2. SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

Vida Gudžinskienė

Įvadas

Žmonės gyvena socialinių ryšių tinkle, todėl socialiniai įgūdžiai svarbūs kiekvienam. Socialiniai įgūdžiai grindžiami elgesiu. Pirmiausia jie apima socialinės situacijos supratimą, po to adaptaciją. Socialinių įgūdžių turėjimas apibrėžiamas kaip mokėjimas atpažinti ir valdyti emocijas, rūpintis kitais užmezgant ir palaikant teigiamus santykius, priimant atsakingus sprendimus ir konstruktyviai elgiantis sudėtingose situacijose. Socialiniai įgūdžiai paprastai pasireiškia gebėjimais, kurie gali būti skirtingų lygių – nuo elementarių komunikavimo būdų (pvz., kontaktas žvilgsniu), sąveikos, elgesio (pvz., abipusis komunikavimas, aktyvus klausymasis ir t. t.) iki bendravimo įgūdžių, kurie leidžia efektyviai sąveikauti su kitais, adekvačiai (tinkamai) reaguoti, prisitaikyti ir prie įprastų, ir prie sudėtingų situacijų, išvengti tarpasmeninių konfliktų.

Siekiant sėkmingai funkcionuoti pasaulyje ir siekti užsibrėžtų tikslų, labai svarbus gebėjimas sėkmingai kurti tarpusavio santykius, nes mums nuolat tenka bendrauti su aplinkiniais. Nuo mūsų gebėjimo sulaukti savo eilės, dirbti su partneriu, gebėjimo laikytis nurodymų-instrukcijų, darnaus ir sklandaus darbo grupėje, gebėjimo keisti elgesį priklausomai nuo partnerių (bendraamžių ar suaugusiųjų) priklauso tiek mūsų sėkmė kuriant tarpasmeninius santykius, tiek galimybė pasiekti užsibrėžtus tikslus. Vis spartėjant globalizacijai gebėjimas kurti pozityvius santykius, pozityviai bendrauti su skirtingos kultūros žmonėmis tampa vienu iš kertinių, esminių gebėjimų, mokantis ir dirbant su kitos kultūros asmenimis Lietuvoje ir užsienyje. Norint suprasti, kokią įtaką ir reikšmę žmogaus pasisekimams gyvenime turi išugdyti gyvenimo įgūdžiai, apimantys tiek asmeninius, tiek socialinius įgūdžius, verta juos plačiau panagrinėti. Atkreiptinas

dėmesys į tai, kad paprastai socialinius įgūdžius vaikai ugdosi vaikystėje: šeimoje, ikimokyklinio ugdymo įstaigoje ir mokykloje. Tačiau jei asmuo stokoja socialinių įgūdžių dėl to, kad jų neišsiugdė arba dėl vienokių ar kitokių priežasčių juos prarado, tai socialinių įgūdžių ugdymas ir / ar jų atkūrimas tampa aktualus socialinės srities profesionalams, teikiantiems specialiąsias socialines paslaugas (socialinių įgūdžių ugdymas yra viena iš specialiųjų socialinių paslaugų). Taigi, socialiniams darbuotojams, dirbantiems su vaikais ir jaunuoliais, kurie dėl sudėtingų situacijų biologinėse šeimose patyrė aktyvų ir (ar) pasyvų smurtą, taip pat dėl psichologinės įtampos ir stresinių situacijų namuose, kurios nuolat kartojasi, dažnai būna uždari, neįgiję esminių socialinių įgūdžių, todėl yra svarbu minėtus įgūdžius ugdyti. Dienos centruose dirbantys specialistai atlieka kompensacinę socialinių įgūdžių ugdymo funkciją ir dirbdami „čia ir dabar“ ugdo tuos įgūdžius, kurių asmuo stokoja. Socialiniai įgūdžiai svarbūs kiekvieno žmogaus gyvenime. Socialinės srities profesionalų pagalba ugdant stokojamus socialinius įgūdžius gali padėti asmeniui konstruktyviau bendrauti, bendradarbiauti, spręsti iškilusias problemas ir konfliktus. Įgijęs daugiau socialinių įgūdžių asmuo gebės būti savarankišku, pasitikėti savimi, mokės išreikšti savo jausmus ir gebės prisiimti atsakomybę už savo veiksmus. Todėl vaiko šeima, vaiko auklėjimas vaikystėje yra labai svarbūs, nes vaikai perima tėvų socialinius įgūdžius arba dėl jų trūkumo vėlesniame gyvenime patiria įvairių sunkumų. Taigi, šiame skyriuje pateikiamos socialinių įgūdžių ir gyvenimo įgūdžių apibrėžtys ir jų klasifikacija. Atskleidžiama, kodėl socialiniai įgūdžiai svarbūs asmeniui ir socioedukacinei praktikai. Aptariama socialinių įgūdžių nauda, socialinių įgūdžių trūkumo pasekmės. Nagrinėjama: socialiniams įgūdžiams formuotis tinkamos sąlygos, socialinių įgūdžių ugdymo svarba ir socialinės srities profesionalo pasiruošimas ugdyti socialinius įgūdžius. Pateikiami socialinių įgūdžių ugdymo(si) ir socialinių įgūdžių ugdymo programos įgyvendinimo etapai. Apžvelgiami socialinių įgūdžių ugdymo(si) metodai, pagrindžiama asmenų įsitraukimo ir grupinių veiklų svarba ugdant(is) socialinius įgūdžius.

Taip pat aptariamos galimos socialinių įgūdžių trūkumo priežastys ir socialinės srities profesionalo pagalba stokojant socialinių įgūdžių. Toliau apžvelgiami kiekvienam asmeniui svarbūs socialiniai įgūdžiai, susiję su socialiu asmens elgesiu. Nusakoma jų reikšmė ir pateikiami patarimai, kaip ugdyti vieną ar kitą socialinį įgūdį, kas gali prisidėti prie įgūdžių ugdymo. Kas nutinka, kai asmuo stokoja tam tikrų įgūdžių ir kokios skirtingų grupių asmenų stokos pasekmės? Trumpai aptariama, kuo svarbus yra savęs pažinimas ir teigiamas savęs vertinimas, gebėjimas susikoncentruoti ties užduotimis, išsikelti trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus. Aptariama gebėjimų kurti pozityvią motyvaciją, nusiteikti, remtis viltimi ir optimizmu, taip pat gebėjimo prašyti pagalbos ir ją priimti svarba. Atskleidžiami gebėjimo tinkamais būdais reikšti emocijas ypatumai. Aptariamas atsispyrimas neigiamam bendraamžių spaudimui. Socialinio darbuotojo veikla orientuota į pagalbos sistemą, padedančią individui socializuotis, spręsti socialines, ekonomines ir psichologines problemas, tobulėti ir augti. Siekiant, kad socialinis darbuotojas klientams teiktų kokybiškas socialines paslaugas ir tinkamai ugdytų kitų asmenų socialų elgesį lemiančius įgūdžius, jis turi nuolat tobulinti jau įgytus gebėjimus ir įgūdžius, o siekdamas visapusiško tobulėjimo taikyti įvairias metodikas. Toliau trumpai aptariami socialiniai įgūdžiai, svarbūs santykių kūrimui: gebėjimas klausyti, kitų žmonių lūkesčių, pažiūrų, jausmų supratimas, gebėjimas parodyti susidomėjimą pokalbiu. Aptariamas darnus darbas komandoje, geras bendradarbiavimas, jautrumas socialiniams klausimams (pateikiant / atsakant), gebėjimas spręsti problemas ir priimti sprendimus, gebėjimas konstruktyviai spręsti tarpasmenines problemas. Taip pat skyriuje aiškinama, kas yra socialinė kompetencija, kuo skiriasi socialiniai įgūdžiai nuo socialinės kompetencijos. Atskleidžiama, kuo socialinė kompetencija svarbi kiekvienam asmeniui.

2.1 Socialinių įgūdžių apibrėžtis, klasifikacija ir jų ugdymo svarba ir reikšmė

Socialinių įgūdžių apibrėžtis. Pasak Jovaišos (2007), „Enciklopediniame

edukologijos žodyne“ įgūdžio sąvoka apibūdinta taip: „įgūdis – mąstymo ir daiktinės praktinės veiklos automatizuotas veiksmas“. Įgūdžiui sudaryti reikia pratybų, o jam išlavinti – laiko. „Pereinamos kelios fazės: nuo sąmoningos tikslingos judesių kontrolės, nereikalingų judesių ir veiksmų išnykimo iki reikiamų veiksmų automatizacijos“ (Jovaiša, 2007). ***Socialiniai įgūdžiai*** (angl. *social skills*) – *asmens savybių kompleksas, leidžiantis lengvai bendrauti su kitais žmonėmis, socialinio (verbalinio ir neverbalinio) bendravimo patirtis* (Gudžinskienė ir Raudeliūnaitė, n.d.). *Socialiniai įgūdžiai įgyjami socializacijos proceso metu.* Literatūros šaltiniuose socialinių įgūdžių apibrėžtys šiek tiek skirtingos. Socialiniai įgūdžiai – tai:

a) asmens savybių visuma, leidžianti užmegzti ryšius su kitais žmonėmis socialines normas atitinkančiais būdais; socialinio bendravimo patirtis (Gudžinskienė ir Raudeliūnaitė, n.d.);
b) gebėjimas: 1) sugyventi su kitais asmenimis ir grupėmis, užmegzti ir plėtoti tarpasmeninius ryšius, ieškoti kompromisų, konstruktyviai spręsti konfliktus; 2) mokytis, dirbti ir kurti kartu su kitais, siekti bendro tikslo; 3) dalyvauti tautos ir bendruomenės kultūriniame, pilietiniame bei politiniame gyvenime, gerbti demokratinės visuomenės gyvenimo principus ir vertybes, rūpintis aplinka (Grakauskaitė ir Kropaitė, 2004);
c) socialinio elgesio formos, kuriomis siekiama geresnių tarpusavio santykių ir efektyvesnės sąveikos. Tai verbalinio ir neverbalinio elgesio seka, kuri yra susijusi su aplinkinių žmonių elgesiu (Kemerienė ir kt., 2001);
d) asmens gebėjimas elgtis adekvačiai ir adaptyviai (prisitaikant prie nuolat kintančios socialinės aplinkos), sugyventi su kitais asmenimis ir įvairiomis grupėmis, užmegzti ir plėtoti tarpasmeninius ryšius, ieškoti kompromisų, konstruktyviai spręsti konfliktus, mokytis ir kurti kartu su kitais žmonėmis, siekti bendruomenės bendrų tikslų, plėtoti socialinę veiklą, dalyvauti tautos ir bendruomenės kultūriniame, pilietiniame gyvenime, gerbti demokratinės visuomenės gyvenimo principus ir vertybes, pasirinkti sveiką gyvenseną, rūpintis aplinka (Gudžinskienė ir Raudeliūnaitė, n.d.);

e) gebėjimas adaptyviai ir adekvačiai elgtis, o tai leidžia įveikti kasdienio gyvenimo reikalavimus ir pasikeitimus, netikėtus stresus ir sunkumus (Bulotaitė ir kt., 2001);
f) asmeninių savybių kompleksas: tinkamas socialinis elgesys, leidžiantis susirasti draugų, rodyti dėkingumą, šypsotis, bendrauti su kitais žmonėmis, demonstruoti pagarbą, pasitikėjimą, imtis tinkamos veiklos, atitinkamai rūpintis kitais, jausti kitų žmonių poreikius, jausmus, pasižymėti empatija, priimti pasikeitimus, būti sąžiningu, teisingu ir pan. (Mikulėnaitė, 2007);
g) gebėjimas adaptyviai ir adekvačiai elgtis, į kylančius sunkumus reaguoti tokiu būdu, kuris yra priimtinas visuomenei ir visiems asmenims, su kuriais asmuo bendrauja, ir tai asmeniui leidžia įveikti kasdienio gyvenimo reikalavimus ir pasikeitimus, netikėtus stresus. Socialiniai įgūdžiai – socialinės kompetencijos išraiška (Lekavičienė, 2001);
h) automatizuotas būdas adaptyviai ir adekvačiai elgtis, kai elgesio efektyvumą pripažįsta ne tik pats asmuo, bet ir kiti individai (Šniras ir Malinauskas, 2006).

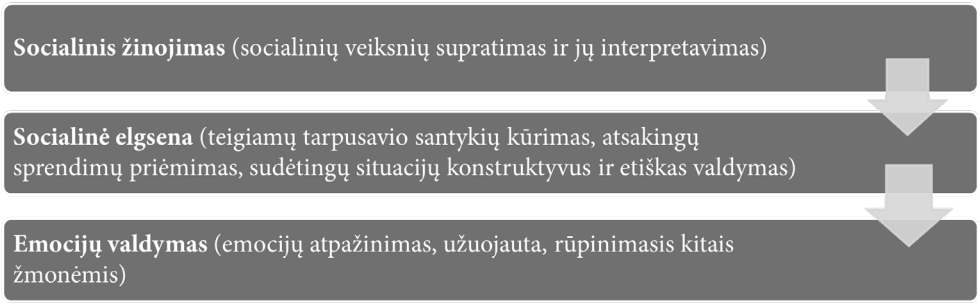
Asmeniniai ir tarpasmeniniai įgūdžiai, dar vadinami „gyvenimo įgūdžiais“, „minkštaisiais įgūdžiais“, „nekognityviniais gebėjimais“, „socialiniais emociniais įgūdžiais“, šiuolaikinėje visuomenėje tapo labai svarbūs, kadangi jie gali padėti žmonėms susidoroti su neapibrėžtumais, pokyčiais, reguliuoti emocijas, valdyti stresą, išlikti atspariems ir kurti sėkmingus tarpasmeninius santykius, turi įtakos sveikatai, karjerai, pasitenkinimui gyvenimu (Saini, 2016).

Gyvenimo įgūdžiai (angl. *life skills*) įgalina asmenis prisitaikyti ir sąveikauti su aplinka ir yra susiję su savęs valdymu. Pagrindinės kompetencijos arba dar kitaip vadinamos asmeninės ir socialinės kompetencijos, yra daug intelektinių, socialinių, asmeninių ir emocinių kompetencijų, kurios būtinos nuodugniam mokymuisi ir mokymuisi visą gyvenimą (Nair ir Fahimirad, 2019).

Gyvenimo įgūdžiai apima tiek asmeninius, tiek socialinius įgūdžius. Pasaulio sveikatos organizacija gyvenimo įgūdžius apibūdina taip: „Tai gebėjimai prisitaikyti visuomenėje ir elgtis pozityviai, individų gebėjimas veiksmingai susidoroti

su kasdienio gyvenimo poreikiais ir problemomis <...>, tai tokie gebėjimai, kurie jauniems žmonėms padeda išlaikyti psichinę sveikatą ir pasitikėjimą savo jėgomis, kai jie susiduria su gyvenimo realijomis.“ (Bulotaitė ir Gudžinskienė, 2004).

Socialinių įgūdžių apibrėžtys įvairios, tačiau apibendrinant galima teigti, kad socialinius įgūdžius sudaro: socialinis žinojimas, socialinė elgsena ir emocijų valdymas (žr. 2.1.1. pav.):



2.1.1. pav. *Socialinių įgūdžių komponentai (sudaryta autorės)*

Socialiniai įgūdžiai reiškia asmens gebėjimą elgtis adekvačiai ir adaptyviai (prisitaikant prie nuolat kintančios socialinės aplinkos), sugyventi su kitais asmenimis ir įvairiomis grupėmis, užmegzti ir plėtoti tarpasmeninius ryšius, ieškoti kompromisų, konstruktyviai spręsti konfliktus, mokytis ir kurti kartu su kitais žmonėmis, siekti bendrų tikslų, plėtoti socialinę sąveiką, dalyvauti tautos ir bendruomenės kultūriniame, pilietiniame gyvenime, gerbti demokratinės visuomenės gyvenimo principus ir vertybes, pasirinkti sveiką gyvenseną, rūpintis aplinka. Socialinius įgūdžius lemia tam tikros aplinkos ypatybės, **socializacijos** metu įgyjami įgūdžiai, asmens socialinių poreikių tenkinimas (Gudžinskienė, 2013, Dau, 2020).

Taigi, *socialiniai įgūdžiai* yra plati sąvoka, apimanti skirtingus, bet tarpusavyje susijusius įgūdžius. Tai ne tik tarpasmeniniai, į save orientuoti ir akademiniai įgūdžiai, bet ir bendraamžių priėmimas, bendravimo įgūdžiai, taip pat įvairūs prisitaikymo aplinkoje įgūdžiai.

Kiekvienam asmeniui svarbūs tokie įgūdžiai:

a) *gebėjimas asmeniškai bendrauti* – užmegzti ir išlaikyti draugiškus ryšius su aplinkiniais.; tai stipriai veikia mūsų psichinę ir socialinę gerovę;
b) *gebėjimas pažinti save* – suprasti ir įvertinti savo charakterį, stipriąsias ir silpnąsias puses;
c) *gebėjimas valdyti emocija*s – suprasti savo ir kitų žmonių emocijas, jų poveikį žmogaus elgesiui ir sveikatai;
d) *gebėjimas būti empatiškam* – įsijausti į kito žmogaus gyvenimą; tai padeda suprasti ir priimti kitus žmones, kurie yra ne tokie kaip mes; empatija ugdo pasitikėjimą ir artumą tarp žmonių ir kt. (Don, 2020).

Socialinių įgūdžių klasifikacija. Socialiniai įgūdžiai pagal reiškimo būdą gali būti skirstomi į **verbalinius** (pokalbiai, juokavimas, diskusijos įvairiomis temomis, mokymas ir mokymasis) ir **neverbalinius** (aktyvus klausymas, kūno kalba) (Grakauskaitė ir Kropaitė, 2004; Gudžinskienė ir Raudeliūnaitė, n.d.).

Socialinius įgūdžius galima skirstyti į **esminius**, kurie stiprina žmonių sveikatą ir gerovę (pvz., sprendimų priėmimas, kūrybiškas, kritinis mąstymas, veiksmingas bendravimas, savęs pažinimas, streso įveikimas), ir **situacinius** (pvz., mokėjimas atsisakyti, prieštarauti, nepertraukinėti kalbančiojo, sakyti gerus žodžius ir komplimentus, džiaugtis pagyrimu, užmegzti ir palaikyti kontaktą, pradėti, palaikyti ir užbaigti pokalbį, paprašyti pagalbos, reaguoti į pastabas ar kritiką, atsiprašyti, pripažinti klydus, gebėti pasakyti, ką jauti) (Gudžinskienė, 2010).

Skiriami **intrapersonaliniai** (santykio su savimi) ir **interpersonaliniai** (santykio su kitais žmonėmis) socialiniai įgūdžiai. Intrapersonaliniai socialiniai įgūdžiai siejami su asmens gebėjimu suprasti, kontroliuoti ir tinkamai išreikšti savo mintis, pažinti ir įvertinti savo asmenybės ypatumus, jos stipriąsias ir silpnąsias puses, pasitikėti savimi, kontroliuoti impulsus, motyvuoti save įveikti sunkumus, nustatyti ir stebėti savo ir kitų žmonių veiklos pažangą ir kt. Interpersonaliniai socialiniai įgūdžiai apima asmens santykius su kitais žmonėmis, mokėjimą išlaikyti asmeninių ir socialinių siekių harmoniją, išreikšti save tam tikrai kultūrai ir

situacijai priimtinais verbaliniais ir neverbaliniais būdais, atsispirti netinkamam socialiniam spaudimui ir kt. (Raudeliūnaitė ir Paigozina, 2009).

Stephens (cit. Merrell ir Gimpel, 1998), išskiria keturias pagrindines socialinių įgūdžių grupes (žr. 2.1.2 pav.):



2.1.2 pav. *Socialinių įgūdžių grupės (sudaryta autorės pagal Stephens (sudaryta autorės pagal Merrell ir Gimpel, 1998)*

Pirmoji grupė yra **savo elgesio suvokimo įgūdis** (angl. *self-related behaviours).* Šiuo atveju kalbama apie asmens gebėjimą tinkamai ir atsakingai elgtis, supratimą ir gebėjimą atsakyti už savo elgesio pasekmes, asmenybės priėmimą ir pozityvų savęs vertinimą.

Antroji grupė apima **asmens elgesio prisitaikymą aplinkoje** (angl. *environmental behaviours*). Tai – gebėjimas prisitaikyti prie įvairios aplinkos sąlygų, kreipiamas dėmesys į įgūdį priimti aplinką, jos pokyčius.

Trečioji grupė – tai **užduočių įgyvendinimo įgūdis** (angl. *task-related behaviours*), gebėjimai atlikti tam tikras išsikeltas užduotis ar tikslus, ji apima verbalinius įgūdžius, gebėjimą dirbti savarankiškai, vykdyti paskirtus nurodymus ir pan.

Paskutinioji, ketvirtoji, grupė yra **tarpasmeninio bendravimo įgūdis** (angl. *interpersonal behaviours*). Šiuo atveju kalbama apie asmens gebėjimus bendrauti su kitais žmonėmis, užmegzti ir palaikyti ryšius, teikti pagalbą kitiems, spręsti konfliktines situacijas, teigiamai vertinti aplinkinius.

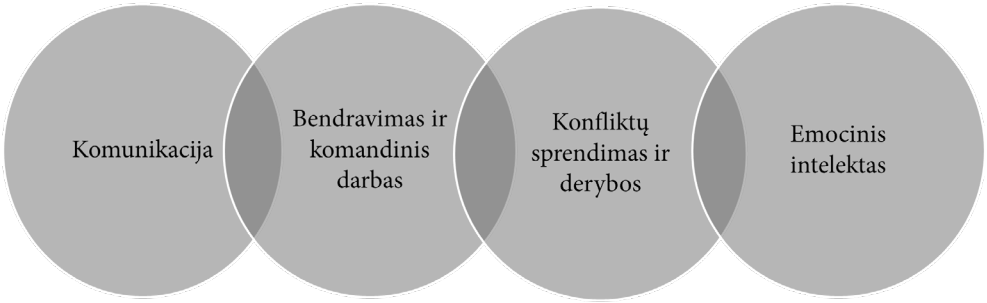
Canney ir Byrne (2006) socialinius įgūdžius klasifikuoja pagal jų raiškos sritis (žr. 2.1.3. pav.):



2.1.3 pav. *Socialinių įgūdžių klasifikacija pagal raiškos sritis (sudaryta autorės pagal Canney ir Byrne, 2006)*

1) **Interakciniai įgūdžiai.** Tai tokie įgūdžiai, kurie moko spręsti konfliktus, laukti savo eilės ar užbaigti pokalbį. Dažnai vaikai, turintys elgesio ir emocijų sutrikimus, pasižymi tuo, kad negeba išlaikyti dėmesio, nustovėti vietoje, išlaukti savo eilės. Tad interakciniai įgūdžiai padeda įveikti tam tikras problemas.
2) **Pamatiniai įgūdžiai.** Tokie įgūdžiai pasireiškia tarpusavio supratimu, elementariais gebėjimais (žvilgsnis, gestai, mimika, tinkamas asmeninės erdvės išlaikymas ir kt.).
3) **Kognityviniai įgūdžiai arba pažinimo įgūdžiai** pritaikomi sudėtingose socialinės sąveikos situacijose (savistaba, socialinė percepcija, socialinių normų supratimas, tinkamo elgesio įvairiose situacijose pasirinkimas).
4) **Emociniai įgūdžiai** reikalingi kito ir savęs suvokimui. Jie pasireiškia gebėjimu atpažinti savo ir pripažinti kito žmogaus jausmus, empatija, kūno kalbos ir mimikos supratimu, gebėjimu įvertinti, ar kitu asmeniu galima pasitikėti. Dažnai vaikai, kurių emociniai įgūdžiai neišugdyti, nesupranta, ko nori, ką jaučia kiti ir pan. Tad tokie įgūdžiai puikiai padeda pažinti tiek savo, tiek aplinkinių žmonių emocijas.

Tarptautinė darbo organizacija (angl. *International Labour Organization*) esminius gyvenimo ir darbo įgūdžius suskirstė į keturias pagrindines grupes, iš kurių viena yra socialinių ir emocinių įgūdžių. Juos sudaro (žr. 2.1.4. pav.):



2.1.4 pav. *Socialiniai ir emociniai įgūdžiai (sudaryta autorės pagal International Labour Organization, 2021)*

Europos Komisija išskiria keturis pagrindinius veiksnius (technologiniai (skaitmenizacija), demografiniai, ekonominiai ir socialiniai), kurie daro įtaką švietimo pokyčiams (European Commission, 2020) .

Socialiniai-emociniai įgūdžiai vis dažniau pripažįstami esminiais gyvenimo įgūdžiais. OECD (2019) tarp esminių įgūdžių 2030 m. išskyrė tokius socialinius ir emocinius įgūdžius: empatiją, savimonę, pagarbą kitiems, saviveiksmingumą, emocijų reguliaciją. Šios organizacijos nuomone, darbuotojų, kurie pasižymi socialiniais-emociniais įgūdžiais, niekada nepakeis technologijos, o šie įgūdžiai gerina akademinius ir karjeros pasiekimus (OECD, 2019).

Socialiniai įgūdžiai gali pasireikšti neverbalinio ir verbalinio komunikavimo būdais:

a) *kūno kalba* (angl. *body language*) – akių kontaktas, laikysena, mimika;
b) *intonacija* (angl. *voice quality)* – balso tonas ir aukštis, diapazonas, kalbėjimo tempas, aiškumas;
c) *interakciniais gebėjimais*: *pokalbio* (angl. *conversation*) – pasisveikinimas, prisistatymas, pokalbių inicijavimas;
d) *palankumo, geranoriškumo reiškimu* (angl. *friendship*) – pagalbos siūlymas, pakvietimas, prašymas prisijungti, švelnumo reiškimas, komplimentų sakymas, užjautimas, kai kiti užgauti ar nuliūdę;

e) *įsitvirtinimu* (arba *atkaklumo*; angl. *assertiveness*) – savo teisių gynimas, pagalbos arba informacijos prašymas, poreikių reiškimas, atsisakymas, susitvarkymas su erzinimu, priekabiavimu ir t. t.

Martinas ir Rubin (1994) socialinius įgūdžius skirsto taip:

a) *bendravimo įgūdžiai*: *savęs atskleidimo* (angl. *self-disclosure*) gebėjimas; socialinio *atsitraukimo* (angl. *social relaxation*) gebėjimas (tvarkytis su kito neigiamomis reakcijomis, savo streso valdymas);
b) *įsitvirtinimo* (angl. *assertiveness*) – ginti savo teises, neneigiant kito teisių;
c) *ekspresyvumo* (angl. *expressiveness*) – verbaliniu ir neverbaliniu būdu reikšti mintis, jausmus;
d) *emociniai įgūdžiai*: *empatiškumo* (angl. *empathy*) – kito emocijų supratimas, įsijautimas; domėjimasis kitu, dėmesingumas kito žodžiams ir jausmams, rūpinimasis kitu; *tiesiogiškumo* (angl. *immediacy*), *atvirumo* dialogui – kalbėtis (surasti bendrą kalbą, suprasti vienas kitą);
e) *paramos ir palaikymo* (angl. s*upportiveness*) – kito supratimas nesmerkiant; orientacija į pagalbą kitam sprendžiant jo problemas, o ne kito valdymą; įsijautimas, o ne nutolimas, lygiavertiškumo, o ne pranašumo demonstravimas;
f) *lankstumo* (angl. *adjustability*) arba *prisitaikymo* įgūdžiai: aplinkos kontrolės gebėjimai (angl. *environmental control*), kuriais pasiekiama savo tikslų ir patenkinami poreikiai;
g) *interakcijų* (sąveikų) *valdymo* (angl. *interaction management*) gebėjimai – kalbinio bendravimo supratimas ir bendravimo etiketo įvaldymas, pvz., pasisukimo į pašnekovą; pokalbio inicijavimo, plėtojimo ir užbaigimo ritualai ir pan.

Caldarella ir Merrell (1997) nurodo penkis dažniausiai įvairiuose moksliniuose tyrimuose įvardijamus vaikų ir paauglių socialinius įgūdžius (žr. 2.1.5 pav.):



2.1.5 pav. *Svarbiausi vaikų ir paauglių socialiniai įgūdžiai (sudaryta autorės pagal Caldarella ir Merrell, 1997)*

Šie įgūdžiai padeda efektyviai socializuotis tarp bendraamžių, bendruomenėje ir visoje visuomenėje. Palyginus Stephans (cit. Merrell ir Gimpel, 1998), Caldarella ir Merrell (1997) nurodytą vaikų ir paauglių socialinių gebėjimų klasifikaciją, matyti, kad ypač akcentuojamas gebėjimas komunikuoti su kitais. Žinoma, kad bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiai svarbūs pradedant mokytis nuo mažų dienų ir jų reikia visą gyvenimą. Taip pat akcentuojamas asmens santykis su pačiu savimi, gebėjimas save valdyti, o mokykliniame amžiuje neapsieinama be akademinių įgūdžių.

Gyvenimo įgūdžius galima sugrupuoti taip: savęs pažinimas, bendravimas, bendradarbiavimas, sprendimų priėmimas ir gyvenimo sunkumų įveika (Bulotaitė ir kt., 2003; Bulotaitė ir Gudžinskienė, 2004; Bulotaitė ir kt., 2005).

Socialiniai įgūdžiai apima socialų asmens elgesį:

a) mokėjimą sulaukti savo eilės;
b) nurodymų-instrukcijų laikymąsi;
c) darbą su partneriu;
d) darnų, sklandų darbą grupėje;
e) elgesio keitimąsi priklausomai nuo partnerių (bendraamžių ar suaugusiųjų);
f) pozityvių santykių kūrimą, pozityvų bendravimą (tiek verbaliai, tiek neverbaliai);
g) pozityvų bendravimą su skirtingos kultūros žmonėmis (Algozzine ir kt., 1991; Pivorienė, 2005).

Socialinių įgūdžių nauda

Socialiniai įgūdžiai glaudžiai susiję su asmens gebėjimu valdyti socialines situacijas, efektyviai spręsti įvairias gyvenimo problemas, sėkmingai adaptuotis naujoje kintamoje aplinkoje, padeda daryti įtaką aplinkai ar net ją keisti. Socialiniai įgūdžiai ir žinios suteikia galimybę asmenims jaustis patogiai ir efektyviai bendrauti su kitais. Individas, išsiugdęs socialinius įgūdžius, geba prisitaikyti prie nepastovios, nuolat kintančios socialinės aplinkos, pasirinkti sveiką gyvenimo būdą, kūrybiškai bendrauti ir efektyviai spręsti konfliktus, tinkamai bendrauti ir bendradarbiauti siekiant bendrų visuomeninių tikslų. Ištobulinęs savo socialinius įgūdžius žmogus gali daryti įtaką kitiems, padėti individui užimti tam tikrą vietą įvairiose socialinėse grupėse, palaikyti pozityvius santykius. Tad jų ugdymui tikslinga skirti dėmesio ruošiant vaikus ir paauglius gyventi sudėtingoje besikeičiančioje visuomenėje. Socialiniai įgūdžiai yra socialinės kompetencijos dalis, padedanti kurti gerus tarpasmeninius santykius (Gudžinskienė, 2013). Europos Komisija taip pat akcentuoja, kad didėja vadinamųjų minkštųjų įgūdžių reikšmė: savikontrolės, savarankiškumo, lankstumo, atsparumo, kūrybiškumo, išradingumo, bendradarbiavimo, komunikacijos, empatijos, emocinio intelekto (European Commission, 2020). Geri socialiniai įgūdžiai svarbūs sprendžiant tokius klausimus kaip vertinimas, integracija, apsisprendimas, pereinamojo laikotarpio paslaugos. Socialinių įgūdžių programa gali padėti vaikams mokytis ir plėtoti gyvenimiškus įgūdžius, kurių jiems reikės sėkmingai pereinant nuo mokyklos į bendruomenės gyvenimą ir darbą. Socialiniai įgūdžiai padeda žmonėms susidoroti su neapibrėžtumais ir nežinomais ateities iššūkiais. Susiduriant su šių laikų neapibrėžtumu labai svarbu mokytis ir ugdyti šiuos gebėjimus: kūrybiškumą, emocinį intelektą, kognityvinį lankstumą, rizikos priėmimą, prisitaikymą, gebėjimą mokytis iš klaidų ir sėkmių, įveikti sunkumus (The Academic Resilience Consortium, 2020). Vis labiau pripažįstama, kad socialiniai įgūdžiai stipriai veikia psichinę ir dvasinę sveikatą, individo sėkmę įvairiose gyvenimo

srityse. Asmenys, turintys išugdytus socialinius įgūdžius, pasižymi jautrumu kitų ir savo pačių emocijoms, aukštesniu savęs vertinimu, geresniais streso valdymo įgūdžiais, mažesniu nerimo lygiu, didesniu pasitenkinimu gyvenimu, gera nuotaika ir atvirumu (Ferrer, 2012). Aukšto emocinio intelekto žmonės gali efektyviai veikti šiuolaikinėje visuomenėje, kuri nuolat mokosi ir keičiasi, kadangi jie geba įsipareigoti, empatiškai suprasti kitus, yra iniciatyvūs, optimistiški, orientuoti į visuomeninę veiklą, geba atsakingai priimti sprendimus, atpažinti kitus poreikius, užmegzti tvirtus santykius. Emocinis intelektas, gebėjimas susidoroti su stresu skatina tarpusavio supratimą, visuomenės ir organizacijos stabilumą, tęstinumą ir harmoniją, gebėjimą mylėti ir siekti dvasingumo (Serrat, 2017).

Moksliniai tyrimai patvirtina, kad socialiniai įgūdžiai yra asmens efektyvaus ir sėkmingo gyvenimo, aplinkos iššūkių įveikimo veiksnys, veikiantis daugelį žmogaus gyvenimo sferų.

Mokymosi visą gyvenimą strategija (2008) atkreipia dėmesį į bendrųjų gebėjimų, kompetencijų svarbą žmogui, gyvenančiam žinių visuomenėje. Svarbiausias Europos Sąjungos dokumentas apie bendrąsias kompetencijas yra Europos Parlamento ir Tarybos 2006 m. gruodžio 18 d. rekomendacija dėl bendrųjų visą gyvenimą trunkančio mokymosi gebėjimų (2006/962/EC). Minėtame dokumente yra išskirti septyni pagrindiniai bendrieji gebėjimai, kurių reikia žmonių asmeniniam pasitenkinimui ir vystymuisi, aktyviam pilietiškumui, socialinei integracijai ir užimtumui:

a) bendravimas gimtąja kalba;
b) bendravimas užsienio kalbomis;
c) matematiniai gebėjimai ir pagrindiniai gebėjimai mokslo ir technologijų srityse;
d) skaitmeninis raštingumas;
e) mokymasis mokytis;
f) socialiniai ir pilietiniai gebėjimai;
g) iniciatyva ir verslumas.

Taigi, socialiniai įgūdžiai, jų ugdymas(is) ir palaikymas pripažįstami kaip vieni svarbiausių asmeninę gyvenimo kokybę ir profesinę sėkmę laiduojančių įgūdžių.

Sturlienė (2007), analizuodama paauglių probleminio elgesio raišką, išskiria aštuonias socialinių įgūdžių grupes, šiuos įgūdžius turėtų būti išsiugdęs kiekvienas:

a) *savęs pažinimas ir savigarba;* tai gebėjimas pažinti ir įvertinti savo asmenybės ypatybes, stiprybes ir silpnybes;
b) *gebėjimas bendrauti;* užmegzti ir išlaikyti draugiškus ryšius su aplinkiniais, išklausyti kitus ir tiksliai išreikšti savo mintis, suprasti kito jausmus ir elgesio motyvus;
c) *gebėjimas priimti sprendimus* – atsakomybės už sprendimus ir padarinius prisiėmimas;
d) *gebėjimas spręsti konfliktus* – mokėjimas spręsti konfliktus konstruktyviai;
e) *gebėjimas valdyti jausmus*; jausmų ir emocijų valdymo įgūdžiai apima tris procesus: atpažinimą, įsisąmoninimą ir išreiškimą;
f) *gebėjimas įveikti stresą*; svarbu mokytis atpažinti stresą ir jį įveikti;
g) *gebėjimas atsisakyti* – pasipriešinimas spaudimui;
h) *kritinis ir kūrybinis mąstymas* – gebėjimas atskirti faktus nuo išankstinių nuostatų ir nuomonių.

Vaikams socialiniai įgūdžiai – svarbiausias veiksnys socializacijos procese. Socialiniai įgūdžiai kaip socialinės kompetencijos išraiška padeda tiek vaikui, tiek suaugusiajam užimti tam tikrą vietą įvairiose socialinėse grupėse, palaikyti pozityvius santykius, produktyviai funkcionuoti visuomenėje, mąstyti ir elgtis pozityviai, veiksmingai susidoroti su kasdienio gyvenimo iššūkiais ir problemomis. Socialiniai įgūdžiai garantuoja socialinių situacijų kokybę ir daro didžiulį poveikį asmeniniam gyvenimui. Naudinga įgyti kuo daugiau socialinių įgūdžių, kadangi jie lemia asmens pasitikėjimą savo jėgomis, jo atvirumą pokyčiams aplinkoje, kuri nuolat keičiasi.

Gudžinskienė ir Barkauskaitė-Lukšienė (2013) pagrindiniais socialiniais vaiko įgūdžiais laiko: a) mokėjimą bendrauti; b) tinkamą vaiko elgesį; c) savikontrolę;

d) gebėjimą suvokti jausmus; e) įveikti stresą. Autorės teigia, kad tokie socialiniai įgūdžiai turi būti ugdomi nuo mažens, nes nuo šių įgūdžių priklausys vaiko elgesys, kuris bus nukreiptas ne tik į save patį, bet ir į aplinkinius. Mokiniai turi išmokti prisitaikyti prie kintančių situacijų ir mokėti bendrauti, bendradarbiauti, kritiškai mąstyti ir spręsti problemas. Pagrindinė socializacijos priemonė žmogui integruojantis į bendruomenę ir visuomenę – kalba, intelektas, emociniai atsakymai į savo ir kitų problemas, verbalinio ir neverbalinio bendravimo įgūdžiai. Šie gebėjimai nesivysto savaime, reikia asmens pastangų. Tai asmens įgalinimo procesas savęs suvokimo, socialinio sąmoningumo, savikontrolės, santykių kūrimo ir atsakingų sprendimų priėmimo požiūriu.

Socialinių įgūdžių trūkumo pasekmės. Jei vaiko socialiniai įgūdžiai silpnai išsiugdyti, jis gali patirti problemų mokykloje, asmeniniame gyvenime, o vėliau, jau suaugęs, – darbe. Net vaikams, kurie neturi elgesio problemų, socialinių įgūdžių stoka trukdo jų sveikai raidai. Tyrimai rodo, kad probleminėse šeimose augantys vaikai neugdomi arba menkai ugdomi, jie nelanko mokyklos arba lanko ją prastai, namuose neužtikrinama pamokų ruoša. Dėl nepakankamų tėvų pajamų ar atsainaus požiūrio į vaikus ne kiekvienas vaikas gali lankyti būrelius ar kitas papildomo ugdymo įstaigas. Dažnai vaikai, augantys socialinės rizikos veiksnius patiriančiose šeimose, atsiduria gatvėje, nes neturi ką veikti. Dėl socialinių įgūdžių stokos didėja vaikų ir paauglių nusikalstamumas. Daug tyrėjų pažymi, kad socialinių įgūdžių trūkumas – vienas ryškiausių intelekto sutrikimo požymių (Gresham ir kt., 2001), pasireiškiantis verbalinės ir neverbalinės komunikacijos problemomis, negebėjimu sukurti ir išlaikyti santykių su bendraamžiais ar kitais asmenimis, neadekvačia jausmų ar elgesio raiška, sunkumais reiškiant norus prisitaikant socialinėse aplinkose (Bielecki ir Swender, 2004; Kampert ir Goreczny, 2007).

Socialinių įgūdžių stokos vaikams pasekmės:

1) *Sunkus socialinis prisitaikymas.* Dažnai socialinių įgūdžių stokojantiems vaikams, kurie nėra linkę bendrauti šeimoje, kalbėti apie savo sėkmes ir nesėkmes, iššūkiu tampa pasikeitusi aplinka, paprastas bendravimas su bendraamžiais. Socialinių įgūdžių stokojantys vaikai yra linkę laužyti taisykles, elgtis taip, kad būtų atkreipiamas dėmesys į juos pačiais blogiausiais būdais, jie patiria nepripažinimą mokykloje (Bennet ir Hay, 2007, p. 382). Neturėdamas gerų socialinių įgūdžių asmuo negali tinkamai bendradarbiauti su klasės draugais ar pradėti pokalbį mokykloje (Coster ir Haltiwanger, 2004).
2) *Patyčios.* Tai žiauriausios ir sunkiausiai išgyvenamos socialinių įgūdžių stokos pasekmės. Dažnai vaikai, stokojantys socialinių įgūdžių, patiria patyčias. Jei vaikas nemoka bendrauti, yra atsiskyręs, jo bendraamžiai galvoja, kad jam kažkas negerai, jis kažkoks kitoks, todėl socialinių įgūdžių stoka dažnai paskatina patyčias.

Nesugebėjimas aktyviai socialiai dalyvauti gali mokinį paskatinti neproduktyviai mokytis ar būti socialinėje atskirtyje. Vėlesnėse klasėse tokie mokiniai gali būti laikomi nesubrendusiais, nesuaugusiais ar nepasiruošusiais ateinantiems iššūkiams mokykloje ar aukštojoje mokykloje. Įvairių socialinių grupių žmonių įgūdžių trūkumas sukelia diskomfortą ne tik patiems asmenims, nes jiems sunku visavertiškai dalyvauti socialiniame ir visuomeniniame gyvenime, bet ir aplinkiniams. Tam tikrų socialinių įgūdžių stokojantys žmonės dėl savo elgesio, nesugebėjimo bendrauti, reikšti savo jausmus tampa nesuprantami kitiems. Kai kuriais atvejais visuomenėje tai gali sukelti diskriminaciją ir stigmą, ir tai yra aktuali problema visuomenėje.

Paauglystėje vyksta intensyvi socializacija, t. y. perimamos visuomenės socialinės normos, vertybių sistema, socialiniai vaidmenys. Dėl socialinių įgūdžių stokos šis procesas ne visada sklandus. Paauglių asocialumas gali pasireikšti nevienodai – nuo delinkventinio iki asocialaus nusikalstamo elgesio. Delinkventiniu elgesiu vadinami smulkūs nusižengimai, moralės normų pažeidimai, kurie nesukelia rimto pavojaus ir nepadaro didelės žalos. Delinkventiški paaugliai linkę pažeisti esamas elgesio normas (Valickas, 1997). Paauglystės raidos sunkumai ir

nesėkmingai išgyventos krizės lemia jaunuolių elgsenos pokyčius. Toks žmogus įgyja įvairių psichologinių ir socialinių problemų: tampa užsidariusiu, nepasitikinčiu, tikslo neturinčiu asmeniu, atsiriboja nuo visuomenės, draugų, vengia bet kokios pagalbos, jam gali kilti minčių apie savižudybę. Socialinių įgūdžių stoka ir negebėjimas supančios aplinkos ir sudaromų galimybių vertinti adekvačiai, lemia jaunuolio socialinių ryšių su aplinka praradimą. Taip pat jaunas žmogus nebepritampa prie egzistuojančios struktūrizuotos veiklos, negeba kokybiškai funkcionuoti, jį užvaldo sumaištis. Dėl to, siekdami atrasti pusiausvyrą tarp asmenybės ir jį supančios socialinės aplinkos, kaip perspektyvą jaunuoliai renkasi gatvę.

Šeima – pagrindinė ugdymo institucija, lemianti vaiko, vėliau jaunuolio ugdymą(si). Jauną žmogų veikia šeima, jis formuoja savo asmenybę remdamasis artimiausiu pavyzdžiu. Laiką gatvėje leidžiantys jaunuoliai nors ir gyvena šeimoje, palaiko ryšius su šeima, tačiau tai nereiškia, kad šeima formuoja jaunuolius. Jaunuoliai, leidžiantys laiką gatvėje, dažnai neturi teigiamo pavyzdžio šeimoje (Gudžinskienė, 2013). Socialiniai darbuotojai, dirbantys su gatvės jaunimu, tyrimo metu atkreipė dėmesį į tai, kad jaunuoliai gatvėje pailsi nuo sunkumų, jiems gatvėje geriau. Jauni žmonės, leidžiantys laiką gatvėje, dažnai nepritampa prie sistemos, netampa mokyklos sistemos dalimi, o tam turi įtakos ir tai, kad jaunuoliai neįgyja socialinių įgūdžių šeimoje, nejaučia palaikymo, praranda pasitikėjimą tiek savo jėgomis, tiek ir suaugusiaisiais. Socialinių įgūdžių stoka ir negebėjimas adekvačiai vertinti supančios aplinkos ir sudaromų galimybių lemia jaunuolio socialinių ryšių su aplinka praradimą. Laureckis, Laucytė, Došienė ir Beliukevičiūtė (2015) teigia, kad jaunuoliai, leidžiantys laiką gatvėje, dažnai neturi tinkamo elgesio pavyzdžio šeimoje, šeimos gali būti disfunkcinės, tėvams gali trūkti socialinių įgūdžių. Todėl jaunuoliai eina į gatvę ir ten leidžia laiką. Bet tuo problemos, susijusios su socialinių įgūdžių stygiumi, nesibaigia. Gatvėje laiką leidžiantys jaunuoliai ten socialinių įgūdžių neįgyja, todėl jų stoka atsiliepia gyvenimo kokybei vėlesniuose gyvenimo etapuose. Maža to, socialinių įgūdžių trūkumas turi įtakos

ne tik jų asmeniniam gyvenimui, bet ir tada, kai gatvėje laiką leidusieji jaunuoliai sukuria šeimas. Neišsiugdžius socialinių įgūdžių, vaikams ir paaugliams gali kilti įvairios, jų stokos lemiamos psichosocialinės problemos. Dėl socialinių įgūdžių trūkumo prastėja pasiekimai, santykiai su bendraamžiais ir šeimos nariais, nukenčia psichinės sveikatos būklė, formuojasi probleminis elgesys, dažnėja problemino elgesio atvejų. Todėl svarbu ugdyti ne tik vaikų, bet ir kitų asmenų socialinius įgūdžius, jei jie minėtų įgūdžių stokoja.

Suaugusiųjų socialinių įgūdžių stokos pasekmės (žr. 2.1.6 pav.):



2.1.6 pav. *Suaugusiųjų socialinių įgūdžių stokos pasekmės (sudaryta autorės)*

1. *Savigarbos problemos*. Nesugebėjimas bendrauti su kitais gali paskatinti neigiamą savęs vertinimą.
2. *Nesugebėjimas spręsti konfliktų*. Konfliktų sprendimas yra įprasta sąveika tarp asmenų, todėl negebėjimas spręsti konflikto rodo socialinių įgūdžių trūkumą.
3. *Atskirtis.* Negebėjimas bendrauti su kitais, nuolatiniai konfliktai gali paskatinti žmogaus atsiribojimą nuo kitų asmenų.
4. *Nerimas ir depresija*. Konfliktai ir nemalonios situacijos, atsirandančios dėl netinkamo bendravimo su kitais asmenimis, gali paskatinti nerimą ir depresiją.

Asmuo, stokojantis socialinių įgūdžių, nesugeba patirti visko, ką turi pasiūlyti gyvenimas. Socialinių įgūdžių stokojantys asmenys pasižymi socialiniais sunkumais, ribotu draugų skaičiumi, jie tampa visuomenės atstumtais žmonėmis, vienišiais (Jensen ir kt., 2017).

Sutton ir kt. (1999) atkreipė dėmesį į agresyvaus „vaikų-chuliganų“ elgesio ir patyčių mokyklose problemą. To priežastis – socialinių įgūdžių trūkumas. „Vaikams-chuliganams“ trūksta įgūdžių įvertinti, koks elgesys yra socialiai priimtinas, o koks ne; kokie žodžiai priimtini sakyti jų klasės draugams ir kitiems mokiniams, o kokie ne. Klausimas, kas kaltas, kad vaikui trūksta įgūdžių, lieka atviras. Tai gali būti vaiko amžius, tėvai, mokykla.

Savitikros klausimai

1. Kas yra socialiniai įgūdžiai?
2. Kaip socialiniai įgūdžiai klasifikuojami?
3. Pateikite socialinių įgūdžių pavyzdžių, nurodykite, kokiai socialinių įgūdžių grupei priklauso jūsų pateiktas pavyzdys, pateikite argumentus, kodėl vieną ar kitą įgūdį priskiriate būtent tai įgūdžių grupei.
4. Kodėl svarbu įgyti socialinių įgūdžių?
5. Kuo jie svarbūs vaikams, paaugliams, suaugusiems asmenims?
6. Kokios gali būti socialinių įgūdžių stokos pasekmės?

Literatūra

1. Algozzine, B., Ruhl, K., & Ramsey, R. (1991). *Behaviorally disordered? Assessment for identification and instruction*. Reston, VA: The Council for Exceptional Children.
2. Bennet, K., S., & Hay, D. A. (2007). The role of family in the development of social skills in children with physical disabilities. *International Journal of Disability, Development and Education*, *54*(4), 381–397.
3. Bielecki, J., & Swender, S. L. (2004). The assessment of social functioning in individuals with mental retardation: A review. *Behavior Modification*, *28*(5), 694–708.
4. Bulotaitė, L., ir Gudžinskienė, V. (2004). *Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa*. Vilnius: Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centras.

5. Bulotaitė, L., Gudžinskienė, V., ir Pilkauskienė, I. (2005). *Gyvenimo įgūdžių ugdymas: IX–X klasės*. Vilnius: Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centras.
6. Bulotaitė, L., Gudžinskienė, V., Monkevičienė, O., ir Jakučiūnienė, D. (2003). *Gyvenimo įgūdžių ugdymas: ikimokyklinis amžius*. Vilnius: Valstybinis visuomenės sveikatos centras.
7. Bulotaitė, L., Pivorienė, R. V., ir Sturlienė, N. (2001). *Drauge su vaiku: psichologo patarimai mokytojams*. Vilnius: EFRATA.
8. Caldarella, P., & Merrell, K. W. (1997). Common dimensions of social skills of children and adolescents: A taxonomy of positive behaviors. *School Psychology Review*, *26*(2), 264–278.
9. Canney, C., & Byrne, A. (2006). Evaluating circle time as a support to social skills development – reflections on a journey in school based research. *British Journal of Special Education*, *33*(1), 19–24.
10. Coster, W. J., & Haltiwanger, J. T. (2004). Social-behavioral skills of elementary students with physical disabilities included in general education classrooms. *Remedial and Special Education 25*(2), 95–103.
11. Don, B. P. (2020). Mindfulness predicts growth belief and positive outcomes in social relationships. *Self and Identity*, *19*(3), 272–292.
12. European Commission. (2020). *Adult learning and COVID-19: Challenges and opportunities*. https://epale.ec.europa.eu/en/resource-centre/content/adult-learning-and-covid-19-challenges-and-opportunities
13. Ferrer, C. M. S. (2012). Influence of emotional intelligence in self-concept. *International Journal of Learning and Development*, *2*(1), 232–240.
14. Grakauskaitė, V., ir Kropaitė N. (2004). Moksleivių socialinių įgūdžių lavinimas. *Žvirblių takas*, Nr. 4.
15. Gresham, F. M., Sungai, G., & Horner, R. H. (2001). Interpreting outcomes of social skills training for students with high incidence disabilities. *Exceptional Children*, *67*, 331–344.
16. Gudžinskienė, V. (2010). *Kompetencijų įgijimo prielaidos ir sveikatos bei kai kurių socialinių kompetencijų raiška.* Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.

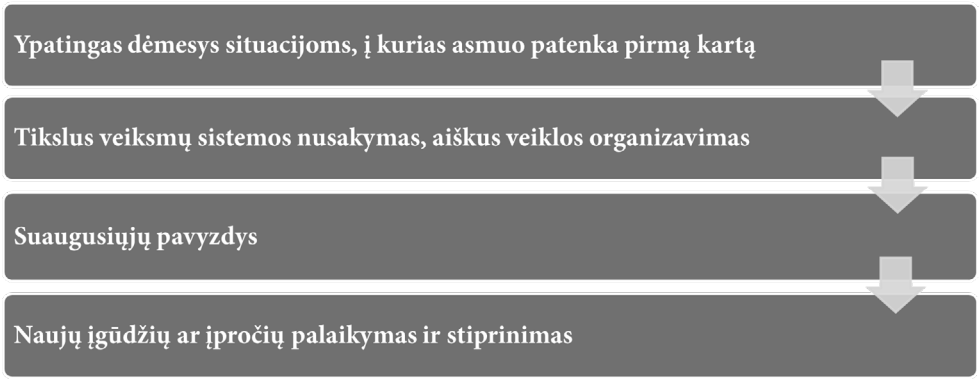
17. Gudžinskienė, V. (2013). *Jaunimo socialinės sąveikos ugdymas. Monografija*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
18. Gudžinskienė, V., ir Barkauskaitė-Lukšienė, Ž. (2013). Nuteistųjų vaikinų socialinių įgūdžių reikšmės subjektyvus vertinimas ir jų požiūris į socialinių įgūdžių ugdymą pataisos namuose. *Socialinis darbas*, *12*(2), 284–297.
19. International Labour Organization. (2021). *Global framework on core skills for life and work in the 21st century*. https://www.ilo.org/skills/pubs/WCMS_813222/lang--en/index.htm
20. Jensen, K. B., Vendsborg, P., Hjorthøj, C., & Nordentoft, M. (2017). Attitudes towards people with depression and schizophrenia among social service workers in Denmark. *Nordic Journal of Psychiatry*, *71*(3), 165–170.
21. Jovaiša, L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis.
22. Kampert, A. L., & Goreczny, A. J. (2007). Community involvement and socialization among individuals with mental retardation. *Research in Developmental Disabilities*, *28*, 278–286.
23. Kemerienė, S., Mazūrienė, R., Petronis, A., ir Sadauskienė, A. (2001). *Socialinių įgūdžių ugdymo vadovas*. Vilnius: Pedagoginis psichologinis centras.
24. Laureckis, K., Laucytė, G., Došienė, E., ir Beliukevičiūtė, D. (2015). *Mokytis iš gatvės. Darbo su jaunimu gatvėje praktinis gidas*. Vilnius.
25. Lekavičienė, R. (2001). *Socialinės kompetencijos psichologiniai kriterijai ir vertinimas. Monografija*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
26. Merrell, K. W., & Gimpel, G. A. (1998). *Social skills of children and adolescents: Conceptualization, assessment, treatment*. London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers
27. Mikulėnaitė, L. (2007). *Vaikų, turinčių raidos sutrikimų, gydymas ir abilitacija*. Vilnius.
28. Mokymosi visą gyvenimą užtikrinimo strategija. (2008). LR švietimo ir mokslo ministerija.
29. Nair, P. K., & Fahimirad, M. (2019). A qualitative research study on the importance of life skills on undergraduate students' personal and social competencies. *International Journal of Higher Education*, *8*(5), 1–71.

30. OECD. (2019). *Skills for 2030 Conceptual learning framework*. Future of Education and Skills 2030. https://www.oecd.org/education/2030-project
31. Raudeliūnaitė, R., ir Paigozina, R. (2009). Vaikų, gyvenančių globos namuose ir pilnose šeimose, socialinių įgūdžių empirinis tyrimas. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, *25*(4), 169–176.
32. Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1994). Development of a communication flexibility measure. *Southern Journal of Communication*, *59*(2), 171–178.
33. Saini, I. K. (2016). Strengthening life skills through emotional intelligence education. *Educational Quest*, *7*(1), 5.
34. Serrat, O. (2017). *Knowledge solutions: Tools, methods, and approaches to drive organizational performance*. Springer Nature.
35. Sturlienė, N. (2007). *Paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programa „Tiltai*". Kaunas: Arx Baltica spaudos namai.
36. Sutton, J., Smith, P. K., & Swettenham, J. (1999). Bullying and 'theory of mind': A critique of the 'social skills deficit' view of anti-social behaviour. *Social Development*, *8*(1), 117–127.
37. Šniras, Š., ir Malinauskas, R. (2006). *Moksleivių socialinių įgūdžių ugdymas: studijų knyga*. Kaunas: LKKA.
38. The Academic Resilience Consortium. (2020). *Mental & Emotional Well-Being During COVID-19 Facing Isolation Anxiety, A Sense of Loss & Uncertain Times*. https://sacd.sdsu.edu/cps/resources/cps_covid19_guide-student.pdf
39. Valickas, G. (1997). *Asocialaus elgesio psichologija*. Vilnius: Lietuvos teisės akademija.
40. Gudžinskienė, V., ir Raudeliūnaitė, R. (n.d.). Socialiniai įgūdžiai. Iš *Visuotinė lietuvių enciklopedija*. https://www.vle.lt/straipsnis/socialiniai-igudziai/

2.2 Socialinių įgūdžių ugdymo pagrindai

Socialiniams įgūdžiams formuotis tinkamos sąlygos. Konstruktyvistai teigia, kad mokymąsi veikia mokymosi aplinka. Konstruktyvus ugdymas žadina įgimtą smalsumą pasauliui ir tam, kaip viskas veikia. Vaikas mokosi iš ankstesnės patirties, o tai turi įtakos jo naujų žinių priėmimui. Mokymasis apima visą žmogų, o ne tik intelektą. Mokymąsi lemia emocijos, jausmai ir nuostatos. Faktai ir įgūdžiai geriausiai suprantami ir įsimenami tada, kai jie patiriami natūraliai (Gudžinskienė, 2010).

Gudžinskienė (2013) išskiria *įgūdžių ir įpročių formavimosi sąlygas* (žr. 2.2.1 pav.):



2.2.1 pav. *Įgūdžių ir įpročių formavimosi sąlygos (sudaryta autorės pagal Gudžinskienė, 2013)*

a) *Ypatingas suaugusiųjų dėmesys visoms situacijoms, į kurias vaikas patenka pirmą kartą, ir veiksmams, kuriuos jis atlieka pirmą kartą*. Įtvirtinant naują įgūdį svarbu užkirsti kelią netaisyklingiems veiksmams ir šalinti kliūtis, kurios trukdytų atlikti vienus ar kitus veiksmus taisyklingai.
b) *Tikslus veiksmų sistemos nusakymas, aiškus visos veiklos organizavimas*. Reikia atkreipti dėmesį ne tik į vaiko, paauglio paskirtas ar prisiimtas pareigas ir jų atlikimą. Svarbu kontroliuoti ir kaip vaikas ar paauglys leidžia laisvalaikį. Daug vaikų laisvalaikį supranta kaip nieko neveikimą.
c) *Suaugusiųjų pavyzdys*. Reiktų rodyti tinkamą ir gerą pavyzdį. Atliekant veiksmą svarbu paaiškinti, kodėl jį reikia atlikti. Suaugusieji turi siekti, kad

vaikai ne tik suprastų, ką reikia daryti, bet ir atliktų bei treniruotųsi atlikti taisyklingai.

d) *Stiprinti ir palaikyti naujus įgūdžius ar įpročius*. Reikia organizuoti veiksmus taip, kad pageidaujami įpročiai galėtų būti pastiprinti. Tai gali būti pagyrimas, pritarimas, asmens pasitenkinimas veiksmo rezultatais, suvokimas, kad veiksmas pasisekė. Vaikas ar paauglys, taip pat ir suaugęs asmuo su užsidegimu atlieka tuos veiksmus, kurie jam sekasi, tad reikia stengtis, kad ugdytiniui pavyktų atlikti pageidaujamus veiksmus, siekti užkirsti kelią nesėkmėms, nusivylimui, pašaipoms, pažeminimui.

Atkreiptinas dėmesys į tai, kad minėtos įgūdžių ir įpročių ugdymosi sąlygos svarbios bet kurio amžiaus asmeniui.

Socialinių įgūdžių ugdymo svarba ir socialinės srities profesionalo pasiruošimas ugdyti socialinius įgūdžius. Socialiniai įgūdžiai įgyjami socializacijos proceso metu. Vaikų socialinių įgūdžių formavimasis prasideda ankstyvojoje vaikystėje, jų pačių šeimoje. Teigiamai vaiko asmenybės raidai būtinas dėmesys, kartu su šeima praleidžiamas laikas, atviri pokalbiai ir pats svarbiausias – tinkamas tėvų pavyzdys įvairiose gyvenimo situacijose. Tokiu būdu šeimoje augdami vaikai kaupia patirtį. Tai reiškia, kad iš šeimos yra perimamos elgesio normos, tradicijos, vertybės. Socialinių įgūdžių ugdymas turi teigiamą poveikį bendradarbiavimui ir savikontrolės įgūdžiams (Behroz-Sarcheshmeh ir kt., 2017). Tiek teigiama, tiek neigiama vaikystės patirtis yra perkeliama į naujas, pačių vaikų ateityje sukurtas šeimas. Todėl labai svarbu, kad augdamas vaikas suprastų, kas yra socialiniai įgūdžiai ir juos nuolat ugdytų.

Socialinius įgūdžius sudaro: a) socialinis žinojimas, b) socialinė elgsena ir c) emocijų valdymas. Pirmiausia, socialinis darbuotojas, socialinis pedagogas ar kitas specialistas, siekiantis ugdyti socialinius įgūdžius, turi įvertinti ugdymo procese dalyvausiančių asmenų socialinių gebėjimų lygį ir į jį atsižvelgti, įvertinti jų pasiekimus ir stiprybes, taip pat nustatyti, kokių specifinių socialinių gebėjimų yra stokojama ir kokius reikia ugdyti. Spanjaardas ir kt. (2008) siūlo renkant

informaciją naudoti įvairius socialinių gebėjimų įvertinimo metodus: interviu, vaidmenų žaidimą, tiesioginį ar antrinį vaiko ar suaugusio asmens elgesio stebėjimą ar tam tikslui sukurtą klausimyną. Surinkus informaciją apie vaiko ar kito asmens elgesį per tam tikrą laikotarpį, reikia ją peržiūrėti ir nustatyti, ar yra dėsningumas tarp situacijos, vaiko / asmens elgesio ir padarinių. Nustačius, kokiomis situacijomis vaiko ar kito asmens elgesys pasikartoja, išanalizavus elgesio pobūdį, galima pradėti formuluoti intervencinės ir prevencinės programos tikslus siekiant slopinti netinkamą elgesį, o tinkamą – įtvirtinti. Daugelis socialinių įgūdžių ugdymo teoretikų ir praktikų pabrėžia, kad, norint iki galo atskleisti asmens elgesio paveikslą, svarbu pasitelkti kuo daugiau vertintojų: jei tai vaikas, svarbu pasitelkti tėvus, kitus mokinius, kurie mokosi toje pačioje klasėje ar lanko tą pačią vaikų dienos centro grupę, mokytojus, socialinius pedagogus, socialinius darbuotojus ir kitus svarbius vaiko ar kito asmens aplinkos žmones.

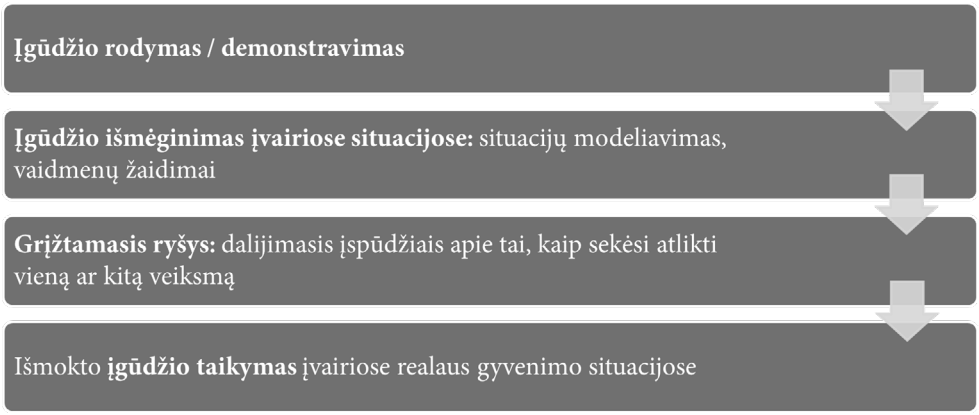
Siekiant užkirsti kelią vaikų ir paauglių psichosocialinėms problemoms ir jas spręsti, šalies vaikų dienos centruose, bendruomeniniuose vaikų globos namuose ir kitose įstaigose vykdomos įvairios prevencinės ir intervencinės socialinių įgūdžių lavinimo priemonės. Taip pat kuriamos ir atnaujinamos įvairios elgesio ugdymo ir keitimo metodikos, kurios vis dažniau taikomos ikimokyklinio ugdymo, bendrojo lavinimo, vaikų globos įstaigose, taip pat kitose institucijose ir organizacijose. Atlikta nemažai tyrimų (Manger ir kt., 2003; Vyšniauskytė-Rimkienė, 2007; Thompson, 2008), atskleidžiančių teigiamą socialinių įgūdžių lavinimo poveikį vaikų ir jaunuolių elgesiui. Tyrėjai ir praktikai atkreipia dėmesį į tai, kad socialinių įgūdžių lavinimas padeda tobulėti asmenybei ir užkerta kelią atsirasti didesniems bendravimo sutrikimams, skatina vaiko socializaciją, pozityvų požiūrį į save ir kitą asmenį, lemia veiksmingą bendravimą ir bendradarbiavimą, sprendimų priėmimą, problemų sprendimą, gerina psichologinį klimatą klasėje, leidžia pasiekti geresnių mokymosi rezultatų, padeda moksleiviams plėtoti draugiškus ryšius ir toleranciją bendraamžiams, geriau bendrauti su tėvais, mokytojais, kitais

suaugusiaisiais.

Augti, harmoningai ugdytis ir įgyti socialinių įgūdžių sunku, kai vaikai auga socialinės rizikos veiksnius patiriančiose šeimose. Ugdyti socialinius įgūdžius svarbu, nes socialius sunkumus patiriančios šeimos stokoja vaikų priežiūros ir ugdymo įgūdžių, neužtikrina pagrindinių savo vaikų teisių. Dėl to socialinės rizikos veiksnius patiriančiose šeimose augantys vaikai dažniau patenka į policijos akiratį, patenka į gatvės įtaką arba tampa nusikaltimų aukomis. Barkauskaitė ir kt. (2003) tyrimo metu išsiaiškino, kad viena iš nesėkmingo mokinių mokymosi priežasčių yra socialinių įgūdžių stoka. Minėti autoriai atkreipia dėmesį į tai, kad, norint ugdyti socialinę kompetenciją, pirmiausia reikia lavinti vaikų socialinius įgūdžius.

Skatinant socialiai pageidaujamus pokyčius asmenybė yra ugdoma, tačiau tam reikalinga ir sumani, vaikų kūrybingumą skatinanti edukacinė veikla. Edukacinėje veikloje itin svarbi aplinka, ugdytinio psichinių procesų dinamika, asmenybės kultūrinė terpė ir vertybinės nuostatos, jų formavimas. Be šių elementų ugdymas nebūtų visavertis ir nepasiektų savo esminių tikslų. Vaikų dienos centrai vykdo įvairią sumaniosios edukacijos veiklą su vaikais bendruomenėje, pagrindinė veiklos kryptis – pagalba vaikui įgyti socialinių įgūdžių ir harmoningai ugdytis. Todėl labai svarbu, kad teikiama pagalba būtų kompleksinė (Gudžinskienė ir Burvytė, 2017).

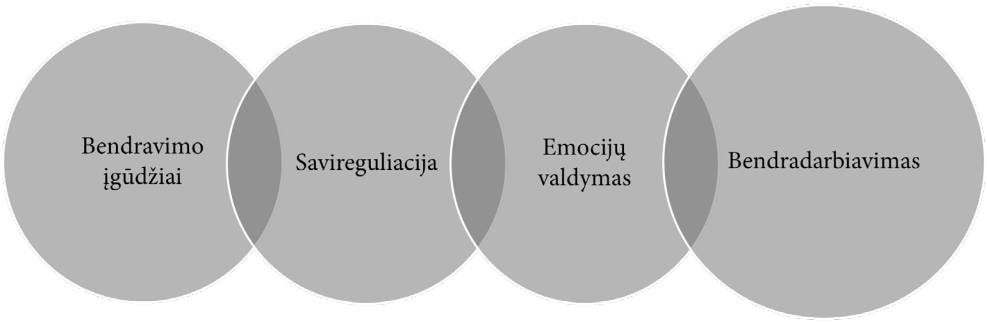
Socialinių įgūdžių ugdymo(si) etapai. Socialiniai įgūdžiai yra įgyjami stebint, modeliuojant ir pamėgdžiojant matomą elgesį ir sulaukiant grįžtamojo ryšio apie savo elgesį ir jo pasekmes. Dėl to, perimant socialines normas ir įgūdžius, paaugliui svarbu bendrauti su suaugusiuoju – bendraudamas jis stengiasi mėgdžioti suaugusįjį, perima jo elgesio modelius, pripažįsta jo autoritetą ir taip mokosi socialiai priimtinų elgesio būdų. Pagrindiniai socialinių įgūdžių ugdymo etapai (Vyšniauskytė-Rimkienė ir Liobikienė, 2012; Gudžinskienė, 2013) (žr. 2.2.2 pav.):



2.2.2 pav. *Socialinių įgūdžių ugdymo etapai (sudaryta autorės pagal Gudžinskienė, 2013)*

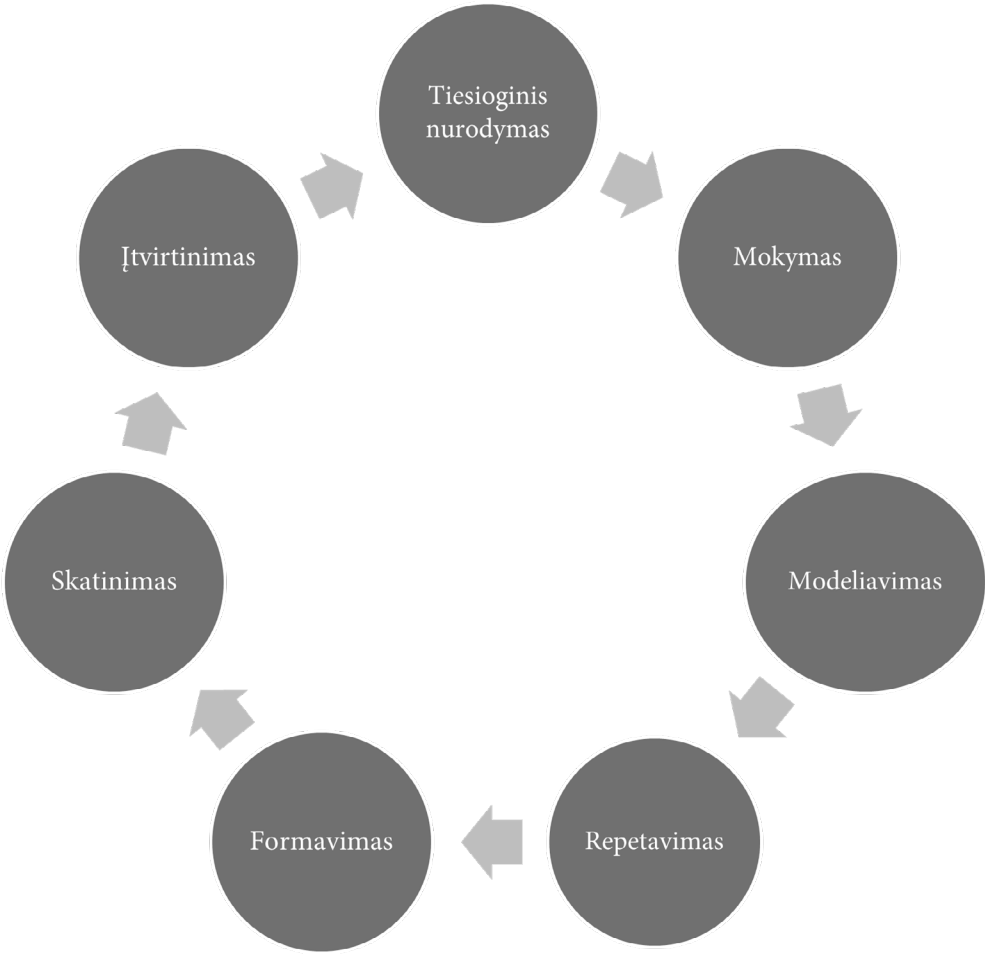
Veiksminga mokytojo, socialinio pedagogo ar socialinio darbuotojo pagalba klasėje per rūpestingus santykius ir atsakingą pedagogiką rodo priėmimą ir padrąsinimą, skatina įsitraukimą ir pagarbą individualiems poreikiams, sykiu užtikrinant priklausymo jausmą, sumažinant atstūmimą ir nesėkmes, padedant ugdyti socialinius įgūdžius (Cavioni ir kt., 2017).

Efektyvus socialinių įgūdžių ugdymas apima šias veiklas (žr. 2.2.3 pav.):



2.2.3 pav. *Efektyvaus socialinių įgūdžių ugdymo veiklos (sudaryta autorės)*

Pasak Daviso ir kt. (2018), galima išskirti tokius socialinių įgūdžių ugdymo etapus (žr. 2.2.4. pav.):



2.2.4 pav. *Socialinių įgūdžių ugdymo etapai (sudaryta autorės pagal Davis ir kt., 2018)*

Socialinių įgūdžių ugdymo programos etapai. Siekiant vykdyti veiksmingas socialinių gebėjimų lavinimo programas, tam tikri veiklos etapai turi būti įgyvendinami dar iki programos įdiegimo, kiti – socioedukaciniam poveikiui pasibaigus (Vyšniauskytė-Rimkienė ir Liobikienė, 2012) (žr. 2.2.5 pav.):



2.2.5 pav. *Socialinių įgūdžių ugdymo programos etapai (sudaryta autorės pagal Vyšniauskytė-Rimkienė ir Liobikienė, 2012)*

Autoritetu, ypač paaugliui, gali tapti ir bendraamžiai, kurie turi puikiai išugdytus socialinius įgūdžius. Tai inspiruojantys naujo elgesio modelio pavyzdžiai. Tinkamais elgesio pavyzdžiais, visų pirma, turėtų būti tėvai. Tačiau, žinoma, būna atvejų, kai tėvai patys nebūna išsiugdę priimtinų socialinių įgūdžių, todėl socialiniams darbuotojams ir socialiniams pedagogams, teikiant šeimai socioedukacinę pagalbą, į socialinių įgūdžių ugdymą svarbu įtraukti visus šeimos narius. Gerai, jeigu vaikas turi kitų artimų žmonių, iš kurių gali mokytis socialinių įgūdžių, bet jei tokių nėra, pavyzdžiais turėtų tapti mokytojai, socialinis pedagogas, socialinis darbuotojas. Labai svarbu, kad ugdytojai, pamatę pažangą – naujo įgūdžio išsiugdymą ar bandymą keisti turimus netinkamo elgesio įpročius, – pasitelktų skatinimo priemones ir jas taikytų. Kad skatintų asmenį už jo pastangas, naujus tinkamo elgesio įgūdžius tol, kol jie taps įpročiais, t. y. veiksmais, kurie, susiklosčius tam tikroms aplinkybėms, tampa poreikiais.

Socialinių įgūdžių ugdymo(si) metodai. Ugdymo metodų, taikomų socialinių įgūdžių ugdymui, pagrindas yra elgesio mokymas ir keitimas. Elgesio

mokymo ir keitimo principai kildinami iš daugiau nei vienos teorijos. Bihevioristinė ir socialinė-kognityvinė elgesio teorijos, socialinio išmokimo teorinė koncepcija ir praktikos poreikiai sukūrė įvairius elgesio korekcijos ir raidos modelius. Renkantis lavinimo metodus, siūloma atsižvelgti į asmens amžių, poreikius, kognityvinį ir emocinį išsivystymą.

Svarbų vaidmenį ugdant socialinius įgūdžius atlieka pedagogai ir socialiniai darbuotojai. Tai realus vaiko socialinio elgesio formavimo pavyzdys. Projektinė veikla laikoma geriausiu būdu palengvinti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių ugdymąsi, o turint geresnius išugdytus minėtus įgūdžius sėkmingiau vyksta ir mokymasis grupėje. Vaikų įtraukimas į projektinę veiklą leidžia jiems parodyti iniciatyvą ir intelektinius gebėjimus sprendžiant problemas. Tai yra pagrindinis socialinio intelekto ugdymo pagrindas, tai metodas, leidžiantis vaikams bendradarbiauti, mokytis savo tempu ir pritaikyti savo patirties žinias (Kouneiher ir Barbachou, 2017).

Metodai, tinkami socialiniams įgūdžiams ugdyti:

a) *Įgūdžių demonstravimas* – tai metodas, kai pedagogas atstovauja modeliui, parodančiam konkretų elgesio modelį konkrečioje situacijoje. Elgesys kartojamas tiek kartų, kiek reikia norint jį įvaldyti. Atlikite vaidmenį prašydami vaiko pasielgti tam tikru būdu, paaiškindami, kaip ir kodėl.
b) *Vaidmenų žaidimas* – vienas vertingiausių būdų mokyti socialinių įgūdžių. Vaidmenų žaidimas gali būti pasitelkiamas siekiant padidinti akių kontaktą, kalbėjimo laiką, bendrą pasitikėjimą ir imituoti tinkamą elgesį (Gear ir kt., 2011).
c) *Dramos terapija* – improvizacija, vaidinimas, muzikos ir judesio panaudojimas, lėlių teatras, vaidyba; tai gali padėti atsipalaiduoti, didinti savimonę, atsakomybę, skatinti komandos funkcionavimą, bendradarbiavimą. Rekomenduojama sutelkti dėmesį į bendravimo įgūdžius, socialiniuose žaidimuose naudoti tiek žodinį, tiek neverbalinį bendravimą arba bendradarbiavimui skatinti naudoti stalo žaidimus.

d) *Socialinė istorija* taip pat buvo laikoma vienu iš socialinių įgūdžių ugdymo būdų (Maria ir Nikolaos, 2017). Socialinė istorija yra vienas iš labiausiai paplitusių būdų mokyti žmones su intelekto negalia socialinių įgūdžių. Socialinės istorijos – tai tam tikru formatu ir pagal tam tikras taisykles parašytos novelės, kurios objektyviai apibūdina įvykį ar situaciją siekiant paaiškinti socialinę situaciją (Gul, 2020).

Šniras ir Malinauskas (2006) siūlo tokius pagrindinius socialinių įgūdžių lavinimo metodus:

a) *Vaidybiniai žaidimai* – tai metodas, padedantis modeliuoti realų elgesį ir sukuriantis saugesnę atmosferą elgesio alternatyvoms plėsti. Per vaidybinį žaidimą asmeniui sudaromos situacijos, atitinkančios jo realią reikšmingą veiklą, ir jam duodama užduotis keisti nuostatas, kad ateityje galimose panašiose situacijose galėtų optimizuoti savo elgesį.
b) *Operaciniai žaidimai* – tai žaidimai, turintys iš anksto numatytą scenarijų ir reglamentuotą „gerų“ ir „negerų“ sprendimų vertinimo algoritmą, kitokį negu spontaniškas, laisvas diskusijų aptarimas, lydymas subjektyvaus vadovo vertinimo. Pratybų dalyvis gali tiesiogiai matyti savo sprendimo pasekmes, o tai padeda didinti socialinę kompetenciją.
c) *Judrieji žaidimai* – tai žaidimų grupė, sąmoninga žmogaus veikla, kurioje vyrauja pagal nustatytas arba laisvai pasirinktas taisykles atliekami įvairūs judėjimo veiksmai: ėjimas, bėgimas, šuoliai, metimai, daiktų nešimas.
d) *Mažųjų grupių metodas* – kai mokomi asmenys grupuojami, kad bendradarbiaudami siektų tiek akademinių, tiek socialinių tikslų, įtvirtintų turimas žinias ir įgūdžius (Šniras ir Malinauskas, 2006).
e) *Minčių lietus*. Šis metodas parankus mokinių mąstymo įgūdžiams ugdyti, naujoms idėjoms generuoti. Jo esmė tokia: mokytojas, pateikęs klausimą ar pasiūlęs temą, ragina mokinius išvardyti kuo daugiau galimų atsakymų ar išsakyti kuo daugiau minčių pasiūlyta tema (Gudžinskienė, 2000). Metodas puikiai tinka sprendimams priimti ir konfliktų sprendimo įgūdžiams ugdytis.
f) *Ledlaužis* – tai metodas, „laužantis“ nepasitikėjimo, priešiškumo ir nepasitenkinimo ledus, sudarantis tokias situacijas, kuriose vaikas jaučiasi saugus,

gali išreikšti save, įgyti pasitikėjimo. Tai įvairūs bendravimo ir orientaciniai žaidimai. Pavyzdžiui, mokiniai pasirenka savo ar grupės pavadinimą pagal dėstomą dalyką ir paaiškina, kodėl pasirinko būtent tokį pavadinimą. Tai situacijos, kai mokiniai laisvai reiškia savo mintis, išklauso (Gudžinskienė, 2000).

g) *Modeliavimo treniruotė* – tai toks metodas, kai dirbtinai sukuriamos stresą keliančios situacijos.

h) *Jautrioji treniruotė* – tai toks ugdymo metodas, kurio pagrindas yra savęs supratimo, jautrumo ir empatijos treniravimas. Ypatybė, skirianti šį metodą nuo kitų, yra grupės narių savarankiškumo siekimas.

Ugdant vaikų socialinius įgūdžius, jie įgyja žinių: savo emocijų suvokimo, valdymo, tikslų išsikėlimo ir pasiekimo, rūpinimosi kitais, santykių kūrimo ir palaikymo (Simėnaitė ir Leikus, 2014).

Asmenų įsitraukimo ir grupinių veiklų svarba ugdant(is) socialinius įgūdžius. Tobler ir kt. (2000) atliko 207 prevencinių programų analizę ir nustatė, kad neinteraktyvios, tik žinioms ir informacijai suteikti skirtos žalingų įpročių prevencinės programos minimaliai paveikė vaikų elgesį, o interaktyvios programos, kurių metu buvo lavinami socialiniai moksleivių gebėjimai, gerokai stipriau paveikė teigiamą vaikų elgesio formavimąsi. Tyrimai ir praktinė veikla rodo, kad svarbiausia ne tai, kad pratybų dalyvis išmoktų atlikti tam tikrą elgesį, bet tai, kad mokėtų jį pritaikyti realiame gyvenime. Sunku tiksliai nustatyti, kiek užsiėmimų turėtų būti socialinių įgūdžių lavinimo programoje, nes kiekvienu konkrečiu atveju užsiėmimų skaičius gali varijuoti. Gudžinskienės (2007, 2010) teigimu, detalus poreikių įvertinimas leidžia tyrėjui identifikuoti pagrindines socialines situacijas, kurios turėtų būti aptariamos ir sprendžiamos socialinių įgūdžių lavinimo programos metu. Taip pat pabrėžiama, kad tokios intervencijos (prevencijos) laikas priklauso nuo asmenų skirtingumo, aplinkos, grupės narių socialinių įgūdžių stokos ir nuo to, kaip greitai išmokstama įgūdžio. Kai kurių vaikų ir jaunuolių elgesio pokyčiai gali būti pamatyti gana greitai, t. y. po 8–12 užsiėmimų, o kitiems

gali reikėti užsiėmimų kiekvieną savaitę ar net ilgiau trunkantį laikotarpį (1 metus ar net ilgiau), ypač jei kalbama apie tam tikrus sveikatos sutrikimus ar ligas.

Paauglystėje formuojasi žmogaus santykio su kitais ir su aplinka pagrindai, todėl siekiant sėkmingai išugdyti socialinius įgūdžius ypač svarbu šią paramą teikti paaugliams. Jaunimui, bandančiam suprasti save ir rasti savo vietą artimoje ir tolimoje socialinėje aplinkoje, svarbūs asmeninę ir socialinę kompetenciją lemiantys gebėjimai. Pagrindinėje bendrojo lavinimo mokyklos pakopoje (V–X klasėse) šis ugdymo etapas yra svarbiausias tobulinant asmeninę kompetenciją. Socialinių įgūdžių trūkumo tam tikrose situacijose identifikavimą galima laikyti lemiamu ir lavinant socialinius įgūdžius, ir formuojant socialinius gebėjimus, nes jie yra adekvatūs asmeninei ir socialinei kompetencijai. Socialinių įgūdžių gebėjimų supratimas ir jų lavinimas svarbus formuojantis asmenybei, jai bręstant ir ugdantis įvairiose švietimo įstaigose. Įgūdžiai ir gebėjimai, kurie nusako asmenybės socialumą, turi būti lavinami per pratybas (Gudžinskienė, 2007). Mokslinėje literatūroje pažymima, kad sėkmingam asmeninių ir socialinių įgūdžių ugdymui būtina palanki psichologinė aplinka, kupina pagarbos, supratimo, pasitikėjimo, įvertinimo (Gudžinskienė, 2010). Vienas iš veiksmingiausių darbo metodų tam tikriems įgūdžiams lavinti, žinioms suteikti ir vertybinėms nuostatoms formuoti yra grupinis darbas / grupinė veikla. Grupėje – tinkamos sąlygos produktyviai diskutuoti, lavinti bendravimo įgūdžius, mokytis suteikti ir perimti kitų grupės narių grįžtamąjį ryšį. Tiek globos institucijose, tiek mokykloje galima nesunkiai suburti tam tikro amžiaus ir gebėjimų asmenų grupes. Mokymasis aktyviai dalyvaujant labai svarbus įvairiems įgūdžiams įgyti. Grupėje būna labai daug socialinės sąveikos, todėl grupiniuose užsiėmimuose gali būti stimuliuojamos įvairios situacijos, kuriose dalyviai mokosi, dalijasi patyrimu ir kartu išbando naujai įgytus įgūdžius. Grupinis darbas pranašesnis už kitus mokymosi būdus, kadangi:

a) praplečia dalyvių savęs vaizdą ir kitų žmonių supratimą;
b) labiau skatina bendradarbiavimą nei rungtyniavimą;

c) padeda stiprinti dalyviams savęs vertinimą;
d) suteikia galimybes dalyviams atpažinti ir įvertinti savo individualius įgūdžius;
e) įgalina dalyvius geriau pažinti vienas kitą ir praplečia santykius;
f) skatina aktyvų klausymąsi ir pozityvų bendravimą;
g) padeda susidoroti su jautriomis, skausmingomis temomis ir situacijomis;
h) skatina toleranciją, kitų žmonių, jų poreikių supratimą;
i) skatina iniciatyvumą, novatoriškumą, kūrybiškumą.

Grupinis darbas bus žymiai veiksmingesnis, jei bus nustatytos grupinio darbo taisyklės, kurių laikysis kiekvienas grupės narys.

Mokslininkai akcentuoja, kad ugdant socialinius įgūdžius svarbus ne tik pedagogo ar socialinio darbuotojo pavyzdys, bet ir procese taikomi ugdymo metodai ir būdai. Išskirtinės reikšmės turi vaikų bendradarbiavimo ugdymas ir skatinimas vienas kitam pagelbėti, užduotis ir kitą veiklą atlikti grupelėmis. Taip geriau vienas kitą pažindami ima vertinti pozityviai. Užsiimdami tokia veikla vaikai diskutuoja tarpusavyje, mokosi išsakyti savo mintis, ginti savo nuomonę ir priimti kompromisą. Socialinis darbuotojas ar / ir pedagogas turėtų nepamiršti ir grįžtamojo ryšio, nes nuolatinis dialogas tarp pedagogo ir vaikų padeda geriau suprasti vieni kitus, dalytis išgyvenimais, suvokti savo poelgių motyvus ir padarinius. Jei socialinių įgūdžių ugdytojas yra pozityvus ir gerai bei teisingai elgiasi su vaiku, tai vaikas lengviau įsitraukia į socialinių įgūdžių ugdymo procesą ir sėkmingiau juos ugdosi.

Veiklos ir bendradarbiavimo įgūdžių ugdymas padeda asmenims kurti pozityvius santykius su aplinkiniais, sklandžiai dirbti grupėje, padidėja asmens pasitikėjimas savimi ir, esant probleminei situacijai, jis ima efektyviau veikti. Gudžinskienė ir kt. (2017) teigia, kad *savarankiškų gyvenimo įgūdžių ugdymas* yra vienas svarbiausių gyvenimo kokybės veiksnių, padedančių asmeniui integruotis į visuomenę ir sėkmingai susidoroti su kasdienėmis savarankiško gyvenimo problemomis. Sėkmingas vaikų ir kitų socialinių grupių asmenų savarankiškumas labai

priklauso nuo jų turimų savarankiško gyvenimo įgūdžių. Verta atkreipti dėmesį į tai, kad socialinių sunkumų patiriantiems asmenims ir asmenims, stokojantiems gyvenimo įgūdžių, asmeninių ir socialinių įgūdžių ugdymas padeda spręsti agresijos, atsiribojimo, nusivylimo ir kitas netinkamo vaikų elgesio problemas (Jančauskytė ir kt., 2013).

Vaikui pradėjus eiti į pirmą klasę labai svarbus mokėjimas sulaukti savo eilės. Šis įgūdis bus išugdytas tik pačiam asmeniui daug kartų kartojant veiksmą. Mokytis sulaukti savo eilės reikia laukiant. Būdamas tarp kitų vaikų pirmokas gauna mažiau suaugusiųjų pagalbos ir yra mažiau kontroliuojamas nei ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje ar namie. Todėl svarbu, kad pradėdamas lankyti mokyklą jis būtų įgijęs tam tikrų socialinių įgūdžių: suprastų taisyklių svarbą ir stengtųsi jų laikytis, mokėtų sulaukti savo eilės, nes ne į kiekvieną veiklą bus įtrauktas tada, kai to nori, o mokytojo skirtas užduotis turės atlikti nurodytu metu. Pradėjus lankyti mokyklą taip pat labai svarbus gebėjimas laikytis nurodymų ir instrukcijų, nes mokykloje vaikas ne visada gali būti išgirstas pirmas, o dažnai turi ir kantriai išklausyti ko iš jo prašoma, kaip jis turi elgtis būdamas grupėje ar pamokoje. Tik tokiu būdu grupėje gali būti užtikrinamas darnus ir sklandus darbas. Palaikant tarpusavio sąveiką, svarbūs ir savireguliacijos įgūdžiai, ne tik padedantys išlaikyti vidinę pusiausvyrą, bet ir suteikiantys galimybę pozityviai sąveikauti su kitais ir konstruktyviai spręsti kylančias problemas. Svarbiausiais savikontrolės įgūdžių komponentais laikytina: a) asmens gebėjimas valdyti savo jausmus; b) laikytis nustatytų normų ir taisyklių; c) nepasiduoti blogai kitų įtakai; d) pasipriešinti kitų socialiniam spaudimui (Bulotaitė ir Gudžinskienė, 2004). Atkreiptinas dėmesys į tai, kad minėtų įgūdžių trūkumas vėlesniame amžiuje gali būti viena iš asmens socialinės atskirties priežasčių.

Kiekvienam asmeniui svarbūs *veiklos ir bendradarbiavimo įgūdžiai.* Bendradarbiavimo įgūdžiai atspindi tarpusavio sąveiką, atsirandančią tarpusavio veikloje, siekiant bendrojo tikslo. Bendradarbiavimo įgūdžių pagrindu laikomi įgūdžiai

darbo grupėje: jie padeda asmeniui susikalbėti, dalytis savo patyrimu ir pasinaudoti kitų patyrimu siekiant bendrojo tikslo. Todėl dirbant grupėje svarbu pasitikėti kitais, leisti jiems pareikšti savo nuomonę, nenuvertinti jų gebėjimų, minčių, darbų. Taip pat svarbu teikti įvairius siūlymus, domėtis, kaip kitiems sekasi atlikti darbą, pasiūlyti savo pagalbą, o esant reikalui dalytis turimomis priemonėmis (Raudeliūnaitė ir Paigozina, 2009). Šiuos įgūdžius asmuo gali įgyti tik aktyviai įsitraukdamas į veiklą.

Socialinių įgūdžių trūkumo galimos priežastys ir socialinio darbuotojo pagalba stokojant socialinių įgūdžių. Socialinių įgūdžių trūkumas pasireiškia įvairioms amžiaus grupėms. Vaikų socialinių įgūdžių stokos priežastys gali ir dažnai būna šios:

a) *per mažas taisyklių, normų kiekis vaikystėje*. Tai reiškia, kad augdamas vaikas turi ugdyti atsakomybės jausmą ir nuoseklaus darbo įgūdžius. Pavyzdžiui, prieš miegą būtina išsivalyti dantis. Taip yra ugdoma atsakomybė už savo paties burnos higieną ir kuriamas nuoseklus darbas, dėl kurio, dėl tinkamos burnos higienos ateityje sumažės vizitų pas dantistą;
b) *skyrybos šeimoje*. Kai vaiko tėvai skiriasi, norėdami įtikti vaikui jie dažnai pradeda nuolaidžiauti. Kai vaikui yra nuolaidžiaujama, paminamas socialinių įgūdžių ugdymo procesas. Taip dažnai vaikai negreitai tampa savarankiškais, nes tėvai, rodydami perdėtą dėmesį dėl iširusios šeimos, piktnaudžiauja nusileisdami savo vaikui;
c) *tik vaiko teisių paisymas*. Dažnai pamirštama, kad vaikas turi ne tik teises, bet ir pareigas. Pavyzdžių galima rasti daug: pagalba tvarkantis namus, mokymasis ir t. t. Tėvai dažnai užmiršta šiuos dalykus, o vaikas retai kada pats savo noru imasi šios veiklos. Taip užmirštama apie socialinius įgūdžius ir vaikai dažnai užauga nemokėdami pasikloti lovos ar išsikepti kiaušinienės (Gudžinskienė, 2013).

Dažniausios suaugusių asmenų socialinių įgūdžių stokos priežastys yra šios:

d) *piktnaudžiavimas alkoholiu arba narkotinėmis medžiagomis*;
e) *dėmesio deficito hiperaktyvumo sutrikimas* (ADHD);

f) *depresija ir bendras nerimas*.

Socialinis darbuotojas – tai specialistas, kuris savo darbe orientuojasi į kliento gebėjimų stiprinimą. Pagrindinis darbo tikslas – atkurti (jei yra nutrūkę) kliento ryšius su aplinka, padėti jam įsijungti į visuomenę, skatinti žmogų, stiprinti jo motyvaciją siekti kiek galima geresnės socialinės veiklos. Vaikams taip pat kaip suaugusiems socialinio darbuotojo pagalbos gali prireikti tada, kai stokojama socialinių įgūdžių. Socialinis darbuotojas tampa pagalbininku jų mokantis. Gerai žinomos situacijos ir socialinės asmenų grupės, kurioms prireikia socialinio darbuotojo pagalbos, ugdantis socialinius įgūdžius, yra:

a) *vaikai, gyvenantys be tėvų – vaikų globos namuose*. Vaikai, neturintys tėvų, augantys be šeimos, praleidžia tą gyvenimo tarpsnį, kuriame yra mokomasi socialinių įgūdžių matant tėvų pavyzdį. Pirmasis tarpsnis, kai vaikai pradeda ugdyti socialinius įgūdžius, yra vaikystė – dalyvavimas šeimos komunikacijos procese (Raudeliūnaitė ir Gudžinskienė, 2022);
b) *motinos, kurios gyvena Motinos ir vaiko namuose*. Motinos, gyvenančios Motinos ir vaiko namuose, dažniausiai neturi giminaičių ar kitų šeimos narių, kurie galėtų padėti mokytis ir ugdyti socialinius įgūdžius. Moteris nebėra viena, ji turi vaiką, kuris reikalauja išskirtinių socialinių įgūdžių, padedančių pasirūpinti vaiku ir jo gerove. Todėl tokiuose namuose su šiomis moterimis dirba socialiniai darbuotojai, kurie gali suteikti visapusišką paramą ugdant socialinius įgūdžius;
c) *vieniši tėvai*. Vieniši tėvai, neturintys antrosios pusės, rūpindamiesi vienu ar keletu vaikų dažnai stokoja socialinių įgūdžių. Šeimos, kurioje yra du tėvai, kasdienybė rūpinantis vaikų gerove yra kur kas paprastesnė, nes pareigos dalijamos dviem asmenims. Kai lieka tik vienas iš tėvų, socialinių įgūdžių stoka padidėja, nes jam atitenka kito iš tėvų pareigų dalis. Tokiu atveju, siekiant sustiprinti ir ugdyti naujus socialinius įgūdžius, reikalinga socialinio darbuotojo arba tam tikrų institucijų pagalba;
d) *pagyvenę žmonės*. Pagyvenę žmonės sendami netenka dalies socialinių įgūdžių ir dažnai nebegali gyventi be kitų pagalbos. Socialinis darbuotojas gali pasirūpinti ir padėti pagyvenusiems žmonėms gyventi visavertį, orų

gyvenimą. Su socialinio darbuotojo pagalba pagyvenę žmonės gali gyventi bendruomeniniuose namuose, kuriuose jie gali padėti vieni kitiems gyvendami mažose grupelėse ir taip sudarydami mažą šeimą. Tokiu būdu, pagelbėdami vieni kitiems, pagyvenę žmonės ugdo naujus, įtvirtina esamus socialinius įgūdžius ir mokosi savarankiškai gyventi mažose šeimose;

e) *žmonės, turintys tam tikrą negalią*. Žmonės, turintys negalią, dažnai negali visapusiškai pasirūpinti savimi. Tokiems žmonėms, kurių gyvenimą labai stipriai riboja jų negalia, pagalba reikalinga visą parą – jų socialinių įgūdžių ugdymas yra ribotas dėl tam tikro negalavimo. Socialinis darbuotojas, teikiantis socialinę pagalba žmonėms su negalia, gali padėti atkurti socialinius įgūdžius ir juos ugdyti pasitelkdamas kitų įstaigų pagalbą (LR socialinės apsaugos ir darbo ministerija, 2023).

Siekiant palengvinti vaikų, turinčių specialiųjų poreikių, bendravimą, buvo sukurta ugdomoji priemonė paveikslėlių rinkinys „Bendraukime paveikslėliais“ (Jurevičienė ir Jokubaitienė, 2016). Tai naujų galimybių teikianti ugdymo priemonė pedagogams ir tėvams, auginantiems ir ugdantiems autizmo spektro sutrikimų, kalbos suvokimo ir kitų raidos sutrikimų turinčius vaikus. Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centro specialistai palankiai įvertino šią ugdymo priemonę ir įtraukė ją į specialiųjų mokymo priemonių katalogą. Komunikacinis paveikslėlių rinkinys suteikia galimybę vaikams ir kitiems asmenims, turintiems kalbos ir komunikavimo sunkumų, sėkmingai dalyvauti socialiniame gyvenime, prisitaikyti prie skirtingų socialinių sąlygų ir reikalavimų (šeimoje, ugdymo įstaigoje, kitoje socialinėje aplinkoje), efektyviai ir konstruktyviai spręsti iškilusius sunkumus. Šiuo rinkiniu gali naudotis įvairios visuomenės grupės: ikimokyklinio, priešmokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikai, specialiųjų ugdymosi poreikių turintys vaikai, taip pat tėvai, specialieji pedagogai, logopedai, socialiniai pedagogai. Kadangi vaikai dažniau domisi tuo, ką gali pačiupinėti, negu tuo, ką gali išgirsti, tai yra vienas iš efektyvesnių būdų pagerinti vaiko kalbinius sugebėjimus.

Bendravimas yra verbalinis ir neverbalinis, taigi socialinio darbuotojo ir vaiko,

turinčio bendravimo sunkumų, pvz., turinčio Aspergerio sindromą, bendravimas dažnai vyksta gestais. Gestai savo topografija panašūs į vokalinę kalbą, padeda lavinti kalbos suvokimą ir plėsti žodyną. Gestai ypač tinkami, kai vaiko burnos motorika silpna, tačiau vaikas geba atkartoti judesius, o jo rankų motorika pakankamai gerai išlavėjusi.

Gestų nauda:

a) ankstyvas gestų naudojimas ne tik skatina žodyno augimą, bet ir padeda plėsti žodyną ir kalbos suvokimą;
b) mokantis gestų itin daug reikšmės turi gesto žodinis įgarsinimas, jis padeda efektyviai kontroliuoti klausytojo elgesį;
c) gestų naudojimas sėkmingas ir pritaikomas tik tada, kai vaikas turi imitacinius įgūdžius. Informaciją, kaip rodyti gestą, galima rasti svetainėje internete: https://www.spreadthesign.com.

Tai yra svetainė, į kurią įkeliami gestai įvairiomis skirtingomis kalbomis. Paieškos laukelyje reikia įvesti reikalingą gestą ir gaunama vizuali pateiktis. Esant poreikiui gestą galima modifikuoti tam, kad vaikui būtų lengviau jį demonstruoti. Gestų formavimas ir etapų išskyrimas yra individualus, todėl parenkamas pagal vaiko stipriąsias ir silpnąsias puses.

Pirmas etapas – formuojame gestą pasitelkdami nustatytą pagalbos lygį, pagalba suteikiama iš karto.

Antras etapas – formuojame gestą naudodami nustatytą pagalbos lygį, pagalba suteikiama po 5 sekundžių.

Trečias etapas – gestas jau išmoktas ir gali būti naudojamas su keliais skirtingais žmonėmis, skirtingose situacijose.

Taigi šie bendravimo būdai padeda vaikams būti suprastiems, lengviau orientuotis visuomenėje, integruotis, gyventi visavertį gyvenimą.

Bendradarbiavimo socialinis darbuotojas gali mokyti tokiais pat būdais kaip ir bendravimo, nes išvardyti metodai gali būti taikomi tiek grupiniuose užsiėmimuose, tiek individualiai. Metodai padės išmokti išreikšti savo jausmus, poreikius,

lūkesčius, mokys išspręsti konfliktines situacijas.

Savitikros klausimai

1. Kodėl svarbu ugdyti(s) socialinius įgūdžius?
2. Kokios yra tinkamos sąlygos socialiniams įgūdžiams formuotis? Pakomentuokite kiekvieną.
3. Ką turi padaryti socialinės srities profesionalas prieš pradėdamas ugdyti socialinius įgūdžius?
4. Kokios yra socialinių įgūdžių trūkumo galimos priežastys ir kokia galima socialinio darbuotojo pagalba stokojant socialinių įgūdžių?
5. Kokie yra socialinių įgūdžių ugdymo etapai? Pakomentuokite kiekvieną jų.
6. Kokie yra socialinių įgūdžių ugdymo programos įgyvendinimo etapai? Pakomentuokite kiekvieną jų.
7. Kurie socialinių įgūdžių ugdymo metodai Jums patiko labiausiai ir kodėl?
8. Kokios gali būti socialinių įgūdžių trūkumo priežastys ir kaip, esant x įgūdžių stokai, gali padėti socialinės srities profesionalas?

Literatūra

1. Barkauskaitė, M., Vasiliauskas, R., Gaigalienė, M., Indrašienė, V., Prakapas, R., Survutaitė, D., Rimkevičienė, V., ir Guoba, A. (2003). *Nesėkmingo mokymosi mąstai ir priežastys. Ataskaita*. LR ŠMM VPU. http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/NMMP_ataskaita.doc.
2. Behroz-Sarcheshmeh, S., Karimi, M., Mahmoudi, F., Shaghaghi, P., & Jalil-Abkenar, S. S. (2017). Effect of training of life skills on social skills of high school students with intellectual disabilities. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, *5*(3), 177–186.
3. Bulotaitė, L., ir Gudžinskienė, V. (2004). *Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa*. Vilnius: Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centras.

4. Cavioni, V., Grazzani, I., & Ornaghi, V. (2017). Social and emotional learning for children with learning disability: Implications for inclusion. *The International Journal of Emotional Education*, *9*(2), 100–109.
5. Davis, M. A. C., Spriggs, A., Rodgers, A., & Campbell, J. (2018). The effects of a peer-delivered social skills intervention for adults with comorbid Down syndrome and autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *48*(6), 1869–1885.
6. Gear, S., Bobzien, J., Judge, S., & Raver, S. A. (2011). Teaching social skills to enhance work performance in a child care setting. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, *46*(1), 40–51.
7. Gudžinskienė, V. (2000). *Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenseną*: *metodinė priemonė*. Vilnius: P. Kalibato indiv. įm. „Petro ofsetas".
8. Gudžinskienė, V. (2007). *Mokymas sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai*: *mokymo metodinė priemonė*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
9. Gudžinskienė, V. (2010). *Kompetencijų įgijimo prielaidos ir sveikatos bei kai kurių socialinių kompetencijų raiška.* Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
10. Gudžinskienė, V. (2013). *Jaunimo socialinės sąveikos ugdymas. Monografija*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
11. Gudžinskienė, V., & Burvytė, S. (2017). Experience of acquiring positive parenting skills in children daily care centres. In G.-B. von Carlsburg (ed.), *Denk- und Lernkulturen im wissenschaftlichen Diskurs = Cultures of Thinking and Learning in the Scientific Discourse* (pp. 571–582). Berlin, Germany: Peter Lang Verlag.
12. Gudžinskienė, V., Raudeliūnaitė, R., ir Uscila, R. (2017). Socialinių darbuotojų patirtys rengiant vaikus savarankiškam gyvenimui bendruomeniniuose vaikų globos namuose. *Pedagogika*, *125*(1), 158–174.
13. Gul, Y. E. (2020). Singapore Convention and Mediation at the Transnational Level. *Asian Journal on Mediation*, *2020*.
14. Jančauskytė, G., Širiakovienė, A., ir Plaušinaitienė, A. (2013). Vaikų iš socialinės rizikos šeimų socialinių įgūdžių plėtojimo galimybės dailine veikla vaikų dienos centruose. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, *39*(1), 76–81.

15. Jurevičienė, M., ir Jokubaitienė, T. (2016). Paveikslėlių rinkinys *Bendraukime paveikslėliais*. https://www.presvika.lt/bendraukime-paveiksleliais
16. Kouneiher, J., & Barbachoux, C. (2017). New pragmatic approach to learning from research practices to teaching methodologies. *International Journal of Education, Culture and Society*, *2*(6), 184–189.
17. LR socialinės apsaugos ir darbo ministerija. (2023). Žmonės su negalia bendruomenėje. https://socmin.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/socialine-integracija/zmones-su-negalia-bendruomeneje?lang=lt
18. Manger, T., Eikeland, O. J., & Asbjørnsen, A. (2003). Effects of training on pupils' social skills. *Research in Education*, *69*(1), 80–92.
19. Maria, D. K., & Nikolaos, P. (2017). Strengthening social skills in students with an intellectual disability in secondary education. *Sino-US English Teaching*, *14*(6), 345–359.
20. Raudeliūnaitė, R., ir Gudžinskienė, V. (2022). Vaikų savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymasis bendruomeniniuose vaikų globos namuose: vaikų patirčių analizė. *Pedagogika, 145*(01), 233–257.
21. Raudeliūnaitė, R., ir Paigozina, R. (2009). Vaikų, gyvenančių globos namuose ir pilnose šeimose, socialinių įgūdžių empirinis tyrimas. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, *25*(4), 169–176.
22. Simėnaitė, N., ir Leikus, N. (2014). Pradinių klasių mokinių socialinių įgūdžių formavimas bendrojo ugdymo mokykloje. Iš *Šiuolaikinio specialisto kompetencijos: teorijos ir praktikos dermė. VIII-osios tarptautinės mokslinės – praktinės konferencijos straipsnių rinkinys*. Kėdainiai.
23. Spanjaard, H., Krooi, H., ir Blažaitė, J. (2008). *Vaiko teisių apsauga bendruomenėje. Patarimai darbui su vaikais ir tėvais bei tarpžinybiniam bendradarbiavimui.* Bendruomenių kaitos centras.
24. Šniras, Š., ir Malinauskas, R. (2006). *Moksleivių socialinių įgūdžių ugdymas: studijų knyga*. Kaunas: LKKA.
25. Thompson, J. A. (2008). *Social skills training with typically developing adolescents: A measurement of skill acquisition*. USF Tampa Graduate Theses and Dissertations. https://digitalcommons.usf.edu/etd/532

26. Tobler, N. S., Roona, M. R., & Ochshorn, P. (2000). School-based adolescent prevention programs: 1998 meta-analysis. *Journal of Primary Prevention*, *20*, 275–336.
27. Vyšniauskytė-Rimkienė, J. (2007). Moksleivių socialinės kompetencijos ugdymo galimybės. *Pedagogika*, *86*, 99–104.
28. Vyšniauskytė-Rimkienė, J., ir Liobikienė, N. T. (2012). *Gebėjimai socialinio darbo praktikoje (tėvystės ir vaikų socialinių gebėjimų lavinimas): mokomoji knyga*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.

2.3 Socialų asmens elgesį lemiantys įgūdžiai

Savęs pažinimas ir teigiamas savęs vertinimas. Vienas iš įgūdžių, kurį svarbu išsiugdyti kiekvienam asmeniui, – savęs pažinimas ir teigiamas savęs vertinimas. *Savęs vertinimas* – tai individo savęs paties, savo galimybių, savybių ir vietos tarp kitų žmonių vertinimas. Savęs įvertinimas – tai žmogaus tikėjimas savo vidine verte ir sugebėjimais, savo kaip žmogaus vertės žinojimas. Tai palaiko mūsų pasitikėjimą savimi. Savęs vertinimas kuria teisingą santykį su savimi pačiu, padeda realiai suvokti savo gebėjimus ir galimybes, teigiamybes ir trūkumus, dorybes ir ydas. Nuomonė apie save gali būti tiek teigiama, tiek neigiama. Savęs vertinimas tiesiogiai susijęs su pasiekimais. Kuo asmuo jaučiasi daugiau pasiekęs, tuo jo savivertė yra pozityvesnė. Asmenys yra linkę vertinti savo pasiektus rezultatus ir stebėti, kaip juos vertina aplinkiniai. Savivertė yra viena iš asmenybės charakteristikų, lemiančių žmogaus pasirinkimus, motyvaciją ir elgesio ypatumus. Savivertės samprata yra plačiai nagrinėjama pasitelkiant metodus, kurie sukurti testų, klausimynų, skalių, eksperimentų ir kitomis formomis. Dažniausiai asmens savęs vertinimas atliekamas šiais metodais: Dembo-Rubinštein poliarinių profilių metodika, įvairių savybių rangavimo metodas, Stolino požiūrio į save klausimynas, Rosenberg savigarbos skalė, Hoppe pretenzijų lygio metodika ir kiti (Valickas, 1997). Lietuvoje dažniausiai naudojama ir plačiausiai pritaikoma Rosenberg savigarbos skalė. Ją sudaro 10 teiginių, tokių kaip „aš teigiamai žiūriu į save“, „kartais

galvoju, kad esu nieko vertas“ (Rosenberg, 1989, 2015). Skalė yra laisvai prieinama ir nedraudžiama naudoti, ji padeda nesunkiai nustatyti asmens pasitikėjimo savimi lygmenį. Savęs vertinimo samprata yra itin svarbi nūdienos fone, kai aplinka mus nuolat verčia konkuruoti su kitais ir be atvangos vertinti tiek save pačius, tiek mus supančius asmenis.

Asmenys, kurie save vertina labai gerai:

a) prisiima atsakomybę už savo veiklą;
b) noriai priima naujus iššūkius;
c) atpažįsta savo poreikius ir juos gina;
d) didžiuojasi savo asmeniniais pasiekimais;
e) nebijo išreikšti savo jausmų.

Asmenys, kurių savivertė yra žema:

a) yra lengvai manipuliuojami;
b) nenoriai reiškia savo jausmus ir jų neatpažįsta;
c) dėl savo nesėkmių yra linkę kaltinti aplinkinius;
d) vengia atsakomybės.

Savęs vertinimas yra tiesiogiai susijęs su sveikata. Žemesnė savivertė neretai tampa psichinių sveikatos problemų priežastimi ir net yra diagnostinis kriterijus keliems psichinės sveikatos klausimams spręsti.

Savęs vertinimas pradeda formuotis ankstyvojoje vaikystėje ir nors dalį savęs vertinimo mes paveldime gimdami, kitą dalį paveikia aplinkos faktoriai: šeima, jos sudėtis ir šeimos narių tarpusavio ryšiai, auklėjimas, mokykla, laisvalaikis, tikėjimas ir t. t. Samašonok 2005 m. tyrimas parodė, kad socialinius sunkumus patiriančių šeimų vaikų savivertė žemesnė. Tyrimo metu buvo stebima, kaip save vertina vaikai, gyvenantys globos namuose, ir vaikai iš pilnų šeimų. Abi grupės buvo vertinamos pagal gimtosios kalbos ir matematikos pažymių vidurkius, taip pat Rosenberg savęs vertinimo klausimyną. Rezultatai atskleidė, kad globos namų auklėtiniai rečiau save vertina teigiamai, mano esantys niekam tikę, niekam nereikalingi. Toks savęs nuvertinimas gali būti siejamas su nesaugumo

jausmu, meilės ir pripažinimo trūkumu. Tačiau tai neturi tapti vaikų, patyrusių sunkumus, gyvenimo nuosprendžiu. Savęs vertinimą galima treniruoti pasitelkiant pozityviąją psichologiją, taikant metodus, kurie padeda labiau pažinti save, savo savybes. Vienas tokių metodų yra pratimas „Veidrodis". Ant popieriaus lapo atspausdiname veidrodžio kontūrus ir kiekvieno asmens prašome šiame veidrodyje punktais surašyti tai, kas žmogui jame pačiame patinka. Jei norime stiprinti asmens pasitikėjimą savimi, paprašykime, kad kiekvienas parašytų ne mažiau nei 10 pozityvių teiginių apie save. Tokie paprasti ir daug pastangų nereikalaujantys užsiėmimai lavina savivertės sampratą ir leidžia labiau pažinti ir pamilti save.

Savęs pažinimas glaudžiai susijęs su savęs vertinimu. Įgūdis, kuris apibendrina žmogaus nuomonę apie save ir apie tai, kiek jis vertingas. Ši nuomonė gali būti pozityvi arba negatyvi. Vaikai, kurie save vertina prastai, baiminasi imtis naujos atsakomybės, bijo būti nesuprasti, jiems sunku integruotis visuomenėje ir jie dažnai bijo išreikšti savo jausmus.

Vienas iš svarbiausių įgūdžių, kuris turi būti ugdomas vaikams, tai – gebėjimas save pažinti ir vertinti, kitaip tariant, savivertės įgūdis. Šį įgūdį ugdantis socialinis darbuotojas turėtų padėti vaikui:

a) suvokti sudėtines klausymosi dalis ir išmokti įdėmiai klausytis;
b) suprasti, kad bėgant metams jausmų stiprumas keičiasi;
c) suprasti, kad veido išraiška (mimika) – tik vienas iš jausmų išraiškos būdų;
d) geriau suvokti savo jausmus ir emocijas;
e) suvokti save kaip unikalią asmenybę;
f) suvokti, kokios fizinės ir psichikos savybės daro mus išskirtiniais (Gudžinskienė, 2007).

Gebėjimas susikoncentruoti į užduotis. Gebėjimas susikoncentruoti į užduotis labai svarbus ir net tiesiogiai susijęs su saviverte. Vaikai, kurie nėra gerai įgudę koncentruoti dėmesį, mokymosi įstaigose susiduria su išsiblaškymo padariniais. Jie neišgirsta iki galo, kartais ne visai supranta, kaip turėtų atlikti vieną ar kitą užduotį. Iki galo nesupratę užduoties ir nesusikoncentravę į jos atlikimą,

tokie vaikai pridaro „žioplų“ klaidų ir pan. Tačiau svarbu žinoti tai, kad dėmesio koncentravimas, kaip ir kiti gebėjimai, gali būti lavinamas. Tiesa, pirmiausia svarbu suprasti tai, kad skirtingų amžiaus grupių vaikai vienu metu gali susidoroti su skirtingu kiekiu užduočių ir joms skirti ribotą koncentracijos laiką.

Gebėjimas susikoncentruoti labai svarbus. Jo trūkumas gali turėti rimtų padarinių asmens pasiekimams, savivertei ir bendravimui. Negebėjimui susikaupti esamoms užduotims spręsti įtakos turi vadinamieji „laiko vagys“, kai telefono skambutis, žinutė ar kažkokia detalė nukreipia dėmesį nuo užduoties.

Normalios raidos vaikas geba susikoncentruoti į užduotis, veiklą:

a) pusantrų metų vaikas gali susikoncentruoti veiklai, trunkančiai 2–3 min.;
b) 2–3 metų vaikas vidutiniškai – 5–8 min., taip pat atsiranda gebėjimas perkelti dėmesį, nuo vienos veiklos pereiti prie kitos;
c) 3–4 metų vaikas vidutiniškai – 10 min., taip pat atsiranda gebėjimas paskirstyti dėmesį ir, pavyzdžiui, klausytis jam sakomos informacijos žaidžiant;
d) 5–6 metų vaikas vidutiniškai – 10–15 min.;
e) 6–7 metų vaikas dėmesį jau geba išlaikyti apie 30 min.

Gebėjimui koncentruoti dėmesį įtakos turi ir fizinis aktyvumas, buvimas gryname ore, kokybiškas miegas. Taip pat reiktų atkreipti dėmesį į vaiko mitybą, prie ekranų praleidžiamą laiką. Nekontroliuojami šie veiksniai skatina dėmesio koncentravimo sutrikimus. Vaikų dėmesio koncentravimą galima lavinti žaidimo forma. Pavyzdžiui, pasivaikščiojimo metu sustoti ir kelias minutes stebint gatvę skaičiuoti pravažiuojančius pilkus automobilius.

Kaip ugdyti gebėjimą susikoncentruoti į esama užduotis?

1. Atsiriboti nuo varginančių ir dėmesį atimančių dirgiklių.
2. Pailsėti.
3. Pasidaryti reguliarias pertraukėles.
4. Skirti laiko atpalaiduojančiai veiklai.
5. Susiplanuoti mažus atliekamų užduočių žingsnelius.
6. Atlikti dėmesį lavinančius pratimus.

JAV mokslininkų komanda (Esterman ir kt., 2013), tirianti dėmesį ir mokymąsi, suaugusiems asmenims pataria nepersistengti. Jų 2013 m. atliktas neurovizualinis eksperimentas parodė, kad žmonėms daug lengviau susikaupti ties užduotimi ir ją atlikti tada, kai darbo metu daromos pertraukėlės. Tie darbuotojai, kurie užduotis atlikinėjo be pertraukų, pridarė daugiau klaidų. Taigi, atliekant darbą, norint išlaikyti koncentruotą dėmesį, patartina kas valandą atsitraukti nuo užduoties ir, pavyzdžiui, prasimankštinti.

Ne mažiau svarbu lavinti dėmesį. Vienas iš dėmesio lavinimo pratimų galėtų būti: prieš atlikdami svarbią veiklą, sukoncentruoti dėmesį į kokį nors statišką objektą (tašką, gėlę, indą ir t. t.). Žiūrėkite į šį objektą 1–2 minutes, nuolat sugrąžindami save tik prie jo, neleisdami kitoms mintims užvaldyti jūsų dėmesio. Taip pašalinės mintys pasitrauks ir jūs galėsite užsiimti reikiama veikla.

Gebėjimas išsikelti trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus. „Jei nori turėti laimingą gyvenimą, susiek jį su tikslais, o ne su žmonėmis ar daiktais“ – teigė Albertas Einšteinas. Tikslų išsikėlimas yra vienas geriausių būdų suprasti, ko iš tiesų norima iš gyvenimo, kokioje srityje žmogus nori save realizuoti, ko nori pasiekti. Gebėjimas išsikelti tikslą yra susijęs su dėmesio koncentracija, nes išsikėlus tikslą visą savo dėmesį ir jėgas nukreipiame į jo pasiekimą. Tinkamai išsikelti ir realūs tikslai gerina savivertę. Net dar nepasiekus jų, o tik stebint eigą ir matant savo paties progresą, pasitikėjimas savimi kyla ir skatina, motyvuoja nesustoti. Vaikai neretai „paskęsta“ savo svajose ir tai yra gerai, nes taip lavinama vaizduotė. Vaikui išaugus į paauglį svajonės keičiasi, pamažu darosi panašesnės į tikslus. Pagrindinis skirtumas tarp svajonės ir tikslo yra tas, kad tikslą galima apibrėžti, išmatuoti ir fiksuoti tam tikrame laiko tarpe. Tad paaugliai turėtų išsiugdyti kompetenciją, kaip svajones paversti pasiekiamais tikslais tam, kad visą gyvenimą galėtų sėkmingai veikti mėgstamose srityse. Tokio gebėjimo išugdymui paranku naudoti „SMART“ metodą.

Tikslai turi būti:

S – *Specific* – konkretūs. Kuo tikslas bus konkretesnis, tuo tiksliau galėsime suplanuoti žingsnelius jam pasiekti;

M – *Measurable* – pamatuojami. Svarbu apsibrėžti, kokie pasiekimai įrodys, kad daromas progresas;

A – *Attainable* – pasiekiami. Tikslas turi būti realistiškas ir pasiekiamas;

R – *Revelant* – aktualūs. Tikslas turi sutapti su asmeninėmis vertybėmis ir kitais ilgalaikiais tikslais;

T – *Time-bound* – tikslas turi būti apribotas konkretaus laiko.

Kai paauglys ar kitas suaugęs asmuo įpranta prie tokio tikslų išsikėlimo modelio, jis įgauna gebėjimą nuveikti realius darbus, kurie baigiasi sėkme.

Gebėjimas išsikelti trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus yra labai svarbus gebėjimas žmogaus gyvenime. Jis padeda planuoti ir valdyti savo laiką. Tikslo turėjimas didina motyvaciją to tikslo pasiekti. Norint išsikelti asmeninius tikslus, svarbu nusistatyti prioritetus. Nusistačius prioritetus, svarbu sudaryti savo tikslų vykdymo planą. Jeigu tikslas yra trumpalaikis, planą susidarysite greičiau, jeigu ilgalaikis – plano sudarymas užtruks ilgiau. Gyvenime yra svarbu turėti tikslus ir jų siekti.

Gebėjimas kurti pozityvią motyvaciją, nusiteikti. Motyvacija – procesas, skatinantis elgtis taip, kad būtų pasiekta svarbių žmogui tikslų arba kad būtų patenkinti jo poreikiai ir motyvai. Pozityvus nusiteikimas, siekiant savo tikslo, yra vienas iš lemiamų sėkmės faktorių. Pozityvi motyvacija padeda nusiraminti, leidžia efektyviau galvoti, atviriau priimti iškilusius iššūkius. Tokiam nusiteikimui pasiekti svarbi aplinka ir joje tvyranti atmosfera. Motyvacija atsiranda tada, kai sužadinamas entuziazmas. Šį gebėjimą svarbu lavinti nuo pat mažens, tačiau pozityvios motyvacijos mokymas reikalauja tam tikrų žinių. Neretai mokytojai vaikų ugdymui ir motyvacijai kelti pasitelkia atlygio už atliktą užduotį metodą. Tačiau atlygis už atliktą darbą gali ir demotyvuoti vaikus, jeigu jiems tikslo pasiekti

nepavyksta. Baranek (1996) atliktas tyrimas atskleidė, kad pozityvią motyvaciją daug labiau skatina leidimas vaikams patiems kontroliuoti savo mokymosi eigą. Didesnės autonomijos suteikimas ir galimybė patiems bendradarbiauti proceso metu yra raktas į sėkmę. Mokytojai turėtų stengtis užtikrinti pagarbią mokymosi aplinką, orientuotą į tikslų siekimą ir bendradarbiavimą. Vaikai turi save suvokti kaip sprendimus priimančius asmenis. Taip sužadinant jų vidinę motyvaciją iš tiesų mokoma, kaip pasiekti, kad būtų atliktos vertybes ir ilgalaikius tikslus atitinkančios užduotys. Tarptautinės vadybos konsultacijos įmonės „McKinsey" atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad pozityviai motyvuojami ir vidinę motyvaciją sužadinę darbuotojai yra net 46 % labiau patenkinti savo darbo vieta, o 32 % – labiau atsidavę savo darbo vietai ir nelinkę jos keisti, nei kolegos, kurie nesijautė motyvuoti. Taigi, pozityvios motyvacijos gebėjimas yra išties reikšmingas žmonių gyvenimo faktorius, nulemiantis darbo našumą ir gerą asmens savijautą. Ypač svarbu pozityviai motyvuoti socialinius sunkumus patiriančius asmenis, nes per pozityvią motyvaciją galima pasiekti, kad jie patys pradėtų sau keltis SMART tikslus ir jų siekti. Svarbiausias dalykas norint gebėti kurti pozityvią motyvaciją – pozityvus mąstymas. Nuo šio mąstymo priklauso labai daug. Išsiugdžius pozityvaus mąstymo gebėjimą, kur kas lengviau pasiekti pasitenkinimą ir vidinę sėkmę. Išsiugdžius pozityvų mąstymą atsiras ir gebėjimas kurti motyvaciją ir pozityviai nusiteikti. Pozityviai mąstantys žmonės dažnai mato gyvenimą šviesesnį ir tai juos motyvuoja veiklai. Pozityviai mąstyti padeda minčių valdymas, meditacijos praktikavimas, savęs motyvavimas, maloni atmosfera ir įdomūs užsiėmimai. Negatyvias mintis skatina neigiamas mąstymas, įtampa ir panika, nejauki aplinka, veiklos trūkumas ir demotyvacija.

Gebėjimas remtis viltimi ir optimizmu. *Viltis* – individo išsiugdyta teigiamo rezultato nuostata, susijusi su tam tikru įvykiu ar aplinkybėmis. *Optimizmas* – polinkis įžvelgti teigiamas gyvenimo puses, pozityviai vertinti realybę. Viltis ir optimizmas yra susiję su teigiamų įvykių ir mums palankios baigties laukimu.

Be vilties ir optimizmo žmonija būtų neišgyvenusi. Verta prisiminti poeto ir rašytojo Balio Sruogos memuarinę knygą „Dievų miškas“. 1943 m. autorius buvo išsiųstas į Štuthofo koncentracijos stovyklą. Išgyvenęs tremtį ir grįžęs į tėvynę Balys Sruoga vos per kelis mėnesius parašė šią kupiną sarkazmo, juodojo humoro ir ironijos knygą. Kūrinyje atsispindi optimizmas ir viltis. Literatūrologo Algio Kalėdos teigimu, viltis ir optimizmas, pasireiškęs humoro forma, buvo vienintelis būdas, leidęs bent kiek atsitverti nuo šaltai apgalvotos, racionalizuotos žmonių naikinimo sistemos. Tačiau net nekalbant apie tokius drastiškus istorijos vingius, vilties ir optimizmo žmonėms reikia ir įprastinio gyvenimo fone. 2018 m. Kuodytė ir kt. (2018) atliko tyrimą, kurio metu paaiškėjo, kad lankstus darbo laikas ir didesnė autonomija darbo vietoje prognozuoja darbuotojų saviveiksmingumą, viltį, atsparumą ir optimizmą.

Repper ir Perkins (2003) teigimu, viltis negali egzistuoti vakuume. Tarpusavio santykiai yra esminiai ir svarbiausi norint ją įkvėpti kitiems ir palaikyti savyje. Taigi, norint lavinti vilties ir optimizmo gebėjimus, visų pirma reikėtų palaikyti santykius su aplinkiniais. Bendrumas su kitais padeda išlaikyti pojūtį, kad nesi vienišas, padeda suprasti kitus ir leidžia jaustis priimtam ir suprastam. Dar vienas svarbus aspektas yra jau minėtas tikslų išsikėlimas. Siekiant racionalių, apgalvotų ir įmanomų tikslų, matant savo rezultatus, kyla optimizmas ir didėja viltis, kad rezultatas bus teigiamas. Viltis būtina norint mėgautis gyvenimu, išlaikyti tiek psichologinę, tiek fizinę sveikatą. Be vilties ir optimizmo žmonės vargu ar būtų išgyvenę sunkiuosius istorijos periodus. Išsiugdžius savyje optimizmą ir turint vilties, gyvenimas išties tampa lengvesnis ir šviesesnis. Optimizmas suteikia daugiau pasitikėjimo savimi, savo jėgomis ir supančia aplinka. Optimistams lengviau kurti santykį su savimi, jie kuria kitokį požiūrį į gyvenimą, turi daugiau pasitenkinimo, yra iniciatyvesni, pasiekia geresnių rezultatų.

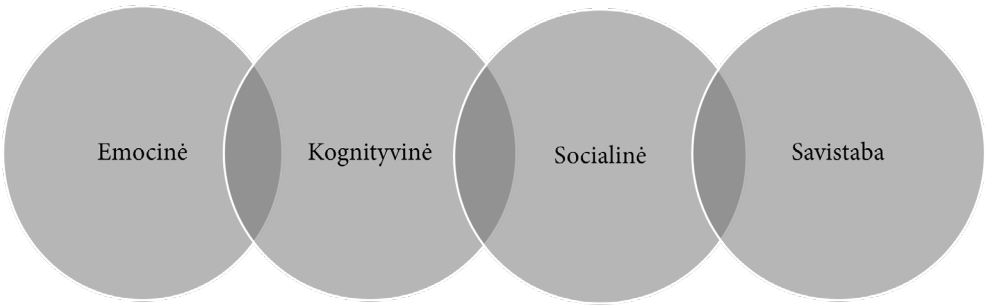
Gebėjimas siekti optimalaus atlikimo lygio. Norint pasiekti geriausią atlikimo lygį, labai svarbu mokėti planuoti ir valdyti savo laiką. Jeigu užduotis atliksite

ne laiku, didelė tikimybė, kad optimalaus lygio nepasieksite. Siekiant optimalaus atlikimo lygio svarbu susidaryti planą ir jo laikytis. Kuo detaliau susiplanuosite, ką, kada ir kaip turite atlikti, tuo, tikėtina, pasieksite geresnį užduoties atlikimo lygį. Siekiant optimalaus lygio, svarbu mąstyti pozityviai, tikėti savimi ir atliekant užduotį nepasiduoti susidūrus su sunkumais (Ruini ir Fava, 2012). Siekiant atlikti užduotis per tinkamiausią laiką svarbu efektyviai planuoti savo darbo laiką ne tik todėl, kad darbai būtų atlikti, bet ir todėl, kad jie būtų atlikti laiku. Be to, kad išvengtume įtampos, streso, nuovargio ar net perdegimo sindromo, svarbu suplanuoti atokvėpį. Veikos monotoniškumas gali būti perdegimo sindromo prielaida. Tyrimai rodo, kad daugiau nei trečdalis socialinių darbuotojų, dirbančių vaikų globos namuose, neskiria laiko monotoniškumui įveikti, maloniai bendrauti su kolegomis. Arti trečdalio tiriamųjų nurodė, kad jie neskiria laiko pertraukėlėms ir poilsiui darbe, ketvirtadalis susiduria su problemomis nustatydami darbo užduočių įvykdymo terminus. Beveik ketvirtadalis neskiria laiko ilgalaikėms ir trumpalaikėms užduotims atlikti ir prioritetams nustatyti, penktadalis – sudėtingoms ir paprastoms užduotims, o dešimtadalis – trumpalaikiams ir ilgalaikiams tikslams nusistatyti (Gudžinskienė, 2012).

Gebėjimas prašyti pagalbos ir ją priimti. Mažiems vaikams paprastai nėra sudėtinga prašyti pagalbos, tačiau tyrimai rodo, kad paaugliams, kai nemažai daliai iškyla pagalbos poreikis, neretai prašyti pagalbos yra sunku. Kodėl? Paauglių globos ir priežiūros procesas turi savų ypatumų, o pati paauglystė, kaip atskiras raidos tarpsnis, turi išskirtinių bruožų, į kuriuos reikia atsižvelgti. Prieš pradedant dirbti su paaugliu reikia išsiaiškinti jo požiūrį į siūlomą pagalbą. Dauguma paauglių atsargiai vertina mėginimą jiems padėti. Net tie paaugliai, kurie sąmoningai siekia pagalbos, giliai savyje tai vertina kaip gėdingą savo silpnumą, baiminasi kritikos, kontrolės ir priklausomybės jausmo. Tą liudija dažni paauglių atsakymai: „Viskas gerai“, „Pats galiu susitvarkyti“ ir pan. Mokslininkų atlikti tyrimai, skirti patyčių mastui mokykloje ir nuostatoms prašyti pagalbos įvertinti,

parodė statistiškai reikšmingą teigiamą ryšį tarp mokinių nuostatų prašyti pagalbos ir elektroninių patyčių patyrimo dažnio. Atlikto tyrimo duomenimis, mokiniai, kurie turi labiau išreikštą neigiamą nuostatą dėl pagalbos prašymo, dažniau patiria elektronines patyčias. Vaikų asmenybiniams pokyčiams itin svarbus savivertės stiprinimas, kuris užtikrina savarankiškumo, atvirumo, pasitikėjimo, atsakomybės ir atsakingumo didėjimą. Pastaruoju metu santykiuose su aplinkiniais atskleistas ugdytinio santykių su bendraamžiais, šeimos nariais ir mokytojais stiprėjimas. Darytina prielaida, kad šiems pokyčiams atsirasti reikšmingos įtakos turėjo vaikų, tėvų, mokytojų ir kitų suinteresuotų pagalbos institucijų bendrų veiksmų koordinavimas, pagalbos vaikui individualizavimas ir atsakingo už konkretaus atvejo vadybą asmens numatymas. Taigi, koordinuoti veiksmai tiek atvejo vadybos procese, kai pagalbos teikimo procese dalyvauja tik vienos institucijos specialistai, tiek tada, kai koordinuojamas atvejis telkia kelių pagalbą teikiančių institucijų darbuotojų veiklą, lemia pozityvius pokyčius teikiant pagalbą.

Vaiko įvertinimui taikomi įvairūs būdai ir metodai, tačiau gausiausią metodų grupę sudaro empiriniai tyrimo metodai (Kvieskienė ir Indrašienė, 2008): stebėjimas ir savistaba, pokalbis, veiklos procesų ir rezultatų analizė, gyvenimo istorija, įvairūs testai ir anketos. Pagrindinės funkcionavimo sritys, kurias svarbu pažinti socialinės srities profesionalui, yra šios (žr. 2.3.1 pav.):



2.3.1 pav. *Pagrindinės asmens funkcionavimo sritys, svarbios socialinės srities profesionalui (sudaryta autorės pagal Kvieskienė ir Indrašienė, 2008)*

a) *emocinė* (emocijų raiškos būdai, nuotaikos ir jų kaita, gebėjimas valdyti afektus, atsparumas stresui, frustracijos tolerancija);
b) *kognityvinė* (kalbos išsivystymas, gebėjimas sutelkti ir išlaikyti dėmesį, intelektinės galimybės, mokymosi pasiekimai ir sunkumai);
c) *socialinė* (adaptacijos ypatumai, bendravimo ir socialiniai įgūdžiai, santykių su bendraamžiais ir globos namų darbuotojais, mokytojais pobūdis);
d) *savistaba* (kiek vaikas sugeba galvoti apie savo ir kitų jausmus, norus, elgesio priežastis, numatyti ir suprasti savo ir kitų veiksmus).

Pokalbio metu apie galimą pagalbos suteikimą reikėtų vengti klausimų, kurie gali sukelti vaiko priešiškumą, skatintų gintis. Jei vaikas pokalbio pradžioje ima viską neigti, gali susiformuoti bendra neigiama pozicija specialisto atžvilgiu, o tai toliau skatina neigiamus atsakymus. Būtina nuolat stebėti vaiko emocines reakcijas. Pastebėjus, kad vaikas sudirgęs ar išsigandęs, reikėtų reaguoti į tai reaguoti. Padidėjusį nerimą ar įtampą galima sumažinti nukreipiant vaiko dėmesį į neutralias temas. Pokalbio metu reikėtų kaitalioti pokalbio pobūdį nuo faktinės informacijos rinkimo pereinant prie emocinio turinio ir atvirkščiai. Stebėdami vaiko emocines reakcijas turite galimybę įžvelgti vaiko pažeidžiamumo ir galimų intervencijų sritis. Bendravimą su vaiku palengvina empatija, autentiškumas ir vaiko vertybių priėmimas. Specialisto gebėjimas įsijausti į vaiko pasaulį, pagyventi jo emocijomis, supratimas, pagarba ir noras padėti yra svarbūs bendradarbiaujančio ryšio kūrimo ir palaikymo veiksniai. Ilgainiui, pasitelkus kantrybę, galima pasiekti, kad vaikas, susidūręs su sunkumais, prašys pagalbos ir mielai ją priims. Tačiau pagalbos prašys tik tuo atveju, jei pasitikės suaugusiuoju.

Gebėjimas tinkamais būdais reikšti emocijas ir gebėjimas adekvačiai elgtis susijaudinus. Emocijų suvokimas ir valdymas – ilgas ir nuoseklus darbas, todėl socialinius įgūdžius ugdantys specialistai, pasitelkę įvairią veiklą, turi jį vykdyti kiekvieną dieną. Dažniausiai pasitelkiami žaidimai ir įvairios kūrybinės užduotys, projektinė veikla. Ugdytinių emocinei raidai svarbus šeimos emocinis klimatas, geri tėvų tarpusavio santykiai, tėvų ir vaikų emocinis ryšys. Todėl ikimokyklinio

ugdymo įstaigose turėtų vykti aktyvus tėvų ir pedagogų bendradarbiavimas. Vaikai, stebėdami tėvų elgesį (balso toną, tembrą, reakcijas, veido mimikas), emocijų raiškos pradeda mokytis dar kūdikystėje. Todėl labai svarbu, kad tėvai rodytų teigiamą emocijų raiškos pavyzdį, gebėtų įvardyti savo emocijas garsiai ir paaiškinti vienokią ar kitokią savo reakciją. Užuot šaukus, galima pasakyti, kad esate pikti ar susierzinę ir nurodyti to priežastį, o kai jaučiatės pakylėtai, galima vaikui pasakyti, kad esate džiaugsmingi ir taip pat nurodyti kodėl.

Kodėl svarbu mokyti asmenis reikšti emocijas? Tyrimai rodo, kad nusikalstamumo kintamumas paauglystėje yra nekontroliuojamų emocijų pasekmė. Mažiau savikontrolės turintiems paaugliams gali sutrikti raida, nes jie blogiau sugeba slopinti netinkamus norus, emocijas ir veiksmus. Dėl šių trūkumų gali atsirasti didesnis polinkis nusikalsti. Daugybės tyrimų rezultatai rodo, kad nepakankama savikontrolė paauglystėje skatina nusikalstamumą.

Vakarų Europoje pedagogai kartu su psichologais, sociologais, rašytojais jau septintajame XX a. dešimtmetyje padėjo sutrikusio elgesio vaikams suvokti save, gyvenimo situacijas, mokė jas vertinti, nebijoti spręsti problemų teatro priemonėmis. Vokietijoje teatras „Grips“, „Teater gar Jugen“, Prancūzijoje – „Teatro de Sole“ ir kt. rekomendavo vaikų problemas spręsti remiantis teatriniu ugdymu (GRIPS, n.d.). Taigi mokinių savireguliacijos ugdymo klausimas tampa vis reikšmingesnis.

Klasifikuodami emocines būsenas, dėl emocijų gausos psichologai susiduria su problema, pagal kokius kriterijus jas derėtų skirstyti. Kai kurie autoriai mano, kad klasifikuoti emocijų iš viso neįmanoma, nes žmogus kiekvieną kartą atsiduria vis kitokioje situacijoje ir negali patirti lygiai tokio paties išgyvenimo.

Plačiausiai paplitęs skirstymas į teigiamas, neigiamas ir neutralias emocijas:

1. *Teigiamos* (malonios): džiaugsmas, energingumas, euforija, simpatija, aktyvumas, pasitenkinimas, palaima, susižavėjimas, žingeidumas, malonumas, ramybė, humaniškumas, meilė, laimė, žvalumas, triumfas, pergalė, aistra.
2. *Neigiamo*s (nemalonios): gailestis, baimė, gėda, bejėgiškumas, skausmas, pyktis, melancholija, pasyvumas, panieka, irzlumas, liūdesys, beviltiškumas,

jaudinimasis, sielvartas, širdgėla, pasibjaurėjimas, kaltė, depresija, skriauda, nepasitenkinimas, impulsyvumas, įniršis, nerimas, apatija, pavydas.

3. *Neutralios*: susidomėjimas, interesas, abejingumas (Antinienė ir kt., 2000).

Tai – pagrindinės emocijos, kuriomis turėtume išmokti vadovautis, o ne būti jų valdomi. Dėl klaidingos nuomonės neva emocijas gerai valdo tas, kuris geba nuo jų atsiriboti, žmonės paprastai yra linkę slopinti emocijas. Jos slopinamos tol, kol neišsiveržia pačiu netinkamiausiu metu. Tada kyla įvairių konfliktų, atsiranda pyktis, susierzinimas... Emocijos tampa stipresnės už žmogų ir sukelia problemų.

Nėra „gerų" ar „blogų emocijų", būna tik tinkamas arba netinkamas elgesys užplūdus emocijoms. Net vadinamosios neigiamos emocijos gali pastūmėti teigiamiems pokyčiams. Žmonės supyksta ir imasi veiksmų. Pvz., kažkas pradeda lankyti sporto klubą, kažkas pradeda mokytis, nes nori gauti išsilavinimą tam, kad galiausiai rastų prestižinį, gerai apmokamą darbą arba sukurtų mokslo šedevrą.

Kaip elgtis, kad emocijos būtų tarsi padedantis draugas, o ne kenkiantis priešas? Nustoti jas slopinti ir išmokti valdyti. Emocijų valdymas – laiko ir pastangų reikalaujantis darbas. Pirmiausia reikėtų išmokti jas įsivardyti, atpažinti, pajausti ir nustoti slopinti. Vėliau galima mokytis jų valdymo technikų. 10 patarimų, kaip valdyti emocijas:

1. Išmokti įsivardyti emocijas.
2. Susidaryti emocijų žodyną.
3. Neieškoti emocijų priežasčių.
4. Atlikti kalibracijos pratimą (pabandyti pajausti visas emocijas, suminėtas sąraše, ir įsivertinti, kaip pavyko pajausti, užmegzti kontaktą su emocija).
5. Atlikti tikslingą fizinį judesį.
6. Pajausti, kurioje kūno vietoje rezonuoja įvardyta emocija.
7. Pakalbėti apie emociją.
8. Sukelti reikiamą emociją.
9. Atsiminti keletą „greitosios pagalbos" emocijoms technikų: gilus kvėpavimas, skaičiavimas iki 10 ir kt.

10. Skirti laiko ir pastangų emocijoms suvaldyti.

Pats paprasčiausias būdas išlieti emocijas – tai išsakyti tą, ką jaučiame tiesiog čia ir dabar. Galima balsu pasakyti: „Aš susierzinau, jaučiu pyktį, nuoskaudą...". Labai svarbu šeimoje mokyti vaikus išsakyti juos apėmusias emocijas. Atkreiptinas dėmesys į tai, kad ilgą laiką buvo populiarus būdas, patariantis susitaikyti, nutilti, paslėpti emocijas į tolimą sąmonės kertelę. Tačiau užgniaužiant emocijas gali būti sulaukiama ne visada malonaus rezultato: depresijos ir kitų nekonstruktyvių gyvenimiškų scenarijų. Žmogaus psichikoje niekas nepraeina be pasekmių – dauguma naujų psichologinių teorijų ir praktikų priėjo prie nuomonės, kad emocijas būtina transformuoti, keisti.

Vaikų emocinio intelekto ugdymas turėtų būti smagus, todėl psichologai dažnai rekomenduoja įtraukti žaidimo formą. Pradžiai galite tiesiog rodyti korteles su skirtingomis emocijomis ir jas paaiškinti, pabandyti atkartoti emocijas ir suvaidinti skirtingas situacijas, kada ir kaip jaučiasi žmogus. Jei žiūrite kokį nors filmą šeimai, galima išjungti garsą ir pabandyti su vaikais spėlioti, kaip rodomoje scenoje jaučiasi aktoriai. Tokia veikla lavina gebėjimą atpažinti emocijas pagal veido išraišką, kūno kalbą. Penkios emocinio intelekto lavinimo taisyklės:

1) *Leiskite vaikui išgyventi visas emocijas, net ir pyktį, liūdesį, nerimą*. Neskatinkite jo pralinksmėti, jeigu jis liūdnas ir neribokite, kai jis kažkuo stipriai džiaugiasi. Palaikykite vaiką ir leiskite jam išbūti šiose emocijose.
2) *Mokykite vaiką įvardyti savo emocijas ir skatinkite kalbėti apie jausmus rodydami pavyzdį ir tai darydami patys*.
3) *Padėkite vaikui išmokti atpažinti, suprasti kito žmogaus jausmus ir į juos tinkamai reaguoti*. Skatinkite jį įsijausti į kito žmogaus emocijas: „Kaip jaustumeisi, jei būtum jo / jos vietoje?"
4) *Mokykite vaiką nusiraminti*. Kartu paieškokite geriausių būdų, technikų, kurios leidžia kontroliuoti pyktį, agresiją, liūdesį.
5) *Suraskite, kas vaikui pakelia motyvaciją ir taip skatinkite, girkite jį už tinkamai atpažintas emocijas ar pastangas tai padaryti*.

Nerimo, pykčio, depresinių būsenų įvardijimas ir įveikimas. Emocijų valdymas paprastai apibūdinamas kaip gebėjimas keisti emocinį reagavimą įvairiose provokuojančiose situacijose. Kasdienybėje emocijų valdymas dažnai pasitelkiamas norint sumažinti emocinį susijaudinimą, ypač patyrus negatyvių emocijų, tokių kaip pyktis, frustracija ir kt. Sėkmingas emocijų identifikavimas siejamas su didesniu optimizmu ir pasitenkinimu gyvenimu, taip pat mažesniu pesimizmu ir suvokiamu stresu.

Pyktis – emocija, kylanti, kai trukdoma patenkinti svarbų poreikį ar norą. Pyktį gali sukelti įvairūs išgyvenimai, tokie kaip grėsmė, konfliktas, pažeminimas ir kt. Pyktis yra aktyvi emocija. *Psichologai skiria tris pykčio rūšis:*

a) pyktis, kylantis iš savigynos poreikio,
b) pyktis – reakcija į kitų neteisingą elgesį;
c) susierzinimas, grubumas, niūrumas, kuris labiau siejamas su asmens charakteriu nei suvokimais.

Pyktis – bene sunkiausiai išgyvenama emocija šeimoms, auginančioms vaikus. Svarbu pabrėžti, kad pyktis ne tik sukelia daug sunkumų ir nesusipratimų, bet ir labai kenkia pačiam vaikui. Nevaldomas pyktis trukdo vaikui bendrauti su draugais, artimaisiais, kurti sveikus santykius. Pykčio priežastimi ankstyvame amžiuje gali būti įvairūs nesutarimai šeimoje, tėvų skyrybos, draugų atstūmimas ir kt. Vyresni vaikai (10–12 metų) jau geriau pažįsta ir supranta savo emocijas ir jausmus. Padedant vaikui suvaldyti emocijas patariama skatinti vaiką pagalvoti ir kartu aptarti situacijas, kurios išveda jį iš pusiausvyros. Pravartu paaiškinti vaikui, kad dažnai situacija, kuri iš pradžių atrodo labai skaudinanti, grėsminga, vėliau pasirodo esanti gerokai paprastesnė. Reikia mokyti vaiką prieš duodant atsaką pagalvoti. Tuo tikslu galima pasitelkti įvairias nusiraminimo technikas (Gudžinskienė ir Raudeliūnaitė, 2022).

13–17 metų vaikai jau turėtų mokėti valdyti daugumą savo jausmų ir veiksmų. Tačiau paaugliai linkę maištauti, todėl jiems reiktų priminti ilgalaikes netinkamo

elgesio pasekmes ir toliau mokyti spręsti problemas nepradedant iš karto muštis ar kitaip lieti įniršį, bet pagalvojant ir priimant sprendimus, nusiraminus. Labai padeda skatinimas kalbėtis. Paauglį derėtų išklausyti nepertraukiant jo kalbos, ramiai ir nekritikuojant. Toks suaugusiojo elgesys parodytų, kad paauglys vertinamas ir juo pasitikima. Svarbu nuolat pabrėžti, kad gebėjimas sutramdyti įniršį yra labai svarbus įgūdis žmogaus gyvenime (Vyšniauskytė-Rimkienė ir Liobikienė, 2012).

Piktas vaikas – dažniausiai nelaimingas ir nesaugiai besijaučiantis vaikas. Jau žinoma, kad užgniaužtas pyktis ilgainiui gali pasireikšti įvairiais negalavimais, fiziniu nuovargiu, jaučiama vidine įtampa. Vaikas, kuriam neleidžiama išreikšti pykčio, gali nukreipti jį į aplinką. Vaikui svarbu suprasti, kad jausti pyktį yra normalu, tik reikia jį išreikšti tinkamai, neskaudinant kitų. Brandžiai valdyti pyktį vaikas neišmoks pats, tuo, visų pirma, turi užsiimti tėvai, vėliau mokytojai, būrelių vadovai, socialiniai pedagogai ir socialiniai darbuotojai (Mažeikienė, 2019).

Išoriškai pyktis gali pasireikšti veido išraiškomis, kūno kalba, fiziologinėmis reakcijomis, tam tikrais veiksmais, nukreiptais į daiktus ar žmones. Išorinė pykčio išraiška yra tiesioginis agresyvumo pasireiškimas. Atviras pyktis dažniausiai pasižymi didesniu impulsyvumu, jausmingumu ir pykčio ekspresija. Manoma, kad asmenys, kurių išorinė pykčio raiška yra stipresnė, savo pyktį išreiškia agresyviu elgesiu, nukreiptu į kitus žmones ar objektus. Tiesiogiai savo pyktį išreiškiantys žmonės, supykę laužo ir gadina nuosavybę, kitus asmenis gali „atakuoti“ įžeidžiančiais žodžiais, kalbėti pakeltu balsu ar net šaukti.

Pagrindiniai pykčio valdymo būdai yra panašūs į kitų emocijų valdymo būdus (žr. 2.3.2 pav.):



2.3.2 pav. *Emocijų valdymo būdai (sudaryta autorės)*

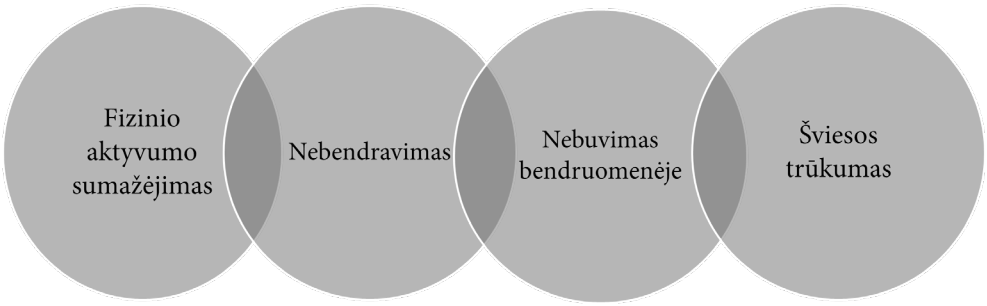
Svarbiausia yra išmokti laiku atpažinti beįsiplieskiantį pyktį. Nevaldomas pyktis gali pakenkti asmens gerovei tiek psichologiniu, tiek socialiniu aspektu.

Nerimas yra labai paplitusi emocija, kurią patiriame kiekvienas. Didėjant gyvenimo tempui vis daugiau žmonių skundžiasi išgyvenantys nuolatinį nerimą dėl įvairių priežasčių: sveikatos, šeimos, darbo problemų ir kt. Nuolatinis nerimas gali stipriai paveikti žmogaus gyvenimo kokybę ir sutrikdyti psichologinius ir fiziologinius individo procesus. Skirtingų mokslinių tyrimų duomenimis, dabartinėje populiacijoje nuo nerimo sutrikimų kenčia apie 13 procentų gyventojų. Nerimas yra natūralus gyvenimo reiškinys, natūralus ir instinktyvus organizmo atsakas į išorinę grėsmę ir visiškai jo išvengti neįmanoma, o ir nereikia. Žmogui patekus į stresinę situaciją, išsigandus, automatiškai išsiskiria adrenalinas, pradeda smarkiau plakti širdis, padidėja kraujo spaudimas, padažnėja kvėpavimas ir organizmas tarsi paruošiamas pasirinkimui, išgyvenimui. Cheminiai ir fiziologiniai pokyčiai organizme suteikia papildomos jėgos arba pabėgti, arba pasilikti vietoje ir kovoti su grėsme. Atkreiptinas dėmesys į tai, kad nedidelis nerimo lygis mus veikia teigiamai, skatina veiklumą, išradingumą, didina motyvaciją, padeda mobilizuoti kai kurias organizmo funkcijas, atsakingas už dėmesio koncentraciją, atmintį, loginį mąstymą, taip pat padeda išspręsti kasdienes problemas ir pan. Norint išnaudoti nerimo teikiamą naudą, svarbu išmokti jį kontroliuoti. Stiprus, besitęsiantis ar dažnai pasikartojantis nerimas gali sutrikdyti normalų žmogaus

funkcionavimą, gali išsivystyti įvairūs nerimo sutrikimai – fobijos, panikos priepuoliai, potrauminis streso sutrikimas, obsesinis-kompulsinis sutrikimas ir generalizuotas nerimo sutrikimas (Lukšienė, 2011).

Depresija – tai įvairių vidinių ir išorinių priežasčių nulemtas psichikos sutrikimų simptomų derinys, kurio pagrindas yra prislėgta nuotaika, malonumo jausmo praradimas ir aktyvumo sumažėjimas. Pastaruoju metu asmenys dažnai sau „prisiskiria“ depresiją, tačiau pabrėžtina, kad minėtų ir juos lydinčių simptomų derinys turi būti juntamas ne mažiau nei vieną mėnesį. Taigi, psichiatrijos požiūriu depresija – tai ne vien tik prislėgta nuotaika ar trumpalaikiai nuotaikos pablogėjimai po nemalonių gyvenimo įvykių. Depresija taip pat negalima laikyti nerimo sutrikimų, panikos atakų, nors šių sutrikimų gydymas yra panašus į depresijos. Specialistai sutinka, kad depresija sunkiau atpažįstama, nes ji sunkiau aptinkama.

Pasak psichologo Antano Mockaus, vieno iš Depresijos gydymo centro įkūrėjų, dar labai dažnai žmonės nepripažįsta, nesuvokia ir nenori sutikti, kad depresija yra liga, o ne charakterio savybė ar nacionalinis bruožas. Jeigu žmogus nebegali dirbti, atlikti kasdienės veiklos, visiškai sutrinka jo gyvenimas, – tai sunki depresija. Daug žmonių dirba, bendrauja – tai lengva, vidutinė depresija. Tačiau bet koks kritinis įvykis gali pastūmėti depresiją link sunkios. Dažnai psichinė sveikata yra nuvertinama, nes ji nėra apčiuopiama. Depresijos gydymo centre psichologai Mockai taiko nemedikamentinį gydymą žmonėms, nusprendusiems padėti sau dalyvaudami programoje „Įveik depresiją kitaip“. Pagrindiniai programos principai yra atkreipti dėmesį į faktorius, trukdančius žmonėms pasveikti. Tai yra (žr. 2.3.3 pav.):



2.3.3 pav. *Pagrindiniai faktoriai, trukdantys žmonėms pasveikti (sudaryta autorės)*

Todėl labai sėkmingai taikoma šviesos terapija, vykdomos fizinio aktyvumo, užimtumo bendruomenėje, bendravimo ir bendradarbiavimo skatinimo programos.

Bet svarbiausia – žmogus pats turi norėti išsikapstyti ir prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą (Markšaitytė ir kt., 2017).

Impulsų, agresijos, savidestrukcijos, asocialaus elgesio kontrolė. *Impulsų kontrolė* arba kitaip atsako slopinimas – tai procesas, leidžiantis nuslopinti vyraujantį, automatinį, patogesnį motorinį, verbalinį ar kognityvinį atsaką, kai to reikia užduočiai ar situacijai. Toks slopinimas visada yra sąmoningas ir tam reikia pastangų. Nepakankama impulsų kontrolė akivaizdi stebint vaikų elgesį: jiems sunku sulaukti savo eilės, jie visų malonumų nori čia ir dabar, jiems sunku susivaldyti supykus. Užsienio literatūroje vartojami terminai „karštas“ ir „vėsus“ impulsų slopinimas, leidžiantys atskirti gebėjimą suvaldyti impulsus emociškai sudėtingose ir neutraliose situacijose. Abiem impulsų slopinimo būdams įvaldyti pasitelkiamos įvairios užduotys, kurios padeda vaikams tiek mokantis, tiek tarpusavio santykiams palaikyti (Mokymosi, aktyvumo ir dėmesio sutrikimai, 2015, pp. 60–61).

Svarbu laiku nustatyti impulsų kontrolės stygių. Nes pirmąsias vaikiškos *agresijos* apraiškas galima pamatyti jau kūdikystėje. Pvz., gebantis savarankiškai sėdėti mažylis (apie 7–8 mėn. amžiaus) gali šiurkščiai išplėšti žaislą iš rankų šalia sėdinčiam broliui dvyniui. Gebantis savarankiškai stovėti 1 metų amžiaus vaikas

gali gana stipriai trinktelėti žaislu bendraamžiui. Vaikui augant agresijos apraiškos gali ryškėti. Iš kur atsiranda agresija? Kai tėvai fiziškai baudžia savo vaikus, vaikai išmoksta, kad tai yra priimtina priemonė konfliktams spręsti. Agresyvų vaiko elgesį gali lemti ir kai kurie neurologiniai pažeidimai. Agresyvus elgesys tam tikru amžiaus periodu yra normalaus fiziologinio vystymosi dalis. Maždaug nuo pusantrų iki 3 metų vaikas suvokia esąs individas ir trokšta kuo greičiau tapti savarankišku, tad savo pyktį ar kitas neigiamas emocijas išreiškia taip, kaip moka – spiria, kanda, rėkia, šaukia. Tikroji agresija paprastai atsiranda apie antruosius metus. Tai metas, kai vaiko jausmai stiprūs, savikontrolės dar nėra, o empatija tik pradeda formuotis. Vaikas gali tapti agresyvus tam tikrais gyvenimo momentais, vykstant svarbiems pokyčiams jo gyvenime (pvz., pradėjus lankyti ikimokyklinę ugdymo įstaigą). Taip nutinka todėl, kad svarbūs pokyčiai sukelia vaiko organizmui stresą ir sumažina impulsų kontrolę. Tėvams patariama rodyti tinkamą pavyzdį ir kontroliuoti savo emocijas (Gudžinskienė ir Burvytė, 2017a). Vaikui labai svarbu ir šeimos narių tarpusavio santykiai, iš kurių vaikas mokosi. Reikia pozityviai atsakyti į tinkamą vaiko elgesį, pagirti, tačiau nenuolaidžiauti dėl blogo elgesio, pratinti vaiką laikytis susitarimų. Be to, patariama duoti vaikui fizinės veiklos pagal jo galimybes. Tėvystės įgūdžius galima stiprinti lankant kursus, skaitant literatūrą ir kasdieniame gyvenime taikant tai, kas išmokta (Gudžinskienė ir Burvytė, 2017b). Jei vis dėlto patiems tėvams nepavyksta įveikti kylančių sunkumų, pagalbos reikia kreiptis į specialistus, kurie padėtų profesionaliai laiku sustabdyti netinkamą elgesį.

Asocialaus elgesio sąvoka apima įvairius elgesio nukrypimus nuo vyraujančių socialinių normų. Dažniausiai asocialaus elgesio sąvoka literatūroje vartojama norint pabrėžti arba apibūdinti visuomenei žalingą elgesį. Asocialiu elgesiu laikomas toks elgesys, kuriuo žodžiais arba fiziškai pakenkiama kitam asmeniui, gyvūnams, sunaikinama kitų nuosavybė, taip pat toks elgesys, kuris labai stipriai pažeidžia socialinius artimiausios aplinkos lūkesčius. Taip žmogus padaro žalą

kitam asmeniui, žmonių grupei ar sau pačiam. Ši žala gali būti fizinė (pvz., žmogus nužudo arba sužaloja kitą žmogų, nusižudo ir pan.), materialinė (pvz., gali būti apvagiamas konkretus asmuo, grobstomas valstybės turtas, nusiaubiamos visuomeninės patalpos) arba psichologinė (pvz., žmogus išgyvena baimę, siaubą, pažeminimą ir pan.). Asocialiam elgesiui priskiriami ir kriminaliniai nusikaltimai (Žukauskienė, 2006). Asocialūs vaikai patiria nesėkmę mokykloje, dažnai yra nemėgstami savo bendraamžių ir atstumti tėvų. Asocialus elgesys jaunesniame amžiuje dažnai siejamas su įvairiais psichinės sveikatos sutrikimais vėlesniame amžiuje. Asocialūs asmenys labiau rizikuoja prarasti šeimą arba yra didesnė tikimybė, kad jų santuoka bus nepavykusi. Būdami tėvais, tokie asmenys linkę „perduoti“ savo asocialų elgesio modelį vaikams. Tai įvyksta todėl, kad vaikai, augdami asocialiose šeimose, nemato tinkamo elgesio pavyzdžių ir formuoja savo elgseną pagal tėvų elgesio modelį.

Žodyne žodis *destrukcija* apibūdinamas kaip ko nors sandaros irimas ar ardymas. Žodžio *savidestrukcija* antonimas tikriausiai būtų savęs tobulinimas arba kūrimas. Kai žmogus nustoja tobulėti ir augti, pradeda nykti. Viskas prasideda nuo minčių ir žodžių. Rytuose sakoma: „Prieš ką nors darydamas pagalvok, paskui dar kartą pagalvok“. Kokios mintys priveda prie savidestrukcijos? Kaip susitvarkyti su negatyviomis mintimis? Nuolatinis nepasitikėjimas savimi neleidžia asmeniui prisiimti rizikos, taip asmuo nepasinaudoja jam suteiktomis galimybėmis ir neišgyvena laimingų akimirkų.

Atsikratyti negatyvių minčių gali padėti dešimt paprastų trumpų patarimų:

1. Medituoti ir užsiimti joga. Tai padeda atsikratyti negatyvių minčių.
2. Šypsotis. Šypsena kelia nuotaiką ir mažina stresą. Be to, ji nieko nekainuoja.
3. Bendrauti su pozityviais žmonėmis.
4. Neigiamas mintis keisti pozityviomis.
5. Nevaidinti aukos. Savo gyvenimą kuriate patys, todėl prisiimkite atsakomybę.
6. Padėti kitam.

7. Prisiminti, kad tobulų žmonių nėra ir gyventi toliau.
8. Dainuoti. Dainavimas padeda sumažinti įtampą ir atskleisti užslopintus jausmus ir emocijas.
9. Pagalvoti apie penkis dalykus, už kuriuos šią akimirką esate dėkingi. Būti dėkingu – tai reiškia labiau vertinti tai, ką turi. Už ką esate dėkingi? Gal už šunį, sveikatą, savaitgalio išvyką, sporto klubą, darbą? O gal jūsų sąrašas visai kitoks?
10. Skaityti pozityvaus mąstymo citatas.

Reikėtų stengtis, kad mintys būtų pozityvios, ir pašalinti visą informaciją, kuri skatina savidestrukciją. Svarbiausia tikėti ir pasitikėti savimi.

Savo stipriųjų pusių atpažinimas ir teigiamų jausmų apie save, mokyklą, šeimą ir pagalbos organizacijas sukūrimas. Kiekvienam asmeniui labai svarbu yra savo stipriųjų pusių atpažinimas ir teigiamų jausmų apie save, mokyklą, šeimą ir pagalbos organizacijas sukūrimas. Psichologas Daugelavičius (2021) pataria išmokti atrasti kontaktą su savo energijos šaltiniu – išmokti jausti savo emocijas. Tada truputį atgyjama. Galima paklausti savęs: „Ką dabar jaučiu?“. Tai bus pirmas žingsnis į priekį. Įsivardijus emociją svarbu nepradėti ieškoti priežasties, kas dėl to kaltas, o svarbu įsivardyti, ką, o ne kodėl jaučiame. Tai daryti reikia bent 30–50 kartų per dieną. Nuolatinis emocijų slopinimas neatsižvelgimas į jas iš veikia blogai – kyla liūdesys, depresija, konfliktai, kartais net susergama fizinėmis ligomis. O tiksliai, aiškiai įvardijus jaučiamą emociją, užmezgus kontaktą su ja, emocija praeina (Daugelavičius, 2021).

Golod (2016) nurodo, kad bendras žmonių energijos lygis ganėtinai žemas. Tad pereikvojus savo rezervus užklumpa liga. Tada kreipiamės į gydytojus ir ieškome ligų. Negaluoja širdis, galva, kepenys, skrandis ir t. t. Ligos priežasties daugelis ieško kūne net nesusimąstydami, kaip patys sau pakenkė mintimis, reakcijomis į įvykius, išprovokuodami teigiamas arba neigiamas emocijas. Įsidėmėtina, kad išliedami teigiamas emocijas taip pat atiduodame savo energiją. Kai jos ribas viršijame, susergame (Golod, 2016).

Nėra paprasta sugyventi su nuolat kylančiomis emocijomis. Tačiau jas pažinus, suvokus, kaip jos veikia, ką jos mums duoda, įmanoma save nuodugniau pažinti ir nesureaguoti impulsyviai į vienokią ar kitokią situaciją. Nuolatinis darbas – tai meditacija, dėmesio koncentracija, malda, susitelkimas į savo vidų, savęs nuraminimas (Golod, 2016).

Mokymasis suprasti ir valdyti emocijas prasideda šeimoje. Šiaulių universiteto mokslininkų atliktame tyrime (pasitelkus anketines apklausas) Šiaulių m. Salduvės progimnazijos tėvų buvo klausiama apie patirtį įveikiant vaikų elgesio ir emocijų sunkumus. Tikslas – atskleisti, kas tėvams kelia nerimą ir kokios jiems reikia darželyje dirbančių pedagogų ar kitų specialistų pagalbos. Tėvų buvo prašoma pateikti dažniausiai kylančius klausimus, susijusius su vaiko auklėjimu ir elgesio valdymu, nurodyti pagalbos poreikį. Šie klausimai buvo apibendrinti turinio analizės metodu ir išskirtos sritys. Tėvams dažniausiai kyla šie su vaiko auklėjimu ir elgesio valdymu susiję klausimai: psichologinių ir socialinių pedagoginių žinių trūkumas; sunkumai, kylantys dėl vaiko ypatingumo; vaiko ugdymąsi apibūdinanti informacija; savianalizė ir refleksyvumas. Ne mažiau svarbu yra ir aplinkos pritaikymas elgesio sunkumų turinčiam vaikui. Apibendrinus atsakymo į klausimą apie fizinės aplinkos pritaikymą rezultatus paaiškėjo, kad tėvai dažniausiai pasiūlo atskirą patalpą, kurioje galima nusiraminti, skatina draugystę su ramaus elgesio bendraamžiais. Be to, tėvai nurodė, kad jų vaikai namuose turi savo (atskirą nuo kitų vaikų) vietą individualiai veiklai, tėvai stengiasi vaikui parinkti žaidimų vietą toliau nuo kitų šeimoje augančių vaikų ir yra specialiai įrengę atskirą kampelį vaikui, kad, esant perkrovoms, jis turėtų kur nusiraminti. Tėvai taip pat pabrėžė, kad vaikams, turintiems elgesio ir emocijų valdymo sunkumų, jie vengia keisti žaidimų vietas. Tėvai stokoja psichologinių ir socialinių pedagoginių žinių, jiems iškyla emocijų ir (arba) elgesio sunkumų patiriančių vaikų elgesio ir emocijų valdymo priemonių taikymo dilemos ir klausimai, susiję su psichologinėmis ir socialinėmis pedagoginėmis žiniomis (Biliūnienė ir Miltenienė, 2017).

Valdant įvairias emocijas vienas iš paprastesnių, bet efektyvių būdų yra kvėpavimo, atsipalaidavimo praktika. Jogos instruktoriai siūlo pasimokyti teisingai kvėpuoti, tai gali padėti ne tik valdyti emocijas, bet ir gerinti bendrą savijautą.

Atsispyrimas neigiamam bendraamžių spaudimui. Šiuolaikiniai paaugliai susiduria su neįtikėtinu bendraamžių spaudimu ir manipuliavimu. Paaugliai ne visada gali atsispirti neigiamai įtakai, dažnai tai padaryti sunku, nes ši pozicija ne visada tarp jų populiari. Be to, vien dėl tam tikrų amžiaus ypatumų paaugliai paprasčiausiai neturi patikimų būdų atsispirti grupės spaudimui.

Atkreiptinas dėmesys į tai, kad jautrūs paaugliai yra labiausiai pažeidžiami, vieniši ir psichologiškai bejėgiai, kai tenka susidurti su gyvenimo sunkumais. Dažnai jie negali padaryti savarankiško pasirinkimo ir prisiimti atsakomybės už savo elgesį. Jiems trūksta gyvenimo įgūdžių, nežinoma, kaip pasirinkti veiksmingus apsaugos būdus, kurie leistų išlaikyti individualumą ir formuoti sveiką ir efektyvų gyvenimą. Jie nesusitvarko su išorine visuomenės įtaka, kuri lemia savęs naikinimo elgesį. Žmonės, kurie gerbia save, savo tikslus, vertybes, moka pasakyti „Ne“ be kaltės jausmo. Jie moka atsisakyti, atmesti tai, ko jiems nereikia. Toks vaikas, kuris neranda savyje jėgų laiku atsakyti „Ne“ netinkamam ir / ar jam asmeniškai nereikalingam pasiūlymui, toliau gaišta savo jėgas ir laiką, tampa priklausomu nuo kitų nuomonės.

Blogiausia, kad bijodamas atsisakyti žmogus gali įgyti priklausomybių ir ilgainiui pradėti vartoti alkoholį ar kitas psichotropines medžiagas. Jei pagalvojęs žmogus nusprendžia pasakyti „Ne“, jo mintyse tai turėtų skambėti tvirtai ir ramiai. Dažniausiai įprotis sutikti su viskuo yra tik netinkamas, save žalojantis įprotis, elgesys. Visiškai nesvarbu, nuo kada pradedama taip elgtis ir kad susidarė įprotis, svarbu yra nusiteikimas keisti negebėjimo atsispirti spaudimui įprotį. Reikia nusiteikti atsikratyti įpročio ir iš naujo mokytis sąmoningai sakyti „Ne“. Efektyviausia rekomendacija skamba paradoksaliai: „Išmokite pasakyti „Taip“ ir išmoksite pasakyti „Ne“. Įprotis yra impulsyvus atsakymas, o žmogaus

užduotis – išmokti kalbėti sąmoningai. Atminkite, kad sakydami kitiems „Ne“, sau sakote „Taip“ (Gudžinskienė, 2010).

Savitikros klausimai

1. Kuo svarbus yra savęs pažinimas ir teigiamas savęs vertinimas?
2. Pateikite gebėjimo ir negebėjimo susikoncentruoti į užduotis pavyzdžių.
3. Paaiškinkite gebėjimo išsikelti trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus svarbą. Kokie yra jūsų trumpalaikiai ir ilgalaikiai tikslai?
4. Kuo socialinės srities profesionalui svarbus gebėjimas kurti pozityvią motyvaciją, nusiteikti?
5. Kuo svarbus gebėjimas remtis viltimi ir optimizmu?
6. Kuo svarbus socialinės srities profesionalo gebėjimas siekti optimalaus atlikimo lygio?
7. Kuo svarbus gebėjimas prašyti pagalbos ir ją priimti?
8. Paaiškinkite, ką reiškia gebėjimas tinkamais būdais reikšti emocijas ir gebėjimas adekvačiai elgtis susijaudinus.
9. Kas yra emocijų valdymas?
10. Kodėl svarbu valdyti emocijas?
11. Kaip suvaldyti pyktį?
12. Kodėl asmeniui svarbu gebėti įvardyti nerimą, pyktį ir kitas emocines būsenas? Kaip jas įveikti?
13. Kuo svarbi impulsų, agresijos, savidestrukcijos, asocialaus elgesio kontrolė?
14. Pozityviai aptarkite save, šeimą, mokyklą ir organizaciją, kurioje atlikote praktiką.
15. Kodėl paaugliui svarbu gebėti atsispirti bendraamžių spaudimui? Pateikite pavyzdžių.

Literatūra

1. Antinienė, D., Ausmanienė, N., Jakštys, J., Lekavičienė, R., Lupeikienė, L., Markevičienė, E., ... ir Zajančkauskaitė, L. (2000). *Psichologija studentui*. Kaunas: Technologija.

2. Baranek, L. K. (1996). *The effect of rewards and motivation on student achievement*. Doctoral dissertation, Grand Valley State University.
3. Biliūnienė, J., ir Miltenienė, L. (2017). Tėvų, įveikiančių vaikų elgesio ir emocijų sunkumus, patirtis: anketinės apklausos rezultatų analizė. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, *40*(2), 25–32. https://gs.elaba.lt/object/elaba:6098133/
4. Daugelavičius, M. (2021). *Net tingėti tingiu... Tinginystė – ne nuodėmė. Kas po ja slypi?* Psichologas Vilniuje, Pagalba ir konsultacija internetu. https://www.psichologas.org/straipsniai/net-tingeti-tingiu-tinginyste-ne-nuodeme-kas-po-ja-slypi
5. Esterman, M., Noonan, S. K., Rosenberg, M., & DeGutis, J. (2013). In the zone or zoning out? Tracking behavioral and neural fluctuations during sustained attention. *Cerebral Cortex*, *23*(11), 2712–2723.
6. Golod, K. (2016, liepos 1 d.). J. Sungailienė: Kaip išmokti valdyti savo emocijas, kad kiti neišmuštų mūsų iš vėžių. *Delfi*. https://www.delfi.lt/gyvenimas/psichologija/j-sungailiene-kaip-ismokti-valdyti-savo-emocijas-kad-kiti-neismustu-musu-is-veziu.d?id=71705234
7. GRIPS. (n.d.). GRIPS Theater Nostalgia: Mugnog Children. *GRIPS Blog*. https://grips.online/events/grips-nostalgie-mugnog-kinder
8. Gudžinskienė, V. (2007). *Mokymas sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai*: *mokymo metodinė priemonė*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
9. Gudžinskienė, V. (2010). *Kompetencijų įgijimo prielaidos ir sveikatos bei kai kurių socialinių kompetencijų raiška.* Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
10. Gudžinskienė, V. (2012). Socialinių darbuotojų, dirbančių vaikų globos namuose, laiko vadyba kaip perdegimo sindromo prevencija. *Societal innovations for global growth*, *1*(1), 976–988.
11. Gudžinskienė, V., & Burvytė, S. (2017a). Experience of acquiring positive parenting skills in children daily care centres. In G.-B. von Carlsburg (ed.), *Denk- und Lernkulturen im wissenschaftlichen Diskurs = Cultures of Thinking and Learning in the Scientific Discourse* (pp. 571–582). Berlin, Germany: Peter Lang Verlag.

12. Gudžinskienė, V., & Burvytė, S. (2017b). Lack of positive socialisation as a precondition for adolescent aggression. In *Mokslu grįsto švietimo link: recenzuotų mokslo straipsnių rinkinys* (pp. 470–491). Lietuvos edukologijos universiteto leidykla.
13. Gudžinskienė, V., & Raudeliūnaitė, R. (2022). The opportunities to develop communication and cooperation skills at children's community care homes. In *Sabiedrība. Integrācija. Izglītība = Society. Integration. Education: proceedings of the scientific conferenc*e, *May 27th, 2022* (Vol. 1, pp. 647–657). Rezekne: Rezekne Academy of Technologies. https://doi.org/10.17770/sie2022vol1.6851
14. Kuodytė, V., Ivleva, V., ir Pajarskienė, B. (2018). *Lanksčių darbo sąlygų sąsajos su darbuotojų psichologiniu kapitalu: saviveiksmingumu, optimizmu, viltimi ir atsparumu*. Vilnius.
15. Kvieskienė, G., ir Indrašienė, V. (2008). *Socialinio darbo ypatumai vaikų globos namuose: metodinė priemonė*. Vilnius.
16. Lukšienė, L. (2011). *Mokinių, turinčių kalbos sutrikimų, mokyklinis nerimas ir įveikimo būdai*. Magistro darbas, Šiaulių universitetas.
17. Markšaitytė, R., Pranckevičienė, A., Matulaitienė, K., Endriulaitienė, A., Hof, D. D., & Tillman, D. R. (2017). Bijau, pykstu ir gaila: psichikos liga sergančiuosius stigmatizuojančių emocijų palyginimas JAV ir Lietuvos psichikos sveikatos specialistų grupėse. Lietuvos psichologų kongresas „Psichologija tradicijų ir inovacijų sandūroje": 2017 m. gegužės 11–13 d. Vilnius: kongreso pranešimų santraukos, 57–58.
18. Mažeikienė, V. (2019). Kai augti sunku. Vilnius: Tyto Alba.
19. *Mokymosi, aktyvumo ir dėmesio sutrikimai. Metodologinis vadovas*. (2015). Erasmus+. https://ktm.lt/wp-content/uploads/2022/11/GUIDE-lt.pdf
20. Repper, J., & Perkins, R. (2003). *Social inclusion and recovery: A model for mental health practice*. Elsevier Health Sciences.
21. Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Revised edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
22. Rosenberg, M. (2015). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

23. Ruini, C., & Fava, G. A. (2012). Role of well-being therapy in achieving a balanced and individualized path to optimal functioning. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *19*(4), 291–304.
24. Samašonok, K. (2005). Paauglių, gyvenančių globos namuose ir pilnose šeimose, savęs vertinimo ypatumai. *Specialusis ugdymas*, *13*(2), 101–110.
25. Valickas, G. (1997). *Asocialaus elgesio psichologija*. Vilnius: Lietuvos teisės akademija.
26. Vyšniauskytė-Rimkienė, J., ir Liobikienė, N. T. (2012). *Gebėjimai socialinio darbo praktikoje (tėvystės ir vaikų socialinių gebėjimų lavinimas): mokomoji knyga*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
27. Žukauskienė, R. (2006). *Kriminalinio elgesio psichologija*. Vilnius: MRU.

2.4 Socialiniai įgūdžiai, svarbūs santykių kūrimui

Socialiniai įgūdžiai yra socialinės kompetencijos dalis, padedanti gebėjimui kurti gerus tarpasmeninius santykius (Gudžinskienė, 2013). Asmenys, kurių bendravimo įgūdžiai gerai išlavinti, lengvai užmezga kontaktą, pradeda pokalbį su kitais asmenimis ir sugeba jį palaikyti, jiems lengva bendrauti su skirtingo amžiaus ir išsilavinimo asmenimis, susirasti draugų, jie geba juos išsaugoti, palaikyti draugystę. Bendradarbiavimo įgūdis – tai įgūdis, kurį turėdami galime perteikti kitiems žmonėms tai, ką galvojame, jaučiame, kaip vertiname save ir mus supančią aplinką. Bendradarbiaudami žmonės ne tik sąveikauja, bet ir pažįsta vienas kitą. Bendradarbiaudami individai arba socialinės grupės veikia vieni kitus, prisitaiko prie kito veiksmų, situacijos, supranta šių veiksmų prasmę, pasiekia atitinkamo solidarumo ir sutarimo.

Žmogus – sociali būtybė, galinti ir dažniausiai norinti dalytis savo įžvalgomis, norais, patirtimis, lūkesčiais, problemomis. Vieniems žmonėms tai daryti sekasi geriau ir paprasčiau, kitiems – sudėtingiau, tačiau bendravimo įgūdžius galima iš(si)ugdyti. Bendraudami keičiamės informacija, įgyjame naudingos patirties,

mokomės įsiklausyti ir būti suprasti kitų. Atkreiptinas dėmesys į tai, kad kuo anksčiau pradėsite tai daryti, tuo lengviau įvaldysite šią kompetenciją.

Žmonėms bendraujant dažniausiai pasitaiko trys klaidos („Konfucijus“):

1. Pirmasis yra noras kalbėti, kai geriau tylėti.
2. Antrasis yra nenoras kalbėti, kai negali tylėti.
3. Trečiasis yra polinkis kalbėti nekreipiant dėmesio į klausytojus.

Gebėjimas klausytis. Gebėjimas klausytis yra vienas iš gyvenimo įgūdžių, kurio pradedama mokytis nuo ankstyvo amžiaus ir tęsiama visą gyvenimą. Garsus amerikiečių pedagogas, knygų autorius ir verslininkas Stephenas Richardsas Covey yra pasakęs: „Žmonės nesiklauso, kad suprastų. Jie klausosi, kad atsakytų. Kolektyvinis monologas yra toks, jog visi kalba ir niekas nesiklauso“ (Cowey, 2009). Taigi kaip galime tapti geresniais klausytojais? Gebėjimas klausytis itin susijęs su empatija, nes tam reikia įdėmaus ir nešališko įsigilinimo į kito asmens perspektyvą.

Organizacinių pokyčių ekspertė ir trenerė Ohlin (2016) pataria, kaip ugdyti gebėjimą klausytis:

- „*Neverbalinis įsitraukimas*“. Sukoncentruokite visą savo dėmesį į žmogų, kurio klausote. Jūsų žvilgsnis nukreiptas į tai, kas vyksta aplinkui, parodo jūsų pašnekovui, kad mintimis esate kažkur kitur. Jūsų veidas taip pat yra išraiškingas neverbalinės komunikacijos įrankis – pakelti antakiai, šypsena, linktelėjimas galva leidžia jūsų pašnekovui suprasti, kad jo įdėmiai klausotės.
- „*Atkreipkite dėmesį į kalbėtoją, o ne į savo mintis*“. Labai svarbu, kad pokalbio metu pasistengtumėte likti „čia ir dabar“ ir bandytumėte suvokti pašnekovo istoriją, kodėl jis ją pasakoja būtent taip, ir kas veikia pašnekovo emocijas.
- „*Praktikuokite neteisti pašnekovo*“. Jūsų pozicija klausantis – ne bandyti išspręsti pašnekovo problemą, o tiesiog leisti jam išsakyti savo nuomonę ir būti suprastam. Empatiškas klausymasis turi būti nešališkas.

- „*Toleruoti tylą*“. Tyla yra natūrali pokalbio dalis, nes ji leidžia pašnekovams atsikvėpti ir sukoncentruoti savo mintis. Nebijojimas išlaukti tylą yra toks pat svarbus kaip ir pats pokalbis.
- „*Parafrazavimas*“. Parafrazavimas padeda pokalbyje sukurti gerą ryšį tarp žmonių. Parafrazavimo pavyzdys būtų klausimas, kuris užduodamas žmogui atkartojant jo paties žodžius ar perfrazuojant: „Taigi, jūs minėjote, kad...“
- „*Užduokite klausimus*“. Pasistenkite pokalbyje su pašnekovu susilaikyti nuo noro papasakoti savo istoriją, bet vietoj to, užduodami atvirus klausimus („Kaip tai suprantate?“) labiau įsigilinkite į jūsų pašnekovo istoriją. Klausimai ne tik parodo kitam žmogui, kad jis rūpi, kad domitės jo istorija, bet ir parodote pagarbą jam.

Kitų žmonių lūkesčių, pažiūrų, jausmų supratimas. Žmogus jaučiasi laimingiausias tada, kai jį supa artimi žmones, kurie jį myli, palaiko jo idėjas ir norus, padrąsina ir pagelbėja, kai jis susiduria su sunkumais darbe ar asmeniniame gyvenime. Kiekvienam iš mūsų labai svarbu aplink save turėti asmenis, kurie supranta mūsų lūkesčius, toleruoja ir priima mūsų pažiūras ir suvokia mūsų jausmus. Turėti puikius socialinius ryšius, kurie leistų mums jaustis įvertintiems ir gerbiamiems, – visų žmonių svajonė, bet ar pagalvojame, kad mūsų aplinka dažniausiai atspindi mūsų pačių investiciją į laiką, praleidžiamą su kitais žmonėmis, mūsų indėlį į draugystę su artimaisiais, mūsų empatiją tam, kuris su mumis dalijasi savo unikalia perspektyva.

Taigi, tai, kaip žmonės elgiasi mūsų aplinkoje, labai dažnai susiję su tuo, kaip mes patys su jais elgiamės. E. Tolle (2015) nurodo: „Kai atsisakote lūkesčių, kad asmuo, situacija, vieta ar daiktas jus išpildys, lengviau būti šioje akimirkoje, nes nebeieškote kitos. Daug žmonių nori gauti tai, ko nori, o paslaptis yra norėti to, ką gaunate šiuo metu.“ Kiekvienas žmogus turi teisę susikurti lūkesčius, kurie ateityje gali būti patenkinti arba ne, bet jis turėtų sau priminti, kad gyvenimas vyksta čia ir dabar, ir ateitis yra nenusakoma (Gudžinskienė, 2014). Pasak Chopiko

(2016), šalims, kurios tyrime pasirodė kaip mažiausiai empatiškos, galimai būdingos daugiau individualistinės visuomenės tradicijos, nei šalims, kurios yra empatijos sąrašo viršuje. Jis taip pat teigia, kad tyrimo rezultatai galimai susiję su valstybių ekonomine ir politine padėtimi, taip pat ilgainiui, joms kintant, šių šalių piliečių empatijos lygis taip pat keisis. Buvęs Jungtinių Amerikos Valstijų prezidentas Barakas Obama yra ne kartą kalbėjęs apie empatiją: „Suprasti kaip jaučiasi kiti, matyti jų akimis – nuo to prasideda ramybė. Ir tai priklauso nuo jūsų.“ Šiuo sudėtingu laikotarpiu daugelyje pasaulio valstybių (tiek Lietuvoje, tiek užsienyje), neišvengusių besitęsiančios COVID-19 pandemijos, matyti daug gražių ir unikalių situacijų, kai žmonės ekonomiškai ir psichologiškai sunkiu metu labiau susivienija bendruomenėse ir padeda, paremia vienas kitą tiek finansiškai, tiek morališkai.

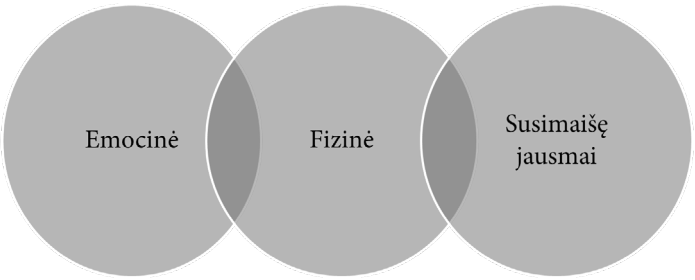
Gebėjimas parodyti susidomėjimą pokalbiu. Gebėjimas parodyti susidomėjimą pokalbiu reiškia, kad asmuo geba skirti kuo daugiau dėmesio pašnekovui, su kuriuo bendrauja, parodyti, kad stengiasi suprasti pokalbį, patikrinti pašnekovo supratimą, jautriai reaguoti į pašnekovo nerimą, padėti jam „savo jausmais“. Teikiant socialinę pagalbą šis įgūdis naudingas tuo, kad pašnekovas gali aiškiau ir objektyviau svarstyti dalykus, kurie iki tol jam atrodė neapibrėžti ir migloti. Kita vertus, įgūdis padeda pašnekovui susigyventi su savo jausmais, suprasti, kad jis pats yra jausmų šaltinis ir gali už juos priimti atsakomybę (Gudžinskienė, 2010).

Vienas iš pagrindinių bazinių žmogaus poreikių yra jaustis ir būti suprastam. Graikų kalboje žodis *empatheia* reiškia įsijautimą. Žodis *empathy* kilęs nuo graikiško žodžio *em* – į ir *pathos*, kuris reiškia jausmą. *Empatija*, kaip tarpasmeninių santykių ypatybė, yra pagrindinė vertybė, garantuojanti veiksmingą tarpusavio bendravimą. Tai yra gebėjimas pažvelgti į situaciją kito žmogaus akimis, įsijausti į jo jausmus, gilintis į jo patirtį, suprasti požiūrį, vertybes, vidinę patirtį. Kai mums pavyksta parodyti kitam žmogui, kad jį suprantame ir priimame, tarpusavio bendravimas tampa šiltesnis ir geresnis. Bendravimo procese empatija yra svarbus

įgūdis ir gebėjimas suprasti ir jausti tai, ką jaučia kitas. Remiantis lietuvių kalbos žodynu (Elektroninis lietuvių kalbos žodynas, n.d.-a), empatiją galima įvardyti kaip įsijautimą į kito žmogaus emocinę būseną, emocinį savęs tapatinimą su kitu žmogumi. Bendruoju supratimu empatija socialiniame darbe laikoma profesiniu įgūdžiu, kurio reikia bendraujant tarpusavyje (Eriksson ir Englander, 2017, p. 607). N. M. Tsangas mini, kad nuomonė apie empatijos kilmę yra dvejopa. Vieni žmonės mano, kad empatija yra įgimta asmens savybė užjausti ir suprasti kitus. Kiti – kad empatija yra bendravimo būsena ir gebėjimas, kurį įmanoma išsiugdyti (Tsang, 2017, p. 314). Visais atvejais mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad socialines ir emocines kompetencijas reikia vystyti nuo pat gimimo (Šukytė, 2016, p. 5). Apibendrinant galima teigti, kad empatiškumas – tai itin svarbi tarpusavio bendravimo dalis, kurios pagrindas – kito žmogaus emocinės būsenos suvokimas.

Empatija dažnai apibrėžiama kaip mokėjimas įsijausti į kito žmogaus emocinę būseną arba emocinis savęs tapatinimas su kito žmogaus išgyvenimais. Empatija yra gebėjimas užjausti, suprasti ir priimti asmenį tokį, koks jis yra, išlikti nešališkam, nekritikuoti jo charakterio savybių ar esamos gyvenimo situacijos. Kognityvinė empatija apibūdinama kaip tiesiog žinojimas, kaip jaučiasi kitas žmogus ir ką jis gali galvoti. Kartais šis tipas vadinamas perspektyvos numatymu. Kognityvinė empatija siejama su loginiu mąstymu ir joje dažnai trūksta emocinio įsitraukimo. Emocinė empatija – kai jautiesi fiziškai susijęs su kitu žmogumi, tarsi jo emocijos būtų užkrečiamos. Šiai empatijos formai būdingas gebėjimas jautriai reaguoti į kitų žmonių jausmus ir sugebėjimas įsijausti į jų vidinį pasaulį. Atjaučianti empatija – su tokia empatija mes ne tik suprantame keblią žmogaus padėtį, bet ir esame spontaniškai įkvėpti jam padėti, jei to reikia (Stellar ir kt., 2019). Šiai empatijos formai būdingas motyvuotas veiksmas ir altruizmas. Kalbant apie empatiškumą svarbu pabrėžti, kad įsijautimą į kito asmens emocinę būseną dažniau paskatina ne džiaugsmingi, o su kančia susiję patyrimai.

Atkreipiant dėmesį į kančią svarbu paminėti, kad yra kelios kančios formos (Stellar ir kt., 2019): (žr. 2.4.1 pav.):



2.4.1 pav. *Kančios formos (sudaryta autorės pagal Stellar ir kt., 2019)*

1. *Emocinė kančia* – kai skausmas kankina mintis, protą (pvz., atstūmimas, depresija, darbo netekimas ir įvairūs socialiniai veiksniai).
2. *Fizinė kančia* – kai skausmas kankina kūną (pvz., sužeidimas, infekcija, liga ir kiti fiziniai veiksniai).
3. *Susimaišę jausmai* – kai kančia (šiuo atveju sunki emocinė būsena) kyla dėl sudėtingos situacijos – susimaišiusių jausmų (Tsang, 2017, p. 314). Aplinkinių empatiškumas į skirtingo pobūdžio patyrimus būna dvejopas (Stellar ir kt., 2019, p. 8).

Empatiškumo atsakas į emocinį skausmą buvo labiau susietas su pastangomis kenčiančiam suteikti daugiau komforto, optimistiškai jį nuteikti, paguosti, gilintis į susiklosčiusią situaciją.

Empatiškumo atsakas į fizinį skausmą buvo labiau susietas su skubiu noru padėti nutraukti fizinę kančią medicininiais būdais, reikiamos pagalbos suteikimu, paguodimu, dažniau apimančiu tik fizinio skausmo veiksnius.

Perspektyvos numatymas – kai asmuo, bendraudamas su skirtingais individais ir priimdamas sprendimus, pasitelkęs empatiją, gali numatyti, kaip jo sprendimai emociškai paveiks vieną ar kitą žmogų. Empatija ir perspektyvos numatymas padeda asmeniui pamatyti kito asmens perspektyvą kaip savo arba bent jau pabandyti įsivaizduoti, kaip jis jaučiasi tam tikroje situacijoje. Taip pat padeda jam būti nešališku ir keisti pradinę nuomonę apie žmogų, su kuriuo bendrauja,

taip pat formuoti gerus tarpusavio santykius, puoselėti efektyvią komunikaciją.

Empatijos ugdymas jauname amžiuje labai susijęs su aplinka, kurioje auga vaikai, taip pat su jų ugdytojais: tėvais, mokytojais, artimais žmonėmis. Vaikai ir jauni žmonės yra labiau priklausomi nuo savo tėvų ar globėjų, o suaugusieji patys renkasi, kaip save tobulinti ir tapti labiau empatiškiems.

Patarimai, kaip ugdyti vaikų empatiją:

a) skatinimas žaisti su lėlėmis, žaislais, įsiklausymas į vaiko pomėgius;
b) skatinimas vaiką rūpintis kitais: artimaisiais, kaimynais ir kt.;
c) kalbėjimas apie savo jausmus ir leidimas vaikui atskleisti savo jausmus ir emocijas;
d) komplimentų vaikui sakymas prašant jo įvardyti jauseną, įtraukiant būdvardžius ir kalbant jausmažodžiais;
e) mandagumo taisyklių mokymas;
f) gerumo ir empatijos žaidimai su vaikais;
g) empatiško elgesio demonstravimas ir empatiško elgesio pastebėjimas;
h) socialiniai užsiėmimai kartu su vaiku.

Patarimai, kaip suaugusiems tapti labiau empatiškiems:

a) grožinės literatūros skaitymas;
b) mokymasis pažinti kūno kalbą;
c) mokymasis šokti;
d) vengimas susidaryti išankstinį nusistatymą;
e) aktorystės kursai.

Empatija – tai jungtis, kuri dažnai jungia asmenis iš skirtingų socialinių lygmenų. Tam, kad lengviau suprastume kitą asmenį, neretai prireikia platesnio požiūrio (Segal ir Wagaman, 2017, p. 204). Tsangas (2017) išskyrė barjerus, apsunkinančius kito asmens būsenos suvokimą:

a) kalba ir artikuliacija;
b) žodynas;
c) žodžių aktualumas ir raštingumas;
d) nevienodas simbolikos supratimas;
e) emocinės (susipynusių sudėtingų jausmų) būsenos aspektas;

f) skirtingas kultūrinis supratimas (pvz., požiūris į santuoką, skyrybas, lytį, mirtį);
g) rizika įteigti savo situacijos suvokimą ir tai, kaip bendraujantis asmuo turėtų mąstyti.

Apibendrinant galima pabrėžti, kad kito žmogaus būsenos visiškai suprasti neįmanoma, tačiau empatiškumą savyje reikia ugdyti nuolatos.

Kaip atidžiau klausyti:

a) įsitraukite neverbaliai;
b) atkreipkite dėmesį į kalbėtoją, o ne į savo mintis;
c) neteiskite pašnekovo;
d) toleruokite tylą;
e) parafrazuokite;
f) užduokite pašnekovui klausimus.

Svarstydami, kaip priimti tam tikrą sprendimą bet kokioje gyvenimo situacijoje, mes pasitelkiame logiką ir emocijas. Tai yra dvi neatsiejamos mūsų sėkmingo egzistavimo kasdienybėje dalys. O nuo ko priklauso mūsų reakcijos į įvairias situacijas? Tam įtaką daro emocinis intelektas. Emocinis intelektas (EI) dažnai vertinamas kaip emocinio intelekto koeficientas (EQ), apibūdinantis sąvoką, apimančią gebėjimą, pajėgumą, įgūdžius ar savarankiškai suvokiamą sugebėjimą identifikuoti, įvertinti ir valdyti savo, kitų ir grupės emocijas. Kadangi tai gana nauja psichologinių tyrimų sritis, koncepcija nuolat keičiasi.

Emocinio intelekto tipai:

1) savo jausmų žinojimas;
2) emocijų valdymas;
3) paskatų tyrinėjimas;
4) kito žmogaus emocijų atpažinimas;
5) santykių tvarkymas.

Emocinis intelektas yra apibrėžiamas kaip gebėjimas identifikuoti savo ir kitų žmonių emocijas. Laiku pradėjus jį ugdyti, vaikams lengviau suprasti, kaip juos

veikia skirtingos emocijos, jausmai ir kaip juos kontroliuoti. Emocinis intelektas taip pat padeda drąsiau kurti naujus santykius su žmonėmis, socializuotis, lengviau adaptuotis skirtingose aplinkose, jausti empatiją. Vaikui augant aukštas emocinis intelektas leidžia geriau pažinti save, labiau pasitikėti savimi, kurti tvirtesnius santykius. Šios savybės paprastai padeda sulaukti didesnio pasisekimo mokykloje ar kitoje veikloje, kuria užsiima vaikas. Emocinio intelekto ugdymas padeda paauglystėje, kai prasideda hormonų antplūdžiai, lemiantys emocijų šuolius. Lavindami šį gebėjimą paaugliai lengviau kovoja su stresu, nuotaikų kaita, negatyviomis mintimis.

Asmenų su aukštu emociniu intelektu ir žmonių su žemu emociniu intelektu įgūdžiai skiriasi.

Aukšto intelekto (EI) žmonės:

a) supranta ryšius tarp jų emocijų ir elgesio;
b) būna ramūs ir susikaupę stresinių situacijų metu;
c) geba paveikti kitus siekti bendro tikslo;
d) su sunkiai sukalbamais žmonėmis elgiasi taktiškai ir diplomatiškai.

Žemo intelekto (EI) žmonės:

a) dažnai jaučiasi nesuprasti;
b) lengvai nusimena;
c) greitai užvaldomi emocijų;
d) save vertina prastai.

Kaip lavinti savo emocinį intelektą?

- **Savo emocijų atpažinimas ir jų įvardijimas.** Tai yra procesas, kai turėtume savęs dažniau paklausti: „Kaip dabar jaučiuosi?“. Paklauskite savęs, kaip jaučiatės stresinėse situacijose, ar galėtumėte savo jausmus sąmoningai sustabdyti ir paanalizuoti, prieš atsakydami veiksmu.
- **Grįžtamasis ryšys**. Jei norite suvokti iš šalies, turėtumėte prašyti aplinkinių, kad jie įvertintų jūsų reakcijas sunkiose, įtampa pasižyminčiose situacijose. Kartais artimieji ir kolegos mato daugiau nei mes patys.

- **Literatūros skaitymas**. Pasak tyrimų, skaitydami įvairaus žanro literatūrą, dažnai galime įsijausti į kitų asmenų gyvenimą ir pajusti empatiją jų perspektyvoms.

Pasak neuromokslininkų, empatija išgyvenama tada, kai nuosekliai dirba abu smegenų pusrutuliai. Empatija reikalauja ne tik įsijautimo į kito žmogaus emocijas, jo būseną, bet ir suvokimo, iš kur šios emocijos kyla. Už emocijas atsakinga smegenų dalis leidžia mums susitapatinanti su kito asmens jausmais, o už pažinimą atsakinga smegenų dalis leidžia bandyti suvokti priežastis, kodėl žmogus taip jaučiasi. Įvairių tyrimų rezultatai rodo, kad empatiški žmonės yra labiau linkę būti sėkmingais ir laimingais tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime.

Aleksitimija – tai neurologinio tipo sutrikimas, kurį turintys žmonės patiria sunkumų jausti ir suprasti kitų jausmus. Sutrikimas gali atsirasti žmonėms, kurie sunkiai identifikuoja ir apibūdina savo emocijas. Šį sutrikimą turinčių žmonių vaizduotė ir fantazija yra mažiau aktyvi. Aleksitimija skirstoma į pirminę ir antrinę. Pirminė aleksitimija susijusi su biologiniais veiksniais. Kaip pavyzdį galime imti Autizmo spektro sutrikimą. Mokslininkai tyrimuose nurodo, kad didelė dalis individų, turinčių autizmo spektro sutrikimų, patiria aleksitimiją. Autizmo spektro sutrikimas apibrėžiamas kaip „neurologinio vystymosi sutrikimas, kuriam būdingi socialinio bendravimo ir sąveikos sunkumai bei riboti ar pasikartojantys elgesio ar interesų modeliai“. Bet tai nereiškia, kad žmonės, turintys autizmo spektro sindromą, yra mažiau empatiški, – tiesiog jiems gali būti sunkiau suvokti kitų žmonių emocijas (Dandil ir kt., 2020). Antrinė aleksitimija susijusi su asmens psichologija. Žmonėms, kurie gyvenime yra patyrę dideles emocines traumas, serga depresija, kenčia nuo priklausomybių ir t. t., gali pasireikšti aleksitimija. Šio tipo aleksitimija skiriasi nuo pirmosios, nes ją galima gydyti pasitelkus psichoterapiją ar antidepresantus. Bet kas nutinka, kai žmogui būdinga visiška empatijos stoka? Mokslininkai nustatė, kad psichopatams būtent ir yra būdinga visiškai nejausti empatijos kitiems žmonėms. Jeilio universiteto mokslininkų

atliktas tyrimas „Psichopatai nesugeba automatiškai pažvelgti į kitų perspektyvą“ parodė, kad psichopatai natūraliai nesuvokia socialinių ryšių ir kitų žmonių jausmai ir poreikiai jų nejaudina. Tačiau šis tyrimas taip pat atskleidė vieną labai įdomią išvadą: psichopatai sugeba suvokti žmonių emocijas, kai to nori, t. y. kai jiems tai naudinga, siekdami savų tikslų. Taigi, kad suvoktų kitų žmonių jausmus, psichopatams reikia įdėti pastangų.

Empatijos ugdymas prasideda nuo ankstyvo amžiaus ir gali tęstis visą gyvenimą. Tik nuo mūsų priklauso, ar norime ją ugdytis, ar esame įsitikinę, kad empatijos turime pakankamai, ir ar mus supantis pasaulis tai jaučia ir atliepia mums tuo pačiu.

Empatija ir jautrumas kitų emocijoms, situacijoms mus daro geresnius ir laimingesnius žmonėmis ne tik pačioje artimiausioje aplinkoje, bet ir darbe, taip pat platesniuose socialiniuose ryšiuose.

Empatija yra tai, kas sustiprina visuomenę ir padeda visiems jos nariams pasijausti lygiaverčiams ir išgirstiems.

Empatijai ugdyti nepaprastai svarbu gebėti klausytis kito žmogaus ir būti su juo. Be bendravimo suprasti kitą žmogų yra sunku. Pagrindinė empatijos sąlyga – sugebėjimas klausytis, ką kalba kitas žmogus, negalvojant apie save ar savo problemas. Svarbiausia empatijos sąlyga – buvimas „čia ir dabar“. Svarbu parodyti, kad klausomės žmogaus, galime naudoti jausmų atspindėjimą ir jo minčių parafrazavimą (klausiant, kaip asmuo jaučiasi, įvardijant jausmus, apie kuriuos jis kalba, ir stengiantis juos suprasti). Atvirų klausimų naudojimas (kaip manai? ką tada galvojai? kaip jauteisi? kas vyko tuo metu? kaip galvoji, kas pasikeistų, jei... ką iš to išmokai...) skatina žmogų labiau atsiverti, pasidalyti savo požiūriu, apgalvoti ir pamatyti situaciją iš „kito kampo“. Taip parodomas domėjimasis pašnekovu. Parodymas, kad klausoma – galvos linktelėjimas, akių kontakto palaikymas, ramus sėdėjimas, klausymasis lemia empatijos įgūdžių ugdymą(si).

Vienas iš literatūroje apžvelgiamų metodų empatijos įgūdžiui lavinti yra

įsikūnijimo metodas. „Įsivaizduokite, kad esate tas žmogus ir pagalvokite, kaip reaguotumėte, jei būtumėte jo situacijoje. Pavyzdžiui, vienas žmogus stresinėje situacijoje gali nevalingai juoktis, taip mažindamas įtampą, o kitas asmuo gali verkti. Galbūt jūs elgsitės dar kitaip. Empatiją didina ir tapatinimasis su filmų veikėjais.“ Parodymas, kad klausotės pašnekovo, leidžia jam suprasti, kad esate susirūpinęs pašnekovu, juo domitės. Apibendrintai galima numatyti, kad metodas turi būti pritaikomas pagal konkrečią situaciją, esamą kompetencijų lygį ir jų trūkumą.

Atkreiptinas dėmesys į tai, kad patirta empatijos stoka gali sukelti stresą konsultuojamiems asmenims, jei konsultacijos metu dalyviai jaučiasi nusivylę, nusiminę ir priblokšti. Vienatvės tyrimai rodo, kad subjektyvi vienatvė sukuria situaciją, kuri „užstoja“ empatiją ir socialinį atlygį. Palyginti su ne vienišiais, vieniši žmonės elgiasi labiau prosocialiai ir labiau įsijaučia į emocinius veidus. Šis modelis suveikia tik dėl teigiamos empatijos, nes vieniši žmonės suvokia didesnę socialinę paramą pasidalydami teigiamomis kitų emocijomis. Tačiau dėl sumažėjusios socialinės paramos vieniši žmonės linkę vengti neigiamos empatijos. Nors empatijai iš tikrųjų ir reikia pažintinių išlaidų, tačiau empatijos pasirinkimas svyruotų skirtingoje socialinėje aplinkoje, kurioje šie sprendimai priimami.

Darnus darbas komandoje, geras bendradarbiavimas. Įvairiuose mokslo šaltiniuose randama daug komandos ir komandinio darbo apibrėžimų. Vienas iš jų, ko gero, tiksliausiai nusakantis esmę, yra šis: komanda – tai grupė žmonių, turinčių tą pačią bendros veiklos viziją bendriems tikslams siekti, dirbančių kartu, kad tikslus pasiektų, turinčių tuos pačius įsitikinimus ir ateities siekius. Komanda – tai asmenų grupė, kurioje visų asmenų buvimas yra būtinas bendram tikslui įgyvendinti ir kiekvieno grupės nario individualiems poreikiams patenkinti. Šiuolaikiniame pasaulyje darnus komandinis darbas yra organizacijos sėkmę lemiantis veiksnys. Komandinis darbas yra paremtas narių tarpusavio supratimu, pakeičiamumu, parama, lankstumu, pasitikėjimu ir gerais santykiais. Komandoje

nariai priklauso vienas nuo kito, jiems reikia vienas kito įgūdžių, žinių ir patyrimo (Elektroninis lietuvių kalbos žodynas, n.d.-b).

Ugdyti darbo komandoje ir bendradarbiavimo įgūdžius būtina, nes gyvename pasaulyje, kuris vis keičiasi, kuriame mus nuolat veikia socialiniai ir ekonominiai veiksniai. Komandinis darbas šiuolaikiniame pasaulyje – vienas pagrindinių įmonės sėkmę lemiančių veiksnių. Vis dažniau įmonės ir organizacijos, siekdamos efektyvesnio darbo rezultatų, persiorientuoja prie komandinio darbo, kai darbuotojai neskatinami už asmeninius rezultatus, bet vertinamas bendras rezultatas. Vis dėlto dauguma žmonių iš prigimties nėra komandos nariai: dažniausiai žmonės būna vienišiai arba siekia būti pripažinti už jų asmeninius pasiekimus. Organizacijos, kurios skatina savo darbuotojus už asmeninius pasiekimus, kuria aplinką, kurioje išlieka tik stipriausieji, sunkiai persiorientuoja prie komandinio darbo, nes komandinis darbas neleidžia išryškinti asmeninių pasiekimų. Skirtingos kultūros taip pat skiriasi pagal tai, kaip jose auklėjami vaikai – komandine dvasia ar asmeniniais pasiekimais. Kultūrose, kuriose vaikai auklėjami pabrėžiant asmeninius pasiekimus, ugdomas jų savarankiškumo ir rungtyniavimo jausmas, sunkiau prisitaiko prie komandinio darbo principų, kai reikia būti ne lyderiu, bet lygiaverčiu komandos nariu. Pagal tai, ką ir į kokius pasiekimus orientuoja kultūra, skiriamos individualistinės ir kolektyvistinės kultūros. Galima daryti prielaidą, kad ugdant bendradarbiavimo įgūdžius labai svarbi auklėjimo įtaka. Nuo pat vaikystės svarbiausią vaidmenį atlieka šeima, ugdanti bendravimu, bendradarbiavimu ir pasidalinta lyderyste grįstais tarpusavio santykiais (Gudžinskienė, 2014).

Socialinę ir socioedukacinę pagalbą teikianti profesionalų komanda – tai kolektyvas, kuris kūrybiškai sprendžia iškylančias problemas, tobulėja ir sudaro sąlygas tobulėti visiems savo nariams, aktyviai bendrauja ir intensyviai keičiasi informacija tarpusavyje, sugeba greitai ir efektyviai reaguoti į verslo aplinkos pasikeitimus, prisiderinti prie naujų sąlygų, jam būdingos šios savybės: tarpusavio supratimas, narių tarpusavio pakeičiamumas, parama, kiekvieno kolektyvo nario

stipriųjų pusių panaudojimas, veiklos lankstumas, veiklos kryptingumas, tarpusavio pasitikėjimas, geri tarpusavio santykiai ir bendradarbiavimas. Komandoje vadovauja visi grupės nariai, kiekvienas atsako ir už save, ir už visą grupę. Komanda turi savo specifinius tikslus ir uždavinius, prie kurių derinama veikla. Komandos nariai priklauso vienas nuo kito, jiems siekiant bendro tikslo reikia vienas kito įgūdžių, žinių ir patyrimo.

Vieno žmogaus gebėjimų gali neužtekti norint sėkmingai atlikti sudėtingas užduotis, kai teikiama socialinė ir socioedukacinė pagalba. Asmenys, darydami tai, ką sugeba geriausiai, gali „sujungti“ bendram tikslui savo gebėjimus ir įgūdžius bei pasiekti kokybiškai naują tikslą ar sukurti naują produktą. Dirbant komandoje dėl glaudžių vadovų ir darbuotojų ryšių gerėja darbinis aktyvumas, vertikalus ir horizontalus informacijos perdavimas, psichologinis klimatas. Tačiau atkreiptinas dėmesys į tai, kad dirbant komandoje labai svarbu, kad neformalių lyderių tikslai sutaptų su oficialių vadovų tikslais. Tada visi darbuotojai padeda spręsti bendrus reikalus. Pabrėžtina, kad komandinis darbas naudingas kiekvienam komandos nariui, nes dirbdami komandoje darbuotojai įgyja naujų augimo galimybių, yra įtraukiami į bendrų problemų sprendimą, todėl būna labiau patenkinti, padidėja darbo turiningumas, atsiranda naujų materialinio ir moralinio skatinimo galimybių, panaudojami bendro darbo privalumai, atsiranda naujų galimybių tobulėti visų lygių darbuotojų intelektui.

Vadovams, siekiantiems produktyvaus komandinio darbo, privalu pasitikėti pavaldiniais, su jais pasidalyti dalimi savo įgaliojimų ir pareigų. Vadovai turi būti pasirengę priimti decentralizuoto sprendimų priėmimo sistemą. Vadovai turi suprasti, kad kiekvienam gali kilti vertingų idėjų, o įvairių idėjų integracija padeda rasti optimalų sprendimą. Komandos nariai, veikdami išvien, taip pat padeda ir vienas kitam pasiekti geresnių asmeninių rezultatų, todėl labai svarbus geras narių bendradarbiavimas. Komandinis darbas paremtas vaidmenų pasidalijimu ir etapiškumu, darbo rezultatai priklauso nuo kitų narių indėlio į bendro tikslo

siekį. Žmonės, dirbantys komandoje, turi pasižymėti tam tikromis asmeninėmis savybėmis ir įgūdžiais. Komandos sėkmę dažniausiai lemia jos narių asmeninių savybių suderinamumas. Žmogus, dirbantis komandoje, turi gebėti komunikuoti, dalytis žiniomis ir patirtimi, priimti kitokią nuomonę ir prisitaikyti prie tam tikrų grupės normų ir vertybių. Jei žmogui svarbu būti grupėje, tikėtina, kad jis sutiks su grupės normomis ir standartais.

Jautrumas socialiniams klausimams. Socialinis jautrumas – tai individo sugebėjimas atpažinti, suvokti ir suprasti socialinės sąveikos signalus ir kontekstus. Pagrindinis socialinio jautrumo principas slypi plačiame socialinių normų išmanyme. Tai reiškia, kaip gerai suprantate kitų jausmus ir mintis, ar esate susipažinę su bendromis socialinių normų žiniomis. Taikydami socialinio jautrumo sampratą, žmonės gali pažinti kito jausmus. Teikiant socialinę pagalbą svarbu būti socialiai jautriam, t. y. suprasti paslaugų gavėjo, dalyvaujančio pokalbyje, užuominas ir nustoti kalbėti siekiant išklausyti kitą. Ir priešingai, socialiai nejautrus asmuo yra tas, kuris kalba tik apie save, pertraukia ar kalba apie kitus ignoruodamas socialinius ženklus, kad nustotų kalbėti. Tyrimai rodo, kad socialinis jautrumas grupėje yra glaudžiai susijęs su kolektyvinio intelekto lygiu, kuris apibrėžiamas kaip bendras grupės (ne tik vieno grupės nario) gebėjimas atlikti įvairiausias užduotis. Kitaip tariant, jei žmonės yra socialiai jautrūs grupėje, jie gerai dirba kartu. Socialiai jautrūs žmonės pasižymi šiais asmenybės bruožais:

a) turi puikią vaizduotę (jie yra kūrybingi);
b) suvokia kitų jausmus;
c) yra geri klausytojai ir linkę būti šilti ir rūpestingi savo santykiuose;
d) puikiai palaiko socialinius santykius ir gerai prisitaiko socialinėse situacijose;
e) priima žmones su jų skirtumais – tokius, kokie jie yra;
f) turi sukaupę daug žinių apie socialines taisykles ir normas;
g) išreiškia nuoširdų susirūpinimą dėl savo ir kitų elgesio tinkamumo;
h) dirba itin aistringai;

i) yra sąžiningi ir atjaučiantys;
j) yra intuityvūs, atsargūs ir dvasingi;
k) jiems būdingi nuoširdūs ir intensyvūs pojūčiai;
l) gerbia ir mėgaujasi gamta, menu ir muzika;
m) yra objektyvūs ir gali įžvelgti ne tik tai, ką mato kiti;
n) prisiima atsakomybę už socialines problemas;
o) domisi pasaulio reikalais;
p) siekia pagerinti kitų nuotaiką.

Vis dėlto sąvoka *socialiai jautrus ir atsakingas* neapibūdina tik atskirų individų. Pastaruoju metu vis dažniau susiduriame su sąvokomis *socialiai atsakinga įmonė*, *socialiai atsakingas verslas* ir pan. Per pastaruosius kelis dešimtmečius socialinė atsakomybė įmonių veikloje tapo viena iš labiausiai diskutuojamų temų verslo, mokslo ir visuomenės kontekste. Šiuolaikiniame pasaulyje vis dažniau susiduriama su įvairiomis, kompleksiškomis aplinkos apsaugos ir socialinėmis problemomis, tokiomis kaip oro tarša, globalinis atšilimas, skurdas ar žmogaus teisių pažeidimai.

Gebėjimas spręsti problemas ir priimti sprendimus. Gebėjimas spręsti problemas ir priimti sprendimus – individo gebėjimas įsitraukti į pažinimo veiklą siekiant suprasti ir išspręsti problemines situacijas, kai sprendimo metodas yra ne iš karto akivaizdus. Tai ir noras įsitraukti į tokias situacijas siekiant ugdyti konstruktyvų ir mąstantį pilietį. Problemos sprendimo kompetencija – tai gebėjimas įgyti ir panaudoti naujas žinias, arba panaudoti senas žinias naujai, sprendžiant naujas problemas (kurios nėra kasdienės) (Zabulionis, 2020). Nūdienos situacija reikalauja, kad žmogus mokėtų spręsti ne tik kompleksines problemas, kurios kyla nuolat kintančiomis sąlygomis ir yra sunkiai identifikuojamos, bet darytų tai kompleksiškai ir savarankiškai. Tai reiškia, kad kalbama ne apie bet kokį problemų sprendimą, o apie socialinių darbuotojų ir socialinių pedagogų gebėjimą spręsti problemas kompleksiškai, t. y. įvertinus visą situaciją ir kontekstą, kuris kiekvienu atveju yra unikalus, nuolat kinta, todėl reikia nestandartinių sprendimų. Kalbama

apie gebėjimą į situaciją pasižiūrėti kūrybiškai, nestandartiškai, apie gebėjimą susieti nesusiejamus dalykus. Taip pat kalbama apie gebėjimą savarankiškai priimti sprendimus, o tam reikia ne tik žinių ir gebėjimų, bet ir pasitikėjimo savimi, savo gebėjimais ir kompetencijomis.

Gebėjimo spręsti problemas įgūdžiai susideda iš daugelio komponentų. Vieni iš svarbiausių komponentų yra kūrybinis ir kritinis mąstymas. Integralus, kompleksinis, sisteminis požiūris padeda plačiau ir giliau mąstyti, kurti ir diegti inovacijas. Tačiau toks požiūris iš asmens reikalauja atvirumo, kaitos ir nežinomybės toleravimo, gebėjimo valdyti informacijos gausą, kūrybiškai ir apgalvotai spręsti problemas, drąsos klysti ir nepasiduoti, reflektuoti savo ir kitų veiksmus, būti pasirengusiam nuolat iš naujo įvertinti savo ir kitų įsitikinimus. Kritinis mąstymas taip pat labai svarbus sprendžiant problemas ir priimant sprendimus. Kritinis mąstymas – mąstymas, kai prie problemos prieinama siekiant įvertinti žinių apie vienus ar kitus reiškinius pagrįstumą ir aptikti silpnus, menkiau argumentuotus teiginius. Jauniems žmonėms labiau negu bet kada reikia mokėti spręsti sudėtingas problemas, kritiškai vertinti aplinkybes, pasverti alternatyvias nuomones ir priimti apgalvotus, nuoseklius sprendimus. Kritinio mąstymo svarba pabrėžiama ir Lietuvos švietimo dokumentuose. Geros mokyklos koncepcijoje (LR švietimo ir mokslo ministro įsakymas, 2015) nurodoma, kad mokiniai turi išmokti kritiškai vertinti realybę, o mokymasis turi būti paremtas tyrinėjimu, susietas su gyvenimo patirtimi, kad mokinai gebėtų spręsti realias problemas ir išmoktų naudotis įvairiais šaltiniais. Pasak Gudžinskienės (2000, 2007), kritinis mąstymas neturėtų būti suprantamas kaip negatyvus vertinimas ar kritika. Tai protingas įvairių požiūrių ir filosofijų svarstymas tam, kad būtų galima priimti visiškai pagrįstus vertinimus ir sprendimus. Tokiu mąstymu pabrėžiama, kad niekas nelaikoma besąlygiškai teisinga ir nereikia aklai pasikliauti autoritetais.

Kūrybiškas mąstymas yra pažintinė veikla, sudaranti sąlygas pažvelgti į problemą kitu kampu ir įvertinti įvairiais aspektais. Asmuo, kurio kūrybinis mąstymas

išlavintas, geba rasti naujus, net ir netradicinius problemų sprendimo būdus. Šis įgūdis itin aktualus socialiniame darbe, kai nuolat susiduriama su įvairiausiomis problemomis, o įprasti sprendimo būdai dažniausiai būna neveiksmingi dėl klientų situacijų sudėtingumo. Be to, paslaugų gavėjai gali stokoti kai kurių gebėjimų ir turėti mąstymo ribotumų.

Ugdyti gebėjimo spręsti problemas ir priimti sprendimus įgūdžius svarbu nuo vaikystės, nes asmuo nuo pat ankstyvos vaikystės iki senatvės susiduria su daugybe problemų, kurias reikia išspręsti. Tai ir asmeninės, darbinės, ir socialinės problemos, kurių neišvengiama gyvenant sociume. Norint, kad būtų įgytas šį įgūdis, būtina nuo vaikystės skatinti vaikų savarankiškumą. Tik leisdami bandyti ir klysti leisime skleistis vaiko asmenybei, savarankiškumui, pasitikėjimui. Asmens savarankiškumas ir pasitikėjimas savo jėgomis sudaro palankesnes prielaidas įgyti gebėjimo spręsti problemas įgūdžius. Tad tikslinga leisti vaikui pačiam kalbėti už save, kai jo paprašo prisistatyti, leisti jam pačiam nusipirkti bilietą autobuse ir jį pažymėti, pačiam nusipirkti kai kurių produktų parduotuvėje, paklausti kelio, sužinoti maršrutą nuo mokyklos iki būrelio. Tėvai, pedagogai ir socialiniai darbuotojai turi skatinti vaikų smalsumą ir mokyti to, ko jis dar nemoka savarankiškai, bet jau gali (pradžioje bendradarbiaudamas su suaugusiuoju, vėliau vienas). Taip pat svarbu skatinti vaiko smalsumą pasauliui, lankstumą priimant sprendimus, įžvalgumą, stebėjimo ir jo rezultatų pritaikymo įgūdžius. Savarankiškas problemų sprendimas skatina vaikus pagalvoti apie naujas strategijas, jas kurti ir taikyti kitiems iššūkiams spręsti. Būtent pačių vaikų atrasti problemų sprendimo būdai formuoja, ugdo ir kuria savarankišką asmenybę.

Svarbu suprasti, kad suaugusiųjų elgesys yra vienas iš svarbiausių pavyzdžių, iš kurių vaikai mokosi įvairių problemų sprendimų būdų, reakcijų į naujas ir sudėtingas situacijas. Ugdant savarankiškumą ir mokantis ieškoti problemų sprendimo būdų tiek šeimoje, tiek ugdymo įstaigoje, Vaikų dienos centre (VDC) ar Bendruomeniniuose vaikų globos namuose (BVGN) svarbu laikytis tam tikrų etapų:

1. Visų pirma būtina atpažinti spręstiną problemą ir ją aiškiai įvardyti ir apibrėžti. Tada atsakyti į klausimą, su kuo ji susijusi.
2. Bendromis vaikų ir suaugusiųjų pastangomis įvardyti galimus problemos sprendimo būdus, sugalvoti netikėtų, alternatyvių sprendimų.
3. Apsvarstyti ir palyginti visus siūlomus problemos sprendimus, kiekvieno galimo sprendimo privalumus ir trūkumus atsižvelgiant į problemos pobūdį.
4. Išsirinkti geriausią sprendimą.
5. Suplanuoti ir vykdyti.
6. Praėjus tam tikram laikui įvertinti, kaip sekėsi problemą įveikti. Suteikti grįžtamąjį ryšį.

Priimti sprendimus mokomės nuo mažens. Pirmieji sprendimų priėmimo įgūdžio ugdytojai yra tėvai. Būtent jie nulemia, kiek vaikui leidžiama pasirinkti ir priimti sprendimus pačiam. Gana dažnai tėvai, siekdami apsaugoti vaiką nuo nesėkmių, sprendimus priima už jį, taip neleisdami vaikui ugdytis įgūdžio pačiam priimti sprendimus ir atsakyti už pasekmes. Reikėtų kuo dažniau leisti vaikui priimti sprendimus pačiam ir išmokyti jį atsakyti už pasekmes. Tėvams, kadangi vaikai daugelyje sričių turi dar per mažai patirties, reikėtų paaiškinti, kas vaiko laukia priėmus vienokį ar kitokį sprendimą, rasti suprantamų būdų ar metodų, padėsiančių vaikui išsirinkti tinkamiausią variantą, išmokyti vaiką išklausyti visų šeimos narių nuomonės, tačiau galutinį žodį turėtų tarti pats vaikas. Tokiu būdu pamažu vaikas suvoks, kad tinkamo sprendimo priėmimas priartina jį prie siekiamo tikslo, o netinkamas – nutolina, todėl prieš kažką renkantis reikia viską gerai apsvarstyti. Vėliau, vaikui augant, į sprendimo priėmimo ugdymo procesą įsijungia ikimokyklinio ugdymo įstaigos, mokyklos, VDC, BVGN ir kitos socialinės įstaigos. Kuo labiau žmogus auga, tuo daugiau asmenų, įstaigų ir organizacijų įsijungia į sprendimo priėmimo ugdymo procesą, į vis daugiau įvairiausių aplinkybių, veiksnių turi atsižvelgti ir juos įvertinti sprendimus priimantis asmuo. Taigi, pasak Gudžinskienės (2010), ugdant vaikų ir jaunuolių gyvenimo įgūdžius,

labai svarbų vaidmenį atlieka mokykla, vaikų dienos centrai, BVGN pamokų, specialiųjų užsiėmimų ir neformaliojo ugdymo metu. Neatskiriama mokyklos bendruomenės dalis yra šeima. Ugdant vaikų įgūdžius bendradarbiavimas tarp mokyklos ir šeimos itin reikšmingas.

Konstruktyvus tarpasmeninių problemų sprendimas. Tarpasmeninis konfliktas – tai socialinis reiškinys, kurio metu tarp dviejų ar daugiau asmenų (tarp asmens ir grupės, tarp grupių) vyksta priešingų interesų, nuostatų, tikslų ar tikslo siekimo būdų susidūrimas. Tarpasmeniniai konfliktai dažniausiai būna emocionalūs, kyla beveik visose žmonių santykių srityse (šeimoje, organizacijoje, visuomenėje ir kitur). Konfliktas gali būti užslopintas, slepiamas, išoriškai nereiškiamas, dažniausiai bijant susipriešinimo, vengiant pripažinti tarpasmeninį konfliktą ir kt. Konfliktui bręstant, keičiasi bendravimo pobūdis – jis pasidaro nebe toks atviras, partneriai mažiau keičiasi informacija, vis labiau pastebi, kad skiriasi jų interesai ir vertybės, kyla įtampa ir susierzinimas.

Dažniausiai pasitaikančios tarpasmeninio konflikto strategijos:

1) *rungtyniavimas arba konkurencija, varžymasis* (stengiamasi pasiekti nesuderinamų tikslų, trukdoma vieni kitiems, kitai pusei primetami jai nepalankūs sprendimai);
2) *prisitaikymas, arba nuolaidžiavimas* (priimama oponento pozicija, savi interesai neginami);
3) *vengimas arba pasitraukimas, neveiklumas* (nesiimama aktyvių veiksmų, neginamos savo teisės);
4) *kompromisas* (abipusės nuolaidos), *bendradarbiavimas* (oponentai aktyviai dalyvauja sprendžiant tarpasmeninį konfliktą, gina savo interesus, atsižvelgia į kito pageidavimus; dažniausiai randamas abiem oponentams priimtinas sprendimas).

Konfliktų skirstymas:

a) *pagal poreikius* – ribotų išteklių, *stokos* (kyla dėl materialių dalykų) ir statuso, vaidmens (kyla nepasidalijus valdžia, įtakos sferomis, dėl socialinių vaidmenų, idėjų, normų, principų neatitikimo);

b) *pagal trukmę* – trumpalaikis, ilgalaikis ir užsitęsęs;
c) *pagal pavaldumą* – horizontalus (tarp vienodo statuso individų), vertikalus (tarp vadovo ir pavaldinio) ir vadinamasis diagonalus (tarp vadovo ir jam netiesiogiai pavaldaus žemesnio statuso asmens);
d) *pagal intensyvumą* (emocinę įtampą) – didelio, vidutinio ir mažo intensyvumo tarpasmeninis konfliktas;
e) *pagal objektą* būna tiesioginis (tiesiogiai nukreiptas į konkretų asmenį) ir šalutinis (netiesiogiai nukreiptas į konkretų asmenį);
f) *pagal sukėlėją* – aktyvus (asmuo pats išprovokuoja tarpasmeninį konfliktą) ir pasyvus (patiriamas kito žmogaus sukeltas tarpasmeninis konfliktas);
g) *pagal kontrolę* – kontroliuojamas ir nekontroliuojamas;
h) *pagal sprendimo būdą* – produktyvus, arba konstruktyvus (išsprendžiamas), ir destruktyvus (orientuotas ne į problemos sprendimą, bet į oponento sunaikinimą) tarpasmeninis konfliktas.

Konfliktas formuoja asmenybės nuostatas į konfliktą sukėlusį žmogų ir į visa tai, kas su tuo žmogumi susiję (Gudžinskienė, 2010).

Tarpasmeninėje sąveikoje dažnai kyla įvairių konfliktų, kuriuos svarbu mokėti konstruktyviai spręsti. Tam, kad konfliktas būtų išspręstas, reikia išsiaiškinti kilusią problemą, derinti skirtingus interesus, priimti sprendimą, mokėti spręsti problemas. Esant tarpasmeninei sąveikai, dažnai kyla įvairių konfliktų, kuriuos svarbu mokėti konstruktyviai spręsti. Nekonstruktyviai sprendžiami konfliktai dažniausiai išplinta, aplenkia konfliktą sukėlusią priežastį, sprendimų būdai būna destruktyvūs. Konstruktyvūs konflikto sprendimo įgūdžiai suteikia galimybę asmeniui susikoncentruoti į konfliktą sukėlusią priežastį ir spręsti kilusį konfliktą derybomis, ieškant kompromisų. Siekiant konfliktą išspręsti, reikia išsiaiškinti kilusią problemą, derinti skirtingus interesus, priimti bendrą sprendimą. Turbūt nei vienas neįsivaizduoja gyvenimo be konfliktų. Žmogui dažnai tenka apginti savo nuomonę, jei ji skiriasi nuo kitų. Frustracijos generuoja įtampą, didinančią žmogaus agresyvaus elgesio tikimybę. Kiekvienas žmogus į konfliktą reaguoja skirtingai. Vieniems tai proga pasireikšti kaip asmenybei, kiti konfliktų vengia.

Tai priklauso nuo žmogaus vertybių. Jei žmogus vertybe laiko rungtyniavimą, o ne bendradarbiavimą, jis bus linkęs labiau konfliktuoti. Toks nusistatymas gali būti pagrįstas įsitikinimu, kad gyvenimas yra kova arba, dar blogiau, kad žmogus žmogui yra vilkas.

Tarpasmeninis konfliktas nebūtinai yra išorinis. Jis gali būti slepiamas, užslopintas, išoriškai neišreiškiamas dėl daugybės priežasčių: konfrontacijos baimės, vengimo pripažinti konfliktą ir kt. Bręstantį konfliktą galima atpažinti iš tam tikrų požymių: keičiasi bendravimo pobūdis, bendravimas pasidaro nebe toks atviras, žmonės mažiau keičiasi informacija, atrenka, ką vienas kitam sakyti. Mėginant išsiaiškinti situaciją ar apkaltinti kitą, šis elgsis gynybiškai ir aštrins situaciją. Bendraudami žmonės vis labiau ima pastebėti, kaip skiriasi jų interesai ir vertybės. Tai sukelia papildomą įtampą ir susierzinimo šaltinį. Interesų skirtingumas pradedamas suvokti kaip savųjų interesų pažeidimas ar ignoravimas. Taip atsitinka ir todėl, kad, pradėdami draugauti, žmonės kartais vardan draugystės savo interesus nuslepia ar nuneigia. Ilgainiui išaiškėja, kad jų interesai skirtingi, taigi, skirtingi ir tikslai. Skirtingumas labai nesunkiai gali sukelti priešiškumą. Konfliktui plėtojantis, vis labiau pabrėžiami asmeniški tikslai. Tikslo pasiekimas suvokiamas kaip pergalė: jei tikslą pasiekia partneris, vadinasi, tu pralaimėjai ir praradai prestižą. Dėl to nuolat kyla grumtynės – kas ką „nugalės“. Tarpasmeninio konflikto metu žmogus gali išgyventi ir savo vidinį, motyvacinį konfliktą. Jį gali sukelti noras apginti savo nuomonę ir nesugadinti santykių su kitu žmogumi, arba noras apginti save (o tam reikia agresyvumo) ir kartu išlaikyti gero, taikaus žmogaus įvaizdį. Plačiąja prasme žmogui tenka spręsti tokią problemą: kaip apginti savąjį ego, nepasiduoti gniuždančiai aplinkai, likti ištikimam sau ir išlaikyti padorius santykius su aplinkiniais. Likti ištikimam sau ir pyktis su visu pasauliu nėra išmintinga.

Dažnai tarpasmeniniai konfliktai kyla darbe. Kokios konfliktų priežastys organizacijose? Konfliktai gali kilti dėl neaiškios struktūros: neapibrėžto vaidmenų

pasiskirstymo, hierarchinės struktūros, kai darbuotojų galimybės neatitinka jiems keliamų reikalavimų ir pan. Konfliktų priežastimi gali būti informacijos neatitikimas, suvokimo, nuostatų, poreikių, vertybių skirtumai. Konfliktus gali sukelti organizacijos išteklių (materialinių, finansinių, laiko ir t. t.) paskirstymas. Skirtingi bendravimo stiliai taip pat gali būti konfliktų priežastis.

Sprendžiant konfliktus, labai svarbu gebėti valdyti emocijas ir pozityviai vertinti konflikto dalyvių pastangas jį išspręsti. Norint efektyviai spręsti konfliktus svarbu:

a) suprasti situaciją, dėl kurios kilo konfliktas, t. y. išsiaiškinti konflikto priežastis;
b) suvokti pasirinkimus;
c) pakankamai gerai pažinti save ir partnerį (-ius);
d) turėti žinių ir įgūdžių, padedančių konstruktyviai spręsti konfliktus.

Psichologė Kuraitė-Žičkė (2014) išskiria penkis pagrindinius konflikto sprendimo žingsnius:

1) emocijų suvaldymą;
2) problemos įvardijimą;
3) skirtingų požiūrių ir nuomonių išsakymą ir supratimą;
4) bendro konflikto sprendimo, tenkinančio abi puses, ieškojimą;
5) susitarimą dėl veiksmų plano.

Vos pastebėjus vaikų tarpusavio konfliktą nereikia iš karto jo malšinti. Visada reikia suteikti vaikams ar suaugusiems galimybę patiems išspręsti konfliktą. Tačiau jeigu matote, kad vaikams ar kitiems asmenims reikia pagalbos, – nedelskite. Padėkite! Priešingu atveju, jeigu konflikto nemalšinsite, viskas gali peraugti į muštynes ar psichologinį smurtą. Svarbu stebėti vaikus ar kitus suaugusius konflikto metu: jų bendravimą, kaip jie sprendžia iškilusią problemą ar nuomonių nesutarimą. Išsiaiškinti kokiais būdais jie tai daro. Būtina pagirti vaikus ar kitus suaugusius asmenis, jei jie konfliktą išsprendė tinkamai, be muštynių ir barnių. Taip pat sudrausminti, jei viskas vyko ne taip sklandžiai.

Gebėjimas spręsti konfliktus nuosekliai ir sąžiningai yra draugystės ir darnių tarpusavio santykių pagrindas, jis sudaro prielaidas jų vystymuisi. Be to, pabrėžtina, kad konfliktų sprendimo įgūdžiai yra pagrindas socialiniam vystymuisi. Paaugliai, kurie gali sėkmingai bendrauti ir spręsti konfliktus, labiau tikėtina, kad bus priimti bendraamžių ir vystys draugystę. Atliktas tyrimas parodė, kad statistiškai merginos gali geriau spręsti konfliktus, nes jos linkusios būti labiau teigiamos savo socialinėje tarpusavio sąveikoje ir naudoti mažiau priešiškų ir prievartos veiksmų nei berniukai. Keletas eksperimentinių vertinimų parodė, kad paaugliams nebūdingi derybų įgūdžiai vykstant konfliktams, todėl svarbu šiuos įgūdžius ugdyti. Moksliniai tyrimai rodo, kad mokiniai, linkę konfliktus spręsti smurtu, „stumdosi, dauguma mojuoja kumščiais, spardosi, mėto daiktus“, negeba pripažinti savo atsakomybės, konflikte neigia kaltę, todėl susitaikymui dažnai reikia suaugusiojo įsikišimo. Realybė suvokiama per tam tikras kategorijas, todėl atskiro individo žinios ir pasaulio supratimas nėra tiesioginis išorinės tikrovės atspindys, o realybės kategorizavimo rezultatas. Suvokimas ir jo būdai yra nulemti istorinio ir kultūrinio konteksto, nes individas į jį įtrauktas. Remiantis šiais teiginiais galima daryti prielaidą, kad mokiniai negeba priimti kitokios tiesos ir žinojimo, todėl dažnai nesutarimus sprendžia smurtiniu elgesiu.

Tyrimai atskleidžia, kad vaikams stinga bendravimo įgūdžių: jiems sunkiai sekasi užmegzti kontaktą, mandagiai bendrauti, būti atidiems ir dėmesingiems kitiems, konstruktyviai spręsti konfliktus. Gudžinskienės ir Raudeliūnaitės (2022) tyrimai taip pat atskleidžia, kad globos namų vaikai stokoja bendravimo, problemų sprendimo ir konfliktų valdymo įgūdžių, todėl, rengiant globotinius savarankiškam gyvenimui, ypatingas dėmesys turi būti skiriamas šiems įgūdžiams ugdyti.

Vienas iš sprendimo būdų, dažniausiai lemiantis konstruktyvią konflikto baigtį, yra bendradarbiavimas. Bendradarbiavimo stiliaus esmė – aktyvus abiejų pusių dalyvavimas sprendžiant problemą, siekimas maksimaliai patenkinti savo

poreikius, tačiau atsižvelgiant ir į oponento interesus, ieškant jų patenkinimo būdų. Todėl bendradarbiavimo rezultatas – sprendimas, visiškai patenkinantis abiejų pusių interesus. Labai svarbi bendradarbiavimo sąlyga yra nuostatos pasikeitimas, kai oponentas nebevertinamas kaip priešininkas, kurį reikia įveikti arba jam pasiduoti. Ne žmonės vienas kitam yra priešininkai, o problema yra bendras žmonių „priešas“, t. y. problemą reikia išspręsti. Ne žmonės turi įveikti vienas kitą, o jie abu kartu, tapę partneriais, turi įveikti problemą. Bendradarbiavimas – geranoriškas ir išmintingas kelias siekiant abiejų pusių interesų patenkinimo, tačiau jam reikia labai daug pastangų ir kantrybės. Sprendimo paieškoms reikia skirti gana daug laiko. Būtina išsiaiškinti tikruosius abiejų pusių poreikius, abiem pusėms išklausyti vienai kitą, paskui rasti galimų alternatyvių sprendimų ir pasirinkti vieną galutinį. Todėl ne visose situacijose bendradarbiavimo būdas yra optimaliausias.

Siekiant sumažinti tarpasmeninių konfliktų tikimybę svarbu prisiminti keletą dalykų. Neužduokite klausimų, jei iš tiesų norite pateikti teiginį. Kartais stengiamės išvengti konfrontacijos maskuodami savo tikruosius norus ar jausmus klausimais. Nederėtų kategoriškai pasakyti „Ar mums būtina šiandien susitikti ir aptarti projekto eigą?“ užuot pasakius „Aš turiu baigti tam tikrus darbus, todėl siūlau projekto eigą aptarti rytoj.“ Neverskime kitų žmonių „medžioti“ mūsų tikros nuomonės. Ne mažiau svarbu yra suderinti žodžius su tuo, ką sako kūnas. Jei jūs kam nors sakote „ačiū“ už indėlį į bendrą projektą, bet tuo metu žiūrite pro langą, vargu ar tai bus suvokta kaip tikras dėkingumas. Suderinę žodinę ir nežodinę informaciją, išvengsite dvilypio pranešimo, kai akimis sakoma viena, o manoma kita. Dvilypis pranešimas paprastai suvokiamas kaip pasyviai agresyvus elgesys ir didina tarpasmeninių konfliktų tikimybę. Konfliktų atžvilgiu svarbu pozityvios nuostatos: apie konfliktą galvokite ne kaip apie mūšį, kurį bet kokia kaina reikia laimėti, bet kaip apie skirtingumų, kurių išsiaiškinimas gali būti naudingas, išryškėjimą.

Savitikros klausimai

1. Išvardinkite keletą būdų, kaip galite lavinti gebėjimą klausytis.
2. Kodėl svarbus kitų žmonių lūkesčių, pažiūrų, jausmų supratimas?
3. Kaip galima parodyti susidomėjimą pokalbiu?
4. Kuo pasireiškia darnus darbas komandoje, geras bendradarbiavimas?
5. Kas yra aleksitimija?
6. Apibūdinkite asmenį, gebantį spręsti problemas ir priimti sprendimus.

Literatūra

1. Chopik, W. J. (2016). The benefits of social technology use among older adults are mediated by reduced loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *19*(9), 551–556.
2. Cowey, S. M. R. (2009). *Pasitikėjimo greitis.* UAB Luceo.
3. Dandil, Y., Smith, K., Kinnaird, E., Toloza, C., & Tchanturia, K. (2020). Cognitive remediation interventions in autism spectrum condition: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, 722.
4. Elektroninis lietuvių kalbos žodynas. (n.d.-a). *Empatija*. https://www.lietuviuzodynas.lt/terminai/Empatija
5. Elektroninis lietuvių kalbos žodynas. (n.d.-b). *Komanda*. https://www.lietuviuzodynas.lt/terminai/Komanda
6. Eriksson, K., & Englander, M. (2017). Empathy in social work. *Journal of Social Work Education*, *53*(4), 607–621.
7. Gudžinskienė, V. (2000). *Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenseną*: *metodinė priemonė*. Vilnius: P. Kalibato indiv. įm. „Petro ofsetas".
8. Gudžinskienė, V. (2007). *Mokymas sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai*: *mokymo metodinė priemonė*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
9. Gudžinskienė, V. (2010). *Kompetencijų įgijimo prielaidos ir sveikatos bei kai kurių socialinių kompetencijų raiška.* Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
10. Gudžinskienė, V. (2013). *Jaunimo socialinės sąveikos ugdymas. Monografija*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.

11. Gudžinskienė, V. (2014). Youth intercultural communication. In R. Bardauskienė, L. Dromantienė, V. Gudžinskienė, A. Railienė, D. Skučienė, J. R. Šinkūnienė, & I. Žemaitaitytė, *Social work with children and youth: intercultural and international aspect* (pp. 176–243). Vilnius: Mykolas Romeris University.
12. Gudžinskienė, V., & Raudeliūnaitė, R. (2022). The opportunities to develop communication and cooperation skills at children's community care homes. In *Sabiedrība. Integrācija. Izglītība = Society. Integration. Education: proceedings of the scientific conferenc*e*, May 27th, 2022* (Vol. 1, pp. 647–657). Rezekne: Rezekne Academy of Technologies. https://doi.org/10.17770/sie2022vol1.6851
13. Kuraitė-Žičkė, E. (2014). *Vaikai konfliktuoja. Kaip padėti jiems išmokti spręsti konfliktus bendradarbiaujant?* http://www.ugdykim.lt/vaikai_konfliktuoja_kaip_padeti_jiems_ismokti_spresti_konfliktus_bendradarbiaujant/
14. LR švietimo ir mokslo ministro 2015 m. gruodžio 21 d. įsakymas Nr. V-1308 dėl geros mokyklos koncepcijos patvirtinimo. TAR, 2015-12-21, Nr. 20048. https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/f2f65120a7bb11e5be7fbe3f919a1ebe
15. Ohlin, J. D. (Ed.). (2016). *Theoretical Boundaries of Armed Conflict and Human Rights*. Cambridge University Press.
16. Segal, E. A., & Wagaman, M. A. (2017). Social empathy as a framework for teaching social justice. *Journal of Social Work Education*, *53*(2), 201–211.
17. Stellar, J. E., Anderson, C. L., & Gatchpazian, A. (2020). Profiles in empathy: Different empathic responses to emotional and physical suffering. *Journal of Experimental Psychology: General*, *149*(7), 1398–1416.
18. Šukytė, D. (2016). *Socialinis ir emocinis ugdymas*. Klaipėda: Baltic Printing House.
19. Tolle, E. (2015). *Le pouvoir du moment présent: guide d'éveil spirituel*. Ariane Éditions inc.
20. Tsang, N. M. (2017). Otherness and empathy—implications of Lévinas ethics for social work education. *Social Work Education*, *36*(3), 312–322.

21. Zabulionis, A. (2020). *Tarptautinio švietimo tyrimo OECD PISA Lietuvos ir kaimyninių šalių duomenų tikslinė antrinė analizė*. Vilnius: Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerija, Nacionalinė švietimo agentūra.

2.5 Socialinė kompetencija

Kompetencija – efektyvios veiklos demonstravimas, sugebėjimas atlikti pateiktas užduotis realioje ar imituojamoje darbo situacijoje, „tai gebėjimas pagal kvalifikaciją, žinias, įgūdžius gerai atlikti veiklą“ (Kučinskas ir Kučinskienė, 2000, p. 205). Socialinė kompetencija – elgesys ir jo formos, kurias asmuo turi būti įvaldęs, kad galėtų dalyvauti socialiniame gyvenime, prisitaikyti prie skirtingų socialinių kontekstų, reikalavimų (mokykla, darbas, šeima, visuomenė), efektyviai ir konstruktyviai spręsti konfliktus. Tai gebėjimas susidoroti su socialinio gyvenimo reikalavimais, mokėjimas bendrauti ir dirbti su žmonėmis. Tai individo savybės ir sugebėjimas adaptuotis socialinėje aplinkoje. Plačiąja prasme *socialinė kompetencija* apibrėžiama kaip gebėjimas susidoroti su visuomeninio gyvenimo reikalavimais (Lekavičienė, 2000). Tokiam apibrėžimui pritaria ir Ilgiuvienė (2003) teikdama, kad socialinė kompetencija – tai žmogaus socialiniai, emociniai ir pažintiniai įgūdžiai ir gebėjimai, kurie būtini norint susidoroti su pareigomis, būdingomis konkrečiam jo gyvenimo etapui. Analizuojant vaikų socialinę kompetenciją dažniausiai pabrėžiami tokie socialiniai įgūdžiai: problemų sprendimas, empatija, streso įveikimas. Kiti autoriai pateikia detalesnę socialinės kompetencijos sampratą. Socialinė kompetencija – tai „gebėjimas užmegzti kontaktus ir palaikyti tvirtus santykius“ (Goleman, 1999); sugebėjimas pasiekti tikslus ir adaptuotis (Duck, 1998); gebėjimas atitikti kultūros normas ir pan. Ogbu (1981) teigimu, socialiai kompetentingas žmogus sugeba daryti norimą poveikį kitiems žmonėms. Kai kurie autoriai (Gresham ir Elliott, 1984) teigia, kad socialinė kompetencija sietina su asmens adaptyviu ir veiksmingu funkcionavimu socialinėse sąveikose, tai – visapusiškas socialinio elgesio efektyvumas. **Socialinė**

kompetencija – elgesys ir jo formos, kurias asmuo turi būti įvaldęs, kad galėtų dalyvauti socialiniame gyvenime, prisitaikyti prie skirtingų socialinių kontekstų, reikalavimų (mokykla, darbas, šeima, visuomenė), efektyviai ir konstruktyviai spręsti konfliktus. Tai gebėjimas susidoroti su socialinio gyvenimo reikalavimais, mokėjimas bendrauti ir dirbti su žmonėmis. Socialinė kompetencija sietina su asmens adaptyviu ir veiksmingu funkcionavimu socialinėje aplinkoje, visapusiškas socialinio elgesio efektyvumas (Goleman, 1999; Lekavičienė, 2000; Ilgiuvienė, 2001).

Socialiai kompetentingas asmuo – *tai sąmoningas, aktyvus, atsakingas bendruomenės narys, kuris gerbia aplinkinius, moka tinkamai su jais bendrauti ir bendradarbiauti*. Priešingai kompetencijai, **socialinis nekompetentingumas** apibūdinamas kaip „nepakankamas pasitikėjimas savimi, kritikos ir nesėkmių baimė, silpnai išsivystę socialiniai įgūdžiai, žemi akademiniai laimėjimai, nebrandumas, elgesio taisyklių ir normų nesilaikymas, jų ignoravimas (Samašonok ir Žukauskienė, 2004). Gudžinskienės ir kitų (2017) teigimu, socialiai kompetentingi vaikai būna draugiški, jie geba suvokti savo jausmus ir juos išreikšti, suvokti kitų asmenų emocijas ir jausmus. Socialinės kompetencijos stokojantys vaikai sunkiau valdo savo emocijas, elgiasi impulsyviai, nesugeba išlaikyti draugystės, įvardyti savo jausmų, įsijausti į kito žmogaus būseną, nepasitiki savimi, todėl sunkiau pritampa, jaučiasi vieniši ir nelaimingi.

Socialinė kompetencija yra labai svarbi paauglystėje, ji lemia geresnę paauglio adaptaciją visuomenėje ir bendraamžių grupėje, aukštesnę savigarbą ir savivertę, padeda plėtoti santykius savo aplinkoje, turi teigiamo poveikio mokymosi rezultatams ir mikroklimatui paauglio aplinkoje, o visumoje tai turi įtakos geresnei paauglio gyvenimo kokybei. Socialinė kompetencija siejasi su savęs vertinimu: teigiamai save vertinantys paaugliai labiau pasitiki savimi, geba greičiau užmegzti draugystę su bendraamžiais, ją ilgiau išlaikyti o neigiamai save vertinantys – sunkiai bendrauja, dažniau jaučiasi vieniši, labiau linkę priimti neadekvačius

sprendimus, blogiau mokosi. Be to, socialinė kompetencija padeda geriau pažinti savo vidinį pasaulį, aplinką. Socialinės kompetencijos neturėjimas, priešingai, siejamas su asocialiu elgesiu ir elgesio sutrikimais (Šniras ir Malinauskas, 2006). Gambrill išskiria elgesio būdus, kurie būdingi socialiai kompetentingam žmogui: gebėjimas atsisakyti, reaguoti į kritiką, išreikšti prieštaravimus, nepertraukinėti kalbančiojo, atsiprašyti, užmegzti kontaktą, palaikyti kontaktą, paprašyti paslaugos, sakyti komplimentus, reikšti jausmus, suprasti kitų emocinę būseną (pagal Lekavičienė, 2000).

Dažnai socialinių įgūdžių ir socialinės kompetencijos terminai vartojami kaip sinonimai, tačiau kai kurie ekspertai pripažįsta, kad tai nepriklausomos sąvokos, nors ir susiję konstruktai, t. y. sudedamosios dalys. Samošonok ir Žukauskienės (2004) teigimu, *socialiniai įgūdžiai* yra specifinis elgesys, kai individas įvykdo iškeltą užduotį, o *socialinė kompetencija* yra vertinamasis arba apibendrinamasis terminas, suformuluojamas remiantis išvadomis ar įvertinimu, kad individas užduotį įvykdė adekvačiai. Tokie vertinimai paprastai formuluojami remiantis pašalinių (pvz., tėvų, mokytojų ar tos pačios socialinės / amžiaus grupės) nuomone ar lyginant su konkrečiais kriterijais arba normatyvine grupe (pagal Merrell ir Gimpel, 1998, p. 9). Socialiniai įgūdžiai yra specifinė elgsena, kuria individas įvykdo iškeltą užduotį, o socialinė kompetencija apibendrina įvertinimą, kad individas užduotį įvykdė adekvačiai.

Taigi, **socialiniai įgūdžiai** – asmens gebėjimas elgtis adekvačiai ir adaptyviai (prisitaikant prie nuolat kintančios socialinės aplinkos), sugyventi su kitais asmenimis ir įvairiomis grupėmis, užmegzti ir plėtoti tarpasmeninius ryšius, ieškoti kompromisų, konstruktyviai spręsti konfliktus, mokytis ir kurti kartu su kitais žmonėmis, siekti bendruomenės bendrų tikslų, plėtoti socialinę veiklą, dalyvauti tautos ir bendruomenės kultūriniame, pilietiniame gyvenime, gerbti demokratinės visuomenės gyvenimo principus ir vertybes, pasirinkti sveiką gyvenseną, rūpintis aplinka (Gudžinskienė ir Raudeliūnaitė, n.d.).

Gyvenimo įgūdžiai (angl. *life skills*) apima tiek asmeninius, tiek socialinius įgūdžius. „Tai gebėjimai prisitaikyti visuomenėje ir elgtis pozityviai, individų gebėjimas veiksmingai susidoroti su kasdienio gyvenimo poreikiais ir problemomis <...>, tai tokie gebėjimai, kurie jauniems žmonėms padeda išlaikyti psichinę sveikatą ir pasitikėjimą savo jėgomis, susidūrus su gyvenimo realijomis“ (Bulotaitė ir Gudžinskienė, 2004). Pastaraisiais metais išleistas metodinis rinkinys *Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokyklose* (2020) sudaro sąlygas ugdytojams adekvačiai įvertinti socialinę kompetenciją.

Savitikros klausimai

1. Apibūdinkite, kas yra socialinė kompetencija.
2. Kuo skiriasi socialiniai įgūdžiai nuo socialinės kompetencijos?
3. Kuo kiekvienam asmeniui svarbi socialinė kompetencija?
4. Kodėl socialinė kompetencija svarbi socialinės srities profesionalui?

Literatūra

1. Bulotaitė, L., ir Gudžinskienė, V. (2004). *Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa*. Vilnius: Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centras.
2. Duck, S. (1998). *Human relationships*. Sage.
3. Goleman, D. (1999). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
4. Gresham, F. M. & Elliott, S. N. (1984). Assessment and classification of children's social skills: A review of methods and issues. *School Psychology Review*, *13*, 292–301.
5. Gudžinskienė, V., ir Raudeliūnaitė, R. (n.d.). Socialiniai įgūdžiai. Iš *Visuotinė lietuvių enciklopedija*. https://www.vle.lt/straipsnis/socialiniai-igudziai/
6. Gudžinskienė, V., Raudeliūnaitė, R., ir Uscila, R. (2017). Socialinių darbuotojų patirtys rengiant vaikus savarankiškam gyvenimui bendruomeniniuose vaikų globos namuose. *Pedagogika*, *125*(1), 158–174.

7. Ilgiuvienė, E. (2001). *Kaip organizuoti savipagalbos grupes: Rekomendacijos psichikos sveikatos paslaugų vartotojams ir jų šeimoms*. Vilnius: Socialinių ir psichologinių paslaugų centras.
8. Kučinskas, V., ir Kučinskienė, R. (2000). *Socialinis darbas švietimo sistemoje*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
9. Lekavičienė, R. (2000). *Socialinės kompetencijos vertinimo metodologijos modifikavimas* [Daktaro disertacija, Vytauto Didžiojo universitetas].
10. Merrell, K. W., & Gimpel, G. A. (1998). *Social skills of children and adolescents: Conceptualization, assessment, treatment*. London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
11. *Metodinis rinkinys. Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokyklose*. (2020). Vilnius.
12. Ogbu, J. U. (1981). Origins of human competence: A cultural-ecological perspective. *Child Development*, *52*(2), 413–429.
13. Samašonok, K., ir Žukauskienė, R. (2004). Globos namų auklėtinių ir vaikų, gyvenančių su abiem tėvais, mokyklinės adaptacijos ir kompetencijos ypatumai. *Socialinis darbas*, *3*(2), 119–129.
14. Šniras, Š., ir Malinauskas, R. (2006). *Moksleivių socialinių įgūdžių ugdymas: studijų knyga*. Kaunas: LKKA.