

GRUPINIŲ KONSULTACIJŲ UŽSIĖMIMAS NR. 5 – EMOCIJŲ RAIŠKA

1. Užsiėmimo tikslas
Supažindinti Smurtinio elgesio artimoje aplinkoje keitimo programos (toliau – Programa) dalyvius su emocijų skale ir mokytis įsijausti į kito žmogaus vaidmenį.
2. Užsiėmimo uždaviniai
<ol style="list-style-type: none">1. Supažindinti Programos dalyvius su dažniausiomis emocijomis.2. Ugdyti Programos dalyvių gebėjimą įsijausti į kito asmens vaidmenį.3. Ugdyti Programos dalyvių gebėjimą atpažinti kito asmens psichologinius poreikius.
3. Užsiėmimo rezultatai
<ol style="list-style-type: none">1. Programos dalyviai susipažino su dažniausiomis emocijomis.2. Programos dalyviai mokėsi įsijausti į kito asmens poreikius.3. Programos dalyviai susipažino su asmenų psichologiniais poreikiais.4. Per Programos diskusiją, mokydami vieni iš kitų, mokėsi atpažinti savo psichologinius poreikius ir juos įvardyti.
4. Užsiėmimo struktūra
Užsiėmimo struktūra yra rekomendacinė, ji gali būti keičiama, atsižvelgiant į konsultacijos dinamiką ar aptariamą temą. Bendra rekomenduojama užsiėmimo trukmė – 90 min.: 10 min. – pasisveikinimas; 15 min. – namų darbų aptarimas; 10 min. – pristatymas; 10 min. – įvadas; 25 min. – praktinė užduotis; 5 min. – namų darbų uždavimas; 15 min. – apibendrinimas ir kitos temos pristatymas.
5. Užsiėmimo priemonės
<ol style="list-style-type: none">1. Atmintinė: patarimai, kaip pasirūpinti emocine šeimos gerove (Programos 6 priedo 3 priedas).2. Užduoties lapai: psichologiniai poreikiai (Programos 6 priedo 1 priedas).3. Rašymo priemonės.4. Lipnieji lapeliai.5. Didelis popieriaus lapas.6. Namų darbų užduotis: psichologinių poreikių atpažinimas ir tenkinimas (Programos 6 priedo 2 priedas).7. Programos užsiėmimų žurnalas (Programos 1 priedo 1 priedas) ir Programos dalyvių sąrašas (Programos 1 priedo 2 priedas).8. Užsiėmimo vertinimo kortelės (Programos 1 priedo 3 priedas).9. Temos aktualumo ir naudos vertinimo klausimynas (Programos 1 priedo 10 priedas).

6. UŽSIĖMIMO TURINYS

6.1. Pasisveikinimas

Siekdami paskatinti Programos dalyvius įsitraukti į užsiėmimą ir būti atviriems dalijantis savo patirtimis, pasisveikindami Programos dalyvių paprašykite įvardyti, kaip jie šiuo metu jaučiasi, kokią emociją išgyvena. Sukuriamas emocijų žemėlapis: Programos dalyviams išdalijami lipnieji lapeliai ir ant jų prašoma užrašyti po vieną žodį, apibūdinantį dabartinę savo psichologinę būseną. Ant didelio lapo nupiešiamas apskritimas. Programos dalyvių paprašykite savo lipniuosius lapelius klijuoti ant apskritimo, nepaaiškinę klijavimo tvarkos. Vėliau paprašykite iš lipniųjų lapelių sudaryti žemėlapi. Programos dalyviai diskutuodami patys nusprendžia, kaip išdėstyti lipniuosius lapelius. Kontroliniai klausimai gali būti:

- kaip manote, ar tai „geras“ ar „blogas“ jausmas;
- ar norėtumėte, kad psichologinė būseną pasikeistų;
- ką norėtumėte daryti su savo jausmu.

Programos dalyviams priminkite grupės taisykles. Priminkite apie galimybę užsirašyti į individualias konsultacijas, taip pat priminkite, kad į individualias konsultacijas pakviesite Programos dalyvius, kuriems sunkiau sekasi aptarti per grupines konsultacijas aptariamus klausimus ir kuriems sunkiau atsiskleisti grupėje.

6.2. Temos pristatymas

Pristatykite užsiėmimo temą, tikslą ir uždavinius. Priminkite, kad užsiėmimo trukmė – 1,5–2 valandos. Informuokite, kad per užsiėmimą Programos dalyvius supažindinsite su psichologiniais asmenų poreikiais, dažniausiomis emocijomis, skatinsite Programos dalyvius įsijausti į kito asmens vaidmenį, išreikšti savo poreikius ir suprasti kitų asmenų poreikius.

Programos dalyvius supažindinkite su užsiėmimo struktūra. Priminkite, kad per užsiėmimą labai svarbu dalytis asmeninėmis patirtimis, mokytis vieniems iš kitų ir įsivertinti, kokius naujai išmokus įgūdžius Programos dalyvis galės pritaikyti kasdien.

Užsiėmimo pradžioje bus aptariami namų darbai. Užsiėmimo pabaigoje bus paskiriama namų darbų užduotis – Programos dalyviai skatinami kasdien taikyti naujai išmoktas žinias ir taip ugdyti naujus įgūdžius.

6.3. Namų darbų aptarimas

Su Programos dalyviais aptarkite namų darbus. Priminkite užduotį: į užduoties lapus (Programos 5 priedo 2 priedas) ties kiekvienu galios ir kontrolės elementu Programos dalyviai turėjo įvardyti taikomas smurtinio elgesio taktikas. Kitame langelyje turėjo įrašyti sakinį, kurį vartodami jie demonstruoja galią ir kontrolę šeimoje, paskutiniame stulpelyje – sakinį, kuriuo, atpažinus taikomas smurtinio elgesio strategijas, sustoja.

Pasiteiraukite, kaip Programos dalyviams sekėsi atlikti užduotį. Jeigu Programos dalyviai vis dar gyvena šeimoje, kurioje taikė smurtinį elgesį, pasiteiraukite, ar į užduoties atlikimą įtraukė ir artimuosius. Paskatinkite atliekant namų darbus dalytis savo mintimis su artimaisiais, nes jie, žiūrėdami iš šono, kartais geriau mato mūsų įpročius. Pasiteiraukite, ar iš sudaryto sąrašo per praėjusią savaitę jau pritaikė bent vieną sakinį. Jeigu ne, tai, jų nuomone, kuri sritis yra pati sudėtingiausia ir kurį sakinį reikėtų išmokti praktiškai taikyti jau dabar.

Paprašykite kiekvieno dalyvio teigiamai skambantį sakinį adresuoti Programos vadovui ir garsiai jį išsakyti. Pasiteiraukite, ar tokia sakinio konstrukcija jam skamba priimtina. Paaiškinkite, kad jeigu sukursime gražius sakinius, kurie asmeniui yra svetimi, nepavyks jų taikyti praktiškai.

Kiekvienas Programos dalyvis pasižymi po vieną teigiamą sakinį, kurį taikys bendraudamas.

6.4. Įvadas

Netinkamai reiškiami jausmai gali apkartinti mūsų pačių ir aplinkinių gyvenimą. Pagrindinės emocijos yra keturios: baimė, džiaugsmas, liūdesys ir pyktis. Kartais emocijos susipina ir vienu metu galima jausti net kelias emocijas. Pagal emocijų raišką mes galime pažinti kitą žmogų. Jei mūsų santykiai su kitais žmonėmis ima trikti, tikėtina, kad jausmus pradėjome reikšti pernelyg stipriai arba pradėjome juos slopinti. Nėra blogų ir gerų emocijų, visos žmogui yra naudingos ir būtinos. Emocijos padeda kitam žmogui suprasti, kaip mes jaučiamės.

Emocijų raiškos būdai priklauso nuo socialinės asmens aplinkos: kokioje aplinkoje asmuo augo, ko jį mokė tėvai, kokių elgesio būdų išmokome iš draugų, kokie yra įgimti charakterio bruožai. Taip pat didelę įtaką turi ir kultūrinės nuostatos.

Dviejų žmonių santykiai – tai dviejų žmonių emocijų susidūrimas, todėl labai svarbu mokytis atpažinti, ką kitas žmogus jaučia. Gebėjimas suprasti kito žmogaus jausmus gali padėti sumažinti smurtinio elgesio riziką. Sėkmingai partnerystei svarbu:

- atpažinti ir gebėti įvardyti savo psichologinius poreikius;
- atpažinti kito asmens emocijas ir poreikius.

Remiantis A. H. Maslow poreikių piramide, poreikiai yra skirstomi į:

- pagrindinius: maistas, vanduo, šiluma, poilsis;
- psichologinius: saugumas, priklausymo ir meilės poreikiai, pripažinimo poreikiai;
- saviraiškos poreikiai: kūryba ir pasitenkinimas savimi.

7. UŽSIĖMIMO EIGA

7.1. Praktinė užduotis

Praktinė užduotis yra skirta padėti Programos dalyviams atpažinti savo psichologinius poreikius, aptarti jų išreiškimo būdus ir padėti Programos dalyviams ugdyti gebėjimą atskirti kitų žmonių poreikius.

Programos dalyviams išdalijami užduoties lapai – **psichologiniai poreikiai** (Programos 6 priedo 1 priedas). Paaiškinama užduotis. Kiekvienam psichologiniam poreikiui yra sukurta atskira kortelė, kurią Programos dalyvis turi užpildyti. Rekomenduojama kortelės pildymo tvarka:

- kokių emocijų sukelia (ne)patenkintas psichologinis poreikis;
- kokiais sakiniais galima išreikšti emocijas ir kokia kūno kalba gali rodyti emocijas;
- įvardykite Jums svarbų žmogų iš artimos aplinkos;
- įvardykite ženklus, kurie išduoda (ne)patenkintus to žmogaus poreikius.

Užduotį atlikite per maždaug 10 minučių. Tęsdami užduotį, paprašykite Programos dalyvių pristatyti savo poreikių korteles, atsakant į klausimus:

- ar sunku įvardyti savo poreikius;
- ar sunku suprasti kitų žmonių poreikius;
- ar visada galima kliautis kūno kalbos ženklais, nusakančiais kitų žmonių emocijas;
- ką galima daryti, jeigu sunkiai sekasi suprasti kitų žmonių jausmus iš kūno kalbos;
- kokių skirtumų ar panašumų pamatėte tarp savo ir kitų žmonių psichologinių poreikių ir emocijų raiškos.

7.2. Namų darbai

Tęsiant mokymąsi atpažinti kito žmogaus psichologinius poreikius ir emocijas, Programos dalyviams išdalijami užduočių lapai – **psichologinių poreikių atpažinimas ir tenkinimas** (Programos 6 priedo 2 priedas), kurie bus namų darbų dalis. Šiuose užduoties lapuose Programos dalyviai turi įvardyti po vieną jiems svarbų asmenį iš artimos aplinkos ir jo psichologinį poreikį. Taip pat turi išvardyti būdus, kaip galėtų juos patenkinti. Savaitės eigoje Programos dalyviai turi stebėti savo elgesį ir pažymėti, ar pritaikė kokį nors būdą. Jeigu Programos dalyvis palaiko santykius su artimu žmogumi, kurį įvardijo, skatinama su tuo artimu žmogumi aptarti, koks yra jo (jos) poreikis ir ką Programos dalyvis galėtų padaryti, kad patenkintų tą poreikį.

7.3. Apibendrinimas

Aptariama konsultacijos eiga ir pasiekti rezultatai: Programos dalyviai susipažino su dažniausiomis emocijomis ir psichologiniais poreikiais, mokėsi įsijausti į kito asmens vaidmenį, ugdė gebėjimą įvardyti savo poreikius bei emocijas ir atpažinti kito žmogaus psichologinius poreikius bei emocijas.

Įteikiama **atmintinė: patarimai, kaip pasirūpinti emocine šeimos gerove** (Programos 6 priedo 3 priedas), padedanti atpažinti ir tenkinti kito asmens poreikius.

Programos dalyvių prašoma pasakyti po vieną sakinį, atliepiant nagrinėtą temą (gali pasakyti, kaip jaučiasi, ar įgijo naujų žinių, kas buvo sunku, su kokia informacija nesutinka, ir pan.).

7.4. Konsultacijos vertinimas

Programos dalyviams duodama po vieną **užsiėmimo vertinimo kortelę** (Programos 1 priedo 3 priedas): „Teigiamai“ ir „Neigiamai“. Programos dalyvių prašoma ant stalo užvertus palikti po vieną jų nuomonę atitinkančią kortelę, o nereikalingą padėti atgal į dėžutę. Programos dalyvių prašoma užpildyti **temos aktualumo ir naudos vertinimo klausimyną** (Programos 1 priedo 10 priedas).

7.5. Programos užsiėmimų žurnalas

Programos vadovas po kiekvienos individualios ir (ar) grupinės konsultacijos užpildo **Programos užsiėmimų žurnalą** (Programos 1 priedo 1 priedas). Ši priemonė padeda stebėti Programos dalyvių elgesio dinamiką, Programos dalyvių dalyvavimą užsiėmimuose, užsiėmimo dinamiką, pamąstyti pasibaigus konsultacijai.