

Kasdien į „Jaunimo liniją“ kreipiasi šimtai jaunų žmonių. Vieni dalinasi nerimu, kiti – santykių sunkumais ar vienišumu. Vis dažniau išgirstame ir apie socialinių tinklų spaudimą, baimę dėl ateities ar jausmą, kad emocijos kartais užvaldo visą kasdienybę. Šios temos paliečia beveik kiekvieną jauną žmogų, todėl „Jaunimo linija“ pristato naują edukacinę iniciatyvą – emocinio atsparumo pamokas gimnazistams „O kaip Tu?“.

Tai – projektas, skirtas 8–12 klasių moksleiviams, padėsiantis geriau pažinti ir atpažinti savo jausmus, lengviau tvarkytis su iškilusiais sunkumais ir kaip tai daryti pačiam, o kada – kreiptis pagalbos ir nelikti sunkume vienam.

„Ši iniciatyva – mūsų dovana gimnazistams ir jų mokytojams. Norime, kad kalbėti apie emocinę sveikatą klasėje būtų taip pat įprasta, kaip kalbėti apie matematiką ar istoriją. Kasmet organizuojame emocinės paramos turus mokyklose, bet mokyklų Lietuvoje yra daug, o mūsų resursai – riboti. Todėl parengėme video pamokas ir praktinius įrankius, kad apie emocinę sveikatą klasėje būtų kalbama jaunimo kalba, o mokytojai neliktų vieni šioje temoje“, – sako „Jaunimo linijos“ vadovė Diana Bukantaitė.

Penkios pamokos – penki jaunuoliams artimi iššūkiai

Projektą sudaro penkios trumpos video pamokos. Jose su jaunais žmonėmis bendrauja jaunimui atpažįstami veidai – nuomonės formuotojai, kūrėjai: **Deimantė Pajadaitė, Pijus Opera, Akvilė Knyguolis, Rūta Ašvydytė ir Justas Pečeliūnas**.

„Prisijungiau prie šio projekto, nes man rūpi. Noriu, kad daugiau jaunų žmonių drąsiau kalbėtų apie tai, kas jiems sunku. Tokios pamokos padeda suprasti, kad jausti įvairius jausmus yra normalu ir kad pagalbos visada galima sulaukti – tu nesi vienas“, – sako turinio kūrėjas, projekto dalyvis Justas Pečeliūnas.

Psichologė **Silvija Petkevičiūtė** ir psichoterapeutas **Dainius Jakučionis** video pamokose pateikia paprastus, bet veiksmingus patarimus, kaip tokioje ar panašioje situacijoje būti, o „Jaunimo linijos“ savanoriai nukreipia pagalbos, jei vienam būti yra per sunku.

Pamokų temos apima penkias jaunimui aktualias sritis: socialinių tinklų įtaką, baimę dėl ateities, akademinį krūvį ir aplinkos lūkesčius, santykius su artimaisiais bei draugais, taip pat emocijų pažinimą, savižalą bei priklausomybes.

Turinys ne tik gimnazistams

Pamokos medžiagoje ne tik penki video įrašai. Kiekviena užsiregistravusi mokykla gaus ir metodologinę medžiagą mokytojams bei jaunimo darbuotojams – klausimus diskusijoms, praktines užduotis savirefleksijai, rekomendacijas, kaip kalbėtis apie emocinę sveikatą. Šalia viso to bus paruoštas vizualinis paketas – plakatai, įvairūs maketai, kuriuos mokyklos galės pritaikyti pagal savo poreikius.

Kviečia prisijungti

Spalio 10 d. 10:00 val. mokyklų atstovai, pedagogai ir jaunimo darbuotojai yra kviečiami prisijungti prie nuotolinės pirmosios pamokos pristatymo. Pamokos žiūrovai galės patys pirmieji susipažinti su turiniu, sužinoti, kaip su šiomis pamokomis dirbti, ir užduoti klausimus projekto kūrėjams. Po pamokos pristatymo užsiregistravę dalyviai nemokamai gaus visą video pamokų paketą su metodologine ir vizualine medžiaga, kurią nemokamai galės naudoti savo bendruomenėse. Būtina registracija:

<https://forms.gle/RZCtqHAGSR3sNNcc7>

Projektą finansiškai remia Vilniaus miesto savivaldybė ir „International Women's Association of Vilnius“. Projektą padėjo įgyvendinti video produkcijos agentūra „KEMKETURI“. Emocinio atsparumo pamokų bičiuliai – „Caffeine“ ir gimnazija „Pažinimo medis“.

