

METODINIS
KOMPLEKSIŲ PASLAUGŲ ŠEIMAI
CENTRAS



ERNA PETKUTĖ, ONA MAČIULYTĖ, JORŪNĖ VYŠNIAUSKYTĖ-RIMKIENĖ

DARBAS SU GRUPĖMIS, TEIKIANT PAGALBĄ SUAUGUSIEMS IR VAIKAMS

METODINĖ PRIEMONĖ



Paramos vaikams centras
Children Support Centre



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija

Metodinės priemonės autoriai:

Erna Petkutė

Dr. Jorūnė Vyšniauskytė-Rimkienė

Ona Mačiulytė

Kalbos redaktorė Dalia Cidzikaitė

Iliustracijos ir dizainas Kristina Dailydė

Metodinė priemonė parengta, įgyvendinant projektą „Metodinis kompleksinių paslaugų šeimai centras“, kurį vykdo VšĮ Paramos vaikams centras, finansuoja LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija.



Paramos vaikams centras
Children Support Centre



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt.

ISBN 978-609-8138-04-7

ERNA PETKUTĖ, ONA MAČIULYTĖ, JORŪNĖ VYŠNIAUSKYTĖ-RIMKIENĖ

DARBAS SU GRUPĖMIS, TEIKIANT PAGALBĄ SUAUGUSIEMS IR VAIKAMS

METODINĖ PRIEMONĖ

TURINYS

ĮŽANGA	9
I. DARBO SU GRUPĖMIS PAGRINDAI	10
1.1 GRUPIŲ POVEIKIS IR NAUDA	10
1.2 GRUPIŲ ĮVAIROVĖ	13
1.3 PRAKTINIAI GRUPIŲ KŪRIMO/ORGANIZAVIMO PAGRINDAI	15
1.4 DARBO SU GRUPĖMIS ETIKOS KLAUSIMAI	21
1.5 GRUPIŲ RAIDOS DĖSNINGUMAI, PATARIMAI GRUPĖS VEDĖJUI	23
II. EMOCINĖS PARAMOS GRUPĖS	28
2.1 KAS YRA EMOCINĖS PARAMOS GRUPĖS?	28
2.2 KAIP VESTI PARAMOS GRUPES?	31
2.3 ORGANIZAVIMAS	33
III. DARBAS SU VAIKŲ GRUPĖMIS	40
3.1 GRUPIŲ PRIVALUMAI IR TRŪKUMAI	40
3.2 GRUPIŲ RŪŠYS	43
3.3 REIKALAVIMAI GRUPĖS VEDANTIESIEMS	45
3.4 GRUPĖS PLANAVIMAS	45
3.5 GRUPĖS VEDIMAS	48
3.6 REZULTATŲ ĮVERTINIMAS	50

Metodinė priemonė „Darbas su grupėmis, teikiant pagalbą suaugusiems ir vaikams“ yra įdomus ir informatyvus šaltinis, skirtas specialistams, kurie dirba su grupėmis. Leidinyje pateikiamas įvadas apie darbą su grupe, plėtojamos psichoedukacijos, psichologinės/emocinės paramos ir vaikų grupių ypatybės. Aktualu, kad pateikiama praktinių rekomendacijų apie tai, kaip pasiruošti planuojant darbą su grupe, kaip atpažinti grupinius procesus, sekti grupių dinamiką ir siekti bendrų tikslų.

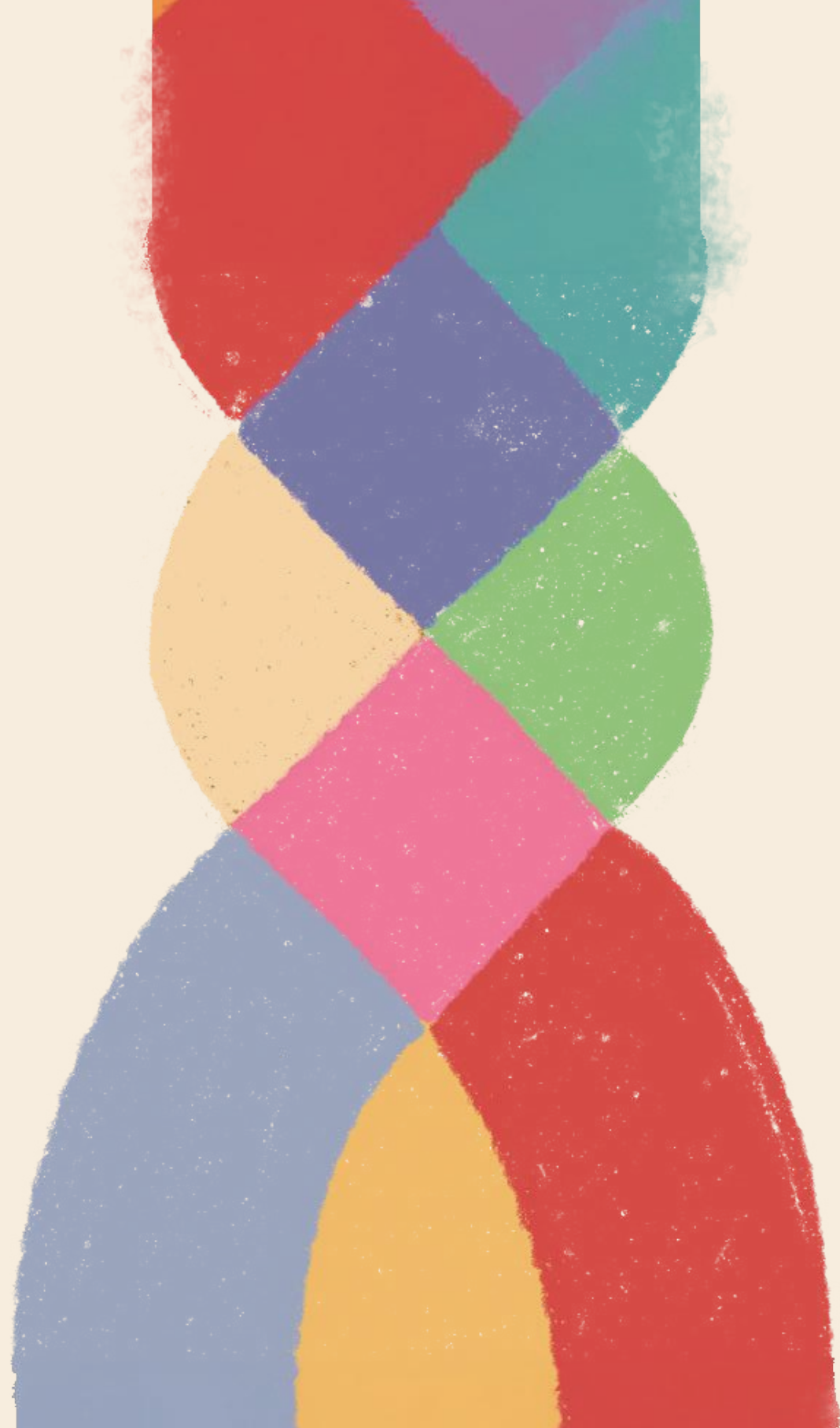
Svarbu, kad ši priemonė pabrėžia grupinio darbo svarbą ir kompleksiskumą, detalai išnagrinėja įvairius grupės veikimo aspektus dirbant su psichologinės/emocinės paramos ir vaikų grupėmis: nuo grupės sudarymo ir grupės dinamikos etapų iki efektyvių grupės dalyvių bendravimo strategijų bei sprendimų priėmimo metodų.

Leidinyje parašytas aiškia ir lengvai suprantama kalba. Jį galima laikyti išsamiu pradedančiųjų vadovu, o norintiems pagilinti žinias psichologinės/emocinės paramos ir vaikų grupių srityse – praktiniu vadovu.

„Darbas su grupėmis, teikiant pagalbą suaugusiems ir vaikams“ yra vertinga metodinė priemonė kiekvienam, norinčiam geriau suprasti darbo su grupėmis svarbą, specifiką ir praktinę grupių valdymo pusę.

*Vytauto Didžiojo universiteto Socialinių mokslų fakulteto
Socialinio darbo katedros asistentas dr. Gedas Malinauskas*





IŽANGA

Metodinis kompleksinių paslaugų šeimai centras metodinę priemonę „Darbas su grupėmis, teikiant pagalbą suaugusiems ir vaikams“ sukūrė specialistams, kurie dirba su žmonių grupėmis, BŠN ir institucijų darbuotojams, kurie dalyvauja organizuojant grupes, norėdamas glaustai atskleisti darbo su grupėmis įvairovę, poveikio būdus ir naudą. Mokslinė ir praktinė patirtimi paremtas leidinys neapsiriboja atskiru projektu ir pateikia universalius darbo su grupėmis principus. Jame aptariami pagrindiniai grupės planavimo, organizavimo ir vedimo etapai, specialistų pasirengimo ir darbo etikos principai, pateikiama praktinių patarimų, kaip dirbti su emocinės paramos ir vaikų grupėmis, rekomenduojama literatūra apie įvairius darbo su grupėmis klausimus.

I. DARBO SU GRUPĖMIS PAGRINDAI

Darbas su grupėmis yra viena iš neatsiejamų darbo su žmonėmis formų. Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų įstatymas įpareigoja ir Kompleksinių paslaugų šeimai projektas sudaro sąlygas teikti kompleksines prevencines paslaugas Lietuvos savivaldybėse. Remiantis Socialinių paslaugų katalogu (2024), viena iš tokių darbo formų yra grupinis konsultavimas, kuris apėmia daug grupinio darbo formų.

Norėdami gilintis į darbą su žmonių grupėmis, pirmiausia turime išsiaiškinti, kas yra grupė. Visuotinė lietuvių enciklopedija apibrėžia, kad tai „socialinė grupė, bendrų interesų, vertybių, elgsenos normų vienijama sąlyginai pastovi žmonių visuma“. Populiari interneto enciklopedija „Vikipedija“ teigia, kad „grupė – žmonių bendrija, kurios narius jungia koks nors bendras požymis (bendra veikla, tarpusavio santykiai, bendri interesai, priklausymas tai pačiai organizacijai)“. Visoms grupėms būdingi tam tikri gyvavimo ir raidos dėsningumai. Dėl trumpalaikio tikslo suformuota grupė turi savo vertybes, elgesio normas ir taisykles, grupę moderuoja grupės vadovas. Grupių, apie kurias kalbame šioje metodinėje priemonėje, pagrindinis tikslas yra išmokyti naujų bendravimo įgūdžių, pagerinti grupės dalyvių savijautą, palengvinti adaptaciją, padėti įveikti neigiamas patirtis per tarpusavio mokymą ir palaikymą.

Egzistuoja įvairiausios darbo grupėje formos. Paskaita, seminaras, pranešimas yra taip pat tam tikros darbo su grupe formos, kuriose pranešėjas ar lektorius susiduria su žmonių grupėmis. Psichosocialinių įgūdžių ugdymo, savęs pažinimo ar emocinės paramos grupės – tai žmonių grupės, su kuriomis dirbantiems specialistams jau reikia tam tikrų specialių žinių ir kompetencijų. Šioje metodinėje priemonėje daugiausiai pasidalinsime savo patirtimi ir žiniomis, kaip įvertinus bendruomenės poreikius, kurti psichosocialinių įgūdžių ugdymo, savęs pažinimo bei emocinės paramos grupes ir su jomis sėkmingai dirbti, pristatysime ir platesnį darbo su grupėmis klausimų ratą.

1.1 GRUPIŲ POVEIKIS IR NAUDA

Dalyvaudamas grupėje žmogus savo elgesiu ir žodžiais veikia kitus grupės narius. Grupėje susikuria tam tikra atmosfera ir bendravimo kultūra, kurios turi palaikantį ir keičiantį poveikį atskiriems grupės nariams. Kiekvienas grupės narys atsineša savo poreikius, patirtį, žinias, įsitikinimus, elgesio su kitais žmonėmis

būdus. Už tikslų siekimą, grupės organizavimą ir eigą, grupės darbo saugumą ir efektyvumą atsakingas grupės vedėjas, dar vadinamas moderatoriumi, grupės vadovu arba vedančiuoju, kuris savo pavyzdžiu taip pat daro įtaką visai grupei ir atskiriems jos nariams.

Žmonės ateiti į grupes skatina ne tik emociniai pergyvenimai, nesėkmės, traumos, paramos paieška, bet ir smalsumas, viltis, noras augti, perimti konstruktyvius elgesio būdus. Tėvų bejėgiškumas, susidūrus su vaiko ar paauglio elgesiu, artimo žmogaus netektis, kartais nežinojimas ką daryti, susidūrus su smurtu, liga ar savižudybės grėsmė, arba noras atrasti daugiau psichologinių galimybių, nepasiduoti neigiamai įtakai gali būti žmonių atėjimo į grupes priežastis. Taigi, grupės atlieka tiek prevencinį, tiek intervencinį vaidmenį.

Apie grupių naudą, apie tai, kaip grupės veikia jos dalyvius, byloja sukaupta mokslinė ir praktinė medžiaga. Grupės mokymosi ir terapinius poveikio veiksnius yra tyrinėję Yalom, I. ir Leszcz, M. (2005) ir Corey, G. (2016). Išvardinsime ir trumpai aptarsime kai kuriuos iš veiksnių, kurie yra aktualūs darbe su grupėmis:

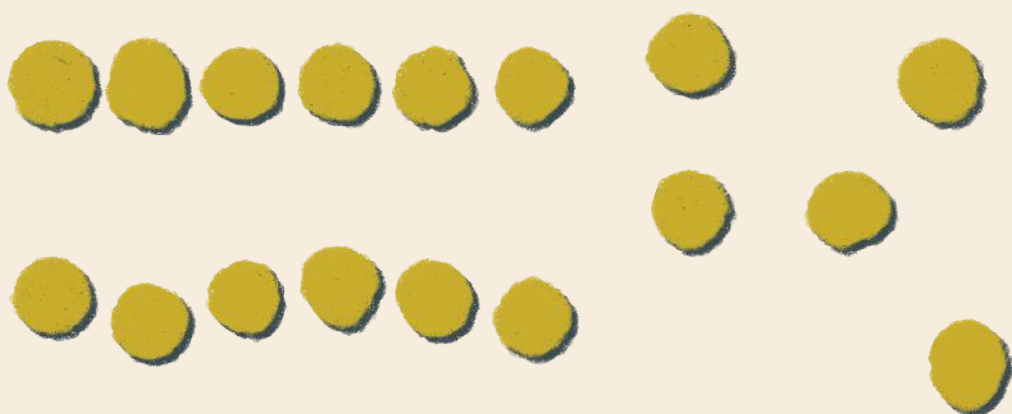
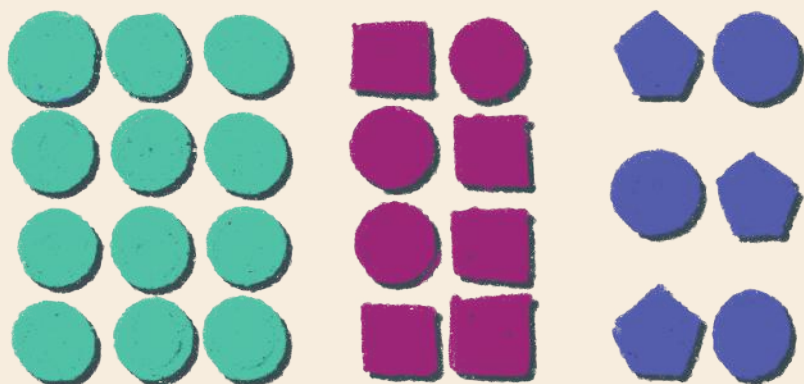
Grupės tikslų, darbo metodų ir darbo taisyklių žinojimas. Didelę reikšmę turi į grupę ateisiančių žmonių informavimas apie darbo tikslus, darbo tvarką ir taisykles. Svarbu pristatyti grupės darbo tikslą, programą, turinį, nurodyti, kokios problemos ar temos bus aptariamos grupėje, kokie reikalavimai keliami vedėjui ir grupės dalyviams. Žinojimas kelia grupės narių motyvaciją, didina saugumą ir pasitikėjimą.

Universalumas. Sužinoję, kad grupėje yra daugiau žmonių, kuriuos domina ar neramina panašios problemos, mažiau kaltiname save dėl savo problemų, patiriame palengvėjimą, didesnį saugumą ir išgyvename bendrystės jausmą.

Emocinis palaikymas, arba empatija. Grupėje žmonės atranda, kad jie gali ne tik gauti, bet ir duoti, dalindamiesi savo patirtimi, išreikšdami supratimą kitiems grupės nariams, padrąsindami ir palaikydami vieni kitus.

Vilties suteikimas. Grupės dalyviai jaučiasi pastebėti, svarbūs, reikalingi, o svarbiausia – įgalinti ne tik pasiskųsti dėl savo situacijos, bet ir suteikti palaikymą kitiems. Grupės nariai atranda daugiau vilties ateityje dorojantis su savo ar šeimoje kylančiais sunkumais, nes kiekvienas grupės narys pasidalina ir teigiamą patirtimi, kurią jis įgyja spręsdamas problemas.

Intensyvūs emociniai išgyvenimai. Darbo su grupėmis praktika rodo, kad kartais grupės nario spontaniškas, intensyvus jausmų išgyvenimas, pasidalini-



mas jais su grupe saugioje aplinkoje atneša emocinį palengvėjimą ir paskatina naujas įžvalgas.

Tarpasmeninis mokymasis, bendravimo įgūdžių ugdymas. Grupės nariai mokosi geriau atpažinti ir suprasti savo ir kitų poreikius, emocines būsenas, pažiūras, įsitikinimus, poelgius. Jie vieni iš kitų sužino, kaip dar galima elgtis krizės ar konflikto situacijose, kur ir kaip ieškoti pagalbos. Pavyzdžiui, grupėje nedrąsūs vaikai ima pavyzdį iš drąsesniųjų prašnekant ar įsitraukiant į užduotis. Kalbūs grupės nariai išmoksta išklausyti, išlaukti.

Grupės sutelktumas. Kiekviena neatsitiktinė, tam tikro tikslo vienijama žmonių grupė pasižymi vystymosi arba kitaip – raidos – dėsniumais. Grupė, kuri savo raidoje pasiekė sutelktumo jausmą, išgyvena vienybės, saugumo, unikalumo jausmus, drąsiai bendradarbiauja, tyrinėja problemas. Kiekvienas grupės narys, besidalinantis autentišku patyrimu, jaučiasi svarbus, reikalingas ir priklausantis grupei. Jis taip pat įgyja daugiau vidinės galios gilintis į savo šeimos arba asmeninius klausimus.

Po sėkmingo darbo grupėje jos dalyvis geriau supranta savo problemas, aiškiau suvokia savo šeimos, vaikų, artimųjų savijautą, jausmus ir elgesio motyvus, įgyja daugiau psichosocialinių priemonių jas sprendžiant, pakelia savo savivertę, susigrąžina emocinę pusiausvyrą, pasitikėjimą savimi, pagerina savo adaptaciją bendruomenėje.

1.2 GRUPIŲ ĮVAIROVĖ

Ruošiantis grupiniam konsultavimui, t. y. grupės organizavimui ir vedimui, svarbu teisingai pasirinkti, kokią grupę pagal bendruomenės poreikius ir jūsų profesinį pasirengimą organizuosite ir vesite. Grupės galima skirstyti pagal įvairius kriterijus: tikslą, problemų pobūdį, trukmę, tikslinę grupę, dalyvių sudėtį, uždarumą/atvirumą, taikomą teorinį pagrindą ir poveikio metodus. Tai sąlyginis skirstymas, nes kiekviena grupė turi kelis sudarymo kriterijus ir joje grupėje pasiekiami keli tikslai (Kočiūnas, R. 1999). Grupių suskirstymas pagal vienintelį kriterijų nėra tikslus. Mes pasirinkome suskirstyti grupes pagal **pagrindinį grupės sudarymo ir vedimo tikslą bei tikslinę grupę**.

Psichoedukacinės grupės. Šių grupių tikslas – suteikti žinių, ugdyti įgūdžius, kurie padėtų įveikti patiriamus sunkumus ir (ar) išvengti tam tikrų problemų ateityje, sustiprinti turimus įgūdžius, padidinti pasitikėjimą savo jėgomis. Psi-

choedukacinės grupės vedėjas turi turėti specialių žinių ir įgūdžių, kaip pateikti dėstomą temą, turėti žinių apie elementarius darbo su grupėmis pagrindus. Pabaigęs tam tikros programos vedėjų kursus turės privalumų. Tokios grupės paprastai yra aiškos struktūros, jose teorija derinama su praktika, taip pat reikalingas didesnis vedėjo aktyvumas. Psichoedukacinių grupių pavyzdžiai būtų tėvystės įgūdžių lavinimo, vaikų emocinio atsparumo ugdymo, emocinio intelekto ugdymo, savižudybių prevencijos, streso valdymo arba perdegimo prevencijos ir panašios grupės.

Savęs pažinimo/asmeninio augimo grupės. Šių grupių tikslas – atskleisti dalyvio emocinį ir pažintinį potencialą, suteikti daugiau žinių apie save, skatinti kūrybiškumą, pasitikėjimą, autentiškumą. Savęs pažinimo/asmeninio augimo grupės vedėjas turi turėti psichologinių žinių apie savęs pažinimą, pakankamai gerus praktinio darbo su grupėmis pagrindus. Privalumas būtų pabaigta savęs pažinimo grupių vedėjų programa. Tokių grupių vedėjas yra mažiau didaktiškas, naudojantis savęs pažinimo ir atskleidimo metodus. Tokių grupių pavyzdžiai yra meno, muzikos ir panašios grupės, kuriose naudojami interaktyvūs saviraiškos metodai bei užduotys ir vyksta laisvos formos diskusijos.

Emocinės/psichologinės paramos grupės. Šių grupių tikslas – suteikti emocinę paramą, atkurti pasitikėjimą savimi ir kitais, emocinius ryšius, paskatinti konstruktyvią adaptaciją. Tokios grupės vedėjas privalo turėti teorinių žinių apie krizes ir traumas, grupės raidos teorinius pagrindus, pakankamų praktinių grupės moderavimo įgūdžių. Privalumas būtų pabaigta bet kurios teorinės krypties darbo su grupėmis mokymo programa. Tokių grupių pavyzdžiai yra savižudybių, netektis, skyrybas išgyvenančių asmenų grupės, smurtą patyrusių asmenų paramos grupės ir kt.

Savipagalbos grupės yra atskira emocinės paramos grupių rūšis. Jų ypatumas yra tas, kad tokioje grupėje nėra grupės vedėjo arba grupės organizatoriaus vaidmenį nuolat arba pasikeisdami atlieka grupės dalyviai, kurie nebūtinai yra specialistai.

Psichoterapinės grupės. Šių grupių tikslas – skundų ir simptomų, asmenybės struktūros ir galimo klinikinio sutrikimo diagnozavimas bei gydymas, savijautos pagerinimas ir asmenybės adaptacijos didinimas. Psichoterapinių grupių organizavimas ir vedimas yra gydymo metodas, kurį taikantis specialistas turi būti pabaigęs specialią psichoterapijos programą: psichodinaminę, kognityvinę elgesio, geštalto, grupinės analizės, egzistencinę ar kitą. Daugiau apie gydomąjį darbą su terapinėmis grupėmis galima rasti Laurinaitis, E., Milašiūnas, R. (2008) ir Kočiūnas, R. (1998). Tate, C. knygoje „Grupė“ (2022) galima sužinoti apie grupėje dalyvavusios moters patirtį ir grupės įtaką tolimesniam autorės gyvenimui.

Organizacijų konsultavimo grupės. Tai grupės, kuriose kuriami strateginiai organizacijų planai, ugdomas komandinis darbas, sprendžiami aktualūs kolektyvo kaip grupės klausimai. Tokios grupės vadovui svarbu žinoti, kaip veikia visuomeninės ir verslo organizacijos, turėti darbo su grupėmis teorinius pagrindus ir praktinių įgūdžių, dažnai naudinga remtis sukurta mokymo programa. Knygoje „Dėmesio, grupė!“ (2014) gausu teorinės medžiagos ir metodų darbui su grupėmis organizacijose ir kitose struktūrose.

Profesinio augimo ir paramos grupės specialistams. Šios grupės tikslas – išmokyti ir padėti efektyviau dirbti su įvairių žmonių grupėmis, perteikti teorines žinias ir praktinius įgūdžius specialistams, kurie dirba su žmonių grupėmis. Paprastai mokymus tokiose grupėse veda patyrę specialistai arba supervizoriai, turintys darbo su grupėmis patirties. Tokios grupės pavyzdys galėtų būti vaikų mokymo programos „Esame saugūs“ ar tėvų kursų „STEP“ vedėjų paruošimo grupės. Šiai grupei priklauso ir supervizijų, intervizių ir atvejų aptarimo grupės.

Šeimos mediacija. Vienas iš mediacijos tikslų – padėti tėvams suderinti vaiko gyvenamosios vietos, priežiūros ir bendravimo tvarką. Tokios grupės mediatoriumi gali būti specialius mediatorių kursus pabaigęs, į mediatorių sąrašą įtrauktas specialistas. Daugiau apie mediaciją – „Mediatoriaus vadovas“ (2019) ir Baltuškienė, J., Bielskytė-Simanavičienė E., ir kt. (2022).

Kadangi mūsų leidinys yra skirtas specialistams, dirbantiems socialinės gerovės srityje, daugiausia naudosimės psichoedukacinių, psichologinės/emocinės paramos ir savęs pažinimo grupių darbo organizavimo ir vedimo patirtimi.

1.3 PRAKTINIAI GRUPIŲ KŪRIMO/ORGANIZAVIMO PAGRINDAI

Norėdami organizuoti ir vesti kuo efektyvesnę grupę, kuri turėtų naudoti grupės nariams jų gyvenime, naudinga turėti omenyje ir laikytis grupės kūrimo ir vedimo principų.

Prieš pradėdami galvoti apie darbą su grupe, atsakykite į šiuos klausimus:

Specialisto pasirengimas. Ar jūs kaip specialistė esate pasiruošusi/-ęs organizuoti ir vesti tokią grupę? Ar jūsų žinios, kompetencija, patirtis, motyvacija yra pakankami? Kiekvienas specialistas, psichologas, socialinis darbuotojas ar kitą bazinį išsilavinimą turintis asmuo kažkada pradeda savo kaip grupės vedėjo karjerą. Tam reikalingos pagrindinėse ar podiplominėse studijose ir kursuose įgytos psichologinės žinios apie asmenybę, jos raidą ir, žinoma, apie grupes, jų raidos procesus. Nemažiau naudinga yra bent nedidelė darbo su įvairiausiomis

grupėmis patirtis: pamokos, paskaitos, seminarai, darbo grupių ar susirinkimų moderavimas, darbas stovyklose ir kitur, kur jūs turite atlikti tam tikrą grupės lyderio vaidmenį ir pradėsite ugdyti darbo su grupėmis įgūdžius. Pradžioje būsimam grupės vedančiajam labai naudinga pačiam dalyvauti grupėse kaip grupės nariui, taip pat išbandyti vedėjų vaidmenis mokymo programose, kuriose mokoma grupių vedimo. Taip pat naudinga vesti grupes su kolega. Kitas labai svarbus aspektas – jūsų *motyvacija*. Įvertinę savo pasirengimą, organizuojamos grupės tikslus, kitus aspektus, jūs priimate sprendimą: ar imsitės atsakomybės dirbti su grupe tiek laiko, kiek to reikalauja programa ir grupės tikslai. Kiekvienas pradedantis specialistas išgyvena stiprų nerimą, baimę ir jaudulį, todėl svarbu iš anksto sukurti profesinio ir asmeninio palaikymo bendruomenę, turėti supervizijas arba konsultacijas su kolegomis.

Institucijos darbo tikslai ir/arba projekto reikalavimai. Planuodami dirbti su grupe, aptarkite ir įvertinkite, ar jūsų planuojamos grupės tikslai sutampa su *institucijos, kurioje ketinate vesti grupę, tikslais*. Reikia atsižvelgti į institucijų vertybines nuostatas, elgesio normas ir kitus ypatumus. Institucijos palaikymas yra labai reikalingas, kad grupė būtų „priimta“, vertinama, kad ji nebūtų našta ar papildomas nereikalingas rūpestis jūsų įstaigai. Turėkite omenyje, kad vienos institucijos darbuotojams nėra saugu dalyvauti asmeninio gyvenimo klausimus sprendžiančiose grupėse ir aptarinėti, pavyzdžiui, savo ir sutuoktinių problemas.

Kitas labai svarbus aspektas – *projekto reikalavimai* dėl grupių vedėjų išsilavinimo, grupių trukmės, dydžio, temų, ataskaitų ir kitų aspektų.

Nemažiau svarbu apskaičiuoti darbo užmokestį ir kitas sąnaudas.

Grupės darbo tikslas. Kadangi kiekviena bendruomenė turi savo poreikių, pasižymi savo ypatumais, surinkus informaciją ir pasitarus su kolegomis, verta padaryti išvadą dėl grupės rūšies. Kokio tipo grupė būtų naudingiausia? Gal išsiskyrusių žmonių paramos grupė būtų aktualiausia, gal žalingų įpročių prevencijos grupė turėtų prasmę? Į šiuos klausimus padės atsakyti bendruomenės problemų analizė, kitų paslaugas teikiančių specialistų patirtis.

Tikslinė grupė. Reikia įsitikinti, ar net ir pačiai geriausiai programai įgyvendinti atsirastų dalyvių, kuriems reikia šios rūšies paslaugos. Pavyzdžiui, menka tikimybė surinkti mažų vaikų tėvų grupę, jeigu jūsų bendruomenėje vyrauja suaugę ir pagyvenę žmonės, o mažus vaikus auginančių šeimų yra tik viena kita. Vargu ar pavyks sukurti paauglių emocinio palaikymo grupę, jeigu bendruomenė maža ir joje sudėtinga laikytis konfidencialumo.

Grupės trukmės, dažnio, vietos ypatumai

Grupės trukmė, susitikimų dažnis ir užsiėmimo trukmė turi atitikti du kriterijus: (1) kiek laiko reikia, kad išdėstytumėte programos medžiagą, (2) kiek laiko reikia, norint sukurti saugią ir sutelktą grupę, kurioje nariai turėtų pakankamai laiko dalyvauti ir pasisakyti. Grupės trukmė gali būti nuo 4–6 val. iki 16–32 val. ir ilgesnė.

Dirbant pagal struktūruotą, pavyzdžiui, žalingų įpročių prevencinę programą, bus aiškiai nurodytas dalyvių skaičius, dalyvių, kuriems tiktų šį grupę, charakteristikos, darbo trukmė, susitikimų dažnis, kiti reikalavimai.

Psichologinės/emocinės paramos grupės atveju, kai reikalinga greita krizės intervencijos pagalba kolektyve ar klasėje, grupė gali trukti trumpai. Kai žmonės susirenka dėl ilgalaikių psichologinių problemų, kurias sukėlė chroninės ligos, skyrybos ar kiti iššūkiai, tokiu atveju grupė gali trukti iki pusės metų ir ilgiau. Savipagalbos grupės gali vykti ir neribotą laiką, jose žmonės palaipsniui keičiasi – vieni išeina, kiti prisijungia.

Paprastai vienas mažesnių vaikų grupės užsiėmimas trunka nuo 30–60 min., suaugusiųjų – tarp 1–4 val. Atsižvelgus į grupės tikslus, programos reikalavimus, grupės dalyvių galimybę lankyti užsiėmimus, kitus praktinius veiksmus, rekomenduojama susitikti ne rečiau kaip kartą per savaitę. Galima susitikti ir 2 kartus per savaitę. Tėvystės grupių vedimo rekomendacijų galima rasti Baltuškienė, J., Dulinskaitė, I., ir kt. (2023). Atskiras klausimas – kaip vesti savaitgalines, daugiau užsiėmimų per dieną turinčias grupes.

Atskirai reikia aptarti **nuotolines grupes**, kurios turi savo ypatumų. Kuriant nuotolinę grupę, grupės darbo taisyklės (jos šiame leidinyje bus aptartos vėliau) reikia papildyti punktu apie būtinybę užsiėmimuose dalyvauti su vaizdu ir garsu. Kitas svarbus aspektas – kad nuotolinės grupės darbo metu dalyvio kambaryje nebūtų kitų asmenų, kad susitikimas nebūtų įrašytas ir (ar) vėliau platinamas.

Praktiniai patarimai:

- *Parinkite grupės darbui tinkamą dieną ir laiką, kad kalendorinės šventės, kiti renginiai ar įvykiai netrikdytų nustatyto susitikimų grafiko.*
- *Iš anksto suderinkite nuolatinę, ramią ir bent minimaliai patogią patalpą užsiėmimams. Nekeiskite vietos.*
- *Laikykitės grafiko. Stenkitės, kad organizacinių pokyčių būtų kuo mažiau. Apie netikėtus, iš anksto nenumatytus pakeitimus dalyviams praneškite kuo anksčiau.*

- Iškilus klausimams, neatidėliodami tarkitės su kolegomis ar supervizoriais. Nuo grupės darbo sąlygų priklauso grupės darbo stabilumas.

Dalyvių sudėtis, dalyvių skaičius

Dalyvių skaičius priklauso nuo grupės tikslo, trukmės, taikomų darbo priemonių ir metodų. Paskaitoje gali dalyvauti tiek mažas, tiek praktiškai neribotas dalyvių skaičius. Paskaitos gali būti skaitomos ir gyvai, ir nuotoliu. Praktiniuose užsiėmimuose gali dalyvauti tiek žmonių, kad kiekvienas dalyvis galėtų gauti laiko aktyviai pasireikšti, kad grupės vedėjas galėtų aprėpti ir išlaikyti galvoje visus grupės dalyvius. Įprastai grupėje narių skaičius būna 8–12 žmonių, tačiau grupės gali būti ir mažesnės, ir didesnės – nuo 5–6 iki 15–20 dalyvių. Vaikų grupėse patartina suburti mažiau dalyvių. Psichoedukacinėse suaugusiųjų grupėse paprastai dalyvauja daugiau dalyvių negu emocinės paramos grupėse. Grupės, kuriose nuolatos dalyvauja tik 3 nariai, ilgainiui pasidaro mažiau efektyvios, išsisemia ir dažnai išyra. Išimtį sudaro darbas su 3–4 asmenų šeima. Apie darbą su šeima žr. Šerkšnienė, R., Kėrytė, Ž. (2023).

- Kad sudaroma grupė būtų naudinga ir efektyvi, dalyvius turi vienyti tam tikri bendri požymiai, klausimai, ypatumai. Taip pat svarbu, kad grupėje galėtų dalyvauti ir įvairūs asmenys: skirtingos lyties bei charakterio asmenybės, kurios į grupės darbą atneš įvairovės. Grupės narius gali sieti:
- Bendras tikslas, bendra problema, bendri klausimai, pavyzdžiui, noras geriau susitvarkyti su savo emocijomis, gauti paramą išsiskyrus, išmokyti efektyvaus konfliktų sprendimo arba gauti profesinių įžvalgų specialistų grupėje ir kt.
- Dalyvių santykinis panašumas: suaugusiųjų grupės, tam tikro amžiaus vaikų grupės, panašaus išsilavinimo, ta pačia kalba kalbantys žmonės. Priklausomai nuo grupės tikslo tai gali būti pensinio amžiaus žmonių, moterų arba vyrų grupės.
- Motyvacija dalyvauti ir realios galimybės lankyti grupę.

Praktiniai patarimai:

- Atsižvelkite į tai, kokio pobūdžio yra jūsų grupė. Kuo didesnis dalyvių asmeninis įsitraukimas ir atvirumas reikalingas grupės darbe, tuo svarbiau apgalvoti grupės sudėtį. Dalyviai jausis saugiau, jei jų nesies artimi socialiniai ir giminystės ryšiai, kurie įneša nesaugumo, apriboja dalyvių psichologinę laisvę reikštis. Pavyzdžiui, viršininkai ir pavaldiniai, artimi bendradarbiai ar kaimynai; viršininkai ir pavaldiniai; vaikų teisių įgyvendinimą prižiūrintys specialistai ir prižiūrimi tėvai, tarpusavyje konfliktuojantys sutuoktiniai ar tėvai. Kita vertus, vienoje psichoedukacinėje grupėje gali dalyvauti ir abu vaiko tėvai ar kiti tarpusavyje pažįstami žmonės.

- Apsvarstykite grupės naudą: jeigu vienas asmuo labai skirsis nuo kitų, jis jausis nejaukiai ir turės ribotas komunikavimo su grupe galimybes. Pavyzdžiui, blogai mokantis kalbą ar turintis rimtų sveikatos iššūkių, žymiai jaunesnis ar žymiai vyresnis už kitus grupės narius, vienintelis su rimtomis adaptacijos problemomis ir kt.
- Vedėjams nepatartina įtraukti į jų vedamas grupes savo vaikus, sutuoktinius ar tėvus dėl etinių sumetimų ir dėl to, kad tai sukels visiems dalyviams papildomą nesaugumo jausmą.
- Apie kiekvieno norinčio dalyvauti tinkamumą, jeigu jums kyla klausimų, pasitarkite su supervizoriais ar kolegomis.

Dalyvių paieška

Pirmiausia atsakykite į klausimą, ar jūsų bendruomenėje iš viso bus žmonių, kuriems naudinga jūsų numatyta programa.

Tada parenkite trumpą, aiškų, į grupę kviečiantį skelbimą. *Pavyzdys*

TĖVYSTĖS ĮGŪDŽIŲ MOKYMAI AUGINANTIEMS PRADINUKUS

Kviečiame sustiprinti savo pozityvios tėvystės įgūdžius tęstiniuose šešių užsiėmimų mokymuose. Grupinių užsiėmimų metu sužinosite, kaip kurti ryšį su vaiku, kokie yra pozityvaus drausminimo būdai ir dažniausios netinkamo elgesio priežastys, kas turi įtakos vaikų savijautai ir elgesiui.

Temos:

VAIKO RAIDĄ | TĖVYSTĖS SUNKUMAI | RYŠIO SU VAIKU STIPRINIMAS | TINKAMAS DRAUSMINIMAS

Skirta: pradinukus auginantiems tėvams, įtėviams ir globėjams.

Lektorė: Paramos vaikams centro socialinė darbuotoja xxxx xxxx.

Trukmė: 6 užsiėmimai.

Mokymai vyks: nuo balandžio 3 d. iki gegužės 28 d., antradieniais, 18.00–20.15 val.
Paramos vaikams centre (Latvių g. 19A, Vilnius). Svarbu dalyvauti visame mokymų cikle.
Dalyvavimas nemokamas. Vietų skaičius ribotas.

Būtina registracija: <https://forms.office.com/xxxxxxxxxx>

Visi dalyvaujantys mokymuose turės užpildyti dalyvio apklausos anketą:

<https://xxxxxxxx> ir dalyvauti atrankos pokalbyje.

Ar esate kviečiama/-s, informuosime Jūsų nurodytu (registracijos anketoje) el. paštu.

Dalyvavimą patvirtinantys pažymėjimai bus/nebus išduodami.

Kilus klausimams kreiptis: info@pvc.lt

Aptarkite su kolegomis ir pažįstamais, ar jūsų skelbimas suprantamas ir informatyvus.

Paskelbkite skelbimą įstaigų svetainėse, socialiniuose tinkluose, per kitus specialistus savo ir kitose įstaigose.

Pageidautina, kad žinia apie grupę būtų skleidžiama gyvai, pavyzdžiui, nuvykus į renginį, ir naudojantis technologinėmis priemonėmis. Daugiau informacijos rasite leidinio Baltuškienė, J., Bielskytė-Simanavičienė E., ir kt. (2022) 1.7. poskyryje.

Dalyvių atranka į grupę

Atranka, kaip sudedamoji grupės organizavimo dalis, reikalinga siekiant efektyvaus darbo būsimoje grupėje. **Atrankos tikslai:**

- sužinoti apie galimus potencialaus dalyvio lūkesčius ir klausimus;
- gyvai papasakoti apie programą, darbo tikslus, metodus, tvarką ir taisykles;
- įvertinti dalyvio motyvaciją ir praktines galimybes lankyti numatytą grupę, laikantis grupės taisyklių;
- sukurti pradinį ryšį ir saugumo jausmą.

Dalyvio tinkamumą ir grupės naudą dalyviui galima įvertinti įvadinio 30–90 min. pokalbio/pokalbių metu arba pasitelkus elektroninį ar atspausdintą klausimyną. Daugiau apie atranką į tėvų grupes – Baltuškienė, J., Dulinskaitė, I., ir kt. (2023).

Praktiniai patarimai:

- Jeigu žadate skaityti paskaitą, vesti kelių valandų seminarą ar kitokius vienkartinius teorinius mokymus, speciali atranka nereikalinga, pakanka dalyvio registracijos formą papildyti klausimu ar klausimais: „Kas jus domina xxx temoje?“ arba „Kokių turite klausimų xxx tema?“.
- Klausimynas, kaip dalyvių atrankos metodas, labiau tinka planuojant trumpesnius, struktūruotus kelių susitikimų mokymus, kurių metu dėstoma daug teorijos, atsakoma į klausimus, o vedančiojo aktyvumas yra santykinai didesnis negu dalyvių, kai dalyviai nėra įtraukiami į užduotis, pratimus ir išsamias diskusijas.

- Įvadinis pokalbis yra naudingas tada, kai bet kurios rūšies grupės nariai bus ypač aktyvūs ir asmeniškai įsitraukę į grupės darbą, kur reikalingas tam tikras intelekto lygis, psichikos stabilumas, savistaba, pakankama motyvacija.
- Jei atrankos pokalbio metu jums kyla didelių sunkumų susikalbėti, pavyzdžiui, jeigu žmogus yra labai pasyvus, prislėgtas arba sujaudintas, pavartoję kokių nors medžiagų, jo priėmimą į grupę atidėkite, rekomenduokite kitas pagalbos formas.
- Tais atvejais, kai žmogus turi tam tikrų su intelektu susijusių iššūkių, gali būti, kad jam bus naudinga grupė su žmonėmis, susiduriančiais su panašiais iššūkiais.
- Jeigu manote, kad žmogui ši grupė būtų naudinga, tačiau jis dėl to abejoja, paskatinkite jį pabandyti ir po pirmojo užsiėmimo nuspręsti, ar jis prisijungs prie grupės.
- Jeigu abejojate, kurį atrankos būdą pasirinkti, ar žmogų priimti į numatytą grupę, jeigu svarstote, kaip atsakyti neigiamai, pasitarkite profesinės pagalbos grupėse, individualiai su supervizoriais arba su kolegomis.
- Nuo tinkamai pasirinkto atrankos būdo, profesionaliai atliktos atrankos didele dalimi priklauso grupės ir jūsų darbo su grupe sėkmė.

1.4 DARBO SU GRUPĖMIS ETIKOS KLAUSIMAI

Kiekvienas specialistas, kuris dirba su žmonėmis ir žmonių grupėmis, vadovaujasi visuomenės etikos reikalavimais ir vidinėmis moralinėmis vertybėmis. Čia pateikiame svarbiausius vedėjo, dirbančio su grupe, elgesio normų aspektus.

Sąžiningumas. Vedėjas pateikia teisingą informaciją apie savo profesinį statusą, išsilavinimą, kvalifikaciją. Grupės dalyvis taip pat įsipareigoja pateikti teisingą informaciją apie save.

Vedėjas paaiškina apie darbo grupėje naudą, privalumus ir galimybių ribas.

Konfidencialumas. Tai – grupės narių ir grupės vedėjo įsipareigojimas neviešinti kitų grupės narių vardų ir pavardžių, gyvenimo istorijos bei savo vertinimo apie kitus grupės narius nei dalyvavimo grupėje laikotarpiu, nei jai pasibaigus.

Reikia atsižvelgti į projektų reikalavimus dėl dalyvių sąrašų, kitos teisiškai leisti-

nos asmeninės informacijos ir apie tai iš anksto pranešti grupės dalyviams bei gauti jų sutikimą.

Vedėjui ar kam nors iš grupės dalyvių sulaužius konfidencialumo taisyklę, apie tai jis turi informuoti likusius grupės narius.

Grupės vedėjas tik įstatymų numatyta tvarka praneša institucijoms, kad žmogus lanko/lankė grupę. Apie pranešimo būtinybę žr. Lakis, V., Daniūnaitė, I., ir kt. (2023).

Grupės darbo tvarka ir taisyklės

Grupės darbo tvarka ir taisyklės padeda sureguliuoti santykius grupėje, nubrėžia elgesio gaires, į grupės darbą įneša saugumo. Grupės darbo pradžioje susirinkus į pirmąjį susitikimą naudinga patiems sukurti taisykles ir išsiaiškinti jų turinį. Grupės vedėjas tik papildo ar paaiškina kiekvienos taisyklės turinį. Svarbios yra šios darbo grupėje taisyklės:

1. *Konfidencialumas.*
2. *Lankymo tvarka. Reguliarumas ir punktualumas. Pranešimai apie nedalyvavimą.*
3. *Pagarba (kalbėjimas po vieną, kito išklausymas, nuomonių toleravimas).*
4. *Aktyvumas ir įsitraukimas (grupės dalyvis gali kalbėti tiek, kiek nori ir gali).*
5. *El. prietaisų nenaudojimas savo reikalams užsiėmimo metu.*

Priklausomai nuo vedamos grupės tipo, gali kilti papildomų, *specialių grupės darbo taisyklių* būtinybė, pavyzdžiui:

- Dalyvavimas įjungus ekraną, jeigu grupė dirba nuotoliu.
- Rekomendacija, ar galima, ir, jei galima, kiek praleisti grupės užsiėmimų, kad būtų nauda iš grupės lankymo.
- Pažymėjimų ar pažymų išdavimo tvarka (ją turite suderinti su savo institucija iš anksto).
- kitos.

Taisyklių neturi būti per daug, bet organizuodami grupę, atsižvelkite ir numatykite iš anksto, kurios iš papildomų taisyklių būtų reikalingos ir naudingos jūsų darbui su grupe. Verta jas užrašyti ant lapo ir laikyti visiems matomoje vietoje viso darbo su grupe metu.

Dalyvavimas. Vedėjas dalyvauja grupėje kaip paslaugas klientams teikiantis profesionalas. Jis nenaudoja klientų savo psichologinių poreikių tenkinimui. Grupės vedėjas neprašo grupės narių buitinių ar kitokių paslaugų, nedraugauja šeimomis. Vedėjas ir grupės nariai nepalaiko intymių santykių. Šie reikalavimai labai svarbūs, nes padeda užtikrinti pagrindinį saugumo ir pasitikėjimo kitais poreikį.

1.5 GRUPIŲ RAIDOS DĖSNINGUMAI, PATARIMAI GRUPĖS VEDĖJUI

Specialistams reikia žinoti apie grupės raidos dėsnius, dar vadinamus grupiniais procesais, kadangi šios žinios padeda grupės vedėjui suprasti, kas vyksta grupėje, pasitelkti tinkamus poveikio būdus ir metodus. Mokslininkai ir praktikai susistemino procesus, kurie vyksta grupėms susitinkant daug kartų. Apie juos rašo Corey, G. (2016), Yalom, I., Leszcz, M. (2005), Kočiūnas, R. (1999). Remiantis Corey, išskiriamos 6 grupės raidos stadijos: grupės formavimas; orientavimasis; pereinamoji stadija; darbo stadija; baigimo stadija; veikla, grupei pasi- baigus.

1. Grupės formavimas. Šioje stadijoje vedėjas nusprendžia, suplanuoja ir sur- buria grupę. Daugiau žr. šio leidinio 3 skyrių.

2. Orientavimasis. Grupei susitikus pirmą kartą, pradedamas darbas. Grupės nariai bando susigaudyti, kur jie pateko, suvokti, kas ir ko tikisi iš grupės, kaip reikia elgtis, kiek gali/nori pasisakyti. Vyrauja visos grupės didelė įtampa, ne- saugumas, netikrumas, vienišumo ir svetimumo išgyvenimai, galimos abejonės dėl priėmimo į grupę, svarstymas, ar grupę išvis lankyti. Vedėjo užduotis – su- kurti saugią aplinką per prisistatymą, susipažinimą, taisyklių pristatymą ir pa- laipsnį jų įgyvendinimą, leidimas grupės nariams kalbėti apie savo nerimą, nuo- gąstavimus ir abejones. Nereikia reikalauti, kad dalyviai per daug ir per atvirai pasisakytų, reikia leisti pasirinkti, kiek jie nori dalyvauti ir kalbėti, tačiau nerei- kėtų visiškai ignoruoti tylinčių grupės narių, o vis atsargiai bandyti juos įtraukti į grupės pokalbius. Palaipsniui per vieną ar kelis susitikimus susikurs elgesio grupėje kultūra, sumažės nerimas dėl nežinomybės, kiekvienas grupės narys pasijus turintis savo vietą ir socialinį vaidmenį.

3. Pereinamoji stadija. Šioje stadijoje grupės nariai ima atviriau pasisakyti, iš- sakyti kritiką vedėjui ar kitiems grupės nariams, konkuruoja, siekia būti svarbūs, tikrina, kiek galima pažeisti grupės taisykles (neateiti nepranešus, išeiti iš užsi- ėmimo jam nepasibaigus, valgyti maistą, skaitinėti internete ir kt). Tarp atskirų grupės narių kyla nerimas, įtampa, atsiribojimas, pyktis ar pasyvumas, laidomi



juokeliai, šnabždamasi. Vedėjo užduotis – neišsigąsti ir toleruoti grupės narių pasisakymus, tačiau saugoti grupės ribas, priminti taisykles, grįžti prie aptariamų temų ar užduočių, drąsiau įvardinti atskirų grupės narių jausmus, nevengti pristabdyti konfliktus ar kitą destruktivų elgesį. Jeigu grupės nariai pajus, kad jie gali saugiai reikštis, kad neturi slopinti savęs, kad vedėjas suvaldo savo baimes, supranta ir rūpinasi grupės narių santykiais, prižiūri bendravimo tvarką, grupėje susikurs tikrasis saugumas ir tarpusavio pasitikėjimas, vedantis prie grupės sutelktumo, produktyvaus problemų aptarimo ir mokymosi.

4. Darbinė stadija. Šioje stadijoje grupėje vyrauja priklausymo grupei jausmas, įsitraukimas, solidarumas, rūpinimasis kitais nariais, vidinis komfortas, galėjimas išsakyti nusivylimą ar nepasitenkinimą, didesnė tolerancija kritinėms pastaboms, savo vertės pajautimas. Grupės nariai gali išsakyti ir liūdesį, ir džiaugsmą, sulaukti palaikymo, konstruktyviai eiti į konfliktus, juos spręsti ir neišsigąsti konfrontacijos. Šioje stadijoje grupėje daugiau teigiamos nuotaikos, juoko, vilties. Tuo pat metu kalbama, kad ne viską galima išspręsti ar pakeisti, atsiranda realistiškesnis vedėjo ir grupės galimybių įvertinimas. Grupės vedėjo užduotis – išlaikyti pusiausvyrą ir realistinį jausmą, kad grupė nėra visagalė, bet ir nenuvertinti grupės išgyvenamo stiprybės jausmo. Svarbu vis grįžti prie aptariamų temų, pripažinti, kad yra natūralu ko nors nežinoti ar nemokėti, pasidžiaugti teigiamais grupės narių elgesio ir santykių pokyčiais.

5. Baigimo stadija. Šioje stadijoje vyrauja susivienijimas ir patirties įtvirtinimas. Grupės nariai aptaria, ko išmoko, ką gavo, ką sužinojo. Grupės darbui baigiantis, atsiranda dvejopi jausmai: liūdesys ir džiaugsmas dėl grupės pabaigos. Būna ir nusivylimo, kad nepavyko rasti atsakymų į kai kuriuos klausimus, sustiprėja nerimas dėl išsiskyrimo, baimė, kad grupė pasibaigs. Grupės nariai ima svajoti ir planuoti, kaip susitikti grupei pasibaigus, kaip pratęsti darbą, apsisiečia kontaktine informacija. Grupės vedėjo vaidmuo – skatinti grupės narius pasidalinti, ką gavo iš grupės ir ką davė grupei, ką panaudos savo realiaame gyvenime; paguosti ir palaikyti dėl grupės pabaigos labai stipriai išgyvenančius grupės narius; sudaryti galimybę grupės nariams išsakyti ne tik džiaugsmą, bet ir nusivylimą, nes kai kuriems tai padeda lengviau išsiskirti. Labai svarbu priminti, su koku klausimu ar problema grupės narys atėjo, paklausti, kaip jis jaučiasi dabar, ką mano galįs padaryti ateityje. Jeigu nesate suplanavę ir iš anksto apsvarstę, išsiskyrimo metu grupės nariams išgyvenant emocinį pakilimą, neskubėkite žadėti naujų susitikimų ar grupės pratęsimo.

6. Grupės darbo įvertinimo stadija. Ši stadija reikalinga tam, kad, sulaukus dalyvių grįžtamojo ryšio, galėtumėte išsiaiškinti grupės ir savo darbo efektyvu-

mą pagal iškeltus tikslus ir patobulinti savo darbo su grupe įgūdžius.

Siūlome pasirinkti šiuos galimus darbo įvertinimo ir grįžtamojo ryšio variantus:

1. Turėkite paruošę paprastą klausimyną, kurio pagrindinės temos būtų: kokia buvo jūsų patirtis; kas padėjo grupės darbe; ko papildomai reikėtų ateityje; ką norėtumėte keisti ir pan. Klausimyną galima pildyti grupės pabaigoje arba nuotoliu grupei pasibaigus.
2. Paskutinio susitikimo metu smulkiau aptarkite dalyvių patirtis: ką jiems davė dalyvavimas grupėje; ką jie išsineša ir pan.

Apie grupės darbo įvertinimą ir grįžtamąjį ryšį daugiau idėjų rasite leidinio Baltuškienė, J., Bielskytė-Simanavičienė E., ir kt. (2022) 1.6. poskyryje.

xx

Savo darbe su grupėmis dirbantys specialistai susiduria su daugeliu iššūkių. Tačiau darbas su grupėmis yra labai efektyvus ir atnešantis daug profesinio pasitenkinimo. Jis visada kels iššūkių ir klausimų, į kuriuos atsakymų svarbu ieškoti literatūroje, kalbėtis su kolegomis, gilintis supervizijose ir kaupti savo profesinę patirtį dirbant su grupėmis. Daugiau apie darbo su grupėmis praktinius aspektus rasite šio leidinio skyriuose apie darbą su emocinės paramos ir vaikų grupėmis.

Literatūra:

1. Baltuškienė, J., Bielskytė-Simanavičienė E., ir kt. (2022). Kompleksinių paslaugų šeimai organizavimas ir teikimas savivaldybėse: metodinė priemonė. Paramos vaikams centras, Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija. Prieiga internete: <https://heyzine.com/flip-book/44ef93e05d.html?fbclid=IwAR1cWzmRjUP-UtinEwu26a6iGQA6BUTOZV7kbbgmBMM-9zO3SpQsDbgX14-g>.
2. Baltuškienė, J., Dulinskaitė, I., ir kt. (2023). Pagrindiniai tėvystės įgūdžių mokymo principai ir vertybės: metodinė priemonė. Paramos vaikams centras, Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija. Prieiga internete: <https://heyzine.com/flip-book/1d819bf878.html>.
3. Corey, G. (2016). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, 10th edition. Brooks Cole.
4. Kočiūnas, R. (1998). Psichoterapinės grupės: teorija ir praktika. Vilniaus universiteto leidykla, Vilnius.
5. Kočiūnas, R. (sud.) (1999). Grupinė psichoterapija Lietuvoje. Via Recta, Vilnius.
6. Lakis, V., Daniūnaitė, I., ir kt. (2023). Šeimos psichosocialinė gerovė: pagalba įveikti smurto sukeltus sunkumus: metodinė priemonė. Paramos vaikams centras, Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija. Prieiga internete: <https://heyzine.com/flip-book/fa318b931f.html>.
7. Laurinaitis, E., Milašiūnas, R. (sud.) (2008). Psichoterapija. Knyga profesionalams ir smalsiems. Vaistų žinios, Vilnius.
8. Mediatoriaus vadovas (2019). [https://tm.lrv.lt/uploads/tm/documents/files/Mediatoriaus%20vadovas_%20Metodinis%20leidinys%20TM%20\(pdf\)\(2\).pdf](https://tm.lrv.lt/uploads/tm/documents/files/Mediatoriaus%20vadovas_%20Metodinis%20leidinys%20TM%20(pdf)(2).pdf).
9. Misiukonis, T., Matusevičiūtė, V., Grajauskas, M. (2014). Dėmesio, grupė! Praktiniai darbo su grupe būdai ir technikos. Vaga, Vilnius.
10. Šerkšnienė, R., Kėrytė, Ž. (2023). Darbas su šeima: metodinė priemonė. Paramos vaikams centras, Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija. Prieiga internete: <https://heyzine.com/flip-book/24ab7d0c28.html>.
11. Socialinių paslaugų katalogas (suvestinė redakcija nuo 2024 m. gegužės 30 d.). Prieiga internete: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.274453/eajTKbKGxd?jfwid=-153nfm-v2ok>.
12. Tate, C. (2022). Grupė: kaip vienas psichoterapeutas ir ratas nepažįstamųjų išgelbėjo mano gyvenimą. Galbūt tai knyga, padėsianti išgelbėti ir jūsų gyvenimą? Balto leidybos namai, Vilnius.
13. Yalom, I., Leszcz, M. (2005). The Theory and Practice of Group Psychotherapy, 5th edition. Basic Books.

II. EMOCINĖS PARAMOS GRUPĖS

Praktika rodo, kad darbas su grupe kaip metodas Lietuvoje dar nėra labai paplitęs. Stebėdami grupinio darbo praktiką matome, kad pasitaiko atvejų, kai profesionalai susitinka su klientais naudodami grupės kontekstą, tačiau nenauodoja grupės kaip išteklio, o labiau orientuojasi į informacijos perdavimą, kitaip tariant, paskaitos vedimą, pačiam profesionalui esant aktyviu dalyviu (mokytoju), o paslaugų gavėjus – pasyviais informacijos priėmėjais. Vis dėlto džiugu matyti praktikoje, kad vis daugiau profesionalų taiko grupinį darbo metodą kaip pagrindinį instrumentą siekiant daryti pokyčius individualiame ir grupės lygmenyje (Vyšniauskytė-Rimkienė, J., Eidukevičiūtė, J., Naujanienė, R. 2023).

2.1 KAS YRA EMOCINĖS PARAMOS GRUPĖS?

Emocinės paramos grupės (toliau vartosime trumpesnę šių grupių pavadinimą – paramos grupės) siekia suteikti emocinį, socialinį palaikymą ir informaciją žmonėms, kuriuos sieja bendra problema (Kurtz, L.F. 1997).

Paramos grupės naudingos žmonėms, kurie jaučiasi izoliuoti arba dėl skirtingų priežasčių stokoja paramos tinklo artimoje aplinkoje, sprendžiant problemą ar iškilusius iššūkius. Paramos grupėse klientai dalijasi savo emocijomis, išgyvenimais patirtimis, svarsto, kaip galėtų vieni kitiems padėti.

Paramos grupėse didelis vadovo dėmesys skiriamas padedant grupės nariams ieškoti tarpusavio panašumų. Panašios grupės narių aplinkybės padeda vieniems kitus geriau suprasti, tai sunkiai pasiekama realiame gyvenime už grupės ribų. Pavyzdžiui, dvylikametį paauglį auginanti mama, lankanti paauglių, turinčių elgesio sunkumų, tėvų paramos grupę, sako: „Mano draugų šeimos, auginančios vaikus, neturi tokių vaikų elgesio bėdų kaip mes, todėl aš jiems nieko nepasakojau, o čia galiu.“ Priklausymas grupei, kurioje žmonės sieja bendri tikslai, viltis ar panašumai, suteikia stiprybės, drąsos ir naujo ryžto. Tai lyg „savos genties radimas“, ir tai jau savaime suteikia vilties.

Paramos grupės dalyvių atsiliepimai: „Aš visą savaitę laukiau mūsų grupės susitikimų“, „Vien girdėjimas kitų istorijų mane stiprina.“

Kam gali būti vedamos paramos grupės?

Tyrimai rodo, kad paramos grupės žmonėms, susidūrus su gyvenimo sunkumais, yra labai veiksmingos (Kurtz, L.F. 1997).

Pateikiame keletą pavyzdžių, kam šios rūšies grupės gali būti naudingos:

- tėvams, kurių vaikai/paaugliai susiduria su įvairiais sunkumais (emocijų ir elgesio sutrikimais, mokymosi sunkumais, savižala ir kt.);
- tėvams, kurie augina vaikus/paauglius su negalia ar sveikatos sutrikimu (aspergerio sindromu, intelekto, klausos, regos, kompleksine negalia ir kt.);
- tėvams, kurių paaugliai yra padarę nusižengimų arba gali nusikalsti ateityje;
- globėjams ir įtėviams;
- asmenims, kurie serga sunkia liga (onkologine liga, depresija (ne ūmios fazės), kt.);
- asmenims, kurių artimieji serga sunkia liga (onkologine liga, Alzheimerio liga, psichikos liga, kt.);
- moterims (patyrusioms smurtą, išgyvenusioms skyrybas ir kt.);
- vyrams (išgyvenantiems skyrybas ir kt.).

Kuo skiriasi paramos grupės nuo savipagalbos grupių?

Praktikoje paramos ir savipagalbos grupių sąvokos suvokiamos klaidingai. Dėl šios priežasties trumpai aptarsime šių savo prigimtimi panašių grupių skirtumus. Emocinės paramos grupės KOPA projekte vartojamas savitarpio pagalbos grupių terminas. Šiame leidinyje vietoj termino „savitarpio pagalbos grupė“ pasirinkome vartoti terminą „emocinės paramos grupė“, nes mūsų nuomone jis tiksliau atitinka užsienio literatūroje naudojamus terminus. Toliau aptarsime emocinės paramos ir savipagalbos grupių skirtumus.

Savipagalbos grupės (dar kitaip autorių vadinamos savigalbos) yra nedidelės grupės, kuriose vadovaujamasi savanorystės principais; jas sudaro lygiateisiai asmenys, kurie reguliariai susitinka, kad užsitikrintų abipusę pagalbą, siekdami patenkinti bendrus poreikius, drauge išgyventi kokią nors gyvenimo problemą



ar trukdį arba norėdami kurti asmeninius ar socialinius pokyčius (Gvaldaitė, L., Atas, A., Giknienė, N. 2017).

Tarp paramos ir savipagalbos grupių yra nemažai panašumų (grupės nariai dalijasi savo emociniais išgyvenimais, gyvenimiška patirtimi, problemų įveikos būdais, vienas kitą palaiko ir kt.), tačiau egzistuoja keli pagrindiniai šių grupių skiriamieji bruožai.

Paramos ir savipagalbos grupių skiriamieji bruožai:

Vertybinė ideologija. Savipagalbos grupėse vadovaujamosi tam tikra vertybine ideologija. Kadangi savipagalbos grupės atsirado iš AA (Anoniminių alkoholikų) savipagalbos grupių, kurios vykdo 12 žingsnių programą, dauguma savipagalbos grupių šia vertybine programa ir vadovujasi arba yra sukūrusios savo ideologinę vertybinę poziciją.

Nėra profesionalaus grupės vadovo. Kitas skiriamasis šių grupių bruožas – savipagalbos grupėse nėra profesionalaus grupės vadovo. Šias grupes veda grupės nariai, turintys arba turėję tokią pačią asmeninę arba socialinę problemą (pvz., tam tikra priklausomybė), dėl kurios įsitraukė į grupės veiklą.

Grupės tikslai. Paramos grupėse labiau siekiama palaikyti jos narius, o ne orientuotis į grupės narių pokytį (asmeninį ar socialinį) kaip savipagalbos grupėse. Svarbu suvokti, kad paramos grupėse taip pat vyksta pokyčiai, tačiau tai antrinis, o ne pirminis šios grupės tikslas.

Grupės trukmė. Dažniausiai savipagalbos grupės yra ilgalaikės (paramos grupės gali būti ir trumpalaikės, ir ilgalaikės) ir atviros naujiems nariams. Paramos grupės dažniau naujiems nariams yra uždaros.

2.2 KAIP VESTI PARAMOS GRUPES?

Turinys

Paramos grupėse, skirtingai nuo psichoedukacinių grupių, kurių metu lavinami konkretūs klientų įgūdžiai ir vyrauja aiški susitikimo struktūra, remiamasi grupės viduje vykstančiais procesais. Vedant tokias grupes kartais susidaro klaidinga nuomonė, kad grupės vadovas turi dominuoti. Tai būdinga tik pirmuose grupės susitikimuose, kai grupės nariai yra nepažįstami ir grupės vadovas kuria saugią, pasitikėjimu grįstą atmosferą. Ypač pirmojo susitikimo metu grupės vadovas ak-

tyviau įsitraukia į grupės procesų moderavimą („groja pirmuoju smuiku“), nusako grupės tikslus, kartu su grupe kuria bendrus susitarimus, aptaria konfidencialumo ribas, sudaro saugią erdvę susipažinti, sužino grupės narių lūkesčius, suderina organizacinius klausimus. Vėliau, grupėje pradėjus vyrauti saugumu grįstai atmosferai, vadovo tikslas yra skatinti grupės dalyvius įsitraukti į tarpusavio emocinį palaikymą, pasidalinimą savo patirtimi, turima informacija. Dėl šios priežasties paramos grupių vedantieji turi išmanyti būdus, kaip „įdarbinti“ grupę, kaip skatinti grupinius procesus. Tai padaryti labiausiai padeda klausimai, kurie skatina grupės narių įsitraukimą į tuo metu grupėje vykstančius procesus. Kuo labiau grupės vedantysis gebės sudaryti sąlygas spontaniškam grupės narių dalijimuisi, ypač kai tai susiję su pačiais nariais grupėje, tuo labiau bus skatinamas grupės procesas.

Paramos grupių tikslai

Paramos suteikimas. Pagrindinis paramos grupių tikslas – suteikti grupės nariams emocinę paramą. Abipusė parama yra svarbiausias ir vertingiausias grupės elementas. Net tada, kai grupės narių požiūris, jausmai ir perspektyvos skiriasi, o tai neišvengiama, gali būti malonu būti tokioje grupėje, kurios nariai mus priima ir supranta, o jei supranta ne iki galo, tai bent jau stengiasi išgirsti ir suprasti. Kadangi grupės narius vienija rūpesčiai, jie gali vienas kitą suprasti daug geriau nei grupės vedėjas. Grupės nariams pradėjus suprasti vieni kitus neteisiant, geriau suvokiami savo jausmai.

Kyla klausimas, kokios būtinos sąlygos, kad grupės nariai šią paramą jaustų. Emocinę paramą grupėje skatina (Kurtz, L.F. 1997):

- žodinis palaikymas;
- palaikymas tyloje;
- asmeninis atsiskleidimas;
- empatija.

Dalijimasis informacija. Kitas paramos grupių tikslas – suteikti ir gauti informaciją. Dalijimasis informacija yra vienas paprasčiausių, bet kartu ir vienas svarbiausių būdų, kaip žmonės gali padėti vieni kitiems. Informacija gali būti suteikiama grupės vadovo ir grupės dalyvių. Kiekvienas grupės narys turi skirtingą gyvenimo patirtį, kuri gali būti naudinga ir padėti kitiems, esantiems grupėje. Taigi, vienas būdų, kaip išnaudoti grupės narių stipriąsias puses, yra skatinti keistis unikalia informacija, žiniomis, išmintimi ir patirtimi (Stankūnaitė, A., Vyšniauskytė-Rimkienė, J. 2018). Pavyzdžiui, vyksta tėvų, auginančių paauglius su intelekto negalia, paramos grupė. Grupės pradžioje pačių dalyvių iniciatyva mamos pradeda pasakoti, kokių sveikatos

pažymų reikia, kad jų paaugliai galėtų gauti sveikatos grupę. Dalis dalyvių turi sukaupusios nemažai informacijos apie šią sritį ir ją dalijasi, tuo metu grupės vadovas tyli ir kūno kalba skatina dalyvius kalbėtis šia jiems svarbia ir labai specifine tema.

Kartais paramos grupės yra visiškai orientuotos į grupinį procesą bei pasidalinimą informacija. Tačiau kartais paramos grupėse gali būti taikomi ir edukaciniai elementai. Pats grupės vadovas turi nuspręsti, kokią grupės strategiją pasirinkti: 1) nukreiptą tik į grupinius procesus, 2) su minimaliais edukaciniais elementais ar 3) su nemažai edukacinių elementų (Kurtz, L.F. 1997).

2.3 ORGANIZAVIMAS

Grupės dalyvių atranka

Į paramos grupę svarbu stengtis surinkti kuo daugiau panašumų turinčių grupės narių, t. y. juos turi sieti bendra problema (Doel, M. Kelly, T.B. 2014). Pavyzdžiui, jei renkate tėvų grupę, kurių paaugliai išgyvena įvairius sunkumus, pirmojo pokalbio metu svarbu pažinti kiekvieną dalyvį, kad pamatytumėte, ar būsimų grupės narių problematika yra panaši (pvz., dauguma paauglių ilgą laiką nelanko mokyklos). Tik turėdami panašios patirties, jie galės vienas kitą geriau suprasti ir palaikyti. Jei surinksite grupės narius, kurių nesieja bendra problema, jie „nesusitiks“, negalės pakankamai gerai vienas kito suprasti, empatiškai reaguoti, emociškai ir remdamiesi savo patirtimi vienas kitą palaikyti.

Renkant naują grupę svarbiausia įvertinti, ar grupės nario poreikiai ir kompetencijos atitinka grupės tikslą. Atrinkdamas grupės narius, jos vadovas turi orientuotis į grupę kaip į visumą (matyti bendrą tikslą), o ne į atskirus individus (Doel, M. Kelly, T. B. 2014). Apsispręsti dėl grupės nario atrankos į grupę padės šie klausimai:

- Ar grupė tinka asmeniui? (Ar atitinka jo poreikius?)
- Ar asmuo tinka grupei? (Ar asmens lūkesčiai atitinka grupės tikslą? O gal tai „netikras“ apsisprendimas, viso labo noras įtikti profesionalui? Ar asmuo turi pakankamai gebėjimų dalyvauti grupėje?).

Kad būtų gerai pasiruošta grupės darbui, reikia:

- Aiškiai apibrėžto grupės tikslo, susijusio su įstaigos bendraisiais tikslais.
- Pokalbio su kiekvienu būsimu grupės nariu prieš prasidedant grupės darbui, siekiant išsiaiškinti kiekvieno pretendento lūkesčius dėl dalyvavimo grupėje, pristatant grupės tikslą.

- Sutvarkyti techninius klausimus (susirasti tinkamas patalpas, įsigyti reikiamas priemones, suderinti grupės susitikimų laiką ir pan.).

Paramos grupių dydis

Paramos grupės yra nedidelės, jas sudaro nuo 8 iki 12 narių.

Paramos grupių trukmė

Trumpalaikė. Paramos grupė gali būti trumpalaikė, trunkanti nuo kelių iki 10 grupinių susitikimų. Trumpalaikės grupės dažniausiai vyksta kartą per savaitę tuo pačiu nustatytu laiku.

Ilgalaikė. Paramos grupė gali trukti nuo pusmečio iki kelių metų. Ilgalaikės grupės gali vykti 2 arba vieną kartą per mėnesį.

Vieno susitikimo trukmė

Paramos grupė gali trukti nuo 1,5 iki 3 val. Optimaliausia paramos grupės trukmė yra 2 val.

Rekomendacijos patalpai, kurioje bus vedama grupė:

Patalpa turėtų būti šviesi, jauki, neperkrauta. Ji turėtų būti pakankamai erdvi, kad būtų galima sustatyti kėdes į ratą, kad būtų užtikrinta, jog visi dalyviai gali vienas kitą matyti, būti viename akių lygyje. Ieškant tinkamos patalpos grupei turėtų būti atsižvelgiama į klientų specifiką (pvz., jei klientai turi judėjimo negalią, svarbu pagalvoti, kaip jie pateks į patalpą, ar bus erdvės jiems judėti).

Pirmasis grupės susitikimas

Pirmasis grupės susitikimas skiriasi nuo kitų grupės susitikimų. Čia pateikiame pirmojo susitikimo struktūrą:

- Pasisveikinimas;
- Grupės vadovo trumpas prisistatymas (profesinė patirtis, susijusi su vedamos grupės tikslu);

- Grupės tikslo įvardijimas;
- Grupės narių susipažinimas (vardas, minimali asmeninė informacija, pvz., pomėgiai, minimali informacija, kaip asmuo yra susijęs su grupės tema);
- Lūkesčių išsakymas;
- Grupės taisyklių kūrimas (dėl konfidencialumo, pagarbos, dalyvavimo, lankomumo ir kt.);
- Pagrindinių organizacinių klausimų aptarimas (kiek susitikimų vyks, kokia vieno susitikimo trukmė, kt.);
- Atsisveikinimas.

Vieno susitikimo struktūra. Viso 2 val.

1. Grupės pradžios ratas (20–30 min.)

Grupės nariams susėdus ratu ir pasisveikinus (nuo antrojo susitikimo), vedėjas užduoda klausimą, kuris padėtų apjungti visus grupės narius ir leistų sužinoti, kaip jiems sekėsi tarp grupės susitikimų. Tai ir galimybė sužinoti, kaip grupės nariams pavyko pritaikyti grupėje įgytą patirtį realiame gyvenime (naują požiūrį, mintis, elgesį). Svarbu pakviesti kiekvieną grupės narį nors trumpai pasisakyti. Galimi klausimai „Kokia buvo jūsų savaitė?“, „Kaip sekėsi nuo tada, kai nesimatėte?“.

2. Temų surinkimas (10–15 min.).

Visiems grupės nariams pasidalinus savo praėjusios savaitės patirtimi, jie pakviečiami įvardinti jiems iškilusį klausimą ar šiuo metu aktualią temą, susijusią su grupės tikslu (pvz., paauglių tėvų paramos grupėje dalyviai kviečiami papasakoti, kaip jiems sekėsi bendrauti su savo paaugliais vaikais). Kartais, dalydamiesi savo savaitės patirtimi, grupės nariai įvardija klausimą ar temą, kuriuos grupės vedėjas gali iškelti vėlesniame etape ir pasiteirauti, ar tai gali būti šios grupės susitikimo tema. Išgirdus klausimus ir temas, išrenkami keli (priklausomai nuo klausimo ar temos sudėtingumo, 1–3) pagrindiniai klausimai ar temos, kurie šiuo metu yra aktualiausi visiems grupės dalyviams. Galimi klausimai: „Su koku klausimu/tema šiandien atėjote?“, „Ką šiandien grupėje norėtumėte aptarti?“.

3. Temų aptarimas (1 val.).

Grupei apsiprendus dėl šio susitikimo klausimų ir temų, vadovas paskatina dalyvius pasidalinti savo patirtimi, įžvalgomis, informacija, pasirinktu klausimu ar tema. Jei grupė tą dieną klausimų neturi arba temos aptariamos labai greitai,

grupės vadovas gali turėti numatęs kelias tai specifinei grupei aktualias temas. Tai edukacijai grupėje skirtas laikas, kai grupės vedantysis suteikia žinių ir (ar) patirties grupės nariams aktualia tema. Šiame etape vadovas kviečiamas būti kūrybišku, taikančiu skirtingus metodus, suteikiant grupės nariams kuo daugiau žinių (piešti, pasitelkti metaforas ar objektus, rašyti ir kt.). Pavyzdžiui, vedant grupę tėvams, kurie auginą sudėtingo elgesio paauglius, gali būti iš anksto numatytos temos, kurios aktualios tėvams: paauglystės raidos ypatumai; kaip megzti ryšį su paaugliu; kaip suprasti ir priimti paauglio emocijas; kaip paaugliui pasirūpinti savimi; kaip brėžti ribas ir kt. Galimi klausimai: „Ką apie tai galvojate?“, „Kokios patirties šiuo klausimu turite?“, „Kam yra tekę atsidurti panašioje situacijoje?“, „Ko norėtumėte paklausti?“, „Ką dabar jaučiate, kai girdite kitą grupės dalyvį dalijantis savo patirtimi?“, „Ką girdite, kai kitas narys dalijasi savo istorija?“.

4. Grupės pabaigos ratas (20–30 min.).

Pasibaigus dalijimuisi, grupės vedantysis paprašo kiekvieno dalyvio keletą akimirkų pagalvoti ir įvardinti, kas šio susitikimo metu jiems buvo svarbiausia (kokios mintys, emocijos kilo, kokių pasiūlymų turi). Tai refleksijai skirtas laikas. Jo metu vyksta reikšmingas grupėje įgytos patirties įsisąmoninimo etapas. Jis svarbus kiekvienam dalyviui, visai grupei ir grupės vedančiajam (stebint grupės poveikį jos nariams). Grupės pabaigoje vedantysis padėkoja visiems nariams už dalyvavimą tos dienos grupėje. Galimi klausimai: „Kas jums šiandien buvo svarbiausia?“, „Ką išsinešate iš grupės?“, „Kas šiandien jums „suskambėjo“?“.

Kaip įvertinti grupės darbą?

Pasibaigus kiekvienam grupės susitikimui, grupės vedančiajam svarbu reflektuoti individualiai ir (ar), jei grupę vedė dviese, su kolega, kaip sekėsi susitikimas. Savirefleksijos ir reflektavimo su kolega metu svarbu aptarti, kaip sekėsi grupės darbas, ar pasiteisino taikyti grupės vedimo būdai. Tai laikas nuspręsti, ką kitą kartą reikėtų tęsti, ką būtų svarbu keisti. Savirefleksija yra vertingas savęs pažinimo instrumentas, jos metu grupės vedantysis stebi save, savo emocijas ir mintis, analizuoja savo impulsus veikti, elgesio priežastis. Naujai reflektavimo metu įvardintos įžvalgos skatina augti kaip profesionalui, padeda dorotis su iškilusiais iššūkiais grupėje. Savirefleksiją galima atlikti mintyse, užduodant jau aukščiau minėtus klausimus. Siekiant gilesnės savirefleksijos, rekomenduojama kiekvieną kartą ją atlikti raštu, jai skiriant nors 10 minučių, atsakant į klausimus: „Kaip jaučiuosi?“, „Kas pavyko?“, „Ką kitos grupės susitikimo metu darysiu kitaip?“.

Paskutinio grupės susitikimo metu svarbu skirti pakankamai laiko ir pakviesti



kiekvieną grupės dalyvį pasidalinti, ką jam reiškė dalyvavimas grupėje. Patirtį grupėje galima įvertinti žodžiu, paprašyti užrašyti ar išreikšti kitomis kūrybinėmis priemonėmis (piešinys, metaforos ir pan.). Įvertinant grupės patirtį galima derinti kelis variantus, prašant anonimiškai atsakyti į kelis pagrindinius klausimus („Kas grupės metu buvo naudingiausia?“ ir „Ką rekomenduočiau keisti?“), arba savo mintis, jausmus išsakyti garsiai visai grupei.

Grupės vadovai

Paramos grupes gali vesti profesionalai (psichologai ir socialiniai darbuotojai) arba kiti specialistai ar savanoriai, kurie turi bazinių žinių apie grupes, išmano pagrindinius grupės vedimo principus, laikosi profesinių vertybinių principų.

Grupės vadovas turi gebėti (pagal IASWG Standards for Social Work Practice with Groups):

- gerbti kiekvieną grupės narį ir jo autonomiją;
- vadovautis demokratiniais lygybės principais (nė vienas asmuo neturi būti svarbesnis ir labiau privileijuotas nei kitas asmuo – nei grupės narys, nei jos vedėjas);
- kurti saugią, palaikančią grupės atmosferą;
- padėti grupės nariams siekti individualių ir grupės tikslų;
- taikyti žinias apie grupės dinamiką praktikoje;
- reflektuoti save bei grupėje vykstančius procesus.

Du grupės vadovai

Paramos grupę gali vesti vienas arba du grupės vadovai. Grupės vedimas dviese turi nemažai privalumų: tarpusavio bendravimu grupės vadovai demonstruoja teigiamą elgesio modelį, stebėdami jų tarpusavio sąveiką grupės nariai turi galimybę mokytis bendradarbiavimo, sprendimų priėmimo, problemų sprendimo. Veddami grupę dviese grupės vadovai gali dalintis skirtingomis grupės procese: vienas vadovas gali vesti grupę į tos dienos numatytą tikslą, kitas vadovas – orientuotis į grupės procesą (jį stebėti ir, esant poreikiui, reaguoti). Siekiant veiksmingo bendro darbo, grupę vedantys vadovai turėtų laikytis panašaus požiūrio, bendrų profesinių vertybių ir profesinių prielaidų (Doel, Kelly, 2014).

Literatūra:

1. Doel, M., Kelly, T. B. (2014). *A – Z of Groups and Groupwork*. Palgrave Macmillan.
2. Gvaldaitė, L., Atas, A., Giknienė, N. (2017). Įtėvių ir globėjų savivalbos grupės: pagalba šeimoms ir socialinis veiksmas. Metodinė priemonė. Sotas, Vilnius.
3. IASWG Standards for Social Work Practice with Groups (2nd ed.). Prieiga internete: https://www.iaswg.org/assets/docs/Resources/2015_IASWG_STANDARDS_FOR_SOCIAL_WORK_PRACTICE_WITH_GROUPS.pdf.
4. Kurtz, L. F. (1997) *Self-Help and Support Groups – A Handbook for Practitioners*. Sage Publications.
5. Stankūnaitė, A., Vyšniauskytė-Rimkienė, J. (2018). Grupės narių abipusės pagalbos ypatumai socialiniame darbe su jaunimo grupėmis. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*. 21, (1), 99–119.
6. Vyšniauskytė-Rimkienė, J., Eidukevičiūtė, J., Naujanienė, R. (2023). Social Work with Groups from the Perspective of Social Workers Working in Child Welfare NGOs in Lithuania. *Social Work with Groups*. Routledge. Taylor & Practice. P. 1–15.

III. DARBAS SU VAIKŲ GRUPĖMIS

Grupės vaikams ir paaugliams gali būti organizuojamos siekiant įvairių tikslų, pavyzdžiui, sustiprinti vaikų ir paauglių socialinius, emocinius įgūdžius, savivertę, pasitikėjimą savimi. Gali būti grupės vaikams, turintiems psichikos sutrikimų (pvz., depresija, nerimo sutrikimas), susiduriantiems su tam tikrais emociniais ar elgesio sunkumais (pvz., stipri baimė suklysti, sunkumai susidraugauti, agresyvus elgesys). Gali būti organizuojamos emocinės paramos grupės vaikams, kurių tėvai skiriasi, turi priklausomybių, serga lėtinėmis ligomis ar turi psichikos sutrikimų. Vedamos grupės vaikams, kurie patyrė smurtą šeimoje, turi mokymosi sunkumų ar sutrikimų. Išvardinti pavyzdžiai nėra baigtinis galimų vaikų grupių sąrašas. Toliau tekste minėdamos „vaikus“, omenyje turime vaikus ir paauglius iki 18 metų.

3.1 GRUPIŲ PRIVALUMAI IR TRŪKUMAI

Kada tai tinkama pagalbos priemonė?

Grupė yra tarsi platesnės socialinės aplinkos modelis, kur vaikai gali saugiai eksperimentuoti (pvz., pabandyti grupėje išsakyti savo nuomonę, pasakyti „ne“, nors kasdienėse situacijose to nedrįsta padaryti), išbandyti naujus reagavimo būdus bei juos pritaikyti ir kitose socialinėse aplinkose, kaip antai, mokykloje, namuose. Per grupės veiklas, grįžtamąjį ryšį, kurį vaikas gauna iš kitų grupės narių ir grupės vedančiojo, jis ima geriau pažinti save, suprasti, kaip jo elgesys veikia kitus, kokią įtaką jiems daro. Pasak Bulotaitės, L. (2008), Geldard, K. ir Geldard, D. (2001), grupė gali būti naudinga vaikams:

- **kurie patiria tarpasmeninių santykių iššūkių, kuriems yra sunku megzti ir išlaikyti draugystes.** Grupė kuria saugią, palankią aplinką megzti santykius, išmokti socialiai priimtino elgesio, įtvirtinti svarbius įgūdžius.
- **kurie patyrė stresą keliančius gyvenimo įvykius** (pvz., tėvų skyrybos, artimojo netektis). Grupė gali tapti saugia erdve dalintis savo asmenine patirtimi, išgyvenimais, gauti paramą ir emocinį palaikymą.
- **kurie turi elgesio iššūkių.** Vaikai grupėje gali mokytis konstruktyvių

pykčio ir kitų emocijų raiškos būdų, atkurti ir sustiprinti pasitikėjimą savimi, savivertės jausmą. Grupė suteikia vaikams galimybę geriau pažinti ir suprasti save, santykius su kitais žmonėmis, teikia priklausymo grupei jausmą.

- **kuriems individualus artimas santykis kelia labai daug įtampos.** Tokiu atveju buvimas grupėje jiems suteikia daugiau saugumo ir naudos nei individuali pagalba. Vaikas gali dalintis atsakomybe kada ir kiek pasisakyti su kitais vaikais grupėje. Pavyzdžiui, drovesnis vaikas jaučia mažesnį spaudimą išsakydamas savo nuomonę, kai grupėje yra daugiau kalbančių vaikų.

Vis dėlto kai kuriais atvejais yra tikslingiau vaikui teikti individualią pagalbą, nes grupės veikla negali patenkinti individualių vaiko poreikių ar dėl tam tikrų aplinkybių grupės nauda vaikui yra minimali. Grupės formatas gali būti netinkamas vaikams:

- **kurie išgyvena labai stiprią baimę ir nerimą kalbėti, veikti grupėje.** Tokiu atveju verčiau pirma vaikui teikti individualią pagalbą, stiprinant jo pasitikėjimą savimi, savivertę, gebėjimą valdyti nerimą, ir tik vėliau įtraukti jį į grupę.
- **kurie pasižymi žema impulsų kontrole, kuriems sunku kontroliuoti agresyvų elgesį** (pvz., laužo inventorių, skriaudžia save ir (ar) kitus). Svarbu, kad grupės vedėjas galėtų užtikrinti visų grupėje esančių vaikų saugumą.
- **kurių raida neatitinka jų biologinio amžiaus** (pvz., vaikas elgiasi kaip kur kas jaunesnis ar kur kas vyresnis nei jo bendraamžiai). Tokiam vaikui gali būti sudėtinga megzti santykius su bendraamžiais, jaustis grupės dalimi. Tokiems vaikams gali padėti grupės, kuriose dalyvauja vaikai su panašiomis patirtimis ir sunkumais.
- **kuriems reikia daug individualaus dėmesio ir palaikymo.** Ūmios krizės (pvz., smurtas šeimoje, tėvų savižudybė) ar itin sudėtingos situacijos reikalauja daug individualaus dėmesio ir laiko, kad būtų įsigilinta į vaiko patiriamus sunkumus, būtų patenkinti jo individualūs poreikiai. Grupėje nėra galimybės skirti daug dėmesio individualiems vieno vaiko poreikiams, todėl tokie vaikai daugiau naudos iš grupės gali gauti tada, kai paraleliai gauna ir individualią pagalbą.



3.2 GRUPIŲ RŪŠYS

Dažniau pasitaikančios grupės vaikams yra psichoedukacinės, savęs pažinimo (asmeninio augimo), psichologinės/emocinės paramos bei psichoterapinės grupės. Šių grupių tikslai aptarti šio leidinio 1.2 skyriuje „Grupių įvairovė“. Visų rūšių grupės yra organizuojamos ir pritaikomos vaikų amžiui. Nėra aiškios ribos, nuo kada vaikas gali dalyvauti grupėje, tai priklauso tiek nuo vaiko brandos, tiek nuo grupės tikslų, joje taikomų metodų. Vis dėlto rekomenduojama į grupę įtraukti ne jaunesnius kaip 4–5 metų vaikus, kurie gali šiek tiek kalbėti. Privalumas būtų, jeigu ikimokyklinio amžiaus vaikų grupes vestų vaikams gerai pažįstamas vedėjas (pvz., ikimokyklinės grupės mokytoja (-s)).

Psichoedukacinės vaikų grupės

Paprastai psichoedukacinės grupės (pvz., socialinių emocinių įgūdžių lavinimo grupės, smurto prieš vaikus prevencijos programos „Esame saugūs“ grupės) yra vedamos pagal struktūruotą mokymo programą. Šios grupės yra orientuotos į mokymosi procesą (pvz., mokymasis atpažinti emocijas, žinojimą, ką reikia daryti, kai esi skriaudžiamas, ir pan.).

Savęs pažinimo (asmeninio augimo) grupės

Savęs pažinimo grupės (pvz., grupiniai dailės, muzikos terapijos užsiėmimai, skirti savo emocijų, jausmų ir asmeninės patirties tyrinėjimui) orientuotos į vaikus, kurie neturi rimtų psichologinių ar psichikos sveikatos problemų. Šiose grupėse paprastai daugiau dėmesio yra skiriama pozityvių socialinių įgūdžių, moralinių vertybių, įsitikinimų bei nuostatų integracijai.

Psichologinės/emocinės paramos grupės

Šios vaikų grupės (pvz., programa „No Kids in the Middle“) yra orientuotos į emocinės paramos teikimą vaikams saugioje, palaikančioje aplinkoje.

Psichoterapinės vaikų grupės

Psichoterapinės vaikų grupės yra gydamosios grupės. Jas gali vesti tik specialiai tam paruoštas, atitinkamą išsilavinimą turintis specialistas. Šios grupės nukreiptos į psichologinių sunkumų, psichikos sutrikimų, kurie stipriai sutrikdo kasdienį vaiko funkcionavimą, diagnozavimą ir gydymą.



3.3 REIKALAVIMAI GRUPĖS VEDANTIESIEMS

Sėkmingas grupės vedimas sukuria emociškai ir fiziškai saugią, įvairius vaikų jausmus bei patirtis talpinančią atmosferą, kuri leidžia vaikams tyrinėti, išreikšti save, mokytis iš savo patirties. Siekiant šio tikslo padeda tinkamas vedančiojo pasiruošimas, jo žinios ir įgūdžiai (Geldard ir kt., 2013; Geldard, K. ir Geldard, D., 2001).

Organizuojant grupę vaikams svarbu, kad vedėjas:

- **turėtų bendrų žinių ir supratimą apie vaikų ir paauglių psichologiją**, pavyzdžiui, pažintinius procesus, emocijas, jų raišką ir prasmę, elgesio ypatumus, galimas jo priežastis.
- **išmanytų tikslinės grupės** (pvz., paauglių) **raidos ypatumus**, o grupės tikslus bei lūkesčius derintų su atitinkamo amžiaus tarpsnio vaikų galimybėmis ir poreikiais.
- **išmanytų tikslinės grupės** (pvz., besiskiriančių tėvų vaikų) **poreikius**. Siekiant šio tikslo gali padėti profesinės literatūros (pvz., knygos, moksliniai straipsniai) skaitymas, savo ar kolegų darbo patirties pasitelkimas.
- **išmanytų grupės raidos ypatumus**: turėtų žinių apie grupės vystymosi etapus, gebėtų juos atpažinti, tinkamai reaguoti. Daugiau apie grupės raidos etapus skaitykite šio leidinio 1.5 skyriuje „Grupių raidos dėsninimai, patarimai grupės vedėjui“.

Grupės vedėjas turi ne tik būti aktyvus, įsitraukęs, organizuoti ir vesti grupės užsiėmimus, bet ir pastebėti bei patenkinti individualius vaikų poreikius grupėje. Kitaip sakant, jis turi matyti visą grupę ir kiekvieną jos narį atskirai. Siekiant šio tikslo rekomenduojama ir pageidautina, kad grupę vestų du asmenys. Drauge dirbti dviem grupės vedėjams ypač svarbu, kai vedėjui tai yra pirmoji grupės vedimo patirtis. Grupės vedimas su kolega taip pat suteikia daugiau saugumo jausmo, galimybių dalintis atsakomybėmis, tartis ir kartu spręsti iškylančius iššūkius.

3.4 GRUPĖS PLANAVIMAS

Bet kurios grupės vedimas prasideda nuo jos planavimo. Bendri grupės planavimo aspektai yra aptarti šio leidinio 1.3 skyriuje „Praktiniai grupių kūrimo/organizavimo pagrindai“. Toliau aptarsime su vaikų grupių planavimu susijusius aspektus, daugiau dėmesio skirdamos dalyvių atrankai.

Tikslinė grupė. Renkant vaikų grupę, svarbu iš anksto nustatyti bent minimalius priėmimo į grupę kriterijus. Svarbūs tokie kriterijai kaip vaikų amžius, jų patiriami sunkumai, gyvenimo aplinkybės ir pan., pavyzdžiui, renkama 8–10 metų vaikų, turinčių tarpasmeninių santykių iššūkių, socialinių emocinių įgūdžių lavinimo grupė. Pirminiai atrankos kriterijai paprastai yra nurodyti kvietime, jie leidžia tėvams įvertinti, ar vaikais patenka į tikslinę grupę. Kai kuriais atvejais vienintelis pirminės atrankos kriterijus yra vaiko amžius. Tai itin dažnai pasitaiko psichoeducacinių, į prevenciją orientuotų grupių atveju (pvz., smurto prevencijos, programos „Pažink save“ užsiėmimai vaikams). Tokiu atveju visi vaikai, kurie atitinka nustatytas amžiaus ribas, gali būti pakviesti dalyvauti tolesnėje atrankoje.

Dalyvių atranka. Dalyvių atranka yra svarbi grupės planavimo dalis, nes tai prisideda prie grupės efektyvumo, padeda užtikrinti, kad grupė galės patenkinti vaiko poreikius, kad vaikai gaus naudos, patirs sėkmę grupėje (Geldard, K., Geldard, D., 2001).

Ar grupė gali patenkinti vaiko poreikius, ar jis gaus naudos?

Tiek dėl visos grupės, tiek dėl paties vaiko svarbu įvertinti, ar individualūs vaiko poreikiai atitinka tikslinės grupės poreikius, pavyzdžiui, reikia įvertinti, ar vaiko, norinčio dalyvauti socialinių emocinių įgūdžių lavinimo grupėje, esminiai iššūkiai ir poreikiai yra susiję su gebėjimu megzti, palaikyti santykius su bendraamžiais, atpažinti ir išreikšti savo jausmus ir pan. Kai vaiko poreikiai sutampa su tikslinės grupės poreikiais ir tikslais, galime tikėtis, kad vaikui dalyvavimas grupėje bus naudingas. Tam tikros aplinkybės (pvz., tėvų neigiamas požiūris į tai, kad vaikas dalyvaus grupiniuose užsiėmimuose) ar vaiko asmeninės ypatybės (pvz., labai stipri ir intensyvi elgesio išveika: mušimasis, daiktų mėtymas ar negalėjimas net ir trumpam sutelkti dėmesio) gali nulemti sprendimą, ar jis gaus naudos iš konkrečios programos ar grupės veiklos. **Vaiko poreikiai ir jo turimi resursai turi būti svarbiausi atrankos į grupę kriterijai.** Šiuos dalykus tiksliau galime įvertinti interviu su vaiku ir jo tėvais/globėjais metu. Nors paprastai užtenka, kad interviu metu dalyvautų bent vienas iš vaiko tėvų/globėjų, kai kuriais atvejais (pvz., jeigu vaiko tėvai yra išsiskyrę) gali būti svarbu susitikti su abiem vaiko tėvais.

Atrankos interviu/pokalbis su vaiku ir jo tėvais/globėjais

Atrankos interviu padeda įvertinti vaiko ir tėvų motyvaciją, vaiko poreikius bei jo resursus dalyvauti grupėje, suteikia progą užmegzti draugišką, bendradarbiavimu paremtą santykį. Tėvai, kurie skatina vaiko dalyvavimą, bendradarbiauja su

grupės vedančiuoju, prisideda prie grupės sėkmės ir geresnės vaiko savijautos. Susipažinimas su grupės vedėju dar prieš pirmuosius grupės susitikimus gali suteikti daugiau saugumo ir ramybės tiek tėvams, tiek vaikams.

Interviu pradžioje informuokite tėvus ir vaiką apie šio susitikimo tikslą, t. y. aptarti vaiko ir jo šeimos poreikius, įvertinti, ar ir kaip organizuojama grupė gali patenkinti tuos poreikius. Galima sakyti: „Šiandien susipažinsime, pasikalbėsime, kodėl norisi dalyvauti grupėje, kartu nuspręsimė, ar ši grupė galėtų būti jums naudinga.“

Atrankos interviu metu svarbu, kad jūs:

- Prisistatytumėte ir susipažintumėte su vaiku ir jo tėvais/globėjais;
- Pristatytumėte organizuojamos grupės tikslą, programą (jeigu tokia yra);
- Papasakotumėte, kaip vyks susitikimai (kas juos ves, kaip dažnai vyks, kur vyks grupės užsiėmimai, kokia jų trukmė, kokios temos bus nagrinėjamos, kokios veiklos bus vykdomos, koks numatomas grupės dydis ir kt.)
- Išsiaiškintumėte, ar vaikas galės dalyvauti visuose grupės užsiėmimuose, aptartumėte, kas bus, jeigu vaikas praleis dalį užsiėmimų. Svarbu numatyti, ką darysite, jeigu dar prieš grupės darbą sužinote, jog vaikas negalės dalyvauti visuose užsiėmimuose. Jeigu vaikas negali dalyvauti keliuose, ypač pirmuose grupės susitikimuose, būtų tikslinga pakviesti vaiką prisijungti prie kitos, galbūt vėliau organizuojamos grupės.
- Aptartumėte komunikaciją su tėvais: kaip tėvai gali su jumis susisiekti, ką turėtų daryti, kilus klausimams, susijusiems su grupės veikla, vaiko savijauta joje, kada ir kaip turėtų pranešti apie tai, kad vaikas negalės dalyvauti grupės susitikime, pavyzdžiui, pranešti el. laišku kuo anksčiau iki grupės susitikimo.
- Aptartumėte vaiko ir jo tėvų motyvaciją, lūkesčius, vaiko patiriamus sunkumus ir resursus dalyvauti grupėje. Siekiant šio tikslo, galima užduoti šiuos klausimus:
 - *Dėl ko tėvai ir vaikas užsiregistravo/nori dalyvauti grupėje?* Šio klausimo svarbu paklausti ne tik tėvų, bet ir paties vaiko.
 - *Ar šiuo metu vaikas patiria kokių nors sunkumų?* Pasvarstykite, kaip tie sunkumai gali paveikti vaiko buvimą grupėje.
 - *Ar vaikui ir šeimai yra teikiama ar anksčiau buvo teikta psichologų, psichoterapeutų, psichiatrų, socialinių darbuotojų pagalba?*

- *Kaip vaikas sutaria su kitais vaikais, suaugusiaisiais?* Galima klausiti, kaip vaikas mokykloje sutaria su kitais vaikais, kaip sutaria su mokytojais, būrelių vadovais.
 - *Ar vaikas anksčiau yra dalyvavęs panašioje grupėje, kokia tai buvo patirtis (kokių iššūkių patyrė, kuo ji buvo naudinga)?* Svarbu atkreipti dėmesį į aplinkybes, jeigu dėl kokių nors priežasčių vaikas nebai-gė pradėtos grupės ar nebuvo priimtas į grupę.
 - *Ko tėvai ir vaikas tikisi iš grupės? Kuo ši grupė galėtų būti naudinga vaikui?*
- Sukurtumėte galimybę vaikui ir jo tėvams išsakyti savo nuomonę, užduoti klausimus.

Pokalbio su vaiku ir jo tėvais metu atkreipkite dėmesį į šiuos dalykus:

Kaip vaikas reaguoja į jus, kaip elgiasi pokalbio metu? Galbūt jis lengvai mezga santykį, rodo iniciatyvą, aktyviai dalyvauja pokalbyje, o gal, atvirkščiai, elgiasi destruktiviai, agresyviai jūsų, tėvų ar savo paties atžvilgiu.

Kaip vaikui sekasi sutelkti dėmesį pokalbio metu, dalyvauti pokalbyje su jumis ir tėvais/ globėjais? Galbūt vaikas geba išbūti, sutelkti dėmesį didžiąją laiko dalį, o gal, atvirkščiai, jo dėmesys nuklysta, jis sunkiai nusėdi vienoje vietoje, užsiima kita veikla, yra lengvai išblaškomas, reikia įdėti daug pastangų, kad vaiko dėmesys sugrįžtų, jis dalyvautų pokalbyje.

Ar vaikas išsako savo nuomonę, atsako į užduodamus klausimus? Galbūt jis laisvai ir pasitikinčiai išsako savo mintis, pasakoja apie save, savo patirtis, o gal, atvirkščiai, vengia kalbėti, į užduodamus klausimus atsako vienu ar keliais žodžiais ar apskritai atsisako kalbėti.

Pokalbio pabaigoje pasakykite, kada ir koku būdu vaiko tėvai/globėjai bus informuoti apie tai, ar vaikas yra kviečiamas dalyvauti grupėje (pvz., iki kitos savaitės antradienio aš jums paskambinsiu ir pasakysiu, ar kviečiame jus dalyvauti grupėje). Nusprendę nepakviesti vaiko dalyvauti grupėje, padėkite tėvams suprasti, kodėl buvo priimtas toks sprendimas, esant galimybei, pasiūlykite kitas alternatyvas (pvz., prisijungti prie kitos grupės, gauti individualią pagalbą).

3.5 GRUPĖS VEDIMAS

Vedant grupę reikia atsižvelgti į vaikų amžių, jų raidos ypatumus, poreikius, grupės tikslus, grupės programos reikalavimus. Vaikams, turintiems specifinių sun-

kumų (pvz., kalbos sunkumai), raidos iššūkių (pvz., autizmo spektro sutrikimas) ar negalių (pvz., intelekto negalia), organizuojamos grupės turėtų būti pritaikomos pagal jų poreikius ir galimybes.

Ypatingas dėmesys skiriamas pirmajam grupės susitikimui, nes jo metu vaikai susidaro pirmąjį įspūdį apie grupę, jos narius, vedantįjį. Tai, kaip vaikai jausis pirmojo susitikimo metu, ar priims grupės taisykles, ar jausis esantys grupės dalis, turės reikšmės, ar jie bus linkę įsitraukti į grupės veiklą, dalintis savo mintimis, jausmais.

Pirmojo grupės susitikimo metu vedėjas:

- Prisistato, padeda vaikams susipažinti tarpusavyje. Čia puikiai tinka įtraukiantys, aktyvūs susipažinimo žaidimai.
- Aiškiai ir paprastai paaiškina, kokie yra grupės tikslai, ką jie veiks susitikimų metu, kiek laiko jie truks, kaip dažnai jie vyks.
- Apibrėžia grupės taisykles. Rekomenduojama įtraukti vaikus į taisyklių sudarymą, tai suteikia jausmą, kad jie dalyvauja grupės moralinių normų sudaryme, sustiprina priklausymo grupei jausmą. Taisyklės turi būti orientuotos į **saugumą** (tiek fizinį, tiek emocinį), **vienas kito priėmimą, pagarbą** (pvz., klausome vienas kito), **tinkamą elgesį** (pvz., dalyvaujame grupės veiklose).
- Pasikalba apie konfidencialumą, jo ribas ir išimtis (smurto prieš vaiką atvejais, kai kyla pavojus vaiko sveikatai ir (ar) gyvybei). Tai suteikia vaikams galimybę pasirinkti, kiek ir kokios informacijos apie save, savo šeimą jie nori atskleisti grupėje. Vaikai turi žinoti, kad jie gali pasakoti kitiems, pavyzdžiui, savo tėvams, apie savo pačių patirtis grupėje (ką veikė grupės metu, kaip jautėsi, kas patiko, nepatiko ir pan.).
- Padeda vaikams atsipalaiduoti, įsitraukti į grupę, jos veiklas. Čia gali padėti nesudėtingi, smagūs žaidimai ar veiklos, kurios nereikalauja specifinių vaikų žinių bei įgūdžių, sudaro galimybę kiekvienam vaikui patirti sėkmę.

Vaikų grupių vedėjas, siekdamas efektyviai vesti grupės užsiėmimus, naudoja įvairius metodus ir technikas, pritaikytas vaikų amžiui ir poreikiams (Geldard, K. ir kt., 2013; Geldard, K. ir Geldard, D., 2001). Šie metodai padeda sukurti saugią, palaikančią aplinką, skatinančią vaikų aktyvų dalyvavimą, savęs pažinimą, refleksiją. Dažnai grupėse taikomis šios technikos: stebėjimas, aktyvus klausymas, apibendrinimas, grįžtamojo ryšio suteikimas, klausimų uždavimas. Praktinių šių technikų pritaikymo pavyzdžių rasite šio leidinio skyrelyje „Praktiniai patarimai vedėjui“.

3.6 REZULTATŲ ĮVERTINIMAS

Grupės vedantysis vertina, ar buvo pasiekti iš anksto iškelti grupės tikslai. Jis reguliariai peržiūri grupės tikslus (pvz., stiprinti grupės narių pasitikėjimą savimi, bendradarbiavimo įgūdžius), lygina juos su konkretaus vaiko ir visos grupės progresu. Norėdamas įvertinti rezultatus, grupės vedėjas:

- **Stebi grupės ir kiekvieno jos nario konkrečius elgesio pokyčius.** Jei-
gu vienas iš grupės tikslų buvo stiprinti vaikų socialinius įgūdžius, vedėjas
stebi, ar vaikai pradėjo daugiau bendradarbiauti, išklaustyti vienas kito
nuomonę, kartu ieškoti sprendimų, išreikšti emocinę paramą, empatiją.
Savo pastebėjimus vedėjas nuosekliai fiksuoja po kiekvieno grupės su-
sitikimo.
- **Skatina vaikų refleksiją, užduodamas vaikams klausimus, paskirda-
mas užduotis,** kurios padėtų įvertinti, ko vaikai išmoko, kokius pokyčius
patys pastebėjo. Pavyzdžiui, norėdami paskatinti vaikus įvertinti ir pa-
sidalinti, ar ir kaip keitėsi jų savijauta per visą grupės laikotarpį, galima
užduoti keletą klausimų: *Kaip jautėsi prieš pradėdamas lankyti šią grupę?
Kaip dabar jautiesi? Ar pastebėjai kokius nors savo savijautos pokyčius?*
- **Po kiekvieno užsiėmimo apmąsto ir reflektuoja,** kaip pavyko grupės
susitikimas, kas sekėsi, ko trūko, kokių iššūkių ar sunkumų kilo. Tai pade-
da pastebėti ir įvertinti grupės progresą, pasiektus rezultatus, savo kaip
grupės vedėjo indėlį, taip pat padeda suprasti, ką reikėtų keisti kitų užsi-
ėmimų metu, ką tęsti, palaikyti.
- **Prieš ir po visų grupės susitikimų gali duoti vaikams ir (ar) jų tėvams
užpildyti klausimyną** (pvz., apie vaiko savijautą, elgesį, žinias, nuosta-
tas), kuris leistų pastebėti ir įvertinti grupės rezultatus, progresą.

Praktiniai patarimai vedėjams:

1. Numatykite galimus trukdžius ir jų sprendimo būdus:

- Dalies trukdžių vedant grupę galite išvengti, kartu su vaikais nustatę aiš-
kiais grupės taisykles. Jos padeda vaikui suprasti, ko iš jo tikimasi, leidžia
sklandžiau, sėkmingiau dalyvauti grupės veiklose, mažina nerimą, galimų
nesusipratimų tikimybę.
- Susidūrus su trukdžiais, pasitarkite su kolegomis ar supervizoriais, kartu
ieškokite sprendimo būdų.



2. Kurkite saugią ir priimančią aplinką:

- Grupės pradžioje kartu su jos nariais susitarkite, kokios bus grupės taisyklės. Tai stiprina saugumo grupėje jausmą.
- Kalbėkite ramiai, šiltai, padrąsinkite vaikus, kad kiekvienas jų jaustųsi laukiamas ir svarbus.
- Išlikite nuoseklūs, laikykitės taisyklių ir susitarimų, apie pokyčius praneškite iš anksto. Galėjimas nuspėti jūsų reakcijas, elgesį leidžia vaikams jaustis saugiau.

3. Pažinkite ir atsižvelkite į vaikų/paauglių raidos ypatumus:

- Parinkite veiklas ir diskusijas, atsižvelgdami į vaikų amžių.
- Įtraukite skirtingo pobūdžio ir fizinio aktyvumo reikalaujančių veiklų, ypač mažesniems vaikams.

4. Būkite lankstūs, prisitaikykite:

- Jeigu suplanavote užduotį, o ji dėl kokių nors priežasčių nevyksta sklandžiai, būkite pasiruošę pakeisti savo planus.
- Suteikite vaikams galimybių pasisakyti spontaniškai.

5. Komunikukite aiškiai ir paprastai:

- Kalbėkite su vaikais jiems suprantama kalba, atsižvelgdami į vaikų amžių.
- Pateikdami instrukcijas, būkite konkretūs. Aiškiai įvardinkite, ko tikėtis iš vaikų.
- Venkite labai didelio informacijos kiekio, ilgų, sudėtingų instrukcijų.

6. Skatinkite visų grupės narių įsitraukimą, dalyvavimą grupės veiklose:

- Sudarykite visiems vaikams galimybę įsitraukti, prisidėti prie grupės veiklų, švelniai padrąsinkite drovesnius ar abejojančius vaikus.
- Naudokite grupines veiklas, taip skatindami grupės narių tarpusavio ryšį ir užtikrindami, kad kiekvienas vaikas grupėje jaučiasi įtrauktas, priklausantis grupei.

7. Parodykite vaikams, kad jums svarbu išgirsti, suprasti juos.

- Vartokite trumpus žodžius, reakcijas, tokias kaip „mhm“, „aha“, „taip“, palinksėkite galva, padrąsinkite papasakoti daugiau.
- Kartais savo žodžiais pakartokite tai, ką pasakė vaikas.
- Atspindėkite vaiko jausmus, juos įvardindami (pvz., „jautiesi liūdnas“, „at-rodo, kad nerimauji“).
- Užduokite atvirus, kalbėti skatinančius klausimus, pavyzdžiui, „Jeigu tavo pyktis galėtų kalbėti, ką jis pasakytų?“, „Kas tau šitoje situacijoje buvo svarbiausia?“.

8. Tyrinėkite, bandykite suprasti vaikų elgesį:

- Susidūrus su netinkamu ar iššūkių keliančiu vaiko elgesiu (pvz., vaikas atsisako dalyvauti veikloje), pastebėkite, kada vaikas taip elgiasi (pvz., tik per grupinės užduoties, grupės pradžioje).
- Pagalvokite, kokios gali būti tokio elgesio priežastys (pvz., vaikas supyksta, ima rėkti, nes jaučiasi kritikuojamas, vaikas atsisako dalyvauti grupinėse užduotyse, nes bijo būti atstumtas).

9. Teikite grįžtamąjį ryšį, pagirkite, pasidžiaukite vaikais:

- Grįžtamasis ryšys turi būti aiškus ir konkretus, pavyzdžiui, „Jurgi, šandien labai drąsiai ir aktyviai įsitraukė į užduotį“.
- Pirmiausia, suteikite teigiamą grįžtamąjį ryšį, kuris paskatintų vaikų įsitraukimą, kurtų saugumo jausmą, stiprintų pasitikėjimą savimi.
- Girdami ar džiaugdamiesi vaiku, įvardinkite, ką konkrečiai vaikas padarė tinkamai, pavyzdžiui, „Matai, džiaugiuosi tavimi. Ačiū, kad padėjai Marijai surinkti pieštukus.“

10. Skatinkite tinkamą, pageidautiną vaikų elgesį:

- Pastebėkite ir pagirkite vaikus už tinkamą elgesį ir pastangas.
- Susidūrus su netinkamu vaikų elgesiu grupėje, svarbu reaguoti čia ir dabar, stabdyti netinkamą elgesį.

11. Į konfliktines situacijas reaguokite ramiai:

- Į konfliktus reaguokite iš karto.
- Kalbėkite ramiau, tačiau tvirtu tonu.
- Skatinkite vaikus pasakyti, kaip jie jaučiasi, pasiūlykite konkrečius būdus, kaip vaikas kitaip gali išreikšti savo jausmą, pavyzdžiui, vietoj to, kad trenktų kitam vaikas gali pasakyti, kad jis pyksta.

12. Būkite pavyzdžiu. Elkitės taip, kaip norėtumėte, kad elgtųsi vaikai.

- Grupės vaikams rodykite pagarbą, empatiją, taikykite aktyvaus klausymo principus.
- Būkite įsitraukę, smalsūs. Vaikai atpažįsta ir perima suaugusiųjų nuostatas.

13. Skatinkite refleksiją, taikykite grupės pabaigos ritualus:

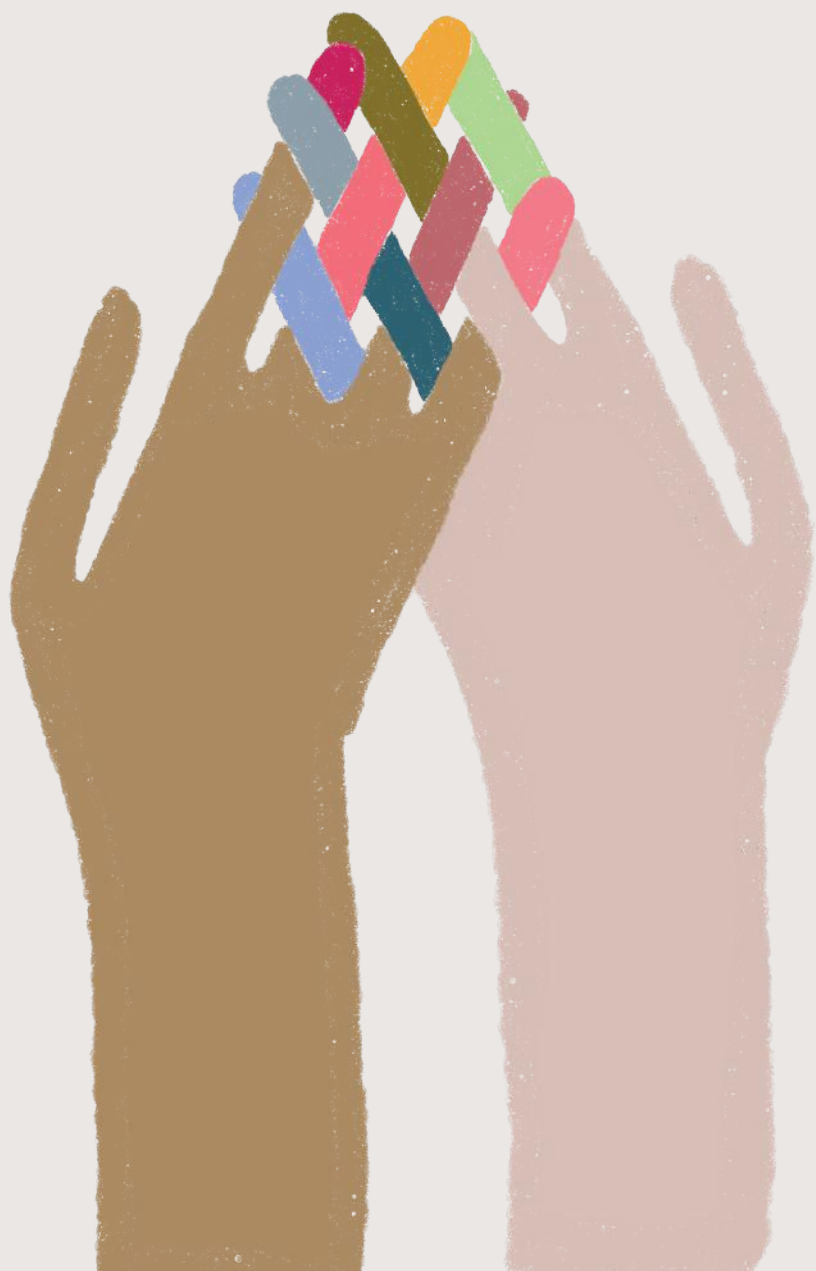
- Kiekvieno susitikimo pabaigoje kartu su vaikais aptarkite, ko jie išmoko ar pasiekė, taip padėsite vaikams įtvirtinti savo patirtis. Tai labiau tinka psichoeducacinių grupių metu.
- Grupės užsiėmimą pabaikite pozityvia veikla ar ritualu, kaip antai, grupės pabaigos ženklu. Tai vaikams suteikia „užbaigimo“ jausmą, stiprina priklausymo grupei jausmą.

14. Dėkite pastangas, kad būtų išsaugota grupės narių sudėtis:

- Vaikui neatvykus į grupę, susisiekitė, pasidomėkite, kas nutiko.
- Vaiko tėvams ar vaikui nusprendus nelankyti grupės užsiėmimų, paskatinkite išsakyti, kas kelia nerimą, apsunkina buvimą grupėje, pakvieskite sugrįžti ir tęsti grupės užsiėmimus.

Literatūra:

1. Brown, N. W. (2003). *Psychoeducational Groups: Process and Practice*. Brunner-Routledge.
2. Bulotaitė L. (2008) *Vaiko psichologinis konsultavimas*. Vilniaus universiteto leidykla, Vilnius.
3. Geldard, K., Geldard, D. (2001). *Working with Children in Groups: A Handbook for Counsellors, Educators and Community Workers*. Macmillan Education UK.
4. Geldard, K., Geldard, D., Yin Foo, R. (2013). *Counselling Children: A Practical Introduction*, 4th ed. SAGE Publications.
5. Rose, S. R. (1998). *Group Work with Children and Adolescents: Prevention and Intervention in School and Community Systems*. SAGE Publications.





METODINIS KOMPLEKSINIŲ PASLAUGŲ ŠEIMAI CENTRAS

metodiniscentras@pvc.lt

www.metodiniscentras.lt

f [Metodinis centras](#)

