



**Bendrai finansuoja  
Europos Sąjunga**

**UŽSIĖMIMŲ**

**sąsiuvinis**

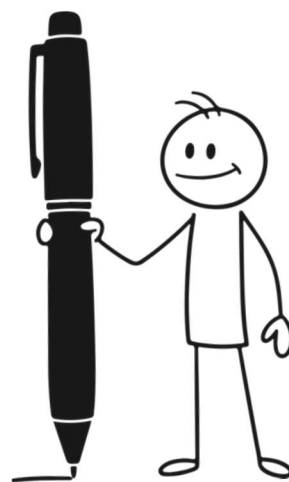
**NEPRIKLAUSOMAS**

**PREVENCINĖ  
programa**

Vaikams ir jų aplinkos nariams skirta prevencinė programa „Nepriklausomas“, sukurta įgyvendinant projektą: „Visuomenės sveikatos paslaugų kokybės gerinimas Kaišiadorių rajone“ Nr. 22-522-P-0001



# ŠIO SAŠIUVINIO SAVININKAS:

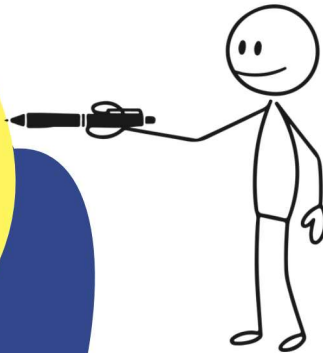
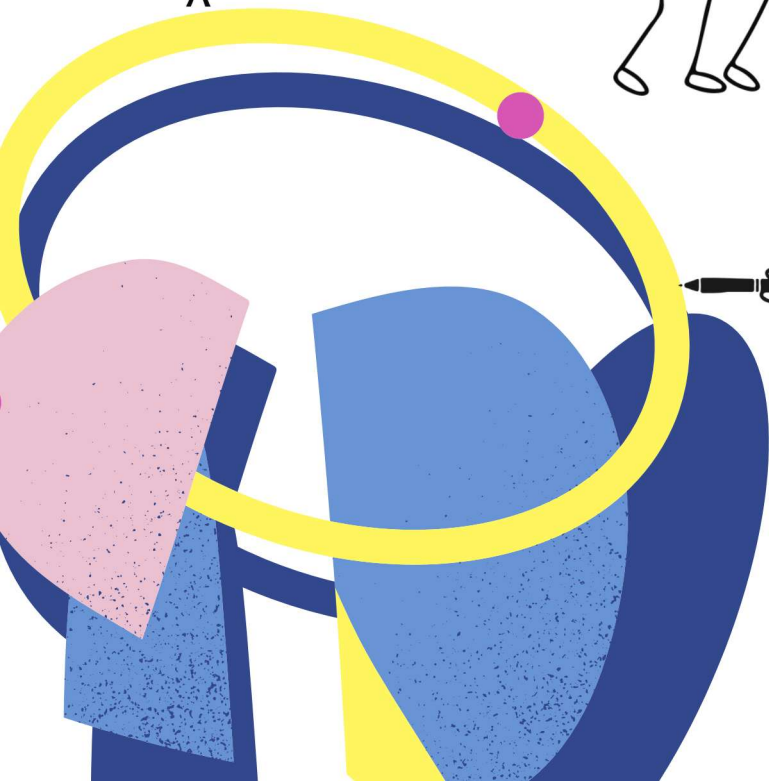
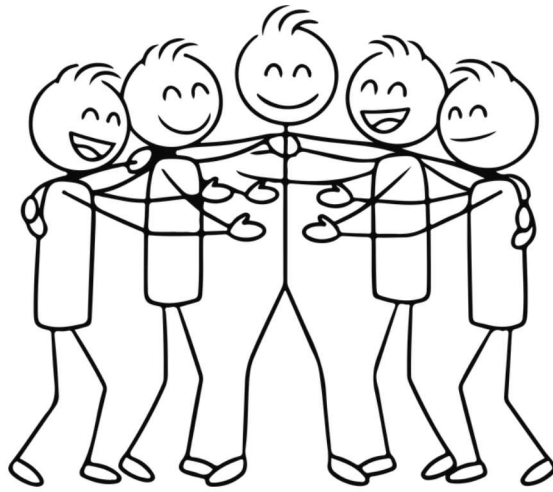
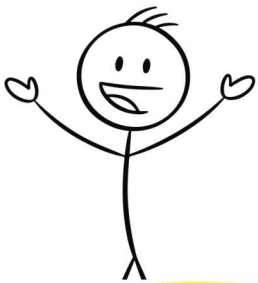
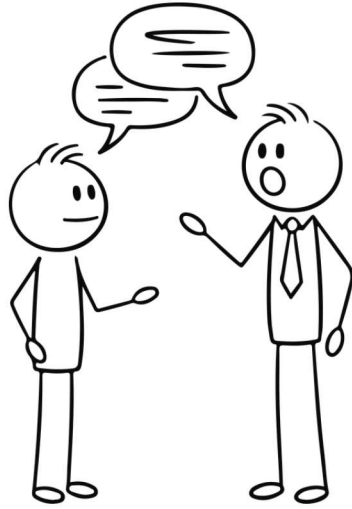
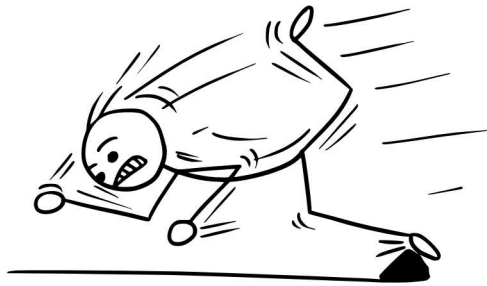
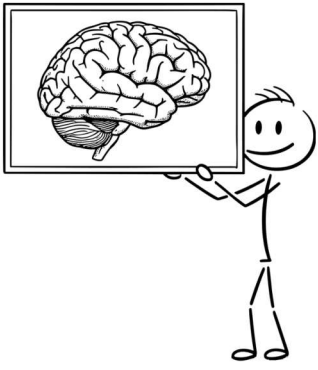


**Vardas ir pavardė**

**Mokyklos pavadinimas**

**Miestas ir data**

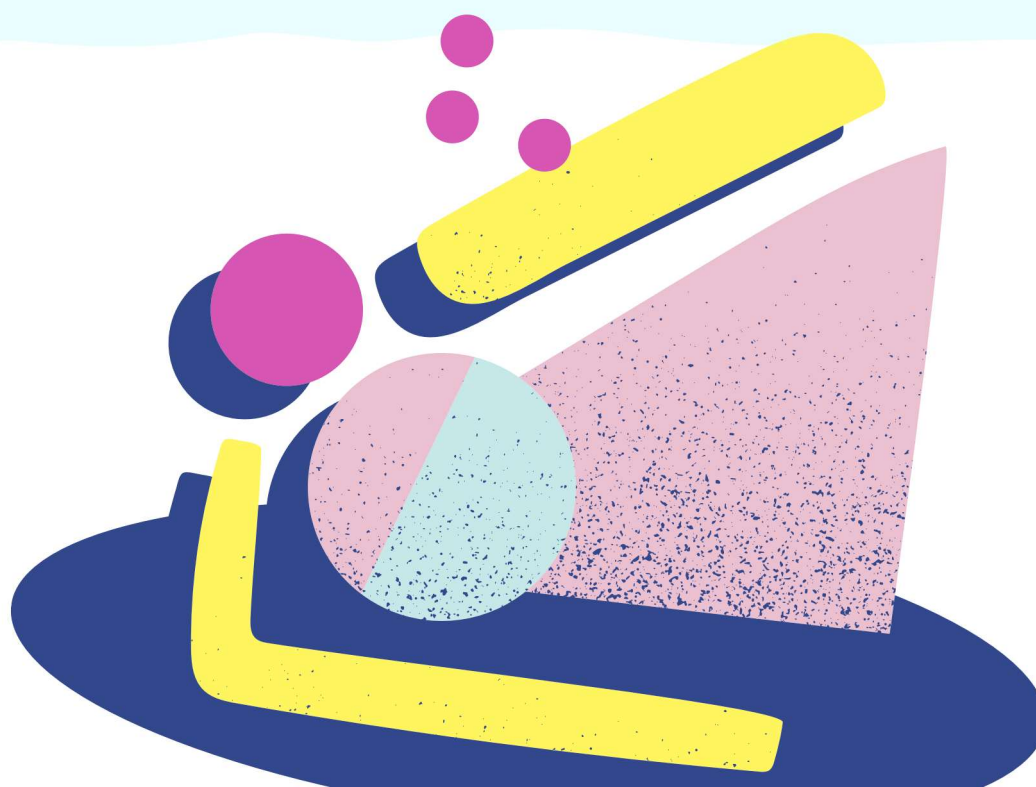




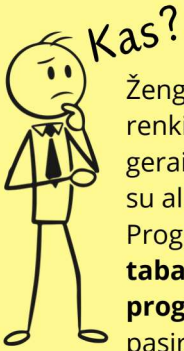


# TURINYS

1 užsiėmimas .....	"Nepriklausomas? Kas, kodėl ir kaip? ...	1
2 užsiėmimas .....	"Priklausyti grupei ar ne - mano pasirinkimas" ...	3
3 užsiėmimas .....	"Draugystė prasideda nuo pirmo žingsnio" ...	5
4 užsiėmimas .....	"Kalbėti moku, o išreikšti ką jaučiu?" ...	7
5 užsiėmimas .....	"Aš galiu pasakyti NE" ...	9
6 užsiėmimas .....	"Ar išankstinės nuostatos neklaidina?" ...	11
7 užsiėmimas .....	"Alkoholis. Kokie pavojai ir kaip apsisaugoti?" ...	13
8 užsiėmimas .....	"Kokia rūkymo žala?" ...	15
9 užsiėmimas .....	"Narkotikai. Renkuosi save" ...	17
10 užsiėmimas .....	"Sunkumai mus stiprina" ...	19
11 užsiėmimas .....	"Kaip spręsti problemas ir priimti sprendimus?" ...	21
12 užsiėmimas .....	"Išsikelkime ir siekime savo tikslų" ...	23



# “Nepriklausomas”? Kas, kodėl ir kaip?



## Kas?

Žengdamas į paauglystę vis dažniau pats renkiesi, kas yra naudinga tavo sveikatai ir gerai savijautai, o taip pat sprendi, kaip elgtis su alkoholiu, tabaku ar kitomis medžiagomis. Programa **“Nepriklausomas” – tai alkoholio, tabako ir narkotikų vartojimo prevencijos programa**, skirta padėti tau pasiruošti šiems pasirinkimams ir augti sveikam, stipriam ir išlikti laisvam nuo priklausomybių.

## Kodėl?

Ši programa skirta ne tam, kad tau aiškintų, ko negalima. **Ji skirta tam, kad padėtų geriau suprasti**, kas ir kodėl vyksta aplink, kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas veikia jaunas žmones ir jų gyvenimus bei **užbėgti klaidingiems sprendimams už akių.**

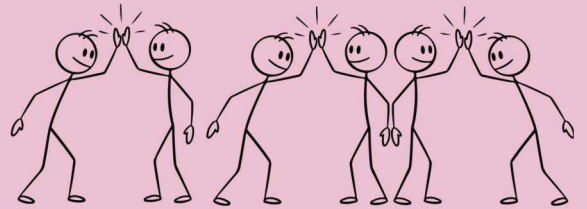


## Kaip?

### DIRBSIME INTERAKTYVIAI IR DINAMIŠKAI

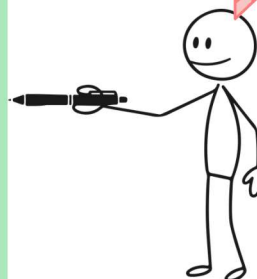
#### Mūsų grupės darbui padės taisyklės:

- Net jei nesutinku, gerbiu kitų požiūrį.
- Klausau kitų, kai jie kalba.
- Nesijuokiu ir nesityčioju.
- Neapkalbu kitų.
- Esu sąžiningas sau ir kitiems.
- Gerbiu tuos, kurie laikosi sutartų taisyklių ir pats jų laikaisi.
- Esu atviras naujiems dalykams ir informacijai.
- Gerbiu kitų privatumą.



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Užrašyk ką norėtum sužinoti apie alkoholį, tabaką ir narkotikus bei ko tikiesi iš šios programos užsiėmimų?**

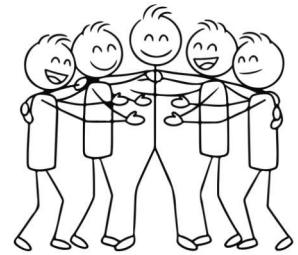




# Priklausyti grupei ar ne - mano pasirinkimas

Ar jautiesi priklausomas nuo bendraamžių grupės? Ar tenka dėl kitų įtakos priimti sprendimus ar kartais elgtis ne taip, kaip tau atrodo tinkama?

Tavo amžiaus žmonėms yra normalu norėti būti bendraamžių grupės dalimi, būti mylimi ir mylėti, bendradarbiauti su kitais.



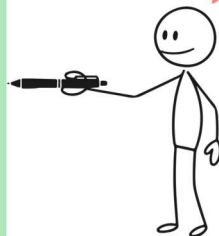
Ir tai yra gerai, kai bendraamžių spaudimas ir socialinis prisitaikymas turi teigiamų pasekmių tau - pvz. sportinėse ar kitose popamokinėse veiklose, kurios skatina tavo tobulėjimą.



Tačiau yra nepriimtina, kai bendraamžių įtaka skatina tave pasiduoti spaudimui pasirinkti žalingą elgesį, pvz. rūkyti, vartoti narkotikus ir alkoholį. Ar verta ten būti?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Pagalvok ir užrašyk, kas jaunas žmones vienija ir jungia į grupes?**



Pažymėk ✓ tuos teiginius, kurie tau tinka:

- Kai esu grupėje, jaučiuosi saugus
- Jaučiuosi išgirstas grupėje
- Kartais bijau būti atstumtas
- Man svarbu, ką apie mane galvoja kiti
- Galiu pasakyti savo nuomonę

*Tai tau padės atpažinti emocijas, susijusias su priklausymu grupei ir ar esi ten, kur turi būti.*

Kaip manai, kas daro grupę stiprią? Pažymėk ✓

- Pagarba
- Pasitikėjimas
- Baimė būti atstumtam
- Draugystė
- Spaudimas daryti tai, ko nenori
- Atviras bendravimas
- Taisyklės
- Lyderis

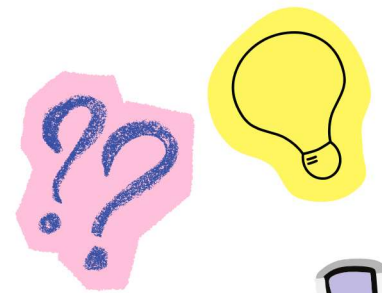
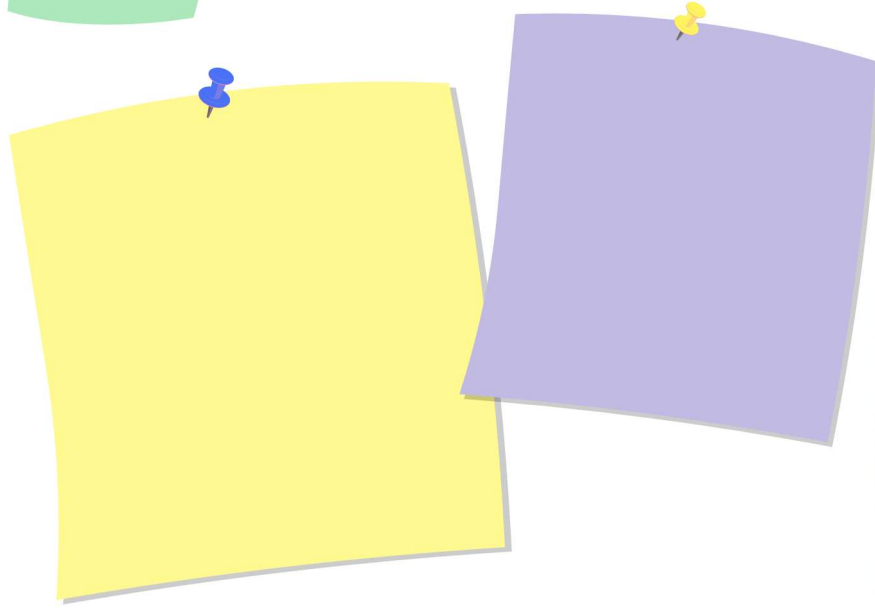
*Tai tau padės suprasti, kaip veikia sveika grupė ir kas jai kenkia*



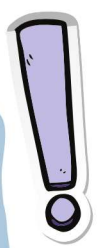


3  
užsiėmimas

**Vieta tavo užrašams, mintims, klausimams, jautukams, patiktukams ar ištiktukams :)**



Užduotis su tėvais namuose :)  
Paklausk tėvų, kaip jie susipažino? Ar jiems buvo nedrašu?  
O kaip jiems sekasi susipažinti su nepažįstamais žmonėmis dabar?



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.

# Kalbėti moku, o išreikšti ką jaučiu?

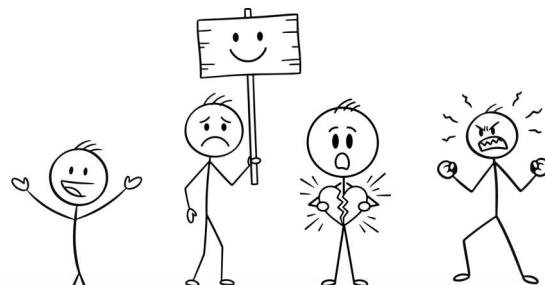
Kai nemokame pasakyti, kaip jaučiamės, ar suprasti kitų jausmų, tampa sunkiau bendrauti. Dėl to galime jaustis nesaugūs, vieniši arba nesuprasti – tiek šeimoje, tiek tarp draugų.

Kartais, kai trūksta bendravimo įgūdžių, žmonės bando ieškoti išeičių netinkamais būdais – pradeda bandyti alkoholį, tabaką ar kitas medžiagas, arba per daug pasikliauja kitų nuomone.

Todėl yra svarbu:

- atpažinti savo jausmus ir emocijas;
- mokytis juos išreikšti - bendrauti, išsakyti savo jausmus ir išgirsti kitus.

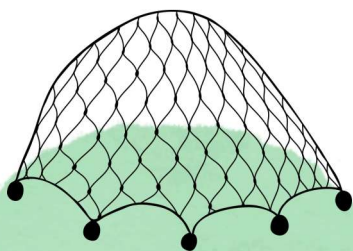
Šie įgūdžiai padeda išmokti paprašyti pagalbos, kai jos reikia ir pastebėti, kada pagalbos reikia kitam.



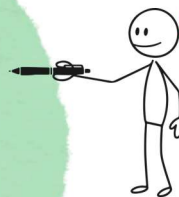
O bendrauti galima ne tik kalbant. Yra ir kitokių bendravimo būdų:

- Rašymas. Vien tai, kad tiesiog ant lapo užrašysi savo patiriamas emocijas ar jausmus, jau padarysi pusę darbo, nes tu jas savyje "pagavai", supratai ir "ištraukei iš savęs". Beliko tik sugalvoti, kaip su jomis elgsies toliau.
- Bendravimas internetu, susirašinėjimas telefonu. Kartais būna lengviau parašyti, nei pasakyti.
- Žaidimai, vaidyba, mimikos taip pat yra emocijų ir jausmų išraiškos būdai.

Svarbiausia - neužsisklęsti savyje!



**Emocijų gaudyklė**  
Surašyk visas emocijas ar jausmus, kurie tik tau šauna į galvą



Kaip tau atrodo, kurios emocijos ir jausmai gali pastūmėti pradėti vartoti psichoaktyviausias medžiagas?

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

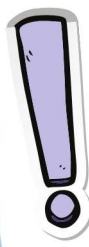
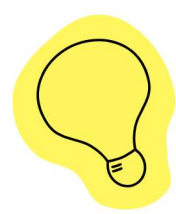
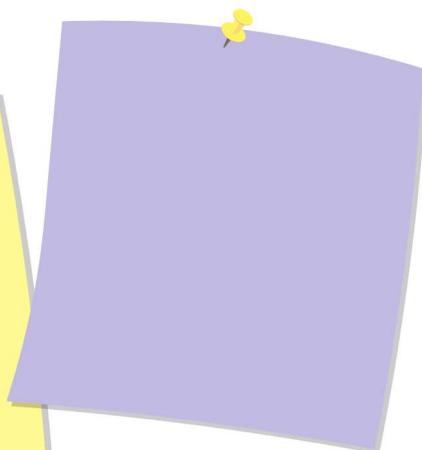
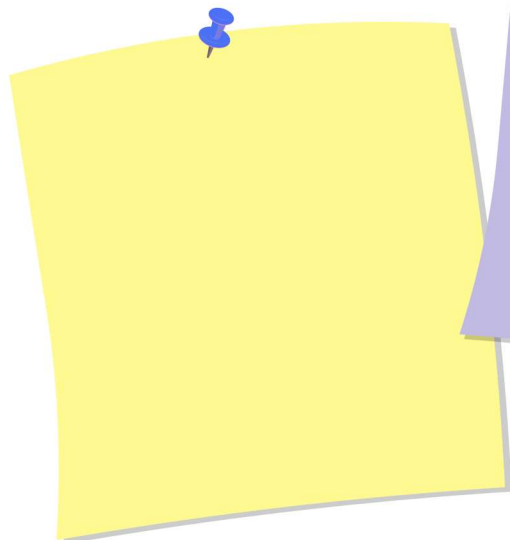
• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

4  
užsiėmimas

**Vieta tavo užrašams, mintims, klausimams, jaustukams, patiktukams ar ištiktukams :)**



Užduotis namuose su tėvais :)

Paklausk tėvų kokios emocijos ir jausmai aplanko juos? Paklausk kodėl?  
Ar yra tokių, kurios sutapo su tomis, kurias užsirašei užsiėmimo metu?  
Ar yra skirtingų emocijų nei tavo?



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page below the sticky notes and text box.

## Aš galiu pasakyti NE

Kiekvienas turime savo nuomonę ar įsitikinimą. Bet ne visada gaunasi ją išreikšti kitam, o dar sunkiau ją išsakyti grupėje, kurioje gali būti žmonių, kurie mėgina paveikti kitų elgesį. Jei norime išsaugoti savo nuomonę ir įsitikinimus, turime juos ginti.

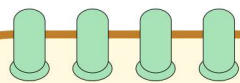
Ginti savo nuomonę – tai atsispirti ne tik bendraamžių, bet ir visuomenės spaudimui. Tačiau savo nuomonės gynimas tikrai dar nereiškia konflikto atsiradimo.

Nė vienas negimstame mokėdami apginti savo nuomonių. Tai įgūdis, kurį galima išsiugdyti.

Reikšdamas savo nuomonę, nesijausk tarsi turėtum gintis ar atsiprašinėti dėl jos, o geriau pagalvok apie priežastis ir argumentus, tada tavo nuomonė bus tvirta ir aiški kitų akivaizdoje.

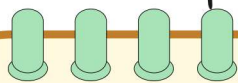
**Parašyk, kodėl svarbu apginti savo nuomonę?**

Kaip gali pasakyti NE, kai kas nors tau siūlo parūkyti ar išgerti alkoholinių gėrimų, o gal išbandyti narkotikus?



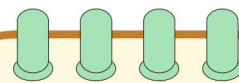
### **Ne, ačiū, aš nenoriu rūkyti, nes:**

man tai tiesiog nepatinka.  
manau, jog tai beprasmiška.  
nenoriu tapti priklausomas nuo to.  
aš sportuoju.  
tie kurie rūko, greičiau pritrūksta oro.  
rūkantiems nekaip kvepia iš burnos.  
nenoriu maitinti cigarečių pramonės.  
į rūkalus pridedama daug chemijos.  
rūkalai brangiai kainuoja, geriau tuos pinigus išleisiu naudingiems daiktams.  
nenoriu susirgti vėžiu.



### **Ne, ačiū, aš nenoriu gerti alkoholio, nes:**

išgėrę žmonės atrodo kvailai.  
Mman ir be jo linksma.  
moriu neprarasti savikontrolės.  
moriu rytoj jaustis gerai.  
nenoriu tapti alkoholiku.  
nes dėl gėrimo dažnai atsitinka nelaimingi įvykiai.  
nes jis priveda prie rimtų problemų.  
mačiau agresyvių geriančių žmonių,  
nenoriu tokiu tapti.  
man labiau patinka sveiki gėrimai.



### **Ne, ačiū, aš nenoriu išbandyti narkotikų, nes:**

nenoriu būti apsvaigęs ir prarasti kontrolę.  
nenoriu į save kišti neaišku iš ko pagamintos chemijos.  
man gaila tiek daug pinigų tokiom nesąmonėm.  
turiu lakią vaizduotę ir be narkotikų.  
net ir nuo vieno karto galima tapti priklausomu, tad tai tikrai ne man.  
geriau nueisiu pasportuoti.  
nenoriu papulti į reanimaciją.



# Ar išankstinės nuostatos neklaidina?

6  
užsiėmimas

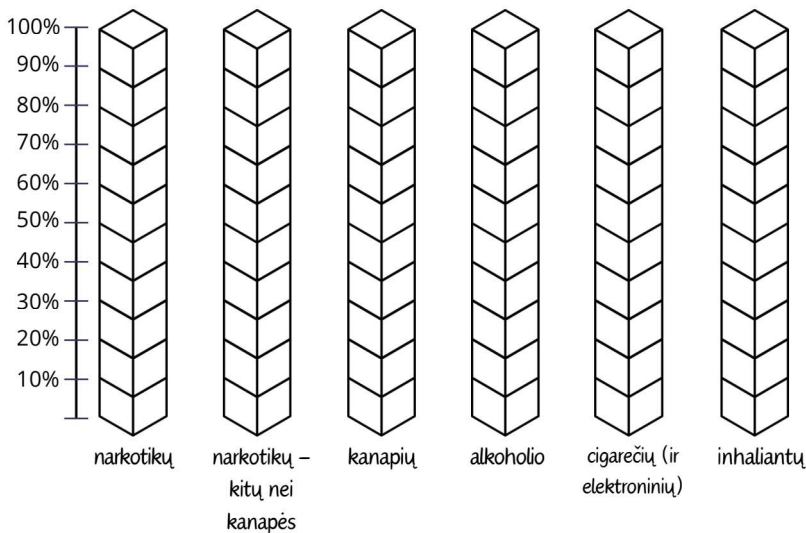
Mes dažnai galvojame, kad žinome, kaip elgiasi kiti žmonės – net jei to iš tikrųjų nežinome. Kartais mums tik atrodo, kad „visi taip daro“, todėl pradėdami manyti, jog taip elgtis yra normalu ar net būtina, jei nori pritapti, pvz. avėti „madingus“ gerokai per didelius ir nepatogius batus.

Taip veikia išankstinės nuostatos – iš anksto susidarome nuomonę apie žmones ar jų elgesį, neturėdami visos informacijos. Pavyzdžiui, gali atrodyti, kad tam tikros grupės žmonės rengiasi vienodai, mėgsta tuos pačius dalykus ar elgiasi tam tikru būdu. Tačiau tikrovė dažnai būna įvairesnė.

Šio užsiėmimo metu aiškinsimės, kaip atsiranda tokios nuostatos, kodėl jos gali būti klaidinančios ir kaip išmokti mąstyti savarankiškai, nepasiduodant spaudimui „būti kaip visi“.

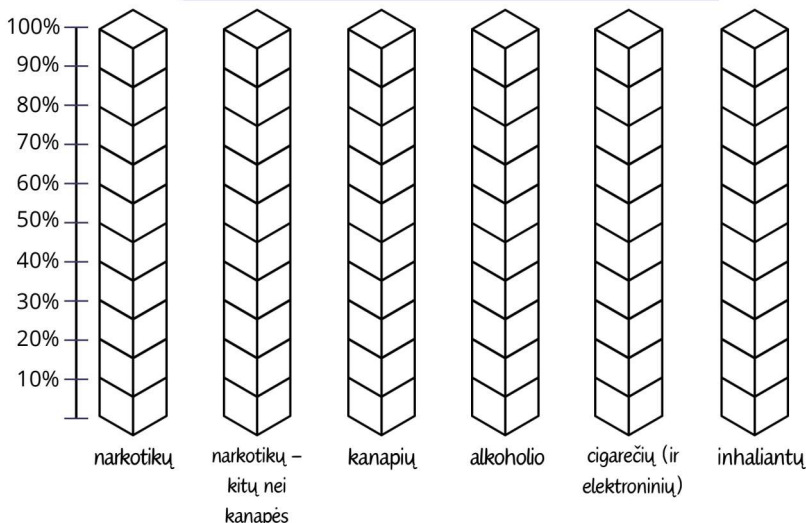


Kaip manai, kiek paauglių bent kartą gyvenime vartojo šių psichoaktyvių medžiagų Lietuvoje?



Nuspalvink stulpeliuose tiek langelių, kiek procentų nori pažymėti diagramoje. Viena langelis – 10%. Gali nuspalvinti ir dalį langelio ir šalia parašyti skaičiais.

Kaip manai, kiek paauglių per pastarąsias 30 d. vartojo šių psichoaktyvių medžiagų Lietuvoje?

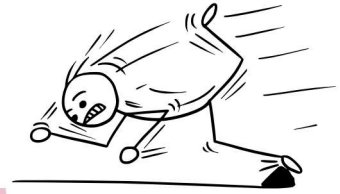


O dabar tuose pačiuose stulpeliuose kita spalva pasižymėk realius skaičius, kuriuos mokytojas, pagal atliktus ESPAD tyrimus, tau pasakys.



# Alkoholis. Kokie pavojai ir kaip apsisaugoti?

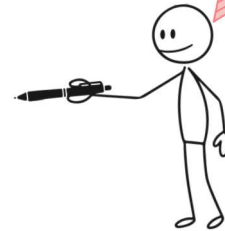
Alkoholis – tai medžiaga, kuri sukelia priklausomybę ir kenkia sveikatai. Dažnai girdime, kad žmonėms, ypačiai jauniems, jo vartoti nereikėtų, ir tam yra rimtų priežasčių. Vis dėlto, bene kasdien galime matyti suaugusiuosius ar vyresnius paauglius, kurie geria alkoholį. Tai gali kelti klausimų ir smalsumo.



Kodėl žmonės renkasi vartoti alkoholį, net žinodami apie galimą žalą? Su kokiais pavojais jie gali susidurti? Ir svarbiausia – kaip tu gali apsisaugoti save, priimti saugius sprendimus ir nepasiduoti spaudimui?

Surašyk žemiau išsimėčiusius veiksnius į tinkamus laukelius

Yra 3 pagrindiniai veiksniai – tiek RIZIKOS, tiek APSAUGINIAI – kurie gali nulemti alkoholio bei kitų psichotropinių medžiagų vartojimą.



## RIZIKA

## APSAUGA

### SOCIALINIAI

- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 

### BIOLOGINIAI

- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 

### PSICHOLOGINIAI

- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 

Silpna sveikata

Pasitikėjimas savimi

Draugai, vartojantys alkoholį

Neatsparumas ligoms

Sportuojantys draugai

Energijos stoka

Artimųjų ratas

Aukštas savęs vertinimas

Psichologinės problemos

Atsiskyrimas

Stipri sveikata

Įdomi veikla



# Kokia rūkymo žala?

Rūkymas yra žalingas įprotis, kuris gali sukelti stiprią priklausomybę ir rimtai pakenkti sveikatai. Tabako dūmuose yra daug kenksmingų medžiagų, kurios veikia plaučius, širdį ir visą organizmą. Kuo anksčiau žmogus pradeda rūkyti, tuo sunkiau vėliau sustoti.

Kartais rūkymas gali atrodyti kaip būdas pritaipyti prie kitų ar pasirodyti vyresniam. Tačiau svarbu žinoti, kaip iš tikrųjų rūkymas veikia kūną, nuotaiką ir kasdienį gyvenimą. Turėdamas teisingą informaciją, gali lengviau priimti sprendimus, kurie padeda išlikti sveikam ir nepriklausomam.



## KAI ŽINAI, LENGVIAU PRIIMI SPRENDIMĄ

### Ar žinai, ką rūkai?

#### Propan-1,2-diolis

Naudojamas gaminant dažų tirpiklius

#### Akroleinas

Cheminė medžiaga skirta piktybiškos naikinai

#### Kancerogenai

Medžiagos, sukeliančios vėžį

#### Kadmis

Naudojamas baterijose

#### Nikotinas

Naudojamas gaminant priemones nuo kenkėjų

#### Diacetilas

Kvapioji medžiaga

#### Sunkieji metalai

Toksiški, gali sukelti organų pažeidimus (pvz., Nikelis)

#### Benzenas

Pramoninis tirpiklis, gaunamas iš valytos žaliavinės naftos

#### Dietileno glikolis

E. skysčių pagrindas, taip pat aptinkamas aušinimo skystyje

NTAKO

### Ar žinai, ką rūkai?

#### Anglies monoksidas

Nuodingos dujos, išsiskiria degant cigaretei

#### Formaldehidas

Naudojamas laboratorijose kaip konservantas

#### Chromas

Naudojamas dažams gaminti

#### Kadmis

Naudojamas baterijose

#### Nikotinas

Naudojamas gaminant priemones nuo kenkėjų

#### Amoniakas

Bespalvės nuodingos dujos

#### Arsenas

Nuodai

#### Benzenas

Pramoninis tirpiklis, gaunamas iš valytos žaliavinės naftos

NTAKO

### KASMET PAGAMINAMA ŠEŠI TRILIJONAI CIGAREČIŲ, KURIOS TERŠIA IR ALINA APLINKĄ



#### KASMET...



600 milijonų medžių nukertami cigarečių gaminimui. To pasekoje didėja miškų nykimas ir dykumėjimas



Išskiriama 84 milijonai tonų CO<sub>2</sub> gaminant tabako produktus, kurio kiekis prilygsta 280 000 raketų paleidimui į kosmosą



22 trilijonai litrų vandens sunaudojami cigarečių gamybai, eikvojant svarbius vandens išteklius



200 000 hektarų žemės kasmet paruošiami tabako auginimui ir džiovinimui. Tam panaudojamas plotas lygus trečdaliui viso Amazonės miškų ploto



27,2 milijonai tonų materialinių išteklių reikalingi cigaretėms pagaminti, eikvojant svarbius iškastinio kuro ir metalų išteklius



62,2 petadžuliai energijos sunaudojami cigarečių gamybai, taip padidinant išskiriamo CO<sub>2</sub> kiekį



25 milijonai metrinių tonų atliekų pagaminama per visą tabako užauginimo ir paruošimo ciklą



4,5 trilijonai cigarečių nuorūkų patenka į aplinką, nuodija vandens augaliją ir gyvūniją, teršia paplūdimius ir miesto gyvenamąsias erdves



7000 cheminių medžiagų iš cigarečių pasklinda į aplinką, iš kurių 70 yra kancerogenai

**Aptarkite MITUS ar FAKTUS apie elektronines cigaretes**

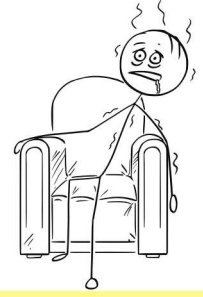


#### MITAS AR FAKTAS?

1. El. cigaretės nekelia pavojaus sveikatai
2. El. cigaretės nepavojingos aplinkiniams
3. Tai puiki pagalba metantiems rūkyti
4. Vartoti el. cigaretes saugu
5. El. cigaretės nesukelia priklausomybės
6. El. cigaretes galima rūkyti be paliovos



# Narkotikai. Renkuosi save



Apie narkotikus dažnai girdime įvairių dalykų – kartais jie vaizduojami kaip kažkas įdomaus ar „suaugėliško“, tačiau iš tikrųjų tai medžiagos, kurios gali stipriai paveikti smegenis, kūną ir gyvenimą. Jie sukelia priklausomybę, o poveikis gali būti pavojingas tiek sveikatai, tiek emocinei savijautai, atsiranda asmeninės problemos, prarandami bendravimo ir kontrolės jėgūdziai.

Yra daugybė narkotinių medžiagų, kurios rūkant, geriant, uostant ar kitais būdais vartojant patenka į kraują ir juo pasiekia smegenis. Paveikti smegenys žmogų priverčia jaustis skirtingai - nuramina arba suaktyvina, sukelia baimę, slopina, apsvaigina ir pan.

Jauname amžiuje smegenys dar vystosi, todėl narkotikų poveikis gali būti dar stipresnis ir žalingesnis. Be to, sprendimai, priimti iš smalsumo ar dėl draugų spaudimo, gali turėti ilgalaikių pasekmių.

Šiame užsiėmime kalbėsime apie tai, kas yra narkotikai, kokią žalą jie gali sukelti ir kaip atpažinti situacijas, kuriose svarbu apsaugoti save. Žinios ir gebėjimas pasakyti „ne“ padeda išlikti laisvam rinktis tai, kas tau iš tikrųjų naudinga - rinktis save.

## KAS YRA PRIKLAUSOMYBĖ NUO NARKOTIKŲ?

Priklausomybė nuo narkotikų yra lėtinė, recidyvinė psichikos liga, apibūdinama sunkiai įveikiamu potraukiu vartoti narkotikus, nepaisant žalingų pasekmių. Tai – smegenų liga, kadangi narkotikai keičia smegenų struktūrą ir veiklą. Šie smegenų pokyčiai yra ilgalaikiai ir sukelia žalingą narkotikų vartotojų elgesį.



## KODĖL IŠSIVYSTO PRIKLAUSOMYBĖ NARKOTIKAMS?

Vartojimo pradžioje gali atrodyti, kad narkotikų poveikis yra teigiamas. Žmonės tiki, kad gali kontroliuoti vartojimą. Tačiau narkotikai gali greitai užgožti jų gyvenimą. Tam tikrą laiką tęsiant vartojimą, narkotikų malonus poveikis sumažėja ir jų vartojimas jau tampa būtinas tam, kad asmuo jaustųsi įprastai. Narkotikų vartotojai pasiekia būklę, kai jie ieško ir vartoja narkotikus bet kuria kaina, nepaisydami jiems ir jų artimiesiems iškylančių milžiniškų problemų. Kai kurie asmenys jau ankstyvame vartojimo etape pradeda jausti dažnesnių ir didesnių narkotikų dozių poreikį.

**Kaip manai, kodėl žmonės vartoja narkotikus?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

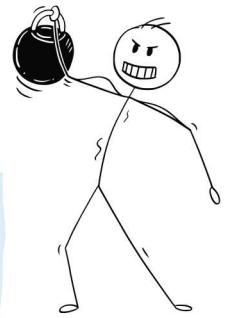




# Sunkumai mus stiprina

Gyvenime būna momentų, kai sunku: spaudžia draugai, nesiseka mokykloje, pykstiesi su tėvais ar tiesiog viskas erzina. Kai kurie žmonės griebiasi alkoholio ar narkotikų, kad pamirštų savo problemas ar atidėtų jų sprendimą, tačiau tai yra netinkamas būdas. Taip bandydami spręsti problemą, žmonės ne tik jos neišsprendžia, bet ir padaro sau žalą.

Šioje temoje kalbėsime apie tai, kaip susitvarkyti su sunkumais ir kaip atrasti savyje jėgų net tada, kai atrodo, kad jų nėra arba situacija neturi išeities.



KAIP SUPRANTI ŽODĮ "ĮVEIKTI", KALBANT APIE SUNKUMUS?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Neretai mums tenka įveikti ir kitokias problemas – tai mūsų pačių trūkumai ar sunkumai, kurie nuo mūsų nepriklauso, pvz.: galbūt išaugome labai aukšti ar žemi. Taip pat gali tecti įveikti laikinas situacijas, tarkim, kažkokio daikto praradimas ar išsiskyrimas. Visada yra dalykų, kurių pakeisti nepavyks.**

**SUNKUMAI IR SILPNYBĖS, KURIAS TENKA ĮVEIKTI**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**STIPRYBĖS, KURIOS GALI PADĖTI ĮVEIKTI SUNKUMUS**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

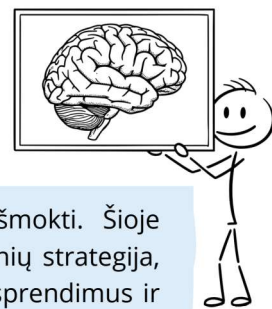
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Problemos? Išspręskim jas!



Kartais problema gali atrodyti kaip didelė siena tavo kelyje – nežinai, nuo ko pradėti, pasimeti ir atrodo, kad nėra gero sprendimo. Tokiose situacijose gali sustoti ne tik veiksmai, bet ir mintys: kuo daugiau galvoji, tuo sunkiau apsispręsti.

Gera žinia ta, kad spręsti problemas galima išmokti. Šioje pamokoje susipažinsime su paprasta penkių žingsnių strategija, kuri padės nepasimesti, aiškiau pamatyti galimus sprendimus ir drąsiau judėti pirmyn, net kai situacija atrodo sudėtinga.

## PROBLEMINĖS SITUACIJOS

LAURA NUOLAT VĒLUOJA Į PAMOKAS, NES PRAMIEGA ŽADINTUVO SKAMBUČĮ. KAIP JI GALĖTŲ ĮVEIKTI ŠIĄ PROBLEMĄ, KAD ATEITI Į MOKYKLĄ LAIKU?

VILIJOS TĖVAI NAMIE DAUG RŪKO. PASYVUS RŪKYMAS YRA ŽALINGAS SVEIKATAI IR TODĖL JI NENORI KVĖPUOTI CIGAREČIŲ DŪMAIS. KAIP JI GALĖTŲ PASIELGTI?

TOMO PAPRAŠĖ PASAUGOTI CIGAREČIŲ PAKELĮ. JAM BŪTŲ SMALSU PABANDYTI JŲ, BET JIS NORI, KAD KAS NORS DAR PABANDYTŲ KARTU SU JUO. KLASĖJE JIS PASIŪLO DRAUGAMS, TARP JŲ IR DOMUI, PARŪKYTI. BET DOMAS APSISPRENDEŠ NIEKADA NERŪKYTI, KAIP JIS TURĖTŲ PASIELGTI?

TĖJA JAU SENIAI YRA APSISPRENDUSI NEVARTOTI ALKOHOLIO. JI EIS Į VAKARĖLĮ, KURIAME BUS ALKOHOLINIŲ KOKTEILIŲ SU SULTIMIS AR LIMONADAIS. KĄ JAI DARYTI?

ROKAS GAVO BLOGĄ PAŽYMĮ IŠ MATEMATIKOS KONTROLINIO, NES JIS RUOŠIASI STUDIJUOTI MATEMATIKĄ, TODĖL JAM KIEKVIENO TESTO AR KONTROLINIO DARBO REZULTATAI JAM YRA YPAČ SVARBŪS. KĄ JAM DARYTI?

JAUNESNYŠIS SAULIAUS BROLIS VISĄ LAIKĄ PRALEIDŽIA NARŠYDAMAS INTERNETE. SAULIUS PYKSTASI SU BROLIU, NES TURI NAUDOTIS SENŲ NAMŲ KOMPIUTERIU RUOŠDAMAS NAMŲ DARBUS. KAIP JONAS GALĖTŲ IŠSPRĖSTI ŠIĄ PROBLEMĄ?

Užrašyk savo sugalvotą situaciją



Pabandykite šioms situacijoms rasti sprendimus, naudojantis 5-kių žingsnių planu

### 5 ŽINGSNIŲ PLANAS SPRĖSTI PROBLEMAS

#### 1 ŽINGSNIS

Problemos apibrėžimas. Kokia yra mano problema? Kas vyksta? Kaip aš jaučiuosi? Pasistenk išsiaiškinti problemos priežastis.

#### 3 ŽINGSNIS

Sprendimų įvertinimas. Įvertink visus sugalvotus sprendimus, apsvarstydamas visus jų privalumus ir trūkumus, taip pat atsižvelgdamas į trumpalaikes ir ilgalaikes pasekmes. Remdamasis įvertinimo išvadomis, atsisakyk sunkiausiai įgyvendinamų sprendimų.

#### 2 ŽINGSNIS

Galimi sprendimai – galvok ir kalbėk. Sugalvok kiek įmanoma daugiau sprendimų variantų (mąstyk kūrybiškai), pasikalbėk su žmonėmis, kuriais pasitiki. Pasistenk kaip įmanoma tiksliau apibūdinti savo savijautą

#### 4 ŽINGSNIS

Vienas sprendimas. Pasirink vieną sprendimą ir įgyvendink jį.

#### 5 ŽINGSNIS

Mokykis iš savo paties pasirinkimo. Apmąstyk pasirinkto sprendimo rezultatus. Ko tu išmokai? Kas pasikeitė? Ar jautiesi geriau?



# Išsikelkime ir siekime savo tikslų

Kiekvienas iš mūsų apie kažką svajoja – išmokti naują dalyką, geriau sportuoti, susirasti draugų ar pasiekti geresnių rezultatų mokykloje. Tačiau vien svajonės dar nėra tikslai. Kad svajonė taptų pasiekiamą, reikia žinoti, ko nori, ir turėti planą, kaip to sieksi.

Kartais tikslai atrodo per dideli arba sunkiai įgyvendinami, todėl norisi viską atidėti. Tačiau kai išmokstame išsikelti aiškius, realius tikslus ir žengti mažais žingsniais, net dideli dalykai tampa įveikiami.

Šiame užsiėmime mokysimės, kaip atpažinti savo norus, paversti juos tikslais ir susikurti paprastą planą, kuris padės judėti pirmyn.



Laiptai atvaizduoja tavo kelią iki ilgalaikio tikslo – pasiekti jį iš karto atrodo neįmanoma, bet jeigu ant kiekvieno laipto užrašysi žingsnius, t.y. veiksmus, kurie padės nuosekliai pasiekti tavo tikslo, jis taps pasiekiamu.

Iš pradžių atskirk trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus

3 žingsnis

2 žingsnis

1 žingsnis



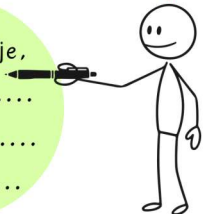
TA-DARAAAM!!!

Pagalvok ir užrašyk savo ilgalaikį tikslą ir žingsnius, kuriais jį sieksi. Kas galėtų sutrukdyti jį pasiekti?



MANO ILGALAIKIS TIKSLAS:

„Svarbiausias dalykas, kurio norėčiau pasiekti ateityje, yra .....  
.....  
.....



KAIP TABAKAS, ALKOHOLIS AR NARKOTIKAI GALĖTŲ SUTRUKDYTI TAU PASIEKTI SAVĄJĮ TIKSLĄ?

.....  
.....  
.....  
.....

## Ir pabaigai - įvertink programą “Nepriklausomas”

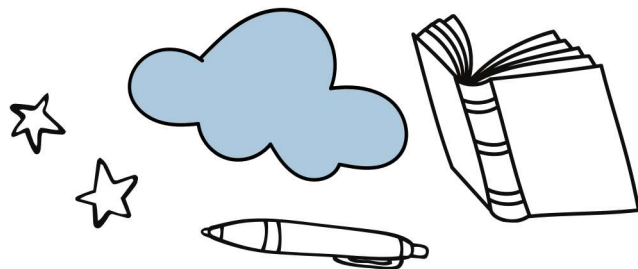
Atsiversk šio sąsiuvinio pirmąjį pamoką ir peržvelk savo lūkesčius šiai programai. Ar tau pavyko pasiekti išsikeltus tikslus?

Taip, nes...

Ne, nes...



# Savaitės planuoklis



Pirmadienis

Ką reikia nuveikti

Antradienis

Trečiadienis

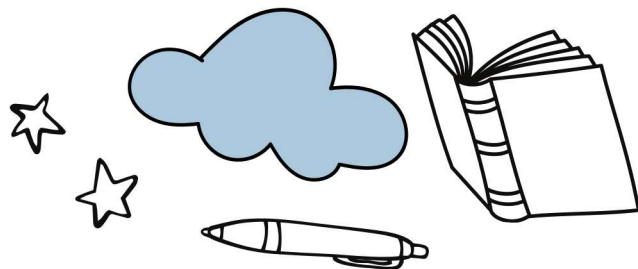
Ketvirtadienis

Savaitės tikslas

Penktadienis



# Savaitės planuoklis



Pirmadienis

Ką reikia nuveikti

Antradienis

Trečiadienis

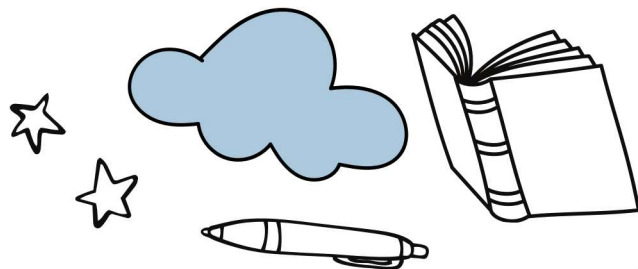
Ketvirtadienis

Savaitės tikslas

Penktadienis



# Savaitės planuoklis



Pirmadienis

Ką reikia nuveikti

Antradienis

Trečiadienis

Ketvirtadienis

Savaitės tikslas

Penktadienis



# NEPRIKLAUSOMAS



## **“Nepriklausomas” užsiėmimų sąsiuvinis**

Šis užsiėmimų sąsiuvinis yra vaikams ir jų palinkos nariams skirtos prevencinės programos: “Nepriklausomas” dalis, sukurta įgyvendinant projektą: “Visuomenės sveikatos paslaugų kokybės gerinimas Kaišiadorių rajone” Nr. 22-522-P-0001

“Nepriklausomas” - tai alkoholio, tabako ir įvairių narkotinių medžiagų prevencinė programa vaikams, jų tėvams ir mokytojams.



**Bendrai finansuoja  
Europos Sąjunga**

