

Vyko mokymai Birštono savivaldybės gyventojams

Vasario–balandžio mėn. Prienų švietimo centras pakvietė Birštono savivaldybės gyventojus dalyvauti mokymuose pagal sveikos gyvensenos, psichologinės pagalbos, suaugusiųjų meninio ugdymo, teisinio raštingumo ir anglų kalbos programas. Šie mokymai – tai Europos socialinio fondo lėšomis remiamo Ugdymo plėtotės centro projekto „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias kompetencijas (II etapas)“ dalis. 2014 m. vasario – balandžio mėnesiais mokymai vyko ne tik Birštono, Marijampolės, Kazlų Rūdos, Birštono, Lazdijų ir Šakių savivaldybėse. Juos rengė Marijampolės Meilės Lukšienės švietimo centras, bendradarbiaudamas su Prienų ir Lazdijų švietimo centrais, Marijampolės ir Kazlų Rūdos Trečiojo amžiaus universitetais, Šakių „Žiburio“ gimnazija bei Marijampolės pataisos namais.

Mokymai truko dešimt savaitių – po dvi akademinis valandas du kartus per savaitę (iš viso po 40 akademinį valandų), kiekvienoje grupėje buvo po 20–23 dalyvius. Birštone mokymų baigimo pažymėjimus gavo 106 dalyviai (97 moterys ir 9 vyrai). Dalyvių amžius įvairus, bet mokymais labiau susidomėjo vidutinio ir vyresnio amžiaus žmonės: 35 - 50 m. buvo 37 lankytojai, 50 - 65 m. – 33, dauguma anksčiau įgiję aukštąjį išsilavinimą (63 mokymų lankytojai), dauguma iš jų (82) – dirbantys, 14 – pensininkai.

Pakalbinti „Teisinio raštingumo“ modulio lankytojai teigė, kad įgijo labai naudingų žinių, kurios suteiks pasitikėjimo. Juk teisinių žinių prireikia nuolat: parduotuvėje nusipirkus nekokybišką prekę, sulaikytiems policijos pareigūno, tapus nusikaltimo liudininku, ieškant darbo, norint kreiptis į teismą ar siekiant įtakoti valdžios sprendimus ir kt.

Programos dalyvius teisiniais labirintais vedžiojusi mokytoja Vilija Juodsnukienė sakė, kad nors kai kuriuos pirmąją dieną išgąsdino terminų gausa, vėliau viskas tapo paprasčiau ir suprantamiau.

Besimokantieji, dalyvaudami ir dirbdami teisinio raštingumo užsiėmimuose, įgijo žinių apie kai kuriuos aktualius teisinius klausimus, patobulino gebėjimus kritiškai mąstyti, bendradarbiauti, argumentuoti, viešai kalbėti, analizuoti, priimti sprendimus, surašyti dokumentus, sužinojo apie teisinio reguliavimo reikšmę naudojantis savo teisėmis ir jas ginant, taip pat apie savo asmeninę atsakomybę už priimamus sprendimus, apie dalyvavimą bendruomenės gyvenime.

Besimokantieji gilinosi į aktualias temas: apie teisinius situacinių santykius, teisinius darbo santykius, vartotojų teisinę padėtį, nuosavybę, susipažino su Lietuvos politine sistema, rinkimais ir mokesčiais, taip pat Europos Sąjunga bei jos parama.

Pasak V. Juodsnukienės, temos buvo pasirinktos atsižvelgiant į suaugusių poreikius. Tikimasi, kad programos dalyviai gebės realizuoti savo teises tokiose gyvenimo srityse, kuriose veikiame nuolat: santuokoje, darbe, vartojimo sferoje ir pan.

Teisinio raštingumo dėstymas yra paremtas nuostata, kad besimokantieji, suvokę pagrindinius įvairių teisinių klausimų aspektus, žinantys, kur ieškoti tikslesnės informacijos, bei patobulinę savo gebėjimus kritiškai mąstyti, formuluoti ir argumentuoti tam tikrus reikalavimus, turėtų tapti aktyvesniais savo teisių žinovais ir piliečiais. Naudodamiesi įgytomis žiniomis ir gebėjimais jie turėtų lengviau rasti būdų savo problemai spręsti – ar savo jėgomis, ar pasitelkę valstybinę / visuomeninę organizaciją, ar kreipdamiesi į profesionalų teisininką, teikiantį atitinkamas paslaugas.

Į teisines žinias besigilinusieji džiaugėsi, kad ne tik sužinojo daug naujo, bet ir suprato, kad kiekvienas pilietis gali prisidėti prie šalies ateities, todėl nuo šiol dalyvaus visuose rinkimuose.

Pasirinkusiems Sveikos gyvensenos modulį, buvo suteikta žinių, kaip rasti galimybių, kad pats galėtų kontroliuoti ir stiprinti savo sveikatą. padėti formuoti teigiamoms sveikatos atžvilgiu elgesio nuostatoms bei sveikos gyvensenos įgūdžiams.

Lektorė Dainora Šaltienė teigė, kad programos dalyviai sužinojo apie aktualius gyvenimo veiksnius, palaikančius ir stiprinančius fizinę ir psichikos sveikatą, susijusius su fiziniu aktyvumu, mityba, psichoemociine savijauta, mokėjimu bendrauti.

- Keičiant gyvenimo būdą, svarbiausia – motyvacija, o tai iš naujo „atrado“ visi programoje dalyvavusieji, - sakė D.Šaltienė.

Mokymų metu buvo ne tik skaitomos paskaitos, bet taikomi įvairūs kiti metodai: praktiniai užsiėmimai, situacijų nagrinėjimas, individualus darbas, diskusijos, darbas grupėse, išvykos ir kt. Programos dalyvius su emocijų valdymu trumpai supažindino Arūnas Malinauskas, su pavasarį renkamomis vaistažolėmis, pumpurais, šaknimis – Birutė Laukevičienė, o apie savo gamybos gyvulus pasakojo Ieva ir Tomas Malukai.

Norintieji gilinti anglų kalbos žinias, pasirinko Anglų kalbos modulį. Lektorė Irena Bėtienė siekė išmokyti modulio dalyvius anglų kalbos, kurios mokėjimo lygis kursų pabaigoje atitiktų Europos Tarybos parengto dokumento „Bendrieji Europos kalbų mokymosi, mokymo ir vertinimo metmenys“ B2 lygio reikalavimus, ugdant dalyvių komunikacinius, informacinius bei socialinius gebėjimus. Pagrindinis ir svarbiausias dėmesys kursų metu buvo skiriamas funkciniam anglų kalbos mokymui (prisistatymas, pasiūlymas, nuomonės reiškimas, derėjimasis, nusiskundimai, prezentacijos, ir pan.).

Besidomintieji menu, pasirinko meninio ugdymo modulį, kurio lektorius - dailininkas ir dailės mokytojas ekspertas Remigijus Janušaitis. Teorinių užsiėmimų metu mokymų dalyviai gilinosi į senųjų kultūrų meninį palikimą, islamo, Japonijos, Kinijos, Amerikos meną ir dailę, susipažino su viduramžių meno objektais, meno srovėmis, XIX – XXI amžių menu. Praktinė dalis buvo skirta išbandyti tradicines dailės priemones ir technikas, susipažinti su jų galimybėmis.

Pasirinkusiems psichologinės pagalbos modulį psichologė Jolanta Veterienė padėjo atsakyti į klausimus, kaip išlaikyti vidinę darną, emociinę pusiausvyrą, darbingumą ir gerą sveikatą, kaip išlikti psichologiškai atspariu, išlaikant žmogišką jautrumą, net esant nepalankiausioms aplinkybėms?

Mokymų dalyviai įgijo savęs pažinimo žinių ir įgūdžių, žmogaus raidos žinių, psichologinių krizių įveikos žinių, streso valdymo žinių ir būdų, išmoko pozityviau ir konstruktyviau žvelgti į gyvenime kylančias problemas bei asmeninį tobulėjimą. Įgytos žinios galės būti taikomos tiek asmeniniame gyvenime, tiek darbinuose bei tarpasmeniniuose santykiuose.

J.Veterienė labai džiaugėsi, kad Birštono žmonėms buvo pasiūlyti psichologijos mokymai ir žmonės tuo pasiūlymu pasinaudojo. Lietuviai negalėtų pasigirti geru psichologiniu išprusimu, kuris dažniausiai atsiskleidžia, susidūrus su problemomis. Tai, kaip mes jas sprendžiame, kaip reaguojame į sunkumus rodo, kad mes nesiskaitome (neatsižvelgiame) su savo vidinio pasaulio poreikiais, neatpažįstame savo jausmų, tik norime greitai ką nors veikti arba sprukti iš sudėtingos situacijos. Stresą mums sukelia net pačios paprasčiausios problemos.

- Paskaitų metu pateikiau keletą asmenybės ir asmenybės raidos teorijų, buvo daug praktinių užsiėmimų, diskusijų. Ir nors žodis „teorijos“ gąsdina, pasistengiau jas pateikti patraukliai, priimtinais. Žmonės džiaugėsi teorijose atpažinę save, savo patyrimus, išgyventus jausmus ir galėjo geriau save suprasti - o tai padeda gyventi, mėgautis gyvenimu, labiau gerbti save, kitą, būti savimi. Juk savęs supratimas gali būti vienas pagrindinių žmogaus gyvenimo tikslų ir uždavinių, - sakė J.Veterienė. - Praktiniai užsiėmimai grupės dalyviams atskleidė jų pačių asmenybės unikalumą, o taip pat padėjo suprasti bendrumą su kitais žmonėmis. Dalyviai sakė, kad jiems buvo labai įdomu ir naudinga, didžioji dauguma norėtų ir toliau gilinti žinias pasirinkto dalyko mokymuose arba kitoje srityje. Daugiausiai dalyvių ateityje norėtų mokytis užsienio kalbų, psichologijos, sveikatingumo.