

Ж Ж Ж VJBG Я Я Я

Ritmas



Milenos Maksimovič (III F) kūrybinis darbas

2022-2023 m.m., Nr. 4

Kokie žmonės žengia iš už teatro uždangos?

Kovo 27-oji – Tarptautinė teatro diena. Tai gera proga pakalbinti gimnazijos teatro mokytoją Vaidotą. Paprašytas trimis žodžiais apibūdinti save, Vaidota pasirenka daiktavardžius: **tėtis, liūtas, triušis**. Dažniausiai



žmonės linkę nurodyti savybes, šiuo atveju pradžia kitokia – įdomu. Apie save mokytojas Vaidotas tęsia: „Kavos nemėgstu ir ją geriu labai labai retai. Dažniausiai **renkuosi arbatą** – juodą su citrina.“ Paklaustas, koks mėgstamiausias skanėstas, mokytojas sako – miegas: „Miego vis pritrūksta. Tad **man geriausias skanėstas**, kuomet užtemsta diena, tai saldus miegas.“ Mokytojau, linkime, kad atrastumėte kuo daugiau laiko pasigardžiuoti skanėstu!

Kokiomis **svajonėmis** užimta Vaidoto-žmogaus galva? „Turiu jų daug. Šiuo metu mano svajonių top trejetukas: 1. Parašyti knygą vaikams. 2. Sukurti stand up pasirodymą. 3. Su vaikais aplankyti Disney parką.“

Artėjant Teatro dienai, aišku, paklausėme ir apie Vaidoto-aktoriaus svajonę. Pasirodo, ją išpildyti padėjo mūsų gimnazija – turėti teatro studiją. Paklaustas, kaip atrado savo pašaukimą, Vaidotas pasakoja: „Vaikystėje labai patiko **cirkas** ir užaugęs svajoju būti klounu. Paauglystėje, kai atsirado video kasetės, labai patiko filmai su Chuck'u **Norris'u**, tad tuo metu svajoju būti kaip jis. Kai atėjo laikas nuspręsti, kur norėčiau studijuoti, norėjau tokios profesijos, kur galėčiau būti dėmesio centre – **arba aktorius, arba žurnalistas** (abiem atvejais rodytų per televizorių). Vienintelis tais metais aktorių kursą rinko „Keistuolių teatras“, tad ten ir išbandžiau savo laimę. Man būti scenoje **reiškia būti**. Ne buitį, bet būti. Pasak Wikipedijos, „Būtis arba egzistencija – buvimas tikrovėje, buvimas tikru – tuo, kas esi.“ Kiek laiko jau teatre? „Matematika sekasi prasčiau, tai paskaičiuokite patys, kiek tęsiasi mano aktorinė karjera, – studijas baigiau 1997 metais ir nuo to laiko esu teatre.“

Vaidotas vaidina „**Keistuolių teatre**“, bet tai ne vienintelis teatras, kuriame yra dirbęs: vaidino teatro laboratorijoje „Atviras ratas“, Panevėžio Juozo Miltinio dramos teatro ir teatro trupės „Teatronas“ bendrame projekte, Knygos teatre, iki šiol vaidina A. Kaniavos ir Bardai.lt sukurto muzikiniame spektaklyje vaikams „Pabėgimas iš Trepsės namų“. Paprašytas papasakoti apie teatrą iš vidaus, pašnekovas sako, kad tai tegul lieka paslaptimi, bet apie „Keistuolių teatrą“ po rekonstrukcijos kalba plačiau: „jis toks pat savas kaip ir buvo, o žiūrovams patogesnis, šiuolaikiškesnis ir modernesnis. Daug naujų erdvių tiek repeticijoms, tiek žiūrovų poilsiui, žymiai kokybiškesnė ir gana pagausėjusi garso bei šviesos aparatūra. Ateikite, pamatysite ir įvertinsite, kaip buvo prieš keletą metų, ir kaip yra dabar.“



Pasmalsavome, kaip kelias atvedė į mūsų gimnaziją: „Atsiradau **atsitiktinai**. Kažkas kažkam pašnibždėjo į ausį, kad gimnazija ieško teatro mokytojo, tas kažkas parašė man, aš atsakiau, ir galiausiai atsidūriau čia – Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazijoje. Matydamas jaunus kūrybingus žmones, pastaruoju metu vis gausiau besirenkančius į teatrą, galiu drąsiai teigti, kad jaunimas teatru domisi. Džiaugiuosi, kad tas susidomėjimas teatru itin pastebimas ir gimnazijoje. Tiek įvairių švenčių metu, kur matau noriai ir šauniai vaidinančius gimnazistus; tiek pamokų metu, kuomet kiekvieną kartą esu maloniai nustebinamas jaunų žmonių kūrybingumo, polėkio ir fantazijos; tiek teatro studijoje, kur kiekviename susitikime pasijaučiu esantis tarp gerų draugų ir bendraminčių ir mokausi pažinti pasaulį ir atrasti teatrą vis iš naujo.“

Ačiū, kad dalijotės mintimis. Sveikiname Jus, Vaidotai, su Teatro diena! Linkime prasmingos būties!

☞ ☞ ☞ Pomėgiai ☞ ☞ ☞ Pro objektyvo akutę

Per vieną ilgųjų pertraukų jie susėdo trise. Ko gero, ne vienas įvairių renginių, švenčių metu matome juos „apsiginklavusius“ fotoaparatu, filmavimo kamera. Jie fiksuoja gimnazijos renginių akimirkas. Su aparatu dažnokai nesiskiria ir laisvalaikio metu.

Kaip atrasti mėgstamą užsiėmimą? Kuo jis praturtina? Apie tai ir šiaip apie viską kalbamės su pamilusiais fotoaparata.

Pirmiausiai paprašėme prisistatyti. **Kas jie?**

Aš – **Austėja Emilija Rita Jakučionytė**. Pomėgiai – fotografija, serialų analizė, miegas.

Aš – **Milena Maksimovič**, draugiška, kūrybiška, pozityvi. Pomėgiai – fotografija, tapyba, skaitymas.

Aš – **Deividas Žemaitis**, vyriškos lyties. Pomėgiai – fotografija, kompiuterinė technika.



Kokį pasaulį jie mato per objektyvo akutę?

Milena. „Man pasaulis pro objektyvo akutę atrodo gyvas, gamta įkvepianti, rami. Matau pasaulį visai kitokį.“

Austėja. „Mano žvilgsnis į pasaulį kardinaliai pasikeitė tada, kai pradėjau fotografuoti. Anksčiau nesąmoningai, autopilotu ar visgi sąmoningai užfiksuotose akimirkose išvelgiu daug – visa ko trapumą, ribotumą, grožį paprastume, tačiau kartu regiu ir mirtį, – mirtį akimirkos, kuri nebegriš ir niekada nebepasikartos. Pasaulį per objektyvą matau ramų ir vienišą, apleistą ir kartu pilną visko; pasaulis – scena, mes – nevykę aktoriai, vaidinantys lėkščiausią ir tragiškiausią įmanomą spektaklį, nes sumautai improvizuojame.“

Deividas. „Per nuotraukas galiu parodyti pasaulį tokį, kokį tą akimirką matau. Vaizdas per akutę atitinka mano momentinę nuotaiką. Jis gali būti labai liūdnas, slegiantis arba labai linksmas, mielas.“

Kaip atradote fotografiją?



Austėja. „Fotografijoje atsiradau paprastai, tiesiog užsikabinau už „tobulo kadro“ idėjos ir bandžiau tokį padaryti. Kalėdų proga gavau fotoaparata dovanų ir jau tuomet labiau yriausi į gilumą, savęs, aplinkos ir galimybių paiešką, pajautimą. Tikriausiai norėčiau nufotografuoti politikę A. Širinskienę. Tai buvo pirmas žmogus, šovęs į galvą. Apie ją, kaip žmogų, nežinau absoliučiai nieko, bet įsivaizduoju, jog jai padaryti normalią fotosesiją būtų daaaug reikalų, tačiau, nepaisant to, tai duotų laisvės kūrybai, viskas liktų ypač juokingu prisiminimu, patirtimi.“

Deividas. „Fotografuoti pradėjo patikti tada, kai supratau, jog tam tikru momentu galiu išaldyti akimirką ir ją vėliau prisiminti. Supratau, kad ne tik savo akimirkas galiu išaldyti, bet ir kitų žmonių. Norėčiau nufotografuoti buvusį Prezidentą Valdą Adamkų. Gal dar Mantą Stonkų?“

Milena. „Atradau fotografiją 7 klasėje. Tuo laiku istorijos mokytoja papasakojo, kad ji mėgsta fotografuoti ir norėtų įkurti fotografų būrelį. Aš prisijungiau. Iš pradžių fotografavau telefonu, vėliau tėtė padovanojo pirmą fotoaparata, jį turiu iki šiol. Labai norėčiau fotografuoti mamą, jos veidas labai gražus, bet mama nemėgsta būti fotografuojama, tai nežinau, kaip savo norą galėčiau įgyvendinti.“

Kai tenka fotografuoti...

Austėja. „Fotografuoti mėgstu viską, lengviau įvardinti, ko ne ir kodėl. Labiausiai vengiu „kūrybinių“ užduočių konkrečia tema. Man reikia laisvės, o kai ją turiu, tai per projektų pristatymus tenka interpretuoti savo interpretacijų interpretacijas. Žodžiu, balaganas.

Renginiai man irgi yra šioks toks peilis, kadangi reikia įamžinti svarbiausius jų akcentus. Kartais būna: fotografuoju, laukiau kulminacijos, o čia bac, ir viskas, baigiasi.

Kaifuoju, kai galiu viską paversti savotiška *iliuzija*. Dažnai keičiu nuotraukų nuotaiką, detales, ką nors pridėdu/atimu, kartais taip pakeičiu ir pagrindinę mintį. Tarsi žaidžiu su žiūrinčiųjų emocijomis, mintimis ir jie tiki tuo, ką mato, nežinodami visos priešistorės, bet per daug dėl to ir nesirūpina. Taip išeina, jog tiesiogine to žodžio prasme *kaifuoju* apgaudinėdama žmones. Ne. Man patinka analizuoti patį „įtikėjimo“ momentą – kas žmogų privertė patikėti ta tiesa, kurią sukūriau, patį mąstymo procesą – kodėl žmogui atrodo, jog spalvos rėžia akis, kas, jo nuomone, kadro pagrindas ir t.t.

Jau užsiminiau apie kūrybines užduotis pagal temą ir kaip ironiška – dalyvavau projekte „XXI a. jaunimas“. Mano nuotraukos pateko į geriausių darbų katalogą, ko tikrai nesitikėjau.“

Deividas. „Labiausiai patinka įamžinti žmonių emocijas ir architektūrą. Fiksuoju jausmą, įdomu paskui pažiūrėti ir prisiminti. Žavi pastatų linijas. Labai gražiai atrodo Vilniaus senamiestis, bet gražiai atrodo ir dangoraižiai... Dalyvavau konkurse, kurio užduotis buvo atskleisti pasaulio problemas, – fotografavau didžiulį šiukšlyną, už kurio matėsi nauji dangoraižiai. Ryškus kontrastas. Esu susikūręs savo facebook **fotografijos puslapį ZemaitisPhotography**.“ Kviečiame apsilankyti! (leidėjų pastaba)

Milena. „Labiausiai patinka fotografuoti pastatus. Man patinka ant jų atsispindinti šviesa, skirtingos jų formos. Fotografuoju ir žmones, bet rečiau.“

Fotografija – menas?

Austėja. „Man fotografija yra ir menas, ir darbas. Menas pastebėti ir matyti kitaip nei visi, darbas – gebėti įgyvendinti. Fotografija kaip „darbas už pinigus“, man asmeniškai, nėra darbas. Ir nepragyvensi, ir paėmęs pinigą rizikuoji – gal vieną kartą imsi ir visas nuotraukas subrokuosi. Norėčiau pabaigti fotografijos ir kino meno studijas, tačiau tai būtų tik hobis, veikla šalia pagrindinio darbo, nesu pakankamai „pažengusi“, jog galėčiau sau leisti imti pinigą už tą „darbą“.“

Milena. „Fotografija – menas. Anksčiau norėjau ateitį sieti su fotografijos studijomis. Bet dabar manau, kad tai bus mano pomėgis, o ne darbas. Nors nuo meno nelabai toli pabėgsiu – noriu sieti gyvenimą su menu.“

Deividas. „Fotografija tikrai menas, gal dar apibūdinau, jog tai gyvenimo stilius. Norėčiau savo ateitį sieti su fotografija. Teikti džiaugsmą kitiems.“

Ar patinka, kai fotografuoja tave?

Austėja. „Negaliu pakęsti tų, kurie fotografuoja mane, o ypač - man to nežinant. Paradoksalu, nes pati tai darau.“

Deividas. „Kai mane fotografuoja kiti – nepatinka!“

Ko palinkėtumėte sau?

Milena. „Sėkmės kuriant meną. Ir nepavargti svajoti.“

Deividas. „Neprarasti motyvacijos einant šiuo keliu.“



Ačiū, bičiuliai, už pašnekesį.

„Viską galima pasiekti mažais žingsneliais. Tačiau kartais reikia drąsos atlikti šuolį – juk neperšoksi duobės dviem mažais žingsneliais.“ (David Lloyd George) Linkime drąsos svajoti ir įgyvendinti kad ir nerealiausius tikslus!

☞ ☞ ☞ Ugdymas karjerai ☞ ☞ ☞ Pažinti – atrasti – pasirinkti

Nuo mažens mūsų klausia, kuo norėsime būti užaugę. Mūsų atsakymai buvo patys įvairiausi: astronautais, aktoriais, gydytojais, šokėjais, dailininkais, kirpėjais. Dabar itin populiari sakyti – nuomonės formuotoju/a. Tai specialybė? Diskusijų vertas klausimas.

Bet ką daryti, kai ateina laikas rimtai apsvarstyti savo norimą karjeros kelią? O jeigu daugelis iš mūsų net nežino, kuo norėtų būti?

Į šiuos klausimus gali padėti atsakyti mokyklos **ugdymo karjerai specialistė Viktorija Gildutienė**. Su ja ir kalbamės apie karjeros sąvokos reikšmę, savęs atradimo ir profesinio pasirinkimo klausimus.



Kas yra ugdymas karjerai? Kokias veiklas jis apima?

Ugdymas karjerai apima keturias ugdymo kompetencijas: savęs pažinimo, karjeros galimybių pažinimo, karjeros planavimo ir karjeros įgyvendinimo. Ugdymas karjerai yra skirtas konsultavimui, informavimui ir profesiniam įveiklinimui vystyti.

Kaip Jūs apibrėžiate sėkmę karjeroje?

Sėkmę karjeroje galima apibrėžti įvairiai. Turbūt geriausiai ją atspindi ledkalnio alegorija, kuomet sėkmė ir geri dalykai yra paviršiuje, bet visas kelias, kaip tas žmogus pasiekė sėkmės yra nematomas, o dažniausiai, tai ir yra įdomioji jo sėkmės istorijos dalis.

Kaip Jūs pati apsisprendėte dėl savo karjeros?

Apsispręsti nebuvo lengva ir netgi dabar galėčiau pasakyti, kad nesu visiškai apsisprendusi, nes renkuosi ne profesiją, o įdomias veiklas ir projektus. Tačiau baigdama mokyklą supratau, kad noriu tokios karjeros, kuri leistų dirbti skirtingose srityse. Taip įgijau istorijos bakalauro ir magistro išsilavinimą Vilniaus universitete. Visada norėjau dirbti ten, kur būtų galima būti su žmonėmis, kurie domisi kultūra ir švietimu, taip pat norėjau turėti galimybę jaustis nepriklausoma ir leisti žmonėms šalia manęs jaustis jaukiai, jiems padėti.

Kiek laiko jau esate karjeros specialistė? Ar Jums toks darbas įdomus?

Karjeros specialiste dirbu dar tik 3 mėnesius, tačiau iki tol beveik 5 metus dirbau Vilniaus universitete akademine konsultante, kur viena iš mano pareigų buvo konsultuoti studentus ir stojančiuosius karjeros pasirinkimo klausimais.

Šis darbas itin įdomus, nes jis įtraukia į paieškas, taigi, čia praverčia istorijos studijų analitika, nes reikia moksleiviams padėti suprasti vienos ar kitos situacijos šviesiąsias ir tamsiąsias puses, padėti jiems įgyvendinti svajones, kurios, galbūt, jiems atrodo nepasiekiamos ar neįgyvendinamos.

Kokia savo svajone galėtumėte pasidalyti?

Daryti mažiau, bet padaryti daugiau. Norėčiau parašyti knygą, kuri galėtų įkvėpti kitus veikti. Taip pat norėčiau turėti galimybę vesti kas savaitines karjeros pamokas ir galėti atliepti kuo įvairesnių profesijų pažinimo galimybes iš arčiau, ypač surasti kuo daugiau šešėliavimo galimybių žmonėms mūsų gimnazijos moksleiviams ir kitiems.

Neseniai pradėjote dirbti gimnazijoje, koks išpūdis atėjus dirbti į gimnaziją?

Nuo pat pirmų dienų jaučiuosi labai gerai dirbdama mūsų gimnazijoje, nes mokiniai noriai registravosi į individualias konsultacijas ir turėjome tikrai nuostabių pokalbių. Deja, didesnioji dalis moksleivių nedirba ar nesiryžta priimti atsakomybės už savo karjerą ir galbūt bijo ateiti pasikonsultuoti.

Kokių klausimų gimnazistams dažniausiai kyla atėjus pas Jus konsultuotis?

Kylantys klausimai žmogiški ir įprasti. Nežinomybės baimė, klaidos baimė ir neužtikrintumo dėl ateities baimė. Tačiau, įsivardijus baimes ir kalbant apie žingsnius, kuriuos galime padaryti čia ir dabar, dėliojasi aiškesnė tikslo siekimo strategija. Štai tuomet neįmanoma ir ima atrodyti įmanoma.

Ar visi gali pasiekti sėkmingą karjerą?

Jeigu manysime, kad sėkminga karjera yra patinkantis darbas, tuomet tikrai taip. Tai gali užtrukti ir su laiku keistis, tačiau dirbdamas mėgstamą darbą žmogus yra laimingas, o laimė ir yra sėkmė.

Ką patartumėte gimnazistams, kurie nežino, kokio karjeros kelio siekti?

Pirma, patarčiau užsiregistruoti individualiai konsultacijai viktorija.gildutiene@jbgvilnius.lt Antra, skirti laiko pažinti save, nes savianalizė padeda suprasti save ir taip daug lengviau sužinosime, ko norime.

Kada mokinys jau turi apsispręsti dėl ateities planų?

Lietuvos švietimo sistema sako, kad dešimtokas turi pasirinkti dalykus, kuriuos mokysis 11-12 klasėse, tai jau yra pirmasis svarbus žingsnis link karjeros pasirinkimo. Baigus mokyklą ir gavus brandos atestatą visuomenė tikisi, kad mokinys stos studijuoti, todėl tėvai, mokytojai ir visa aplinka ima spausti jauną žmogų apsispręsti, tačiau ar jis jau yra tam pasiruošęs? Drįsčiau sakyti, kad ne, nes dažnu atveju turima per mažai patirties ir pasirinkimas būna skubotas, todėl neretam praėjus 10-20 m. po studijų norisi keisti ankstesnį pasirinkimą. Tačiau tikiuosi, kad tokių atvejų mažės, nes moksleiviai jau turi nemokamą galimybę konsultuotis su karjeros specialistais mokyklose.

Kaip galite motyvuoti mokinius siekti karjeros?

Matyt, vieno recepto nėra, nes niekada nežinai, iš kokios aplinkos žmogus ateina. Kita vertus, kai kalbame apie motyvaciją karjerai, labiausiai ją didinti turėtų „atėjęs“ supratimas, kad tik nuo mūsų pačių pastangų priklauso, kokį gyvenimą susikursime. Kokį darbą turėsime, kokio atlygio sieksime, kaip atrodys mūsų laisvalaikis ir šeiminiis gyvenimas ir t. t. Labai padėtų galimybė lankytis įvairiose darbo aplinkose, patirti, ką žmonės veikia visą dieną, tai gali būti įvairios savanorystės formos, apsilankymai tėvų ar kitų pažįstamų žmonių darbuose, praktikos, trumpalaikiai darbai. Tokia aplinka, kurioje atsiskleistų pozityvus požiūris į darbą. Tuo pačiu metu mokiniai pažintų darbo pasaulį iš arčiau ir būtų įkvėpti įdomių veiklų, o tada galbūt ir patys užsinorėtų dirbti tokioje aplinkoje, t. y. darbo vietoje.

Karjeros siekimas neturėtų skambėti kaip sunkus ir varginantis darbas, nes jeigu žmogus renkasi savo karjerą vedamas širdies ir žinojimo, ką jis mėgsta, kokie yra jo gebėjimai ir interesai, kokiomis vertybėmis jis remiasi, tuomet motyvuoti net nereikia. Ne veltui Konfucijus sakė: „Pasirink mėgstamą darbą ir tau gyvenime nėra vienos dienos nereikės dirbti.“

Be darbo, kuo užsiimate laisvu laiku? Kokia Jūsų mėgstamiausia laisvalaikio veikla?

Labai mėgstu skaityti knygas, klausytis muzikos, žiūrėti filmus, eiti į teatrą, rinkti žingsnius ir šokti.

Gal turite savo credo, kuriuo vadovaujatės gyvenime?

Vieno credo neturiu, jis vis kinta, bet šiandienos credo turbūt būtų „Išlįsk iš savo dėžės ir leisk sau būti savimi“.

Jeigu turėtumėte magiškų galių, kam jas panaudotumėte?

Oi, tai būtų sena mano svajonė galėti keliauti laiku, nes tuomet galėčiau aplankyti ne tik dabar egzistuojančias šalis, bet ir buvusias prieš 1000-5000 metų ir pažinti ne tik šiuolaikines kultūras, bet ir senovės Egipto, Graikijos, Romos, Mongolų-totorių, Keltų ir t. t. Pakeliauti ir pabūti visur.



Ačiū už pokalbį. Tegul pavyksta, nors ir be stebuklingų galių, pasimėgauti tuo, kas teikia pozityvo ir daro gyvenimą dar šviesesnį!

Kaip pasijusti geriau? Arba penkių žingsnių metodas emocijų paleidimui

1 žingsnis - įvardinti ir pripažinti emocijas

„Tai vienas iš svarbiausių dalykų siekiant pasijusti geriau: kartais mes neleidžiame sau prisipažinti, kad jaučiame nemalonius jausmus.“

Skirkite laiko trumpai savirefleksijai – kaip aš jaučiuosi? Kokios emocijos mane dažniausiai aplanko šiomis dienomis? Ar aš bijau? Ar aš nerimauju? Ar aš pykstu? Ar jaučiuosi kaltas? Ar man gėda?

Neieškokite praktinių įrodymų ir argumentų, kodėl galite ar negalite taip jaustis, tiesiog įvardinkite dabartines emocijas, pripažinkite jų teisę egzistuoti“.



2 žingsnis – emocijos kaip objektai

„Kai jaučiame tam tikras emocijas, vertiname jas kaip neatskiriama savasties dalį. Mano baimė, mano nerimas, mano liūdesys tarsi mano kūno dalis – koja, skrandis ar neuronas smegenyse. Toks požiūris trukdo gerai savijautai, nes juk su mus sudarančiomis dalimis atsisveikinti nenorėtume! Todėl siūlau pasitelkti vaizduotę ir pajusti, kur konkrečiai

jūsų kūne gyvena tam tikras nemalonus jausmas. Kaip jis atrodo? Kokios formos? Kokios spalvos? Koks jis būtų, jei jį paliestumėte?

Šio žingsnio tikslas – sukurti atstumą tarp savęs ir emocijos, kad iš subjekto ji taptų objektu“.

3 žingsnis – emocijos išraiška

„Emocijų raiška gali būti labai individuali, bet nebūtinai susijusi su mūsų pomėgiais ar gebėjimais. Vienam galbūt paveiku jausmą išdainuoti, išrėkti ar išstaugti, kitam – nutapyti, nulipdyti ar išrašyti, trečiam – išbėgioti, iššokti ar dar kitaip išprakaituoti. Svarbi intencija – perkelti emociją iš kūno į išorę, į tam tikrą objektą (kaip meno kūrinį) ar tiesiog išleisti kaip oro kvėpsnį, skleidžiamą garsą ar spinduliuojamą šilumą.

Atliekant konkretų veiksmą – rašant, šokant ar piešiant – svarbu sąmoningai patirti, kaip emocija iš kūno pereina į išorę“.



4 žingsnis – atsisveikinti ir paleisti

„Pripažindami tam tikro jausmo teisę egzistuoti ir suteikdami jam (tikro ar įsivaizduojamo) objekto pavidalą sudarome galimybę su juo atsisveikinti.

Galime padėkoti emocijai už tai, ką ji mums davė vertingo, tarkim, baimė dėl ateities leido suvokti, kas mums svarbiausia, pyktis padėjo išsigrūninti vertybes ir mobilizavo jėgas savanorystei, nerimas privertė atidžiau rūpintis savo psicho higiena. Jei turime konkretų objektą – laišką emocijai ar jos piešinį, galime jį tiesiog fiziškai sunaikinti – suplėšyti, sudeginti, išmesti į šiukšliadėžę.

Svarbu, kad veiksmą lydėtų aiški intencija – aš paleidžiu baimę, aš paleidžiu nerimą, aš paleidžiu pyktį“.

5 žingsnis – refleksija ir savistaba

„Po tam tikro laiko svarbu įsivertinti, ar šis metodas leido efektyviai pagerinti savijautą. Galbūt norėtusi išbandyti kitą emocijos išraiškos priemonę – kvėpuoti įsivaizduojant, kaip oras keliauja į kūno vietą, kurią lokalizavote kaip emocijos buveinę, išmasažuoti šią kūno vietą (nes realiai raumenys ten gali būti stipriai įtempti) ir pan. Atidesnis savęs stebėjimas leidžia greičiau atpažinti kylančias emocijas, įvardinti ir pripažinti jas, taigi būti emociškai raštingesniems. Laiku atliekama psicho higiena yra ypač svarbus veiksnys, lemiantis gerą savijautą“.



Tegul pavasaris būna ir atsisveikinimo, ir atradimo metas!

🌿 🌿 🌿 Kūrybos puslapis 🌿 🌿 🌿
Pavasari pasveikiname jaunųjų kūrėjų posmais

DOVYDAS BARTKUS, IVB

Pavasaris

Per beržo širdį liejasi sula.
Akla diena. Rytojuje žara.
Suskamba stygom vėjo šuoras,
Viršūnėj beržo paukštis suokia.

Vakaro trioletas

Nušvitęs Vilnius vakare
Kažkur manoj praeityje
Tartum laužais pakelėje
Nušvitęs Vilnius vakare
Praivių nuotaika gyva
Rudens giliam, giliam jausme
Nušvitęs Vilnius vakare
Kažkur manoj praeityje...

Gilus prisiminimas

Tądien lijo.
Pilka muzika Šiauliuos.
Ne mažas aš buvau, bet jau kitoks.
Su tėvu mašina nuskriejom
Į kvartalą daugiabučių
Plokštelių patefonui pirkti.
Atrodė vyras pats kaip dainininkas
Ir sienos braižytos kaip ta plokštelė.
Senovės kvapas.
Plokštelės pavadinimas skambėjo
Man kaip kreipinys gražus.
Ir mėgau aš klausytis tų plokštelių
Elektros neįjungęs tyčia.
Prikišęs ausį didelę
Ir sukdamas plokštelę kuo greičiau.



Ar verkia medžiai?

Vėl žemę gaubia aureolė
Iš šokančių, blyškių lašų
O medžiai stovi ir baksnoja
mediniais pirštais iš šakų.

Ir medžių tau tikrai gana,
Jų juokas miltais žiemą iškrenta.
Kai verkia – ašarų nėra.



LAZDYNAS (autorius vardas redakcijai žinomas)

Gynėjas visko, kas žalia

Ažuolas tvirtas, miškų pažiba,
O stovi pašonėj Eglelė laiba.
Užstoja jai lietų, užstoja žaibus,
Užstoja jai audrą ir vėjus baisius.

Kai mišką jie laužys, neklaus, nežiūrės,
Tik Ažuolas girių, nelūš, nedrebės,
Mažoji Eglelė jau linksta, tuoj kris,
Bet Ažuolas tvirtas apsaugos, apgins.

„Eglele, atleisk“, - šaukia valdovas miškų,
Kai krenta į ugnį jis karštą žaibų,
Eglė griūna į liepsną tą pačią kartu:
„Sudegsiu ir aš, mudu būsim abu.“



🌿🌿🌿 Bendradarbiavimas 🌿🌿🌿 Kuo praturtėjame bendraudami ir bendradarbiaudami?

Kas yra **moksleivių atstovavimas** ir kam jis reikalingas?

Moksleivių atstovavimas tai veikla, paremta demokratijos ir žodžio laisvės principais, atstovavimas savo gimnazijos mokinių nuomonei mokykloje ar už jos ribų. Lietuvos moksleivių sąjunga (toliau LMS) yra vienintelė pelno nesiekianti organizacija, kuri vienija visas mokyklas ir padeda spręsti iškilusias moksleiviams problemas.

LMS turi regioninius padalinius, kurie atsakingi už savo regiono mokyklų sklandžią savivaldų veiklą ir bendradarbiavimą. Vilniaus miesto padalinys rengia pasikartojančių renginių sesiją pavadinimu „**Vadovų klubas**“, kuriame susirenka visų Vilniaus miesto mokinių tarybų atstovai. Susitikimų metu yra iškkeliamos bendros **problemos, aktualios visos šalies mokiniams**, bet kiekvienas „Vadovų klubo“ ar kitų LMS veiklų dalyvis gali iškelti ir jam ar jo atstovaujamai mokinių tarybai opias problemas ir diskusijų metu su kitais mokiniais rasti bendrų sprendimų arba gauti vertingų patarimų. **Bendradarbiavimas** praplečia asmeninį pažinčių ratą, o LMS sukuria dalinimuisi atvirą aplinką.

Mūsų gimnazija nėra išimtis. **Mokinių tarybos nariai** aktyviai dalyvauja LMS renginiuose ir kiekvienas išsiveža iš jų vis daugiau žinių ir patirties. Atstovavimas savo mokyklai yra svarbus siekiant pokyčių, kad visi bendradarbiaudami tobulintume savo mokymosi aplinką.

„Dalyvaudama LMS paskaitose, gavau puikią galimybę pažinti kitų mokyklų problemas, kurios yra keliamos tarp bendraamžių. Šiais mokslo metais trečiajame „Vadovų klube“ buvo aptarta, kaip reikia **priimti kitataučius bei įvertinti, ar mokykla prisitaikiusi dirbti su negalia turinčiais vaikais**. Buvo galima išgirsti mokyklų atstovų nuomones, kaip jie priima kitokius mokinius. Keliamoms problemoms buvo siūlomi sprendimai, iš kurių galima pasisemti idėjų tobulėti.“ (Ugnė Adomaitytė, organizacinio skyriaus lyderė)



„Manau, kad problemas yra lengviau spręsti su keliais žmonėmis, kurie yra suinteresuoti tomis pačiomis problemomis. Taip pat įsikvėpti ir parsivežti naujų idėjų, paklausinėti, kaip kitos mokyklos vykdo savo veiklą, pasiūlyti pagalbą arba jos paprašyti. Dalyvavau susitikimuose, kuriuose aptartos rekomendacijos dėl **emocinės aplinkos gerinimo**, kalbėta apie **demokratijos / pilietiškumo ugdymo galimybes, regioninę jaunimo politiką**, veiklos programos temų

įvairovę.“ (Patricija Launikonytė, socialinio skyriaus lyderė)

„Problemų sprendimas su kitų mokyklų atstovais **mums yra be galo naudingas**, nes mes galime sužinoti, ar konkreti aptariama problema aktuali mūsų mokykloje, galbūt kiti mokiniai, turėję tą pačią problemą ir ją išsprendę, gali mums padėti, be to, tikrai nebaisu yra kreiptis pagalbos, o spręsti problemas kartu su kitais yra lengviau ir efektyviau. „Vadovų klube“ **mes mokomės įvardyti, sukonkretinti ir išspręsti problemas**, o įgytas žinias panaudojame tobulindami jau mūsų gimnazijos Mokinių tarybos veiklą.“ Gabija Piurkaitė, Mokinių tarybos narė)

Taigi, moksleivių atstovavimas svarbus siekiant užtikrinti darnią, tobulėjančią moksleivių bendruomenę, daryti įtaką švietimo ir jaunimo politikai, lavinantis moksleivių aktualiais klausimais, vienijantis bendrai veiklai bendradarbiaujant.

