

## Mes ratu – ar jūs kartu?

Kai pradėjome kurti Vilnius Social Club, vienas svarbiausių mūsų siekių buvo sukurti erdvę, kurioje jaunuoliai jaustųsi priimti tokie, kokie jie yra. Mums rūpėjo sukurti vietą, kurioje jie galėtų pritapti neprarasdami savasties.

Siekėme, kad su jaunuoliais dirbantys specialistai gebėtų priimti jų kylančius jausmus ir sudėtingas situacijas taip, kad niekas nesijaustų atstumtas. Ir mums tai pavyko! Dviračio neišradome, tačiau visose mūsų programose taikome refleksijos metodą, kuris padeda išlikti kartu įvairiose situacijose.



### Kaip jis veikia?

Dažniausiai susėdame ratu ir kalbamės apie dienos patirtis, jausmus, tarpusavio santykius. Mūsų darbuotojai refleksijų metu užtikrina saugią aplinką, nustato ribas, tačiau kartu palaiko pagarbų, lygiavertį santykį su jaunuoliais.

### Ką suteikia refleksijos ratas?

Refleksijos ratas yra daugiau nei tik pokalbis – tai struktūruota erdvė, kurioje jaunuoliai gali mokytis iš savo patirčių, geriau pažinti save ir stiprinti tarpusavio santykius. Šis metodas padeda ne tik analizuoti kasdienes situacijas, bet ir ugdyti svarbius įgūdžius, kurie praverčia tiek asmeniniame gyvenime, tiek bendruomenėje. Kelios refleksijos naudos:

**Galimybė suprasti savo sprendimų pasekmes.** Tikime, kad jaunuoliams svarbu kurti galimybes priimti sprendimus patiems. Pavyzdžiui, Futbolo programoje jie patys sprendžia, kaip sudaryti komandas, kokias pozicijas užims žaidėjai. Net jei nusprendžiama žaisti dviem prieš devynis, tai tampa puikia galimybe vėliau aptarti tokio sprendimo pasekmes.

**Emocinio atsparumo ir savireguliacijos stiprinimas.** Refleksijos metu jaunuoliai mokosi atpažinti ir išreikšti savo jausmus, dalytis grįžtamoju ryšiu, suprasti, kaip jų emocinė būseną veikia elgesį.

**Gebėjimas rūpintis kitais.** Matome jaunuolius kaip didžiulį resursą – jie gali tapti atrama vieni kitiems. Dalyvaudami refleksijose jie ugdo atjautą, geriau supranta kitų žmonių elgesio priežastis, išmoksta užduoti svarbius klausimus, kurie skatina savęs ir kitų pažinimą bei ugdo kritinį mąstymą.



# Jaunuolių atsiliepimai apie refleksijų įtaką jų gyvenimui

## **Ilja, 15 m.**

„Man labai patinka refleksijų ratas – galiu pasidalyti savo mintimis ir geriau suprasti emocijas. Svarbiausia, kad refleksijos ratas suvienija mus kaip komandą, padeda dar labiau susidraugauti, suprasti vienas kitą, atsižvelgti į kitų nuomonę, norus, poreikius. Be to, jis padeda suprasti, ką darau nekomandiškai. Taip pat refleksijos metu galiu išlaisvinti emocijas ir suprasti tiek savo, tiek komandos jausmus.“

## **Gabrielius, 16 m.**

„Po refleksijos rato jaučiuosi ramus ir atsipalaidavęs. Jis padeda man suprasti, kaip iš tikrųjų jaučiuosi žaidimo metu. Pavyzdžiui, kai kyla pykčiai, refleksijos metu prisimenu, kad tai tik žaidimas ir esu su draugais. Pokalbiai padeda stiprinti mūsų komandinį darbą ir geriau suprasti, kodėl komandos draugai elgiasi vienaip ar kitaip. Be to, refleksijų ratas man padeda įveikti baimę kalbėti – dažnai nežinau, kaip išreikšti savo mintis, o čia randu drąsos pasakyti, ką jaučiu. Kartais taip pat noriu užduoti klausimus kitiems arba tiesiog juos pagirti. Manau, kad refleksijų ratas yra tikrai vertingas, ypač sporto veiklose, pavyzdžiui, futbole.“

## **Gabriel, 14 m.**

„Aš jaučiuosi gerai, man ratas netrukdo. Man įdomiausia stebėti visų nuotaikas ir sužinoti, ką jie veikė per savaitę. Visi pasako, kaip jie jaučiasi, ir man tai labai įdomu – taip galiu geriau pažinti kitus.“

**Tikime, kad atviras pokalbis ir saugi erdvė augti yra esminiai tvarios ir palaikančios bendruomenės kūrimo elementai - jūs taip pat galite tapti mūsų rato dalimi!**



**Kviečiame skirti 1,2 % GPM Vilniaus socialiniam klubui – kad atsirastų daugiau erdvių vaikams ir jaunimui, kur jie jaustųsi saugūs, priimti ir svarbūs.**

Paramos gavėjo identifikacijos kodas: **303109851** (VšĮ Vilniaus socialinis klubas)  
1,2 % paramą galite skirti iki gegužės 1 d.



Dzūkų g. 37, Vilnius  
info@vilniussocialclub.lt  
[www.vilniussocialclub.lt](http://www.vilniussocialclub.lt)  
[facebook.com/vilniussocialclub](https://facebook.com/vilniussocialclub)