

GRUPINIŲ KONSULTACIJŲ UŽSIĖMIMAS NR. 8 – SITUACIJOS DEKONSTRAVIMAS IR SPRENDIMŲ PAIEŠKA

1. Užsiėmimo tikslas
Ugdyti Smurtinio elgesio artimoje aplinkoje keitimo programos (toliau – Programa) dalyvių gebėjimą laiku atpažinti smurtinio elgesio pavojų ir mokyti nesmurtinio elgesio.
2. Užsiėmimo uždaviniai
<ol style="list-style-type: none">1. Supažindinti Programos dalyvius su santykių analizės būdais.2. Paskatinti Programos dalyvius analizuoti santykius artimoje aplinkoje.3. Numatyti santykių gerinimo, netaikant smurtinio elgesio, strategijas.
3. Užsiėmimo rezultatai
<ol style="list-style-type: none">1. Programos dalyviai geba į savo santykius pažvelgti analitiškai.2. Programos dalyviai geba dekonstruoti sudėtingas situacijas ar problemas.3. Programos dalyviai parengė savipagalbos planą, kaip netaikyti smurtinio elgesio.
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: šeimos iššūkių aptarimas (Programos 9 priedo 4 priedas).2. Užduoties lapas: artimų santykių problemų analizė (Programos 9 priedo 1 priedas).3. Užduoties lapas: savipagalbos planas (Programos 9 priedo 2 priedas).4. Rašymo priemonės.5. Namų darbų užduotis: situacijos dekonstravimas (Programos 9 priedo 3 priedas).6. Programos užsiėmimų žurnalas (Programos 1 priedo 1 priedas) ir Programos dalyvių sąrašas (Programos 1 priedo 2 priedas).7. Užsiėmimo vertinimo kortelės (Programos 1 priedo 3 priedas).8. 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 vertina Programą, ar pastebi savo elgesio pokyčių; ar keičiasi santykiai artimoje aplinkoje; ar reikia papildomos pagalbos (jei taip, tai kokios); kokius naujus įgūdžius taikyti sunkiau.

Programos dalyviams priminkite grupės taisyklės. 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 sudėtingų situacijų dekonstravimo strategija, ugdysite gebėjimą savarankiškai kritiškai vertinti situacijas ir ieškoti priimtinių sprendimų būdų, ieškosite santykių gerinimo sprendimų ir parengsite savipagalbos planą.

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

6.3. Namų darbų aptarimas

Su Programos dalyviais aptarkite namų darbus. Priminkite užduotį: Programos dalyviams per praeitą užsiėmimą buvo pateikta namų darbų užduotis – **konfliktų sprendimo taisyklės** (Programos 8 priedo 1 priedas), buvo prašoma sukurti po vieną konflikto sprendimo metodą sau ir sakinius, kuriais vadovaudamiesi jie galės konfliktą pakreipti sėkminga linkme.

Pasiteiraukite, kaip Programos dalyviams sekėsi atlikti užduotį: ar lengva buvo įvardyti po vieną saugią konflikto sprendimo strategiją; ar praeitą savaitę pritaikė bent vieną saugų sakinių sprendimą konfliktoje; kuris, jų nuomone, iš sukurtų sakinių yra vertingiausias jiems asmeniškai, atsižvelgiant į tai, kokią taisyklę sudėtingiausia įgyvendinti.

6.4. Įvadas

Tarpusavio santykiai – tai sandoris, kai atliekant vienokius ar kitokius veiksmus galima tikėtis sėkmės arba net katastrofos. Nors skamba ir kiek sudėtingai, tačiau palaikant santykius taip pat galima užduoti klausimus: kiek aš investuoju, kokios grąžos tikiuosi, kokie mano tikslai, kokią problemą sprendžiu.

Konfliktinė situacija ar konfliktiniai santykiai, kurie gali priversti taikyti smurtinio elgesio technikas, tai vidinių ir išorinių veiksnių visuma, kuri padeda suprasti santykių galimybes. Nesvarbu, ar norima iš naujo kurti santykius netaikant smurtinio elgesio, ar pasitikrinti, kokios yra silpnosios ir stipriosios santykių pusės, vidinių procesų ir išorės veiksnių analizė gali nurodyti strategijas, kurių reikia laikytis. Tai yra pagrindinis situacijos analizės tikslas – rasti strategijas, kurių reikia laikytis, kad santykiai būtų abipusiškai sėkmingi. Situacijos analizė yra svarbi kuriant ilgalaikius santykius. Situacijos analizė padeda apibrėžti, kokia yra

dabartinė situacija ir kokie veiksmai turėtų būti atliekami toliau. Sparčiai besikeičianti aplinka ir nauji iššūkiai reikalauja reguliarios analizės. Situacijos analizė apibrėžia tiek išorinius, tiek vidinius veiksnus, identifikuoja aplinką, galimybes ir pavojus, galimas pagalbos priemonės.

Viena iš rekomenduojamų problemos sprendimo strategijų („Sigma“ modelis) remiasi penkiais komponentais:

- apibrėžkite, kokia yra problema ir koks jos sprendimo tikslas;
- pamatuokite problemos mastą (nuo 0 iki 10) ir įvardykite pagrindinius jos teiginius;
- analizuokite problemos priežastis;
- spręskite, kokius veiksmus reikia atlikti, ir veikite;
- kontroliuokite, t. y. patikrinkite veiksmus, užtikrinkite tvarumą.

7. UŽSIĖMIMO EIGA

7.1. Praktinė užduotis

Praktinė užduotis yra skirta padėti Programos dalyviams suprasti, kodėl jų artimoje aplinkoje kyla santykių problemų ir kaip jas spręsti. Antra užduoties dalis skirta **savipagalbos planui** (Programos 9 priedo 2 priedas), kuris padės iš anksto numatyti problemas ir imtis veiksmų dar prieš konfliktinę situaciją, parengti.

Išdalykite Programos dalyviams užduočių lapus – **artimų santykių problemų analizė** (Programos 9 priedo 1 priedas), kurie parengti remiantis 5C analizės principais:

- 1) įvardyti santykių tikslą, apibrėžti santykių strategiją, įvertinti šios strategijos laikymosi pajėgumus ar poreikį keisti santykių strategiją, įvardyti keičiamos strategijos priežastis;
- 2) vėliau įvardyti išorės veiksnus: kitų asmenų lūkesčius, kultūrinius lūkesčius, socialinę aplinką ir pan.;
- 3) įvardyti santykius palaikančius asmenis: pilnametis ar nepilnametis, įpročiai, nuostatos, kiek asmenų, kokie yra tikslai ir kaip gali padėti ar pakenkti kartu veikiantys asmenys. Įvardyti santykių plėtojimo motyvaciją ir kokie tie santykiai turėtų būti. Aptarti pasikalbėjimo su kitais nariais būdus;
- 4) įvardyti potencialius pagalbos teikėjus: kokios pagalbos gali prireikti, kuo gali būti naudingi, nustatyti kontaktus;
- 5) įvertinti išorinę aplinką, koks aplinkos poveikis santykiams ir kaip būtų galima padidinti ar sumažinti aplinkos įtaką siektiniams santykiams; įvertinti finansines, technologines galimybes ir pan.

Užpildę lentelę, Programos dalyviai pristato savo asmeninius santykius, įvardija problemas, aptaria savo ir kitų lūkesčius dėl šeimos santykių tęsimo, įvardija galimus pagalbos teikėjus.

Toliau atliekant užduotį, kurios tikslas – padėti dekonstruoti problemas ir numatyti veiksmingus šeimos problemų sprendimo būdus, Programos dalyviams išdalijami **savipagalbos plano** (Programos 9 priedo 2 priedas) lapai, kuriuose Programos dalyviai numato:

- nuo asmeninės iniciatyvos priklausančius pagalbos būdus (pykčio valdymą ir pan.);
- išorės pagalbos teikėjus (psichologo konsultacijas, pokalbius su draugu ir pan.).

Parengtą savipagalbos planą Programos dalyvis pristato Programos dalyvių grupei. Diskutuodami Programos dalyviai mokosi vieni iš kitų. Programos dalyviai skatinami savo savipagalbos plano elementus papildyti ir kitų Programos dalyvių priemonėmis, jeigu mano, kad jos bus veiksmingos.

7.2. Namų darbai

Ugdant Programos dalyvių gebėjimus savarankiškai taikyti veiksmingus problemų sprendimo metodus, netaikant smurtinio elgesio priemonių, duodama namų darbų užduotis – **situacijos dekonstravimas** (Programos 9 priedo 3 priedas). Programos dalyviams paaiškinama, kad šia priemone jie gali naudotis sprendami nesudėtingas šeimos situacijas ir problemas, kurios gali išaugti į konfliktus. Namų darbų lapuose (schemoje) Programos dalyviai pažymi:

- kokią problemą sprendžia;
- kodėl kilo problema;
- kaip išspręsti problemą;
- kaip aš galiu išspręsti problemą;
- kurios veiklos jau atliktos.

Užduotis skatina prisiimti atsakomybę už iškilusias problemas ir jų sprendimą.

7.3. Apibendrinimas

Aptarkite konsultacijos eigą ir pasiektus rezultatus: Programos dalyviai susipažino su problemos sprendimo strategijomis, kurios lemia socialiai priimtinius sprendimus, netaikant smurtinio elgesio. Programos dalyviai analizavo savo santykius, vertino santykių strategiją, parengė savipagalbos planą. Namų darbų užduotis skatina Programos dalyvius prisiimti atsakomybę už kylančias problemas ir jų sprendimus.

Įteikiama **atmintinė: šeimos iššūkių aptarimas** (Programos 9 priedo 4 priedas), skirta šeimoje kylantiems iššūkiams aptarti.

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.