta duomenimis iš kitų šaltinių, pvz.: pokalbių su šeimos nariais, mokyklos darbuotojais ar socialiniais darbuotojais ir kitais žmonėmis, susijusiais su paaugliu (Donohue B.C. ir kt., 2006).

Tik surinkus informaciją iš skirtingų šaltinių galima susidaryti išsamų ir objektyvų vaizdą apie galias bei sunkumus ir parinkti tinkamas intervencijos priemones. Be to, svarbu garantuoti turimos informacijos apie paauglį konfidencialumą – surinkta informacija neturi būti prieinama asmenims, kurie nėra tiesiogiai atsakingi už ankstyvosios intervencijos programos vykdymą. Informacija apie paauglį kitiems asmenims gali būti teikiama tik remiantis Lietuvos Respublikos teisės aktų nustatyta tvarka.

5.4. Informacijos apie paauglį rinkimo schema

Siekiant įvertinti priklausomybės riziką, su kuria susiduria paauglys, svarbu, kaip jau buvo minėta, išsiaiškinti jo galias ir sunkumus. Minėtas vertinimas vyksta kalbant su juo bei jo artimaisiais apie pagrindines sritis, t. y. apie jo gyvenimą, apie tai, kaip jis save supranta, kokius tikslus sau kelia. Pusiau struktūruotų pokalbių metu turėtų būti paliestos šios sritys:

- mokslas, darbas, profesija;
- šeima;
- santykiai su bendraamžiais;
- emocijos ir jausmai;
- socialiniai įgūdžiai;
- sveikata;
- rūkymas ir alkoholio vartojimas;
- kitų psichiką veikiančių medžiagų

vartojimas.

Tokia informacijos rinkimo schema rekomenduojama siekiant pradžioje kalbėtis neutralėmis temomis, kurios skatintų paauglį aktyviai dalyvauti pokalbyje, daryti sprendimus ir kelti tikslus. Tačiau svarbu suvokti ir tai, kad, siekiant paauglio elgesio pasikeitimo, vertinimas yra tik pirmas žingsnis, nuo kurio prasideda bendravimas su paaugliu, vėliau galintis padėti jam surasti motyvaciją keistis.

Be to, reikia turėti galvoje ir tai, kad gali atsirasti tam tikrų sričių, kurių neapims čia pateikta vertinimo schema. Pravartu rinkti informaciją numatant

specifines problemas, susijusias su psichiką veikiančių medžiagų vartojimu: būsto neturėjimą, prostituciją, seksualinį išnaudojimą, fizinį smurtą ir t. t.

Surinkta informacija toliau analizuojama, sudarant galių ir sunkumų profilį, leidžiantį aiškiai matyti, kokioms sritims reikia skirti daugiausia dėmesio, o kurios gali pasitarnauti kaip pagalbos šaltinis, t. y. tai, kuo vaikas gali remtis. Tik tada galima pereiti prie paskutinės sudėtinės dalies – veiksmų plano sudarymo.

Akcentuoti reikėtų ne tiek pačioje schemoje pateikiamus klausimus, bet surinktą informaciją, gaunamų atsakymų vertinimą, tikslų išsikėlimą ir veiksmų, reikalingų jiems pasiekti, planavimą. Todėl svarbiausi yra psichologinio socialinio paauglio vertinimo etapai:

- informacijos rinkimas ir vertinimas;
- galių ir sunkumų profilio sudarymas;
- tikslų išsikėlimas ir veiksmų planavimas.

Informacijos rinkimas ir vertinimas. Tiek paauglio stipriosios pusės, tiek galimos priklausomybės nuo psichiką veikiančių medžiagų rizikos šaltiniai gali pasireikšti bet kurioje iš informacijos rinkimo schemoje siūlomų sričių. Todėl visas jas svarbu įvertinti, ir vienas vertinimo būdų yra pokalbis. Nėra būtina vienu metu stengtis susirinkti visą informaciją apie visas rekomenduojamas sritis. Pokalbių gali būti keletas, ir informacija gali būti renkama etapais, priklausomai nuo besimezgančio kontakto su paaugliu. Be to, informaciją galima papildyti ir vėliau, pasikalbėjus su tėvais, mokytojais, draugais ar kitais asmenimis. Svarbu nepamiršti, kad informacijos rinkimas yra tęstinis procesas, kurio sėkmę dažnai nulemia atsiradusio kontakto kokybė. Toliau prie kiekvienos informacijos rinkimo schemos srities rasite klausimus, kuriuos rekomenduojama užduoti paaugliui, tačiau pokalbio metu taip pat galima ir net būtina klausti to, kas vertinimą atliekančiam asmeniui atrodo svarbu. Juk siekiama surinkti kuo tikslesnę informaciją. Rekomenduojama gautą informaciją rašyti, kadangi pokalbiui pasibaigus svarbu kuo tiksliau atsiminti visas detales, kad būtų galima įvertinti potencialius sunkumus, o pakartotinio vertinimo metu – pokyčius ar jų nebuvimą. Surinkus informaciją, kiekviena sritis vertinama pagal penkių balų skalę, kurioje:

- vienetą reiškia, kad sunkumų visai nėra;
- du – ryškėja tam tikrų sunkumų, tačiau atrodo, kad su jais tvarkomasi (reikėtų nurodyti, kokių priemonių jau buvo imtasi, kad sudarant veiksmų planą nebūtų pakartotinai atliekami veiksmai, kurie jau nereikalingi);
- trys – esama aiškiai matomų sunkumų, tačiau jie yra aktyviai paties paauglio ar jo aplinkos sprendžiami;
- keturi – esama nemažai sunkumų, kurių kol kas nemėginama spręsti;
- penki – šiuo balu įvertinta sritis reikalauja ypatingo dėmesio, nes sunkumų yra daug ir jų nėra nebuvo mėginama spręsti.

Žinoma, minėta sunkumų išraiška balais yra sąlygiška, tačiau ji leidžia palyginti sritis ir nustatyti, kurias galima vertinti kaip paauglio stipriąsias puses, o kuriose jam tikrai reikalinga pagalba. Be to, tai padeda iškelti tikslus ir numatyti reikalingas inter-

vencijos priemonės. Pavyzdiniai informacijos rinkimo schemos klausimai pateikiami tolesniame šio leidinio skirsnyje (žr. Informacijos apie paauglį schema).

Galių ir sunkumų profilio sudarymas. Surinkus informaciją apie dominančias sritis ir įvertinus ją balais, pastarieji sužymimi rate, kuriame kiekviena sritis turi savo ašį. Toliau, sujungus rate kiekvieną vertinimą su šalia esančiuoju, gaunamas galių ir sunkumų profilis (žr. Galių ir sunkumų profilis). Šis profilis leidžia palyginti įvairias sritis ir nuspręsti, kurios jų kelia paaugliui daugiausia sunkumų, o kurias galima vertinti kaip jo stipriąsias puses. Remiantis šiuo profiliu keliami tikslai, padedantys įveikti sunkumus ir palaikyti stipriąsias puses.

Tikslų išsikėlimas ir veiksmų planavimas. Tikslų paprastai neturi būti daugiau nei du. Be to, jie turi būti aiškūs ir pasiekiami, t. y. turi būti nesunku rasti priemonių, leidžiančių juos pasiekti. Pvz., keliant tikslus metams, konkretūs tikslai būtų šie: vieno kurso profesinėje mokykloje baigimas ir psichiką veikiančių medžiagų vartojimo nutraukimas. Iškėlus tikslus, sudaromas planas, kaip jų bus siekiama. Todėl svarbu susidaryti galimų priemonių sąrašą, pvz.: įvertinti galimybes rengti asmenines psichologines konsultacijas, šeimos konsultacijas, pasiūlyti dalyvauti grupiniuose užsiėmimuose, seminaruose, gauti pagalbą mokymosi srityje ir t. t. (žr. Veiksmų planas).

Veiksmų plano sudarymas visada priklauso nuo realių galimybių arsenalo. Pirmiausia svarbu žinoti, kokia pagalba gali būti suteikta paaugliui, pvz.: individuali psichologinė pagalba, šeimos konsultavimas, užsiėmimai grupėje ir t. t. Be to, reikia įvertinti ne tik gaunamų paslaugų apimtį, bet ir paties darbuotojo galimybes, tokias kaip apsilankymai mokykloje, kontakto palaikymas su tėvais ir kt. Taigi bendrasis veiksmų planas – tai trijų ar keturių intervencijos būdų numatymas, atsižvelgiant į esamus anksčiau intervjū programos komponentus, kurie plačiau pristatomi trečiajame metodinių rekomendacijų skyriuje. Keliant tikslus ir planuojant veiksmus jiems pasiekti nepaprastai svarbus bendradarbiavimas su pačiu paaugliu ir jo pritarimas realiai pasiekiamiems tikslams bei numatytiems įgyvendinimo veiksmams.

5.5. Tolimesni veiksmai

Individuali psichologinė pagalba gali būti skiriama iškilus emociniams ar kitokiems bendravimo sunkumams. Tačiau svarbu suprasti, kad tokios pagalbos teikimas yra ilgas darbas, kurio rezultatus galima pamatyti negreitai. Be to, išryškėjus sunkumams šeimoje, gali būti skiriamos šeimos konsultacijos. Labai dažnai abi minėtos priemonės, susitarus su specialistais, gali būti taikomos kartu. Kai šlubuoja socialiniai įgūdžiai ir kyla emocinių sunkumų, rekomenduojama priemonė – darbas grupėje. Tačiau kai paauglys elgiasi ypač iššaukiančiai ir priešiška arba labai vengia darbo grupėje, geriau pradėti nuo individualios psichologinės pagalbos ir vėliau, konsultuojantis su dirbančiais specialistais, nuspręsti, ar reikalingas papildomas darbas grupėje. Įtarus rimtų sveikatos sutrikimų, būtina nukreipti paauglį pas bendrosios praktikos gydytojus arba atskirų sričių specialistus.

Kaip jau buvo minėta, vertinimo proceso eigoje ne tik renkama informacija apie paauglio galias ir sunkumus, bet tuo pat metu atitinkamai koreguojamos pagalbos priemonės. Taigi vertinimas yra ne vienkartinis, bet tęstinis procesas. Todėl po pirmojo vertinimo turi būti vykdomas ir pakartotinis, kurio laikas numatomas atsižvelgiant į realias aplinkybes (pvz., paauglys gali būti dienos centre tik 6 mėnesius). Pakartotinis įvertinimas turėtų būti atliekamas įpusėjus paauglio dalyvavimui vienoje ar kitoje programoje ar lankymuisi institucijoje. Tačiau tais atvejais, kai lankymosi laikas nėra ribojamas, pakartotinis vertinimas turėtų būti atliekamas praėjus pusei metų.

Taigi svarbu nepamiršti, kad galių ir sunkumų vertinimas yra kūrybinis procesas, galintis padėti užmegzti kontaktą su paaugliu, tuo pačiu metu koordinuotai teikiant pagalbą bei įvertinant jos efektyvumą.

INFORMACIJOS APIE PAAUGLĮ SCHEMA

Vardas _____

1. Mokslas, profesija, darbas

- Ar šiuo metu mokaisi bendrojo lavinimo ar profesinėje mokykloje? Kelintoje klasėje ar kurse?
- Ar dirbi, jeigu taip, tai kur?
- Ar dažnai praleidi pamokas?
- Ar teko kartoti visą mokyklos kursą, pasilikti antriems metams?
- Kokie dalykai sekasi geriausiai, o kokie – prasčiausiai?
- Kokią profesiją norėtum rinktis?

1	2	3	4	5
Nėra sunkumų	Esama keletos problemų	Yra daug sunkumų, bet mėginama juos spręsti	Daug sunkumų	Ypatingai problematiška sritis
Vertinimo orientyrai				
Mokykloje sekasi gerai, turi planų ateičiai, ketina mokytis ir įsigyti profesiją.	Praleidžia kai kurias pamokas, nelabai sekasi kai kurie mokymosi dalykai, ne visada sutaria su mokytojais.	Sistemiškai praleidinėja kai kurias pamokas, nesiseka mokytis tam tikrų dalykų, kontaktas su kai kuriais mokytojais blogas, tačiau planuoja mokytis ir įsigyti profesiją.	Praleidžia didesnę dalį pamokų, nesiseka mokytis daugelio dalykų, kontaktas su mokytojais blogas, nesvarsto tolimesnių planų dėl profesinio išsilavinimo.	Visiškai nelanko ir neketina lankyti mokyklos, nemato tikslo ir neturi noro įsigyti išsilavinimą ar profesiją.

2. Šeima

- Koks šeimos narys tau artimiausias?
- Ką veiki drauge su mama? Kiek kartų per savaitę kalbatės/leidžiate drauge laiką?
- Ką veiki drauge su tėvu? Kiek kartų per savaitę kalbatės/leidžiate drauge laiką?
- Kokie dar artimi žmonės tau svarbūs (broliai, seserys, seneliai ir kt.)?
- Ką tėvai galvoja apie tai, kad esi nukreiptas(-a) į šią programą?
- Ar buvai pabėgęs(-usi) iš namų?

1	2	3	4	5
Nėra sunkumų	Esama keletos problemų	Yra daug sunkumų, bet mėginama juos spręsti	Daug sunkumų	Ypatingai problematiška sritis
Vertinimo orientyrai				
Tėvus laiko artimais žmonėmis ir į juos kreipiasi prašydamas(-a) pagalbos ar patarimo, sutinka su tėvų keliamais reikalavimais.	Tėvus laiko artimais žmonėmis, tačiau kai kada nesutinka su jų reikalavimais ir elgiasi, kaip pačiam(-ai) patogiau.	Retai klauso tėvų nurodymų ir jiems nepaklūsta, dažni konfliktai šeimoje dėl jo(-s) elgesio, nors mano, kad tėvai nori gera ir stengiasi dėl jo(-s).	Daug konfliktų su tėvais; mano, kad jų reikalavimai nepagrįsti; mano, kad tėvai juo(-a) nesirūpina; jaučia jiems priešišumą.	Santykiai su tėvais labai blogi – jų nėra arba jie labai priešiški, nekenčia tėvų.

3. Santykiai su bendraamžiais (laisvalaikis)

- Ar turi daug draugų? Ar mėgsti veikti ką nors kartu su jais? Ar mieliau būni vienas?
- Ar pažįsti ką nors, kas vartoja alkoholį/narkotikus? Ar kas nors iš draugų yra pakliuvęs į teisėsaugos akiratį?
- Ar pažįsti ką nors, kas nevarvoja alkoholio, narkotikų, nenusikalsta? Kaip dažnai su jais bendrauji? Papasakok, ką paprastai veikiate su draugais? Ką paskutinį kartą būdamas(-a) su jais veikei?
- Ar turi savo mėgstamą užsiėmimą? Ką veiki po pamokų?

1	2	3	4	5
Nėra sunkumų	Esama keletos problemų	Yra daug sunkumų, bet mėginama juos spręsti	Daug sunkumų	Ypatingai problematiška sritis
Vertinimo orientyrai				
Turi draugų, su jais gerai sutaria, laisvu laiku užsiima veiklomis, nesusijusiomis su nusikalstama veika, nevarvoja psichiką veikiančių medžiagų.	Turi draugų, su jais sutaria, jie nėra linkę į nusikalstamą veiką arba psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, nors kartais užsiima dalykais, kurie ribojasi su įstatymų pažeidimu.	Turi įvairių draugų, kai kurie jų turi polinkį į nusikalstamą veiką ar vartoja psichiką veikiančias medžiagas, nors su kitais draugais gali užsiimti veiklomis, nesusijusiomis su nusikalstama veika ar vartojimu; gali jaustis vienišas(-a), tačiau norėtų turėti draugų.	Su draugais dažnai užsiima nusikalstamomis veikomis, vartojimu, todėl, kad jiems tai patinka.	Visiškai neturi draugų, mano, kad kiti priešiška nusiteikę jo(-s) atžvilgiu, arba pagrindinė ir tikslinga veikla su draugais – nusikalstamos veikos ar psichiką veikiančių medžiagų vartojimas.

4. Emocijos ir jausmai

- Ar laikai save linksmu žmogumi?
- Ar dažnai būna liūdna? Dėl ko dažniausiai?
- Ar esi galvojęs(-usi) apie savižudybę?
- Ką darai, kai pyksti?
- Ar būna, kad nesusivaldai ir neapgalvotai pasielgi, o paskui gailiesi?

1	2	3	4	5
Nėra sunkumų	Esama keletos problemų	Yra daug sunkumų, bet mėginama juos spręsti	Daug sunkumų	Ypatingai problematiška sritis
Vertinimo orientyrai				
Gerai atpažįsta ir įvardija savo jausmus, moka juos valdyti ir su jais tvarkytis.	Atpažįsta savo jausmus, tačiau kuriais atvejais nežino ir nemoka, kaip su jais tvarkytis.	Kartais apima pykčio ar depresijos priepuoliai, kurių nesugeba suvaldyti, tačiau gali juos atpažinti ir pripažinti pagalbos poreikį.	Turi problemų dėl pykčio protrūkių, kurių metu pasitaiko fizinės agresijos atvejų, arba nuotaika dažnai būna prislėgta ir kyla minčių apie savižudybę.	Nesugeba įvardyti savo jausmų, nekontroliuoja jų, būdingos niūrios nuotakos ir dažni nevaldomi pykčio protrūkiai, keliantys grėsmę sau ar aplinkiniams, arba yra aiškiai išreikšti suicidiniai ketinimai.

5. Socialiniai įgūdžiai

- Jeigu turėtum 20 litų savaitei pragyvenimui, ką pirtum?
- Jeigu reiktų nusipirkti drabužių žiemai, kokių pirtum?
- Koki maistą gali pasigaminti pats(-i)?
- Jeigu kultų konfliktas tarp tavo draugų, ką darytum?
- Jeigu draugas tau siūlytų pasilinksminti, tačiau tu nenorėtum, ką darytum?

1	2	3	4	5
Nėra sunkumų	Esama keletos problemų	Yra daug sunkumų, bet mėginama juos spręsti	Daug sunkumų	Ypatingai problematiška sritis
Vertinimo orientyrai				
Gerai susigauoda praktinėse situacijose, geri buitiniai ir gyvenimo įgūdžiai, geri problemų sprendimo įgūdžiai.	Pakankami buitiniai ir gyvenimo įgūdžiai, nors galimi kai kurie netikslumai sprendžiant socialines ir praktines problemas.	Iš dalies nesavarankiškas(-a) ir nežino, kaip spręsti buitinius klausimus ar problemines situacijas, nors yra sričių, kuriose gali būti savarankiškas(-a), arba gali, poreikiui esant, išmokti jas spręsti pats(-i).	Būdingas nesavarankiškumas sprendžiant įvairius buitinius ir gyvenimo klausimus, prasti problemų sprendimo įgūdžiai.	Didelis nesavarankiškumas, nėra buitinių ir gyvenimo įgūdžių, nėra problemų sprendimo įgūdžių, būtina kito žmogaus globa.

6. Sveikata

(klausti tėvų arba globėjų)

- Kokiomis ligomis vaikas sirgo? Ar jam yra tekę gulėti ligoninėje?
- Kokias traumas patyrė?
- Ar vartoja kokių nors vaistų?

1	2	3	4	5
Nėra sunkumų	Esama keletos problemų	Yra daug sunkumų, bet mėginama juos spręsti	Daug sunkumų	Ypatingai problematiška sritis
Vertinimo orientyrai				
Jokių sveikatos sutrikimų.	Įprastinės ir dažniausiai paplitusios ligos, nedėmesingumas higienai, kūno kultūrai ir ligų profilaktikai.	Lėtinės ligos, traumas ar persirgtų ligų pasekmės, sunkinančios kasdieninę veiklą ir mokymąsi, tačiau sprendžiamos ir kontroliuojamos.	Neprižiūrimos ir apleistos lėtinės ligos, traumas ar persirgtų ligų pasekmės, gero-kai trikdančios kasdieninę veiklą ir mokymąsi.	Rimtos sveikatos problemos, dėl kurių būtinas hospitalizavimas ir ilgalaikė priežiūra.

7. Rūkymas ir alkoholio vartojimas

- Ar rūkai? Jeigu taip, tai kaip dažnai?
- Kaip vertini rūkymą?
- Kaip žiūri į alkoholio vartojimą?
- Ar vartoji alkoholi? Jeigu taip, tai kaip dažnai, kokį ir kiek?
- Ar yra tekę apsinuodyti alkoholiu? Ar yra buvę bloga?
- Ar yra tekę vartoti alkoholio, kad palengvėtų pagirios?
- Ar turi problemų, kilusių dėl alkoholio vartojimo?

1	2	3	4	5
Nėra sunkumų	Esama keletos problemų	Yra daug sunkumų, bet mėginama juos spręsti	Daug sunkumų	Ypatingai problematiška sritis
Vertinimo orientyrai				
Nerūko ir nevartoja alkoholio bei turi neigiamą požiūrį į tabaką ir alkoholi.	Yra bandęs(-žiusi) rūkyti, vartoti alkoholi, tačiau tai atsitiktiniai bandymai.	Dažnai rūko ar vartoja alkoholi, tačiau pripažįsta, kad tai gali sukelti kasdienės veiklos problemų ateityje.	Rūkymas ir alkoholio vartojimas įgauna sistemingą pobūdį (rūko kasdien ir/ar vartoja alkoholio bent vieną kartą per mėnesį), teigiamos nuostatos rūkymo ir alkoholio atžvilgiu.	Sisteminis alkoholio vartojimas (vienas ar daugiau kartų per savaitę); dėl alkoholio vartojimo yra kilę sunkumų kasdieninėje veikloje ir mokykloje; galima priklausomybė nuo alkoholio.

8. Kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas

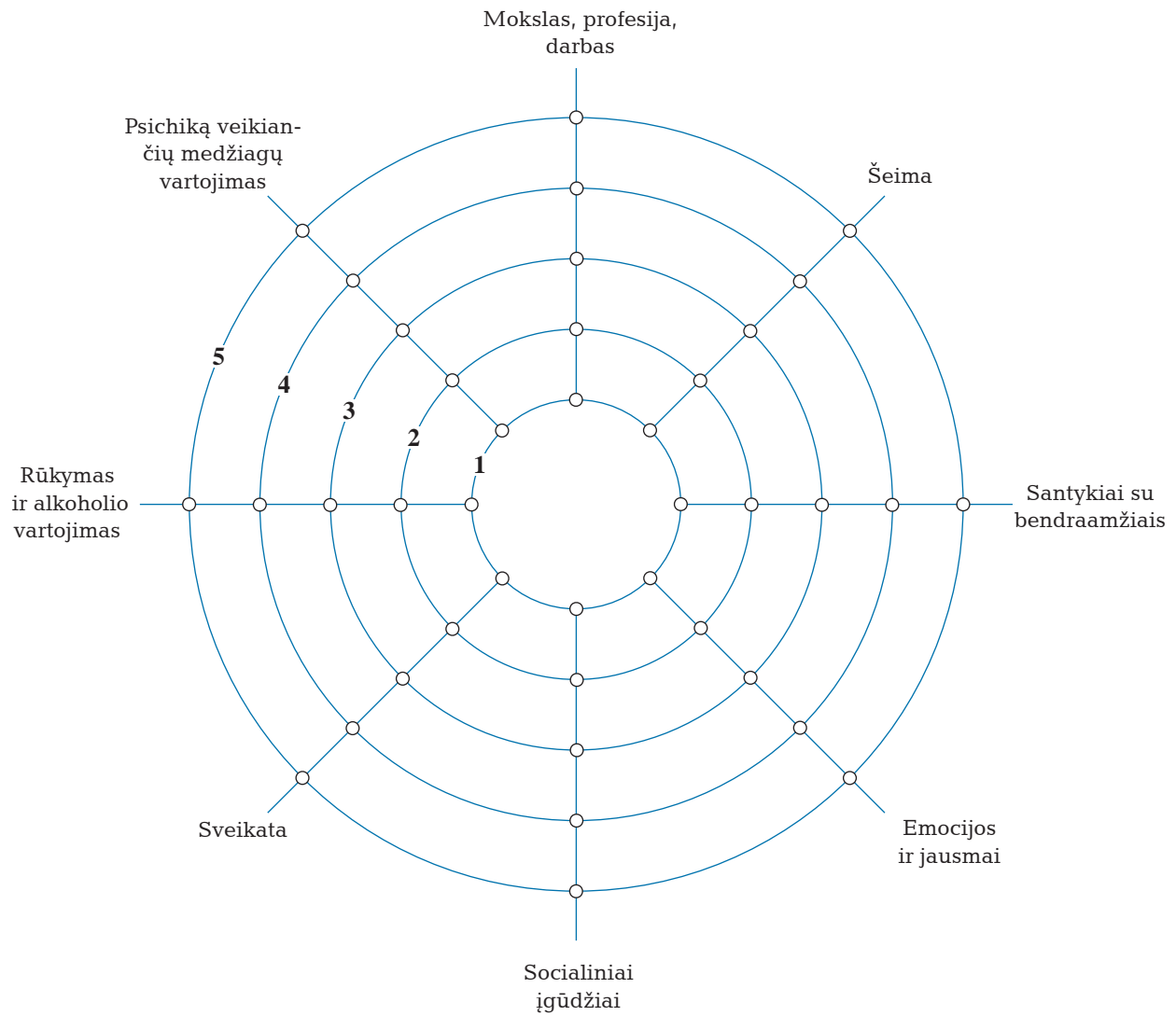
- Kaip žiūri į narkotikų vartojimą?
- Ar turi draugų, kurie vartoja narkotikus? Kaip dažnai susitinki su jais?
- Ar esi bandęs(-žiusi) narkotikų? Kokių? Kaip tai nutiko? Kiek kartų?
- Ar turi problemų, kilusių dėl narkotikų vartojimo?

1	2	3	4	5
Nėra sunkumų	Esama keletos problemų	Yra daug sunkumų, bet mėginama juos spręsti	Daug sunkumų	Ypatingai problematiška sritis
Vertinimo orientyrai				
Nėra vartojęs(-usi) narkotinių ir psichotropinių medžiagų ir turi neigiamą požiūrį į jas.	Domisi narkotinėmis ir psichotropinėmis medžiagomis; turi pažįstamų, kurie vartoja narkotinių arba psichotropinių medžiagų.	Yra bandęs(-žiusi) kai kurių narkotinių ar psichotropinių medžiagų, požiūris į narkotines ir psichotropines medžiagas nėra neigiamas, nors pripažįsta, kad tai gali sukelti problemų.	Yra išbandęs (-žiusi) daug narkotinių ir psichotropinių medžiagų, vartojimas įgauna sistemingą pobūdį (bent vieną kartą per mėnesį), nuostatos į narkotines ir psichotropines medžiagas yra teigiamos.	Sisteminis narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas (vienas ar daugiau kartų per savaitę); dėl narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimo yra kilę sunkumų kasdieninėje veikloje ir mokykloje; galima priklausomybė nuo narkotinių ir psichotropinių medžiagų.

GALIŲ IR SUNKUMŲ PROFILIS

Vardas _____

Data _____



VEIKSMŲ PLANAS

Nr.	Tikslas(-i)	Periodinis įvertinimas <i>Data. Pasiektas ar nepasiektas tikslas? Kas padėjo pasiekti? Kodėl nepasiektas?</i>
1.		
2.		

Nr.	Pagalbos teikimo žingsniai siekiant tikslo _____	Data	Kontaktinis asmuo	Įvertinimas, pastabos
1.				
2.				
3.				
4.				

Vardas, pavardė, parašas _____

5.6. Paauglio psichologinio socialinio vertinimo pavyzdys

Kaip jau buvo minėta informacijos apie paauglį rinkimo schemos aprašyme, svarbu ne tiek tai, kokie klausimai bus užduodami, kiek tai, kokią informaciją pavyks surinkti apie vaiką. Be abejo, iš anksto parengti klausimai gali palengvinti informacijos rinkimą. Toliau pateiktame informacijos rinkimo schemos pavyzdyje prie kiekvienos vertinamos srities yra surašyta informacija, kurią pavyko gauti apie vaiką iš šių šaltinių: subjektyvių vaiko pasisakymų, t. y. informacijos, kurią apie save suteikė pats vaikas; infor-

macijos, gautos iš mamos (šią informaciją galima surinkti kalbant ne tik su mama, bet ir tėvu, kitais šeimos nariais, be to, mokytojais, draugais ir pan.); asmeninių specialisto pastebėjimų, t. y. grupės vedėjo ar vaiko konsultanto pastabų.

Be to, svarbu atkreipti dėmesį, kad laužtiniuose skliausteliuose yra pažymėtos datos, kurios nurodo, kada buvo gauta informacija. Taigi ši informacijos schema yra reguliariai atnaujinama ir papildoma, o tai leidžia tiksliau įvertinti vaiką, stebėti pokyčius, susidaryti tinkamą pagalbos veiksmų planą bei jį koreguoti.

INFORMACIJOS APIE PAAUGLĮ SCHEMA (pavyzdys)

Vardas _____ *Vaikas X*

1. Mokslas, profesija, darbas

[2007-05-23] Subjektyvūs vaiko pasisakymai. *Vaikas mokosi bendrojo lavinimo vidurinėje mokykloje, 8-oje klasėje antrus metus. Sako, kad mokslai sekasi gerai (balų vidurkis – 3,8), su mokytojais problemų nekyla, tik su lietuvių kalbos ir fizikos mokytojais nelabai sutaria.*

Į mokyklą vaikšto nereguliariai, praleidinėja daug pamokų. Ne tik šiuo metu paliktas antriems metams, bet kartoją ir 7-os klasės kursą.

Geriausiai sekasi gamtos mokslai, labiausiai nesiseka lietuvių kalba (tai gali būti susiję su dideliais nesutarimais tarp vaiko ir lietuvių kalbos mokytojos). Kada nors norėtų lankyti automobilio vairavimo kursą ir dirbti sunkvežimio vairuotoju.

[2007-06-16] *Vaiko teigimu, klasėje mokosi vieni „durniai“. Yra vienas „fainas“ klasės draugas, tačiau jis lanko pamokas ir su juo retai išeina ką nors gera nuveikti. Jis vienintelis iš visos klasės, išskyrus patį vaiką, rūko.*

[2007-05-25] *Informacija, gauta iš mamos. Mama skundžiasi, kad sūnus nelanko mokyklos, konfliktuoja su mokytojais ir nesiskaito su jais (atsikalbina, gali net iškeikti). Klasės auklėtoja mamą perspėjo, kad kai tik vaikui sukaks 16 metų, jis bus pašalintas iš mokyklos už netinkamą elgesį ir nepažangumą. Šeimą pasiekia nuolatiniai skundai iš mokyklos, kad sūnus nesimoko, neatlieka jokių užduočių. Jis ne kartą buvo išpėtas dėl rūkymo mokyklos teritorijoje.*

1	2	3	4	5
Nėra sunkumų	Esama keletos problemų	Yra daug sunkumų, bet mėginama juos spręsti	Daug sunkumų	Ypatingai problematiška sritis
Vertinimo orientyrai				
Mokykloje sekasi gerai, turi planų ateičiai, ketina mokytis ir įsigyti profesiją.	Praleidžia kai kurias pamokas, nelabai sekasi kai kurie mokymosi dalykai, ne visada sutaria su mokytojais.	Sistemiškai praleidinėja kai kurias pamokas, nesiseka mokytis tam tikrų dalykų, kontaktas su kai kuriais mokytojais blogas, tačiau planuoja mokytis ir įsigyti profesiją.	Praleidžia didesnę dalį pamokų, nesiseka mokytis daugelio dalykų, kontaktas su mokytojais blogas, nesvarsto tolimesnių planų dėl profesinio išsilavinimo.	Visiškai nelanko ir neketina lankyti mokyklos, nemato tikslo ir neturi noro įsigyti išsilavinimą ar profesiją.

2. Šeima

[2007-05-23] Subjektīvūs vaikų pasisakymai. Šiuo metu vaikas gyvena su mama ir močiute, tėvas dirba tolimųjų reisų vairuotoju užsienyje ir namuose būna tik keletą dienų per mėnesį. Tačiau jis vis tiek yra vaikui artimiausias žmogus. Paskutinį kartą tėvas buvo namuose maždaug prieš tris savaites, kada dabar sugrįš, vaikas nežino. Kai tėtis atvažiuoja, atveža kojų nors dovanų. Jis labai geras, duoda pinigų, leidžia ilgiau negrįžti namo, neaiškina, kaip reikia elgtis, ir neklausinėja, kur vaikas buvo. Bet tėvo vaikas vis dėlto labiau bijo nei mamos. Jeigu pasako tėvas – rimta, jeigu mama – galima ir neklausyti. Kartais kartu su tėčiu važiuoja pasivažinėti kroviniu automobiliu, vasarą drauge žvejoja. Bet kaip jau buvo minėta, dažniausiai tėvo nebūna namuose.

Anot vaiko, mama dirba firmoje. Tiesa, jis nežino kokioje ir kuo. Santykiai su mama, vaiko požiūriu, normalūs, tik ji per daug nori žinoti. Nuolat aiškina vaikui, ką ir kaip daryti, vis ką nors jai negerai.

Brolių ir seserų neturi. Senelė visada palaiko mamą ir taip pat moko gyventi. Bet duoda pinigų. Vaiko teigimu, mama su senelė ir dabar nuolat moralizuoja, kad jis turi lankyti šią programą, nes jeigu nebūtų „prisidūrbęs“, to nereikėtų.

[2007-07-14] Iš namų pabėgęs nebuvo, tačiau nepaiso jam skiriamo namų arešto: išeina ir grįžta kada nori.

[2007-05-25] Informacija, gauta iš mamos. Mamos teigimu, ji su vaiku nesitvarko: jis neklauso jos nurodymų, meluoja, išsisukinėja. Sakę, kad eina į mokyklą, o kur iš tikrųjų būna – neaišku, nes mokytojai praneša, jog jo nebuvo pamokose. Dažnai šlaistosi gatvėmis vakarais ir grįžta namo tik apie dešimtą valandą vakaro ar vėliau. Dienomis sėdi prie kompiuterio žaisdamas visokius žaidimus. Namuose nesitvarko. Tėvo bijo. Kai šis parvažiuoja, būna tvarkingas ir pavyzdingas: tvarko kambarius, lanko mokyklą.

1	2	3	4	5
Nėra sunkumų	Esama keletos problemų	Yra daug sunkumų, bet mėginama juos spręsti	Daug sunkumų	Ypatingai problematiška sritis
Vertinimo orientyrai				
Tėvus laiko artimais žmonėmis ir į juos kreipiasi prašydamas(-a) pagalbos ar patarimo, sutinka su tėvų keliamais reikalavimais.	Tėvus laiko artimais žmonėmis, tačiau kai kada nesutinka su jų reikalavimais ir elgiasi, kaip pačiam(-ai) patogiau.	Retai klauso tėvų nurodymų ir jiems nepaklūsta, dažni konfliktai šeimoje dėl jo(-s) elgesio, nors mano, kad tėvai nori gera ir stengiasi dėl jo(-s).	Daug konfliktų su tėvais; mano, kad jų reikalavimai nepagrįsti; mano, kad tėvai juo(-a) nesirūpina; jaučia jiems priešiskumą.	Santykiai su tėvais labai blogi – jų nėra arba jie labai priešiški, nekenčia tėvų.

3. Santykiai su bendraamžiais (laisvalaikis)

[2007-05-23] Subjektyvūs vaiko pasisakymai. Kieme vaikas turi du geriausius draugus, su kuriais eina pasivaikščioti, važiuoja į miestą, eina į „kompiuterinę“. Visi jie rūko. Savaitgaliais kartais eina išgerti, bet retai. Dauguma jo pažįstamų geria.

[2007-05-30] Vaikas vieną klasės draugą atsinešė į mokyklą PSP (nešiojamasis kompiuterinis žaidimas). Per pamokas abu žaidė paskutiniame suole. Vaikas su šiuo klasės draugu nedaug bendrauja, nes jis gana gerai mokosi, nerūko, negeria, žodžiu, yra geras vaikas. Jam tokie nepatinka, bet kartais būna visai įdomu su šiuo klasės draugu pabendrauti, nes jis turi daug visokių kompiuterinių žaidimų.

[2007-06-07] Vaikui patinka žaisti kompiuterinius žaidimus, ypač interneto tinkle su kitais žmonėmis. Todėl gana daug laiko praleidžia namuose, prie kompiuterio: žaisdamas ir bendraudamas. Dėl to kyla konfliktų su mama, nes jai kažkodėl tai nepatinka, nors vaikas stengiasi susitvarkyti, paruošti pamokas ir tik tada sėstis prie kompiuterio.

[2007-06-09] Informacija, gauta iš mamos. Savaitgalius sūnus dažnai praleidžia prie kompiuterio, žaisdamas visokių žaidimų. Jis net neina valgyti, nesiprausia, nesusitvarko kambario, dėl to mama labai pykšta. Kartais vaikas prasėdi prie kompiuterio beveik visą naktį.

1	2	3	4	5
Nėra sunkumų	Esama keletos problemų	Yra daug sunkumų, bet mėginama juos spręsti	Daug sunkumų	Ypatingai problematiška sritis
Vertinimo orientyrai				
Turi draugų, su jais gerai sutaria, laisvu laiku užsiima veiklomis, nesusijusiomis su nusikalstama veika, nevartoja psichiką veikiančių medžiagų.	Turi draugų, su jais sutaria, jie nėra linke į nusikalstamą veiką arba psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, nors kartais užsiima dalykais, kurie ribojasi su įstatymų pažeidimu.	Turi įvairių draugų, kai kurie jų turi polinkį į nusikalstamą veiką ar vartoja psichiką veikiančias medžiagas, nors su kitais draugais gali užsiimti veiklomis, nesusijusiomis su nusikalstama veika ar vartojimu; gali jaustis vienišas(-a), tačiau norėtų turėti draugų.	Su draugais dažnai užsiima nusikalstamomis veiklomis, vartojimu, todėl, kad jiems tai patinka.	Visiškai neturi draugų, mano, kad kiti priešiška nusiteikę jo(-s) atžvilgiu, arba pagrindinė ir tikslinga veikla su draugais – nusikalstamos veikos ar psichiką veikiančių medžiagų vartojimas.

4. Emocijos ir jausmai

[2007-05-23] Subjektyvūs vaiko pasisakymai. Vaiko supratimu, jis nei linksmas, nei liūdnas. Visokių nuotaikų pasitaiko. Liūdna dažniausiai būna, jeigu su kuo nors susipyksta ar susibara. Arba jeigu kas nors nuvilia. Negali pasakyti, ar dažnai būna liūdna.

Dažniausiai liūdi, kai susipyksta su mama, nes ji visą laiką aiškina jam, ką reikia daryti. Kartais nurodinėja kaip mažam vaikui, kad reikia šiltai apsirengti, laikų pavalgyti, atsargiai eiti per gatvę ir pan. O tai labai erzina.

Minčių apie savižudybę vaikui nėra kile, bet kartais pasitaiko akimirky, kai jis jaučiasi niekam nereikalingas. Kai supyksta, nieko nenori matyti, eina į savo kambarį, trenkia durimis ir užsidaro. Kartais vaikui atrodo, kad mama nori, jog jis būtų tarsi koks robotas, kuris daro viską, ką tik mama pasako. Vaiko supratimu, jeigu jis elgiasi taip, kaip mama nori, tada jis laikomas geru, o jeigu ne – blogu.

[2007-06-27] Asmeniniai specialisto pastebėjimai. Vaikas gana aktyvus, noriai bendrauja, šnekasi su kitais grupės dalyviais, dalijasi išpuodžiais. Pirmuosiuose susitikimuose buvo gana atsargus, bet vėliau atsipalaidavo, pradėjo juokauti, pasakoti linksmus nutikimus, girtis savo pasiekimais. Apie savo jausmus jam kalbėti sunku, tačiau kalba nemažai, todėl galima daryti prielaidas, kas jam yra svarbu, kas jaudina ar kelia rūpesčių. Bandymai spręsti problemas su mama dažniausiai būna neefektyvūs ir veda prie konfliktų, po kurių vaikas stengiasi atsiritoti nuo mamos, puz.: išeiti iš namų arba užsidaryti savo kambaryje ir žaisti kompiuteriu.

Kiti grupės dalyviai jį apibūdina kaip linksmą žmogų, su kuriuo labai įdomu bendrauti.

[2007-05-30] Informacija, gauta iš mamos. Mama apibūdina sūnų kaip „sunkų“ vaiką. Visą pasikeitė po to, kai tėvas pradėjo dirbti užsienyje. Iki tol sūnus buvo geras, paklusnus ir linksmas. Žinoma, pasitaikydavo nesutarimų, tačiau juos pavykdavo išsispęsti. Kai tėvas išvažiuoja, ji nebesusitvarko su vaiku, šis jos neklauso. Tėvo tai dar bijo, o į jos pastabas nereaguoja. Dabar dažniausiai kalba su ja grubiai, atsikalbinėja, visada atrodo paniuręs ir nekalbus.

1	2	3	4	5
Nėra sunkumų	Esama keletos problemų	Yra daug sunkumų, bet mėginama juos spręsti	Daug sunkumų	Ypatingai problematiška sritis
Vertinimo orientyrai				
Gerai atpažįsta ir įvardija savo jausmus, moka juos valdyti ir su jais tvarkytis.	Atpažįsta savo jausmus, tačiau kai kuriais atvejais nežino ir nemoka, kaip su jais tvarkytis.	Kartais apima pykčio ar depresijos priepuoliai, kurių nesugeba suvaldyti, tačiau gali juos atpažinti ir pripažinti pagalbos poreikį.	Turi problemų dėl pykčio protrūkių, kurių metu pasitaiko fizinės agresijos atvejų, arba nuotaika dažnai būna prislėgta ir kyla minčių apie savižudybę.	Nesugeba įvardyti savo jausmų, nekontroliuoja jų, būdingos niūrios nuotaiškos ir dažni nevaldomi pykčio protrūkiai, keliantys grėsmę sau ar aplinkiniams, arba yra aiškiai išreikšti suicidiniai ketinimai.

5. Socialiniai įgūdžiai

[2007-06-07] Subjektyvus vaiko pasisakymas. Jeigu jis turėtų 20 litų, su kuriais jam reikėtų pragyventi savaitę, pirktų cigarečių ir maisto produktų: duonos, sviesto, dešros, bulvių.

Jeigu reikėtų nusipirkti žieminių drabužių, pirmiausia pirktų šiltą striukę.

Pats moką išsikępti kiaušiniene, pasidaryti sumuštinį, pasišildyti mikrobangų krosnelėje šaldytuve rastus pusfabrikičius ir viską.

Jeigu kiltų konfliktas tarp draugu, tai priklausomai nuo situacijos pasižiūrėtų, kuris yra neteisis, ir paaiškintų jam, kaip reikia elgtis.

Jeigu draugas siūlytų pasilinkšminti, o jis nenorėtų, tai taip draugui ir pasakytų: „Nenoriu, turiu reikalų“.

[2007-06-20] Vieną kartą mama su tėčiu buvo išvažiavę savaitę atostogauti, o močiutė tuo metu buvo sanatorijoje, taigi jis visą savaitę gyveno vienas. Tiesa, teta užsukdavo pasižiūrėti, kaip jam sekasi, atnešdavo pavalgyti. Tėvai buvo palikę 100 litų, bet jis visų neišleido – beveik 50 litų grąžino tėvams, o jie jam šiuos pinigus padovanojo. Vaikui visai patiko gyventi vienam, nes galėjo eiti miegoti kada panorėjęs, pas jį ateidavo draugu, su kuriais kartu žiūrėdavo filmus, žaisdavo kompiuteriu. Vienas draugas net buvo atsinešęs savo kompiuterį. Už dalį tų pinigų, kuriuos buvo palikę tėvai, vaikas prisipirkę koka kolas, traškučių, šokolado.

[2007-06-27] Asmeniniai specialisto pastebėjimai. Vaikas aktyviai dalyvauja bendroje veikloje, užsiėmimuose, siūlo įvairių idėjų, kaip reikėtų elgtis vienoje ar kitoje situacijoje. Bet kartais jo idėjos būna socialiai nepriimtinos (pvz., konfliktų sprendimo būdai – primušti, atkeršyti skriaudėjui, padėti mokytojai ant kėdės smeigtukų ir pan.). Turi įgūdžių spręsti savo problemas, pvz., gražiuoju susitarti su mama. Tiesa, dažniausiai tokiose situacijose, kai jam reikia pinigų ar kai nori eiti nakvoti pas draugą. Tada jis mamai padaro kokią nors paslaugą (sutvarko kambarius, išplauna indus) ir tokiu būdu pelno jos pritarimą. Mama irgi sakė, kad jis būna geras tik tada, kai jam ko nors reikia. Panašiai ir su mokytojais – kai gresia blogas pažymys arba kai mokytojas sakosi skambinsias tėvams, vaikas stengiasi susitarti gražiuoju. Tenką pastebėti, kad tokie įgūdžiai, kaip gebėjimas pasigaminti valgyti, gyventi pagal paties susidarytą dienotvarkę, yra išvystyti prastai.

1	2	3	4	5
Nėra sunkumų	Esama keletos problemų	Yra daug sunkumų, bet mėginama juos spręsti	Daug sunkumų	Ypatingai problematiška sritis
Vertinimo orientyrai				
Gerai susigauja praktinėse situacijose, geri buitiniai ir gyvenimo įgūdžiai, geri problemų sprendimo įgūdžiai.	Pakankami buitiniai ir gyvenimo įgūdžiai, nors galimi kai kurie netikslumai sprendžiant socialines ir praktines problemas.	Iš dalies nesavarankiškas(-a) ir nežino, kaip spręsti buitinius klausimus ar problemines situacijas, nors yra sričių, kuriose gali būti savarankiškas(-a), arba gali, poreikiui esant, išmokti jas spręsti pats(-i).	Būdingas nesavarankiškumas sprendžiant įvairius buitinius ir gyvenimo klausimus, prasti problemų sprendimo įgūdžiai.	Didelis nesavarankiškumas, nėra buitinių ir gyvenimo įgūdžių, nėra problemų sprendimo įgūdžių, būtina kito žmogaus globa.

6. Sveikata

(klausti tėvų arba globėjų)

[2007-05-25] Informacija, gauta iš mamos. Sūnus yra sveikas, serga labai retai, tačiau dažnai patiria visokių traumų. Kadangi iš prigimties yra gana aktyvus, nuo pat vaikystės nuolat ką nors susitrenkia, kur nors nukrenta ir pan. Vieną kartą buvo susilaužęs ranką, kartą vaikystėje stipriai susitrenkė galvą į ledą ir gavo lengvą smegenų sukrėtimą.

1	2	3	4	5
Nėra sunkumų	Esama keletos problemų	Yra daug sunkumų, bet mėginama juos spręsti	Daug sunkumų	Ypatingai problematiška sritis
Vertinimo orientyrai				
Jokių sveikatos sutrikimų.	Įprastinės ir dažniausiai paplitusios ligos, nedėmesingumas higienai, kūno kultūrai ir ligų profilaktikai.	Lėtinės ligos, traumos ar persirgtų ligų pasekmės, sunkinančios kasdieninę veiklą ir mokymąsi, tačiau sprendžiamos ir kontroliuojamos.	Neprižiūrimos ir apleistos lėtinės ligos, traumos ar persirgtų ligų pasekmės, gerojai trikdančios kasdieninę veiklą ir mokymąsi.	Rimtos sveikatos problemos, dėl kurių būtinas hospitalizavimas ir ilgalaikė priežiūra.

7. Rūkymas ir alkoholio vartojimas

[2007-05-30] Subjektīvūs vaiko pasisakymai. Anot vaiko, alkoholi vartoja visi, jis pats kartais geria alų arba sidrą. Kartais rūko. Degtinės negeria, bet yra ragavęs. Dažniausiai jis išgeria savaitgaliais, kai nereikia eiti į mokyklą. Gali išgerti ir visą butelį degtinės. Yra vieną kartą išgėręs, bet paskui buvo bloga ir daugiau nekilo noro taip daryti. Alkoholiu nebuvo apsinaudijęs, problemų dėl to neturi.

[2007-06-27] Savaitgalį draugas atnešė butelį degtinės ir siūlė išgerti, bet jis nenorėjo degtinės, tai nusipirko sidrą. Gėrė keturiose, trys draugai – degtinę, o jis – sidrą, bet neprisigėrė, tvarkingai grįžo namo. Mama pastebėjo, kad jis išgėręs, pyktelėjo, bet nesmarkiai (tuo tarpu iš pataisos inspekcijos pareigūnų buvo sužinota, kad tą dieną policija vaiką su laikė apsivaigusį, ir iš skyriaus jį pasiėmė mama).

[2007-05-23] Informacija, gauta iš mamos. Mama sakosi bijanti sūnų kur nors išleisti, kadangi jis neretai grįžta su kvapeliu ir dėl to nuolatos kyla konfliktų namuose. Daug rūko. Vieną kartą net teko kviešti greitąją medicinos pagalbą, nes sūnus buvo smarkiai prisigėręs. Mokykloje būta nusiskundimų, kad neblaivus ateina į pamokas.

1	2	3	4	5
Nėra sunkumų	Esama keletos problemų	Yra daug sunkumų, bet mėginama juos spręsti	Daug sunkumų	Ypatingai problematiška sritis
Vertinimo orientyrai				
Nerūko ir nevartoja alkoholio bei turi neigiamą požiūrį į tabaką ir alkoholi	Yra bandęs(-žiusi) rūkyti, vartoti alkoholi, tačiau tai atsitiktiniai bandymai.	Dažnai rūko ar vartoja alkoholi, tačiau pripažįsta, kad tai gali sukelti kasdienės veiklos problemų ateityje.	Rūkymas ir alkoholio vartojimas, įgauna sistemingą pobūdį (rūko kasdien ir/ar vartoja alkoholi bent vieną kartą per mėnesį), teigiamos nuostatos rūkymo ir alkoholio atžvilgiu.	Sisteminis alkoholio vartojimas (vienas ar daugiau kartų per savaitę); dėl alkoholio vartojimo yra kilę sunkumų kasdieninėje veikloje ir mokykloje; galima priklausomybė nuo alkoholio.

8. Kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas

[2007-05-23] *Subjektyvūs vaiko pasisakymai. Vaiko teigimu, narkotikai yra blogas dalykas ir juos vartoja tik „durniai“. Nei jis, nei jo draugai nėra „durniai“ ir narkotikų nevartoja. Yra bandęs žolės, bet jam nepatiko, nes galima priprasti ir paskui pereiti prie stipresnių narkotikų.*

Vienas pažįstamas vyresnis vaikinys pardavinėja žolę ir sakė, kad gali gauti bet kokių narkotikų, kokių tik nori. Vaiko teigimu, jeigu pats norėtų, tai galėtų nesunkiai jį susirasti, bet nenori.

[2007-05-23] *Asmeniniai specialisto pastebėjimai. Nors apie stipresnius narkotikus vaikas suteikė gana mažai informacijos, tačiau esama gana didelės rizikos, kad jis gali būti linkęs vartoti ne tik žolės, bet ir kitokių psichiką veikiančių medžiagų.*

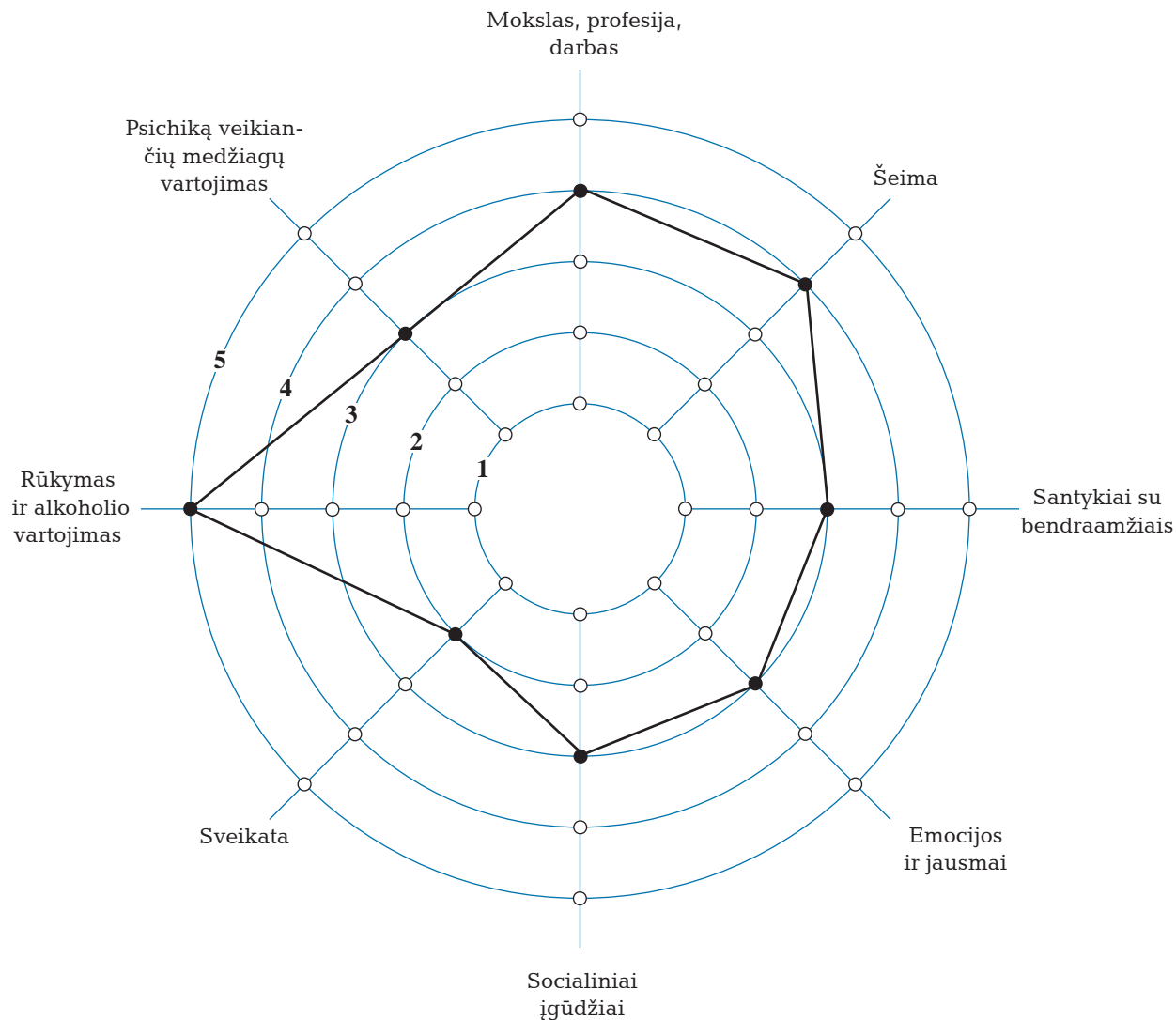
1	2	3	4	5
Nėra sunkumų	Esama keletos problemų	Yra daug sunkumų, bet mėginama juos spręsti	Daug sunkumų	Ypatingai problematiška sritis
Vertinimo orientyrai				
Nėra vartojęs (-usi) narkotinių ir psichotropinių medžiagų ir turi neigiamą požiūrį į jas.	Domisi narkotinėmis ir ir psichotropinėmis medžiagomis; turi pažįstamų, kurie vartoja narkotinių arba psichotropinių medžiagų.	Yra bandęs (-žiusi) kai kurių narkotinių ar psichotropinių medžiagų, požiūris į narkotines ir psichotropines medžiagas nėra neigiamas, nors pripažįsta, kad tai gali sukelti problemų.	Yra išbandęs (-žiusi) daug narkotinių ir psichotropinių medžiagų, vartojimas įgauna sistemingą pobūdį (bent vieną kartą per mėnesį), nuostatos į narkotines ir psichotropines medžiagas yra teigiamos.	Sisteminis narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas (vienas ar daugiau kartų per savaitę); dėl narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimo yra kilę sunkumų kasdieninėje veikloje ir mokykloje; galima priklausomybė nuo narkotinių ir psichotropinių medžiagų.

GALIŲ IR SUNKUMŲ PROFILIS (pavyzdys)

Vardas *Vaikas X*

Data 2008-01-02

Galių ir sunkumų profilio pavyzdys



VEIKSMŲ PLANAS

Nr.	Tikslas(-i)	Periodinis įvertinimas <i>Data. Pasiektas ar nepasiektas tikslas? Kas padėjo pasiekti? Kodėl nepasiektas?</i>
1.	<i>Mažinti alkoholio vartojimą.</i>	
2.	<i>Spręsti problemas namuose.</i>	

Nr.	Pagalbos teikimo žingsniai <i>mažinant alkoholio vartojimą</i>	Data	Kontaktinis asmuo	Įvertinimas, pastabos
1.	<i>Reguliarus dalyvavimas grupės susitikimuose.</i>		<i>Soc. darbuotojas Y</i>	<i>Svarbu pasiekti susitarimą, kad į susitikimus vaikas ateitų blaivus. Be to, numatyti, kiek reikės susitikimų, kuriuose dėmesys bus skiriamas alkoholio vartojimo problemai.</i>
2.	<i>Reguliaros psichologo konsultacijos.</i>		<i>Psichologas Z</i>	<i>Svarbu numatyti skaičių konsultacijų, kuriose bus aptariama alkoholio vartojimo problema.</i>
3.	<i>Pavojingų situacijų identifikavimas ir jų analizavimas kartu su vaiku.</i>		<i>Psichologas Z</i>	<i>Svarbu nustatyti laiką, vietas ir žmones, su kuriais kyla didelė tikimybė vartoti alkoholį, bei numatyti veiksmus, kurie padėtų atsispirti alkoholio vartojimui.</i>
4.	<i>Dienos struktūros sudarymas.</i>		<i>Soc. darbuotojas Y</i>	<i>To galima siekti ir per grupės užsiėmimus, ir individualių konsultacijų metu, skatinant laikytis dienotvarkės bei stebint, kaip sekasi tai daryti.</i>
5.	<i>Pomėgių išaiškėjimas ir laisvalaikio planavimas (bent vieno papildomo užsiėmimo lankymas po pamokų).</i>		<i>Psichologas Z</i>	<i>Svarbu išsiaiškinti, kokios veiklos, kurių metu nevartojamas alkoholis, yra patrauklios vaikui ir skatinti jomis užsiimti.</i>

Nr.	Pagalbos teikimo žingsniai <i>sprendžiant problemas namuose</i>	Data	Kontaktinis asmuo	Įvertinimas, pastabos
1.	<i>Reguliarus dalyvavimas grupės susitikimuose.</i>		<i>Soc. darbuotojas Y</i>	<i>Svarbu numatyti, kiek reikės susitikimų, kuriuose bus skiriamas dėmesys problemoms namuose.</i>
2.	<i>Reguliaros psichologo konsultacijos.</i>		<i>Psichologas Z</i>	<i>Svarbu numatyti, kiek reikės konsultacijų, kuriose bus aptariamos ir analizuojamos problemos namuose.</i>
3.	<i>Šeimos konsultacija dalyvaujant mamai, tėvui ir vaikui X. Problemų identifikavimas.</i>		<i>Psichologas Z</i>	<i>Bendraujant ir su vaiku, ir su mama, ir su tėvu svarbu nustatyti esmines problemas, kylančias namuose, bei parengti vieningą skatinimo ir bausmių sistemą, kuri būtų nuolat praktiškai taikoma (negrasinant).</i>
4.	<i>Namų tvarkymo darbų numatymas.</i>		<i>Soc. darbuotojas Y</i>	<i>Svarbu nustatyti, kada vaikas turėtų tvarkytis namuose, kokia iš to nauda, ir susitarti, kiek kartų per savaitę ir ką jis tvarkys. Svarbu, kad vykdant šį susitarimą dalyvautų ir mama.</i>
5.	<i>Grižimas namo.</i>		<i>Soc. darbuotojas Y</i>	<i>Svarbu nustatyti, kokiomis dienomis ir kėlintą valandą vaikas vėliausiai turi grįžti namo.</i>

Vardas, pavardė, parašas _____

Viena svarbiausių ankstyvosios intervencijos programos sudėtinių dalių – darbas grupėje. Tenka pastebėti, kad mokslininkai nesutaria, ar socialinės rizikos grupės paaugliai dirbdami grupėje daugiau pasiduoda vieni kitų neigiamai socialinei įtakai, ar vis dėlto grupė gali padėti koreguojant elgesį. Šio leidinio rengėjų nuomone, tinkamas ir profesionalus darbas grupėje su paaugliais gali būti labai naudingas. Pabuvus grupėje sustiprėja paauglių motyvacija lankyti užsiėmimus. Jie labiau atsiskleidžia, įsitraukia į bendrą laisvalaikio leidimą, kuris yra labai svarbus motyvacijai formuoti. Be to, dirbant grupėje ir naudojant tinkamo elgesio skatinimo ar netinkamo elgesio baudos taškų sistemą galima efektyviai siekti elgesio korekcijos bei kurti tinkamas grupės elgesio normas.

Grupės elgesio norma – tai formaliai ar neformaliai sutartas elgesio grupėje standartas, kurio laikosi dauguma grupės narių. Kitaip tariant, tai yra vertybės, kurios palaikomos programos eigoje, siekiant, kad jos kuo labiau sutaptų su socialinėmis visuomenės normomis. Pvz.: atvirumas, pagalba kitiems, iniciatyvumas ir panašūs dalykai yra siektinos elgesio normos, o melavimas, psichiką veikiančių medžiagų vartojimas ar agresija – smerktinos, kurių siekiama atsikratyti. Kadangi žmogus, vartojantis psichiką veikiančias medžiagas, dažniausiai nesilaiko socialinių normų, tai dirbant grupėje svarbus uždavinys yra padėti paaugliams suformuoti tinkamas elgesio normas ir jų laikytis. Šio tikslo siekti padės toliau pateikiami darbo su socialinės rizikos grupės paaugliais principai.

6.1. Pagrindiniai darbo su grupe principai

Kalbant apie darbo su dalyvių grupe metodą, kuris buvo taikytas šiame leidinyje pristatomame projekte, norėtusi atkreipti skaitytojų dėmesį į tam tikrą paradoksą, su kuriuo teko susidurti grupės vedėjams. Kadangi projekto tikslinės grupės paaugliai turėjo daugybę problemų, tapo aišku, kad jiems labai reikalinga gera koreguojanti grupės patirtis. Tačiau tos pačios problemos, su kuriomis minėti paaugliai susidūrė, – žema motyvacija, nepasitikėjimas savimi bei kitais, socialinių įgūdžių stoka, menkas atsakomybės jausmas – kaip tik ir trukdė jiems tapti aktyviais grupės dalyviais. Neretai šią grupę socialiniai darbuotojai, pasitelkę profesinį žargoną, vadina „sunkiais klientais“. Kaip su jais dirbti? Kaip užmegzti tinkamą santykį, paremtą bendradarbiavimu?

Pagrindinė projekto vykdytojų idėja – iš pradžių mėginti užmegzti su programos dalyviais ryšį ir tik tada, toliau dirbant, siekti teigiamų elgesio pokyčių. Tinkamas bendravimas su paaugliu leidžia jam pasitikėti suaugusiuoju ir sustiprina tarpusavio ryšį. Todėl svarbu išmokti bendrauti su paaugliu aptariant aktualius jo gyvenimo dalykus, svarstant jam išky-

lančius klausimus ir paliečiant tokias temas, kurias turi didelės įtakos jo nuostatų bei elgesio formavimuisi. Juk kiekvienas suaugęs žmogus turi tokios tarpasmeninio bendravimo patirties ir gali šią patirtį taikyti bei ja naudotis bendraudamas su rizikos grupės paaugliais.

Dirbant svarbu atsižvelgti į savo nuostatas paauglių atžvilgiu ir gerai įsisąmoninti savo mintis bei jausmus. Norėtusi pabrėžti, kad labai svarbus yra specialisto (psichologo, socialinio darbuotojo, pedagogo) požiūris į problemų patiriantį paauglį, žinojimas, koks jo elgesys yra veiksmingas, ir tikėjimas jo nauda. Todėl svarbu aptarti pagrindinius socialinio-psichologinio darbo su socialinės rizikos grupės paaugliais principus, kuriais remiantis turėtų būti organizuojama pagalba. Toliau pateikiami pagrindiniai principai, suformuluoti remiantis ir tiesiogine socialinio darbo patirtimi, ir psichologijos mokslo teorijų taikymu praktikoje:

- Kiekvienas paauglys mokosi iš pozityvių pavyzdžių.
- Mokymasis per veiksmą. Žmogus efektyviai mokosi iš to, ką jis pats mėgina daryti.
- Paaugliams būtina mokytis socialiai pozityvioje aplinkoje.
- Gijimas, išmokimas – tai ilgalaikiai procesai. Nerealu tikėtis pasiekti kokybinių asmens pokyčių per trumpą laiką.
- Svarbu atsižvelgti į amžiaus tarpsnį. Paauglystė – tai identifikavimosi laikas. Paaugliui reikia pozityvios identifikavimosi erdvės.
- Paaugliams reikalingas neorganizuotas laikas, neformali ir saugi aplinka ir neformalus bendravimas – pasitikėjimo santykio užmezgimas, asmens vertės pripažinimas.
- Iniciatyvumas ir atsakomybė palaipsniui perduodami paaugliams bendraujant su jais arba dirbant grupėje. Funkcionalus konsultavimas yra įmanomas visur, kur susitinka socialinis darbuotojas ir klientas. Funkcionalus konsultavimas – dažniausiai pasitaikanti ir ypač svarbi socialinio konsultavimo forma, nes klientai gali sulaukti pagalbos tuo momentu, kai jos labiausiai reikia.
- Asmenybė gyja/vystosi/skleidžiasi susitikusi asmenybė.
- Dirbama ne su „diagnoze“, o su asmeniu, kreipiamas dėmesys ne tik į problemas, bet ir į asmens stipriąsias puses.
- Svarbus savanoriškas paauglio dalyvavimas ir motyvacijos dalyvauti skatinimas (programoje, grupės užsiėmime, konsultacijoje ir t. t.).
- Klausymosi esmė – išklausti tai, ką vaikas nori jums pasakyti, o ne pareikšti jam savo nuomonę.

Taigi išvardytuose darbo principuose galima atpažinti ir humanistinės psichologijos nuostatas, ir socialinio išmokymo teorijas, ir kognityvinės psicho-

logijos idėjas. Kaip jau buvo minėta, šio leidinio rengėjų įsitikinimu, bendraujant su „sunkiais“ paaugliais būtina gerai išsąmoninti savo asmenines reakcijas į juos. Svarbu atsikratyti išankstinių nuostatų ir tinkamai nusiteikti bendravimui. Be to, reikia gerai pažinti savo jausmus, nes tai leis lengviau nustatyti tas bendravimo kliūtis, kurios trukdo sukurti pasitikėjimu ir pagarba grindžiamus santykius su paaugliu, o tuo pačiu ir stumia jį nuo jūsų bei verčia priešintis jūsų valdžiai. Pvz., jeigu jūs esate įsitikinę, kad paaugliui negalima rūkyti, ir griežtai tos nuostatos laikotės, jo prisipažinimas rūkant gali jums sukelti neigiamą reakciją jo atžvilgiu, kuri automatiškai atstums jį nuo jūsų ir vers užsisiklėti. Todėl svarbu kuo tiksliau pažinti savo reakcijas, numatyti, kaip jos paveiks paauglius, ir jas kontroliuoti.

6.2. Grupės vedėjo pozicija

Nepaprastai svarbus dalykas, kurį norėtumėte ypatingai akcentuoti, – asmeninė grupės vedėjo savybų, susidūrus su socialinės rizikos grupės paaugliu, ir emocijos, kylančios dėl netinkamo paauglio elgesio. Natūrali reakcija į normų neatitinkančių elgesį – susierzinimas, pyktis, noras, kad būtų elgiamasi tinkamai. Panašiai yra vertinami ir socialinės rizikos grupės paaugliai – norima juos bausti, atsilyginti jiems tuo pačiu, izoliuoti, priversti paklusti reikalavimams elgtis socialiai priimtinais būdais: nesišaipyti iš bendraamžių, nevartoti psichiką veikiančių medžiagų, nedaryti nusikaltimų, būti atidiems bei pažangiems mokiniamis ir pan.

Tačiau paauglystė yra toks amžiaus tarpas, kai formuojasi laisva ir nepriklausoma vaiko asmenybė, todėl suaugusiųjų patarimai jam atrodo kaip reikalavimai, jo autonomijos bei kompetencijos pažeidimas, menkinimas, jau nekalbant apie griežtus liepimus ar įsakymus.

Asmeninė vedėjo pozicija ir nuostata tokių nepaklusnių vaikų atžvilgiu turi didelės įtakos bendravimui su jais. Net ir pripažindami paauglių ypatingumą ir atsižvelgdami į anksčiau išvardytas problemas, vedėjai neretai linkę tikėtis, kad minėtų problemų nekils, kad paskirta drausminė nuobauda turės teigiamą poveikį, kad paauglys susiprotės bei nebekartos tų pačių klaidų ir t. t. Deja, neretai panašios viltys nepasiteisina. Paauglys ir toliau elgiasi nepriimtinais, o specialistams „nusvyra rankos“, jie nebežino ką daryti, kaip bendrauti su tokiu žmogumi. Paauglys tarsi „nurašomas“ ir tuo pačiu socialiai atstumiamas, o tai neabejotinai turi įtakos tolesniam netinkamam jo elgesiui. Todėl šiose metodinėse rekomendacijose bus skiriamas ypatingas dėmesys pozityvioms nuostatomis socialinės rizikos grupės paauglių atžvilgiu, aptariant teigiamo bendravimo bei elgesio su jais būdus.

Efektyvų specialisto darbą su paauglių grupe reikėtų grįsti sugebėjimu likti tokiu suaugusiuoju, kuriuo paauglys pasitiki ir į kurį prireikus gali kreiptis bet kokių klausimų. Siekiant tokiame išlikti būtina besąlygiška pagarba paaugliui, nes jis, kad ir koks

blogas bebūtų, nusipelno tokios pat pagarbos, kaip ir kiti žmonės. Tai jokių būdu nereiškia, kad galima pritarti netinkamam paauglio elgesiui ir jį toleruoti, tačiau kelio užkirtimas minėtam elgesiui neturi pažeisti paauglio orumo. Mat jį pažeidęs suaugusysis tampa, paauglio požiūriu, neigiamu asmeniu ir sukelia jo norą prieštarauti, nesutikti su suaugusiojo nuomone, veiksmais ar patarimais. Dėl įvairių priežasčių paauglys gali neatsiminti, ką jūs jam sakote. Jeigu jis, pvz., bus įsitikinęs, kad jūs kalbate nereikšmingus dalykus, jis nė neįsidėmės jūsų žodžių. Tokiu būdu bendravimas taps sudėtingu ir neturės teigiamo poveikio, o pastangos priversti paauglį paklusti jūsų valiai sulauks griežto pasipriešinimo ir bus lydimos netinkamo elgesio.

Grupės vedėjo nuoširdumas, pagarba dalyviui, empatija – tai principai, kurių turi laikyti grupės vedėjas. Tinkamas vedėjo elgesys, šiltas santykis su paaugliu yra itin veiksmingi dirbant su socialinės rizikos grupės asmenimis. O kalbėjimas pamokančiu tonu, nurodinėjimas, moralizavimas, gėdinimas ir panašūs dalykai tikrai pasirodys visiškai neefektyvūs. Niekam nepatinka klausytis moralų ar nurodinėjimų, o socialinės rizikos grupės paaugliai tikrai nėra „nuolankiausia publika“. „Aukštesniojo“, „protingesniojo“ ar „eksperto“ pozicija nepadės palaikyti taip sunkiai užmegztą kontaktą. Tad vienas svarbiausių tikslų bendraujant su maištaujančiu paaugliu – savo pačių nuostatų ir pozicijos pakeitimas, besąlygiška pagarba paaugliui ir jo elgesio supratimas.

6.3. Rekomendacijos dirbant su grupe

Vykdamas šiame leidinyje pristatomą projektą buvo įgyta šios naudingos patirties dirbant su grupe:

- Grupės veiklos pradžioje yra naudingas vedėjo aktyvumas ir aiškių direktyvų pateikimas, t. y. tiesus ir atviras aiškinimas, kam grupė reikalinga, kokia galima jos nauda, o tuo pačiu ir kokių pastangų reikės (pvz., laiko sąnaudos ar taisyklių laikymasis). Svarbu pateikti grupės dalyviams aiškią struktūrą: kokios temos bus nagrinėjamos, kiek laiko joms bus skiriama, kokių taisyklių reikės laikytis, kokių ribų neperžengti ir pan.

- Vedėjui nevalia „slėptis“ už eksperto, psichologo ar vadovo vaidmens. Jo *credo* turėtų būti: „Esu vienas iš grupės, bet ne aukščiau grupės“.

- Nuoširdumas ir atsivėrimas yra nemenkas iššūkis vedėjui, nes norint, kad minėtos normos prigytų grupėje, neužtenka jas vien tik deklaruoti. Paauglių grupė puola ryžtingai tikrinti, kiek pats vedėjas atsiskleidžia, ir neįmanoma „pasislėpti“, atsakant į klausimą klausimu ar pasinaudojant kitu „triuku“. Vedėjo nenuoširdumas gali paaugliui tapti įrodymu, kad suaugusiaisiais neįmanoma pasitikėti, nes jie reikalauja elgtis taip, kaip patys nesielgia.

Bendrojo pobūdžio komunikaciniai patarimai, galintys padėti sukurti dialogą su maištaujančiais paaugliais:

- Bendraudami ar kalbėdamiesi sutelkite į paauglį visą savo dėmesį.
- Venkite sudėtingų žodžių, kalbėkite paaugliui suprantama kalba, tačiau nesistenkite vartoti slengo.
- Naudokitės neverbaliniais bendravimo būdais:
 - palaikykite akių kontaktą, bet įkyriai nespoksokite;
 - pritariamai linkčiokite;
 - natūraliai gestikuliuokite rankomis.
- Vartokite pritariančius žodelius, pvz.: „taip“, „suprantu“, „tęskite“.
- Įsiklausykite į tai, kas pasakojama, ir pamėginkite išsiaiškinti šiuos faktus:
 - ką paauglys patyrė: kas, jo akimis, su juo vyksta/nevyksta;
 - koks yra paauglio elgesys: ką jis daro ar ko nedaro;
 - kaip jis jaučiasi;
 - kodėl paauglys nerimauja (ne kas atrodo problematiška suaugusiajam, o kas svarbu pačiam paaugliui);
 - ką pats paauglys galvoja apie savo patyrimus, elgseną ir jausmus.
- Dėl įvairių priežasčių (emocinė būseną, įsitikinimai ir pan.) paauglys gali neatsiminti, ką jam sakote. Todėl:
 - svarbius dalykus paaiškinkite keletą kartų;
 - pirmiausia pateikite svarbiausią informaciją, detales bus galima aptarti ir vėliau;
 - svarbiausią informaciją pakartokite apibendrinami;
 - naudokitės įvairiomis pagalbinėmis priemonėmis: užrašykite paaugliui svarbiausią informaciją, pasiūlykite jam lankstinukų, brošiūrų ir kt.

6.4. Efektyvus bendravimo principai

Bendraudant su socialinės rizikos grupės paaugliais, kurie neretai yra priešiška nusiteikę, t. y. neturi motyvacijos komunikuoti nei su grupės vedėju, nei su kitais dalyviais, rekomenduojama naudotis aktyvaus klausymosi metodais. Aktyvus klausymasis – svarbus būdas siekiant paskatinti žmogų keistis. *Girdėti*, vadinasi, aktyviai klausytis – atkartoti, persakyti, mėginti išsiaiškinti, ką žmogus nori išreikšti žodžiais ar kitais būdais, ir pripažinti jo reiškiamus jausmus. Visų pirma siekdami išgirsti paauglį, mes parodome jam pagarbą ir leidžiame suprasti, kad gerbiame jį ir jo nuomonę. Tokiu būdu stiprėja jo pasitikėjimas savimi ir ilgainiui galima pradėti siekti pokyčių.

Toliau bus aptarta keletas aktyvaus klausymosi metodų ir pateikta pavyzdžių.

Klausinėjimas – klausimai gali būti uždari ir atviri. Į pirmuosius galima atsakyti vienu ar dviem žodžiais, todėl jie labiau tinka konkrečiai informacijai apie žmogų surinkti, gauti jo patvirtinimą ar paneigimą. Tačiau siekiant išsamesnės informacijos, skatinant žmogų analizuoti ir tyrinėti save labiau tiktų atviri klausimai. Jie leidžia pasidalyti savo rūpesčiais, padeda kalbėti apie patiriamus jausmus, mintis, vertybes, o tuo pačiu geriau pažinti ir suprasti save. Atviri klausimai labiausiai tinka pradėdant pokalbį, skatinant tęsti ar papildyti savo mintis, sutelkti dėmesį į savo jausmus. Kadangi pokalbis su paaugliu turi vykti dialogo principu, nereikėtų per daug klausinėti, kad tai neprimintų apklausos. Be to, tikslinės grupės paaugliai yra nepaprastai jautrūs tokiam „tardymui“, tad klausinėjimas nėra pati geriausia bendravimo su jais forma. Vertėtų atsargiai parinkti klausimus, tiksliai žinant, ko siekiate juos užduodami, tačiau svarbiausia – klausytis ir pasistengti suprasti gaunamus atsakymus.

Padrąšinimas ir nuraminimas. Tai labai svarbūs metodai siekiant užmegzti, kurti ir palaikyti kontaktą su paaugliu. Išreikšti pritarimą, sutikimą, palankią nuostatą galima trumpa fraze ar net vienu žodžiu: „taip, suprantu“, „gerai“ ir pan. Be to, visa tai galima perteikti ir kūno kalba (pvz., galvos linktelėjimas). Minėti padrąšinimai ir nuraminimai yra ypač svarbūs siekiant sukurti bei palaikyti atmosferą, kurioje paauglys galėtų laisvai jaustis ir pasitikėti suaugusiuoju. Tokios saugios atmosferos sukūrimas yra vienas svarbiausių veiksnių dirbant su paaugliais, kuriems būdingos asocialios tendencijos. Dažnai jiems sunku atskirti gerą elgesį nuo blogo, todėl bendraudami su vyresniais žmonėmis jie gali patirti nerimą dėl to, kad nėra tikri, koks jų elgesys bus vertinamas gerai, o koks – blogai. Todėl siekiant „pralaužti ledus“ svarbu, kad paaugliai jaustų palaikymą, matytų, kad jų klausomasi, kad jie suprantami, nes tai padės jiems jaustis saugiai.

Perfrazavimas. Ši priemonė irgi leidžia paaugliams pajusti, kad jų klausomasi, siekiama juos suprasti, o tai padeda jiems patiems geriau suvokti save ir susigaudyti savo mintyse. Perfrazavimas skatina kalbantįjį atviriau aptarti savo problemas, geriau įsisąmoninti išsakytas mintis, o specialistui leidžia pasitikrinti, ar teisingai suprato, ką jam sako paauglys. R. Kočiūnas pateikia keletą taisyklių, kurias reiktų atsiminti perfrazuojant paauglio mintis (Kočiūnas R., 1998):

- reikia perfrazuoti pagrindinę mintį;
- negalima minties iškreipti, pakeisti ar pridėti prie jos ką nors savo;
- pageidautina perfrazuojant ne kartoti pažodžiui išgirstą mintį, bet išsakyti ją savais žodžiais.

Perfrazavimas

- Persakykite pašnekovo žodžius savais žodžiais.
- Aktyviai klausykitės, kad galėtumėte teisingai perfrazuoti.
- Perfrazavimas leis jums patiems geriau suprasti pašnekovo išsakomas mintis.
- Perfrazavimas skatina žmogų labiau analizuoti save.
- Perfrazavimas nebūna veiksmingas, kai:
 - tiksliai atkartojami kito žodžiai;
 - naudojamas profesinis žargonas;
 - kritikuojama;
 - įtikinėjama;
 - pašnekovas nesutinka su perfrazuotais savo žodžiais.

Neveiksmingo perfrazavimo pavyzdys: „Tai tu nori man pasakyti, kad ir vėl vartojai narkotikų, nors žinai, kad to daryti negalima?“

Apibendrinimas. Turinio apibendrinimas, kaip ir perfrazavimas, rodo, kad žmogaus yra klausomasi, ir tai padeda jam geriau susigaudyti savo mintyse. Apibendrinant ilgo pasisakymo pagrindinė mintis yra perteikiama keliais sakiniais. Tai veiksminga, jeigu paauglys kalba ilgai ir painiai, o specialistas nori geriau suprasti, ką jis siekia pasakyti. Todėl naudinga pasistengti išskirti esminę mintį (pvz.: „Iš viso to, ką man pasakei, suprantu, kad tau svarbu, jog tėvai tavimi pasitiktų“).

Jausmų atspindėjimas ir apibendrinimas. Labai svarbu, kad paauglys, kalbėdamasis su suaugusiuoju apie savo jausmus, jaustųsi saugus. Todėl nevenkite kalbėtis, skatindami patį paauglį atverti savo jausmus, nes tai leis užmegzti tarpasmeninį kontaktą. Jausmų atspindėjimas yra labai panašus į minčių perfrazavimą, tik šiuo atveju yra akcentuojami išreikšiami jausmai, o ne išsakytos mintys. Jausmai yra neišvengiama dviejų žmonių bendravimo dalis, todėl nereikėtų jų vengti. Siekiant atspindėti pašnekovo jausmus reikia atkreipti dėmesį į subjektyvius pasisakymus ir išsiaiškinti, kokie jausmai už jų slypi. Atrodytų, paprastas jausmų atspindėjimas iš tiesų gali labai padėti paaugliui geriau susivokti savo jausmuose, kurie gali būti prieštaringi. Atspindint jausmus svarbu reaguoti ir į neigiamus, ir į teigiamus, ir į ambivalentiškus jausmus, nukreiptus į save ar į kitus žmones.

Jausmų atspindėjimas

- Panašu į minčių perfrazavimą, tačiau čia dėmesio centre – jausmai.
- Pasistenkite įvardyti pagrindinius jausmus, reikiamus verbaliniu ar neverbaliniu būdu.
- Pasistenkite įvertinti jausmų intensyvumo lygį (labai susijaudinęs, sunerimęs ir pan.).
- Patvirtinkite, kad paauglio jausmai yra normalūs.
- Neveiksmingas jausmų atspindėjimas:
 - atspindint sumenkinami jausmai (pvz., kai žmogus labai susijaudinęs, atspindi, kad jis atrodo šiek tiek sunerimęs);
 - profesinio žargono vartojimas;
 - šališkos interpretacijos arba kalbos turinys.

Veiksmingo atspindėjimo pavyzdys: „Tu liūdnas, sunerimęs“, „jauti palengvėjimą, nes ◊“, „atrodai sutrikęs, laimingas, susijaudinęs. Kas atsitiko?“.

Neveiksmingo atspindėjimo pavyzdys: paauglys sako: „Mane velniškai siutina ◊“, o grupės vedėjas pastebi: „Atrodai truputį prislėgtas“ arba „Be reikalo supykai“.

Konteksto atspindėjimas. Klausantis, kaip paauglys kalba, reikia atkreipti dėmesį ir į jo kūno pozą ar veido išraišką, t. y. į visą pokalbio kontekstą. Jausmus gali atskleisti ne tik tai, kas sakoma, tačiau ir pauzės ar nutrūkusi mintis, kitaip tariant, ir tai, kas nutylima.

Konteksto atspindėjimas

- Padeda pašnekovui išsipasakoti.
- Išryškina susirūpinimą dėl savo patirties, elgsenos ir jausmų.
- Padeda nustatyti aktualias temas.
- Gali padėti paaugliui įsigilinti į savo susirūpinimo priežastis, į kylančius klausimus ir ap-svarstyti juos.
- Gali būti perteiktas teiginiu, replika ar klausimu.

Konteksto atspindėjimo pavyzdys: „Kai tu kalbi apie savo jausmus, matau, kaip susijaudini: pradedi maigyti servetėlę/trepsėti/tavo koja virpa. Panašu, kad tau labai sunku apie tai kalbėti“.

Konfrontacija. Nereikia šio metodo suprasti kaip tiesioginio prieštaravimo ir ginčijimosi su paaugliu. Ginčijantis nesistengiama suprasti kito žmogaus, tik siekiama jam primesti savo nuomonę. O efektyvi konfrontacija parodo žmogui jo elgesyje, mintyse ar jausmuose slypinčius prieštaravimus. Konfrontuojant siekiama, kad žmogus pamatytų realią situaciją, o ne tokią, kokią jis įsivaizduoja pagal savo poreikius.

Konfrontacija

▪ Atspindi žmogaus elgesio, minčių ir tarp šių dviejų sričių kylančius prieštaravimus.

▪ Atspindi skirtumus tarp:

- savęs suvokimo ir elgsenos;
- verbalinių ir neverbalinių pranešimų;
- dviejų skirtingų verbalinių pranešimų.

▪ Nustato neutralų pokalbio toną.

▪ Jeigu paauglys atkakliai viską neigia, keiskite temą.

Konfrontacijos pavyzdys: „Sakei, kad norėtum nebevertoti narkotikų, bet ir toliau bendrauji su senais draugais, su kuriais kartais parūkai žolės. Man neramu, nes taip elgiantis tau gresia priklausomybė. O kaip tau atrodo?“

„Trečiojo asmens“ metodas. Tai yra lengvesnis būdas atspindėti pašnekovo jausmus, ypač tokius, apie kuriuos jam sunku kalbėti, pvz.: „Žmonės dažnai labai sutrinka ir pasijunta kalti, kai jiems kas nors priekaištauja“, „kai kurie žmonės dažnai jaučiasi nepatogiai, tarsi nusikalte, kai imu kalbėtis su jais apie seksą“, „kai kurie paaugliai nori sužinoti, kur jie galėtų kreiptis pagalbos“ ir pan. Šiuo metodu galima pasinaudoti siūlant paaugliui kokių nors alternatyvų arba pasirinkimų.

Netiesioginis skatinimas. Šiuo atveju pats pašnekovas skatinamas susirasti ir pateikti galimų problemos sprendimo būdų. Žmogus bus linkęs galvoti apie veiksmus, kurių jis galėtų imtis, ir tokiu būdu netiesiogiai bus skatinamas atlikti tai, apie ką galvoja.

Netiesioginio skatinimo pavyzdys: „Kaip manai, kaip tau reikėtų elgtis, kad nesusitiktum draugų, kurie tau daro blogą įtaką?“

Blogas netiesioginio skatinimo pavyzdys: „Po pamokų iš karto važiuok namo ir niekur kitur neik“. Tokį paskatinimą paauglys gali priimti kaip nurodymą ir jam priešintis. Didesnė tikimybė, kad jis elgsis taip, kaip pats panorės. Netiesioginis paskatinimas – pasirinkimo įvardijimas.

Klausantis nereikėtų vengti pasitikslinti, ar teisingai supratote tai, kas yra sakoma, paprašyti, kad paauglys dar kartą paaiškintų savo mintį. Tai leis ne tik geriau suprasti pašnekovą, bet ir parodys jam, kad jo klausomasi, kad jo nuomonė yra svarbi.

6.5. Bendravimo klaidos

Aptarus gero bendravimo taisykles, metas pereiti prie blogo bendravimo pavyzdžių, kurie labai sunkina tarpusavio supratimą (Sturlienė N., 1999):

▪ *Grasinimas*, kuris sukelia tik priešišumą, įžeidžia ir skamba kaip iššūkis bei kvietimas blogai elgtis. Jis skatina galvoti, kad suaugęs asmuo laukia, jog paauglys dar kartą blogai pasielgtų. Dažnai grasinantys perspėjimai tampa nepageidaujamo elgesio priežastimi, ypač jeigu grasinimo griebiamasi bendraamžių akivaizdoje – siekdamas išsaugoti savigarbą paauglys tiesiog privalės pakartoti uždraustą ir nepageidaujamą veiksmą. Grasinimo pavyzdžiai: „Jeigu tu dar kartą neateisi...“; „daryk kaip sakau, kitaip...“; „jeigu dar kartą taip padarysi...“.

▪ *Paliepimas, įsakinėjimas*, kuriuo bandoma parodyti savo valdžią („privalai, turi taip daryti ir neklausinėk kodėl“). Tai skatina užsisiklęsti savyje ir trukdo užmegzti šiltą kontaktą. Paaugliui yra parodoma, kad jo nuomonė ir būseną suaugusiojo nedoimina ir jis jų nepaiso.

▪ *Kritika*. Blogai, kai kritikuojamas ne konkretus paauglio poelgis, klaida, nesėkmė, bet daromi toli siekiantys apibendrinimai. Tuo pačiu jis tarsi „programuojamas“ iš tiesų būti toks, kaip apie jį kalbama, pradeda nepasitikėti savimi, jo rezultatai dar labiau blogėja. Tokia kritika tampa „išsipildančia pranašyste“ („tu nesugebi, tu tingi, nieko gera iš tavęs nebus, tu nebemoki kitaip elgtis“ ir pan.). Kritikuoti reikėtų konkretų elgesį, stengiantis neižeisti.

▪ *Vertinimas, pravardžiavimas*. Etikečių klajavimas, parodantis, kad paauglys yra negerbiamas ir žeminamas, paprastai labai trukdo užmegzti geranoriškus bei produktyvius santykius („taip elgiasi tik narkomanai“, „taip elgiasi tik nesubrendę žmonės“ ir pan.).

▪ *Pamokslavimas, moralizavimas*. Nors atrodytų, kad suaugusiųjų pareiga – mokyti paauglius, kaip jie turėtų elgtis, tačiau dažnai šie pamokymai perauga į moralizavimą bei pamokslavimą, kuriems pastarieji visiškai nepasirengę. Todėl pamokslavimai neturi teigiamos įtakos, tik kelia įtampą ir norą priešintis. Kita problema, kad moralizuodamas suaugusysis nebesiklauso, ką paauglys nori pasakyti („toks elgesys nedaro tau garbės“; „pagalvok, kaip kiti tavo vietoje jaustųsi...“; „pagalvok apie savo ateitį, ką tu veiksi vėliau, kai suprasi, kad mokytis reikėjo geriau“ ir pan.).

▪ *Diagnozavimas*. Dažnai suaugusiesiems norisi paaiškinti paaugliui, kodėl jam kyla įvairių sunkumų ir problemų, tačiau jų paaiškinimai neretai būna labai supaprastinti bei ne visiškai atspindi esamą padėtį. Be to, aiškinant neretai paaugliui primetami ketinimai ir intencijos („tu tyčia erzini kitus“, „visos tavo bėdos kyla todėl, kad nenori klausyti vyresniųjų“ ir pan.). Reikėtų kalbėti apie veiksmą, o ne apie motyvą („man neramu, kad tu nelankai mokyklos“).

▪ *Vengimas, temos pakeitimas*. Toks elgesys tik parodo paaugliui, kad suaugusysis jo rimtai nevertina, nesistengia išklausti ir drauge aptarti jam rūpimų klausimų („nematau čia jokių problemų“; „o ką aš tau sakiau prieš tai?“; „pakalbėkim geriau apie...“ ir pan.).

▪ *Raminimais ir linksminimas*, kurie irgi menkina paaugliui svarbias problemas, neskatina jų spręsti („nesirūpink dėl to, neimk į galvą“; „nesijaudink, geriau nueik pasportuok“ ir pan.).

▪ *Patarinėjimas*. Kartais aplinkiniams visai be reikalo atrodo, kad šis pagalbos būdas yra tinkamas problemų turinčiam žmogui. Be abejo, sprendžiant sunkias situacijas patarimai tikrai praverčia ir padeda apsispręsti. Tačiau toks pagalbos būdas turi ir minusų. Patarinėdami apribojame žmogaus galimybes pačiam spręsti problemą ir įveikti sudėtingą situaciją, o tai pakerta jo tikėjimą savo sėkme. Net jeigu paauglys jau turi numatęs kokį nors savo veiksmų planą, kitų (ypač jam reikšmingų) žmonių patarinėjimai gali sukelti visai nereikalingų abejonių. Be to, patarinėjimai gali rodyti ir tai, kad yra nepasitikima pa-

auglio sugebėjimu savarankiškai spręsti problemas. Kitas dalykas, į kurį reikėtų atkreipti dėmesį, kad atsakomybė už problemos sprendimą perkeliama patarėjui ir nesėkmės atveju šis gali likti kaltas („reikėjo daryti taip“; „aš tavo vietoje būčiau daręs“ ir pan.). Abejotinoje situacijoje geriau išklausti, ką pats paauglys galvoja, kokių minčių jam kyla („kaip tu pats galvoji, kaip geriausia būtų pasielgti?“; „kaip tu norėtum padaryti?“ ir pan.).

▪ *Lyginimas su kitais žmonėmis* – tėvais, broliais ar seserimis („tavo brolis elgiasi daug geriau“, „jaunesni vaikai tokius dalykus supranta“ ir pan.). Toks lyginimas žemina paauglį ir verčia jaustis nevisaverčiu, o tai savaime programuoja nesėkmę kitoje situacijoje. Lyginti vertėtų su pačio paauglio pasiekimais („praeitą kartą tu gerai susitvarkei su šia problema, ši kartą tau sekėsi sunkiau, kaip manai, kodėl taip atsitiko?“).

▪ *Gėdinimas*. Dažniausiai tai tik kelia norą priešintis ir nesutikti su pastabomis („kaip tau ne gėda? Aš tavo vietoje bijočiau į akis pasižiūrėti“ ir pan.). Vertėtų kreipti dėmesį į konkretų elgesį ir vertinti būtent jį („negalima skriausti kitų žmonių“).

▪ *Kvotimas, tardymas* („kodėl nesakai, dėl ko praleidai užsiėmimą?“, „kodėl nesakai tiesos?“, „ką ten slepi?“). Toks spaudimas tik sukelia spontanišką norą gintis ir teisintis, bet neleidžia paaugliui suvokti, ką bloga jis padarė. Aiškiai nežinodamas, kas yra negerai, jis negalės priimti teisingų sprendimų ateityje.

▪ *Loginis įtikinėjimas* („nėra čia ko nervintis“, „logiška, kad taip atsitiko, taip ir turėjo būti“). Dažniausiai į savo problemas paaugliai reaguoja labai jautriai, todėl logiški paaiškinimai jiems nedaro didesnės įtakos ir nepadaeda spręsti problemų.

▪ *Lenktyniavimas* („o, kad tu žinotum, kaip man buvo“; „aš tavo vietoje sugalvočiau, ką daryti“; ir pan.).

▪ *Išpūsti, apibendrinti pagyrimai* („tu toks protingas, tu nuostabus“ ir pan.). Reikėtų girti už konkretų elgesį, idėtas pastangas („tu gerai atlikai šią užduotį“). Galima paskatinti išreiškiant pasitikėjimą („ši užduotis atrodo sunki, bet aš tikiu, kad sugebėsite ją atlikti“).

6.6. Dalyvių motyvavimas

Tai ypatingai svarbi sritis dirbant su tiksline grupe, kadangi bendrauti su ja gana sudėtinga ir jos nariai nėra itin aktyvūs bei nepasižymi motyvacija dalyvauti. Šis motyvacijos trūkumas pasireiškia:

▪ nesilankymu arba nereguliariu lankymusi užsiėmimuose;

▪ pasyviu dalyvavimu užsiėmimuose, nesugebėjimu (nenoru) analizuoti save ir savo aplinką, reikšti minčių bei jausmų;

▪ priešiška nuostata bet kokios veiklos (taip pat ir darbo grupėje) bei kitų dalyvių ar vedėjų atžvilgiu.

Visa tai tampa nemenku iššūkiu grupės vedėjams, kuriems tenka dirbti su nenorinčiaisiais to daryti. Tačiau tinkamai organizuojant užsiėmimus šios problemos sprendžiamos vienu metu – formuojantis

paauglio motyvacijai lankytis užsiėmimuose, tuo pačiu mažėja jo priešiškus grupinei veiklai ir didėja įsitraukimas.

Motyvaciją galima skirstyti į *išorinę* ir *vidinę*. Atsižvelgiant į anksčiau minėtą dalyvių nemotyvuotumą, tampa aišku, kad visų pirma programa turi būti vykdoma taip, jog būtų užtikrinta *išorinė motyvacija* ateiti ir dalyvauti grupės veikloje. Dažnai socialinės rizikos grupės paaugliai yra priversti dalyvauti įvairiose auklėjamosiose priemonėse, nes kitaip jiems gresia susilaukti drausminės nuobaudos. Šiuo atveju tai ir yra išorinė motyvacija.

Šiame leidinyje aptariamo projekto patirtis parodė, kad būtina išnaudoti turimus išorinius motyvacijos veiksnius, pvz.: pataisos inspekciją, įpareigojančią į teisėsaugos akiratį patekusius paauglius lankytis bei atsižymėti pas priešiškos darbuotojus kartą per savaitę, policijos pareigūnus, pedagogus, auklėtojus ir, be abejo, tėvus. Svarbu akcentuoti, kad motyvacija nebūtinai turi remtis drausminėmis nuobaudomis. Gerokai efektyviau veikia paskatinimai už tinkamą elgesį, pvz.: organizuotas laisvalaikis ar linksmos išvykos (dažasvydis, važinėjimasis kartingais, krepšinio ar futbolo varžybos ir pan.). Siekiant, kad paaugliams patiktų siūlomas laisvalaikis, svarbu įtraukti juos į jo planavimą, leisti patiems nuspręsti, kur vykti, ką veikti. Todėl planuojant intervenciją itin svarbu numatyti turiningo laisvalaikio leidimo priemones.

Pirmoji didelė problema, su kuria susiduriama pradėjus rengti grupės susitikimus, – lankomumas. Ilgainiui, susiformavus grupės branduoliui, ši problema tampa nebe tokia aktuali, nes atsiranda paauglių, kurie reguliariai lanko grupės užsiėmimus ir aktyviai juose dalyvauja, rodydami pavyzdį naujokams. Tačiau, kaip jau buvo minėta, grupės branduolio formavimas tampa rimtu iššūkiu specialistams, nes paaugliams trukdo lankytis grupiniuose užsiėmimuose įvairiausios priežastys, pvz.: reguliarumas (reikia lankytis kartą per savaitę), ilga užsiėmimų trukmė (viena arba dvi valandos), nepatogi susitikimų vieta, laikas ir pan.

Stengdamiesi įveikti minėtus trukdžius šiame leidinyje pristatomo projekto vykdytojai stengėsi sukurti paaugliams priimtina aplinką, tokiu būdu siekdami formuoti jų *vidinę motyvaciją*. Jie bandė pasiūlyti paaugliams, esantiems pataisos inspekcijos įskaitoje, neutralią ir neformalią aplinką. Taigi buvo akcentuotai šie *išoriniai* lankymosi grupės užsiėmimuose motyvai:

▪ reikia ateiti tik kartą per savaitę;

▪ nebereikia lankytis pataisos inspekcijoje, nes priešiškos darbuotojas dalyvauja grupės užsiėmimuose arba glaudžiai bendradarbiauja su jos vedėjais;

▪ malonesnė aplinka nei pataisos inspekcijoje;

▪ pagal galimybes patogūs laikas ir vieta;

▪ laisvalaikio išvykų rengimas (pagal paauglių pageidavimus);

▪ galimybė pasivaikinti arbata, kava, saldainiais.

Be abejo, tai tik keletas motyvų, kurie kiekvienu konkrečiu atveju gali labai skirtis. Šio leidinio rengėjų įsitikinimu, tinkamai bendraujant su paaugliu visada galima rasti daugybę motyvų, skatinančių ir stiprinančių norą lankytis grupės užsiėmimuose.

Taigi pirmasis ir itin svarbus uždavinys – užtikrinti, kad paauglys ateitų į grupės užsiėmimą, kur jau tiesiogiai su juo dirbantys specialistai ims atsakomybės formuoti jo *vidinę motyvaciją* lankyti grupės užsiėmimus ir aktyviai dalyvauti jų darbe. Jeigu paauglys ateis, atsiras šansas užmegzti su juo kontaktą ir įtraukti jį į grupės veiklą. O tai labai priklauso nuo grupės vedėjų ir jų bendravimo su paaugliais stiliaus.

Atsižvelgiant į tikslinės grupės paauglių nuostatas akivaizdu, kad grupės vedėjui nevalia pasyviai laukti dalyvio „noro pasikeisti“. Vedėjo uždavinys – sukurti paaugliui patraukią aplinką.

Taigi pirmasis principas – paauglys dalyvaus grupės veikloje, jeigu jam bus priimtina jos aplinka. Todėl grupės vedėjo uždavinys – sukurti tokias sąlygas, kurios paskatintų paauglio norą lankyti grupės užsiėmimus, t. y. suteikti postūmį pereiti nuo išorinės prie vidinės motyvacijos.

Štai paprastas pavyzdys. Paauglys atėjo į pirmą užsiėmimą, nes jo priežiūros darbuotojas (išorinė motyvacija) paragino jį dalyvauti projekte ir paaiškino, kad tai teigiamai atsileps persvarstant jo bylą teisme (išorinė motyvacija). Jeigu paauglys yra įtraukiamas į grupės veiklą ir sudominamas (vidinė motyvacija), jis nori ateiti kitą kartą. Be to, vykdamas projektą buvo skirta lėšų paauglių laisvalaikiui, t. y. galiojo susitarimas, kad tris kartus iš eilės dalyvaujant grupės užsiėmimuose bus galima pasivažinėti katingais. Kadangi pastaroji veikla paaugliams pasirodė priimtina (vidinė motyvacija), jie lankė grupės užsiėmimus. Žinoma, tai labai supaprastintas pavyzdys, tačiau pagrindinė idėja yra ta, kad grupės veikla turi būti patraukli paaugliui.

Paprastai paaugliai nebūna linkę aktyviai dalyvauti grupės veikloje dėl bendravimo įgūdžių trūkumo, asocialių įsitikinimų, nepasitikėjimo savimi ir aplinkiniais, o ypač grupės vedėju bei kitais dalyviais. Dažnai jaunas žmogus, priklausantis socialinės rizikos grupei, iš savo gyvenimo patirties yra išmokęs nepasitikėti suaugusiaisiais. Dar kebliau, jeigu paauglys buvo teistas ir turi specifinių įsitikinimų dėl bendravimo. Tokiu atveju bendradarbiavimas su programos specialistais gali tapti minėtų sampratų laužymu. Socialinio darbuotojo ar psichologo pareigybė irgi nepalanki kontaktui užmegzti, nes, paauglių supratimu, tik „psichai vaikšto pas psichologus“ ir tik „benamiams/nevykėliams reikalingi socialiniai darbuotojai“. Taigi tikrai negalima jų kaltinti, nes kuris iš jūsų norėtų tapti „psichais ar benamiais/nevykėliais“.

Pagrindinis pasiūlymas grupės vedėjui šioje situacijoje – kantrybė ir suvokimas, kad paaugliui reikalinga neformali ir saugi aplinka bei neformalus bendravimas. Svarbu suvokti, kad net neorganizuotame buvime su paaugliu yra kuriamas santykis, leidžiantis suteikti pagalbą, o tuo pačiu ir tikėtis sėkmes. Kai kurių ekspertų nuomone, dirbant su šiais

paaugliais viską lemia ne darbo metodas, bet santykis. Kitaip tariant, ne tiek svarbu, koku metodu remiasi darbuotojas (pvz.: psichoanalizė ar geštalo psichoterapija, meno terapija ar socialinis grupinis darbas), kiek kaip jam pavyko užmegzti tvirtą, nuosirdų, abipusiu pasitikėjimu grįstą ryšį su paaugliu.

Siekiant formuoti minėtus santykius, planuojant ir organizuojant užsiėmimus didžiausią dėmesį reikėtų kreipti į tai, kad užsiėmimai nebūtų tokie standartiniai, kaip pamokos mokykloje. Šiame leidinyje aptariamame projekte buvo vengiama panašių paralelių turint galvoje, kad dažniausiai problemų turintys paaugliai nelanko mokyklos, tad ir grupės užsiėmimų lankymas jiems nėra labai aktualus. Kita priežastis – tradicinis užsiėmimo, kaip pamokos, supratimas. Buvo stengiamasi ne pateikti sausą informaciją, bet skatinti paauglius aktyviai dalyvauti užsiėmimuose bei patiems imtis atsakomybės už jų eigą.

Taigi vykdamas projektą buvo mėginama išskirti šiuos svarbiausius veiksnius, leidžiančius paaugliams jaustis saugiai bei patogiai užsiėmimų metu, o tuo pačiu ir formuojančius vidinę motyvaciją lankyti grupės užsiėmimus:

- leidimas elgtis neformaliai;
- vengimas moralizavimų ir aiškinimų, kaip reikia gyventi, nes tai leidžia paaugliui jaustis ramiai reiškiant savo mintis bei jausmus, t. y. jis gali nebijoti, kad jo pasisakymai sukels audringą suaugusiųjų reakciją;
- tarimasis, o ne nurodinėjamas pakeltu balsu;
- galimybė išsakyti savo mintis ir pasidalyti patirtimi;
- galimybė linksmai praleisti laiką;
- galimybė išmokti ką nors naudinga;
- aiškiai apibrėžtos elgesio taisyklės ir sankcijų numatymas už jų nesilaikymą.

Atsiradus pasitikėjimui ir tarp grupės vedėjo bei paauglio, ir tarp grupės dalyvių, galima žengti tolesnę žingsnį, imantis aiškintis paauglio lūkesčius, jo norą/nenorą atsiskleisti grupei, pasitikslinant, kaip jis suvokia savo situaciją bei problemas, t. y. galima mėginti apibrėžti dalyvavimo grupėje tikslus. Kai paauglys pateikia savo situacijos versiją, galima pasitikslinti, ko jis norėtų pasiekti dalyvaudamas grupėje. Šiame etape svarbu palaipsniui perduoti iniciatyvą ir atsakomybę grupės dalyviams, leisti jiems pasijusti atsakingiems už savo tikslus bei pasirinkimus. Nereikia tikėtis, kad paauglių tikslai bus panašūs į „terapijus“ tikslus, tokius kaip „išsiaiškinti savo problemas ir keisti savo gyvenimo būdą“ ar „siekti tinkamesnio socialinio prisitaikymo ir tobulėti kaip asmenybei“. Šiuo atveju svarbiausia, kad paauglys galėtų aiškiai įvardyti, kokios naudos jis gali gauti grupėje.

Kalbant apie motyvavimą lankyti grupėje, nepaprastai svarbus turėtų būti aiškumas, t. y. konkrečios ir aiškios taisyklės, nusakančios elgesį grupėje bei sankcijas, kurios bus taikomos už taisyklių nesilaikymą. Ne mažiau svarbu ne tik taikyti drausmines nuobaudas, bet ir skatinti už tinkamą bei pavyzdiną elgesį.

6.7. Grupės taisyklės

Taigi, kaip jau buvo minėta, labai svarbus motyvuojantis veiksnys grupės užsiėmimuose – aiškios taisyklės, reglamentuojančios, kaip galima elgtis ir kaip ne. Svarbu šias taisykles aptarti ir priimti kartu su grupe, tokiu būdu įtraukiant į taisyklių kūrimą, drausminių nuobaudų bei paskatinimų formavimą ir paauglius. Tačiau reikia atsiminti, kad jie, net ir patys kurdami bei nustatinėdami taisykles, dažnai bandys „patikrinti“, ar jos iš tiesų veikia. Kita vertus, taisyklių laikymosi užtikrinimas – viena grupės vedėjo prerogatyvų. Jis visada sąmoningai ar nesąmoningai formuoja grupės elgesio normas. Vedėjas negali neturėti įtakos grupės elgesio normoms, nes faktiškai bet koks jo elgesys turi tam įtakos. Dar daugiau tai, ko grupės vedėjas nedaro, dažniausiai vaidina ne menkesnę vaidmenį, nei tai, ką jis daro.

Pradiniuose grupės susitikimuose gali būti sunku laikytis tam tikrų taisyklių, pvz., nesinaudoti mobiliaisiais telefonais. Taisyklių laikymasis iš dalies priklauso nuo grupės santykių. Jeigu grupė palaikys taisykles, pavieniai jų nesilaikantys asmenys irgi bus skatinami jų laikytis. Ne mažiau svarbu ir tai, kaip bus skiriamos drausminės nuobaudos. Nereikėtų pamiršti, kad paliepiamai, įsakinėjimai ir grasinimai nėra veiksmingi, o greičiau sukelia paauglio pasipriešinimą bei pyktį. Ne mažiau svarbią įtaką turi ir pačios draudiminės nuobaudos. Visų pirma jos turi būti konkrečios ir aiškios, t. y. už konkrečių taisyklių pažeidimą turi būti skiriama konkreti nuobauda. Beje, ji neturėtų būti labai griežta, nes, turint galvoje žemą dalyvių motyvaciją, itin griežtos sankcijos dar labiau mažins norą ateiti. Todėl drausminės nuobaudos turėtų būti paaugliams priimtinos, pvz.: mobiliojo telefono padėjimas į visiems matomą vietą, neleidžiant jo pasiimti iki pertraukos ar užsiėmimo pabaigos, arba netinkamai pasielgusio ar praleidusio daug užsiėmimų dalyvio nekvietimas į bendrą smagų užsiėmimą, tokį kaip pasivažinėjimas kartingais. Pasekmės, kurių susilauks programos dalyviai už pageidautiną ar nepageidautiną elgesį, turi būti iš anksto aptartos ir visiems žinomos, nes jeigu programos darbuotojas elgsis spontaniškai, tai nebus veiksminga.

Taigi drausminimas turi būti priimtinas paaugliui, nors suaugusiesiems jis ir gali atrodyti pernelyg švelnus. Puikiai tiks matomoje vietoje pakabinta lenta su programos dalyvių vardais ir teigiamais bei neigiamais balais ar atitinkamais ženklais prie jų. Tokiu atveju programos dalyviai patys matys, kiek teigiamų balų surinko, o juos susumavus bus galima skirti prizus ar simbolines dovanėles. Susumuotus balus geriausia skelbti kiekvieną mėnesį bendro susitikimo ar išvykos metu, atkreipiant dėmesį į elgesį, kuris turi būti paskatintas (konkrečiai įvardijant, kokiu elgesiu pasižymėjo paskatinami programos dalyviai). Be to, svarbu įteikti paaugliui prizą arba dovanėlę viešai.

6.8. Užsiėmimų organizavimas

Viena pagrindinių sąlygų organizuojant užsiėmimus tikslinei grupei, kaip jau buvo minėta, turėtų būti jų nepanašumas į įprastą pamoką, vykstančias mokykloje. Užsiėmimų metu reikėtų pabrėžti aktyvų pačių grupės narių dalyvavimą. Grupės vedėjas turėtų sudaryti sąlygas patiems paaugliams veikti aktyviai, neformaliai ir neorganizuotai. Nors vykdamas šiame leidinyje pristatomą projektą susitikimų struktūra nebuvo labai griežtai reglamentuojama, ją galima suskirstyti į keletą etapų:

- Rinkimasis, kuriam paprastai skiriama 10-20 min., nes ne visi paaugliai ateina tiksliai numatytu laiku, pasitaiko vėlavimų, kurie trukdo pradėti „rimtą“ darbą. Šį laiką galima panaudoti visiškai neformaliai: dalytis naujaisiais išpūdžiais, išgerti arbatos ar kavos, paprasčiausiai pabendrauti. Šiame etape grupės vedėjui patartina stebėti dalyvių nuotakas, išsiaiškinti aktualius jų poreikius ir iškilus būtinybei keisti susitikimo programą.

- Pagrindinis užsiėmimas, kuriam skiriama apie 45-90 min. ir kurio metu skaitoma paskaita, lavinami įgūdžiai bei pan.

- Pertraukos, kurių periodiškumą ir trukmę galima aptarti bendrai ir kurių metu galima atsipūsti, išgerti kavos ar arbatos.

Be abejo, gali atsitikti, kad grupė nesusirinks į susitikimą (ateis vienas ar du žmonės). Tačiau tai nereikia, kad užsiėmimą reikia atšaukti. Žinoma, tokiu atveju kažin ar verta skaityti paskaitą ar lavinti įgūdžius, tačiau galima labai smagiai, visiškai neformaliai pabendrauti su paaugliais prie arbatos puodelio, pasidalyti aktualijomis, išsiaiškinti vienas kito pomėgius ir pan. Toks bendravimas parodys paaugliams, kad su suaugusiais irgi galima gerai leisti laiką, ir padės jums užmegzti efektyvų kontaktą, o ilgainiui daryti teigiamą įtaką. Be to, žinojimas, kad nepriklausomai nuo susirinkusiųjų skaičiaus užsiėmimas vis dėlto vyksta, paskatins juos ateiti ir kitą sykį. Ypatingai svarbu pradėdant darbą su grupe numatyti konkrečias darbo kryptis (ir planuojant bendrą užsiėmimų skaičių, ir kiekvieną konkretų susitikimą), t. y. skirti laiko tiek visos programos, tiek konkrečių užsiėmimų planavimui. Norėtuši itin akcentuoti planavimo svarbą: būtina numatyti konkretų tikslą, kurio bus siekiama, ir užsibrėžti, kiek laiko truks intervencija. Turėdami konkretų tikslą ir tikslų intervencijos laiką, galėsite įvertinti savo darbo rezultatus ir patys sau suteiksite grįžtamąjį ryšį – pasitikrinsite, ar pasirinkti veiksmai atnešė naudos, ar pavyko pasiekti užsibrėžtą tikslą ir pan.

Šiame leidinyje pristatomo projekto metu vykdytą programą galima suskirstyti į keletą etapų:

1. Motyvacijos lankytis užsiėmimuose formavimas.
2. Intervencijos taikymas.
3. Programos užbaigimas.

Svarbu numatyti, ką kiekviename etape dirbsite, kokių tikslų ir kaip sieksite. Motyvavimo svarba jau buvo aptarta ankstesniame skyriuje. Kalbant apie intervenciją, svarbu iš anksto numatyti, kokia kryptimi bus dirbama, t. y. suplanuoti konkrečius užsiėmimus. Visiems drauge galima numatyti labai įvairias darbo kryptis, pvz.:

- įsitikinimų keitimas ir tinkamų socialinių vertybių formavimas;
- socialinių įgūdžių lavinimas;
- konfliktų sprendimų įgūdžių lavinimas;
- sugebėjimo atsispirti neigiamai bendraamžių įtakai stiprinimas;
- terapinio pobūdžio grupės užsiėmimai: psichologinės pagalbos, savęs pažinimo, jausmų pažinimo ir pan.

Darbo krypties pasirinkimas priklauso nuo grupės dalyvių, aktualios situacijos ir esamų problemų vertinimo. Grupės veikla turi būti organizuojama taip, jog grupėje būtų sprendžiamos aktualios problemos ir lavinami reikalingi įgūdžiai. Atsižvelgiant į grupės poreikius, galima išskirti svarbiausius tikslus ir suplanuoti laiką, kurį skirsite atskiroms sritims.

Kitas būtinas dalykas organizuojant grupės darbą – kiekvieno konkretaus užsiėmimo tikslas ir planavimas. Atsižvelgdami į vertinimo rezultatus, galite parinkti grupei aktualius užsiėmimus. Šiame leidinyje pristatomo projekto metu buvo pasirinktos šios užsiėmimų temos:

- užimtumo klausimai – mokykla, profesija, darbas, laisvalaikis ir pan.;
- socialiniai įgūdžiai – santykiai su šeimos nariais, vyresniais žmonėmis, draugais, bendraamžiais ir pan.;
- emocijos ir jausmai – savo reakcijų atpažinimas, stipriųjų savo pusių pažinimas ir sugebėjimas jomis pasinaudoti. Savo jausmų bei emocijų pažinimas, pasitikėjimo savimi stiprinimas ir pan.;
- psichiką veikiančių medžiagų vartojimas: rūkymas, alkoholio vartojimas ir pan.;
- asmens sveikatos klausimai.

Turėdami paauglių vertinimus, galėsite lengviau parinkti reikiamus užsiėmimo tikslus ir stengtis paveikti dalyvius konkrečia linkme.

Toliau bus pateikta keletas užsiėmimų pavyzdžių.

UŽSIĖMIMŲ PAVYZDŽIAI

LAIKO PLANAVIMAS

Tikslas: lavinti grupės dalyvių planavimo sugebėjimus, skatinti juos aiškiai paskirstyti savo dienos (savaitės, mėnesio) laiką, motyvuoti laikytis susidaryto plano.

Temos pristatymas:

- Paprastai žmonių diena būna gana įprasta ir monotoniška, ją sudaro:
 - pagrindinė veikla, kuriai dažniausiai skiriamos 6-8 valandos. Ją aptariant būtina atsižvelgti į grupės sudėtį. Jeigu dauguma dalyvių – moksleiviai, kalbėkite apie dieną mokykloje, jeigu dirbantieji – apie darbo dieną;
 - daugybė darbų, kuriuos būtina tinkamai suplanuoti ir paskirstyti, t. y. apgalvoti, kokius darbus atlikti pirmiausia, o kokie gali palaukti.
- Miegas, kuriam paprastai skiriama nuo 6 iki 8 valandų:
 - svarbu, kad žmogus nustatytų ir aiškiai žinotų, kiek miego jam užtenka;
 - neskirti miegui pakankamai dėmesio yra klaida, nes tada neišsimiegama;
 - miegui skirtą laiką gali sutrumpinti darbai ar užsiėmimai, kurie ne visada vertingesni nei miegas;
 - svarbu tiksliai numatyti, kada gulti ir keltis, bei suprasti, kad geriausias laikas miegui – naktis;
 - pastovaus miego grafiko privalumai: įpratęs eiti miegoti tuo pačiu metu, lengviau užmiegame ir pabundama, organizmas geriau pailsi;
 - kai neišsimiegama, visą dieną jaučiamas mieguistumas, sumažėja darbingumas;
 - dėl neišsimiegojimo gali dar pagausėti problemų ar darbų, o tai stiprina įtampą.
- Laisvalaikis:
 - laiko sau lieka ne tiek daug – vakarai po darbo ir savaitgaliai (laisvos dienos, jeigu dirbama pamainomis);
 - svarbu tiksliai susiplanuoti, kam bus skiriamas laisvalaikis ir pan.;
 - betikslis laiko leidimas, kai veikla ar užsiėmimai daugiau priklauso nuo atsitiktinės situacijos („eisiu į kiemą, gal ką nors susitiksiu“) yra klaida.
- Valgymo laikas:
 - jis turi būti toks pat reguliarus, kaip ir miegas;
 - svarbu skirti pakankamai laiko valgymui, mažiausiai 3 kartus per dieną (pusryčiai, pietūs, vakarienė).
- Laikas higienai, rūpinimuisi kūnu.

Instrukcijos:

- Sudarykite detalų savo dienos aprašą, apytikriai nurodykite, ką ir koku laiku veikiate.
- Pristatykite savo dienotvarkę grupei.

Aptarimas:

Aptarkite kartu su grupe, ar dienvartė yra tinkama, ar pakankamai laiko skiriama darbui, valgymui, higienai, miegui, laisvalaikiui, asmeninėms reikmėms ir pan.

Kokių veiklų per dieną trūksta, kokių yra per daug? Ar reikėtų ką nors keisti?

Ką ir kaip reikėtų keisti savo dienvartėje, kas tam trukdytų, o kas padėtų?

Kaip suteikta informacija gali būti naudinga planuojant savo dieną?

MANO PAREIGOS

Grupės vedėjas gali pakreipti šį pratimą norima linkme, atsižvelgdamas į grupės poreikius. Toliau bus pateiktas bendrasis pratimo aprašymas, nors įmanomos ir variacijos, pvz.: mano pareigos mokykloje, mano pareigos namuose, mano pareigos draugams ir pan.

Tikslas: aptarti su grupės dalyviais pareigas, kurias jie privalo atlikti, išsiaiškinti, kaip pareigų neatlikimas veikia santykius su aplinkiniais, išanalizuoti priežastis, kodėl jos neatliekamos, ir ieškoti būdų, kaip būtų galima palengvinti dienos darbų atlikimą.

Temos pristatymas:

- Per visą dieną žmonėms tenka atlikti nemažai pareigų. Jų turi visi žmonės – suaugusieji eina į darbą, privalo aprūpinti šeimą, išlaikyti vaikus ir pan. Vaikai privalo lankyti mokyklą, atlikti namų darbus ir t. t.

- Skirtingi žmonės atlieka kai kurias vienodas pareigas, pvz., mokiniai turi lankyti mokyklą ir atlikti namų užduotis. Bet kai kurios jų pareigos būna visiškai nevienodos, pvz., namų ruošą.

- Skirtingiems žmonėms savo pareigas atlikti sekasi labai nevienodai – vieniems geriau, kitiems blogiau. O tai daro labai didelę įtaką ir jų santykiams su aplinkiniais, ir jų pačių savijautai.

Instrukcijos:

- Kuo tiksliau aprašykite savo įprastą darbo dieną, pradėdami nuo atsikėlimo ir baigdamiėjimu miegoti.

- Išvardykite savo pareigas, priklausomai nuo dienvartės: kokias pareigas atliekate mokykloje, po pamokų, namuose ir pan.

- Pristatykite savo dienos pareigas grupei.

Aptarimas:

Po pristatymo aptarkite su grupės dalyviais, kaip jiems sekasi atlikti savo kasdienines pareigas. Kokių pareigų jie dažniausiai neatlieka ir kodėl? Ar galima sakyti, kad tos pareigos, kurios dažniausiai lieka neatliktos, yra pačios sunkiausios? Kaip tėvai (mokytojai, draugai) reaguoja į pareigų neatlikimą? Pasistenkite inicijuoti diskusiją ir išklausyti visų nuomonių.

KALBĖJIMAS IR KLAUSYMASIS

Tikslas: analizuoti žmonių tarpusavio santykius, lavinti gero tarpusavio bendravimo įgūdžius, suprasti savo savijautą bendraujant su įvairiais žmonėmis.

Instrukcijos:

- Kiekvienas grupės narys turi parengti trumpą poros minučių pasakojimą. Tema pasirenkama laisvai, savo nuožiūra. Kad būtų lengviau, galima pasiūlyti rinktis vaikystės pasakos sekimą arba pristatyti savo mėgstamą užsiėmimą (kompiuteriniai žaidimai, žvejyba, automobiliai ir pan.), papasakoti matyto filmo siužetą ar atsitikimą ir kt.

- Pratimas atliekamas poromis.

- Vienas poros dalyvis pasakoja savo istoriją kitam, kuriam pateikiama užduotis, priklausomai nuo grupės galimybių ir poreikių. Pvz.: įdėmiai klausytis, kas jam pasakojama, ir stengtis kuo geriau viską suprasti arba nesiklausyti parodant tai šnekančiajam. Galimas pratimo variantas, kai iš pradžių nesiklausoma pasakojimo, o vėliau, grupės vedėjui davus ženklą, pradėdama įdėmiai klausytis.

- Kiekvienas grupės dalyvis turi išbandyti ir kalbančiojo, ir besiklausančiojo (tiek atidaus, tiek neatidaus) vaidmenis.

Aptarimas:

Aptarimo metu reikia atkreipti dėmesį į pasakotojo savijautą: kokie jausmai jam kyla, kai jo nesiklausoma/klausomasi? Koks besiklausančiojo elgesys rodo, kad jis klausosi/nesiklauso? Kada lengviau kalbėti, kai klausomasi dėmesingai ar kai ne?

BENDRAVIMAS SU ARTIMIAIS ŽMONĖMIS

Tikslas: įvardyti artimiausius ir brangiausius žmones, išanalizuoti savo santykius su jais.

Instrukcijos:

- Kiekvieno grupės nario prašoma surašyti artimiausius ir brangiausius žmones. Pratimą galima kreipti norima linkme, pvz., paprašyti nurodyti šeimos narius, geriausius draugus, geriausius klasės draugus, mokytojus ir pan. Grupės vedėjas turi savo nuožiūra nuspręsti, po kiek žmonių reikėtų išvardyti, pvz., po penkis.

- Prie kiekvieno išvardyto asmens prašoma parašyti bent po tris (ar daugiau) priežastis, kodėl jis yra artimiausias ir brangiausias. Galima instrukciją pateikti kitaip, prašant parašyti, kokios artimiausių žmonių savybės labiausiai patinka, o kokios labiausiai nepatinka.

- Paprašoma nurodyti, koks artimiausių žmonių elgesys labiausiai patinka (bent po tris situacijas) ir dėl kokių jų elgesio labiausiai ant jų pykstama.

Aptarimas:

Patarti su grupe, kodėl pasirinktos savybės labiausiai patinka/nepatinka. Paprašyti dalyvių pasidalyti savo jausmais, t. y. pamėginti įvardyti, kaip jie jaučiasi, kai jų artimiausi žmonės elgiasi taip, kaip jiems patinka/nepatinka? Kaip keičiasi žmonių jausmai, priklausomai nuo jų elgesio? Ar dažnai artimiausi žmonės elgiasi taip, kaip grupės dalyviams nepatinka? Kodėl?

IDEALUS MANO DRAUGAS

Pratimą galima pakreipti norima linkme, atsižvelgiant į grupės poreikius. Pvz.: pasiūlyti dalyviams apibūdinti idealius žmones (tėtis/mama, mokytoja), situacijas (savaitgalis, atostogos) ar gyvenimo įvykius ir pan. Reikia paprašyti grupės dalyvių nurodyti, ką jie patys ir kiti žmonės turėtų padaryti idealumo vardan.

Tikslas: analizuoti savo santykius su artimiausiais draugais, išsiaiškinti, kokie reikalavimai paprastai jiems keliami.

Instrukcijos:

- Apibūdinti savo idealų draugą (koks jis turėtų būti).
- Išskirti kelias (penkias ar daugiau) esmines savybes, kurios būtinos idealiam draugui.

Aptarimas:

Patartina inicijuoti diskusiją apie tai, ar realūs grupės dalyvių draugai atitinka jų išsivaizduojamus idealius draugus. Ar dažnai realybėje norima, kad draugai būtų idealūs? Kokie reikalavimai paprastai keliami draugams? Kaip jaučiamasi turint neidealius draugus?

JAUSMŲ IR MINČIŲ ANALIZĖ

Tikslas: išmokti analizuoti mintis ir tokiu būdu paveikti savo jausmus bei savijautą.

Instrukcijos:

1. *Aprašykite situaciją, kurioje jautėtės nemaloniai.*

- Aprašydami situaciją nurodykite, kada ir kur tai buvo, kas toje situacijoje dalyvavo (jei joje buvo žmonių), ką jie darė ar sakė arba kas tada įvyko.

2. *Aprašykite jausmus, kurie kilo toje situacijoje.*

- Jausmus geriau įvardyti vienu žodžiu (pvz.: pyktis, susierzinimas, liūdesys, baimė, gėda ir pan.). Gali būti, kad tuo pačiu metu kilo daug jausmų – užrašykite juos visus.

- Įvertinkite kiekvieno jausmo stiprumą balais nuo 0 iki 10. 0 – kai jausmas visai nekilo, 10 – kai jis buvo pats stipriausias, kokį tik įmanoma patirti.

- Išsirinkite patį nemaloniausią jausmą, kurį norėtumėte analizuoti. Tai bus pagrindinis jausmas (greičiausiai neigiamas ir gavęs aukščiausią įvertinimą). Jeigu tokių jausmų yra keletas, išsirinkite vieną, kurį labiausiai norėtumėte analizuoti.

3. *Surašykite visas mintis, kurios kilo toje situacijoje prieš pat užplūstant šiam jausmui arba kurios kilo jau taip jaučiantis.*

- Gali būti sunku atsiminti, ką tuo metu galvojote, nes tokiais atvejais akimirksniu kyla daugybė minčių, kurios neretai tuojau pat pamiršamos. Tačiau pasistenkite prisiminti, ką galvojote apie žmones ir jų elgesį arba apie įvykį.

- Įvertinkite balais nuo 0 iki 10, kiek kiekviena mintis susijusi su pagrindiniu jausmu. 0 – ši mintis visiškai nesusijusi su pagrindiniu jausmu, 10 – susijusi taip stipriai, kiek tik įmanoma.

- Išsirinkite mintį, kuri labiausiai susijusi su pagrindiniu jausmu. Jeigu kelias mintis įvertinote aukščiausiu balu, išsirinkite vieną, kuri, jūsų manymu, labiau susijusi su pagrindiniu jausmu.

4. Išanalizuokite pagrindinę mintį.

- Užsirašykite pagrindinę mintį atskirai.

- Užsirašykite klausimą: „Ar aš teisingas taip galvodamas?“ ir atsakykite į jį užrašydami visus argumentus. Tai būtina padaryti, nes greičiausiai esate teisūs (bent iš dalies) taip galvodami ir svarbu suprasti, dėl ko neklystate.

- Užsirašykite klausimą „Ar aš neteisingas taip galvodamas?“ ir atsakykite į jį užrašydami visus argumentus. Tai būtina padaryti, nes, nors ir būdami teisūs, stipraus jausmo apimti galite dėl ko nors klęsti, todėl svarbu išsiaiškinti, dėl ko konkrečiai.

5. Pabandykite pataisyti pagrindinę mintį.

- Pabandykite apibendrinti visus argumentus, kurie rodo, kad ši mintis gali būti teisinga ar neteisinga, ir užrašyti juos vienu sakiniu. Pvz.: „Aš pykstu, kai žmonės taip elgiasi, nes jie skaudina mane, be to, man nesinori su jais bendrauti, tačiau aš galiu susitvarkyti su šia situacija ir man nėra reikalo taip ilgai ir taip stipriai pykti.“

6. Įvertinkite rezultatus.

- Pabandykite įsivaizduoti, kaip jaustumėtės toje situacijoje, jeigu galvotumėte būtent taip. Pabandykite įvertinti, ar taip pat stipriai išgyventumėte nemalonų jausmą.

- Jeigu jausmas susilpnėjo, galite pereiti prie kitos situacijos analizės.

- Jeigu jausmas nepakito ar net sustiprėjo, galite atidėti visą tai, ką parašėte, į šalį arba pabandyti pakartoti visą analizę iš naujo.

Aptarimas:

Kaip sekėsi grupės dalyviams atlikti instrukcijas? Kokie buvo rezultatai? Kaip galima panaudoti minčių analizę kasdieninėje patirtyje? Pasistenkite inicijuoti diskusiją.

AR SUNKU ATSPIRTI NARKOTIKAMS

Pratimo temą galima keisti, priklausomai nuo grupės poreikių. Galima kalbėti ne apie narkotikus, bet apie alkoholį arba rūkymą. Svarbu atliekant pratimą remtis pačių dalyvių patirtimi ir individualiu elgesiu – dėl kokių priežasčių jie patys vartoja psichiką veikiančių medžiagų, kokių pasekmių dėl to kyla ir pan.

Tikslas: diskutuoti ir samprotauti apie tai, kodėl žmonės vartoja narkotikų, kodėl sunku atsakyti vartojimo, kokias pasekmes sukelia ilgalaikis vartojimas bei pagalvoti apie tai, kaip atsakyti narkotikų.

Instrukcijos:

- Kokios narkotikų vartojimo pasekmės? Paskatinkite grupės dalyvius išvardyti kuo daugiau neigiamų vartojimo pasekmių, akcentuokite, kad šie padariniai turi įtakos visam gyvenimui.

- Išskirkite narkotikų vartojimo pasekmes sveikatai, savijautai, santykiams su draugais, šeima, kasdieninei veiklai. Kokios iš jų yra svarbesnės?

- Inicijuokite diskusiją, ką reikėtų daryti, kad šių pasekmių būtų išvengta?

- Paskatinkite dalyvius išsakyti kuo daugiau priežasčių, kodėl žmonės vartoja narkotikų. Užrašykite visas išsakomas mintis ant lentos.

- Kas sunkiausia, nusprendus nebevartoti narkotikų? Kokių problemų iškyla? Paskatinkite dalyvius pateikti kuo daugiau atsakymų ir užrašykite juos ant lentos.

Aptarimas:

Aptarimo metu paskatinkite dalyvius diskutuoti ir samprotauti apie tai, kaip geriausia įveikti išsakytus sunkumus siekiant nevartoti narkotikų. Paskatinkite papasakoti apie sėkmingus bandymus nevartoti narkotikų, kaip pavykdavo atsilaikyti, kaip tokiose situacijose būdavo elgiamasi ir pan. Paskatinkite dalyvius pateikti kuo daugiau elgesio modelių, kurie padėtų susilaikyti nuo narkotikų vartojimo (kita veikla, naujos pažintys ir pan.).

Pastaba: gali būti, kad grupės dalyviai dar nėra patyrę labai sunkių narkotikų vartojimo pasekmių arba jiems sunku jas suformuluoti. Tada galima akcentuoti, kad pasekmės būna medicininės, psichologinės ir socialinės, atskirai analizuojant kiekvieną minėtą sritį. Narkotikų vartojimo pasekmės nebūtinai turi būti labai blogos, užtenka, kad jos sukelia tam tikrų nepatogumų, kuriuos svarbu išryškinti.

KIEK PINIGŲ IŠLEIDŽIAMA VAKARĖLIAMS

Tikslas: paskatinti susimąstyti, kiek pinigų yra išleidžiama vakarėliams, kurių metu yra vartojama alkoholio, kokią tai turi įtaką asmeniniams poreikiams. Verta pasvarstyti, kaip kitaip būtų galima panaudoti turimus pinigus.

Instrukcijos:

▪ Pasiūlykite suskaičiuoti, kiek pinigų yra išleidžiama alkoholiui ir rūkalams. Skaičiavimus grupės dalyviai gali atlikti kiekvienas sau pagal grupės vedėjo nurodymus arba bendrai, užrašydami skaičiavimo rezultatus ant lentos.

- Išsiaiškinkite, kiek cigarečių paprastai surūkoma, ir apskaičiuokite jų kainą.
- Jeigu yra nuolat rūkančių paauglių, suskaičiuokite, kiek pinigų per savaitę išleidžiama rūkalams.
- Išsiaiškinkite, kiek kartų per savaitę paprastai vyksta vakarėliai, kurių metu yra vartojama alkoholio.
- Išsiaiškinkite, kokie alkoholiniai gėrimai vartojami dažniausiai, kokia vartojamo alkoholio kaina ir kiek per vakarą išgeriama.
- Apskaičiuokite pinigų sumą, išleidžiama alkoholiui per vakarą.
- Išsiaiškinkite, kokių dar būna papildomų išlaidų: kramtomoji guma, traškučiai, gaivieji gėrimai, taksi ir pan. Apskaičiuokite pinigų sumą, išleidžiamą šiems dalykams.
- Susumuokite visų skaičiavimų rezultatus, kad paaiškėtų galutinė suma, išleidžiama per dieną, savaitę ar mėnesį.

Aptarimas:

Kokių minčių kyla matant tokius skaičius? Aptarkite su grupės nariais, ar didelė suma išleidžiama per vieną vakarą vartojant alkoholio? Ar paprastą dieną išleisti tokią sumą pinigų yra daug, ar mažai? Ar didelė suma susidaro per mėnesį? Ką būtų galima už tokią sumą įsigyti? Reikėtų pasiūlyti pasvarstyti, kaip galima būtų panaudoti tokią pinigų sumą, neišleidžiant jos alkoholiui. Kaip kitaip galima būtų linksmintis?

ATSISAKYMO ĮTVIRTINIMAS KARTOJIMU

Tikslas: išmokti įtvirtinti savo poziciją kartojimu, tuo pačiu mokantis atsispirti įkalbinėjimams ir manipuliacijoms bei nejausti kaltės, gėdos ar nerimo.

Temos pristatymas:

- Bendraudami su savo artimaisiais, draugais ir pažįstamais žmonės kartais susiduria su situacijomis, kai jų prašoma kokios nors paslaugos, kurios jie nenori suteikti.
- Tokiais atvejais jie dažnai jaučiasi nepatogiai, nes kyla vidinis konfliktas – jeigu sutiks, turės daryti tai, kas jiems nemalonu, jeigu nesutiks, jausis kalti ir galvos apie tai, kaip jiems atsisakius kiti žmonės žiūrės į juos.
- Jeigu panašių situacijų pasitaiko dažnai, aplinkiniai gali lengvai manipuliuoti žmonėmis, nes gali priversti juos jaustis nepatogiai. Todėl svarbu išmokti tvirtai reikšti savo nuomonę, tuo pačiu nejauciant nepatogumo, kaltės ar gėdos dėl savo sprendimo.
- Minėtų dalykų reikia mokytis keletą kartų kartojant savo apsisprendimą, nekreipiant dėmesio į pašnekovo argumentus, kuriais bandoma sukelti kaltės jausmą ar nepatogumą dėl atsisakymo. Taip žmonės mokosi įveikti savo neryžtingumą. Kartojimas turi vykti tol, kol pavyks gerai jaustis reiškiant savo nuomonę.

Instrukcijos:

- Iš pradžių pratimą gali atlikti tik du dalyviai, vėliau visi dalyviai padalijami į poras ir atlieka pratimą savo poroje.
- Modeliuojama situacija, kai vienas dalyvis prašo iš kito kokios nors paslaugos:
 - situaciją gali pasirinkti patys dalyviai, remdamiesi jiems aktualia patirtimi.
 - situaciją gali parinkti vedėjas pagal grupei aktualią patirtį.
- Prašančio dalyvio užduotis – pasitelkiant įvairius įmanomus būdus įtikinti kitą žmogų sutikti su prašymu.
- Kitas dalyvis turi atsisakyti įvykdyti prašymą. Jo užduotis – nekreipti dėmesio į pašnekovo argumentus. Vietoje atsakymų jis tiesiog turi pakartoti savo atsisakymą. Pokalbis vyksta tol, kol atsisakantis dalyvis pradeda gerai jaustis nesutikdamas patenkinti prašymo.

Aptarimas:

Reikėtų išsiaiškinti, kaip jautėsi pratimo dalyviai, kaip jiems pavyko išlaikyti ramų balso toną ir nepradėti teisintis. Kas buvo sunkiausia? Kaip jautėsi dalyviai kartodami savo atsisakymą? Kaip keitėsi savijauta pratimo eigoje? Kaip šis pratimas gali padėti sumažinti nerimą ir įtampą aktyviai reiškiant savo nuomonę?

APIE JAUSMUS

Tikslas: pasikalbėti su grupės dalyviais apie įvairiausias jausmus, apie tinkamą ir netinkamą jausmų reiškimą, paskatinti pasidalyti savo jausmais su kitais.

Svarbu akcentuoti, kad:

- visi žmonės turi jausmus;
- neretai žmonės linkę slėpti, kaip jie jaučiasi, ir rodyti visai kitokius jausmus, nei jaučia iš tikrųjų;
- jausmai nėra nei geri, nei blogi – jie tiesiog yra;
- kai kurie jausmai yra pageidaujami, kai kurie – nepageidaujami;
- lengviau gyventi, kai atpažįsti savo jausmus, gali juos išreikšti ir kalbėti apie juos – tada nesijauti vienišas;
- kartais iš tiesų reikia slėpti savo jausmus, pvz., esant nesaugioje aplinkoje.

Instrukcijos:

- Grupės dalyviams pasiūloma pagalvoti ir aprašyti naujausią situaciją, kai jiems buvo labai liūdna (pateikiamame pavyzdyje kalbama apie liūdesį, tačiau panašiai galima analizuoti ir kitus jausmus).
 - Kokių veiksmų dalyviai ėmėsi, kad įveiktų užplūdusį liūdesį? Ar šie veiksmai padėjo?
 - Kaip baigėsi situacija?
 - Inicijuokite diskusiją apie tai, kaip kiti žmonės elgiasi situacijose, kai jums liūdna. Kaip jie gali padėti išgyventi liūdesį?
 - Kodėl žmonės yra linkę slėpti savo liūdesį ir neparodyti jo kitiems?
 - Pateikite kuo daugiau paaiškinimų, kas tai yra liūdesys ir kodėl žmonės jį jaučia.
 - Ko žmonės nori jausdami liūdesį?

Pastaba: svarbu akcentuoti, kad liūdesys yra laikina būseną – kartais jis būna stipresnis, kartais silpnesnis, tačiau visada praeina. Galima pasiūlyti dalyviams nupiešti savo liūdesį.

7 ŠEIMOS KONSULTAVIMAS IR ŠVIETIMAS

7.1. Šeimos konsultavimas

Šeimos konsultavimo tikslas – įtraukti tėvus į pagalbos paaugliui teikimo programą. Šeimos dalyvavimas programoje padeda jam siekti gerų rezultatų. Be to, konsultavimas leidžia tėvams suprasti, kas veikia šeimą, ir šias žinias panaudoti tam, kad ji būtų sveikesnė ir stipresnė. Dar vienas šeimos konsultavimo tikslas – padėti jai vystyti savo išteklius, mokant jos narius paremti vienas kitą. Taiigi konsultuojant siekiama pagerinti šeimos funkcionavimą. Tai atliekama gerinant šeimos narių tarpusavio santykius, bendravimą ir mokant tėvus efektyvaus elgesio, paaiškėjus, kad jų vaikas vartoja psichiką veikiančias medžiagas ir turi kitų su tuo susijusių problemų. Tam būtina įvertinti tėvų ir šeimos išitraukimą į pagalbos programą. Įsitraukimas skatina tėvus keisti savo požiūrį į problemą.

Galima išskirti šiuos tėvų konsultavimo tikslus:

- padėti tėvams suprasti, kaip auga ir bręsta paauglys ir kokie yra jo vystymosi ypatumai;
- padėti tėvams suprasti, kokie paauglio elgesio ypatumai sunkina jo vystymąsi;
- padėti tėvams suprasti, kaip šeima gali veikti paauglio vystymąsi ir kaip sveikas šeimos funkcionavimas gali padėti jos nariams;
- padėti tėvams mokytis efektyvių bendravimo su paaugliu būdų;
- suteikti tėvams informaciją apie psichiką veikiančias medžiagas, jų vartojimo požymius.

Gerai santykiai su tėvais mažina neigiamą bendraamžių įtaką. Todėl reikėtų stengtis atkurti paauglio ryšį su tėvais, mažinti emocinį atsiribojimą nuo jų. Siekiant šio tikslo turi būti veikiamas ir paauglio elgesys, jausmai bei mąstymas, susijęs su problemomis, ir šeimos gyvenimas. Pokyčiai bus stabilesni, jeigu jų bus pasiekta įvairiose srityse, tokiose kaip psichiką veikiančių medžiagų vartojimas, identiško ir autonomijos formavimasis, bendraamžių sąveika, prisirišimas prie socialinių institucijų, sveikata ir seksualumas. Konsultantas, remdamasis tuo, ką žino apie paauglių vystymąsi ir jo krizes, turi daryti prielaidą, kad dėl tam tikrų veiksmų konkretaus paauglio vystymasis sutriko bei nukrypo nuo pagrindinio kurso. Todėl konsultantas turi klausti ir savęs, ir šeimos – kaip paauglys turėjo augti, kad būtų sveikas, kokios sąlygos jam turėjo būti sudarytos ir ko jam dabar trūksta? Šie klausimai padeda nustatyti, ką šeima turi padaryti, kad būtų atstatyta sveika vystymosi eiga, ir pagal tai galima kurti veiksmų planą, kaip padėti šeimai susitvarkyti su kilusiomis problemomis.

Šeimos konsultavimas turi savo apibrėžtą eigą, kurioje galima išskirti tam tikrus etapus. Kiekvienam etapui būdingi savi uždaviniai ir problemos, į kurias konsultantui būtina atsižvelgti.

7.2. Pirmasis etapas – santykių užmezgimas ir pagrindo sukūrimas

Santykių užmezgimas sudaro pagrindą efektyvioms intervencijoms į šeimos gyvenimą.

1. *Pasistenkite priimti tėvus kaip galima šilčiau.* Daugumai jų tai yra sunku periodas, jie nežino, ko tikėtis iš konsultacijų ir kaip pakeisti savo vaiko elgesį. Tyrimai rodo, kad paprastai didesnę dalis šeimų po kurio laiko atsisako konsultavimo ir todėl, kad jis tampa pernelyg dideliu iššūkiu, ir todėl, kad nepakankamai dėmesio skiriama tam, kaip šeima jaučiasi konsultavimo metu. Būtent pačioje konsultavimo pradžioje konsultantas gali padaryti viską, kad šeimos nariai jaustųsi suprasti ir priimti – nuo to gali priklausyti, kaip santykinai vystysis toliau.

2. *Paaiškinkite programą.* Nereikėtų daryti prielaidos, kad tėvai ar paauglys nuo pat pradžių susidarys teigiamą požiūrį į programą ir dalyvavimą konsultavime. Todėl jų supažindinimas su programa ir informavimas, kaip konsultavimo metu gauti kuo daugiau naudos, suteikia jiems orientaciją ir yra būtinas. Šeimos nuostatas į konsultavimą ir programą galima išsiaiškinti klausiant, kokiose gydymo ar reabilitacijos programose jie yra dalyvavę anksčiau. Tokiu būdu išsiaiškinami lūkesčiai, kuriuos galima keisti.

3. *Dirbti su aplinkybėmis, kurios atvedė šeimą į konsultavimo programą.* Daugelis paauglių patenka į konsultavimo programą todėl, kad juos nukreipia mokyklos ar teisingumo sistemos darbuotojai. Kai kurie paaugliai turi rimtų teisinių problemų ir konsultavimas yra jų lygtinės bausmės dalis. Todėl svarbu išsiaiškinti aplinkybes, atvedusias šeimą į konsultavimo programą. Derėtų atkreipti dėmesį į tuos momentus, kurie gali tapti pagrindu priešiniamsi arba bendradarbiavimui, ir stengtis suformuoti realius lūkesčius dėl konsultavimo bei jo metu teikiamos pagalbos.

4. *Sukurti laikinąjį planą.* Ne visos dominančios ir svarbios temos gali būti greitai aptartos konsultavimo metu. Konsultantas turi pasirinkti tas sritis, kurios gali būti naudingiausios konsultavimo pradžioje, t. y. tas, dėl kurių lengviausia susitarti su šeima ir kurias galima tikėtis greitai paveikti. Konsultacijų laikas yra ribotas, todėl būtina išskirti prioritetus. Konsultantui svarbu prisiminti, kad jis neturi per daug laiko, todėl reikia dirbti su prioritetinėmis sritimis.

5. *Intensyvus šeimos įtraukimas į konsultavimą.* Nuo to didelė dalimi priklauso konsultavimo santykis ir darbo sėkmė. Todėl konsultantas turėtų stengtis išnaudoti kiekvieną progą įtraukti šeimą į darbą ir skatinti ją tiek trumpų telefoninių pokalbių metu, tiek konsultavimo susitikimų metu.

6. *Panaudokite esamą krizę jėgoms sutelkti.* Krizė, dėl kurios šeima ateina į konsultavimo susitikimą, suteikia palankią galimybę panaudoti ją pokyčiams ir augimui. Paauglio nesėkmės mokykloje, konfliktai namuose, psichiką veikiančių medžiagų vartojimo pasekmės, areštas ir kitos problemos yra tokios krizės, kuriose slypi didelės pokyčių galimybės. Vienas svarbių veksnų panašių krizių momentų – galimybė apibrėžti priimtina šeimai ir paaugliui (ir todėl potencialiai efektyvia) konsultavimo temą.

7. *Panaudokite problemas motyvacijai stiprinti.* Problemos, sukėlusios krizę, padeda užmegzti tvirtesnius darbinis santykius. Jos sukuria motyvaciją keistis. Net jeigu nėra didelės krizės, esama kitų problemų, kurios gali būti skirtingos kiekvienam šeimos nariui. Todėl reikia įvertinti, kokias problemas mato kiekvienas šeimos narys, ir su jomis dirbti, sukuriant pagrindą bei motyvaciją konsultavimui.

8. *Padėkite sukurti lūkesčius.* Pradėjus lankyti konsultavimo programą, ir paaugliui, ir tėvams dažniausiai būdinga neiviltis, bejėgiškumas bei neigiamas nusistatymas. Todėl ir kontakto pradžioje, ir viso konsultavimo metu reikia dirbti su šiais jausmais. Svarbu padėti sukurti tikėjimą, kad paauglio elgesys gali būti nukreiptas tinkama linkme, kad galimos kitos elgesio alternatyvos, kad psichiką veikiančių medžiagų vartojimas gali būti sustabdytas, kad šeimos gyvenimas gali pasikeisti, o tėvų rūpesčiai bei našta – sumažėti.

9. *Užmegzti kontaktą su kiekvienu šeimos nariu.* Kiekvienas šeimos narys turi savo supratimą apie svarbias konsultavimo temas – kokios yra problemos, kaip jos kyla ir kaip jos gali būti išspręstos. Nors savaime suprantama, kad kiekvienas šeimos narys turi būti išklaustytas ir su juo turi būti sukurta bendra kalba, dažnai tam prireikia didelių pastangų.

10. *Ieškoti stipriųjų šeimos pusių.* Su sunkiais atvejais susiduriantiems konsultantams gresia pavojus įžiūrėti įvairių elgesio patologijų kiekviename santykių aspekte. Reikėtų stengtis ieškoti ne tiek sutrikimų, kiek stipriųjų paauglio, tėvų, šeimos pusių. Tai padeda kovoti su pesimizmu, kuris gali būti užplūdęs šeimai.

11. *Bendrauti telefonu.* Telefonas šiuo atveju tampa svarbia komunikacijos priemone. Telefono skambučiais galima ne vien tik priminti apie susitikimą, bet ir keistis informacija su šeimos nariais bei sekti, kaip šeimai sekasi atlikti bei koreguoti konsultavimo metu sutartas užduotis. Tokiu būdu šeima nuolat palaikoma.

12. *Susirinkti informaciją iš mokyklos, pataisos priežiūros ir kitų reikšmingų įstaigų.* Konsultantui kartais atrodo neįprasta imtis tokių aktyvių veiksmų, kaip tiesioginis informacijos rinkimas, ir kyla noras apsiriboti tuo, ką sako šeima. Tačiau tai labai svarbu padaryti ir geriausia – konsultavimo pradžioje. Tai daroma ir tam, kad būtų užmegztas kontaktas su šeima reikšmingomis institucijomis bei darbiniai santykiniai ne tik su šeimos nariais. Be to, tai padeda formuluoti konkretesnius tikslus. Kadangi pokyčiai turi atsispindėti gyvenime, labai svarbu bendrauti su kitomis įstaigomis, nes neįmanoma jų pasiekti dirbant tik konsultavimo kabinete.

7.3. Antrasis etapas – pokyčių ir veiksmų planavimas

1. *Sukurto santykio panaudojimas.* Konsultavimo metu turi būti vystomos temos, su kuriomis dirbama. Temų gali būti keletas, jos gali būti susijusios su atskirais šeimos nariais, su šeima apskritai ar su šeimos ir kitų institucijų santykiais. Svarbiausia, kad konsultavimas būtų nuoseklus ir tęstinis. Susitelkimas ties tam tikromis temomis padeda sukurti poky-

čių strategijas – įgalinimą, problemų sprendimą, jausmų reguliavimą ir kontrolę – tuo pačiu leisdamas pasiūlyti alternatyvų paauglio psichiką veikiančių medžiagų vartojimui bei asocialiam gyvenimo būdui.

2. *Jėgų mobilizavimas.* Konsultantas turi imtis aktyvaus vadovavimo, siūlydamas pokyčių strategijas ir mobilizuodamas tam šeimos jėgas, tiek orientuodamasis į atskirus šeimos narius, tiek į visą šeimą. Tai vykdoma įvardijant numatytų tikslų svarbą. Konsultantas turi mobilizuoti šeimą, kad būtų galima įveikti neigiamas ją veikiančias jėgas – pesimizmą ir nusivylimą, nepadaptyvius įsitikinimus ir nuostatas apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, deviantinės paauglių subkultūros poveikį. Turi būti įveiktos tokios pokyčių kliūtys, kaip jausmai ir mintys, kad pasikeisti neįmanoma, kad viskas pasmerkta nesėkmei.

3. *Orientacija į aktyvius veiksmus.* Mobilizuojant šeimos jėgas svarbu skatinti konkrečius veiksmus, nuolat nuosekliai planuojant veiksmų sekas ir aktyviai veikiant. Konsultantas turi rodyti aktyvų įsitraukimą į pokyčių plano vykdymą, panaudoti bet kokią galimybę keistis ir aiškiai parodyti savo įsitraukimą šeimai. Konkretios alternatyvos psichiką veikiančių medžiagų vartojimui ir nusikalstamam gyvenimo būdui – mokymosi ir akademinės veiklos įgūdžių lavinimas, profesinis mokymas, teisinių problemų išsprendimas, įtraukimas į naujas veiklas, kurios gali pakeisti bendravimą su nusikalstančiais bendraamžiais, – padeda šeimai įveikti nevilgtį bei mobilizuotis.

4. *Pokyčiai turi vykti palaipsniui.* Svarbu numatyti, kokius žingsnius reikia žengti, kad įvyktų pokytis. Konsultantas turi klausti šeimos ir jos narių: „Kokių dalykų trūksta paauglio ir šeimos gyvenime? Kokios konkrečios kasdieninės veiklos turi vykti ir kaip konkrečiai turi jaustis bei galvoti paauglys bei jo šeima, kad galėtų paveikti esamas paauglio vystymąsi žlugdančias aplinkybes?“. Atsakymai į šiuos klausimus gali palengvinti planavimą dalykų, kuriuos reikėtų keisti pirmiausia. Maži žingsneliai padeda atstatyti pažeistą paauglio vystymosi procesą ir sukurti elgesį bei įpročius, leidžiančius sveikai funkcionuoti. Kai atsiranda naujos elgesio, jausmų ar mąstymo formos, joms reikia padėti augti. Palaipsniui jos yra kristalizuojamos konsultavimo metu, skatinant įgyvendinti ir įtvirtinti pokytį. Pokytis vienoje srityje gali būti panaudojamas kaip įžanga ar pagrindas pokyčiui kitoje, sunkesnėje, srityje. Pvz., tėvų emocinių reakcijų į paauglį pokytis gali padėti pradėti keisti tėvų auklėjimo stilių apskritai, nes darbas su tėvų emocinėmis reakcijomis į paauglį leidžia vėliau susikoncentruoti ir ties jų elgesiu bei auklėjimo strategijomis.

5. *Pirmiausia dirbti su prieinamomis sritimis.* Pirmojo konsultavimo etapo metu svarbiausia išsiaiškinti tas paauglio ir tėvų gyvenimo sritis, kurios yra lengviausiai prieinamos. Antrojo etapo metu konsultantas turi nuosekliai skatinti veiksmus, padėsiančius įveikti šeimos vangumą ir neveiknumą. Šiam tikslui kuriami veiksmų planai, nukreipti į naujų asmeninių ir tarpasmeninių aplinkybių sukūrimą.

6. *Susieti prieinamas sritis su mažiau prieinamomis.* Konsultantas turi galvoti ir apie tiesioginius, ir apie netiesioginius tikslo siekimo būdus. Darbas su prieinamomis sritimis gali būti tas kelias, kuris veda ir į kitas – neprieinamas sritis. Pvz., paauglys gali neigti psichiką veikiančių medžiagų vartojimą ir nenorėti dirbti su šia problema. Tokiu atveju svarbu surasti kitų sričių, su kuriomis galima dirbti (pvz.: problemos mokykloje ar namuose, teisinės problemos, nepasitenkinimas gyvenimu). Vėliau šias sritis galima panaudoti kaip kelią į tuos dalykus, kuriuos paauglys slepia nuo konsultanto ir tėvų. Daugelis paauglių pradeda kalbėti apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, jeigu pajunta, kad konsultantas jiems realiai padeda spręsti kitas problemas. Tyrimai patvirtina, kad net tais atvejais, kai pradinis konsultanto kontaktas su šeima buvo blogas, tam tikri konsultanto darbo metodai gali pakreipti santykius teigiama linkme.

7. *Konsultavimo eiga.* Kadangi konsultavimo metu paliečiama daug problemų ir temų, svarbu išlaikyti tam tikrą susitikimų seką. Konsultavimą galima suskirstyti į tris etapus. Pirmajame etape paprastai aptariamos problemos ir nustatomi tikslai, su kuriais turi būti dirbama konsultavimo metu. Tam gali būti panaudojami ankstesni susitikimai, pokalbiai telefonu ar kiti informacijos šaltiniai. Antrojo etapo metu bandoma padėti šeimai surasti būdą, kaip būtų galima spręsti iškeltas problemas. Tai daroma sukuriant aplinką, kuri leistų šeimos nariams bendrauti tarpusavyje ir aptarti esamas problemas bei jų matomus šių problemų sprendimo būdus. Svarbu, kad šeima sugebėtų iškelti sau konkretų ir aiškiai pasiekiamą tikslą. Trečiojo etapo metu konsultantas padeda šeimai įprasminti savo patyrimą, apibendrina temą ir sukuria pagrindą tolesniam konsultavimui, kurio metu bus stengiamasi judėti toliau.

8. *Apsvarstyti krizes, paslydimus ir nesėkmes kaip galimybes.* Nereikia tikėtis, kad šeimos gyvenimas pasikeis iš karto ir pasirengti, jog bandant keistis bus įvairių paklydimų. Tačiau krizės gali būti panaudojamos analizei ir tapti palankia proga prašyti suaugusiųjų įdėti dar daugiau pastangų. Jeigu paaugliui nepasiseka įgyvendinti plano, jį reikėtų peržiūrėti – gal reikia ką nors pakeisti. Nesėkmės rodo, kad pasirinkta ne visai teisinga veiksmų kryptis ir reikia ją peržiūrėti ar pataisyti. Nenumatytuose ir nesėkminguose įvykiuose slypi reikšminga informacija, be to, reakcija į juos turi būti tokia, kad įvykis būtų panaudotas kaip pamokantis patyrimas bei galimybė žengti tolimesnius žingsnius teigiamų pokyčių link.

9. *Padėti šeimai bendrauti tarpusavyje.* Šeima turi išmokyti naujų bendravimo būdų, leidžiančių kalbėtis sunkiomis temomis. Konsultantas turi skatinti kitokį bendravimo elgesį – tai paprastai galima daryti kalbant su šeimos nariais ar paprašius jų aptarti kokią nors problemą. Konsultavimo metu atsiskleidžia šeimos bendravimo trūkumai. Šeimos bendravimo būdas – viena problemų, kuri prisideda prie paauglio patiriamų sunkumų. Todėl tai irgi turi tapti keitimosi tikslu, nors ir nelengvu konsultantui, kadangi šeimos nariai, priversti paliesti nemalonią temą, gali būti nepatenkinti konsultantu.

7.4. Trečiasis etapas – pokyčių įtvirtinimas ir konsultavimo pabaiga

1. *Sąžiningas esamos padėties įvertinimas.* Kadangi konsultavimas negali tęstis be galo, artėjant jo pabaigai būtina įvertinti, kas buvo pasiekta ir ko nepavyko pasiekti jo metu. Būtina nustatyti, kokie siekiami tikslai yra esminiai ir pakankami, kad būtų sukurti ilgalaikiai teigiami pokyčiai, t. y. tokie, kurie leidžia sustabdyti paauglio judėjimą link nusikalstamos subkultūros, tolyn nuo mokyklos ir kitų socialinių institucijų bei šeimos. Jeigu pavyksta jų pasiekti, tai jau savaime galima laikyti dideliu pasiekimu.

2. *Priimti rezultatus tokius, kokie jie yra.* Svarbu nesumenkinti bet kokio pasiekto laimėjimo. Kartais konsultanto (arba šeimos) lūkesčiai gali būti labai dideli, ir paaugliui nepavyksta jų pateisinti. Tačiau net daliniai pokyčiai, pvz.: paauglio bendravimo su bendraamžiais, šeimos bendravimo, įgūdžių ar sugebėjimų įsisavinimo, gali būti naudingi, nors paaugliui ir nepavyko visiškai pateisinti konsultanto arba tėvų vilčių.

3. *Pabrėškite visus pasiektus ir siekiamus pokyčius.* Baigiantis konsultavimui labai svarbu aptarti visus pokyčius visose srityse. Tai daroma tam, kad būtų įtvirtinti pasiekti pokyčiai, tuo pačiu sudarant galimybę juos aptarti ir numatyti tikslus, kurių šeima jau turėtų siekti savarankiškai. Svarbu pabrėžti, kad šeimos nariai turi vienas kitą ir gali patys vienas kitam padėti. Konkretūs pasiekimai konsultavimo metu gali būti aptariami kaip elgesio pavyzdžiai, kuriais naudodamasi šeima galėtų susitvarkyti ir su kitomis problemomis. Svarbu pabrėžti, kad šeima įgijo naujų įgūdžių, kuriais remdamasi ji gali padėti paaugliui siekti sveiko ir nenusikalstamo gyvenimo būdo bei spręsti paauglystės metu kylančius uždavinius.

4. *Įvertinkite kitus žingsnius ir ateities poreikius.* Tai, kad ateityje gali ir vėl prireikti konsultavimo ar kitų socialinių paslaugų, nebūtinai reiškia nesėkmę. Konsultavimas tik padeda šeimai įgyti tam tikrų įgūdžių, kurie gali būti sėkmingai panaudojami bei stiprinami ateityje.

7.5. Tėvų švietimas

Jeigu pavyksta įtraukti į programą paauglio tėvus (globėjus), jų švietimas tampa labai svarbus. Dažniausiai socialinės rizikos grupės paauglius auginantys tėvai ar globėjai neturi pakankamai žinių, kaip tinkamai ir pozityviai su jais bendrauti, kaip spręsti problemas, kaip reaguoti į psichiką veikiančių medžiagų vartojimą. Kadangi šeimos narių švietimą turėtų vykdyti ir psichologas, ir socialiniai darbuotojai, dirbantys programoje, visos temos, kurios, grupės vedėjų supratimu, padėtų tėvams gerinti kontaktą ir bendravimą su paaugliu, yra reikalingos. Be to, labai svarbu atsižvelgti į tėvų pageidavimus – kokių žinių jiems trūksta ir kaip psichologas ar socialiniai darbuotojai galėtų šiuo atveju padėti. Todėl svarbu klausti tėvų, ką jie norėtų sužinoti. Užsiėmimai turėtų vykti jaukioje aplinkoje, susėdus ratu (o ne prie stalų), pasiūlius arbatos ar kavos. Tai paprastai sumažina emocinį atstumą ir gynybišką elgesį (Godley S.H., 2001; Hamilton N.L., 2001, Liddle H.A., 2002).

Toliau rasite keletą pavyzdžių, kokia informacija gali praversti programos specialistams dirbant su tėvais (ir konsultuojant, ir vykdant švietimą).

PAAUGLIO VYSTYMASIS IR BRENDIMAS

Tėvai turi žinoti, kaip vyksta paauglio vystymasis ir kaip jį gali paveikti psichiką veikiančių medžiagų vartojimas. Esminė prielaida yra ta, kad kuo daugiau informacijos tėvai turės apie normalų paauglio vystymąsi ir tai, kas padeda paaugliui augti, tuo geriau jie galės suprasti šeimoje kylančias problemas bei jas spręsti. Paauglio vystymuisi būdingi tam tikri etapai. Tėvai turėtų žinoti, kad tam tikras paauglio elgesys, nors ir nėra pageidaujamas, tačiau laikomas normaliu bei yra sudėtinė brendimo proceso dalis. Psichiką veikiančių medžiagų vartojimas gali paveikti paauglio vystymąsi.

Ankstyvoji paauglystė	Vėlesnioji paauglystė
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dažnai audringai reiškia emocijas. ▪ Pradeda siekti pripažinimo, nenori būti laikomas vaiku. ▪ Blaškosi tarp santykinio brandumo ir vaikiškumo. ▪ Rūpinasi, ką kiti galvoja apie jo išvaizdą. ▪ Siekia suprasti save. ▪ Dažnai būna laimingas ir draugiškas. ▪ Sėkmingai bendrauja su suaugusiais ir bendraamžiais. ▪ Gali būti jautrus. ▪ Mėgsta kurti savo idėjas. ▪ Turi daugiau nerimo nei baimių. ▪ Mėgsta rodyti individualumą. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasižymi niūriu tyliu elgesiu. ▪ Bando pagrįsti savo įsitikinimus. ▪ Nori žinoti suaugusiųjų poziciją. ▪ Sąlyginai nelinkęs bendrauti. ▪ Įsižeidžia, kai ribojamos jo laisvės. ▪ Atsiriboja nuo šeimos veiklų. ▪ Renkasi draugų grupes. ▪ Išgyvena pirmąjį tikros nepriklausomybės etapą. ▪ Pradeda labiau domėtis seksualine sritimi. ▪ Tampa savarankiškesnis tėvų atžvilgiu.

Normalus paauglio vystymasis	Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paveiktas paauglio vystymasis
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tampa egocentrišku. ▪ Numato veiksmų pasekmes. ▪ Ieško „teisingumo“, gali pastebėti logines klaidas. ▪ Užsiėmęs savo mintimis. ▪ Atsitraukęs ir atsiskykęs. ▪ Pasižymi permainingomis ir blogomis nuotaikomis. ▪ Ginčijasi dėl to, kad ginčytųsi. ▪ Abejoja suaugusiųjų sprendimais ir autoritetu. ▪ Nori pakeisti savo ankstesnes vertybes. ▪ Abejoja šeimos vertybėmis ir ritualais. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Negali suprasti realybės dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo. ▪ Painioja „kas aš esu“ su „ką aš darau“. ▪ Galvoja, kad psichiką veikiančių medžiagų vartojimas padeda pasijusti „savimi“. ▪ Kaltina kitus dėl savo jausmų. ▪ Identifikuoja save kaip psichiką veikiančių medžiagų vartotoją, yra apsėstas šių medžiagų ir su jomis susijusios veiklos. ▪ Yra socialiai izoliuotas. ▪ Dėl psichiką veikiančių medžiagų vartojimo pasižymi pernelyg permainingomis nuotaikomis. ▪ Pasižymi perdėtu pasitikėjimu savimi. ▪ Nereaguoja į kritiką. ▪ Ginčijasi su autoritetais. ▪ Atmeta anksčiau turėtas vertybes. ▪ Atmeta anksčiau gerbtus autoritetus. ▪ Atsimena tik tai, kas jam naudinga.

Koks elgesys būdingas jūsų paaugliui? Kaip jūs į tai reaguojate? Kokių sunkumų jums kyla?

TIPIŠKI PAAUGLIŲ ĮSITIKINIMAI IR KAIP Į JUOS REAGUOTI TĖVAMS

Paiškinkite tėvams, kad paaugliai turi įsitikinimų, kuriais mėgina pagrįsti savo elgesį ir sumažinti savo atsakomybę. Tokiu būdu jie siekia išvengti nemalonių savo elgesio pasekmių. Paaugliai dažnai svyruoja tarp savarankiškumo ir priklausomybės. Siekdami to, ką nori daryti, ir susidurdami su draudimu, jie kaltina suaugusiuosius, ypač tėvus, kad pastarieji nesupranta jų poreikių.

„Viskas yra puiku“. Vieną akimirką paaugliai gali būti laimės viršūnėje, kitą – juos jau viskas erzina. Reikia atsiminti, kad greitai ir dažni nuotaikų pokyčiai yra įprasti paauglystės metu.

„Čia mano – nelįskite čia“. Paaugliams būdinga saugoti ne tik savo privačią fizinę erdvę (pvz., kambarį), bet ir savo mintis bei jausmus. Juos dažnai kamuoja prieštaringi jausmai, tačiau jie nežino, kaip juos išreikšti. Parodykite jiems, kad norite juos išklausyti.

„Suaugusieji nieko nesupranta“. Paaugliai mokosi spręsti, kuo tikėti ir ką vertinti. Todėl normalu, kad bent laikinai jie bando maištauti prieš tai, ką sako tėvai. Pastarieji gali leisti paaugliams išreikšti save saugiais būdais, ignoruodami maištą, kuris nekelia pavojaus, pvz.: dėl rūbų, išvaizdos. Svarbu, kad minėta saviraiška padėtų išvengti pavojingesnio maištavimo – psichiką veikiančių medžiagų vartojimo.

„Jie – mano draugai“. Paaugliai nori, kad jiems pritartų, juos priimtų ir bendraamžiai, ir suaugusieji. Kuo labiau jie jausis priimami ir remiami namuose, tuo mažesnė bus neigiama bendraamžių įtaka.

„Kartais aš nekenčiu savęs“. Beveik visi paaugliai patiria neigiamo savęs vertinimo antplūdžius. Jiems reikia padrąsinimo. Ieškokite sąžiningų būdų, kaip sustiprinti savo paauglio savigarbą.

„Niekam kitam nereikia būti namuose iki 22 valandos“. Paaugliai dažnai bando ribas, kurias jiems nustato tėvai. Todėl jiems reikia paaiškinti, kad jūs norite apsaugoti juos nuo kenkimo sau. Kelios pagrindinės taisyklės, apimančios pareigas namuose, pasimatymus ir grįžimą namo laiku, leidžia paaugliui saugiai pasitraukti, kol jis išmoks priimti savarankiškus sprendimus. Taisyklių turi būti nedaug, jos turi būti nustatomos pasitarus su paaugliu ir aiškios kiekvienam. Naudinga jas užrašyti.

„Kiekvienas geria ir rūko žolę“. Anksčiau ar vėliau paauglys atsiduria situacijoje, kurioje turi nuspręsti, vartoti psichiką veikiančių medžiagų ar ne. Jūs galite padėti jam rodydami pavyzdį – retai vartodami alkoholio ir nevardodami narkotikų. Jeigu jūs piktnaudžiaujate psichiką veikiančiomis medžiagomis, greičiausiai ir jūsų paauglys elgis taip pat. Iš anksto kalbėkitės su paaugliu apie tai, kaip jis gali susitvarkyti su psichiką veikiančių medžiagų vartojimo situacijomis ir kokiais būdais jūs galite jam padėti.

Minėtas elgesys būdingas daugumai paauglių – ir vartojantiems psichiką veikiančių medžiagų, ir nevartojantiems. Svarbu atpažinti šį elgesį tada, kai paauglys manipuliuoja jumis ar stengiasi pateisinti savo netinkamus poelgius. Specialistai turėtų paprašyti tėvų pateikti panašių savo vaikų elgesio pavyzdžių ir aptarti juos drauge su tėvais.

SVEIKOS IR RIZIKOS GRUPĖS ŠEIMOS

Pastebėta, kad šeima turi didelę įtaką paauglių elgesiui bei tam, ar jie vartoja psichiką veikiančių medžiagų. Esama įvairių šeimos gyvenimo aspektų, pagal kuriuos galima skirti, koks elgesys būdingas šeimoms, kurios neturi minėtų problemų, ir toms, kuriose kyla sunkumų dėl neigiamo paauglio elgesio bei dažniausiai nežinoma, kaip į tai reaguoti. Taip atsiranda rizikos grupės šeima, kurioje paauglio neigiamas elgesys veikia visus likusius narius. Norint padėti paaugliui, reikia mokytis kitokių bendravimo būdų ir santykių, kurie paskatintų paauglį priimti šeimą bei pasinaudoti jos siūloma pagalba.

Sveikos šeimos	Rizikos grupės šeimos
1. Taisyklės	
Šiose šeimose paprastai laikomasi keleto aiškių ir konkrečių taisyklių. Dėl minėtų taisyklių yra susitariama. Jos yra teisingos, gerbiamos ir praktiškai taikomos. Šios taisyklės padeda numatyti aplinkos reakciją į paauglio elgesį.	Šiose šeimose deklaruojama daugybė taisyklių, bet retai kurios iš jų laikomasi. Dažnai visiškai nesitariama dėl taisyklių pakeitimų. Kai kuriais atvejais taisyklių iš viso nėra, todėl šeimos nariai jaučiasi neužtikrintai, nes nežino, kas yra gerai, o kas – ne.
2. Bendravimas	
Yra aiški atsakomybė už tai, kas sakoma. Kalbėjimas skirtas rūpinimuisi kitais. Šeimos nariai nebijo reikšti savo jausmų ir minčių. Jeigu atsiranda problema, šeima aptaria ją ir prireikus siekia pagalbos iš išorės.	Bendravimo beveik nėra. Daugiau kalbama apie žmogų, nei kalba jis pats. Dažnai slapukaujama arba aiškinama, ką kitas privalo daryti. Šeimos paslaptys yra saugomos bet kokia kaina ir bijomasi kreiptis išorinės pagalbos.
3. Santykiai	
Šeimos nariai leidžia laiką vienas su kitu, visi kartu ir atskirai. Stiprus tėvų tarpusavio ryšys.	Šeimos nariai vienijasi vieni prieš kitus ir atstumia vieni kitus. Tėvų tarpusavio ryšiai yra labai silpni arba dominuoja vienas tėvų.
4. Jausmai	
Šeimos nariams leidžiama rodyti jausmus ir šie yra gerbiami. Namiškiai atvirai reiškia skausmingus jausmus.	Šeimos nariai nekalba apie jausmus ir nepritaria jų rodymui, stengiasi įskaudinti vienas kitą. Kai kurie jausmai jiems atrodo geri, kiti – ne.
5. Savigarba	
Aukšta savigarba. Šeimos nariai nėra tapatinami su jų elgesiu. Jie išklausomi ir gerbiami. Šeimos nariai gerbia vienas kito nuomonę.	Šeimos nariai nėra vertinami (nei vaikai, nei suaugusieji). Vaikai turi būti matomi, bet ne girdimi. Smerkiamas žmogus, o ne jo elgesys. Bausmei naudojamas gėdinimas ir kaltinimas. Vyrauja cinizmas ir neigiamas požiūris.
6. Pokyčiai	
Šeimos nariai gali keisti savo elgesį.	Šeimos nariai nelankstūs, užsispyrę, vadovaujasi principu: „Niekas neįmanoma padaryti, kokia iš to nauda“.
7. Gynyba	
Šeimos nariai stengiasi spręsti jiems kylančias problemas.	Vyrauja neigiamos problemos ir jausmai. Skausmas yra slepiamas. Keistas ar neįprastas elgesys – ignoruojamas. Galioja taisyklė: „Nekalbėti net apie rimtas problemas“.
8. Stresas	
Šeimos nariai žino, kaip susitvarkyti su stresu ir įtampa. Jie mato, kai kitiems skauda ir reikia pagalbos.	Kiekviena šeimos narys ir pats vengia skausmo, ir nemato kitų skausmo. Stresas neigiamas, dažnai jaučiant, kad nepavyksta su juo susitvarkyti.
9. Augimas	
Šeimos nariai noriai priima kiekvieno naujo gyvenimo etapo iššūkius.	Tėvai varžosi su vaikais, augimas yra skausmingas, pokyčių bijomasi.
10. Kontrolė	
Kontrolės poreikis mažas. Tėvai jaučiasi atsakingi, bet gali tartis su vaikais, gerbia jų nuomonę.	Griežta kontrolė, dominavimas. Gali būti taip, kad vaikas valdo šeimą.

Aptarkite skirtumus tarp sveikų ir rizikos grupės šeimų. Kokie aspektai būdingi jūsų šeimai? Kaip tai veikia paauglį? Ką galima padaryti norint keisti šeimos gyvenimą?

BENDRAVIMAS SVEIKOSE ŠEIMOSE IR EFEKTYVUS TĖVŲ ELGESYS

Sveikose šeimose tėvai ir su paaugliu, ir vienas su kitu, ir su likusiais šeimos nariais bendrauja tokiu būdu, kad būtų sukurta aplinka, kurioje paauglys jaustųsi vertinamas bei priimamas. Todėl jie bendraudami siekia:

- paremti vieni kitus;
- išmokyti pagarbos vieni kitiems;
- išugdyti pasitikėjimo jausmą;
- išugdyti humoro jausmą ir malonumą žaisti;
- dalytis atsakomybe;
- išmokyti skirti, kas yra teisinga ir kas ne;
- turėti šeimos vertybes ir tradicijas;
- gerbti kitų privatumą;
- vertinti paslaugumą;
- vertinti bendrą valgymą ir pokalbius;
- leisti laisvalaikį kartu;
- pripažinti problemas ir siekti pagalbos.

Tėvai geriausiai gali padėti savo paaugliui bręsti ir vystytis mokydamiesi efektyvaus bendravimo būdų. Galima išskirti šiuos efektyvaus bendravimo įgūdžius:

- išklaudyti nekritikuojant;
- parodyti meilę ir šilumą;
- nuolat turėti bendrų šeimos užsiėmimų;
- klausti paauglio apie jo kasdieninius ir savaitinius užsiėmimus;
- kritikuoti elgesį, bet ne žmogų;
- padėti paaugliui spręsti problemas;
- mandagiai ir pagarbiai elgtis;
- girti savo paauglį;
- leisti laiką kartu su paaugliu;
- atidėti kai kuriuos malonumus tam tikram laikui.

PSICHIKĄ VEIKIANČIOS MEDŽIAGOS

Tikslas: padėti tėvams suprasti narkotikų vartojimo priežastis ir sužinoti, kaip paaugliai įsitraukia į narkotikų vartojimą. Kuo daugiau informacijos tėvai gaus apie paauglystę, narkotikų vartojimą, vartojimo ženklus, tuo geriau jie sugebės padėti savo vaikams.

Kanapės. Psichiką veikiančios medžiagos, gaunamos iš sudžiovintų kanapės augalų ir lapų, tokios kaip marihuana, hašišas, gatvėje dažniau vadinami „žole“. Dažniausiai rūkoma, retais atvejais – valgoma. Marihuanoje yra daug skirtingų cheminių medžiagų, kurios nevienodai veikia psichiką ir kūną. Pagrindinė medžiaga – tetrahidrokanabinolis (THC), kuri ir veikia psichiką.

Poveikis – atsipalaidavimas, malonumas, savikontrolės sumažėjimas. Aktyvus fizinis poveikis trunka nuo 2 iki 4 valandų.

Vartojimo požymiai – sutrikusi koordinacija ir kalba, paraudusios akys (vyzdžiai normalūs), mieguistumas, kosulys, išdžiūvusi burna, noras valgyti.

Chroniško vartojimo pasekmės – atminties sutrikimai, poveikis reprodukcinėi sistemai, plaučiams, galimi psichikos sutrikimai.

Stimuliantai. Psichiką veikiančios medžiagos, stimuliuojančios centrinę nervų sistemą, tokios kaip kokainas, amfetaminas, ekstazi ir kt. Vartojama įkvepiant, praryjant, švirksčiantis.

Poveikis – pakilumas, gyvumas, energingumas, budrumas, nejautrumas skausmui, apetito praradimas, padidėjęs lytinis potraukis. Aktyvus fizinis poveikis tęsiasi nuo kelių minučių iki kelių valandų.

Vartojimo požymiai – išsiplėtę vyzdžiai, per didelis aktyvumas, neramumas, nerimas, susierzinimas, nudegimo žymės ant lūpų ar pirštų, adatos dūrių žymės ant kūno.

Chroniško vartojimo pasekmės – pykinimas, skrandžio sutrikimai, psichikos sutrikimai, haliucinacijos, paranoja, traukuliai, koma, mirtis nuo perdozavimo.

Lakiosios medžiagos. Psichiką veikiančios medžiagos, kuriomis piktnaudžiaujama kvėpuojant jų garais. Tai gali būti lengvai įsigijamos buitinės priemonės, tokios kaip dažai, klizai, skiedikliai ir pan.

Poveikis – atsipalaidavimas, euforija, haliucinacijos. Aktyvus fizinis poveikis trunka nuo keleto sekundžių iki kelių valandų.

Požymiai – specifinis kvapas, kūno tirpimas, šleikštulys, vėmimas, drebulys, atminties praradimas, sutrikęs regėjimas, agresijos priepuoliai, kvėpavimo sutrikimai.

Chroniško vartojimo pasekmės – plaučių, inkstų, kaulų čiulpų bei smegenų pakenkimai, koma, mirtis.

Haliucinogenai. Psichiką veikiančios medžiagos, kurios iškreipia realybės suvokimą, tokios kaip LSD, PCP, meskalinas, psilocibinas. Vartojama praryjant.

Poveikis – gali būti labai įvairus, pvz.: nuo atspalaidavimo ir malonumo iki ryškių haliucinacijų, kontrolės praradimo. Aktyvus fizinis poveikis tęsiasi nuo 2 iki 4 valandų. LSD poveikis gali tęstis iki 12 valandų, liekamieji haliucinaciniai reiškiniai gali pasireikšti ir praėjus kelioms savaitėms ar net metams.

Požymiai – išsiplėtę vyzdžiai, nuotaikų svyravimai, traukuliai, kvėpavimo sutrikimai, nerimas, panika, agresyvumas.

Chroniško vartojimo pasekmės – atminties sutrikimai, kalbos sutrikimai, smegenų pakenkimai, psichikos sutrikimai, haliucinacijos ir kliesiai, paranoja, paralyžius, mirtis nuo perdozavimo ar nuo nelaimingų atsitikimų.

Opioidai. Psichiką veikiančios medžiagos, kurių pagrindą sudaro iš aguonų gaunamos arba į jas panašios sintetinės medžiagos, malšinančios skausmą, tokios kaip heroinas, morfijus, metadonas. Vartojama įkvėpiant kaitinamos medžiagos garus, švirkščiantis.

Poveikis – euforija, skausmo nuslopinimas, malonumas. Aktyvus fizinis poveikis gali tęstis nuo kelių minučių iki kelių valandų.

Požymiai – susitraukę vyzdžiai, sulėtėjusi veikla, sulėtėjęs kvėpavimas.

8

SUPERVIZIJA

Dirbančiam socialinėje ar psichikos sveikatos srityje konsultantui reikalingas tam tikras „veidrodis“, kuris padėtų koreguoti jo konsultavimo įgūdžius ir tokiu būdu užtikrintų, kad jo teikiamos paslaugos būtų kokybiškos. Tokia funkcija konsultantų darbe tenka supervizijai, kurios metu konsultantui padedama išsigilinti į savo darbą, analizuoti savo veiksmus ir jų rezultatyvumą.

8.1. Supervizijos tikslai

Supervizija – viena socialinės ar psichikos sveikatos darbuotojų profesinės priežiūros formų. Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro įsakyme „Dėl Vaikų ir paauglių psichiatrijos ir psichoterapijos paslaugų organizavimo principų aprašymo ir teikimo reikalavimų“ supervizija apibrėžiama kaip „stebėjimas, vadovavimas ir priežiūra klinikiniame darbe labiau patyrusio kolegos mažiau patyrusiam“ (Valstybės žinios, 2000, Nr. 109-3489). Taigi supervizija padeda mažiau patyrusiems specialistams (konsultantams) perimti žinias ir įgūdžius iš labiau patyrusių.

Žinoma, įvairių sričių specialistai gali savaip apibrėžti superviziją ir jos tikslus bei turėti savas supervizijos įgyvendinimo sistemas. Lietuvos Respublikos Socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakyme „Dėl socialinių darbuotojų ir socialinių darbuotojų padėjėjų kvalifikacinių reikalavimų, socialinių darbuotojų ir socialinių darbuotojų padėjėjų profesinės kvalifikacijos kėlimo tvarkos bei socialinių darbuotojų atestacijos tvarkos aprašų patvirtinimo“ supervizija apibrėžiama kaip „socialinio darbo specialistų profesinės veiklos savitarpio priežiūra ir pagalba, skatinant ir padedant socialinį darbą dirbantiems vertinti savo profesinę veiklą, numatyti veiklos kėlimo kryptis bei padidinti profesinę kompetenciją“ (Valstybės žinios, 2006, Nr. 43-1569).

Daugelis Lietuvos psichologų, socialinių darbuotojų ir kitų psichikos sveikatos bei socialinės srities specialistų jau žino, kad supervizija yra viena profesinės priežiūros ir profesinio tobulėjimo formų,

kuri turi būti taikoma norint sėkmingai dirbti. Nepaisant to, kad supervizijos apibrėžimą galima rasti kai kuriuose įstatymuose, kad apie jos būtinumą kalbama socialinių darbuotojų, psichologų ir kitų specialistų mokymo programose, tačiau kol kas šis žinių tobulinimo ir patirties plėtimo būdas nėra labai paplitęs. Daugelis socialinių darbuotojų ir psichologų susiduria su nuolatinės kvalifikuotos supervizijos stoka. Tai patvirtina ir nepilnamečių justicijos institucijose atliktas tyrimas (Kietytė L., Matijaškaitė A., Gečienė S., 2006).

Supervizija turi tapti sudedamąja psichikos sveikatos paslaugų dalimi, nes ji užtikrina kokybišką šių paslaugų teikimą ir jos trūkumas yra rimta sveikatos bei socialinių paslaugų teikimo sistemos bėda. Galbūt supervizijai skiriama per mažai dėmesio dėl tos priežasties, kad ji reikalauja daug laiko, pastangų ir išteklių. Todėl kartais gali atrodyti, kad jai reikėtų skirti mažiau dėmesio (ar neskirti jo visai). Tačiau norint kurti kokybiškas paslaugų teikimo programas būtina išmokti kontroliuoti savo teikiamų paslaugų kokybę taikant superviziją. Prie to prisidedama įgyvendinant pagrindinius supervizijos tikslus. Vienas šių tikslų – padėti vystyti konsultantų konsultavimo ir atvejo vadybos įgūdžius. Kitas svarbus supervizijos tikslas – užtikrinti klientams (ne vien tiems, kurie konsultuojami dabar, bet ir tiems, kurie naudosis konsultanto paslaugomis ateityje) konkretaus konsultanto teikiamų paslaugų kokybę. Būtent todėl buvo nuspręsta į šiame leidinyje pristatomą programą įtraukti ir supervizijos paslaugas bei pateikti metodinėse rekomendacijose praktines nuorodas, kaip turėtų būti atliekama supervizija.

8.2. Supervizijai keliami reikalavimai

Vienas didesnių kliuvinių supervizijos paslaugų prieinamumui – kvalifikuotų specialistų, galinčių atlikti superviziją, trūkumas. Iš esmės rimčiausius reikalavimus supervizijai kelia minėtas socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymas „Dėl socialinių darbuotojų ir socialinių darbuotojų padėjėjų kvalifi-

kacinių reikalavimų, socialinių darbuotojų ir socialinių darbuotojų padėjėjų profesinės kvalifikacijos kėlimo tvarkos bei socialinių darbuotojų atestacijos tvarkos aprašų patvirtinimo“, kuris nurodo, kad „superviziją gali vykdyti socialinis darbuotojas, kuris yra užbaigęs specialius supervizijos mokymus socialinio darbo mokymo įstaigoje bei turi aukštesnę socialinio darbuotojo kvalifikacinę kategoriją, nei jo supervizuojami asmenys“ (Valstybės žinios, 2006, Nr. 43-1569).

Kitų profesijų supervizija praktiškai neregulamentuojama. Tad gali būti susiduriama su supervizoriaus vaidmenį galinčių atlikti specialistų trūkumu. Belieka tikėtis, kad ilgainiui supervizorių rengimo ir kvalifikavimo sistema bus subalansuota tokiu būdu, kad atitinkamai programai supervizorius bus galima pasirinkti pagal visus reikalavimus. O kol kas tenka vadovautis nuorodomis, kad supervizorius turėtų turėti didelę klinikinio darbo atitinkamoje psichikos sveikatos ar socialinio darbo srityje patirtį ir būti daugiau patyręs nei jo supervizuojami konsultantai. Be to, pageidautina, kad supervizorius turėtų atitinkamą mokymo patirtį ir sugebėtų perteikti savo įgūdžius mažiau patyrusiems kolegoms. Jis taip pat turėtų domėtis supervizijos procesu ir mokytis, kad atitiktų visus jam keliamus kvalifikacinius reikalavimus.

Pati supervizija turi būti nuosekli ir būtina psichikos sveikatos ar socialinės srities teikiamų paslaugų programos dalis. Todėl ji turi vykti reguliariai, būti organizuota, tikslinga, nuosekli ir turėti aiškią seką. Už supervizijos planavimą ir eigą turi būti atsakingas supervizorius. Susitikimų planą ir supervizijos eigą jis turi pristatyti supervizuojamiems konsultantams. Būtų geriausia, kad susitikimai su supervizoriumi vyktų bent kartą per savaitę, o nesant tokių galimybių – ne rečiau kaip kartą per mėnesį. Supervizorius turi užtikrinti, kad supervizija atitiktų konsultanto lūkesčius. Be to, supervizorius ir konsultantas turi aiškiai sutarti, kokie supervizijos tikslai bus keliami ir kaip jie bus vertinami.

8.3. Supervizijos metodai

Pagrindinių supervizijos tikslų siekiama padedant konsultantui analizuoti savo darbą ir darbinis įgūdžius bei įgyti savo darbo vertinimo įgūdžių. Tai, gi supervizija turi būti labiausiai nukreipta į konsultanto patirtį dirbant su klientu, kad padėtų konsultantui kuo geriau suprasti ir išsąmoninti, kas vyksta konsultavimo metu.

Pagrindinis supervizoriaus darbo įrankis – grįžtamasis ryšys, suteikiamas konsultantui (Bernard J. M., Goodyear R.K., 2004). Kad konsultantas galėtų tobulėti ir lavinti savo konsultavimo įgūdžius supervizijos metu, supervizorius turi užtikrinti nuolatinį grįžtamąjį ryšį dėl konsultanto darbo. Grįžtamasis ryšys turi būti nuoseklus, objektyvus, nešališkas, konkretus (geriausia jį pagrįsti konkrečiu elgesio aprašymu), suteiktas laiku ir aiškiai suprantamas. Grįžtamasis ryšys gali padėti įvertinti, kaip siekiama supervizijos tikslų, taip pat sustiprinti darbinis supervizoriaus ir konsultanto santykius.

Vienas svarbesnių dalykų konsultantui – supervizoriaus grįžtamojo ryšio aiškumas. Tai užtikrinti padeda supervizoriaus koncentracija į konkrečius konsultanto veiksmus ir pastangos nurodyti konsultantui galimą alternatyvų elgesį. Grįžtamasis ryšys turėtų visada suteikti kryptį konsultanto įgūdžiams gerinti. Todėl supervizorius turėtų savęs klausti: „Kiek esu patenkintas tuo, kuria kryptimi juda konsultavimas? Jeigu man nepatinka, kaip galėčiau konsultantui padėti pakeisti jo kryptį?“

Supervizijos kokybei užtikrinti būtini tinkami santykiai tarp supervizoriaus ir konsultanto. Jeigu jie yra problematiški, konsultantui paprastai sunkiau priimti supervizoriaus pastabas ir grįžtamąjį ryšį dėl savo darbo. Problemų gali kilti dėl to, kad kiekviena supervizoriaus pastaba gali stipriai veikti konsultantą. O jeigu supervizoriaus pastabos nėra aiškios, tai dar daugiau supainioja konsultantą. Grįžtamojo ryšio nenuoseklumas gali atsirasti, kai supervizorius nėra pasirengęs tam, kad konsultantas neatitiks jo lūkesčių. Tokiu atveju jo pastabos ne visada bus nuoširdžios (sąmoningai ar nesąmoningai). Tad supervizorius turėtų pasirengti būti kritiškas savo darbe, t. y. išmokyti konfrontuoti aptardamas konsultanto veiksmus. Konfrontacija turėtų būti nukreipta į konkretų ir pakeičiamą elgesį, kritika – pateikiama kaip nuomonė (bet ne kaip faktas) vengiant kaltinimų bei ultimatumų. Be to, turėtų būti nuolat klausama, kaip konsultantas gali pasinaudoti konfrontacija, kad pagerintų savo konsultavimo įgūdžius.

Po konfrontacijos turėtų sekti aptarimas ir idėjų paieška, kurių metu supervizoriui kartu su konsultantu reikėtų rasti būdų, kaip pašalinti trūkumus ir įgyti geresnių įgūdžių. Supervizoriui irgi rekomenduotina būti savikritiškam. Be to, grįžtamasis ryšys turi būti naudojamas reguliariai. Jeigu to nebus, kils pavojus, kad visos supervizoriaus kritiškos pastabos kaupsis, kol konsultantui bus pateikta viena labai didelė kritikos dozė, su kuria jam bus sunkiau susitvarkyti. Svarbu, kad pastabos būtų išsakomos kuo operatyviau, kad konsultantas galėtų pasitaisyti. Be to, reikėtų subalansuoti teigiamą ir neigiamą grįžtamąjį ryšį. Problemų gali kilti, jeigu išsakomos pastabos bus vien tik teigiamos arba vien tik neigiamos. Tai nereiškia, kad kiekvieną kritinę pastabą turi visada lydėti teigiama, tačiau tokia pusiausvyra turi būti pasiekta visos supervizijos metu.

Žinoma, minėto darbo metu gali būti aptarimos ir konsultanto asmeninės reakcijos į klientą bei tai, kaip jis jaučiasi konsultavimo metu. Nors tai yra svarbūs konsultavimo dalykai, tačiau supervizorius turi atsistinti, kad supervizija nėra asmeninė psichoterapija, nors ir gali turėti bendrą bruožą su ja. Konsultanto asmenybės aptarimas ir jo asmeninių savybių komentavimas dažniau sukelia supervizoriaus ir konsultanto santykių problemų, ypač jeigu konsultantas jaučiasi nesaugus ar nepasitikintis savimi dėl supervizoriaus vertinimų. O darbo su klientu aptarimas tokį nerimą ar nesaugumą sumažina, ypač jeigu nagrinėjamos galimybės, kaip konsultantui geriau siekti savo tikslų.

Dar vienas svarbus supervizijos tikslas – darbo vertinimo skatinimas. Supervizorius turi padėti konsultantui išmokyti vertinti savo darbą. Savo darbo vertinimas – vienas esminių patyrusio konsultanto įgūdžių. Vienas būdų, kaip įtraukti konsultantą į savo darbo stebėjimą ir vertinimą, yra supervizoriaus aiškiai išreikšti lūkesčiai konsultantui, kad pastarasis turės atlikti tam tikrą savo darbo vertinimą, analizuodamas savo konsultacijas. Be to, galima prašyti konsultantą, kad jis periodiškai išanalizuotų tam tikrus savo konsultavimo etapus, ieškodamas jam būdingų reagavimo būdų. Tai gali padėti konsultantui atrasti neproduktyvius reagavimo būdus ir juos keisti. Galutinis supervizoriaus tikslas dirbant konsultanto darbo vertinimo srityje – išugdyti konsultanto sugebėjimą adekvačiai vertinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses bei iškelti tikslus savo tolimesniai profesiniam tobulėjimui (Bernard J.M., Goodyear R.K., 2004).

8.4. Supervizijos eiga

Labiausiai paplitęs supervizijos modelis – kai konsultantas ir supervizorius aptaria konsultanto darbą su klientais. Tai galima atlikti įvairiomis formomis, tokiomis kaip individuali arba grupinė supervizija, taip pat supervizija, kuri atliekama supervizoriui tiesiogiai stebint konsultanto darbą. Be to, supervizijai galima panaudoti pačias įvairiausias priemones – nuo pokalbio, konsultacijos analizės raštu iki garso ar vaizdo įrašų. Konsultanto ir supervizoriaus bendravimui galima pasitelkti ir elektroninį paštą, telefoną, videokonferencijas ir kt. Supervizijos formą ir metodą turi parinkti supervizorius, priklausomai nuo supervizijos tikslų ir turimų galimybių, atsižvelgdamas į kiekvienos supervizijos formos ir metodo privalumus bei trūkumus.

Svarbiausia, kad supervizijos eiga būtų nuosekli ir aiški konsultantui, kad jis žinotų, ko iš jo tikimasi supervizijos metu. Nors konsultavimo sritis yra sudėtinga ir sunku numatyti visus jos veiksnius, tačiau supervizorius, užuot dirbęs spontaniškai, turėtų planuoti supervizijos eigą ir duoti aiškius nurodymus konsultantui. Aptardamas atskirą konsultaciją supervizorius gali kelti įvairius tikslus (Bernard J.M., Goodyear R.K., 2004):

- suprasti, kokie konsultanto veiksmai konsultacijos metu buvo produktyvūs;
- suprasti, kokia konsultavimo dalis buvo svarbiausia;
- suprasti, kokie momentai buvo sunkūs konsultantui;
- išskirti konsultavimo temas;
- išskirti tuos konsultavimo įvykius, kuriuos sunku suprasti ar interpretuoti;
- išskirti tuos konsultavimo momentus, kai konsultanto ir kliento bendravimą galėjo sunkinti jų individualūs arba sociokultūriniai skirtumai.

Pagrindinis supervizoriaus ir konsultanto darbas – konsultanto darbo analizė. Nors supervizorius kai kada gali duoti tiesioginių patarimų, kaip konsultantas galėtų elgti tuo ar kitu atveju, tačiau supervizoriui svarbu turėti omenyje ir tai, kad konsultantui reikia suteikti gebėjimą pačiam atrasti atsakymus

į savo klausimus. Todėl paprastai didesnę supervizijos proceso dalį sudaro atvejo analizė, kai konsultantas, padedamas supervizoriaus, nagrinėja konkretų atvejį. Kad konsultantas geriau suprastų, kas vyksta konsultavimo metu, galima užduoti įvairius klausimus, pvz.: „Kokių veiksmų ėmėsi konsultantas konsultacijos metu? Ką jis norėjo jais pasiekti? Kokie buvo šių veiksmų rezultatai? Kaip reagavo klientas? Kokie buvo emociniai kliento ir konsultanto santykiai? Kas buvo įprasta, o kas – neįprasta? Kiek ši sąveika panaši į kliento santykius su kitais žmonėmis? Kaip remiantis šiuo supratimu galima paaiškinti tai, kas vyko konsultacijos metu? Kokie konsultanto asmeniniai patyrimai veikė jo supratimą? Kaip įmanoma dar interpretuoti konsultacijos įvykius ir sąveiką? Kaip konsultantas galėtų patikrinti savo hipotezes kitoje konsultacijoje? Kokių kliento reakcijų galima tikėtis ir ką reikėtų tada daryti?“ Žinoma, klausimai neturi užgožti grįžtamojo ryšio. Be to, jeigu supervizijos eiga nuolat kartosis ir bus užduodami tie patys klausimai, pati supervizija gali prieiti aklavietę. Pvz., jeigu konsultanto bus nuolat prašoma kalbėti apie situacijas, kurios jam buvo sunkios, mažai tikėtina, kad jis galės pamatyti ir įvertinti savo sėkmę ar pasidžiaugti pasiektais rezultatais.

Norint sustiprinti konsultanto gebėjimą analizuoti ir pasiekti, kad jis geriau suprastų konsultavimo atvejus, galima paprašyti jį atlikti išsamų konkretaus konsultavimo aprašymą ir analizę, keliant sau šiuos klausimus:

- Kokių problemų turi klientas?
- Koks turėtų būti pradinis darbas su šiuo klientu planas?
- Kokie konsultavimo tikslai buvo keliami?
- Kas vyko konsultacijos metu?
- Kokios buvo konsultanto reakcijos į klientą?
- Kaip klientas reagavo į konsultantą?
- Kita svarbi informacija apie konsultacijos eigą.
- Pagrindinės konsultacijos temos.
- Kaip konsultantas vertino kliento problemas susitikimo pradžioje?
- Kaip pasikeitė jo vertinimas po konsultacijos?
- Kokie tikslai yra numatyti kitai konsultacijai?
- Kokie konsultanto asmeniniai įspūdžiai po konsultacijos?
- Kokius konkrečius klausimus konsultantas norėtų užduoti supervizoriui?

Galima paprašyti konsultantą, kad jis aprašytų savo patyrimą konsultacijos metu, pasinaudodamas pateiktais klausimais. Tačiau žinant, kad aprašymas reikalauja daug laiko, supervizorius jo turėtų prašyti tik aiškiai matydamas, kam tai gali būti naudinga, pvz.: kai reikia paskatinti konsultantą detaliau apmąstyti konsultavimo procesą arba kai supervizoriui atrodo, jog konsultantas turėtų išigilinti į tam tikrą konsultavimo aspektą. Pastaruoju atveju turėtų būti pateikiami atitinkami klausimai, padedantys konsultantui išsamiau analizuoti savo konsultaciją.

8.5. Organizaciniai supervizijos aspektai

Kad supervizijos procesas būtų nuoseklus ir ne-nutrūkstamas, labai svarbu užtikrinti ir supervizijos organizacinę pusę. Supervizijos kokybei didelės reikšmės turi aplinka, kurioje ji vyksta. Organizacijos kultūra gali padėti arba trukdyti supervizijai. Tinkamai ir rimtai atliekamai supervizijai reikalinga institucinė parama. Todėl būtina įvertinti organizacijos kultūrą, t. y. nustatyti, ar ji palanki supervizijai, nes net geriausios supervizoriaus pastangos gali žlugti, jeigu organizacinė kultūra trukdo siekti supervizijos tikslų (Bernard J.M., Goodyear R.K., 2004). Be to, kadangi supervizoriai paprastai turi autoritetą ir daro įtaką organizacijai, jiems atsiranda puiki galimybė (o tuo pačiu ir atsakomybė) paveikti organizacijos kultūrą. Norint įvertinti, ar ji palanki supervizijai, galima užduoti šiuos klausimus:

- *Ar organizacija palankiai vertina profesinį tobulėjimą?* Organizacija palaiko savo gyvybingumą investuodama atitinkamus išteklius į personalą. Kadangi supervizija skatina profesinės veiklos išsivymą ir analizę, ji prisideda prie profesinio tobulėjimo. Be to, pagalba profesiniam tobulėjimui ne tik palengvina supervizoriaus užduotį organizuoti procesą, bet gali jį praturtinti ir nauja informacija, reikalinga pačiam supervizijos procesui tobulinti.

- *Ar supervizija įtraukta į organizacijos prioritetus?* Organizacijos paprastai negali aprėpti visų įmanomų sričių, nes turi daug klientų, projektų, naujų programų, administracinių ir biurokratinių reikalavimų. Todėl supervizija gali atsidurti antrame plane. Tačiau tam, kad teikiantys paslaugas specialistai sistemingai tobulėtų, supervizija turėtų būti įtraukta į prioritetinių tikslų sąrašą, o ne išbraukta iš jo.

- *Ar supervizijai yra skiriama pakankamai laiko?* Organizacijos skiriasi tuo, kaip jos žiūri į savo laiką ir kaip jį skirsto. Jeigu organizacijai yra svarbi supervizija, ji paprastai tam skiria ir atitinkamą laiko išteklių, dėl kurių nereikia kovoti. Be to, supervizijos būtinumas turi būti laikomas paslaugų teikimo klientams būtinybe. Daugelyje organizacijų laiko stoka supervizijai rodo nepakankamą jos vertinimą. Sprendimas šiuo atveju būtų prioritetų išsiaiškinimas ir/arba nuoseklesnis laiko planavimas. Kaip ir žmonės, organizacijos, kurios efektyviai tvarko laiko išteklius, gali pasiekti daugiau.

- *Ar organizacija reikalauja supervizoriaus atskaitingumo?* Jeigu organizacija siekia sukurti supervizijai palankų kontekstą, ji tuo pačiu reikalauja ir didesnės atsakomybės iš supervizoriaus. Taigi tokia organizacija gali būti laikoma patikima ir santykiuose su klientais, ir savo vidiniuose santykiuose – atitinkamų galimybių suteikimas įgalina reikalauti ir didesnės atsakomybės iš superviziją atliekančių žmonių.

- *Ar organizacija planuoja ir vertina supervizijos procesą?* Organizacijai ne tik reikia įtraukti superviziją į savo prioritetinių tikslų sąrašą, bet ir nusiųsti procedūras bei kasdieninius veiksmus, leidžiančius efektyviai atlikti superviziją. Tai savaime padeda supervizoriui tinkamai atlikti savo funkciją.

- *Ar organizacija vertina susitarimą?* Kitais žodžiais tariant, svarbu, ar organizacija vertina savo personalo nuomonę ir įsiklauso į ją, kad būtų pasiektas tam tikras susitarimas. Tai yra svarbu todėl, kad supervizijos efektyvumas labai priklauso nuo santykių. Organizacijos, skatinančios susitarimą ir kalbėjimą, labai pastūmėja į priekį supervizijos procesą.

- *Ar organizacija jaučiasi galinti daryti įtaką savo darbo kryptims?* Organizacija gali sėkmingai ir kryptingai valdyti savo veiklas: paslaugas klientams, administracinius poreikius, nenumatytas aplinkybes ir pan. Tokią organizaciją darbas ne sekina, bet suteikia jai gyvasties. Todėl atsiranda didesnė tikimybė, kad ji laikys superviziją ne eiliniu užsiėmimu bei laiko švaistymu, bet padedančiu veiksmu.

Atsakymai į šiuos klausimus gali padėti įvertinti supervizijos santykį su organizacijos kultūra ir aiškiau suformuluoti galimas minėtos kultūros keitimo kryptis bei kalbėti apie tai su organizacijos administracija. Galbūt šiandien Lietuvoje dar nėra daug socialines paslaugas teikiančių organizacijų ir institucijų, kurios aktyviai investuotų į organizacijos efektyvumą remdamos superviziją. Tačiau reikėtų siekti, kad kuriant naujas programas būtų atsižvelgiama ir į organizacinių problemų sprendimą, kadangi jos dažniausiai ir smukdo programų efektyvumą. Baigiant norėtųsi pabrėžti, kad nesprenžiant minėtų problemų nė viena programa neturės daug galimybių išlikti, nors joje būtų įdarbinti geri specialistai ir užtikrintas geras jos finansavimas.

Šios metodinės rekomendacijos buvo parengtos naudojantis patirtimi, įgyta vykdant projektą „Vilniaus miesto ir rajono pataisos inspekcijos įskaitoje esančių nepilnamečių psichiką veikiančių medžiagų vartojimo ankstyvosios intervencijos sistemos sukūrimas ir įdiegimas“, kurio pagrindinis tikslas – sukurti ir įdiegti ankstyvosios psichiką veikiančių medžiagų vartojimo intervencijos sistemą nepilnamečiams Vilniaus miesto ir rajono pataisos inspekcijoje. Metodinės rekomendacijos leidžia projekto metu įgytą patirtį bei naudotus darbo metodus pritaikyti ir kitose organizacijose diegiant ankstyvosios intervencijos programą socialinei rizikos grupei priklausančiams paaugliams.

Projekto vykdytojų įsitikinimu, ankstyvosios intervencijos programos gali būti sėkmingos tik tada, kai jos yra kompleksinės ir užtikrina įvairias paslaugas paaugliams. Todėl metodinėse rekomendacijose

siekta aprašyti visą projekto metu panaudotų paslaugų spektrą. Projekto metu didelis dėmesys buvo skiriamas pasirengimui, veiklų numatymui bei organizavimui, siekiant suformuoti paauglių motyvaciją dalyvauti jose. Metodinėse rekomendacijose aprašytos tokios būtinos sudedamosios kompleksinės ankstyvosios intervencijos programos dalys, kaip paauglio psichologinis/socialinis vertinimas, individualus konsultavimas, užsiėmimai grupėse, darbas su šeima. Be to, didelis dėmesys buvo skiriamas šių paslaugų profesionalumui ir kokybei garantuoti, todėl metodinėse rekomendacijose aprašyti ir supervizijos tikslai bei darbo metodai.

Projekto vykdytojai tikisi, kad jų patirtis padės įvairioms organizacijoms ir įstaigoms kurti ankstyvosios intervencijos programas ir tokiu būdu mažins psichiką veikiančių medžiagų vartojimą Lietuvoje.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Aškinytė R., Bulotaitė L. ir kt. Mokykla be narkotikų. Mokytojo knyga. – Vilnius, 2004.
2. Bernard J.M., Goodyear R.K. Fundamentals of Clinical Supervision. – Pearson Education, 2004.
3. Bulotaitė, L. Priklausomybių psichologiniai aspektai. – Vilnius, 1998.
4. Bulotaitė L. Narkotikai ir narkomanija: iliuzijos ir realybė. – Vilnius, 2004.
5. Cadoret R.J. Biological perspectives on adoptee adjustment // Psychology of adoption. – New York, 1990, P. 416.
6. Cartwright D., Zander A. (Eds.). Group Dynamics: Research and Theory. – London: Tavistock Publication.
7. Deltuva A., Gurova T., Godvadas P., Čepienė A. Bendrųjų kompetencijų ugdymo programa. – Vilnius, 2007.
8. Dirgėlienė I., Kiaunytė A. Supervizija Lietuvos socialinio darbo kontekste. // Acta Paedagogica Vilnensia. – 2005, Nr. 15.
9. Donohue B.C., Karmely J., Strada M.J. Alcohol and drug abuse // Clinical handbook of child behavioural assessment. – USA, 2006, P. 337-375.
10. Freeman K.A., Hogansan J.M. Conduct disorders // Clinical handbook of child behavioural assessment. – USA, 2006, P. 477-501.
11. Godley S.H., Meyers R.J., Smith J.E., Karvinen T., Titus J.C., Godley M.D., Dent G., Passetti L., Kelberg P. The Adolescent Community Reinforcement Approach for Adolescent Cannabis Users. Cannabis Youth Treatment Series, Volume 4. – Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2001.
12. Gvaldaitė L., Švedaitė B. Socialinio darbo metodai. – Vilnius, 2005.
13. Hamilton N.L., Brantley L.B., Tims F.M., Angelovich N., McDougall B. Family Support Network for Adolescent Cannabis Users. Cannabis Youth Treatment Series, Volume 3. – Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services, 2001.
14. Hersen M. Clinical handbook of child behavioural assessment. – USA, 2006, P. 678.
15. Yalom I.D. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. – Basic Books, 1995.
16. Jakštaitė Vinkuvienė A. Komandos organizacijoje. Prieiga per internetą http://www.ovc.lt/lt.php/publikacijos/straipsniai/komandinis_darbas_komandos_organizacijoje/212 [peržiūrėta 2006-09-23].
17. Jakštaitė Vinkuvienė A. Komandinis darbas: už ir prieš. Prieiga per internetą: http://www.ovc.lt/lt.php/publikacijos/straipsniai/komandos_komandos_darbas_uz_ir_pries/213 [peržiūrėta 2006-09-23].
18. Kietytė L., Matijaškaitė A., Gečėnienė S. Socialinių darbuotojų poreikis nepilnamečių justicijos institucijose. – Vilnius: Teisės institutas, 2006.
19. Klingemann H., Sobell L., Barker J., Blomquist J., Cloud W., Ellinstad T., Finfgeld D., Granfield R., Hodgins D., Hunt G., Junker C., Moggi F., Peele S., Smart R., Sobell M., Tucker J. Promoting self-change from problem substance use: practical implication for policy, prevention and treatment. – USA, 2001.
20. Kočiūnas R. Psichologinis konsultavimas. – Vilnius, 1995.
21. Kočiūnas R. Psichoterapinės grupės: teorija ir praktika. – Vilnius: VU leidykla, 1998.
22. LeBlanc L.A., Sautter R.A., Dore D.J. Peer relationships problems // Clinical handbook of child behavioural assessment. – USA, 2006, P. 377-399.
23. Vasiliauskas L., Levickaitė K., Našlėnas G. Vaikai klausia. – Vilnius, 2004.
24. Levickaitė K., Stankutė A. Apie dramblius... Vadovas merginoms po jausmų pasaulį. – Vilnius, 2005.
25. Liddle H.A. Multidimensional Family Therapy for Adolescent Cannabis Users. Cannabis Youth Treatment Series, Volume 5. – Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services, 2002.
26. Lietuvos Respublikos Socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymas „Dėl Socialinių darbuotojų ir socialinių darbuotojų padėjėjų kvalifikacinių reikalavimų, socialinių darbuotojų ir socialinių darbuotojų padėjėjų profesinės kvalifikacijos kėlimo tvarkos bei socialinių darbuotojų atestacijos tvarkos aprašų patvirtinimo“ 2006-04-05 Nr. A1-92 // Valstybės žinios. – 2006, Nr. 43-1569.
27. Lietuvos Respublikos Socialinių paslaugų įstatymas 2006-01-19 Nr. X-493 // Valstybės žinios. – 2006, Nr. 17-589.
28. Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro įsakymas „Dėl vaikų ir paauglių psichiatrijos ir psichoterapijos paslaugų organizavimo principų, aprašymo ir teikimo reikalavimų, 2000-12-14 Nr.730 // Valstybės žinios. – 2002, Nr. 109-3489.
29. Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimas „Dėl Vaikų, vartojančių psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, nustatymo organizavimo tvarkos aprašo“ 2002-04-02 Nr. 437. Nauja nutarimo redakcija 2007-10-02, Nr. 1071 // Valstybės žinios. – 2007, Nr. 107-4379.
30. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2005 m. gegužės 17 d. nutarimas Nr. 537 „Dėl vaikų, vartojančių psichiką veikiančias medžiagas, medicininės, psichologinės, socialinės reabilitacijos paslaugų teikimo koncepcijos // Valstybės žinios. – 2005, Nr.64-2285.

31. McClelland M.M., Scalzo C. Social skills deficits // *Clinical handbook of child behavioural assessment*. – USA, 2006, P. 313-335.
32. Miller W.R., Rolnick S. *Motivational Interviewing Preparing People to Change Addictive Behaviour*. – New York, London, 1991.
33. Meyers D.G. *Psichologija*. – Vilnius, 2000.
34. Nelson III M.W., Finch Jr. A.J., Hart K.J. *Conduct disorders: a practitioner's guide to comparative treatment*. – New York, 2006, P. 362.
35. Orvaschel H. Structured and semistructured interviews // *Clinical handbook of child behavioural assessment*. – USA, 2006, P. 159-179.
36. Shapiro E.S., Keller M.A. Academic skills problems // *Clinical handbook of child behavioural assessment*. – USA, 2006, P. 605-630.
37. Reitman D. Overview of behavioural assessment with children // *Clinical handbook of child behavioural assessment*. – USA, 2006, P. 4-24.
38. Skučienė D., Gajdosikienė I., Šumskaitė L. Taikomojo mokslinio tyrimo „Vaikų, vartojančių psichiką veikiančias medžiagas, psichologinės ir socialinės reabilitacijos paslaugų teikimo būdų, metodų ir galimybių šalyje analizė bei psichologinių ir socialinių paslaugų vaikams, vartojantiems psichiką veikiančias medžiagas, poreikio nustatymo metodikos parengimas“ ataskaita. – Vilnius: Socialinių tyrimų institutas, 2006.
39. Sturlienė N. *Kaip išmokti klausytis*. – Vilnius, 1999.
40. Švedaitė B., Stakėnaitė D. Equal projekto „JUMS“ ekspertų kokybinio tyrimo ataskaita, atlikta 2007 metais.
41. Villaruel F.A., Luster T. The crisis in youth mental health: disorder in adolescence. – USA, 2006, Vol.2, P. 334.
42. Žukauskienė R. *Raidos psichologija*. – Vilnius, 2002.

Ankstyvosios intervencijos taikymas mažinant psichiką veikiančių medžiagų vartojimą

Metodinės rekomendacijos

Viršelio nuotaukos autorius Dalius Naginevičius
Redagavo Jūratė Žeimantienė
Maketavo Svajūnas Vitkauskas

VšĮ „Globali iniciatyva psichiatrijoje“
Vilnius, 2007