

## GRUPINIŲ KONSULTACIJŲ UŽSIĖMIMAS NR. 9 – GEBĖJIMAS PASAKYTI IR IŠGIRSTI „NE“

<b>1. Užsiėmimo tikslas</b>
Ugdyti Smurtinio elgesio artimoje aplinkoje keitimo programos (toliau – Programa) dalyvių gebėjimà atliepti kitų asmenų poreikius ir išlaikyti pusiausvyrà tarp savo ir kitų asmenų poreikių tenkinimo mažinant smurtinio elgesio rizikà.
<b>2. Užsiėmimo uždaviniai</b>
1. Ugdyti Programos dalyvių gebėjimà pagarbiai pasakyti „Ne“. 2. Ugdyti Programos dalyvių gebėjimà išgirsti ir priimti neigiamà atsakymà. 3. Mokyti neigiamas formuluotes konstruoti teigiamai.
<b>3. Užsiėmimo rezultatai</b>
1. Programos dalyviai geba aiškiai nustatyti savo poreikius ir pagarbiai atsakyti neigiamai. 2. Programos dalyviai mokosi išgirsti ir priimti kito asmens neigiamà atsakymà. 3. Programos dalyviai mokosi savo mintis reikšti pagarbiai ir neigiamas formuluotes konstruoti teigiamai.
<b>4. Užsiėmimo struktūra</b>
Užsiėmimo struktūra yra rekomendacinė, ji gali būti keičiama, atsižvelgiant į konsultacijos dinamikà ar aptariamà temà. 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.
<b>5. Užsiėmimo priemonės</b>
1. Atmintinė: „jausmų avilys“ (Programos 10 priedo 3 priedas). 2. Užduoties lapas: testas, padedantis įvertinti neigiamus atsakymus (Programos 10 priedo 1 priedas). 3. Rašymo priemonės. 4. Namų darbų užduotis: neigiamų sakinių perfrazavimas (Programos 10 priedo 2 priedas). 5. Programos užsiėmimų žurnalas (Programos 1 priedo 1 priedas) ir Programos dalyvių sąrašas (Programos 1 priedo 2 priedas). 6. Užsiėmimo vertinimo kortelės (Programos 1 priedo 3 priedas). 7. Temos aktualumo ir naudos vertinimo klausimynas (Programos 1 priedo 10 priedas).
<b>6. UŽSIĖMIMO TURINYS</b>

### 6.1. Pasisveikinimas

Siekdami paskatinti Programos dalyvius įsitraukti į užsiėmimą ir būti atviriems dalijantis savo patirtimis, pasisveikindami Programos dalyvių paprašykite pasidalyti asmenine patirtimi, kaip keičiasi jų gyvenimas dalyvaujant Programoje; ar naujai išmokus įgūdžius pritaiko; kurie nauji įgūdžiai ar įrankiai buvo naudingi sprendžiant problemas kitose srityse.

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. Supažindinkite Programos dalyvius su užsiėmimo tikslu ir uždaviniais. Aptarkite, kad daugumai žmonių kyla sunkumų bendraujant, nes jie nesugeba įvardyti savo poreikių arba savo poreikius laiko svarbesniais, palyginti su kitų asmenų poreikiais. Per praeitus užsiėmimus mokėmės įvardyti ir išsakyti savo ir kitų asmenų poreikius ir emocijas, įsijausti į kitų asmenų situacijas. Per šį užsiėmimą kalbėsime apie pagarbų neigiamos nuomonės išsakymą ir neigiamos nuomonės priėmimą.

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 kasdien bus skatinami taikyti naujai išmoktas žinias ir taip ugdyti naujus įgūdžius.

### 6.3. Namų darbų aptarimas

Su Programos dalyviais aptarkite namų darbus. Priminkite užduotį: Programos dalyviams buvo išdalyti namų darbų užduočių lapai – **situacijos dekonstravimas** (Programos 9 priedo 3 priedas), kuriuose Programos dalyviai turėjo įrašyti, kokią problemą sprendė, kodėl kilo problema; ką reikia daryti, kad problema būtų išspręsta; ką gali padaryti pats Programos dalyvis ir ką jis jau spėjo nuveikti.

Pasiteiraukite, ar Programos dalyviai, turėdami sudarytą planą, veiksmingiau sprendė iškilusią problemą; ar jie jaučia pasitenkinimą procesu ir rezultatu; kas jiems trukdo pasiekti aukštesnių rezultatų.

### 6.4. Įvadas

Kai kurie suaugusieji nuo ankstyvos vaikystės negali pasakyti „Ne“, nes jie buvo mokomi būti patogūs ir mandagūs. Jeigu mažo vaiko paprašoma kažką padaryti, o jis atsako neigiamai – tai laikoma nemandagumu, tačiau užaugus tai sukelia neapibrėžtų sunkumų bendraujant su kitais asmenimis.

Kita su neigiamu atsakymu susijusi problema – nepasitikėjimas savimi. Tai lemia tiek gebėjimą atsakyti neigiamai, tiek neigiamo atsakymo išraišką, tiek gebėjimą išgirsti neigiamą atsakymą. Savimi nepasitikintis asmuo naudoja galios ir kontrolės mechanizmus,

nes negeba kritiškai išsakyti savo neigiamos nuomonės, bando įtikinti taikydamas smurtinį elgesį. Savimi nepasitikintys asmenys tampa agresyvūs artimoje aplinkoje, kur parsineša visą savo pyktį iš kitų aplinkų.

Ugdant gebėjimą bendrauti šeimoje pagarbiai, verta žinoti ne tik neigiamų atsakymų pateikimo taisykles, bet ir gebėti priimti neigiamus atsakymus. Kada reikėtų sakyti „Ne“ ir kodėl reikėtų priimti neigiamus atsakymus:

- jeigu jaučiatės nepatogiai;
- jeigu jaučiatės kaltas (-a) arba įpareigotas (-a);
- jeigu esate dar už ką nors atsakingas;
- jeigu prašymas peržengia asmenines ribas;
- jeigu teigiamai atsakote tik norėdamas (-a) įsiteikti.

Pagarbaus – nesmurtinio – bendravimo taisyklės:

- įsivardykite, kokie yra Jūsų lūkesčiai;
- nuolat glaudžiai bendraukite ir būkite supratingas (-a);
- venkite neigiamų nuostatų ir kalbų;
- nevertinkite ir neteiskite;
- būkite supratingas (-a) ir padrąsinkite kitus asmenis;
- nekovokite dėl valdžios;
- valdykite problemas;
- vertinkite ir valdykite rizikas;
- įsijauskite į kito asmens vaidmenį.

## 7. UŽSIĖMIMO EIGA

### 7.1. Praktinė užduotis

Programos dalyviai suskirstomi poromis. Kiekvienas poros Programos dalyvis papasakoja po vieną situaciją, kai jo (jos) ir asmens, prieš kurį buvo taikomas smurtinis elgesys, nuomonės nesutapo. Programos dalyviams išdalijami **testo, padedančio įvertinti neigiamus atsakymus** (toliau – testas; Programos 10 priedo 1 priedas), lapai. Programos dalyviai, diskutuodami apie konfliktines situacijas, pildo testo lapus. Atlikdami užduotį, Programos dalyviai nerodo savo testo lapų. Programos dalyvis pildo ne savo, o poros partnerio (-ės) testo rezultatus. Programos dalyviai, norėdami gauti atsakymą arba įsitikinti, kad jie teisūs, gali užduoti papildomų klausimų. Užduočiai atlikti skirta apie 10 minučių.

Vėliau, Programos dalyviai grįžę į bendrą grupę, pristato testo rezultatus apie poroje buvusį Programos dalyvį. Programos dalyviai skatinami sureaguoti ir atsakyti į klausimus:

- ar gerai buvo suprastas (-a);
- ar situacija, kaip ją mato pats Programos dalyvis, skiriasi, nei kaip ją mato kitas asmuo;
- ką galėjo padaryti kitaip per konfliktą, kad būtų geriau suprastas (-a).

Priminkite pagarbaus bendravimo taisykles: kalbama po vieną, klausimas–atsakymas, nesistengiama įtikinti priešingai, nenaudojami galios ir kontrolės mechanizmai.

Programos dalyvių grupėje bendrai aptarkite:

- ko Programos dalyviai išmoko vieni iš kitų;
- kokius įgūdžius gali pritaikyti kasdien;
- ar norėtų gauti informacijos ir užsiėmimo rezultatais pasidalyti su savo artimaisiais;

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ar norėtų atsiprašyti artimo asmens dėl taikyto galios ir kontrolės strategija paremto elgesio.</li> </ul>
<b>7.2. Namų darbai</b>
<p>Programos dalyviams išdalijama namų darbų užduotis – <b>neigiamų sakinių perfrazavimas</b> (Programos 10 priedo 2 priedas), kurioje, remdamiesi galios ir kontrolės ratu, surašo teiginius, kuriuos paprastai vartodavo taikydami smurtinį elgesį. Programos dalyvių prašoma šalia esančioje grafoje įrašyti pastiprinamąjį ir priimamąjį sakinį, kuriuo vadovaujantis kuriami pagarbūs santykiai su kitu asmeniu.</p> <p>Programos dalyviams pakartotinai duodama ir <b>atmintinė: galia ir kontrolė, „lygybės ratas“</b> (Programos 5 priedo 3 priedas).</p>
<b>7.3. Apibendrinimas</b>
<p>Aptarkite konsultacijos eigą ir pasiektus rezultatus: Programos dalyviai mokėsi pagarbiai bendrauti išsakydami savo nepritarimą ir pagarbiai priimdami kito asmens neigiamą atsakymą. Mokėsi pagarbiai elgtis vienas su kitu. Įsijautė į kito asmens vaidmenį ir į situaciją pažvelgė iš šono. Namų darbų užduotis skatina Programos dalyvius formuluoti neigiamus teiginius, vartojant teigiamas formuluotes.</p> <p>Įteikiama <b>atmintinė: „jausmų avilys“</b> (Programos 10 priedo 3 priedas), padedanti įvardyti savo jausmus išgirdus neigiamą atsakymą. Ši priemonė padeda Programos dalyviams pasirinkti socialiai priimtinius elgesio būdus.</p> <p>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.).</p>
<b>7.4. Konsultacijos vertinimas</b>
<p>Programos dalyviams duodama po vieną <b>užsiėmimo vertinimo kortelę</b> (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 <b>temos aktualumo ir naudos vertinimo klausimyną</b> (Programos 1 priedo 10 priedas).</p>
<b>7.5. Programos užsiėmimų žurnalas</b>
<p>Programos vadovas po kiekvienos individualios ir (ar) grupinės konsultacijos užpildo <b>Programos užsiėmimų žurnalą</b> (Programos 1 priedo 1 priedas). Ši priemonė padeda stebėti Programos dalyvių elgesio dinamiką, Programos dalyvių dalyvavimą užsiėmimuose, užsiėmimo dinamiką, pamąstyti pasibaigus konsultacijai.</p>