

# Suaugusiųjų švietimas

Nr. 9

**Suaugusiųjų švietimui – didesnis valstybės finansavimas?**

**Suaugusiųjų mokymo čekiai –  
sėkminga pradžia**



**A. PITRĖNIENĖ**

Suaugusiųjų švietimas:  
naujo požiūrio būtinybė

**Trečiojo amžiaus universitetas – matomas ar pasislėpęs?**

**GINTARĄ JURKEVIČIŲ PRISIMENANT**

# Turinys

## ĮŽANGA

## ĮVYKIAI

**2-5**

- 11 naujų leidinių suaugusiesiems mokytis
- Sėkmingai išbandyta čekių diegimo sistema
- Švietimo administratoriai gilinasi į suaugusiųjų švietimo paslaugų kokybės užtikrinimo modelio galimybes
- Prezidentė Dalia Grybauskaitė: mokydamiesi visą gyvenimą stipriname valstybę
- Kaune atidarytas dar vienas Trečiojo amžiaus universitetas
- Suaugusiųjų švietimui – nauji mokomieji filmai
- Gauti naujausi duomenys apie Lietuvos trečiojo amžiaus universitetų veiklą
- Daugiau galimybių mokytis suaugusiesiems ketinama įteisinti atnaujintu įstatymu
- Suaugusiųjų asmenų švietimo statistinio tyrimo rezultatai
- „Suaugusiųjų švietimo“ portfelį papildė nauji neformaliojo mokymo(si) vadovai

## POLITIKA

**6-13**

- Audronė Pitrėnienė: suaugusiųjų švietimas – naujo požiūrio būtinybė..... **6**
- Didžiausia problema, kiek valstybė finansuos suaugusiųjų mokymąsi..... **8**
- Vizitas į Čekiją išryškino neformaliojo mokymo svarbą..... **12**

## POŽIŪRIS

**14-24**

- Dekupažo mokymai paskatino debiutą mugėje ..... **14**
- Po fotografijos mokymų dalyvės laisvalaikis tapo turtingesnis ..... **16**
- Jogos mokymų dalyvė džiaugėsi prisiminusi malonius užsiėmimus..... **19**
- Psichologijos seminarai – tai ne pokalbiai prie žvakės ..... **22**

## PROJEKTAI

**25-32**

- Trečiojo amžiaus universitetas – matomas ar pasislėpęs?..... **25**
- Laisvalaikio ir saviraiškos patarimai..... **28**
- Kaip išlikti saugiems: asmens, šeimos ir visuomenės saugumas..... **31**

## PATIRTIS

**33-48**

- Gintarą Jurkevičių prisimenant ..... **33**
- Akimirkos diegiant bandomąją čekių sistemą..... **38**
- M. Libikas: mokytis galima iš įvairių gyvenimo sričių ir patirčių..... **46**

## Mieli skaitytojai,

suaugusiųjų švietimo srityje metai buvo ypač darbingi: vyko trečiojo amžiaus universitetų (TAU) plėtra, imtasi rengti naujos redakcijos Neformaliojo suaugusiųjų švietimo įstatymą, pristatyti mokomieji filmai ir leidiniai norintiesiems praturtinti savo žinias. Ugdymo plėtotės centro projekto „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias kompetencijas“ antrasis etapas šiame procese atliko reikšmingą vaidmenį: andragogai, besimokantieji ir švietimo sistemos vadybininkai turėjo galimybių mokytis ir daug dėmesio skirti TAU ir neformaliojo suaugusiųjų mokymo plėtrai. Be to, sociologai atliko TAU sistemos veiklos analizę ir nustatė, kad 2012 metų pabaigoje Lietuvoje buvo apie šeši tūkstančiai TAU klausytojų, o per ketverius metus jų padaugėjo beveik du kartus. Anot jų, tai leidžia daryti išvadą, jog žinant, kad Lietuvoje gyvena daugiau nei 700 tūkstančių 60 metų ir vyresnių gyventojų, TAU dar turi milžiniškas galimybes plėsti savo veiklą. Svarbu paminėti, kad būtent per pastaruosius metus andragogų ir švietimo specialistų veiklos sulaukė ir aukščiausiųjų šalies vadovų dėmesio neformaliajam suaugusiųjų švietimui, pavyzdžiui, prezidentė Dalia Grybauskaitė viešėjo ilgas tradicijas turinčiame Marijampolės trečiojo amžiaus universitete.

Deja, 2012 metai suaugusiųjų švietimo bendruomenei atnešė ir skaudžių netekčių – staiga netekome Vilniaus Gabrielės Petkevičaitės-Bitės suaugusiųjų mokymo centro direktoriaus, Lietuvos suaugusiųjų mokymo centrų vadovų asociacijos pirmininko Gintaro Jurkevičiaus. Jam nuosekliai ir kryptingai vadovaujant, Vilniaus Gabrielės Petkevičaitės-Bitės suaugusiųjų mokymo centras tapo šiuolaikine suaugusiųjų švietimo institucija, o Lietuvos suaugusiųjų mokymo centrų vadovų asociacija – aktyvia suaugusiųjų švietimo bendruomenės atstove.

Kita liūdna naujiena – Statistikos departamentas, atlikdamas kas penkerius metus vykdomą tyrimą, nustatė, kad per pastaruosius penkerius metus sumažėjo besimokančių gyventojų. 2011 metais įvairių mokymo teikėjų organizuotuose kursuose, seminaruose dalyvavo, taip pat mokėsi savarankiškai ar formaliojo švietimo įstaigose 39 proc. 25–64 metų šalies gyventojų, tai yra 16 proc. mažiau nei prieš penkerius metus (2005 metais – 55 proc.). Andragogai daro prielaidą, kad sumenkusios besimokančiųjų gretos yra ekonominio sunkmečio, gyventojų emigracijos ir per menkų galimybių mokytis padarinys.

Tačiau tikimės, kad priėmus naujos redakcijos Neformaliojo suaugusiųjų švietimo įstatymą, besimokančiųjų ims daugėti, o gyventojų susidomėjimas mokymosi visą gyvenimą veiklomis tik didės. Apie suaugusiųjų švietimo svarbą, rengiamą atnaujintą Neformaliojo suaugusiųjų švietimo įstatymą bei kitų šalių patirtį organizuojant mokymąsi visą gyvenimą skaitykite šio numerio „Politikos“ rubrikoje. Joje savo įžvalgomis dalijasi Seimo švietimo, mokslo ir kultūros komiteto pirmininkė Audronė Pitrienienė, Lietuvos suaugusiųjų mokymo centrų vadovų asociacijos atstovai ir andragogai bei švietimo specialistai, parsivežę žinių ir patirties iš Čekijos. Rubrika „Požiūris“ supažindins su besimokančiųjų įspūdžiais: kodėl psichologijos mokymų negalima palyginti su pokalbiais prie žvakės, apie ką svajoja dekupažo išmokusi moteris, kaip laisvalaikį pakeičia fotografijos teorijos kursas ir ko mus gali išmokyti joga. „Projektuose“ pristatomi du nauji moduliai. Pirmajame, „Laisvalaikio formos ir saviraiška“, filosofiniu aspektu nagrinėjama turiningo laisvalaikio svarba žmogaus gyvenimui, o keturios teminės dalys skirtos susipažinti su medžioklės nauda ir galimybėmis, nemasiniu sportu golfu, stalo žaidimais suaugusiesiems bei regioninio turizmo dviračiais ir pėsčiomis galimybėmis. O štai antrajame modulyje „Visuomenės, asmens, šeimos saugumas“ analizuojamos žmogaus galimybės pasirūpinti savo, artimųjų bei visuomenės saugumu, supažindinama su savignyos būdais. Šioje rubrikoje taip pat skaitykite sociologo, socialinių mokslų daktaro Albino Kalvaičio analizę „Trečiojo amžiaus universitetas – matomas ar pasislėpęs?“. „Patirties“ rubrikoje skaitytojai supažindinami su a. a. G. Jurkevičiaus indėliu į suaugusiųjų švietimą, o mintimis apie laukiančius iššūkius dalijasi Panevėžio suaugusiųjų mokymo centro direktorius Mindaugas Libikas. Be to, norintieji sužinoti daugiau apie neformalųjį mokymąsi, ras net tris fotoreportažus iš vykusių mokymų.

*Gero skaitymo!*

## 11 naujų leidinių suaugusiesiems mokytis

**Norintiesiems geriau valdyti asmeninius finansus, patogiau naudotis šiuolaikinėmis informacinėmis technologijomis, išmokti savarankiškai pasidaryti remontą ar gyventi sveikiau – nauja neformaliojo suaugusiųjų mokymo(si) modulių serija.**

Sveikai gyvensenai skirtame modulyje aptariamos ne tik temos, susijusios su sveika mityba, bet ir aplinkos poveikis organizmui, psichikos sveikatos ypatumai, pirmosios pagalbos priemonės ir daugybė kitų temų. Finansiniam švietimui skirtas leidinys nagrinėja asmeninių finansų tvarkymo taisykles, pataria, kaip sudaryti šeimos biudžetą arba kaip savo vaikus mokytis planuoti išlaidas. Įdomūs ir įvairiapusiai yra ir kiti parengti moduliai.

Rengiant modulius, atsižvelgta į metodinės literatūros trūkumą neformaliojo suaugusiųjų švietimo srityse. Tarp serijos leidinių rasite modulį, skirtą neįgaliesiems asmenims mokytis. Taip pat parengta metodinė literatūra, skirta nuteistiesiems.

Moduliai išleisti įgyvendinant Europos socialinio fondo lėšomis remiamą projektą „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias kompetencijas“, kurį inicijavo Švietimo ir mokslo ministerija ir vykdė Ugdymo plėtotės centras.

## Sėkmingai išbandyta čekių diegimo sistema

**Vilniaus suaugusiųjų mokymo centras sėkmingai įdiegė bandomąją čekių sistemą. Suaugusieji mokėsi plaukimo, šaudymo, žaisti tenisą, jėgos, fotografijos, dekupažo, šokių, populiariosios psichologijos, keramikos, sveikatingumo ir kūno rengybos.**

Įgyvendinant šį projektą, iš viso parengta ir besimokantiems suaugusiesiems perteikta 10 neformaliojo švietimo programų ir taip išbandyta nauja neforma-

liojo suaugusiųjų švietimo finansavimo tvarka mokymosi čekių sistemos principu.

„Šio projekto tikslas yra padidinti suaugusiųjų švietimo paslaugų pasiūlą, taip pat sudaryti galimybes besimokantiems suaugusiesiems įgyti naujų bendrųjų kompetencijų. Siekta sudaryti sąlygas įvairių poreikių ir gebėjimų asmenims įgyti, tobulinti ir keisti kompetencijas, gerinančias jų gyvenimo kokybę bei integraciją į šiuolaikinę visuomenę. Plėtojame neformalųjį neprofesinį suaugusiųjų švietimą“, – sakė Vilniaus suaugusiųjų mokymo centro direktorė Natalija Kimso.

Iš viso atrinkta 70 mokymų dalyvių, kurių amžius – 25–64 metai. Bandomoji čekių sistema įdiegta įgyvendinant projektą „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias kompetencijas“, kuris remiamas Europos socialinio fondo lėšomis.

## Švietimo administratoriai gilinosi į suaugusiųjų švietimo paslaugų kokybės užtikrinimo modelio galimybes

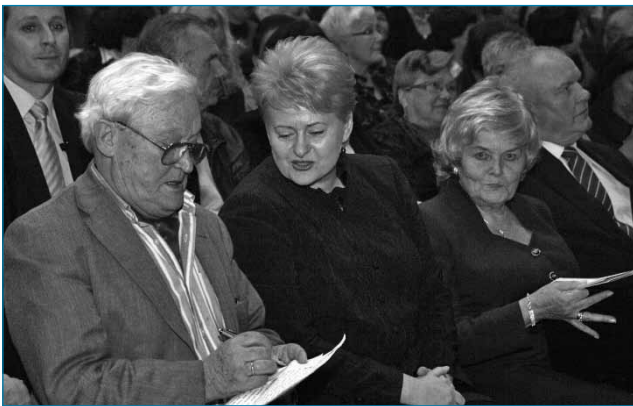
Pernai rugsėjį daugiau nei 40 įvairių švietimo institucijų atstovų Vilniuje, Kaune, Marijampolėje ir Druskininkuose dalyvavo konsultaciniuose seminaruose, skirtuose neformaliojo suaugusiųjų švietimo sistemos kokybės užtikrinimo modelio bandomajam diegimui. Neformaliojo suaugusiųjų švietimo paslaugų kokybės užtikrinimo modelio sukūrimo bei diegimo veikla vykdoma įgyvendinant Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamą projektą „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias kompetencijas“.

## Prezidentė Dalia Grybauskaitė: mokydamiesi visą gyvenimą stipriname valstybę

**Lietuvos prezidentė D. Grybauskaitė 2012-aisiais viešėjo Marijampolės trečiojo amžiaus universiteto mokslo metų pradžios šventėje. Kasmet jame mokosi beveik tūkstantis senjorų.**



Prezidentė Dalia Grybauskaitė sveikina Marijampolės trečiojo amžiaus universiteto direktorę Oną Sakalauskiene



Prezidentė Dalia Grybauskaitė dalyvavo Marijampolės trečiojo amžiaus universiteto mokslo metų pradžios šventėje

Sveikindama į mokslo metų pradžios šventę susirinkusius vyresnio amžiaus žmones šalies vadovė pabrėžė mokymosi visą gyvenimą svarbą. Pasak prezidentės, trečiojo amžiaus universitetams tenka itin svarbus vaidmuo skatinti vyresnių žmonių socialinį ir visuomeninį gyvenimą, darbinę ir kūrybinę veiklą.

„Šiandien – siekiančių, ieškančių ir norinčių žinoti žmonių šventė. Esate gražiausias pavyzdys, kaip galima burti žmones, kurie nori žinoti, mokytis ir bendrauti. Būdami aktyvūs, jūs stiprinatė bendruomenę ir pilietiškumą. Jūsų noras tobulėti – sektinas pavyzdys jaunajai kartai. Meilę žinioms ir Lietuvai jūs perduodate savo vaikams ir vaikaičiams“, – sakė šalies vadovė D. Grybauskaitė.

Prezidentės teigimu, žinias reikia ne tik kaupti, bet ir panaudoti, todėl senjorai, būdami aktyvūs ir mokydami visi gyvenimą, aktyviai prisideda prie Lietuvos gerovės kūrimo. Pasak šalies vadovės, į senjorų tobulėjimo ir raiškos procesą turėtų įsitraukti ne tik savanoriai, akademinė bendruomenė, bet ir vietos bendruomenės, visuomeninės organizacijos bei savivaldybės.

## Kaune atidarytas dar vienas Trečiojo amžiaus universitetas

**2012 metų rudenį Aleksandro Stulginskio universitete iškilmingai atidarytas naujas Kauno rajono Trečiojo amžiaus universitetas (TAU). Dabar Kauno rajonas gali didžiuotis dviem neformaliajam suaugusiųjų mokymui skirtais universitetais.**

Naujame neformaliojo ugdymo universitete būsimieji studentai galės mokytis trijuose fakultetuose: Sveikos gyvensenos ir dvasinio tobulėjimo, Namų ūkio bei Menų ir literatūros. Naujojo TAU atidarymas Kauno rajone rodo, kad Lietuvoje sėkmingai plėtojamas neformalusis suaugusiųjų švietimas. Iš viso šalyje veikia daugiau nei 30 TAU. Europoje 2012-ieji buvo paskelbti vyresnių žmonių aktyvumo ir kartų solidarumo metais.

## Suaugusiųjų švietimui – nauji mokomieji filmai

Besimokantys suaugusieji naujas kompetencijas galės toliau tobulinti šiuolaikiškais būdais: žinias jie galės praplėsti žiūrėdami mokomuosius filmus.

Ugdymo plėtotės centro iniciatyva sukurti mokomieji filmai „Suaugusiųjų saugaus eisimo mokymas“, „Suaugusiųjų neformalus profesinis mokymas“, „Teisinis raštingumas“, „Sveika gyvensena“ ir „Finansinis suaugusiųjų švietimas“.

Filmai sukurti Ugdymo plėtotės centrui įgyvendinant Europos socialinio fondo finansuojamą projektą „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias kompetencijas“.

## Gauti naujausi duomenys apie Lietuvos trečiojo amžiaus universitetų veiklą

**Sociologai atliko trečiojo amžiaus universitetų (TAU) sistemos veiklos analizę, kurios duomenys bus panaudoti plėtojant TAU veiklą ir skatinant neformalųjį mokymąsi visą gyvenimą. Tyrimo autoriai parengė rekomendacijas, kaip Lietuvoje galima pagerinti TAU veiklą – iki šiol nebuvo nuodugniai apibrėžta TAU institucinė veikla ir poveikis suaugusiųjų švietimui.**

Suskaičiuota, kad 2012 metų pabaigoje Lietuvoje buvo apie šeši tūkstančiai TAU klausytojų, o per ketverius metus jų padaugėjo beveik du kartus. Padaryta išvada, kad žinant, jog 2012 metų pradžioje Lietuvoje gyveno daugiau nei 700 tūkstančių 60 metų ir vyresnių gyventojų, TAU dar turi milžiniškas galimybes plėsti savo veiklą.

„Tipinis TAU klausytojas yra moteris, pensininkė, kurios amžius – nuo 60 iki 75 metų. Paprastai ji įgijusi bent profesinį ar aukštesnįjį, bet labai dažnai ir aukštąjį išsilavinimą ir yra ištekėjusi arba našlė. Galima manyti, kad didžiųjų miestų TAU klausytojai – dažniau aukštąjį išsilavinimą įgiję asmenys, pensininkai ir nevedę senjorai, o mažesniųjų miestų – jaunesnio amžiaus ir įgiję tik profesinį ar aukštesnįjį išsilavinimą, bei turintys darbą ar savo verslą, vedę asmenys. Akademiškesnės krypties TAU mokosi daugiau aukštąjį išsilavinimą įgijusių bei nevedusių asmenų ir našlių“, – išvadose rašo tyrimo autoriai.

Mokytis TAU dažniausiai pradedama dėl universalių priežasčių: noro tobulintis, plėsti akiratį bei siekio maloniai pabendrauti su naujais žmonėmis. Tyrimas atliktas įgyvendinant Ugdymo plėtotės centro projekto „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias kompetencijas“ antrąjį etapą.

## Daugiau galimybių mokytis suaugusiems ketinama įteisinti atnaujintu įstatymu

**Suaugusiųjų švietimo specialistai rengia naujos redakcijos Neformaliojo suaugusiųjų švietimo įstatymo pakeitimo įstatymo projektą. Naujos įstatymo redakcijos tikslas – reglamentuoti šiuolaikinės visuomenės suaugusiųjų neformaliojo švietimo poreikius.**

Viena pagrindinių problemų, kurią siekiama išspręsti – įstatymu apibrėžti, kaip organizuojamas neformalusis suaugusiųjų švietimas, užtikrinti jo sistemą visoje švietimo politikoje.

Tikimasi, kad naujos redakcijos įstatymas padės sukurti neformaliojo suaugusiųjų švietimo plėtros programą, įgalins neformaliojo suaugusiųjų švietimo tarpybą dalyvauti formuojant neformaliojo suaugusiųjų švietimo politiką ir ją įgyvendinančius teisės aktus, sukurs neformaliojo suaugusiųjų švietimo finansavimo sistemą.

## Suaugusiųjų asmenų švietimo statistinio tyrimo rezultatai

**2011 metais įvairių mokymo teikėjų organizuojuose kursuose, seminaruose dalyvavo, taip pat mokėsi savarankiškai ar formaliojo švietimo įstaigose 39 proc. 25–64 metų šalies gyventojų, praneša Lietuvos statistikos departamentas, remdamasis 2012-aisiais atlikto suaugusių asmenų švietimo statistinio tyrimo rezultatais. Tai 16 proc. mažiau nei prieš penkerius metus (2005 metais – 55 proc.).**

Moterų mokėsi daugiau negu vyrų (atitinkamai 43,7 proc. ir 34 proc.), miesto gyventojų – daugiau negu kaimo (atitinkamai 43,7 proc. ir 28,5 proc.).

Įvairiuose kursuose, seminaruose, konferencijose žinias gilino 26 proc. suaugusių gyventojų. Tai 5 proc. mažiau, palyginti su 2005-aisiais (31 proc.). Atskirose

ekonominės veiklos srityse dirbantys asmenys mokėsi skirtingai. Daugiau kvalifikaciją tobulino švietimo (22 proc.), paslaugų (21 proc.), pramonės ir statybos (17 proc.) darbuotojų, mažiausiai mokėsi asmenys (4 proc.), dirbantys žemės ūkyje, miškininkystėje ir žuvininkystėje.

Daugiau nei pusė (58 proc.) tobulinusių kvalifikaciją gyventojų kursuose mokėsi tik kartą per metus, 35 proc. – du ar tris kartus, o 7 proc. – keturis ir daugiau kartų (pedagogai, sveikatos priežiūros, finansų specialistai).

Profesinę kvalifikaciją teisės, vadybos, ekonomikos, administravimo mokslų srityse tobulino 32 proc. besimokančiųjų, 10 proc. mokėsi užsienio kalbų. Daugiau vyrų savo žinias tobulino inžinerijos, gamybos, statybos srityse (16 proc.), moterys – mokytojų rengimo srityje (12 proc.).

Daugiau nei pusė (58 proc.) suaugusių gyventojų mokymo kursų vyko švietimo įstaigose arba įmonėse, organizacijose, kurių pagrindinė veikla – švietimas.

Dauguma suaugusių respondentų (89 proc.) atsakė, kad mokydami siekė žinių, reikalingų darbui atlikti, kas antras teigė, kad tobulinti profesinę kvalifikaciją reikalavo darbdavys.

Suaugusių asmenų švietimo statistinio tyrimo rezultatai rodo, kad savišvietos būdu mokėsi kas penktas suaugęs gyventojas (2005 metais – 45 proc.).

Vidutinės išlaidos mokslui ir mokymo priemonėms įsigyti, kurias sumokėjo besimokantysis ar jo šeimos narys, siekė apie 545 litus (2005 metais – 450 litų).

Suaugusių asmenų švietimo statistinis tyrimas kas penkeri metai atliekamas visose Europos Sąjungos šalyse. Tyrimo populiaciją sudarė 25–64 metų nuolatiniai Lietuvos Respublikos gyventojai. Apklausa vykdyta 2012 metų sausį–balandį. Tiriamasis laikotarpis – 12 mėnesių iki apklausos pradžios.

## **„Suaugusiųjų švietimo“ portfelį papildė nauji neformaliojo mokymo(si) vadovai**

**Knygos „Bendruomenės ir suaugusiųjų švietimas“, „Pilietinis švietimas: pagalbininkas rinkėjui“ ir „Suaugusiųjų švietimo rinkodara“ pasieks suaugusiųjų ir pedagogų švietimo centrus, Trečiojo amžiaus universitetus (TAU) ir aukštąsias mokyklas.**

Taip pat išleisti du nauji neformaliojo suaugusiųjų mokymosi moduliai „Problemų sprendimas“ ir „Mokymasis mokyti“. Abu naujus leidinius sudaro teorinės dalys, praktiniai patarimai aktualiais klausimais bei užduotys žinioms patikrinti, bendriesiems gebėjimams lavinti. Šias metodines priemones galima pasitelkti organizuojant neformalųjį švietimą, ar mokantis savarankiškai.

Ši mokomoji medžiaga pirmą kartą išleidžiama lietuvių kalba Švietimo ir mokslo ministerijos, Ugdymo plėtotės centro ir privačios Čekijos švietimo organizacijos RPIC-ViP pastangomis. Ostravoje įsikūręs RPIC-ViP yra sukaupęs didžiulę patirtį tarptautiniu mastu kurdamas, pritaikdamas ir įgyvendindamas inovatyvias suaugusiųjų švietimo programas. Abu minėti moduliai yra bendrųjų kompetencijų ugdymo dalis. Sėkmingas mokymasis pagal juos padeda užsitikrinti platesnes ir lankstesnes galimybes darbo rinkoje ir socialiniame gyvenime.

Leidiniai išleisti įgyvendinant Švietimo ir mokslo ministerijos inicijuotą ir Ugdymo plėtotės centro įgyvendinamą projektą „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias kompetencijas“. Knygos skirtos suaugusiųjų ir pedagogų švietimo centrams, TAU ir aukštosioms mokykloms.



*Audronė Pitrenienė  
Seimo Švietimo, mokslo ir kultūros komiteto pirmininkė*

## **Audronė Pitrenienė: suaugusiųjų švietimas – naujo požiūrio būtinybė**

Statistikos departamentas paskelbė, kad mokymosi visą gyvenimą lygis (tų, kurie bent kartą per metus dalyvavo kursuose, seminaruose, mokėsi savarankiškai) Lietuvoje sumažėjo 16 proc., palyginti su 2005 metais. Esame vieni iš atsiliekančių Europoje, pagal neformaliojo suaugusiųjų švietimo rodiklius lenkiame tik keletą Europos Sąjungos (ES) šalių.

Buvusi Vyriausybė, neišvengdama klaidų, reformavo studijų sistemą, daug investavo į profesinį mokymą, įmonių darbuotojų kvalifikacijos tobulinimą, bendrąjį ugdymą, tačiau suaugusiųjų švietimą, t. y. 1,7 mln. 25–64 metų asmenų, tarsi pamiršo.

Studijos Lietuvoje tapo vienos brangiausių, kasmet šalies gyventojai už tai sumoka 294 mln. litų, o vidutinės žmogaus išlaidos mokslui ir mokymo priemonėms įsigyti siekia 545 litus. Ar pakeliama tokia finansinė našta vidutinei Lietuvos šeimai?

Žmogus turi įgimtą teisę ugdyti savo asmenybę visą gyvenimą ir tai yra labai svarbu – jam pačiam, visuomenei ir valstybei. Iš čia kyla ir žmogaus ekonominis saugumas, jo gyvenimo kokybė ir visuomenės branda, ūkio konkurencingumas, galiausiai – politinis stabilumas. Valstybė turi ne tik deklaruoti, bet ir padėti suaugusiam žmogui įgyvendinti jo prigimtine teisę į ugdymąsi ir skirti reikiamą dėmesį suaugusiųjų švietimui.

Suaugusiųjų mokymosi mažėjimas kelia rūpestį ir ES šalyse. Europos suaugusiųjų mokymosi darbotvarkėje atkreipia-



mas dėmesys, kad reikia padidinti suaugusiųjų galimybes bet kuriuo gyvenimo etapu naudotis aukštos kokybės mokymosi galimybėmis, nesvarbu, kur asmuo mokosi – darbe, namuose, vietos bendruomenėje ar švietimo įstaigoje.

Akivaizdu, kad subrendusios problemos suaugusiųjų švietimo politikoje reikalauja naujo požiūrio ir neatidėliotinių veiksmų. Ką turime daryti ir jau darome Lietuvoje?

Seimo Švietimo, mokslo ir kultūros komitetas neseniai pritarė, kad būtų svarstomas Neformaliojo suaugusiųjų švietimo įstatymo pakeitimo įstatymas (nauja redakcija). Senasis įstatymas, priimtas 1998 metais, nebeatitinka pasikeitusio švietimo konteksto, todėl naujame projekte numatoma įtvirtinti, kad:

1. Bus pagerintas suaugusiųjų švietimo sistemos koordinavimas atkuriant Neformaliojo suaugusiųjų švietimo tarybą, kuri plėstų valstybės institucijų, verslo, nevalstybinių organizacijų, profsąjungų, trečiojo amžiaus universitetų, visų suinteresuotų šalių dialogą suaugusiųjų švietimo srityje, taip pat siūlytume numatyti suaugusiųjų švietimo koordinatorius savivaldybių lygmenyje.

2. Nustatysime naujus suaugusiųjų švietimo finansavimo principus. Reikėtų įstatyme įtvirtinti vadinamąjį suaugusiojo krepšelį neformaliajam švietimui, kad tiek biudžetinės lėšos, tiek europinė parama pasiektų kie-

kvieną besimokantį suaugusįjį bet kurioje šalies vietoje, kuris galėtų pats rinktis mokymosi būdus, formas, akredituotas programas ar įstaigas. Sistema, kai besimokantis suaugusysis gauna vadinamuosius mokymosi čekius, jam atidaromos mokymosi sąskaitos kitose ES šalyse, vidutinė parama asmeniui siekia 690–1 725 litų. Akivaizdu, kad šiandien Lietuvoje skiriamos nemažos lėšos nepasiekia tų tikslinių grupių, kurioms to labiausiai reikia.

3. Įstatymu norime įteisinti andragogo (t. y. suaugusiojo mokytojo) profesiją, kuri turėtų būti patraukli tiek šioje srityje dirbantiems pedagogams, tiek ir privatiems įvairių profesijų asmenims, besiverčiantiems konsultacine, mokymų organizavimo, vedimo praktika, bei suteiktų valstybinį šios profesijos pripažinimą, atvertų naujas profesinio tobulėjimo galimybes.

4. Taip pat siūlome diskutuoti dėl galimybės plačiau naudotis mokymosi atostogomis, aiškiau reglamentuoti jų trukmę, sąlygas, apmokėjimą. Dabartiniame Darbo kodekse jos numatytos, tačiau ši galimybė per menkai išnaudojama.

Esu įsitikinusi, kad Lietuva – tai ne tik sostinė ir didieji miestai, kur mokomasi daugiausia. Turime rasti kelią ir sudaryti galimybes mokytis visiems, taip pat ir kaimo, mažesnių miestų, įvairaus amžiaus ir išsilavinimo žmonėms, kad suaugusiųjų mokymosi krepšeliai pasiektų kiekvieną šeimą.

# Didžiausia problema, kiek valstybė finansuos suaugusiųjų mokymąsi

Kol kas pagrindinė suaugusiųjų švietimo centrų veiklos sritis – formalusis suaugusiųjų mokymas, nes vieni gyventojai siekia įgyti, kiti – pagerinti vidurinį išsilavinimą, treči papildomai mokosi kalbų ar menų. Vis dėlto suaugusiųjų švietėjai pastebi, kad randasi vis daugiau norinčiųjų mokytis ne tik dėl galutinio rezultato, bet dėl proceso – mokytis ir tobulėti visą gyvenimą.



*Inga Jagelavičiūtė  
Vilniaus Gabrielės Petkevičaitės-Bitės suaugusiųjų mokymo centro  
direktorius pavaduotoja ugdymui*

## Būtina valstybės parama

Deja, kol kas suaugusiųjų švietimo centrams tenka susidurti su problema: arba mokymai yra brangūs ir prieinami tik daliai gyventojų, arba jie vykdomi drauge su terminuotais Europos Sąjungos (ES) projektais, arba mokymosi galimybių yra paprasčiausiai per mažai – mokytojams už neformalias pamokas papildomai neatlyginama, tad belieka kliautis tik jų altruizmu.

„Suaugusiųjų mokytojai nuolat kalba apie tai, kad reikia plėtoti neformalųjį suaugusiųjų švietimą. Tiesa, norint tai padaryti, neužtenka vien norinčiųjų mokytis lėšų – tam būtina valstybės moralinė ir materialinė parama. Yra daug suaugusiųjų žmonių, norinčių mokytis – tai jaučiame iš savo mokinių, kurie mums pasako, kokiomis papildomomis veiklomis norėtų užsiimti: pavyzdžiui, mokytis kalbų, informacinių technologijų, menų, įvairių technologijų, sveikos gyvensenos ir t. t. Žmonės nori mokytis ir eina mokytis nepaisant jau įgyto jų išsilavinimo, nes nuolat kintančiomis gyvenimo sąlygomis reikia atnaujinti turimas žinias arba įgyti naujų žinių ir gebėjimų, kurie padeda pasijausti pilnaverčiam, realizuoti save, gauti naują darbą arba siekti karjeros savo darbovietėje“, – sakė Vilniaus Gabrielės Petkevičaitės-Bitės suaugusiųjų mokymo centro direktoriaus pavaduotoja ugdymui Inga Jagelavičiūtė.

Neatsitiktinai suaugusiųjų vidurinės mokyklos ir gimnazijos per pastaruosius keletą metų pakeitė savo pavadinimus į mokymo centrus: andragogai mato nišų dirbti ne tik formaliojo mokymo srityje, bet vykdyti neformalųjį ir profesinį lavinimą.

„Mes, Tauragės suaugusiųjų mokymo centras, nesame tik bendrojo lavinimo vidurinė mokykla ir turėtume atlikti daugiau funkcijų, nes mums suteiktas mokymo centro statusas. Strateginiame 2012–2014 metų plane esame numatę tapti vietos bendruomenės edukacijos ir kultūros centru, siūlančiu kokybiškas, patrauklias bei įvairias formaliojo ir neformaliojo ugdymosi formas suaugusiesiems, tačiau neturime finansinių galimybių teikti neformaliojo ugdymo paslaugas, nors matome jų poreikį“, – pasakojo Tauragės suaugusiųjų mokymo centro direktorė Ona Sturonienė.

Pasak jos, centras, vykdydamas suaugusiųjų neformalųjį švietimą, rengia projektus ir ieško partnerių, rėmėjų, su kuriais dalijasi ir savo darbuotojų kvalifikacija, ir patalpomis, tačiau savarankiškai imtis tokios veiklos turi menkus išteklius – mokytojams mokama tik už formalųjį ugdymą.

„Neformaliuoju švietimu norėtume ir galėtume užsiimti patys, nes mokytojai yra tam pasirengę, o suaugusieji nori mokytis. Ypač tai pasakytina apie vyresnius žmones, senjorus, kurie noriai dalyvauja neformaliojo ugdymo renginiuose, kūrybinėse dirbtuvėse, organizuojamose Tauragės suaugusiųjų mokymo centre. Šiuo metu suaugusiųjų neformalusis švietimas mūsų centre dažniausiai vykdomas iš altruistinių paskatų, mokytojų geranoriškumo. Matau nišą, kurioje galėtume plėsti savo teikiamų paslaugų pasiūlą,



*Ona Sturonienė  
Tauragės suaugusiųjų mokymo centro direktorė*

tačiau tam reikalingas finansavimas“, – apibendrinio O. Sturonienė.

### **Pakaktų vieno lito vienam gyventojui**

Vilniaus „Varpo“ suaugusiųjų mokyklos direktorė Jolanta Čeponienė taip pat neslepia, kad šiuo metu andragogams didžiausias iššūkis yra neformaliojo suaugusiųjų švietimo finansavimas.

„Kalbėta apie vieną litą kiekvienam suaugusiam Lietuvos žmogui per metus. Žinoma, kiekvienas žmogus neis mokytis, bet jei būtų bent jau toks neformaliojo suaugusiųjų švietimo krepšelis, kiekvienas žmogus, pajutęs poreikį, turėtų galimybę mokytis. Dabar žmonės už savo lėšas ne visuomet eina mokytis, nors ir labai norėtų – praščiausiai ne visi turi atliekamų pinigų. Reikia sudaryti daugiau galimybių, ypač kalbant apie trečiojo amžiaus universitetus, kad žmonės galėtų oriai gyventi“, – įsitikinusi vadovė.



Vytas Vaicekuskas  
Jonavos suaugusiųjų švietimo centro direktorius

## Jonavos suaugusiųjų švietimo centro direktorius Vytas Vaicekuskas laikosi analogiškos pozicijos

„Mano galva, didžiausias iššūkis, kuris laukia Lietuvos, yra mūsų visuomenės senėjimas: tai rodo ir demografiniai procesai, ir mokinių bei gyventojų Lietuvoje mažėjimas. Žinoma, perspektyva yra liūdna, nes mažėjant mokinių, mažės ir mokyklų. Tiesa, yra ir kitas iššūkis naujam valdžiai, Seimui ir Švietimo ir mokslo ministerijai – neformaliojo suaugusiųjų švietimo reglamentavimas. Lietuvoje yra dalis žmonių, kurie nėra aktyvūs darbo rinkoje ir nedalyvauja formaliuose kvalifikacijų kėlimo mokymuose, tačiau jie kartu turėtų veiklos bendrauti, mokytis, o tyrimai rodo, kad aktyvūs žmonės rečiau serga, rečiau lankosi pas gydytojus ir tampa aktyvesniais visuomenėje, tad tai būtų naudinga ir valstybei. Kartu senjorai galėtų užsiimti ir menine veikla: dainuoti, šokti, tapyti. Deja, nesant neformaliojo švietimo reglamentavimo, nėra ir jo finansavimo – dauguma šio švietimo vykdoma altruistiniais pagrindais“, – sakė V. Vaicekuskas.

Jis sako neprieštaraujantis žmonių darbui altruistiniais pagrindais, tačiau primena, kad neformaliojo švietimo poreikis yra didelis, o bent simbolinės paskatos leistų šį poreikį labiau patenkinti.

„Žinoma, altruizmas yra puiku, tačiau nors simbolinis finansinis skatinimas būtų didelis postūmis į priekį. Galiu pasidalyti mūsų mokyklos patirtimi. Prie Jonavos suaugusiųjų švietimo centro esame įsteigę Trečiojo amžiaus universitetą, kuris jau veikia trečius metus, lankytojų išaugo nuo 100 žmonių iki keturių fakultetų, susikūrė du kolektyvai: moterų ansamblis ir liaudiška kapela. Žmonės į paskaitas susirenka kartą per savaitę, tačiau jeigu būtų pasiūlyta ateiti du kartus per savaitę, jie ateitų ir du kartus per savaitę, tik tam nebeturime galimybių. Labai tikiuosi, kad šią sritį nauja valdžia pastebės ir bus galima skirti daugiau dėmesio žmonių oriai senatvei ir neformaliajam mokymuisi“, – vylėsi vadovas.

## Asociacija ketina plėsti neformalųjį švietimą

Vilniaus suaugusiųjų mokymo centro direktorė Natalija Kimso sako, kad šiuo metu didžiausias uždavinys jos vadovaujamai Lietuvos suaugusiųjų mokymo centrų vadovų asociacijai, jungiančiai 23 suaugusiųjų mokymo centrus, mokyklas ir gimnazijas, yra suplanuoti ir rasti išteklių plėtoti neformalųjį švietimą.

„Šiuo metu kaip tik svarstome ir planuojame, kur eisime, ką darysime plėtodami suaugusiųjų formaliojo ir neformaliojo švietimo veiklą. Svarstome, kad formaliojo švietimo institucijos galėtų plėsti neformalųjį švietimą, nes aišku, jog mūsų visuomenė senėja ir galbūt rytoj neturėsime tų mokinių, kurie ateis mokytis formaliai, taigi plečiame neformaliąją veiklą per projektus, per aktyvią veiklą, per trečiojo amžiaus universitetų grupių sudarymą, kelios asociacijos narės užsiima profesinio mokymo plėtra. Suaugusiesiems gali būti organizuojama ir kasdien reikalinga patariamoji neformalioji veikla, pavyzdžiui,

teisinio raštingumo, finansinio tėvų švietimo, meninio ugdymo ir kiti užsiėmimai“, – gyventojų poreikius vardijo N. Kimso.

Ji primena, kad Vilniaus suaugusiųjų mokymo centras 2012 metais išbandė, kaip veikia mokymosi čekių sistema. Šis eksperimentas patvirtino, kad gyventojai gali savo mokymosi poreikius patenkinti suaugusiųjų mokymo centruose, o šie – teikti aukštos kokybės paslaugas.

„Tad neformaliojo suaugusiųjų švietimo srityje veiklos yra pakankamai, reikia tik ištirti savo aplinką, miesto žmonių poreikius, o tada mokykla ateitį gali planuoti su neformaliosiomis veiklomis“, – naujas galimybes mato vadovė.

N. Kimso pasakoja, kad šiemet suaugusiųjų švietėjai daug vilčių deda į rengiamą Neformaliojo suaugusiųjų švietimo įstatymą, ties kuriuo dirbo ir andragogai, paskirti į Seimo Švietimo, mokslo ir kultūros komiteto suburtą darbo grupę.

„Manau, kad šis įstatymas atneš daug galimybių iniciatyviems, aktyviems žmonėms, kurie nori mokytis, tobulėti ir imtis papildomos veiklos“, – tikisi N. Kimso.



*Natalija Kimso  
Vilniaus suaugusiųjų mokymo centro direktorė*

# Vizitas į Čekiją išryškino neformaliojo mokymo svarbą

Čekijoje viešąją suaugusiųjų švietimo specialistai į Lietuvą grįžo ne tik įgiję patirties ir naujų žinių, bet ir įsitikinę, kad suaugusiųjų švietimui ir kitose valstybėse skiriama vis daugiau dėmesio bei išteklių.

## Čekijoje besimokančių suaugusiųjų daugėja

Pirmiausia andragogai ir švietimo specialistai lankėsi Čekijos švietimo, jaunimo ir sporto ministerijoje, kur susipažino su šalies suaugusiųjų švietimo sistema.

„Čekijos švietimo sistemoje suaugusiųjų mokymasis suvokiamas kaip neformalusis profesinis mokymas. Profesinio rengimo centrai reformuojami į mokymosi visą gyvenimą centrus. Čekijos švietimo, jaunimo ir sporto ministerija, įgyvendindama suaugusiųjų švietimo politiką, bendradarbiauja su Socialinės apsaugos ir darbo ministerija“, – apie Čekijos suaugusiųjų mokymo sistemą pasakojo Švietimo ir mokslo ministerijos Akademinių mobilumo ir tęstinio mokymo skyriaus vedėjas pavaduotojas Ričardas Totoraitis.

Čekijoje pamažu daugėja besimokančių suaugusiųjų: 2005 metais mokėsi 5,9 proc. suaugusiųjų, o 2010-aisiais – jau 7,7 proc. ir jų nuolat daugėja.

Lietuvos švietimo specialistai sužinojo, kad Čekijoje suaugusiųjų mokymasis įgyvendinamas kaip neformalusis profesinis mokymas, o profesinio rengimo centrai reformuojami į mokymosi visą gyvenimą centrus. Čekijoje viešųjų andragogų ir švietimo specialistų teigimu, susitinkant su Čekijos švietimo ekspertais, išryškėjo ir neformaliojo mokymosi svarba, mat čekai kol kas dėl išteklių trūkumo daugiau dėmesio skiria profesiniam švietimui, tačiau kartu stiprina ir bendrųjų kompetencijų ugdymą mokymosi visą gyvenimą centruose.

„Susipažinome su Čekijos mokymosi strategija ir suaugusiųjų švietimu. Pastarasis daugiau orientuotas į profesinį mokymąsi ir neformalųjį švietimą“, – teigė Vilniaus „Židinio“ suaugusiųjų gimnazijos direktorės pavaduotojas papildomam ugdymui Darius Mockevičius.

„Čekijos suaugusiųjų švietimo sistema remiasi paklausos ir pasiūlos dėsniais, suaugusiųjų švietimas traktuojamas kaip neformalusis švietimas, daugiau dėmesio skiriama profesinėms kompetencijoms, mažiau – bendrosioms, tačiau kuriama kvalifikacijų pripažinimo sistema“, – pasakojo Ugdymo plėtotos centro direktoriaus pavaduotojas dr. Tadas Tamošiūnas.

Glaudų ryšį tarp Čekijos profesinio ir neformaliojo švietimo Lietuvos specialistai iš dalies paaiškina ir tuo, kad Čekijos švietimo, jaunimo ir sporto ministerija, įgyvendindama suaugusiųjų švietimą, bendradarbiauja su Socialinės apsaugos ir darbo ministerija.

## Mokytojų rengimas – kitoks

Lietuvos andragogai ir švietimo specialistai taip pat susipažino su Čekijos žemės ūkio universiteto (angl. „Czech University of Life Sciences“) Pedagogikos ir tyrimų institutu, kur jiems pristatytos mokymosi visą gyvenimą veiklos, mokytojų kvalifikacijos tobulinimo programos bei sąlygos. Praktiniais pavyzdžiais atskleista vadybinių ir administracinių gebėjimų geroji patirtis.

„Šis universitetas rengia žemės ūkio srities mokytojus profesinėms ir vidurinėms mokykloms. Studijų trukmė – treji metai,

studentai įgyja bakalauro laipsnį. Buvome supažindinti su šio universiteto vykdomais projektais ir užsienio partneriais. Deja, Lietuva nebuvo viena iš jų, tačiau po šio vizito su universitetu galbūt bus bendradarbiaujama“, – tikisi D. Mockevičius.

„Čekijos žemės ūkio universiteto Pedagogikos ir tyrimų institute buvo pristatytos veiklos mokymosi visą gyvenimą perspektyvoje. Praktiniais pavyzdžiais pademonstruota vadybinių ir administracinių gebėjimų geroji patirtis, kuri leidžia sėkmingai koordinuoti instituto veiklą, stiprinti tarpinstitucinį bendradarbiavimą“, – apie vizito metu gautų žinių pritaikomumą pasakojo R. Totoraitis.

Įspūdį specialistams iš Lietuvos paliko netradicinėms suaugusiųjų mokymosi formoms pritaikyta Nacionalinė technikos biblioteka. Joje andragogai ir švietimo specialistai susipažino su moderniomis bibliotekos teikiamomis galimybėmis kokybiškam savarankiškam mokymuisi, vyko praktinė-mokslinė diskusija suaugusiųjų švietimo institucijų kokybės vertinimo tema, dalytasi nuomonėmis ir kritiškais pastebėjimais.

„Biblioteka yra moderniai ir netradiciškai įrengta, pritaikyta savarankiškam mokymuisi. Joje vyko diskusija, kaip užtikrinti kokybišką suaugusiųjų švietimo institucijų veiklą“, – įspūdžiais dalijosi D. Mockevičius.

Į vizitą vykę specialistai įsitikinę, kad jiems bus naudinga pažintis su Čekijos švietimo sistema, Lietuvoje tobulinant vadybines, andragogines ir bendrąsias kompetencijas.

## Gauta patirtis bus pritaikyta

Anot D. Mockevičiaus, vizito metu sustiprinti ryšiai tarp suaugusiųjų švietimo organizatorių, pasidalyta gerąja šalių patirtimi, sustiprinti dalykiniai tarptautiniai ryšiai, o tai tiesiogiai prisideda prie neformaliojo suaugusiųjų švietimo paslaugų kokybės gerinimo ir bendrųjų kompetencijų ugdymo.

„Palyginti su Čekija, mūsų suaugusiųjų mokymo centrams galėtų būti suteikta galimybė šalia formaliojo vykdyti ir profesinį mokymą. Taip pat daugiau dėmesio skirti neformaliajam švietimui, taip skatinant suaugusiųjų motyvaciją mokytis“, – siūlė jis.



Suaugusiųjų švietimo specialistai ir vadybininkai lankosi Čekijoje

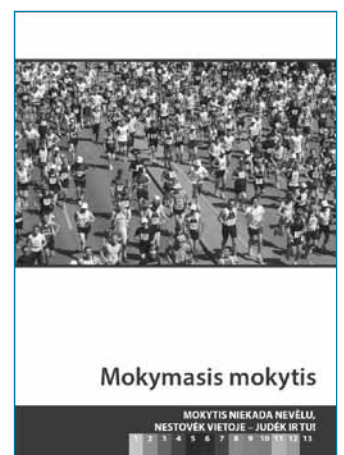
„Iš esmės Čekijos ir Lietuvos švietimo sistemos principai yra panašūs, tačiau Lietuvoje, kitaip nei Čekijoje, be dalykinių kompetencijų, taip pat skiriamas dėmesys suaugusiųjų bendrųjų kompetencijų ugdymui“, – sakė švietimo ekspertė dr. Živilė Navikienė, mananti, kad abi šalys gali viena iš kitos perimti naudingos praktikos.

Lietuvos edukologijos universiteto Socialinės komunikacijos instituto atstovo Mindaugo Briedžio teigimu, po šio vizito galima daryti išvadą, kad Lietuvoje kai kur suaugusiųjų švietimas „yra pažengęs toliau reglamentavimo ir ugdymo kokybės užtikrinimo klausimais, tačiau suteikia naujų minčių dėl galimo mažesnio neformaliojo ugdymo reglamentavimo“.

Vizitas į Čekiją vyko Ugdymo plėtotės centrui įgyvendinant projektą „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias kompetencijas“.

Projektas remiamas Europos socialinio fondo lėšomis.

Po vizito buvo išleistos dvi mokymo(si) knygos.





*Dekupažo įmantrybių mokėsi Ina Vladislavleva*

## Dekupažo mokymai paskatino debiutą mugėje

Vilniaus suaugusiųjų mokymo centrui sėkmingai įgyvendinus bandomąjį suaugusiųjų mokymosi čekių sistemos diegimą, Ina Vladislavleva džiaugiasi turėjusi galimybę dalyvauti dekupažo mokymuose ir tikisi ateityje įgytas žinias panaudoti per amatininkų muges.

Moteris pasakoja, kad per 10 mokymosi užsiėmimų teko ne tik susipažinti su dekupažo taisyklėmis, bet ir praktiškai išbandyti šį daiktų puošimo įvairiomis spalvomis metoda.

„Per dekupažo seminarus dėstytoja mus mokė dekupažuoti žvakes, medinius interjero daiktus, suvenyrus, stiklinius indus. O dekoruodami žvakes išmokome anksčiau niekada nematyto metodo. Man tai buvo atradimas. Tiesa, dekupažas man atrodė kur kas sudėtingesnė veikla: žurnaluose anksčiau buvau skaičiusi apie dekupažą, tačiau atrodė, kad tai sudėtingas, ilgas ir neprieinamas užsiėmimas. Po praktikos pamačiau, kad viskas ne taip sudėtinga“, – dėstė I. Vladislavleva.

Ji sako per mokymus išmėginusi ir įvairias dekupažo priemones: lakus, dažus, klijus, papildomas medžiagas – servetėles ir karpinius, teptukus.

„Buvo labai įdomu, konsultuojant dėstytojai, panaudoti specialias priemones dekupažui, o svarbiausia – dekupažuojami daiktai jau greitai atrodė gražūs“, – prisiminė pašnekovė.

I. Vladislavleva tikisi, kad įgytos žinios jai pravers ne tik laisvalaikio puošiant namus ar gaminant dovanas artimiesiems žmonėms, bet ateityje leis save išreikšti kaip kūrėją.

„Man mokymai naudingi tuo, kad sukauptas žinias galėsiu pritaikyti gaminant suvenyrus ir galbūt dalyvauti amatininkų mugėse. O mano per mokymus dekupažuotas rėmelis namie jau puošia knygų lentyną, – džiaugėsi moteris. – Manau, įvairūs mokymai suaugusiems žmonėms yra reikalingi ne tik tam, kad įgijus daugiau žinių būtų galima lengviau surasti gerą darbą, bet ir tam, kad lengviau orientuotumėmės sparčiai besikeičiančiame šiuolaikiniame gyvenime.“



I. Vladislavleva sako mokymus dar ilgai prisiminsianti: „Iš tiesų, už mokymus noriu padėkoti organizatoriams ir dėstytojai. Puikiai praleidau laiką.“

2012 metais Vilniaus suaugusiųjų mokymo centras sėkmingai įgyvendino bandomąjį čekių sistemos diegimą. Besimokantieji suaugusieji mokėsi plaukimo, šaudymo, žaisti tenisą, jogos, fotografijos, dekupažo, šokių, populiariosios psichologijos, keramikos, sveikatingumo ir kūno rengybos.

Iš viso įgyvendinant projektą parengta ir besimokantiems suaugusiesiems perteikta 10 neformaliojo švietimo programų ir taip išbandyta nauja neformaliojo suaugusiųjų švietimo finansavimo tvarka mokymosi čekių sistemos principu.

Bandomoji čekių sistema įdiegta įgyvendinant projektą „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias kompetencijas“. Projektas finansuojamas Europos socialinio fondo lėšomis.

## TRUMPAI APIE DEKUPAŽĄ

Vienas būdų papuošti turimus daiktus yra juos atnaujinti. Tam galima naudoti įvairias technikas, tačiau šį kartą pristatysime vieną jų – dekupažą.

Žodis „dekupažas“ kilęs iš prancūzų „decouper“ ir išvertus reiškia iškirpti, išpjauti. Tai nusako daiktų dekoravimo esmę: jiems papuošti naudojami įvairūs piešiniai, perkeliama ant daiktų paviršiaus.

Remiantis istoriniais šaltiniais, dekupažo technika žinoma daugiau nei 800 metų. Vieni pirmųjų ją pradėjo naudoti kinai. Jie daiktus dekoravo plonu popieriumi. Dekupažo technika naudojama ne tik dėžutėms, indams dekoruoti, bet ir baldams, namų apyvokos daiktams, pavyzdžiui, drabužių pakaboms. Žinoma, kad dekupažo techniką naudojo ir klajojančios, ir sėsliosios kaimyninės tautos (vokiečiai, lenkai).

Dekupažas itin išpopuliarėjo XVII amžiuje, kai namai pradėti puošti lakuotais iš Rytų atkeliavusiais baldais. Jie buvo puošiami naudojant dekupažo techniką: paveikslai ir graviūros klijuoti prie jų paviršiaus, o vėliau pritvirtinami specialiu laku. Toks dekoravimo būdas taip išpopuliarėjo, kad Europos meistrai taip pat ėmėsi šio amato ir skubėjo ant baldų bei kitų daiktų, pavyzdžiui, muzikos instrumentų, perkelti įvairius dekoro elementus.

Kaip pomėgis dekupažas išpopuliarėjo XIX amžiaus pradžioje. Žinoma, kad dekupažu papuošalų dėžutes, naktinius staliukus ir kitus daiktus puošdavo net aristokratės moterys, kurioms nebūdavo gaila sukarchyti šiam reikalui ir paveikslą.

Kaip galima papuošti daiktus? Dekupažo technikos yra kelios, tačiau esmė ta pati – prie įvairių sausų paviršių priklijuoti iškarpa, o vėliau jas pritvirtinti specialiu laku. Imantis dekupažo, būtina turėti klijų ir tinkamo lako. Dekoruojami paviršiai gali būti ne tik plastikiniai, mediniai, akmeniniai, stikliniai, bet ir įvairių kitų medžiagų, pavyzdžiui, laminuotos plokštės, metalo ir pan. Jei norimas paviršius anksčiau buvo padengtas laku, patariama jį padaryti šiurkštesnį, kad klijuojamas paveikslas priliptų. Tam gali būti naudojamas švitrinis popierius.

Paruošus paviršius, prie jo klijuojami norimi vaizdai. Tam gali būti naudojami tiek specialūs, tiek paprasti kanceliariinių prekių parduotuvėse parduodami klijai. Geriausia dekupažui naudoti plono popieriaus karpinius, nes kuo plonesnis popierius, tuo paprasčiau jį pritvirtinti. Piešinį arba iškarpa galima padailinti papildomomis priemonėmis – naudoti sendinimo ar įvairių atspalvių skystį, taip pat papildomai ant jo piešti. Kai norima iškarpa pritvirtinama klijais, ji padengiama specialiu laku. Kiek kartų reikia padengti papuoštą daiktą laku, priklauso nuo lako rūšies ir savybių. Taip pat nuo lako savybių priklauso, kada daiktą jau bus galima naudoti.



Fotografijos mokymų dalyvė Dovilė Sirutavičienė

## Po fotografijos mokymų dalyvės laisvalaikis tapo turtingesnis

Diegiant suaugusiųjų mokymosi čekių bandomąją sistemą vykę neformalieji suaugusiųjų mokymai jų dalyvei Dovilei Sirutavičienei padėjo ne tik praturtinti laisvalaikį, bet ir atrasti, kad jai pavyksta puikiai įamžinti žmones. Jauna moteris pasakojo jau dabar galvojanti apie mažas fotosesijas artimiesiems ir draugams – taip ji planuoja tobulinti gebėjimus ir kartu linksmai praleisti laisvalaikį.

„Per fotografijos paskaitas gavome daug teorinių žinių, pavyzdžiui, apie kompoziciją, vaizdo gylį, ryškumą ir kitus svarbius dalykus fotografuojant. Teorinės paskaitos buvo naudingos gilinantis, kas yra fotografija. Deja, praktikos pamoką turėjome tik vieną, tada gavome užduotį eiti ir fotografuoti panaudojant įgytas teorines žinias“, – pasakojo Dovilė.

Ji prisimena, kad po teorinių paskaitų praktinės užduotys neatrodė lengvos. Teko surasti ir fotografuoti turistinį objektą, kurį norėtų parodyti miesto svečiui tarsi atvirutę, tačiau nuotraukoje dar būtinai turėjo būti judantis objek-

tas, pavyzdžiui, žmogus, šuo ar mašina, kad nuotrauka būtų gyvesnė. Kita užduotis – nufotografuoti detalę, pavyzdžiui, namo langinę, šulinio dangtį, taip, kad nuotrauką pamatęs kitas žmogus nustebtų, kaip įdomiai pavyko užfiksuoti iš pirmo žvilgsnio įprastą vaizdą.

„Aišku, laiko užduotims užteko, bet jei būtume turėję daugiau paskaitų ir daugiau laiko praktikai, galėtume ir objektų ilgiau paieškoti, ir daugiau individualiai dirbti. Kartais smagu dirbti grupėse, tačiau jei kartu atlieki užduotį, dažnai ir vaizdai kartojasi, vienas pamato ką

įdomesnio – ir visi iš paskos fotografuoja“, – praktinės užduoties nuotykius vardijo ji.

Moters teigimu, pasibaigus mokymams jos fotografavimo įpročiai pasikeitė.

„Dabar žiūriu, stengiuosi pamatyti, nuotraukose atrasti daugiau. Darau, kaip mums patarė dėstytoja: fotografuju daug kartų, bet taip, kad nors iš 100 nuotraukų viena būtų gera. Aišku, ne vieną vaizdą 100 kartų fotografuju, – juokėsi pašnekovė. – Bet bandau fotografuoti iš įvairių kampų, įvairiais rakursais, kad būtų ir gražu, ir aišku, ką norėjau pasakyti.“

Pašnekovės teigimu, per paskaitas labiausiai įsiminė nuotraukų aptarimas su dėstytoja.

„Į užsiėmimus turėjome atsinešti nuotraukų, kurias mes, kaip pradantieji fotografai, buvome padarę, o dėstytoja jas analizavo: gyrė, kas gerai, dalijosi pastebėjimais, kas yra ne taip gerai, kas – visai prastai. Po tokio aptarimo kitaip pradėjau vertinti fotografiją – noriu nuotraukomis pasakyti daugiau, ne vien fiksuoti vaizdą. Tai labiausiai ir įsiminė, nes paskaitos leido į fotografiją pasižiūrėti kitaip, – sakė D. Sirutavičienė. – Kartu per paskaitas išryškėjo stipresnės ir silpnės pusės, pavyzdžiui, man dėstytoja sakė, kad pakankamai gerai pavyksta žmonių portretai, patarė daugiau fotografuoti žmones. Aišku, dar labai savikritiškai vertinu savo rezultatus, bet dirbu ta linkme.“

Moteris pasakojo, kad laisvalaikiu stengiasi skirti laiko fotografijai ir jau mąsto, kaip šį užsiėmimą suderinti su laisvalaikiu.

„Po mokymų kilo minčių savo fotoaparatu padaryti nedidelės fotosesijas sau, draugams, galbūt įsigyti papildomos įrangos ir ateityje ja daugiau dirbti. Kol kas fotografija man – tik laisvalaikis, bet galbūt ateityje tai virs kuo nors rimtesniu. Kalbant apie mokymus suaugusiesiems, manau, kad paskaitos, papildomi užsiėmimai yra ne tik naudingi, nes padeda išmokti naujų dalykų, bet kartu suaugęs žmogus gali pajvairinti laisvalaikį. Žmogus negali stovėti vietoje, jis turi būti aktyvus, dalyvauti, pažinti, pamatyti. Kalbant apie karjerą, taip, tobulėti priverčia susiklosčiusi situacija – turi stengtis būti pranašesnis už kitus, kad su kitais galėtumei pasidalyti patirtimi ar žiniomis. Na, o kalbant apie laisvalaikį, nauji atradimai gali gyvenimą padaryti turiningesnį“, – mano ji.

Anot Dovilės, jei nebūtų fotografijos mokymų, ji būtų pasirinkusi kitą siūlomą užsiėmimą.

„Mokymus galėjau rinktis iš daugelio dalykų, bet fotografiją pasirinkau dėl to, kad gavau dovanų fotoaparatus ir tiesiog norėjosi sužinoti daugiau jo galimybių, kaip fotografuoti geriau. Bet jeigu nebūtų fotografijos paskaitų, tikrai būčiau rinkusis dekupažą, nes yra tekę dekupažuoti ir man ta technika labai patiko. Manau, žmogui reikia mokytis, nes kiekviena nauja veikla yra ne tik pramoga, bet ir galimybė tobulėti“, – teigė D. Sirutavičienė.

Ji sako mielai dalyvaujanti ir kituose mokymuose.

„Mano atsiliepimai apie paskaitas – tik patys geriausi. Norėčiau dalyvauti ir antrą, ir kitus kartus. Pavyzdžiui, norėčiau mokytis, kaip nuotraukas apdoroti, jas suredaguoti kompiuteryje: šviesumą, kontrastą, spalvas, šešėlius, pašalinti, kas nereikalinga. Apie tai kalbėjome ir su dėstytoja. Tikrai daug išmokome ir daug gavome, patiko nepaprastai, tačiau kai giliniesi į vieną sritį, randi vis kitų susijusių dalykų, su kuriais norėtumei dar susipažinti“, – sakė Dovilė.

Moteris teigė per paskaitas susipažinusi su naujais žmonėmis, tačiau socialiniai ryšiai kol kas nesustiprėjo.

„Manau, būtų ir ryšiai su kitais lankiusiais paskaitas užsimezgę, bet kadangi jų buvo tik 10, labai nesusidraugavome. Aišku, susipažinome, bet gal per trumpas laikas yra 10 val., kad ryšiai plėtotųsi“, – svarstė ji.

2012 metais Vilniaus suaugusiųjų mokymo centras sėkmingai įgyvendino bandomąjį čekių sistemos diegimą. Besimokantieji suaugusieji mokėsi plaukimo, šaudymo, žaisti tenisą, jogos, fotografijos, dekupažo, šokių, populiariosios psichologijos, keramikos, sveikatingumo ir kūno rengybos.

Iš viso įgyvendinant projektą parengta ir besimokantiems suaugusiesiems perteikta 10 neformaliojo švietimo programų ir taip išbandyta nauja neformaliojo suaugusiųjų švietimo finansavimo tvarka mokymosi čekių sistemos principu.

Bandomoji čekių sistema įdiegta įgyvendinant projektą „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias kompetencijas“. Projektas finansuojamas Europos socialinio fondo lėšomis.

## TRUMPAI APIE FOTOGRAFIJĄ

Kas yra fotografija, greičiausiai galėtų paaiškinti ne kiekvienas skaitmeninį ar juostinį fotoaparata naudojančią žmogus. Priklausomai nuo turimos technikos, fotoaparatas naudoja skirtingas technikas vaizdams užfiksuoti: mechanines ir skaitmenines.

Žodis „fotografija“ kildinamas iš graikų kalbos žodžių „fotos“ – šviesa ir „grafis“ – teptukas. Kitaip tariant, tai yra piešimas šviesa, kas nusako fotografijos esmę.

Pirmosios nuotraukos pradėtos daryti jau XIX amžiuje. Jos buvo nespaltvotos ir neryškios. XX amžiaus pradžioje padaryta ir viena pirmųjų spalvotų nuotraukų.

Kaip veikia fotoaparatas? Norint vaizdą fiksuoti fotoaparatu, šviesa yra būtina. Pirmiausia ji patenka į fotoaparate esančią objektyvo lęšių sistemą, o vėliau – ant šviesai jautrių elementų, kurie leidžia užfiksuoti matomą vaizdą. Kaip ir kiek pavyksta užfiksuoti aplinkos vaizdą, priklauso nuo išlaikymo laiko ir diafragmos nustatymų.

Išlaikymas matuojamas sekundės dalimis ir nusako, kiek laiko šviesa galėjo patekti į fotoaparata. Jeigu daiktai juda, nustatant ilgesnį išlaikymą, jie atrodys neryškūs ir išsilieję, o nejudantys daiktai, priešingai – bus ryškūs. Svarbu atminti, kad pasirinkus ilgesnį išlaikymą ir norint fiksuoti ryškesnius vaizdus, nejudėti turi ne tik fotografuojami daiktai, bet ir pats fotoaparatas, todėl patariama jį atremti į kokį nors stabilų paviršių arba pritvirtinti prie stovėlio.

Diafragma yra objektyvo dalis, sudaranti kintamo diametro skylę šviesai patekti. Ji matuojama vadinamaisiais skaičiais  $f$ , nurodančiais diafragmos diametro bei objektyvo ilgio santykį. Diafragmos nustatymo būdai priklauso nuo naudojamo objektyvo rūšies. Jeigu skaičius  $f$  didelis, vadinasi, fotografuojant pateks mažiau šviesos ir nuotrauka bus tamsesnė. Kai šis skaičius mažesnis, tai rodo, kad diafragma praverta plačiau ir į ją gali patekti daugiau šviesos, dėl to objektai turi atrodyti ryškūs.

Svarbu ir tai, koks dalykas fotografuojamas ir ar tinkamai pasirenkamas atstumas – antraip fotografija taip pat gali būti neryški.

Fotografuoti galima tiek tradiciniu būdu, kai vėliau reikia išryškinti juostas, tiek skaitmeniniu, kai vaizdai skaitmeninėmis priemonėmis iškart tampa prieinami.

Fotografuoti galima ir pasirinkus automatinius nustatymus, jei fotoaparatas turi tokią galimybę. Tuomet naudojamas įrenginys – fotoaparatas, telefonas, kompiuteris – pats parenka tinkamus nustatymus, o jei nepakanka šviesos, automatiškai įjungia ir blykstę.

Vis dėlto fotografuojant reikėtų laikytis kelių pagrindinių principų. Šviesa fotografuojant yra būtina, tačiau per didelis jos kiekis nuotraukai pakenks. Dėl to nepatartina fotografuoti atsukus fotoaparata ryškiai šviečiančios saulės ar kito labai stipraus šviesos šaltinio link. Taip pat patariama įvertinti, kaip atrodo norimas nufotografuoti daiktas savo aplinkoje: galbūt verta fotografuoti iš toliau arba iš arčiau, norint gauti geresnę kompoziciją?



*Jogos meno mokėsi viena mokymų dalyvių Julija Kostiukevičiūtė*

## Jogos mokymų dalyvė džiaugėsi prisiminusi malonius užsiėmimus

Neformaliuose jogos užsiėmimuose dalyvavusi Julija Kostiukevičiūtė džiaugėsi galėjusi išbandyti jogą ir sako pastebėjusi, kad mokymasis padeda žmogui gyventi kokybiškiau ir pasiekti geresnių rezultatų tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime.

„Įspūdžiai iš jogos mokymų yra patys geriausi, labai patiko užsiėmimai, dėstytoja. Paprastai visuomenėje susidariusi nuomonė, kad tokios veiklos dėstytojai yra labai meniški, gal kiek keistoki. Mūsų dėstytoja buvo labai susitelkusi ir matėsi, kad ji yra labai kompetentinga, žinanti ir mokanti atlikti savo darbą“, – apie jogos mokymus pasakojo Julija.

Anot jos, iš viso grupė susitiko tik penkis kartus, kad galėtų padirbėti po pusantros valandos, tačiau jų pakako suvokti, kas yra joga.

„Aišku, negalima sakyti, kad jų užteko, tačiau žmogui, kuris niekada iki šiol nebuvo susidūręs su joga, buvo gera sužinoti, kas tai yra ir su kuo valgoma. Penki mūsų susitikimo

kartai daugiau buvo pažintiniai, tačiau man patiko, kad nebuvome spaudžiami atlikti to, ko nesugebame. Dėstytoja puikiai prisitaikė prie kiekvieno žmogaus galimybių“, – teigė J. Kostiukevičiūtė.

Tiesa, mokymų dalyvė prisimena, kad grupė nebuvo didelė. Galbūt dėl to, jos nuomone, pavyko susidraugauti su jos mokymų lankytojais.

„Man joga labai patiko. Ėjau visiškai pažintiniais tikslais ir neplanavau ja rimtai užsiimti, tačiau po užsiėmimų Vilniaus suaugusiųjų mokymo centre, pradėjau lankyti jogą pas kitą dėstytoją. Deja, dėl sveikatos negalėjau užsiėmimų tęsti, tačiau ateityje vėl planuoju imtis jogos. Be to, pavyko sutikti ir bendraminčių, su viena mergina iš jos mokymų susitinkame ir labai smagiai bendraujame iki šiol, daug pakalbame ir apie jogą, nes ji lanko šiuos užsiėmimus“, – pasakojo Julija.

Paprašyta apibūdinti, kuo joga skiriasi nuo kitų fizinės veiklos rūšių, pašnekovė užsiėmimus palygino su meditacija.

„Joga yra meditacija, bet iš esmės meditacija yra visa ko pagrindas. Žvelgiant iš fizinio pasirengimo pusės, manau, kad jogą labiau verta lankyti nei kitą sporto šaką. Tinkamai kvėpuojant ir atliekant pratimus, nors ir reikia fizinės išvermės, neišsekvojama daug jėgų, o padarius pratimus, kurie labai stiprina kūną, nesijauti pavargęs ir raumenų neskauda. Išmokus tinkamai kvėpuoti, deguonis paskirstomas kūne taip, kad po jogos pratimų nebūna jokio raumenų skausmo, todėl užsiimti ja labai malonu“, – pasakojo J. Kostiukevičiūtė.

Ji džiaugiasi, kad apie užsiėmimus sužinojo iš draugų, dalyvavusių kituose mokymuose.

„Visos esame labai patenkintos šiais neformaliaisiais mokymais. Jie buvo vertingi. Iš pradžių atrodė, kad galbūt mokymai dėl jų trumpumo bus kiek paviršutiniški, bet maloniai nustebome pamačiusios, kokie kompetentingi dėstytojai ir kokie aukštos kokybės kursai organizuoti, – sakė Julija. – Apskritai manau, kad svarbu turėti galimybę mokytis, nes papildoma veikla žmogui suteikia žinių, kurios nebūtinai iš karto atsispindi darbinėje veikloje, tačiau jos suteikia kitą gyvenimišką kokybę, vėliau pasireiškiančią ir darbe, ir kasdieniame gyvenime.“

2012 metais Vilniaus suaugusiųjų mokymo centras sėkmingai įgyvendino bandomąjį čekių sistemos diegimą. Besimokantieji suaugusieji mokėsi plaukimo, šaudymo, žaisti tenisą, jogos, fotografijos, dekupažo, šokių, populiariosios psichologijos, keramikos, sveikatingumo ir kūno rengybos.

Iš viso įgyvendinant projektą parengta ir besimokantiems suaugusiesiems perteikta 10 neformaliojo švietimo programų ir taip išbandyta nauja neformaliojo suaugusiųjų švietimo finansavimo tvarka mokymosi čekių sistemos principu.

Bandomoji čekių sistema įdiegta įgyvendinant projektą „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias kompetencijas“. Projektas finansuojamas Europos socialinio fondo lėšomis.

## TRUMPAI APIE JOGĄ

Joga (skr. susijungimas, susilieėjimas) yra indų filosofijos mokymas, apimantis įvairius fizinius ir proto pratimus. Tai būdas lavinti ne tik kūną, bet ir protą, valią. Remiantis istoriniais šaltiniais, joga jau praktikuojama apie penkis tūkstančius metų.

Joga, kaip labai seną istoriją turinti gyvenimo būdo rūšis, turi ne vieną kryptį. Šis mokymas neapsiriboja tik fiziniais ar protiniais pratimais. Pavyzdžiui, viena jogos krypčių yra džnana joga. Ji apibūdinama kaip žinojimo ir išminties joga. Šios krypties jogai naudoja protą tam, kad iširtų tikrąją savo prigimtį. Kita jogos kryptis – radža joga – yra fizinės ir protinės kontrolės mokslas. Dažnai ji vadinama karališkąja joga, nes siūlo metodus, kaip pakeisti proto ir fizinę energiją į dvasinę. Viena jos atšakų yra hatha joga. Tai gilus mokymas apie fizinę harmoniją, pasiekiamą vadinamosiomis asanomis (fiziniais pratimais), pranajama (kvėpavimo praktikomis), mudromis ir bandhomis (vidinės energijos valdymu). Sahadža yra išskirtinai meditacinė joga, kurios metu siekiama galutinių visų jogų tikslų: Nušvitimo, Absoliuto, Nirvanos. Jogos krypčių yra ir daugiau.

Sakoma, kad joga sudaryta iš kelių kertinių akmenų: meditacijos, atsipalaidavimo, valios, kvėpavimo, taip pat mitybos.

Svarbiausia jogos dalis yra meditacija. Jos tikslas – nurimti ne tik kūnu, bet ir protu, išsklaidyti neigiamas mintis ir jausmus. Tuomet atliekamas Šavasanos pratimas, kurio esmė – atsipalaiduoti taip, kad energija būtų naudojama tik būtinosioms gyvybinėms funkcijoms palaikyti, o likusi energija kaupiama ir išsaugoma. Atsipalaiduoti siekiama visiškai. Ne mažiau svarbūs fiziniai pratimai, kurie derinami su kvėpavimu. Be to, jogai siūlo praktikuoti ir vegetarišką dietą, kurios pagrindas – natūralūs grūdų, ankštinių, vaisių, daržovių, riešutų, sėklų ir pieno produktai.

Joga yra ne tik vienas būdų praktikuoti sveiką gyvenimą, bet ir galimybė pažinti jogą praktikuojančią bendruomenę, jos kultūrą, sutelkti dėmesį į savo kūno ir proto dermę, išmokti atsipalaiduoti.

Šis laisvalaikio praleidimo būdas tinkamas įvairaus amžiaus žmonėms, nes juo siekiama ne tiek bendrų visiems taikomų fizinių rezultatų, kiek padėti žmogui atrasti savo galimybes ir stipriąsias puses. Jogą galima naudoti kaip vieną savęs pažinimo būdų.



*Psichologijos mokymuose žinių sėmėsi Rasa Balsytė*

## Psichologijos seminarai – tai ne pokalbiai prie žvakės

Neformalieji psichologijos mokymai, organizuoti diegiant bandomąją suaugusiųjų mokymosi čekių sistemą, jų dalyvei Rasai Balsytei davė daug praktinės naudos. Moteris pasakojo geriau suvokusi ne tik save, bet ir išmokusi pažinti kitus žmones, o susidūrusi su sunkumais, pavyzdžiui, konfliktinėmis situacijomis, geriau suvaldžiusi ginčą.

„Pirmiausia tai buvo labai maloni patirtis. Gaila, kad tiek trumpai tetruko. Mokymuose nagrinėjome gyvenimiškas situacijas, pavyzdžiui, kaip išspręsti konfliktus, pažinti ir įprasminti save. Ne tik teoriškai susipažinome su taikomosios psichologijos metodais, bet ir turėjome praktinių užsiėmimų, kurie buvo labai naudingi ir padėjo atskleisti savyje tokias sritis,

apie kurias nelabai žinojau“, – pasakojo R. Balsytė. Nors iš viso susitikimų surengta dešimt, R. Balsytė sako puikiai praleidusi laiką ir daug ko sužinojusi.

„Viską darėme pagal metodiką. Tai buvo ne pasikalbėjimai prie žvakės, o tikslingi, geri, konstruktyvūs pokalbiai. Pavyzdžiui, viena užduočių buvo kiekvienam žmogui



įsivaizduoti save kaip atskirą valstybę ir nupiešti savo herbą. Reikėjo išgryninti, kokios yra vienos šeimos vertybės, t. y. iš mamos pusės, kokios kitos pusės, t. y. iš tėvo pusės, bei įvardyti vertybes, simbolizuojančias tik savo asmenybę. Antroji šios užduoties dalis – be sukurto herbo, susigalvoti šūkį, nes tai padeda susivokti, kas tu esi, iš kur atėjai, į ką remiesi ir ko sieki. Manau, tai daug kam išėjo į naudą, nes kai gyvenime yra gerokas jovalas ir tiksliai įvardijai kertinius dalykus, pasidaro ir aiškiau, ir lengviau gyvenant su pačiu savimi“, – prisiminė moteris.

R. Balsytė ir dabar pastebinti, kad įgytas žinias pritaiko. Tiesa, ne visada pavyksta, nes vis kyla pagunda pasiduoti emocijoms, nėra laiko sustoti ir ramiai pasvarstyti prieš priimančią sprendimą.

„Aišku, po to susimąstai, kad galėjau pritaikyti tai, ko išmokau, ir pasižadi kitą kartą taip ir padaryti. Pavyzdžiui, konfliktų metu svarbu atpažinti, kada padėtis tampa konfliktu, jį suprasti ir ieškoti išeities. Ne visada išeitis yra viena ir reikia apsvarstyti, kokios yra galimos išeitys, įvertinti, kaip jos galėtų konfliktą spręsti, vieną jų pasirinkti bei stebėti, kas iš to išeis. Tai tarsi žingsniai, ką daryti, kad iš karto nepradėtume pykti ir konfliktuoti, o imtis problemą spręsti ramiai. Deja, ne visada pavyksta tokio plano laikytis“, – samprotavo R. Balsytė.

Moteris sako net ir pasibaigus mokymams vakarais kartais peržiūrinti ir kaip knygutę paskaitanti užrašus, o galiausiai tai padeda ieškoti gyvenimiškų problemų sprendimo. R. Balsytė teigė dažnai prisimenanti ir žmones, kuriuos sutiko psichologijos mokymuose. Deja, jie buvo per trumpi, kad spėtų užsimegzti draugystę.

„Manau, kad suaugusiems žmonėms reikėtų daugiau tokių mokymų. Pirma, tai yra be galo naudinga. Antra, tai labai pozityvi patirtis, kurią prisimeni ir prisiminsi kaip vieną gražesnių gyvenimo dovanų. Gaila, kad tokių paskaitų yra mažai. Mokymasis, tokie užsiėmimai žmogų tarsi ištempia iš buities bent jau kuriam laikui ir atskleidžia kitą gyvenimo pusę, leidžia į savo gyvenimą pažvelgti tarsi iš šalies. Ne taip nyku gyventi, kaip kartais būna. Būtų idealu, jei žmonės galėtų daugiau mokytis“, – atvirai pasakojo Rasa.

Ji ir dabar sako neabejojanti, kad mielai bendrautų su mieste sutiktais mokymų dalyviais.

„Susipažinau su naujais žmonėmis, tačiau bendravome per trumpai, kad keistumėmės telefonų numeriais. Tiesa, teko sutikti gilių žmonių, apie kuriuos dažnokai pagalvoju. Tai buvo moterų grupė, nors pokalbiai buvo toli gražu ne grynai moteriški, labai žmogiški, atviri, įdomūs. Atsivėrė tokie dideli klodai, kad retai kada žmonės taip atvirai pasakoja savo sprendimų motyvus, priežastis ir kiekvienas žmogus – tarsi atskira knyga. Ir dabar mielai su tais žmonėmis susitikčiau, jei tik pamatyčiau“, – teigė pašnekovė.

Psichologijos mokymai R. Balsytei nebuvo pirma neformaliojo mokymosi patirtis.

„Anksčiau esu lankiusi dailės užsiėmimus. Oi, ten vien kiek technologinių dalykų išmokau. Norint daryti rankdarbius, po tokių mokymų galima ir neblogą kraitį sukaupti, ir muge se dalyvauti, nes nežinodama kaip, nepadirbsi nei segės iš veltinio, nei ančiuką nutapysi“, – šyptelėjo R. Balsytė.

Ji pataria ir kitiems, norintiesiems sužinoti ir išmokti daugiau, ieškoti neformaliųjų mokymų suaugusiems ir plėsti savo akiratį.

2012 metais Vilniaus suaugusiųjų mokymo centras sėkmingai įgyvendino bandomąjį čekių sistemos diegimą. Besimokantieji suaugusieji mokėsi plaukimo, šaudymo, žaisti tenisą, jogos, fotografijos, dekupažo, šokių, populiariosios psichologijos, keramikos, sveikatingumo ir kūno rengybos.

Iš viso įgyvendinant projektą parengta ir besimokantiems suaugusiems perteikta 10 neformaliojo švietimo programų ir taip išbandyta nauja neformaliojo suaugusiųjų švietimo finansavimo tvarka mokymosi čekių sistemos principu.

Bandomoji čekių sistema įdiegta įgyvendinant projektą „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias kompetencijas“. Projektas finansuojamas Europos socialinio fondo lėšomis.

## TRUMPAI APIE PSICHOLOGIJĄ

Psichologijos (graikiškai „psyche“ reiškia sielą, o „logos“ – mokslą) tyrimo objektas yra žmogaus proto veikla, emocijos, elgsena, jų veikimo formos ir įvairūs tai lemiantys dėsniai, mechanizmai.

Psichologai tyrinėja ne tik žmonių santykius, bet ir individų asmenines patirtis, veiklas. Šio mokslo tikslas yra nustatyti ir paaiškinti, o vėliau ir prognozuoti galimus elgesio modelius ir ypatybes.

Šiuolaikinė psichologija apima įvairias žmogaus psichinio gyvenimo sritis, todėl būtina žinoti, kokios yra psichologijos šakos. Bendriausius suaugusio žmogaus dėsningumus tyrinėja bendroji psichologija, pavyzdžiui, suaugusiųjų žmogaus mąstymą, atmintį. Asmenybės psichologijos tyrimo objektas – individualūs žmonių skirtumai, o socialinės psichologijos – žmonių grupių elgesio reiškiniai.

Žmogaus elgesio pokyčius augant tyrinėja raidos, o įvairių ligų aspektus – medicininė psichologija. Taip pat skiriama pedagoginė, organizacinė, kūrybos, sporto, reklamos ir daugelis kitų psichologijos rūšių.

Kuo naudingi psichologijos mokymai? Psichologijos mokymai leidžia žmonėms susipažinti su psichologijos veiklos sritimi ir išbandyti įvairius modelius, kurių tikslas – padėti geriau pažinti save. Psichologijos mokslo būdai gali padėti žmogui surasti ieškomus atsakymus ir suprasti savo elgesio motyvus, išmokti jį kontroliuoti.

Psichologijos žinios gali būti naudingos darbo ir namų aplinkoje, pavyzdžiui, gebant suvaldyti neigiamas emocijas ir jų nepelnytai neišlieti ant aplinkinių. Taip pat gali padėti laiku nustatyti žmogui aktualius klausimus, į kuriuos jau pradedama ieškoti atsakymo.

Ne veltui įvairių kultūrų tautosakoje ir liaudies folklore įsitvirtinęs savęs pažinimo motyvas. Pavyzdžiui, kinai turi patarlę „Žmogus turi gerai pažinti pats save“, o lietuviai sako: „Kol gyveni, tol mokaisi“. Tai rodo, kad mokymasis yra esminė savęs ir savo aplinkos pažinimo dalis.

# Trečiojo amžiaus universitetas – matomas ar pasislėpęs?

Šiuolaikinė gyvenimo praktika rodo, kad pasaulyje egzistuoja tik tai, kas žinoma. Jei žmonės nieko nežino apie kokią nors organizaciją ar įstaigą, vadinasi, ji iš tiesų neegzistuoja. Su panašiomis problemomis susiduria ir suaugusiųjų švietimo įstaigos. Suaugusiųjų neformaliojo švietimo įstaigoms tai dar svarbiau – žmonėms reikalinga tik tai, apie ką nuolat pranešama. Dėl to išanalizuota, kaip Lietuvos spaudoje pristatomas dar palyginti naujas Lietuvoje neformaliojo suaugusiųjų švietimo būdas – trečiojo amžiaus universitetai (TAU).

TAU klausytojų ir dėstytojų apklausos duomenimis, apsisprendžiant lankyti TAU ar jame dirbti, svarbus vaidmuo tenka žiniasklaidai. Atliekant tyrimą domėtasi, kiek publikacijų mokymosi TAU tema skelbiama Lietuvos periodinėje spaudoje ir kaip jos pasiskirsto.

Tam pasinaudota Nacionalinės bibliografijos duomenų banko (NBDB) informacija ir šios duomenų bazės teikiama informacijos paieškos galimybės. NBDB pateikia informaciją, kiek straipsnių šalies laikraščiuose ir žurnaluose buvo paminėta konkreti sąvoka. Analizei imtas pakankamai ilgas laikotarpis – nuo 2006 metų iki 2012 metų spalio 26 dienos.

Norint nustatyti bendrą kontekstą, pradžioje analizuotas neutralios sąvokos „senjor-“ vartojimas. Analizei imta sąvoka be galūnės, kad duomenys būtų kuo tikslesni. Sąvokos „senjor-“ vartojimas buvo labai platus: nuo sportininkų veteranų pergalių iki vyresnio amžiaus asmenų, padariusių kriminalinį nusikaltimą. Todėl paieškos sąvoka truputį patikslinta, t. y. analizuota informacija pagal du reikšminius žodžius „senjor-“ ir „mokym-“. Nuo 2006 metų šios sąvokos vartotos žurnaluose ir laikraščiuose iki dviejų kartų, 2012-aisiais jų vartojimas ūgtelėjo iki 10-ies.

Ko gero, svarbiausios tyrimui sąvokos „trečiojo amžiaus universitetai“ vartojimas Lietuvos periodinėje spaudoje buvo maždaug penkis kartus retesnis nei sąvokos „senjor-“, bet daug dažnesnis nei dviejų sąvokų „senjor-“ ir „mokym-“ kombinacija. Galima daryti išvadą, kad pastaraisiais metais Lietuvos periodinė spauda plačiau pradėjo rašyti apie TAU. Analizuojant publikacijų skaičių pagal reikšmines sąvokas, atsisakyta analizės pagal santrumpą „TAU“, nes paieškos sistema, neatskirdama didžiųjų ir mažųjų raidžių, negalėjo atsižvelgti į sąvokos semantinę prasmę ir pateikdavo statistiką pagal per daug šios sąvokos reikšmių.

Pagrindinis informacijos apie TAU šaltinis Lietuvos periodikoje visą laiką buvo regioninė spauda – kaip tik ta spauda, kuri daugiausia aptaria vietos įvykius ir atspindi vietos bendruomenės, paprastai atskiros savivaldybės bendruomenės, nuotaikas ir padėtį.

Iš aptariamo tyrimo atliktos TAU bendruomenių narių apklausos žinoma, kad maždaug trečdalis apklaustų TAU klausytojų nurodė, kad pirmą kartą apie TAU sužinojo kaip tik iš laikraščių, o 22 proc. TAU klausytojų manymu, kaip tik iš laikraščių gauta informacija apie TAU buvo patikimiausia. Analizuojant visus galimus informacijos apie TAU šaltinius, informacija iš laikraščių pagal rangą yra antroje vietoje

1 lentelė

**Sąvokos „senjor-“ ir „mokym-“ vartojimas Lietuvos periodikoje 2006–2012 metais (straipsnių skaičius)**

Metai	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Bendras publikacijų skaičius	1	1	0	1	2	1	10
Žurnaluose	0	0	0	0	0	0	0
Laikraščiuose	1	1	0	1	2	1	10

2 lentelė

**Sąvokų „senjor-“ ir „mokym-“ vartojimas Lietuvos periodikoje 2006–2012 metais pagal spaudos pobūdį (straipsnių skaičius)**

Metai	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Nacionaliniuose leidiniuose	0	1	0	0	0	0	1
Regioniniuose leidiniuose	1	0	0	1	2	1	9

3 lentelė

**Sąvokos „trečiojo amžiaus universitet-“ vartojimas Lietuvos periodikoje 2006–2012 metais (straipsnių skaičius)**

Metai	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Bendras publikacijų skaičius	48	33	51	48	67	103	106
Žurnaluose	1	1	3	0	4	8	2
Laikraščiuose	47	32	48	48	63	95	104

4 lentelė

**Sąvokos „trečiojo amžiaus universitet-“ vartojimas Lietuvos periodikoje 2006–2012 metais pagal spaudos pobūdį (straipsnių skaičius)**

Metai	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Nacionaliniuose leidiniuose	9	4	13	6	9	18	17
Regioniniuose leidiniuose	39	29	38	42	58	85	89

pagal svarbą, tiek įvardijant tai kaip pirmą, tiek kaip patikimiausią informacijos šaltinį. Dažniausiai TAU klausytojų nurodytu tiek pirmuoju, tiek patikimiausiu informacijos šaltiniu buvo draugai, pažįstami ir kaimynai.

Panaši padėtis vertinant periodiką, kaip svarbaus informacijos apie TAU vietą, aiškėja ir tyrinėjant TAU dėstytojų apklausos duomenis. Iš laikraščių apie TAU ir jų veiklą tvirtino sužinoję 31 proc. apklaustų TAU dėstytojų, beveik tiek pat respondentų pirmuoju informacijos apie TAU šaltiniu nurodė draugus, pažįstamus, kaimynus ir TAU vadovus.

Kita vertus, net ir 2012 metais, kai publikacijų mokymosi TAU tema skaičius buvo pats didžiausias, padalijus publikacijų Lietuvos periodikoje skaičių iš šiuo metu veikiančių TAU skaičiaus, paaiškėja, kad vienam TAU vidutiniškai tenka tik po kelias publikacijas. Dėl to įdomu patyrinėti, kaip šios regioninės spaudos publikacijos pasiskirsto pagal Lietuvos apskritis. Analizė pagal Lietuvos apskritis, o ne pagal atskirus TAU pasirinkta sąmoningai. Viena vertus, regioninei spaudai buvo priskirti ir leidiniai, platinami keliose vienos apskrities savivaldybėse. Kita vertus, kadangi vienam TAU vidutiniškai tenka tik kelios publikacijos, informacijos „sustambinimas“ gali būti informatyvesnis.

## 5 lentelė

Sąvokos „trečiojo amžiaus universitet-“ vartojimas Lietuvos periodikoje pagal apskritis 2006–2012 metais  
(straipsnių skaičius)

Metai	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Vilniaus	0	1	1	2	0	5	3
Utenos	0	1	0	0	0	0	5
Telšių	7	6	2	1	12	19	8
Tauragės	0	1	3	1	5	5	6
Šiaulių	5	2	5	7	7	4	7
Panevėžio	20	10	11	13	8	16	8
Marijampolės	2	1	2	3	4	3	3
Klaipėdos	0	0	0	0	5	8	10
Kauno	5	7	9	4	9	18	24
Alytaus	0	0	5	11	8	7	15

2012 metais publikacijų apie TAU veiklą čempionai buvo Kauno ir Alytaus apskrityse veikiančios TAU. Ypač stebina Marijampolės apskrities padėtis. Marijampolės trečiojo amžiaus universitetas turi galias darbo tradicijas. Remiantis tyrimo statistiniais duomenimis apie TAU, matyti, kad jame kasmet mokosi arti tūkstančio klausytojų. Klausytojų skaičiumi Marijampolės trečiojo amžiaus universitetas varžosi tik su Vilniaus trečiojo amžiaus universitetu, o publikacijų apie Marijampolės trečiojo amžiaus universitetą kiekis regioninėje spaudoje labai neįspūdingas. Viena vertus, apie Marijampolės trečiojo amžiaus universitetą paskelbta daugiausiai publikacijų nacionaliniuose leidiniuose. Kita vertus, galbūt galima manyti, kad Marijampolės trečiojo amžiaus universiteto vadovybė puikiai įvaldė partizaninės bei tinklinės rinkodarų principus. Pavyzdžiui, jie sugeba užtikrinti informacijos apie savo mokymo įstaigą pateikimą naudodamiesi dideliu Marijampolės trečiojo amžiaus universiteto klausytojų būriu, kurie yra geriausi informacijos apie savo TAU nešėjai ir agitatoriai.

Apibendrinant publikacijų Lietuvos periodikoje apie TAU analizę, galima konstatuoti, kad, ko gero, visi šalies TAU dar per menkai geba bendradarbiauti su spaudos, ypač regioninės, artimiausios savo savivaldybės bendruomenei, atstovais. Publikacijų apie TAU skaičius didėja ir tai yra teigiama tendencija. Platus TAU veiklos nušvietimas spaudoje, per radiją ir televiziją tikrai padėtų pritraukti naujų klausytojų, parodytų vietos valdžios atstovams, kokia svarbia veikla užsiima TAU, padėtų pritraukti savanorių dėstytojų, praturtinančių jau veikiančių TAU veiklą. Publikacijų apie TAU didėjimas, be kitų teigiamų dalykų, gali paskatinti savivaldybių, kuriose dar neveikia TAU, valdžios atstovus prisiminti, kad savivaldybės atsakingos už suaugusiųjų neformalųjį švietimą, o aktyvesnius tokių savivaldybių senjorus publikacijų apie TAU didėjimas gali paskatinti imtis iniciatyvos kurti ir savo TAU.

*Parengė sociologas dr. Albinas Kalvaitis*

# Laisvalaikio ir saviraiškos patarimai

Suaugusiesiems, norintiems susipažinti su aktyviomis formomis turiningai praleisti laisvalaikį, sutikti naujų žmonių ir išsiugdyti įvairių įgūdžių, naudingas bus mokomasis modulis „Laisvalaikio formos ir saviraiška“. Knygą sudaro penkios dalys: pirmiausia pristatoma turiningo laisvalaikio svarba žmogaus gyvenimui filosofiniu aspektu, o keturios teminės dalys skirtos susipažinti su medžioklės nauda ir galimybėmis, nemasiniu sportu golfu, stalo žaidimais bei regioninio turizmo dviračiais ir pėsčiomis galimybėmis.

Kiekviena knygos dalis ypatinga tuo, kad renkant patarimus, kaip efektyviai ir įdomiai praleisti laisvalaikį, konsultuotasi su savo sričių profesionalais, paneigti mitai apie šias laisvalaikio praleidimo formas, pavyzdžiui, jog Lietuva yra bene paskutinė vieta Europoje, kur vis dar medžiojama, o šalyje neva yra labai daug medžiotojų, gaudančių viską, kas pasitaiko. Apie kitus leidinyje pristatomus laisvalaikio

praleidimo būdus taip pat sklendo mitų. Apie golfą manoma, kad tai yra arba pensininkų, arba turtingųjų žaidimas, kurio metu visiškai nesportuojama. Deja, yra atvirkščiai – per vieną žaidimą gali tekti nueiti 10 kilometrų ir daugiau.

Stalo žaidimai ir kelionės dviračiais atrodo gana pažįstamos laisvalaikio praleidimo formos, tačiau knygoje autoriai apie



Pirmieji dviračiai Lietuvoje taip pat buvo mediniai

jas pateikia naudingos informacijos: kaip pasirinkti tinkamą žaidimą pagal tematiką, taisykles, kaip pasirinkti žmones, su kuriais žaisite. Ne mažiau svarbūs aspektai – kaip greitai perprasti žaidimų taisykles ir kaip iš žaidimų gauti kuo daugiau žinių ir įgūdžių, ką būtina žinoti prieš keliaujant dviračiais ir kaip pasirinkti galimus maršrutus.

Be to, modulyje apžvelgiami ne mažiau įdomūs ir naudingi istoriniai, kultūriniai šių laisvalaikio formų aspektai, pateikiama praktinių užduočių ir nuorodų į papildomus informacijos šaltinius.

Modulyje tiksliai aptartos kelios skirtingos laisvalaikio ir savišvietos temos, kurios suteikia galimybę suaugusiems susipažinti su juos labiausiai dominančiomis sritimis, o esant galimybei, ir atrasti iki šiol nepažintų laisvalaikio praleidimo būdų. Knyga besimokantiems metodologiškai bus patraukli tuo, kad į laisvalaikį ir savišvietą leis pažvelgti kompleksiau, įvertinti kokybiško ir turiningo laisvalaikio svarbą pilnaverčiam gyvenimui, joje pristatomos rečiau propaguojamos laisvalaikio formos, o pateiktos užduotys ir patarimai suteiks galimybę planuoti šias veiklas.

Europos Komisijos sprendimu 2007 metais patvirtintoje Žmogiškųjų išteklių plėtros veiksmų programoje numatomas tikslas padidinti Europos Sąjungos gyventojų galimybes mokytis visą gyvenimą, o šis modulis daugiausia dėmesio sutelkia į gyventojų neformalųjį mokymąsi kasdienėje gyvenimo srityje: planuojant laisvalaikį ir savišvietą. Ne paslaptis, kad turingas laisvalaikis ir savišvietą padidina žmogaus galimybes geriau atlikti jam patikėtus darbus ir skatina kūrybiškumą, atvirumą ir kitus socialinius įgūdžius.

Modulis parengtas įgyvendinant Ugdymo plėtotės centro projekto „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias kompetencijas“ antrąjį etapą.

## **Liutauras Degėsys: laisvalaikio formos ir saviraiška filosofiniu aspektu**

„Laisvo laiko“ samprata iš esmės yra laisvo nuo nelaisvės, privalomybės ir būtinybės laiko idėja. Susvetimėjęs, į privalomo, neišvengiamo, o neretai nemalonaus ir nemėgstamo darbo pasaulį įmestas žmogus pradeda svajoti apie laisvalaikį, kaip alternatyvią veiklą. Veiklą, kurioje jis galėtų aptikti patį save. Žmogus, pavirtęs tam tikra technologine funkcija standartizuoto darbo tėkmėje, neranda laiko ir nemato galimybės susitikti pats su savimi – darbas yra būdas išvengti šio susitikimo, nes jis reikalauja nuolat atsidurti santykiuose su aplinka, pasauliu, bet ne pačiam su savimi. Žmogus nebeturi laiko ir praranda įgūdžius bendrauti su savimi, reflektuoti, atpažinti ir suprasti save. Darbas reikalauja standartizuoti situacijas, stereotipizuoti elgesį, konstruoti teorines ir kultūrinės konstantas. Darbe žmogus įgunda daugelį procesų planuoti, numatyti, racionalizuoti. Jis atpranta atsidurti neapibrėžtumo, neaiškumo situacijose, praranda laisvo, nepriklausomo mąstymo ir atsakingo, originalaus disponavimo savimi nuostatas ir intencijas.

Laisvalaikis tampa tokia veikla, kurioje žmogus ieško galimybės išreikšti ir aptikti save. Vadinamojo laisvo laiko metu žmogus išdrįsta susitikti su savimi, gilintis į save, lavinti savyje universalumą, lankstumą, atvirumą kaitai ir laisvei.

Pasinerdamas į laisvo laiko stichiją, žmogus pradeda matyti reiškinius iš skirtingų, unikalių, netradicinių perspektyvų. Jis lavina savyje nestandartinius įgūdžius, gebėjimus ir mokėjimus. Ieško netradicinių, originalių, ekstrordinarių žinių. Jis tyrinėja pats save probleminėse situacijose, siekia asmeninio, individualiai reikšmingo ir nepakartojamo patyrimo, mokosi numatyti nestandartinio elgesio probleminėse situacijose padarinius ir įgyja gebėjimų priimti originalius sprendimus.

„Laisvo laiko“ idėja iš esmės reiškia žmogaus įsiamonintą troškimą savarankiškai ugdytis individualius socialinės sąmonės bruožus, susikuriant autonomišką, asmenišką pažiūrą, principų ir elgesio normų sistemą. Laisvalaikis – tai žmogaus bandymas pabėgti iš nelaisvės, privalomybės ir būtinybės. Tai bandymas ne tik aptikti save, bet ir kurti save – kitokį, naują, įdomesnį, vertingesnį

ir originalesnį. Tai bandymas ugdytis pagarbą sau ir pasitikėjimą savo galiomis. Tai bandymas reflektuoti savo vertybines nuostatas ir veikseną, bandymas suprasti save, savo jausmus. Tai gebėjimas išreikšti savo jausmus kitiems „laisvo laiko“ bendrakeleiviams, bandymas suprasti save ir kitus, pagrįstas gebėjimu suvokti savo ir kito asmens vertę. „Laisvo laiko“ erdvėje žmogus yra priverstas būti atviru tikrovės kaitai, gebėti ją įvertinti ir atsakingai skaičiuoti, analizuoti bei rinktis savo elgesio alternatyvas.

Užduotys savarankiškam darbui turi būti siejamos su suaugusiųjų asmeninių gebėjimų lavinimo ir vertybių ugdymo programomis. Suprantama, kad laisvalaikio formos gali būti analizuojamos ir projektuojamos tik asmeninių mokėjimų ir gebėjimų lavinimo, vertybių ir nuostatų ugdymo perspektyvoje. Tokių veiklų, kaip nemasinis ir netradicinis sportas, turizmas pėsčiomis ar dviračiais, neformalieji įvairiausių poreikių suvienytų žmonių sąskrydžiai, sueigos, konferencijos, varžybos, meninis ir kūrybinis turizmas, kultūrinis turizmas, organizavimo ir plėtros galimybės gali būti siejamos su as-

meninių gebėjimų, specialių žinių, vertybių ir nuostatų ugdymo programomis.

Aktyvaus laisvalaikio leidimo formos gali būti propaguojamos suteikiant psichologinių, teisinių, praktinių žinių laisvalaikio formų ir saviraiškos srityje, ugdant gebėjimus kūrybiškai spręsti socialines problemas, formuojant atvirumo tikrovės kaitai, asmens savaiminio vertingumo bei žmogiškojo universalumo ir mąstymo originalumo nuostatas.





# Kaip išlikti saugiems: asmens, šeimos ir visuomenės saugumas

Saugumas yra vienas svarbiausių žmogaus poreikių. Lietuvos Konstitucijoje pasakyta, kad „žmogaus laisvė neliečiama“, o asmens, visuomenės saugumą bei viešąją tvarką užtikrina policijos įstaigos ir pareigūnai. Deja, galimybių prie kiekvieno tamsaus skersgatvio pastatyti po policininką nėra, todėl įstatymai suteikia teisę žmogui apsiginti pačiam, o parengtame modulyje „Visuomenės, asmens, šeimos saugumas“ analizuojamos žmogaus galybės pasirūpinti savo, artimųjų ir visuomenės saugumu.

Metodinėje priemonėje autoriai nagrinėja su visuomenės saugumu siejamus aspektus: galimybes asmenims įsigyti ginklus ir su tuo siejamą teisinę problematiką, saugumą šeimoje ir jį užtikrinančių žmonių, organizacijų atsakomybės bei kompetencijos klausimus, saugios kaimynystės ir bendradarbiavimo su teisėsaugos ir kitomis institucijomis aspektus.

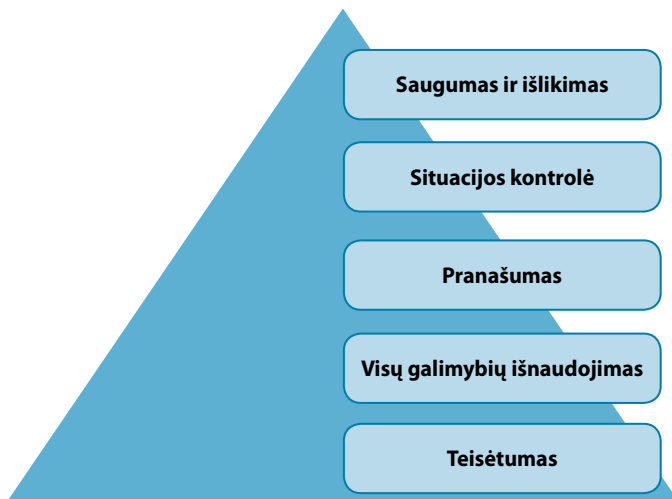
Kas yra savigny, ginklas, kada pripažįstama, kad žmogus ėmėsi būtinosios ginties? Kokios yra savigny strategijos ir taktikos? Kaip įvertinti grėsmę, suvaldyti stresą ir konfliktines situacijas, užtikrinti asmeninį, šeimos ir visuomenės saugumą? Į šiuos ir daugelį kitų klausimų atsakoma parengtoje metodinėje medžiagoje.

Sunku būtų rasti žmogų, kuris niekada pats nesigygnė ar bent kartą gyvenime nestojo ginti savo ar kito asmens interesų, nuosavybės. Asmens teisė į būtinąją gintį įtvirtinta beveik visų valstybių teisinėse sistemose. Visuotinai pripažįstama, kad būtinosios ginties veiksmai yra socialiai vertingi, nes nukreipti prieš pavojingą kėsinimąsi. Kalbant apie kriminalinį elgesį savigny kontekste, tokioje situaci-

joje svarbiausia netapti nusikaltimo auka, todėl modulyje aptariamoms ir apsisaugojimo nuo nusikaltimo galimybėms. Savisauga gali būti pasyvi, pavyzdžiui, kai vengiame vietovių, palankių vykdyti nusikaltimus, ir aktyvi, t. y. ginamės nuo užpuoliko.

Siekiant apsiginti nuo užpuoliko, jums gali pagelbėti savisaugos ir savigny įgūdžiai, sportininko patirtis kovos menų srityje. Tiesa, tarp dvikovos gatvėje ir sporto aikštelėje ar ringe yra tam tikrų skirtumų. Knygoje nagrinėjama, kuo skiriasi realios savigny įgūdžiai nuo tariamos savigny įgūdžių, įgytų užsiimant sporto šakomis.

Saugumas ir išlikimas esant grėsmingai situacijai turėtų būti pirmuoju prioritetu ir nulemti savigny taktiką, strategiją. Ginantis aklas noras įveikti priešininką gali pakišti koją, nes užviręs pyktis skatina nepagrįstai rizikuoti, mažiau rūpinamasi gynyba, o atakos ir kontratakos būna neparuoštos, nes smūgiuojama akiai ir nesitaikant. Visa tai veda prie traumų, o patyrus traumą ar susižeidus, apsiginti gali nepavykti.



**Savigynos taktikos piramidė**

## Pavojaus ir gresiančio užpuolimo ženklai

Modulyje paaiškinama, kad dažnai priešišumą ar ketinimą užpulti galima perskaityti iš žmogaus kūno kalbos ir siuončių signalų. Priimdami informaciją ir bendraudami, žmonės daugiausia dėmesio, net 55 proc., skiria kūno kalbai, kiek mažiau, 38 proc., – balsui ir jo ypatumams ir tik 7 proc. – žodžiams.

„Apie galimą grėsmę ir pavojų mus gali įspėti regimieji, liečiamieji, girdimieji signalai, jeigu tik sugebėsime juos perskaityti. Regimaisiais signalais, t. y. kūno poza ir laikysena, rankų judesiais, mimika, žvilgsniu ir kitais, pabrėžiama sakomų žodžių reikšmė, jausmai ir emocijos“, – primena autoriai.

Pavyzdžiui, motyvuoti nusikaltėliai, prieš darydami nusikaltimą, linkę dairytis aplinkui, ar padėtis palanki. Kad niekas planuojamo nusikaltimo nepamatytų ir nesutrukdytų jam, žiūri į taikinį ar tikslą, o priartėję prie aukos, nukreipia jos dėmesį: pažiūrima aukai į akis, paskui žvilgsnis staiga nukreipiamas į šalį ar žemyn, aukai žvilgsniu sekant užpuoliko žvilgsnį, ir to pakanka, kad būtų nukreiptas dėmesys prieš, pavyzdžiui, smūgi.

„Vienas veiksmų, skatinančių ar slopinančių konfliktus ir agresiją, yra atstumas. Dažniausiai įsiveržimas į intymią ar privačią asmens zoną, iki 1,2 metro iki žmogaus, veikia kaip konflikto katalizatorius. Daugelio konfliktų galima būtų išvengti arba bent sumažinti „konflikto temperatūrą“, jei konfliktuojančius asmenis skirtų didesnis atstumas. Kuo arčiau vienas kito yra konfliktuojantys asmenys, tuo didesnė įtampa ir rizika, kad bus panaudota jėga“, – teigia autoriai.

## Stresas ir konfliktinės situacijos

Įvairiais amžiaus ir brandos tarpsniais žmogaus gyvenime pasitaiko daug grėsmingų, kritinių situacijų, išmušančių mus iš įprasto ritmo, toliau dėsto autoriai. Viena tokių situacijų gali būti pasikėsinimas į jūsų nuosavybę, sveikatą ar net gyvybę tamsioje tarpuvartėje, kai visos aplinkybės ypač nepalankios jums: esate pavargęs, vienas, o jų keletas ir jie elgiasi agresyviai, galbūt yra ginkluoti.

„Ne kiekvienas yra pasiruošęs tinkamai sutikti stresinę situaciją ir adekvačiai ją įveikti. Stresas ir baimė yra nuolatiniai konfliktinių situacijų ir būtinosios ginties palydovai ir, ko gero, neįmanoma įsivaizduoti būtinosios ginties be streso“, – dėstoma knygoje. Autoriai primena, kad su stresu susiduriame nuolat: buityje, darbe ir, be abejo, tuomet, kai reikia pakovoti už save, o stresas sukelia tam tikras fiziologines ir psichines reakcijas, aptariamą savignos kontekste. Modulyje supažindinama su streso metu organizme vykstančiomis reakcijomis, taip išaiškint, kaip vieną ar kitą būseną galima pajausti artėjant ir tam pasirengti.

Leidinį sudaro keturios dalys, suskirstytos į temas bei potemes. Be to, pateikiami klausimai, skirti teorinėms žinioms patikrinti ir padiskutuoti – suformuluotos užduotys turėtų padėti pritaikyti teorines žinias praktinėse situacijose. Formuluojuant užduočių fabulas, tikslingai siekta ugdyti sprendžiančiojo asmens gebėjimą lanksčiai, t. y. priklausomai nuo esamų ar nesamų aplinkybių, vertinti praktines situacijas, ieškant optimaliausio sprendimo varianto, kartu modifikuojant galimus alternatyvius sprendimo būdus. Leidinio pabaigoje pateikiamas pagrindinių šaltinių sąrašas, kurį sudaro teisės aktai, mokslinė literatūra, aktuali teismų praktika, kryptingai parinkta pateiktoms temoms studijuoti.

Leidinys aktualus edukologams, socialiniams darbuotojams, švietimo centrų darbuotojams, teisės praktikams, siekiantiems patobulinti žinias ir pakelti savo kvalifikaciją leidinio temų nagrinėjamoje srityje. Ši metodinė priemonė taip pat naudinga ir visiems besidomintiems savo ir šeimos narių saugumu.

Modulis parengtas įgyvendinant Ugdymo plėtotės centro projekto „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias kompetencijas“ antrąjį etapą.



## Gintarą Jurkevičių prisimenant

(1964–2012)

*Gintaras Jurkevičius  
Vilniaus Gabrielės Petkevičaitės-Bitės suaugusiųjų mokymo  
centro direktorius, Lietuvos suaugusiųjų mokymo centrų vadovų  
asociacijos pirmininkas*

2012-ieji suaugusiųjų švietimo bendruomenei atnešė ir skaudžių netekčių – staiga netekome Vilniaus Gabrielės Petkevičaitės-Bitės suaugusiųjų mokymo centro direktoriaus, Lietuvos suaugusiųjų mokymo centrų vadovų asociacijos pirmininko Gintaro Jurkevičiaus. Jam nuosekliai ir kryptingai vadovaujant, Vilniaus Gabrielės Petkevičaitės-Bitės suaugusiųjų mokymo centras tapo šiuolaikine suaugusiųjų švietimo institucija, o Lietuvos suaugusiųjų mokymo centrų vadovų asociacija – aktyvia suaugusiųjų švietimo bendruomenės atstove.

G. Jurkevičius gimė 1964 metais vasario 8 dieną Vilniuje. Studijas baigė Vilniaus universiteto Matematikos fakultete, vėliau Vytauto Didžiojo universiteto Socialinių mokslų fakultete įgijo edukologijos magistro laipsnį. 1990–1994 metais jis dirbo 3-iojoje suaugusiųjų ir jaunimo vakarinėje pamaininėje mokykloje matematikos mokytoju, o nuo 1991-ųjų tapo jos direktoriumi. Nuo 1994 metų G. Jurkevičius vadovavo Vilniaus Gabrielės Petkevičaitės-Bitės suaugusiųjų

mokymo centrui, o nuo 1998-ųjų – ir Lietuvos suaugusiųjų mokymo centrų vadovų asociacijai.

G. Jurkevičius vertino suaugusiųjų švietimą ir ieškojo įvairių galimybių jam tobulinti, įvairioms naujovėms diegti: 1992-ųjų pavasarį centro direktorius su grupe suaugusiųjų švietimo reformos entuziastų iš Lietuvos apsilankė Danijos FYN'S grafystės liaudies mokyklose, kurių



*Vilniaus Gabrielės Petkevičaitės-Bitės suaugusiųjų mokymo centro direktorius daug laiko skyrė mokymams*

patirtis vėliau tapo jo vadovaujamos suaugusiųjų švietimo įstaigos veiklos pagrindu. O 1994 metais Vilniaus miesto valdyba nutarė įsteigti Vilniaus eksperimentinį suaugusiųjų mokymo centrą, kurio paskirtis buvo sudaryti alternatyvą laiko dvasios nebeatitinkančioms vakarinėms mokykloms, išbandyti Danijos suaugusiųjų mokyklos modelį Lietuvoje, tą patį rudenį buvo kuriamos modulinio mokymo programos. Laikui bėgant, mokymo centras plėtėsi, atsirado vis daugiau suaugusiųjų, norinčių mokytis ir gilinti savo žinias nuosekliu mokymosi būdu. Siekiant sudaryti „antrąją galimybę“ suaugusiems asmenims įgyti pradinį, pagrindinį ir vidurinį išsilavinimą, plėtoti jų bendrąsias kompetencijas ir didinti mokymosi visą gyvenimą prieinamumą, atidarytos bendrojo lavinimo klasės. Glaudus bendradarbiavimas ir ryšiai su Skandinavijos suaugusiųjų švietimo institucijomis padėjo suaugusiųjų mokymo įstaigoms perimti europinę patirtį, plėsti suaugusiųjų mokymo įstaigų darbo kryptis. 1998 metais, Vilniaus miesto tarybos sprendimu, Vilniaus eksperimentinis suaugusiųjų mokymo centras pavadinamas Vilniaus Gabrielės Petkevičaitės-Bitės suaugusiųjų mokymo centru. Direktorius G. Jurkevičius ne

tik perėmė užsienio patirtį, bet ir rėmėsi senąja Lietuvos suaugusiųjų švietimo patirtimi.

G. Jurkevičius itin daug dėmesio skyrė moduliniam mokymui, kuris tapo viena stipriausių mokymo centre plėtojamų veiklų. Direktorius manė, kad modulinio mokymo sėkmės paslaptis ta, jog suaugusieji, norintys gilinti žinias ar įgyti naujų kompetencijų, mokymosi tempą, lygį ir laiką gali pasirinkti patys. Suaugusiųjų mokymo centre itin populiarūs tapo užsienio kalbų moduliai, kadangi jų buvo mokoma pagal tuomet populiariausią Danijoje taikomą suaugusiųjų mokymo metodiką. Laikui bėgant, keitėsi modulinio mokymo dalykų kryptys, pasirinkimas ir pasiūla. G. Jurkevičiaus dėka daug žmoniškųjų, materialinių ir finansinių išteklių skirta edukacinei centro aplinkai kurti ir tobulinti – juk suaugusiam žmogui mokytis turi būti ne tik smagu, bet ir jauku. Suaugusieji gali ugdytis puikiai įrengtose sporto ir šokių salėse, krepšinio aikštėje, modernioje skaitykloje ir bibliotekoje, šiuolaikinėmis technologijomis aprūpintuose formaliojo ir neformaliojo ugdymo kabinetuose.

Vadovaujant G. Jurkevičiui, mokymo centre plėtėsi projekcinė veikla. Vieni pirmųjų projektų organizuoti su Žmonių



*Gintaras Jurkevičius buvo aktyvus bendruomenės narys*

su stuburo pažeidimais asociacija. G. Jurkevičius inicijavo suaugusiųjų neįgaliųjų žmonių profesinį orientavimą, siekdamas sumažinti socialinę atskirtį: judėjimo negalią turintys žmonės buvo mokomi darbo su kompiuteriu pagrindų, siuvimo ir modeliavimo, užsienio kalbų. Sėkmingai vykdomas ir respublikinis projektas „Vidurinis išsilavinimas nuotoliniu būdu“, skirtas neįgaliems žmonėms, norintiems įgyti vidurinį išsilavinimą. Projekto partneris – Lietuvos

žmonių su negalia sąjunga. Centro patalpos buvo pritaikytos žmonėms, turintiems judėjimo negalią.

G. Jurkevičius ne tik dalyvavo projektinėje veikloje, bet ir ieškojo partnerių įvairiems suaugusiųjų mokymo(si) projektams, o Vilniaus Gabrielės Petkevičaitės-Bitės suaugusiųjų mokymo centras iki šiol dalyvauja tarptautiniuose projektuose. Direktorius G. Jurkevičius džiaugėsi, kad centro bendruomenė per 18 metų užmezgė veiksmingus bendradarbiavimo ryšius su užsienio ir šalies socialiniais partneriais. Ypatingas dėmesys iki šiol skiriamas glaudiems ryšiams su neįgaliųjų žmonių organizacijomis: Lietuvos žmonių su stuburo pažeidimais asociacija, Lietuvos žmonių su negalia sąjunga, neįgaliųjų teatru „Naujasis teatras“. Plėtojama partnerystė su Žirmūnų seniūnija ir joje įsikūrusiu senjorų klubu.



*Gintarą Jurkevičių kolegos ir bendražygiai visada prisimins kaip profesionalų, darbštų, nuolat kupiną idėjų, kūrybingą, geranorišką žmogų*

Daug dėmesio G. Jurkevičius skyrė ir neformaliojo švietimo plėtrai: mokymo centre siūloma įgyti socialinių įgūdžių, sveikos gyvensenos pagrindų, menų, technologijų žinių

ir kompetencijų, reikalingų šiuolaikiniame pasaulyje. Populiarūs popchoro, teatro, tautinių šokių kolektyvų užsiėmimai. Suaugusieji turėjo ir turi galimybę organizuoti ir dalyvauti bendruomenės šventėse, rengti centro laikraštį „Avilio kronika“. Negalima nepaminėti ir gausybės akcijų, parodų, renginių, konkursų, viktorinų, varžybų ir kitų edukacinių veiklų. Be to, direktoriaus iniciatyva 2011 metais gegužę organizuota „Tautinių kiemo teatrų šventė“, kurioje varžėsi šalies ir užsienio mėgėjų kolektyvai.

G. Jurkevičius aplink save būrė aukštos kvalifikacijos, nuolat besimokančių mokytojų, andragogų, atsidavusių savo darbui, energingų, gebančių suprasti ir padėti kiekvienam mokiniui kolektyvą. Direktorius teigė, kad centro bendruomenė turi imtis visų galimų priemonių suaugusių mokinių ugdymosi poreikiams tobulinti. G. Jurkevičius jo kolegos ir bendražygiai visada prisimins kaip profesionalų, darbštų, nuolat kupiną idėjų, kūrybingą, geranorišką žmogų, atvirą ir šiltą asmenybę. Jis buvo aktyvus suaugusiųjų švietėjas, nuolat besirūpinantis mokymosi visą gyvenimą idėjos puoselėjimu. Jis nuolat dirbo tam, kad kuo daugiau žmonių turėtų galimybę mokytis, tobulėti, kurti, svajoti ir pildyti savo svajones.



*Mūsų atmintyje ir darbuose – esminis Gintaro Jurkevičiaus indėlis į suaugusiųjų švietimą*



*Gintaras Jurkevičius buvo komunikabilus ir kolegiškas*

## Kolegos apie G. Jurkevičių

**Vilniaus Gabrielės Petkevičaitės-Bitės suaugusiųjų mokymo centro direktoriaus pavaduotoja ugdymui Inga Jagelavičiūtė:** „Mes su Gintaru kartu dirbome dešimt metų. Tai buvo mano pirmas ir vienintelis darbdavys. Galiu pasakyti, kad tai buvo reiklus, teisingas ir labai žmogiškas vadovas. Norėčiau išskirti vieną gražiausių jo savybių: jis visą laiką buvo labai iniciatyvus, gyveno suaugusiųjų švietimu, stovėjo prie jo ištakų ir buvo vienas suaugusiųjų švietimo kūrėjų, skatintojų – jis turėjo labai daug idėjų ir siekė jomis įkvėpti ir kolektyvą, paskatinti tas idėjas įgyvendinti.“

**Vilniaus „Varpo“ suaugusiųjų mokyklos direktorė Jolanta Čeponienė:** „Gintaras visada buvo labai aktyvus, visada geros nuotaikos, dažnai kviesdavo į savo centro renginius – jis tikrai buvo labai kolegiškas, jei reikėdavo, visuomet padėdavo, patardavo. Jis buvo nuoširdus, geras ir labai profesionalus vadovas.“

**Jonavos suaugusiųjų švietimo centro direktorius Vytautas Vaicekuskas:** „Su Gintaru buvome pažįstami nuo 1997 metų, kai tapau Jonavos suaugusiųjų švietimo centro vadovu, o jis buvo Vilniaus Gabrielės Petkevičaitės-Bitės suaugusiųjų mokymo centro direktorius. Mūsų pažintis pirmiausia ir užsimezgė dėl to, kad suaugusiųjų švietimo centrai buvo nauji dariniai ir Lietuvai reikėjo perimti patirtį iš kitų šalių, pavyzdžiui, Danijos. Buvo organizuojami įvairūs projektai, kuriuose dalyvavo ir Gintaras, o mums jis tapo pagalbininku įvairiais metodiniais ir organizaciniais klausimais. Galiu pasakyti, kad per visą mūsų draugystės laiką Gintaras išsiskyrė savo aktyvumu, novatoriškomis idėjomis, iniciatyvumu ir gera nuotaika. Tačiau jis nebuvo vien tik idėjų generatorius, jis pats jas ir vykdė. Jo išėjimas man buvo didelis smūgis.“

**Vilniaus suaugusiųjų mokymo centro direktorė ir Lietuvos suaugusiųjų mokymo centrų vadovų asociacijos vadovė Natalija Kimso:** „Kai pagalvoju apie Gintarą, man atrodo, kad jis yra kažkur išvažiuavęs. Nejaučiu, kad jis išėjo iš šio pasaulio, negaliu tuo patikėti. Apie jį galiu atsiliepti tik gerai, jį pažinojau nuo 1992-ųjų, taigi porą dešimtmečių dirbome kartu. Jis vadovavo vienam centrui, aš – kitam, tačiau niekada vienas kitam neįėjome konkurencijos, daug bendravome, bendradarbiavome, vykdėme įvairias veiklas, o 1997 metais su Danijos ekspertais surengėme pirmuosius mokymus andragogams. Su Gintaru diskutuodavome apie suaugusiųjų švietimo ateitį. Jis turėdavo daug idėjų, visada buvo iniciatyvus žmogus, o jo veikla padėjo plėtoti ir Lietuvos suaugusiųjų mokymo centrų vadovų asociacijai, ir jo vadovaujamai mokyklai.“

**Švietimo ir mokslo ministerijos Akademinio mobilumo ir tęstinio mokymo skyriaus vedėjo pavaduotojas Ričardas Totoraitis:** „Gintaras Jurkevičius visada džiugino savo neblėstančia energija, entuziazmu, idėjų gausa. Bendraujant su Gintaru atrodė, kad bet kokie sunkumai lengvai įveikiami. Jis gerai žinojo suaugusiųjų švietimo sritį, suvokė tiek suaugusiųjų mokymosi poreikius, motyvacijos problemas, tiek pačios suaugusiųjų švietimo sistemos plėtros problematiką. Jis daug prisidėjo, kad suaugusiųjų švietimo centrai Lietuvoje modernėtų, būtų atviri naujoms idėjoms ir galimybėms. Gintaras gebėjo dirbti su įvairiais žmonėmis, buvo gerbiamas ir vertinamas. Neabejotinai – jis vienas ryškiausių dviejų nepriklausomybės dešimtmečių suaugusiųjų švietimo figūrų.“

# Akimirkos diegiant bandomąją čekių sistemą

2012 metais Vilniaus suaugusiųjų mokymo centras sėkmingai atliko bandomąjį čekių sistemos diegimą. Besimokantieji suaugusieji mokėsi plaukti, šaudyti, žaisti tenisą, jogos, fotografijos, dekupažo, šokių, populiariosios psichologijos, keramikos, sveikatingumo ir kūno rengybos.

Iš viso įgyvendinant projektą parengta ir besimokantiems suaugusiesiems perteikta 10 neformaliojo švietimo programų ir taip išbandyta nauja neformaliojo suaugusiųjų švietimo finansavimo tvarka mokymosi čekių sistemos principu.

Kviečiame susipažinti su išbandytų šokių akimirkomis. Sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligų ir negalavimų nebuvimas. Tad modulių tikslas – ugdyti besimokančiųjų suaugusiųjų sveikos gyvensenos kompetenciją: suteikti sveikatos žinių, pozityviai keisti nuostatas, sveikatą suvokiant kaip svarbiausią žmogaus vertybę, ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius, šias žinias ir nuostatas taikant kasdiniame gyvenime.

Bandomoji čekių sistema įdiegta įgyvendinant projektą „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias kompetencijas“. Projektas finansuojamas Europos socialinio fondo lėšomis.



## ŠOKIŲ MOKYMAI

*Pirmiausia – apšilimas*





*Apšilus raumenis, galima mokytis ir žingsnelių*



*Užsiėmime mokytoja negailėjo patarimų*



*Mokytoja džiaugėsi produktyvia pamoka, o besimokantieji neskubėjo skirstytis ir šoko toliau. Dabar šokti jie galės ir laisvalaikiu*

## ŠIS BEI TAS APIE ŠOKIUS

Šokis – viena seniausių žmogaus kultūrinės veiklos formų. Iš piešinių ant uolų nustatyta, kad žmonės šoko jau akmens amžiuje – ir po vieną, ir ratu. Prieš daugiau nei keturis tūkstančius metų užfiksuoti pirmieji bendri vyrų ir moterų šokiai. Iki tol žmonės šokdavo atskirai: moterys – su moterimis, vyrai – su vyrais.

Įdomu tai, kad kai kurių gyvūnų judesiai taip pat gali priminti šokį. Žmogiškojo šokio ypatybė yra ta, kad jam reikalinga muzika arba bent jau ritmas. Šokių judesiai yra kūno kalbos išraiška, kuri gali atstoti emocijų išreiškimą. Dėl to įvairios šokių rūšys yra populiarios kaip laisvalaikio užsiėmimas ir kartu vienas sveikos gyvensenos elementų, nes šokant dirba įvairios raumenų grupės, padidėja žmogaus fizinis aktyvumas.

Žinomos įvairios šokių rūšys, pavyzdžiui, liaudies, klasikiniai, sportiniai, pramoginiai, šiuolaikiniai ir taip toliau. Įdomu tai, kad viduramžiais šokiai buvo skirstomi į šventus ir pasaulietinius. Bažnyčia pasisakė prieš pasaulietinius šokius, tačiau žmonės juos mėgo. Tiesa, tarp liaudies ir aristokratų šokių susiformavo dideli skirtumai.

Renesanso epochoje ėmus stiprėti vidurinei klasei, vieni svarbesnių jos narių buvo miestiečiai, todėl liaudies šokiai ėmė pintis su aristokratų šokiais. Tuomet susiformavo kitoks šokių suvokimas, nes jie buvo skirstomi į lėtesnius, rafinuotesnius ir greitesnius, liaudiškus.

Pamažu šokiai taip išpopuliarėjo, kad atsirado šokių mokytojų ir šokių mokyklų paklausa. Didėjant miestams, šokiai ėmė populiarėti ne tik kaip pramoga, bet ir kaip atsipalaidavimo, naujų pažinčių būdas. Šokis ir šiandien vertinamas dėl šių savybių, o žmonės, besimokantys šokti, tuo gali įsitikinti planuodami laisvalaikį.

## KŪNO RENGYBOS MOKYMAI

Kiek reikia judėti? Tyrėjai nustatė, kad dauguma suaugusiųjų kasdien juda mažiau nei valandą, o fizinis aktyvumas senstant mažėja. Mažiau nei valandos judėjimo nepakanka širdžiai ir kraujagyslėms bei kitoms organizmo sistemoms stiprinti.

Suaugusieji turėtų mankštintis mažiausiai 30 min. per dieną. Tai minimalus fizinio aktyvumo kiekis, rekomenduojamas Pasaulio sveikatos organizacijos ekspertų, reikalingas visų organizmo sistemų darbiui palaikyti. Pusės valandos vidutinio fizinio intensyvumo darbo, kai žmogus suprakaituoja, padažnėja širdies ritmas, kvėpavimas, pakanka užtikrinti darniai širdies ir kraujagyslių sistemos veiklai, kvėpavimo, virškinimo sistemų darbiui.

Jei norite išlaikyti jaunystėje įgytą fizinį pajėgumą, greitumą, jėgą, išvermę, lankstumą, koordinaciją – to nepakanka. Savo dienos tvarkę reikėtų planuoti taip, kad vidutinio intensyvumo fizinė veikla kasdien sudarytų ne mažiau kaip vieną valandą. Nebūtina visą vienos valandos fizinę veiklą planuoti vienam kartui. Galite išdėstyti aktyvią veiklą visai dienai.

Kviečiame susipažinti su kūno rengybos mokymo akimirkomis.



*Prieš treniruotę būtina apšilti*



*Trenneris pasakojo, kaip tinkamai kvėpuoti ir parodė pirmą pratimą*



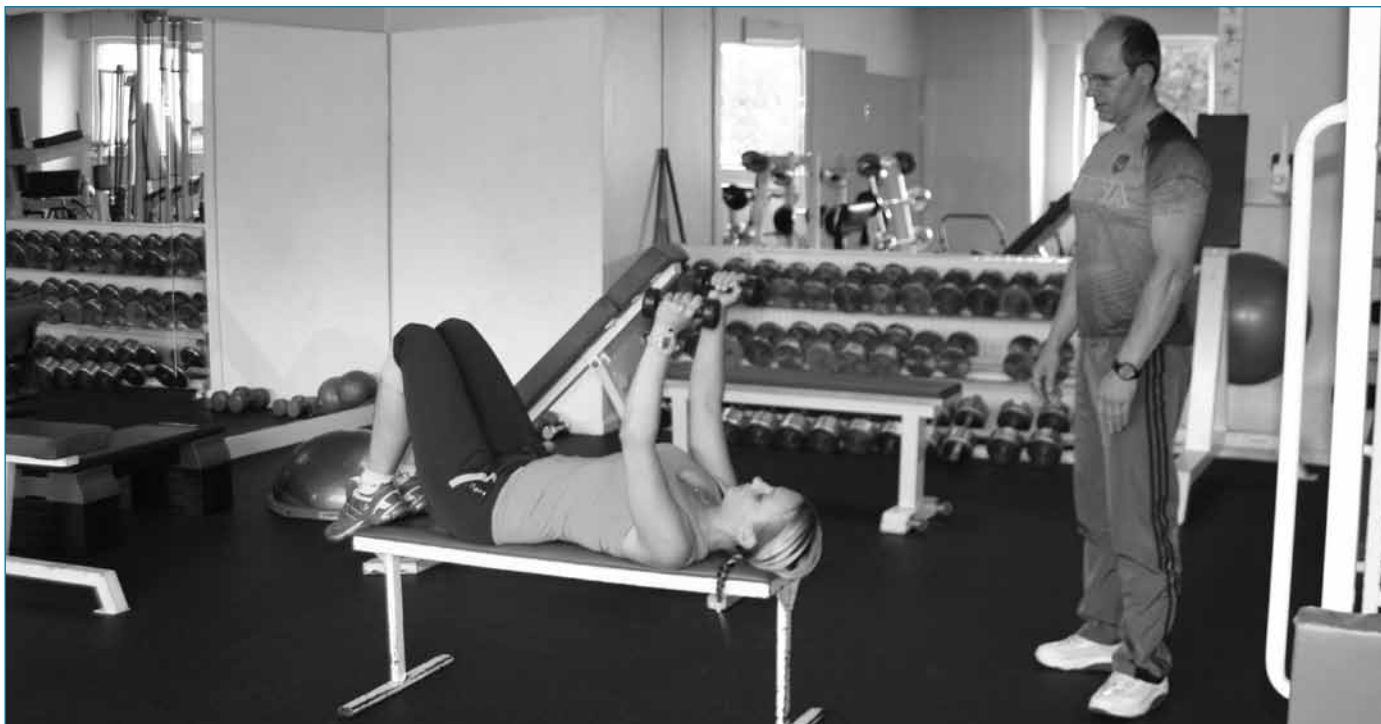
*Svarbiausia – neskubėti ir viską atlikti tinkamai*



*Ne mažiau svarbu stengtis pratimą užbaigti taisyklingai*



*Norint nepakenkti sveikatai, būtina atidžiai įsiklausyti į trenerio nurodymus*



*Besimokančioji, prižiūrima patyrusio specialisto, atlieka pratimus*

## ŠIS BEI TAS APIE SVEIKĄ GYVENSENĄ

Turbūt ne kartą teko girdėti patarimą, kad sportas – tai sveikata. Iš tiesų suaugusiam žmogui, daug laiko dirbančiam protinį darbą, reikalingas papildomas fizinis krūvis. Sportas padeda pagreitinti kraujo cirkuliavimą ir medžiagų apykaitą, sportuojantis žmogus tampa atsparesnis stresui, įgyja tvirtesnį imunitetą, taip pat tampa fiziškai ištvermingesnis.

Gydytojai pataria nevengti papildomo fizinio krūvio ir, turint galimybę, daugiau judėti, pavyzdžiui, paėjėti pėsčiomis į darbą, parduotuvę, susitikimą su draugais. Taip pat rekomenduojama ryte padaryti lengvą mankštą, kuri leidžia organizmui atsibusti ir pasiruošti dienos darbams.

Svarbu atminti, kad sveikas gyvenimo būdas yra ne tik fizinis aktyvumas, bet ir tinkamas poilsio bei mitybos režimas. Ne veltui sanatorijose taikomas griežtas maisto ir miego režimas. Jei pavyksta eiti miegoti panašiu laiku, valgyti reguliariai, žmogaus organizmas ima derintis prie tokio tvarkaraščio, geriau įsisavinamos maisto medžiagos.

Sportuojant reikšmingas vaidmuo tenka mitybai. Geriausia sportuojant vengti greitai paruošiamų ir riebių patiekalų. Prieš treniruotę rekomenduojama mažiausiai valandą nevalgyti, o po fizinio krūvio galima atsigerti ir lengvai užkąsti.

Dar vienas svarbus aspektas: prieš sportą būtina atlikti apšilimą, kad raumenys nepatirtų traumos, o po užsiėmimų – tempimo pratimus, kad kūnas stiprėtų ir kitą dieną jo stipriai neskaudėtų. Jei kitą dieną po sporto kamuoja raumenų skausmas, treneriai pataria padaryti lengvą mankštą. Tiesa, ją padaryti nelengva, tačiau turėtumėte pasijusti geriau.

## ŠAUDYMO MOKYMAI

Lietuvoje asmens, visuomenės saugumą bei viešąją tvarką užtikrina policijos įstaigos ir pareigūnai, tačiau galimybių prie kiekvieno tamsaus skersgatvio pastatyti po policininką nėra, todėl įstatymai suteikia teisę žmogui apsiginti pačiam. Parankinių priemonių ar ginklų naudojimas ginantis nuo pavojingo kėsینimosi nėra draudžiamas, gebėjimas tinkamai panaudoti turimas priemones savigynai padidina galimybę apsiginti.

Mokymų tikslas – supažindinti besimokančiuosius su šaunamaisiais ginklais, jų veikimo funkcijomis, suteikti galimybę išbandyti,

kaip veikia toks įrenginys. Šaunamasis ginklas yra įrenginys ar daiktas, sukonstruotas ar pritaikytas kaip ginklas, iš kurio sprogi-mo, dujų ar oro slėgio ar kokia nors kita varomąja jėga gali būti paleistas sviedinys, pavyzdžiui, kulka, šratas, strėlė, arba kenks-mingos, dirginančios medžiagos, skirti mechaniškai, termiškai, chemiškai ar kitaip taikiniui per nuotolį paveikti. Šaunamuoju ginklu yra vadinamos ir pagrindinės šaunamųjų ginklų dalys.

Mokymų dalyvių pažinties su šaunamaisiais ginklais aki-mirkas kviečiame pamatyti nuotraukose.



*Pirmieji šūviai nedrąsūs*

*Besimokantieji supažindinami su ginklu ir mokosi jį užtaisyti*



*Mokytojas sužavėtas taiklumu*



*Mokytojas patenkintas rezultatu,  
o mokinės – naujomis žiniomis ir  
patirtimi*

## ŠIS BEI TAS APIE SAVIGYNĄ IR GINKLUS

Savigyna yra viena priemonių mokėti apsaugoti nuo pavojaus. Kiekvienam žmogui pravartu žinoti, kokie yra ginklai, ir suvokti jų galimą žalą.

Policijos pareigūnai visuomet pataria gyventojams vengti bet kokios galimos akistatos su priešiška nusiteikusiais asmenimis, todėl nepataria vieniems vaikščioti nuošaliuose vietose tamsiuoju paros metu, lankytis vietose, kur gali kilti konfliktų. Juk kas pirma pasirūpins savo saugumu, jei ne pats žmogus.

Greičiausiai kiekvienas gali apibūdinti, kas yra ginklas. Iš tiesų ginklu gali tapti įvairūs buities daiktai, taip pat specialiai tam sukurti prietaisai, pavyzdžiui, pistoletai. Kaip atrodo pistoletas, galima pamatyti per įvairias televizijos laidas, rasti jų aprašymų internete, taip pat apžiūrėti juos ginklų parduotuvėse. Tačiau pamatyti, kaip pistoletas veikia ir išbandyti savo taiklumą, galima tik šaudymo klubuose.

Šaudymo klube instruktoriai gali daugiau papasakoti apie ginklų rūšis, jų veikimo principą, istorines jų naudojimo aplinkybes. Be to, šaudymo klube ginklų galima ne tik apžiūrėti, bet prižiūrint instruktoriui pabandyti jį užtaisyti ir šauti į taikinį.

Mėginant savo taiklumą, šaudymas gali sudominti ir kaip sporto šaka. Ne veltui šaudymas į taikinį yra viena olimpinių žaidynių varžybų. Šaudymo klubuose, kaip ir mokantis sportinio šaudymo, galima mokytis pataikyti tiek į judantį, tiek į nejudantį taikinį.

Pirmieji šaunamieji ginklai buvo pagaminti XV amžiuje, tačiau tik XIX amžiuje šaudymas tapo sportu. Pirmoji šaudymo draugija įkurta Šveicarijoje, o pirmoji šaudymo į bėgantį taikinį sistema sukonstruota Jungtinėje Karalystėje.

1907 metais įkurta Tarptautinė šaudymo sąjunga (angl. „Union International de Tir“), kuri vėliau tapo Tarptautine šaudymo sporto federacija (angl. „International Shooting Sport Federation“). Verta paminėti, kad 1896 metais vyrų šaudymo varžybos įtrauktos į pirmąsias šių laikų olimpinės žaidynes Atėnuose, kai moterų šaudymo varžybos olimpinėse rungtimis tapo tik 1984-aisiais.

Susipažinus su ginklų veikimo principais ir galimybėmis, gyventojai gali ne tik susidomėti šaudymu, kaip sporto šaka, bet ir daugiau pagalvoti apie žmonių saugumą besirūpinančių pareigūnų kasdienybę, o kartu skirti daugiau dėmesio sau ir savo šeimos saugumui, atkreipti artimųjų dėmesį į tai, kad svarbiausia – imtis visų prevencinių priemonių siekiant save apsaugoti.

# M. Libikas: mokytis galima iš įvairių gyvenimo sričių ir patirčių

Panevėžio suaugusiųjų mokymo centro direktorius Mindaugas Libikas, 2008-aisiais išrinktas metų andragogu, pasakojo, kokių pokyčių suaugusiųjų švietime ir jo andragogo karjere įvyko per pastaruosius penkerius metus ir kas, jo manymu, laukia ateinančiais.

## Kaip tapimas metų andragogu pakeitė jūsų profesinę veiklą, laisvalaikį?

Žinoma, laimėjimas įpareigoja. Metų andragogu buvau išrinktas, kai dirbau suaugusiųjų švietimo srityje ir, laikui bėgant, ši veikla tapo dar aktyvesnė. Prisiminus laikotarpį nuo 2008 metų iki dabar, veiklos suaugusiųjų švietimo srityje padaugėjo: daugiausia darbų sieju su Lietuvos suaugusiųjų švietimo asociacija, du didesni projektai yra „Bibliotekos pažangai“, kurio metu paruošėme metodinę literatūrą ir vedėme mokymus, parengėme metodinius skaitinius bibliotekininkams, o kitas projektas buvo skirtas muziejininkams. Abiejų tikslai – parengti bibliotekininkus ir muziejininkus bendrauti su tiksline grupe – bibliotekų ir muziejų suaugusiais lankytojais, kuriems tenka vesti ekskursijas, mokymus ir t. t. Tačiau ši veikla yra papildoma, nes visus tuos metus, iki 2012-ųjų gruodžio, dirbau Panevėžio suaugusiųjų mokymo centre istorijos mokytoju, o nuo 2012 metų gruodžio tapau šio mokymo centro direktoriumi.

## Tad per šiuos penkerius metus pakilote ir karjeros laiptais?

Taip, šie metai mano karjere paženklinoti, tačiau siekiau nesustoti ir dirbti suaugusiųjų švietimo srityje.

## Jūs visada dirbote su suaugusiųjų švietimu ar tik vėliau persiorientavote į šią veiklos sritį?

Visada. Baigęs tuometį Vilniaus pedagoginį universitetą, 1993 metais įsidarbinau Suaugusiųjų mokymo centre, tai buvo mano pirmoji darbovietė. Kelerius metus esu dirbęs ir Suaugusiųjų mokymo centre, ir vidurinėje mokykloje antraeilėse pareigose, tačiau tik su vyresnėmis klasėmis. Prieš keletą metų kolega manęs buvo paprašęs dvi savaites pavaduoti pamokas septintos–aštuntos klasės moksleiviams. Man tai buvo kitokia patirtis, ko gero, pedagogiką esu užmiršęs.

## Kuo emociškai, jūsų manymu, skiriasi pedagogika ir andragogika?

Žinoma, gal bus drąsiai pasakyta, bet suaugusiųjų švietimas yra šiltesnio mokymosi santykio, nes daug rečiau taikomas vertikalus požiūris, paplitęs pedagogikoje, greičiau naudojamas horizontalus bendravimo lygmuo. Ir dabar turiu pamokų, kurias lanko jaunuoliai iki 30 metų. Dalis jų dirba kariniame dalinyje, tad su jais bendraujame kaip lygiaverčiai partneriai ir keičiamės patirtimi. Man šis skirtumas esminis. Manau, kad andragogo sėkmė priklauso nuo suvokimo, kad kiti suaugę žmonės taip pat turi įvairios patirties – tiek gyvenimiškos, tiek mokymosi, todėl





*Panevėžio suaugusiųjų mokymo centro direktorius Mindaugas Libikas*

pirmasis žingsnis iš andragogo pusės turi būti šiltas. Žinoma, skirtumų yra ir daugiau.

### **Ar galėtumėte palyginti, kokie pokyčiai suaugusiųjų švietimo srityje įvyko nuo 2008 metų iki dabar?**

Per pastaruosius metus įgyvendintas ne vienas projektas, kuris modernizavo suaugusiųjų švietimą iš techninės pusės: jų vyko įvairiose mokyklose ir švietimo įstaigose. Prisiminęs padėtį iki 2008 metų ir palyginęs su dabartine, galiu pasidžiaugti, kad dauguma andragogų turi įrengtas darbo vietas: kompiuterius, multimediją, interneto ryšį, interaktyviasias lentas – mokymui sukurtos geros sąlygos. Be to, jei mokytojas yra ieškantis, jis gali rasti ir metodinės, mokomosios medžiagos, tad, manau, šiuo požiūriu pokyčiai yra akivaizdūs. Bet yra kitų probleminių dalykų: vis sunkiau į klases surenkame suaugusiųjų, tad čia įžvelgiu ekonominį aspektą. Žmonės, paliekantys mokyklą vidury mokslo metų, sako turį rinktis tarp darbo ir mokyklos. Kalbant apie Panevėžį, dalis žmo-

nių išvyksta į Vilnių, Klaipėdą ar kitus miestus, o kita dalis emigruoja.

### **Kaip per šiuos penkerius metus pasikeitė suaugusiųjų mokymosi poreikiai?**

Anksčiau didžiausios paklausos sulaukdavo kalbų ar darbo kompiuteriais pamokos, tačiau daug kas šiose srityje jau pasisėmė žinių, tad dabar paklausūs asmeninio tobulėjimo mokymai, žmonės norėtų į juos ateiti. Žinoma, poreikiai priklauso ir nuo amžiaus. Entuziazmo nestokoja vyresni žmonės, kurie turi motyvacijos mokytis, yra atradę saviraiškos būdų ir asmeniniam tobulėjimui skiria laiko. Jauni suaugusieji mokymuisi skiria mažiau laiko, nebent tai susiję su jų karjera, darbu.

### **Ar per šiuos penkerius metus pasikeitė andragogų darbas?**

Na, jame atsivėrė daugiau galimybių, atsirado įvairovės, nes andragogai gali rasti ir įvairių darbo metodų, metodi-

kų. Be to, ir andragogika tapo populiareesnė. Žodis „andragogas“ yra vis dažniau girdimas. Manau, kad pedagogika daugiau pasiima iš andragogikos, ir tai per pastaruosius penkerius metus įsitvirtino, nes jei visoms mokymo naujovėms pirmiausia imlus yra verslas ir verslo mokymai, iš verslo mokosi andragogai, jau iš andragogų – pedagogai. Pastebiu, kad dabar ir vaikai daugiausia mokomi tų dalykų, kurių jiems prireiks gyvenime. Metams bėgant, andragogai darbe kasmet vis labiau prisitaiko, atsižvelgdami į besimokančiųjų poreikius.

## **Kokie iššūkiai laukia suaugusiųjų švietimo per ateinančius penkerius metus?**

Manau, kad iki 2018 metų suaugusiųjų švietimas atsids nemenkos įtampos lauke, kai atsiras vis daugiau konkuruojančių jėgų dėl norinčių mokytis suaugusiųjų. Ne mažiau svarbu, kad sprendimai dėl suaugusiųjų švietimo būtų priimami ir valstybės mastu. Dabar tenka matyti nenuoseklumo: buvo parengtas Neformaliojo suaugusiųjų švietimo įstatymas, tačiau jo priėmimas atidėtas, tad kad ir kaip savarankiškai plėtotųsi neformalusis suaugusiųjų švietimas, priklausomai nuo to, koks bus valstybės įsikišimas, jo raida gali būti pakoreguota. Kiek teko stebėti kitų šalių patirtį, reta kuri turi sėkmingą

suaugusiųjų švietimą be valstybės paramos. Manau, logiška, kad ir Lietuvoje būtų numatytas neformaliojo mokymosi krepšelis, nes besimokantieji iš to turėtų daugiau naudos, nei tam bus išleista lėšų.

## **Neformalusis suaugusiųjų mokymasis yra svarbi gyvenimo dalis – ko ir kaip jūs mokotės laisvalaikiu?**

Mano laisvalaikis praturtintas tuo, kad esu dar neužmiršęs sporto. Žaidžiu tinklinį – turime entuziastų „40 plus“ grupę ir drauge dalyvaujame varžybose. Tiesa, ir sportuojant tenka susidurti su andragogika, nes tenka būti ir treneriu, ir klubo prezidentu, ir vadybininku. Kartais nustembu, kad ir suaugę žmonės turi vaikiškų ambicijų – tad andragogika tikrai praverčia.

Žinoma, mėgstu į rankas paimti knygą, skaitau ir grožinę literatūrą. Dažnai save pagaunu užsirašydamas knygoje rastą andragogikai tinkamą frazę, svarstau, kaip iš jos padarysiu mokymosi situaciją – greičiausiai jau esu sugadintas. Tikiuosi, ateinančiais metais vis stiprės suvoikimas, kad daug ko mokytis galima iš įvairių gyvenimo sričių ir patirčių. Dabar tokio suvokimo trūksta ir kartais mokymasis yra per daug formalizuojamas.

## **Žurnalo redakcija**

Ugdymo plėtotės centras

M. Katkaus g. 44

09217 Vilnius

Tel. (8 5) 277 1550

Faks. (8 5) 272 4315

[www.upc.smm.lt](http://www.upc.smm.lt)

El. paštas kontaktams

[Jurate.Tamosaityte@upc.smm.lt](mailto:Jurate.Tamosaityte@upc.smm.lt)

## **Žurnalą išleido**

VšĮ „Nacionalinis mokymų centras“

Vilniaus g. 31–211

01402 Vilnius

[www.nmcentras.lt](http://www.nmcentras.lt)

## **Elektroninė žurnalo versija**

[www.suaugusiujuvietimas.lt](http://www.suaugusiujuvietimas.lt)

## **Nuotraukos**

Dž. G. Barysaitės (p. 3), A. Pitrienienės asmeninio albumo (p. 6), I. Vladislavlevos asmeninio albumo (p. 14), D. Sirutavičienės asmeninio albumo (p. 16), J. Kostiukevičiūtės asmeninio albumo (p. 19), R. Balsytės asmeninio albumo (p. 22), G. Jurkevičiaus šeimos asmeninio albumo (p. 33–36), Ugdymo plėtotės centro (p. 8–11, 13, 28, 38–45), M. Libiko asmeninio albumo (p. 47), viršelyje – Ugdymo plėtotės centro nuotraukos.

© Ugdymo plėtotės centras

---

Leidinyi išleistas vykiant Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamą projektą „Suaugusiųjų švietimo sistemos plėtra suteikiant besimokantiems asmenims bendrąsias kompetencijas“. Šis projektas atitinka pagrindinius suaugusiųjų švietimo politikos prioritetus, įvardytus Mokymosi visą gyvenimą strategijoje (2008).



UGDYMO  
PLĖTOTĖS  
CENTRAS



ŠVIETIMO  
IR MOKSLO  
MINISTERIJA



MOKSLAS • EKONOMIKA • SANGLAUDA



EUROPOS SĄJUNGA  
EUROPOS SOCIALINIS FONDAS

*Kuriame Lietuvos ateitį*

ISSN 1822-3745



9 771822 374006