

LIETUVOS JAUNIMO
ORGANIZACIJŲ TARYBA

JAUNIMO INFORMAVIMO IR KONSULTAVIMO DARBUOTOJŲ VADOVAS

2023

KAS NAUJO?

Atnaujinti ir peržiūrėti kontaktai, patikslintos pasikeitusios temos.

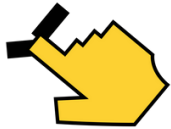
Leidinio informaciją atnaujino
Liveta Kazlauskaitė

Leidinių parengė
Dominykas Židonis

www.zinauviska.lt

KAIP NAUDOTIS LEIDINIU?

ŽENKLIUKAI



Naudingos nuorodos – spustelk ir skaityk.



Naudingi kontaktai – prirėikus susisieik.



Naudinga informacija/nuorodos – suėinok daugiau.



Greitai ir patogiai pasiek leidinio turinį.

TURINYS

I. ĮVADAS	5
Pratarmė ir naudojimosi leidiniu patarimai	5
JIK samprata: JIK apibrėžimas ir esmė	7
Trumpa JIK raidos Europoje apžvalga	9
JIK pridėtinė vertė, remiantis egzistuojančia praktika	11
Lietuvos jaunimo informavimo ir konsultavimo sistemos vizija	13
Struktūra, sistemos organizavimas ir plėtra	17
Pagrindiniai naudojami terminai	20
Jaunimo informavimo principai	23
JIK darbuotojas ir profesinis kontekstas	24
Visi jauni - visi skirtingi. Jauno žmogaus informacijos poreikiai	33
II. IŠSILAVINIMAS	35
Pagrindinis išsilavinimas	35
Vidurinis išsilavinimas	37
Profesijos pasirinkimas	41
Kas svarbu renkantis profesiją?	42
Profesinis mokymas	44
Studijos aukštojoje mokykloje	46
Jaunimo ir suaugusiųjų mokyklos, iškritimas iš mokyklos ir grįžimas	49
Kalbų mokymasis	50
Neformalus ugdymas ir kompetencijų pripažinimas	51
Mokymasis visą gyvenimą	53
III. JAUNŲ ŽMONIŲ TEISĖS IR PAREIGOS	55
Piliečių teisės	55
Balsavimas ir kandidatavimas	56
Žmogaus teisės	57
Jauno žmogaus, kaip šeimos nario, teisės	58
Vartotojų teisės	59
Pareigos ir atsakomybės pagal egzistuojančius amžiaus apribojimus	62
Donorystė	62
Asmens tapatybę patvirtinantys dokumentai	63
Vairavimo teisė ir dalyvavimas eisme	63
Vedybos ir lytiniai santykiai	64
Alkoholis, tabas ir narkotinės medžiagos	65
Nuolatinė privalomoji pradinė karo tarnyba	65
Nusikaltimai ir atsakomybė	66
Sveikatos draudimas	67
IV. SKAITMENINIS RAŠTINGUMAS	69
Saugumas internete	69
Kur pranešti apie netinkamą elgesį internete	71
Elektroninės patyčios	71
Kritinis mąstymas	72
Sekstingas	73
Pornografija	75
Medijų ir informacinis raštingumas	75
Informacijos paieška ir valdymas	76
V. LAISVALAIKIS IR VISUOMENINĖ VEIKLA	78
Vasaros stovyklos	78
Renginiai	78
Sportas	79
Neformalus švietimas	79
Atviri jaunimo centrai ir erdvės	80
Jaunimo politika	81

Jaunimo politika nacionaliniu lygmeniu	82
Jaunimo politika regioniniu lygmeniu	83
Jaunimo organizacijos	83
Kelionės	84
Jaunimo savanoriška veikla	84
VI. SOCIALINIŲ PROBLEMŲ SPRENDIMO KLAUSIMAI	87
Nakvynė, pašalpos, labdara	87
Laikinoji ir nuolatinė globa	89
Smurtas ir prievarta	90
Artimojo dingimas	92
Pagalba išėjusiems iš įkalinimo įstaigų	93
Pagalba išėjusiems iš vaikų namų	93
VII. SMURTO ARTIMOJE APLINKOJE KLAUSIMAI	95
VIII. LYČIŲ LYGYBĖS KLAUSIMAI	96
IX. JAUNIMO FIZINĖS IR PSICHIKOS SVEIKATOS KLAUSIMAI	97
Psichikos sveikatos samprata	97
Stresas ir jo įveika	98
Socialinė aplinka ir santykiai su kitais	99
Santykiai su šeima	100
Santykiai su draugais	100
Patyčios	101
Netektys	104
Savižudybės	104
X. JAUNIMO FINANSINIO RAŠTINGUMO IR VERSLUMO KLAUSIMAI	106
Asmeninių finansų valdymas	106
Mokesčiai	108
Studijų finansavimas	111
Atsakingas skolinimasis	112
Paskolos ir jų gražinimas	113
Draudimas	114
Verslo kūrimas	115
XI. PRIKLAUSOMYBĖS, PREVENCIJA, GYDYMAS	117
Alkoholis	117
Alkoholio priklausomybės gydymas	117
Rūkymas	118
Rūkymo priklausomybės gydymas	119
Psichologinės priklausomybės	120
XII. JAUNIMO UŽIMTUMO KLAUSIMAI	121
Gyvenimo aprašymas (CV)	121
Darbo paieška	121
Darbas nepilnamečiams	122
Dažnai užduodami klausimai	124
Darbas užsienyje	126
XIII. PASLAUGŲ IR PAGALBOS JAUNOMS ŠEIMOMS KLAUSIMAI	127
Būsto įsigijimas	127
Nuoma ir būsto paieška	128
Vedybos ir partnerystė	128
Civilinė ir bažnytinė (kofesijų santuoka)	129
Vedybos su kitu ES piliečiu	131
Registruota partnerystė	

ĮVADAS

PRATARMĖ IR NAUDOJIMOSI LEIDINIU PATARIMAI

Sveikiname atsivertus ketvirtąjį atnaujintą Jaunimo informavimo ir konsultavimo darbuotojams skirtą leidinį lietuvių kalba. Šis leidinys yra skirtas profesionaliems jaunimo informavimo darbuotojams, praėjusiems įvadinius mokymus ir norintiems toliau gilintis į atskiras temas ar prisiminti išmokus dalykus. Taip pat tikimės, kad šis vadovas jums bus naudingas sudėtingose ar pirmą kartą pasitaikiusiose situacijose informuojant ir konsultuojant jaunas žmones – čia jūs rasite reikalingą informaciją ar partnerių, į kuriuos galima nukreipti, kontaktus. Be to, tikimės, kad leidiniu naudosis ir savanoriai ar bendraamžių švietėjai, norintys padėti savo draugams, paskatinti juos aktyviai veiklai ar tiesiog visapusiškai informuotiems sprendimams. Kaip bebūtų, šis leidinys nėra skirtas viešam platinimui ar naudojimui kaip dalomoji medžiaga, nes leidinį rengėme tikslingai tiems, kurie dirba su jaunais žmonėmis, tačiau tikimės, kad čia rasite atspirtį savo pačių kuriamiems informaciniams produktams, jei jų dar neturite.

Leiskite jus supažindinti su leidinio struktūra:

Pirmoje, įvadinėje, dalyje apžvelgiamos jaunimo informavimo ir konsultavimo (JIK) samprata, raida, kurios leidžia geriau suprasti, koks galingas įrankis gali būti nuoseklus jaunų žmonių informavimas, pristatoma, kas yra jaunimo informavimo darbuotojas, informuojama, kur jie gali toliau tobulėti. Taip pat būtina perskaityti bazinius dokumentus, kuriais remiasi kokybiškas JIK darbas – Europos jaunimo informavimo chartiją ir Nuotolinio jaunimo informavimo principus.

Metodinė dalis suteikia pirmuosius įrankius JIK darbuotojams ir apžvelgia galimus JIK veiklos metodus. Svarbu, kad šioje dalyje galite rasti konsultavimo ir jaunų žmonių poreikių atpažinimo metodų analizes. Informacinė dalis yra pati didžiausia – čia visos pagrindinės 2022 m. gegužę Jaunimo reikalų agentūros patvirtintos 12 JIK temų išskaidytos į potemes ir dažniausiai jauniems žmonėms kylančius klausimus (D.U.K.), trumpai aptariant kiekvieną, suteikiant bazinę informaciją, kuria iš karto galima remtis, kai sunku atsakyti į jauno žmogaus užduotą klausimą. Svarbu, kad čia rasite institucijų, kurios yra kompetentingos vienu ar kitu klausimu, kontaktus, tad galėsite į jas nukreipti jauną žmogų. Norime pabrėžti, kad vietiniame lygmenyje institucijos ar atsakingos įstaigos yra skirtingos, todėl jūs turėtumėte pasirūpinti, kad prie šių nacionalinių veikėjų atsidurtų ir jūsų regione ar vietovėje esančių jaunam žmogui potencialiai padėti galinčių įstaigų ir konkrečių specialistų kontaktiniai duomenys.

Paskutinė dalis – įgalinanti – suteikia įrankius darbui su jaunų žmonių grupėmis, rengiant informacinius renginius. Pridedame informacinių sesijų apie savanorišką veiklą „Padėk kitiems – padėsi sau. Savanoriauk!“ vedimo metodika

(kuri jau sėkmingai naudojama Eurodesk tinklo atstovų) su detaliu paaiškinimu, kaip patys interaktyviais metodais per valandos trukmės sesiją pristatytumėte savanoriškos veiklos idėją ir konkrečias galimybes. Čia rasite ir priedus jauniems žmonėms, kuriuos galite atspausdinti ir naudoti užsiėmimų metu.

Nors šio leidinio formatas jau buvo išbandytas Lietuvoje, bet rengėjai yra atviri pastebėjimams ir laukia grįžtamojo ryšio (el. paštas jik@lijot.lt). Kiekvieno leidinio puslapio apačioje rasite datą, kada paskutinį kartą buvo atnaujinta informacija. Svarbu, kad galima perspausdinti kiekvieną atskirą puslapį, pasikeitus informacijai. Tikimės, kad leidinys bus kasmet atnaujinamas, tačiau patys jaunimo informavimo ir konsultavimo darbuotojai, savanoriai ir visi, kuriems rūpi kokybiškas jaunimo informavimas ir konsultavimas, turėtų būti suinteresuoti pasirūpinti informacijos tikslumu ir atnaujinimu. Skatiname jus pačius kurti, pildyti pritaikyti savo situacijai pateikiamą informaciją, šio leidinio formatą. Stengiamės, kad leidinys būtų jums patogus, paprastai ir greitai naudojamas. Leidinį rengė jauni, tačiau jau patyrę jaunimo informavimo darbuotojai ir mokymo vadovai, rengiant informacines dalis buvo konsultuojamasi su tų sričių specialistais, tačiau aptikus netikslumų, prašome apie tai nedelsiant informuoti rengėjus ir informacija bus patikslinta bei išsiųsta visiems vadovo naudotojams.

Sėkmingo naudojimo ir dar daugiau besišypsančių laimingų jaunų žmonių!

**ŽINAU
VIŠKĄ**



JIK SAMPRATA: JIK APIBRĖŽIMAS IR ESMĖ

Šioje vadovo dalyje pristatome JIK siekius, apibrėžiame pagrindines sąvokas, toliau trumpai apžvelgiame jaunimo informavimo raidą istorijos kontekste. Pradedant dirbti, naudinga susipažinti su šia informacija, suprasti, kokios aplinkybės darė didžiausią įtaką. Ieškant įkvėpimo ar argumentų, kodėl JIK yra reikalingas ir kuom jis naudingas valstybei, visuomenei ir jauniems žmonėms, siūlome susipažinti su trumpa kokybine analize. Ji paremta ilgalaikę kitų Europos šalių patirtimi ir įžvalgomis apie tai, kokią pridėtinę vertę JIK veikla sukūrė.

Jauni žmonės, ypač esantys pereinamuosiuose laikotarpiuose – iš mokyklos į tolimesnio mokymosi įstaigą, iš tėvų į savarankišką buitį, iš universiteto ar profesinės mokyklos į darbą, kuriant šeimą – susiduria su dar nepatirto masto sprendimų priėmimo būtinybe. Jie turi greitai, dažnai per labai trumpą laiką, padaryti daug, tolimesniam gyvenimui įtaką turinčių, sprendimų. Tokiais atvejais jaunam žmogui labai svarbu ne tik gauti pilną, atnaujintą, tikslią, praktišką ir lengvai suprantamą informaciją bei turėti galimybę paklausti profesionalaus darbuotojo iškilusių klausimų, bet ir pačiam gebėti savarankiškai ieškoti ir valdyti informaciją.

Iškilusias dilemas jauni žmonės sprendžia įvairiai, informacijos ieško jiems žinomuose šaltiniuose, kurie, deja, ne visada atitinka jaunimo poreikius arba yra paveikta komercinių, religinių, politinių ar kitokių aspektų. Jaunimo informavimas ir konsultavimas (toliau - JIK) apima didelę paslaugų ir jų teikėjų įvairovę.

Pagrindinis JIK tikslas yra padėti jauniems žmonėms susiorientuoti visuose jų gyvenimo aspektuose ir skatinti savarankišką sprendimų priėmimą. Tai remiasi tuo, kad neįmanoma priimti tvirto sprendimo nežinant visų esančių galimybių ir alternatyvų. Tačiau čia nesustojama – skirtingų galimybių žinojimas yra tik pirmas žingsnis, po kurio seka skirtingų variantų įvertinimas, palyginimas platesniame kontekste ir suderinimas su jauno žmogaus galimybėmis, įgūdžiais ir siekiais. Visiems šie žingsniai yra sudėtingi, ypač jie sudėtingi jauniems žmonėms, kurie dar formuojasi kaip asmenybės ir su jais susiduria pirmą kartą.

Pagrindiniai JIK siekiai:

- Suteikti patikimą, tikslią ir suprantamą informaciją;
- Suteikti prieigą prie skirtingų informacijos šaltinių ir kanalų;
- Parengti esančių galimybių apžvalgą visomis jaunimui rūpimomis temomis;
- Užtikrinti, kad jaunimas žinotų savo teises, jiems teikiamas paslaugas bei suprastų, kaip gali jomis pasinaudoti;
- Padėti įvertinti ir pasirinkti kokybišką informaciją informacijos pertekliaus laikais;
- Skatinti jaunos žmones priimti savarankiškus sprendimus ir padėti atrasti jiems geriausiai tinkančius variantus;
- Siūlyti skirtingus komunikacijos ir bendravimo kanalus, siekiant tiesiogiai padėti jauniems žmonėms informacijos paieškose, plečiant savo žinojimą;
- Aktyviai prisidėti skatinant jaunų žmonių informacinį raštingumą.

„Virtualiame amžiuje“ JIK indėlis į jaunimo informacinį raštingumą yra ypatingai svarbus. Kritiškas požiūris į informaciją, kai ją internete skelbti gali bet kas, tapo dar svarbesnis – jauniems žmonėms būtina žinoti apie egzistuojančias technikas, padedančias įvertinti ir pasirinkti kokybišką, patikimą informaciją. JIK integruoja šiuos būdus ne tik savo informavimo veikloje renkant, apdorojant ir skleidžiant informaciją – bet vis labiau plėtoja skirtingus būdus, kaip perduoti jaunimui reikalingus įgūdžius.

Taip pat labai svarbi JIK darbuotojų kompetencija „išversti“ jauniems žmonėms aktualią informaciją į jiems suprantamą kalbą. Susidūrus su temomis, kurios yra pakankamai formalios ir bei apima teisinius dalykus – jaunų žmonių teisės ir pareigos, sutartys, šeimos reikalai, švietimas ir kt. – sudėtinga susigaudyti visuose terminuose ir aspektuose. Todėl JIK siūlo ne tik savo teikiamas informacines paslaugas, bet atlieka ir „vertėjo“ funkciją, padeda pasiekti ir suprasti informaciją.

JIK veikloje naudojama didelė skirtingų technikų ir būdų įvairovė – nuo nukreipimo, atstovavimo, tarpininkavimo, mediacijos iki informavimo ar konsultavimo. Pastarųjų terminų apibrėžimai – žemiau ir skyrelyje „Pagrindiniai naudojami terminai“.

Jaunimo informavimas ir konsultavimas (plačiaja prasme) – į vartotoją nukreipta jaunimo informacija, dengianti visas jaunimui aktualias temas. Tai informacija, reikalinga jaunimui ir leidžianti pasirinkti iš daugelio variantų, vartotojui išlaikant savo savarankiškumą ir anonimiškumą:

- **Informavimas** – pageidaujamos informacijos pateikimas be rekomendacijų naudojimui, vertinimo ar individualizavimo.
- **Konsultavimas** – paslauga, leidžianti jaunam žmogui išnagrinėti ir išsiaiškinti rūpimus klausimus, dirbant kartu su profesionaliu konsultantu. Tai galimybė jaunam žmogui suprasti savo poreikius ir priimti sprendimus, leidžiančius keisti situaciją.



TRUMPA JIK RAIDOS EUROPOJE APŽVALGA

Specializuotas jaunimo informavimas atsirado antroje 6-tojo dešimtmečio pusėje, kai Suomijoje buvo pradėti steigti informacijos biurai jauniems žmonėms, persikeliantiems iš kaimo į miesto vietas. Pagrindinė paspartis buvo siekis jaunimui padėti jiems susiduriant su kompleksinėmis problemomis ir klausimais. Tačiau tik 1961 m. buvo atidarytas pirmasis Europoje „Jaunų žmonių konsultavimo centras“ Londone, kuriame jaunuoliai tiesiogiai galėjo būti konsultuojami skirtingų sričių profesionalų. Ypač svarbu buvo išvengti klaidingos lankytojų minties dėl psichinių sutrikimų, siekiant gauti bendrąją pagalbą, todėl centras buvo įrengtas taip, kad jauni žmonės jaustųsi gerai ir būtų galima skubiai reaguoti į jaunuolio poreikius, norint išvengti tolimesnių socialinių ar psichologinių problemų.

Vakaruose kilusi kultūrinė revoliucija, kuri ypač paveikė jaunus žmones, neigė sterilią, nepagrįstai daug vartojančią, technologijų kupiną socialinę tvarką. Tokia nauja išivyraujanti srovė galėjo palikti jaunus žmones vienus spręsti pokyčio metu paaštrėjusias somatines ir psichologines problemas. Tarpas tarp senosios ir naujosios kultūrų turėjo būti panaikintas pasitelkiant naujas alternatyvias paslaugas jaunimo informavime ir konsultavime. Antroje 7-to dešimtmečio pusėje atvirų durų koncepcija įkvėpė JIK centro „Info Jeugd“ Gente (Flandrija) ir Jaunimo patarimo centro Amsterdame įkūrimą. Idėjinė šių centrų kūrimo bazė rėmėsi pamatine kritika „senosios kultūros“ tradicinėms jaunimui teikiamoms paslaugoms: biurokratiniai metodai (pvz., laukiančiųjų sąrašai tik pagal susitarimą), formalus paslaugų teikimo būdas (konsultavimas pradedamas renkant asmeninius duomenis – jokios galimybės išlikti anonimišku), psichiatrinis-medicininis pagalbos teikimo modelis ir kt. Jaunimo informacijos centras Londone „Release“, įkurtas 1967 m., siekė padėti už narkotikų vartojimą suimtiems ir su kitomis naujomis socialinėmis problemomis, kilusiomis dėl pokyčio jaunimo kultūroje, susiduriantiems jauniems žmonėms.

Pirmieji bendriniai (angl. generalist) jaunimo informavimo ir konsultavimo centrai Belgijoje, Anglijoje ir Olandijoje, atidaryti 7-tajame dešimtmetyje, buvo privačių iniciatyvų, kartais palaikomų vietos savivaldos, rezultatai. Tik Prancūzijoje valstybė inicijavo bendrinio JIK centro įkūrimą ir 1969 m. kaip savarankišką asociaciją įkūrė Centre d'information et de documentation jeunesse (CIDJ).

Pirmieji bendriniai (angl. generalist) jaunimo informavimo ir konsultavimo centrai Belgijoje, Anglijoje ir Olandijoje, atidaryti 7-tajame dešimtmetyje, buvo privačių iniciatyvų, kartais palaikomų vietos savivaldos, rezultatai. Tik Prancūzijoje valstybė inicijavo bendrinio JIK centro įkūrimą ir 1969 m. kaip savarankišką asociaciją įkūrė Centre d'information et de documentation jeunesse (CIDJ).

Kuriant šias struktūras jų atsiradimui ir plėtotei įtakos turėjo įvairūs faktoriai, tačiau šie buvo akivaizdžiausi:

- **Supratimas**, kad daugėjant įvairių galimybių jauniems žmonėms, jiems būtina kurti informacijos kanalus ir padėti priimant sprendimus;
- **Suvokimas**, kad egzistuojančios informacinės paslaugos yra per daug fragmentuotos ir išsiskirsčiusios, todėl negali apimti plataus jauniems žmonėms aktualių temų spektro;
- **Faktas**, kad daugelis informavimą teikiančių organizacijų, ypač tos, kurių pagrindinė tikslo grupė nebuvo jauni žmonės, negebėdavo pasiekti jaunimo, ypač esančio rizikos grupėse ar jaunimo, kuris buvo mažiau pajėgus kovoti su kompleksiniais pasirinkimais ir procedūromis, nors jie vis tiek buvo visuomenės dalimi.

8-tame ir 9-tame dešimtmetyje JIK išplito visoje Europoje ir tapo integruota darbo su jaunimu dalimi. 1985 m. Pirmojoje Europos už jaunimo reikalus atsakingų ministrų konferencijoje JIK buvo įtrauktas prie prioritetinių sričių. 1986 m. Europos Taryba įkūrė Europos JIK ekspertų komitetą pagal vieną iš ministrų pateiktų rekomendacijų. Po to buvo sukurta Europos jaunimo informavimo ir konsultavimo agentūra (ERYICA). 1990 m. Europos Tarybos ministrų komitetas priėmė rekomendaciją nr. 90 (7) „Dėl informacijos ir konsultavimo jauniems žmonėms Europoje“, kuri tapo pagrindiniu dokumentu tuo metu ne tik politikams ir sprendimų priėmėjams, bet ir jaunimo informavimo darbuotojams. 1993 m. ERYICA priėmė pirmąją Europos jaunimo informavimo chartijos versiją, kuri apibrėžė pagrindines vertybes, principus ir veiklos gaires.

Nuo 1997 m. Europos Taryba skiria ypatingą dėmesį JIK, remdamasi žmogaus teises apibrėžiančiais dokumentais, suprasdama JIK rolę kaip būdą užtikrinti jaunimo teisę į informaciją ir atkreipdama dėmesį į labiau pažeidžiamą socialinę grupę.

Internetui tapus visiems prieinamu informacijos šaltiniu, JIK darbo forma ir informaciniai poreikiai susidūrė su didžiuliais pokyčiais. JIK profesija ir rolė turėjo būti iš naujo apibrėžta (2004 m. papildyta ir iš naujo priimta Europos jaunimo informavimo chartija), tai lėmė didesnę susikonsultavimą ties konsultavimu, orientavimu ir palydėjimu. 2009 m. ERYICA priėmė Nuotolinio jaunimo informavimo principus, parengė JIK paslaugų kūrimo įrankį sprendimų priėmėjams ir besidomintiems veikėjams.



Daugiau apie Europos jaunimo informavimo agentūrą ir JIK paslaugų kūrimą šį skaitykite www.eryica.org.





JIK PRIDĖTINĖ VERTĖ, REMIANTIS EGZISTUOJANČIA PRAKTIKA

Remdamiesi ilgamete JIK teikėjų visoje Europoje patirtimi ir akademikų įžvalgomis, pateikiame trumpą apžvalgą, kokią pridėtinę vertę JIK kuria valstybei ir jos piliečiams.

JIK yra dviejų krypčių kanalas jaunų žmonių pasiekimui ir jų „aprūpinimui“ reikalinga informacija apie įvairias galimybes, viešinant įvairias valstybės siūlomas programas ar tiesiog padedant jiems susiorientuoti ir geriau suprasti, kaip veikia visuomenė. Antroji kryptis – kasmet JIK paslaugų tiekėjai pasiekia tūkstančius jaunų žmonių ir nuolat stebėdami bei tirdami jų poreikius, kintančias tendencijas, gyvenimo būdą, kylančias problemas gali padėti jaunimo politikos formuotojams geriau identifikuoti sėkmingai jaunimo politikai reikalingus pakeitimus valstybėje.

JIK paslaugos ir profesionalūs jaunimo informavimo darbuotojai, naudodami skirtingus veiklos metodus jaunų žmonių pasiekimui ir būdami atviri visiems jauniems žmonėms, nepaisant jų kilmės ar situacijos, suteikia unikalią galimybę pasiekti „neorganizuotą“ jaunimą ir tuos, kurie yra pažeidžiami, nesimokantys ir nedirbantys, todėl nepasiekiami per jokią valstybės palaikomą sistemą. Aktyvus JIK darbas, pasitelkiant profesionalių JIK darbuotojų kompetencijas ir įgūdžius, gali padėti sugrąžinti iškritusius iš švietimo sistemos, įsidarbinti bedarbiams ar padėti socialinėje rizikoje, sudėtingose socialinėse, finansinėse, teisinėse ar sveikatos situacijose esantiems jauniems žmonėms.

Pagrindiniai iššūkiai jauniems žmonėms kyla pereinamuosiuose laikotarpiuose, tuo metu jie dažniausiai nėra jokios sistemos dalimi, todėl atsiduria „pilkoje zonoje“ (nei dirba, nei mokosi ir pan.) ir turi aukščiausią riziką iškristi iš visuomeninių struktūrų, padedančių valstybei sutelkti ir pasiekti piliečius. Dėl to JIK paslaugų tiekėjai gali būti labai svarbiu partneriu, padedant pereinamuosiuose laikotarpiuose esantiems jauniems žmonėms.

Daugelyje Europos šalių jaunimo politika struktūruojama trijų polių principu: jaunimo organizacijos (1), dirbantys su jaunimu – atviras darbas su jaunimu (2) ir jaunimo informavimas (3). Pirmieji įtraukia pačius aktyviausius, antrieji – daugiausiai pažeidžiamus ir socialiai jautrius jaunus žmones, JIK (3) apima visus, tačiau daugiau dėmesio skiria esantiems per vidurį. Tai didžiausia jaunų žmonių grupė, tačiau dažnai palikta viena – be jokios specialios pagalbos ar valstybės siūlomų priemonių, todėl „rizika“ iškristi (tiek iš švietimo, tiek darbo rinkos ar kt.) arba kaip tik tapti jaunimo lyderiu organizacijoje yra visiškai realios. JIK užpildo jaunimo politikos lauke paliktas „baltąsias dėmes“.

Specializuotų informacinių paslaugų, tarnybų (pvz., darbo, turizmo, verslo, sveikatos ir kt. centrai) ir bendrai viešųjų įstaigų įvairovė gali būti per daug sudėtinga, kad jauni žmonės suprastų jų tikrąją paskirtį. JIK paslaugų tiekėjai, bendradarbiaudami su skirtingai veikėjais, dirbančiais

su jaunais žmonėmis sukuria ir palaiko bendradarbiavimo tinklą. Tai užtikrina paslaugų ir kaštų optimizavimą (pvz., dalomosios medžiagos leidybos ar didelio matomumo renginių organizavimo išlaidos) ir sukuria labai svarbius bendradarbiavimo ryšius tarp panašių veikėjų informavimo lauke.

Nepaisant, kokia yra situacija jaunų žmonių informavimo srityje, bendrinis JIK remiasi holistine prieiga ir nėra alternatyvus egzistuojančioms specializuotoms paslaugoms, bet komplementarus ir papildantis. JIK lengviau pritraukia skirtingas jaunų žmonių grupes, nes vadovaujasi „žemo slenksčio“ principu, profesionalia ir neparemta jokiais stereotipais prieiga, kartu su jaunu žmogumi įvardija jo poreikius ir, jei reikia, nukreipia į labiausiai poreikius atitinkančią specializuotą partnerę-organizaciją. Taip tik dar labiau galima padidinti specializuotos informacijos teikėjų klientų ir tikslingų užklausų skaičių.

Kadangi bendrinis JIK dengia visas pagrindines jauniems žmonėms aktualias temas, jis yra labai lanksti viešoji paslauga, kuri greitai prisitaiko prie kintančių jaunų žmonių, visuomenės ir valstybės poreikių. Tai suteikia galimybę JIK teikėjams atrasti naujus teminius prioritetus, kurių iki tol dar nedengia jokie informacijos teikėjai, nors jie yra aktualūs jauniems žmonėms. Naujų informacinių paslaugų kūrimas vykdomas glaudžiai bendradarbiaujant ir aktyviai dalyvaujant jauniems žmonėms per bendro kūrimo procesą bei bendraamžių tinklus. Valstybei yra labai svarbu turėti greitai kintančioje aplinkoje gebantį prisitaikyti ir lankstų partnerį, kuris gali pasirūpinti besikeičiančiais skirtingų amžiaus grupių ar subkultūrų informaciniais poreikiais.

Informacinis ir virtualus (internetinis ir kompiuterinis) raštingumas yra temos, kuriomis tik bendrinio JIK teikėjai užsiima aktyviausiai. Šiuo metu, kai informacijos kiekiai yra didžiuliai, būtina mokyti jaunos žmones, kaip atsirinkti, valdyti bei naudoti jiems aktualią ir patikimą informaciją. Globalizacijos laikais, kai galimybės jausnam žmogui yra tokios įvairios ir aplinka, kuri kai kuriems gali tapti problemiška, kinta labai greitai, JIK darbuotojai be jokių preferencijų atskleidžia skirtingus jaunimui atvirų galimybių aspektus ir skatina juos aktyviai dalyvauti. Dar daugiau – JIK skatina jaunų žmonių savarankišką sprendimų priėmimą, todėl valstybė gali tikėtis daugiau sąmoningų ir aktyviai dalyvaujančių jaunų žmonių, kurie kritiškai geba vertinti informaciją, prisiima atsakomybę už savo sprendimus.

JIK paslaugos remiasi bendra Europos jaunimo informavimo chartija, kuri aiškiai atskiria, kad JIK griežtai vengia komercinės, politinės, religinės ar kitokios įtakos informacijos turiniui. Aukšti kokybės standartai, nuolatinis JIK darbuotojų mokymas ir vartotojų grįžtamasis ryšys padeda užtikrinti kokybišką informavimo veiklą ir stebėti bei vertinti JIK paslaugas. Tarptautinis bendradarbiavimas padeda JIK teikėjams išlaikyti aukštą paslaugų kokybę ir keitimasi gerąja patirtimi. Taip pat tarptautiniai JIK darbuotojų mokymo kursai padeda parengti profesionalius JIK paslaugų teikėjus, besivadovaujančius vienodais standartais. Daug įrankių ir metodų jau yra išvystyti, todėl padeda greitai pradėti JIK veiklą.





Prisimenant bendrinių JIK paslaugų sukūrimo kontekstą – 7-tojo dešimtmečio socialinę ir kultūrinę revoliuciją Vakaruose, akivaizdu, kad JIK padeda užtikrinti skirtingų amžiaus grupių sugyvenimą ir sukuria dialogo su visuomene bei valstybe galimybę. Tokiu būdu užtikrinamas konstruktyvus sugyvenimas ir pirmoji pagalba jauniems žmonėms, atsidūrusiems sudėtingose situacijose. Taiki visuomenė yra kiekvienos valstybės prioritetas.

LIETUVOS JAUNIMO INFORMAVIMO IR KONSULTAVIMO SISTEMOS VIZIJA

Trumpai apžvelgus JIK veikimo patirtį Europos lygiu, kviečiame susipažinti su tuo, kaip įsivaizduojamas JIK paslaugų teikimas Lietuvoje. Žemiau pateikiame ištrauką iš JIK sistemos Lietuvoje aprašo, kur apžvelgiame sistemą ir JIK tikslus, JIK paslaugų sąrašą, svarbiausius veikimo principus (į ką atkreipti dėmesį integruojant paslaugas, koks turėtų būti darbo laikas, informavimo būdai, pagrindinės reikalingos kompetencijos). Perskaičius šią dalį bus lengviau suprasti, kokios funkcijos priskirtos nacionaliniam JIK sistemos Lietuvoje koordinatoriui, regionuose veikiantiems JIK centrams ir vietiniams jaunimo informaciniais taškams.

2012 m. Jaunimo reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos užsakymu Lietuvos jaunimo organizacijų taryba (LiJOT) kartu su ekspertine darbo grupe parengė Jaunimo informavimo ir konsultavimo sistemos Lietuvoje aprašą, kuriame pateikiama teisinės bazės, nacionaliniu ir vietos lygmenimis teikiamų informavimo paslaugų, tarptautinės praktikos analizė. Žemiau pateikiame aprašo santrauką, numatančią, kaip turėtų veikti JIK sistema Lietuvoje, tačiau ji yra tik ekspertų nuomonė, kuri dar turi sulaukti valstybės pritarimo.

Sistemos tikslai. Pagrindinis JIK sistemos įgyvendinimo Lietuvoje tikslas – užtikrinti objektyvios, kokybiškos, suprantamos ir pilnos informacijos, atitinkančios europinius JIK standartus bei Europos jaunimo informavimo chartijos nuostatus, teikimą jauniems žmonėms. Vadovaujantis „pirmosios konsultacijos“ principu, centralizuotai nukreipiama į tiesiogiai atsakingą ir kompetentingą instituciją ar organizaciją. Nešališko konsultavimo akcentavimas jaunimo informavimo darbe padės ugdyti informacinį jaunimo raštingumą kaip vieną svarbiausių sistemos vertybių.

JIK paslaugos. Jaunimo reikalų agentūra (JRA) 2022 m. gegužės mėn. atnaujino ir patvirtino jaunimo informavimo centruose bei taškuose ir jaunimo informavimo ir konsultavimo tinklapyje (www.zinauviska.lt) teikiamų bendrinio jaunimo informavimo ir konsultavimo paslaugų temas.

BENDRINIO INFORMAVIMO IR KONSULTAVIMO TEMOS:

1. išsilavinimas (pvz.: vidurinis, profesinis ugdymas, studijos, kalbų mokymasis, neformalus ugdymas, mokymasis visą gyvenimą);
2. jaunų žmonių teisės ir pareigos (pvz.: kaip piliečio, kaip žmogaus, vaikų ir tėvų, vartotojų);
3. skaitmeninis raštingumas (pvz.: informacijos paieška, naudojimosi kompiuteriu ir naršymo internete pagrindai, saugumas internete);
4. laisvalaikis ir įsitraukimas į visuomeninę ir savanorišką veiklą (pvz.: vasaros stovyklos, renginiai, jaunimo ir su jaunimu dirbančios organizacijos, trumpalaikė ir ilgalaikė savanorystė (Jaunimo savanoriška tarnyba, Europos solidarumo korpusas));
5. socialinių problemų sprendimo klausimai (pvz.: pagalbą teikiančios institucijos, mažiau galimybių turinčių ir neįgalių jaunų žmonių klausimai);
6. smurto artimoje aplinkoje klausimai;
7. lyčių lygybės klausimai;
8. jaunimo fizinės ir psichikos sveikatos klausimai;
9. jaunimo finansinio raštingumo ir verslumo klausimai (pvz.: asmeninių finansų valdymas, atsakingas skolinimasis, verslo pradėjimas);
10. priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo prevencija ir gydymas;
11. jaunimo užimtumo klausimai (įsidarbinimo galimybės);
12. paslaugų ir pagalbos jaunoms šeimoms klausimai.

Integruotos JIK paslaugos. Paslaugų integravimas su kitas funkcijas atliekančia pareigybe (pvz., jaunimo darbuotojo atvirame jaunimo centre) yra kitas svarbus JIK paslaugų teikimo aspektas. Nepaisant to, svarbu atkreipti dėmesį tai, kad:

1. Integruotų JIK paslaugų sistema privalo turėti nepriklausomus veiklos įrankius bei individualų vizualinį identitetą.
2. Integruojant jaunimo informavimo paslaugas reikia užtikrinti atskirą ir jaunimui patrauklią JIK darbuotojo darbo erdvę.
3. Jei JIK centre jaunimo informavimo darbuotojų yra keletas, vienas iš jų turi dirbti pilną darbo dieną tam, kad galėtų efektyviai koordinuoti procesus ir informacijos srautą. Planuojant JIK darbuotojo darbo krūvį, turi būti išskirtos darbo valandos, skirtos paslaugų teikimui vietoje ir išorėje (jaunimo erdvėse, renginių metu), informacijos atnaujinimui bei organizaciniams ir administraciniams reikalams. Taip bus išvengta šių sričių „persidengimo“.

Darbo laikas. Įgyvendinant laikino jaunimo informavimo taškų jaunimui prieinamose erdvėse koncepciją, svarbu numatyti atitinkamą darbo valandų per savaitę skaičių, per kurį mobilus JIK darbuotojas sugebėtų sukurti kontaktų tinklą. Norint palaikyti šios paslaugos aktualumą, svarbu, jog darbo laikas būtų derinamas prie kintančio jaunų žmonių užimtumo.



Pačių JIK paslaugų (nesvarbu, ar jos teikiamos centruose, ar internetinėje erdvėje) prieinamumo laikas turi būti orientuotas į jauno žmogaus poreikius. Svarbu, jog dalis JIK darbuotojo darbo laiko būtų perkelta į darbo dienų vakarus bei savaitgalius (pvz., II – V, 14 – 20 valanda, VI 12 – 16 valanda), taip išskiriant, pvz., pirmadienius kaip JIK centrų nedarbo dieną.

Informavimo būdai. Plati jaunimo informavimo ir konsultavimo temų aprėptis JIK veikloje taip pat reikalauja įvairiapusiško naudojamų įrankių bei metodų derinimo. Europinėje praktikoje dažniausiai vartojami JIK paslaugų teikimo metodai yra šie: informavimas skrajutėmis, lankstinukais, el. paštu (užklausų atsakymas, naujienlaiškiai), informacinių stendų naudojimas, konsultacijos akis į akį (angl. face-to-face), informavimas socialiniuose tinkluose, grupinių užsiėmimų (angl. workshop) organizavimas, JIK tinklalapių palaikymas, informavimas naudojant metodą „jaunimas – jaunimui“ (angl. „peer- to-peer“), jaunimo informavimas informaciniuose taškuose, pokalbiai su JIK darbuotoju, informavimas spaudoje, forumuose, mobiliaisiais telefonais, interneto žaidimai, prenumeruojant laidas (angl. podcast) ir videoklipais⁷. Visi šie metodai taip pat bus svarbūs įgyvendinant JIK sistemą Lietuvoje. Nepaisant to, svarbu prisiminti, jog apibrėžiant JIK paslaugas svarbu akcentuoti ne konkrečius įrankius, jų teikimo formas, bet kokybę ir efektyvumą, norint pasiekti tikslinę auditoriją. Konkrečių metodų prioritizavimas riboja sistemos veiklos galimybes. Aukštos JIK paslaugų kokybės akcentavimas, atvirksčiai, kuria atviresnę ir jauno žmogaus poreikių atžvilgiu lankstesnę sistemą.

Kokybės standartai. Jaunimo informavimo ir konsultavimo paslaugų kokybės tobulinimas nuo pat jų teikimo pradžios buvo susijęs su mokymais, ekspertinių žinių mainais bei kokybės kriterijų nustatymu. Nepaisant to, bendra europinė JIK paslaugų kokybės standartų sistema niekada neegzistavo. Svarbu pažymėti tai, jog JIK paslaugų teikėjai visoje Europoje pripažįsta tas pačias vertybes ir veiklos principus, išdėstytus Europos jaunimo informavimo chartijoje ir Nuotolinio (angl. online) jaunimo informavimo principuose, priimtuose Europos jaunimo informavimo ir konsultavimo agentūros bei užtikrinančiuose tam tikrą teikiamų JIK paslaugų kokybės standartą. Įgyvendinant JIK sistemą Lietuvoje šių principų pripažinimas ir laikymasis yra būtinas tiek nacionaliniu, tiek vietos savivaldos lygmeniu.

Taip pat svarbu atkreipti dėmesį į tai, jog gyvename informacijos amžiuje. Tai lemia, jog JIK paslaugų kokybė yra suprantama paraleliai su jauno žmogaus informacinio raštingumo, gebėjimo savarankiškai susirasti reikiamą kokybišką informaciją ugdymu.

JIK paslaugų kokybės palaikymas bei tobulinimas turi padėti prisitaikyti prie nuolat kintančių jaunų žmonių poreikių. Dėl šios priežasties reguliarius veiklos vertinimas turi būti skirtas aktualių temų, jaunimo užduodamų klausimų sklaidai bei pačių jaunų žmonių paslaugų vertinimams.

JIK sistemai reikalingos kompetencijos. Būsimojoje sistemoje jaunimo informavimo darbuotojas yra atsakingas už JIK temų pristatymą jauniems žmonėms. Nors svarbiausios jo funkcijos yra pirminis konsultavimas ir nukreipimas (angl. sign – posting), kokybiškam jaunimo informavimo ir konsultavimo paslaugų teikimo užtikrinimui visoje sistemoje taip pat reikalingi žmogiškieji resursai, turintys šias kompetencijas:

- **Informavimas ir konsultavimas** – teikti klientams informavimo ir konsultavimo paslaugą individualiai ir grupėje;
- **Informacijos srautų valdymas** (sistemos viduje ir išorėje) – rinkti informaciją, užtikrinti jos atnaujinimą, kurti ir palaikyti kontaktus su informaciniais partneriais;
- **Bendradarbiavimas ir koordinavimas** – organizuoti, koordinuoti ir užtikrinti paslaugos teikimo sistemos veiklą, skatinti specializuotų informavimo paslaugų teikėjų bendradarbiavimą;
- **Finansų valdymas** – valdyti finansus, reikalingus paslaugos teikimo užtikrinimui;
- **Viešieji ryšiai** – informuoti visuomenę (ypač tikslinę grupę) apie teikiamas paslaugas;
- **Grafinis dizainas ir maketavimas** – kurti ir palaikyti vizualinį paslaugos įvaizdį (patrauklų tikslinei grupei, profesionalų ir kt.);
- **Informacinių technologijų valdymas** – kurti, palaikyti ir atnaujinti elektroninę informacijos valdymo sistemą (informacinės duomenų bazės, interneto svetainės).

Kiekviename centre, kuris priima klientus, turėtų būti žmonių, turinčių informavimo ir konsultavimo kompetenciją, o visos kitos išvardintos kompetencijos gali būti sukauptos kituose sistemos padaliniuose ir / ar pritrauktos iš išorės. Kiekvienos kompetencijos būtinumas konkrečią veiklą vykdančiai įstaigai priklauso nuo įstaigos pobūdžio, jos pavaldumo, savarankiškumo bei atliekamų funkcijų spektro. Vienas darbuotojas gali turėti vieną arba kelias iš išvardintų kompetencijų, priklausomai nuo jo vykdomos veiklos JIK sistemoje.

JIK tikslai, uždaviniai. Kadangi tikslinė grupė tiesiogiai susiduria su informavimo ir konsultavimo paslaugą teikiančiais darbuotojais, kurie dirba kiekviename klientus priimančiame sistemos taške, itin svarbu detaliai aprašyti šio darbuotojo darbo tikslus, uždavinius bei reikalingą kompetenciją jiems įgyvendinti. Tuo tarpu kitos kompetencijos yra būtinos, kuriant palankias sąlygas ir aplinką (emocinę, fizinę, organizacinę) šiai kompetencijai įgyvendinti.

Informavimo ir konsultavimo paslaugą teikiančio darbuotojo **tikslas** – profesionaliai suteikti paslaugą klientui individualiai ir grupėje.

Konsultavimu ir informavimu laikomas procesas, kai konsultantas kryptingai aiškinasi ir susipažįsta su kliento gyvenimo kontekstu, jo poreikiais ir pagal juos suteikia tikslingą informaciją, reikalingą jo poreikiams patenkinti. Paslauga laikoma profesionaliai suteikta tada, kai teisingai išsiaiškintas kliento



gyvenimo kontekstas, teisingai identifikuotas informacijos poreikis bei suteikta informacija atitinka esamą poreikį bei gali padėti jį patenkinti.

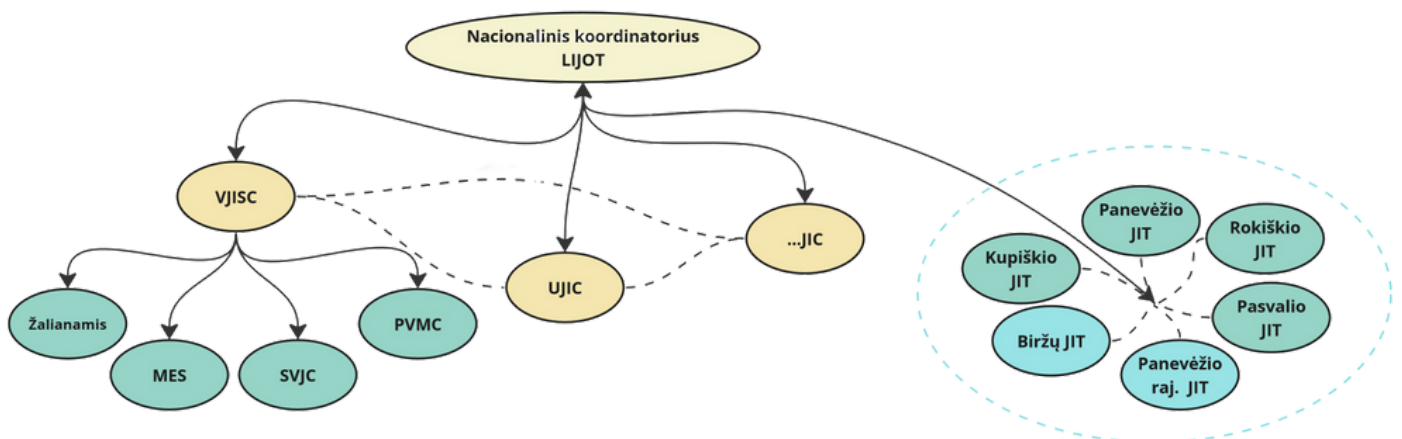
Paslaugą teikiančio darbuotojo uždaviniai, padėsiantys pasiekti jo darbo tikslą:

- Pradėti, kryptingai palaikyti bei užbaigti individualų bei grupinį pokalbį;
- Užmegzti draugišką bendravimo ryšį su kitu žmogumi ar grupe žmonių;
- Išsiaiškinti asmens ar asmenų grupės poreikį informacijai bei jo atsiradimo kontekstą;
- Ieškoti, atrinkti ir valdyti informaciją pagal esamą poreikį;
- Aiškiai, rišliai, prieinamai, kryptingai perteikti poreikius atitinkančią informaciją;
- Išlaikyti profesionalumą bei emocinę pusiausvyrą kilus konfliktui, esant jo dalyviu;
- Tarpininkauti tarp kitų asmenų kilus konfliktui, padedant jiems susikalbėti;
- Optimaliai organizuoti savo veiklą (veiklos trukmės ir rezultato pusiausvyrą) tikslui pasiekti;
- Bendradarbiauti su kolegomis, dirbančiais visoje paslaugos teikimo sistemoje.



Kompetencijos samprata žr.
„JIK darbuotojo kompetencijos ir tobulėjimas“.

STRUKTŪRA, SISTEMOS ORGANIZAVIMAS IR PLĖTRA



Nacionalinis lygmuo

Jaunimo reikalų agentūros finansuojamą projektą laimėjusi organizacija ir tapusi nacionaliniu koordinatoriumi turi:

1. Veikti kaip informavimo ir konsultavimo paslaugų vystymo centras, atsakingas už tinklo plėtrą bei teikiantis profesionalią pagalbą, konsultuojantis integruotų JIK centrų ir informacinių taškų lygmens JIK darbuotojus;
2. Padengti integruotų centrų ir informacinių taškų darbuotojų parengimo ir kt. išlaidas bei užtikrinti dalomosios medžiagos taškui teikimą;
3. Organizuoti mokymus integruotų JIK centrų ir informacinių taškų lygmens JIK darbuotojams (ERYICA sukurti Yintro, Digital YIntro, JIMMY ir kt. kursai);
4. Įsitraukti į tarptautinio JIK tinklo veiklą (ERYICA ir kt.);
5. Organizuoti JIK sistemos veiklos priežiūrą, statistikos rinkimą apie suteiktas JIK paslaugas;
6. Palaikyti nacionalinį JIK portalą, teikiantį informaciją bei konsultacijas jauniems žmonėms bei jaunimo informavimo darbuotojams;
7. Leisti dalomąją medžiagą JIK centrų ir informacinių taškų lankytojams;
8. Organizuoti nacionalinio lygmens JIK sistemos bei paslaugų žinomumo didinimo kampanijas, sukurti bei reguliariai atnaujinti sistemos vizualinį identitetą;
9. Atstovauti sistemai formuojant jaunimo politiką;
10. Užtikrinti bendradarbiavimą su jaunimui aktualią informaciją teikiančiomis institucijomis bei organizacijomis (žiūrėti 3 aprašo skyrių „JIK paslaugas teikiančių įstaigų žemėlapis ir teikiamų paslaugų sąrašas“), sukurti ir reguliariai atnaujinti atvirą šių įstaigų duomenų bazę, naudojamą JIK darbe tiek nacionaliniu, tiek vietos savivaldos lygmeniu;
11. Užtikrinti komunikaciją sistemos viduje, atrinkti integruotas JIK paslaugas teikiančias įstaigas bei vertinti jų veiklą;
12. Nacionalinis koordinatorius taip pat galėtų inicijuoti bendradarbiavimą su jaunimo korteles platinančiomis įstaigomis. Tokiu būdu, dalį pajamų JIK paslaugas teikiantys centrai galėtų gauti iš jaunimo kortelių pardavimų (ISIC, EYCA ir kt.);

Integruotų ir atskirų JIK centrų lygmuo:

• Veiklos formavimas.

1. Visų pirma, integruojant jaunimo informavimo ir konsultavimo paslaugas į jau egzistuojančių struktūrų veiklą, reikia užtikrinti fiziškai ir vizualiai atskirą bei patrauklią JIK darbuotojo darbo erdvę. Integruotas JIK centras turi būti lengvai pasiekiamas ir identifikuojamas tikslinės grupės – visų jaunų žmonių (14 – 29 metai).
2. Kokybiškam ir nuosekliam JIK paslaugų teikimui integruotame JIK centre reikalingi bent du pakaitomis dirbantys jaunimo informavimo darbuotojai. Pageidautina užtikrinti lyčių balansą formuojant personalą.
3. Dėl didelio klientų ir vietoje veikiančių specializuotą informaciją teikiančių organizacijų skaičiaus naujai steigiami JIK centrai turi būti lengvai pasiekiami ir identifikuojami tikslinės grupės – visų jaunų žmonių (14 – 29 metai), t. y. turi įsikurti



jaunimui patraukliose miestų vietose, šalia jaunų žmonių traukos centrų.

4. Kokybiškam ir nuosekliam JIK paslaugų teikimui atskirame JIK centre reikalingi bent du pilnu etatu pakaitomis dirbantys jaunimo informavimo darbuotojai ir vienas JIK darbuotojas, koordinuojantis centro veiklą.

- **Informavimo būdai.** Svarbiausia informavimo ir konsultavimo forma integruotame ar atskirame JIK centre/taške – pokalbis su jaunimo informavimo darbuotoju. Kiti informavimo būdai: el. paštu bei telefonu gaunamos užklauskos, į kurias JIK darbuotojai turi atsakyti per iš anksto nustatytą laiką. Centras/taškas taip pat turi turėti socialinio tinklo, pvz., „Facebook“ ar „Instagram“ puslapį. Centre turi būti bevielės nemokamos interneto ryšys, brošiūrų ir kitų nemokamų informacinių leidinių stendai. Pagrindinės centro teikiamos informacijos temos turi būti nustatytos remiantis vietos jaunimo informaciniais poreikiais, išlaikant nacionalinio lygmens temų pagrindą.
- **Kita darbuotojų veikla.** Integruotame ar atskirame JIK centre dirbantis darbuotojas turi budėti priėmimo ir aptarnauti apsilankančius jaunus žmones, atsakyti į jų klausimus žodžiu, esant reikalui – nukreipti, atsakyti į užklauskas raštu (el. paštu) ir telefonu. Kitos reguliarios užduotys: duomenų, statistikos bazių atnaujinimas, socialinio tinklo, pvz., „Facebook“ paskyros, priežiūra, regione aktualių specifinių JIK paslaugų teikėjų dalimosios medžiagos rinkimas, išvažiuojamųjų JIK sesijų mokyklose ir kitose jaunimo susibūrimo vietose organizavimas. JIK centrų darbuotojas taip pat turi reguliariai lankyti regione esančius informacijos taškus, prižiūrėti jų veiklą, teikti medžiagą bei palaikymą informacinių taškų stendams bei su jais dirbantiems darbuotojams.
- **Bendradarbiavimas vietos lygiu.** Integruotas ar atskiras JIK centras taip pat turi palaikyti nuolatinį ryšį su specifinės informavimo paslaugas regione teikiančiais partneriais. Šis tarpžinybinis bendradarbiavimas turi būti grindžiamas nuolatiniu kontaktų atnaujinimu bei bendrų teminių renginių organizavimu ir partnerių įtrauktimi į JIK sistemos veiklą – efektyviu nukreipimo (angl. sign – posting) veiklos vykdymu, kurio pagrindas – kokybiška pirmoji konsultacija, padedanti identifikuoti individualius jauno žmogaus poreikius.

Informacinių taškų lygmuo

Į atvirą kvietimą atsiliepusių organizacijų patalpose įrengiamas informacinis stendas, kuriuo rūpinasi ERYICA'os metodikos pagrindu apmokytas darbuotojas. Medžiagą bei informacinio stendo palaikymą teikia įstaiga, regione vykdanči integruotas JIK paslaugas.

Jaunimo informavimo ir konsultavimo ambasadoriai (JIKA)

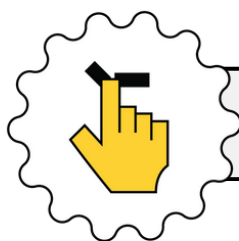
Jaunimo informavimo ir konsultavimo ambasadorius (toliau – Ambasadorius) – jaunas žmogus, savanoriaujantis jaunimo informavimo ir konsultavimo centre ar jaunimo informavimo ir konsultavimo taške, kurių vienas iš pagrindinių tikslų yra jaunimo informavimas.

Ambasadorių veiklos tikslas – teikti objektyvią, kokybišką ir suprantamą informaciją jauniems žmonėms bendrinėmis jaunimo informavimo ir konsultavimo temomis.

Ambasadorių veiklos uždaviniai:

- Suteikti informaciją jaunam žmogui apie skirtingus informacijos šaltinius, kuriuose jauni žmonės gali surasti juos dominančią informaciją savarankiškai, bei padėti jauniems žmonėms juose orientuotis;
- Rengti informacinius leidinius, įrašus ir kitą jauniems žmonėms aktualią medžiagą, jaunimui rūpinomis temomis, kuriuose būtų apibendrinta pagrindinė, jaunam žmogui aktuali informacija tam tikra tema, jaunimui prieinamu formatu;
- Nukreipti jauną žmogų į organizacijas, įstaigas ir institucijas, kuriose gali būti suteiktos bendrinės ir/ar specializuotos jaunimo informavimo ir konsultavimo paslaugos;
- Viešinti jaunimo informavimo ir konsultavimo paslaugas ir didinti paslaugų prieinamumą jaunam žmogui vietos lygmeniu;

Lietuvoje ši iniciatyva yra grindžiama svarbiausiais dokumentais – JIKA savanorystės sutartimi (kuria pasirašo savanorio koordinatorius, savanoris bei nacionalinis koordinatorius – LiJOT) ir JIK ambasadorių aprašu.



[Jaunimo informavimo ir konsultavimo
ambasadorių veiklos aprašas](#)

PAGRINDINIAI NAUDOJAMI TERMINAI

Prieš pradėdant dirbti ar kilus neaiškumams jau veikiant būtina susipažinti su susijusiomis sąvokomis ir aiškiai jas atskirti. Jaunimo informavimo veikloje taikomi skirtingi metodai, kurie kartais gali atrodyti panašūs, tačiau iš tikrųjų skiriasi, todėl žemiau pristatome trumpą sąrašą pagrindinių terminų su jų paaiškinimais.

Bendrinis jaunimo informavimas – į vartotoją nukreipta jaunimo informacija, kuri padengia visas jaunimui aktualias temas. Tai informacija, reikalinga jaunimui ir leidžianti pasirinkti iš daugelio variantų, vartotojui išlaikant savo savarankiškumą ir anonimiškumą.



Specializuotas jaunimo informavimas – tarnybos, siūlančios specializuotą informaciją jauniems žmonėms (pvz., patarimai ieškantiems darbo, gyvenamosios vietos ir kt.).

Jaunimo informavimo centras – patikima vieta, kurioje teikiama informacija, skirta jaunimui ir su jaunimu dirbantiems specialistams. Informacija priklauso nuo jaunų žmonių poreikio.

Informavimas – pageidaujamos informacijos pateikimas be rekomendacijų, įvertinimo ar pritaikomumo.

Patarimas (angl. advising) – pagalba jaunam žmogui, patekusiam į sudėtingą situaciją, suteikiant informaciją, kuri leidžia priimti sprendimą.

Konsultavimas – paslauga, leidžianti jaunam žmogui išnagrinėti ir išsiaiškinti rūpimus klausimus, dirbant kartu su konsultantu. Tai galimybė jaunam žmogui pamatyti savo poreikius ir priimti sprendimus, leidžiančius keisti situaciją.

Atstovavimas – dalyvavimas derybose, tarpininkavimas ar kito asmens pristatymas.

Nukreipimas (angl. signposting) – informacijos, kuri nukreipia jauną žmogų ten, kur jis gaus reikiamą informaciją arba paslaugas, pateikimas.

Bendradarbiavimas – palaikymo sistema, leidžianti dalintis informacija tarp organizacijų, kurios užsiima panašia veikla.

Perdavimas – trečiosios pusės (iš jaunimo informavimo centro arba iš išorės) įtraukimas į darbą su individu.

Dalyvavimas – jaunų žmonių įsitraukimas į įvairias jaunimo centro veiklas regioniniu, nacionaliniu ar tarptautiniu lygiu (sprendimų priėmimas dėl renkamos informacijos, taip pat informacijos teikimas ir konsultavimas).

Europos jaunimo informavimo chartija – principų sąrašas, kuriame nustatomi minimalūs standartai ir kokybės rodikliai, efektyviam jaunimo informavimui užtikrinti.

Darbas „jaunimas – jaunimui“ principu – jaunų žmonių dalyvavimo forma, leidžianti jaunimui išreikšti, dalintis ir ugdyti savo talentus, įgūdžius ir žinias. Dažniausiai tai grupės veikla, organizuojama neformalaus ugdymo metodais.

Internetinis jaunimo informavimas – internetas yra galingas informacijos ir komunikacijos šaltinis, taip pat ir integruota jaunimo socialinės aplinkos dalis. Bendrosios jaunimo informacijos teikimas ir konsultavimas internetu, taip pat kaip susipažinimas su internetu – naujosios užduotys, reikalingos jau egzistuojančiam jaunimo informavimo darbui.

Socialinės medijos (Web 2.0) – tai technologijų ir įvairių kanalų visuma, nukreipta į informavimą ir leidžianti visuomenei produktyviai bendradarbiauti pateikiant informaciją.

Internetinė tapatybė – tai realus arba išgalvotas savęs pristatymas internete. Tapatybė kuriama iš tokių skirtingų elementų kaip nuotraukos, elektroninio pašto adresai, slapyvardžiai, profiliai ir kita.

JAUNIMO INFORMAVIMO PRINCIPAI

Informavimas gali atrodyti savaime suprantamas ar kasdien atliekamas veiksmas visose gyvenimo srityse. Tačiau JIK veikla išskiria tu, kad čia labai aiškiai išskiriama jaunimui teikiamų informacinių paslaugų kokybė ir naudojami metodai, skirti darbui su jaunimu. Todėl žemiau pristatome pagrindinį, jau 41 Europos šalyje pripažintą, dokumentą, kuris nubrėžia ribas ir įvardija principus, kuriais būtina vadovauti kiekvienam jaunimo informavimo darbuotojui. Interneto plėtrai atnešus svarbių pokyčių informacijos vartojime, Europos jaunimo informavimo ir konsultavimo agentūra (ERYICA) priėmė naują dokumentą, papildantį Europos jaunimo informavimo chartiją, kuris apibrėžia, kokie svarbiausi principai teikiant informaciją nuotolinėmis – virtualiomis – priemonėmis.

Europos jaunimo informavimo chartija

Priimta Cascais (Portugalija) 2018 m. balandžio 27 d. 29-ojoje Europos jaunimo informavimo ir konsultavimo agentūros (ERYICA) Generalinėje asamblėjoje

Preambulė

Mes gyvename sudėtingose, skaitmenizuotose visuomenėse ir susipynusiame pasaulyje, kuris siūlo daug iššūkių ir galimybių. Prieiga prie informacijos ir galimybės ja naudotis tampa vis svarbesnė jauniems žmonėms Europoje ir už jos ribų. Jaunimo informavimas padeda jiems įgyvendinti savo siekius ir skatina jų, kaip aktyvių visuomenės narių, dalyvavimą. Informacija turėtų būti teikiama tokiu būdu, kuris padidina jaunų žmonių pasirinkimo galimybes ir skatina jų savarankiškumą bei įgalinimą.

Pagarba demokratijai, žmogaus teisėms ir pagrindinėms laisvėms reiškia visų jaunų žmonių teisę į visapusišką, objektyvią, suprantamą ir patikimą informaciją, atliepiančią visus poreikius. Ši teisė į informaciją buvo pripažinta Visuotinėje žmogaus teisių deklaracijoje, Vaikų teisių konvencijoje, Europos vaikų apsaugos konvencijoje Žmogaus teisių ir pagrindinių laisvių srityje ir Europos Tarybos rekomendacijose N° (90) 7, CM/Rec(2010)8, ir CM/Rec(2016)7 dėl jaunų žmonių informavimo ir konsultavimo, ir jaunų žmonių teisių. Ši teisė yra jaunimo informavimo veiklos pagrindas Europos Sąjungoje.

Bendrinis jaunimo informavimas apima visas temas, kurios domina jaunus žmones, ir gali apimti įvairias veiklas: informavimą, konsultavimą, palaikymą, instruktavimą, mokymą, tinklų kūrimą ir nukreipimą į specializuotas tarnybas, siekiant sudominti ir įgalinti jaunus žmones. Šią veiklą gali vykdyti jaunimo informavimo centrai arba jaunimo informavimo taškai kitose struktūrose ir aplinkose. Šios chartijos principai yra skirti taikyti visoms jaunimo bendrinio informavimo formoms. Tai yra minimalūs kokybės standartai, kurie kiekvienoje šalyje turėtų būti taikomi, kaip neatsiejama jaunimo politikos dalis.



Principai

1. NEPRIKLAUSOMYBĖ

- 1.1. Pateikiama informacija yra visapusiška, apžvelgianti galimybių įvairovę, grindžiama skirtingais ir patikrintais šaltiniais.
- 1.2. Pateikiama informacija nėra paveikta religinės, politinės, ideologinės ar komercinės įtakos.
- 1.3. Jaunimo informavimą finansuojantys šaltiniai neturėtų sukelti sunkumų taikyti šios chartijos principus.

2. PRIEINAMUMAS

- 2.1. Jaunimo informavimo paslaugos užtikrina lygiateisišką prieigą.
- 2.2. Jaunimo informavimo centrai ir paslaugos yra lengvai prieinamos, patrauklios ir matomos jauniems žmonėms.
- 2.3. Informacija yra pateikiama jauniems žmonėms suprantama kalba.

3. ĮTRAUKTIS

- 3.1. Jaunimo informavimo paslaugos yra atvirai prieinamos visiems jauniems žmonėms be išimties.
- 3.2. Jaunimo informavimo paslaugos yra nemokamos visiems jauniems žmonėms.
- 3.3. Jaunimo informavimo centrai ir paslaugos yra orientuotos į visus jaunus žmones, naudojant efektyvius ir tinkamus būdus skirtingoms grupėms pasiekti bei poreikiams patenkinti.

4. PAGRINDIMAS POREIKIAIS

- 4.1. Jaunimo informavimo paslaugos remiasi jaunų žmonių poreikiais.
- 4.2. Pateikiama informacija apima visas temas, kurios domina jaunus žmones.
- 4.3. Kiekvienas vartotojas yra gerbiamas kaip individas, o pateikiamas atsakymas į kiekvieną klausimą yra tinkamai individualizuotas ir priimtinas vartotojui.
- 4.4. Jaunimo informavimo struktūros turi pakankamai žmogiškųjų resursų, užtikrinančių individualizuotą pagalbą ir paslaugas.

5. ĮGALINIMAS

- 5.1. Jaunimo informavimo paslaugos įgalina jaunus žmones ir skatina jų savarankiškumą.
- 5.2. Jaunimo informavimo paslaugos suteikia jauniems žmonėms medijų ir informacinio raštingumo įgūdžių, skatinančių saugų ir atsakingą elgesį.
- 5.3. Jaunimo informavimo paslaugos skatina aktyvų pilietiškumą ir dalyvavimą.

6. DALYVAVIMAS

- 6.1. Jauni žmonės skirtingais būdais ir lygmenimis dalyvauja jaunimo informavimo paslaugų kūrime, sklaidoje ir vertinime.
- 6.2. Jaunimo informavimo paslaugos siūlo platformas bendraamžis-bendraamžiui veikloms.
- 6.3. Jauni žmonės suteikia grįžtamąjį ryšį, nukreiptą į nuolatinį jaunimo informavimo paslaugų vystymą.

7. ETIŠKUMAS

- 7.1. Jaunimo informavimo paslaugos gerbia jaunų žmonių teisę į privatumą, konfidencialumą ir anonimiškumą. Jaunimo informavimo paslaugos jauniems žmonėms kuria saugią aplinką.

7.2. Renkant informaciją, kriterijai yra vieši ir suprantami, autorius ir informacijos tikslas yra aiškūs ir matomi.

7.3. Visa kuriama ar skleidžiama informacija yra tiksli, išsami, atnaujinta ir patikima.

8. PROFESIONALUMAS

8.1. Jaunimo informavimo paslaugas profesionaliai teikia apmokyti darbuotojai.

8.2. Jaunimo informavimo ir konsultavimo darbuotojai turi medijų ir informacinio raštingumo įgūdžių.

8.3. Jaunimo informavimo paslaugos, teikiamos bendradarbiaujant su atitinkamomis suinteresuotomis šalimis, siekiant identifikuoti poreikius, ieškoti sąveikos, dalytis patirtimi ir užtikrinti jaunimo informavimo paslaugų matomumą.

8.4. Jaunimo informavimo darbuotojai bendradarbiauja vietos, regioniniu, nacionaliniu, europiniu ir tarptautiniu lygmenimis, dalijasi gerąją patirtimi ir žiniomis.

8.5. Jaunimo informavimo darbuotojai užtikrina, kad jauni žmonės turėtų žinais ir įgūdžius, reikalingus skaitmeninių paslaugų naudojimui.

9. PROAKTYVUMAS

9.1. Jaunimo informavimo paslaugos naudoja inovatyvias strategijas, metodus ir įrankius pasiekti jaunus žmones.

9.2. Jaunimo informavimo darbuotojai žino aktualesius įstatymus, pokyčius ir nuolat atnaujina savo žinias apie jaunų žmonių situaciją bei tendencijas.

9.3. Jaunimo informavimo darbuotojai yra aktyvūs žiniasklaidoje ir informacijos srityse, siekiant užtikrinti kokybiškų jaunimo informavimo paslaugų matomumą.

Europos jaunimo informavimo chartija

y
eryica

JIK DARBUOTOJAS IR PROFESINIS KONTEKSTAS

JIK darbuotojo profesinė laikysena

JIK darbuotojas prisiima didelę atsakomybę – nuo to, kaip jis išgirs jauno žmogaus poreikius ir suteiks šiuos poreikius atinkančią informaciją, gali priklausyti tai, kokius sprendimus priims jaunas žmogus, kaip keisis jo požiūris ir kokie bus jo veiksmai.

Kas tie žmonės, kurie prisiima šią atsakomybę? Kartais net patys sau to neįvardindami, tai daro jaunimo darbuotojai ar kiti žmonės, tiesiogiai dirbantys su jaunais žmonėmis – mokytojai, socialiniai darbuotojai, darbo biržos konsultantai, jaunimo reikalų koordinatoriai ir kt.

Svarbu pabrėžti, kad JIK yra neatsiejama jaunimo politikos įgyvendinimo



dalis. Tai gali būti specializuota JIK veikla, teikianti informavimo paslaugas jaunimui ir taip atliekanti jaunimo informavimo funkciją. Kitas JIK teikimo būdas yra darbo su jaunimu srities dalis, kai jaunimo darbuotojai ar kiti su jaunimu dirbantys asmenys, turintys JIK kompetenciją, ją naudojami kasdieniniame savo darbe. JIK kompetencija turi savo kokybinius standartus - asmenys, norintys ją įgyti, turi būti profesionaliai apmokyti.

Ne JIK darbuotojams, turintiems asmeninį požiūrį į aplinką ir dirbantiems savo tiesioginį darbą, kuris turi aiškius apribojimus, veiksmų procedūras arba priešingai - laisvę elgtis pagal situaciją - gali būti nelengva teikti kokybiškas JIK paslaugas. „Koją pakišti“ gali stipri profesinė laikysena, kai, pavyzdžiui, konkrečios informacijos ieškantis jaunas žmogus pirmiausia „teisiamas“ per socialinio darbuotojo ar mokytojo prizmę, vietoj to, kad gautų informaciją, kurios ieško. Norint užtikrinti teikiamos informacijos kokybę ir jaunuolio konfidencialumą, svarbu laikytis JIK kokybinių gairių, kurios susijusios su informaciją teikiančio darbuotojo laikysena.

Jei panagrinėtume Europos jaunimo informavimo ir konsultavimo chartiją ir pabandytume apibendrinti visus JIK paslaugai keliamus reikalavimus, galėtume nupiešti „tobulo“ JIK darbuotojo nuostatų, požiūrių, vertybių portretą: visiškai atsiribojantis ir net galintis kritiškai žvelgti į bet kokias politines, komercines ar religines pažiūras savo darbe, tolerantiškas visiems jauniems žmonėms, nepriklausomai nuo jų rasės, kilmės, socialinės padėties, amžiaus; suvokiantis save, aplinką ir kitus, gebantis kurti draugišką, pasitikėjimu grįstą atmosferą su klientais. JIK darbuotojo kompetencijų skyriuje plačiau nagrinėjamas šių požiūrių virsmas veiksmais.

Svarbu pabrėžti, jog aiškios skirties tarp teisingo ir neteisingo požiūrio JIK darbuotojo laikysenoje nėra. Kiekviena situacija yra unikali, įtraukianti jaunas žmones, susijusi su jų poreikiais, tad daugelis čia keliamų vertybinių dilemų negali būti vienareikšmiškos.

Pripažinkime, kad būti tokiu nėra labai lengva, kai daugelis nuostatų ir požiūrių apie aplinką ir aplinkinius kyla iš teigiamų ir neigiamų asmeninių ar kitų formuojamų patyrimų. JIK darbuotojo profesiniame gyvenime „geresnės“ JIK laikysenos kūrimas yra nuolatinės savęs analizės ir refleksijos, empatiškumo kitiems rezultatas.

Pabandykite atsakyti į klausimus, kurie gali padėti apgalvoti, ar kuriate kuo atviresnę JIK laikyseną savo darbe:

Ar jauni žmonės renkasi jūsų JIK vietą dėl to, kad joje gali jaustis laisvai ir neteisiami? Ar ten gali susitikti su savo draugais?

Pagalvokite, į kokią aplinką susirenka jauni žmonės, ieškodami jiems svarbios informacijos. Tokia aplinka turėtų būtų patraukli jauniems žmonėms, nesuvaržyta daugelio taisyklių (esamos taisyklės privalo būti aiškiai paskelbtos ir matomos). Jauniems žmonėms svarbu atrasti pasitikėjimu grįstą santykį, kai jaunuoliui drąsu klausti bet kokių jį dominančių klausimų. Padėti gali šypsena,

malonus bendravimo tonas, lygiavertiškumo išlaikymas („aš ir tu – mes lygūs“), nuoširdumas. Svarbu nesmerkti jaunuolio dėl situacijos, kuri susiklostė jo gyvenime. Jei matote, kad tuo metu jaunam žmogui yra sudėtinga dalintis tikruoju informacijos poreikiu, informuokite, kad jis gali sugrįžti vėliau. Tam, kad tai įvyktų gali prireikti net keleto kartų. Mokėkite laukti.

Kurdami savo informacijos taško atmosferą, gerai apgalvokite, kaip pateiksite informaciją, pro kur jaunas žmogus pateks į informacijos centrą, ar bus užtikrinama galimybė suteikti individualią, niekieno netrikdomą konsultaciją?

Idėjų apie tai, kaip tokius centrus įsirengė daugiametę patirtį turintys informavimo ir konsultavimo centrai Europos šalyse, rasite informacinių centrų internetiniuose tinklalapiuose. Informacija apie tai pateikiama Sheryica duomenų bazėje: <https://www.eryica.org/the-network>



Ar jūsų JIK darbas vertinamas jaunų žmonių akimis? Ar veikla yra skirta jauniems žmonėms?

JIK darbuotojui svarbu kiekvieną sukuriama informacinį produktą (internetinį tinklalapį, lankstinukus, akcijas ir renginius, kūrybines dirbtuves, prevencinę veiklą ir kt.) orientuoti į realius jaunų žmonių poreikius. Vertinkite pasaulį jauno žmogaus akimis – ar žinote, kokius kompiuterinius žaidimus jie žaidžia? Apie ką bendrauja socialiniuose tinkluose? Kokiose vietose lankosi? Apie ką svajoja? Jei ne, pats laikas pabandyti įsijausti į jauno žmogaus situaciją.

Produktai turi būti patrauklūs jauniems žmonėms – čia svarbus dizainas, kalbos stilius, veiklos, kurios siūlomos jauniems žmonėms, paties produkto pateikimas. Kurdami tokius produktus ar teikdami informaciją, kaskart pagalvokite – ar tikrai ši informacija yra aktuali jauniems žmonėms, esantiems šalia jūsų?

Gerosios kitų šalių praktikos vienareikšmiškai patvirtina – geriausiai jaunų žmonių poreikius atitinkantys produktai buvo sukurti įtraukiant pačius jaunus žmones – tiek į poreikių išsiaiškinimą, tiek į produkto kūrimą (dizainas, informacijos rinkimas, apdorojimas), tiek į informacijos pateikimą (bendraamžis bendraamžiui būdas, kai jauni žmonės padeda kitiems savo bendraamžiams teikiant informaciją įvairiomis temomis – jaunimo informavimo ir konsultavimo ambasadorių atitiktuo Lietuvoje).

Įtraukti jaunus žmones į tokius procesus ir motyvuoti juos pasilikti – nelengvas uždavinys. Nebijokite suteikti jauniems žmonėms kūrybinę laisvę kurti, reikšti savo mintis, priimti atsakomybę. Tikime, kad vėliau tokios laiko investicijos palydint šiuos jaunus žmones atsipirks.

Jei planuojate į savo veiklą įtraukti savanorius ar suburti „bendraamžis bendraamžiui“ grupę, kuri vykdys informacinę veiklą – svarbu pagalvoti, kokiais



metodais su jais dirbsite, kaip juos motyvuosite. Toliau pateikiame keletą nuorodų į leidinius (žinoma, tai ne vieninteliai šaltiniai, jų yra ir daugiau), kurie padės geriau suprasti darbo su grupėmis, savanorystės esmę ir prasmę bei kurti tinkamą ugdančią laikyseną tokiai veiklai organizuoti:

Apie darbą su grupėmis – metodinis leidinys „Darbo su jaunimo grupėmis vadovas. Neformaliojo ugdymo praktika Lietuvoje“:

http://www.3sektorius.lt/docs/Darbosujaunimogrupemisvadovas2013_2013-08-20_12_00_47.pdf



Ar jaunimo informavimą vykdyte priimdami jaunos žmones tokius, kokie jie yra?

Labai natūralu ir įprasta viską skirstyti į tam tikras kategorijas: senas, turtingas, neįgalus, homoseksualus, gabus, subkultūros šalininkas ir pan. Kaip ir minėta anksčiau, svarbu nepamiršti, kad ir kokioje situacijoje jaunas žmogus bebūtų, nereikėtų jam priskirti egzistuojančių socialinių „etikečių“. Stenkitės vengti skirstyti jaunos žmones (nors tai tam tikrose situacijose gali padėti sudėlioti turimą informaciją pagal atskirus segmentus) ir vertinkite kiekvieną konsultavimo situaciją bei kiekvieną jauną žmogų kaip vienintelį tokį. Būkite atviri unikaliems to jauno žmogaus poreikiams, stenkitės juos išgirsti. Pirmiausia leiskite pačiam jaunam žmogui save identifikuoti kaip, pavyzdžiui, priklausantį kokiai nors subkultūrai, vietoj to, kad jam / jai tai pasakytumėte.

Ar per jūsų teikiamas paslaugas skatinama socialinė įtrauktis, tolerancija?

Čia svarbu atsakyti į klausimą, ar jūsų teikiamos paslaugos tikrai prieinamos visiems jauniems žmonėms. Ar jus pasiekia jauni žmonės iš aplinkinių atokesnių vietovių? Ar paslaugos prieinamos ekonominių sunkumų turintiems jauniems žmonėms? O žmonėms neturintiems interneto? Neraštingiems, neišsilavinusiems jauniems žmonėms? Fiziškai neįgaliems jauniems žmonėms?

Pasiekti atokesnius gyvenvietės kampelius gali padėti naudojimas internetu ir įvairia programine įranga (Skype/Zoom/Teams konsultacijos, internetinis tinklalapis, socialiniai tinklai ir kt.).

Daugiau apie socialinės įtraukties svarbą kiekvienoje gyvenimo srityje ir jaunimo darbuotojų laikyseną didinant socialinę įtrauktį – T-Kit vadovas Nr. 8 „Socialinė aprėptis“.

Ar jūsų teikiamose paslaugose atsispindi pagarba kiekvieno jauno žmogaus individualumui, vertinami jų poreikiai? Ar jauniems žmonėms suteikiama galimybė stiprinti pasitikėjimą savo gebėjimais?

Ne visada jauni žmonės ateina žinodami ko nori ir kaip tai gali pasiekti. Dažnai prireikia pradėti nuo mažiausių žingsnelių, kurie vieniems žmonėms atrodo labai paprasti, tačiau jauniems žmonėms – tikras iššūkis. Jei pastebite, jog jaunas žmogus nepasitiki savo jėgomis ar jam trūksta pagrindinių informacijos paieškos

įgūdžių, palydėkite jį informacijos labirintuose, parodykite kokiais būdais jis gali susirasti informaciją. Gali būti, kad kartu teks pildyti gyvenimo aprašymo formą, ją pirmiausia susirasti, atrinkti tinkamą informaciją, išmokyti naudotis el. paštu ir pan. Leiskite jauniems žmonėms patikėti, kad jie gali visa tai padaryti patys – nedarykite visko už jaunos žmones, verčiau juos įgalinkite išmokti tai padaryti savarankiškai. Jūs galite:

- Suteikti informacijos paieškos ir apdorojimo įgūdžių;
- Suteikti informacijos resursus, patarti, kaip atskirti kokybišką informaciją ir jos šaltinius;
- Suteikti konkrečių IT įgūdžių (naršymas, el. paštas, naudojimas socialiniais tinklais);
- Įtraukti jaunos žmones panaudojant jų stipriąsias savybes į informacijos centro veiklą (tokias kaip dizaino, filmų montavimo, žurnalistikos įgūdžiai ir kt.) suteikiant prasmingos veiklos.

Ar kaip JIK darbuotojas jaučiatės laisvai ir drąsiai teikdamas savo paslaugas bet kokiems informacijos ieškančioms jauniems žmonėms?

Į šį klausimą atsakyti galite tik jūs. Tai nėra lengva užduotis. Nebijokite pripažinti, kad vienoje ar kitoje situacijoje jautėtės nemaloniai dėl tos situacijos jautrumo, kylančių stereotipų, savo ar jauno žmogaus bendravimo būdo. Kai įsivardinsite situaciją, kurioje jautėtės nemaloniai, pagalvokite:

- Kokia buvo jūsų nuotaika situacijos metu? Kaip ji keitėsi?
- Kas, jūsų manymu, yra tokios nemalonios situacijos priežastis?
- Kaip bendravote su jaunuoliu(e)? Kaip jaunuolis(ė) bendravo su jumis?
- Ką apie jaunuolį(ę) galvojote? Ar jus veikė kokie nors stereotipai?
- Ar jautėtės nesaugiai pokalbio metu? Kokia to priežastis? (Trūko profesinių žinių, kilo fizinis pavojus, jautėte psichologinį smurtą, jus kamavo profesinė dilema ir pan.)

Gauti grįžtamąjį ryšį galite ir iš kolegų, galbūt jie pastebėjo tokius jūsų elgesio elementus, kurių jūs pats nepamatėte. Suradę atsakymus į aukščiau pateiktus klausimus, išskirkite sritis, kuriose norisi stiprėti – individualus konsultavimas, psichologinės žinios, darbas su sunkaus elgesio asmenimis, emocinis intelektas, tolerantiškumo ugdymas, empatija, kt. Priimkite tai kaip mokymosi procesą, nesistenkite vengti neišspręstos situacijos, pabandykite pasigilinti, ką galite keisti tokiose situacijose. Jei nuolatos pateksite į panašias situacijas ir jų nespėsite, patys jausitės nemaloniai, darbas jums bus kaip prievolė. Taip pat ir pas jus ateinantys jauni žmonės nesijaus saugiai, galbūt netgi nebenorės sugrįžti.



Daugiau apie tobulėjimą šiose temose – skyriuje „JIK darbuotojo kompetencijos ir tobulėjimas“.



JIK darbuotojo kompetencijos ir tobulėjimas

Jaunimo informavimo darbuotojais ne tik gimstama – jais tampama. Tobulindami savo įgūdžius, gilindami žinias ir ugdydami savo vidinę parengtį žingsnelis po žingselio stiprinate savo kompetencijas. Informavimą ir konsultavimą suprantame kaip kompetenciją. Kompetenciją sudaro įgūdžiai, žinios ir vidinė parengtis veikti. Kokius įgūdžius, žinias ar vidines parengtis manote, kad norėtumėte tobulinti?

Jaunimo informavimo ir konsultavimo kompetencija yra pakankamai kompleksiška. Žinoma, kai kurie įgūdžiai, žinios ar vidinės parengtys jau gali būti įsivardintos anksčiau, atsineštos iš kitos profesinės ar gyvenimiškos patirties. Svarbu suprasti, kad kompetencija, tai ne tik tam tikra būseną, bet ir nuolatinis procesas, reikalaujantis mokymosi, refleksijos ir grįžtamojo ryšio.

Tam, kad įsivardintumėte kokius konkrečius įgūdžius, žinias ar požiūrius norite tobulinti, turite nuolatos stebėti save, jaunus žmones, kurie naudojami jūsų paslaugomis, paprašyti grįžtamojo ryšio apie savo profesinį tobulėjimą iš kolegų. Kasdieninė JIK veikla atskleis, kokiose srityse norisi stiprintis ir mokytis, tik svarbu nenumoti ranka į kasdienes situacijas, o paversti jas mokymosi proceso dalimi.

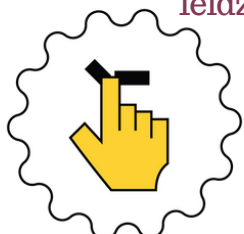
JIK darbuotojo kompetencijos

Įgūdžiai	Žinios	Vidinė parengtis
<p>Atvirai ir nuoširdžiai, be išankstinių nuostatų klausytis;</p> <p>Kryptingai (siekiant išsiaiškinti kliento poreikį) užduoti atvirus klausimus;</p> <p>Aiškiai, riškiai, suprantamai formuluoti mintis;</p> <p>Savais žodžiais persakyti išgirstas mintis, siekiant pasitikslinti, ar gerai buvo suprasta;</p> <p>Apibendrinti mintį, diskusiją, pokalbį;</p> <p>Sekti, suvokti ir įvardinti kito emocinę būseną (apima empatiją);</p>	<p>Pirminis temų, kuriomis teikiama paslauga, išmanymas;</p> <p>Klientų priėmimo sistemos išmanymas kiekviena iš temų, kuriomis teikiama paslauga;</p> <p>Jaunimo „kalbos“ išmanymas;</p> <p>Žmonių ypatumų, susijusių su amžiaus tarpsniu, išmanymas;</p> <p>Bendravimo psichologijos žinios;</p> <p>Sistemos, kurioje teikiama paslauga, išmanymas.</p>	<p>Emocinė pusiausvyra;</p> <p>Darbingumas;</p> <p>Noras padėti;</p> <p>Rūpestis;</p> <p>Iniciatyvumas;</p> <p>Dėmesingumas;</p> <p>Suinteresuotumas, įsitraukimas;</p> <p>Dalinimasis atsakomybe;</p> <p>Atsakomybės prisiėmimas;</p> <p>Pagarba klientui ir kolegoms;</p> <p>Elgesys pagal turimas kompetencijas;</p>

<p>Sekti, suvokti ir sau įvardinti savo emocinę būseną;</p> <p>Priimti ir kitam teikti teigiamą bei neigiamą grįžtamąjį ryšį;</p> <p>Savo veiklos metu sekti laiko tėkmę ir pagal ją koreguoti savo veiksmus;</p> <p>Lanksčiai derinti savo veiksmus prie kintančios situacijos, siekiant profesionaliai suteikti paslaugą;</p> <p>Kūrybiškai, lanksčiai, ne standartiškai mąstyti atsidūrus iššūkio situacijose;</p> <p>Bendrauti kalbomis, kurios padėtų susikalbėti su platesniu galimų klientų spektru (pvz., lietuvių, rusų, lenkų, anglų);</p> <p>Gebėti naudotis informacinėmis technologijomis, reikalingoms paslaugos teikimo procesui.</p>		<p>Profesinės etikos apribojimų laikymasis;</p> <p>Siekis tobulėti;</p> <p>Smalsumas tyrinėti ir pažinti aplinką;</p> <p>Atviras, be išankstinių stereotipų mąstymas;</p> <p>Ideologinis neutralumas; Tolerancija.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

JIK darbuotojui reikalingų kompetencijų elementus galima įgyti ar tobulinti:

- baziniuose mokymuose prieš pradėdant dirbti. Tokius mokymus rengia tiek nacionalinis koordinatorius, tiek tarptautinė Europos jaunimo informavimo ir konsultavimo agentūra (pvz., ERYICA sukurtas Yintro mokymų modulis pradedantiesiems JIK darbuotojams);
- kvalifikacijos kėlimo mokymuose, jau pradėjus dirbti. Tai įvairūs specializuoti, į konkrečius įgūdžius, žinias ar vidinių parengčių tobulinimą nukreipti mokymai. Įvairias mokymosi galimybes siūlo tiek tarptautiniai mokymų organizatoriai (pvz., ERYICA sukurti Digital YIntro, JIMMY kursai ir kt.), tiek vietiniu lygmeniu dirbančios organizacijos ar institucijos Lietuvoje. Daugiau informacijos apie vykdomus mokymus ir seminarus (kai kurie tinklalapiai leidžia užsiprenumeruoti naujienlaiškį):



[LiJOT](#)

[žinauviską.lt](#)

[JRA](#)

[ERYICA](#)

[Salto youth](#)



- mokymasis iš kolegų darbo vietoje. Tai puiki galimybė kolegų ar socialinių partnerių rate rengti patirties pasidalijimo, dileminių klausimų sprendimo grupes, kuriose būtų atverta erdvė asmeninių patirčių ir situacijų mainams, konsultacijoms, grįžtamojo ryšio suteikimui;
- įvairios literatūros, mokomųjų leidinių, metodinių leidinių skaitymas ir analizavimas. Duomenų bazės, kuriose galite rasti įvairių leidinių ir kitų resursų lietuvių ir anglų kalbomis:
 - Jaunimo reikalų agentūra (JRA) - <https://jra.lt/dirbantiems/suzinok-daugiau/biblioteka>;
 - Lietuvos jaunimo organizacijų taryba (LiJOT) - <https://lijot.lt/naudu-paketas>
 - Įvairių mokymosi resursų centras Europos lygmeniu - „Support, Advanced Learning and Training Opportunities within the European YOUTH programme - SALTO” - <https://www.salto-youth.net/tools/>;
 - Europos Tarybos jaunimo skiltis - <http://www.coe.int/t/dg4/youth/>;
 - Europos Komisijos jaunimo skiltis - https://youth.europa.eu/home_en;
 - Europos jaunimo informavimo ir konsultavimo agentūra - <http://eryica.org/>;
- nuolatinis domėjimasis jauno žmogaus pasauliu, įvairiomis internetinio (online) ir nuotolinio informavimo (offline) tendencijomis, šaltiniais.

JIK ir darbas su jaunimu

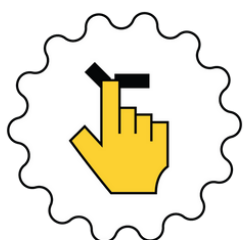
JIK ir darbas su jaunimu yra du susiję bei vienas kitą papildantys procesai. Abu jie orientuoti į jauną žmogų ir jo poreikius. Tačiau šiuo atveju JIK orientuotas į informacijos poreikių išaiškinimą ir palydėjimą atsakymų link, o darbas su jaunimu – į jaunuolių asmeninį tobulėjimą ir ugdymąsi.

Jaunimo darbuotojas gali naudoti JIK kompetenciją savo darbe ir esant poreikiui tiesiog suteikti informaciją arba nukreipti / palydėti jauną žmogų į kitą instituciją ar organizaciją, kurioje jam bus suteikta specializuota informacija ar pagalba.

JIK darbas taip pat gali peržengti „tik informacijos” suteikimo ar konsultavimo ribas ir prisidėti prie jaunuolio asmeninių kompetencijų, tokių kaip informacijos paieška ir atsirinkimas, ugdymo.

Žemiau pateikiami dviejų sričių – jaunimo informavimo ir konsultavimo bei darbo su jaunimu – veiklos tikslų ir uždavinių palyginimai remiantis šių veiklų aprašais.

- Atviro darbo su jaunimu aprašas - <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/5f2cdd62f04b11e993e1a0efdbde7def?jfwid=-4069b8gf9>
- JIK aprašas - <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/49e94791195d11eb9604df942ee8e443>



Jaunimo informavimo ir konsultavimo bei atviro darbo su jaunimu palyginimas

	Jaunimo informavimas ir konsultavimas	Atviras darbas su jaunimu
Tikslas	užtikrinti, kad jaunimui būtų teikiama objektyvi, kokybiška, suprantama ir visapusiška informacija.	ugdyti asmenines ir socialines jaunimo kompetencijas, siekiant padėti jam aktyviai įsitraukti į bendruomeninius ir visuomeninius procesus, lanksčiai ir konstruktyviai reaguoti į jaunimo gyvenimo pokyčius.
Veiklos uždaviniai	<p>suteikti tikslią ir suprantamą informaciją jaunam žmogui aktualiais klausimais;</p> <p>suteikti informaciją jaunam žmogui apie skirtingus informacijos šaltinius, kuriuose jaunas žmogus savarankiškai galėtų susirasti jį dominančią informaciją, ir padėti juose orientuotis;</p> <p>rengti informacinius metodinius leidinius ir kitą aktualią medžiagą jaunimui rūpimomis temomis, kuriuose patraukliai būtų apibendrinta pagrindinė jaunam žmogui svarbi informacija tam tikra tema;</p> <p>informuoti jauną žmogų apie jo teises ir pareigas, jam galimas teikti paslaugas, ir padėti suprasti, kaip jaunas žmogus gali jomis pasinaudoti;</p> <p>ugdyti jauno žmogaus medijų ir informacinio raštingumo gebėjimus, tobulinti jaunimo informacinį raštingumą;</p> <p>skatinti kritinį jaunimo mąstymą, priimti savarankiškus sprendimus, padėti atrasti tinkamiausius sprendimus jaunimą dominančiais klausimais;</p>	<p>ugdyti socialinius jauno žmogaus įgūdžius, suteikti erdvę jaunam žmogui ugdytis ir individualiai augti, skatinti jį prisiimti atsakomybę įvairiose situacijose įvairiomis priemonėmis (pavyzdžiui, įsitraukiant į veiklas, savanoriaujant ir pan.);</p> <p>užtikrinti sąlygas jaunimui socializuotis, bendrauti, atsižvelgiant į jaunimo poreikius ir tai, kas jam svarbu (atsipalaidavimas, kalbėjimasis svarbiais klausimais, buvimas bendraamžių grupėje); jaunimo kasdienybę aptarti jam priimtinausiu būdu;</p> <p>sudaryti galimybes prasmingai praleisti laisvalaikį;</p> <p>vykdyti pirminę tabako, alkoholio, kitų psichotropinių medžiagų vartojimo, nusikalstamumo prevenciją;</p> <p>padėti jaunimui atrasti ir įsivardyti savo privalumus ir gebėjimus;</p> <p>skatinti jaunimo savarankiškumą, kūrybiškumą, padėti jam įgyvendinti savo idėjas ir tikslus;</p>



Veiklos uždaviniai	siųsti jauną žmogų į organizacijas ir institucijas, kuriose gali būti suteiktos specializuotos jaunimo informavimo ir konsultavimo paslaugos.	individualiai konsultuoti ir informuoti į įvairias problemines situacijas patekusį jaunimą, padėti jam spręsti problemas; įtraukti į veiklas socialinę atskirtį patiriančius ir mažiau galimybių turinčius jaunus žmones.
-----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Jaunimo informavimas ir konsultavimas yra tiesiogiai nukreiptas į labai konkrečios srities tikslus – suteikti informaciją jaunam žmogui, padėti jam / jai priimti asmeninius sprendimus (pagal gautą informaciją ir pasirinkimus). Tuo tarpu darbas su jaunimu apima daug platesnį ir gerokai ilgesnį procesą, orientuotą į asmeninį jauno žmogaus tobulėjimą. Tačiau, kaip ir minėta, abi šios sritys yra neatskiriama viena kitos dalis – jaunimo informavimas yra darbo su jaunimu dalis. Darbą su jaunimu dirbantys asmenys gali atlikti ir JIK funkciją, jei darbuotojas turi JIK komeptenciją (žr. „JIK darbuotojo kompetencijos ir tobulėjimas“). Norint kokybiškai įgyvendinti darbo su jaunimu tikslus bei suteikti jauniems žmonėms autonomiškumo ir savarankiškumo, privalu suteikti informaciją, atverti įvairias dalyvavimo, darbo, mobilumo ir kitas galimybes jiems aktualiomis temomis.

Svarbu, atpažinti tikrąjį jauno žmogaus poreikį ir pagal tai pasirinkti, kokią veiklą vykdyti – informuoti jauną žmogų ar jį ugdyti, palaikyti asmeninio tobulėjimo kelyje.

VISI JAUNI - VISI SKIRTINGI. JAUNO ŽMOGAUS INFORMACIJOS POREIKIAI

Bendrinis jaunimo informavimas remiasi į asmenį orientuotu požiūriu. Jei poreikiai skirtingi – rezultatai ir šaltiniai irgi skirsis. Kiekviena situacija yra unikali ir remiasi į konkrečius jauno žmogaus poreikius – kiek jaunų žmonių, tiek ir jų poreikių. Žinoma, galima sulaukti daugelio užklausų apie savanorystės galimybes užsienyje, tačiau jų atsakymai išsiskiria, kai išsiaiškinamos prioritetinės šalys, amžius, laikas, finansinės galimybės ir net priežastys, dėl ko jaunuolis nusprendžia išvykti į užsienį. Nėra vienos formulės, kaip galima išsiaiškinti visus jaunų žmonių informacijos poreikius ir juos atliepti. Pagelbėti gali šie „Jaunimo informavimo pradedantiesiems vadove“ (2010) pateikti būdai:

- Sukurkite klausimyną apie jaunimo informavimo poreikius ir išdalinkite / platinkite jį mokyklose, jaunimo centruose, jaunimo klubuose, jaunimo organizacijose ir kitose vietose kur dažnai lankosi jauni žmonės. Tokį klausimyną praturtintų tai, kad jį kūrėtumėte kartu su jaunais žmonėmis, juos įtraukdami į bendraamžių apklausą. Klausimynas gali būti ir elektroninis – galima naudotis pvz., Google Docs formomis, socialiniais tinklais;

- Siekite bendradarbiauti su institucijomis atliekančiomis tyrimus, susijusius su jaunais žmonėmis. Galbūt jie gali įtraukti jus dominančius klausimus, susijusius su jaunimo informavimo temomis, į nacionaliniu ir vietiniu lygmeniu vykstančius tyrimus (pavyzdžiui universitetai, Jaunimo reikalų agentūra www.jra.lt);
- Galite organizuoti fokus grupes gilesniam jaunų žmonių poreikių pažinimui. Fokus grupės – tai kokybinio tyrimo metodas, kai tam tikro klausimo nagrinėjimui sukviečiama tikslinė grupė (pvz., jauni žmonės ir temos ekspertai). Fokus grupėje neformalaus pokalbio metu, kuri moderuoja moderatorius, atskleidžiami dalyvaujančiųjų požiūriai įvairiais klausimais. Grupės pokalbis dažniausiai įrašomas, vėliau iš įrašo paimami duomenys. Taip galite išgirsti, kokios informacijos reikia jauniems žmonėms, kuo jie domisi ir pan. Daugiau apie metodą – ieškokite internete ar mokslinėje literatūroje.
- Apklauskite jaunimo darbuotojus, dirbančius su jaunais žmonėmis ir jauniems žmonėms. Jie gali padėti atskleisti temas, kuriomis jauni žmonės domisi, tačiau nėra linkę jomis kalbėtis;
- Nusipieškite socio-kultūrinę artimiausios aplinkos žemėlapi ir identifikuokite įvairių paslaugų, susijusių su jaunais žmonėmis, tiekėjus. Šaunu, jei į toki procesą būtų įtraukiami patys jauni žmonės – jie galėtų įvardinti kas jiems svarbu arba paminėti paslaugas, kurių jiems trūksta;
- Pabandykite sukurti tipišką jūsų paslaugų vartotojų modelius – socialinė aplinka, vardas, istorija. Pabandykite įsijausti ir pagalvoti, kokios informacijos toks jaunas žmogus ieško?
- Jūsų idėjos jaunų žmonių poreikių išsiaiškinimui...

Svarbu paminėti, kad jauni žmonės – ne homogeniška kategorija. Ją sudaro skirtingos jaunų žmonių grupės, turinčios skirtingus poreikius. Įsitikinkite, kad į poreikių išsiaiškinimą įtraukiami skirtingų ir kuo įvairesnių grupių atstovai. Tai padės susidaryti tikslesnę ir tikroviškesnę savo tikslinės grupės informacijos poreikių paveikslą.



IŠSILAVINIMAS

PAGRINDINIS IŠSILAVINIMAS

Pagal pagrindinio ugdymo programą gali pradėti mokytis tie mokiniai, kurie įgijo pradinį išsilavinimą. Pagrindinis išsilavinimas yra privalomas ir trunka 6 metus. Privaloma pagrindinio ugdymo programa sudaryta iš dviejų dalių: I dalis – ketverių metų, įgyvendinama 5–8 klasėse, ir II dalis – dvejų metų, įgyvendinama 9–10 (gimnazijos I–II) klasėse.

Pagrindinio ugdymo programą įgyvendina pagrindinės, jaunimo, profesinės mokyklos, progimnazijos, gimnazijos.

Priėmimas. Mokinys, norintis mokytis pagal pagrindinio ugdymo programą, turi kreiptis į pasirinktą mokyklą, kuri vykdo šią programą. Pirmenybė teikiama mokiniams, kuriems ta mokykla yra artimiausia pagal gyvenamąją vietą.

Sutartis. Kiekvienas mokinys pasirašo dvišalę mokymo(si) sutartį. Jei vaikui mažiau nei 14 metų, už jį sutartį sudaro tėvai ar globėjai. Sutartis turi būti sudaroma iki pirmosios mokslo metų dienos. Kiekviena mokykla, atsižvelgdama į jai svarbias aplinkybes, gali koreguoti sutartį ir pritaikyti prie savo ar mokinio poreikių. Sutartys registruojamos tam skirtoje knygoje mokykloje.

Sutartis sudaroma dėl mokymo ir mokymosi. Mokinys (jo tėvai / globėjai) yra atsakingas (-i) už mokymąsi, mokykla – už mokymą, jo kokybę ir teikiamas paslaugas. Sutartyje aprašomi mokyklos, mokinio (jo tėvų) išipareigojimai, kurie turi būti abiejų šalių vykdomi.

Mokykla paprastai išipareigoja:

- atsižvelgti į mokinio poreikius ir galimybes;
- pagal mokinį pritaikyti mokymo turinį;
- užtikrinti kokybiškų paslaugų teikimą;
- sukurti saugią ir sveiką mokymosi aplinką;
- esant reikalui teikti socialinę pedagoginę, psichologinę, specialiąją pedagoginę ir medicininę pagalbą;
- objektyviai vertinti mokymosi pasiekimus;
- nuolat bendradarbiauti su tėvais, jiems pranešti apie mokinio pasiekimus;
- reikalauti, kad tiek mokiniai, tiek ir mokyklos bendruomenė laikytųsi vidaus tvarkos.

Jei mokinys pažeidžia vidaus tvarką, naudoja smurtą ar patyčias prieš kitus mokinius ar bendruomenės narius, nelanko pamokų, mokykla turi teisę taikyti drausminimo priemones, kurios yra numatomos mokyklos darbo tvarkos taisyklėse. Mokinio elgesys gali būti svarstomas Mokyklos tarybos posėdyje. Jei pažeidimai kartojasi, mokyklos bendruomenė gali nuspręsti tokį mokinį pašalinti iš mokyklos ir nutraukti mokymos(si) sutartį.

Jei mokinys padaro materialinę žalą, mokykla turi teisę reikalauti, kad mokinio tėvai atlygintų patirtą materialinę žalą.

Mokinys išsipareigoja:

- laiku ateiti į mokyklą (už tai yra atsakingi vaiko tėvai);
- turėti visas reikalingas priemones;
- sąžiningai dirbti pamokų ir popamokinės veiklos metu;
- be pateisinamos priežasties nepraleidinėti pamokų;
- aktyviai dalyvauti mokyklos renginiuose ir jai atstovauti už mokyklos ribų;
- pasirūpinti tvarkinga apranga. Jei mokykla tokią turi, vilkėti uniformą;
- laikytis higienos taisyklių;
- mandagiai bendrauti ir bendradarbiauti su mokyklos bendruomene;
- mokslo metų pradžioje pasitikrinti sveikatą;
- nevartoti svaiginamųjų ir toksinių medžiagų (tabako, alkoholio, narkotikų) mokykloje, jos teritorijoje bei prieigose, išvykose ir kituose mokyklos renginiuose;
- nežaisti azartinių žaidimų;
- nesinešti ugdymui(si) nereikalingų daiktų.

Čia išvardinti tik pagrindiniai punktai, kurie yra kiekvienoje su mokykla sudaromoje sutartyje. Mokykla, atsižvelgdama į savo vidaus gyvenimą ir poreikius, gali numatyti ir kitus punktus, pavyzdžiui, įtraukti punktą apie mobiliųjų telefonų naudojimą mokyklos teritorijoje arba apie jo naudojimą pamokų metu.

Prieš pasirašydamas sutartį mokinys turi labai atidžiai ją perskaityti, jei kyla neaiškumų, reikia kreiptis į mokytoją ar mokyklos administraciją. Bet kokios konfliktinės situacijos atveju, ginčą pirmiausia stengiamasi išspręsti derybų keliu (tik tarp mokinio ir mokyklos vadovybės arba jei reikia – situaciją galima spręsti Mokyklos taryboje). Tokiais atvejais sutartis tampa svarbiu dokumentu, kuris padeda nuspręsti, kaip toliau derėtų spręsti tam tikrą situaciją. Jei nepavyksta taikiai išspręsti ginčo, situacija sprendžiama Civilinio kodekso nustatyta tvarka.

Pasirašomos dvi sutarties kopijos, viena lieka mokykloje, kita priklauso mokiniui.

Asmens duomenys. Kaip ir pasirašant bet kurią kitą sutartį, mokinys (jo tėvai / globėjai) turi pateikti tam tikrus asmens duomenis (vardas, pavardė, asmens kodas arba gimimo data, adresas, telefono numeris).

Atsiskaitymas. Jei atsiskaitymo dieną mokinys dėl pateisinamos priežasties neatvyksta į mokyklą, jis turi suderinti su mokytoju kitą atsiskaitymo dieną, laiką ir vietą. Jei mokinys neturi pateisinamos priežasties, jis privalo atsiskaityti tą dieną, kai ateina į mokyklą. Semestro ar trimestro pabaigoje mokinių pasiekimai įvertinami išvedus aritmetinį vidurkį iš visų to laikotarpio mokinio gautų pažymių. Apie tai, kiek tėvai gali pateisinti pamokų, plačiau parašyta prie punkto **Sutartis**.

Minimalus dalyko pažymių skaičius per vieną laikotarpį (semestrą, trimestrą) lygus savaitinių pamokų skaičiui +2 (t.y., negali būti mažesnis nei 3 pažymiai per vieną laikotarpį). Dalyvavimas įvairiose olimpiadose, konkursuose, varžybose ir



pan. gali būti vertinamas pažymiu. Svarbu: kiekviena ugdymo įstaiga gali turėti skirtingą minimalią dalyko pažymių skaičiaus ribą.

Antroje, ketvirtoje, šeštoje ir aštuntoje klasėje metų pabaigoje organizuojami nacionaliniai moksleivių pasiekimų patikrinimai (NMPP) - daugiau apie juos galima rasti čia: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/b37afdood31311e68d79c2033f194657>.

Dešimtos (gimnazijos II kl.) pabaigoje organizuojami privalomieji lietuvių kalbos (gimtosios ir valstybinės), matematikos ir pasirenkamieji gimtosios kalbos (baltarusių, lenkų, rusų, vokiečių) pagrindinio ugdymo pasiekimų patikrinimai (PUPP), kurie vyksta mokinio mokykloje.



VIDURINIS IŠSILAVINIMAS

Vidurinis ugdymas trunka dvejus metus (11 ir 12 vidurinės mokyklos ar gimnazijų III-IV klasės) ir yra **neprivalomas**. Mokinys turi galimybę mokytis pagal individualų mokymosi planą, kuris sudaromas pagal mokinio poreikius. Jei mokinys mokosi profesinėje mokykloje, į programą gali būti įtraukti profesinio mokymo programos moduliai.

Pagal vidurinio ugdymo programą galima mokytis vidurinėse mokyklose, gimnazijose, profesinėse mokyklose.

Priėmimas. Mokinys, norintis mokytis pagal vidurinio ugdymo programą, turi kreiptis į pasirinktą mokyklą, kuri vykdo šią programą. Pirmenybė teikiama mokiniams, kuriems ta mokykla yra artimiausia pagal gyvenamąją vietą.

Sutartis. Apie sutartį daugiau skaityk Pagrindinis išsilavinimas – Sutartis. Mokiniai, kuriems yra daugiau nei 14 metų, sutartį su mokykla pasirašo patys.

Įvertinimas. Mokiniai, besimokantys paskutinėse mokyklos klasėse vertinami pagal tokią pačią vertinimo sistemą, kaip ir 5-10 klasių mokiniai.

Pamokų nelankymas. Mokiniai, pasirašydami sutartį įsipareigoja lankyti visas pamokas ir jų nepraleidinėti be pateisinamos priežasties. Pateisinamos tos pamokos, kurios praleidžiamos dėl:

- ligos (būtina gydytojo pažyma);
- dėl užklausinės veiklos (būtina pažyma, dokumentas).

Jei mokinys be pateisinamos priežasties nelanko pamokų, būtina išsiaiškinti tokio nelankymo priežastis, kadangi tik žinant priežastis galima rasti tinkamą šios problemos sprendimo būdą.

Skiriamos tokios nelankymo priežastys:

- personalinės (psichosocialinės, psichinės, elgsenos, fizinės);
- mokymosi proceso (mokymo programos, mokymo stilius);
- institucinės (mokymo organizavimas, mokyklos klimatas, klasės mikroklimatas);
- šeimos (šeimos struktūra, socialinis-ekonominis statusas, funkcijos);
- bendruomeninės ir visuomeninės (visuomenės normos, parama, kaimynystė).

Personalinės priežastys yra labai individualios, dažnai jų sprendimas užtrunka, prireikia specialistų pagalbos. Tokios priežastys gali būti: bijoma blogo įvertinimo, bijomasi nepateisinti mokytojo lūkesčių, nespėjama kartu su kitais, mokymosi, gyvenimo ir atsakomybės įgūdžių stoka, emocinis psichologinis nesaugumas, kai nepasitikima mokytojais, konfliktuojama su mokytojais ir mokiniais, palaikomi tik silpni ryšiai su tėvais, draugų įtaka, žalingos priklausomybės bei vertybinės orientacijos.

Šeimos (socialinio-ekonominio pobūdžio) priežastys gali būti šios: šeimos mikroklimas ir materialinė situacija, šeimos sudėtis: daugiavaikė šeima, tėvų ar globėjų šeima, vienas iš tėvų patėvis ar pamotė, menkas šeimos požiūris į išsilavinimą: žemas tėvų išsilavinimas, žemi išsilavinimo siekiai, broliai ar seserys jau yra iškritę iš mokyklos, pokalbių apie mokyklą vengimas šeimoje, darbinė mokinių veikla, ankstyva motinystė ar tėvystė.

Institucinės (kartu ir mokymosi proceso) priežastys apima šios dalykus: mokyklos mikroklimas (mokytojų ir mokinių bendravimo problemos), nepakankamas mokyklos ir šeimos bendradarbiavimas, neefektyvus mokyklos valdymas, vertinimo pažymiais problemos, pamokos trūkumai, pati pamokos organizacija, silpninanti mokymosi motyvaciją, neindividualizuotas dėmesys, ugdymo orientavimas į vidutinio gabumo mokinius (nepakankamas dėmesys mažiau gabiems ir gabesniems mokiniams), griežta drausmė ir paklusnumas (ypač sunku tokiomis sąlygomis paklusti emocinių ir elgesio sutrikimų turintiems mokiniams), nėra sąlygų mokytis individui tinkamu tempu ir panaikinti mokymosi spragas, „tradicinės“ mokyklos trūkumai: socialinio mokymo stoka, dėmesys pažymiams ir kontrolei, žema socialinių santykių kokybė kurso kartojimas ir pan.

Bendruomeninės ir visuomeninės priežastys: bedarbystė, vaikų gimstamumo reguliavimo problemos, ekologinis užterštumas, didėjančios vaikų auginimo išlaidos, mažėjanti vaikų auginimo nauda, vaikų priežiūros problemos, tradicijų atsisakymas, benamystė, vaikų teisių apsaugos problemos, pedagogų rengimo problemos, didėjantis kaimo ir miesto skirtumas, nusikalstamumas ir smurtas.

Patys mokiniai apie tai, kodėl nelanko mokyklos dažnai pateikia tokias priežastis (skliausteliuose pateikiami galimi JIK darbuotojo veiksmai):

- **Nepatinka mokytis** (išsiaiškinti kokios yra to priežastys: galbūt mokinys nesugeba dirbti tokiu pačiu tempu, kaip jo bendraamžiai – pasiūlyti apie tai pasakyti mokytojui, kad jis parinktų tinkamą programą; galbūt mokinio nedomina tik tam tikri mokymosi dalykai – padėti pasirinkti tinkamą mokymosi programą, kurioje didesnis dėmesys būtų skiriamas tiems dalykams, į kuriuos labiau linkstama; galbūt mokinys neturi mokymosi įgūdžių – nukreipti į jaunuoliui galinčius padėti specialistus);



- Netenkina tvarkaraštis (kodėl nepatinka? Per sunkus krūvis – padėti susidaryti individualaus savarankiško darbo po pamokų planą, kad būtų galima pasivyti kitus, pasiūlyti apie tai pasikalbėti su tėvais arba mokytojais; netinkamas laikas dėl transporto – išsiaiškinti ir informuoti, ar yra galimybių sugaišti mažiau laiko, kad atvažiuotų į mokyklą; pasirinko mokytis nepatinkančius dalykus – padėti pasirinkti mokinio poreikius labiau atitinkančius mokymosi dalykus);
- Netenkina mokyklos aplinka (jei nepatinka mokyklos aplinka – išsiaiškinti to priežastis ir pasiūlyti būdų, kaip tai būtų galima išspręsti; jei mokykla nesudaro tinkamų mokymosi sąlygų – pasiūlyti kreiptis į atitinkamą instituciją, kad būtų išsiaiškintos to priežastys ir situacija būtų kuo greičiau išspręsta);
- Nepatinka mokytojai (kokios to priežastys – ar mokytojai engia mokinių? Ar mokinio ir mokytojų įtempti santykiai turi realių priežasčių, ar tik mokiniui atrodo, kad yra konfliktuojama? – pasikalbėti, kaip tai būtų galima išspręsti, ar būtų įmanoma mokiniui apie tai pasikalbėti su mokytojais, mokyklos vadovais, informuoti apie mokinio savijautą mokykloje);
- Nepatinka klasės draugai (jei iš mokinio tyčiojama – kokios to priežastys? Mokinį nukreipti į specialistus, kurie gali suteikti psichologinę pagalbą; mokinį traukia į netinkamas veiklas ar siūlo žalingus įpročius (rūkymą, alkoholio / narkotikų vartojimą) – suteikti informacijos, kaip atsilaikyti prieš kitų siūlomus įpročius ar netinkamas veiklas);
- Yra svarbesnių reikalų, negu eiti į mokyklą (kokie tie reikalai? Kodėl jie svarbesni? Rasti mokinių galinčius motyvuoti dalykus, dėl kurių norėtųsi eiti į mokyklą – popamokinė veikla, turimų gabumų realizavimas, reikia pabrėžti tai, ką mokinys jau pasiekė).

Daugiau apie lankomumo problemų prevenciją mokyklose galite pasiskaityti čia: <https://sdcentras.lt/wp-content/uploads/Lankomumo-problemu-prevencija-mokykloje.pdf>



Pamokų pateisinimas. Mokinys turi pateisinti visas praleistas pamokas.

Pateisinamos priežastys:

- Vizitas pas gydytoją;
- Liga;
- Atstovavimas mokyklai (miestui, respublikai) tarptautiniuose, respublikiniuose, regioniniuose, rajono, miesto ar mokyklos organizuojamuose konkursuose, olimpiadose, konferencijose, sporto varžybose ir pan.;
- Svarbios šeimos aplinkybės (artimųjų liga, mirtis ir pan.);
- Blogos oro sąlygos (audra, uraganas, speigas);
- Kai neatvyksta ar vėluoja vaikus vežantis autobusas.

Jei mokinys per pusmetį be pateisinamos priežasties praleidžia tam tikrą kiekį pamokų, kuris yra numatytas kiekvienos mokyklos vidaus taisyklėse, jis yra svarstomas mokytojų tarybos, kviečiamas kartu su tėvais į mokyklą pokalbiui su direktoriumi, jam paskiriama drausminė nuobauda (papeikimas).

Jei mokinys per mėnesį praleidžia 50 proc. pamokų be pateisinamos pateisinamosios priežasties, socialinis pedagogas raštu informuoja mokinio tėvus (globėjus), Vaiko teisių apsaugos skyrių, Švietimo ir sporto skyrių, rajono savivaldybės administracijos Vaiko gerovės komisiją.

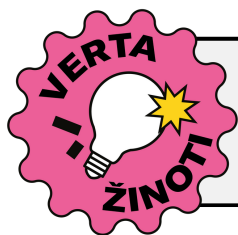
Kurso kartojimas. Jei vaikas per visus mokslo metus praleidžia labai daug pamokų, jis gali būti paliekamas kartoti mokyklos kursą. Kursą kartoti galima kiekvienais mokslo metais, tačiau kėlimo į aukštesnę klasę tvarka kiekvienais metais yra koreguojama. Ar mokinys gali būti perkeliamas į kitą klasę svarsto pedagogų taryba. Paprastai svarstomi tokie mokiniai, kurie turi kurių dalykų nepatenkinamus metinius įvertinimus. Mokiniui gali būti skiriami papildomi darbai, kuriuos atlikus, kėlimą į aukštesnę klasę vėl svarsto pedagogų taryba. Pedagogų tarybos nutarimas priimamas atsižvelgus į moksleivio tėvų pageidavimus, dalyko mokytojų ir klasės auklėtojų siūlymus.

Brandos egzaminai (BE). Organizuojamos dvi brandos egzaminų sesijos (pagrindinė ir pakartotinė), tarpiniai patikrinimai, iš kurių lietuvių kalbos ir literatūros (A-B), matematikos (A-B) pirmasis tarpinis patikrinimas III gimnazijos klasės mokiniams, antrasis tarpinis patikrinimas ir pakartotinis antrasis tarpinis patikrinimas IV gimnazijos klasės mokiniams, buvusiems mokiniams ir eksternams. Sesijų pradžia sutampa su brandos egzaminų tvarkaraštyje nustatyta pagrindinės ir pakartotinės sesijų pirmojo brandos egzamino ar jo dalies data.

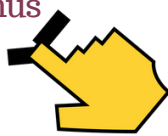
Privalomi egzaminai. Lietuvių kalbos ir literatūros brandos egzaminas bei valstybinis matematikos brandos egzaminas yra privalomas visiems Lietuvoje besimokiusiems mokiniams.

Apeliacija ir egzaminų perlaikymas. Savo egzamino rezultatais nepatenkintas mokinys gali kreiptis į Nacionalinę švietimo agentūrą ir pateikti apeliaciją per tris darbo dienas nuo rezultatų paskelbimo dienos. Ši apeliacija turi būti išnagrinėta, egzamino užduotys peržiūrėtos ir mokiniui paskelbtas naujas įvertinimas arba tai, kad įvertinimas nebuvo pakeistas. Egzaminus galima perlaikyti kitais metais, kreipiantis į tą mokyklą, kurią mokinys yra baigęs. Perlaikyto egzamino rezultatas bus įrašytas į diplomo priedą.

Daugiau apie egzaminus ir atsakymus į pagrindinius kylančius klausimus galima rasti nacionalinės švietimo agentūros puslapyje: <https://www.nsa.smm.lt>



Nacionalinė švietimo agentūra
K. Kalinausko g. 7, LT-03107, Vilnius
Tel. 8 658 18504
El. paštas: info@nsa.smm.lt





PROFESIJOS PASIRINKIMAS

Profesijos pasirinkimas aktualus jaunam žmogui, kuris dar mokosi mokykloje. Kuo anksčiau jaunas žmogus nusprendžia savo ateities profesiją, tuo lengviau pasirinkti ir mokykloje dėstomus dalykus bei jų sudėtingumo lygį. Renkantis profesiją svarbu, kad mokinys pats save kuo geriau suvoktų, mokėtų tai įvardinti ir pasitikėtų savo galimybėmis. Profesija pasirenkama ir atsižvelgiant į žmogaus interesus ir polinkius. Profesijos pasirinkimas turi būti grįstas motyvacija, asmeniniais gebėjimais ir realiu jų suvokimu.

Keičiantis žmogaus gyvenimo aplinkybėms, gali kisti ir jo asmeniniai polinkiai bei pomėgiai, o tai nulemia ir profesijos pasikeitimą. Profesija gali būti keičiama ir ilgai nerandant darbo pagal įgytą specialybę. Šis procesas vadinamas persikvalifikavimu. Tokią paslaugą teikia aukštosios ir profesinės mokyklos, apie visas galimybes galima sužinoti kreipiantis teisiai į aukštąją mokyklą arba per Užimtumo tarnybą.

Mokiniai taip pat gali atlikti profesijos pasirinkimo testus. Jie gali būti atliekami internete, arba rengiami mokyklose ar regioniniuose karjeros centruose. Testai padeda išsiaiškinti polinkius ir gebėjimus, tačiau nėra lemiamas rodiklis renkantis profesiją. AIKOS galima atlikti profesijos pasirinkimo testą, kuris padės sužinoti profesijų sritį, kuri labiausiai atitiktų mokinio interesus ir polinkius. Taip pat galima atlikti komunikacinių - organizacinių polinkių įvertinimo testą ir asmenybės kryptingumo įvertinimo testą: <https://www.aikos.smm.lt/testai/slklibrary/forms/allitems.aspx>.

Testus apie profesinę veiklą galima atlikti ir šioje svetainėje: <http://www.euroguidance.lt/karjeros-planavimas/renkuosi-karjeros-kelia/testai>.

Testai yra skirti padėti jauniems žmonėms apibrėžti savo ateities tikslus ir priimti tinkamus sprendimus, nustatyti stipriąsias ir silpnąsias savo puses.

Alytaus jaunimo darbo centre yra įsikūręs pirmasis Lietuvoje regioninis karjeros centras „Karjeras“. Jį aplankyti gali Vilniaus g. 21, Alytuje, darbo valandomis: I-IV - 8-17 val., V - 8-16.45 val. (el. paštas karjeras@uzt.lt).



Alytaus jaunimo darbo centras
Vilniaus g. 21, Alytus
El. paštas: karjeras@uzt.lt

Ypač naudingas gali būti kiekvienais metais leidžiamas žurnalas „Kur stoti“, dabar prieinamas ir internete (www.kurstoti.lt). Jame aukštosios mokyklos pateikia visas galimas mokymosi programas, surašomi reikalavimai ir nurodomi praėjusiais metais vykusio priėmimo konkurso rezultatai.

KAS SVARBU RENKANTIS PROFESIJĄ?

Prieš priimant sprendimą ir pasirenkant profesiją svarbu turėti kuo platesnį suvokimą apie visas galimybes, t.y. apie tas profesijas, kurių galima mokytis. Tai yra vadinamoji karjeros informacija, kurią galima suskirstyti į tris pagrindinius blokus:

Informacija apie profesijas:

- Darbo aprašymas (užduotys, veikla);
- Darbo plusai ir minusai;
- Darbuotojo gebėjimai, gabumai, asmeninės savybės;
- Profesinės perspektyvos;
- Atlyginimas;
- Giminiškos profesijos.

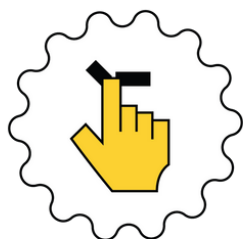
Informacija apie studijas:

- Reikalavimai kandidatui;
- Priėmimo vietų skaičius;
- Alternatyvių kursų baigimo galimybės;
- Galimybės studijuoti užsienyje;
- Kvalifikacijos kėlimo kursai, programos;
- Apgyvendinimas;
- Stipendijos.

Informacija apie įsidarbinimo galimybes:

- Darbo vietų (užimtumo) statistika;
- Perspektyvos;
- Profesijos, pagal kurias įdarbinama;
- Karjeros galimybės;
- Pareigos ir atsakomybės;
- Reikalaujama patirtis;
- Darbo privalumai ir trūkumai;
- Darbo valandos, komandiruotės;
- Atlyginimas, stažuotės;
- Socialinės garantijos.

JIK darbuotojas neprivalo žinoti kiekvieno punkto apie visas specialybes, tačiau turėtų susipažinti su šiais punktais, kad galėtų žinoti, kokios informacijos jis pirmiausia turi ieškoti, norėdamas padėti savo būsimos profesijos negalinčiam išsirinkti jaunuoliui. Informacija gali būti pateikiama įvairiuose leidiniuose arba internetiniuose šaltiniuose:



www.aikos.smm.lt;

www.euroguidance.lt;

www.ldb.lt;

www.zinauviska.lt;

<https://www.kurstoti.lt>.



Be karjeros informacijos pateikimo, JIK darbuotojas turi padėti jaunam žmogui pačiam sau išsiaiškinti ir įsivertinti motyvaciją (t.y. interesus, polinkius ir vertybes), gebėjimus (lengvai ar sunkiai sekasi išmokti tai profesijai reikalingus dalykus) ir kiek yra realu išgyti pasirinktą profesiją ir dirbti pritaikius įgytas žinias. Šias paslaugas taip pat teikia ir regioniniai karjeros centrai ir jaunimo užimtumo tarnybos.

Motyvacija. Kiekviena pasirinkta veikla turi motyvuoti ne mažiau nei 70 procentų. Norint tai išsiaiškinti, reikėtų jauno žmogaus, kuris jau susipažino su atitinkamos profesijos karjeros informacija, paprašyti įvertinti nuo 10 iki 1 (arba jis pats savęs turi to paklausti), kiek toji profesija yra pagal jo asmeninius interesus, vertybes bei polinkius. Jei balas yra mažesnis nei 7, galima sakyti, kad tai yra mažiau nei 70 procentų. Tokiu atveju verta pagalvoti apie kitą variantą. Dažnai polinkius ir interesus jaunas žmogus galėtų pats sau įvardinti, tačiau jei tai yra per sudėtinga, galima kreiptis į specialistus, kurie atliks atitinkamus psichologinius testus, konsultuos, padės išskirti polinkius ir interesus, juos susisteminti bei susieti su profesijų sritimis.

Gebėjimai. Pasirinkta profesija turėtų nors vidutiniškai atitikti žmogaus gebėjimus, kurie gali būti tiek emociniai, tiek protiniai ar fiziniai. Kiekvienai profesijai reikia turėti atitinkamas savybes, kurios vėliau gali būti ugdomos. Ar gebėjimai yra pakankami gali padėti įsivertinti atsakymas į klausimą, kiek reikia įdėti pastangų mokantis vieną ar kitą sritį. Jei tam reikia daugybės pastangų arba bent jau daugiau nei daugumai tokios amžiaus jaunų žmonių, greičiausiai gebėjimai nėra aukšti ir priešingai – kuo mažiau pastangų tenka įdėti, tuo didesni gebėjimai tai sričiai. Bet jei pasirinkta veikla (profesija) atitinka motyvaciją, net ir turint vidutinius gebėjimus, bus lengviau stengtis dėl rezultato.

Įvertinti realybę. Kartais norai neatitinka realybės, todėl svarbu tinkamai įvertinti ne tik informaciją apie pasirinktą profesiją, bet ir kaip toji profesija atitinka asmeninius gebėjimus, kaip tuos gebėjimus galima pritaikyti dirbant pasirinktoje srityje.

Keletas dažniausiai pasitaikančių klaidų, kurias daro jauni žmonės, rinkdamiesi profesiją:

- Profesiją renkasi pagal jos prestižą ar populiarumą;
- Pernelyg didelę draugų įtaką arba pernelyg didelis noras ir po mokyklos baigimo toliau mokytis;
- Stengiasi kuo greičiau pradėti darbą;
- Neskuba apsispręsti (tai pasireiškia abejingumu);
- Kai renkasi profesiją, nesitaria su artimaisiais, mokytojais, specialistais, lieka uždaras (-a), slepia savo norus ir ketinimus;
- Profesiją pasirenka remdamasis atsitiktinėmis aplinkybėmis, tokiomis kaip pamatytas filmas, sutiktas išpūdi palikęs tos profesijos atstovas, išgirsta teigiama nuomonė apie tą profesiją;
- Galvoja, kad profesija yra pasirenkama vieną kartą gyvenime ir visam laikui.

JIK darbuotojas turėtų padėti išvengti šių klaidų padėdamas jaunam žmogui aiškiai įvardinti savo motyvą, atsakyti į klausimą kodėl jį domina ta profesija, ką apie ją sako jo artimieji ir draugai.

Ką gali padaryti JIK darbuotojas, kad padėtų pasirinkti profesiją?

- Kalbėtis ir išsiaiškinti jau minėtą motyvą, gebėjimus ir padėti įvertinti realybę;
- Padėti įsivardinti abejones, kodėl jos kyla ir padėti rasti būdų, kaip tas abejones įveikti;
- Klausti ir pasidomėti, kaip jo aplinkos žmonės (artimieji ir draugai) reaguoja į jo pasirinkimą, sužinoti, ar vaikas yra palaikomas ar jį smerkia už jo pasirinkimą;
- Išsiaiškinti jauno žmogaus išsilavinimo lygį, kokio išsilavinimo jam reikia, kad galėtų mokytis atitinkamos profesijos;
- Užduoti tikslingus, konkrečius klausimus, kurie skatintų kelti sau tikslus ir juos tinkamai formuluoti, padėtų pakoreguoti tikslų realumą, gebėjimą motyvuotai pasirinkti, įveikti kliūtis;
- Suteikti galimybes gauti tinkamą informaciją apie profesijas ir patį jauną žmogų (padėti rasti informacijos šaltinius, jei įmanoma – sudaryti sąlygas gyvai pamatyti profesijas, konsultuotis su tų profesijų atstovais).

PROFESINIS MOKYMAS

Profesinis mokymas yra pirminis ir tęstinis. Pirminis profesinis mokymas gali būti tik formalusis, o tęstinis – ir formalusis, ir neformalusis. Formaliojo profesinio mokymo programas vykdo 54 valstybinės, 3 nevalstybinės ir 6 kitos profesinio mokymo įstaigos.

Formalusis pirminis profesinis mokymas yra prieinamas visiems, kurie yra įgiję pagrindinį, vidurinį išsilavinimą, taip pat specialiujų poreikių asmenims ir asmenims, neturintiems vidurinio ar pagrindinio išsilavinimo. Pirminio profesinio mokymo įstaigose kartu su tam tikra kvalifikacija įgyjamas ir pagrindinis ar vidurinis išsilavinimas. Į profesinio mokymo įstaigas priimami jaunuoliai nuo 14 metų, o studijos gali trukti nuo 1 iki 3 metų.

Formaliojo tęstinio profesinio mokymo programas vykdo 8 darbo rinkos mokymo centrai, pirminio profesinio mokymo programas įgyvendinančių įstaigų suaugusiųjų mokymo skyriai, aukštojo mokslo įstaigos, įmonės ir kitos organizacijos. Formalusis tęstinis profesinis mokymas teikiamas asmenims, jau turintiems kvalifikaciją, tačiau norintiems ją tobulinti ar įgyti kitą kvalifikaciją. Neformalųjį profesinį mokymą pagal poreikį gali teikti kiekvienas profesinio mokymo teikėjas. Neformalusis profesinis mokymas teikiamas pagal asmens ar darbdavio poreikį (užsakymą).

Finansavimas. Pirminis profesinis mokymas yra finansuojamas valstybės, taikant mokinio krepšelio principą. Tęstinis profesinis mokymas paprastai vykdomas įmonės, įstaigos, mokinio lėšomis. Teisės aktų nustatyta tvarka tęstiniam profesiniam mokymui gali būti skiriama valstybės biudžeto lėšų.



Priėmimas. Stojant į profesinio mokymo įstaigą nėra jokių stojamųjų egzaminų. Ar priimti mokinį į mokyklą sprendžia mokymo įstaigos Mokinių priėmimo komisija, pirmenybę teikiant mokiniams, kurių mokymosi pasiekimai yra geresni, ir tiems, kurie anksčiau pateikė prašymą ir reikiamus dokumentus. Jei mokymo įstaiga priima mokinį, yra sudaroma Profesinio mokymo sutartis, kuri gali būti dvišalė arba trišalė:

- Dvišalė sutartis sudaroma tarp mokymo įstaigos ir mokinio arba vieno iš tėvų (globėjo), kai vaikui yra mažiau nei 18 m.;
- Trišalė sutartis sudaroma tarp mokymo įstaigos, mokinio (tėvo arba globėjo, kai vaikui nėra 18 m.) ir įmonės.

Stipendijos ir galimybės. Mokiniam mokama stipendija, o gerai besimokantieji ją gauna didesnę. Mokiniam sudaroma galimybė išvykti pagal mainų projektus atlikti praktikos ir užsienio šalis, dalyvauti olimpiadose, profesinio meistriškumo konkursuose.

Bendrabutis. Daugelis profesinio mokymo įstaigų suteikia mokiniams galimybę gyventi bendrabutyje.

Programa. Profesinio mokymo programą sudaro dvi dalys: bendra ir pasirinkamoji. Bendrais vadinami reikalavimai, kuriuose nustatoma profesinės veiklos sritis, kompetencijos, mokymo tikslai ir vertinimo nuostatos. Pasirenkamoji apima mokymo metodus, bendrakultūrinių dalykų programas, mokymo priemones ir pan. Praktiniam mokymui skiriama 60-70 procentų viso profesijos dalykams skirto laiko. Paprastai praktinis mokymas vykdomas mokyklos bazėje ir įmonėje. Mokiniam, pasirinkusiam profesinį mokymą, sudaromos galimybės greta kvalifikacijos įgyti pagrindinį ar vidurinį išsilavinimą. Mokiniai, įgiję vidurinį išsilavinimą, gali toliau mokytis Lietuvos aukštosiose mokyklose pagal universitetinių ir koleginių studijų programas. Pažangiausiems profesinio mokymo absolventams arba absolventams, turintiems darbo patirties pagal įgytą kvalifikaciją, suteikiami papildomi balai stojant į aukštąsias mokyklas.

Stipendijos. Mokamos stipendijos, skiriama materialinė parama. Stipendijų ir paramos dydį bei skyrimo tvarką nusistato pačios profesinės mokyklos.

Taip pat tiek profesinės mokyklos mokinys, tiek aukštesniosios mokyklos studentas kartą per pusmetį gali gauti ir papildomą materialinę paramą, kuri skiriama atsižvelgiant į mokinio, studento šeimos socialinę ir materialinę padėtį. Tokią paramą gali gauti mokiniai ir studentai auginantys vaikus, netekę vieno iš tėvų, daugiavaikių šeimų vaikai ar jaunuoliai iš Vyriausybės apibrėžtų socialiai remtinų šeimų. Mokykla ir pati gali nustatyti kitus materialinės paramos skyrimo atvejus.

Profesinį mokymą Lietuvoje reglamentuoja Lietuvos Respublikos profesinio mokymo įstatymas:

<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/bob6cda0eboa11e7a5cea258c39305f6/asr>.

Karjeros pasirinkimo vadovas: <http://www.euroguidance.lt/karjeros-planavimas/renkuosi-karjeros-kelia/leidiniai/euroguidance-leidiniai/metodiniai-leidiniai/karjeros-vadovas-arba-kaip-atrasti-savo-kelia>.



Pameistrystė. Tai tokia profesinio mokymo forma, kai mokymas vykdomas darbo vietoje: įmonėje, įstaigoje, organizacijoje, ūkininko ūkyje, pas laisvąjį mokytoją. Teorinė medžiaga gali būti dėstoma profesinio mokymo įstaigoje ar kitoje mokykloje. Tais atvejais, kai mokomasi pagal šią mokymo formą, mokinys sudaro darbo ir profesinio mokymo sutartis su profesinio mokymo teikėju.

Kompetencijų pripažinimas. Egzistuoja tvarka dėl neformalioje švietimo sistemoje įgytų kompetencijų pripažinimo. Šis pripažinimas vyksta keliais etapais:

- Informavimas (supažindinimas su esančia kompetencijų pripažinimo tvarka);
- Konsultavimas (konsultuojama, kad būtų tinkamai paruošti dokumentai, kad visa reikiama forma būtų užpildyta);
- Vertinimas (vertinami pateikti dokumentai, taip pat įgytos kompetencijos);
- Sprendimo priėmimas (įvertinimas)
- Neformalioju būdu įgytomis kompetencijomis laikoma:
- Formalaus mokymosi kitoje aukštojo mokslo institucijoje rezultatai;
- Darbo vietoje įgytos kompetencijos;
- Neformalaus mokymosi būdu įgytos kompetencijos;
- Gyvenimo patirties būdu įgyti gebėjimai.

Kad būtų įrodytos neformalioju būdu įgytos kompetencijos, jas reikia patvirtinti tokiais dokumentais (galima rinktis, kuriuos iš šių dokumentų pateikti vertinimui):

- Neformalaus mokymosi pažymėjimas;
- Pažyma apie dalyvavimą formaliam mokymėsi;
- Buvusių darbdavių rekomendacijos, darbo funkcijų aprašai, pareiginės instrukcijos, atliktų projektų pavyzdžiai;
- Pažyma apie darbo stažus atitinkamose veiklos srityse;
- Pažyma apie dalyvavimą NVO ir savanoriškoje veikloje.

STUDIJOS AUKŠTOJOJE MOKYKLOJE

Kiekvienas mokyklą pabaigęs ir brandos egzaminus išlaikęs mokinys gali stoti į aukštąją mokyklą. Studijuoti galima kolegijoje arba universitete, atitinkamai įgyjamas aukštasis neuniversitetinis arba aukštasis universitetinis išsilavinimas. Studijos aukštojoje mokykloje skirstomos į laipsnį suteikiančias ir laipsnio nesuteikiančias.

Laipsnį suteikiančios studijų programos yra trijų pakopų:

- pirmoji pakopa – profesinio bakalauro ir bakalauro;
- antroji pakopa – magistrantūros;
- trečioji pakopa – doktorantūros.

Pirmosios pakopos koleginės studijų programos labiau orientuojamos į profesinę veiklą, jas baigęs studentas gauna profesinio bakalauro diplomą.

Pirmosios pakopos universitetinių studijų programos yra universalesnės, teikia bendrąjį išsilavinimą, jose daugiau teorinių žinių, kuriomis siekiama aukščiausio lygio profesinių gebėjimų. Baigus šias studijas gaunamas bakalauro



diplomas.

Antrosios pakopos (magistrantūros) studijų programos skiriamos savarankiškam pasirengimui, kad būtų parengtas savarankiškas mokslo (meno) darbas, Po šių studijų įgyjamas magistro laipsnis. Asmenims, kurie baigė teologijos studijų magistrantūros programas, suderinus su Katalikų bažnyčios vadovybe, gali būti suteikiamas teologijos licenciato laipsnis.

Aukštosios mokyklos taip pat siūlo vientisąsias studijas, kuriose susiejamos pirmosios ir antrosios pakopos universitetinės studijos. Baigus šias studijas įgyjamas magistro laipsnis.

Trečiosios pakopos studijos yra doktorantūra. Šių studijų pabaigoje reikia apginti disertaciją (arba meno projektą), tuomet suteikiamas mokslo (meno) daktaro laipsnis.

Studijos yra nuolatinės ir iššęstinės formų, kurios skiriasi intensyvumu ir metine studijų apimtimi. Vieni nuolatinės formos studijų metai prilygsta 60 kreditų, kai studijoms skiriama 1600 val. per metus (du vasaros mėnesiai skiriami atostogoms). Nuolatinės formos studijų apimtis ne mažesnė kaip 45 ir ne didesnė kaip 60 studijų kreditų per metus. Iššęstinės formos studijų apimtis yra ne mažesnė kaip 30 kreditų ir ne didesnė kaip 45 studijų kreditai per metus, todėl studijos iššęstine forma trunka iki pusantro karto ilgiau negu nuolatinė forma.

Kreditai. Studijų apimtis skaičiuojama kreditais, kurie matuojami studijų rezultatais ir pagal studento darbo laiką. 1 600 valandų atitinka 60 kreditų, kurie skiriami už vienerių metų formaliųjų (nuolatinųjų) studijų studento darbo, susijusio su studijomis, krūvį. Vienas kreditas yra lygus vienam ECTS (tarptautiniam) kreditui. Valandos skaičiuojamos už kontaktinį darbą (paskaitos, seminarai, laboratoriniai darbai, pratybos, konsultacijos ir kt.), praktiką, studento savarankišką darbą ir kt. Kontaktinis darbas gali būti ir nuotolinis. Daugumoje studijų programų vienas kreditas atitinka 25-30 darbo valandų.

Studentai taip pat gali rinktis:

- **jungtines studijų programas,** kurias pabaigus įgyjamas jungtinis kvalifikacinis laipsnis arba dvigubas kvalifikacinis laipsnis. Tai yra ne mažiau kaip dviejų aukštųjų mokyklų kartu parengta ir vykdoma studijų programa. Pagrindinis tokios programos tikslas – sudaryti studentams galimybes įgyti daugiau žinių ir gebėjimų, nei gali suteikti vienos institucijos vykdoma studijų programa;
- **papildomas (išlyginamąsias) studijas,** kurios suteikia kompetenciją, reikalingą magistrantūros studijoms ir kurios studentas neįgijo bakalauro studijų metu;
- **laipsnio nesuteikiančias studijas,** kurios suteikia kvalifikaciją arba suteikia pagrindus pasiruošti tolimesnei savarankiškai veiklai. Šių studijų pabaigoje išduodamas atitinkamas pažymėjimas;
- **rezidentūrą,** kuri yra viena iš laipsnio nesuteikiančių studijų programų, bet yra skirta aukštąjį universitetinį išsilavinimą įgijusiems asmenims, kad jie įgytų praktikos ir pasiruoštų tolimesnei savo veiklai. Studijų pabaigoje išduodamas pažymėjimas;

- **pedagogines studijas**, kurios skirtos pedagoginei kvalifikacijai įgyti. Studijų pabaigoje suteikiama atitinkamo mokomojo dalyko mokytojo arba profesijos mokytojo kvalifikacija;

Savarankiškas darbas gali būti:

- su dalyku susijusios medžiagos rinkimas ir atranka;
- medžiagos skaitymas ir studijavimas;
- pasirengimas egzaminui žodžiu arba raštu;
- rašto darbo arba baigiamojo darbo rašymas;
- savarankiškas darbas laboratorijoje.

Tvarkaraštis. Studijų tvarkaraštį ir mokymo (mokymosi) būdų taikymą studijų programoje nustato aukštoji mokykla

Studijų kryptys. Studijų kryptis galima sužinoti Lietuvos Respublikos Švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakyme nr. V-1075.

Teisėtos studijos. Šiuo metu Lietuvoje legaliai veikia 35 valstybinės ir nevalstybinės aukštosios mokyklos: 16 universitetai ir 19 kolegijos. Visas legaliai veikiančias aukštąsias mokyklas galima rasti AIKOS sistemoje, todėl yra rekomenduojama kiekvienam studentui pasitikrinti, ar jo pasirinkta aukštoji mokykla yra legali ir ar baigtos studijos bei įgytas diplomai bus pripažįstami.

Stojimas. LAMA BPO (Lietuvos aukštųjų mokyklų asociacija bendrajam priėmimui organizuoti) yra atsakinga už pagrindinės priėmimo procedūros internetu vykdymą. Kiekvienas stojantysis turi teisę prioritetine tvarka surašyti 9 pasirinktas studijų programas. Geriausiųjų eilė valstybės finansuojamų programų studijose sudaroma remiantis stojančiųjų prioritetais.



LAMA BPO

<http://www.lamabpo.lt>

El. p. info@lamabpo.lt

Tel. (8 37) 320728

Faks. (8 37) 320837

I-V nuo 8:00 iki 17:00

Priėmimas į magistro ir laipsnio nesuteikiančias studijas vykdomas pagal aukštosios mokyklos nustatytas priėmimo taisykles.

Stipendijos. Šiuo metu socialines stipendijas gali gauti visų Lietuvos aukštųjų mokyklų studentai. Socialinės stipendijos dydis – 260 Eur per mėnesį. Dėl šių stipendijų reikia kreiptis į Valstybinį studijų fondą (VSF), kuris administruoja socialinių stipendijų skyrimą. Paraiškos socialinėms stipendijoms gauti yra teikiamos elektroniniu būdu fondo interneto tinklalapyje du kartus per metus – rudens semestru (einamųjų metų rugsėjo 15 d. – spalio 10 d.) ir pavasario semestru (einamųjų metų sausio 20 d. – vasario 20 d.). Studentui gali būti skiriama viena socialinė stipendija per studijų semestrą ir nustojama mokėti, kai studentas nutraukia studijas, yra pašalinamas iš aukštosios mokyklos arba laikinai sustabdo studijas ar išeina akademinių atostogų.



Norintys gauti socialinę stipendiją asmenys turi atitikti bent vieną iš šių kriterijų:

- yra vieni iš bendrai gyvenančių asmenų arba vieni gyvenantys asmenys, turintys teisę gauti arba gaunantys socialinę pašalpą pagal Lietuvos Respublikos piniginės socialinės paramos nepasiturintiems gyventojams įstatymą;
- turi teisės aktų nustatyta tvarka nustatyta 45 procentų ar mažesni darbingumo lygį arba sunkų ar vidutinį neįgalumo lygį;
- yra ne vyresni kaip 25 metų ir jiems iki pilnametystės įstatymų nustatyta tvarka buvo nustatyta globa (rūpyba) arba jų tėvai (turėtas vienintelis iš tėvų) yra mirę.

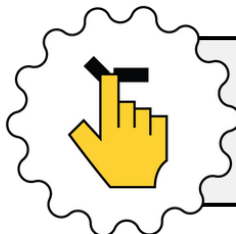
Geriausiai besimokantys studentai gali pretenduoti į skatinamąsias stipendijas, kurių dydį ir skyrimo tvarką nustato kiekviena aukštoji mokykla.



Valstybinis studijų fondas

A.Goštauto g. 12 - 407, 01108 Vilnius;
Tel. (8 5) 263 9152; faks.(8 5) 263 9153
el.p. fondas@vsf.lt, www.vsf.lt.

Kompetencijų pripažinimas. Aukštoji mokykla gali pripažinti neformaliuoju būdu įgytas kompetencijas ir visas procesas vyksta tais pačiais keturiais etapais, kaip ir pripažįstant tokias kompetencijas profesinio mokymo sistemoje. Reikia kreiptis į aukštosios mokyklos atitinkamo fakulteto dekanatą, kuris nukreips į reikiamą katedrą, kuri galės įvertinti įgytas kompetencijas.



Studijos užsienyje.

Apie studijas užsienio šalyse galima skaityti <https://zinauviska.lt/issilavinimas/studijos/studijuok-uzsienyje/>

JAUNIMO IR SUAUGUSIŲJŲ MOKYKLOS, IŠKRITIMAS IŠ MOKYKLOS IR GRĮŽIMAS

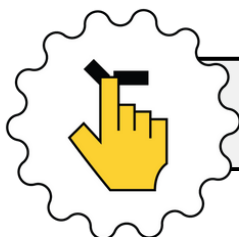
Iškritimas iš mokyklos yra svarbus visai visuomenei, kadangi tai parodo, kad jaunas žmogus nesugebėjo prisitaikyti prie formalios mokymo aplinkos, jis nepatenkino jam keliamų lūkesčių, o kartu pats jaunas žmogus praranda galimybę įgyti jam reikalingas kompetencijas ir tai apsunkina jo įsiliejimą į darbo rinką. Valstybė, kartu su mokyklomis, stengiasi tokius jaunos žmones sugrąžinti į mokyklą, kad jie gautų bent jau pagrindinį išsilavinimą. Jauni žmonės ir suaugusieji gali gauti pagrindinį išsilavinimą lankydami jaunimo ir suaugusiųjų mokyklas. Jose gali mokytis:

- 12 - 16 metų asmenys, stokojantys mokymosi motyvacijos socialinių įgūdžių,

turintys mokymosi sunkumų, linę į praktinę veiklą ir (ar) niekur nesimokantys;

- 18 metų ir vyresni asmenys, iškritę iš nuosekliojo švietimo sistemos ir apsisprendę tęsti nutrauktą mokymąsi;
- mokiniai ar mokykloje nesimokantys asmenys, kuriems leidžiama mokytis savarankiškai vieno, kelių ar visų vienos klasės ugdymo plano dalykų programų.

Į tokią mokyklą priimtas asmuo su mokykla pasirašo mokymosi sutartį. Dėl priėmimo reikia kreiptis atskirai į kiekvieną mokyklą.



Daugiau apie suaugusiųjų švietimą:
<https://www.smis.lt>

Pašalinimas iš mokyklos. „Iškristi“ iš mokyklos mokiniai bei studentai dažniausiai gali dviem būdais – jie gali būti pašalinti arba mesti mokslą savo noru. Šalinama dėl mokinio / studento pareigų ir įsipareigojimų nesilaikymo, kurių gali sukelti pačios įvairiausios priežastys, dėl kurių gali būti ir savo noru metamas mokslas. Dažnai tai būna asmeninės priežastys, kai kuriais laikotarpiais mokslo metimo padidėjimui daro įtaką socialinės, ekonominės, dvasinės, sveikatos ir kt. aplinkybės.

Kurso kartojimas. Kartais mokiniai iš mokyklos iškrinta vieneriems metams, kai jie pasilieka kartoti to paties kurso.

Mokyklos kursą galima kartoti kiekvienais mokslo metais, tačiau kėlimo į aukštesnę klasę tvarka kiekvienais metais yra koreguojama. Moksleivių, turinčių kai kurių dalykų nepatenkinamus metinius įvertinimus, kėlimą į aukštesnę klasę svarsto pedagogų taryba, analizuojamos atsilikimo moksle priežastys, klasės auklėtojo ir mokytojų darbas su moksleiviu. Svarbu ir mokinio lankomumas, nes praleidus daugiau nei trečdalį pamokų, vaikas gali būti paliktas antriems metams.

KALBŲ MOKYMASIS

Šiais laikais mokytis kalbų yra pakankamai lengva, nes galima naudotis internete esančiais šaltiniais, spręsti įvairias užduotis, klausytis muzikos ar žiūrėti filmus kita kalba. Taip pat nesudėtinga bendrauti su kitais jaunais žmonėmis iš tos šalies, kurios kalbą norima išmokti. Mokykloje arba aukštojoje mokykloje dažniausiai mokoma anglų, vokiečių, prancūzų, ispanų, italų kalbų, tačiau paskaitų kartą per savaitę gali nepakakti, tada verta kreiptis į privatų tos kalbos (ar kitos užsienio kalbos) mokytoją arba į kalbų mokyklą.

Privačios užsienio kalbų pamokos yra naudingesnės tuo atžvilgiu, kad visas dėmesys yra skiriamas tik vienam mokiniui, darbas yra produktyvesnis, tačiau kartu prarandama galimybė per pamokas komunikuoti su kitais žmonėmis, kurie

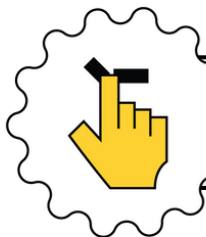


taip pat mokinasi tą pačią kalbą.

Internetė kalbas galima mokytis įvairiais būdais – per žaidimus, darant pratimus, klausant dialogų ar dainų. Tai padeda lavinti gramatiką, plečia žodyną arba galima išmokti teisingo tarimo.

Keletas naudingų nuorodų:

- <http://www.howjsay.com/> - mokomasi tarimo;
- <http://www.englishpage.com/> - nemokamos anglų kalbos pamokos;
- <http://www.bbc.co.uk/worldservice/learningenglish/> - portale mokomasi kalbos per vaizdo reportažus;
- <http://www.studyspanish.com/> - ispanų kalbos pamokos;
- <https://anglucentras.lt/> - svetainėje rasite virš 60 nemokamų patarimų kaip išmokti anglų kalbą, kursų internetu apžvalgą, daug straipsnių ir mokomosios medžiagos;
- <https://www.duolingo.com> - Šioje platformoje gali išmokti net 29 skirtingas kalbas;
- <https://www.british-study.com/en/> - siūlo nemokamas arba minimaliai apmokamas anglų kalbos pamokas Didžiojoje Britanijoje (Londone, Jorke, Mančesteryje ar Edinburge);
- <https://www.edx.org/course/subject/language> - masinių atvirų interneto kursų platforma, kuri siūlo aukštos kokybės kursus iš geriausių pasaulio universitetų ir institucijų.



Daugiau apie skirtingas kalbų mokymosi platformas galite rasti zinauviska.lt puslapyje: <https://zinauviska.lt/laisvalaikis/ismok-kalba/>



NEFORMALUS UGDYMAS IR KOMPETENCIJŲ PRIPAŽINIMAS

Neformalusis vaikų švietimas yra sudedamoji Lietuvos švietimo sistemos dalis. Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme (<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.395105>) teigiama, kad Lietuvos švietimo sistema apima taip pat ir neformaliųjų švietimą.

Neformalusis švietimas gali būti:

- Ikimokyklinis (iki 6 m.);
- Priešmokyklinis (iki 7 m.);
- Kitas neformalus vaikų (taip pat formalųjį papildantis ugdymas) (iki 19 (21) m.);
- Suaugusiųjų švietimas (nuo 19 m.).



Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme apibrėžiama neformaliojo vaikų švietimo paskirtis:

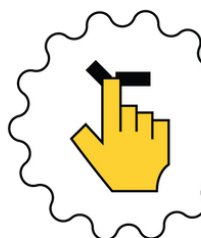
- tenkinti mokinių pažinimo, ugdymosi ir saviraiškos poreikius, padėti jiems tapti aktyviais visuomenės nariais;
- formalųjį švietimą papildančio ugdymo paskirtis – pagal ilgalaikes programas sistemiškai plėsti tam tikros srities žinias, stiprinti gebėjimus ir įgūdžius ir suteikti asmeniui papildomas dalykines kompetencijas.

Neformaliajam vaikų švietimui priskiriamas formalųjį švietimą papildantis ugdymas, kurį vykdo muzikos, dailės, kitos menų ir sporto mokyklos, ir neformalus ugdymas (jaunimo organizacijos ir visos kitos organizacijos, dalyvavimas įvairiose veiklose).

Lietuvos Respublikos jaunimo politikos pagrindų įstatymas (<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.223790?jfwid=aytc3i7fv>) apibrėžia jaunimo (14–29 m. amžiaus) neformaliojo ugdymo paskirtį, vykdytojus ir kt

Jaunimo neformaliojo ugdymo programos ir projektai turi atitikti jaunimo politikos įgyvendinimo principus. Jaunimo politika – kryptinga veikla, kuria sprendžiamos jaunimo problemos ir siekiama sudaryti palankias sąlygas formuoti jauno žmogaus asmenybei bei jo integravimuisi į visuomenės gyvenimą, taip pat veikla, kuria siekiama visuomenės ir atskirų jos grupių supratimo bei tolerancijos jauniems žmonėms. Jaunimo politiką reglamentuoja Lietuvos jaunimo politikos pagrindų įstatymas.

Vykdytojai. Jaunimo neformalųjį ugdymą vykdo jaunimo organizacijos, kiti fiziniai ar juridiniai asmenys.



Daugiau informacijos apie jaunimo organizacijas galima rasti portale www.zinauviska.lt ir Lietuvos jaunimo organizacijų tarybos (LiJOT) tinklalapyje www.lijot.lt.

Visą jų sąrašą galima rasti Jaunimo reikalų agentūra tinklalapyje: https://jra.lt/uploads/atviri_jaunimo_centrai.pdf

Daugiau informacijos apie neformalųjį vaikų švietimą Lietuvoje galite rasti čia: <https://www.lmnsc.lt>.

Neformaliojo būdu įgytų kompetencijų pripažinimas vis dar yra diskutuotinas dalykas, Lietuvoje tai dar nėra apibrėžta. Daugybė pasaulinių ir europinių organizacijų, kaip pavyzdžiui UNESCO, Europos taryba ir Europos Komisija, aktyviai pasisako už neformaliojo švietimo pripažinimą mokyklose ir už jų ryšių. Daugiau informacijos:

https://www.smm.lt/uploads/documents/tyrimai_ir_analizes/Savisvietos%20pripazinimas_GALUTINIS.pdf
Intensyviai neformaliojo švietimo pripažinimo siekia Europos jaunimo organizacijas vienijantis Europos jaunimo forumas (<http://www.youthforum.org>).



Pagalba mokantis

Pagalba mokantis paprastai reikalinga mokiniams, kuriems nesiseka arba kurie mokydami patiria sunkumų. Yra parengtos metodinės rekomendacijos mokytojams, švietimo pagalbos teikėjams (http://www.esparama.lt/es_parama_pletra/failai/ESFproduktai/2011_metodines_rekomendacijos_Inkliuzinis_ugdymas.pdf), kurios padės mokinio tėvams, mokytojams ir ugdytojams tinkamai padėti besimokančiam vaikui ar jaunuoliui. Tinkamai teikiant pagalbą, ji gali iš esmės pagerinti raštingumo ir skaičiavimo įgūdžių atsiradimą ir gali kiekvienam mokiniui suteikti galimybę įgyti vienas ar kitas kompetencijas.



Programa

- Programose nustatomas konkretus mokymo laikotarpis, trunkantis nuo trylikos iki dvidešimties savaičių;
- Mokiniai mokomi grupelėmis, o jei toks būdas neveiksmingas – organizuojamos individualios pamokos;
- Pamokos rengiamos dažnai, o jų tempas – spartus;
- Didelis dėmesys skiriamas žodžių atpažinimui, fonologiniams pratimams, ugdoma kalba ir mokoma prasmingo skaitymo pagrindų;
- Programos sutelktos į kalbos įgūdžių ir matematikos procedūrų bei sąvokų supratimą;
- Ar mokiniui reikia pagalbos mokantis nusprendžia mokinio klasės mokytojas, mokymosi pagalbos mokytojas ir vaiko tėvai. Tėvų vaidmuo yra labai svarbus, kadangi programa turi būti vykdoma tiek mokykloje, tiek ir namuose.

Taip pat jaunimo neformalųjį ugdymą vykdo ir su jaunimu dirbančios organizacijos, jaunimo centrai.



Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras

Žirmūnų g. 1B, LT-09101 Vilnius

Tel. (8 5) 276 6578, faks. (8 5) 276 3205

MOKYMASIS VISĄ GYVENIMĄ

Žmogaus gyvenime mokymasis vyksta nuolat – to reikalauja pats gyvenimas. Tačiau sąvoka „mokymasis visą gyvenimą“ kviečia suformuoti ir palaikyti pozityvų požiūrį į mokymąsi ir paversti jį savo įpročiu. Mokymasis visą gyvenimą apima tiek profesinius įgūdžius, tiek ir asmeninį tobulėjimą. Kai kurie žmonės čia įtraukia dvasinį augimą, kas taip pat suteikia žmogui vertybes ir nuostatas, kurių jokių kitu būdu neįmanoma pasiekti.

Pagrindiniai mokymosi principai:

- Efektyvus mokymasis reikalauja įsisavinti žinias. Informaciją galime rasti

knygose, internete, kursuose, klausyti savo srities profesionalų. Informacija yra aplink mus, pagrindinis tikslas ją atrinkti, suprasti ir įsisavinti, o vėliau paversti išmintimi ir įgūdžiais.

- Mokymasis yra sėkmingas, kai stengiamės ne atsiminti, bet suprasti dalykus, kuriuos norime išmolti.
- Pritaikykite ir eksperimentuokite su išmokta informacija.
- Mokykite kitus. Mokydami kitus žmones sustipriname savo žinias.
- Nuolat patikrinkite savo žinias ir išlikite atviras naujoms idėjoms, nes mokymasis trunka visą gyvenimą.
- Mokykitės iš savo klaidų ir išlikite pozityvus.

Mokymosi visą gyvenimą programas Lietuvoje siūlo ir aukštosios mokyklos. Daugiau informacijos apie jų siūlomas programas galite rasti aukštųjų mokyklų internetiniuose puslapiuose.



JAUNŲ ŽMONIŲ TEISĖS IR PAREIGOS

PILIEČIŲ TEISĖS

Rinkimų teisė. Rinkimų teisę turi piliečiai, kuriems rinkimų dieną yra sukakę 18 metų. Būti išrinktam į Savivaldybių tarybų narius / merus galima sulaukus 18 metų, Europos Parlamento narius – 21 metų, LR Seimo narius – 21 metų, LR Prezidentus – 40 metų.

Teisė inicijuoti referendumą. Referendumas gali būti skelbiamas, kai to pareikalauja 300 tūkstančių piliečių, turinčių rinkimų teisę.

Piliečių įstatymų iniciatyvos teisė. 50 tūkstančių piliečių, turinčių rinkimų teisę, gali teikti Seimui įstatymo projektą ir Seimas privalo jį svarstyti.

Peticijų teisė. Raštiškas kreipimasis į Seimą, Vyriausybę ar vietos savivaldos valdžios institucijas su reikalavimas ar siūlymais priimti naują teisės aktą, pakeisti, papildyti ar pripažinti netekusiu galios galiojantį teisės aktą.

Susirinkimų, demonstracijų, mitingų teisė. Norint savo mieste organizuoti masinį viešą renginį, būtinas savivaldybės leidimas. Savivaldybių kontaktai: <http://www.lsa.lt/nariai-savivaldybes/>.

Daugiau apie rinkimus Lietuvoje galite sužinoti susisiekus su šiomis institucijomis ar organizacijomis:

- **Vyriausioji rinkimų komisija** yra Lietuvos Respublikos Konstitucijoje numatyta nuolatinė aukščiausioji rinkimų ir referendumų organizavimo bei vykdymo valstybės institucija, kuri įstatymų nustatyta tvarka vykdo ir organizuoja Seimo, Prezidento ir savivaldybių tarybų rinkimus, taip pat referendumus.



LR vyriausioji rinkimų komisija

Gynėjų g. 8, LT-001109 Vilnius

Tel. nr.: (8 523) 96902

El. paštas: rinkim@vrk.lt

Internetinis puslapis: <https://www.vrk.lt/>

- **MAN NE DZIN** – tai informacinė jaunimo pilietiškumo skatinimo kampanija, kuri siekia informuoti jaunus žmones apie dalyvavimo demokratiniuose sprendimų priėmimo procesuose svarbą bei kurti jauno žmogaus kaip aktyvaus piliečio įvaizdį. Šios kampanijos metu raginame jaunus žmones visoje Lietuvoje aktyviai dalyvauti pilietiniame gyvenime, išsakyti savo nuomonę ir tapti aktyviais Lietuvos Respublikos bei Europos Sąjungos piliečiais bei stiprinti jaunų žmonių suvokimą apie jų galią visuomenėje. „Man ne dzin“ nesiekia



populiarinti ar remti kurias nors politines partijas ar politinius veikėjus, tačiau akcentuoja domėjimosi ir įsitraukimo svarbą, pateikia jauniems žmonėms pagrindinę informaciją apie sprendimų priėmimą, demokratinius procesus šalyje ir Europos Sąjungoje, leidžia gyvai susitikti su sprendimų priėmėjais ir suteikia jauniems žmonėms galimybę apgalvotai rinktis savo kandidatus.



Informacinė jaunimo pilietiškumo skatinimo
kampanija „Man ne dzin“

Vilniaus g. 20-1B, LT-01402 Vilnius

Tel. nr.: +370 659 55153

El. paštas: lijot@lijot.lt

Internetinis puslapis:

<https://www.facebook.com/pg/mannedzin/>

- **„Žinau, ką renku“** – tai nešališkas politikos stebėsenos tinklas, kuriame dalyvauja jauni žmonės iš įvairių Lietuvos miestų ir miestelių. Siekiame, kad Lietuvos politikai būtų atskaitingi rinkėjams, todėl skatiname piliečius sąmoningai dalyvauti viešajame gyvenime ne tik prieš rinkimus, bet ir po jų. Politikos stebėseną vykdome nuo 2014 metų. Mūsų nuomone politikų išvaizda ir populistiniai pažadai – netinkami pasirinkimo kriterijai, todėl padedame rinkėjams rasti argumentų ir patikrinti faktus, kurie padėtų jiems apsispręsti, už ką balsuoti. Prieš rinkimus organizuojame debatus tarp kandidatų, o po rinkimų – viešas diskusijas su išrinktaisiais politikais ir jų ataskaitas rinkėjams. Be to, prieš rinkimus kiekvienam siūlome galimybę viešai užduoti klausimus kandidatams ir susipažinti su jų atsakymais. Po rinkimų atnaujinome platformą Lietuvos Respublikos Seimo veiklos stebėsenai, kur galite analizuoti ir įvertinti jūsų išrinktų politikų nuveiktus darbus, taip pat užduoti jiems klausimus.



Iniciatyva „Žinau, ką renku“

Odminių g. 12, LT-01122 Vilnius

Tel. nr.: (8 616) 26387; (8 691) 73571

El. paštas: info@zinaukarenku.lt

Internetinis puslapis: <https://www.zinaukarenku.lt/>

BALSAVIMAS IR KANDIDATAVIMAS

Rinkimų teisę turi piliečiai, kuriems rinkimų dieną yra sukakę 18 metų. Norint balsuoti rinkimuose, reikalinga rinkėjo kortelė. Taip pat galima pasinaudoti išankstinio balsavimo galimybe.

Kandidatavimas:

- Seimas. Seimo nariu gali būti renkamas nuolat Lietuvoje gyvenantis, rinkimų dieną yra ne jaunesnis kaip 21 metų Lietuvos Respublikos pilietis, kuris nesusijęs priesaika ar pasižadėjimu su užsienio valstybe. Nuolat gyvenančiu Lietuvos Respublikoje laikomas Lietuvos Respublikos pilietis, kurio duomenys apie gyvenamąją vietą įrašyti Lietuvos Respublikos gyventojų registre, arba pilietis,



kuris pagal Civilinį kodeksą pripažįstamas turinčiu nuolatinę gyvenamąją vietą Lietuvos Respublikoje.

- **Prezidentas.** Respublikos Prezidentu gali būti renkamas Lietuvos Respublikos pilietis pagal kilmę, ne mažiau kaip trejus pastaruosius metus gyvenęs Lietuvoje, jeigu jam iki rinkimų dienos yra suėję ne mažiau kaip keturiasdešimt metų ir jeigu jis gali būti renkamas Seimo nariu.
- **Europos Parlamentas.** Lietuvos Respublikoje Europos Parlamento nariu gali būti renkamas Lietuvos Respublikos pilietis ar kitas nuolat gyvenantis Lietuvoje Europos Sąjungos valstybės narės pilietis, kuris rinkimų dieną yra ne jaunesnis kaip 21 metų ir kuris nėra kandidatu į Europos Parlamentą kitoje Europos Sąjungos valstybėje narėje.
- **Savivaldybės taryba.** Savivaldybės tarybos nariu / meru gali būti renkamas nuolatinis šios savivaldybės gyventojas, kuriam rinkimų dieną yra sukakę 18 metų.

ŽMOGAUS TEISĖS

Visų įstatymų pagrindas yra žmonių teisės ir laisvės. Visi turi teisę į gyvybę, asmens neliečiamumą, saviraiškos laisvę, į mokslą. Teisės ir laisvės yra įtvirtintos:

- Lietuvos Respublikos Konstitucijoje: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.1890>;
- Visuotinėje žmogaus teisių deklaracijoje: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.278385>.

Organizacijos, ginančios žmogaus teises ir laisves:

- **Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba** – prižiūri, kaip įgyvendinamos lygios moterų ir vyrų bei visų asmenų nepriklausomai nuo jų lyties, rasės, tautybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės teisės.



Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba
Gedimino pr. 11, LT-01103 Vilnius
Tel. nr.: (8 706) 63899
El. paštas: lygybe@lygybe.lt
Internetinis puslapis: <https://www.lygybe.lt/>

- **Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaiga** – tiria skundus dėl vaiko teisių ar jo teisėtų interesų pažeidimų.



Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaiga
Plačioji g. 10, LT-01308 Vilnius
Tel. nr.: (8 521) 07176
El. paštas: vtaki@vtaki.lt
Internetinis puslapis: <http://vtaki.lt/lt/>
Nemokamas telefonas vaikams (8 800) 01230

- **Žurnalistų etikos inspektorius tarnyba** – nagrinėja skundus dėl visuomenės informavimo priemonėse pažeistos jų garbės ir orumo, taip pat teisės į privataus gyvenimo apsaugą pažeidimų.



Žurnalistų etikos inspektorius tarnyba

Gedimino pr. 60, LT-01110 Vilnius

Tel. nr.: (8 522) 37310

El. paštas: zeit@zeit.lt

Internetinis puslapis: <http://zeit.lt/lt/>

- **Valstybinė darbo inspekcija** – atlieka nelaimingų atsitikimų darbe, profesinių ligų, darbuotojų saugos ir sveikatos, norminių darbo teisės aktų pažeidimų prevenciją, darbo santykius reglamentuojančių įstatymų ir kitų norminių teisės aktų kontrolę įmonėse, įstaigose ar organizacijose, taip pat tais atvejais, kai darbdavys yra fizinis asmuo.



Valstybinė darbo inspekcija

Algirdo g. 19, LT-03607 Vilnius

Tel. nr.: (8 526) 50193

El. paštas: info@vdi.lt

Internetinis puslapis: <https://www.vdi.lt>

Pasitikėjimo telefonas: (8 521) 39750

Konsultacijos telefonu: (8 521) 39772

JAUNO ŽMOGAUS, KAIP ŠEIMOS NARIO, TEISĖS

Teisė gyventi nepatiriant smurto šeimoje. Smurtas prieš vaikus – visos seksualinės prievartos, apleistumo ar aplaidžios vaiko priežiūros, kitokio jo išnaudojimo fizinio ir / ar emocinio blogo elgesio, sukeliančio faktinę ar potencialią žalą vaiko sveikatai, išlikimui, raidai ar orumui, formos.

Pagrindinės vaiko tėvų ir kitų vaiko atstovų pagal įstatymą teisės, pareigos ir atsakomybės pateikiamos Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatyme:

<https://www.infolex.lt/teise/DocumentSinglePart.aspx?AktoId=113974&StrNr=31>

- **Pagalbos vaikams linija** – šios linijos pagrindiniai požymiai bei būdai, kuriais galėtų bandyti spręsti problemą pats vaikas, paauglys ar suaugęs. Supažindinama su vaiko teisėmis ir pareigomis. Yra galimybė parašyti laišką, pasikonsultuoti, pranešti apie vaiką, kuriam reikia pagalbos. Dažnai vaikai nežino, ar šalia jų esančių žmonių veiksmas jau yra probleminis ir neretai vaiką žalojantis elgesys tampa įpročiu, gyvenimo būdu. Į skambučius nemokamu trumpuoju pagalbos telefonu 116 111 visų pirma atsiliepia VŠĮ „Vaikų linija“ konsultantai. Jei pokalbio metu paaiškėja, kad skambinančiajam (ar vaikui, dėl kurio skambinama) būtina papildoma pagalba, jam / jai sutikus, jis / ji sujungiamas (-a) su Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Pagalbos vaikams linijos konsultantu.



Pagalbos vaikams linija

El.paštas info@pagalbavaikams.lt

Internetinis puslapis:

<http://www.pagalbavaikams.lt/>

Trumpasis nemokamas tel. 116 111

- **Paramos vaikams centras** – informacija vaikams bei jų šeimoms apie prievartą prieš vaikus, prevenciją ir mokymo programas, rizikos grupes. Galima rasti informacijos apie psichologinę pagalbą, keletą projektų apie prievartą prieš vaikus ir „Big Brothers/Big Sisters“ programą.



Paramos vaikams centras

Šeimyniškių g. 3A, LT-09312 Vilnius

Latvių g. 19A, LT-08113 Vilnius

Tel. nr.: (8 611) 43567, (8 611) 22612

(registracija konsultacijoms)

El. paštas: pvc@pvc.lt

Internetinis puslapis: <http://www.pvc.lt>

- **Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba** – savivaldybėse veikiantys vaiko teisių ir apsaugos skyriai rūpinasi vaiko teisių apsauga. Organizuoja ir prižiūri be tėvų globos likusių vaikų globą (rūpybą).

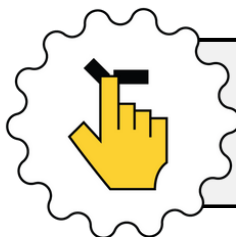


Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba

Labdarių g. 8, Vilnius

Tel. (8 5) 231 0928

El. paštas info@vaikoteises.lt



Savivaldybių vaiko teisių apsaugos tarnybų
sąrašas:

<https://vaikoteises.lt/struktura-ir-kontaktai/struktura-ir-nuostatai/>

VARTOTOJŲ TEISĖS

Vartotojas turi teisę įsigyti tinkamos kokybės, saugius maisto produktus ar paslaugas, taip pat gauti teisingą ir visapusišką informaciją valstybine kalba apie produktus ar paslaugas bei savo teisių įgyvendinimo ar gynimo tvarką, turi teisę į pažeistų teisių gynimą ir į nuostolių atlyginimą. Institucijos, užtikrinančios vartotojų teises:

- **Lietuvos transporto saugos administracija** yra biudžetinė įstaiga, dirbanti kaip savarankiška valstybinė institucija, tiesiogiai pavaldi Lietuvos Respublikos susisiekimo ministerijai. Jos struktūriniai padaliniai yra Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Panevėžyje, Šiauliuose, Marijampolėje ir Utenoje. Vykdydama įstatymų ir kitų teisės aktų, reglamentuojančių transporto veiklą, laikymosi priežiūrą, LTSA siekia užtikrinti vienodas ir palankias transporto verslo sąlygas, gerinti transporto saugą ir mažinti neigiamą poveikį aplinkai. Nuo 2019-01-01 už keleivių teisių apsaugą ir keleivių skundų nagrinėjimą atsakinga institucija yra Lietuvos transporto saugos administracija.



Lietuvos transporto saugos administracija

Švitrigailos g. 42, 03209 Vilnius

Tel. nr.: (8 527) 85601

El. paštas: ltsa@ltsa.lrv.lt

Internetinis puslapis: <https://ltsa.lrv.lt/lt/>

- **Europos vartotojų centras** teikia nemokama pagalba, jei Europos Sąjungos šalyse, Norvegijoje ir Islandijoje buvo išigyta netinkamos kokybės prekė ar paslauga. Europos vartotojų centras informuoja apie vartotojų teises ir galimybes Europos Sąjungoje, suteikia nemokamas konsultacijas, supažindina su ES ir nacionalinės teisės pagrindais, ginančiais vartotoją, padeda siekti kompensacijos už patirtus nuostolius.



Europos vartotojų centras

Algirdo g. 31, LT-03219 Vilnius

Tel. nr.: (8 526) 50368

El. paštas: info@ecc.lt

Internetinis puslapis: <https://ecc.lt/lt/>

- **LR Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba** – tai tarnyba, nagrinėjanti, ar buvo užtikrintos vartotojų teisės dėl informacijos apie prekes ir paslaugas pateikimo, prekių ir paslaugų saugos ir kokybės maisto produktų srityje.



LR Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

Siesikų g. 19, LT-07170 Vilnius

Tel. nr: (8 524) 04361

El. paštas: info@vmvt.lt; klausimai@vmvt.lt

Internetinis puslapis: <https://vmvt.lt>

Nemokama linija: (8 800) 40403

- **Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas** analizuoja psichoaktyviųjų medžiagų kontrolės bei narkomanijos prevencijos būklę šalyje, rengia metodines rekomendacijas ir koordinuoja narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės bei narkomanijos prevencijos programų įgyvendinimą, organizuoja atitinkamus tyrimus, ūkio subjektams išduoda ir panaikina tabako gaminių ir



alkoholio produktų gamybos bei prekybos licencijas, kontroliuoja juridinius bei fizinius asmenis, teikia konsultacijas, susijusias su psichoaktyvių medžiagų kontrolės įstatymais, savivaldybėms, juridiniams bei fiziniams asmenims.



Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas

Šv. Stepono g. 27, LT- 01312 Vilnius

Tel. nr.: (8 706) 68060

El. paštas: ntakd@ntakd.lt

Internetinis puslapis: <http://ntakd.lrv.lt>

- **Ryšių reguliavimo tarnyba** gina vartotojų teises telekomunikacijų bei ryšių sektoriuje.



Ryšių reguliavimo tarnyba

Mortos g. 14, LT-03219 Vilnius

Tel. nr.: (8 521) 05633

El. paštas: rrt@rrt.lt

Internetinis puslapis: <https://www.rrt.lt>

- **Studijų kokybės vertinimo centras** – šis centras vertina studijų programas, aukštąsias mokyklas. Taip pat pripažįsta kvalifikacijas, užsienyje įgytą aukštąjį išsilavinimą.



Studijų kokybės vertinimo centras

A.Goštauto g. 12, LT-01108, Vilnius

Diplomų pripažinimas:

Tel. nr.: (8 521) 04772;

El. paštas: pripazinimas@skvc.lt

Studijų kryptių vertinimas:

Tel. nr. (8 521) 06304;

El. paštas: kokybe@skvc.lt

Ketinamų vykdyti studijų programų vertinimas:

Tel. nr.: (8 521) 07727;

El. paštas: kokybe@skvc.lt

Institucinis aukštųjų mokyklų veiklos vertinimas:

Tel. nr. (8 520) 53323;

El. paštas: ivs@skvc.lt

El. paštas skvc@skvc.lt

Internetinis puslapis: <https://www.skvc.lt>

- **Valstybinė energetikos reguliavimo tarnyba** – ši organizacija gina vartotojų teises elektros, dujų, vandens, šilumos ir transporto srityse.



Valstybinė energetikos reguliavimo tarnyba

Mortos g. 10, 03219 Vilnius

Tel. nr.: (8 526) 36006

El. paštas: info@vert.lt

Internetinis puslapis: <http://vei.lrv.lt>

- **Valstybinė vartotojų teisių apsaugos tarnyba.** Tarnybos tinklapyje yra daug naudingos informacijos apie vartotojų teises, produktų saugumą, prekių kokybę ir aptarnavimą. Taip pat čia galima rasti šių sričių teisinius dokumentus bei naudingų patarimų kasdieniniam gyvenimui.



Valstybinė vartotojų teisių apsaugos tarnyba

Vilniaus g. 25, LT-01402, Vilnius

Tel. nr.: (8 526) 26751

El. paštas: tarnyba@vvtat.lt

Internetinis puslapis: <http://www.vvtat.lt/>

PAREIGOS IR ATSAKOMYBĖ PAGAL EGZISTUOJANČIUS AMŽIAUS APRIBOJIMUS

Donorystė (kraujo ir organų)

- **VŠĮ Nacionalinis kraujo centras.** Veiklos tikslas – gerinti Lietuvos gyventojų sveikatą, sumažinti gyventojų sergamumą ir mirtingumą; aprūpinti asmens sveikatos priežiūros įstaigas krauju, jo komponentais ir preparatais, diegti Europos Sąjungos kokybės, saugumo ir veiksmingumo reikalavimus, skatinti neatlygintą kraujo donorystę. Kraujo donoriais gali būti sveiki asmenys nuo 18 iki 65 metų amžiaus, savanoriškai duodantys kraujo ar jo sudėtinių dalių. 17 metų asmuo gali tapti kraujo donoru tik turėdamas notaro patvirtintą tėvų sutikimą arba į kraujo centrą atvykęs su vienu iš tėvų ar globėju.



VŠĮ Nacionalinis kraujo centras (Vilniuje)

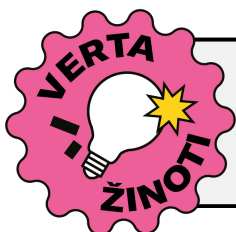
Žolyno g. 34, 10210 Vilnius

Tel. nr. (8 523) 92437; (8 523) 40511

El. paštas: nkc@kraujodonoryste.lt

Internetinis puslapis: <http://v2.kraujodonoryste.lt>

Nemokama telefono linija: 8 800 00003

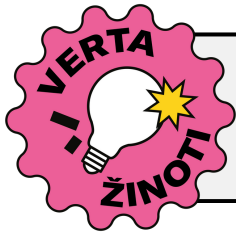


VŠĮ NKC Klaipėdos filialas

Naikupės g. 28, 93194 Klaipėda

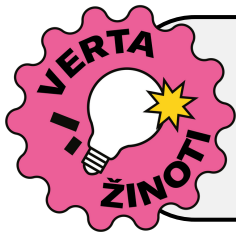
Tel. nr.: (8 46) 36 60 55; (8 640) 26443

El. paštas: klaipeda@kraujodonoryste.lt



VšĮ NKC Panevėžio filialas
Nemuno g. 75, 37355, Panevėžys
Tel. nr: (8 45) 43 08 10
El.paštas: panevezys@kraujodonoryste.lt

- **Asociacija „Donorystė“.** Organų donoru gali tapti LR pilietis ne jaunesnis kaip 18 metų, turintis donoro kortelę. Donoro kortelė – tai patvirtinimas, kad jos turėtojas savanoriškai ir neatlygintinai sutinka po savo mirties dovanoti organus ir (ar) audinius transplantacijai.



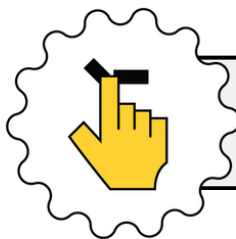
Asociacija „Donorystė“
M. Katkaus g. 5A-6, LT-09217, Vilnius
Tel. nr.: (8 600) 76666, (8 677) 66666
El. paštas: info@donoryste.eu
Internetinis puslapis: <http://www.donoryste.eu/>

ASMENS TAPATYBĘ PATVIRTINANTYS DOKUMENTAI (LR PASAS IR ASMENS TAPATYBĖS KORTELĖ)

Kiekvienas 16 metų sulaukęs pilietis turi turėti asmens tapatybės kortelę arba Lietuvos Respublikos piliečio pasą. Norint gauti šiuos dokumentus, reikia kreiptis į pasirinktą migracijos tarnybą.

Gyvenant užsienyje, dėl paso išdavimo ar keitimo reikia kreiptis į Lietuvos Respublikos diplomatinę atstovybę ar konsulinę įstaigą arba atvykti į Lietuvą, į pasirinktą migracijos tarnybą.

Asmens tapatybės kortelė ar pasas gali būti išduodamas ir piliečiui, neturinčiam 16 metų. Tokiu atveju prašymą turi pateikti vienas iš tėvų (įtėvių ar globėjų).

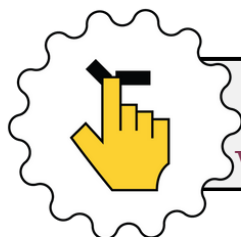


Daugiau informacijos apie pasų ir asmens tapatybių kortelių išdavimą galima rasti čia:
<https://adic.lrv.lt/lt/>

VAIRAVIMO TEISĖ IR DALYVAVIMAS EISME

Vairuotojo pažymėjimai išduodami nuolat Lietuvoje gyvenantiems ir čia savo gyvenamąją vietą deklaravusiems asmenims. Atsižvelgiant į transporto priemonę, minimalus amžius, nuo kurio įgyjama teisė vairuoti – 15 metų (mopedai ir lengvieji

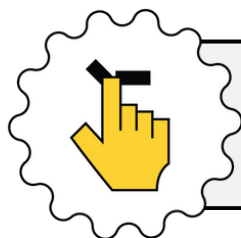
keturračiai motociklai). Nuo 16 metų įgyjama teisė vairuoti motociklus, kurių variklio darbinis tūris didesnis kaip 50 cm³, bet ne didesnis kaip 125 cm³, galia neviršija 11 kW, o galios ir svorio santykis ne didesnis kaip 0,1 kW / kg, taip pat triračius, kurių galia ne didesnė kaip 15 kW, keturračius. Automobilius galima vairuoti sulaukus 18 metų. Važiuoti keliais dviračiu leidžiama ne jaunesniems kaip 14 metų, o išklausiusiems atitinkamą mokymo kursą ir turintiems mokymo įstaigos išduotą pažymėjimą, – ne jaunesniems kaip 12 metų asmenims. Gyvenamojoje zonoje dviračių vairuotojų amžius neribojamas.



Daugiau informacijos apie vairavimo teisę ir dalyvavimą eisme galima rasti VĮ Regitra tinklalapyje: <https://www.regitra.lt/lt/>.

VEDYBOS IR LYTINIAI SANTYKIAI

Santuoką galima sudaryti sulaukus 18 metų amžiaus, tačiau numatoma galimybė sumažinti amžiaus ribą. Jei santuoką nori sudaryti asmenys, nesulaukę 18 metų, tačiau tam nėra svarbių priežasčių, pvz., nėštumo, teismas gali nagrinėti šį prašymą ir sumažinti santuokinį amžių iki 16 metų. Jei santuokos sudarymo priežastis – nėštumas, leidimą tuoktis taip pat duoda teismas, tačiau šiuo atveju jis gali leisti tuoktis ir asmenims, nesulaukusiems 16 metų amžiaus.



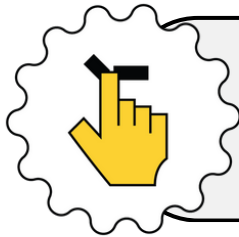
Daugiau informacijos apie santuokinį amžių galima rasti Lietuvos Respublikos Civiliniame kodekse: <http://www.infolex.lt/ta/60696:str3.14>.

Norint sudaryti santuoką, Civilinės metrikacijos įstaigai pateikiami šie dokumentai:

- Asmens tapatybę patvirtinantys dokumentai;
- Gimimo liudijimai;
- Jei ketinantis susituokti yra užsienio valstybės pilietis, papildomai pateikiamas jo valstybės kompetentingoskompetetingos įstaigos išduotas dokumentas patvirtinantis, kad jo santuokai nėra kliūčių. Jeigu užsienio valstybės pilietis yra išsituokęs/ -usi ar našlys / -ė, pateikiamas jo valstybės kompetentingoskompetetingos įstaigos išduotas dokumentas patvirtinantis ištuoką ar buvusio sutuoktinio mirtį. Užsienio valstybės piliečio dokumentai (išskyrus pasą) turi būti legalizuoti ar patvirtinti pažyma (APOSTILLE), jeigu Lietuvos Respublikos tarptautinės sutartys ir Europos Sąjungos teisės aktai nenumato kitaip ir išversti į lietuvių kalbą.



Santuoka registruojama praėjus ne mažiau vienam mėnesiui nuo prašymo pateikimo.



Daugiau informacijos apie santuokos registravimą galima rasti Civilinės metrikacijos įstaigos tinklalapyje:

<https://mepis.registrucentras.lt/web/mepis/kontaktai>.

ALKOHOLIS, TABAKAS IR NARKOTINĖS MEDŽIAGOS

Alkoholinius gėrimus Lietuvoje galima vartoti, laikyti ir įsigyti sulaukus 20 metų. Tabako produktus Lietuvoje galima vartoti, laikyti ir įsigyti sulaukus 18 metų. Alkoholinių gėrimų vartojimas viešoje vietoje yra draudžiamas. Pažeidžiant šį draudimą arba pasirodant girtam viešoje vietoje, įžeidžiant žmogaus orumą ir visuomeninę dorovę, gresia įspėjimas arba bauda. Neteisėtas psichotropinių ir narkotinių medžiagų įsigijimas ar laikymas baudžiamas bauda arba laisvės atėmimu.

NUOLATINĖ PRIVALOMOJI PRADINĖ KARO TARNYBA

Kas gali atlikti nuolatinę privalomąją pradinę karo tarnybą? Į nuolatinę privalomąją pradinę karo tarnybą šaukiami 18-23 metų (išskaitytinai) amžiaus vaikinai (pvz. 2020 metais šaukiami vyrai gimę 1997 - 2001 metais), neįgiję pagrindinio karinio parengtumo, neatleisti nuo karo prievolės ir kuriems tarnybą nėra atidėta. Savanoriškai atlikti nuolatinę privalomąją pradinę karo tarnybą gali 18-38 metų amžiaus vaikinai ir merginos.

Kur vyksta ir kiek laiko trunka nuolatinė privalomoji pradinė karo tarnyba? Kiekvienais metais Lietuvos kariuomenės vado patvirtinta šaukimo į nuolatinę privalomąją pradinę karo tarnybą planą. Jį galite rasti: <https://www.karys.lt/>.

Kokios socialinės garantijos taikomos nuolatinės privalomosios pradinės karo tarnybos kariams? Nuolatinės privalomosios pradinės karo tarnybos kariai gauna pilną valstybės išlaikymą (apgyvendinimas, maitinimas, apranga, socialinis ir gyvybės draudimai). Kiekvienam kariui kiekvieną mėnesį mokama 170,20 € išmoka buitiniams išlaidoms padengti. Taip pat kiekvienam kariui kiekvieną mėnesį kaupiama speciali išmoka, kurią karys gali naudoti savo nuožiūra ir kuri išmokama kariui atlikus tarnybą. Jos dydis priklauso nuo atliktos tarnybos vertinimo rezultatu. Kario tarnybą įvertinus labai gerai už vieną tarnybos mėnesį skaičiuojamos keturios bazinės socialinės išmokos (184 €), gerai įvertintiems – trys bazinės socialinės išmokos (138 €), patenkinamai – dvi bazinės socialinės išmokos (92 €). Savo noru atliekančiam tarnybą kariui kaupiamosios išmokos didėja 30 procentų, o tiems karo prievolinkams, kurie buvo pašaukti į tarnybą ir išreiškė norą atlikti ją pirmumo tvarka - 15 procentų, daugiau <https://www.karys.lt/privalumai/ismokos-sauktiniams/25>.



Kur kreiptis? Jeigu susidomėjote ir norite atlikti nuolatinę privalomąją pradinę karo tarnybą savanoriškai, prašome kreiptis į Karo prievolės ir komplektavimo tarnybos regioninį padalinį arba užpildyti kandidato anketą. Atvykdami į Karo prievolės ir komplektavimo tarnybos regioninį padalinį su savimi turėkite: Asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą (asmens tapatybės kortelė arba pasas). Išsilavinimą ir (arba) kvalifikaciją patvirtinančius dokumentus, kad galėtume Jums pasiūlyti tinkamiausią tarnybos vietą ir pareigas. Asmeninės banko sąskaitos numerį, kad galėtume kompensuoti dalį Jūsų patirtų išlaidų. Taip pat galite teirautis paskambinę nemokama telefono linija 8 800 12340 arba <https://www.karys.lt>.

Taip pat yra galimybė rinktis Jaunesniųjų karininkų vadų mokymus, daugiau informacijos apie tai rasite čia: <https://www.karys.lt/tarnybos-budai/jaunesniuju-karininku-vadu-mokymai/42>.



NUSIKALTIMAI IR ATSAKOMYBĖ

Jaunuoliui, kuriam iki nusikaltimo ar baudžiamojo nusižengimo padarymo buvo suėję 16 metų, atsako už nusikaltimą pagal baudžiamuosius įstatymus. Už nužudymą, sunkų sveikatos sutrikdymą, išžaginimą, seksualinį prievartavimą, vagystę, plėšimą, turto prievartavimą, turto sunaikinimą ar sugadinimą, šaunamojo ginklo, šaudmenų, sprogmenų ar sprogstamųjų medžiagų pagrobimą, narkotinių ar psichotropinių medžiagų pagrobimą, transporto priemonių ar kelių, juose esančių įrenginių sugadinimą pagal baudžiamuosius įstatymus atsako jaunuolis, kuriam buvo suėję 14 metų.

Jei iki nusikaltimo ar baudžiamojo nusižengimo jaunuoliui nebuvo suėję 14 metų, gali būti taikomos auklėjamojo poveikio ar kitos priemonės. Nepilnamečiams taikomos auklėjamojo poveikio priemonės:

- Įspėjimas;
- Turtinės žalos atlyginimas ar jos pašalinimas;
- Nemokami auklėjamojo pobūdžio viešieji darbai.

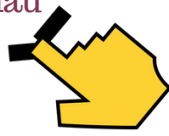
Lietuvos Respublikos administracinių teisės pažeidimų kodeksas:

- Atidavimas tėvams ar kitiems fiziniams ar juridiniams asmenimis, kurie rūpinasi vaikais, ugdyti ir prižiūrėti;
- Elgesio apribojimas;
- Atidavimas į specialią auklėjimo įstaigą.

Valstybė garantuoja teisinę pagalbą, kurią suteikia Valstybės garantuojamos teisinės pagalbos tarnyba – valstybės biudžetinė įstaiga, nagrinėjanti asmenų prašymus ir priimanti sprendimus dėl antrinės teisinės pagalbos teikimo. Tarnyba atsakinga už advokatų atranką ir sutarčių su jais sudarymą. Ji koordinuoja antrinės teisinės pagalbos teikimą baudžiamosiose bylose, priima asmenų prašymus kompensuoti smurtiniu nusikaltimu padarytą žalą ir konsultuoja



savivaldybių institucijas dėl pirminės teisinės pagalbos teikimo. Daugiau informacijos galite rasti: <https://vgtpt.lrv.lt>.



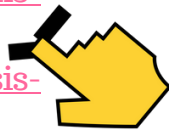
SVEIKATOS DRAUDIMAS

Kiekvienas turi teisę į medicininę pagalbą bei reikiamas paslaugas susirgus.

Privalomasis sveikatos draudimas

Privalomasis sveikatos draudimas (PSD) – tai valstybės nustatyta asmens sveikatos priežiūros ir ekonominių priemonių sistema, kuri Sveikatos draudimo įstatymo nustatytais pagrindais ir sąlygomis garantuoja, kad įvykus draudimui įvykiui, PSD draudžiamiesiems asmenims bus suteiktos sveikatos priežiūros paslaugos ir kompensuotos suteiktų paslaugų, vaistų bei medicinos pagalbos priemonių išlaidos.

PSD garantuoja, kad draudžiamajam reikiamos asmens sveikatos priežiūros paslaugos, kurių išlaidos kompensuojamos Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) biudžeto lėšomis, bus suteiktos tik jam įgijus apdraustojo statusą. Apdraustuoju laikomas asmuo, už kurį Sveikatos draudimo įstatymo nustatyta tvarka mokamos arba jis pats moka nustatyto dydžio PSD įmokas. Daugiau informacijos galite rasti: <https://ligoniukasa.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/gyventojams-1/apie-privalomaji-sveikatos-draudima/privalomasis-sveikatos-draudimas-psd> arba <https://www.sodra.lt/lt/situacijos/informacija-gyventojams/privalomasis-sveikatos-draudimas>.



Europos sveikatos draudimo kortelė

Europos sveikatos draudimo kortelę išduoda teritorinės ligonių kasos arba jų atstovai savivaldybėse. Kortelė išduodama ir keičiama tik apdraustojo prašymu.

Prašymo išduoti kortelę blanką galite gauti teritorinėje ligonių kasoje arba iš teritorinės ligonių kasos atstovo savivaldybėje. Prašymo blankas taip pat skelbiamas Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos ir teritorinių ligonių kasų interneto svetainėse.

Užpildytą prašymą teritorinei ligonių kasai galite pateikti asmeniškai ar per įgaliotąjį asmenį, paštu, faksu, internetu bei elektroniniu paštu.

Jei prašymą pateiksite asmeniškai, kartu pateikite asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą. Jei prašymą pateiksite per įgaliotąjį asmenį, jis kartu su prašymu turi pateikti savo asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą. Daugiau informacijos galite rasti: <https://ligoniukasa.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/keliaujantiems-apdraustiesiems/gydymas-uzsienyje/butinoji-medicinos-pagalba-europos-sajungos-salyse-1/europos-sveikatos-draudimo-kortele>.



Socialinis draudimas

Socialinis draudimas garantuoja pajamas apdraustiesiems, netekus

darbingumo dėl ligos, motinystės, senatvės, neįgalumo (netekto darbingumo) ar kitais atvejais.

Socialinio draudimo rūšys:

- Socialinio draudimo pensijos;
- Kompensacijos;
- Socialinio draudimo pašalpos;
- Nelaimingų atsitikimų darbe ir profesinių ligų socialinio draudimo išmokos;
- Senatvės, netekto darbingumo (invalidumo), našlių ir našlaičių (maitintojo netekimo);
- Už ypatingas darbo sąlygas;
- Ligos, motinystės tėvystės, profesinės rehabilitacijos;
- Ligos dėl nelaimingo atsitikimo darbe, pakeliui į darbą ar iš darbo arba profesinės ligos pašalpos;
- Vienkartinės netekto darbingumo kompensacijos, periodinės netekto darbingumo kompensacijos, vienkartinės ir periodinės draudimo išmokos apdraustajam mirus.

Savanoriškas socialinis pensijų draudimas

Valstybiniu savanoriškuoju socialiniu pensijų draudimu gali draustis ne jaunesni kaip 16 metų Lietuvos Respublikos ar Europos Sąjungos valstybės narės nuolatiniai gyventojai tuo laiku, kai jie nėra privalomai draudžiami valstybiniu socialiniu pensijų draudimu. Asmenys savanoriškuoju pensijų draudimu draudžiasi individualiai. Daugiau informacijos apie socialinį draudimą galima rasti: <http://www.sodra.lt>.





SKAITMENINIS RASTINGUMAS

Internetu naudojantis kasdien, saugaus elgesio elektroninėje erdvėje taisyklės turi būti tokios pat svarbios, kaip ir prieš vartojant plauti vaisius ar daržoves. Tačiau dažnas apie elektroninį saugumą susimąsto tik tada, kai nukenčia asmeniškai.

Internetas – puiki vieta bendrauti, tyrinėti, atrasti, mokytis ar žaisti žaidimus, bet čia taip pat svarbu nuolat galvoti ir apie saugumą – kaip išsaugoti privatumą ir informaciją, kaip apsisaugoti nuo įsilaužimų ir virusų.

Kasdien naudodamiesi internetu, apie save jame pasakome labai daug ir didžiąją dalį mūsų duomenų įrašo ir saugo kiti: šeima, mokykla, verslo ar kitos organizacijos. Verta žinoti, kaip galime apsaugoti savo duomenis ir privatumą.

SAUGUMAS INTERNETE

Norėdami išsaugoti savo informacijos privatumą ir įrenginių saugumą, laikykitės patarimų:

- **Saugokite slaptažodžius**

Daugybė žmonių skirtingoms paskyroms naudoja tą patį slaptažodį ir jį dažnai labai lengva atspėti, pvz., 12345678, žodis „slaptažodis“ arba kokį kitą populiarią žodį ar frazę. Norėdami užkirsti kelią atspėti slaptažodį ir pasiekti asmeninę informaciją ar „nulaužti“ paskyrą, verta įsitikinti, kad slaptažodžiai yra stiprūs ir dalintis jais yra nevalia. Kurdami stiprų slaptažodį, vertėtų naudoti mažąsias ir didžiąsias raides, skaičius, simbolius, vengti slaptažodyje naudoti savo ar artimųjų vardus bei gimimo datas.

- **Venkite per daug intensyviai dalintis turiniu**

Vaikams sudėtinga atskirti draugą nuo priešą internete. Be to, vaikai linkę dalintis mokyklos, klasės, draugų nuotraukomis ar su jais susijusia informacija. Nors iš pirmo žvilgsnio tai atrodo nepavojinga, iš tiesų tai medžiaga tiems, kurie siekia pavogti vaiko tapatybę, tyčiotis ar vilioti. Tėvai taip pat linkę per daug dalintis su vaikais susijusia informacija, dažnai net nesusimąstydami, kad taip atveria kelią įvairioms rizikoms.

- **Nieko nėra privataus**

Nors jauniems žmonėms skaitmeninė erdvė šiuo metu yra labiau namai nei bet kuriai kitai kartai, vaikai ir paaugliai visgi turi išmokti įvertinti savo elgesio internete pasekmes.

Viena didžiausių jaunimo klaidų yra manyti, jog tai, ką jie veikia internete,

yra „privatu“. Jie siunčia žinutes ar nuotraukas draugams manydami, kad jomis daugiau niekas nesidalins, tačiau gali įvykti priešingai, dėl neapdairumo, ar, deja, tyčia.

Privatumo pamokos svarbios bet kokio intymaus dalinimosi internete atveju. Net pokalbiai akis į akį internete nėra privatūs. Netgi pradingstančios nuotraukos, kaip „Snapchat“ ar „Instagram“ stories“, kur turinį galima matyti tik tam tikrą trumpą laiko tarpą – nėra saugu: kiekvienas, kuris pamato pasidalintą informaciją, gali spėti ją išrašyti ar nufotografuoti ir išsaugoti. Patarkite internete nedaryti to, ko nedaro esant šalia kitų žmonių.

- **Žinokite, kad sukčiai irgi yra išmanūs**

Jaunimas dažniausiai gerai žino, kaip konstruojami sukčiavimo atvejai internete, tačiau neretai savimi pasitiki per daug ir nepastebi naujų kibernetinių grėsmių. Kibernetiniai nusikaltėliai nuolat ieško naujų būdų prigauti auką internete ir kartais įkliūva net ir gerai technologijas išmanantys asmenys. Nusikaltėliai nuolat keičia taktikas. Svarbu iškart nepasitikėti bet kuria žinute, pasiūlymu ar išpardavimu. Nesuteikite vaikams galimybių patiems pirkti internetu, kol jie galės atskirti, kas yra legalu, o kur – sukčiavimas.

- **Atsisiunčiamas turinys (piratinis turinys)**

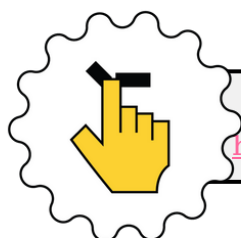
Filmų ar muzikos atsisiuntimas ar tiesioginės peržiūros / klausymasis internete gali būti legalu arba nelegalu, priklausomai nuo to, iš kur gaunate turinį. Piratinis turinys keliauja be tėvų kontrolės, reklamos iššoka netikėtai, kartais tame turinyje įdiegiamos pornografijos programos. Tai turinys, keliantis kenkėjiškų programų riziką įrenginiams, iš to pelnosi nusikaltėliai, didėja susidūrimo su sukčiais rizika. Visi turi suprasti piratinio turinio vartojimo pasekmes – tai yra nelegalu. Ir žiūrintis ar klausantis asmuo, ir tas, kuris dalijasi – abu pažeidžia įstatymą. Čia rasite informaciją, kur galite klausyti ar žiūrėti turinį legaliai.

- **Saugokitės netikros informacijos**

Internetu gausu netikros informacijos, kuriai atpažinti būtini kritinio mąstymo įgūdžiai, be to, skaitmeninėje erdvėje veikiantys piktavaliai gali išradingai pasiekti konfidencialią informaciją, ją nutekinti, pasisavinti ar už ją pareikalauti atlygio.

- **Tamsiojo interneto grėsmė**

Asmeninė vartotojų informacija gali būti parduota vadinamajame tamsiajame internete (angl. Dark Web), slepiančiame nusikalstamas veiklas vykdančias arba reklamuojančias svetaines, kur siūloma ginklų, narkotikų bei įvairiausių kitų paslaugų, užtraukiančių baudžiamąją atsakomybę. Asmeninius jūsų duomenis nusipirkę piktavaliai pasistengę gali ištuštinti jūsų banko sąskaitą, o tamsiajame internete juos susekti bus beveik neįmanoma misija.



Daugiau apie tai:

<https://e-etika.lt/tevams-ir-globejams/saugumas/>



KUR PRANEŠTI APIE NETINKAMĄ TURINĮ INTERNETE?

Nelikite abejingi – šiuolaikiniai žmonės, o ypač vaikai, vis daugiau laiko praleidžia virtualioje erdvėje, todėl būtinas kiekvieno iš mūsų indėlis, jei norime sukurti saugią interneto aplinką. Praneškite interneto karštajai linijai apie aptiktą pornografinį, pedofilinį, rasinę ar tautinę nesantaiką kurstantį turinį internete. Užpildykite anoniminę apklausą/anketą portale www.svarusinternetas.lt

ELEKTRONINĖS PATYČIOS

Elektroninės patyčios – elgesys, kuriuo siekiama pažeminti, išskaudinti, išgąsdinti kitą. Patyčios internete gali vykti elektroniniais laiškais, žinutėmis, pokalbių svetainėse, socialiniuose tinkluose. Taip pat elektroninės patyčios vyksta naudojant mobiliuosius telefonus.

Elektroninių patyčių rūšys:

- Įžeidinėjimai virtualioje erdvėje, kai įžeidinėjama viešai, kitiems matant ar girdint. Pavyzdžiui, socialinio tinklo profilyje yra užrašomi įvairūs keiksmažodžiai, viešai pravardžiuojama;
- Apsimetimas kitu asmeniu ir kenkimas jo reputacijai. Elektroninėje erdvėje yra lengva išlikti anonimišku ir slėpti savo tapatybę, taip pat galima apsimesti tuo, kuo iš tikrųjų esi;
- Apgaulės būdu išgaunama asmeninė informacija ir pavišinama kitiems. Tai gali būti asmeninės nuotraukos, video, prisijungimo duomenys ir kita svarbi informacija, kuria nenorima dalintis su kitais;
- Atstūmimas ir nepriėmimas į draugų grupę pokalbių kambariuose, socialiniuose tinkluose;
- Šmeižimas internete, skleidžiami gandai;
- Persekiojimas, grasinama kaip nors pakenkti, sumušti;
- Smurtinių veiksmų filmavimas ir iškėlimas bei platinimas internete.

Patarimai gavus nemalonus žinutes:

- Neatsakinėti į žinutes, kurios yra nemalonus ar įžeidžiančios. Atsakymas tik paskatins priekabiautoją tolesniems veiksams;
- Išsaugoti žinutes. Žinučių nebūtina skaityti, tačiau ją galima pasilikti kaip priekabiavimo įrodymą. Ieškant pagalbos ar pranešant apie priekabiavimą ir įžeidinėjimą, būtina turėti įrodymų;
- Pranešti apie problemas tiems, kurie gali padėti. Apie įžeidžiančius pranešimus galima pranešti tinklalapio savininkams, atitinkamos institucijoms arba „karštajai linijai“ www.draugiskasinternetas.lt;
- Blokuoti siuntėją. Nebūtina taikstyti su įžeidimais ar priekabiavimu – galima blokuoti siuntėjus;
- Papasakoti asmeniui, kuriuo pasitikima. Paprastai pirmasis problemos sprendimo žingsnis yra pokalbis su tėvais, draugais, mokytoju, jaunimo organizacijos vadovu ar skambutis į pagalbos liniją.

Patyčios nutinka socialinių tinklų, žaidimų, susirašinėjimo platformose. Tyčiojamasi įvairiai – siunčiamos įžeidžiančios, šmeižiančios žinutės, žmogus išmetamas iš susirašinėjimo grupių, išilaužiama į jo paskyrą ir apsimetant juo publikuojamos netinkamo turinio nuotraukos ar tekstai, vaikas gali būti nufilmuojamas ir vaizdas išplatintas internete.

Netiesioginės patyčios vyksta tuomet, kai asmuo neįvardijamas, tačiau visiems, su kuriais bendraujama, aišku, kas tai per žmogus: „Visi žinome, kieno suknelė yra šlykšti, ar ne?“

Elektroninių patyčių auka išgyvena didelį stresą, kartais žinutės būna siunčiamos anonimiškai ir sudėtinga nustatyti skriaudėją. Be to, patyčios nepasibaigia net ir išėjus iš ten, kur yra skriaudėjas. Internete jos gali tęstis kiaurą parą, kol nebus sustabdytos.

Rekomenduojame padrašinti vaikus parsisiųsti ir elektroninių patyčių pirmosios pagalbos programėlę. Daugiau informacijos: <https://www.bepatyciu.lt/news/2018/2/8/mobilioji-programele-suteiks-pirmaja-pagalba-paaugliams/>.

KRITINIS MĄSTYMAS

Kritinis mąstymas yra įgūdis, leidžiantis įvertinti gaunamą informaciją ir spręsti, kas yra tiesa, o kas – melas, manipuliacija. Kitiškai mąstyti – tai stabtelėti prieš pradėdant naudotis informacija, pagalvoti dar kartą, mokėti pasitikrinti informaciją, nagrinėti alternatyvas, faktus, prielaidas ir nesilaikyti išankstinių nuostatų.

Jauni žmonės dažniausiai nuo melagingų žinių nukenčia labiausiai. Jie turėtų itin rūpestingai vertinti juos pasiekiančią informaciją: atsižvelgti į šaltinį, gautas žinias palyginti su jau turimomis, kelti klausimus, vertinti ir, kilus abejonėms, paklausti patikimo suaugusiojo.

Į skaitmeninę erdvę šiuo metu persikelia beveik visa svarbiausia informacija, todėl gebėti atsirinkti tinkamą ir tikrą informaciją yra itin svarbu. Daugeliui jaunų žmonių tokie įgūdžiai – ne naujiena, tačiau juos būtina vystyti.

Rizikos lygis kiekvienu atveju gali skirtis

Sukčių sukurtas elektroninis laiškas, atrodantis tarsi laiškas nuo jūsų banko, yra didelė apgaulė, nes ir pasitikėjimas tokia institucija yra didelis. Į jį atsakant paminėjus slaptus prisijungimo duomenis, apgavystės ar vagystės rizika taip pat yra didelė.

Socialinėje medijoje panaudotas pakeistas ar redaguotas netikras atvaizdas, kuris kviečia jus sekti paskyrą arba ją pamėgti, yra ne tokia didelė apgaulė ir kelia ne tokią didelę riziką.

Tačiau netgi ir mažos rizikos atveju, jei ta klaidinanti informacija patenka į akiratį nuolat ir tai tęsiasi kurį laiką, tai gali daryti neigiamą poveikį.



Kokios dažniausiai netikslios ir nepatikimos informacijos rūšys, kurias atpažinti internete gali padėti kritinis mąstymas?

- **Reklaminiai skelbimai.**

Jie išnyra beveik visose internetinėse platformose. Siekiant paskatinti spustelėti reklamą, internete naudojama daugybė įvairių taktikų: klausimai, interaktyvūs žaidimai, skandalingos „clickbait“ antraštės, apgaulingas turinys iš socialinės žiniasklaidos įžymybių ir pan. Išskirtinis visų jų bruožas – skatinti leisti pinigus.

- **Masinanti antraštė (angl. „Clickbait“).**

Tai akį traukiančios, šokiruojančios, iš kojų verčiančios ir neįtikėtinas naujienas žadančios antraštės, skirtos atkreipti vartotojo dėmesį ir provokuojančios jas paspausti. „Clickbait“ turinys paprastai nepatenkina vartotojo lūkesčių – atsidarius puslapį, galite rasti visai ne tai, kas buvo žadama pavadinime. Po frazės „Nepatikėsite ...“, deja, gali būti labai nuspėjamas ar menkas turinys.

- **Gilysis padirbinys (angl. „Deepfake“).**

Taip vadinama technologija, leidžianti itin kokybiškai sukeisti žmonių veidus vaizdo įrašuose ar fotografijose, sukuriant pribloškiančiai įtikinamą medžiagą apie veiksmus, kurie niekada nebuvo padaryti. Tampa beveik neįmanoma atskirti, kur yra tikras asmuo, o kur – sukurtas kompiuteriu. Ši klaidinančios informacijos rūšis naudojama apgaulės, šantažo tikslais. „Deepfake“ ypač išgarsėjo pasirodžius pornografiniams video su žymiais politikais, garsenybėmis.

- **Netikros naujienos (angl. „Fake News“).**

„Fake News“ arba netikros naujienos yra platus terminas, kuris iš pradžių reiškė melagingą, dažnai sensacingą informaciją, skleidžiamą naujienų reportažuose. Vis labiau pripažįstama, kad netikros naujienos yra skėtinis terminas ir gali reikšti sąmoningą melą, iš dalies netiesą skleidžiančias ar šališkas istorijas, propagandą ar net satyrą.

- **Elektroninis sukčiavimas ir apgavystės (angl. „Scams“, „Phishing“).**

Sukčiąjama tuomet, kai vartotojui pažadama ką nors suteikti ar duoti mainais už atskleidžiamą informaciją, pvz., atsiųsti suklastotus bilietus ar kitas neegzistuojančias prekes. Tai gali būti ir laiškas, kuriuo bandoma išgauti jūsų internetinius prisijungimus ar banko duomenis. Gudrūs sukčiai dažnai naudoja labai patikimai atrodančius el. laiškus, kuria tinklalapius ar žinutes, tarsi jie būtų nuo patikimų institucijų, tačiau taip nėra, todėl atpažinti klastotes yra svarbus įgūdis!

SEKSTINGAS

Sekstingas (angl. sexting) – žodžių „sex“ ir „texting“ junginys. Sekstingas – atvirai seksualaus turinio žinučių, apnuogintų ar nuogų kūnų nuotraukų, filmukų siuntimas ar gavimas naudojantis bet kokiomis skaitmeninėmis technologijomis.

Jaunimas šio žodžio reikšmę žino, tačiau tarpusavyje dažniau naudoja žodį „nude“.

Turinys dažniausiai būna sukurtas ir skirtas tam tikram žmogui, kuriuo pasitikima, tačiau nutinka ir taip, kad minėtu turiniu be leidimo pasidalinama plačiau. Dažnai sekstingas siejamas su paaugliais, tačiau kartais taip nutinka ir neįžengusiems į paauglystę vaikams.

Kodėl sekstingas įdomus jaunimui?

Jauni žmonės gali užsiimti sekstingu tyrinėdami savo seksualumą, juokaudami su draugais arba dėl socialinio spaudimo.

Yra atvejų, kai asmuo šantažuojamas ar verčiamas siųsti tokio pobūdžio turinį grasinant paviėšinti asmeninę jo informaciją ar kitas nuotraukas draugams ar šeimai.

Gali būti ir taip, jog nuogo kūno vaizdas publikuojamas grupės susirašinėjime internete, užrašius žmogaus vardą, tačiau minimas asmuo neturi nieko bendro su vaizdu, kuris būna paimitas tiesiog iš interneto.

Tokie vaizdai kuriami įvairiais mobiliais įrenginiais ir technologijomis ir jais gali būti paprasta dalintis programėlėse ar socialiniuose tinkluose.

Ar sekstingas – tai įstatymo pažeidimas?

Pornografinio turinio vaizdų kūrimas, laikymas ir platinimas pažeidžia įstatymą. Šie veiksmai užtraukia baudžiamąją atsakomybę suaugusiems ir paaugliams nuo 14 metų. Taigi paauglys, norėdamas su artimu žmogumi pasidalinti tokia savo paties nuotrauka, jau gali pažeisti įstatymą.

Jeigu nuotrauka internete pasidalinta plačiau, jei svetainės, kuriose nuotrauka išplatinta, administratoriai atsisako nuotrauką pašalinti, galite kreiptis į policiją ar apie tai pranešti karštąja interneto linija (www.svarusinternetas.lt)

Jeigu internetinis draugas prašo kokios nors asmeninės informacijos, kviečia susitikti, atsiunčia netinkamo ar trikdančio turinio nuotrauką, vaikas išsyk privalo pasakyti apie tai jums ar kitam patikimam suaugusiajam. Jeigu jums kelia nerimą internetinio vaiko pažįstamojo motyvai arba įtariate, kad tai gali būti suaugęs žmogus, praneškite apie tai (www.svarusinternetas.lt)

Jeigu manote, kad suaugęs žmogus netinkamai kontaktuoja su vaiku – prašo nusifotografuoti nusirengus, atlikti tam tikrus veiksmus, tarkime, masturbotis ir filmuoti, fotografuoti, o po to nusiųsti tą informaciją, praneškite apie tai (www.svarusinternetas.lt)

Kaip sumažinti nepageidaujamos nuotraukos sklaidą internete?

- Jei nuotrauka buvo pasidalinta socialinių tinklų platformoje, ištrinkite ją nedelsiant.
- Jei nuotrauka buvo nusiųsta kitam asmeniui, susisiekit su juo ir paprašykite nuotrauką ištrinti, kad ja nebūtų pasidalinta kada nors vėliau. Būkite tikri, kad įstatymai jūsų pusėje: už tokio pobūdžio nuotraukos laikymą ar persiuntimą yra numatyta baudžiamoji atsakomybė.



- Jei manote, kad nuotrauka pasidalinta plačiau, ieškokite papildomos pagalbos. Susisiekite su artimais asmenimis, kurie gali papasakoti, kur nuotrauką pamatė ir kas ja dalinosi.
- Patikrinti, kur dar internete gali būti publikuota nuotrauka, galite naudodamiesi paieškos sistema – suveskite vardą ar naudotojo vardą. Paieška bus tikslesnė, jei naudosite kabutes ir papildomus paieškos žodžius, pvz.: „Vardenis Pavardenis“ + vietovė.
- Jei kiti žmonės nuotrauka pasidalino socialiniuose tinkluose, praneškite atitinkamo socialinio tinklo suteikiamais įrankiais: reporting to Facebook, reporting to Instagram, reporting to Snapchat, apie netinkamą turinį pranešti kviečia ir TikTok bei Youtube.
- Jeigu nuotrauka internete pasidalinta plačiau, jei svetainės, kuriose nuotrauka išplatinta, administratoriai susisiekus atsisako nuotrauką pašalinti, galite apie tai pranešti karštąja interneto linija (www.svarusinternetas.lt)

PORNOGRAFIJA

Pornografija – tai įstatymo pažeidimas?

Lietuvoje pornografija draudžiama.

Svarbu paaugliams padėti suprasti, kokia pornografija yra nelegali ir pasirūpinti, kad jie žinotų, kaip apie tokį turinį pranešti atitinkamoms institucijoms. Paaškindinkite, kad tokio turinio žiūrėjimas gali turėti rimtų pasekmių – žmogus gali būti suimtas, jam gali būti uždrausta dirbti su vaikais.

Tas, kas turėdamas tikslą platinti, pagamino, įgijo, laikė ar demonstravo pornografinį turinį, juo pasidalino ar suteikė prieigą – pažeidė įstatymą.

MEDIJŲ IR INFORMACINIS RAŠTINGUMAS

Reikia būtinai suprasti, kad žiniasklaida:

- Turi įtakos kultūros formavimuisi.

Visuomenė, kultūra ir realybės suvokimas yra paveiktas informacijos ir vaizdinių, kuriuos gauname iš žiniasklaidos priemonių. Šiais laikais įtakingiausi istorijų pasakotojai yra žiniasklaidos priemonės – televizija, filmai, muzika, video žaidimai, internetas;

Daro poveikį žmonių mąstymui, požiūriui ir veiksams. Dažnai nenorima pripažinti, bet žmonės yra paveikti reklamų, naujienų, filmų, populiariosios muzikos, video žaidimų ir kitų žiniasklaidos formų. Būtent dėl stipraus poveikio žiniasklaida ir formuoja kultūrą;

Siekia įtikinti ir paveikti. Kiekviena žiniasklaidos žinutė nori žmones įtikinti kažkuo tikėti ar kažkaip elgtis. Naujienos, dokumentiniai filmai teigia saką teisybę, tačiau jų pateikiamas realybės vaizdas yra subjektyvus. Reklamų tikslas – parduoti produktus ar paslaugas. Taigi, žiniasklaida naudoja įtikinėjimo kalbą;

- **Sukuria fantazijų pasaulį.**

Filmai, televizija, muzikos klipai ir kitos medijos nukelia į malonų ir linksmą fantazijų pasaulį. Reklamos sukuria vaizdą, kad visos problemos gali būti išsprendžiamos išgyjant daiktus ar paslaugas. Svarbu suvokti, kad žiniasklaidos kuriamas pasaulis dažnai neatitinka realybės;

- **Neatskleidžia visų istorijos pusių.**

Kiekvienas žiniasklaidos kūrėjas turi savo požiūrį į pasakojamą istoriją. Dažnai tik dalis istorijos būna pateikiama, o kita dalis nutyliama. Žinutė formuojama ne tik iš to, kas buvo pasakyta pašnekovo, bet pateikiamos ir interpretacijos;

- **Turi atskleistą mintį ir paslėptą potekstę kiekvienoje žinutėje.**

Tekstu, vizualiais ar garsu pateikiama transliuojamos žinutės mintis, tačiau dažnai galima pastebėti neišryškintą ar net paslėptą žinutės mintį;

- **Pateikia žinutę, kuri atspindi kūrėjo požiūrį ir vertybes.**

Kiekvienas turi savo požiūrį, taip pat ir žiniasklaidos kūrėjai. Dažnai jų požiūris turi įtakos parenkamiems žodžiams, garsui ar nuotraukoms;

- **Skleidžia specifines žinutes, tačiau verta turėti mintyje, jog kiekvienas žmogus jas priima savaip ir interpretuoja skirtingai, pasitelkdamas savo žinias, patirtį, vertybės ir požiūrį.**

Tad kiekvieno interpretacija gali būti tinkama ir ją reikia gerbti. Įsigilinus, kaip veikia žiniasklaida, galima suprasti, kas ir kodėl sukūrė žinutę, galima atskirti, kokie įtikinėjimo metodai naudojami ir kaip kūrėjai stengiasi mus paveikti. Daugiau pasidomėjus žiniasklaida, galima pastebėti, jog ne visos istorijos pusės yra atskleidžiamos ir kad reikia pasitelkti kuo daugiau šaltinių, jog žmogus būtų geriau informuotas.

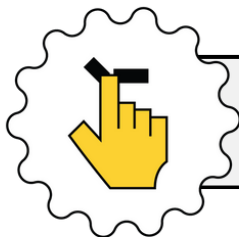
INFORMACIJOS PAIEŠKA IR VALDYMAS

Atsirenkant informaciją svarbu mąstyti kritiškai, t.y. abejoti ir ieškoti atsakymų į kylančius klausimus. Ar šaltinio turinys tinkamas ir patikimas, labai priklauso nuo to, kur informacija bus naudojama. Svarbu, kad turimi šaltiniai tiktų temai, kuriai yra ieškoma informacijos. Nebūtinai visa skelbiama ir publikuojama informacija yra vertinga. Vertinant informacijos šaltinio patikimumą, verta atkreipti dėmesį į:

- Priemonę, kurioje randama informacija;
- Šaltinio autorių;
- Veikėjo apibūdinimą;
- Citatos autorių;
- Pateikiamus faktus ir aplinkybes;
- Pateikiamų nuomonių ir vertinimų įvairovę;
- Nuotraukos tikrumą;
- Pastebėjimus iš pirmo žvilgsnio.



Naudojant kitų autorių darbus svarbu juos cituoti, nepažeisti egzistuojančių etikos normų. Internete draudžiama skelbti informaciją, kurią kaip draudžiamą apibrėžia LR įstatymai.



Parengta naudojantis informacija iš
(<https://www.draugiskasinternetas.lt>,
<https://svarusinternetas.lt>, <https://e-etika.lt>).



LAISVALAIKIS IR ISITRAUKIMAS Į VISUOMENINĘ IR SAVANORIŠKĄ VEIKLĄ

VASAROS STOVYKLOS

Stovyklose gali būti tiek dalyvis, tiek ir savanoris, kuris padėtų stovyklos vadovams. Stovyklą galima pasirinkti pagal įvairius kriterijus, pvz., jos trukmę, tematiką, vietą, kur vyks stovykla, kokia jos kaina, kokio amžiaus jauniems žmonėms ji yra skirta ir pan.

Stovyklos gali būti:

- Dienos, kur jauni žmonės ateina turiningai praleisti dieną, jiems yra vedami užsiėmimai, ekskursijos, mokymai. Dienos metu jie gauna maitinimą, tačiau vakarais jie sugrįžta miegoti į savo namus.
- Nuolatinės stovyklos. Vykdami į tokias stovyklas jaunuoliai išvažiuoja į tam tikrą vietą lydimi mokytojų, auklėtojų, vadovų ar / ir savanorių, kurie ne tik užtikrina vaikų saugumą, tačiau ir organizuoja įvairias veiklas, ekskursijas, pažintines keliones, mokymus, žaidimus ir kitas, jaunus žmones ugdančias veiklas.

Stovyklos kainos yra labai įvairios, priklausomai nuo stovyklos trukmės, stovyklos vietos, organizacijos ar asmenų, kurie rengia tą stovyklą. Kai kurios stovyklos nieko nekainuoja.

Stovyklose galima dalyvauti kaip savanoriui, kuris padeda organizatoriams, yra atsakingas už vaikų veiklą ir jų užimtumą. Jei nori savanoriauti stovykloje, reikia kreiptis į stovyklos organizatorius, kurie tave informuos apie visas galimybes bei reikalavimus. Savanoriams prieš pačią stovyklą neretai yra organizuojami apmokymai, komandos formavimo mokymai ir pan.

RENGINIAI

Jauni žmonės savo laisvalaikį gali praleisti ir dalyvaudami renginiuose. Renginiai gali būti nemokami arba mokami.

Kartais jauni žmonės gali būti įdarbinami dirbti renginiuose asistentais ar pagalbiniais darbuotojais. Tokiais atvejais būtina pasirašyti sutartį, kurioje būtų



numatytos abiejų pusių (įdarbinančios ir įdarbinamos pusės) teisės ir pareigos, darbo sąlygos, išimtys ir apmokėjimo sąlygos.

Jaunas žmogus gali savanoriškai arba už tam tikrą atlygį dalyvauti įvairiuose renginiuose. Tokiais atvejais taip pat rekomenduojama pasirašyti savanoriavimo arba bendradarbiavimo / darbo sutartį, kuriose būtų apibrėžiamos visos veiklos, darbo sąlygos, apmokėjimas (jei toks yra), teisinės aplinkybės ir pan.

SPORTAS

Šis laisvalaikio praleidimo būdas gali būti profesionalus arba mėgėjiškas.

Renkantis sportą, kaip laisvalaikio praleidimo būdą, vaikas arba jaunas žmogus turi pagalvoti apie savo galimybes ir poreikius. Rekomenduojama pasitarti su tėvais (globėjais) ir atsakingais asmenimis, pvz., sporto treneriais.

Jei norima profesionaliai užsiimti sportu, rekomenduojama lankyti sporto mokyklą. Apie mieste esančias sporto mokyklas galima sužinoti miesto savivaldybėje arba jos tinklalapyje.

NEFORMALUS ŠVIETIMAS

Neformalusis vaikų švietimas

Neformaliojo vaikų švietimo (NVŠ) paskirtis – tenkinti mokinių (formaliai ne tik vaikų, bet ir jaunų žmonių) pažinimo, ugdymosi ir saviraiškos poreikius, padėti jiems tapti aktyviais visuomenės nariais.

NVŠ veiklas gali vykdyti tik savivaldybėse patvirtinti asmenys. Dėl NVŠ programų savo mieste / rajone reikėtų kreiptis į savivaldybę.

NVŠ lėšomis gali būti finansuojama tik viena vaiko pasirinkta programa, kuriai lėšas skiria ta savivaldybė, kurioje vaikas mokosi pagal NVŠ programą, nepriklausomai, kurioje savivaldybėje jis gyvena ir mokosi pagal bendrojo ugdymo programą.

Taip pat mokyklose neretai yra vykdoma įvairiausia popamokinė veikla, prie kurios gali prisijungti jaunas žmogus. Tokie būreliai dažniausiai nekainuoja nieko ir jų kiekis nėra ribojamas.

Neformalusis jaunimo švietimas

Neformalus jaunimo švietimas – kryptinga veikla, kuria, plėtojant jauno žmogaus asmenines, socialines ir edukacines kompetencijas, siekiama ugdyti sąmoningą asmenybę, gebančią atsakingai ir kūrybingai spręsti savo problemas ir aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime. Jaunimo neformalus ugdymas yra dalis jaunimo politikos, todėl jo veikloje siekiama įgyvendinti bendruosius jaunimo politikai galiojančius principus.

Jaunimo neformalaus ugdymo principai:

- **Specifinė aplinka.** Jaunimo neformalus ugdymas vyksta specifinėje aplinkoje,

kuriai turi būti būdinga tam tikra autonomija, kad jauni asmenys galėtų saugiai eksperimentuoti, išbandyti save be didesnio pavojaus pakenkti sau ir aplinkiniams;

- **Aktyvus dalyvavimas ugdymo(si) procese.** Jaunimo neformaliame ugdyme dalyvaujantys jauni asmenys rezultatų pasiekia pirmiausia savo aktyvumo dėka. Aktyvumo siekiama skiriant laiko asmeninio patyrimo įvardijimui ir suvokimui. Jei reikia, kuriant dirbtines situacijas naujo patyrimo įgijimui; pateikiant teorinę medžiagą aktyviam aptarimui;
- **Visumos principas.** Šis principas reiškia visuminį požiūrį į jauną asmenį, ugdymo tikslus ir darbo metodus; neignoruojami nei jausmai, nei protas, nei fiziologija; kreipiamas dėmesys tiek į asmenį, tiek į grupę, tiek į temą. Ugdymo metu įgytą patirtį siekiama susieti su tikrove. Jaunimo neformaliame ugdyme derinami emociniai, fiziniai, intelektualiniai metodai, užtikrinantys visuminį asmenybės ugdymąsi;
- **Mokymasis iš patirties.** Jaunimo neformalaus ugdymo procesas yra grindžiamas patyrimu, kuris įgauna prasmę tik tada, kai yra suvoktas ir įsisąmonintas. Todėl patyrimas yra aptariamas (refleksija), daromos išvados (generalizacija), kurios įgauna prasmę jei pritaikomos gyvenime;
- **Atviras ir neformalus bendravimas.** Jaunimo neformalus ugdymas yra saugi erdvė, kurioje žmogus gali būti savimi, dalindamasis gyvenimo patirtimi, atverdamas ir savo silpnąsias puses, nebijodamas suklysti ir pripažinti savo klaidas;
- **Nekonkurencinės aplinkos kūrimas.** Jaunimo neformalus ugdymo veikla yra erdvė, kurioje vengiama dirbtinės konkurencinės įtampos. Jauni asmenys nėra lyginami vienas su kitu, bet sukuriamos sąlygos patiems įsivertinti asmeninius pasiekimus;
- **Į grupės procesą orientuotas ugdymas(is).** Grupė jaunimo neformaliame ugdyme tarnauja kaip priemonė, kaip savotiškas visuomenės modelis. Grupėje mokomasi spręsti tarpasmeninius santykius, priimti bendrus sprendimus, dalintis darbais ir atsakomybėmis. Grupėje suintensyvěja ir individualus ugdymasis.

Neformalus jaunimo ugdymas aktyviai vykdomas atvirose jaunimo centruose ir erdvėse, dirbant su jaunimu gatvėje, užsiimant mobiliu darbu su jaunimu ir vykdant kitas, su Lietuvos Respublikos jaunimo politikos pagrindų įstatyme įtvirtintas darbo su jaunimu formas.

ATVIRI JAUNIMO CENTRAI IR ERDVĖS

Jaunuoliai savo laisvalaikį gali praleisti atvirose jaunimo centruose ir erdvėse, kur yra sukuriama erdvė kiekvienam įsitraukti į aktyvias veiklas, pačiam jas organizuoti.



Atviras jaunimo centras – tai įstaiga ar jos padalinys, vykdamas atvirą darbą su jaunu, teikiantis socialines, pedagogines ir psichologines paslaugas. Atvirų jaunimo centrų ir erdvių darbo tikslinė grupė yra jaunimas nuo 14 iki 29 metų; ypatingas dėmesys skiriamas mažiau galimybių turinčiam, mažiau motyvuotam jaunimui, kuris dėl įvairių priežasčių neturi galimybių ar nenori įsitraukti į jaunimo veiklos pasiūlymus.

Atvira jaunimo erdvė – vieta, kurioje atliekamas darbas su jaunu, grindžiamas savanorišku jaunų žmonių apsisprendimu dalyvauti šioje veikloje ir užtikrinantis jų įsitraukimą į šią veiklą. Dažniausiai vykdomos veiklos yra susijusios su kultūra, švietimu, kūno kultūra ir sportu ar socialinėmis paslaugomis.

Tiek centruose, tiek erdvėse pagrindinis veikėjas yra Jaunimo darbuotojas – tai suaugęs asmuo, veikiantis už formaliojo švietimo ir ugdymo sistemos, šeimos ir darbinės veiklos ribų, siekiantis asmeninio ir socialinio jaunų žmonių tobulėjimo tiek per individualų darbą su atskirais asmenimis, tiek dirbdamas su grupėmis ar bendruomenėmis bei turintis šiam darbui reikalingų profesinių kompetencijų.



Atvirų jaunimo centrų ir erdvių kontaktus galima rasti čia – <https://zinauviska.lt/ajc-aje/>

JAUNIMO POLITIKA

Jaunimo politiką galima apibūdinti kaip sistemų ir priemonių visumą, siekiančią kuo palankesnių sąlygų asmeninei jauno žmogaus brandai ir sėkmingai integracijai į visuomenę.

Šiuolaikinė jaunimo politika plėtojama tokiomis pagrindinėmis kryptimis:

- **Darbas su jaunu** – veikla, skirta sąlygoms jaunam žmogui įsitraukti į asmeninę, profesinę ir visuomeninę veiklą sudaryti, jo kompetencijoms plėtoti ir ugdyti.
- **Jaunimo įgalinimas ir dalyvavimas** – veiklos ir priemonės, kurios skatina jauną žmogų visapusiškai ugdytis ir realizuoti save, dalyvauti sprendimų priėmimo, pasirinkti jam priimtinausią dalyvavimo visuomenėje formą.
- **Tarpžinybinis bendradarbiavimas** – veiklos, kurių tikslas užtikrinti jaunimo interesus atskirose viešosios politikos srityse – švietimas ir mokslas, kultūra, sportas, darbas ir užimtumas, būstas, sveikata ir kt.
- **Jaunimo savanoriška veikla** – veiklos, skatinančios jaunus žmones įgyti kompetencijas įvairiose savanoriškos veiklos srityse.

JAUNIMO POLITIKA NACIONALINIŲ LYGMENIU

Jaunimo politikos struktūrą veikia reglamentuoja LR Jaunimo politikos pagrindų įstatymas. Jame įtvirtintos pagrindinės jaunimo politikos sąvokos, nustatomi šios politikos įgyvendinimo principai ir apibrėžiamos jaunimo politikos sritys. Itin svarbi įstatymo dalis – jaunimo politiką organizuojančių ir valdančių institucijų įtvirtinimas nacionaliniame ir savivaldybių lygmenyje.

LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija, įgyvendindama jai pavestus uždavinius jaunimo srityje: atlieka Lietuvos Respublikos jaunimo politikos pagrindų įstatymo vykdymo kontrolę ir priežiūrą; organizuoja ir koordinuoja Europos Komisijos nustatytų prioritetinių jaunimo politikos priemonių įgyvendinimą Lietuvoje; formuoja, koordinuoja ir įgyvendina jaunimo politiką Lietuvoje.

Jaunimo reikalų agentūra (JRA) yra pagrindinė jaunimo politiką įgyvendinanti valstybinė institucija, kurios pagrindiniai veiklos tikslai yra įgyvendinti jaunimo politiką Lietuvoje, vykdamt bei plėtojant priemones jaunimo situacijai gerinti; stiprinti jaunimo nevyriausybinį sektorių, skatinti jaunus žmones dalyvauti jaunimo veikloje; užtikrinti nacionalinės jaunimo politikos atstovavimą tarptautiniu lygiu.

Nacionalinė Jaunimo reikalų taryba yra patariamoji institucija, kuri sudaroma pariteto principu (LiJOT ir Vyriausybė deleguoja po lygiai, t.y. po 6 atstovus). Pagrindinis Tarybos uždavinys – nagrinėti svarbiausius jaunimo politikos klausimus ir teikti JRA siūlymus dėl jaunimo ir jaunimo organizacijų reikmes atitinkančios jaunimo politikos įgyvendinimo.

Savivaldybės jaunimo reikalų taryba. Savivaldybėse pariteto principu iš savivaldybės institucijų bei jaunimo organizacijų atstovų sudaroma savivaldybės jaunimo reikalų taryba. Tai patariamoji institucija, kurios ilgalaikis tikslas yra užtikrinti jaunimo dalyvavimą, sprendžiant jiems svarbius klausimus vietos lygmeniu. Taryboje bendradarbiauja politikai, savivaldybių administracijos darbuotojai, jaunimas ir jaunimo organizacijų atstovai.

Lietuvos jaunimo organizacijų taryba (LiJOT) – didžiausia nevyriausybinė jaunimo organizacija Lietuvoje, vienijanti nacionalines jaunimo organizacijas ir regionines jaunimo organizacijų sąjungas. LiJOT – jaunimo interesams atstovaujanti ir jaunimo politiką formuojanti organizacija, Vyriausybės partnerė, formuojant Jaunimo reikalų tarybos (JRT) sudėtį.

Jaunimo organizacijos sukuria erdvę jaunų žmonių savirealizacijai. Nacionalinės jaunimo organizacijos vienija jaunus žmones visoje Lietuvoje pagal tam tikrus jų interesus (pvz.: verslumas, ekologija, menas ir pan.). Tokios organizacijos dažniausiai veikia organizuoja skyrių, kuriuos steigia savivaldybėse, pagalba. Savivaldybėse šių organizacijų padaliniai, vienijami RJOT, turi galimybę atstovauti savo organizacijos nuomonę konkrečios savivaldybės svarstomais klausimais ir aktualijomis. Dėl regioninių jaunimo organizacijų sąjungų (RJOT) ir nacionalinių jaunimo organizacijų per LiJOT jauni žmonės atstovauja jaunimo interesams bei formuoja jaunimo politiką.



JAUNIMO POLITIKA REGIONINIŲ LYGMENIU

SJOT veiklos kryptys ir principai

Savivaldybės jaunimo organizacijų taryba (SJOT), kaip ir kitos jaunimo organizacijos, yra asociacija. Pagal Lietuvos Respublikos Asociacijų įstatymą: „Asociacija – savo pavadinimą turintis ribotos civilinės atsakomybės viešasis juridinis asmuo, kurio tikslas – koordinuoti asociacijos narių veiklą, atstovauti asociacijos narių interesams ir juos ginti ar tenkinti kitus viešuosius interesus“.

SJOT nariai

SJOT pirmiausia turi būti orientuota į savo narius ir siekti jiems aktualių pokyčių visose imanomose srityse (pvz.: galimybė visiems nariams nemokamai naudotis sale seminarų organizavimui, susitikimui su jaunimu ir pan.).

Narių poreikiai ir lūkesčiai

Įsivardinus, kad dirbti reikia dėl narių, prieinama prie išvados, kad pamatinis SJOT tikslas yra žinoti savo narių poreikius ir lūkesčius.

Jaunimo organizacijų vienijimas

Siekiant įrodyti visuomenei (taip pat ir valdžios įstaigoms), kad SJOT tikrai yra visas (ar bent daugumą) jaunimo organizacijas vienijanti struktūra – vienijamos visos jaunimo organizacijos, veikiančios regione. SJOT vienija įvairių sričių organizacijas. Tai gali būti organizacija, kuri užsiima: aplinkosauga, gyvūnais, pagalba žmonėms ir kt.

JAUNIMO ORGANIZACIJOS

Jaunam žmogui dažnai kyla klausimas, nuo ko pradėti, jei noriu prisijungti prie jaunimo organizacijos. Pirmiausia jis turėtų sau atsakyti į šiuos klausimus:

- Ar aiškiai žinau, kokia savanoriška veikla norėčiau užsiimti?
- Kokios problemos ar bendruomenės poreikiai man labiausiai rūpi?
- Kiek laiko galiu skirti šiai veiklai?
- Ar noriu veikti vienas, ar būti komandos dalimi?
- Ar noriu įgyti kokių nors konkrečių įgūdžių, patirties?
- Kokius asmeninius poreikius siekiu patenkinti šia veikla?
- Ar noriu sutikti naujų žmonių, rasti naujų draugų?
- Gal noriu dirbti su konkrečia žmonių grupe (pvz.: vaikai, jaunimas, senyvo amžiaus žmonės ir pan.)?

Kadangi SJOT turi sukaupusi visą informaciją apie vienijamas organizacijas, jaunam žmogui gali padėti ieškoti organizacijų, įstaigų, kuriose norima savanoriauti, tad svarbu tvirtai žinoti, pagal kokius kriterijus bus pasirinkta organizacija.

Atsiradus poreikiui, galima [įsteigti naują organizaciją.](#)



KELIONĖS

Galima pasirinkti savo laisvalaikį praleisti aktyviai ir naudingai susipažįstant su vietos ir užsienio kultūra – keliaujant.

Ką svarbu žinoti apie keliones užsienyje?

Apie tai išsami ir dažnai atnaujinama informacija pateikiama „Žinau viską“ puslapyje. Daugiau informacijos - paspaudus „keliones užsienyje“.



Negalima pamiršti ir kelionių Lietuvoje.

Išskirtiniai kelionių Lietuvoje pasiūlymai ir patarimai (tokie, kaip pvz. ledų žemėlapis) pateikiami Lietuva. O čia ar buvai interneto svetainėje - <https://www.lithuania.travel/lt/>



Maršrutus, sukurtus keliauti Lietuvoje, rasi Pamatyk Lietuvoje interneto puslapyje <https://www.pamatyklietuvoje.lt/keliones>

JAUNIMO SAVANORIŠKA VEIKLA

Savanorystė – įvairaus amžiaus žmonių, kurie laisva valia skiria savo laiką, žinias, patirtį ir energiją visuomenės naudai, atliekama veikla, už kurią nėra gaunamas piniginis atlygis. Savanorystė gali būti nedidelė, pavyzdžiui, fvienos dienos trukmės renginyje, arba didesnės apimties, kai tam skiriama keletas valandų savo laisvalaikio kas savaitę ar net kasdien.

Savanoriška veikla – savanorio neatlyginamai atliekama visuomenei naudinga veikla, kuri turi sąlygas nustatytas savanorio ir šios veiklos organizatoriaus susitarimo.

Savanorystės principai:

- Savanorystė teikia naudos ir visuomenei, ir pačiam savanoriui;
- Savanoriška veikla remiasi savanorių ir savanoriškos veiklos organizatorių tarpusavio bendradarbiavimu;
- Savanoriška veikla gali būti atliekama įvairiose visuomenei naudingose veiklos srityse;
- Savanoriškos veiklos organizatorius ir savanoris gali susitarti dėl įvairių savanoriškos veiklos formų ir būdų, taip pat juos keisti;
- Savanoriška veikla yra nemokama. Vadinasi, savanoriška veikla yra kiekvieno piliečio pasirenkama visiškai laisvai (nesitikint jokios finansinės naudos), ji didina bendrąjį gerį ir atliekama ne šeimos narių ar draugų naudai. (Atsižvelgiant į savanoriškos veiklos specifiką, savanoriui kartais kompensuojamos tam tikros išlaidos, pavyzdžiui, kelionės bilietas ar maisto išlaidos, tačiau tai nėra atlyginimas už atliktą veiklą).

Kas yra savanoris?

Norint tapti savanoriu, būtinos dvi sąlygos: asmuo turi būti apsisprendęs skirti savo laiką visuomenei ir jos reikmėms, nesitikėdamas jokio piniginio atlygio,



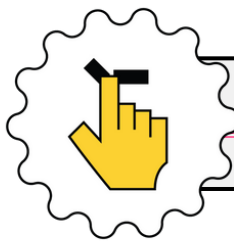
ir antroji – asmuo turi atrasti kitą asmenį ar organizaciją, kuriems reikalinga savanorio pagalba.

Savanoriškos veiklos įstatymas

2011 m. rugpjūčio 1 d. įsigaliojo Savanoriškos veiklos įstatymas, Lietuvos Respublikos Seimo priimtas 2011 m. birželio 22 d., Vilniuje, Europos savanoriškos veiklos metų turo renginių metu.

Šis įstatymas nustato savanoriškos veiklos ypatumus, savanoriškos veiklos principus, savanorio ir savanoriškos veiklos organizatoriaus teises ir pareigas, savanoriškos veiklos organizavimo tvarką, savanorių draudimo, savanoriškos veiklos išlaidų kompensavimo atvejus. Pagal įstatymą, savanoriui numatomi reikalavimai:

- Savanoriais gali būti vyresni kaip 14 metų Lietuvos Respublikos piliečiai ir Lietuvos Respublikos teritorijoje teisėtai esantys užsieniečiai;
- Asmenys, jaunesni kaip 18 metų, gali dalyvauti savanoriškoje veikloje, jeigu tam neprieštarauja vaiko atstovas pagal įstatymą;
- Savanoriui kvalifikacija nėra būtina, išskyrus tokį savanoriškos veiklos pobūdį, kuris reikalauja specialios kvalifikacijos pagal kitus teisės aktus arba pagal savanoriškos veiklos organizatorių reikalavimus;
- Savanoriui pagal atliekamos veiklos pobūdį gali būti taikomi kiti reikalavimai, nustatyti atskiras sritis reglamentuojančiuose teisės aktuose.



Visą įstatymo tekstą galima rasti čia:

http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=402802&p_query=&p_tr2=

Savanoriškos veiklos sutartis

Viena iš savanoriškos veiklos organizatoriaus pareigų – sudaryti su savanoriu savanoriškos veiklos sutartį, jeigu:

- kompensuojamos su savanoriška veikla susijusios išlaidos;
- sudaryti sutartį pageidauja viena iš šalių.

Sutartyje gali būti susitariama dėl savanoriškos veiklos trukmės ir laiko, išlaidų kompensavimo, kitų sąlygų.

Savanoriškos veiklos pripažinimas, nauda

Pagal savanoriškos veiklos įstatymą:

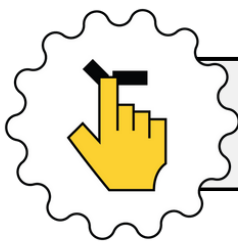
- Dalyvavimas savanoriškoje veikloje, atsižvelgiant į jos tikslus ir pobūdį, gali būti pripažįstamas savanorio praktinio darbo ir (ar) mokymosi patirtimi;
- Atlikta savanoriška veikla gali būti įskaityta kaip socialinė veikla pagal bendrojo ugdymo planus;
- Savanoriška veikla atlikta pagal Jaunimo savanoriškos tarnybos programą suteikia 0,25 balo stojant į pirmosios pakopos studijas.

Patirtis, įgyta savanoriškos veiklos metu, gali:

- Praturtinti savanorio CV ir praplėsti galimybes įsidarbinti;
- Padėti apsispręsti dėl specialybės, pakeisti įprastą gyvenimą, permąstyti tikslus, sudaryti pagrindą karjerai arba apskritai pakeisti veiklos pobūdį. Tai yra geriausia galimybė mokyklą ką tik baigusiems jauniems žmonėms, kurie nėra tvirtai apsisprendę, ką norėtų toliau mokytis;
- Padėti lengviau mokytis, jei pasirinkta specialybė susijusi su atliekama savanoriška veikla;
- Suteikti naujų žinių ir įgūdžių;
- Padidinti pasitikėjimą savimi, savigarbą bei pasitenkinimą gyvenimu;
- Padėti susirasti naujų bendraminčių ar pažinti kitas kultūras.

Savanorystė gali pasiūlyti įvairių rūšių veiklas:

- Savanoriai organizacijose – tai dažniausiai jauni žmonės, dar neturintys konkrečios specialybės, veikiantys įvairiose jaunimo bei visuomeninėse organizacijose. Savanoriai pagal savo poreikius ir galimybes įsilieja į organizacijos veiklą.
- Savanoriai profesionalai – tai žmonės, jau įgiję tam tikrą specialybę (gydytojai, buhalteriai, teisininkai, psichologai). Šie žmonės padeda organizacijoms išspręsti su jų sritimi susijusias problemas, pritaikydami savo sukauptas žinias ir patirtį.
- Renginių savanoriai – tai žmonės, prisidedantys prie renginio organizavimo, viešinimo ir atliekantys įvairias pagalbines veiklas. Tokia savanorystė paprastai laikoma trumpalaike, kuri trunka nuo vienos dienos iki 3 mėnesių.
- Savanoriškos veiklos sritis priklauso tik nuo savanorio fantazijos, noro ir to, ką siūlo organizacijos ar kitos įstaigos, kurioms reikalinga savanorio pagalba. Tai gali būti: aplinkosauga, rūpinimasis gyvūnais, pagalba žmonėms, veiklos ūkiuose ar straipsnių rašymas nuotoliniu būdu.



Daugiau apie savanorystę Lietuvoje skaitykite:

<https://zinauviska.lt/savanoriauk-lietuvoje/savanoryste/>

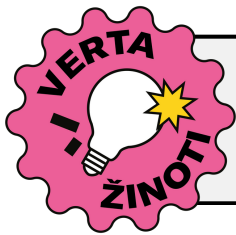


SOCIALINIŲ PROBLEMŲ SPRENDIMO KLAUSIMAI

NAKVYNĖ, PAŠALPOS, LABDARA

Mano namuose sunki situacija, kur galėčiau apsistoti šią naktį?

Įstaigų, teikiančių laikino apnakvindinimo paslaugas yra nedaug, todėl geriausia kreiptis į savo miesto / rajono savivaldybės administracijos Vaiko teisių apsaugos skyrių ir prašyti nukreipimo pagal konkrečią situaciją. Jei tau mažiau negu 18 metų, kreipiantis tau turėtų padėti pilnametis žmogus. Vaiko teisių apsaugos skyriaus nedarbo metu, bet esant skubiai situacijai, geriausia eiti į artimiausią policijos komisariatą. Išimtiniais atvejais galima kreiptis į krizių centrus, nakvynės namus.



Vilniaus miesto vaiko teisių apsaugos skyrius

T. Ševčenkos g. 16G, Vilnius
El. p. Vilniaus.miestas@vaikoteises.lt
Mob. 8 613 51 122



Kauno miesto vaiko teisių apsaugos skyrius

Antano Juozapavičiaus pr. 57, Kaunas
El. p. Kauno.miestas@vaikoteises.lt
Mob. 8 616 01 395



[Daugiau informacijos apie Vaiko teisių apsaugos skyrius kituose miestuose rasite Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos internetiniame puslapyje:](https://vaikoteises.lt/struktura-ir-kontaktai/kontaktai/teritoriniai-skyriai/)
<https://vaikoteises.lt/struktura-ir-kontaktai/kontaktai/teritoriniai-skyriai/>

- **Vilniaus miesto krizių centras** – galima kreiptis jaunuoliams nuo 18 m., su savimi būtina turėti asmens dokumentą. Laikino apgyvendinimo paslauga teikiama esant krizinės situacijos šeimoje (pvz., smurto atveju) atveju.



Vilniaus miesto krizių centras

Vytenio g. 45, LT-03208 Vilnius
Tel. (8 5) 233 3619, el. p. info@vmkc.lt
Informacija visą parą tel. (8 5) 233 2508,
(8 5) 233 9644, mob. +370 683 45190
<http://vmkc.lt/>



Lietuvos Caritas nakvynės namai
Šv. Stepono g. 35/4, Vilnius
Tel. (8 652) 85818
El. p. laikiniejinamai@vilnius.caritas.lt

Gyvename be tėčio, o mano mama sunkiai serga. Sunkiai išsilaikome, kas galėtų mums padėti?

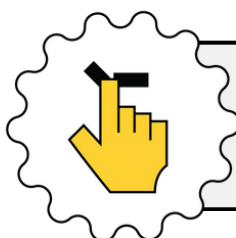
Jei tau daugiau nei 16 metų, gali bandyti įsidarbinti. Norint pradėti ieškotis darbo, galima kreiptis į Jaunimo darbo centrus, o jei tavo savivaldybėje tokio nėra – galima kreiptis į teritorinę darbo biržą.

Priklausomai nuo tavo šeimos pajamų, tau gali būti skirta parama mokinio reikmenims įsigyti, taip pat nemokamas maitinimas mokykloje ir organizuojamose vasaros poilsio stovyklose. Ar tau priklauso šios lengvatos, geriausiai galėtų atsakyti savivaldybėse esančių socialinės paramos skyrių darbuotojai. Jie gali suteikti detalesnę informaciją apie tau priklausančias pašalpas, tačiau jei esi nepilnametis, ten reikėtų kreiptis tavo mamai / tėčiui. Taip pat galima kreiptis į savivaldybėse esančius socialinių paslaugų centrus, kuriuose dirbantys socialiniai darbuotojai turėtų ne tik suteikti informaciją apie tau priklausančias pašalpas, tačiau ir padėti užpildyti reikiamus dokumentus.

Taip pat yra nemažai nevyriausybinių organizacijų, kurios teikia įvairią pagalbą: daiktais, drabužiais, maistu. Lietuvos Caritas teikia socialinę pagalbą, kai šeimoje yra ligonis. Tu pats gali kreiptis į socialinį pedagogą, kurį gali rasti mokykloje.



Jaunimo užimtumo skyrius Vilniuje
Žirmūnų g. 139A, Vilnius
jus.vilnius@uzt.lt



Kitų jaunimo užimtumo skyrių kontaktus rasi
Užimtumo tarnybos prie Socialinės apsaugos
ir darbo ministerijos puslapyje:
<https://uzt.lt/jus-kontaktai/>

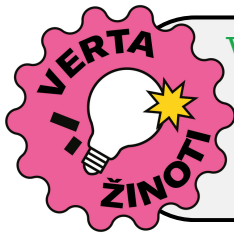


Užimtumo tarnyba prie Socialinės apsaugos ir
darbo ministerijos
Tel. 8 5 250 0883 (bendras piliečių ir kitų asmenų
aptarnavimo telefonas)
www.ldb.lt



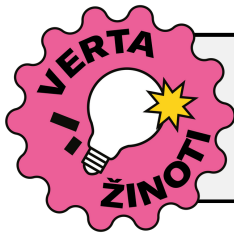
Kur galėčiau gauti nemokamą maitinimą?

Nemokamą maitinimą galima gauti mokykloje ir vaikų dienos centruose. Norint gauti nemokamą maitinimą mokykloje, reikėtų kreiptis į mokyklos socialinį pedagogą, o vaikų dienos centre – į centro darbuotojus. Tiesa, kad įrodytum savo teisę gauti nemokamą maitinimą, tau gali reikėti užpildyti atitinkamus dokumentus, kuriuos soc. darbuotojai turėtų pateikti. Nemokamas maitinimas taip pat teikiamas kai kuriuose Caritas centruose, kurie yra dažnoje parapijoje. Jei parapijoje Caritas centro nėra, galima kreiptis į Caritas socialinę tarnybą. Taip pat nemokamo maitinimo paslaugas teikia kai kurie Maltos ordino padaliniai, organizacija „Gelbėkit vaikus“.



Visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus“. Vaikų dienos centrai

Vilniaus g. 39 / Klaipėdos g. 6, Vilnius LT-01119
Tel. (8 5) 261 0815
El. paštas.: informacija@savethechildren.org



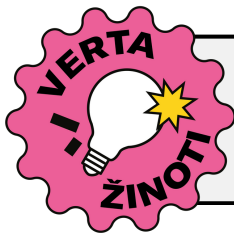
Maltos ordino pagalbos tarnyba

Gedimino pr. 56B - LT-01110, Vilnius
Tel. +370 5 249 73 04
El. paštas: info@maltieciai.lt



Socialinės pagalbos ir integracijos centras „Betanija“

M. K. Paco g. 4, Vilnius
8 602 74 234
betanija@vilnius.caritas.lt



Lietuvos Caritas

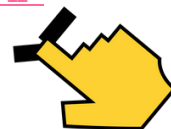
Papilio g. 5 LT-44275 Kaunas Tel. (8 37) 20 54 27
El. p. caritas@lcn.lt
www.caritas.lt

LAIKINOJI IR NUOLATINĖ GLOBA

Mano tėvai mirę, gyvenu su močiute. Kam atitektų mano globa, jei mano močiutė numirtų?

Jei esi nepilnametis, po močiutės netekties, šiuos klausimus spręstų Vaiko teisių apsaugos tarnyba. Kol būtų surasti tavo artimi giminaičiai, tau tektų gyventi laikinos vaikų globos namuose, o giminaičiams atsiradus – su jais. Jei taip nutiktų, kad giminaičiai negalėtų tau pasiūlyti tinkamos globos, tau tektų gyventi vaikų globos namuose iki pilnametystės.

Vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba prie SADM, pagalbos šeimoms ir vaikų skyriaus kontaktus gali rasti čia: <https://vaikoteises.lt/struktura-ir-kontaktai/kontaktai/pagalbos-vaikams-ir-seimoms-skyrius/>



SMURTAS IR PRIEVARTA

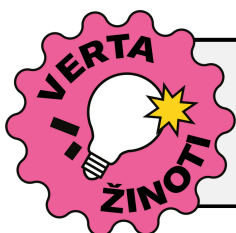
Mano tėtis kartais mušasi, kas galėtų mums padėti?

Smurto atveju geriausia kreiptis į policiją telefonu 112 arba į specializuotos pagalbos centrus. Taip pat gali kreiptis į pagalbos vaikams liniją, socialinį pedagogą savo mokykloje.



Valstybės garantuojama teisinė pagalba
<https://vgtpt.lrv.lt>

- **VŠĮ „Vaikų linija“ ir Pagalbos vaikams linija** – Į skambučius nemokamu trumpuoju pagalbos telefonu 116 111 visų pirma atsiliepia VŠĮ „Vaikų linija“ konsultantai (socialiniai darbuotojai, psichologai, teisininkai). Jei pokalbio metu paaiškėja, kad skambinančiajam būtina papildoma pagalba, jam / jai sutikus, jis / ji sujungiamas / -a su Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Pagalbos vaikams linijos konsultantu. Pagalbos vaikams linija dirba darbo dienomis 11-19 val. Po linijos darbo valandų bei skubiais atvejais, jei grėstų pavojus saugumui, sveikatai ar gyvybei, reikėtų nedelsiant skambinti 112



VŠĮ „Vaikų linija“ ir Pagalbos vaikams linija
Tel. 11 61 11
el. p. info@pagalbavaikams.lt
www.pagalbavaikams.lt

Kaip elgtis, jei vaikas pasakoja apie patirtą seksualinę prievartą?

Svarbiausia leisti vaikui papasakoti viską, ką jis nori ir parodyti, kad juo tikite. Net jei ir abejojate kai kuriomis pasakojimo detalėmis, geriau viską išklauskite iki galo, neparodykite tos abejonės – vaikams ypatingai sunku kreiptis pagalbos, jie bijo, kad jais nepatikės, todėl jūsų abejonės gali užkirsti kelią jam gauti pagalbą.

Sužinokite kaip įmanoma daugiau apie smurtautoją (vardą, pavardę, kada ir kur susitinka su vaiku, ar tai pavienis įvykis, ar pasikartojanti prievarta ir t.t.), viską kruopščiai dokumentuokite rašydamas datas, vaiko pasakojimo detales. Tačiau jei vaikas nenori daugiau pasakoti, neverskite – šie prisiminimai yra labai skausmingas išgyvenimas ir gali pakartotinai traumuoti vaiką.



Jei vaikas turi fizinio smurto žymių (mėlynių, nubrozdinimų ir pan.) – atsiklausę jas aprašykite ir nufotografuokite, nuveskite nukentėjusį pas gydytoją.

Surinkę informaciją, kreipkitės į policiją. Apie tai praneškite ir vaikui (galite kreiptis kartu). Policijos tyrimas bus ilgas ir nukentėjusiam asmeniui gali būti nemalonus, todėl nuolatos jį palaikykite, paskatinkite, padėkite užtikrinti jo saugumą. Dažnai vaikai bijo išduoti skriaudėją, nerimaudami dėl galimo susidorojimo. Patikinkite vaiką, kad taip nenutiks.



Paramos vaikams centras
Šeimyniškių g. 3A, LT-09312 Vilnius
Latvių g. 19A, LT-08113 Vilnius
El. paštas pvc@pvc.lt
Tel. 8 611 43567
Registracija konsultacijoms – tel. 8 611 22612

Kaip žinoti, kad po išprievartavimo nepastojau, neapsikrėčiau kokia nors liga?

Dėl lytiniu keliu plintančių ligų patikrinimo geriausiai kreiptis į gydytoją ginekologą. Jei dėl patirto išprievartavimo norėtum kreiptis į teisėsaugą, geriausia nedelsiant kreiptis į ligoninės priimamąjį. Labai svarbu tą padaryti iš karto (nereikia nei nusiprausti, nei persirengti), kad nesunaikintum įkalčių. Ten tau ne tik turėtų suteikti būtinąją pirminę pagalbą, nukreipti tolimesniems tyrimams, bet ir dokumentuoti tavo patirtus sužalojimus, kurie vėliau galėtų tapti įrodymais teisme.

Sužinoti, ar nepastojai, gali pasidariusi nėštumo testą. Kai kurie nėštumo testai rezultatus parodo praėjus savaitei nuo pastojimo, tačiau tai priklauso nuo testo.



VšĮ Kauno miesto poliklinikos Jaunimo centras
Pramonės pr. 31
Tel.: (8 37) 45 28 85
El. p.: jaunimocentras@kaunopoliklinika.lt
Psichologo konsultacijoms tel.:
(8 37) 45 55 88, 78 70 02, 45 28 85
Socialinio darbuotojo konsultacijoms tel.: (8 37) 787 000

Ką daryti, jei man grasina klasiokai ir reikalauja pinigų?

Šiuo atveju geriausia kreiptis į mokykloje esantį socialinį pedagogą ir papasakoti, kas vyksta. Socialinis darbuotojas tau gali patarti, ką daryti. Jei tavęs netenkina socialinio pedagogo pagalba arba į jį kreiptis nenori, gali kreiptis į policiją, skambindamas nemokamu pagalbos numeriu 112.

Pedagoginių psichologinių tarnybų kontaktus rasite čia: <https://www.jaunimolinija.lt/lt/pedagogines-psichologines-tarnybos/>

Ieškau darbo užsienyje, bet bijau tapti prekybos žmonėmis auka. Kaip žinoti, kad tai saugu?

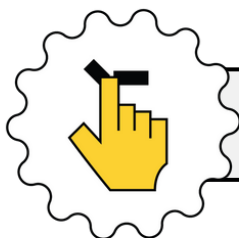
Nukentėjusiais nuo prekybos žmonėmis dažnai tampa asmenys, patikėję pažadais apie galimybę greitai užsidirbti daug pinigų neturint išsilavinimo,



atitinkamos darbo patirties, nemokant užsienio kalbos, nors siūlomas darbas yra kitoje valstybėje, ar susigundę galimybe „nemokamai“ pakeliauti po užsienį. Prieš patikėdamas gražiais pažadais, pirmiausia sužinok kaip galima daugiau informacijos apie „geradarį“, supažindinkite su juo savo artimuosius; jei tai įmonė (modelių, įdarbinimo agentūra ir pan.), reikalauk sutarties ir įdėmiai su ja susipažink, pasidomėk įmonės veiklos legalumu, paieškok informacijos internete, kreipkis į Lietuvos Respublikos atstovybę toje valstybėje ar Lietuvos kriminalinės policijos biure esantį Prekybos žmonėmis tyrimo skyrių. Įvertink, ar siūlomas atlygis atitinka tavo įgytą išsilavinimą bei profesines žinias ir ypač užsienio kalbos žinias, jei darbas siūlomas užsienyje. Vykdamas į užsienį neatiduok savo dokumentų, artimiesiems palik visą informaciją apie asmenis, su kuriais ir pas kuriuos vyksti. Jei abejoji dėl savo saugumo ir nenori atsisakyti kelionės, šią informaciją palik ir Lietuvos kriminalinės policijos biuro Prekybos žmonėmis tyrimo skyriui.

Kur gali kreiptis prekybos žmonėmis aukos?

Jei esi uždarytas / a ir neturi galimybės paskambinti, kelk triukšmą, kad atkreiptum aplinkinių dėmesį ir galėtum paprašyti pagalbos, jei gali judėti, bėk ir kreipkis pagalbos į praeivį gatvėje, vietos policiją, Lietuvos Respublikos atstovybę ar Tarptautinės migracijos organizacijos biurą toje valstybėje. Lietuvoje nedelsdamas / -a skambink bendruoju pagalbos telefonu 112 arba informuok Lietuvos kriminalinės policijos biuro Prekybos žmonėmis tyrimo skyrių. Prekybos žmonėmis tyrimo skyrius kaupia ir analizuoja tokią informaciją. Taip pat specialiai tam sukurtas elektroninis paštas: prekybazmonemis@policija.lt.



Daugiau informacijos apie pagalbą:
<http://prekybazmonemis.lt/pagalba-lietuvoje/>

ARTIMOJO DINGIMAS

Ką daryti dingus artimam žmogui?

Dingus be žinios artimam žmogui, reikėtų pirmiausia pabandyti jam paskambinti. Jei neatsiliepia – skambinti jo draugams, artimiesiems ar kitiems pažįstamiems, su kuriais jis galėtų būti. Taip pat patartina pabandyti aplankyti įvairias vietas, kur tavo artimasis lankosi. Pabandyk prisiminti, ką tavo artimasis turėjo daryti šiandien ir vakar (galbūt jis bibliotekoje mokosi egzaminui arba išskrido darbo reikalais?). Jei artimas žmogus neatsiranda ir nepavyksta susisiekti – kreipkis į artimiausią policijos įstaigą – tai būtų besikreipiančio asmens gyvenamojoje vietoje esantis policijos komisariatas. Atvykus į policijos komisariata, raštu išdėstoma, dėl ko kreipiamasi: nurodoma dingusiojo asmens vardas ir pavardė, gimimo data, paskutinės gyvenamosios vietos adresas,



giminystės ar kitokio pobūdžio ryšys, siejės besikreipiantį su dingusiuoju, nurodomos aplinkybės, kada paskutinį kartą kas ir kur matė dingusįjį. Raštiškame pareiškime labai konkrečiai turi būti aprašoma, kaip atrodė dingusysis, ar turėjo ypatingų žymių, nurodomos ligos, kuriomis sirgo, kaip paskutinį kartą buvo apsirengęs. Prie pareiškimo apie dingimą turėtų būti pridėdama kokybiška dingusiojo nuotrauka (jeigu tokia yra).



Lietuvos policija

Saltoniškių g. 19, LT-08105 Vilnius,
Tel. 8 700 60000,
El. p. info@policija.lt
<https://www.epolicija.lt/>



Dingusių žmonių šeimų paramos centras

Žaliųjų Ežerų g. 85, Vilnius
Bendras telefonas: +370 652 98187
Nemokama tarptautinė karštoji linija
pranešimams dėl dingusių vaikų: 116 000
El. paštas: centras@missing.lt
Nemokama pagalbos linija: (8 800) 2 61 61
www.missing.lt

PAGALBA IŠĖJUSIEMS IŠ ĮKALINIMO ĮSTAIGŲ

Kokios programos padeda iš įkalinimo įstaigų išėjusiems žmonėms?

Yra keletas įstaigų ir programų, padedančių buvusiems kaliniams sugrįžti į socialinį gyvenimą. Dažniausiai apie jas kalinius informuoja socialiniai darbuotojai, prieš jiems išeinant iš įkalinimo įstaigų.



Lietuvos Caritas

Papilio g. 5 LT-44275 Kaunas Tel. (8 37) 20 54 27
El. p. caritas@lcn.lt
www.caritas.lt

PAGALBA IŠĖJUSIEMS IŠ VAIKŲ NAMŲ

Kokios įstaigos ir programos padeda iš globos namų išėjusiems žmonėms?

Yra įvairių įstaigų ir programų, apie jas daugiau informacijos turėtų suteikti globos namų socialiniai darbuotojai. Dalyvauti kai kuriose iš šių programų ir pradėti ruoštis savarankiškam gyvenimui galima nuo 16 metų, dar gyvenant vaikų globos namuose. Globos namų socialinis darbuotojas turėtų patarti, kokią programą pasirinkti, kokios paslaugos tau tinkamiausios: konsultavimo, profesinio orientavimo, įsidarbinimo ir išlikimo darbe įgūdžių mokymo grupių, palydėjimas iki

mokymosi vietos bei palaikymo atkryčio prevencijos tikslais, mokymo pameistrystės būdu, Europos savanorių tarnybos socialinių įgūdžių grupių, teisinio švietimo, laikinojo apgyvendinimo būsto. Taip pat gali kreiptis į artimiausią jaunimo centrą, jame dirbantys darbuotojai taip pat tau turėtų padėti.



VŠĮ „Actio Catholica Patria“

Smalininkų g. 9, LT-44295, Kaunas

El.p : info@patria.lt

<https://patria.lt/lt/lt/>

Tel .: +370 600 19550

Darbo laikas: 9:00 - 17:00



VšĮ Pal. J. Matulaičio socialinis centras

Adresas: J. Matulaičio a. 3, LT - 05111 Vilnius

Tel.: (8-5) 246 17 72

Mob. tel.: +370 616 17473

El.paštas: matulaitis.biuras@gmail.com

<https://www.matulaiciose.lt>



Paramos vaikams centras

Šeimyniškių g. 3A, LT-09312 Vilnius

Latvių g. 19A, LT-08113 Vilnius

El. paštas pvc@pvc.lt

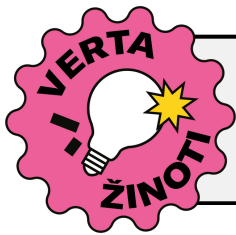
Tel. 8 611 43567

Registracija konsultacijoms - tel. 8 611 22612



SMURTAS ARTIMOJE APLINKOJE

Tu turi teisę gyventi šeimoje nepatirdamas smurto, kuris sukelia skausmą ar sveikatos problemas, negali būti mušamas, stumdomas ar spardomas. Taip pat kiti negali tavęs įžeidinėti, šaipytis iš tavęs, grasinti ar kitais būdais tave skaudinti. Jei ši tavo teisė pažeidžiama, tau gali padėti šios organizacijos:



Pagalbos vaikams linija

El. paštas: info@pagalbavaikams.lt
Trumpasis nemokamas tel.: 116 111
<http://www.pagalbavaikams.lt/>

- **Vaiko teisių ir apsaugos skyriai (tarnyba)** – tai savivaldybėse veikiančios vaiko teisių ir apsaugos skyriai rūpinasi vaiko teisių apsauga, organizuoja ir prižiūri be tėvų globos likusių vaikų globą (rūpybą). Savivaldybių vaiko teisių apsaugos tarnybų sąrašas: <http://www.socmin.lt/index.php?-2048446139>.



Jaunimo linija

Naugarduko g. 34, Vilnius
Tel.: 8 800 28888
El. paštas: laiskai@jaunimolinija.lt

LYČIŲ LYGYBĖS KLAUSIMAI

Faktinė lyčių lygybė – tai užtikrintos vienodos moterų ir vyrų teisės bei galimybės. Vienodas matomumas ir požiūris, galių ir atsakomybės pasiskirstymas, išteklių, naudos, paslaugų ir teisingumo prieinamumas bei vienodas dalyvavimas visuose procesuose ir srityse.

Nepaisant nuolatinių pastangų, faktinė lyčių lygybė – vis dar pilnai neįgyvendintas iššūkis daugelyje gyvenimo sričių. Norint ją pasiekti yra būtinas aktyvus abiejų lyčių indėlis bei horizontali moterų ir vyrų lygybės perspektyvos integracija visose politikos srityse.

Lyčių lygybė daro teigiamą poveikį atskirai asmenims ir apskritai visuomenei. Ji užtikrina pasirinkimo laisvę, lygų priėjimą prie resursų, vienodas galimybes, saugų, sveiką, ekonomiškai užtikrintą ir patogų gyvenimą visiems.

Nauda ekonomikai

Nustatyta, kad lyčių lygybė turi tiesioginį teigiamą poveikį šalies ekonomikai, užimtumui, produktyvumui ir BVP. Europos Sąjungos šalyse, kuriose lyčių lygybės rodikliai aukštesni, nedarbo rodikliai yra žemesni, vyrauja tolygesnis pasiskirstymas pagal lytį darbo rinkoje ir Bendrasis vidaus produktas (BVP) yra 4-10 proc. didesnis.

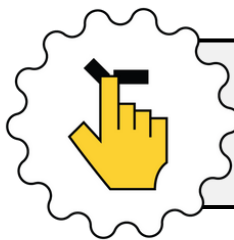
Geresni verslo rezultatai

Įmonės, turinčios lyties atžvilgiu labiau subalansuotą komandą, yra nuo 15 iki 35 procentų labiau linkusios gauti finansinę gražą, viršijančią jų pramonės vidurkį. Saugesnė aplinka

Nesupratingumas, nepagarba, toleruojami nusistovėję stereotipai lyties atžvilgiu – visa tai, iš ko kyla nelygybė tarp lyčių. Tai dažnai yra pagrindinė smurto, prievartos ir priekabiavimo priežastis. Taigi, lyčių lygybės skatinimas yra greičiausias būdas sukurti saugesnę aplinką visiems.

Kokybiškesnis vaiko gyvenimas

Vaikų ir paauglių pasitenkinimas gyvenimu yra aukštesnis šalyse, kuriose vyrauja lyčių lygybė ir socialinės normos palaiko abiejų tėvų dalyvavimą vaikų priežiūroje bei gyvenime.



Daugiau apie vyrų ir moterų lygybę galite pasiskaityti čia:

<https://socmin.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/moteru-ir-vyru-lygybe>



JAUNIMO FIZINĖS IR PSICHIKOS SVEIKATOS KLAUSIMAI

PSICHIKOS SVEIKATOS SAMPRATA

Kas yra psichikos sveikata?

Psichikos sveikata – tai gerovės būseną, kuri leidžia asmeniui naudoti savo gebėjimus, įveikti įprastus gyvenimo sunkumus, produktyviai dirbti ir dalyvauti visuomenės gyvenime (Pasaulio sveikatos organizacija SO).

Psichikos sveikata tai:

- gebėjimas būti savimi tarp kitų;
- emocinė ir dvasinė būseną, kuri leidžia žmogui džiaugtis gyvenimo pilnatve ir išgyventi skausmą bei liūdesį;
- gebėjimas išreikšti save tokiais būdais, kurie teikia malonumą pačiam individui ir aplinkiniams;
- gebėjimas pačiam daryti sprendimus ir už juos atsakyti (Germanavičius, 2021).

Psichikos sveikatos sunkumai

Psichikos sveikatos sunkumai svyruoja nuo rūpesčių, kuriuos visi patiriame savo kasdieniame gyvenime, iki rimtų ilgalaikių problemų. Dauguma žmonių, kurie patiria psichikos sveikatos sunkumų, gali juos įveikti arba išmokti su jais gyventi, ypač jei pagalbos sulaukia anksti (Mental health foundation, 2021).

Tai tam tikrą laikotarpį trunkančios būsenos, kai pasikeičia asmens mąstymas, emocijos ir elgesys, tampa sunku atlikti kasdienes užduotis, bendrauti su aplinkiniais, patiriama kančia. Kai kurie žmonės vartoja terminą „psichikos sveikatos ligos“, tačiau jis nėra aiškiai apibrėžtas, patologizuoja gyvenimiškas patirtis ir neatspindi socialinės aplinkos poveikio psichikos sveikatai. Terminas „psichikos sveikatos sutrikimai“ tinkamas vartoti įvardinant psichiatrinės diagnozės, pavyzdžiui, bipolinis afektinis sutrikimas, generalizuotas nerimo sutrikimas, priklausomybė ir kt. (VŠĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“, 2021).

Svarbu suprasti, kad:

- Kiekvienas yra skirtingas. Kai vienas asmuo gali labai greitai atsigausti po nesėkmės, kitas tuo tarpu ilgą laiką gali jaustis jos prislėgtas.
- Mūsų psichikos sveikata ne visada išlieka tokia pati. Ji gali keistis keičiantis aplinkybėms ir pereinant į skirtingus gyvenimo etapus.
- Kai kurie žmonės psichikos sveikatą vadina „emocine sveikata“ arba „gerbūviu“, ir tai lygiai taip pat svarbu, kaip ir gera fizinė sveikata.
- Psichikos sveikata yra kiekvieno reikalas. Mums visiems pasitaiko atvejų, kai

jaučiamės prislėgti, įtempti ar išsigandę. Dažniausiai tie jausmai praeina. Tačiau kartais jie išsivysto į rimtesnes problemas ir tai gali nutikti bet kuriam iš mūsų (Mental health fundation, 2021).

Kas yra gera psichikos sveikata?

Svarbu suprasti, kad gera psichikos sveikata nėra tik diagnozuojamų psichikos sveikatos problemų nebuvimas, nors gera psichikos sveikata gali padėti apsisaugoti nuo daugelio tokių problemų.

Gerai psichikos sveikatai būdingas žmogaus gebėjimas atlikti daugybę pagrindinių funkcijų ir veiklų, įskaitant:

- gebėjimą mokytis;
- gebėjimą jausti, išreikšti ir valdyti įvairias teigiamas ir neigiamas emocijas;
- gebėjimą užmegzti ir palaikyti gerus santykius su kitais;
- gebėjimą susidoroti su pokyčiais ir netikrumu bei juos valdyti (Mental health fundation, 2021).

Psichologas, psichiatras, psichoterapeutas - kas ką reiškia?

- Psichologas - tai psichologijos bakalauro ir psichologijos magistro studijas universitete baigęs asmuo. Psichologijos bakalauro studijos yra bendros. Psichologijos magistro studijos yra specializuotos, suteikiančios siauresnės psichologijos srities gilesnių žinių: tai klinikinė psichologija, sveikatos psichologija, edukacinė psichologija, organizacinė psichologija, teisės psichologija ir kt. Priklausomai nuo baigtos magistro studijų programos, psichologai turi konkrečią specializaciją: klinikinis psichologas, sveikatos psichologas ir t.t. Psichologo įgytą kvalifikaciją įrodo bakalauro ir magistro psichologijos studijų diplomai.
- Psichoterapeutas - tai psichologas, gydytojas ar kitas specialistas, kuris po aukštojo mokslo studijų pabaigė ne mažiau kaip 3 metus trunkančias kurios nors psichoterapijos krypties studijas. Tokiu būdu jis tapo psichologu-psichoterapeutu, psichiatru-psichoterapeutu ar kt. Panašiai kaip psichologas, psichoterapeutas gydo pokalbiu, tačiau problemas analizuoja daug giliau negu psichologinių konsultacijų metu, remdamasis konkrečia psichoterapine paradigma (pavyzdžiui, kognityvine-elgesio, egzistencine, psichodinamine ir kt.).
- Psichiatras - tai medicinos studijas ir psichiatrijos rezidentūrą baigęs gydytojas. Jis įvertina paciento psichikos būseną, diagnozuoja psichikos sutrikimus, sudaro gydymo programą, paskiria vaistus psichikos sutrikimams gydyti, nusiunčia pacientą pas kitus reikiamus specialistus (Lietuvos psichologų sąjunga).

STRESAS IR JO ĮVEIKA

Kas yra stresas?

Stresas - tai natūrali mūsų smegenų ir kūno reakcija į iššūkius, reikalavimus ar problemas. Įvairūs įvykiai, kurie kelia stresą, vadinami stresoriais. Yra keletas



skirtingų stresorių rūšių, tačiau jie visi gali kelti pavojų fizinei ir psichinei sveikatai.

Stresoriai gali būti:

- Vienkartiniai arba besitęsiantys trumpą laiką. Žmonėms su tokiu stresu susitvarkyti dažnai būna lengviau.
- Pakartotiniai ar besitęsiantys ilgą laiką. Tokiu atveju, kyla daug didesnė grėsmė žmogaus fizinei ir psichinei sveikatai. Žmogui su ilgalaikiais, pasikartojančiais stresoriais susitvarkyti būna kur kas sudėtingiau (Pagalba Sau, 2021).

Stresas, pagal savo poveikį asmeniui, gali būti skirstomas į dvi grupes:

- Pozityvus stresas – trumpalaikis; Motyvuoja; Didina produktyvumą; Pagerina veiksmų atlikimą; Maloniai jaudina; Naudingas organizmui; Padeda palaikyti gerą fizinę ir psichinę formą; Aštrina protą; Padeda tikslingai nukreipti energiją.
- Negatyvus stresas – žalingas, ypač jeigu trunka ilgai; Išeikvoja energijos resursus; Gali sukelti depresiją; Slopina imuninę sistemą; Bėgant laikui kaupiasi ir stiprėja; Gali sukelti fizinių ar psichinių problemų (pvz, net nutukimą); Gali pakeisti mąstymą; Keičia gyvenimo kokybę ir gyvenimo rezultatus.

Kaip nusiraminame?

Sudarant planus, neatidėliojant svarbių užduočių, skiriant sau pertraukų, atostogas, išsimiegant. Praktikuojant kvėpavimo, raumenų relaksacijos pratimus, įvairias sporto sritis, šokius, grojant instrumentais, maudantis vonioje, susidarant pilnavertės mitybos planą. Daugiausiai laimės hormonų pagaminame besišypsant, juokiantis, dalinantis anekdotais, šnekatis su draugais, žaidžiant su vaikais ir gyvūnais, vykdant gerus darbus kitiems. Tačiau kartais nusiraminimas reikalauja stiprių emocijų paleidimo verkiant, nusibrėžiant ribas ir tariant „ne“, leidžiant draugams tau padėti, vaikstant į terapiją, piešiant, rašant emocijas, medituojant.

SOCIALINĖ APLINKA IR SANTYKIAI SU KITAIŠ IR JO ĮVEIKA

Bendravimas gali būti apibrėžtas kaip įvairialypis žmonių kontaktas, atsirandantis dėl psichologinių-socialinių poreikių ir bendros veiklos. Bendraudami partneriai keičiasi įvairaus pobūdžio informacija, pažįsta vienas kitą bei sąveikauja.

Jauniems žmonėms ypač svarbūs stabilūs santykiai su draugais, šeimomis ir antrąja puse, nes jie gali turėti įtakos fizinei sveikatai, skatina savigarbą ir priklausymo jausmą bei padeda ugdyti problemų sprendimo ir socialinius įgūdžius. Sudėtingi santykiai gali turėti įtakos mokyklos, universiteto ir darbo įsipareigojimams ir gali sukelti nerimą ar nesėkmes.

Sudėtingų santykių požymiai:

- nuolatinės muštynės su tėvais, ar broliais ir seserimis;
- dažnai išgyvenamas pyktis, nusivylimas ar vienišumas;
- nesugebėjimas aptarti dalykų su tėvais ar draugais;
- santykių spaudimas;
- likimas nuošalyje ar patyčios;
- negalėjimas susikaupti mokykloje ar universitete.

SANTYKIAI SU ŠEIMA

Jaunimui didelę įtaką daro jų šeimos, o namai dažnai yra saugi erdvė, kurioje mokomasi vertybių ir problemų įveikos strategijų. Todėl svarbu, kad santykiai šeimoje būtų kuo stabilesni. Įtempti santykiai su šeimos nariais gali atsirasti dėl įvairių priežasčių, pavyzdžiui:

- **Lūkesčiai ir akademinis spaudimas:** daugeliui jaunų žmonių sunku susitvarkyti savo gyvenimą ir jie jaučiasi negalintys pateisinti savo šeimos lūkesčių. Mokyklos ir darbo rezultatai bei kiti pasirinkimai gali būti ypač didelis įtampos šaltinis.
- **Skirtingos nuomonės ir vertybės:** paauglystė yra laikas, kai žmonės pradeda formuotis arba keisti pagrindines nuomones ir vertybes. Jei šie nesutampa, konfliktai su kitais šeimos nariais gali būti labai sunkūs, gali kilti ginčų ir pan.
- **Nepriklausomybė:** daugelis jaunų žmonių susiduria su sunkumais siekdami nepriklausomybės. Jauni žmonės gali jausti, kad jų šeima yra bekompromisė arba su jais elgiasi, kaip su vaiku.
- **Šeimos pokyčiai:** gali būti sunku prisitaikyti prie tėvų ir naujų partnerių išsiskyrimo ar skyrybų, kūdikių gimimo, ar brolių ir seserų, išsikraustančių iš namų.

Mano vaikas nevaldomas, net ir aplinkiniai tą pastebi. Ką daryti? Ar tai reiškia, kad aš bloga/-s motina/tėvas?

Kad iškyla sunkumų auklėjant vaiką, dar nereiškia, kad esate blogas tėvas ar bloga motina. Tokiu atveju geriausia kreiptis į psichologą, kuris padės atrasti tinkamiausius bendravimo su vaiku būdus, dėl ko gali pasikeisti ir jūsų vaiko elgesys. Atkreipkite dėmesį, kad tai ilgalaikis procesas, kurio metu ir jums teks mokytis kaip bendrauti su vaiku, todėl tam neužteks kelių konsultacijų. Yra įvairių tėvystės įgūdžių lavinimo grupių, kai kurias veda patyrę psichologai, kitas – tiesiog tėvai, turintys panašių problemų arba norintys vieni kitiems patarti auklėjant vaikus.

Mano vaikas grasina pabėgti iš namų. Kaip elgtis?

Tokiu atveju geriausia aiškintis vaiko elgesio priežastis, nes grasinimas pabėgti iš namų yra tik vienas iš būdų atkreipti jūsų dėmesį į vaiką, kad jis turi problemų. Jei jaučiate, kad pokalbis su vaiku nepadeda, patartina kreiptis pagalbos į neutralų specialistą (pvz., šeimos psichologą), kuris galėtų būti tarpininku tarp jūsų ir vaiko.

SANTYKIAI SU DRAUGAIS

Jauniems žmonėms gali būti sunku užmegzti ir palaikyti draugystę. Ypatingai paauglystė yra permainų ir pokyčių metas, dėl kurio gali kilti spaudimo draugystėje.



Dažniausi įtampos šaltiniai tarp draugų yra:

- Bendraamžių spaudimas: baimė būti atstumtam gali būti galinga paskata jauniems žmonėms užsiimti veikla ar elgesiu, kurio jie galbūt nenorėtų, pavyzdžiui, besaikis gėrimą, rūkymą ar narkotikų vartojimas;
- Ginčai ir nesusikalbėjimas su draugu: tai gali būti izoliacija, gali sukelti patyčias ir sukelti didelį stresą jauniems žmonėms.
- Draugai išgyvena pokyčius: kai draugų gyvenimas tampa užimtas arba jie užmezga rimtus santykius, žmonės gali jaustis atstumti, o tai gali erzinti.
- Neturėti draugų: draugų neturėjimas mokykloje ar universitete gali būti labai izoliuojanti ir vienišumą skatinanti jaunų žmonių patirtis, todėl gali būti sunku mokytis ar dirbti.

PATYČIOS

Patyčios – įvairus elgesys, kai vaikai žemina, skaudina vieni kitus. Tai gali būti kabinėjimasis, pravardžiavimas, erzinimas, stumdymas, mušimas, pinigų atiminėjimas, kuprinės, sąsiuvinų ar kitų daiktų atiminėjimas, apkalbinėjimas, ignoravimas, gąsdinimas, piktų, erzinančių SMS žinučių ar elektroninių laiškų siuntinėjimas.

Kartais patyčios gali atrodyti panašios į draugų pajuokavimus ar draugiškus patraukimus per dantį. Tačiau patyčios nėra humoro forma! Kai juokaujama, linksma būna abiem žmonėms, o tyčiojantis linksma tik vienam vaikui – kitas tuo metu jaučiasi labai įskaudintas (Be patyčių).

Patyčių ypatumai:

- Patyčios apima tyčinius veiksmus. Tai reiškia, kad vaikas, kuris tyčiojasi, dažniausiai supranta, kad savo veiksmais skaudina kitą ir daro tai sąmoningai.
- Šis elgesys yra pasikartojantis. Agresyvus veiksmas, kuris įvyko vieną kartą, dar nėra patyčios. Patyčiomis vadiname tą elgesį, kuris vyksta sistemingai tam tikrą laiką.
- Patyčių situacijoje yra psichologinė ar fizinė jėgos persvara. Vadinasi, puolamas vaikas jaučiasi silpnesnis už skriaudėjus ir negali apsiginti nuo jų. Pavyzdžiui, vaikas yra skriaudžiamas fiziškai stipresnio vaiko, arba vienas vaikas yra puolamas kelių žmonių ir kt. Taigi patiriančiam patyčias sunku pačiam išspręsti šią problemą, todėl būtina, kad į tai įsitrauktų ir jam pagelbėtų kiti žmonės (Be patyčių).

Kas gali patirti patyčias?

Patyčias gali patirti bet kokios išvaizdos, bet kurios lyties ir amžiaus vaikai: jas gali patirti ir berniukai, ir mergaitės, pradinukai ir vyresnių klasių mokiniai.

Kartais vaikai jaučiasi kalti dėl to, kas su jais vyksta. Jie gali galvoti, kad patys prisidirbo ir išprovokavo patyčias, gali jaustis nepilnaverčiai dėl vykstančių patyčių. Ir besityčiojantys vaikai prigalvoja visokių kaltinimų patyčias patiriančiam vaikui: „Jis pats prisiprašė!“, „Tai tegul elgiasi kaip normalus žmogus“,

„Ji pirma pradėjo ir spoksojo į mane neaišku ko!“. Tačiau vaikas, patiriantis patyčias, dėl to nėra kaltas. Niekas neturi teisės jį žeminti ir užgaulioti, net jei jis elgiasi koku nors kitiems vaikams neįprastu būdu.

Jeigu tu patiri patyčias, negalvok kad esi to vertas arba, kad tai vien tik tavo problema. Ir būtinai kreipkis pagalbos. Patyčios turi būti stabdomos ir jas spręsti tau galėtų padėti mokyklos darbuotojai arba šeimos nariai (Be patyčių).

Ką daryti jei iš manęs tyčiojasi?

- Jei iš tavęs tyčiojamasi, geriausia yra papasakoti apie tai kam nors. Pasakyk draugui, kas vyksta – priekabiautojui bus sunkiau užsipulti tave, kai turi draugą, kuris tave palaiko. Gali pakalbėti apie tai su kuo nors iš suaugusiųjų: tėvais, mokytojais, su kuo nors kitu, kuo pasitiki ir kas tau galėtų padėti. Nebijok prasitarti apie priekabiautojus, nes jie elgiasi nederamai ir neturi teisės taip elgtis. Jei kam nors papasakojai, bet tai nepadėjo – nenusimink! Tu gali papasakoti apie tai dar kam nors. Ir visada prisimink: tai ne tavo kaltė.
- Tai nėra lengva, bet stenkis nekreipti dėmesio į skriaudėjus. Papraščiausiai apsisuk ir nueik savo keliu, taip skriaudėjui bus sunkiau tave erzinti.
- Jeigu tave apsupo grupė skriaudėjų, pažiūrėk silpnesniam į akis ir pasakyk: „Tai nejuokinga“.
- Venk tų vietų, kuriose dažnai lankosi priekabiautojai. Gali būti, kad turėsi eiti kitu keliu į mokyklą, vengti tam tikrų mokyklos ar žaidimo aikštelės vietų, eiti į drabužinę ar tualetą tik tuomet, kai ten bus kitų žmonių. Tai gali padėti išvengti nemalonaus susidūrimo su priekabiautojais.
- Užsirašyk viską, kas tau nutinka, visas įvykių smulkmenas, taip pat savo jausmus. Pirma, tai padės tau lengviau viską suprasti ir prisiminti. Antra, kai nuspręsi kam nors apie tai papasakoti, bus lengviau įrodyti savo tiesą, nes turėsi užrašus.
- Nepulk priešintis priekabiautojams, ypač jei jauti, kad jėgos nelygios. Dažniausiai priekabiautojai yra stipresni už tave arba yra keliese, todėl jaučiasi saugiai tyčiodamiesi. Jei pasipriešinsi, gali būti, kad situacija tik pablogės: tave gali sumušti arba gali būti apkaltintas, kad pirmas / -a pradėjai konfliktą ar muštynes.
- Nebūk vienas. Dažniausiai priekabiautojai puola pavienius vaikus ir paauglius. Labai svarbu, kad jaustumėsi saugus. Stenkis kuo mažiau laiko būti vienas. Pavyzdžiui, namo eik su draugais arba, jei jautiesi nesaugus, paprašyk ko nors likti su tavimi.

Ką daryti, jei matau, kad tyčiojasi iš mano draugo?

- Parodyk nepritarimą patyčioms. Skriaudėjai ir kiti vaikai turi aiškiai suprasti, kad nepritari tam, kas vyksta. Nepritarimą galima garsiai įvardyti: „Jūs dabar tyčiojatės. Liaukitės“. Pasitraukimas iš situacijos irgi rodo nepritarimą skriaudėjo veiksams. Pasitraukti iš situacijos yra geriau, negu tiesiog stovėti ir tyliai stebėti patyčias.
- Nebūk abejingas. Tavo abejingumas gali būti suprastas kaip pritarimas patyčioms.



- Nesityčiok, nors taip elgiasi tavo draugai. Lengva priekabiauoti prie ko nors, kas yra silpnesnis.
- Nesityčiodamas parodysi priekabiautojams, kad galima elgtis ir kitaip.
- Pranešk tarnyboms, kuriomis pasitiki. Yra tokių situacijų, kai bandymas apginti skriaudžiamąjį gali kelti grėsmę pačiam gynėjui. Tokiu atveju būtina įvertinti situaciją ir suprasti, ko gali sulaukti, jeigu bandysi priešintis ir stabdyti patyčias. Jeigu situacija nėra palanki įsikišti, kur kas verčiau kreiptis pagalbos į mokytojus, tėvus, mokyklos psichologą ar kitus, kurie galėtų padėti sustabdyti patyčias.
- Paragink tą, kuris patiria patyčias, pasipasakoti kam nors: suaugusiajam ar kitam žmogui, kuriuo jis pasitiki.

Elektroninės patyčios – tai patyčios, vykstančios internete ar kitokioje virtualioje erdvėje, kuomet tyčiojamasi elektroniniais laiškais, žinutėmis, pokalbių svetainėse, socialiniuose tinkluose, taip pat naudojant mobiliuosius telefonus.

Elektroninėmis patyčiomis vadiname tokį elgesį, kaip:

- Įžeidinėjimai virtualioje erdvėje, kai vaikas yra įžeidinėjamas viešai, kitiems matant ar girdint, o tai gali sukelti baimės ir gėdos jausmą patyčias patiriantčiam vaikui. Pavyzdžiui, socialinio tinklo profilyje yra užrašomi įvairūs keiksmažodžiai, vaikas viešai pravardžiuojamas.
- Šmeižimas internete, kai apie vaiką ar jų grupę yra skleidžiami gandai. Pavyzdžiui, mergaitės du savo bendraklasius vadina “pora“, siuntinėja kitiems bendraklasiams žinutes ir elektroninius laiškus apie tai, tokiu būdu skleidamos klaidingą informaciją.
- Apsimetimas kitu asmeniu ir kenkimas kito vaiko reputacijai. Elektroninėje erdvėje yra lengva išlikti anonimiškam ir slėpti savo tapatybę, taip pat galima apsimesti tuo, kuo iš tikrųjų esi. Pavyzdžiui, septintokas norėdamas pajuokauti, apsimeta savo bendraklase ir jos vardu rašo SMS žinutes kitoms klases mergaitėms, pravardžiuodamas jas įvairiais negražiais žodžiais.
- Apgaulės būdu išgaunama asmeninė informacija ir paviešinama kitiems. Tai gali būti asmeninės nuotraukos, videofilmukai, prisijungimo duomenys ir kita svarbi vaikui informacija, kuria jis nenori dalintis su kitais.
- Atstūmimas ir nepriėmimas į draugų grupę pokalbių kambariuose, socialiniuose tinkluose ir kt.
- Persekiojimas, kuomet grasinama kaip nors pakenkti, tarkime, sumušti, arba teigiama, kad vaikas yra paslapčia stebimas.
- Įvairių su vaiku susijusių situacijų filmavimas ir įkėlimas bei platinimas internete. Vaikas gali būti filmuojamas jam nepatogiose situacijose, pavyzdžiui, netinkamai atsakinėjantis pamokoje, prastai atliekantis užduotį kūno kultūros pamokoje, taip pat gali būti filmuojami ir viešiniai smurtiniai veiksmai prieš vaiką (Be patyčių).

Kodėl apie patyčias kalbėti yra sunku?

Labai svarbu papasakoti apie patyčias kokiam nors suaugusiajam, kuriuo tu pasitiki: mamai, tėčiui, mokytojui ar kitam. Vis dėlto neretai gali būti sunku prabilti apie patyčias.

Tik nedidelė dalis vaikų apie tai kalbasi su tėvais, o taip pat nedaugelis apie patyčias papasakoja mokytojams.

Įvardijamos tokios priežastys:

- „Baisu, kad skriaudėjai kerštaus“.
- „Nenoriu būti skundiku“.
- „Nenoriu jaudinti tėvų“.
- „Gėda, kad pats negaliu apsiginti“.
- „Bijau prarasti draugus“.
- „Sunku įrodyti patyčias, todėl neverta sakyti“.
- „Net jei ir prasitarsiu apie patyčias – situacija vis tiek nepasikeis“.

Kalbėti apie patyčias tikrai nelengva, tačiau dar sunkiau kentėti tyloje. Žinoma, pokalbis apie patyčias ne visuomet gali jas sustabdyti. Tačiau pasidalijimas savo patyrimais su žmogumi, kuriuo pasitiki, padeda lengviau jas išverti. Be to, su kitu žmogumi lengviau sugalvoti, kaip pakeisti situaciją į gera (Be patyčių).

NETEKTYS

Kaip galėčiau padėti šeimos nariui/draugui, netekusiam artimojo?

Dažnu atveju artimą žmogų norima kaip nors pralinksinti, prablaškyti, padėti užsimiršti. Tačiau dažnai tai nepadeda, tokiose situacijose svarbu apkabinti artimąjį ir leisti kalbėti tiek, kiek reikia - svarbu išklausti. Taip pat dažnai atrodo, kad jau užteks gėdėti, praėjo pakankamai laiko ir laikas grįžti į normalias gyvenimo vėžes. Atkreipk dėmesį, kad jei žmogus jaučiasi vis dar liūdnas ir prislėgtas, vadinasi, jam gedulo laikotarpis dar nepraėjęs ir šio proceso nepaskubinsi. Būtent tokiu metu artimieji ir gali padėti daugiausiai - visiems kitiems jau būna atsibodę klausyti liūdnų istorijų, o tu gali pasiūlyti dar kartą papasakoti apie netektį ir kantriai išklausti. Savo artimąjį žmogų taip pat gali paskatinti kreiptis profesionalios pagalbos į psichologą ar psichoterapeutą.

SAVIŽUDYBĖS

Savižudiškas elgesys (angl. suicide related behavior) - savo noru atliekami veiksmai, kurie potencialiai gali būti save žalojantys, ir pasižymi aiškiais arba numanomais požymiais, kad:

- žmogus norėjo sukelti įspūdį, jog jis ketina nusižudyti, siekdamas kokių nors kitų tikslų;
- žmogus ketino nusižudyti (Silverman et al, 2007).

Savižudybių prevencija - strategijos, priemonės, kurios nukreiptos į savižudybių rizikos ir poveikio mažinimą.

Savižudybių ir savęs žalojimo intervencija - pagalba savižudybės, savęs žalojimo krizę išgyvenančiam asmeniui, pasižyminčiam savižudiško elgesio rizika. Tai „įėjimas“ į patį savižudybės procesą. Savižudybių intervencijos įgūdžius apima



savižudybės rizikos įvertinimas, kontakto užmezgimas ir pokalbio vedimas, pagalba išlikti saugiam, pagalba sudarant asmeninį saugumo planą, tolesnės pagalbos galimybių paieškos (WHO).

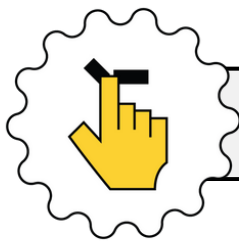
Savižudybių intervencijos įgūdžiai – savižudybės rizikos įvertinimas, kontakto užmezgimas ir pokalbio vedimas, pagalba išlikti saugiam, pagalba sudarant asmeninį saugumo planą, tolesnės pagalbos galimybių paieškos.

Mano artimasis galvoja apie savižudybę, kaip galėčiau jam padėti?

Jei manai, kad tavo artimas žmogus galvoja apie savižudybę, tai geriausia ką gali padaryti – drąsiai apie tai su juo pasikalbėti. Patartina atvirai ir nuoširdžiai pasikalbėti apie tai, kas jį slegia. Svarbu, kad apie savižudybę maštantis asmuo turi galimybę kažkam išsakyti tai, ką jaučia, svarbu, kad kažkas apskritai tuo rūpinasi. Dažnai mintys apie savižudybę labai slepiamos nuo visų kitų, todėl tavo atvirumas, drąsa kalbėti apie tai jau yra labai didelis žingsnis pagalbos link. Atkreipk dėmesį, kad žodžiai „viskas bus gerai“, „tai praeis“ nepadeda. Jei žmogus galvoja apie savižudybę, vadinasi jam ši situacija atrodo tikrai sunki. Geriau ne guosti, o išklausti ir padėti susirasti psichologą ar kitą profesionalią pagalbą.

Kartais kyla minčių apie savižudybę...

Jei tau pačiam kyla minčių apie savižudybę, geriausia kreiptis į artimus žmones ir pasikalbėti apie tai, kas tave slegia. Jei tokių žmonių nėra arba jais nepasitiki, galima apsilankyti artimiausiame psichikos sveikatos centre, o jei tokio nėra – savo poliklinikoje. Psichikos sveikatos centre po psichiatro konsultacijos tau gali būti paskirtos nemokamos psichologo konsultacijos (tu pats gali išreikšti tokį pageidavimą!). Jei tau reikalinga labai skubi pagalba, galima kreiptis jos telefonu į organizaciją „Jaunimo linija“. Jiems taip pat galima parašyti ir elektroninį laišką, į kurį atsakoma per 2 dienas. Tiek pokalbiai, tiek laiškai anonimiški, organizacijoje dirba savanoriai.



Daugiau informacijos:
<https://tuesi.lt/apie-iniciatyva/>

JAUNIMO FINANSINIO RASTINGUMO IR VERSLUMO KLAUSIMAI

ASMENINIŲ FINANSŲ VALDYMAS

Kiekvienas jaunas žmogus jau turi savų pajamų, kurias reikia išmokti tinkamai valdyti. Finansų valdymas apima tiek pajamų, tiek ir išlaidų kontroliavimą. Labai svarbu išmokti tinkamai tvarkyti savo asmeninius finansus, t.y. taip, kad išlaidos neviršytų pajamų, kitaip jaunas žmogus gali imti skolintis tiek iš bankų, tiek ir iš pažįstamų žmonių. Skolintis visuomet yra rizikinga, ypač jei skolinamasi didelės sumos, kadangi niekada negalima garantuoti, kad asmuo nuolatos turės pajamas, iš kurių galėtų atiduoti skolą.

Asmeninis finansų valdymas svarbu ir tuo, kad padeda ateityje, sukūrus šeimą, tinkamai valdyti visos šeimos finansus.

Kodėl verta turėti banko sąskaitą?

- Banko sąskaitoje gali laikyti savo pinigus. Pinigai gali būti laikomi bet kuria valiuta, kuria bankas dirba;
- Galima bet kada ir bet kur gauti grynujų pinigų, juos išsiimant iš bankomato arba kreipiantis į banko skyrių;
- Jei sudaroma sutartis su banku, galima naudotis internetine bankininkyste;
- Galima daryti ir gauti tarptautinius pavedimus;
- Galima apmokėti sąskaitas;
- Į sąskaitą gaunamas darbo užmokestis ir kitos pajamos;
- Ją galima susieti su mokėjimo kortele;
- Bankomate galima sužinoti banko sąskaitos likutį;
- Pirkti ir parduoti valiutą.

Kaip atsidaryti banko sąskaitą?

Reikia pasirinkti norimą banką ir apsilankyti jo klientų aptarnavimo skyriuje, kuriame bus sudaryta banko sąskaitos sutartis. Prieš sudarant sutartį reikės pateikti vieną iš šių dokumentų:

- Lietuvos Respublikos piliečio pasą;
- Lietuvos Respublikos asmens tapatybės kortelę;
- užsienio valstybės piliečio pasą;
- Europos Sąjungos šalies, Lichtenšteino ar Šveicarijos asmens tapatybės kortelę;
- Leidimą laikinai arba nuolat gyventi Lietuvoje;
- Lietuvos Respublikos užsieniečio pasą.



Taip pat reikėtų užpildyti fizinio asmens anketą (deklaraciją), tada sudaryti sutartį. Sąskaitų skaičius banke neribotas.

Sutartį su banku galima nutraukti bet kada ir atsiimti visas sąskaitoje esančias lėšas.

Sąskaita banke atidaroma nemokamai. Bankai gali taikyti banko administravimo mokesčius, kurių dydis priklauso nuo pasirinkto banko.

Bankas gali perkelti sąskaitą iš kito banko, jei atėjus į klientų aptarnavimo skyrių išreiškiamas toks pageidavimas. Iš kito banko galima perkelti:

- tiesioginio debeto sutartis;
- periodinio mokėjimo sutartis;
- periodines įplaukas (Jūsų pageidavimu bankas gali pateikti pavyzdinę prašymo formą dėl trečiųjų šalių informavimo apie sąskaitos pasikeitimą).

Mokėjimo kortelė

Mokėjimo kortelė yra susiejama su tam tikra sąskaita. Mokėjimo kortelės gali būti dviejų tipų – debetinės ir kreditinės.

Debetinėmis kortelėmis galima atsiskaityti už tokią sumą, kuri yra sąskaitoje, susietoje su ta debetine kortele.

Kreditinių kortelių turėtojams bankas suteikia tam tikrą sumą (kreditą), kurią bankas gali „paskolinti“ kortelės turėtojui, t. y. net ir neturėdamas pinigų, kortelės turėtojas gali atsiskaityti kreditine kortele. Jei asmuo panaudoja jam skirtą kredito pinigus, jis turi gražinti iš banko pasiskolintą sumą su tam tikromis palūkanomis. Kreditas yra suteikiamas tam tikram periodui, pvz., vieneriems metams ir pagal šią sumą bankas paskaičiuoja palūkanų normą. Kredito kortelės turėtojui bei su juo vykstantiems šeimos nariams bankas dažnai užtikrina kelionių draudimo paketą.

Taupymas ir investavimas

Taupyti galima įvairiais būdais. Bet kuris asmuo gali ne tik taupyti pinigus, bet ir juos investuoti, kad galėtų iš savo santaupų dar ir užsidirbti.

Taupymo būdai:

- Periodinis taupymas;
- Indėliai;
- Taupymo lakštai;
- Obligacijos;
- Pensijų fondai;
- Investiciniai fondai;
- Įmonių akcijos.

Asmeninio biudžeto planavimas

Planuojant biudžetą svarbiausia nuoseklumas ir tęstinumas, nes tai yra ilgalaikis procesas, leisiantis saugiau gyventi ir išvengti neplanuotų išlaidų.

Keletas svarbiausių taisyklių biudžeto planavime:

- Pasižymėti sritis, kur paprastai išleidžiami pinigai. Tai leis suvokti, kurios sritys yra svarbios ir reikalingos, o kur galima sutaupyti.
- Biudžetas yra planuojamas individualiai kiekvienam asmeniui, tad ir poreikiai turi būti pritaikyti tam asmeniui.
- Apgalvoti, ar to reikia dabar. Kiekvienas išigijamas daiktas turi būti gerai apsvarstytas ir nuspręsta, ar šiuo metu yra tinkamas metas jį pirkti ir ar tikrai to daikto labai reikia.
- Užsibrėžti savus finansinius tikslus. Tikslai gali būti trumpalaikiai, tokie kaip kompiuterio įsigijimas, kelionė) arba ilgalaikiai (namo pirkimas, gyvybės draudimas). Tikslai padeda neišlaidauti ir padeda pasverti visas išlaidas.
- Sąžiningai skaičiuoti gaunamas pajamas. Tai yra darbo užmokestis ir kitos gaunamos pajamos. Svarbu suskaičiuoti tikrąsias pajamas, pagal kurias ir planuojamos išlaidos, nes jei išlaidos planuojamos remiantis didesnėmis nei realios pajamomis, neišvengiamai atsiras nuostolių.
- Būtina suplanuoti ir nenumatytas išlaidas, tokias kaip liga, įvairios nelaimės, nenumatyti remontai ir t.t. Tokiems atvejams būtina turėti lėšų.
- Turėti savo taisykles. Būtina sugalvoti, kiek asmuo planuoja investuoti, koks yra konkretus finansinis tikslas, kokia suma ketinama tam tikslui paskirti. Pats biudžetą planuojantis žmogus turi susidaryti aiškia sistemą.
- Analizuoti išlaidas ir jų kategorijas. Visuomet svarbu suprasti, kur yra išleidžiami pinigai ir kur dar galima sutaupyti, reikia reguliariai ieškoti sričių, kurių išlaidos dar gali mažėti.

Biudžetas gali būti planuojamas konkrečiam laikotarpiui arba tai gali būti daroma nuolat, siekiant subalansuoti savo pajamas ir išlaidas. Tai gali padėti nesusidurti su didesnėmis finansinėmis problemomis.

Visuomet galima kreiptis į bet kurio, Lietuvoje veikiančio banko skyrių, kuriame dirbantys profesionalai gali pakonsultuoti dėl biudžeto sudarymo.

MOKESČIAI

Mokestis – valstybės nustatyta pinigų suma, kurią valstybei turi sumokėti fizinis ar juridinis asmuo nuo savo veiklos rezultatų arba atliktų ar tik norimų atlikti veiksmų. Lietuvoje mokesčius reglamentuoja Lietuvos Respublikos mokesčių administravimo įstatymas.

Pagal šį Įstatymą administruojami mokesčiai: pridėtinės vertės mokestis; akcizai; gyventojų pajamų mokestis; nekilnojamojo turto mokestis; žemės mokestis; mokestis už valstybinius gamtos išteklius; angliavandenilių išteklių mokestis; mokestis už aplinkos teršimą; konsulinis mokestis; žyminis mokestis; paveldimo turto mokestis; privalomojo sveikatos draudimo įmokos; įmokos į Garantinį fondą; valstybės rinkliava; loterijų ir azartinių lošimų mokestis; mokesčiai už pramoninės nuosavybės objektų registravimą; pelno mokestis; valstybinio socialinio draudimo įmokos; maitai; atskaitymai nuo pajamų pagal Lietuvos Respublikos miškų



įstatymą; mokestis už valstybės turto naudojimą patikėjimo teise; socialinis mokestis.

Kaip pagrindinius galima išskirti gyventojų pajamų, pelno, pridėtinės vertės, nekilnojamojo turto, žemės, paveldimo turto, loterijų ir azartinių lošimų mokesčius bei akcizus.

Gyventojų pajamų mokestis. Pajamų mokestį moka pajamas gavęs gyventojas. Gyventojai skirstomi į nuolatinus ir nenuolatinus Lietuvos gyventojus. Gyventojas laikomas nuolatiniu Lietuvos gyventoju, jeigu jis atitinka minėtame įstatyme nustatytus reikalavimus, pavyzdžiui, jo nuolatinė gyvenamoji vieta yra Lietuvoje, jo asmeninių, socialinių arba ekonominių interesų buvimo vieta yra Lietuvoje, jis tam tikrą laiką išbūna Lietuvoje. Šio mokesčio objektas – asmens tiek Lietuvoje, tiek ir užsienyje gaunamos pajamos.

Pelno mokestis. Jį moka apmokestinamieji vienetai:

- Lietuvos vienetas – juridinis asmuo, įregistruotas Lietuvos Respublikos teisės aktų nustatyta tvarka;
- Užsienio vienetas – užsienio valstybės juridinis asmuo ar organizacija, kurių buveinė yra užsienio valstybėje ir kurie įsteigti arba kitokiu būdu organizuoti pagal užsienio valstybės teisės aktus, taip pat bet kuris kitas užsienyje įsteigtas, įkurtas ar kitaip organizuotas apmokestinamasis vienetas, įskaitant kolektyvinio investavimo subjektus.

Pridėtinės vertės mokestis. PVM objektas yra šalies teritorijoje už atlygį atliekamas prekių tiekimas ir paslaugų teikimas, kai šias prekes tiekia ir paslaugas teikia apmokestinamasis asmuo, vykdydamas savo ekonominę veiklą. PVM objektas taip pat yra prekių įsigijimas už atlygį šalies teritorijoje iš kitos valstybės narės. Importo PVM objektas yra prekių importas, kai prekės laikomos importuotomis šalies teritorijoje. Nuo 2009 m. rugsėjo 1 d. standartinis PVM tarifas yra 21 procentas.

Lengvatinis 9 procentų PVM tarifas taikomas:

- šilumos energijai, tiekiamai gyvenamosioms patalpoms šildyti, ir į gyvenamąsias patalpas tiekiamam karštam vandeniui;
- knygoms ir neperiodiniams informaciniams leidiniams;
- keleivių vežimo reguliaraus susisiekimo maršrutais paslaugoms ir keleivių bagažo vežimo paslaugoms;
- turizmo veiklą reglamentuojančių teisės aktų nustatyta tvarka teikiamoms apgyvendinimo paslaugoms;
- buitiniams energijos vartotojams tiekiamoms malkoms ir medienos produktams, skirtiems kūrenimui.

Lengvatinis 5 procentų PVM tarifas taikomas:

- neįgaliųjų techninės pagalbos priemonėms ir jų remontui;
- vaistų ir medicinos pagalbos priemonių teikimui asmenims, kuriems šių prekių įsigijimo išlaidos visiškai ar dalinai kompensuojamos Lietuvos Respublikos sveikatos draudimo įstatyme nustatyta tvarka, taip pat nekompensuojamiems receptiniams vaistams;

- laikraščiams, žurnalams ir kitiems periodiniams leidiniams.

Akcizais yra apmokestinamos šios prekės:

- etilo alkoholis ir alkoholiniai gėrimai;
- apdorotas tabakas;
- kaitinamojo tabako produktai ir elektroninių cigarečių skystis;
- energetiniai produktai;
- elektros energija;
- akmens anglis, koksas ir lignitas.

Nekilnojamo turto mokestis

Mokestį moka Lietuvos ir užsienio fiziniai ir juridiniai asmenys už vienus kalendorinius metus.

Mokesčio objektas yra Lietuvoje esantis nekilnojamasis turtas, išskyrus:

- faktiškai nenaudojamą nekilnojamąjį turtą, kurio statyba neužbaigta;
- valdžios ir privataus subjektų partnerystės pagrindu sukurtą (įgytą) nekilnojamąjį turtą, jeigu vykdoma valdžios ir privataus subjektų partnerystės sutartis ir šis turtas naudojamas pagal šioje sutartyje nurodytą paskirtį.

Mokestinė vertė yra nekilnojamojo turto vidutinė rinkos vertė. Nekilnojamojo turto mokestinę vertę nustato VĮ „Registru centras“ taikydamas lyginamosios vertės arba naudojimo pajamų vertės metodą (taikant masinį nekilnojamojo turto vertinimo būdą) arba atkuriamosios vertės (kaštų) metodą. Nekilnojamojo turto vertinimas atliekamas ne rečiau kaip kas 5 metai. Nustatytais atvejais yra taikoma šio mokesčio lengvata.

Žemės mokestis

Jo objektas yra privati žemė, išskyrus miško žemę ir žemės ūkio paskirties žemę, kurioje įveistas miškas Lietuvos Respublikos įstatymų ir kitų teisės aktų nustatyta tvarka. Žemės mokesčio mokėtojai yra privačios žemės savininkai (fiziniai ir juridiniai asmenys). Mokesčio tarifas - nuo 0,01 procento iki 4 procentų žemės mokestinės vertės. Nustatytais atvejais šiam mokesčiui taikomos tam tikros lengvatos.

Paveldimo turto mokestis

Šio mokesčio mokėtojai yra nuolatiniai ir nenuolatiniai Lietuvos gyventojai, paveldėję turtą. Nuolatinio Lietuvos gyventojų mokesčio objektas yra paveldimas turtas (bet kokie kilnojamieji ar nekilnojamieji daiktai, vertybiniai popieriai, pinigai). Nenuolatinio Lietuvos gyventojų mokesčio objektas yra paveldimas kilnojamasis daiktas, jeigu šios rūšies daiktui pagal Lietuvos teisės aktus privaloma teisinė registracija ir šis daiktas yra (ar privalo būti) įregistruotas Lietuvoje, taip pat nekilnojamasis daiktas, esantis Lietuvoje.

Loterijų ir azartinių lošimų mokestis

Šio mokesčio mokėtojai – juridiniai asmenys, organizuojantys loterijas pagal Loterijų įstatymą ir organizuojantys azartinius lošimus pagal Azartinių lošimų įstatymą.



Mokesčiai gali būti trijų tipų:

- Progresiniai mokesčiai – mokesčiai, kurie santykinai didėja didėjant pajamoms, gaunant didesnę pelną, turint ar išigyjant vertingesnį turtą. Vienas iš tokių yra pajamų mokestis. Jis mokamas nuo algos. Šis mokestis skaičiuojamas nustatytu tarifu nuo sumos, viršijančios nustatytą minimumą.
- Proporciniai mokesčiai – mokesčiai, mokami proporcingai nuo gaunamų pajamų, pelno, turimo ar įgyjamo turto, nepriklausomai nuo jo vertės. Tokių mokesčių pavyzdžiu gali būti atskaitymai SoDrai, pajamų mokestis, mokamas darbdavio nuo darbuotojo atlyginimo, žemės mokestis, mokamas nuo jos vertės ir pan.
- Regresiniai mokesčiai – mokesčiai, kurių sumokama suma santykinai mažėja didėjant mokesčio bazei (pavyzdžiui, pajamoms). Regresinių mokesčių priešingybė – progresiniai mokesčiai. Regresinio mokesčio iliustracija yra Sodros „įmokų grindys“.

Mokesčius turi mokėti kiekvienas LR pilietis, už mokesčių nemokėjimą arba vengimą juos mokėti, yra numatomos baudos bei delspinigiai.



Valstybinė mokesčių inspekcija

Vasario 16-osios g. 14, 01514 Vilnius, Lietuva

Tel. (8 5) 266 8200

(konsultacijos mokesčių klausimais neteikiamos)

el.pašto adresas: vmi@vmi.lt, www.vmi.lt

Konsultacijos mokesčių klausimais telefonu 1882

Skambinantiesiems iš užsienio telefonu +370 5 255 3190

STUDIJŲ FINANSAVIMAS

Valstybė finansuoja studijas, tačiau toks finansavimas nėra skiriamas visiems studentams. Valstybė finansuoja dviem būdais:

- Geriausiųjų studentų finansavimas. Finansavimą studijoms valstybinės aukštosios mokyklos gauna pagal principą „pinigai paskui studentą“ – biudžeto lėšos keliauja į programas, kurias pasirenka geriausieji stojantieji. Apie stojimą į aukštąją mokyklą skaityti skiltyje Studijos.
- Valstybės finansavimą galima gauti tiek stojant į nuolatinės, tiek į iššestinės formų studijas. Nuolatinės formos studijos universitetuose dažniausiai trunka 4 metus, kolegijose – dažniausiai 3 metus. Iššestinės formos studijos yra ne tokios intensyvios, jos gali trukti iki pusantro karto ilgiau nei nuolatinės.

Jei netenkintų studijų kokybė ar sąlygos, studijų krepšelį, sėkmingai išlaikius semestro egzaminus, galima „persinešti“ į tos pačios srities studijų programą toje pačioje ar kitoje aukštojoje mokykloje arba nutraukti studijas be finansinių pasekmių.

Aukštosios mokyklos kas semestrą ar vienerius studijų metus peržiūri studijų rezultatus. Jei valstybės finansavimą gaunančio studento vidurkis bus daugiau kaip

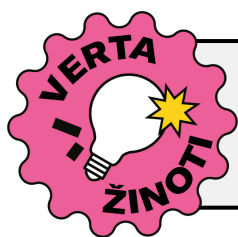
20 proc. žemesnis už bendrą kurso vidurkį, studijų krepšelio jis neteks. Jo krepšelis atiteks geriausiai besimokančiam iki tol mokėjusiam už studijas bendrakursiui.

Tikslinis finansavimas. Valstybei būtinos, bet tarp stojančiųjų nepopuliarios specialybės gali gauti tikslinį finansavimą. Tikslinę studijų vietą gavęs studentas, baigęs mokslus, turės trejus metus atidirbti pagal įgytą specialybę.

Studijų programos, kurioms yra skiriamas tikslinis finansavimas, gauna tam tikrą garantuotą studijų krepšelių skaičių. Stojančiuosius per bendrąją priėmimą atsirenka pati aukštoji mokykla. Siekiant išlaikyti kokybės kartelę nustatyta, kad priimamų į tikslines vietas stojančiųjų konkursinis balas negali būti mažesnis už 2, jeigu stojama į universitetą, arba ne mažesnis už 1,2, jeigu stojama į kolegiją. Tikslinį finansavimą aukštosios mokyklos gali gauti ne tik priimdamos studentus į pirmą kursą, bet ir jau studijuojančių už mokslą mokančių studentų studijų kainos daliai kompensuoti ir jų studijoms tęsti.

Studentas, aukštoji mokykla ir darbdavys pasirašo trišalę sutartį. Prastai besimokantis studentas tikslinio krepšelio netenka ir turi valstybei kompensuoti į jo studijas investuotas lėšas, taip pat kaip ir nevykdantis sutarties įsipareigojimų absolventas.

- Valstybės remiamas paskolas teikia bankai. Paskolos gražinimo pradžia – metai nuo studijų baigimo arba nutraukimo.
- Paskolą reikia gražinti per 15 metų. Už paskolą skaičiuojamos palūkanos.



Valstybinis studijų fondas

A.Goštauto g. 12 - 407, 01108 Vilnius;
Tel. (8 5) 263 9152; faks.(8 5) 263 9153
el.p. fondas@vsf.lt, www.vsf.lt.

ATSAKINGAS SKOLINIMASIS

Atsakingai skolindamasis jaunas žmogus turi mokėti tinkamai įvertinti savo pajamas ir galimybes ateityje atiduoti skolą / paskolą. Bet koks piniginės sumos pasiskolinimas (ypač didelių sumų), turi būti gerai apgalvotas, būtina apsvarstyti, ar tikrai yra būtina skolintis, nes pasiskolinus pinigų iš banko, reikia bankui sumokėti ir palūkanas. Jei įmanoma, visuomet rekomenduojama pasitarti su specialistais, kurie galėtų patarti ir informuoti apie visas esamas skolinimosi galimybes, pavojus ir riziką.

Greitieji (vartojimo) kreditai

- Kredito suma – nuo 100 iki kelių ar keliasdešimties tūkstančių litų;
- Terminas – nuo 30 d. iki kelerių metų;
- Valiuta – eurai;
- Pinigai pervedami labai greitai, tai patogiu, kai reikia pinigų kasdienėms išlaidoms ar didesniam pirkiniui;
- Greita ir paprasta registracija;



- Kreditą galima gražinti anksčiau numatyto termino;
- Nereikia pateikti ataskaitos apie panaudotą kreditą;
- Kai kurios bendrovės nereikalauja jokio įkeisto turto.

Kylančios rizikos:

- Didesnės palūkanos;
- Jei uždelsiama mokėti, skaičiuojami delspinigiai;
- Pirmoji paskola dažnai suteikiama nemokamai, jai neskačiuojamos jokios palūkanos, ir taip yra skatinamas greitųjų paskolų neatsakingas ėmimas;
- Dažnai imant paskolas, rizikuojama įklimpti į skolas, taip pat kad bus priskaičiuoti delspinigiai.

PASKOLOS IR JŲ GRAŽINIMAS

Paskolos (kreditai) gali būti labai įvairios ir bankai jas suteikia taikydami skirtingas sąlygas. Kiekvienu atveju būtina kreiptis į banko padalinį, kuriame ekspertai patars ir padės pasirinkti saugiausią bei priimtinausią variantą.

Paskolos būna:

- Asmeninė;
- Būsto;
- Vartojimo;
- Vartojimo paskola įkeičiant nekilnojamąjį turta;
- Studentams.

Asmeninė paskola

Tokią paskolą galima pasiimti jeigu reikia daugiau pinigų. Geriausia ją rinktis tuomet, jei žinoma, ką norima pirkti ar kokia paslauga pasinaudoti ir kiek pinigų tam iš viso reikės. Tokios paskolos gavimui užtenka pateikti dokumentus tik apie savo finansinę padėtį ir finansinius išsipareigojimus, nereikia įkeisti turto. Skolintinos sumos dydis priklauso nuo to, kokios yra grynosios pajamos ir turimi finansiniai išsipareigojimai. Svarbu, kad pajamos būtų gaunamos reguliariai ir ne mažesnės, nei banko nustatytas dydis. Galima pasirinkti, kada gražinti paskolą. Palūkanos taip pat gali būti skirtingos – jos gali būti fiksuotos, taikomos visiems vienodos, arba mokamos nuo suteiktos ir negražintos skolos. Skaičiuojamas ir administravimo mokestis.

Būsto paskola

Ši paskola skiriama žemės sklypui įsigyti ir būstui statyti, įrengti, remontuoti arba rekonstruoti. Ji gali būti suteikiama visiems pilnamečiams asmenims, gyvenantiems Lietuvoje ir gaunantiems nuolatinės pajamas. Maksimali paskolos trukmė vyrauja, priklausomai nuo banko nuo 25 iki 45 metų. Bendra mėnesio įmokų suma neturėtų viršyti 40 proc. visų per mėnesį gaunamų grynujų pajamų. Jos nustatytais periodais yra automatiškai nuskaičiuojamos nuo banko sąskaitos. Taip pat reikia nuosavais (ne skolintais) pinigais sumokėti mažiausiai 15 proc. finansuojamam projektui įgyvendinti reikalingos sumos. Paskola būstui suteikiama iki 85 proc. įkeičiamo turto vertės. Paskola teikiama eurais. Palūkanos, gali būti

fiksuotos arba kintamosios. Būsto kredito gražinimas paprastai yra užtikrinamas įkeičiant įsigyjama, remontuojama, statoma ar rekonstruojama būsta.

Vartojamoji paskola

Tai banko padalinyje paprastai suteikiama paskola didesniems pirkiniams įsigyti. Ši paskola skiriasi nuo asmeninės tuo, kad yra vertinamas šeimos turtas ir jai gauti būtinas sutuoktinio sutikimas. Kredita galima gražinti ir anksčiau nei numatyta. Palūkanos sutariamos kartu su banku.

Ši paskola naudinga tuo atveju, kai ketinama įsigyti brangų turta, kuris kainuoja daugiau nei įprastos vartojimo paskolos suma, kurią galima gauti, ir kai planuojama rekonstruoti ar remontuoti būstą, tačiau yra nepriimtina bankui pateikinti sąskaitas faktūras, sąmatas ar darbų grafikus, nurodančius kaip ir kada bus atlikti darbai. Paskolos suma nustatoma pagal įkeisto turto vertę. Paskola gali būti suteikiama ir ilgesniam laikui. Palūkanų dydis ir forma yra sutariama atskirais atvejais su banku.

Prasiskolinimas ir bankrutavimas

Jei Lietuvoje fizinis asmuo prasiskolina tiek, kad nebegali gražinti savo skolų, jis gali būti paskelbtas bankrutavusiu pagal Lietuvoje galiojančią Fizinių asmenų bankroto įstatymą. Žmogus laikomas bankrutavusiu, kai yra paskelbtas nemokiu. Fizinio asmens nemokumas – tai fizinio asmens būklė, kai jis negali įvykdyti skolinių įsipareigojimų, kurių mokėjimo terminai suėję ir kurių suma viršija 25 Lietuvos Respublikos Vyriausybės patvirtintas minimaliąsias mėnesines algas (MMA). Fizinio asmens bankrotą gali inicijuoti tik pats fizinis asmuo, šis bankroto procesas vykdomas teismo tvarka.

Visą bankroto procesą būtų galima suskirstyti į kelis etapus:

- Pareiškimo pateikimas apylinkės teismui;
- Bankroto administratoriaus skyrimas ir teismo nutarimas dėl bankroto bylos iškėlimo galimumo;
- Nutarties nuorašo išsiuntimas antstoliams, kredito įstaigoms ir kitoms institucijoms.

Bankrotas negalimas, jei įsiskolinimas atsirado dėl tyčinių, kaltų fizinio asmens veiksmų, žalingų įpročių ir kitų priežasčių, kurios yra neatsiejamos nuo fizinio asmens ir jo vykdomos veiklos. Taip pat, remiantis įstatymu, bankrutuoti galima tik kas 10 metų.

DRAUDIMAS

Gyvybės draudimas

Tai draudimas, užtikrinantis draudimo išmoką nelaimės atveju ir kartu suteikiantis galimybę kaupti kapitalą. Priklausomai nuo poreikių, klientas gali pasirinkti ar pageidauja turėti didesnę draudimo sumą nelaimės atveju, ar mažesnę draudimo sumą, bet greičiau besikaupiantį kapitalą. Santykį tarp draudimo sumos dydžio ir kapitalo augimo tempo galima keisti priklausomai nuo poreikių.

- Gyvybę galima apdrausti sau pačiam, vaikui, šeimai;



- Sudarydamas gyvybės draudimo sutartį, draudėjas gali pasirinkti draudimo sumos dydį, papildomas draudimo apsaugas, įmokų dydį, įmokų mokėjimo periodiškumą, investavimo kryptį ir kitas draudimo sąlygas;
- Gyvybės draudimas gali būti įvairus – draustis galima tik rizikos draudimu (kai išmoka mokama tik mirties atveju) arba kaupiant draudimo išmokas (įmokos yra investuojamos).

Ne gyvybės draudimas

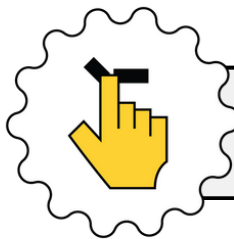
Jis gali būti: pensinis draudimas; Studijų draudimas; Būsto draudimas; Turto draudimas; Kelionių draudimas; Draudimas nuo nelaimingų atsitikimų; Bankinių mokėjimo kortelių draudimas; Asmens civilinės atsakomybės draudimas; Ūkio draudimas; Privalomasis transporto draudimas; KASKO.

VERSLO KŪRIMAS

Verslo ir finansinis planas

Verslo pradžia pradedama nuo verslo plano kūrimo. Verslo planas – dokumentas, kuriame aiškiai išdėstoma, ko įmonė sieks, kaip bus įgyvendinami tikslai. Verslo planas gali padėti rasti potencialus investuotojus, kuriems svarbu įsitikinti, jog iš investicijos bus galima tikėtis sėkmės. Taip pat verslo planas naudingas įmonės kūrėjui, nes padeda permąstyti verslo idėją, atrasti silpnąsias ir stipriąsias jos puses, apžvelgia galimas kliūtis.

Finansinis planas svarbus, nes būtent juo remsis investuotojai. Patariama apžvelgti verslo idėjos finansavimo poreikį ir šaltinius, kiek ir kam reikės pinigų, kokie galimi finansavimo šaltiniai, kada reikės lėšų, kokią naudą turės finansuotojas ir kaip ją gaus.



Daugiau informacijos apie verslo kūrimą galima rasti VŠĮ „Versli Lietuva“ tinklalapyje:

<https://www.verslilietuva.lt/>

Verslo rūšys

Norint kurti verslą, svarbu susipažinti su galimomis įmonės teisinėmis formomis.

Užsiimti verslu galima ir nesteigiant įmonės, tačiau vykdant individualią veiklą.

Individuali veikla, tai:

- savarankiška bet kokio pobūdžio komercinė ar gamybinė veikla, įskaitant tą, kuria verčiamasi turint verslo liudijimą (tekstilės gaminių gamyba, remonto darbai ir kt.);
- savarankiška kūryba, profesinė ir kita panašaus pobūdžio savarankiška veikla, įskaitant tą, kuria verčiamasi turint verslo liudijimą (advokatų, notarų ir kt.);

- savarankiška sporto veikla;
- savarankiška atlikėjo veikla (aktorius, muzikanto ir kt.).

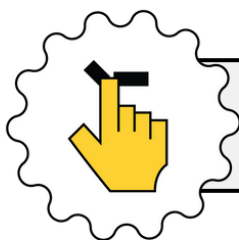
Galima užsiimti individualia veikla, neįsigijus verslo liudijimo, arba vykdyti individualią veiklą, kuria verčiamasi įsigijus verslo liudijimą.

Individuali veikla neįsigijus verslo liudijimo

Individualios veiklos vykdymo pažymėjimas – tai dokumentas, patvirtinantis, kad galima verstis neribotą laikotarpį nurodyta savarankiška veikla, kuria siekiama gauti pajamų ar kitokios ekonominės naudos ir jai būdingas tęstinumas. Iš esmės galite vykdyti bet kurią ūkinę komercinę veiklą. Mokesčiai sumokami nuo veiklos pajamų pasibaigus mokestiniam laikotarpiui.

Individuali veikla su verslo liudijimu

Verslo liudijimas – tai dokumentas, patvirtinantis, jog yra sumokėtas fiksuotas mokestis už verslo liudijimą ir tam tikrą laikotarpį galima verstis jame nurodyta veikla, parduoti savo gamybos prekes, teikti paslaugas gyventojams ir juridiniams asmenims. Verslo liudijimai yra išduodami tik kai kurioms veiklos rūšims.



Daugiau informacijos:

<https://www.vmi.lt/evmi/individuali-veikla-pagal-verslo-liudijima>



Valstybinė mokesčių inspekcija

Vasario 16-osios g. 14, Vilnius

Tel. 1882

El. paštas: vmi@vmi.lt

www.vmi.lt



PRIKLAUSOMYBĖS, PREVENCIJA, GYDYMAS

ALKOHOLIS

Kokį poveikį turi alkoholis?

Alkoholis – ne tik priklausomybę sukeliantis narkotikas. Jau daugelį metų žinoma, kad alkoholis sukelia apytiksliai 60 skirtingų ligų ir būklių, įskaitant sužalojimus, psichikos bei elgesio ir virškinimo sutrikimus, vėžį, širdies ir kraujagyslių ligas, imuninius sutrikimus, plaučių, raumenų ir skeleto, reprodukcinės sistemos ligas, ir savo poveikiu žaloja negimusį vaisių, įskaitant didėjančią priešlaikinio gimimo riziką bei mažą svorį gimstant (Anderson ir Baumberg, 2006). Pastaraisiais metais gausybe įrodymų patvirtinta, kad su alkoholiu susijusios žalos rizika beveik tiesiogiai priklauso nuo suvartoto kiekio. Įrodyta, kad kuo daugiau suvartota – tuo sukeltos žalos rizika didesnė.

Kiek galima išgerti per dieną?

Tikslaus atsakymo į šį klausimą nėra, kadangi jau seniai įrodyta, kad nekenksmingų alkoholio dozių nėra. Alkoholis net vartojamas labai mažais kiekiais ardo smegenų ląsteles.

Kiek išgėrus dar galima vairuoti?

Šios normos apskaičiuojamos matuojant alkoholio kiekį žmogaus kraujyje (alkoholio kiekis yra matuojamas gramais etilo alkoholio vienam litrui kraujo). Kadangi alkoholio poveikis organizmui individualus, teisingiausias sprendimas išgėrus visai nesėsti už vairo. Alkoholio vartojimas padidina nelaimingo įvykio riziką, nulemia visų transporto priemonių ir visų eismo dalyvių saugumą. Nelaimės keliuose dažnai nutinka dėl neblaivių vairuotojų kaltės. Išgėrusio žmogaus koordinacija sutrinka, jis negali tinkamai įvertinti atstumų, laiko, rizikos, taip pat yra linkęs rizikingai elgtis – viršyti greitį, neprisisegti saugos diržų, nenaudoti šalmų ir t.t. – todėl išgėrus griežtai nerekomenduojama vairuoti transporto priemonę.

Lietuvoje leidžiama alkoholio kraujyje norma vairuojant neturi siekti 0,4 promilės (0,2 promilės vairuotojams turintiems mažiau nei 2 metų vairuotojo stažą, taip pat vairuotojams vairuojantiems daugiau kaip 9 vietų automobilį ar daugiau kaip 3,5 t sveriančią transporto priemonę). Daugiau apie Saugaus esimo automobilių keliais įstatymą galite rasi: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.111999>.



Kada žmogus tampa priklausomas nuo alkoholio?

Alkoholio priklausomybė – tai lėtinis susirgimas, išsivystantis ilgą laiką piktnaudžiaujant alkoholiu, pasireiškiantis patologiniu potraukiu alkoholiui, psichine, o vėliau ir fizine priklausomybe.

Šios ligos simptomai:

- Abstinencijos sindromas;
- Interesų rato susiaurėjimas;
- Stiprus noras vartoti alkoholį;
- Nesugebėjimas susivaldyti;
- Socialinių apribojimų nepaisymas;
- Auganti organizmo tolerancija alkoholiui;
- Neigiamų pasekmių ignoravimas;
- Psichinė priklausomybė alkoholiui;
- Fizinė priklausomybė alkoholiui.

Fiziniai simptomai: kai nutraukiamas alkoholio vartojimas, žmogui dažnai atsiranda pykinimas, vėmimas, prakaitavimas, galvos skausmas, drebulys, traukuliai, vaizdinės ir garsinės haliucinacijos.

Lėtiniam alkoholizmui būdinga ginekomastija (krūtų padidėjimas vyrams), padidėjusios kepenys ir blužnis, sėklidžių atrofija. Taip pat būdingi neurologiniai sutrikimai (negalėjimas pastovėti, rankų drebėjimas, rijimo sutrikimai, nervų funkcijos sutrikimai), psichiatriniai sutrikimai (silpnaprotystė, amnezija, depresija).

Nuo 2018 m. sausio 1 d. keitėsi mažmeninės prekybos alkoholiniais gėrimais tvarka, taip pat uždraudžiama alkoholio reklama. Su naujais reikalavimais galite susipažinti čia: <http://ntakd.lrv.lt/lt/subjektu-veiklos-prieziura/prekyba-alkoholiu-nuo-2018-m-sausio-1-d>.



ALKOHOLIO PRIKLAUSOMYBĖS GYDYMAS

Respublikiniame priklausomybės ligų centre teikiamas platus priklausomybės nuo alkoholio gydymo ir reabilitacijos paslaugų spektras. Atvykę ir pasikonsultavę su gydytoju, galėsite pasirinkti Jums tinkamiausias gydymo paslaugas, o pradėję gydymą, socialinio darbuotojo padedami, susidarysite ilgalaikį sveikimo planą.

Respublikinio priklausomybės ligų centro filialuose gauti nemokamą gydytojo psichiatro konsultaciją, reikalingą patekti į stacionarius gydymo skyrius, skambindami registruotis turi turėti:

- Asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą su nuotrauka.
- Siuntimą iš šeimos gydytojo ar gydytojo psichiatro. Siuntime turi būti nurodyta, kad esate kreipiamas į gydytojo psichiatro konsultaciją Respublikiniame priklausomybės ligų centre. Jei atvykę neturėsite siuntimo, už gydytojo konsultaciją reikės susimokėti.
- Jei jums 65 m. ir daugiau, būtina turėti išrašą iš šeimos gydytojo apie jūsų sveikatą ir vartojamus medikamentus.



Stacionarinio gydymo paslaugos teikiamos nemokamai, išskyrus tuos asmenis, kurie pageidauja gydytis neatskleidžiant asmens tapatybės, ir asmenims, kurie stacionarizuojami gydymui nepaėjęs šešioms mėnesiams po paskutinio išrašymo iš RPLC stacionaro skyriaus. Išblaivinimo paslauga visada yra mokama.

RŪKYMAS

Koks yra rūkymo poveikis?

Tabako dūmuose yra apie 4800 įvairių medžiagų. Sveikatai pavojingas nikotinas, dervos, kancerogenai, anglies monoksidas, kietosios dūmų dalelės.

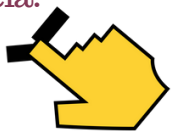
Nikotinas yra svarbiausia tabako dūmų veiklioji medžiaga, nulemianti priklausomybės atsiradimą ir vystymąsi. Užsirūkius, nikotinas pasiekia smegenis greičiau nei per 10 sekundžių. Iš pradžių jis stimuliuoja centrinę nervų sistemą, o vėliau ją slopina. Su nikotinu yra susiję žymūs elgsenos pokyčiai, t.y. nuotaikos svyravimai, įtampos sumažėjimas ir darbingumo padidėjimas. Noras rūkyti atsiranda sumažėjus nikotino koncentracijai kraujyje. Rūkant siekiama išlaikyti pastovią nikotino koncentraciją ir išvengti simptomų, susijusių su nerūkymu: nervingumo, priešiško, nerimo, prislėgtos nuotaikos, sulėtėjusio širdies susitraukimų dažnio, padidėjusio apetito.

Dervos yra pavojingiausios cigarečių cheminės medžiagos. Įrodyta, kad apie 80 iš jų sukelia arba gali sukelti vėžį ir plaučių ligas. Be to, jos silpnina imuninę sistemą.

Anglies monoksidas (smalkės) 200 kartų greičiau nei deguonis jungiasi su hemoglobinu. Padidėjęs anglies monoksido kiekis rūkalių kraujyje pablogina deguonies apykaitą. Dėl deguonies stokos smegenys ir raumenys negali normaliai funkcionuoti. Be to, anglies monoksidas pažeidžia kraujagyslių sienelės ir didina aterosklerozės riziką. Daugiau apie rūkymo poveikį galima sužinoti čia: <https://nerukysiu.lt>.

Kaip atsilaikyti, jei aplinkiniai rūko?

Jei visi aplinkiniai, pavyzdžiui, draugai, rūko, tai dar nereiškia, kad jie daro teisingą sprendimą. Jei vadovausiesi savo žiniomis ir sieksi būti sveikas, tavo vidinės motyvacijos turėtų užtekti, kad nepradėtum rūkyti kartu su draugais. Taip pat jei manai, kad tavo interesai skiriasi, gali pabandyti susirasti naujų draugų, su kuriais tave vienytų bendra veikla ar pomėgiai. Daugiau patarimų, kaip atsilaikyti gali sulaukti susisiekęs su Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentu tel. numeriu(8 706) 68094.



RŪKIMO PRIKLAUSOMYBĖS GYDYMAS

Nikotinas yra viena stipriausių priklausomybę sukeliančių ir psichiką keičiančių cheminių medžiagų, todėl natūralu, kad tampa ypač sunku mesti rūkyti. Dažnai tai net ne valios klausimas - priklausomybę sukeliančių medžiagų gavęs organizmas taip lengvai nepaleidžia, nukreipia žmogaus elgesį ir mintis į jos

siekimą, gavimą ir naudojimą. Tai patvirtina ir faktas, kad beveik 70% rūkančiųjų bando mesti cigaretes bent keletą kartų per savo rūkymo istoriją. Tačiau pasiseka nedaugeliui. Atsikratyti šio žalingo įpročio nepadeda netgi plačiai žinoma rūkymo žala organizmui.

Dažniausia atkryčio priežastis – atsisakius nikotino kylantys abstinencijos simptomai: nerimas, vidinė įtampa, dirglumas, nemiga ir pan. Tyrimai rodo, kad tai pagrindinės priežastys, kodėl žmonės ilgai netrukę vėl griebiasi cigaretės. Yra nemažai metodų, skirtų sumažinti organizmo potraukį nikotinui, pradedant nikotininiais pleistrais, gumomis, baigiant medicininiais preparatais, vaistais. Tačiau jų efektyvumas miglotas, o ir neigiamo šalutinio poveikio organizmui dažnai nepavyksta išvengti.

Šiuolaikinė medicina pateikia naują, kol kas laikomą efektyviausiu rūkymo priklausomybės gydymo metodu – lazerio terapiją. Įrodyta, jog lazerio terapija teigiamai veikia organizmo ląstelių komunikaciją, hormoninio balanso atstatymą, skatina endorfinų išskyrimą bei sukelia daugelį kitų organizmą stiprinančių reakcijų. Aurikuliariniu (ausies akupunktūros) principu paremta lazerinė terapija jau daugiau nei 30 metų taikoma įvairiems fiziniams negalavimams gydyti, o pastaruoju metu ypač efektyviai taikoma rūkymui ir kitoms priklausomybėms gydyti.

Tyrimai rodo, kad dažniausiai (daugiau nei 70%) atvejų užtenka vos vienos terapijos visiškam potraukio rūkymui panaikinimui. Tai nesukeliantis šalutinio poveikio bei neskausmingas gydymo metodas. Dėl procedūros metu atkurtos hormoninės pusiausvyros organizme gerėja nuotaika, mažėja nerimas, greitėja organizmo metabolizmas bei skatinamas ląstelių atsinaujinimas, o tai leidžia lengvai, greitai ir sėkmingai atsikratyti rūkymo priklausomybės.

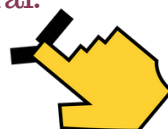
PSICHOLOGINĖS PRIKLAUSOMYBĖS

Nuo kelių metų galima eiti į kazino?

Draudžiama lošti asmenims, kuriems nėra suėję 18 metų. Lošimo namuose (kazino) gali lošti asmenys, kuriems jau yra 21 metai. Jaunesnius kaip 21 metų asmenis draudžiama įleisti į lošimo namus (kazino). Daugiau informacijos apie tai – LR azartinių lošimų įstatyme: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalActEditions/lt/TAD/TAIS.133562>.

Ką daryti, jei mano draugas diena iš dienos žaidžia kompiuterinius žaidimus?

Geriausia tokiu atveju su juo atvirai pasikalbėti apie tai, ką jam reiškia kompiuteriniai žaidimai, kodėl jiems skiria tiek daug laiko. Jei tavo draugui kompiuteriniai žaidimai tapo neatsiejama gyvenimo dalimi, jis nebegali kontroliuoti savo žaidimams skiriamo laiko, pamiršta pavalgyti, neišsimiega, kai jų nežaidžia apie juos kalba arba galvoja, – tai gali būti priklausomybės simptomai. Tokiu atveju jam verta kreiptis į psichoterapeutą ar psichologą. Psichikos sveikatos centrai: <https://www.psichiatrija.lt/nuorodos/psc/>.





JAUNIMO UŽIMTUMO KLAUSIMAI

GYVENIMO APRAŠYMAS (CV)

Gyvenimo aprašyme reikėtų nurodyti savo asmeninius duomenis (vardas, pavardė, adresas, telefono numeris, el. paštas), išsilavinimą, darbo patirtį, kalbų mokėjimą, veiklą visuomeninėse organizacijose, laisvalaikio pomėgius. Išsamiau pasiskaityti gali čia: <http://europass.lt/dokumentai/europass-cv>.

Jei dar nebaigėi mokyklos bei neturi darbo patirties, rašydamas savo gyvenimo aprašymą pasitelk kūrybiškumą. Apibūdink save: ką veiki, kuo domiesi. Gal užsiimi visuomenine veikla ar savanoriauji, žaidi krepšinį, o gal nuo mažų dienų pieši. Pateik pavyzdžius iš savo gyvenimo, kurie atskleistų tavo asmenybę ir kodėl būtent tu būtum nepakeičiamas jų darbuotojas. Gal komandinio darbo išmokai žaisdamas futbolą, o organizacinės patirties įgijai organizuodamas mokyklos renginius. Savanorystė – taip pat geras būdas įgauti patirties, kurią darbdaviai tikrai įvertins. Darbinantis visos tavo patirtys naudingos.

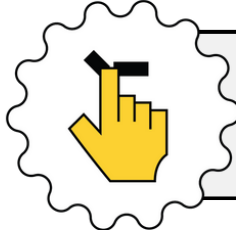
Nežinai, kaip pradėti rašyti savo gyvenimo aprašymą? Išbandyk Europass gyvenimo aprašymą! [Šiame puslapyje](#) pateikta gyvenimo aprašymo forma, galiojanti visose Europos Sąjungos šalyse, palengvins tau šią užduotį.

DARBO PAIEŠKA

Gali kreiptis į Užimtumo tarnybą. Užsiregistravus jų tinklalapyje, gali sukurti savo gyvenimo aprašymą, nusiųsti darbdaviui ir užsisakyti pranešimus apie naujus darbo pasiūlymus. Kreipkis ir į Jaunimo darbo centrus, kur tau suteiks konsultacijų apie darbo rinką, galimybes įsidarbinti, karjeros planavimą.



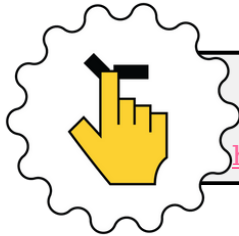
Jaunimo užimtumo skyrius Vilniuje
Žirmūnų g. 139A, Vilnius
jus.vilnius@uzt.lt



Kitų jaunimo užimtumo skyrių kontaktus rasi
Užimtumo tarnybos prie Socialinės apsaugos ir
darbo ministerijos puslapyje:
<https://uzt.lt/jus-kontaktai/>



Užimtumo tarnyba prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos
Tel. 8 5 250 0883 (bendras piliečių ir kitų asmenų aptarnavimo telefonas)
www.ldb.lt

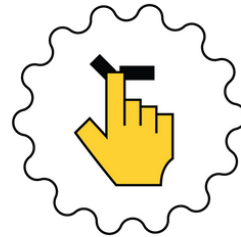


Teritorinių Užimtumo tarnybos klientų aptarnavimo centrų kontaktus rasi čia:
<https://uzt.lt/struktura-ir-kontaktai-2/kontaktai/>

Taip pat įrašyk savo gyvenimo aprašymą darbo paieškos interneto svetainėse ir ten ieškok sau tinkamo darbo.

Įvairios darbo paieškų sistemos:

- www.biuro.lt;
- www.cv.lt;
- www.cvbankas.lt;
- www.cvmarket.lt;
- www.cvonline.lt;
- www.cvme.lt;
- www.darbo.lt;
- darbovieta.lt;
- www.dirba.lt;
- www.dirbkit.lt;
- www.isidarbink.lt;
- www.it-darbas.lt;
- www.jobera.eu;
- www.manager.lt;
- www.noriudarbo.lt;
- www.topjob.lt;
- www.vtd.lt.



Sek naujienas laikraščiuose ir internete. Kreipkis į giminaičius, draugus, kaimynus, mokslo draugus, mokytojus ar šiaip pažįstamus. Papasakok jiems, jog ieškai darbo, paprašyk pranešti tau, jei išgirs apie laisvą darbo vietą. Gali pasiteirauti įmonių, organizacijų, kuriose norėtum dirbti, ar jie neieško darbuotojų.

DARBAS NEPILNAMEČIAMS

14 – 16 metų moksleivis gali tiek per mokslo metus, tiek per atostogas dirbti lengvus darbus. Pavyzdžiui:

- daržų ravėjimas, daržovių retinimas, kaupimas, laistymas (su žarna);



- uogų, vaisių skynimas, daržovių ir bulvių rinkimas ir perrinkimas;
- gėlių, pasodintų atvirame grunte, priežiūra, skynimas ir skabymas, sėklų ir gumbelių rinkimas;
- vaistažolių rinkimas;
- nemechanizuotas šieno vartymas, grėbimas;
- mažų naminių gyvuliukų ir paukščių priežiūra;
- gyvulių ir paukščių ganymas, išskyrus veislinius gyvulius;
- medelių ir krūmų sodinimas, rišimas, laistymas; nukritusių kankorėžių rinkimas;
- reklamų, laikraščių, afišų klijavimas gatvių stenduose;
- laikraščių, reklaminių lankstinukų, pranešimų pristatymas į namus, įstaigas;
- laikraščių, kitų spaudinių lankstymas, rūšiavimas; laikraščių ir žurnalų pardavimas;
- pašto ir įstaigos pasiuntinio darbai;
- prekių kainų žymėjimas;
- smulkių ir lengvų prekių priėmimas, skaičiavimas, rūšiavimas ir pakavimas;
- etikečių ant įvairių gaminių, pakų klijavimas;
- lengvi gaminių surinkimo, rūšiavimo darbai rankomis (kojinių, pirštinių surinkimas poromis, jų sudėjimas į dėžutes pagal rūšis ir pan.), raištelių vėrimas į avalynę;
- popieriaus, kartono ir jų gaminių klijavimas kljais, neturinčiais pavojingų medžiagų;
- lengvi pagalbiniai darbai įvairių smulkių prekių kioskuose, parduotuvėse, spaudos kioskuose;
- smulkių gaminių valymas, blizginimas nenaudojant kenksmingųjų medžiagų;
- smulkūs remonto darbai (siuvimas, klijavimas ir pan.);
- žaislų apdangymas drabužiais, žaislų valymas, pakavimas;
- švarių skalbinių rūšiavimas ir pakavimas skalbykloje;
- stalų serviravimas (servetėlių, indų su prieskoniais dėliojimas ir pan.), stalų valymas;
- naudotų indų ir įrankių rinkimas į vežimėlius ir vežimas į indų plovyklą;
- aikščių, skverų valymas (vasarą) ir gėlynų aikštėse, skveruose priežiūra;
- tvorų, suolelių, vaikų žaidimui skirtų įrenginių dažymas teptuku lauke nenaudojant dažų, kurių sudėtyje yra pavojingų cheminių medžiagų;
- darbas asmens sveikatos priežiūros įstaigos registratūroje (asmens ligos kortelių, laboratorinių tyrimų rezultatų išnešiojimas);
- pagalbinių knygų išdavimo darbai bibliotekoje;
- patalpų (išskyrus tualetus) valymas vaikų ugdymo, maitinimo įstaigose;
- teatro, muzikiniai ar kiti renginiai, reklamos ar visuomenės informavimo priemonių (radijo, televizijos) įrašai, garso ar vaizdo įrašai, foto- ar filmų sesijos ar peržiūros, neturintys neigiamo poveikio dorovei;
- drabužių ir kitų prekių demonstravimas.

Jaunam žmogui iki 18 metų negalima dirbti fiziškai ir psichologiškai per sunkaus darbo. Tokio darbo, kuriame naudojamos sveikatai kenksmingos medžiagos arba kuriame yra didelė nelaimingų atsitikimų ar susirgimų profesinėmis ligomis tikimybė. Taip pat negalima dirbti naktimis, viršvalandžių ir budėti įmonėse.

Kiek valandų per dieną galiu dirbti?

Asmuo iki 16 metų per mokslo metus gali dirbti iki 2 valandų per dieną ir ne daugiau kaip 12 valandų per savaitę. Ne per mokslo metus, t.y. per atostogas, galima dirbti po 7 valandas per dieną ir 35 valandas per savaitę.

16 – 18 metų asmuo per mokslo metus gali dirbti ne daugiau kaip 8 valandas per parą kartu su kasdienine pamokų trukme ir ne daugiau kaip 40 valandų per savaitę taip pat atsižvelgiant į kasdieninę jo pamokų trukmę. Ne per mokslo metus leidžiama dirbti ne daugiau kaip 8 valandas per parą ir ne daugiau kaip 40 valandų per savaitę.

16 – 18 metų asmuo per mokslo metus gali dirbti ne daugiau kaip 8 valandas per parą kartu su kasdienine pamokų trukme ir ne daugiau kaip 40 valandų per savaitę taip pat atsižvelgiant į kasdieninę jo pamokų trukmę. Ne per mokslo metus leidžiama dirbti ne daugiau kaip 8 valandas per parą ir ne daugiau kaip 40 valandų per savaitę.

Kokius dokumentus turėčiau pateikti darbdaviui besidarbindamas?

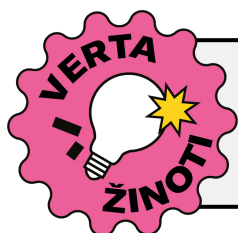
14 – 16 metų asmuo pradėdamas dirbti darbdaviui turi pateikti vieno iš tėvų raštišką sutikimą, savo sveikatą prižiūrinčio gydytojo leidimą ir išvadą apie sveikatą bei tinkamumą dirbti konkrečius darbus, gimimo liudijimo kopiją ir mokyklos sutikimą, jei norima įsidarbinti per mokslo metus.

16 – 18 metų asmeniui pakanka įprastų įdarbinimo dokumentų: paso, prašymo priimti į darbą, socialinio draudimo pažymėjimo, kurį išduoda Valstybinio socialinio draudimo fondas „Sodra“, bei sveikatos pažymos.

DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI

Kur kreiptis, jei darbdavys nesilaiko darbo sutarties?

Jei darbdavys nesilaiko darbo sutarties ar kyla abejonių dėl jo veiksmų teisėtumo, ar jaunas žmogus nori konsultacijos, informacijos, visada galima kreiptis į Valstybinę darbo inspekciją.



Valstybinė darbo inspekcija

Tel. nr. (8 5) 213 9772

Algirdo g.19, Vilnius

<https://www.vdi.lt/>



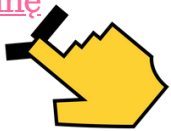
Jei asmuo yra nepilnametis ir jo teisės buvo pažeistos, galima kreiptis į savo miesto ar rajono savivaldybės administracijos Vaiko teisių apsaugos tarnybą ar į Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaigą. Juos pasiekti taip pat galima skambinant nemokamu telefono numeriu 8 800 01230.

Į kokius punktus reikėtų atkreipti dėmesį pasirašant darbo sutartį?

Būtina perskaityti visą darbo sutartį, negalima pasitikėti vien tik žodiniu susitarimu. Reikėtų atkreipti dėmesį į apmokėjimą už darbą, darbo sąlygas, bandomojo laikotarpio trukmę. Visos sąlygos turi būti aiškiai aptartos ir išdėstytos. Būtinios darbo sutarties sąlygos yra darbuotojo darbo vieta, t.y. įmonė, kurioje jis dirbs, jos kontaktiniai duomenys, darbo funkcijos – darbuotojo veikla, pareigos, atsakomybės ir apmokėjimo sąlygos.

Ieškau darbo per įdarbinimo agentūrą. Kaip įsitikinti, jog ji patikima?

Kiekviena įdarbinimo paslaugas teikianti įmonė turi būti gavusi licenciją iš Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos šiai veiklai. Tad pasitikrinkite sąrašus, kurie yra skelbiami [Užimtumo tarnybos tinklalapyje](#) arba kreipkis į [Valstybinę darbo inspekciją](#). Jie suteiks tau šią informaciją.



Kaip elgtis per darbo pokalbį?

Jei žmogų pakvietė į darbo pokalbį, rodo, kad jis sudomino savo potencialų darbdavį. Dabar užduotis – pasirodyti, kuo geriau. Pokalbio metu darbdavys nori išsiaiškinti, ar žmogus gali atlikti darbą, ar yra motyvuotas, kaip jam sekasi bendrauti.

Prieš pokalbį reikia daugiau pasidomėti darbovieta. Parodymas, kad apie darbovietę asmuo žino daugiau nei kad informacijos buvo suteikta darbo skelbime, jis atskleis savo motyvaciją ir pelnys darbdavio palankumą.

Užduokite klausimų! Smalsumas taip pat rodo norą dirbti. Galima klausti apie darbo pobūdį ir darbo sąlygas, darbovietės tradicijas, asmenines ir profesines savybes, reikalingas darbui atlikti. Klausimus galima užsirašyti iš anksto – taip nebus pamiršti svarbūs aspektai ir nereiks darbo pokalbio metu rūpintis dėl klausimų formuluočių.

Reikia tiksliai išsiaiškinti, kur vyks pokalbis dėl darbo ir kaip ten nuvykti. Labai svarbu nevēluoti į pokalbį dėl darbo! Geriau atvykti keletą minučių iki pokalbio pradžios.

Galima parepetuoti pokalbį dėl darbo su draugais ar artimaisiais. Paprašykite, kad jie užduotų kuo daugiau įvairesnių klausimų. Pasiruoškite pasigirti savo laimėjimais ir pasiekimais bei įvardinti savo silpnąsias puses.

Daugiau naudingų patarimų apie pokalbį dėl darbo gali rasti profesinio orientavimo [Euroguidance portale](#).

Esu nepilnametis, bet noriu dirbti užsienyje. Ar galiu?

Kol nesulaukei pilnametystės ir nori įsidarbinti užsienyje, tau reikia pasidomėti skirtingomis taisyklėmis ir apribojimais kiekvienoje šalyje. Pirmiausia, vykti tik su pasu gali, jei esi 16 metų, kitu atveju turi turėti tėvų leidimą ir lydinti



smenį. Dirbti nepilnamečiai gali tik ne mokyklos lankymo metu, t.y. savaitgaliais ir vasaros atostogų metu. Jei esi 16 metų ar vyresnis, gali dirbti, bet ne pilną darbo dieną. Tavo darbas negali būti fiziškai sunkus.

Kas yra nelegalus, neoficialus darbas?

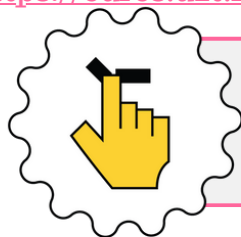
Nelegaliu vadinamas darbas, kurį dirbdamas žmogus nėra apdraustas ir neturi jokių garantijų. Dirbant nelegaliai nemokamos nei draudimo įmokos, nei privalomi mokesčiai. Dažnai žmonėms siūloma dalį darbo dirbti ir atlyginimą už jį gauti nelegaliai. Taip darbdaviai nori sutaupyti ir sumokėti mažiau įmokų už darbuotojus. Pavyzdžiui, sakoma, kad pusę atlyginimo darbdavys mokės legaliai ir nuo šių pinigų sumokės reikalingus mokesčius, o kitą pusę mokės vadinamajame vokelyje – nemokėdamas jokių mokesčių arba kitaip tariant – mokesčius slėps.

Kur rasti paklausių profesijų sąrašą?

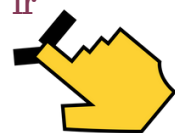
Užimtumo tarnybos interneto svetainėje (<http://uzt.lt/darbo-rinka/paklausios-profesijos/>) pateikiami darbo rinkoje paklausių profesijų ir specialybių dešimtukai.

DARBAS UŽSIENYJE

Darbo paieška užsienyje nelabai kuo skiriasi nuo paieškos Lietuvoje. Galima apsilankyti Europos užimtumo tarnybos EURES tinklalapyje (<https://ec.europa.eu/eures/public/index.lt>), kuriame yra daug įsidarbinimo galimybių Europos Sąjungos šalyse bei Norvegijoje, Islandijoje ir Lichtenšteine, taip pat galima kreiptis į EURES prie Užimtumo tarnybos, jei kyla klausimų ar neaiškumų. Patarėjų kontaktus ir darbo laiką rasi jų tinklalapyje <https://eures.uzt.lt>.



Daugiau informacijos rasi „Žinau viską“ puslapyje:
<https://zinauviska.lt/darbas-ir-uzimtumas/dirbk-uzsienyje/>





PASLAUGŲ IR PAGALBOS JAUNOMS ŠEIMOMS KLAUSIMAI

Pagal Lietuvoje galiojančius įstatymus, jauna šeima laikoma šeima, kurioje kiekvienas iš sutuoktinių ar asmenų, sudariusių registruotos partnerystės sutartį, yra iki 36 metų, taip pat šeima, kurioje motina arba tėvas, globėjas (rūpintojas) vieni augina vieną ar daugiau vaikų arba (ir) vaiką (vaikus), kuriam (kuriems) nustatyta nuolatinė globa (rūpyba), ir yra iki 36 metų.

BŪSTO ĮSIGIJIMAS

Finansinė paskata pirmąjį būstą įsigyjantiems jaunoms šeimoms (toliau – finansinė paskata) teikiama vadovaujantis [Lietuvos Respublikos finansinės paskatos pirmąjį būstą įsigyjantiems jaunoms šeimoms įstatymu](#) ir [Finansinės paskatos pirmąjį būstą įsigyjantiems jaunoms šeimoms teikimo organizavimo tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymu](#).

Jaunoms šeimoms siūlomos tokios subsidijos:

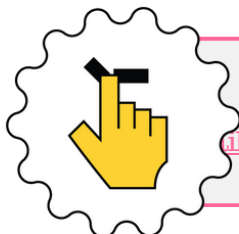
- neauginančioms vaikų – 15 proc.;
- auginančioms 1 vaiką – 20 proc.;
- auginančioms 2 vaikus – 25 proc.;
- auginančioms 3 ir daugiau vaikų – 30 proc.

Kaip vyktų subsidijos suteikimas – pagrindiniai žingsniai:

1. Jauna šeima regione susiranda būstą pirkimui arba sklypą statybai.
2. Šeima deklaruoja turta ir užpildo prašymą Socialinės paramos šeimai informacinėje sistemoje (www.spis.lt) arba tiesiogiai savivaldybėje.
3. Savivaldybė per 10 darbo dienų išduoda pažymą subsidijai gauti, jeigu tam yra lėšų ir jei šeima atitinka kriterijus. Jei visos lėšos tiems metams išnaudotos, pažyma neišduodama, bet formuojamas sąrašas naujam finansavimo periodui laikantis eiliškumo pagal prašymo pateikimo datą. Jauna šeima šį statusą turi atitikti tik prašymo pateikimo metu. Tai reiškia, kad jeigu nesant pinigų subsidijoms šeima turi palaukti kitų metų ir sutuoktiniams per tą laiką sueina 36-eri, jie vis tiek prašymo teikimo metų buvo 35-erių ir atitinka kriterijus.
4. Jauna šeima su gauta pažyma per 15 kalendorinių dienų kreipiasi į pasirinktą kredito įstaigą.



5. Kredito įstaiga per du mėnesius priima sprendimą suteikti kreditą arba ne. Nusprendusi suteikti paskolą būstui kredito įstaiga pasirašo kreditavimo sutartį su jauna šeima.
6. Socialinės apsaugos ir darbo ministerija ne vėliau kaip per 4 mėnesius perveda subsidiją už jauną šeimą kredito įstaigai.



Daugiau informacijos rasite čia:

<https://socmin.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/seima-ir-alkai/finansine-paskata-pirmaji-busta-isigyjancioms-jaunoms-seimoms>.

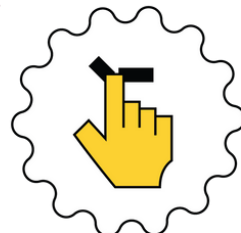
NUOMA IR BŪSTO PAIEŠKA

Jei šeima nusprendžia, kad jie nenori pirkti nuosavo būsto, jie gali nuomotis būstą. Nuomojantis būstą svarbu sudaryti sutartį, kurioje būtų surašytos visos nuomos sąlygos, nuomininko ir nuomotojo pareigos bei atsakomybės.

Būstai gali būti nuomojami trumpam laikotarpiui (iki 1 metų) ir ilgam laikotarpiui (daugiau nei 1 metai). Būstų paieška paprastai vyksta internetu, kalbant su pažįstamais ir draugais, per skelbimus laikraščiuose ar žurnaluose bei skelbimus, pakabintus gatvėje.

Keletas internetinių svetainių, kuriose galima išsinuomoti būstą:

- [http://www.bustonuoma.lt/;](http://www.bustonuoma.lt/)
- [http://www.alio.lt/nekilnojamas-turtas/butai/nuomoja.html;](http://www.alio.lt/nekilnojamas-turtas/butai/nuomoja.html)
- [http://www.ober-haus.lt/;](http://www.ober-haus.lt/)
- [http://www.aruodas.lt/;](http://www.aruodas.lt/)
- [http://domo.plius.lt/;](http://domo.plius.lt/)
- [https://www.skelbiu.lt.](https://www.skelbiu.lt)



Butų nuomos kainos svyruoja priklausomai nuo miesto, kuriame ieškoma būsto, nuo rajono tame mieste, nuo ieškomo būsto dydžio ir nuo buto įrengimo.

Miestas. Vilniuje nuomojamų būstų kainos yra aukščiausios visoje Lietuvoje. Kituose miestuose kainos krenta, kuo mažesnis miestas, tuo žemesnė bus nuomos kaina.

Rajonas. Kuo arčiau centrinės miesto dalies yra nuomojamas būstas, tuo aukštesnė nuomos kaina. Būsto dydis. Kuo didesnis būstas, tuo aukštesnė jo kaina.

Buto įrengimas. Jei būstas yra naujai suremontuotas, jame yra visa naujausia buitinė technika ir kita įranga, būsto nuomos kaina bus aukštesnė.

VEDYBOS IR PARTNERYSTĖ

Pagal Lietuvoje galiojančią Civilinį kodeksą, santuoka yra:

- įstatymų nustatyta tvarka įformintas savanoriškas vyro ir moters susitarimas sukurti šeimos



- teisinius santykius;
- vyras ir moteris, įstatymų nustatyta tvarka įregistravę santuoką, yra sutuoktiniai.

Santuoka (civilinė santuoka, kuri atitinka teisinius reikalavimus, bet neatsižvelgiama į jokių religinius aspektus) – tai visose ES šalyse pripažįstama teisinė būklė. Lietuvoje susituokti galima civiline ir bažnytine (konfesijų) santuoka. Santuoka visuomet yra sudaroma laisva vyro ir moters valia, bet kokia prievarta sudaryta santuoka laikoma negaliojančia.

Amžius. Lietuvoje leidžiama tuoktis asmenis, sulaukusiems 18 metų. Išskirtiniais atvejais, teismo nutarimu, santuokinis amžius gali būti paankstintas, bet ne daugiau nei 2 metais. Nėštumo atveju teismas gali leisti tuoktis asmeniui, nesulaukusiam šešiolikos metų. Kai sprendžiamas klausimas dėl santuokinio amžiaus sumažinimo, valstybinė vaiko teisių apsaugos institucija privalo pateikti išvadą dėl santuokinio amžiaus sumažinimo tikslingumo ir ar tai atitinka nepilnamečio interesus.

CIVILINĖ IR BAŽNYTINĖ (KONFESIJŲ) SANTUOKA

Norintys sudaryti civilinę sąjungą jaunieji, pasirinktos savivaldybės, kurioje vyks ceremonija, civilinių metrikacijų skyriui turi būti pateikti:

- prašymas;
- jaunųjų asmens tapatybę patvirtinantys dokumentai;
- jei ketinantis susituokti asmuo yra užsienio valstybės pilietis, papildomai pateikiamas jo valstybės kompetentingos institucijos išduotas dokumentas, patvirtinantis, kad jo santuokai nėra kliūčių, legalizuotas ar patvirtintas pažyma (Apostille), jeigu Lietuvos Respublikos tarptautinės sutartys ir Europos Sąjungos teisės aktai nenumato kitaip ir išverstas į lietuvių kalbą;
- ištuokos liudijimas (ar jį atitinkantis dokumentas), jei ketinantis susituokti asmuo anksčiau buvo sudaręs santuoką, arba buvusio sutuoktinio mirties liudijimas, jeigu ketinantis susituokti asmuo yra našlys, kai šie duomenys nėra įtraukti į Gyventojų registrą. Jeigu vienas iš ketinančių susituokti asmenų yra užsienio valstybės pilietis - užsienio valstybių institucijų išduoti dokumentai (išskyrus pasą) turi būti legalizuoti ar patvirtinti pažyma (Apostille), jeigu Lietuvos Respublikos tarptautinės sutartys ir Europos Sąjungos teisės aktai nenumato kitaip ir išversti į lietuvių kalbą;
- jei ketinantis susituokti asmuo yra užsienio valstybės pilietis, išskyrus Europos Sąjungos ir Europos laisvosios prekybos asociacijos valstybių narių piliečius, taip pat turi būti pateikiamas jo teisėtą buvimą Lietuvos Respublikoje prašymo įregistruoti santuoką pateikimo ir santuokos registravimo metu patvirtinantis dokumentas;
- asmenys, norintys susituokti pasirinktoje vietoje, patys susitaria su pasirinktos vietos administracija dėl leidimo registruoti santuoką toje vietoje ir, gavę teigiamą Civilinės metrikacijos skyriaus vedėjo sprendimą dėl pasirinktos vietos

tinkamumo, ne vėliau kaip per 10 kalendorinių dienų nuo prašymo įregistruoti santuoką pateikimo dienos, pateikia Civilinės metrikacijos skyriui minėtą susitarimą patvirtinantį dokumentą.

Bažnyčios (konfesijų) nustatyta tvarka santuoka sudaroma pagal atitinkamos religijos (kanonų) teisės nustatytą procedūrą. Santuokos sudarymas bažnyčios (konfesijų) nustatyta tvarka sukelia tokias pat teises pasekmes kaip ir santuokos sudarymas civilinės metrikacijos įstaigoje civilinės būklės aktų registravimą reglamentuojančio įstatymo nustatyta tvarka.

Jeigu santuoka sudaryta bažnyčios (konfesijų) nustatyta tvarka, religinė bendruomenė ar religinė bendrija privalo per dešimt dienų po šios santuokos sudarymo pateikti santuokos sudarymo vietos civilinės metrikacijos įstaigai teisingumo ministro nustatytos formos pranešimą apie santuokos sudarymą bažnyčios (konfesijų) nustatyta tvarka. Tokiu atveju santuoka laikoma sudaryta nuo jos sudarymo bažnyčios (konfesijų) nustatyta tvarka dienos.

Jeigu per 10 dienų po santuokos sudarymo pranešimas apie santuokos sudarymą bažnyčios (konfesijų) nustatyta tvarka nepateikiamas, santuoka laikoma sudaryta nuo tos dienos, kurią ji buvo įtraukta į apskaitą civilinės metrikacijos įstaigoje.

VEDYBOS SU KITU ES PILIEČIU

Jei santuoka susijusi su keliomis ES šalimis, pavyzdžiui, jei tuokiatės su kitos šalies piliete / -iu arba jei ketinate po vedybų persikelti į užsienį, pasitikrinkite, kurios šalies įstatymai taikomi jūsų santuokai ir jūsų, sutuoktinių, turto teisiniam režimui. Tai turės didelės reikšmės jūsų, kaip sutuoktinių, teisėms ir pareigoms.

Užsienio valstybių piliečių santuoka Lietuvoje registruojama bendra tvarka. Užsienio valstybės pilietis, Lietuvos Respublikoje paduodamas prašymą įregistruoti santuoką, privalo pateikti šiuos dokumentus:

- galiojantį asmens tapatybę liudijantį dokumentą (pasą ar asmens tapatybės kortelę);
- gimimo liudijimą;
- ištuokos liudijimą (jei asmuo išsituokęs) ar sutuoktinio mirties liudijimą (jei asmuo yra našlys);
- savo valstybės kompetentingos įstaigos išduotą dokumentą, patvirtinantį, kad jo santuokai
- sudaryti nėra kliūčių;
- valstybės rinkliavos kvitą.

Šie dokumentai (išskyrus pasą ir rinkliavos kvitus) turi būti išversti į lietuvių kalbą ir nustatyta tvarka legalizuoti. Dėl dokumentų legalizavimo užsienietis turi kreiptis į savo valstybės kompetentingą instituciją.

Daugiau informacijos galima rasti pasirinktos savivaldybės, kurioje vyks ceremonija, internetiniame puslapyje.



Jei tuokiatės ne toje ES šalyje, kurioje gyvenate, pasiteiraukite jų abiejų valdžios institucijų, kokiais formalumais turite pasirūpinti, kad jūsų santuoka be jokių išlygų galiotų abiejose šalyse. Be kita ko, gali būti taikomi registravimo arba skelbimo reikalavimai.

REGISTRUOTA PARTNERYSTĖ

Registruota partnerystė – tai kai du kaip pora gyvenantys žmonės savo sąjungą užregistruoja atitinkamoje savo gyvenamosios šalies institucijoje. Nors LR Civilinis kodeksas numato, kad partnerystė (bendras gyvenimas neįregistravus santuokos) registruojama įstatymų nustatyta tvarka, tačiau partnerystės įstatymas kol kas nėra priimtas.

Kai kuriose ES šalyse civilinė sąjunga ir registruota partnerystė laikomos lygiavertėmis arba prilygintinomis santuokai.

Visos šalys, kuriose leidžiama tuoktis tos pačios lyties asmenims, paprastai pripažįsta kitose šalyse sudarytą tos pačios lyties asmenų registruotą partnerystę.

Šalyse, kuriose tos pačios lyties asmenims tuoktis neleidžiama, bet kuriose partnerystė kokia nors forma registruojama, užsienyje susituokusioms tos pačios lyties asmenų poroms paprastai suteikiamos tokios pat teisės kaip partnerystę įregistravusioms poroms.

Daugiau informacijos civilinės, bažnytinės santuokos, vedybų su kitu es piliečiu ir registruotos partnerystės klausimais: <https://www.registrucentras.lt/p/680>



ŽINAU VIŠKĄ

