



MERCURY

# MERCURY

# METODOLOGINIS

# VADOVAS

Metodinis vadovas su jaunimu dirbantiems asmenims, paremtas mokslinės literatūros, verslumo ir įsidarbinamumo sistemų ir dramos terapijos dokumentiniu tyrimu, taip pat naujausia jaunų žmonių traumuojančių įvykių įtakos jų verslumo ir įsidarbinamumo potencialui analize.



Co-funded by  
the European Union

MSK:

ART+INN



## TURINYS

TURINYS .....	2
IVADAS.....	3
PARTNERYSTĖ .....	5
APIE „MERCURY“ METODOLOGINĮ VADOVĄ.....	6
VERSLUMO, JSIDARBINAMUMO IR DRAMOS TERAPIJOS METODŲ INTEGRAVIMO PAGRINDIMAS .....	7
LITERATŪROS APŽVALGA.....	9
TRAUMOS, VERSLUMO IR JSIDARBINAMUMO SANKIRTA .....	11
TRAUMA IR JOS APRAIŠKOS .....	13
GALIMOS KLIŪTYS IR IŠŠŪKIAI, SU KURIAIS GALI SUSIDURTI TRAUMA IŠGYVENĘ ASMENYS, SIEKDAMI VERSLUMO IR JSIDARBINIMO GALIMYBIŲ .....	15
EGZISTUOJANČIOS VERSLUMO IR JSIDARBINAMUMO SISTEMOS .....	17
„MERCURY“ JGŪDŽIŲ SISTEMA.....	19
PAGRINDINIAI JGŪDŽIAI IR GEBĖJIMAI, REIKALINGI DIRBANT SU JAUNIMU, TURINČIU PTSS, VERSLUMO SRITYJE .....	22
DRAMOS TERAPIJA DIRBANT SU JAUNIMU, TURINČIU PTSS, SIEKIANČIĄ DIDINTI VERSLUMO IR JSIDARBINIMO JGŪDŽIUS BEI GEBĖJIMUS.....	24
DRAMOS TERAPIJOS TAIKYMO NAUDA DIRBANT SU JAUNIMU, TURINČIU PTSS, UGDANT JŲ VERSLUMO IR JSIDARBINIMO JGŪDŽIUS BEI GEBĖJIMUS .....	26
NAUJAUSIA ANALIZĖ .....	28
ESAMI ATVEJŲ TYRIMAI, SUSIJĘ SU TRAUMOS, VERSLUMO, JSIDARBINAMUMO IR DRAMOS TERAPIJOS SAŠAJOMIS .....	30
SU JAUNIMU DIRBANTIEMS ASMENIMS SKIRTOS DRAMOS TERAPIJOS GAIRĖS, SKIRTOS PTSS SERGANČIŲ JAUNUOLIŲ VERSLUMO JGŪDŽIAMS UGDYTI .....	35

## ĮVADAS

### Apie MERCURY projektą

#### Tikslai

- Suprasti traumos ryšį su jaunų žmonių verslumo ir įsidarbinamumo potencialu keturiose šalyse partnerėse.
- Parengti novatorišką metodologinį vadovą, priemonių rinkinį ir rekomendacijas, kurios padėtų geriau aprūpinti su jaunimu dirbančius asmenis.
- Padėti jaunimui įveikti traumą ir padidinti jo gerovę, įsidarbinamumą ir verslumą.
- Prisidėti prie darbuotojų, dirbančių su jaunimu, kompetencijų, susijusių su parama jaunimui, tobulinimo.
- Prisidėti prie novatoriškesnės ir geriau veikiančios darbo su jaunimu sistemos ES.

#### Įgyvendinimas

Veiklos apima: 1) metodologinio vadovo, apimančio potrauminio augimo teorijos analizę, geriausią dramos terapijos praktiką, jaunų žmonių traumos santykio su verslumu ir įsidarbinamumu šalyse partnerėse analizę ir MERCURY verslumo įgūdžių rinkinį, sukūrimą 2) 25 dramos terapijos praktikų, įskaitant skaitmenines, priemonių rinkinį 3) rekomendacijas su jaunimu dirbantiems asmenims, kaip padėti jauniems žmonėms ankstyvosiose traumos stadijose ir išsaugoti jų verslumo ir įsidarbinimo potencialą.

#### Rezultatai

Projekto metu tiesiogiai dalyvavo 220 traumuojančius įvykius patyrusių jaunų žmonių, 172 jaunimo darbuotojai ir apie 15000 žmonių internete. Tikimasi, kad partnerystė ne tik pagerins dalyvaujančių jaunų žmonių, su jaunimu dirbančių darbuotojų ir projekto darbuotojų įgūdžius, bet ir pristatys traumos ir jaunų žmonių verslumo bei įsidarbinimo potencialo ryšį partnerystei nepriklausančioms šalims, siekiant įkvėpti ir pakartoti teigiamus tarpsektorinius pokyčius Europos lygmeniu.

#### Projekto MERCURY terminų apibrėžimai ir paaiškinimai

Šio projekto kontekste svarbu paaiškinti sąvokos „trauma“ apibrėžtį, nes ji susijusi su jaunų žmonių patirtimi. Nors terminas „trauma“ paprastai siejamas su psichologine trauma ir jos klinikinėmis pasekmėmis, šio projekto apimtyje svarbu įtvirtinti kiek kitokį supratimą.

Šiame projekte „traumą“ apibrėžiame kaip sudėtingą ar sunkią patirtį, su kuria jauni žmonės gali susidurti per savo gyvenimą. Ši patirtis gali apimti asmenines nesėkmes, nepalankias socialines ir ekonomines sąlygas, diskriminaciją, netektį ar reikšmingus gyvenimo pokyčius, bet jais neapsiriboti. Labai svarbu pažymėti, kad ši apibrėžtis neapima klinikinio ar diagnostinio traumos supratimo, susijusio su psichikos sveikatos būkle.

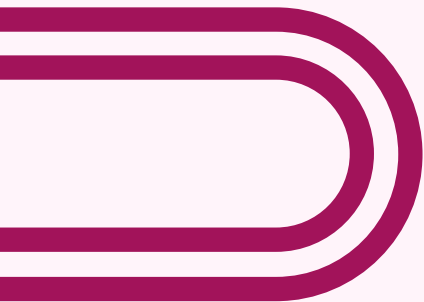


Priimdami šią apibrėžtį siekiame pripažinti ir atsižvelgti į įvairias kliūtis ir sunkumus, su kuriais gali susidurti jauni žmonės ir kurie gali turėti įtakos jų verslumo ir įsidarbinimo potencialui. Pripažindami galimą šių sudėtingų išgyvenimų įtaką, galime parengti išsamesnį požiūrį į paramą jauniems žmonėms jų verslumo siekiuose ir jų įsidarbinimo įgūdžių gerinimą.

Šiame vadove nagrinėsime, kaip šios sunkios patirtys gali formuoti jaunų žmonių požiūrį, motyvaciją ir gebėjimus, susijusius su verslumu ir įsidarbinamumu. Suprasdami šių patirčių poveikį ir į jį reaguodami, su jaunu dirbantys asmenys gali teikti tikslingą paramą, kurti įtraukią aplinką ir siūlyti pritaikytas strategijas, padedančias jauniems asmenims įveikti kliūtis ir maksimaliai išnaudoti savo potencialą.

Svarbu pabrėžti, kad šio projekto dėmesys traumai nėra skirtas psichikos sveikatos būklei diagnozuoti ar klinikinėms intervencijoms teikti. Priešingai, juo siekiama didinti informuotumą, jautrumą ir reagavimą į iššūkius, su kuriais susiduria jauni žmonės, ir jų galimą poveikį šių žmonių verslumui ir įsidarbinamumui.

Priimdami šią konkrečiam projektui skirtą traumos apibrėžtį, galime užtikrinti aišką ir aktualią sistemą, padedančią suprasti ir spręsti sunkius išgyvenimus, su kuriais gali susidurti jauni žmonės, skatinti jų atsparumą ir remti jų verslumo ir įsidarbinamumo augimą.



## PARTNERYSTĖ

**Miejska Strefa Kultury w Łodzi Poland Łódź** (viešosios valdžios institucija) – koordinatorius

MSK yra viešasis kultūros centras, kurį iš dalies finansuoja Lodzės savivaldybė. Pagrindinis MSK tikslas – tenkinti vietos bendruomenės meno ir kultūros poreikius neformaliojo ir savaiminio ugdymo srityje. MSK misija – šviesti suaugusiuosius ir jaunimą, propaguoti kultūrą, gaivinti ir integruoti vietos bendruomenę.

**Menas ir inovacijos (NVO)** – partneris

ART+INN yra pelno nesiekianti organizacija, vienijanti entuziastingus ir didelę patirtį turinčius specialistus, tikinčius didele MENO ir MOKSLO bendradarbiavimo svarba. Organizacijos misija – suartinti meno ir mokslo pasaulį, siekiant sukurti klestinčią ir tvarią inovacijų, kūrybiškumo ir masinio verslumo sinergiją.

**Beogradska akademija poslovnih i umetnickih strukovnih studija** (aukštoji mokykla) – partneris

Belgrado verslo ir menų taikomųjų studijų akademija (BAPUSS) yra pirmoji ir pirmaujanti akredituota aukštoji mokykla Serbijoje informacinių sistemų ir technologijų, finansų, apskaitos, bankininkystės, mokesčių ir muitų, viešojo administravimo, vadybos, rinkodaros, menų ir dizaino srityse.

BAPUSS sudaro dvi katedras: Verslo ir informacijos studijų katedra bei Menų ir dizaino katedra.

Nuosavybė: įkurta 1956 m., darbuotojų skaičius: 310, studentų skaičius: 8 000.

**LATERNA MAGICA (NVO)** – partneris

LATERNA MAGICA buvo įsteigta siekiant kurti reiklius ir unikalius kultūros ir švietimo projektus Vengrijoje ir užsienyje. Organizacija turi ES lygmens projektų valdymo patirties ir tvirtus ryšius su Vengrijos kultūros ir švietimo įstaigomis bei organizacijomis. Įkurta: 1998 m.



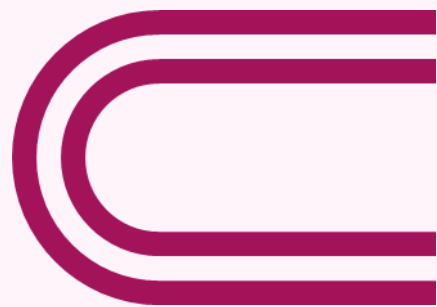
## APIE „MERCURY“ METODOLOGINĮ VADOVĄ

### Tikslas

MERCURY metodologinio vadovo tikslas – suteikti su jaunimu dirbantiems asmenims išsamią metodologinę sistemą, skirtą padėti trauminių įvykių paveiktiems jaunuoliams jų verslumo ir įsidarbinamumo kelyje. Juo siekiama integruoti mokslinės literatūros, verslumo ir įsidarbinamumo pagrindų, dramos terapijos įžvalgas ir naujausią traumos įtakos jaunų žmonių potencialui analizę. Vadovaudamiesi šiuo vadovu, su jaunimu dirbantys asmenys gali geriau suprasti traumos poveikį ir įgyti praktinių priemonių ir strategijų, kaip veiksmingai remti ir įgalinti traumos paveiktą jaunimą siekti verslumo ir įsidarbinamumo.

### Taikymo sritis

MERCURY metodologinis vadovas apima daugiadisciplinį požiūrį, grindžiamą akademinės literatūros tyrimu, nusistovėjusiomis verslumo ir įsidarbinamumo sistemomis, dramos terapijos principais ir naujausių technologijų analize. Jame nagrinėjama traumos, verslumo, įsidarbinamumo ir dramos terapijos sankirta, siekiant pateikti holistinį požiūrį į unikalių poreikių ir iššūkių, su kuriais susiduria trauminių įvykių paveikti jauni asmenys, sprendimą. Vadove pateikiamos metodologinės rekomendacijos su jaunimu dirbantiems asmenims, pabrėžiant į traumą orientuotus metodus, dramos terapijos metodų integravimą, saugių ir įtraukiančių erdvių kūrimą ir bendradarbiavimą su atitinkamais specialistais. Jame taip pat pabrėžiama nuolatinio vertinimo ir pritaikymo svarba siekiant užtikrinti intervencijų veiksmingumą ir poveikį. Pabrėžkite, kaip svarbu spręsti traumos ir jos poveikio jaunų žmonių verslumo ir įsidarbinimo potencialui problemą.



## VERSLUMO, ĮSIDARBINAMUMO IR DRAMOS TERAPIJOS METODŲ INTEGRAVIMO PAGRINDIMAS

Verslumo, įsidarbinamumo ir dramos terapijos metodų integravimo pagrindimas yra susijęs su galima sinergija ir nauda, kurią teikia jų derinys. Toliau pateikiame keletą pagrindinių argumentų, paaiškinančių šį pagrindimą.

1. **Holistinis požiūris:** verslumas ir įsidarbinamumas orientuoti į praktinių įgūdžių, žinių ir kompetencijų, susijusių su verslu, inovacijomis ir pasirengimu karjerai, ugdymą. O dramos terapija pasitelkia kūrybinę raišką, vaidmenų žaidimus ir pasakojimą, kad būtų sprendžiami emociniai, psichologiniai ir tarpasmeniniai aspektai. Integuodami šiuos metodus, galime suteikti holistinę paramos sistemą, kuri patenkina ir praktinius, ir emocinius jaunų žmonių poreikius.
2. **Kūrybinė raiška ir tyrinėjimas:** dramos terapija suteikia unikalią galimybę jauniems žmonėms saugioje ir palankioje aplinkoje tyrinėti savo emocijas, patirtį ir tapatybę. Ji leidžia kūrybiškai reikštis, lavinti vaizduotę ir įkūnyti skirtingas perspektyvas. Į verslumo ir įsidarbinamumo programas įtraukus dramos terapiją, jauni žmonės gali pasitelkti savo kūrybiškumą, ugdyti savęs pažinimą ir įgyti įžvalgų, kurios gali sustiprinti jų verslumo mąstyseną ir problemų sprendimo gebėjimus.
3. **Pasitikėjimas savimi ir bendravimo įgūdžiai:** dramos terapijos metodai, tokie kaip vaidmenų žaidimai ir improvizacija, gali sustiprinti pasitikėjimą savimi ir bendravimo įgūdžius. Šie įgūdžiai labai svarbūs verslumo ir įsidarbinamumo srityje, kur veiksmingas bendravimas, ryšių užmezgimas ir idėjų pristatymas vaidina lemiamą vaidmenį. Dramos terapija suteikia unikalią galimybę jauniems žmonėms praktikuoti ir tobulinti bendravimo įgūdžius, ugdyti pasitikėjimą savimi, kurti savitumą ir autentiškumą.
4. **Emocinis reguliavimas ir atsparumas:** trauminė patirtis gali turėti įtakos emociniam reguliavimui ir atsparumui. Dramos terapija siūlo priemones ir metodus, padedančius tyrinėti ir valdyti emocijas, kurti įveikos strategijas ir ugdyti atsparumą. Integuojant dramos terapiją į verslumo ir įsidarbinamumo programas, jauni žmonės gali ugdyti emocinį intelektą, stiprinti gebėjimą prisitaikyti prie iššūkių ir ugdyti atsparumą, reikalingą įveikti pakilimus ir nuosmukius verslumo ir darbo aplinkoje.
5. **Empatija ir tarpasmeniniai įgūdžiai:** dramos terapija skatina empatiją, supratimą ir gebėjimą suvokti kitų žmonių emocijas bei požiūrį ir užmegzti ryšį su jais. Šie tarpasmeniniai įgūdžiai yra vertingi verslumo ir įsidarbinamumo srityje, nes padeda efektyviai dirbti komandoje, vadovauti, palaikyti santykius su klientais ir vesti derybas. Įtraukdami dramos terapiją, jauni asmenys gali pagerinti savo empatijos įgūdžius, puoselėti pozityvius santykius ir giliau suprasti įvairias perspektyvas.
6. **Į traumą orientuotas požiūris:** dramos terapija – tai į traumą orientuotas požiūris, padedantis spręsti su traumomis susijusias problemas ir sveikti. Integuodami dramos terapiją į verslumo ir įsidarbinamumo programas, sukuriame saugią ir palankią aplinką, kurioje atsižvelgiama į specifinius traumą patyrusio jaunimo poreikius ir dirgiklius. Šis į traumą orientuotas požiūris

užtikrina, kad asmenys, tyrinédami savo verslumo ir įsidarbinimo potencialą, jaustųsi gerbiami, vertinami ir palaikomi.

7. **Asmeninis augimas ir savirefleksija:** dramos terapija suteikia galimybių asmeniniam augimui, savirefleksijai, savo stiprybių, siekių ir vertybių tyrinėjimui. Į verslumo ir įsidarbinamumo programas įtraukiant dramos terapiją, jauni žmonės gali įsitraukti į savianalizę, nustatyti savo aistras, išsiaiškinti savo tikslus ir suderinti savo verslumo ar karjeros kelią su asmeninėmis vertybėmis ir tikslo suvokimu.





## LITERATŪROS APŽVALGA

### a) Trauma ir jos poveikis jaunimui

Daugelyje tyrimų atkreiptas dėmesys į žalingą traumos poveikį jaunų asmenų psichologinei gerovei (Briere ir Scott, 2015; Copeland ir kt., 2007). Trauma gali sukelti tokius simptomus kaip nerimas, depresija ir potrauminio streso sutrikimas, kurie gali trukdyti jų verslumo ir įsidarbinamumo potencialui.

Tyrimai parodė, kad trauma gali sudaryti kliūtis sėkmingam verslumui ir įsidarbinamumui, nes turi įtakos savivarbai, pasitikėjimui, bendravimui ir įveikos mechanizmams (Hammen ir kt., 2012; Mersky ir Topitzes, 2010).

Trauminė patirtis jaunystėje gali turėti ilgalaikį poveikį kognityviniams, emociniams ir elgesio aspektams, paveikti verslumo ir įsidarbinamumo sėkmei būtinų įgūdžių ir kompetencijų ugdymą (Pynoos ir kt., 2015; Waddell ir kt., 2006).

### b) Jaunimo verslumas ir įsidarbinamumas

Verslumo ir įsidarbinamumo sistemos pabrėžia tokių įgūdžių ir kompetencijų, kaip problemų sprendimas, kūrybiškumas, bendravimas ir gebėjimas prisitaikyti, įgijimą (Europos Komisija, 2020; Pasaulio ekonomikos forumas, 2020). Šie įgūdžiai yra labai svarbūs verslumo ir įsidarbinamumo sėkmei.

Tyrimai parodė, kad verslumo ir įsidarbinamumo programos gali padidinti jaunų žmonių saviveiksmingumą, motyvaciją ir pasirengimą karjerai (Lackéus, 2015; Neck ir kt., 2014).

Tačiau mažai dėmesio skirta traumos poveikiui šių įgūdžių ir kompetencijų ugdymui, o tai rodo, kad verslumo ir įsidarbinamumo programose reikia taikyti į traumą orientuotus metodus.

### c) Dramos terapija ir jos nauda

Nustatyta, kad dramos terapija – kūrybinis ir patirtinis metodas – yra veiksminga sprendžiant su trauma susijusias problemas ir skatinant gerovę (Emunah, 2017; Johnson, 2012).

Tyrimai parodė, kad dramos terapijos metodai, tokie kaip vaidmenų žaidimai, improvizacija ir pasakojimas, gali pagerinti saviraišką, bendravimo įgūdžius, emocinį reguliavimą ir empatiją (Baim ir kt., 2015; Landy, 2015).

Dramos terapija suteikia saugią ir palankią aplinką, kurioje jauni asmenys gali tyrinėti savo emocijas, stiprinti atsparumą ir pasitikėjimą savimi, o tai yra vertingi verslumo ir įsidarbinamumo privalumai.

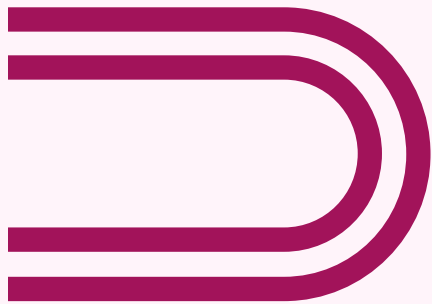
### d) Į traumą orientuotų metodų ir dramos terapijos integravimas

Į traumą orientuoti metodai pabrėžia saugumą, pasitikėjimą, bendradarbiavimą ir įgalinimą dirbant su traumą patyrusiais asmenimis (Harris ir Fallot, 2001; Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014).



Dramos terapijos integravimas į verslumo ir įsidarbinamumo programas, orientuotas į traumą, gali suteikti holistinę paramos sistemą, kuri patenkintų traumos paveiktų jaunų asmenų emocinius, psichologinius ir praktinius poreikius.

Tyrimų, susijusių su dramos terapijos integravimu verslumo ir įsidarbinamumo kontekste, yra nedaug. Tačiau dėl dramos terapijos principų ir privalumų ji yra perspektyvus metodas, padedantis sustiprinti šių programų į traumą orientuotą pobūdį.



## TRAUMOS, VERSLUMO IR ĮSIDARBINAMUMO SANKIRTA

Traumos, verslumo ir įsidarbinamumo sankirta yra svarbi tyrimų sritis, nes traumuojančios įvykiai gali daryti didelę įtaką jaunų žmonių galimybėms ir siekiams šiose srityse.

Traumos, verslumo ir įsidarbinamumo sankirtos supratimas išryškina į traumą orientuoto požiūrio poreikį teikiant paramą jauniems asmenims, patyrusiems traumą. Pabrėžiama, kad svarbu rūpintis psichikos sveikata ir gerove, ugdyti atsparumą ir teikti specialiai pritaikytą paramą bei išteklius, kurie padėtų jauniems žmonėms įveikti traumuojančios patirties keliamas kliūtis. Į verslumo ir įsidarbinamumo programas įtraukdami į traumą orientuotą praktiką, galime sukurti aplinką, skatinančią gijimą, įgalinimą ir jaunų žmonių potencialo realizavimą šiose srityse.

Pateikiame analizę, kaip traumuojančios įvykiai gali paveikti jaunų žmonių verslumo ir įsidarbinamumo potencialą.

### **Poveikis psichologinei gerovei**

Traumuojančios įvykiai gali turėti didelį poveikį jaunų žmonių psichologinei gerovei. Tokie išgyvenimai kaip prievarta, smurtas ar netektis gali sukelti nerimo, depresijos ir potrauminio streso sutrikimo (PTSS) simptomus. Šios psichikos sveikatos problemos gali paveikti savigarbą, pasitikėjimą savimi ir motyvaciją, kurie yra labai svarbūs siekiant verslumo ir sėkmingo įsidarbinamumo.

### **Sumažėjęs saviveiksmingumas ir rizikos suvokimas**

Trauma gali pakenkti asmens saviveiksmingumui, kuris reiškia tikėjimą savo gebėjimu atlikti užduotis ir pasiekti tikslus. Traumą patyrę jaunuoliai gali abejoti savo kompetencija, nesiryžti rizikuoti ir jausti didesnę pažeidžiamumą. Šis sumažėjęs saviveiksmingumas gali riboti jų norą imtis verslumo ar siekti įsidarbinamumo.

### **Pasitikėjimas ir tarpasmeniniai santykiai**

Traumuojančios įvykiai gali sutrikdyti jauno žmogaus gebėjimą pasitikėti kitais ir užmegzti sveikus tarpasmeninius santykius. Verslumui ir įsidarbinamumui dažnai reikia bendradarbiauti, užmegzti ryšius ir kurti santykius su mentorais, partneriais ir klientais. Tačiau asmenims, patyrusiems traumą, gali būti sunku užmegzti ir išlaikyti pasitikėjimą, o tai trukdo jiems užmegzti gyvybiškai svarbius ryšius verslo ar įsidarbinamumo pasaulyje.

### **Bendravimo ir socialiniai įgūdžiai**

Veiksmingi bendravimo ir socialiniai įgūdžiai yra labai svarbūs verslumo sėkmei ir įsidarbinamumui. Traumuojančios įvykiai gali paveikti jauno žmogaus gebėjimą išreikšti save, išsakyti savo mintis ir įsitraukti į prasmingą bendravimą. Bendravimo ir socialinių įgūdžių sunkumai gali trukdyti užmegzti ryšius, pristatyti verslo idėjas ar gerai pasirodyti darbo pokalbiuose.

### **Įveikos mechanizmai ir atsparumas**



Trauma gali sutrikdyti sveikų įveikos mechanizmų ir atsparumo vystymąsi. Traumuojančius įvykius patyrusiems jaunuoliams gali būti sunku reguliuoti emocijas, valdyti stresą ir prisitaikyti prie naujų iššūkių. Šie įgūdžiai yra labai svarbūs verslumui ir įsidarbinamumui, nes abiejose srityse reikia įveikti neapibrėžtumą, nesėkmes ir didelio spaudimo situacijas.

### **Švietimo ir karjeros kliūtys**

Trauminė patirtis gali sutrikdyti jauno žmogaus mokymosi ir karjeros trajektorijas. Dėl to gali atsirasti mokymosi spragų, nutrūkti mokymasis arba kilti sunkumų įgyjant verslumo ar įsidarbinamumo sėkmei būtiną kvalifikaciją ir įgūdžius. Ilgalaikės traumos pasekmės mokymosi rezultatams ir karjerai gali apriboti galimybes ir apsunkinti siekius.



## TRAUMA IR JOS APRAIŠKOS

Trauma – tai sudėtinga ir giliai slegianti patirtis, kuri užvaldo asmens gebėjimą susidoroti su sunkumais. Ji gali atsirasti dėl vieno įvykio arba kelių įvykių ir gali turėti didelį ir ilgalaikį poveikį asmens fizinei, emocinei ir psichologinei gerovei.

**Traumos apibrėžimas:** trauma gali būti apibrėžiama kaip įvykis ar įvykių seka, kurie labai trikdo, kelia nerimą ar pavojų gyvybei. Tai viršija įprastus žmogaus gebėjimus susidoroti su situacija ir sukelia bejėgiškumą, baimės ir kontrolės praradimo jausmus. Traumuojantys įvykiai gali būti fizinė ar seksualinė prievarta, stichinės nelaimės, avarijos, kovos, buvimas smurto liudininku arba staigi artimo žmogaus mirtis.

**Psichologinės apraiškos:** trauma gali pasireikšti įvairiomis psichologinėmis apraiškomis, įskaitant:

- a. potrauminio streso sutrikimą (PTSS): PTSS yra specifinis psichologinis sutrikimas, kuris gali išsivystyti po patirto traumuojančio įvykio. Jam būdingi tokie simptomai kaip įkyrios mintys, prisiminimai, košmarai, padidėjęs budrumas, dirgiklių vengimas ir emocinis distresas;
- b. nerimo ir panikos sutrikimus: trauma gali sukelti lėtinį nerimą ir panikos sutrikimus, dėl kurių atsiranda pernelyg didelis nerimas, baimė ir pasikartojantys panikos priepuoliai;
- c. depresija: trauminė patirtis gali paskatinti depresijos, kuriai būdingas nuolatinis liūdesys, beviltiškumas ir susidomėjimo veikla praradimas, išsivystymą;
- d. disociacija: disociacija – tai įveikos mechanizmas, kai asmenys, reaguodami į traumą, atsijungia nuo savo minčių, jausmų, prisiminimų ar tapatybės jausmo. Tai gali būti atsiskyrimo, amnezijos arba buvimo už savo kūno ribų jausmas.

**Fizinės apraiškos:** trauma gali pasireikšti ir fiziškai, pvz.:

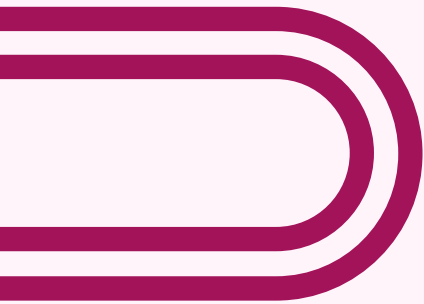
- a. fizinis skausmas ir įtampa: trauminė patirtis gali sukelti fizinį skausmą, raumenų įtampą, galvos skausmą ir kitus psichosomatinius simptomus.
- b. miego sutrikimai: trauma dažnai sutrikdo miego režimą, todėl atsiranda nemiga, košmarai, sunku užmigti ar išlikti miegui.
- c. poveikis fizinei sveikatai: lėtinė trauma gali turėti neigiamą poveikį fizinei sveikatai, prisidedama prie tokių būklių kaip širdies ir kraujagyslių ligos, virškinamojo trakto problemos, imuninės sistemos reguliavimo sutrikimai ir susilpnėjęs bendras imuninis atsakas.



**Elgesio apraiškos:** trauma gali įvairiais būdais paveikti asmens elgesį ir funkcionavimą, įskaitant:

- a. vengimą: traumą išgyvenę asmenys gali aktyviai vengti situacijų, žmonių ar vietų, primenančių apie traumuojančią įvykį, kad sumažintų distresą ir nerimą.
- b. padidėjęs jautrumas: traumą patyrusiems asmenims gali pasireikšti padidėjęs susijaudinimo lygis, įskaitant padidėjusį budrumą, irzlumą, susikaupimo sunkumus ir perdėtą išgąščio reakciją.
- c. savidestruktyvus elgesys: kai kurie traumą patyrę asmenys, norėdami susidoroti su stresu, gali pradėti elgtis savidestruktyviai, pavyzdžiui, piktnaudžiauti narkotinėmis medžiagomis, save žaloti arba elgtis rizikingai.
- d. socialinis atsiribojimas: traumą patyrę asmenys gali atsiriboti nuo visuomenės ir patirti sunkumų užmegzdami ir palaikydami sveikus santykius. Traumą išgyvenusiems asmenims būdingos pasitikėjimo problemos, pažeidžiamumo baimė ir izoliacijos jausmas.

*Suprasti įvairias traumos apraiškas labai svarbu atpažįstant ir tenkinant traumuojančius įvykius patyrusių asmenų poreikius. Pabrėžiama, kaip svarbu teikti į traumą orientuotą priežiūrą, psichologinę paramą ir įrodymais pagrįstas intervencijas, kad būtų skatinamas gijimas, atsparumas ir atsigavimas.*



## GALIMOS KLIŪTYS IR IŠŠŪKIAI, SU KURIAIS GALI SUSIDURTI TRAUMĄ IŠGYVENĘ ASMENYS, SIEKDAMI VERSLUMO IR ĮSIDARBINIMO GALIMYBIŲ

Traumą patyrę asmenys gali susidurti su keliomis kliūtimis ir iššūkiais, kai reikia siekti verslumo ir įsidarbinimo galimybių. Šie sunkumai gali kilti dėl psichologinio, emocinio ir praktinio traumos poveikio. Toliau nurodyta keletas galimų kliūčių ir iššūkių, su kuriais gali susidurti traumą išgyvenę asmenys.

**Psitikėjimas savimi ir savigarba:** trauma gali smarkiai paveikti asmens pasitikėjimą savimi ir savigarbą. Traumą išgyvenę asmenys gali susidurti su menkavertiškumo jausmu, abejonėmis savimi ir netikėjimu savo gebėjimais. Tai gali apsunkinti jų motyvaciją imtis verslumo ar ieškoti įsidarbinimo galimybių.

**Psitikėjimas ir santykiai:** trauma dažnai paveikia asmens gebėjimą pasitikėti kitais. Traumą patyrusiems asmenims gali būti sunku užmegzti ir palaikyti santykius, kurie gali būti labai svarbūs užmezgant ryšius, bendradarbiaujant ir gaunant išteklių verslumui ar įsidarbinamumui.

**Nesėkmės ir atmetimo baimė:** trauminė patirtis gali sukelti nesėkmės ir atmetimo baimę. Baimė patirti tolesnę traumą arba būti kitų įvertintiems gali sulaukyti traumą išgyvenusius asmenis nuo rizikos, galimybių ieškojimo ir savęs išbandymo verslumo ar įsidarbinamumo kontekste.

**Emociniai dirgikliai ir stresas:** dėl traumos asmenys gali tapti jautresni emociniams dirgikliams, dėl kurių gali padidėti stresas ir nerimas. Su verslumu ar įsidarbinamumu susiję reikalavimai ir neapibrėžtumas gali priblokšti traumą išgyvenusius asmenis, paveikti jų gebėjimą veiksmingai susidoroti su sunkumais.

**Prisiminimai ir disociacija:** traumą išgyvenusiems asmenims gali atsirasti prisiminimų arba disociacija, dėl kurių gali sutrikti jų dėmesys, koncentracija ir bendras gebėjimas atlikti verslumo ar įsidarbinimo užduotis. Šie simptomai gali trukdyti produktyvumui, sprendimų priėmimui ir problemų sprendimui.

**Riboti ištekliai ir parama:** traumą išgyvenę asmenys gali susidurti su sunkumais, susijusiais su ribotais finansiniais ištekliais, galimybėmis mokytis ir palaikymo tinklais. Išteklių trūkumas gali apsunkinti jų galimybes imtis verslumo ar užsitikrinti stabilų darbą.

**Reintegracija į visuomenę:** trauma gali paskatinti asmenis atsiriboti nuo socialinės veiklos ir izoliuotis. Išgyvenusiems traumą asmenims gali kilti sunkumų reintegruojantis į visuomenę ir įsitraukiant į profesinę veiklą, nes jiems sunkiai sekasi suderinti socialinius santykius, darbo vietos dinamiką ir visuomenės lūkesčius.

**Traumą sukeliantys veiksniai darbo aplinkoje:** tam tikra darbo aplinka ar darbo reikalavimai gali netyčia sukelti su trauma susijusius simptomus išgyvenusiems asmenims. Tai gali būti aplinka, kurioje yra didelis spaudimas, konfrontacinės situacijos arba traumuojančią patirtį primenančių dirgiklių poveikis.



*Sprendžiant šias kliūtis ir iššūkius reikia taikyti traumą patyrusių asmenų poreikius atitinkantį požiūrį. Teikiant paramą, išteklius ir pritaikytas intervencijas, galima padėti traumą patyrusiems asmenims ugdyti atsparumą, stiprinti pasitikėjimą savimi, kurti įveikos strategijas ir sėkmingai orientotis verslumo ir įsidarbinamumo aplinkoje. Įtraukios ir palankios darbo aplinkos, kurioje pirmenybė teikiama psichologiniam saugumui ir kurioje traumą išgyvenusiems asmenims sudaromos sąlygos, kūrimas taip pat gali prisidėti prie jų įgalinimo ir sėkmės.*





# EGZISTUOJANČIOS VERSLUMO IR ĮSIDARBINAMUMO SISTEMOS

## Nustatytos sistemos ir modeliai, susiję su jaunimo verslumu ir įsidarbinamumu

Su jaunimo verslumu ir įsidarbinamumu susijusios nustatytos sistemos ir modeliai, kuriais siekiama padėti jauniems žmonėms verslumo ir karjeros kelyje. Čia apžvelgiamos kai kurios žinomos sistemos ir modeliai.

### ***Verslumo mąstysena***

Verslumo mąstysenos sistema: ji pabrėžia verslumo kompetencijų ir nuostatų, tokių kaip kūrybiškumas, rizikos prisiėmimas, galimybių atpažinimas, atsparumas ir problemų sprendimo įgūdžiai, ugdymą. Joje daugiausia dėmesio skiriama jaunų žmonių verslumo mąstysenos ugdymui, nepriklausomai nuo jų konkretaus karjeros kelio.

### ***Verslo modelio drobė***

Verslo modelio drobė (angl. „Business Model Canvas“) yra plačiai naudojama priemonė verslo modeliams kurti ir analizuoti. Ji suteikia vaizdinę sistemą, padedančią suprasti pagrindinius elementus, tokius kaip klientų segmentai, vertės pasiūlymai, kanalai, santykiai su klientais, pajamų srutai, pagrindinė veikla, pagrindiniai ištekliai, pagrindiniai partneriai ir sąnaudų struktūra. Ji padeda jauniems verslininkams kurti ir tobulinti savo verslo modelius.

### ***Socialinio verslumo modelis***

Šis modelis orientuotas į socialinių ir aplinkosaugos problemų sprendimą kuriant tvarias verslo įmones. Jame pabrėžiama socialinio poveikio, inovacijų ir finansinio gyvybingumo integracija. Ji padeda jauniems verslininkams plėtoti verslo idėjas ir strategijas, kuriomis kuriami teigiami socialiniai pokyčiai.

### ***„Lean Startup“ metodas***

„Lean Startup“ metodologija skatina kurti, vertinti ir įsisavinti kartotinį aujų įmonių steigimo procesą. Joje pabrėžiamas greitas eksperimentavimas, grįžtamasis ryšys su klientais ir nuolatinis tobulinimas. Ji skatina jaunuosius verslininkus patvirtinti savo prielaidas ir pritaikyti savo verslo modelius, atsižvelgiant į rinkos atsiliepimus.

### ***Įsidarbinamumo įgūdžių sistema***

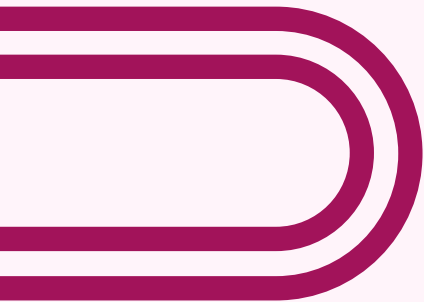
Ši sistema apibrėžia pagrindinius įgūdžius, žinias ir požiūrį, kurie didina asmens galimybes įsidarbinti. Ji apima tokias sritis kaip bendravimas, darbas komandoje, problemų sprendimas, kritinis mąstymas, gebėjimas prisitaikyti ir skaitmeninis raštingumas. Ji padeda jauniems žmonėms ugdyti įgūdžius, reikalingus sėkmingai dirbti darbo rinkoje.

### ***Karjeros vystymo modelis***



Šiame modelyje daugiausia dėmesio skiriama jaunų žmonių orientavimui karjeros tyrinėjimo, planavimo ir vystymo procese. Jame akcentuojamas savęs vertinimas, tikslų nustatymas, reikiamų įgūdžių ir kvalifikacijos įgijimas bei ryšių užmezgimas. Jis padeda jauniems žmonėms priimti pagrįstus sprendimus dėl savo karjeros.

*Šios sistemos ir modeliai suteikia vertingų gairių ir struktūros jaunimo verslumo ir įsidarbinamumo srityje. Jie padeda jauniems žmonėms ugdyti būtinas kompetencijas, strategijas ir mąstyseną, kad jie sėkmingai veiktų verslumo ir įsidarbinamumo aplinkoje. Svarbu šias sistemas pritaikyti prie konkrečių jaunų žmonių poreikių ir konteksto, atsižvelgiant į tokius veiksnius kaip kultūrinė aplinka, išsilavinimo lygis ir socialinės bei ekonominės sąlygos.*



## „MERCURY“ ĮGŪDŽIŲ SISTEMA

MERCURY „minkštųjų“ įgūdžių sistemai, sukurtai įgyvendinant šį projektą, tenka pagrindinis vaidmuo šiame tyrime. Projekto metu atlikti tyrimai apima daugelį šalių, įskaitant Lenkiją, Vengriją, Lietuvą ir Serbiją. Juo siekiama išsiaiškinti, kaip gyvenimo patirtis, ypač traumos, gali paveikti jaunimo verslumo gebėjimus ir įsidarbinimo įgūdžius. Atpažindami ir panaudodami traumą patyrusio jaunimo atsparumą, į tikslą orientuotą mąstyseną, emocinį intelektą, kūrybinį mąstymą ir finansinį raštingumą, siekiame suteikti jiems daugiau galimybių verslumo kelyje. Šis tyrimas ne tik identifikuoja jų unikalias stiprybes, bet ir prisideda prie atsparumo, augimo ir inovacijų kultūros puoselėjimo organizacijose. Ateinančiuose skyriuose nagrinėjame tyrimo įžvalgas ir tai, kaip MERCURY sistema padeda siekti sėkmės traumą patyrusiems jaunuoliams.

### MERCURY tyrimo įžvalgos

MERCURY apklausos, atliktos su traumą patyrusiais jaunais asmenimis, išryškina keletą pagrindinių išvadų:

1. **Atsparumas yra bendras bruožas:** nemažai respondentų nurodė, kad dėl patirtų išgyvenimų jie įgijo didesnį atsparumą. Daugelis iš jų teigė, kad jų gebėjimas išverti iššūkius ir atsigausti po jų yra stiprybė, kurią jie gali panaudoti versle.
2. **Į tikslą orientuotas mąstymas:** akivaizdus apklausų rezultatas yra tas, kad šie jaunuoliai yra linkę orientotis į tikslą. Jų patirtis, įgyta nustatant asmeninius gydymo ir sveikimo tikslus, suteikė jiems įgūdžių, kuriuos galima pritaikyti nustatant ir siekiant verslo tikslų.
3. **Emocinis intelektas ir empatija:** respondentai nuolat pažymėdavo savo gebėjimą suprasti ir veiksmingai valdyti emocijas. Emocinis intelektas skatina geresnį bendravimą, pasitikėjimą ir pozityvius santykius, todėl jie puikiai tinka tarpasmeniniams verslumo reikalavimams.
4. **Inovacijos ir kūrybinis mąstymas:** didelė dalis respondentų pabrėžė, kad jų patirtis yra kūrybiškumo ir novatoriško mąstymo rezultatas. Šis įgūdis gali tapti katalizatoriumi kuriant novatoriškas idėjas ir sprendimus verslo pasaulyje.
5. **Finansinis raštingumas ir išteklių valdymas:** daugelis apklausos dalyvių išreiškė savo gebėjimus valdyti išteklius ir sudaryti biudžetą. Šis finansinis raštingumas leidžia jiems priimti pagrįstus sprendimus dėl išteklių paskirstymo ir finansinio planavimo.

### MERCURY tyrimo įžvalgų panaudojimas siekiant sėkmės

1. **Atsparumo panaudojimas:** traumą patyrusių jaunuolių atsparumas yra galingas verslumo įrankių rinkinys. Šį atsparumą jie turėtų nukreipti į iššūkius ir prisitaikyti prie dinamiškų aplinkybių. Jų gebėjimas įkvėpti pasitikėjimą ir ryžtą kitiems savo atsparumo istorijomis gali paskatinti pozityvią ir palankią darbo aplinką.



2. **Tikslų nustatymas ir laiko valdymas:** apklausos rezultatai rodo, kad asmeninių tikslų išsikėlimas ir jų siekimas yra įprasta šių jaunuolių praktika. Šį įgūdį jie turėtų pritaikyti nustatydami aiškius ir prasmingus verslo tikslus ir efektyviai valdydami savo laiką. Tai padės jiems išlikti susitelkusiems ir įvertinti pažangą.
3. **Emocinio intelekto panaudojimas:** jų emocinis intelektas ir empatija yra vertingi įgūdžiai verslumo srityje, kur bendrauti su įvairiais žmonėmis yra įprasta. Šie įgūdžiai gerina bendravimą, stiprina pasitikėjimą ir skatina pozityvius santykius – visa tai labai svarbu siekiant sėkmės verslo pasaulyje.
4. **Inovacijų skatinimas:** jų kūrybinio mąstymo įgūdžiai gali būti panaudoti unikalioms ir novatoriškoms idėjoms verslumo srityje plėtoti. Šie novatoriški metodai išskiria juos konkurencingose rinkose ir siūlo realių problemų sprendimus.
5. **Finansinis raštingumas ir išteklių valdymas:** gebėjimas suprasti finansines sąvokas, veiksmingai sudaryti biudžetą ir priimti pagrįstus finansinius sprendimus yra labai svarbus verslumo srityje. Apklausos dalyviai, turintys finansinio raštingumo įgūdžių, turėtų juos panaudoti atsakingam finansų valdymui ir išteklių paskirstymui.

Apklausos rezultatų įtraukimas suteikia traumą patyrusiems asmenims daugiau galių jų verslumo kelyje. Įsisavinant atsparumą, į tikslą orientuotą mąstyseną, emocinį intelektą, kūrybinį mąstymą ir finansinį raštingumą, jų patirtis paverčiama privalumais sėkmei pasiekti. Šie įgūdžiai ne tik užtikrina įmonės gyvybingumą, bet ir padeda puoselėti atsparumo, augimo ir inovacijų kultūrą organizacijose. Apklausos rezultatai atskleidžia neišnaudotą traumą patyrusio jaunimo potencialą. Šių įgūdžių atpažinimas ir panaudojimas suteikia galimybę sėkmingai verslumo kelionei, turint reikiamas priemones ir paramą.

### **Kodėl MERCURY?**

Nors sukurta daug verslumo ir įsidarbinamumo sistemų, padedančių asmenims keliauti verslumo keliu, MERCURY „minkštųjų“ įgūdžių sistema išsiskiria unikaliu dėmesiu ir pritaikytu požiūriu. Skirtingai nuo plačiai pripažintų sistemų, tokių kaip „EntreComp“, „The PixLEDGE“ ir DIGITAL EUROPE 2021-2027, MERCURY sistemoje konkrečiai nagrinėjami traumą patyrusių jaunų asmenų iššūkiai ir stiprybės, todėl ji yra vertingas ir svarbus šios srities papildymas.

1. **Tikslinis požiūris į traumą patyrusį jaunimą:** „EntreComp“ ir panašios sistemos suteikia vertingų įžvalgų apie verslumo įgūdžius, tačiau jose neatsižvelgiama į unikalią traumą patyrusio jaunimo patirtį ir poreikius. MERCURY sistemoje pripažįstamas atsparumas, emocinis intelektas ir kūrybiškumas, kurie išryškėja kaip stipriosios šios demografinės grupės savybės. MERCURY gairės pritaikytos traumą patyrusiems jaunuoliams, todėl MERCURY yra platesnis ir tinkamesnis šaltinis.
2. **Atsparumas kaip pagrindinis gebėjimas:** nors atsparumas įvairiose sistemose laikomas svarbiausiu verslumo įgūdžiu, MERCURY ypatingą dėmesį skiria nuo traumos nukentėjusių jaunuolių atsparumo ugdymui. Šioje sistemoje pripažįstamas nelaimių vaidmuo ugdant išskirtinį atsparumą. MERCURY padeda suprasti, kaip nukreipti šį atsparumą į iššūkius, prisitaikyti prie dinamiškų aplinkybių ir įkvėpti pasitikėjimo savo istorijomis.
3. **Emocinis intelektas ir empatija:** verslumas dažnai susijęs su intensyviu bendravimu su įvairiais asmenimis, todėl reikia aukšto emocinio intelekto ir empatijos lygio. Nors kitose sistemose šie įgūdžiai gali būti paliesti, MERCURY aiškiai pripažįsta traumą patyrusių jaunuolių emocinį intelektą ir empatiją. Ji pabrėžia šiuos įgūdžius kaip vertingus privalumus, kurie gerina

bendravimą, stiprina pasitikėjimą ir skatina pozityvius santykius, o visa tai yra labai svarbu siekiant sėkmės verslumo srityje.

4. **Patirtimi pagrįstas novatoriškas mąstymas:** kūrybinis mąstymas ir inovacijos plačiai pripažįstami kaip esminiai verslumo įgūdžiai. Tačiau MERCURY sistemoje žengiamas dar vienas žingsnis pirmyn – traumą patyrusio jaunimo kūrybiškumas ir novatoriškas mąstymas siejamas su jų patirtimi. Tai skatina juos remtis savo unikaliomis perspektyvomis ir kurti novatoriškas idėjas bei sprendimus, kurie būtų autentiški ir aktualūs.
5. **Finansinis raštingumas, pagrįstas išteklių valdymu:** finansinių sąvokų supratimas, veiksmingas biudžeto sudarymas ir pagrįstų finansinių sprendimų priėmimas yra verslumo sėkmės pagrindas. Nors finansiniam raštingumui daugelyje sistemų skiriamas didelis dėmesys, MERCURY sistemoje pripažįstama, kad nuo traumos nukentėję jaunuoliai dėl savo patirties dažnai įgyja išteklių valdymo įgūdžių. Sistema padeda jiems panaudoti šiuos įgūdžius atsakingam finansų valdymui, kad jų sprendimai būtų labiau pagrįsti ir strategiški.

*Apibendrinant galima teigti, kad MERCURY „minkštųjų“ įgūdžių sistema išsiskiria kaip visa apimantis ir pritaikytas išteklius, kuriame pripažįstama skirtinga traumą patyrusio jaunimo patirtis ir stipriosios pusės. Nors esamos sistemos, tokios kaip „EntreComp“, „The PixLEDGE“ ir DIGITAL EUROPE 2021-2027, suteikia vertingų verslumo ir įsidarbinamumo gairių, MERCURY sistema siūlo specializuotą požiūrį, kuris įgalina nuo traumos nukentėjusį jaunimą panaudoti savo atsparumą, emocinį intelektą, kūrybiškumą ir finansinį raštingumą verslumo sėkmei. Ji užpildo esminę šios srities spragą, nes pripažįsta ir remia unikalią šių asmenų kelionę verslumo link.*



Co-funded by  
the European Union

MSK:

ART+INN



## PAGRINDINIAI ĮGŪDŽIAI IR GEBĖJIMAI, REIKALINGI DIRBANT SU JAUNIMU, TURINČIU PTSS, VERSLUMO SRITYJE

Sėkmingas darbas su jaunimu, turinčiu PTSS, verslumo srityje yra sudėtinga veikla, reikalaujanti visapusiško požiūrio. Su jaunimu dirbantys darbuotojai ir neformaliojo jaunimo švietimo programos atlieka pagrindinį vaidmenį teikiant būtinas gaires ir paramą šiems asmenims, kad jie galėtų sėkmingai žengti verslumo keliu. Toliau pateikiami pagrindiniai elementai, būtini sėkmei šiame kontekste.

### ***J traumą orientuotas požiūris***

Suprasti traumos poveikį jauniems žmonėms ir dirbant su jais taikyti j traumą orientuotą požiūrį.

Saugios ir palankios aplinkos, skatinančios gijimą, pasitikėjimą ir įgalinimą, kūrimas.

### ***Empatija ir aktyvus klausymasis***

Empatijos ir aktyvaus klausymosi įgūdžių demonstravimas, siekiant suprasti ir patvirtinti jaunų žmonių, turinčių PTSS, patirtį, iššūkius ir siekius.

Erdvės, kurioje jie jaustųsi išgirsti, suprasti ir gerbiami, kūrimas.

### ***Santykių ir pasitikėjimo kūrimas***

Tvirto ryšio su jaunais žmonėmis užmezgimas ir pasitikėjimo jais stiprinimas, demonstruojant autentiškumą, patikimumą ir nesmerkiantį požiūrį.

Palaikančių ir bendradarbiavimu paremtų santykių kūrimas, siekiant sustiprinti saugumo ir užtikrintumo jausmą.

### ***Individualizuota parama***

Pripažinimas, kad kiekvieno jaunuolio patirtis, susijusi su PTSS, yra unikali, ir paramos pritaikymas atsižvelgiant į konkrečius jaunuolių poreikius, stipriąsias puses ir trigerius.

Individualizuotų rekomendacijų, išteklių ir strategijų, atitinkančių jų verslumo tikslus, teikimas.

### ***Atsparumas ir įgalinimas***

Atsparumo skatinimas padedant jauniems žmonėms išsiugdyti įveikos mechanizmus, stiprinti pasitikėjimą savimi ir įveikti su PTSS susijusias nesėkmes ar trigerius.

Jų įgalinimas prisiimti atsakomybę už savo verslumo kelionę ir priimti pagrįstus sprendimus.

### ***Įgūdžių ugdymas***

Galimybių ugdyti įgūdžius ir gebėjimus tokiose srityse kaip verslo planavimas, rinkodara, finansų valdymas ir bendravimas suteikimas.

Seminarų, mokymų ar mentorystės programų siūlymas, kad asmenys galėtų tobulinti savo verslumo įgūdžius ir kompetencijas.

### ***Bendradarbiavimas ir tinklų kūrimas***

Galimybių jaunimui bendradarbiauti ir užmegzti ryšius su kitais verslininkais, specialistais ir atitinkamų pramonės šakų ištekliais palengvinimas.

Skatinimas dalyvauti verslininkų bendruomenėse, seminaruose ir renginiuose, kad jie galėtų plėsti savo tinklus ir naudotis potencialiomis galimybėmis.

### ***Lanksti ir visapusiška parama***

Pripažinimas, kad PTSS turinčių jaunuolių verslumo procesui gali prireikti lankstumo ir paramos pritaikymo prie jų unikalių aplinkybių.

Holistinio požiūrio laikymasis, atsižvelgimas į bendrą jų gerovę ir galimybių naudotis ne tik verslumo, bet ir kitais ištekliais bei paramos paslaugomis užtikrinimas.

### ***Kultūrinis jautrumas ir įtrauktis***

Pagarba jaunų žmonių, turinčių PTSS, kultūrinei įvairovei ir patirčiai, ir jų priėmimas.

Užtikrinimas, kad parama ir ištekliai būtų įtraukūs, prieinami ir atsižvelgtų į jų specifinį kultūrinį kontekstą ir tapatybę.

### ***Vertinimas ir nuolatinis tobulinimas***

Reguliarus paramos intervencijų ir programų veiksmingumo vertinimas.

Siekimas gauti grįžtamąjį ryšį iš jaunų žmonių, kad būtų pagerinta teikiamos paramos kokybė ir aktualumas.

*Įtraukdami šiuos komponentus, įgūdžius ir kompetencijas į savo darbą, asmenys, dirbantys su jaunimu, turinčiu PTSS, verslumo srityje, gali sukurti globojančią ir įgalinančią aplinką, kuri palengvina jų augimą, atsparumą ir sėkmę verslumo srityje. Su jaunimu dirbantys asmenys ir neformaliojo jaunimo ugdymo programos yra svarbūs šio proceso partneriai, suteikiantys kompetenciją ir paramą, reikalingą šiems jauniems verslininkams jų kelyje į atsivirimą ir sėkmę.*



## DRAMOS TERAPIJA DIRBANT SU JAUNIMU, TURINČIU PTSS, SIEKIANT DIDINTI VERSLUMO IR ĮSIDARBINIMO ĮGŪDŽIUS BEI GEBĖJIMUS

Dramos terapija, kaip terapinis metodas, gali duoti unikalios naudos dirbant su jaunimu, sergančiu PTSS, siekiant ugdyti verslumo ir įsidarbinimo įgūdžius. Bendradarbiaujant su jaunimo darbuotojais ir neformaliojo jaunimo ugdymo programomis, dramos terapija siūlo kūrybišką ir holistinį pagrindą šių jaunų asmenų psichologinei gerovei gerinti ir įgūdžiams ugdyti. Štai keletas dramos terapijos įtraukimo į šį kontekstą privalumų:

### ***Emocijų raiška ir reguliavimas***

Dramos terapija suteikia kūrybinę galimybę jauniems žmonėms, sergantiems potrauminio streso sutrikimu, išreikšti ir tyrinėti savo emocijas saugioje ir palankioje aplinkoje.

Taikydami dramos metodus, tokius kaip vaidmenų žaidimai, improvizacija ir pasakojimas, jie gali apdoroti ir reguliuoti savo emocijas, susijusias su trauma, taip sumažindami emocinį distresą ir palengvindami emocinį gijimą.

### ***Pasitikėjimo savimi ir savarankiškumo ugdymas***

Dalyvavimas dramos veikloje ir pasirodymuose gali padėti traumą patyrusiems jaunuoliams sustiprinti pasitikėjimą savo gebėjimais, talentais ir stiprybėmis.

Per patirtinį mokymąsi jie gali išsiugdyti pasiekimų jausmą, sustiprinti savo saviveiksmingumą ir tikėjimą savo verslumo ir įsidarbinimo potencialu.

### ***Empatija ir perspektyvos suvokimas***

Dramos terapija skatina jaunuolius įsijausti į skirtingus vaidmenis, taip skatinant empatiją ir perspektyvos suvokimą.

Įsijausdami į skirtingus vaidmenis ir patirtis, traumas paliesti jaunuoliai gali geriau suprasti kitų žmonių požiūrį, pagerinti savo tarpasmeninius įgūdžius ir gebėjimą bendrauti su klientais, kolegomis ir suinteresuotosiomis šalimis verslumo ir įsidarbinamumo kontekste.

### ***Bendravimo ir tarpasmeniniai įgūdžiai***

Dramos pratybos skatina bendravimo įgūdžius, įskaitant verbalinę ir neverbalinę raišką, aktyvų klausymąsi ir veiksmingą dialogą.

Vykdydami bendradarbiavimo veiklas, traumą patyrę jaunuoliai gali ugdyti esminius tarpasmeninius įgūdžius, būtinus užmezgant ryšius, bendradarbiaujant komandoje ir kuriant profesinius santykius.



### ***Problemy sprendimas ir kūrybinis mąstymas***

Dramos terapija skatina kūrybinį mąstymą ir problemų sprendimo įgūdžius, įtraukdama dalyvius į improvizaciją ir kūrybinius ieškojimus.

Potrauminio streso sutrikimų turintys jaunuoliai gali lavinti gebėjimą mąstyti nestandartiškai, ieškoti novatoriškų sprendimų ir prisitaikyti prie netikėtų iššūkių – visa tai yra labai svarbu verslumo ir įsidarbinamumo srityje.

### ***Rizikos prisiėmimas ir atsparumas***

Dramos užsiėmimai suteikia palankią aplinką traumos paveiktam jaunimui prisiimti apskaičiuotą riziką, eksperimentuoti ir įveikti nerimą dėl veiklos.

Palapsniui įsitraukdami į sudėtingas teatrines užduotis, jie gali stiprinti atsparumą, ugdyti augimo mąstyseną ir pritaikyti šias savybes verslumo ir įsidarbinamumo siekiui.

### ***Kūno pažinimas ir neverbalinis bendravimas***

Dramos terapijos metu daugiausia dėmesio skiriama kūno ir proto ryšiu, stiprinamas dalyvių kūno suvokimas ir neverbalinio bendravimo įgūdžiai.

Jaunuoliai, sergantys potrauminio streso sutrikimu, gali išmokti valdyti savo elgesį, gestus ir veido išraiškas, taip pagerindami savo gebėjimą veiksmingai perteikti žinią ir daryti teigiamą poveikį profesinėje aplinkoje.

### ***Naratyvo rekonstrukcija ir tapatybės ugdymas***

Dramos terapija suteikia galimybę jauniems žmonėms tyrinėti ir rekonstruoti savo asmeninius pasakojimus, susijusius su trauma.

Pasakodami istorijas jie gali apmąstyti savo patirtį, permąstyti savo tapatybę ir išsiugdyti tikslo pojūtį, kuris gali teigiamai paveikti jų verslumo ir įsidarbinamumo kelią.

*Taikydami dramos terapijos metodus ir principus, jaunimo darbuotojai gali teikti į traumą orientuotą paramą, skatinančią jaunų žmonių, turinčių potrauminio streso sutrikimų, verslumo ir įsidarbinimo įgūdžių ugdymą. Šis metodas siūlo holistinį ir kūrybišką kelių gydymui, augimui ir įgalinimui profesinėje veikloje.*



## DRAMOS TERAPIJOS TAIKYMO NAUDA DIRBANT SU JAUNIMU, TURINČIU PTSS, UGDANT JŲ VERSLUMO IR ĮSIDARBINIMO ĮGŪDŽIUS BEI GEBĖJIMUS

Dramos terapija teikia daug naudos jauniems asmenims, ypač stiprinant saviraišką, pasitikėjimą savimi, bendravimą ir emocinę reguliaciją. Jaunimo darbuotojai gali padėti maksimaliai išnaudoti šiuos privalumus, užtikrindami visapusišką požiūrį į toliau nurodytų esminių įgūdžių ugdymą.

### ***Saviraiška***

Dramos terapija suteikia saugią ir palankią erdvę jauniems žmonėms laisvai ir autentiškai išreikšti save.

Pasitelkdami dramos technikas, pavyzdžiui, vaidmenų žaidimus, improvizaciją ir pasakojimą, jie gali kūrybiškai ir be grėsmės tyrinėti bei perteikti savo mintis, emocijas ir patirtį.

### ***Pasitikėjimas savimi ir savigarba***

Dalyvavimas dramos veikloje ir spektakliuose padeda jauniems žmonėms stiprinti pasitikėjimą savimi ir savigarbą.

Įsijausdami į skirtingus vaidmenis, susidurdami su iššūkiais ir gaudami teigiamą grįžtamąjį ryšį, jie išsiugdo pasiekimų jausmą, stiprina tikėjimą savo gebėjimais ir verte.

### ***Bendravimo įgūdžiai***

Dramos terapija gerina bendravimo įgūdžius, įskaitant verbalinę ir neverbalinę raišką, aktyvų klausymąsi ir empatišką bendravimą.

Jaunuoliai išmoksta veiksmingai reikšti savo idėjas, mintis ir jausmus, pagerėja jų gebėjimas išreikšti save ir užmegzti ryšį su kitais.

### ***Emocijų reguliavimas***

Dramos terapija suteikia galimybę jauniems asmenims saugioje ir kontroliuojamoje aplinkoje tyrinėti ir reguliuoti savo emocijas.

Atlikdami dramos pratimus jie gali išreikšti ir apdoroti sudėtingas emocijas, susijusias su jų asmenine patirtimi, taip palengvindami emocinį gijimą ir reguliavimą.

### ***Empatija ir perspektyvos suvokimas***

Dalyvaudami dramos užsiėmimuose, jauni žmonės gali įsijausti į skirtingus vaidmenis, taip skatinant empatiją ir perspektyvos suvokimą.

Įsijausdami į skirtingus vaidmenis ir patirdami skirtingas perspektyvas, jie geriau supranta kitus, stiprina tarpasmeninius įgūdžius ir gebėjimą bendrauti su kitais.

### ***Kūrybinis problemų sprendimas***

Dramos terapija skatina jaunų žmonių kūrybinį mąstymą ir problemų sprendimo įgūdžius.

Improvizuodami ir kūrybiškai tyrinédami jie mokosi mąstyti nestandartiškai, prisitaikyti prie naujų situacijų ir rasti naujoviškus sprendimus, taip stiprindami savo gebėjimus spręsti problemas įvairiomis aplinkybėmis.

### ***Socialiniai įgūdžiai ir bendradarbiavimas***

Dramos veikla apima komandinį darbą ir bendradarbiavimą, todėl jauni asmenys gali lavinti socialinius įgūdžius ir veiksmingai dirbti grupėse.

Jie mokosi išklaudyti, gerbti kitų idėjas, derėtis ir prisidėti prie bendro tikslo, taip ugdydami esminius sėkmingo bendradarbiavimo asmeninėje ir profesinėje aplinkoje įgūdžius.

### ***Streso mažinimas ir atsparumas***

Dalyvavimas dramos terapijoje gali sumažinti stresą ir sustiprinti jaunų žmonių atsparumą.

Tyrinédami emocijas, praktikuodami įveikimo strategijas ir patirdami pasiekimų jausmą, jie ugdomi atsparumą, mokosi valdyti iššūkius ir atsigauti po nelaimių.

*Apskritai, dramos terapija suteikia jauniems žmonėms veiksmingą platformą, padedančią ugdyti ir stiprinti svarbiausius įgūdžius ir savybes. Skatindama saviraišką, pasitikėjimą savimi, bendravimą ir emocijų reguliavimą, ji padeda jų asmeniniam augimui, socialinei sąveikai ir bendrai gerovei.*



## NAUJAUSIA ANALIZĖ

### Lenkija

- Atliko: Miejska Strefa Kultury w Łodzi
- Duomenų rinkimo data: 2023 m. rugsėjo 1–30 d.
- Dalyviai: beveik 60 jaunų žmonių iki 30 metų amžiaus

**Išvados iš Lenkijos:** tyrimo, kurį Lenkijoje atliko „Miejska Strefa Kultury w Łodzi“, metu daugiausia dėmesio skirta įvairių gyvenimo elementų poveikiui jaunų žmonių užimtumui ir verslumui. Jame pabrėžta amžiaus, lyties, išsilavinimo, užimtumo formos ir ankstesnės patirties svarba. Pagrindinės rekomendacijos apima specialiai pritaikytą paramos programų, kuriose atsižvelgiama į amžių ir lytį, kūrimą, mokymosi visą gyvenimą skatinimą, praktinių švietimo ir tobulėjimo programų kūrimą ir paramą holistiniam vystymuisi, kuris yra įtraukus ir atviras įvairovei.

---

### Lietuva

- Atliko: ART+INN
- Duomenų rinkimo data: 2023 m. rugpjūčio 11 d. – rugsėjo 8 d.
- Tinkamų atsakymų skaičius: 52

**Išvados iš Lietuvos:** ART+INN atliko apklausą Lietuvoje ir nustatė įžvalgas apie amžių ir įgūdžių vystymąsi, lyčiai būdingus iššūkius, išsilavinimo ir įgūdžių lygio svarbą bei suvokiamą atotrūkį tarp savęs vertinimo įgūdžių ir realių kompetencijų. Pagrindinėse išvadose rekomenduojama taikyti skirtingoms amžiaus grupėms pritaikytas paramos programas, į lyčių lygybę įtraukiančias paramos strategijas, integruoti įgūdžių ugdymą į švietimą, skatinti praktinę patirtį ir savirefleksiją.

---

### Vengrija

- Atliko: Laterna Magica
- Duomenų rinkimo data: 2023 m. rugsėjo 4–20 d.
- Tinkamų atsakymų skaičius: 50

**Išvados iš Vengrijos:** „Laterna Magica“ atliko Budapešto vidurinių mokyklų moksleivių ir jaunimo apklausą Vengrijoje. Jie pastebėjo, kad dauguma respondentų susidūrė su sudėtingomis gyvenimo situacijomis, susijusiomis su pokyčiais mokykloje, ir nurodė įvairius konkrečius iššūkius. Apklausa išryškino su jaunimu dirbančių darbuotojų paramos svarbą ir prisitaikymo, bendravimo ir kūrybinio mąstymo, kaip svarbių kompetencijų, svarbą. Pagrindinėse išvadose siūloma pritaikyti paramos programas skirtingoms amžiaus grupėms, spręsti su lytimi susijusius iššūkius, integruoti įgūdžių ugdymą į ugdymą ir skatinti savęs vertinimą bei savęs pažinimą.

---

## Serbija

- Atliko: Belgrado verslo ir menų taikomųjų studijų akademija
- Duomenų rinkimo data: 2023 m. rugsėjo 12–15 d.
- Tinkamų atsakymų skaičius: 88

**Išvados iš Serbijos:** Belgrado verslo ir meno taikomųjų studijų akademijos Serbijoje atlikta apklausa atskleidė teigiamą koreliaciją tarp amžiaus ir savęs vertinimo įgūdžių. Joje pabrėžta lyčiai būdingų iššūkių svarba, aukštojo mokslo reikšmė įgūdžių ugdymui ir praktinio darbo patirties įtaka įgūdžių suvokimui. Išvadose rekomenduojama taikyti lyčiai būdingiems iššūkiams pritaikytas paramos programas, skatinti mokymąsi visą gyvenimą, subalansuotą požiūrį į įgūdžių įgijimą pasitelkiant švietimą ir praktinę patirtį, o įžvalgas naudoti politikos ir programų kūrimui pagrįsti.

---

*Apibendrinant galima teigti, kad šie Lenkijoje, Lietuvoje, Vengrijoje ir Serbijoje atlikti tyrimai suteikė vertingų įžvalgų apie iššūkius, su kuriais susiduria jauni asmenys užimtumo ir verslumo srityse. Jose pateiktos rekomendacijos dėl pritaikytos paramos, lyčių aspektą apimančių strategijų, įgūdžių ugdymo ir politikos formavimo siekiant suteikti jauniems žmonėms daugiau galimybių siekti karjeros.*



Co-funded by  
the European Union

**MSK:**

ART+INN



## ESAMI ATVEJŲ TYRIMAI, SUSIJĘ SU TRAUMOS, VERSLUMO, ĮSIDARBINAMUMO IR DRAMOS TERAPIJOS SĄSAJOMIS

Esamuose atvejo tyrimuose ir programose buvo nagrinėjama traumos, verslumo, įsidarbinamumo ir dramos terapijos sankirta, atskleidžiant veiksmingus metodus ir rezultatus. Toliau nagrinėjama keletas svarbių pavyzdžių.

Atvejo tyrimai:

- **„Teatro magija“ (Lietuva)**

Lietuvoje, Trakų Vytauto Didžiojo gimnazijoje, Gintarė Padvelskienė vadovavo novatoriškam teatro projektui 13–19 metų mokiniams. Be aktorinių įgūdžių, ši iniciatyva buvo skirta ne tik pasitikėjimui savimi didinti, bet ir specialiųjų poreikių turintiems mokiniams įveikti kliūtis bei skatinti komandinį darbą. Pasitelkus scenines pratybas, virtualų mokymąsi ir tokių profesionalų, kaip Aleksandras Špilevojus, mentorystę, projektas atskleidė, kaip teatras gali įgalinti mokinius, skatinti jų įtrauktį ir asmeninį augimą.

- **„Mylintys gyvenimą“ (Lietuva)**

Lietuvoje vykdomas projektas „Mylintys gyvenimą“ padeda onkologiniams ligoniams, išgyvenusiems vėžį, ir jų šeimoms, gerindamas jų emocinę gerovę per konsultacijas, meno terapiją ir paramos grupes. Išplėtus paslaugų teikimą keliose vietovėse, įskaitant kaimo vietas, užtikrinamas platesnis prieinamumas. Pritaikyta parama ir nuolatinis vertinimas padeda išlaikyti jo poveikį tenkinant įvairius poreikius.

- **„Kelias į emocinį gijimą“ (Lietuva)**

Projektas „Kelias į emocinį gijimą“ Šiauliuose (Lietuva) buvo orientuotas į vaikus (nuo 6 iki 18 metų), tapusius smurto artimoje aplinkoje liudininkais. Naudojant dramos terapiją, konsultavimą, teisingas konsultacijas ir paramos šeimai grupes, buvo siekiama padėti jiems emociškai pasveikti. Teigiami rezultatai – pagerėjusi vaikų gerovė, sustiprėjusios šeimos ir atsparesnė bendruomenė. Įžvalgos išryškino kūrybinės terapijos, specialiai pritaikytos grupinės paramos veiksmingumą ir šeimų įgalinimo svarbą teikiant konsultacijas ir teisingas konsultacijas. Projekte buvo pabrėžiama nuolatinė parama ir specialistų bendradarbiavimas sprendžiant sudėtingas smurto šeimoje problemas.

- **„Muzika ir menas – būdas kurti tarpkultūrinį dialogą“ (Lietuva)**

Projektas „Neribota ateitis“ subūrė jaunuolius iš skirtingų šalių, kad jie, pasitelkdami muziką ir menus, spręstų nesusikalbėjimo ir stereotipų problemą. Vykstant mainams, seminarams ir kultūriniais pristatymams, jis sėkmingai pagerino dalyvių tarpusavio supratimą, kvestionavo stereotipus ir stiprino bendravimo įgūdžius. Be to, jis darė teigiamą poveikį vietos bendruomenėms, nes skatino toleranciją ir kultūrinį sąmoningumą.

- **„Įtraukiojo meno ir socialinių paslaugų prieinamumo didinimas Gruzijos kalnų kaimuose“ (Gruzija)**  
Organizacijos „Jaunimas už socialinę lygybę“ projektas „Įtraukiojo meno ir socialinių paslaugų prieinamumo didinimas Gruzijos kalnų kaimuose“, kurį rėmė Rytų–Vakarų vadybos institutas ir USAID, tikslas buvo padėti neįgaliesiems Gruzijos kalnų kaimuose. Įgyvendinant projektą buvo įdiegtos įtraukiosios menų programos, išmokyti terapinių disciplinų mokytojai ir internetu teikiamos menų terapijos, kuriose dalyvavo 60 paramos gavėjų. Nepaisant iššūkių, susijusių su internetinėmis paslaugomis ir informuotumu, projektas atskleidė nuolatinio bendradarbiavimo svarbą kuriant įtraukias neįgaliųjų bendruomenes.
- **„PAKALBĖKIME, KAIP MES ŠNEKAMĖS APIE LYTĮ“ (Lenkija)**  
Pagrindinė „Kurdybanek Foundation“ taikyta metodika – Forumo teatras, Augusto Boalo sukurta interaktyvaus teatro forma. Taikant šį metodą, drama buvo naudojama kaip socialinių pokyčių priemonė, įtraukiant dalyvius į scenarijus, susijusius su lyčių ir seksualine diskriminacija. Pasitelkdami meną ir spektaklius, jaunuoliai iš įvairių šalių nagrinėjo visuomenės problemas, ugdydami empatiją ir skatindami dialogą, kartu naudodami muziką ir kūrybinę raišką pagal Forumo teatro sistemą.
- **„Išgyvenimo strategijos“ (Lenkija)**  
Lenkijoje įsikūręs „Teatr 21“ pandemijos akivaizdoje perkėlė repeticijas į internetą, įtraukdamas Dauno sindromą ir autizmą turinčius aktorius į aštuonių galingų vaizdo etudų, nagrinėjančių izoliaciją, kūrimą. Šie nuotaikingi meninės raiškos darbai, apimantys dienoraščius, eilėraščius, dainas ir kt., atspindi individualią patirtį, skatina gilesnį dialogą ir apmąstymus apie izoliacijos poveikį prieinamu internetiniu formatu. Ši naujoviška adaptacija parodo menininkų atsparumą iš naujo apibrėžiant teatrinę raišką sunkiais laikais.
- **„PABĖGIMAS NUO PASAULIO“ (Lenkija)**  
Lenkijos teatro „Gdynia Główna“ projektas „Pabėgimas nuo pasaulio“ įtraukė asmenis, išbridusius iš benamystės krizių, o jo kulminacija tapo režisierės Magdalenos Polakowskos vadovaujamas transformuojantis teatro spektaklis. Šia iniciatyva ne tik siekta užkirsti kelią benamystei, bet ir skatinta empatija bei socialinis sąmoningumas, o dalyviams ji tapo platforma, padedančia atgauti nepriklausomybę. Pasitelkiant galingą pasakojimą ir profesionalų vadovavimą, projekte pabrėžiamas teatro vaidmuo sprendžiant visuomenės problemas ir įgalinant krizės ištiktus asmenis atsigauti ir suprasti.
- **„Srebrnica“ (Lenkija)**  
„Jubilo Foundation“ projektu „Srebrnica“ buvo siekiama suteikti paguodą ir ramybę moterims ir vaikams, nukentėjusiems nuo Srebrenicos žudynių traumos. Per taikos žygį, seminarus ir kultūrinius užsiėmimus, tokius kaip aštanga joga ir bosnių lopšinės, ši iniciatyva suteikė laikiną palengvėjimą nuo karo traumos ir skatino kultūrinius mainus, nepaisant iššūkių, susijusių su kelionių organizavimu ir vadovų mokymu dirbti tokiomis jautriomis aplinkybėmis. Šios pastangos yra labai svarbus žingsnis resocializuojant traumos paveiktas grupes ir užkertant kelią panašioms tragedijoms ateityje.
- **„Atvira erdvė“ (Lenkija)**

Chorea teatro projekto „Atvira erdvė“ tikslas buvo įgalinti aklą ir silpnaregį jaunimą bei vietos šokėjus per judesio pratybas ugdati kūno suvokimą ir bendravimą, siekiant savarankiškumo meninėje ir ekonominėje veikloje. Sėkmingai stiprinant socialines ir menines kompetencijas, iššūkis buvo subalansuoti meninį pateikimą, neužgožiant pagrindinio tikslo – įgūdžių stiprinimo ir kompetencijų ugdymo.

- **„Išeitis“ (Vengrija)**

Ši iniciatyva, kurią įgyvendino Vaikų apsaugos centras, siūlė kas mėnesį rengti dramos užsiėmimus 12–18 metų vaikams, gyvenantiems globos namuose, siekiant sustiprinti jų pasitikėjimą savimi ir suteikti jiems gyvybiškai svarbių gyvenimo įgūdžių. Pasitelkiant patrauklią dramos pedagogiką, programa sėkmingai skatino saviraišką, stiprino santykius ir suteikė marginalizuotam jaunimui galimybę užtikrintai įveikti iššūkius.

- **„Teatras, drama ir patirtinis mokymasis“ (Vengrija)**

Projektas „Įgalinantis švietimas: dramos integracija Centrinėje Vengrijoje“, kurį vykdė asociacija „Atviras ratas“, daugiausia dėmesio skyrė dramos pedagogikos įgyvendinimui mokyklose, suteikiant 5–18 metų mokiniams patirtinio mokymosi ir bendradarbiavimo įgūdžių. Per interaktyvius teatro spektaklius ir įgūdžių lavinimo pratybas ši iniciatyva ne tik skatino socialiai remtinų mokinių įtrauktį, bet ir atskleidė galias įžvalgas apie individualias asmenybes, didino supratimą ir naikino barjerus ugdymo įstaigose.

- **„Kur dingai, valtininke?“ (Vengrija)**

„Kur dingai, valtininke?“ buvo sprendžiamas Kečkemėto vidurinės mokyklos moksleivių streso klausimas, vaidinant spektaklį pagal Sándoro Weöreso dramą, kuriame daugiausia dėmesio skiriama pasitikėjimui ir meilei. Per 29 užsiėmimus buvo skatinama savirefleksija, gerinamas bendravimas ir problemų sprendimo įgūdžiai, todėl mokiniai norėjo dar daugiau.

- **„Žaidimas be ribų“ (Vengrija)**

„Montage Drama Pedagogy“ organizuotoje stovykloje „Žaidimas be ribų“ 13–20 metų mokiniams buvo siūloma intensyvi stovykla, kurioje daugiausia dėmesio buvo skiriama scenos menų įgūdžiams. Programa, į kurią buvo užsiregistravę daugiau dalyvių, nei buvo vietų ir kurioje buvo vykdoma griežta atranka pagal talentą ir motyvaciją, pasiekė puikų daugiau nei 90 proc. dalyvių pasitenkinimą, skatindama draugystę ir savęs atradimą, o per judesio teatro pratybas sparčiai ugdė pasitikėjimą ir bendrystę.

- **„Teatrinis ugdymas aktyviai demokratijai“ (Vengrija)**

Apskritojo stalo teatro švietimo centro programa „Teatrinis ugdymas aktyviai demokratijai“ įtraukė marginalizuotą jaunimą į demokratijos koncepcijų tyrinėjimą per specialiai pritaikytas teatro programas, skatino partnerystę su mokytojais ir nuolatinį profesinį dialogą. Kultūros institucijų remiama iniciatyva baigėsi paroda, kurioje išreiškiamas marginalizuoto jaunimo požiūris į visuomenės problemas ir siekiama skatinti nuolatinį įsitraukimą ir supratimą.

- **„Meno terapijos dirbtuvės vaikams“ (Serbija)**

Tatjanos Trajković vadovaujamose „Meno terapijos dirbtuvėse vaikams“ Serbijoje buvo naudojami įvairūs meniniai metodai, pavyzdžiui, tapyba, skulptūra ir teatro pratybos, siekiant padėti 6–18 metų vaikams išreikšti save, stiprinti pasitikėjimą savimi ir spręsti asmenines problemas. Dirbtuvių metu buvo skatinama geresnė saviraiška, didinamas pasitikėjimas savimi,



keičiamas elgesys ir kuriama įtrauki erdvė, kurioje vaikai atrado savo kūrybinius talentus, taip parodydami transformuojančią meno terapijos galią, padedančią jaunimui asmeniškai ir socialiai tobulėti.

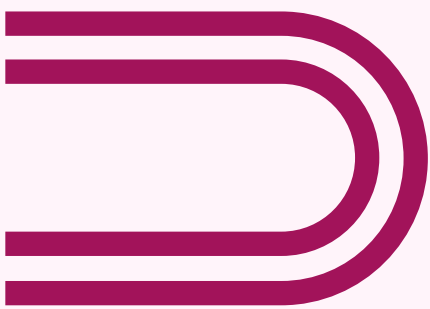
- **„Dramos dirbtuvės vaikams“ (Serbija)**  
„Dramos dirbtuvėmis vaikams“ Serbijoje, kurioms vadovauja „ApsArt“ teatro tyrimų centras, siekiama kovoti su vaikų pasyvumu, didėjančiu dėl technologijų dominavimo. Šios dirbtuvės įgalina vaikus kūrybiškai ugdati charakterį, tyrinėjant gyvenimo vaidmenis ir kritinį mąstymą, skatinant pasitikėjimą savimi, kūrybiškumą, įtrauktį ir aktyvų požiūrį į gyvenimą, pabrėžiant, kad vaikai gali būti aktyvūs savo gyvenimo ir bendruomenės kūrėjai.
- **„Winter SKI Kamp Kopaonik 2023: piktybinėmis ligomis sergančių vaikų reabilitacijos ir resocializacijos gerinimas“ (Serbija)**  
NURDOR organizuojamame projekte „Winter SKI Kamp Kopaonik 2023“ Serbijoje teikiama pagalba po gydymo nuo vėžio pasveikusiems paaugliams. Per specialiai pritaikytą fizinę veiklą, psichologinius seminarus ir bendraamžių bendravimą natūralioje aplinkoje stovykloje skatinamas savigarbos, resocializacijos ir naujos vilties atkūrimas, taip parodydami, kad šiems paaugliams labai reikalinga holistinė priežiūra po gydymo.
- **„Unikali naujoviška stovykla vaikams“ (Serbija)**  
„Child Hub“ projektas „Unikali inovatyvi stovykla vaikams“ Serbijoje per IT, STEAM ir verslumo ugdymą 7–18 metų jaunuolius paverčia problemų sprendimo inovatoriais. Tris savaites trunkančioje programoje jie sprendžia realaus pasaulio iššūkius, gerina įsidarbinamumo galimybes, ugdo kūrybiškumą ir puoselėja socialinę atsakomybę. Tarp iššūkių – vadovavimas įvairaus amžiaus grupėms ir išteklių paskirstymo užtikrinimas siekiant nuolatinio tobulėjimo.
- **„Smėlio terapija – nuo konfliktų sprendimo iki kūrybiškumo ugdymo“ (Serbija)**  
Centro „zAnima“ smėlio terapijos programos Serbijoje padeda įvairaus amžiaus asmenims, sprendžiant emocinius iššūkius, stiprinant bendravimą ir puoselėjant šeimos ryšius. Taikant smėlio terapiją, šios programos ypač gerina emocinę savijautą, bendravimo įgūdžius ir pažintinį vystymąsi. Nors įvairių amžiaus grupių valdymas ir nuoseklus šeimos dalyvavimas kelia sunkumų, terapijos pritaikomumas ir holistinis požiūris labai prisideda prie jos sėkmės skatinant bendrą gerovę ir asmeninį augimą.

*Šie pavyzdžiai rodo, kad vis labiau pripažįstama traumos, verslumo, įsidarbinamumo ir dramos terapijos sąsaja. Išsamius atvejų tyrimų aprašymus rasite 2 priede. Juose pateikiami įrodymai, kad į traumą orientuotų metodų, verslumo ugdymo ir dramos terapijos metodų integravimas yra veiksmingas, padedant traumą patyrusiems asmenims įveikti iššūkius, ugdyti esminius įgūdžius ir siekti verslumo bei įsidarbinamumo.*

*Nors reikia atlikti daugiau tyrimų ir vertinimų, šie atvejų tyrimai ir programos padeda suprasti ir tobulinti geriausią šios srities praktiką. Juose pateikiama vertingų įžvalgų apie į traumą orientuoto verslumo ir dramos terapijos intervencijų potencialą, siekiant palaikyti traumas paveiktų jaunų žmonių gerovę ir sėkmę.*



*Šie pavyzdžiai rodo įvairių organizacijų ir finansavimo šaltinių dalyvavimą iniciatyvose, moksliniuose tyrimuose ir programose, susijusiose su trauma, verslumu, įsidarbinamumu ir dramos terapija. Valstybinių institucijų, fondų, įmonių socialinės atsakomybės fondų ir mokslinių tyrimų dotacijų finansinė parama pabrėžia pripažinimą ir įsipareigojimą spręsti traumos paveiktų jaunų žmonių poreikius verslumo ir įsidarbinamumo kontekste.*



## SU JAUNIMU DIRBANTIEMS ASMENIMS SKIRTOS DRAMOS TERAPIJOS GAIRĖS, SKIRTOS PTSS SERGANČIŲ JAUNUOLIŲ VERSLUMO ĮGŪDŽIAMS UGDYTI

Toliau pateikiamos praktinės gairės ir rekomendacijos su jaunimu dirbantiems asmenims, susijusios su į traumą orientuotais metodais, dramos terapijos metodų integravimu, saugių ir įtraukiančių erdvių kūrimu ir vertinimo priemonių nustatymu.

### ***Į traumą orientuoti metodai, kaip įtraukti ir remti jaunimą***

Švieskitės: įgykite žinių ir supratimo apie traumą ir jos poveikį jauniems žmonėms. Gaukite naujausią informaciją apie naujausius tyrimus, išteklius ir geriausią į traumą orientuotos priežiūros praktiką.

Sukurkite saugią aplinką: sukurkite pasitikėjimo, saugumo ir pagarbos atmosferą. Atkreipkite dėmesį į galimus dirgiklius ir sukurkite traumai jautrią erdvę, kurioje jauni žmonės jaustųsi patogiai ir būtų palaikomi.

Praktikuokite empatiją ir aktyvų klausymąsi: parodykite nuoširdžią empatiją, atidžiai klausykitės ir pripažinkite traumą patyrusių jaunuolių išgyvenimus ir jausmus. Sudarykite jiems galimybes dalytis savo istorijomis ir išreikšti save.

Skatinkite įgalinimą ir pasirinkimą: skatinkite jaunuolius pačius kontroliuoti savo gijimo kelionę. Siūlykite jiems galimybę rinktis ir įtraukite juos į sprendimų priėmimo procesus, kad ugdytumėte jų savarankiškumo ir atsakomybės jausmą.

### ***Dramos terapijos metodų integravimas į verslumo ir įsidarbinamumo programas***

Bendradarbiaukite su dramos terapeutais: glaudžiai bendradarbiaukite su dramos terapeutais arba dramos terapijos srityje išmokytais specialistais, kad integruotumėte atitinkamas technikas į verslumo ir įsidarbinamumo programas.

Įtraukite kūrybinę veiklą: į programų užsiėmimus įtraukite dramos veiklas, vaidmenų atlikimo pratimus, improvizaciją ir istorijų pasakojimą. Šios technikos gali padėti jauniems žmonėms tyrinėti savo emocijas, gerinti bendravimo įgūdžius, stiprinti pasitikėjimą savimi ir skatinti saviraišką.

Skatinkite bendradarbiavimą ir komandinį darbą: naudokite dramos terapijos veiklas, skatinančias komandinį darbą, bendradarbiavimą ir problemų sprendimą. Tai gali imituoti realaus gyvenimo verslumo ir įsidarbinamumo scenarijus ir ugdyti esminius bendradarbiavimo įgūdžius.



Naudokite refleksijos pratimus: įtraukite refleksijos pratimus, dienoraščių rašymą ir grupines diskusijas, kad padėtumėte jauniems žmonėms išgyventi traumą, nustatyti stipriąsias puses, išsikelti tikslus ir įsivaizduoti savo verslumo ir įsidarbinamumo siekius.

### ***Saugių ir įtraukiančių erdvių kūrimas traumą patyrusiems jaunuoliams***

Sukurkite palankią atmosferą: sukurkite aplinką, kurioje traumą patyręs jaunimas jaustųsi saugus, gerbiamas ir išklaustytas. Užtikrinkite konfidencialumą ir privatumą, kad paskatintumėte atvirai reikšti mintis ir dalytis patirtimi.

Skatinkite priklausymo jausmą: sukurkite bendruomeniškumo ir priklausymo grupei jausmą. Skatinkite dalyvių tarpusavio paramą, abipusę pagarbą ir empatiją.

Siūlykite lankstumą ir pasirinkimą: pripažinkite, kad traumą patyrę jaunuoliai gali turėti unikalių poreikių ir pageidavimų. Suteikite lanksčias galimybes ir pritaikomus metodus pagal jų komforto lygį ir individualius skirtumus.

### ***Tinkamų vertinimo priemonių pažangai ir poveikiui įvertinti nustatymas***

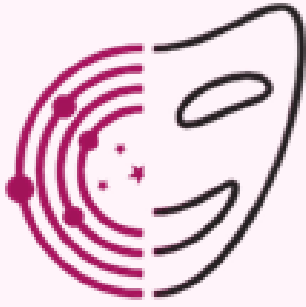
Bendradarbiaukite su specialistais: bendradarbiaukite su ekspertais ar tyrėjais, turinčiais patirties vertinant į traumą orientuotų programų ir dramos terapijos intervencijų poveikį, kad nustatytumėte tinkamas vertinimo priemones.

Naudokite patvirtintas priemones: pasirinkite vertinimo priemones, kurios yra patvirtintos ir įrodytas jų veiksmingumas matuojant rezultatus, susijusius su atsigavimu po traumos, verslumo įgūdžių ugdymu, įsidarbinamumu ir gerove.

Apsvarstykite kelias sritis: pasirinkite vertinimo priemones, kurios apima įvairias sritis, pavyzdžiui, psichikos sveikatą, emocinę gerovę, saviveiksmingumą, bendravimo įgūdžius, verslumo mąstyseną ir įsidarbinimo kompetencijas.

Reguliariai vertinkite ir koreguokite: nuolat vertinkite naudojamų vertinimo priemonių veiksmingumą ir prireikus jas koreguokite, kad jos atitiktų konkrečius nuo traumos nukentėjusių jaunuolių poreikius ir tikslus.

*Vadovaudamiesi šiomis gairėmis ir rekomendacijomis, su jaunuimu dirbantys asmenys gali sukurti į traumą orientuotą, įtraukią ir įgalinančią aplinką, kurioje dramos terapijos metodai būtų integruoti į verslumo ir įsidarbinamumo programas, skirtas traumą patyrusiems jaunuoliams. Šie metodai gali padėti jauniems žmonėms atskleisti savo potencialą, ugdyti atsparumą ir įveikti kliūtis, trukdančias siekti verslumo ir įsidarbinamumo tikslų.*



**MERCURY**

**draMa thERapy to inCrease the entrepreneURial potential of Youth**

**Autoriai:**

**Milos Pavlovic (BAPUSS)**

**Joanna Szczecinska (MSK)**

**Eglė Naureckytė (ART+INN)**

**Daniel Andras Biro (LATERNA MAGICA)**



*Šis projektą finansavo Europos Komisija. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.*



Co-funded by  
the European Union

**MSK:**

