

ZERO COERCION



ERASMUS + TARPTAUTINIS PROJEKTAS

IO3_PATIRTINIŲ MOKYMŲ VADOVAS

DETA 1_ SAVĖS PAŽINIMAS IR PAGALBA

- 8.1: Kokios yra mano teisės? Kaip ir kas man gali padėti jomis naudotis?
- 8.2. Kokius įgūdžius turi ir kaip juos galiu vystyti?
- 8.3. Kokie mano išoriniai pramos šaltiniai?
- 8.4: Savęs įsivertinimas dirgiklių identifikavimas. Kas man sukelia diskomfortą?

„Projektą finansavo Europos Komisija. Ši publikacija atspindi tik projekto partnerių nuomonę. Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už joje pateiktos informacijos turinį.“



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PATIRTINIAI MOKYMAI

1 TEMA_ SAVĖS PAŽINIMAS IR PAGALBA

PRISTATYMAS:

Toliau aprašomos veiklos apima 1 TEMA - SAVĖS PAŽINIMAS IR PAGALBA. Šis vadovas parengtas vadovaujantis Bendro Kūrimo Metodiniu Gidu (IO.1), siekiant pateikti kiek įmanoma praktiškesnį ir patirtinį mokymų turinį.

Pagrindinis 1 TEMOS, 8.1. dalies tikslas yra padėti suprasti žmogaus teisių principus ir kaip jie susiję su žmonių patyrusių schizofrenijos krizę, situacija. Medžiaga supažindina su žmogaus teisėmis grįstu požiūriu į negalią, prievartines priemones ir atsigavimo sąvoka, taip pat padeda išmokyti kalbėti apie savo ar kitų žmonių psichikos sveikatos problemas be stigmatos. Sukuriama erdvė diskusijoms apie diskriminaciją, kurią matė ar patyrė dalyviai. Tai svarbūs įgalinimo ir motyvavimo aspektai, reikalingi dalyviams norint pritaikyti praktikas, padedančias spręsti krizes namuose ar kitoje gyvenamojoje aplinkoje nepatiriant prievartos.

1 TEMOS 8.2, 8.3 dalyse pateiktos priemonės, ištekčiai ir žingsniai, leidžiantys identifikuoti žmonių su schizofrenija ir jų artimųjų individualius įgūdžius bei juos vystyti, taip pat nustatyti galimus išorinės paramos šaltinius, tokiu būdu didinant šių asmenų įgalinimą, kuomet jie žino, kur gauti pagalbos ir jos aktyviai ieško. Turinys ir metodika buvo kuriami kartu su žmonėmis, turinčiais psichikos sveikatos sunkumų, ir jų artimaisiais, atsižvelgiant į jų išgyventą patirtį, ypač krizes, ir alternatyvius būdus/strategijas siekiant suvaldyti schizofrenijos krizę namų ar kitoje gyvenamojoje aplinkoje.

Pagrindinis 1 TEMOS, 8.4 dalies tikslas yra išmokyti atpažinti dirgiklius, galinčius sukelti schizofrenijos krizę. Temoje pristatoma, kad visas elgesys turi priežastį (atsiranda dėl tam tikrų poreikių, siekiant išvengti neigiamos patirties ir pan.). Ne tik pristatoma bendra informacija apie dirgiklius ir įspėjamuosius ženklus - interaktyvių užduočių pagalba dalyviai gali mokytis atpažinti savo individualius dirgiklius ir įspėjamuosius ženklus taip stiprindami savo sugebėjimus švelninti krizę ir išvengti prievartinių priemonių.

Tikslai:

1 TEMA, 8.1 dalis:

- Žinoti savo teises;
- Suprasti žmogaus teisėmis grįstas negalios, prievartos ir atsigavimo sampratas;
- Žinoti, kaip kalbėti apie savo psichikos sveikatą;

1 TEMA, 8.2 ir 8.3 dalys:

- Identifikuoti ir vystyti individualius įgūdžius;
- Identifikuoti savo paramos šaltinius;
- Įgalinimas naudotis savo paramos šaltiniais;

1 TEMA, 8.4. dalis:

- Atpažinti savo dirgiklius ir įspėjamuosius ženklus.

Dalyviai:

15 dalyvių iš trijų grupių:

- Asmenys, patyrę schizofrenijos krizę ar turintys psichikos sveikatos sutrikimų;
- Artimieji;
- Psichikos sveikatos specialistai.





Kompetencijos:

- 1 TEMA, 8.1.: Įgalinimas; bendravimas; kritinis mąstymas; savęs stebėjimas; skaitmeniniai įgūdžiai.
- 1 TEMA, 8.2 ir 8.3: Bendradarbiavimas ir ryšių kūrimas, bendravimas, įgalinimas.
- 1 TEMA, 8.4.: Prisitaikymas; savęs stebėjimas; iniciatyvumas; kritinis mąstymas; skaitmeniniai įgūdžiai.

Mokymosi turinys:

- 1 TEMA, 8.1.: Žmogaus teisės ir žmogaus teisėmis grįstos negalios, prievartinių priemonių ir atsigavimo sampratos; Psichikos sveikatos stigma ir žmogaus teisėmis grįstas žodynas, tinkamas kalbėjimas apie psichikos sveikatą.
- 1 TEMA, 8.2 ir 8.3: Įgūdžių vystymas, individualūs paramos šaltiniai, įgūdžiai ir įgalinimas.
- 1 TEMA, 8.4.: Dirgikliai ir įspėjamieji ženklai; individualus dirgiklių ir įspėjamųjų ženklų įsivertinimas.

Trukmė: 14 valandų

- 1 TEMA, 8.1.:
 - **Sesijos gyvai:** 4 val (per dvi sesijas)
 - **Nuotolinis mokymas:** 1 val. 10 min (per dvi sesijas)
- 1 TEMA, 8.2 and 8.3.:
 - **Sesijos gyvai:** 4 valandos, 10 minučių
 - **Nuotolinis mokymas:** 2 valandos, 10 minučių
- TEMA 1, 8.4.:
 - **Sesijos gyvai:** 1 val. 30 min (viena sesija)
 - **Nuotolinis mokymas:** 1 val. (per dvi sesijas)

Mokymo strategijos:

Norint pasiekti anksčiau minėtus tikslus, metodika parengta remiantis šiais principais:

- Pritaikyta tikslinėms grupėms priklausančių žmonių mokymosi gebėjimams.
- Mokymai remiasi patirtinio ugdymo ir mokymosi praktikoje idėjomis, todėl mokymų metodika iš esmės aktyvi ir praktinė.
- Mokymai bus vedami gyvai ir internetu, todėl medžiaga ir priemonės bus ruošiami naudojimui skirtingose mokymų aplinkose.
- Dalyvių aktyvumas mokymų metu būtinas, todėl instruktorius per mokymus skatins veiklas, kuriose dalyviai galės bendrauti ir keistis patirtimi bei žiniomis vieni su kitais.
- Mokymuose bus telkiamas dėmesys į mentorystę. Instruktoriai palaikys dalyvius per visą mokymų laikotarpį.
- E-mokymų platforma palengvins nuotolinio mokymo sesijas, dalijimąsi žiniomis ir patirtimis.

Mokymams svarbi ir reflekyvi dimensija, t.y., mokymų metu išlaikoma pagarba ir laisvą dalyvavimą garantuojančių vertybių visuma. Kai kalbama stigos ir diskriminacijos temomis, itin svarbu užtikrinti, kad dalyviai jaustųsi esantys draugiškoje aplinkoje, nes kai kurie dalyviai šiuos dalykus galėjo išgyventi patys.

Mokymų sesijos turi remtis:

- **Simetrija:** Nėra minčių, patirčių ar žinių, kurios būtų svarbesnės ar geresnės nei kitų žmonių. Visų dalyvių balsas turi tą pačią vertę, nes visi dalyviai turi asmenines psichikos sveikatos ir stigos patirtis (įskaitant ir instruktorius).





- **Pagarba:** Visi balsai turi būti išgirsti su pripažinimu, supratimu ir empatija. Kitų asmenų smerkimas ar bet kokios formos diskriminacija nebus priimtina.
- **Savanoriškumu:** Dalyvavimas mokymuose turi būti laisvas paties žmogaus sprendimas. Sprendimas dalyvauti negali būti padarytas specialistų ar dalyvio šeimos narių.
- **Konfidencialumu:** Mokymų metu pasidalintomis patirtimis ir nuomonėmis nebus dalinamasi už mokymų ribų.

Itin svarbu palikti vietos apmąstymams apie savo patirtis, kuriomis gali dalintis mokymų dalyviai, arba patirtimis, susijusiomis su psichikos sveikata, diskriminacija. Jas svarbu susieti su mokymų medžiaga.

Jeigu asmuo jaučiasi labai paveiktas mokymų turinio, nes tai atgaivina esamą ar buvusią nemalonią patirtį, patartina stabdyti mokymus ir pasirūpinti asmeniu. Dalyvis gali tęsti mokymų programą, kai atsigaus.

Metodologija:

- Paremta aktyvumu ir dalyvavimu.

Mokymų medžiaga:

- **Sesijos gyvai:** Instruktorius bus atsakingas už kiekvienos sesijos įtraukimą mokymosi aplinką, metodologijos naudojimo užtikrinimą, vaizdinę bei praktinę medžiagą. Kalba bus pritaikyta prie dalyvių.
- **Nuotolinis mokymas:** Mentorai deramu metu turėtų dalyviams suteikti pagalbą ar individualų grįžtamąjį ryšį. Dalyviai, kurie negali dalyvauti nuotoliniame mokyme galės lankyti tik gyvas sesijas ir nepraras galimybių įsitraukti.

Laikas/ Trukmė	Apibūdinimas
5'	1 TEMA, 8.1. dalis - pirmoji nuotolinio mokymo sesija Pradžia Nuotolinio mokymo platformoje jau bus įkelta instruktoriaus paruošta mokymosi sesijos medžiaga. Dalyviams bus matomas mokymų planas: temos, susitikimų tvarkaraštis, užduotys atlikimui nuotoliniu būdu. Pastaba: Ši dalis sukurta tam, kad dalyviai, turintys galimybę dalyvauti nuotoliniu būdu, gautų daugiau medžiagos, galėtų labiau gilintis į temą, BET dalyviai, neturintys galimybės prisijungti nuotoliniu būdu, vis tiek galėtų dalyvauti mokymuose. Žmogaus teisės yra mano teisės. Temos nagrinėjimas savarankiškai. Dalyviai galės parsisiųsti Skaitinį (8.1._DOC 1) su tekstu apie žmogaus teises, žmonių su negalia teises, įvadą į prievartinių priemonių ir atsigavimo sampratas. Dokumente taip pat pateiktos





20'	nuorodos į vaizdo įrašus. Dalyviai galės susipažinti su medžiaga, bus skatinami užsirašyti kylančius klausimus ir žymėtis, kas pateiktoje medžiagoje neaišku, kad būtų galima šiuos klausimus ir neaiškumus aptarti susitikus gyvai. Medžiaga: 8.1._DOC1_Skaitinys_Žmogaus teisės yra mano teisės
-----	--

Trukmė	Apibūdinimas
30'	1 TEMA, 8.1. dalis - pirmoji sesija gyvai Pradžia <u>Dalyvių sąrašo pasirašymas (8.1._DOC2)</u> Atmosferos kūrimas, kurioje būtų galima laisvai diskutuoti ir dalintis. Remiamasi <u>patarimais mokymų vedėjams (8.1. DOC3)</u>. Susipažinimo žaidimas gali būti parinktas mokymų vadovo, tačiau jis turėtų būti pritaikytas prie aplinkybių (pavyzdžiui, turima omenyje, kad mokymų dalyviai gali turėti judėjimo negalią). Taip pat stenkitės neparinkti per daug sudėtingų užduočių, kurios galėtų kelti įtampą grupėje. Toliau išvardyta pora pavyzdžių. a) Kiekvienas pasako savo vardą ir mažai žinomą faktą apie save / arba vieną nuobodų faktą apie save. b) Kiekvienas pasako savo vardą ir savo vardo istoriją (Ar žinai savo vardo reikšmę? Ar tau visada patiko tavo vardas? Kas jį sugalvojo?) Taisyklės grupei. Instruktorius paprašo grupės narių įvardinti bendras taisykles: <i>ko mes norime paprašyti vieni kitų, kad mūsų bendras laikas kartu būtų produktyvus ir smagus?</i> Įvardintos ir bendrai sutartos taisyklės užrašomos ant stendo. Kai kurios taisyklės gali būti pasiūlytos paties instruktoriaus, pavyzdžiui: pagarba; vienu metu kalba tik vienas žmogus; aktyvus dalyvavimas, STOP taisyklė (galimybė atsisakyti dalyvauti veikloje), telefonų garso išjungimas, konfidencialumas ir t.t.
80' iš viso (kartu su dviem 10' pertraukomis)	Toliau sesija vyksta pagal Powerpoint pristatymą (8.1_DOC4). Informacija pristatoma naudojant interaktyvius klausimus ir pratimus. Atsižvelgiant į grupės dinamiką, instruktorius gali papildomai pridėti informacijos iš PDF failo (DOC 1). Taip pat Powerpoint DOC 4 pristatyme yra patarimų instruktoriui, kurios galima rasti pastabų laukelyje. - Žmogaus teisės. Įvardinkite pavyzdžių (2 skaidrė) - Ar mes visada turime lygias teises? Praktinis pratimas. (3 skaidrė) Visų dalyvių paprašoma išsirikiuoti viena linija paliekant daug vietos priešais. Jeigu nėra galimybės to padaryti erdvėje, kurioje vyksta mokymai, galbūt šiam pratimui galima persikelti į koridorių ar kitas šalia esančias erdves. Visiems dalyviams yra





10'	duodami lapeliai su tapatybėmis (iš anksto atspausdintas ir sukarpyta tai, kas pateikta 8.1_DOC5) – gautų lapų negalima rodyti kitiems dalyviams. Tada dalyviams bendrai pateikiami įvairūs klausimai ir po kiekvieno klausimo dalyviai turėtų žengti žingsnį į priekį, jeigu jiems atrodo, kad asmuo, turintis popieriaus lape nurodytą tapatybę, galėtų pasielgti taip, kaip apibūdinta klausime. Jeigu dalyvis galvoja kitaip, tada jis lieka savo vietoje. Pavyzdžiui, pirmas klausimas būtų „Ar jūs galėtumėte tapti prezidentu(-e)?“ – žmogus su „Verslininkės“ tapatybe galbūt atsakys „taip“ ir žengs žingsnį į priekį, bet dalyvis, turintis tapatybę „Benamis žmogus“, greičiausiai nepajudės. Po visų klausimų dalyviai raginami atskleisti savo tapatybes ir tada gali prasidėti grupės diskusija, kodėl kai kurie asmenys pajudėjo toliau į priekį, kai kiti liko arčiau savo pradinių vietų. Ar kai kurie asmenys turi daugiau kliūčių ir kodėl? <i>Čia rekomenduojama 10 minučių pertrauka.</i> • Ar žmonės, patyrę schizofrenijos krizę, turi tokias pačias žmogaus teises? Diskusija (4 skaidrė) • Realios patirties istorija ir jos apmąstymai. Erdvė asmeninių patirčių dalijimuisi. (5 skaidrė) <i>Čia rekomenduojama 10 minučių pertrauka.</i> • Kas yra prievartinės priemonės? Įvardinkite pavyzdžių. (6 skaidrė) • Neįgaliųjų teisių konvencija. Kodėl ji yra svarbi? (7 skaidrė) • Negalios sąvokos vystymasis. Diskusija. (8 skaidrė) • (Asmeninio) atsigavimo samprata, diskusija. (9 skaidrė) Pabaiga • Priminimas/pristatymas apie nuotolinio mokymosi erdvę (geriausia kartu su per projektorius rodoma prisijungimo demonstracija - atsižvelgiant į tai, jog ne visi dalyviai turės prieigą prie kompiuterio ir/ar interneto). • Supažindinimas su namų darbais (8.1_DOC 6) – namuose pildoma lentelė, kuri skatins savirefleksiją ir geresnį atsigavimo supratimą. Išdalinama namų darbų užduotis tiems, kas jos neori daryti nuotolinio mokymo erdvėje. • Informacija apie kitą susitikimą. Sesijai reikalingos priemonės: • Atspausdintas dalyvių sąrašas (8.1_DOC2_Dalyvių sąrašas.docx) • Powerpoint pristatymas (8.1_DOC4_Pristatymas žmogaus teisės yra mano teisės.pptx) ir priemonės rodyti pristatymą mokymų erdvėje. • Iš anksto atspausdintos priemonės pratimui (8.1_DOC5_Dalomoji medžiaga_Pratimas "Lygios teisės visiems") • Iš anksto atspausdintos namų darbų užduotys (8.1_DOC6_Namų darbai_Atsigavimas.docx)
-----	--

Trukmė	Apibūdinimas
--------	--------------





5'	1 TEMA, 8.1. dalis – antroji nuotolinio mokymo sesija Pradžia Nuotolinio mokymo platformoje jau bus įkelta instruktoriaus paruošta mokymosi sesijos medžiaga. Dalyviams bus matomas mokymų planas: temos, susitikimų tvarkaraštis, užduotys atlikimui nuotoliniu būdu. Pastaba: Ši dalis sukurta tam, kad dalyviai, turintys galimybę dalyvauti nuotoliniu būdu, gautų daugiau medžiagos, galėtų labiau gilintis į temą, BET dalyviai, neturintys galimybės prisijungti nuotoliniu būdu, vis tiek galėtų dalyvauti mokymuose.
20'	Namų darbai. Užduotis apie atsigavimą. Priminimas atlikti užduotį apie atsigavimą (8.1._DOC 6), kuri buvo pristatyta sesijos gyvai metu, ir raginimas nebijoti paprašyti mentoriaus pagalbos, jeigu jos reikės.
20'	Psichikos sveikata ir stigma. Temos nagrinėjimas savarankiškai. Dalyviai galės parsisiųsti PDF failą (8.1._DOC 7) su tekstu apie psichikos sveikatą ir stigmą, psichikos sveikatos mitus ir t.t. Dalyviai galės susipažinti su medžiaga, bus skatinami užsirašyti kylančius klausimus ir žymėtis, kas pateiktoje medžiagoje galėjo būti neaišku, kad būtų galima šiuos klausimus ir neaiškumus aptarti susitikus gyvai. Medžiaga: • 8.1._DOC6_Namų darbai_Atsigavimas.docx • 8.1._DOC7_Skaitinys_Psichikos sveikatos stigma ir kalba

Trukmė	Apibūdinimas
20'	1 TEMA, 8.1 dalis - antroji sesija gyvai Pradžia <u>Dalyvių sąrašo</u> pasirašymas (8.1._DOC2) Atmosferos kūrimas, kurioje būtų galima laisvai diskutuoti ir dalintis. Apšilimo žaidimas gali būti parinktas mokymų vadovo, tačiau ji turėtų būti pritaikyta prie aplinkybių (pavyzdžiui, turima omenyje, kad mokymų dalyviai gali turėti judėjimo negalią). Taip pat stenkitės neparinkti per daug sudėtingų užduočių, kurios galėtų kelti įtampą grupėje. Toliau išvardyta pora pavyzdžių. a)Kiekvienas primena savo vardą ir įvardija savo mėgstamiausią gyvūną. b)Kiekvienas primena savo vardą ir parodo rankos gestu, kaip šiandien jaučiasi. Grupės taisyklių pakartojimas. Vedėjas atsineša taisykles, kurios buvo užrašytos praėjusios sesijos metu ir pradeda trumpą diskusiją, ar taisyklės reikėtų pakoreguoti ar pridėti naujų. Toliau sesija vyksta pagal Powerpoint pristatymą (8.1._DOC8). Informacija pristatoma naudojant klausimus ir pratimus. Atsižvelgiant į grupės dinamiką, vedėjas gali papildomai





90 ' iš viso (įskaitant ir vieną 15' minučių pertrauką) 10 '	pridėti informacijos iš skaitinio apie psichikos sveikatos stigmą (8.1._DOC7). Taip pat Powerpoint pristayme yra patarimų, kurios galima rasti pastabų laukelyje. • Psichikos sveikatos stigma. Kas tai yra ir patirčių pasidalijimas. (2 skaidrė) • Pratimas apie stigmą ir mitus (3 – 6 skaidrės). Du popieriaus lapai – vienas su užrašu „Sutinku“, kitas „Nesutinku“ yra padedami skirtingose kambario pusėse (užrašai spausinimui 8.1._DOC9). Iš skaidrių skaitomi teiginiai ir skaitant po vieną teiginį dalyvių yra prašoma atsistoti šalia popieriaus lapo, kuris tinka jų atsakymui į teiginį. Tada abiem grupėms yra duodama laiko padiskutuoti, kodėl jie taip galvoja. Po to vyksta bendra diskusija. Jeigu yra poreikis, mokymų vedėjas pateikia argumentų, kurie padėtų destigmatizuoti požiūrį į psichikos sveikatą. Vis dėlto, šios diskusijos tikslas nėra atrasti „tobulą atsakymą“, bet sukurti erdvę refleksijai ir diskusijai. <i>Čia rekomenduojama 15 minučių pertrauka.</i> • Pratimas apie stigmą ir žodžius (7 skaidrė). Dalyviai padalijami į keturias darbo grupes. Kiekvienai grupei duodama lentelė (Spausdinimo medžiaga - 8.1._DOC10) su skirtingais būdais apibūdinti asmenį. Dalyviai turi pasirinkti frazę, kuri jų manymu geriausiai apibūdintų kitą žmogų ir nurodyti, kodėl ta frazė yra geresnė už kitas. Diskusijoms grupėse yra duodama apie 10 minučių, tada kiekviena grupė pristato savo išvadas. Po to galima vesti bendrą diskusiją. • Principai kalbant apie psichikos sveikatą (8-10 skaidrės). • Namų darbų pristatymas (11 skaidrė; 8.1._DOC11). Dalyvių yra prašoma pagalvoti, kaip jie patys norėtų kalbėti apie savo psichikos sveikatą, kaip jie norėtų apibūdinti savo psichikos sveikatos iššūkius? Kaip jie pasirinktų kalbėti apie kitų savo pažįstamų žmonių psichikos sveikatą? Taip pat dalyviams primenama, kad atliekant šį pratimą, nuotolinio mokymo erdvėje galima paprašyti mentoriaus pagalbos, jeigu jos reikės. Pabaiga • Priminimas/pristatymas apie nuotolinio mokymosi erdvę (geriausia kartu su per projektorį rodoma prisijungimo demonstracija - atsižvelgiant į tai, jog ne visi dalyviai turės prieigą prie kompiuterio ir/ar interneto). • Informacija apie kitą susitikimą. Sesijai reikalingos priemonės: • Atspausdintas dalyvių sąrašas (8.1._DOC2_Dalyvių sąrašas.docx). • Powerpoint pristatymas (8.1._DOC8_Pristatymas_stigma ir kalba) ir priemonės rodyti pristatymą mokymų erdvėje. • Atspausdinta medžiaga pratimams (8.1._DOC9_Dalomoji medžiaga_Pratimas "Sutinku-nesutinku"; 8.1._DOC10_Dalomoji medžiaga_Pratimas "Kalbos naudojimas") • Atspausdintos namų darbų užduotys (8.1._DOC11_Namų darbų užduotis_Žodžiai, kurie tau tinka)
---	---

Trukmė	Apibūdinimas
15 '	1 TEMA, 8.2 ir 8.3 dalys. Pirmoji sesija gyvai. Pradžią <u>Dalyvių sąrašo</u> pasirašymas (8.1._DOC2)





80 ' (įskaitant 30' minučių pratimui)	Instruktorius pristato save ir mokymų/projekto kontekstą (5 minutės) ir paprašo dalyvių taip pat prisistatyti (8-10 minučių). Sesijos metu remiamasi Powerpoint pristatymu (8.2.8.3_PPT_ 1) „Kokie yra mano įgūdžiai ir kaip juos galėčiau patobulinti?”. Sesija apima ir vieną praktinę užduotį (8.2.8.3._DOC 2). Sekdamas PPT pristatymą instruktorius bendraus su grupe aiškindamas ir pristatydamas sąvokas - nuo 3 iki 5 skaidrės. Kiekvienoje skaidrėje (3, 4, 5) instruktorius pristato sąvokas tuo pačiu metu atvirai diskutuodamas su dalyviais. Instruktorius prašo dalyvių pasidalinti savo sugebėjimų ir įgūdžių pavyzdžiais. Po bendros diskusijos seka praktinė užduotis, kurios tikslas yra akcentuoti pristatytas sąvokas. 3 skaidrė. Įvadas į temą. Įgūdžiai Instruktorius prašo dalyvių pasidalinti šių įgūdžių aprašymais ir pavyzdžiais (vyksta diskusija): 1. verbaliniai ir neverbaliniai; 2. tiksls kitų žmonių elgesio supratimas; 3. efektyvus socialinės informacijos apdorojimas, norint priimti sprendimus paremtus socialinėms normomis, kitų lūkesčiais; 4. pasitikėjimas savimi, tvirtumas; 5. pokalbio mezgimo įgūdžiai; 6. įgūdžiai, susiję su psichikos sveikatos balanso palaikymu; 7. empatijos, jausmų išraiška, tinkama kontekstui. 4 skaidrė. „Įgūdžiai” nėra tas pats kas „gebėjimai” Įgūdžiai, kitaip nei gebėjimai daugiausia nulemti išmokimo. Socialinių įgūdžių treniravimas remiasi elgesio terapijos principais ir technikomis – siekiama individus išmokyti geriau išreikšti savo emocijas ir poreikius, o tai savo ruožtu leidžia pasiekti savo tikslus, savarankiškai gyventi, užmegzti ir palaikyti santykius. 5 skaidrė. Socialiniai įgūdžiai. Socialiniai įgūdžiai yra socialinio gyvenimo pagrindas. Sėkmingai pritaikydami savo socialinius įgūdžius ir gebėjimus, galime pilnai patirti bendravimo teikiamus malonumus. Praktinė užduotis (8.2.8.3_DOC 2) - 30 minučių Instruktorius dalyviams padalina atspausdintus lapus su užduotimi „Nuo silpnųjų iki stipriųjų ir įgūdžių” ir ant konferencinio bloknoto užrašo pagrindines užduoties dalis. Dalyviams bus duodama 10 minučių pagalvoti ir ant savo lapo užrašyti savo silpnybės, stiprybes ir įgūdžius. Likusios 20 minučių bus paskirtos bendrai diskusijai šia tema. Įsitraukti turėtų visi dalyviai. Tęsiant pristatymą: • 6 skaidrė „Sunkumų atpažinimas” - mokymų vedėjas su dalyviais plėtoja diskusiją apie tai, kokias kliūtis jie patiria ir kokios kliūtys gali kilti žmogui, patyrusiam schizofrenijos krizę ar turinčiam psichikos sveikatos sutrikimų, socialinėse situacijose. Dalyviai prašomi pasidalinti savo pavyzdžiais - kokiomis konkrečiomis aplinkybėmis ir kokios kliūtys iškyla.
--	---



- 7 skaidrė „Tikslų išskėlimas“ - sugretina asmens, patyrusio schizofrenijos krizę ar turinčio psichikos sveikatos sutrikimų, asmeninius tikslus, nurodant socialinius įgūdžius, kurių reikia norint sėkmingai pasiekti trumpalaikius tikslus. Tikslų užsibrėžimui reikia, kad mokymų vadovas sužinotų detalių apibūdinimą, kokių komunikacijos įgūdžių reikia išmokyti, su kuo, kur ir kada jie bus panaudojami. Dalyvių prašoma pasidalinti jų pačių tikslais.
- 8 skaidrė „Vaidmenų žaidimas ir elgesio repeticija“ - asmuo, patyręs schizofrenijos krizę ar turintis psichikos sveikatos sutrikimų, įvardija žodinius, nežodinius ir paralingvistinius įgūdžius, reikalingus sėkmingai socialinei interakcijai tarpasmeninėje situacijoje, apibrėžtoje kaip vienu iš tikslų. Tęsiant praėjusios skaidrės temą, turint omenyje savo asmeninius tikslus, dalyvių prašoma įvardinti savo jau turimus įgūdžius, kurie padės pasiekti jų tikslą. Instruktorius ves trumpą diskusiją ir įtrauks asmenis, kurie anksčiau dalyvavo ne taip aktyviai. Mažiausiai dvių dalyvių bus prašoma dalyvauti vaidmenų žaidime.
- 9 skaidrė „Pozityvus ir korekcinis grįžtamasis ryšys“ - su dalyviu pasidalinama pozityviu ir korekcinio grįžtamuoju ryšiu, koncentruojantis į elgesį, parodytą per vaidmenų žaidimą.
- 10 skaidrė „Socialinis modeliavimas“ - terapeutas (vienas iš dalyvių) arba vienas iš kitų dalyvių pademonstruoja norimą tarpasmeninį elgesį (tai gali būti žodinis ir nežodinis bendravimas, pvz., kūno kalba arba veido išraiškos) tokia forma, kurią stebėdami galėtų mokytis kiti stebintys asmenys, patyrę schizofrenijos krizę ar turintys psichikos sveikatos sutrikimų. Trijų dalyvių bus prašoma prisidėti kaip savanoriams. Pavyzdžiui, jeigu vienas dalyvis mano, kad jam trūksta kūno kalbos supratimo įgūdžių, kitas dalyvis gali pasidalinti, kaip jiems pavyksta suprasti kūno kalbą, o trečias dalyvis parodo tam tikras kūno kalbos manieras.
- 11 skaidrė „Namų darbų užduotys“ - užduotis skiriama su tikslu motyvuoti asmenis, patyrusius schizofrenijos krizę ar turinčius psichikos sveikatos sutrikimų, pritaikyti aptartus komunikacijos būdus tikrame gyvenime. Visų dalyvių bus prašoma pagalvoti apie tris tarpasmeninio elgesio pavyzdžius, kuriuos reikėtų tobulinti ir per ateinančias dienas pasipraktikuoti namuose. Instruktorius paaiškina namų darbus ir skatina užduoti klausimus, jeigu dalyviams reikia detalesnių užduoties paaiškinimų.

Instruktorius kiekvienai skaidrei skiria vidutiniškai 5 minutes.

15 minučių pertrauka – atsižvelgiant į dalyvių sveikatos būklę

Sesijai reikalingos priemonės:

- Atspausdintas dalyvių sąrašas (8.1._DOC2_Dalyvių sąrašas.docx).
- Powerpoint pristatymas (8.2.8.3_PPT 1) ir priemonės rodyti pristatymą mokymų erdvėje.
- Atspausdinta medžiaga pratimui (8.2.8.3_DOC 2).
- Kitos priemonės: popierius, konferencinis bloknatas, pieštukai, vienas kambarys, kaukės (mažiausiai 40).



	1 TEMA, 8.2 ir 8.3 dalys. Antroji sesija gyvai
10'	Sesijos metu daugiausia vadovaujamas Powerpoint pristatymu 8.2.8.3_PPT 2 „Kokie yra mano individualūs paramos šaltiniai? Kokių įgūdžių man reikia, kad įgalinčiau save?“ bei praktinėmis užduotimis 8.2.8.3._DOC3 ir užduoties Powerpoint pristatymu 8.2.8.3._PPT4.
80' (įskaitant t 30' minučių pratimui)	Pradžia - prieš tai vykusios sesijos apibendrinimas Vedėjas ir dalyviai diskutuoja apie pirmąją sesiją. Instruktorius kiekvieno dalyvio prašo pasidalinti po vieną pavyzdį, ką svarbaus jie prisimena iš pirmos sesijos, ką „parsineš“ su savimi namo.
30'	Sesija prasideda praktine užduotimi (8.2.8.3._PPT 4) 1) Ant popieriaus lapo reikia nupiešti savo individualius paramos šaltinius (šeima ir bendruomenė - viršutinėje lapo pusėje, švietimo ir socialinės paslaugos - apatinėje lapo pusėje kairėje, o medicinos ir sveikatos paslaugos - apatinėje lapo pusėje dešinėje). 2) Kurių paramos šaltinių trūksta gyvenime? 3) Kaip galima gauti daugiau individualių paramos šaltinių? (Atvira diskusija)
45'	Sesija tęsiama pagal Powerpoint pristatymą (8.2.8.3._PPT 2), kuris yra sesijos pagrindas. Kiekvieną skaidrę nuo 3 iki 8 instruktorius aptars kartu su dalyviais ir ves atvirą diskusiją. Dalyvių bus prašoma pasidalinti pavyzdžiais iš savo asmeninio ar darbinio gyvenimo apie kiekvieną dalyką iš šio sąrašo: • Socialinis nerimas ir vengimas ----- Inkrementiniai bendravimo su kitais įvairiose situacijose žingsniai; modeliavimas ir vaidmenų žaidimas nerimo poveikiui mažinti Pakalbėkime apie socialinį nerimą ir vengimą: kas norėtų apibūdinti konkrečią situaciją? • Stresinis emocinis klimatas šeimoje, grupiniuose namuose arba darbe ---- žodiniai ir nežodiniai deeskalavimo įgūdžiai, tvirtumas, o ne pasyvumas ar agresija; socialinių problemų sprendimo įgūdžiai. Ar klimatas šeimoje gali paveikti mūsų gyvenimus ir elgesį? Kokius mums padedančius įgūdžius mes turime ar reikėtų įgyti? • Kognityvinis deficitas ----- Darbo ar socialinių problemų sprendimo įgūdžiai per procedūrinį ir aktyvų mokymą Pakalbėkime apie kognityvinio deficito sąvoką. Kokių sprendimo priėmimo įgūdžių mums reikia? • Ligos stabilizavimas ir susitaikymas ----- artimasis gyjimo procese; įžvalgų atsiradimas Ar susitaikymas su liga yra naudingas? Kaip gali padėti tarpusavio parama? • Ligos valdymo įgūdžiai ----- teisingas ir nuoseklus vaistų vartojimas; bendradarbiavimo su psichiatru ir kitais paslaugų teikėjais įgūdžiai; įgalinimas ir viltis per savęs valdymo įgūdžius ir tikslų „susikurti gyvenimą“ Ar jūs jaučiatės turintys ligos valdymo įgūdžių? Kokių konkrečių įgūdžių turite? • Stigma ----- Tvirtumas kovojant su diskriminacija; savęs atskleidimas, advokacija per tarpusavio palaikymą ir savipagalbos organizacijos Pakalbėkime apie stigmą: kaip su tuo susitvarkote? Kaip kovojate su diskriminacija? • Socialinė izoliacija ----- Gebant užmegzti ir turėti malonų pokalbį kitiems atrodome malonūs Ar jūs susiduriate su socialine izoliacija? Kaip jums pavyksta išlaikyti ją priimtina lygyje? • Draugystė ----- intymumas ir susitikinėjimo įgūdžiai mažina socialinę izoliaciją.





20'	Kaip svarbu yra draugystė? Kokius intymumo ar susitikinėjimo įgūdžius turite ar norėtumėte išsiugdyti? • Užimtumas ----- Darbo paieškos įgūdžiai, bendravimas su darbdaviais ir bendradarbiais. Ar jūs dirbate? Kaip susiradote darbą ir, svarbiausia, kaip jums pavyko jį išlaikyti? • Savarankiškas gyvenimas ----- Įgūdžiai įsigyjant būstą; socialinių problemų sprendimas su kambariokais. Kokių įgūdžių reikia norint savarankiškai gyventi bendruomenėje?
15'	Praktinė Užduotis: Antrosios sesijos pristatymo pabaigoje, dalyviams bus išdalinta atspausdinta DOC 3 forma ir jų bus prašoma užpildyti ją savo turimais ištekiais ir kompetencijomis. Pratimas panašus į prieš tai buvusį, bet iš kitos perspektyvos (ekonominės, asmeninės, institucinės ir socialinės). Instruktorius ves diskusiją šiomis keturiomis kryptimis.
15'	15 minučių pertrauka Pabaiga: Informacija apie kitą nuotolinio mokymo sesiją. Pristatoma 12 minučių instrukcija (DOC. 4-YouTube vaizdo įrašas apie naudojimąsi ZOOM programa, norint užtikrinti, kad kiekvienas dalyvis galės susikurti ZOOM programos paskyrą kitai nuotolinio mokymo sesijai. Sesijai reikalingos priemonės: • Dalyvių sąrašas DOC 1. • Powerpoint pristatymas PPT 2, PPT 4 ir priemonės rodyti pristatymą mokymų erdvėje. • Atspausdinta medžiaga užduotims DOC 3 ir DOC 4.. • Kitos priemonės: popierius, konferencinis bloknatas, pieštukai, vienas kambarys, kaukės (mažiausiai 40).

Duration	Description
10'	7 TEMA, 8.2.,8.3. dalys. Nuotolinė sesija. Pradžia Mokymų vedėjas pasisveikina su dalyviais ir trumpai pristato, apie ką iki šiol kalbėta mokymuose.
20'	Pratimas apšilimui Vedėjas pristato pratimą (8.2.8.2._DOC5) Power Walk (5 min skaitymo ir individualios analizės, 15 minučių diskusijos). Visi dalyviai gaus aiškias instrukcijas nuotolinio mokymo platformoje.
70'	Įgalinimas ir įgūdžiai (8.2.8.3_PPT 3) Trumpas įvadas skaidrėse nuo 3 iki 8. Mokymų vysto atvirą diskusiją. 4 skaidrė. Mokymų vedėjas atveria diskusiją apie galios sampratą. Kas yra galia? Kaip naudoti galią? Kaip įgyti daugiau galios? 5 skaidrė. Kas yra įgalinimas? Ką reiškia įgalinimas psichikos sveikatos kontekste? Kaip jis gali būti naudingas?





	Tai sudėtingas socialinis procesas, kuris leidžia žmonės įgyti kontrolę savo žmonių gyvenimo atžvilgiu. - Tai procesas, kuris paskatina galią žmonėse - galią, kuri leidžia imti veiksmų, kurie jiems svarbūs - savo gyvenime, savo bendruomenėje, visuomenėje. 6 skaidrė. Kokios yra įgalinimo rūšys? Kokiose lygmenyse gali įgalinimas pasireikšti? - Įgalinimas turi daug dimensijų, yra socialinis, taip pat procesas. - Daugiadimensiškumas - Jis įvyksta sociologiniuose, psichologiniuose, ekonominiuose ir kituose laukuose. - Jis įvyksta įvairiais lygiais - individualiame, grupiniame, bendruomeniniame. - Tai socialinis procesas, kadangi įvyksta santykiuose su kitais. - Jis primena kelionę ar kelią, kuris sukuriama tuomet, kai juo einama. Individas ir bendruomenė yra glaudžiai susiję. 7 skaidrė. Galia, pokytis ir plėtimasis gali koreliuoti? Ką bendro jie turi? 8 skaidrė. Diskusija apie įgalinimo elementus (8.2.8.3._DOC 8 dokumentas). Pristatydamas kiekvieną iš skaidrių nuo 8 iki 22 mokymų vadovas įtrauks 15 dalyvių. Jų bus paprašyta pasirinkti skaičių nuo vieno iki penkiolikos ir tokiu būdu jie gaus atskiras temas. Kiekvieno dalyvio bus paklausta, turint galvoje konkretų įgalinimo elementą, apibūdinti, kaip šis elementas gali būti panaudotas per artimiausius šešis mėnesius, kad gyvenimo kokybė pagerėtų (kiekvienam pasisakymui skiriamos 3 min). 23-26 skaidrės. Diskusija, pristatomos sąvokos. 23 skaidrė. Įgalinimas kaip procesas. „Noras pasirūpinti (ir noras, kad tavimi būtų pasirūpinta) yra labai stiprus. Nepaisant to, klientai patiria daug teigiamų dalykų, jei paima savo gyvenimo kontrolę į savo rankas, o terapeuta tampa gidais ir treneriais tame procese, vietoj to, kad užimtų ilgalaikę tėvišką rolę” Kol mokymų vedėjas skaito šią citatą, dalyvių prašoma ją pakomentuoti. Kokia yra terapeuto rolė? Kokia yra kliento rolė? 24 skaidrė. Įgalinimo lygiai. Dalyvių prašoma pateikti konkrečių pavyzdžių apie šiuos įgalinimo lygius. 25 skaidrė. Įgalinimas yra procesas „kurio metu žmonės, organizacijos ir bendruomenės įgyja savo gyvenimo kontrolę. Nauji gebėjimai įgyjami natūraliai, o ne išmokomi pagal instrukcijas ar specialistų rekomendacijas. Įgalinimo procesas leidžia rasti sprendimus savo kontekste, sutvirtinant socialinėje sistemoje esančius ryšius tarp individų - kaimynų, šeimos, bažnyčios, įvairių klubų ir asociacijų.” (Deegan, 1999) 26 skaidrė. Įgalinimas. Socialinės įtraukties procesas, paremtas įgalinimo procesu. Mokymų vadovas ves diskusiją apie įgūdžius, kuriuos reikia išvystyti norint įsigalinti individualiame ir bendruomenės lygyje. Mokymų dalyvių bus klausama, kokius įgūdžius jie turi, kokius galėtų vystyti norėdami įgalinti save artimoje ateityje. 15 min pertrauka Mokymų sesijos pabaiga. Atgalinio ryšio pokalbis. Dalyviai gaus įvertinimo klausimynus ir galės atsiųsti juos užpildytus per artimiausias 5 dienas elektroninio pašto pagalba. Jie bus supažindinti su artėjančių mokymų dartinėmis. Sesijai reikalingos priemonės:
--	---



	Dokumentai: 8.2.8.3._ PPT 3, 8.2.8.3._ DOC 5, 8.2.8.3._ DOC 8. Kita: nuotolinio mokymo platforma.
--	--

Trukmė	Apibūdinimas
5 '	1 tema, 8.4. dalis – pirmoji nuotolinio mokymo sesija Pradžia Nuotolinių mokymų platformoje jau bus įkelta instruktoriaus paruošta mokymosi sesijos medžiaga. Dalyviams bus matomas mokymų planas: temos, susitikimų tvarkaraštis, užduotys atlikimui nuotoliniu būdu. Pastaba: Ši dalis sukurta tam, kad dalyviai, turintys galimybę dalyvauti nuotoliniu būdu, gautų daugiau medžiagos, galėtų labiau gilintis į temą, BET dalyviai, neturintys galimybės prisijungti nuotoliniu būdu, vis tiek galėtų dalyvauti mokymuose. Dirgikliai ir įspėjamieji ženklai. Temos nagrinėjimas savarankiškai.
10'	Dalyviai galės persisiųsti skaitinį (8.4._DOC12) apie dirgiklius ir įspėjamuosius ženklus. Dalyviai galės susipažinti su medžiaga, bus skatinami užsirašyti kylančius klausimus ir žymėtis, kas pateiktoje medžiagoje galėjo būti neaišku, kad būtų galima šiuos klausimus ir neaiškumus aptarti susitikus gyvai.
25'	Užduotis identifikuoti savo dirgikliams Dalyviai galės persisiųsti dokumentą su lentele (8.4._DOC13), kurioje jie galės įsivertinti, kas galėtų būti jų pačių dirgikliai. Dalyviai skatinami nuotolinio mokymo platformoje užduoti klausimus dėl užduoties, jeigu bus poreikis. Priemonės: • Skaitinys apie dirgiklius 8.4_DOC12 • Užduotis apie dirgiklius 8.4_DOC13

Trukmė	Apibūdinimas
20 '	1 tema, 8.4 dalis - sesija gyvai Pradžia <u>Dalyvių sąrašo pasirašymas</u> (8.1._DOC2). Atmosferos kūrimas, kurioje būtų galima laisvai diskutuoti ir dalintis. Apšilimo žaidimas gali būti parinktas mokymų vadovo, tačiau ji turėtų būti pritaikyta prie aplinkybių (pavyzdžiui, turima omenyje, kad mokymų dalyviai gali turėti judėjimo negalią). Taip





60 'iš viso (įskaitant ir vieną 15' minučių pertrauk ą) 10 '	pat stenkitės neparinkti per daug sudėtingų užduočių, kurios galėtų kelti įtampą grupėje. Toliau išvardyta pora pavyzdžių. a) Kiekvienas primena savo vardą ir įvardija mėgstamą gyvūną. b) Kiekvienas primena savo vardą ir parodo rankos gestu, kaip šiandien jaučiasi. c) Kiekvieno prašoma nupiešti mažą paveikslėlį, kuris apibūdintų jų šiandienos savijautą, ir pasidalinti juo su kitais. Jeigu grupė jaunesnė, tai gali būti šios dienos "emoji". Grupės taisyklių pakartojimas. Instruktorius atsineša taisykles, kurios buvo užrašytos praėjusios sesijos metu ir pradeda trumpą diskusiją, ar taisykles reikėtų pakoreguoti ar pridėti naujų. Toliau sesija vyksta pagal Powerpoint pristatymą 8.4._DOC14. Informacija pristatoma naudojant interaktyvius klausimus ir pratimus. Atsižvelgiant į grupės dinamiką, vedėjas gali papildomai pridėti informacijos iš Skaitinio (8.4._DOC12). Taip pat Powerpoint pristatyme yra patarimų vedėjui, kurios galima rasti pastabų laukelyje. • Elgesio reikšmė. (2,3 skaidrės) Dalyvių prašoma pasidalinti mintimis, kokios jų manymu yra žmogaus elgesio priežastys. Instruktoriaus pagalba prieinama prie bendros išvados, kad visas elgesys turi priežastis ir tai nepriklauso nuo fakto, ar kažkas turi psichikos sveikatos iššūkių, ar ne. • Praktinė užduotis apie elgesio reikšmę. (4 skaidrė) Dalyvių prašoma pasidalinti į grupes po penkis smagiai užduočiai ir sukurti "judančias skulptūras". Kiekviena grupė gaus scenarijų (scenarijai spausdinimui pateikti 8.4._DOC15). Kiekviename scenarijuje aprašytas kažkieno elgesys. Dalyviai savo grupėse turės diskutuoti ir nuspręsti, kas galėjo būti šio elgesio priežastis ir kaip tai galėjo reaguoti aplinkiniai. Nusprendus jie turės suformuoti "judančią skulptūrą", kuri parodytų priežastį - elgesį - reakciją. Tai gali būti padaryta naudojantis mimikomis, gestais ir vaidyba. Svarbu pabrėžti, kad kai kurie grupės nariai gali būti skulptūros dalis, o kiti - režisuoti ar patarinėti. Tokiu atveju dalyviai, kurie nesijaučia patogiai vaidindami, to neprivalės daryti. Kai "judančios skulptūros" bus paruoštos, kiekviena grupė jas demonstruoja kitiems ir visi gali spėti, kas pavaizduota. Po to seka diskusija. Instruktorius gali padėti pasiekti šias išvadas: aplinkiniai ne visada supranta mūsų elgesio priežastis ir gali neteisingai jį interpretuoti; kitų žmonių reakcijos gali būti naudingesnės jeigu jie supras priežastis, ir t.t. Čia rekomenduojama 15 minučių pertrauka • Ką mes vadiname dirgikliais? (5,6 skaidrės) Pagrindinis dirgiklių pristatymas ir diskusija, ką galima vadinti dirgikliais, ir ko ne. Žmonėms, kurie nedalyvavo nuotolinio mokymo sesijoje, duodama atspausdinta praktinė užduotis 8.4._DOC13 atlikimui namuose. Tęsiama diskusija apie praktinę užduotį. • Įspėjamieji ženklai. (7,8 skaidrės) Pagrindinis įspėjamųjų ženklų pristatymas, prašoma dalyvių išvardinti daugiau pavyzdžių nei nurodyta skaidrėse. • Namų darbų pristatymas – artėjančios krizės ženklai. (9 skaidrė) Užduoties paaiškinimas. Pabaiga: • Priminimas apie nuotolinio mokymosi erdvę (geriausia kartu su per projektorių rodoma prisijungimo demonstracija - atsižvelgiant į tai, jog ne visi dalyviai turės prieigą prie kompiuterio ir/ar interneto). • Informacija apie kitą susitikimą. • Grupinė veikla: kiekvieno prašoma pasidalinti po tris žodžius, kurie jiems įsiminė iš šios mokymų sesijos.
---	--



	Sesijai reikalingos priemonės: • PowerPoint pristatymas 8.4._DOC14 • Atspausdinta medžiaga pratimams 8.4._DOC15 • Atspausdinta medžiaga pratimams 8.4._DOC13, 8.4._DOC16 (padalinama žmonėms, kurie neturi galimybės prisijungti prie nuotolinės mokymų erdvės)
--	--

Trukmė	Aprašymas
5'	1 tema, 8.4. dalis – antroji nuotolinio mokymo sesija Pradžia E-mokymų platformoje jau bus įkelta mokymų vedėjo paruošta sesijos medžiaga. Dalyviams bus matomas mokymų planas: temos, susitikimų tvarkaraštis, užduotys atlikimui nuotoliniu būdu.
15'	Namų darbai. Artėjančios krizės ženklai. Praktinė užduotis apie dirgiklius ir įspėjamuosius ženklus, analizuojant įvairias krizines situacijas. Dalyviai galės parsisiųsti praktinę užduotį (8.4._DOC16), kuri jau trumpai buvo pristatyta sesijos gyvai metu. Dalyviai gali užduoti klausimus ar paprašyti pagalbos mentoriaus dėl užduoties nuotolinių mokymų erdvėje. Sesijai reikalingos priemonės: • Praktinė užduotis 8.4._DOC16.



Erasmus + tarptautinis projektas

Mokymų programa apie pagalbos teikimo būdus namų aplinkoje, schizofrenijos krizę išgyvenantiems asmenims



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSIHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



έδρα

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

ZERO COERCION



ERASMUS + TARPTAUTINIS PROJEKTAS

IO3_PATARTINIAI MOKYMAI

TEMA2_KAIP ĮGALINTI SAVE IR SAVO PARAMOS ŠALTINIUS

Data: _____

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Šis projektas finansuojamas Europos Komisijos. Ši publikacija atspindi tik autoriaus nuomonę ir Europos Komisija negali būti atsakinga už joje pateiktą poziciją."

PATIRTINIAI MOKYMAI

2 tema

Pristatymas:

Toliau aprašomos veiklos apima mokymų 2 TEMĄ - KAIP ĮGALINTI SAVĘ IR SAVO PARAMOS ŠALTINIUS. Du pagrindiniai tikslai:

- Bendradarbiaujant su artimaisiais ir/ar specialistais numatyti savo gerovės planą, kuris padėtų užkirsti kelią krizėms.
- Padidinti savo rolę sprendimų priėmimo. Krizės intervencijos planavimas.

1 sesija / 1 diena. Asmeninio atsigavimo ir geros savijautos planai

Tikslai:

- Pristatyti asmeninio atsigavimo idėją;
- Dalyvio motyvacijos didinimas atrasti tinkamas savipagalbos technikas psichikos sveikatos pablogėjimų ar krizių prevencijai sau, artimam žmogui ar klientui;
- Suteikti praktinius ir visapusiškus gebėjimus parengti ar vykdyti atsigavimo ir geros savijautos planus;
- Surinkti informaciją apie gebėjimą parengti geros savijautos ir atsigavimo planą į trumpą paskaitą, iliustruoti ją kitų bendruomenės narių patirtimis.

Dalyviai:

- Asmenys, patyrę schizofrenijos krizę ar turintys psichikos sveikatos sutrikimų;
- Artimieji;
- Psichikos sveikatos specialistai.

Kompetencijos:

1 diena. Asmeninio atsigavimo ir geros savijautos planas

Mokymosi rezultatai:

- Dalyvis žino, kad norint valdyti sveikatos rizikas ir užkirsti kelią atkritimams, reikia atrasti stiprybės ir entuziazmo kitose gyvenimo srityse, t.y., plačiau suprasti asmens, patyrusio schizofrenijos krizę ar turinčio psichikos sveikatos sutrikimų, gyvenimo tikslus.
- Dalyvis žino metodologinius žingsnius, kaip pereiti nuo norų iki asmeninio veiksmų plano;
- Dalyvis turi supratimą, kaip kiti psichikos sveikatos sutrikimų turintys ir atsigavę asmenys gali būti pavyzdžiai / motyvatoriai kuriant atsigavimo ir gerovės planus.

Mokymų rezultatų tikrinimas:

- Savęs testavimas;
- Dalyvis per mokymus susikūrė savo asmeninį gerovės palaikymo planą.

Mokymų turinys:

Asmeninio atsigavimo samprata, stiprybė pagrįstas požiūris, rizikų įvertinimas ir prevencija; CARE metodologija.

Trukmė:

- **Sesijų gyvai:** 1 diena = 6 akademinės valandos.
- **Nuotolinių sesijų:** sesijos gyvai gali būti perkeltos į nuotolinius mokymus.

Mokymų strategija:

Daugiausia dėmesio skiriama asmeninio atsigavimo pažangai ir savo pačių kompetencijai tvarkant savo gyvenimą didinti.

Metodologija:

Grupinis ir individualus/savarankiškas darbas - paremta aktyvumu ir dalyvavimu, įtrauki paskaita, savęs įsivertinimas.

Mokymų medžiaga:
Paskaitų šaltiniai, remiantis CARE modeliu:
Wilken, J., Hollander, D. (2015). <u>Supporting Recovery and Inclusion. Working with the CARE model.</u> Amsterdam: SWP Publishers.

Trukmė	Apibūdinimas
90'	1 diena. Asmeninio atsigavimo ir geros savijautos planas I dalis Apšilimo užduotis - dalyvavimo mokymuose lūkesčiai ir tikslai (30 minučių). Dalyviai stovi ratu ir pasirenka kitą asmenį pokalbiui. Vadovas paprašo susirasti savo porą, pavyzdžiui, pasirenkant tą žmogų, kurio akys tokios pačios spalvos, arba pasirinkti ką nors, ko nepažįsti. Vedėjas pristato pokalbio temą: ką aš žinau apie asmeninį atsigavimą bei atsigavimo ir geros savijautos planus, ką manau žinantis, ką dar norėčiau sužinoti. Vedėjas trumpai surašo informaciją ant lentos: ką žinome, ką manome žinantys, ką norėtume sužinoti. I paskaita (šita ir kitos paskaitos aprašytos medžiagoje mokymų vadovui): įtraukti trumpa paskaita (15 minučių): penkios atsigavimo kolonos. Padalinkite lapus su šiais penkiais elementais dalyviams mažomis grupėmis, paprašykite atgalinio ryšio iš grupės. Paaiškinkite naujaisiais tyrimais paremtas rekomendacijas. II paskaita: Trumpa paskaita: Stiprybės ir galimybės (15 minučių). Praktinė užduotis: Paieškokite stiprybių iš praeities ir dabarties (30 minučių) pirmiausia individualiai ir tada poromis (darbalapis nr. 1. Stiprybės). Instruktorius su grupe veda diskusiją apie tai, ko išmoko per praktinę užduotį.
90'	II dalis III paskaita. Trumpa paskaita: Holistinis požiūris į gyvenimo kokybę, atsigavimą ir gerovę. (15 minučių). Galima pasidalinti Franko pavyzdžiu. Praktinė užduotis: Gyvenimo ratas (45 minutės) naudojantis darbalapiu nr. 2. Dalyvis apibūdina gyvenimo ir asmeninės srities, ir įsivertina, kaip pateikta darbalapyje. Mintimis pasidalinama porose. Vedėjas tęsia diskusiją apie tai, ko išmokta per praktinę užduotį. IV paskaita. Trumpa paskaita: Asmeninis profilis (30 minučių). Praktinė užduotis: naudojantis darbalapiu nr. 3, aprašykite savo asmeninį profilį. Dalyviai pasidalina su grupe, ko išmoko.
90'	III dalis Sociometrija: Ką galvojame apie tikslus ir planus. Dalyviai stovi linijoje, kurios viename gale yra planuotojai (žmonės, kurie save įsivertina kaip planuotojus), o kitoje pusėje stovi tie, kuriems planavimas sekasi ne taip gerai (15 minučių). Dalyviai apgalvoja savo poziciją vertinant skalėje nuo 1 iki 10 ir kiekvienas randa savo vietą. Vedėjas prašo komentarų, vietos pasirinkimo priežasčių ir pavyzdžių. Nuotolinio mokymo sesijos atveju, dalyvis įsivertina save. V paskaita: Trumpa paskaita: nuo norų iki asmeninio veiksmų plano (15 minučių). Praktinė užduotis: asmeninis veiksmų planas (45 minutės) naudijantis darbalapiu nr. 4. Ką išmokome grupėje paskaitos metu? Dalijimosi ratas: kas lieka su manimi po šios dienos. Koks yra pirmas žingsnis norint pritaikyti tai, ko šiandien išmokau, kas mane gali palaikyti - su kuo aš susisieksiu per artimiausią mėnesį? (15 minučių).

PATIRTINIAI MOKYMAI

2 tema

Pristatymas:

Toliau aprašomos veiklos apima mokymų 2 TEMA – KAIP ĮGALINTI SAVO IR SAVO PARAMOS ŠALTINIUS.

2 pagrindiniai tikslai:

- Bendradarbiaujant su savo paramos šaltiniais apsibrėžti savo gerovės planą, kuris padėtų užkirsti kelią krizėms.
- Padidinti savo rolę sprendimų priėmimo. Krizės intervencijos planavimas.

2 sesija / 2 diena. Stiprybės kaip atsvara psichosocialiniam pažeidžiamumui

Tikslai:

- Įvertinti asmenų, patyrusių schizofrenijos krizę ar turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, pastangas priimti savo pažeidžiamą;
- Dalyvio asmeninės motyvacijos didinimas atrasti tinkamas savipagalbos technikas psichikos sveikatos atkryčių ir krizių prevencijai sau, artimam žmogui ar klientui;
- Palaikyti praktinius sugebėjimus parengti ar naudoti įspėjamųjų ženklų planą.
- Surinkti informaciją apie gebėjimą parengti išankstinių įspėjamųjų ženklų planą į trumpą paskaitą, iliustruoti ją kartu su kitais bendruomenės nariais išgyventomis patirtimis.

Dalyviai:

- Asmenys, patyrę schizofrenijos krizę ar turintys psichikos sveikatos sutrikimų;
- Artimieji;
- Psichikos sveikatos specialistai.

Kompetencijos:

2 diena. Stiprybės kaip atsvara psichosocialiniam pažeidžiamumui

Mokymų rezultatai:

- Dalyvis supranta, kad reikia rasti pusiausvyrą siekiant valdyti rizikas ir užkirsti kelią atkryčiams.
- Dalyvis žino metodologinius žingsnius, kaip kurti įspėjamųjų ženklų planą.
- Dalyvis turi supratimą, kaip panašią psichikos sveikatos sunkumų patirtį turėję žmonės gali būti pavyzdžiai / motyvatoriai kuriant ankstyvų įspėjamųjų ženklų planą.

Mokymų rezultatų tikrinimas:

- Savęs testavimas;
- Dalyvis sukūrė asmeninį ankstyvų įspėjamųjų ženklų planą savo gerovei palaikyti.

Mokymų turinys:

Atsigavimo sąvoka, stiprybė pagrįstas požiūris, rizikų įvertinimas ir prevencija; CARE metodologija.

Trukmė:

- **Sesijų gyvai:** 1 diena = 6 akademinės valandos.
- **Nuotolinių sesijų:** sesijos gyvai gali būti perkeltos į nuotolinius mokymus.

Mokymų strategija:

Daugiausia dėmesio skiriama asmeniniam atsigavimui ir kompetencijai tvarkyti savo gyvenimą.

Metodologija:
Grupinis ir individualus/savarankiškas darbas - Paremta aktyvumu ir dalyvavimu, įtrauki paskaita, savęs įsivertinimas.
Mokymų medžiaga:
Paskaitų šaltiniai, remiantis CARE modeliu:
Wilken, J., Hollander, D. (2015). <u>Supporting Recovery and Inclusion. Working with the CARE model.</u> Amsterdam: SWP Publishers.

Laikas / trukmė	Apibūdinimas
90'	2 diena. Stiprybės kaip atsvara psichosocialiniam pažeidžiamumui I dalis Apšilimo užduotis - dalyvavimo mokymuose lūkesčiai ir tikslai (30 minučių). Diskusija vedama instruktorius: kam aš esu jautrus, kaip aš tai valdau, ar aš žinau šios būsenos priežastis. Instruktorius prašo norinčių dalyvių pasidalinti savo patirtimis su grupe. VI paskaita: Įtrauki paskaita: Suprasti silpnybes (30 minučių). Instruktorius gali pasidalinti Franko pavyzdžiu. Taip pat galima parodyti papildomą vaizdo įrašą "The power of vulnerability" https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability#t-1193311 VII paskaita: Įtrauki paskaita: Stiprybės kaip atsvara pažeidžiamumui (30 minučių). Instruktorius gali pasidalinti Franko pavyzdžiu ir Tomo pavyzdžiu.
90'	II dalis Praktinė užduotis: Kokio „kelionės palydovo“ (palaikančio asmens) man reikia, kad galėčiau valdyti savo rizikas? Kokie yra mano paties erdvės ir ribų poreikiai? Diskusija poromis. Instruktorius paprašo pasidalinti kai kuriomis mintimis su grupe. VIII paskaita: Įtrauki paskaita: komunikacijos strategijos skirtingose sveikatos būklėse (30 minučių). Dalyviai galėtų pateikti komunikacijos strategijų pavyzdžių. IX paskaita: Įtrauki paskaita: Ankstyvų įspėjamųjų ženklų planas ir realios patirties pavyzdys iš mokymų vedėjo kolegės arba Franko planas (45 minutės).
90'	III dalis Praktinė užduotis: sudarykite savo ankstyvųjų įspėjimo ženklų planą pagal darbalapį nr. 5 ir pasidalinkite su grupe. (60 minučių). Kartojimas ir įsivertinimas (15 minučių). Instruktorius pažymi mokymų temas. Dalijimosi ratas: kas lieka su manimi po šios dienos. Koks yra pirmas žingsnis norint pritaikyti tai, ko šiandien išmokau, kas mane gali palaikyti - su kuo aš susisieksiu per artimiausią mėnesį (15 minučių).

Erasmus + Tarptautinis projektas

Mokymų programa apie pagalbos teikimo būdus namų aplinkoje, schizofrenijos krizę išgyvenantiems asmenims



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSIHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



éδpa

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

ZERO COERCION



ERASMUS + TARPTAUTINIS PROJEKTAS

IO3_PATARTINIAI MOKYMAI

TEMA3_KOMFORTO ZONOS KŪRIMAS

Data: _____

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Šis projektas finansuojamas Europos Komisijos. Ši publikacija atspindi tik autoriaus nuomonę ir Europos Komisija negali būti atsakinga už joje pateiktą poziciją."

PATIRTINIAI MOKYMAI

3 TEMA KOMFORTO ZONOS KŪRIMAS

Pristatymas:

Šis vadovas parengtas vadovaujantis Bendro Kūrimo Metodiniu Gidu (IO.1), siekiant pateikti kiek įmanoma praktišką ir patirtinį mokymų turinį. Pagrindinis 3 temos tikslas yra pateikti reikalingus įrankius kurti savo asmeninę komforto erdvę, išmokyti, kaip ji veikia ir kaip ją tinkamai naudoti.

Stipraus susijaudinimo epizodai buvo laikomi viena iš pagrindinių priežasčių, kodėl naudojamos prievartinės priemonės psichikos sveikatos priežiūros sistemoje. Norėdami pašalinti šį krizių sprendimo būdą, turime pateikti įrankius abiem žmonių grupėms: tiems, kurie patiria šį sunkumą ir tiems, kurie yra jų artimieji/paramos šaltiniai.

Šis turinys pateikia vieną iš strategijų, kaip numatyti stipraus susijaudinimo epizodą, atpažįstant ankstesnius elementus ir naudojant savo komforto erdvę. Ją sudarančių elementų dėka galima palaipsniui mažinti nerimo lygį, todėl situaciją galima spręsti nepasitelkiant prievartos priemonių. Taigi, namų sąlygomis sukuriamos sąlygos išvengti konflikto ar jį stipriai sumažinti.

Šiam tikslui svarbu gerai suprasti pačią priemonę ir kaip ją teisingai naudoti, nes, netikslingai naudojant, jos terapinis turinys gali dingti.

Tikslai:

- Sukurti ramią ir saugią aplinką.
- Toje erdvėje kurti gerovės sąlygas.
- Išmokyti teisingai panaudoti šią erdvę. Paversti ją terapiniu įrankiu.

Dalyviai:

15 dalyvių iš trijų grupių:

- Asmenys, patyrę schizofrenijos krizę ar turintys psichikos sveikatos sutrikimų;
- Artimieji;
- Psichikos sveikatos specialistai.

Kompetencijos:

- Savęs stebėjimas.
- Kūrybingumas.

Mokymosi turinys:

- Aplinkos veiksniai. Kaip sukurti komforto kambarį ar tylos kambarį-erdvę namų aplinkoje?
- Praktikos peržiūra. Kaip naudoti psichologinį apibendrinimą namų aplinkoje?

Trukmė: 4 valandos ir 50 minučių

- **Sesijos gyvai:** 2 valandos ir 50 minučių.
- **Nuotolinis mokymas:** 2 valandos.

Mokymo strategijos:

Norint pasiekti anksčiau minėtus tikslus, metodika parengta remiantis šiais principais:

- Pritaikyta tikslinėms grupėms priklausančių žmonių mokymosi gebėjimams.
- Mokymai remiasi patirtinio ugdymo ir mokymosi praktikoje idėjomis, todėl mokymų metodika iš esmės aktyvi ir praktinė.
- Mokymai bus vedami gyvai ir internetu, todėl medžiaga ir priemonės bus ruošiami naudojimui skirtingose mokymų aplinkose.

- Dalyvių aktyvumas mokymų metu būtinas, todėl instruktorius per mokymus skatins veiklas, kuriose dalyviai galės bendrauti ir keistis patirtimi bei žiniomis vieni su kitais.
- Mokymuose bus telkiamas dėmesys į mentorystę. Instruktoriai palaikys dalyvius per visą mokymų laikotarpį.
- Nuotolinio mokymo platforma palengvins nuotolinio mokymo sesijas, dalijimąsi žiniomis ir patirtimis.

Metodologija:

- Paremta aktyvumu ir dalyvavimu.

Mokymų medžiaga:

- **Sesijos gyvai:** Instruktorius bus atsakingas už kiekvienos sesijos įtraukimą mokymosi aplinką, metodologijos naudojimo užtikrinimą, vaizdinę bei praktinę medžiagą. Kalba bus pritaikyta prie dalyvių.
- **Nuotolinis mokymas:** Mentorai deramu metu turėtų dalyviams suteikti pagalbą ar individualų grįžtamąjį ryšį. Dalyviai, kurie negali dalyvauti nuotoliniame mokyme galės lankyti tik gyvas sesijas ir nepraras galimybių įsitraukti.

Laikas/Trukmė	Apibūdinimas
60'	3 tema - pirmoji nuotolinio mokymo sesija Pradžia Nuotolinio mokymo platformoje jau bus įkelta instruktoriaus paruošta mokymosi sesijos medžiaga. Užduotys nuotolinio mokymo erdvėje: • Dalyviai turėtų prisijungti ir susipažinti su šios temos mokymų medžiaga (Powerpoint pristatymu, PDF dokumentais, garso ir vaizdo įrašais, klausimynais ir t.t.). 1 DALIS. Apibrėžti savo komforto erdvę. Dalyviai matys Powerpoint pristatymą su sesijos tikslais ir turiniu. Taip pat bus matoma trukmė, tvarkaraštis ir bus pristatyti dalyvavimo reikalavimai gyvoms sesijoms ir nuotolinio mokymo sesijoms. Kai baigiamas sesijų pristatymas, pradedamas komforto erdvės sąvokos pristatymas ir paaiškinimas, kas tai yra. <u>Instrukcijos mokymų dalyviams ir jų artimiesiems:</u> Atidarykite aplanką ir atsisiųskite garso ir vaizdo failus. • Išklauyškite ir/arba peržiūrėkite kiekvieną stimulą. • Eksperimentuokite ir užčiuopkite, kokias emocijas kiekvienas stimulus kelia. • Įvertinkite kiekvieną stimulą klausimyne. Sesijai reikalingos priemonės: • Powerpoint pristatymas DOC1. • Garso ir vaizdo failai DOC2. • Vertinimo klausimynas DOC3. • Skaitinys DOC4.

Laikas / trukmė	Apibūdinimas
20 '	3 tema - pirmoji sesija gyvai Pradžia Mokymų vedėjas klasėje bus paruošęs dvi atskiras erdves su skirtingomis aplinkomis. Pirmojoje bus sensoriniai dirgikliai uoslei: oro drėkintuvas su skirtingais aromatais, kad būtų galima išbandyti kiekvieną iš kvapų, pagalvių dulksnos, oro gaiviklis ir aromatiniai maišeliai. Antrojoje erdvėje bus skirtingų tekstūrų stimulai, kuriuos bus galima išbandyti ir pajusti, kokią emociją ar jausmą kiekvienas kelia. Kai dalyviai atvyksta į klasę, vedėjas juos priima, prisistato ir supažindina su sesijos eiga. Sesijai reikalingos priemonės: - Oro drėkintuvas / pagalvės dulksnos / Mikado oro gaiviklis/ aromatiniai maišeliai. - Toliau išvardinti aromatai gali būti parinkti bet kuriai vienai iš aukščiau išvardintų priemonių: jazminai, mėta, levanda, medus, šokoladas, kava, citrina, apelsinas, vanilė, bazilikas, rožės, jūros vanduo, rozmarinas, ramunėlės ir sandalmedis. - Antistresinis kamuolys. - tekstūrinės pagalvėlės (su plunksnomis, sėklomis, švelnios, sensorinės). - Šildyklė su šiltu vandeniu. - Vėsi pagalvė. - Indas su vandeniu, paplūdimio smėliu, glotniais akmenukais, žole, šiaudais, lapais ir ryžiais. 1.1 Dalis - baigiant kurti savo komforto erdvę Vedėjas parodys Powerpoint pristatymą, kuriuo supažindins su sesijos tikslais.
30 '	1 elementas. Kvapai Paruoštos kortelės su pristatytų kvapų pavadinimais ir piešiniais bus išdalintos dalyviams, kad kiekvienas turėtų visų kvapų kortelių rinkinį. Dalyviams bus duodamas tušinukas ir instrukcija: - Ant tinkamos kortelės parašykite kilusį jausmą, kai užuodėte pateiktą kvapą. Taip aprašykite kiekvieną kvapą. Kaip kvapų pristatymas bus baigtas ir dalyviai bus užpildę kiekvieną savo turimą kortelę, jiems bus išdalintas klausimynas įvertinti ką tik turėtas patirtis. Reikalingos priemonės: - Sesijos pristatymas DOC5. - Kvapų kortelės DOC6 . - Tušinukai. - Aromatai. - Oro drėkintuvas / Pagalvės dulksnos / Mikado oro gaiviklis / Aromatiniai maišeliai. - Įsivertinimo klausimynas DOC8.
30 '	2 elementas. Tekstūros. Instruktorius pademonstruos galimus elementus, kuriuos dalyviai galėtų pridėti į savo asmeninę komforto erdvę. Šiam tikslui, kiekvienas dalyvis gaus kortelių rinkinį su pavaizduotu kiekvienu iš daiktų. Instruktorius pristatys kiekvieną objektą, paaiškins jo veikimą ir perduos dalyviams, kad kiekvienas galėtų daiktą apžiūrėti, išbandyti ir pajusti jo tekstūrą. Po kiekvieno daikto pristatymo prieš parodant kitą objektą, dalyviai turėtų ant atitinkamos kortelės aprašyti jausmą, kurį jautė po kontakto su konkrečiu daiktu. Kaip daiktų pristatymas bus baigtas ir dalyviai bus užpildę kiekvieną savo turimą kortelę, jiems bus išdalintas klausimynas įvertinti ką tik turėtas patirtis. Reikalingos priemonės: - Kortelės su tekstūromis DOC7. - Įsivertinimo klausimynas DOC8. - Antistresinis kamuolys.

10'	• Tekstūrinės pagalvėlės (su plunksnomis, sėklomis, švelnios, sensorinės). • Šildyklė su šiltu vandeniu. • Vėsi pagalvė. • Indas su vandeniu, paplūdimio smėliu, glotniais akmenukais, žole, šiaudais, lapais ir ryžiais. Sesijos pabaiga: • Pakartokite idėjas ir išvadas aptartas vykstant dirbtuvėms. • Pristatykite kitas sesijas susijusias su šiomis dirbtuvėmis, būsimas veiklas ir datas. Taip pat instruktorius primins kito susitikimo datą. • Paprašykite kiekvieno pasirašyti dalyvių sąrašą ir užbaikite mokymų vertinimo formą. Reikalingos priemonės: • Prieiga prie e-mokymų platformos. • Dalyvių sąrašas DOC9.
-----	--

Laikas / trukmė	Apibūdinimas
10'	3 tema - antroji sesija gyvai Pradžia Prieš mokymų sesiją gyvai instruktorius turėtų peržvelgti iš anksčiau paruoštą komforto zonos stimulų katalogą ir pridėti naujų stimulų, kurie nebuvo aprašyti prieš tai, bet buvo panaudoti praėjusių sesijų metu ir dėl to turėtų būti įtraukti į sąrašą. Sesijos metu erdvė turi būti padalinta į dvi dalis. Viena iš jų bus skirta asmenims, patyrusiems schizofrenijos krizę ar turintiems psichikos sveikatos sutrikimų, o antroji erdvė bus skirta jų artimiesiems. Kiekviena grupė turės jiems skirtą medžiagą. Instruktorius pasitiks sesijos dalyvius ir kiekvieną nukreips į jų grupei skirtą erdvę. Kilus klausimams dėl praėjusių sesijų, instruktorius juos atsakys. Priemonės: • Powerpoint pristatymas DOC10. • Projektorius. • Komforto erdvės stimulų katalogas DOC11. • Poreikių sąrašas DOC13 • Elektronikos prietaisai (kompiuteris, planšetė, mobilusis telefonas ar kt.) • Patalpa su projektoriumi. • Dalyvių sąrašas DOC9. • Komforto erdvės vietos pasirinkimo vadovas DOC12.
10'	1 užduotis. Apibūdinti savo komforto erdvės vietą ir poreikius. Instruktorius, pasitelkdamas paruoštą Powerpoint pristatymą, sumapinžins su sesijos svarba ir paaiškins būsimas veiklas.
20'	1 Dalis: Vieta Instruktorius pradeda klausimu asmeniui, kuriam bus kuriama komforto erdvė: "Kur aš įkursiu savo komforto erdvę?" Šiam klausimui atsakyti bus pasitelktas klausimynas, kuris padės koncentruotis ties poreikiais ir įvertinti, kokia vieta bus tinkama. Pirmiausia garsiai perskaitomi klausimai, skirti asmeniui, kuriam bus kuriama komforto erdvė (atsakymai turėtų būti užrašomi, nes ties jais dar bus diskutuojama), o po to šie klausimai ir atsakymai bus pateikiami artimajam, su kuriuo bus patikrintos galimybės erdvę paruošti su tokiomis savybėmis, kurias nurodė asmuo, ketinąs naudosis ta erdve.

30'	Instruktorius ties kiekvienu klausimu tarpininkaus tarp abiejų pusių, kol bus rastas tinkamiausias atsakymas asmeniui, kuris naudosis komforto erdve, ir kitiems žmonėms namų erdvėje. Priemonės: • Klausimynas "Komforto erdvės vietos pasirinkimo vadovas" DOC12. • Tušinukas. 2 dalis: Poreikiai Instruktorius pristatys veiklą pradėdamas nuo poreikių sąrašo: • Remiantis poreikių sąrašu, asmuo, kuriam kuriama komforto erdvė, turi pasirinkti, kurių elementų jiems reikėtų jų komforto erdvėje. • Veikla tęsiama kartu su artimuoju, kuris įvertins galimybes įtraukti pasirinktus elementus į komforto erdvę. • Instruktorius veiks kaip tarpininkas ir siūlys alternatyvas, jeigu tam bus poreikis. • Grupė turės elektronikos prietaisą (kompiuterį, planšetę, mobilių telefoną ar kt.), kuris suteiks galimybę patikrinti stimulų kainas ir teisingai sudaryti biudžetą. • Jie turės poreikių sąrašą, į kurį galės pridėti poreikius bei kainas, kad galėtų įvertinti konkretaus komplekto surinkimo galimybes. Priemonės: • Komforto erdvės elementų katalogas DOC11. • Elektronikos prietaisas (kompiuteris, planšetė, mobilusis telefonas ar kt.) • Poreikių sąrašas DOC13.
10'	Sesijos pabaiga: Primenama kitos sesijos data. Kiekvieno dalyvio prašoma pasirašyti dalyvių sąraše ir užpildomas mokymų vertinimo forma. Priemonės:: • Prieiga prie mokymų erdvės. • Dalyvių sąrašas DOC9.

Trukmė	Apibūdinimas
30'	3 tema - antroji nuotolinio mokymo sesija Pradžia Nuotolinio mokymo platformoje jau bus įkelta instruktoriaus paruošta mokymosi sesijos medžiaga. Užduotys nuotolinio mokymo erdvėje: - Dalyviai tęs savo komforto erdvės planavimą kartu su savo artimuoju nuotolinio mokymo erdvėje. Jeigu yra poreikis, baigtą planą galima atspausdinti. 1 Dalis. Mano komforto erdvės paruošimo planavimas. Dalyviai supažindinami su trumpu sesijos Powerpoint pristatymu. <u>Instrukcijos mokymų dalyviams ir jų artimiesiems:</u> - Sesijos metu bus ant planavimo lapo planuojama surašant, ką reikia padaryti, kad sukurtumėte komforto erdvę. - Pirmiausia turėsite nuspręsti datą, iki kurios erdvė turės būti paruošta, užrašykite ją. - Po to, paspauskite ant kiekvieno iš darbų ir nuvilkite jį į tinkamą vietą planuotėje. Galite pasirinkti rikiavimo tvarką taip suteikiant procesui daugiau gyvybingumo. Užpildžius planavimo lapą, turėsite galimybę jį atspausdinti, kad prireikus galėtumėte ją peržvelgti. Dabar galima pradėti ruošti savo erdvę! Priemonės: - Pristatymas DOC14. - Planavimo lapas DOC15.

Trukmė	Apibūdinimas
30'	3 tema - trečioji nuotolinio mokymo sesija Pradžia Nuotolinio mokymo platformoje jau bus įkelta instruktoriaus paruošta mokymosi sesijos medžiaga. Užduotys nuotolinio mokymo erdvėje: - Dalyviai turėtų pasisiųsti ir susipažinti su mokymų medžiaga šiai sesijai (Powerpoint pristatymas ir PDF dokumentas). 1 dalis. Išmokti naudotis savo komforto erdve. Dalyviai peržiūrės pristatymą ir perskaitys Skaitinį, susijusį su šia tema. <u>Labai svarbu, kad į šią teorinę medžiagą įsigilintų asmuo, patyręs schizofrenijos krizę ar turintis psichikos sveikatos sutrikimų, ir jo artimasis, nes itin svarbu, kad abi pusės suprastų tinkamo šios erdvės panaudojimo reikšmę. Po to, bus pasiekiamos kortelės, kurios padės įvertinti, ar teorinė medžiaga buvo suprasta.</u> <u>Kortelių naudojimo instrukcijos:</u> - Pirmiausia sugalvokite malonią vietą savo gyvenamojoje aplinkoje (ne savo komforto erdvę). - Reaguojant į skirtingas situacijas, atsakykite į klausimus spausdami ant komforto erdvės arba prieš tai pasirinktos vietos kortelės. Programa įvertins, ar teorinė medžiaga buvo teisingai suprasta.

	Priemonės: • Powerpoint pristatymas DOC16. • Kortelės apie komforto erdvės naudojimą DOC17.
--	---

Erasmus + Tarptautinis projektas

Mokymų programa apie pagalbos teikimo būdus namų aplinkoje, schizofrenijos krizę išgyvenantiems asmenims



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSIHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



éδpa

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

ZERO COERCION



ERASMUS + TARPTAUTINIS PROJEKTAS

IO3_PATARTINIAI MOKYMAI

TEMA4_ BŪTI PROAKTYVIU: DEESKALAVIMAS MANO NAMUOSE

Data: _____

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Šis projektas finansuojamas Europos Komisijos. Ši publikacija atspindi tik autoriaus nuomonę ir Europos Komisija negali būti atsakinga už joje pateiktą poziciją."

PATIRTINIAI MOKYMAI

4 tema. BŪTI PROAKTYVIU: DEESKALAVIMAS MANO NAMUOSE

Pristatymas:

Ši mokymo medžiaga paruošta su tikslu integruoti "4 tema - BŪTI PROAKTYVIU: DEESKALAVIMAS MANO NAMUOSE" į Zero Coercion projekto mokymus. Šis vadovas parengtas vadovaujantis Bendro Kūrimo Metodiniu Gidu (IO.1), siekiant pateikti kiek įmanoma praktiškesnį ir patirtinį mokymų turinį. Pagrindinis 4 temos tikslas yra tinkamas bendravimo strategijų panaudojimas norint išvengti emocinių krizių, kurios kelia diskomfortą ir stiprų susijaudinimą.

Žodinė deeskalacija kaip krizinės situacijos terapinė prieiga reiškia elgesio pokytį, todėl svarbu įsiterpti į tai, kaip įvykis interpretuojamas, kokias emocijas jis kelia ir kokių veiksmų dėl jo imamasi. Ši medžiaga supažindina su įgūdžiais, kuriuos reikėtų išsiugdyti norint tinkamai panaudoti šį įrankį ir kartu su diskomforto mažinimu užkirsti kelią stipriam susijaudinimui, kuris gali lemti krizes.

Dėl to itin svarbu suprasti šį įrankį ir žinoti, kaip jį teisingai panaudoti, nes naudojant netinkamai galima panaikinti jo terapinę dimensiją.

Tikslai:

- Ugdyti pažintinę diskusiją.
- Naudoti teigiamą kalbą.
- Skatinti naudoti įgalinančias bendravimo strategijas.

Dalyviai:

20 dalyvių iš šių grupių (kiekvienas asmuo, patyręs schizofrenijos krizę ar turintis psichikos sveikatos sutrikimų, dalyvaus kartu su asmeniu, teikiančiu jam paramą):

- Asmenys, patyrę schizofrenijos krizę ar turintis psichikos sveikatos sutrikimų;
- Artimieji;
- Psichikos sveikatos specialistai.

Kompetencijos:

- Komandinis darbas / bendradarbiavimas.
- Komunikacija.
- Savęs stebėjimas.

Mokymų turinys:

- Praktikos peržiūra: kaip naudoti deeskalaciją namų aplinkoje?

Trukmė: 3 valandos 20 minučių

- **Sesijos gyvai:** 1 valanda
- **Nuotolinio mokymo sesijos:** 2 valandos 20 minučių

Mokymo strategijos:

Norint pasiekti anksčiau minėtus tikslus, metodika parengta remiantis šiais principais:

- Pritaikyta tikslinėms grupėms priklausančių žmonių mokymosi gebėjimams.
- Mokymai remiasi patirtinio ugdymo ir mokymosi praktikoje idėjomis, todėl mokymų metodika iš esmės aktyvi ir praktinė.
- Mokymai bus vedami gyvai ir internetu, todėl medžiaga ir priemonės bus ruošiami naudojimui skirtingose mokymų aplinkose.
- Dalyvių aktyvumas mokymų metu būtinas, todėl instruktorius per mokymus skatins veiklas, kuriose dalyviai galės bendrauti ir keistis patirtimi bei žiniomis vieni su kitais.
- Mokymuose bus telkiamas dėmesys į mentorystę. Instruktoriai palaikys dalyvius per visą mokymų laikotarpį.
- nuotolinio mokymo platforma palengvins nuotolinio mokymo sesijas, dalijimąsi žiniomis ir patirtimis.

Metodologija:

- Paremta aktyvumu ir dalyvavimu.

Mokymų medžiaga

1. **Sesijos gyvai:** Instruktorius bus atsakingas už kiekvienos sesijos įtraukimą mokymosi aplinką, metodologijos naudojimo užtikrinimą, vaizdinę bei praktinę medžiagą. Kalba bus pritaikyta prie dalyvių, bus pasitelktas kito asmens, patyrusio schizofrenijos krizę ar turinčio psichikos sveikatos sutrikimų, krizės įveikimo pavyzdys, kuriuo bus pasidalinta su grupe.
2. **Nuotolinis mokymas:** Instruktorius turėtų pristatyti mokymų turinį per vaizdo įrašus, nuotolinio mokymo sesijas ir mokymo sesijas nuotolinio ryšio priemonėmis. Mentorai deramu metu turėtų dalyviams suteikti pagalbą ar individualų grįžtamąjį ryšį.

Laikas / trukmė	Apibūdinimas
5'	4 tema – pirmoji nuotolinio mokymo sesija Pradžia Šioje sesijoje dalyvaus tik asmenys, patyrę schizofrenijos krizę ar turintys psichikos sveikatos sutrikimų, kurie prisijungę prie nuotolinio mokymo aplinkos gaus prieigą prie šios sesijos medžiagos. Be Powerpoint pristatymo bus pasidalinta ir klausimynu, kuriame dalyviai turės pažymėti labiausiai jiems diskomfortą keliančias situacijas ir tas situacijas, kurios padeda diskomfortą mažinti, kai jie pradeda jausti nerimą ar tiesiog pradeda prasčiau jaustis. Priemonės: • Klausimynas DOC2. • Powerpoint pristatymas DOC1. • Elektroninis prietaisas su prieiga prie interneto.
30'	1.1 Pratimas. Įsivertinti savo diskomforto situaciją Prieš pildant klausimyną dalyviai turėtų atidžiai perskaityti Powerpoint pristatymą. Atsidarę klausimyną, dalyviai prie situacijų, kurios jiems patinka ar nepatinka turėtų pažymėti pliusą (+) arba minusą (-). Taip pat komentary skiltyje jie gali pridėti bet kokią kitą situaciją kuri nebuvo įtraukta į klausimyną, arba papildyti paaiškinimais ar komentarais. Užduočiai bus duodama tokia instrukcija: • Sekundei įsivaizduokite, kad esate namuose ir pradėdote prastai jaustis. Perskaičius kiekvieną situaciją ją pažymėkite pliusu (+), jeigu ši situacija jums padėtų jaustis geriau, arba minusu (-), jeigu ši situacija pablogintų savijautą. Jeigu norėsite papildyti kokia nors kita situacija, kuri buvo neįtraukta į klausimyną, arba paaiškinti kokią nors situaciją detaliau, tai galėsite padaryti komentary skiltyje. Po instrukcijų dalyviams bus duodama laiko užpildyti klausimyną ir pateikti jį arba įkelti į mokymų erdvę. Priemonės: • Klausimynas diskomfortui įvertinti DOC2 • Powerpoint pristatymas DOC1 • Elektronikos prietaisas su prieiga prie interneto.
5'	Sesijos pabaiga: • Dalyvių paprašoma pasirašyti dalyvių sąrašė. Priemonės: • Prieiga prie nuotolinio mokymo platformos. • Dalyvių sąrašas DOC9.

Time / Duration	Description
-----------------	-------------

5'	4 tema – antroji nuotolinio mokymo sesija Pradžia Šioje sesijoje dalyvaus tik artimieji arba asmenys, kurie teikia paramą žmonėms, patyrusiems schizofrenijos krizę ar turintiems psichikos sveikatos sutrikimų, ir psichikos sveikatos specialistai. Prisijungę prie nuotolinio mokymo platformos dalyviai gaus prieigą prie sesijos medžiagos. Be Powerpoint pristatymo bus pasidalinta ir klausimynu, kuriame dalyviai žymės situacijas, su kuriomis susiduria, kai asmeniui, patyrusiam schizofrenijos krizę arba turinčiam psichikos sveikatos sutrikimų, prasideda diskomforto krizė. Priemonės: • Powerpoint pristatymas_DOC3. • Klausimynas_DOC4. • Elektronikos prietaisai su prieiga prie interneto.
30'	1 Pratimas. Pasipriešinti diskomfortui. Prieš pildant klausimyną dalyviai turėtų atidžiai perskaityti Powerpoint pristatymą. Atidarius klausimyną dalyviai turėtų kryžiu (x) pažymėti tinkamus veiksmus, kai jų artimam žmogui prasideda krizė. Užduočiai bus duodama tokia instrukcija: • Įsivaizduokite, kad esate su asmeniu, patyrusiu schizofrenijos krizę arba turinčiu psichikos sveikatos sutrikimų, ir šis žmogus pradeda prastai jaustis. Paskaičius kiekvieną teiginį kryžiu (x) pažymėkite tuos veiksmus, kurių imatės norėdami palengvinti savo situaciją. Jeigu norėsite papildyti kokia nors kitu veiksmu, kuris buvo neįtrauktas į klausimyną, arba paaiškinti kurį nors veiksmą detaliau, tai galėsite padaryti komentary skiltyje. Po instrukcijų dalyviams bus duodama laiko užpildyti klausimyną ir pateikti jį arba įkelti į mokymų erdvę. Priemonės: • Klausimynas "Veiksmai diskomforto situacijoje" DOC4. • Tušinukas.
5'	Sesijos pabaiga: • Dalyvių paprašoma pasirašyti dalyvių sąraše. Priemonės: • Prieiga prie nuotolinio mokymo platformos. • Dalyvių sąrašas DOC9.

Laikas / Trukmė	Apibūdinimas
60'	4 tema - trečioji nuotolinio mokymo sesija Pradžia nuotolinio mokymo platformoje jau bus įkelta instruktoriaus paruošta mokymosi sesijos medžiaga. Užduotys nuotolinio mokymo erdvėje: • Dalyviai skaitydami medžiagą susipažins su žodine deeskalacija. Sesijos pabaigoje bus vertinama, ar informacija buvo suprasta. 1 Pratimas. Susipažinti su žodine deeskalacija. Dalyviai matys Powerpoint pristatymą su sesijos tikslais ir turiniu. Pabaigus sesijos pristatymą, bus pradedama supažindinti, kas yra žodinė deeskalacija ir kokiose situacijose ji naudojama. <u>Instrukcijos mokymų dalyviams:</u> • Atidarykite kiekvieną aplanką ir atsisiųskite Powerpoint pristatymą, skaitinius ir

	vaizdo įrašą. • Peržiūrėkite Powerpoint pristatymą kartu su skaitiniu. • Peržiūrėkite vaizdo įrašus susipažinimui su praktiniu teorijos taikymu. • Užpildykite klausimyną, kuriuo bus vertinama, ar buvo įsisavinta informacija. Priemonės: • Powerpoint pristatymas DOC5. • Skaitinys DOC6. • Deeskalavimo vaizdo įrašai. • Įvertinimo klausimynas DOC7.
Laikas / trukmė	Apibūdinimas
15'	4 tema - pirmoji sesija gyvai Pradžia Instruktorius paruoš klasę padalindamas erdvę į dvi dalis, kuriose dalyviai sėdės vieni prieš kitus. Viena pusė bus skirta artimiesiems ar asmenims, teikiantiems paramą ir psichikos sveikatos specialistams, o kita pusė bus skirta asmenims, patyrusiems schizofrenijos krizę arba turintiems psichikos sveikatos sutrikimų. Dalyviams atvykus į patalpą instruktorius juos pasveikina, prisistato ir supažindina su sesijos dinamika. Priemonės: • Powerpoint pristatymas DOC8. • Projektorius. • Klausimynai iš pirmosios ir antrosios sesijų (DOC2 ir DOC4) • Tušinukai. • Lenta.
45'	1 Pratimas. Darbas ties psichologine gerove. Instruktorius trumpai apibendrins paskutinę nuotolinio mokymo sesiją, kurioje buvo pristatyta žodinės deeskalacijos technika, ir atsakys į dalyviams kilusius klausimus. Pabaigus šią dalį dalyviai pasiims klausimynus, kuriuos pildė praėjusių sesijų metu ir dirbs poromis (asmuo, patyręs schizofrenijos krizę arba turintis psichikos sveikatos sutrikimų, ir artimasis / paramą teikiantis asmuo arba psichikos sveikatos specialistas) • Pirmiausia, artimasis / paramą teikiantis asmuo perskaito savo klausimyno atsakymus. Instruktorius atsakymus rašys ant lentos ir paprašys asmens, patyrusio schizofrenijos krizę arba turinčio psichikos sveikatos sutrikimų, kurie atsakymai didina jų diskomfortą krizės metu. Jų artimasis/paramą teikiantis asmuo turėtų tokius atsakymus asižymėti. • Tada asmuo, patyręs schizofrenijos krizę arba turintis psichikos sveikatos sutrikimų, perskaito atsakymus iš savo klausimyno, o instruktorius juos užrašo ant lentos. • Kai kiekviena pusė pasidalins savo krizės valdymo būdais, instruktorius apibendrins abi puses pagal žodinę deeskalacijos techniką: ką kiekviena pusė daro gerai ir kurias vietas dar būtų galima patobulinti. Pratimas bus atliekamas su visais dalyviais. Sesijos pabaiga: • Peržvelkite sąvokas ir išvadas aptartas sesijos metu. • Paprašykite kiekvieno dalyvio pasirašyti dalyvių sąraše ir užpildyti mokymų vertinimo formą. Priemonės: • Prieiga prie nuotolinio mokymo platformos. • Dalyvių sąrašas DOC11.

Erasmus + Tarptautinis projektas

Mokymų programa apie pagalbos teikimo būdus namų aplinkoje, schizofrenijos krizę išgyvenantiems asmenims



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSIHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



SEINTJENS
SEINTJENS
SEINTJENS



HUACHAJÁ TAASTUUNIM KOOL
RECOVERY COLLEGE



éδpa

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

ZERO COERCION



ERASMUS + TARPTAUTINIS PROJEKTAS

IO3_PATARTINIAI MOKYMAI

TEMA5_ |SIVERTINU SAVE: REFLEKSIJA PO KRIZĖS NAMUOSE

Data: _____

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Šis projektas finansuojamas Europos Komisijos. Ši publikacija atspindi tik autoriaus nuomonę ir Europos Komisija negali būti atsakinga už joje pateiktą poziciją."

PATIRTINIAI MOKYMAI

5 Tema [SIVERTINU SAVE: REFLEKSIJA PO KRIZĖS NAMUOSE

Pristatymas:

Ši mokymo medžiaga paruošta su tikslu integruoti 5 temą "SIVERTINU SAVE: REFLEKSIJA PO KRIZĖS NAMUOSE" į Zero Coercion projekto mokymus. Šis vadovas parengtas vadovaujantis Bendro Kūrimo Metodiniu Gidu (IO.1), siekiant pateikti kiek įmanoma praktiškesnį ir patirtinį mokymų turinį. Pagrindinis 5 temos, 8.9 dalies tikslas yra reagavimas į krizę taip, kad krizė būtų naudinga atsigavimo procese.

Ši tema padės dalyviams išmokyti efektyviai reaguoti į krizę ir tobulinti jų veiksmų planą. Kadangi projekto tikslas yra mažinti prievartos priemonių naudojimą, šioje temoje siekiama vystyti gebėjimus analizuoti ir mokytis iš savo klaidų tam, kad būtų labiau pasiruošę galimoms krizėms ateityje ar kad tos krizės turėtų mažiau neigiamų pasekmių. Šie du tikslai yra itin paprasti, todėl sesijos bus trumpos, praktiškos ir vedančios tiesiai prie reikalo. Instruktoriai turės užtikrinti, kad temoje diskutuojami principai būtų pritaikomi dalyvių veiksmų planuose bei papildytų jų darbą su savimi. Taigi patariama itin griežtai nesekti pateikto veiksmų sąrašo, į jį žiūrėti lanksčiai. Būtina pažymėti, kad didžioji dalis esamos literatūros pokrizinės analizės tema daugiausia dėmesio skiria krizės komandoms ir pagalbai iš išorės, nes asmuo, patyręs krizę, išgyvena intensyvus pažeidžiamumo laikotarpį. Geriausia rekomendacija neprievartinių priemonių kontekste būtų asmeniui tokiu sunkiu laikotarpiu pasikliauti savo paramos šaltiniais ir koncentruotis ties streso mažinimu.

Tikslai:

5 tema, 8.9. dalis:

- Analizė po krizės.
- Mokymasis iš savo klaidų.

Dalyviai:

10 dalyvių iš visų grupių, dalyvavimas savanoriškas:

- Asmenys, patyrę schizofrenijos krizę ar turintys psichikos sveikatos sutrikimų;
- Artimieji;
- Psichikos sveikatos specialistai.

Kompetencijos:

5 tema, 8.9. dalis: savianalizė, pasitikėjimas aplinkiniais.

Mokymų turinys:

5 tema, 8.9. dalis:

- Mokymasis iš klaidų: adaptavimasis.
- Pasekmių mažinimas: rūpinimasis savimi ir artimaisiais.

Trukmė: 2,5 valandos

5 tema, 8.9. dalis:

- **Sesija gyvai:** 1 valanda 25 minutės (viena sesija)
- **Nuotolinio mokymo sesija:** 1 valanda (viena sesija)

Mokymų strategijos:

Norint pasiekti anksčiau minėtus tikslus, metodika parengta remiantis šiais principais:

- Praktinis mokymų planas.
- Instruktorius arba mentorius dalyvauja mokymų organizavimo stadijoje.
- Grupinio gyvenimo namų atveju, turėtų dalyvauti visi asmenys.
- Prieš nuotolinio mokymo sesijas bus rengiami mokymai, kaip naudotis reikalinga IT technika ir programomis.
- Mokymų metu bus pristatytos krizės vertinimui reikalingos žinios, įgūdžiai ir gebėjimai, tačiau procesas bus prižiūrimas psichikos sveikatos specialistų.

Metodologija:

- Grįsta aktyvumu ir dalyvavimu.
- Mentorius padeda dalyviams.
- Elga: savianalizės teorija, praktika su aktualių veiksmų planu, nuotolinio mokymo sesija apie pasitikėjimą aplinkiniais ir profesionalios pagalbos ieškojimą.

Mokymų medžiaga:

- **Sesijos gyvai:** per sesijas gyvai bus naudojami Power Point pristatymai pristatymai, aktualūs administraciniai dokumentai (dalyvių sąrašas) ir veiksmų planai/dokumentai, kuriuos dalyviai naudoja pasiruošiant krizėms ir valdant savo būklę.
- **Nuotolinio mokymo sesijos:** nuotolinis mokymas šioje temoje nėra būtinas, tačiau turėtų būti įtrauktas turint omenyje dabartinę pandemiją. Sesijų planas gali būti pritaikomas abiem atvejais.

Trukmė	Apibūdinimas
15 '	5 tema, 8.9. dalis - pirmoji sesija (Mokymasis iš klaidų: adaptavimasis) Pradžia Pasisveikinama su dalyviais ir pasirašoma dalyvių sąrašas (DOC 2). Ši sesija remiasi Powerpoint pristatymu DOC 4. Instruktorius pradeda sesiją pasveikindamas visus dalyvius ir supažindindamas dalyvius vienus su kitais. Remiantis teorija iš (DOC 1), instruktorius grupėje pradeda trumpą pokalbį apie dalyvių patirtis, kas nutinka po krizės (2 skaidrė). Po 5-10 minučių, pereinama prie detalesnės šios temos apibūdinimo ir paaiškinimo. <u>Prieš sesiją nepamirškite susipažinti su instrukcijomis mokymų vadovams (DOC3).</u> Temos esmės pristatymas Šioje dalyje dalyviai turi būti supažindinti su mintimi, kad net geriausias pasiruošimas ne visada galės užkirsti kelią krizei. Vis dėlto, įvykus krizei, turime galimybę mokytis iš jos: kas vyko iki jos, kaip mes patys ir aplinkiniai į ją reagavo ir ar reikėtų kažką keisti (3 skaidrė). Mokymų vadovas pasinaudoja galimybe grįžti prie veiksmų planų / individualių planų krizės atveju, kurie buvo kuriami ankstesnėse temose, ir patikrina, ar dalyviai šiuos planus prisimena. Nuo šiol dalyviai turėtų naudotis tais dokumentais, su kuriais bus susipažinę. Jeigu tai neįmanoma, naudokite pridėtą pavyzdinį sąrašą (DOC 5). Dalyviams prisiminus planą, vadovas tęsia pristatymą. Sekdamas pristatymo skaidres instruktorius bendraus su grupe, ves diskusiją ir pratimus apie pokyčinę analizę.
60 ' iš viso	• Mano planas (4 skaidrė) Mokymų vadovas pademonstruoja pavyzdinį planą ir aptaria vieno iš dalyvių planą, skirtą užkirsti kelią krizei. • Analizė - mano plano įvertinimas Vadovas paprašo dalyvių grįžti prie savo individualių planų ir paklausia, ar jiems kada nors teko planus taisyti. Perėjimas į praktinę užduotį. • Taisome! - Praktinė užduotis (5 skaidrė) 5' minutės pasiruošimui, 30' minučių užduočiai. Tai bus paprasta užduotis. Pristatymo skaidrėje pateikiamas labai problematiškas veiksmų planas. Pristatymo skaidres pakeiskite informacija iš atitinkamo individualaus veiksmų plano arba dokumento, kuriuo naudojotės savo būklės valdymui. (Pristatyme pateiktas veiksmų plano pavyzdys, kuris turėtų būti pakeistas tuo veiksmų planu,

10'	kurį naudojate). Tuomet savo veiksmų plane įrašykite klaidų. Paprašykite dalyvių sudaryti grupes po 2-3 žmones ir paprašykite sugalvoti rekomendacijas, kaip pataisyti klaidas. Po kiekvieno grupės pasiūlymo, klauskite, kodėl jie sugalvoja tokį plano pakeitimą. Tam skirkite vidutiniškai 20 - 30 minučių, bet prisiminkite, kad apibendrinimas taip pat užims laiko. <i>Čia rekomenduojama 10 minučių pertrauka.</i> Apibendrinimas - 15' minučių (10 skaidrė) Atlikus užduotį, instruktorius padėkoja visiems už dalyvavimą. Po to paaiškina, kad iš šios užduoties svarbu išmokyti du dalykus: 1. Joks planas nėra tobulas ir jį gali tekti taisyti/pritaikyti. 2. Bendradarbiavimas lemia geresnį planą, nes mes retai pastebime savo klaidas. Mums reikia kitų žmonių nuomonės ir palaikymo. Pabaiga Mokymų vadovas pereina prie paskutinės skaidrės - svarbiausių klausimų. Savianalizė (7 skaidrė) • Instruktorius padėkoja visiems už dalyvavimą ir informuoja apie kitą susitikimą. • Namų darbų pristatymas – instruktorius dalyviams duoda trumpą refleksijos užduotį (DOC 6) ir paaiškina, kad namų darbai suteiks galimybę patirti, kaip veikia refleksija ir savianalizė. Sesijai reikalingos priemonės: • Dalyvių sąrašas DOC 2. • Powerpoint pristatymas DOC 4 ir priemonės jį rodyti klasėje. • Atspausdinta medžiaga pratimui DOC 5. • Atspausdinta medžiaga namų darbams DOC 6.
-----	---

Trukmė	Apibūdinimas
5'	5 tema, 8.9. dalis – pirmoji nuotolinio mokymo sesija (Rūpinimasis savimi) Pradžia Instruktorius pasveikina visus susirinkusius į pasirinktą mokymų platformą. Po to dalyviai supažindinami su teoriniu skaitiniu (DOC 1) .
45'	Orientacinė diskusija - ko tikėtis po krizės. (15' minučių) Aptarkite savo asmenines patirtis po krizių. Apibūdinkite simptomus, kurių galima tikėtis, ir simptomus, kurie gali rodyti, kad atsigavimas nevyksta. Orientacinė užduotis (30' minučių): streso identifikavimas ir mūsų reakcija į jį yra svarbi savianalizės dalis. Instruktorius turėtų padėti dalyviams susiorientuoti pasitelkiant testą apie streso lygius, kuris dalyviams suteiks žinių, kaip stebėti save per rizikingą postresinį laikotarpį. Mokymų vadovas parinks tinkamiausią testą grupei: 1.) Perdegimas : https://soh.memberclicks.net/assets/docs/Stress%20Self-Assessment.pdf 2.) Nerimas/depresija: https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mood-self-assessment/ 3.) Fiziniai simptomai:

10'	information-catalogue/en-stress-test-v3-0.ashx?rev=e577da864bc64de899d775ef838d7615 Pabaiga Pabaikite sesiją paaiškindami, kodėl savęs patikrinimas yra svarbiausia refleksijos po krizės namuose dalis. Tai jokių būdu neturėtų jūsų varginti ir iššaukti dar vieną krizę, todėl reikia užtikrinti, kad padarėte iš krizės tinkamas išvadas ir pasikliaujame savo paramos šaltiniais ir psichikos sveikatos specialistais šalia mūsų. Priemonės: • Teorinis skaitinys DOC 1. • Instruktoriaus parinktas tinkamas testas internete.
-----	--

Erasmus + Tarptautinis projektas

Mokymų programa apie pagalbos teikimo būdus namų aplinkoje, schizofrenijos krizę išgyvenantiems asmenims



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSIHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



éδpa

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups

ZERO COERCION



ERASMUS + TARPTAUTINIS PROJEKTAS

IO3_PATARTINIAI MOKYMAI

TEMA6_ FIZINĖ IR EMOCINĖ GEROVĖ NAMUOSE

Data: _____

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Šis projektas finansuojamas Europos Komisijos. Ši publikacija atspindi tik autoriaus nuomonę ir Europos Komisija negali būti atsakinga už joje pateiktą poziciją."

PATIRTINIAI MOKYMAI

6 TEMA Fizinė ir emocinė gerovė namuose

Pristatymas:

Ši mokymo medžiaga paruošta su tikslu integruoti 6 temą "FIZINĖ IR EMOCINĖ GEROVĖ NAMUOSE" į Zero Coercion projekto mokymus. Šis vadovas parengtas vadovaujantis Bendro Kūrimo Metodiniu Gidu (IO.1), siekiant pateikti kiek įmanoma praktiškesnį ir patirtinį mokymų turinį. Šios temos tikslas yra supažindinti dalyvius, kaip panaudoti įsisąmonintą dėmesingumą, sportą ir naujas technologijas fizinės ir emocinės gerovės kūrimui namuose.

Savo fizinės ir emocinės gerovės priežiūra yra svarbu kalbant apie krizės epizodų prevenciją. Įsisąmonintas dėmesingumas, sportas ir naujosios technologijos gali turėti didelę reikšmę fizinės ir emocinės gerovės tobulinimui. Mokymai apie šios įrankius ir jų integravimą į kasdienę rutiną gali tapti svarbia fizinės ir emocinės gerovės namuose dalimi.

Tema bus dėstoma trimis dalimis:

- Įsisąmonintas dėmesingumas, atliekamas individualiai arba kartu su savo artimu asmeniu.
- Sportas..
- Naujos technologijos, kurios man padeda rūpintis savimi.

A. Įsisąmonintas dėmesingumas, atliekamas individualiai arba kartu su savo artimu asmeniu.

Tikslai:

- Strategijos diskomforto mažinimui.
- Man geriau padedančių jaustis strategijų pažinimas.
- Tvirtiesnio emocinio ryšio su artimaisiais kūrimas.

Dalyviai:

15 dalyvių iš šių grupių:

- Asmenys, patyrę schizofrenijos krizę ar turintys psichikos sveikatos sutrikimų;
- Artimieji;
- Psichikos sveikatos specialistai.

Kompetencijos:

- Komunikacija.
- Atsipalaidavimas.
- Susikaupimas.

Mokymų turinys:

- Asmenų, patyrusių schizofrenijos krizę ar turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, gerovės planas: veikla ir paramos šaltiniai, kurių reikia krizės prevencijai ir mažinimui.

Trukmė :1 valanda ir 45 minutės.

- Sesija gyvai:** 1 valanda ir 15 minučių.
- Nuotolinio mokymo sesija:** 30 minučių.

Mokymų strategija:

Norint pasiekti anksčiau minėtus tikslus, metodika parengta remiantis šiais principais:

- Pritaikyta fikslinėms grupėms priklausančių žmonių mokymosi gebėjimams.
- Mokymai remiasi patirtinio ugdymo ir mokymosi praktikoje idėjomis, todėl mokymų metodika iš esmės aktyvi ir praktinė.
- Mokymai bus vedami gyvai ir internetu, todėl medžiaga ir priemonės bus ruošiami naudojimui skirtingose mokymų aplinkose.
- Dalyvių aktyvumas mokymų metu būtinas, todėl instruktorius per mokymus skatins veiklas, kuriose dalyviai galės bendrauti ir keistis patirtimi bei žiniomis vieni su kitais.
- Mokymuose bus telkiamas dėmesys į mentorystę. Instruktoriai palaikys dalyvius per visą mokymų laikotarpį.

Nuotolinio mokymo platforma palengvins nuotolinio mokymo sesijas, dalijimąsi žiniomis ir patirtimis
Metodologija:
Paremta aktyvumu ir dalyvavimu.
Mokymų medžiaga:
<u>Sesijos gyvai</u>: Instruktorius bus atsakingas už kiekvienos sesijos įtraukimą mokymosi aplinką, metodologijos naudojimo užtikrinimą, vaizdinę bei praktinę medžiagą. Kalba bus pritaikyta prie dalyvių, bus pasitelktas kito asmens, patyrusio schizofrenijos krizę ar turinčio psichikos sveikatos sutrikimų, krizės įveikimo pavyzdys, kuriuo bus pasidalinta su grupe. <u>Nuotolinis mokymas</u>: Instruktorius turėtų palaikyti mokymų turinį per vaizdo įrašus, nuotolinio mokymo sesijas ir mokymus internetu. Mentorai deramu metu turėtų dalyviams suteikti pagalbą ar individualų grįžtamąjį ryšį

Laikas / Trukmė	Apibūdinimas
30'	6 tema - pirmoji nuotolinio mokymo sesija Pradžia nuotolinio mokymo platformoje jau bus įkelta instruktoriaus paruošta mokymosi sesijos medžiaga ir Powerpoint pristatymas. Instruktoriai skatinami peržvelgti šaltinius su tikslu papildyti pristatymą pritaikant pagal dalyvių poreikius. Dalyviai galės parsiųsti Powerpoint pristatymą ir šaltinius tolesniam mokymuisi. 1 užduotis. Kas yra įsisąmonintas dėmesingumas? Sesija bus vykdoma per video skambučius leidžiančią platformą. Instruktoriai rodydami pristatymą dalintis savo ekranu. Bus pristatytos pagrindinė pristatymo dalys: įsisąmoninto dėmesingumo apibrėžimas, teoriniai klausimai ir faktai. Pristatyme taip pat bus vaizdo įrašas. Po pristatymo bus skiriama laiko papildomiems klausimams ir paaiškinimams. Dalyviai, norintys pasigilinti į šią temą, galės tai daryti naudodamiesi pateiktais šaltiniais. <u>Instrukcijos dalyviams:</u> - Pažiūrėkite pristatymą apie įsisąmonintą dėmesingumą, po jo galėsite užduoti klausimus. - Jeigu norėsite tema domėtis toliau savarankiškai, parsiųskite Powerpoint pristatymą. - Užpildykite klausimyną. Priemonės: - Sesijos pristatymas (DOC1)
Laikas / trukmė	Apibūdinimas
10'	6 tema – pirmoji sesija gyvai Pradžia Specialią kvalifikaciją turintis instruktorius pasveikina dalyvius. Po to instruktorius gali inicijuoti apšilimo žaidimą. Vėliau instruktorius pradės įsisąmoninto dėmesingumo sesiją. Po jos dalyviai dalyvaus atsipalaidavimo sesijoje, kurioje instruktorius arba vaizdo įrašas, dalyviams suprantama kalba, pristatys kvėpavimo technikas ir jų instrukcijas.
30'	1 pratimas: įsisąmoninto dėmesingumo sesija. Profesionalas, turintis reikalingų kompetencijų, ves sesiją suteikiant dalyviams patirtį, kaip turėtų atrodyti įsisąmonintas dėmesingumas.
20'	2 pratimas: atsipalaidavimo technikos / kvėpavimo pratimai. Patirtiniai atsipalaidavimo technikų mokymai pagal grupės sugebėjimus.

15'	DISKUSIJA APIE ĮSPŪDŽIUS PO PRATIMŲ Instruktorius pradės diskusiją apie įspūdžius po pratimų, dalyviai galės pasidalinti grįžtamuju ryšiu. Po to instruktorius pasidalins tolimesne informacija ir apie šaltinius internete (vaizdo įrašus ir programas) atsipalaidavimo technikoms. Sesijos pabaigoje dalyviai užpildys įvertinimo klausimyną DOC3. Priemonės: • Sesijos pristatymas (DOC2) • Dalyviams užtektinas kėdžių skaičius. • Priemonės susipažinimo veiklai / žaidimui (priklausys nuo pasirinktos veiklos). • Įvertinimo klausimynas (DOC3).
-----	---

B. Sportas	
Tikslai:	• Išmokyti rūpintis savo kūnu ir mintimis; • Išmokyti įtampos mažinimo strategijų.
Dalyviai:	15 dalyvių iš trijų grupių: • Asmenys, patyrę schizofrenijos krizę ar turintys psichikos sveikatos sutrikimų; • Artimieji; • Psichikos sveikatos specialistai.
Kompetencijos:	• Rutinos išsiugdyimas. • Motorinių įgūdžių gerinimas. • Naujų technologijų naudojimas.
Mokymų turinys:	• Fizinė ir emocinė gerovė: kaip sportuoti namų aplinkoje?
Trukmė: 2 valandos ir 15 minučių.	• Sesija gyvai: 1 valanda ir 30 minučių. • Nuotolinio mokymo sesija: 45 minutės.
Mokymų strategijos:	Norint pasiekti anksčiau minėtus tikslus, metodika parengta remiantis šiais principais: • Pritaikyta tikslinėms grupėms priklausančių žmonių mokymosi gebėjimams. • Mokymai remiasi patirtinio ugdymo ir mokymosi praktikoje idėjomis, todėl mokymų metodika iš esmės aktyvi ir praktinė. • Mokymai bus vedami gyvai ir internetu, todėl medžiaga ir priemonės bus ruošiami naudojimui skirtingose mokymų aplinkose. • Dalyvių aktyvumas mokymų metu būtinas, todėl instruktorius per mokymus skatins veiklas, kuriose dalyviai galės bendrauti ir keistis patirtimi bei žiniomis vieni su kitais. • Mokymuose bus telkiamas dėmesys į mentorystę. Instruktoriai palaikys dalyvius per visą mokymų laikotarpį. • nuotolinio mokymo platforma palengvins nuotolinio mokymo sesijas, dalijimąsi žiniomis ir patirtimis
Metodologija:	• Paremta aktyvumu ir dalyvavimu.
Mokymų medžiaga:	• <u>Sesijos gyvai:</u> Instruktorius bus atsakingas už kiekvienos sesijos įtraukimą mokymosi aplinką, metodologijos naudojimo užtikrinimą, vaizdinę bei praktinę medžiagą. Kalba bus pritaikyta prie dalyvių, bus pasitelktas kito asmens, patyrusio schizofrenijos

krizę ar turinčio psichikos sveikatos sutrikimų, krizės įveikimo pavyzdys, kuriuo bus pasidalinta su grupe.

- Nuotolinis mokymas: Instruktorius turėtų palaikyti mokymų turinį per vaizdo įrašus, nuotolinio mokymo sesijas ir webinarus. Mentorai deramu metu turėtų dalyviams suteikti pagalbą ar individualų grįžtamąjį ryšį

Laikas / trukmė	Apibūdinimas
45'	6 tema - antroji nuotolinio mokymo sesija Pradžia nuotolinio mokymo platformoje jau bus įkelta instruktoriaus paruošta mokymosi sesijos medžiaga ir Powerpoint pristatymas. Į pristatymą galima įdėti motyvacinį / informacinį vaizdo įrašą apie sportą ir psichikos sveikatą. Instruktoriai skatinami peržvelgti šaltinius su tikslu papildyti pristatymą pritaikant pagal dalyvių poreikius. Dalyviai galės parsisiųsti Powerpoint pristatymą ir šaltinius tolesniam mokymuisi. 1 užduotis Sesija bus vykdoma per vaizdo konferencijos platformą. Instruktoriai rodydami pristatymą dalintis savo ekranu. Pristatyme pateikiama informacija apie sportą, mankštinimąsi ir psichikos sveikatą. Papildomai dalyviai galės pažiūrėti vaizdo įrašą šia tema. Priemonės: • Pristatymas DOC4

Laikas / trukmė	Apibūdinimas
15'	6 tema – antroji sesija gyvai Pradžia Instruktorius (pirmenybė teikiama sporto treneriui) ves pažintinę diskusiją, kurioje dalyviai pasidalins savo praeities ar dabarties sportavimo ar kitos aktyvios veiklos įpročiais.
30'	1 užduotis. Sportas uždaroje patalpose namuose. Instruktoriai pristatys sporto rūšis ir pratimus, kuriuos galima atlikti namuose, jų taisyklėmis ir reikalingomis priemonėmis. Po pristatymo seks diskusija, kurioje dalyviai bus skatinami pasidalinti idėjomis apie sportą, kuriuo galima užsiimti namuose. Diskusijos pabaigoje dalyviams bus duodamas atspausdintas sąrašas sportinių veiklų, kuriomis galima užsiimti namose. Sąrašo pabaigoje palikta tuščių vietų naujų pasiūlytų idėjų įrašymui. <u>Instrukcijos dalyviams:</u> Pasiūlykite daugiau idėjų, koku sportu galima užsiimti namuose?
45'	2 užduotis. Koks sportas man tinka labiausiai? - Instruktoriai dalyviams duos 15 minučių užpildyti dokumentą apie savo pageidavimus. Po to dalyviai bus raginami pasidalinti savo pasirinkimais su grupe ir juos aptarti. <u>Instrukcijos dalyviams:</u> - Užpildykite formą savo pasirinkimais, išvardinant savo pageidavimus hierarchine tvarka. - Užpildykite įvertinimo klausimyną. Priemonės: - Dalyviams užtektinas kėdžių skaičius. - Pristatymas DOC5. - Sporto rūšių sąrašas DOC6. - Įvertinimo klausimynas DOC7.

C. Naujos technologijos, kurios man padeda rūpintis savimi.

Tikslai:

- Išmokti naudotis naujomis technologijomis.
- Resursai emociniam valdymui.

Dalyviai:

15 dalyvių iš trijų grupių:

- Asmenys, patyrę schizofrenijos krizę ar turintys psichikos sveikatos sutrikimų;
- Artimieji;
- Psichikos sveikatos specialistai.

Kompetencijos:

- Grupinis darbas / bendradarbiavimas.
- Komunikacija.
- Sprendimų priėmimas
- Pasitikėjimo didinimas.

Mokymų turinys:

- Asmenų, patyrusių schizofrenijos krizę ar turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, gerovės planas: veiklos ir paramos šaltiniai, reikalingi krizių prevencijai ir mažinimui.

Trukmė: 2 valandos.	
Sesijos gyvai: 2 valandos. Nuotolinio mokymo sesijos: 0 valandų.	
Mokymų strategijos:	
Norint pasiekti anksčiau minėtus tikslus, metodika parengta remiantis šiais principais:	
- Pritaikyta tikslinėms grupėms priklausančių žmonių mokymosi gebėjimams. - Mokymai remiasi patirtinio ugdymo ir mokymosi praktikoje idėjomis, todėl mokymų metodika iš esmės aktyvi ir praktinė. - Mokymai bus vedami gyvai ir internetu, todėl medžiaga ir priemonės bus ruošiami naudojimui skirtingose mokymų aplinkose. - Dalyvių aktyvumas mokymų metu būtinas, todėl instruktorius per mokymus skatins veiklas, kuriose dalyviai galės bendrauti ir keistis patirtimi bei žiniomis vieni su kitais. - Mokymuose bus telkiamas dėmesys į mentorystę. Instruktoriai palaikys dalyvius per visą mokymų laikotarpį. - Nuotolinio mokymo platforma palengvins nuotolinio mokymo sesijas, dalijimąsi žiniomis ir patirtimis	
Metodologija:	
Paremta aktyvumu ir dalyvavimu.	
Mokymų medžiaga:	
<u>Sesijos gyvai:</u> Instruktorius bus atsakingas už kiekvienos sesijos įtraukimą mokymosi aplinką, metodologijos naudojimo užtikrinimą, vaizdinę bei praktinę medžiagą. Kalba bus pritaikyta prie dalyvių, bus pasitelktas kito asmens, patyrusio schizofrenijos krizę ar turinčio psichikos sveikatos sutrikimų, krizės įveikimo pavyzdys, kuriuo bus pasidalinta su grupe.	

Laikas / Trukmė	Description
	6 tema - trečioji sesija gyvai
	Pradžia
15'	Instruktorius vės įvadinę diskusiją, kurioje dalyviai kalbės apie jų naudojamas informacinių ryšių technologijas ir kaip jos gali padėti valdyti jų nuotaiką, stresą ir t.t.
	1 užduotis. Naujosios technologijos kaip įrankis pasirūpinimui savimi.
45'	Instruktorius, rodydamas skaidres, dalyvius supažindins su tinklalapiais, telefonų programėlėmis, programomis ir t.t. Skaidrėse bus pateikti šių įrankių naudojimo pavyzdžiai. Instruktoriams gali tekti patiems įsidiesti aptariamas programas tam, kad pristatymas būtų informatyvesnis ir praktiškesnis.
	Priemonės: Pristatymas DOC8
45'	2 užduotis. Mano geros savijautos žemėlapis.
	Šios užduoties tikslas - apibendrinti ankstesnių sesijų metu aptartus klausimus ir informaciją, ir suteikti galimybę pagalvoti, kaip informacija iš praėjusių sesijų gali būti pritaikyta realiomis sąlygomis. Per šią užduotį dalyvių prašoma sukurti koliažą, kuriuo jie pristatytų veiklas, kurias galima daryti namuose. Instruktoriai prieš sesiją turės atspausdinti paveikslėlius, vaizduojančius pristatytas ir rekomenduotas veiklas iš praėjusių sesijų.
	<u>Instrukcijos dalyviams:</u> Pagalvokite apie savo namų išplanavimą ir nupieškite jį ant popieriaus lapo.

15'	• Išskirkite kambarius ir užrašykite jų pavadinimus (pvz.: virtuvė, miegamasis ir t.t.). Laisvai galite nupiešti daugiau savo namų detalių. • Pagalvokite, kaip norėtumėte susiplanuoti savo kasdienį gyvenimą, turint omenyje sesijose apibūdintas veiklas. • Saugiai žirkėmis išskirkite veiklas vaizduojančius paveikslėlius. • Surinkus visų jus dominančių veiklų paveikslėlius, priklijuokite jas į kambarį, kuriame norėtumėte jomis užsiimti. Galite laisvai pripiešti savo veiklų, jeigu jų nebuvo paveikslėliuose. • Šalia paveikslėlių parašykite: a) kaip dažnai per savaitę norėtumėte užsiimti šia veikla b) trumpai apibūdinkite, kokią naudą galvojate gausite iš šios veiklos (pvz.: po šios veiklos jausiuos atsipalaidavęs). Kai dalyviai pabaigs koliažus, instruktorius paragins jais pasidalinti su grupe ir pakomentuoti. Priemonės • A3 formato popieriaus lapai. • Žirklys. • Klipai. • Veiklų paveikslėliai. • Markeriai, flomasteriai, kreidelės. SESIJOS PABAIGA Trumpa diskusija apie bendrus sesijos įspūdžius. Dalyviai užpildo įvertinimo klausimyną. Priemonės: • Powerpoint pristatymas DOC9. • Paveikslėlių pavyzdžiai DOC10. • Įvertinimo klausimynas. DOC11.
-----	---

Erasmus + Tarptautinis projektas

Mokymų programa apie pagalbos teikimo būdus namų aplinkoje, schizofrenijos krizę išgyvenantiems asmenims



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSIHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



FUNDACIÓN
SASM



éδpa
social
cooperative
activities
for vulnerable
groups



ERASMUS + TARPTAUTINIS PROJEKTAS

IO3_PATARTINIAI MOKYMAI

TEMA7_ ŽMONIŲ, PANAŠIŲ Į MANE, PALAIKYMAS

Data: _____

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Šis projektas finansuojamas Europos Komisijos. Ši publikacija atspindi tik autoriaus nuomonę ir Europos Komisija negali būti atsakinga už joje pateikiamą poziciją."

PATIRTINIAI MOKYMAI

7 TEMA ŽMONIŲ, PANAŠIŲ Į MANE, PALAIKYMAS.

Pristatymas:

Ši mokymo medžiaga paruošta su tikslu integruoti 7 temą "ŽMONIŲ, PANAŠIŲ Į MANE, PALAIKYMAS" į Zero Coercion projekto mokymus. Šis vadovas parengtas vadovaujantis Bendro Kūrimo Metodiniu Gidu (IO.1), siekiant pateikti kiek įmanoma praktiškesnį ir patirtinį mokymų turinį. Pagrindinis 7 temos, 8.13. dalies tikslas yra bendruomenės narių palaikymo dinamikos ugdymas.

Ši tema dalyviams suteiks įgūdžių, kurie padės palaikyti kitus asmenis, patyrusius schizofrenijos krizę ar turinčius psichikos sveikatos sutrikimų, ir artimuosius. Moksliškai įrodyta bendruomenės narių palaikymo nauda ne tik sutampa su temos tikslais ir projektu, bet bendruomenės narių palaikymas natūraliai lemia per mokymus pristatytų praktikų sklaidą. Specifiniai šios temos tikslai yra savęs įgalinimas, pasitikėjimo savimi didinimas, paramos suteikimas ir žinios. Literatūroje pastebimas sutarimas, kad bendruomenės narių palaikymas lemia didesnę įgalinimą, įsitraukimą ir saviveiksmingumą. Aiški konsultavimosi su bendruomenės nariais nauda yra priklausymo grupei jausmas. Dalinimasis asmeninėmis istorijomis tam padeda, tačiau turbūt dar svarbiau yra laisva praktikų sklaida už projekto ribų. Jei palaikymo grupės yra išsaugomos ir integruojamos į įprastas programas, kurias vykdo projekto partneriai, bendruomenės narių paramos praktika gali suteikti didelei gyventojų grupei įgūdžius atpažinti ir valdyti schizofrenijos krizes nepatiriant prievartinių priemonių.

Tikslai:

7 tema, 8.13. dalis:

- Savęs įgalinimas.
- Pasitikėjimo savimi didinimas.
- Paramos gavimas ir teikimas.
- Tapimas krizės intervencijos ekspertu.

Dalyviai:

10 dalyvių iš šių grupių, dalyvaujant savanoriškai:

- Asmenys, patyrę schizofrenijos krizę ar turintys psichikos sveikatos sutrikimų.
- Artimieji.

Kompetencijos:

7 tema, 8.13. dalis: Komandinis darbas / bendradarbiavimas, komunikacija, sprendimų priėmimas, pasitikėjimo didinimas.

Mokymų turinys:

7 tema, 8.13. dalis:

- Asmenų, patyrusių schizofrenijos krizę ar turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, įgalinimas.
- Bendruomenės narių parama. Kaip, remiantis savo patirtimi, palaikyti artimuosius ir kitus asmenis, patyrusius schizofrenijos krizę ar turinčius psichikos sveikatos sutrikimų.
- Artimųjų vaidmuo įgalinant asmenis, patyrusius schizofrenijos krizę ar turinčius psichikos sveikatos sutrikimų.

Trukmė: 5 valandos

7 tema, 8.13. dalis:

- **Sesijos gyvai:** 3 valandos iš viso (per dvi sesijas)
- **Nuotolinio mokymo sesijos:** 2 valandos (per dvi sesijas)

Mokymo strategijos:

Norint pasiekti anksčiau minėtus tikslus, metodika parengta remiantis šiais principais:

- Praktinis mokymų planas.
- Instruktorius arba mentorius dalyvauja organizavimo stadijoje.
- Kai mokymų dalyviai gyvena grupinio gyvenimo namuose, turėtų dalyvauti visi asmenys.
- Prieš nuotolinio mokymo sesijas bus rengiami mokymai, kaip naudotis reikalinga IT technika ir programomis.
- Mokymų metu bus pristatytos krizės vertinimui reikalingos žinios, įgūdžiai ir gebėjimai, tačiau procesas bus prižiūrimas psichikos sveikatos specialistų.

Metodologija:

- Grįsta aktyvumu ir dalyvavimu.
- Instruktorius naudoja pagalbinę techniką.
- Progresas: teorija grupėje - kritiniai įgūdžiai bendruomenės narių palaikymui - kaip sudaryti grupes - įgūdžiai, reikalingi nuotoliniam dalyvavimui - faktinis grupės sudarymas.

Mokymų medžiaga:

- **Sesijos gyvai:** per sesijas gyvai bus naudojami PPT pristatymai, aktualūs administraciniai dokumentai (dalyvių sąrašas) ir medžiaga apie bendruomenės narių palaikymą, kuri jau prieinama organizacijoje (jeigu tokia yra).
- **Nuotolinis mokymas:** per šią pandemiją nuotolinės bendruomenės narių palaikymo grupės tampa būtinybe. Nors ne visiems dalyviams nuotolinės bendruomenės narių palaikymo grupės formatas bus priimtinas, svarbiausia, kad visi būtų apmokyti naudotis tinkamomis programomis ir įranga. Pagrindinis nuotolinio mokymo apie bendruomenės narių konsultavimą tikslas būtų išmoksti naudotis šiomis technologijomis.

Trukmė	Apibūdinimas
30 ' ,	7 tema, 8.13. dalis - pirmoji sesija gyvai (Teorija apie bendruomenės paramos grupes / palaikančią bendravimą) Pradžia Pasveikinami dalyviai ir pasirašoma į dalyvių sąrašą. Po pasisveikinimo, instruktorius pradeda trumpą grupės diskusiją apie jų bendruomenės paramos patirtis. Instruktorius užtikrina, kad dalyviai susipažintų vieni su kitais ir pristato paskaitos struktūrą. <u>Prieš sesiją nepamirškite susipažinti su instrukcijomis mokymų vadovams (DOC3).</u> Nustatyti temos kriterijus Bendruomenės narių parama unikali tuo, kad riboja aktyvų psichikos sveikatos specialistų įsikišimą. Šiam tikslui ir bet kokiai kitai nuoširdžiai ir efektyviai diskusijai reikalingas saugios diskusijų erdvės sukūrimas. Mokymų vadovas gali padėti vesti diskusiją, bet jokių būdu nėra leidžiama paneigti ar siūlyti idėjų, kurios būtų daugiau nei pagrindinių bendruomenės paramos taisyklių pagarbos užtikrinimas. Ištin svarbu, kad mokymų vadovas kuo greičiau paaiškintų teorinę bazę apie bendruomenės paramos sistemas, nes bet kokie paramos teikimo bandymai gali tapti neproduktyvūs, jeigu nebus nustatytos grupės taisyklės, pavyzdžiui, saugumas, konfidencialumas ir negalimas kitų patirties sumenkinimas ar patarimų teikimas (naudokitės DOC1). Ši sesija vyksta pagal Powerpoint pristatymą DOC 4. Vadovaudamasis pristatymo gairėmis, mokymų vadovas bendraus su grupe aiškindamas ir pristatydamas pagrindines idėjas apie bendruomenės paramos sistemas. • Gerosios praktikos (2 skaidrė) Mokymų vadovas duoda bendruomenės paramos pavyzdžių ir paklausia dalyvių, kaip jie vertina šiuos pavyzdžius. • Kokia yra gera bendruomenės parama? (3,4 skaidrės) Mokymų vadovas pabrėžia bazinių taisyklių poreikį bendruomeninėms sistemoms. Pereinama prie palaikančio bendravimo ir klausama, ar dalyviai žino, kas tai yra ir tada atlieka užduotį: • "Atspėk, kas aš" - pratimas. (5 skaidrė) 5' minutės pasiruošimui, 20' minučių užduočiai.. Tai bus paprasta užduotis. Prieš pradedant, pirmiausia nuspręskite kokias tapatybes skirstie dalyviams. Galite vadovautis pateiktomis DOC5 arba savo sugalvotais. Pavyzdžiui, "turintys klausos sutrikimų", "tarptautinis studentas", "tinginys". Paaiškinant paprasčiau, parinkite tokias tapatybes, su kuriomis žmonės galėtų tapatintis, ar kuriems galėtų atsirasti stereotipų, tačiau pasistenkite nieko neįžeisti. Atspausdinkite ar užrašykite tapatybes ant lipnių lapelių, bet pakankamai dideliu šriftu, kad būtų galima įskaityti iš atstumo. Atėjus užduoties laikui, pritvirtinkite lapelius prie žmonių kaktų ir supažindinkite dalyvius su pratimo tikslais ir taisyklėmis. Pirmiausia, bendruomenės nariai vienas su kitu bendrauja vadovaudamiesi pritvirtintais lapeliais. Kitaip tariant, A bendrauja su B pagal B tapatybę, nurodytą
50 ' iš viso	

	ant lapelio, ir atvirkščiai. Antra, dalyviai per ar prieš pratimą negali sužinoti savo pačių bruožo / asmenybės. Galiausiai, paprašykite, kad kiekvienas dalyvis pabendrautų su mažiausiai trimis žmonėmis. Gali tekti paprašti bendraujant itin akcentuoti užrašytą tapatybę. Užduočiai skirkite tarp 10 - 20 minučių, tačiau nepamirškite, kad dalį laiko užims apibendrinimas. <i>Čia rekomenduojama 10 minučių pertrauka.</i> Apibendrinimas- 15' minučių (6 skaidrė) Pasibaigus bendravimui, įpastai sustojama ratu apibendrinimui. Po vieno paprašoma apibūdinti, kaip jie jautėsi per užduotį. Tipiniai atsakymai būna: "Jaučiausi sutrikęs/sutrikusi" arba "Neatrodė, kad žmonės tikrai kalbėtų su manimi". Po trumpo pasidalijimo kiekvienas spėja, koks buvo jų bruožas ar asmenybė, o tada lapelį galima nusiimti ir paskaityti. Dažniausiai dalyviai tiksliai pasako sau priskirtą bruožą, arba spėjimas būna labai arti teisingo varianto. Tai dažniausiai veda prie diskusijos apie tai, kaip gali būti lengva priskirti stereotipus kitiems žmonėms ir kaip dalinamės tokiais pačiomis žiniomis apie stereotipus. Taip pat paklausama, ar dalyviai patys yra turėję tokių patirčių, dauguma žmonių atsako, kad yra susidūrę su panašiomis situacijomis, kad daug kam yra tekę patirti stereotipizavimą. Ši užduotis demonstruoja palaikančio bendravimo svarbą. Mokymų vadovas paaikšina, kad be kokia diskusija bendruomenės paramos sistemoje bus grįsta palaikančiu bendravimu. Pabaiga 10' Vadovas pereina prie paskutinės teorinės skaidrės - penkių palaikančio bendravimo principų. Kas yra penki palaikančio bendravimo principai? Diskusija. (7 skaidrė) - Namų darbų pristatymas – lentelė, kurią pildant bus galima geriau susipažinti su palaikančiu bendravimu. (DOC 6) - Informacija apie kitą susitikimą. Sesijai reikalingos priemonės: - Dalyvių sąrašas DOC 2. - Powerpoint pristatymas DOC 4 ir priemonės jį rodyti patalpoje. - Atspausdinta medžiaga užduočiai DOC 5. - Atspausdinta medžiaga namų darbams DOC 6.
--	---

Trukmė	Apibūdinimas
15'	7 tema, 8.13. dalis - antroji sesija (Psichikos sveikatos sunkumų patiriančių žmonių palaikymui reikalingi įgūdžiai) Pradžia <u>Dalyvių sąrašo pildymas.</u> Remiantis pirmąja sesija, grupė trumpai apžvelgs palaikantį bendravimą ir pirmąją sesiją. <u>Prieš sesiją nepamirškite susipažinti su instrukcijomis mokymų vadovams (DOC3).</u> Teorijos pristatymas. Sesija remiasi Powerpoint pristatymu (DOC 8). Po sesijos, ypač pagrindinių palaikančio bendravimo taisyklių, apžvalgos, reikalingas trumpas pristatymas apie svarbiausius įgūdžius, reikalingus sėkmingam paramos teikimui panašią patirtį turintiems žmonėms. Kas dar įgūdžiai reikalingi be palaikančio bendravimo? (2 skaidrė)

60' iš viso (įskaitant vieną 15' minučių pertrauką) 15'	Remiantis Powerpoint pristatymu, mokymų vadovas išvardina įgūdžių grupes ir paprašo grupės sugalvoti, kokie įgūdžiai galėtų atsidurti šiose grupėse. Po to pereinama prie užduoties: Užduotis Pratimas apie 6 įgūdžių grupes: Idealusis padėjėjas (3 – 6 skaidrės). Ši užduotis suteikia galimybę identifikuoti efektyvaus pagalbininko asmeninius bruožus ir elgesį, pristato 6 bendruomenės paramos įgūdžių grupes ir jų esmę: priėmimą, nuoširdumą, empatiją. (Atspausdinta medžiaga - DOC 9). Šioje užduotyje dalyvių prašoma prisiminti sunkumą, su kuriuo susidūrė praeityje, ir pagalvoti apie žmogų, į kurį jie kreipėsi pagalbos. Kokius asmenybės ir elgesio bruožus turėjo šis žmogus? Identifikuodami kitų žmonių naudingas savybes, dalyviai turi galimybę suprasti, koks elgesys pravartus bendraujant su kitais bendruomenės nariais. Paruoškite konferencinį bloknotę užrašydami tris klausimus: 1. Kokie kito žmogaus bruožai lėmė tai, kad jūs jį/ją pasirinkote? 2. Kokie to žmogaus specifiniai asmenybės ar elgesio bruožai jums atrodė leidžiantys iš jo gauti pagalvos? 3. Ką šis žmogus pasakė ar padarė, padedančio atsipalaiduoti ir padrąsinančio jus išsikalbėti? Paprašykite dalyvių 10 minučių pagalvoti apie sunkumą, kuriuo jie neseniai pasidalino su kitu žmogumi (užtikrinkite, kad jiems nereikės pasidalinti sunkumu ar identifikuoti asmenį, kuris jiems pagelbėjo!). Paprašykite dalyvių individualiai pagalvoti apie šių trijų klausimų atsakymus. Po to su grupe pasiruoškite 15 minučių diskusijai. Paprašykite dalyvių pasidalinti mintimis ir užrašykite atsakymus. Atsakymai gali kartotis, nepamirškite jų žymėti užrašuose arba ant lentos / konferencinio bloknoto. <i>Čia rekomenduojama 15 minučių pertrauka.</i> Mokymų vadovas apibendrina užduotį (15' minučių) - paaiškinama, kad buvo pasikartojimų atsakymuose ir kad šie gerų pagalbininkų bruožai yra universalūs. Jų bruožus galima atpažinti 6 įgūdžių grupėse, bet juos galima supaprastinti į tris reikalingiausias sąvokas: priėmimas, nuoširdumas, empatija. Išdalinkite atspausdintą užduoties medžiagą ir paprašykite surasti panašumus tarp savo atsakymų, 6 grupių ir atspausdintos medžiagos. Padarykite išvadą, kad dalyvavimas bendruomenės paramos sistemoje gali atrodyti sudėtingas, bet iš tiesų jis yra paprastas. Pabaiga - Informacija apie kitą susitikimą. . Namų darbų pristatymas (DOC 8, 11 skaidrė; DOC 10). Dalyviai turės prisiminti jiems padedančius žmones ir suskirstyti juos: centre surašyti asmenis, į kuriuos kreipiasi dažniausiai, toliau nuo centro tuos asmenis, į kuriuos kreipiasi rečiau, ir pagalvoti, kodėl jie teikia pirmenybę specifiniams žmonėms. Šia informacija dalintis nereikės.
---	---

	Sesijai reikalingos priemonės: • Dalyvių sąrašas DOC 2. • Powerpoint pristatymas DOC 8 ir priemonės jį rodyti patalpoje. • Atspausdinta medžiaga užduoties DOC 9. • Atspausdinta medžiaga namų darbams (tiems dalyviams, kurie neturi prieigos prie kompiuterio ir/ar interneto) (DOC 10).
--	--

Trukmė	Apibūdinimas
	7 tema, 8.13. dalis – pirmoji nuotolinio mokymo sesija (PAGALBOS KITIEMS, SU PANAŠIA PATIRTIMI, DARBUOTOJŲ KOMPETENCIJA IR SAVITARPIO PARAMOS SISTEMŲ FORMAVIMAS)
5'	Pradžia Mokymų vadovas pasveikina visus prisijungusius į pasirinktą platformą. Visi supažindinami su teorine medžiaga skaitinyje Doc11.
45'	Orientacinė diskusija - darbuotojų kompetencijos. (10' minučių) Aptarkite kompetencijas remiantis praėjusios sesijos žiniomis. Orientacinė užduotis (35' minutės): Dabar dalyviai turės galimybę žinias pritaikyti praktiškai! Paprašykite jų būti atidiems pritaikant aptartus įgūdžius. Šį kartą jie kalbės apie įdomiausią savo gyvenimo dieną. Kiekvienas dalyvis kalbės po 5 minutes kol kiti aktyviai klausys. Klausytojai turėtų panaudoti kuo daugiau identifikuotų teigiamų įgūdžių (iš teorinių skaitinių Doc 7 ir Doc 11). Kaip pasibaigs 5 minutės, vienas dalyvis apibendrins pasidalintą pasakojimą kalbėjusiam asmeniui. Po to kalba kitas dalyvis. Po 30 minučių pasakojimų ir apibendrinimų turėtumėte pereiti prie sesijos pabaigos.
10'	Pabaiga (10' minučių) Pasidomėkite, kokie dalyviams liko įspūdžiai po užduoties: buvo sunku ar lengva? Kiek taiklūs buvo apibendrinimai? Ar jie greitai pavargo nuo savęs kontroliavimo būdami klausytojais? Nors jie klausėsi tik 5 minutes, kaip jiems seksis aktyviai klausytis įprastame pokalbyje, kuris gali trukti valandą? Ties kuo jiems reikėtų daugiau pasipraktikuoti? Pabaikite darydami išvadą, kad šių įgūdžių mokytis sunku, bet verta. Priemonės: • Teorinių skaitiniai su atitinkamomis lentelėmis iš DOC11.

Trukmė	Apibūdinimas
	7 tema, 8.13. dalis – antroji nuotolinio mokymo sesija (Organizuojant jūsų bendruomenės grupę)
15'	Pradžia Mokymų vadovas pasveikina dalyvius. Prieš sesiją vadovas susipažįsta su DOC11 medžiaga tam, kad galėtų dalyviams trumpai pristatyti sesijos planą.
35'	Orientacinis ateities grupės kūrimas Veskite diskusiją apie roles, įgūdžius, praktinius aspektus ir visa kita, kas įtraukta skaitinyje, pabaikite su darbotvarke arba pasiūlymais jungtis į jau egzistuojančias organizacijas, jei tokios egzistuoja. Pagrindinis tikslas, jei yra galimybė, sukurti struktūrą, kuri galiausiai būtų palaikoma organizacijos, bet liktų kiek įmanoma savarankiška.
10'	Pabaiga Pasiūlykite savo pagalbą, jeigu tokios reikės. Priemonės: • Skaitinys Doc 11.

Erasmus + Tarptautinis projektas

Mokymų programa apie pagalbos teikimo būdus namų aplinkoje, schizofrenijos krizę išgyvenantiems asmenims



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS



institute of
Entrepreneurship
Development



ESTUAR



FUNDACIÓN
SASM



éδpa

social
cooperative
activities
for vulnerable
groups