



LIETUVOS SKAUTIJOS KLAUSANČIOS AUSYTĖS

Listening ears of Lithuanian scouting

KAS YRA KLAUSANČIOS AUSYTĖS?



Klausančios ausytės yra asmenys, kurie teikia pirmąją psichologinę pagalbą ir emocinę paramą renginių metu.

Ši programa yra sukurta pasaulinio skautų judėjimo (WOSM). Prie šios programos įgyvendinimo prisideda ir Lietuvos skautija.

“Always remember the power of the simple smile, a helping hand, a listening ear and a kind word.”

„Visada prisimink paprastos šypsenos, pagalbos rankos, išklausančios ausies ir gero žodžio galią.”

Don Ritchie

Australijos humanitaras, išgelbėjęs 160 žmonių nuo savižudybės.

KAS GALI TAPTI KLAUSANČIA AUSYTE?



„Klausančiomis ausytėmis“ gali tapti įvairios patirties suaugusieji, pasirengę būti šalia, išklaudyti ir palaikyti kitus.

Svarbiausia, kad šie savanoriai būtų atsakingi, atviri, gebėtų kurti saugų ryšį ir būtų praėję mokymus, atitinkančius WOSM standartus bei LR įstatymų reikalavimus.

KOKIŲ ĮGŪDŽIŲ IR ŽINIŲ REIKIA TURĖTI NORINT BŪTI KLAUSANČIA AUSYTE?



- 1** AKTYVAUS KLAUSYMO ĮGŪDŽIŲ
- 2** ŽINIŲ APIE KONFIDENCIALUMO IŠLAIKYMO PRINCIPUS
- 3** SĄMONINGUMO IR ŽINIŲ APIE PSICHOLOGINĘ IR EMOCINĘ SVEIKATĄ
- 4** KRIZIŲ INTERVENCIJOS IR KRIZINIŲ SITUACIJŲ VALDYMO ĮGŪDŽIŲ
- 5** ŽINIŲ APIE PSICHOLOGINĖS PAGALBOS ŠALTINIUS IR INSTITUCIJAS
- 6** KULTŪRINIO JAUTRUMO IR ŽINIŲ APIE KULTŪRINIUS SKIRTUMUS
- 7** EMOCINIO ATSPARUMO IR SAVIRŪPOS ĮGŪDŽIŲ

KLAUSANČIŲ AUSYČIŲ VEIKLOS PRINCIPAI IR ETINIAI STANDARTAI



- 1** SKAUTIŠKOS VERTYBĖS
- 2** KONFIDENCIALUMAS IR ATSAKOMYBĖ
- 3** EMPATIŠKUMAS
- 4** ĮSIPAREIGOJIMAS PADĖTI IR SUTEIKTI SAUGUMĄ
- 5** ĮSIPAREIGOJIMAS PRANEŠTI IR VYKDYTI KRIZIŲ INTERVENCIJAS
- 6** DARBAS POROSE, GEBĖJIMŲ DERINIMAS IR STRATEGINIS PASISKIRSTYMAS
- 7** PAGARBA IR FIZINIO KONTAKTO VENGIMAS

DAŽNAI PASITAIKANČIOS PROBLEMOS



1 NAMŲ ILGESYS

Buvimas toli nuo namų, šeimos ar įprastos aplinkos.

2 VIENIŠUMAS

Skautas gali jaustis nepritampantis, atskirtas, neturintis palaikymo.

3 RŪPESČIAI: ŠEIMOJE, MOKSLUOSE, STUDIJOSE IR DARBUOSE

Šeimos konfliktai, ligos, netektys ar kitos asmeninės aplinkybės namuose. Dalyvį gali slėgti egzaminai, atsiskaitymai, darbai ar konfliktai moksluose/ darbe.

4 STRESAS

Ilgos ir intensyvios dienos, sudėtingos veiklos, miego trūkumas, alkis, fizinis nuovargis, emocinė įtampa, susikaupęs stresas, triukšminga aplinka, nepatogios miego sąlygos, konfliktai.

5 RENGINIŲ IŠŠŪKIAI

Savanorių ir vadovų pervargimas, darbų neatlikimas, nerealūs vadovų lūkesčiai, komandos nesutarimai, ribų ar autoriteto kvestionavimas, nesusipratimų virtimas konfliktais, ilgalaikės neišspręstos problemos ir netinkamas elgesys iš bet kurio komandos nario.

6 SAVĖS PAIEŠKOS

Skautavimas gali būti vieta, kur jauni žmonės tyrinėja savo tapatybę, išvaizdą, įsitikinimus, tikėjimą, pažiūras, romantinius jausmus ar pirmuosius santykius. Tokios patirtys gali kelti klausimų, nerimą ar emocinę sumaištį, todėl svarbu suteikti nešališką ir neteisiantį palaikymą.

**„KLAUSANČIOS AUSYTĖS“ TURI IŠLIKTI ERDVĖ,
KURIOJE SKAUTAI GALI SULAUKTI NEŠALIŠKO IR
NETEISIANČIO PALAIKYMO.**

MŪSŲ PAGRINDINĖ PAREIGA – SKAUTO GEROVĖ.

LS INFORMAVIMO LINIJA: **SKAUTUKO LINIJA**



**Pastebėjus saugios skautiškos
aplinkos principų pažeidimą
arba riziką vaikų saugumui:**

SKAMBINKITE

Tel. Nr. +370 632 80 332

RAŠYKITE

El. p. skautukolinija@skautai.lt

**NORI TAPTI KLAUSANČIA AUSYTE
LIETUVOS SKAUTIJOS ARBA
TARPTAUTINIAME SKAUTŲ
RENGINYJE?**

**SUSISIEK:
VAINIUS.SARAPAS@SKAUTAI.LT**

PIRMOSIOS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS IR EMOCINIO PALAIKYMO PAGRINDAI

KAS YRA PIRMOJI PSICHOLOGINĖ PAGALBA?



Pirmoji psichologinė pagalba yra būdas padėti distresą patiriančiam skautui.

pirmąja psichologine pagalba yra siekiama emociškai palaikyti, padėti asmeniui pasijusti ramiau ir įgalinti jį susidoroti su sunkia situacija.

KAS GALI SUTEIKTI PIRMĄJĄ PSICHOLOGINĘ PAGALBĄ IR EMOCINĘ PARAMĄ?



Pirmąją psichologinę pagalbą ir emocinę paramą

GALI SUTEIKTI VISI.

Tačiau, norint tinkamai ją suteikti, reikia laikytis
atitinkamų principų, taisyklių ir žingsnių.

KAIP IDENTIFIKUOTI DISTRESĄ?



FIZINIAI POŽYMAI:

Nuovargis, alkis, prakaitavimas, sugniaužti kumščiai, dehidratacija ir nepakankama mityba dėl savirūpos stokos, svorio kritimas arba augimas.

SAVIRŪPOS POŽYMAI:

Prasta savirūpa, asmeninės higienos, valgymo, skysčių vartojimo ar poilsio nepaisymas, nesikreipimas pagalbos dėl sveikatos ar emocinės būklės, daiktų nesitvarkymas, nedalyvavimas veiklose ar pareigose, pasimetimas, neveiklumas arba negebėjimas pasirūpinti pagrindiniais poreikiais.

MASTYMO POŽYMAI:

Asmuo gali sakyti ar galvoti: „Aš negaliu to padaryti“, „Aš niekam tikęs“, „Niekam aš nepatinku“, „Nekenčiu stovyklos“, „Noriu namo“, „Nekenčiu savęs“, „Visiems būtų geriau be manęs“, „Noriu viską baigti“, „Aš daugiau nebegaliu susitvarkyti“, „Aš esu nevykėlis.“

ELGESIO POŽYMAI:

Užsisiklindimas, verkimas, savęs žalojimas, vengimas, nemandagumas / šiurkštus elgesys, ribų peržengimas, muštynės / konfliktavimas, konfrontacinis elgesys, emociniai protrūkiai, persivalgymas, nepakankamas valgymas.

EMOCINIAI POŽYMAI:

Liūdesys, pyktis, pasibjaurėjimas, gėda, baimė, vienatvė, beviltiškumas, nusivylimas.

PIRMOSIOS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS ŽINGSNIAI



- 1 UŽMEGZKITE KONTAKTĄ IR PASIŪLYKITE PAGALBĄ**
- 2 APRIBOKITE STRESĄ KELIANČIUS STIMULUS: GARSUS, VAIZDUS IR KVAPUS**
- 3 PASIRŪPINKITE, KAD ASMUO BŪTŲ PAVALGĖS ATSIGĖRĖS, JAUSTŲSI SAUGIAI**
- 4 UŽTIKRINKITE ASMENS NUOLATINĘ PRIEŽIŪRĄ**
- 5 AKTYVIAI IŠKLAUSYKITE, BET NEVERSKITE KALBĖTI**
- 6 PADĖKITE ASMENIUI SUPRASTI, KAD REAKCIJOS Į STRESĄ AR DISTRESĄ GALI BŪTI ĮVAIRIOS**
- 7 PADĖKITE KARTU PRIIMTI TOLIMESNIUS SPRENDIMUS**
- 8 ESANT POREIKIUI, ĮTRAUKITE ARTIMUOSIUS ARBA PROFESIONALIOS PAGALBOS SPECIALISTUS**
- 9 INFORMUOKITE APIE PAPILDOMOS PAGALBOS ŠALTINIUS**

KĄ DARYTI IR KO NEDARYTI

DARYTI

Gerbti asmens privatumą ir konfidencialumą

Teikti emocinę ir praktinę paramą

Elgtis tinkamai, atsižvelgti į asmens kultūrą, amžių ir lytį

Aktyviai klausytis

Išlikti nešališkam ir nesivadovauti išankstiniais nuostatais

Gerbti asmens teisę priimti sprendimus ir skatinti jį patį ieškoti problemų sprendimo būdų

Būti sąžiningam ir patikimam

Padėti žmonėms patenkinti pagrindinius poreikius: alkį, troškulį, saugumą, poilsį

Teikiant pagalbą žinoti savo galimybių ribas

Paaikškinti asmeniui, kad prireikus jis galės kreiptis pagalbos ir ateityje

Pagarbiai užbaigti pagalbos ar paramos teikimą/pokalbį



NEDARYTI

Pažeisti asmens konfidencialumą ar privatumą, išskyrus atvejus, kai kyla grėsmė sveikatai ar gyvybei

Pernelyg detaliai klausinėti apie jautrius asmeninius išgyvenimus

Rodyti nepagarbą ar išnaudoti nukentėjusį

Būti išsiblaškiusiam ar galvoti apie kitus dalykus, kai žmogus dalijasi jautria informacija

Teisti žmogų už jo veiksmus ir jausmus

Nurodinėti asmeniui, ką daryti ar kaip spręsti problemas, nebent jis prašo pagalbos priimant sprendimą

Duoti nepagrįstus pažadus, meluoti arba teikti neteisingą, klaidinančią informaciją

Prašyti asmens pinigų ar kitokio atlygio už pagalbos suteikimą

Pervertinti savo įgūdžius, žinias ar galimybes

Spausti asmenį priimti pagalbą, jei jis jos nenori

Nutraukti pagalbą neinformavus apie tolesnes pagalbos galimybes ar tinkamai neužbaigus pokalbio

KADA SKAUTUI REIKĖTŲ KREIPTIS Į PSICHIKOS SVEIKATOS SPECIALISTUS?



SPRENDŽIANT, AR SKAUTUI REIKALINGOS PSICHIKOS SVEIKATOS PASLAUGOS AR KITA MEDICININĖ PAGALBA, SVARBU ĮVERTINTI PROBLEMOS **RIMTUMĄ**, **PASIKARTOJIMO DAŽNUMĄ** IR **TRUKMĘ**.

RIMTUMAS

- Kokį poveikį ar įtaką ši problema daro?
- Ar ši problema daro žalą asmeniui, ar kelia riziką kitiems?

DAŽNUMAS

- Kaip dažnai ši problema pasireiškia?
- Ar ši problema yra nuolatinė, ar pasireiškia tik kartais?

TRUKMĖ

- Kiek laiko ši problema tęsiasi?
- Kiek laiko asmuo palaiko ryšį su jumis, tačiau pastebimas tik nedidelis pagerėjimas?

KAS YRA VILIOJIMAS (Angl. grooming)



Kartais asmuo, siekiantis išnaudoti vaiką ar kitą pažeidžiamą žmogų, pirmiausia stengiasi pelnyti jo pasitikėjimą.

VILIOJIMO RIZIKOS POŽYMAI:



- išskirtinis dėmesys vienam vaikui ar dalyviui;
- palankesnis elgesys nei su kitais;
- dažnas buvimas dviese nuošaliose ar privačiose vietose;
- laiko leidimas kartu ne veiklų ar savanorystės metu;
- vaiko ar dalyvio vežimas į veiklas arba iš jų be kitų žmonių;
- ryšio mezgimas su tėvais ar globėjais, siekiant įgyti jų pasitikėjimą;
- dovanų, pinigų, žaislų, atvirukų ar kitų daiktų dovanojimas;

- alkoholio, narkotinių ar kitų psichoaktyvių medžiagų siūlymas;
- privatus bendravimas žinutėmis, socialiniuose tinkluose ar kitomis elektroninėmis priemonėmis;
- pernelyg meilus, artimas ar intymus elgesys;
- flirtavimas, seksualizuotos užuominos ar komentarai;
- kitų žmonių juokai ar komentarai apie pernelyg artimą suaugusiojo santykį su vaiku ar dalyviu.

KAIP KALBĖTIS APIE SAVIŽUDYBĘ

IŠKLAUSYK

Paprašyk papasakoti, kodėl jam kyla minčių apie savižudybę.

- Užduok atvirus klausimus ir palaikyk pokalbį.
- Klausykis pagarbiai – su empatija ir be vertinimo.
- Nepulk spręsti situacijos, įdėmiai klausykis.

PAKLAUSK

Tiesiai paklausk, ar žmogus galvoja apie savižudybę.

- Pavyzdžiui: „Pastaruoju metu atrodo labai pasimetęs (-usi) ir liūdnas (-a).“
- Ar gali būti, kad Tau kyla minčių apie savižudybę?“
- Būk pasiruošęs, kad žmogus atsakys „Taip“.

PASITARK

Neprisiimk visos atsakomybės vienas (-a).

- Pasitelk į pagalbą kitus (artimuosius ir/ar specialistus)
- drauge bus lengviau įkalbėti žmogų ieškoti pagalbos.

NUKREIPK

Padėk surasti psichikos sveikatos specialistą.

- Padėk susitarti dėl pirmos konsultacijos.
- Palydėk į susitikimą – jam/jai bus drąsiau.

PASTEBĖK

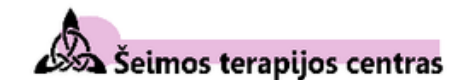
Identifikuok savižudybės rizikos ženklus

KALBOJE — NUOTAIKOJE — ELGESYJE

VEIKSMŲ ALGORITMAS ATPAŽINUS SAVIŽUDYBĖS RIZIKĄ

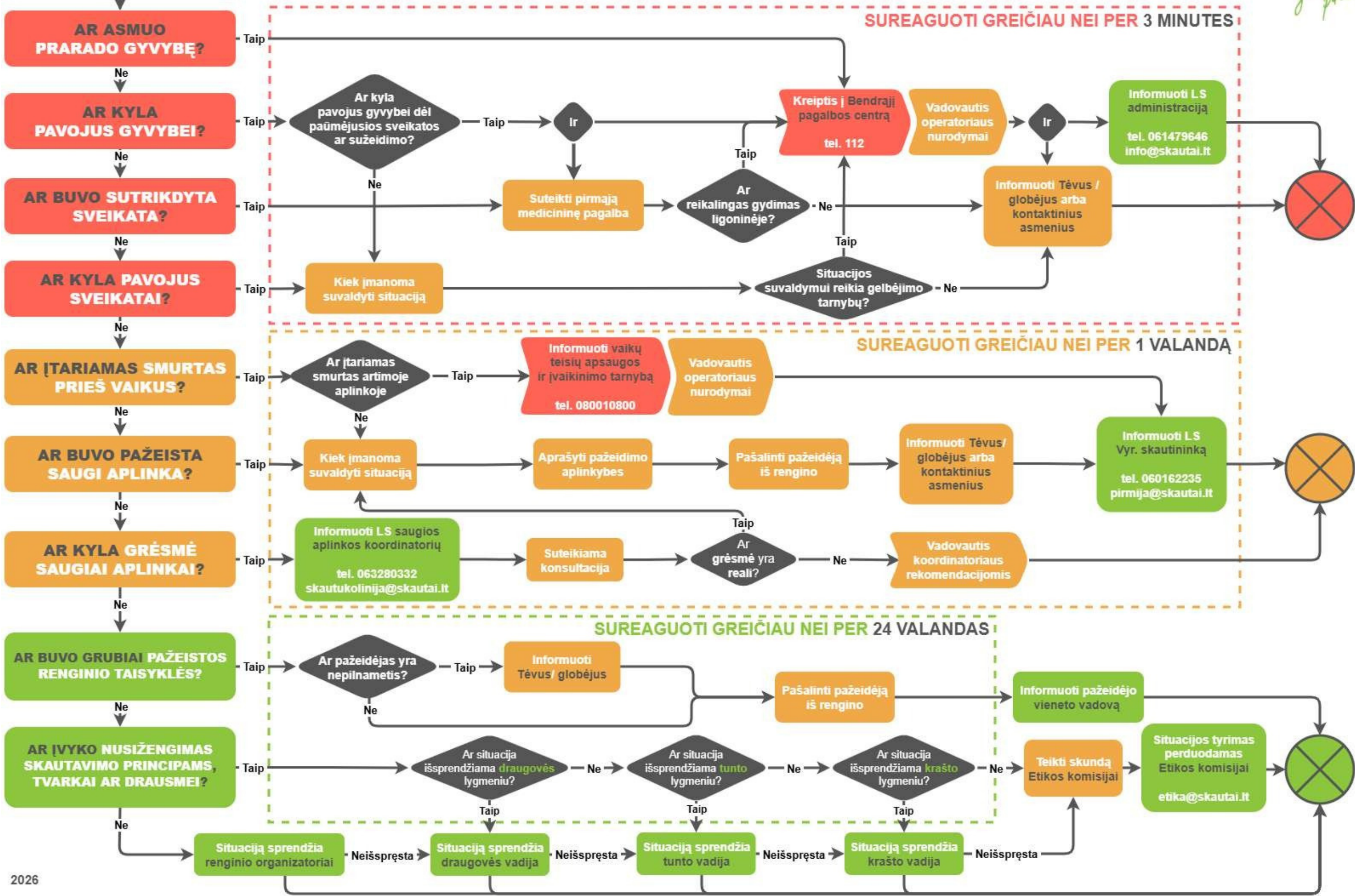


Jei artimojo sveikatai ar gyvybei YRA kilusi akivaizdi grėsmė (jis/ji ėmėsi ar ketina imtis savižudybės veiksmų), nedelsdamas (-a) skambink telefonu 112 ir iškviesk pagalbą arba kartu vykite į artimiausios ligoninės priėmimo-skubiosios pagalbos skyrių.



**SITUACIJOS
VERTINIMAS**

KRIZINIŲ SITUACIJŲ VALDYMO ALGORITMAS LS RENGINIŲ METU



ŠALTINIAI



- **TUESI.LT**
- **WOSM SFH B: Listening Ear Course**
- **Listening Ear Framework**
- **Lietuvos Raudonojo kryžiaus: Pirmosios psichologinės pagalbos atmintinė**
- **Šeimos terapijos centras seimostc.lt**

EMOCINĖS IR PSICHOLOGINĖS PAGALBOS KONTAKTAI



https://socmin.lrv.lt/public/canonical/1763977024/5863/Emocines_ir_psichologines_pagalbos_kontaktai_11.23.pdf