



## **Socialinės reabilitacijos programa psichikos sutrikimų turintiems asmenims**

# SAVĖS PRIEŽIŪROS ĮGŪDŽIŲ IR ASMENINĖS HIGIENOS UGDYMO PROGRAMA

|                            |                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Programos pavadinimas      | SAVĖS PRIEŽIŪROS ĮGŪDŽIŲ IR ASMENINĖS HIGIENOS UGDYMO PROGRAMA                                                                                                                                |
| Mokymosi trukmė            | 36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)                                                                                                                                  |
| Įgyjamos kompetencijos     | Įgys žinių apie savo kūno priežiūrą, bus ugdomi sveikos gyvensenos įgūdžiais, išmoks prisižiūrėti save, taps savarankiškesni, pradės suvokti save ir savo galimybes, labiau pasitikės savimi. |
| Kiti duomenys              | Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams                                                                                                    |
| Baigiamojo tikrinimo forma | 1 testas (10 klausimų)                                                                                                                                                                        |

## Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Asmenys, mokydamiesi pagal šią programą įgys žinių apie asmens higieną ir savipriežiūrą, bus formuojama asmens savivoka, kuri padės nuosekliai laikytis dienos ritmo; bus ugdomi asmens higienos ir savipriežiūros įgūdžiai. Asmens higiena padeda saugoti ir stiprinti sveikatą, o savalaikis higienos ugdymas yra svarbus palaikant ir stiprinant sveikatą. Atsižvelgiant į asmens amžių, ligą ir individualius gebėjimus, ypač svarbu mažais žingsneliais diegti asmeninės higienos įgūdžius, aptarti, ką ir kodėl darome. Kartojimu įgytas gebėjimas gali tapti įgūdžiu ir įpročiu tolimesniam gyvenimui.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai, bus tobulinami asmens higienos ir savipriežiūros įgūdžiai bei gebėjimai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokysis pakartotinai.

| Eil. Nr.    | MOKYMO PLANAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Skiriama valandų |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>I.</b>   | <b>Teorinis mokymas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>16</b>        |
| 1.          | Rankų plovimas, veido prausimas, plaukų, burnos ertmės, dantų, bei kūno priežiūra.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2                |
| 2.          | Naudojimasis tualetu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                |
| 3.          | Drabužių ir avalynės priežiūra.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4                |
| 4.          | Elgesio kultūra prie stalo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4                |
| 5.          | Asmeninių daiktų priežiūra.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4                |
| <b>II.</b>  | <b>Praktinis mokymas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>14</b>        |
| 1.          | Praktiškai susipažinti su rankų plovimo, veido prausimo, plaukų, burnos ertmės ir dantų kūno priežiūros esminiais aspektais. Bus ugdomi įgūdžiai: atsiraitoti laisvas rankoves, atsisukti vandens čiaupą, imti muilą ir muiluoti rankas, plauti muiluotas rankas tekančiu vandeniu, praustis veidą, šluostyti rankas ir veidą savo rankšluosčiu, pakabinti rankšluostį ant pakabos į vietą, užsitraukti, susitvarkyti rankoves. Bus mokoma kaip valyti dantis ir pan. | 2                |
| 2.          | Išmokti tvarkingai naudotis tualetu ir dušu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                |
| 3.          | Praktiškai susipažinti su pagrindiniais drabužių ir avalynės priežiūros (plovimo, lyginimo, susidėjimo) elementais.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5                |
| 4.          | Bus ugdomi įgūdžiai: ligoninėje surasti savo vietą prie stalo, paimti ir taisyklingai laikyti stalo įrankius, stengtis valgyti tvarkingai, gerti iš puoduko, naudotis servetėle, atsistojus pristumti kėdę prie stalo.                                                                                                                                                                                                                                                | 5                |
| 5.          | Praktiškai susipažinti su pagrindiniais asmeninių daiktų priežiūros elementais.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4                |
| <b>III.</b> | <b>Baigiamasis žinių vertinimas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>         |
|             | <b>Iš viso:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>36</b>        |

## KULINARINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMA

|                            |                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Programos pavadinimas      | KULINARINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMA                                                                                                                                               |
| Mokymosi trukmė            | 36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)                                                                                                                      |
| Įgyjamos kompetencijos     | Įgys mitybos pagrindų, tradicinių patiekalų, sveiko ir įvairaus maisto gaminimo subtilybių. Sužinos apie įvairių patiekalų gamybos procesą, receptų išradimo istorijas, jų kilmę. |
| Kiti duomenys              | Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams                                                                                        |
| Baigiamojo tikrinimo forma | 1 testas (10 klausimų)                                                                                                                                                            |

### Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Pagal šią programą gali mokytis asmenys, išklause įvadinį saugos ir sveikatos, priešgaisrinės saugos instruktavimą mokymo vietoje.

Asmenys, mokydamiesi pagal šią programą susipažins su pagrindinėmis kulinarijos technologijų sąvokomis, įgys mitybos pagrindų, tradicinių patiekalų, sveiko ir įvairaus maisto gaminimo subtilybių. Sužinos apie įvairių patiekalų gamybos procesą, receptų išradimo istorijas, jų kilmę.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai, bus tobulinami kulinariniai įgūdžiai ir gebėjimai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias, geba gaminti įvairius patiekalus ir saugiai naudotis virtuvės įrankiais. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokosi pakartotinai.

| Eil. Nr.    | MOKYMO PLANAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Skiriama valandų |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>I.</b>   | <b>Teorinis mokymas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>20</b>        |
| 1.          | Maisto produktai ir jų savybės.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2                |
| 2.          | Saugus elgesys su stalo ir kitais virtuvės įrankiais.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                |
| 3.          | Stalo ir kitų virtuvės įrankių priežiūra.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1                |
| 4.          | Receptų išradimo istorijos, jų kilmė.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                |
| 5.          | Įvairių patiekalų gamybos procesas ir gaminimo subtilybės.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8                |
| 6.          | Maisto patiekalai savo šventėms ir ne tik...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5                |
| <b>II.</b>  | <b>Praktinis mokymas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>14</b>        |
| 1.          | Susipažins su maisto produktai ir jų savybėmis.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2                |
| 2.          | Išmokti saugiai elgtis su stalo ir kitais virtuvės įrankiais bei juos prižiūrėti.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2                |
| 3.          | Praktiškai susipažins su maisto produktų ruošos elementais (pasakos apie produktų eiliškumą, skaičius, svers, matuos ir pan.).                                                                                                                                                                                                                                                               | 2                |
| 4.          | Ruoš maisto patiekalus, eksperimentuos (stebės kaip maistas keičiasi gamybos procese), mokysis kūrybiškumo (kurs, improvizuos, lavina vaizduotę); įgys socialinių gebėjimų (atsakomybė, gebėjimas saugiai naudotis virtuvės įrankiais, higiena, bendradarbiavimas su kitais, pasitikėjimas savimi); lavins smulkiąją motoriką (pjaustys, plaks, minkys, vynios, pils, maišys, suks ir pan.). | 6                |
| 5.          | Internete, ieškoti informacijos bei paveikslėlių apie stalų serviravimą ir maisto patiekalų pateikimą.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2                |
| <b>III.</b> | <b>Baigiamasis žinių vertinimas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>         |
|             | <b>Iš viso:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>36</b>        |

## SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMA

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Programos pavadinimas      | SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMA                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Mokymosi trukmė            | 36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Įgyjamos kompetencijos     | Įgys pasitikėjimo savimi, sveikatą palaikančius ir stiprinančius gyvenimo įgūdžius; žinių apie nelaimingų atsitikimų ir įvairių ligų priežasčių šalinimą, rūkymo nutraukimą, cholesterolio mažinimą, bei informacijos padedančios sukurti ir išlaikyti saugią sveikatą socialinę ir užimtumo veikos aplinką, mitybos principus ir pan. |
| Kiti duomenys              | Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams                                                                                                                                                                                                                                             |
| Baigiamojo tikrinimo forma | 1 testas (10 klausimų)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams). Siekiama suteikti žinių ir suformuoti įgūdžius, reikalingus ligų prevencijai, geresnei gyvenimo kokybei užtikrinti bei sveikatai ir darbingumui išsaugoti.

Sveikos gyvenimo įgūdžių ugdymo programos tikslas – ugdyti psichikos negalią turinčių asmenų elgesį, požiūrį į vertybes, formuojančias individo fizinę, psichinę sveikatą, ir visos visuomenės sveikos gyvenimo pamatus.

Programos uždaviniai: mokyti asmenis saugoti savo sveikatą; padėti suprasti kenksmingų įpročių ir kitų sveikatai neigiamą įtaką darančių veiksnių žalą; mokyti priimti teisingus sprendimus, kaip saugoti sveikatą.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai, bus tobulinami sveikos gyvenimo įgūdžiai ir gebėjimai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atlieka nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokosi pakartotinai.

| Eil. Nr.    | MOKYMO PLANAS                                                                                                                                                | Skiriama valandų |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>I.</b>   | <b>Teorinis mokymas</b>                                                                                                                                      | <b>20</b>        |
| 1.          | Žalingų priklausomybių (rūkymo, alkoholio, piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis) prevencija.                                                             | 3                |
| 2.          | Saugios aplinkos formavimas ir rizikos veiksnių darbo (užimtumo veiklos) aplinkoje valdymas.                                                                 | 3                |
| 3.          | Fizinis aktyvumas ir grūdinimasis.                                                                                                                           | 3                |
| 4.          | Psichikos sveikatos stiprinimas, psichosocialinės aplinkos gerinimas, streso kontrolė.                                                                       | 3                |
| 5.          | Neinfekcinių susirgimų ir ligų prevencija (kaulų-raumenų sistemos ligos, širdies-kraujagyslių ligų, depresijos, vėžinių susirgimų, cukrinio diabeto ir kt.). | 3                |
| 6.          | Traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencija.                                                                                                                  | 2                |
| 7.          | Sveikos mitybos skatinimas ir nutukimo prevencija.                                                                                                           | 3                |
| 8.          | Asmens higienos įgūdžių ugdymas.                                                                                                                             | 3                |
| 9.          | Saugios veiklos organizavimas, veiklos ir poilsio režimo užtikrinimas.                                                                                       | 3                |
| 10.         | Pagyvenusių žmonių sveikatos stiprinimas ir darbingumo išlaikymas.                                                                                           | 2                |
| <b>II.</b>  | <b>Praktinis mokymas</b>                                                                                                                                     | <b>6</b>         |
| 1.          | Susipažins su pagrindiniais fiziniais pratimais, siekiant palaikyti fizinį aktyvumą.                                                                         | 2                |
| 2.          | Išmoks susidaryti dienos užimtumo ir poilsio dienotvarkę.                                                                                                    | 2                |
| 3.          | Praktiškai išbandys atsipalaidavimo, streso įveikos metodus.                                                                                                 | 2                |
| <b>III.</b> | <b>Baigiamasis žinių vertinimas</b>                                                                                                                          | <b>2</b>         |
|             | <b>Iš viso:</b>                                                                                                                                              | <b>36</b>        |

## PSICHOEDUKACIJOS PROGRAMA

|                            |                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Programos pavadinimas      | PSICHOEDUKACIJOS PROGRAMA                                                                                                                                                                           |
| Mokymosi trukmė            | 36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)                                                                                                                                        |
| Įgyjamos kompetencijos     | Asmenys gebės atpažinti ir išreikšti jausmus, suprasti savo bendravimo būdą santykiuose, suprasti santykiuose savo ribas, gebės pasirinkti būdus kaip elgtis stresinėse, konfliktinėse situacijose. |
| Kiti duomenys              | Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams                                                                                                          |
| Baigiamojo tikrinimo forma | 1 testas (10 klausimų)                                                                                                                                                                              |

### Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta mokyti psichikos negalią turinčius asmenis (teismo psichiatrijos pacientus).

Asmenys, mokydamiesi pagal šią programą įgys žinių ir įgūdžių apie ligą bei sveikatą, remiantis mokslinėmis medicinos ir psichologijos teorijomis, siekiant, kad pacientas geriau įsisąmonintų savo būklę, bei pagerinti bendradarbiavimą gydymo procese. Psichoedukacija – tai pacientų ir jų artimųjų informavimas apie psichikos sutrikimus, ankstyvosios psichozės atkryčio simptomus, psichikos sutrikimų atsiradimą skatinančius ir nuo jų apsaugančius veiksnius, gydymo metodus, jų taikymo privalumus ir trūkumus.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atlieka nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokosi pakartotinai.

| Eil. Nr.    | MOKYMO PLANAS                                                                         | Skiriama valandų |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>I.</b>   | <b>Teorinis mokymas</b>                                                               | <b>11</b>        |
| 1.          | Kas yra psichoedukacija ir kodėl ji svarbi?                                           | 0,5              |
| 2.          | Emocijų ir kūno pojūčių atpažinimas, konstruktyvus jų išreiškimas.                    | 1,5              |
| 3.          | Savęs pažinimas grupėje per santykį su kitu.                                          | 1,5              |
| 4.          | Bendravimo įgūdžiai bei sunkumai.                                                     | 1,5              |
| 5.          | Kontakto ribos santykiuose.                                                           | 1,5              |
| 6.          | Streso poveikis konfliktinėse situacijose.                                            | 1,5              |
| 7.          | Savipagalba, pasitikėjimas savimi.                                                    | 1                |
| 8.          | Kūrybiškumas - emocinės būklės gerinimui.                                             | 1                |
| 9.          | Naujausi moksliniai tyrimai apie žmogaus psichologiją.                                | 1                |
| <b>II.</b>  | <b>Praktinis mokymas</b>                                                              | <b>24</b>        |
| 1.          | Padėti atpažinti emocijas ir kūno pojūčius, bei mokyti konstruktyviai juos išreikšti. | 3                |
| 2.          | Padėti atpažinti save grupėje per santykį su kitu.                                    | 3                |
| 3.          | Padėti lavinti bendravimo įgūdžius, nagrinėti priežastis kas trukdo bendrauti.        | 3                |
| 4.          | Padėti suprasti kontakto ribas santykiuose.                                           | 3                |
| 5.          | Padėti nagrinėti streso poveikį konfliktinėse situacijose.                            | 3                |
| 6.          | Padėti ugdyti gebėjimą teikti savipagalbą, stiprinti pasitikėjimą savimi.             | 3                |
| 7.          | Padėti ugdyti kūrybiškumą ir gebėjimą jį taikyti savo emocinės būklės gerinimui.      | 3                |
| 8.          | Pateikti naujausius mokslinius tyrimais apie žmogaus psichologiją.                    | 3                |
| <b>III.</b> | <b>Baigiamasis žinių vertinimas</b>                                                   | <b>1</b>         |
|             | <b>Iš viso:</b>                                                                       | <b>36</b>        |

## RANKDARBIŲ PROGRAMA

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Programos pavadinimas      | RANKDARBIŲ PROGRAMA                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Mokymosi trukmė            | 36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)                                                                                                                                                                                                           |
| Įgyjamos kompetencijos     | Darbinio ir kūrybinio proceso metu lavinami smulkiosios motorikos gebėjimai, kraujotaka, individualaus bei komandinio darbo įgūdžiai, dėmesio sutelkimas, susikaupimas, kantrybė, kruopštumas, skatinamas verslumas, stiprina savimonę ir gebėjimą pozityviai mąstyti. |
| Kiti duomenys              | Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams                                                                                                                                                                             |
| Baigiamojo tikrinimo forma | 1 testas (10 klausimų)                                                                                                                                                                                                                                                 |

### Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta sudaryti sąlygas psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams) atsiskleisti ir formuoti asmenybei, plėtoti kūrybinius, meninius gebėjimus, lavinti įgūdžius, ugdyti pasitikėjimą savimi, kūrybiškai veikti ir improvizuoti, mokoma bendrauti ir bendradarbiauti komandoje.

Pagal šią programą gali mokytis asmenys išklause įvadinį saugos ir sveikatos, priešgaisrinės saugos instruktavimą mokymo vietoje.

Asmenys, mokydamiesi pagal šią programą susipažins su rankdarbių įvairove; išmoks dirbti su įvairiomis priemonėmis kuriant rankdarbius; išsiugdys kūrybinius sugebėjimus; turės galimybę savirealizacijai; išmoks savarankiškumo; išsiugdys individualaus ir darbo komandoje įgūdžius; išmoks saugiai naudotis įrankiais; išsiugdys bendravimo bei bendradarbiavimo įgūdžius; turės galimybę eksperimentuoti ir išmoks taisyti padarytas klaidas; integruosis į visuomenę, eksponuodami savo sukurtus gaminius mugėse, parodose; turės suvokimą apie verslumo galimybę, parduodami savo sukurtus rankdarbius mugėse.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai, bus tobulinami įgūdžiai ir gebėjimai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atlieka nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokosi pakartotinai.

| Eil. Nr.    | MOKYMO PLANAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Skiriama valandų |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>I.</b>   | <b>Teorinis mokymas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b>         |
| 1.          | Socialinių įgūdžių ugdymas ir palaikymas (saugus disponavimas darbo įrankiais ir priemonėmis).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                |
| 2.          | Užsiėmimai rankdarbių programoje. Saviraiškos ir kūrybiškumo ugdymas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                |
| <b>II.</b>  | <b>Praktinis mokymas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |
| 1.          | Užsiėmimų metu, individualiai ar grupėse stiprinami neįgaliųjų gebėjimai savarankiškai spręsti kasdienes problemas. Tai neįgaliųjų asmeninių poreikių nustatymas, stebėsena ir vertinimas, asmenybės saviugda, asmenybės socializacijos plėtotė, savęs pateikimas ir atstovavimas tarpasmeniniuose santykiuose, asmenybės socialinės adaptacijos galimybių formavimas – įgalinimas.                                                   | 2                |
| 2.          | Neįgalieji dalyvaus nuolatinėje rankdarbių programoje, kur bus mokoma vilnos vėlimo, darbo su oda, mezgimo, nėrimo, siuvimo, siuvinėjimo, dekupažo, pynimo iš vytelių, žvakių liejimo, muilo gaminimo, papuošalų – aksesuarų gamybos ir kitų rankdarbių įgūdžių. Užsiėmimų metu neįgaliesiems suteikiama galimybė lavinti meninį bei estetinį skonį, reikšti savo emocijas, tobulinti meninius sugebėjimus, ugdyti saviraiškos būdus. | 28               |
| <b>III.</b> | <b>Baigiamasis žinių vertinimas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>         |
|             | <b>Iš viso:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>36</b>        |



## KOMPIUTERIO RAŠTINGUMO PROGRAMA

|                            |                                                                                                                                                 |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Programos pavadinimas      | KOMPIUTERIO RAŠTINGUMO PROGRAMA                                                                                                                 |
| Mokymosi trukmė            | 36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)                                                                                    |
| Įgyjamos kompetencijos     | Įgys kompiuterinio raštingumo įgūdžius, mokės naudotis Operacine sistema Windows, MS Word, Ms Excel, Open Office, Internet Explorer programomis |
| Kiti duomenys              | Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams                                                      |
| Baigiamojo tikrinimo forma | 1 testas (10 klausimų)                                                                                                                          |

### Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta mokyti psichikos negalią turinčius asmenis (teismo psichiatrijos pacientus) kompiuterinio raštingumo pradmenų, naudotis Operacine sistema Windows, MS Word, Ms Excel, Open Office, Internet Explorer programomis.

Pagal šią programą gali mokytis asmenys ne jaunesni kaip 18 metų amžiaus, išklause įvadinį saugos ir sveikatos, priešgaisrinės saugos instruktavimą mokymo vietoje.

Asmenys, mokydamiesi pagal šią programą susipažins su pagrindinėmis informacinių technologijų sąvokomis, išmoks naudotis asmeniniu kompiuteriu, išmoks dirbti su operacine sistema Windows, rinkti, redaguoti, maketuoti tekstus, atlikti pagrindinius Microsoft Excel programos veiksmus, naudotis internetu, informacijos paieškos internete programomis bei elektroniniu paštu, susipažins su informacijos, archyvavimo priemonėmis.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai, bus tobulinami kompiuterinio raštingumo įgūdžiai, naudojimosi informacijos paieškos sistemomis ir kt. gebėjimai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atlieka nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias, geba dirbti, MS Word, Ms Excel, Open Office, Internet Explorer programomis. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokosi pakartotinai.

| Eil. Nr.    | MOKYMO PLANAS                                                                                                        | Skiriama valandų |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>I.</b>   | <b>Teorinis mokymas</b>                                                                                              | <b>20</b>        |
| 1.          | Kompiuterio sudedamosios dalys.                                                                                      | 2                |
| 2.          | Kas yra informacija, kaip ją galima išmatuoti.                                                                       | 1                |
| 3.          | Bylos ir aplankalai.                                                                                                 | 1                |
| 4.          | Pagrindiniai Windows operacinės sistemos valdymo elementai.                                                          | 2                |
| 5.          | Teksto ruošimas kompiuteriu naudojant Ms Word programą.                                                              | 8                |
| 6.          | Pažintis su skaičiuokle Ms Excel.                                                                                    | 4                |
| 7.          | Internetas jo paslaugos.                                                                                             | 2                |
| <b>II.</b>  | <b>Praktinis mokymas</b>                                                                                             | <b>14</b>        |
| 1.          | Susipažinti su kompiuterio sudedamosiomis dalimis, gebėti įjungti ir išjungti kompiuterį, taisyklingai naudoti pelę. | 2                |
| 2.          | Išmokti matuoti informaciją, ją išsaugoti ir pernešti į kitą kompiuterį.                                             | 2                |
| 3.          | Praktiškai susipažinti su pagrindiniais Windows operacinės sistemos valdymo elementais.                              | 2                |
| 4.          | Gebėti sukurti tekstines bylas ir aplankalus, juos kopijuoti, pervadinti, perkelti, ištrinti ir t.t.                 | 2                |
| 5.          | Paruošti tekstą kompiuteriu naudojant MS Word programą.                                                              | 2                |
| 6.          | Gebėti atlikti elementarius aritmetinius veiksmus Ms Excel programa.                                                 | 2                |
| 7.          | Gebėti naršyti internete, ieškoti informacijos bei paveikslėlių.                                                     | 2                |
| <b>III.</b> | <b>Baigiamasis žinių vertinimas</b>                                                                                  | <b>2</b>         |
|             | <b>Iš viso:</b>                                                                                                      | <b>36</b>        |

# SAVIPAGALBOS (BENDRAVIMO IR BENDRAVIMO ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO) PROGRAMA

|                        |                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Programos pavadinimas  | SAVIPAGALBOS (BENDRAVIMO IR BENDRAVIMO ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO) PROGRAMA                                                                                                                 |
| Mokymosi trukmė        | 36 valandos (užsiėmimai vyksta grupėje)                                                                                                                                           |
| Įgyjamos kompetencijos | Savipagalbos grupėje išmokstama: prašyti pagalbos; priimti pagalbą; išdrįsti būti savimi; įvardinti SAVO problemas; nustatyti elgesio ribas sau ir kitiems bei laikytis šių ribų. |
| Kiti duomenys          | Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams                                                                                        |

## Trumpas programos apibūdinimas

Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams). Terapinę savipagalbos grupę paprastai sudaro 5 – 10 žmonių. Grupė renkasi reguliariai. Joje keičiamasi patirtimi, gyvenimo istorijomis, savo išgyvenimais ir jausmais, siekiama įsijausti į vienas kito problemas. Dalyviai tiesiog kalba apie save, klausosi vienas kito, reflektuoja. Savipagalbos grupėse ypač svarbu tai, kad tie patys žmonės yra ir pagalbos gavėjai, ir pagalbininkai. Čia padėti kitam – vadinasi padėti ir pačiam sau. Savipagalbos grupėje kuriama saugi atmosfera, kurioje dalyviai gali tyrinėti savo jausmus, padedama jiems tapti atviresniais naujam patyrimui ir vis daugiau pasitikėti savimi ir savo sprendimais. Grupei vadovauja vedantysis, kuris tarpininkauja grupės dalyviams bendraujant, padėdamas kurti pakantumo ir tolerancijos atmosferą, atranda bendravimo kliūtis ir padeda jas pašalinti. Specialistų profesionalus vaidmuo nėra apibrėžtas. Jie gali būti savipagalbos grupės vadovais ar konsultantais, dėstytojais ar dalyviais – stebėtojais. Dažniausiai šie vaidmenys keičiasi.

Savipagalbos grupė gali būti veiksminga užimtumo forma, kuomet vyresnio amžiaus asmuo išgyvena su negalia ar senėjimo procesais susijusius pokyčius - nerimą dėl ligos ar senėjimo, netenka darbinio užimtumo, sumažėja jo šeima, netenkama sutuoktinio ar partnerio, tampama seneliu/ močiute. Savipagalbos grupės teikiamas palaikymas ir terapinė nauda gali tapti esminiais atramos taškais, planuojant tolimesnį gyvenimą ir ieškant naujų veiklos horizontų.

Baigiantis grupei, dalyviai aptaria kaip pasiektus rezultatus taikys kasdieninėse gyvenimo situacijose. Vedantysis stengiasi padėti dalyviams suprasti ir įsisąmoninti, kad jų valia keisti save, bet ne kitus.

| Eil. Nr.    | MOKYMO PLANAS                                                  | Skiriama valandų |
|-------------|----------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>I.</b>   | <b>Teorinis mokymas</b>                                        | <b>14</b>        |
| 1.          | Savipagalbos grupių struktūros, tikslai, funkcijos, metodikos. | 3                |
| 2.          | Savipagalbos grupių veiklos dinamika ir grupių organizavimas.  | 3                |
| 3.          | Savipagalbos grupių taisyklės.                                 | 2                |
| 4.          | Menų terapijos metodai savipagalbos grupių veiklose.           | 4                |
| 5.          | Savipagalbos grupių veiksmingumas.                             | 2                |
| <b>II.</b>  | <b>Praktinis mokymas</b>                                       | <b>20</b>        |
| 1.          | Dalyvavimas savipagalbos grupėje (10 susitikimų po 2 val.)     | 20               |
| <b>III.</b> | <b>Baigiamasis žinių vertinimas</b>                            | <b>2</b>         |
|             | <b>Iš viso:</b>                                                | <b>36</b>        |



## SAVIMONĖS IR SAVIVERTĖS ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

|                        |                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Programos pavadinimas  | SAVIMONĖS IR SAVIVERTĖS ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMA                                                                                                                                                                      |
| Mokymosi trukmė        | 8 savaitės po 5 dienas per savaitę. Vieno užsiėmimo trukmė 1 val. 30 min. (užsiėmimai vyksta grupėje)                                                                                                                |
| Įgyjamos kompetencijos | Žmogus, nuosekliai ugdantis savivertę, gebės siekti aukštesnių rezultatų, lengviau prisiims atsakomybės ir iššūkių reikalaujančius darbus. Auganti žmogaus savivertė užkirs kelią klaidų baimei ir skatins tobulėti. |
| Kiti duomenys          | Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams                                                                                                                           |

### Trumpas programos apibūdinimas

Savęs vertinimas apibūdinamas kaip individo savęs paties, savo galimybių, savybių ir vietos tarp kitų žmonių vertinimas. Nuo savęs vertinimo priklauso žmogaus santykiai su aplinkiniais žmonėmis, jo savikritiškumas, reiklumas sau, požiūris į savo laimėjimus ir nesėkmes. Savęs vertinimas turi įtakos žmogaus veiklos aktyvumui ir jo asmenybės raidai ir yra glaudžiai susijęs su žmogaus pretenzijų lygiu, t.y. tikslų, kuriuos jis sau kelia sudėtingumu. Savimone yra tam tikra realaus reiškinių forma - sąmonė. Savimone reiškia, kad žmogus gali skirti ir atskirti save, savo Aš nuo visko, kas jį supa. Savimone - tai žmogaus supratimas apie savo veiksmus, jausmus, mintis, elgesio motyvus, pomėgius, jo padėtį visuomenėje. Formuojant savimone, esminį vaidmenį vaidina žmogaus savo kūno jutimai, judesiai, veiksmai.

Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Terapinę grupę sudaro 5 – 10 žmonių. Grupė renkasi reguliariai. Užsiėmimų pagal programą metu kalbama apie tai, kaip formuojasi ir nuo ko priklauso savivertė, kaip identifikuoti savivertės tipą, išmokyti taikyti skirtingas elgesio strategijas bendraujant su skirtingų savivertės tipų žmonėmis. Taip pat, kaip savarankiškai koreguoti savivertę, įgauti didesnę pasitikėjimą savimi ir kitais, bei sumažinti tam tikrų savo charakterio neigiamų savybių išraiškos intensyvumą.

Terapinė grupė gali būti veiksminga užimtumo forma, kuomet įvairaus amžiaus asmuo gebės geriau pažinti save; patobulins bendravimo įgūdžius; įgys drąsos veikti.

Baigiantis grupei, dalyviai aptars kaip pasiektus rezultatus taikys kasdieninėse gyvenimo situacijose.

| Eil. Nr.  | MOKYMO PLANAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Skiriama valandų |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>I.</b> | <b>Teorinis ir praktinis mokymas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>52</b>        |
| 1.        | <p><b>Savimone.</b> Kiekviename etape ugdomi gebėjimai.</p> <p><i>Savęs pažinimo:</i> Sutelkti dėmesį į savo charakterį ir patirtį; nustatyti santykių sritis ir jų poveikį, giminystės saitų; tirti jausmų ir emocijų išraišką, suvokti jų įtaką asmenybei; identifikuoti svarbią patirtį ir pokyčius, kurie padeda keistis ir ugdyti asmenybę.</p> <p><i>Bendravimo:</i> Aktyviai bendrauti; suvokti kūno kalbos svarbą bendraujant ir kaip ją naudotis; spręsti problemas; ugdyti savigarbą; bendrauti kebliose situacijose; tinkamai vertinti save; racionaliai vertinti pirmąjį įspūdį; analizuoti savo charakterį, temperamentą.</p> <p><i>Bendradarbiavimo:</i> Neverbalinis bendravimas. Atkaklumas; socialinė sąveika; emocijų valdymas; įveikti grupės spaudimą; įveikti jausmus; bendradarbiauti; įveikti amžiaus pokyčius; savęs pažinimas.</p> <p><i>Sprendimų priėmimo:</i> Pažinti save; planuoti asmeninio tobulėjimo žingsnius; racionaliai ir apgalvotai pasirinkti; suvokti pasirinkimo ir būtinybės santykį; savivertės.</p> <p><i>Gyvenimo sunkumų įveikimo:</i> Suvokti paauglystės sampratą; suvokti kai kuriuos paauglių pokyčius; įvertinti vertybių skirtumus; išskirti gebėjimą įveikti; pažinti save; ugdyti savigarbą.</p> | 10               |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2. | <p><b>Priklausymas grupei.</b> Kiekviename etape ugdomi gebėjimai.</p> <p><i>Savęs pažinimo:</i> Tirti asmens priklausymą grupei; suprasti kitų žmonių gyvenimą; kalbėtis ir klausytis; užjausti.</p> <p><i>Bendravimo:</i> Būti geru draugu; spręsti konfliktus: ginčus, nesusipratimus; spręsti problemas; bendrauti; suvokti bendradarbių spaudimą; suklydus įveikti įtampą, padėti suklydusiam artimui.</p> <p><i>Bendradarbiavimo:</i> Dirbti poromis ir grupėmis; savęs pripažinimas; suvokti, ką reiškia žodis „normalu“; suprasti skirtumus ir įvairovę; pasipriešinti nelygybei; bendradarbiauti.</p> <p><i>Sprendimų priėmimo:</i> Suvokti įvairių mokyklos, darbovietės bendruomenės narių vaidmenis; rasti savo vietą bendruomenėje; suvokti vidinių ir išorinių sprendimo būdų esmę; gerbti kitų nuomonę; saugoti savo aplinką; poreikis kurti saugią aplinką; suvokti sveikatą kaip vertybę; saugoti kitų žmonių sveikatą.</p> <p><i>Gyvenimo sunkumų įveikimo:</i> Suvokti ir vertinti jausmus, susijusius su mokyklos darbovietės, gyvenamosios vietos pakeitimu; prašyti paramos; suvokti ir vertinti tautybės reikšmę; priimti ir suprasti naują asmenį grupėje.</p>                                                                                                                                                                    | 10 |
| 3. | <p><b>Poreikiai, teisės ir atsakomybė.</b> Kiekviename etape ugdomi gebėjimai.</p> <p><i>Savęs pažinimo:</i> Nustatyti ir pripažinti savo ir kitų poreikius; suvokti poreikių, teisių ir pareigų prigimtį ir suderinamumą; siekti kompromisų; atsakomybės ir pareigos suvokimas; klausytis; derėtis.</p> <p><i>Bendravimo:</i> Išreikšti savo poreikius; suvokti kiekvieno teisę į saugumą; vertinti saugumui kylančius pavojus; būti atkakliam; bendrauti; bendradarbiauti; spręsti problemas; klausytis; atsakyti savais žodžiais; suvokti asmenų išnaudojimo esmę; kreiptis pagalbos, paramos.</p> <p><i>Bendradarbiavimo:</i> Spręsti problemas; suvokti veiksnus, stiprinančius sveikatą; veiksmų planavimas; situacijos analizė; įveikti namų darbų problemas; atsakomybė; kūrybiškai ir kritiškai mąstyti bendradarbiauti.</p> <p><i>Sprendimų priėmimo:</i> Spręsti problemas; priimti sprendimus; dirbti grupėje; suvokti poreikių, teisių ir atsakomybės įtaką pasirinkimui; vertinti pasirinkimo įtaką sau ir kitam; vertinti teigiamą ir neigiamą rezultatą.</p> <p><i>Gyvenimo sunkumų įveikimo:</i> Suvokti, kaip kinta poreikiai, teisės ir pareigos; numatyti savo gyvenimo pokyčius ir planuoti, kaip juos įveikti; priimti svarbius sprendimus, įvykus staigiems pokyčiams; planuoti ir atskleisti pokyčius; atsakomybė ir pareiga.</p> | 10 |
| 4. | <p><b>Kasdienės situacijos.</b> Kiekviename etape ugdomi gebėjimai.</p> <p><i>Savęs pažinimo:</i> Tinkamai suvokti situaciją, į kurią pateko asmuo; įvairiose situacijose priimti racionalius sprendimus; iš daugelio galimų sprendimų pasirinkti patį racionaliausią, nekenkiantį sveikatai; atsispirti draugų spaudimui priimant sprendimus.</p> <p><i>Bendravimo:</i> Bendrauti; susitvardyti ir kontroliuoti save; išreikšti jausmus; suvokti priemones, kuriomis naudojantis bandoma parduoti produktą, daiktą ir pan.; suprasti spaudimą, kurį patiria žmonės.</p> <p><i>Bendradarbiavimo:</i> Priimti sprendimus; spręsti problemas; spręsti konfliktus; rasti kompromisų; bendrauti; bendradarbiauti.</p> <p><i>Sprendimų priėmimo:</i> Dirbti grupėje; bendrauti; priimti sprendimus; spręsti problemas; konstruktyviai pasirinkti; prašyti paramos ir pagalbos; atjausti kitą.</p> <p><i>Gyvenimo sunkumų įveikimo:</i> Priimti konstruktyvius sprendimus; suvokti esamus ir įsivaizduoti ateities vaidmenis; bendradarbiauti; įveikti pokyčius; įveikti stresą; spręsti problemas.</p>                                                                                                                                                                                                                                                         | 10 |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5.   | <p><b>Rizikos situacijos.</b> Kiekviename etape ugdomi gebėjimai.</p> <p><i>Savęs pažinimo:</i> Suvokti, kodėl žmonės rizikuoja; pasirinkti tinkamą riziką; suvokti saugią aplinką, kurioje galima rizikuoti; vertinti riziką; suvokti rizikavimo priežastis.</p> <p><i>Bendravimo:</i> Išreikšti įvairius savo jausmus; išklaudyti, aktyviai klausyti; būti atkakliam; palaikyti nuoširdų grįžtamąjį ryšį; dirbti bendraujant; dirbti bendradarbiaujant; pasitikėti savimi.</p> <p><i>Bendradarbiavimo:</i> Tirti vaidmenis grupėje, kuri atlieka bendrą užduotį; savo poreikius priderinti prie grupės poreikių; dirbti grupėje; dirbti bendradarbiaujant; išskirti prioritetus; formuoti artimus ryšius; reikšti savo jausmus; suvokti riziką bendraujant bei bendradarbiaujant.</p> <p><i>Sprendimų priėmimo:</i> Suvokti lošimo riziką; įvertinti riziką; racionaliai pasirinkti; priimti apgalvotus sprendimus; identifikuoti riziką ir pasirinkimą.</p> <p><i>Gyvenimo sunkumų įveikimo etape ugdomi gebėjimai:</i> Suvokti rizikos problemą gyvenime; suvokti augimo poveikį ir elgesio pokyčius; įveikti augimo ir brendimo pokyčius; analizuoti įvairią riziką; suvokti riziką vartojant narkotikus; numatyti potencialią ateitį.</p> | 10 |
| III. | <b>Baigiamasis žinių vertinimas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |
|      | <b>Iš viso:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 52 |

## SOCIALINĖS SĄVEIKOS IR KOMUNIKACIJOS PLĖTROS PROGRAMA

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Programos pavadinimas  | SOCIALINĖS SĄVEIKOS IR KOMUNIKACIJOS PLĖTROS PROGRAMA                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Mokymosi trukmė        | 36 valandos arba pagal poreikį<br>(užsiėmimai gali būti individualūs arba grupiniai)                                                                                                                                                                                                                          |
| Įgyjamos kompetencijos | Gebės: užmegzti ryšį, įgyti pasitikėjimą ir palaikyti etišką santykį su personalu, savo šeimomis, kitais pacientais; kruopščiai išklausti ir apibendrinti reikiamą informaciją; tinkamai pateikti tam tikrą informaciją; išspręsti bendras problemas su kitais pacientais, savo šeimomis, įstaigos personalu. |
| Kiti duomenys          | Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams                                                                                                                                                                                                                    |

### Trumpas programos apibūdinimas

Lietuvoje socialinio gyvenimo raida vis labiau tampa akivaizdi. Bendravimo problema ir konfliktų priežastimi dažnai tampa komunikacinės kompetencijos stoka. Kiekvieno asmens komunikacinė kompetencija sudaro prielaidas kiekvieno mūsų visaverčiam asmeniniam gyvenimui, sėkmingai pažintinei, profesinei bei visuomeninei veiklai. Nors bendravimas - mūsų prigimties dalis, vis tik tai yra didelė paslaptis ir neretai sunkiai įmenama mįslė. Bendravimas - tai mokslas, kurio tenka nuolankiai mokytis, ir menas, reikalaujantis nemažai mūsų kūrybingumo. Todėl šeimoje mes mokomės bendrauti, išreikšti save ir išklausti kitą, ir taip įvairiais būdais kuriame santykius. Šeima išlieka pirmoji ir pagrindinė bendravimo dirbtuvė, komunikacinės kūrybos ir įdirbio laukas. Ne be pagrindo manoma, kad šeimoje įgyta bendravimo patirtis ilgą laiką esti vienintelis santykių su aplinkiniu pasauliu vertinimo kriterijus.

Bendravimas su pacientu apima ne tik personalo pasiruošimą, bet ir veiksmingą savalaikį bendravimo įgūdžių, gebėjimų pritaikymą. Personalas turėtų gebėti sukurti gerus tarpasmeninius santykius, įtraukti pacientą į sprendimo priėmimo procesus, su pacientu kalbėtis suprantamai, medicininę informaciją pateikti aiškiai ir paprastai, mokėti identifikuoti, reaguoti į pacientų emocijas, nustatyti paciento poreikius, tikslus, norus, suvokimą ir lūkesčius. Toks į pacientą orientuotas tarpasmeninis personalo bendravimas lemia geresnį paciento ir personalo pasitenkinimą. Tai gi naudingas abejoms pusėms.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai. Mokymų pabaigoje vyks baigiamasis žinių vertinimas, programos apibendrinimas.

| Eil. Nr.    | MOKYMO PLANAS                                                                                                       | Skiriama valandų |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>I.</b>   | <b>Teorinis mokymas</b>                                                                                             | <b>15</b>        |
| 1.          | Socialinės sąveikos ir komunikacijos samprata.                                                                      | 3                |
| 2.          | Pozityvios socialinės sąveikos komponentai (bendradarbiavimas ir veikla).                                           | 3                |
| 3.          | Socialinės sąveikos tarp paciento ir darbuotojo tipai (bendradarbiavimas, varžymasis ir konfliktai).                | 3                |
| 4.          | Bendradarbiavimo modeliai (aktyvus-pasyvus; rekomendacijų ir bendradarbiavimo ir tarpasmeninio dalyvavimo modelis). | 3                |
| 5.          | Bendravimo tikslai (gerų tarpusavio santykių sukūrimas; keitimasis informacija; medicininių sprendimų priėmimas).   | 3                |
| <b>II.</b>  | <b>Praktinis mokymas</b>                                                                                            | <b>20</b>        |
| 1.          | Praktiškai bandyti užmegzti ryšį, įgyti pasitikėjimą ir palaikyti etišką santykį su personalu, kitais pacientais.   | 5                |
| 2.          | Išmokyti kruopščiai išklausti ir apibendrinti reikiamą informaciją.                                                 | 5                |
| 3.          | Praktiškai bandyti tinkamai pateikti tam tikrą informaciją.                                                         | 5                |
| 4.          | Praktiškai bandyti konstruktyviai spręsti bendras problemas su kitais pacientais, įstaigos personalu.               | 5                |
| <b>III.</b> | <b>Baigiamasis žinių vertinimas, apibendrinimas</b>                                                                 | <b>1</b>         |
|             | <b>Iš viso:</b>                                                                                                     | <b>36</b>        |

## NEIGIAMŲ EMOCIJŲ IR NEIGIAMO ELGESIO SUMAŽINIMO PROGRAMA

|                        |                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Programos pavadinimas  | NEIGIAMŲ EMOCIJŲ IR NEIGIAMO ELGESIO SUMAŽINIMO PROGRAMA                                                                                                                         |
| Mokymosi trukmė        | 36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupiniai)                                                                                                                   |
| Įgyjamos kompetencijos | Įgys žinių apie emocijų ir elgesio sutrikimus, pykčio ir destruktivių emocijų valdymą, konstruktyvių probleminių situacijų sprendimo bei nerimastingumo mažinimo metodus ir pan. |
| Kiti duomenys          | Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams                                                                                       |

### Trumpas programos apibūdinimas

Emocijos įvardijamos kaip psichikos pažintiniai procesai, atspindintys žmogaus santykio su savimi ir kintančia aplinka išgyvenimą. Ugdomos emocijos tampa jausmais. Kai emocijos reiškiamos sąmoningai ir po to sekantis elgesys atitinka visuomenės nustatytas normas, - viskas gerai, tačiau nesant emocinės pusiausvyros, didelės reikšmės turi net smulkmenos, pasireiškiančios „irzlumo priepuoliais“. Elgesys – tai tarpusavyje susiję žmogaus ar žmonių grupės veiksmai, kurių tikslas, sąveikaujant su aplinka, realizuoti tam tikras funkcijas. Analizuojant agresyvaus asmens elgesį, būtina nagrinėti ir jo emocijas. Agresyvumą paprastai skatina kelios emocijos – pyktis, neapykanta ir t.t. Toks elgesys, pasiekęs aukščiausiąjį išraiškos tašką, sutrikdo būdingas socialines normas. Pagrindiniai rizikos veiksniai, įtakojantys elgesio sutrikimo ir agresijos atsiradimą yra: 1) individualūs: anksti pasireiškusi agresija, priešiškus kitiems, socialinio pažinimo deficitas; 2) šeimos veiksniai: probleminiai tėvai, silpnas emocinis ryšys su tėvais, silpnos šeimos funkcijos, liberalus arba autoritarinis auklėjimo stilius; 3) aplinkos/kaimynystės veiksniai: didelė koncentracija skurdžių gyventojų, žemas ekonominis lygis, nepastovus gyvenimo būdas.

Emocijų ir elgesio sutrikimų prevencijos tikslas – užkirsti kelią neigiamiems veiksniams, kurie gali įtakoti probleminių asmens elgesį. Korekcinio darbo kryptys ir metodai turi būti parenkami atsakingai, atsižvelgiant į individualias asmens savybes bei konkrečias sutrikimo priežastis. Koreguoti probleminių asmens elgesį galima nurodant alternatyvius elgesio būdus, bei mokant suprasti neigiamo elgesio padarinius, konkrečiai nurodant kokio elgesio iš asmens tikimasi ir kaip tai turi būti padaryta. Teigiamą asmens elgesį būtina pastiprinti, nes tai leidžia jam patirti sėkmę.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai.

| Eil. Nr.    | MOKYMO PLANAS                                                      | Skiriama valandų |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>I.</b>   | <b>Teorinis mokymas</b>                                            | <b>14</b>        |
| 1.          | Bendra emocijų ir elgesio sutrikimų samprata                       | 2                |
| 2.          | Pykčio ir destruktivių emocijų valdymas                            | 2                |
| 3.          | Neigiamų emocijų išreiškimas socialiai priimtinais būdais          | 2                |
| 4.          | Konstruktyvius probleminių situacijų sprendimas                    | 2                |
| 5.          | Savo ir kitų žmonių jausmų įsisąmoninimas                          | 2                |
| 6.          | Teigiamo savęs vertinimo formavimas                                | 2                |
| 7.          | Nerimastingumo mažinimas                                           | 2                |
| <b>II.</b>  | <b>Praktinis mokymas</b>                                           | <b>20</b>        |
| 1.          | Išmokyti neigiamas emocijas išreikšti socialiai priimtinais būdais | 4                |
| 2.          | Praktiškai bandyti konstruktyviai spręsti probleminę situaciją     | 4                |
| 3.          | Išmokyti įsisąmoninti į savo ir kitų žmonių jausmus                | 4                |
| 4.          | Bus ugdomi teigiami savivertės įgūdžiai                            | 4                |
| 5.          | Praktiškai susipažinti išbandyti nerimastingumo mažinimo metodus   | 4                |
| <b>III.</b> | <b>Baigiamasis žinių vertinimas, apibendrinimas</b>                | <b>2</b>         |
|             | <b>Iš viso:</b>                                                    | <b>36</b>        |

## ŠOKIO – MOTORIKOS TERAPIJOS PROGRAMA

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Programos pavadinimas | ŠOKIO – MOTORIKOS TERAPIJOS PROGRAMA                                                                                                                                                                                                                |
| Mokymosi trukmė       | Terapija gali būti trumpalaikė ir ilgalaikė, grupinė ir individuali, taikoma vaikams ir suaugusiems.                                                                                                                                                |
| Programos nauda       | Tai terapinis judesio naudojimas siekiant vystyti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę ir socialinę asmens integraciją. Esminiai šokio – motorikos terapijos komponentai yra šokis kaip kūno judesys, kūrybinė išraiška ir tarpasmeninis santykis. |
| Kiti duomenys         | Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams                                                                                                                                                          |

### Trumpas programos apibūdinimas

Protas, kūnas, emocinės būsenos ir tarpasmeniniai santykiai yra nuolatinėje sąveikoje, o kūno judėjimas atspindi vidinius procesus bei suteikia jų įvertinimo galimybes ir poveikio būdus naudojant šokio – motorikos terapiją. Šokio terapijos tikslas – suvokti savo kūno, proto ir sielos visumą ir keisti tai, kas trukdo žmogui gyventi. Jos metu stebima, kaip žmogus supranta ir interpretuoja erdvę, laiką, judesį įvairiomis emocinėmis temomis. Kūno kalba leidžia neverbaliai pasakyti tai, ko galbūt niekada nepasakytume balsu, todėl ji stiprina pasitikėjimą savimi, skatina savižiną, ir kaip niekas kitas apnuogina nemalonią tiesą, parodydama problemas, kurias reikia suvokti, išgyventi ir integruoti, arba spręsti.

Terapinė programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams). Užsiėmimai gali būti ir individualūs, ir grupėse, jų metu asmenims bus sudarytos sąlygos atlikti apšilimo, raumenų tempimo pratimus, judėti šokio ritmu, kurti šokio kompozicijas.

| Eil. Nr.    | MOKYMO PLANAS                                                         | Skiriama valandų |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>I.</b>   | <b>Teorinis mokymas</b>                                               | <b>4</b>         |
| 1.          | Šokio-judesio terapijos teorija ir ištakos                            | 2                |
| 2.          | Šokio-judesio terapijos metodai                                       | 2                |
| <b>II.</b>  | <b>Praktinis mokymas</b>                                              | <b>30</b>        |
| 1.          | I dalis. Atliekami apšilimo pratimai, raumenų tempimo pratimai        | 15               |
| 2.          | II dalis. Kuriami šokio judesiai, šokio kompozicijos, improvizacijos. | 15               |
| <b>III.</b> | <b>Baigiamasis žinių vertinimas. Programos apibendrinimas</b>         | <b>2</b>         |
|             | <b>Iš viso:</b>                                                       | <b>36</b>        |





Projektas „Psichikos sutrikimų turinčių asmenų socialinės integracijos priemonių kūrimas ir praktinis taikymas pasienio regione, pasitelkiant Rokiškio ir Daugpilio psichiatrinių ligoninių patirtį“, Nr. LLI-368, ReSocialization.

Vedantysis projekto partneris – Rokiškio psichiatrijos ligoninė, projekto partneris – Daugpilio psichoneurologinė ligoninė.

Projektas įgyvendintas pagal 2014–2020 m. Interreg V-A Latvijos ir Lietuvos bendradarbiavimo per sieną programą siekiant prisidėti prie darnaus programos teritorijoje vystymosi padedant jai tapti patrauklia ir konkurencinga vieta gyventi, dirbti ir apsilankyti.

Visas projekto biudžetas – 824705.88 Eur. Iš jų – bendrasis Europos regioninės plėtros fondo finansavimas – 700999.99 Eur.

Projekto tikslas — padidinti socialinės įtraukties priemonių prieinamumą ir efektyvumą sutrikusios psichikos asmenims, siekiant prisidėti prie socializacijos procesų gerinimo Latvijos ir Lietuvos pasienio regionuose.

Šis dokumentas parengtas naudojant Europos Sąjungos finansinę paramą. Už šio dokumento turinį atsako Rokiškio psichiatrijos ligoninė. Jokiomis aplinkybėmis negali būti laikoma, kad jis atspindi Europos Sąjungos nuomonę.

[www.latlit.eu](http://www.latlit.eu).