



SKAUTAI®

*geresniau
pasauliui*

ASMENINIO TOBULEJIMO RAIDOS SRITYS

2023 m.

TURINYS

Būdo raida	4
Proto raida	9
Kūno raida	14
Bendrumo raida	19
Jausmų raida	25
Dvasios raida	30

ĮVADAS

Skautiško metodo dalis - asmeninis tobulėjimas - pagal Lietuvos skautijos jaunimo programos gaires vadovams, susideda iš šešių pagrindinių asmenybės tobulėjimo sričių - raidų, kuriomis yra ugdomas jaunimas, pilnai įgyvendinantis savo potencialą (atliepiamas vienas iš jaunimo programos tikslų).

Šias šešias sritis padeda įsiminti sakinytis B.P. Kelia Būdinčio Jaunimo Dvasią - pirmosios šių žodžių raidės atspindi Būdo, Proto, Kūno, Bendrumo, Jausmų ir Dvasios raidas.

Kiekviena raida turi po tris tikslus - sritis, kurias ji apima, o kiekvienam iš šių tikslų yra numatyti ir raidos uždaviniai - tai, ko siekiama išmokti ugđantis per skautišką programą. Šie uždaviniai atliepiami per veiklas ir refleksijas (aptarimus) po jų.



#TOBULÈK BŪDO RAIDĀ

BŪDO RAIDA

Pirmoji asmeninio tobulėjimo sritis - **BŪDO raida**. Ši raida siekia ugdyti tvirtą asmenybės charakterį, kuris apima savarankiškumą, atsakingumą ir tiesumą - būtent tokie ir yra šios raidos tikslai.

Taigi, ko siekia kiekvienas būdo raidos tikslas?

- **Savarankiškumas** kalba apie tapimą vis savarankiškesniu, asmeninius pasirinkimus, gyvenimo principų atradimą ir jų įtvirtinimą.
- **Atsakingumas** - tai galvojimas apie pasekmes, atkaklumas ir atsidavimas, pradėtų darbų užbaigimas.
- **Tiesumu** siekiama, kad skautas gyventų, remdamasis savo vertybine sistema, gebėtų apginti savo idėjas ir mintis.

Veiklų pavyzdžiai, apimantys būdo raidos tobulėjimą:

- **skilčių metodo taikymas** - svarbu, kad kiekvienas skautas turėtų savo pareigas ir atsakomybes, kad ir pačias mažiausias. Tai padeda ugdyti atsakingumą ir savarankiškumą. Augant skautams, turėtų augti ir atsakomybės kiekvienam.
- **taisyklių kūrimasis ir jų laikymasis** - svarbu susikurti savo skilties/valties ar draugovės/laivo taisykles, kurių būtų ir laikomasi. Taisykles sudaryti turėtų patys skautai, kaip ir patys nuspręsti, kokios pasekmės jų laukia.
- **įžodis ir priesakai** - svarbu, kad kiekvienas vieneto narys ne tik žinotų, bet ir suprastų, savo pasižadėjimo svarbą ir priesakų reikšmes.
- **gerieji darbai** - pabandykite kiekvieną sueigą įsivesti dalį, kai aptariate visos savaitės (ar kito laikotarpio) nuveiktus geruosius darbelius. Akcentuokite jų svarbą ir asmeninį atsakomybės jausmą keisti pasaulį mažais geraisiais darbais.
- **lyderystę ir komandinį darbą skatinantys žaidimai**, kurie padeda ugdyti asmeninį pareigos suvokimo jausmą ir skatina imtis atsakomybių.

Klausimai veiklų aptarimams - refleksijoms, kurie padeda įsivertinti asmeninį tobulėjimą būdo raidoje:

Jaunesnieji skautai

- Šiandien stengiausi būti geras, kai...
- Šiandien klausiau vyresniųjų, kai...
- Šiandien pirmiau pagalvojau apie kitus, kai...

- Dėl šiandien (ne)padaryto gerojo darbo jaučiuosi...

Skautai

- Ką nuo šiandien darysiu kitaip?
- Kokius savo gebėjimus atradai šiandien/per šią stovyklą? Arba kaip planuoji juos tobulinti toliau?
- Šiandien/šią savaitę pastebėjau, kad mano veiksmai turi pasekmes, kai...
- Šiandien/šią savaitę (ne)atsakingai vykdžiau savo pareigas, kai...
- Šiandien/šią savaitę mano vertybės man padėjo, kai...

Patyrę skautai

- Ką šiandien padarei geriau nei vakar, bet prasčiau nei planuoji tai padaryti rytoj?
- Šiandien/šią savaitę supratau, kad esu...
- Kada šiandien/šią savaitę susidūrei su kliutimis, kaip jauteisi, ką darei?
- Šią savaitę/šiandien nustebinau pats save, kai...

Klausimų (pagal veiklas) pavyzdžiai:

- kaip vykdyta veikla susijusi su skautiškais priesakais?
- ar sunku laikytis taisyklių? priesakų?
- kokia mano rolė grupėje/vienete?
- kaip man pavyksta vykdyti savo pareigas?



NAUDINGOS NUORODOS



SKILTININKO UŽRAŠAI

<https://bit.ly/skiltininkams>



SKILČIŲ VADOVAS

<https://bit.ly/46HCVaB>



PAŠNEKESĖLĖS

<https://bit.ly/pasnekeseles>

Savarankiškumas	Atsakingumas	Tiesumas
Jaunesnieji skautai		
<p>Žinau jaunesniųjų skautų priesakus ir suprantu, ką jie reiškia.</p> <p>Priimdamas sprendimus, atsižvelgiu į vyresniųjų nuomonę.</p> <p>Dalyvauju užsiėmimuose, kurie man padeda išmokti ko nors naujo.</p>	<p>Atlieku man patikėtas užduotis, nes žinau, kad tai svarbu visiems.</p> <p>Nepasiduodu, net kai susiduriu su sunkia užduotimi.</p> <p>Žinau, kad mano veiksmai turi pasekmes.</p>	<p>Noriai, susikaupęs ginu tai, kas man atrodo teisinga.</p> <p>Savo veiksmais parodau, kad suprantu jaunesniųjų skautų priesakus.</p>
Skautai		
<p>Žinau skautų priesakus, galiu paaiškinti jų reikšmę.</p> <p>Aktyviai išsakau savo nuomonę, priimant su manimi susijusius sprendimus.</p> <p>Pasirenku ir dalyvauju užsiėmimuose, kurie padeda man tobulėti.</p>	<p>Atsakingai vykdu savo pareigas grupėse, kurioms priklausau.</p> <p>Susidūręs su sunkumais, neprarandu ryžto ir iš jų pasimokau.</p> <p>Sugebu priimti ir analizuoti kritiką.</p> <p>Numatau, kokias pasekmes visai grupei turės mano veiksmai ir sprendimai.</p>	<p>Stengiuosi būti nuoseklus.</p> <p>Savo kasdieniame gyvenime laikausi ir vadovaujuosi skautų priesakais.</p> <p>Aktyviai domiuosi savo ateities galimybėmis.</p>
Patyrę skautai		
<p>Sąmoningai pasirenku vertybes ir principus, kuriais vadovaujuosi.</p> <p>Suprantu, kokias pasekmes gali turėti mano pasirinkimai.</p>	<p>Pateisinu kitų pasitikėjimą manimi.</p> <p>Suprantu, kuo svarbios man tekusios užduotys, nusistatau ir laikausi prioritetų.</p>	<p>Turiu savo pažiūras ir gebu jas argumentuotai perteikti kitiems.</p> <p>Kasdien laikausi savo pasirinktų vertybių ir principų ir suprantu, kokią žinutę taip perduodu kitiems.</p>

<p>Nuolatos keliu sau tikslus įvairiose gyvenimo srityse.</p>	<p>Susidūres su kliūtimis, nepasiduodu ir ieškau sprendimų arba alternatyvų, randu, ko pasimokyti iš šios patirties.</p> <p>Prisiimu atsakomybę už savo veiksmų pasekmes sau ir grupėms, kurioms priklausau.</p>	
---	--	--

Galutinis būdo raidos tikslas

Į gyvenimą žiūri linksmai ir su humoru.

Kritiškai pažįsta aplinkinį pasaulį, gali priimti sprendimus ir prisiimti galimas jų pasekmes.

Jaučiasi atsakingas už savo vystymąsi ir nusistato tikslus tai pasiekti.

Moka planuoti savo laiką, atsižvelgdamas į darbų prioritetus.

Stengiasi apibrėžti savo gyvenimo būdą bei visuomeninę ir profesinę integracija



#TOBULÈK

PROTO RAIDA

PROTO RAIDA

PROTO raida – tai mūsų intelektualinis augimas, kuris siekia atkreipti dėmesį į savo mintis, aplinkos pažinimą, lavinant estetikos pajutimą, garbės suvokimą, sprendimų priėmimą, daiktų ir reiškinių reikšmės pažinimą.

Tai, ko siekia kiekvienas proto raidos tikslas?

- **Žingeidumas** kalba apie norą pažinti, ieškoti informacijos ir gebėti ją atrinkti, taip pat siekia iniciatyvumo ir asmeninės saviugdos.
- **Kritinis mąstymas** – tai analizės ir sintezės gebėjimai, naujų technikų ir metodų pažinimas ir jų naudojimas. Kritiniam mąstymui svarbūs strateginiai pasirinkimai, rastų sprendimų kritinė analizė, gebėjimas prisitaikyti įvairiose situacijose.
- **Kūrybiškumas** siejamas su gebėjimu logiškai pristatyti mintis, kūrybingumu, tinkama kalbine raiška.

Veiklų pavyzdžiai, apimantys proto raidos tobulėjimą:

- **strateginiai žaidimai** – ugdo ne tik kritinį mąstymą, bet ir kūrybiškumą, padeda lengviau „kovoti“ stresinėse situacijose.
- **simuliaciniai žaidimai** – veiklos, kuriose vaikai ir jaunuoliai imituoja skirtingas situacijas ir sprenddami problemas mokosi kritiškai mąstyti.
- **ketvirčių planavimai** – tai jaunimo programos dalis, kurioje tiek kūrybiškumas, tiek žingeidumas ir kritinis mąstymas yra ugdomas. Kiekvieno ketvirčio pradžioje visa skiltis / valtis keliai savo iššūkius, planuojasi veiklas – pateikiami rekomendaciniai klausimai padeda strateguoti, planuoti iššūkius, kliūtis, kiekvieno atsakomybes.
- **kūrybiniai užsiėmimai** – kasdien susiduriame su kūrybiškumo išbandymais – nuo gairėlės gaminimo, iki atvirukų ar kalėdinių sausainių gaminimo. Jaunimo programoje jaunesniųjų skautų ir skautų amžiaus grupės nariai turi ir menų, rankdarbių ekspedicijas, sezonus, kuriuose yra pilna kūrybiškumo išbandymo nuotykių.
- **pastovyklės ir erdvių papuošimai** – tokios veiklos lavina estetikos pajutimą.

Klausimai veiklų aptarimams – refleksijoms, kurie padeda įsivertinti asmeninį tobulėjimą proto raidoje:

Jaunesnieji skautai

- Šiandien man nutiko be galo įdomus dalykas... šiandien atradau...
- Šiandien man buvo sunku / lengva....

- Kai mane (ne)išklauso, jaučiuosi...

Skautai

- Kaip įsivaizduoji save po dešimt metų?
- Šiandien man buvo iššūkis, kai...

Patyrę skautai

- Šiandien / šią savaitę sužinojau / išmokau, kad...
- Kiek kūrybiškas buvai sabo šios dienos atsakomybėse, veiklose žaidimuose?
- Šią savaitę / šiandien didžiausi iššūkiai buvo...

Klausimų (pagal veiklas) pavyzdžiai:

- Ar man sunku sugalvoti veiklas sau? savo vienetui?
- Ar man sunku perlipti per save?



NAUDINGOS NUORODOS



**KOMPETENCIJAS UGDANTYS
ŽAIDIMAI**

<https://bit.ly/48epGzI>



KAIP DISKUTUOTI?

<https://bit.ly/3vh3qqr>



**KŪRYBINĖS UŽDUOTYS SKAUTIŠKOSE
VEIKLOSE**

<https://bit.ly/3RZsPhd>

Žingeidumas	Kritinis mąstymas	Kūrybiškumas
Jaunesnieji skautai		
<p>Domiuosi supančiu pasauliu, stengiuosi geriau pažinti įvairių reiškinių priežastis.</p> <p>Atradimais dalinuosi su gaujos nariais. Žinau, kur ieškoti ir kur saugoti naują informaciją.</p> <p>Gebu išsirinkti, ką norėčiau veikti ar išmokti</p>	<p>Tai, ką išmokau, panaudoju situacijose, su kuriomis susiduriu.</p> <p>Galiu suprasti, kai susiduriu su problema, ir moku tinkamai į ją reaguoti.</p>	<p>Nevaržau savo vaizduotės ir paaiškinu kitiems, ką sugalvoju ar sukūriau.</p> <p>Moku įvairiais būdais išreikšti savo išpūdžius. Suprantu ir moku paaiškinti pasakų ir įvairių istorijų potekst</p>
Skautai		
<p>Stengiuosi atrasti pasaulį per savo potyrius.</p> <p>Žinau, kokių yra skirtingų informacijos šaltinių, ir jais naudojuosi.</p> <p>Atrandu savo gebėjimus ir gilinuosi į man įdomius dalykus, kurie gali būti naudingi ateityje</p>	<p>Sugebu panaudoti žinias ir gebėjimus netikėtose situacijose.</p> <p>Apgalvotai ieškau problemos priežasčių ir sprendimų.</p>	<p>Priimu iššūkius, reikalaujančius vaizduotės ir kūrybos.</p> <p>Kūrybiškai naudojuosi įvairiais minčių ir emocijų raiškos būdais</p>
Patyrę skautai		
<p>Nuolatos stengiuosi plėsti savo žinias ir įgyti įvairios patirties.</p> <p>Žinau, kur ieškoti informacijos, atsirenku ją pagal savo poreikius.</p>	<p>Gebu įvertinti įgytą patirtį ir tai, ką supratau, kūrybiškai panaudoti ateityje.</p> <p>Sugebu spręsti problemas, kelti hipotezes, jas patikrinti ir priimti tinkamas išvadas</p>	<p>Priimu iššūkius, reikalaujančius naujų idėjų, ir siekiu juos įveikti kūrybiškai.</p> <p>Bandau įvairius būdus idėjoms ir emocijoms reikšti, gebu pasirinkti tinkamiausią.</p>

Atsižvelgdamas į savo gebėjimus, renkuosi tolimesnį mokymosi arba profesinį kelią ir įvardinu kitas mane dominančias sritis		
---	--	--

Galutinis būdo raidos tikslas		
--------------------------------------	--	--

<p>Nuolatos skatina žingeidumą ir siekia plėsti savo akiratį.</p>		
---	--	--

<p>Sugeba analizuoti ir klasifikuoti informaciją ir pritaikyti savo patirčiai bei aplinkai.</p>		
---	--	--

<p>Pasižymi išradingumu ir kūrybiškumu, taikydamas savo technines žinias ir įgūdžius.</p>		
---	--	--



#TOBULÈK

KŪNO RAIDA

KŪNO RAIDA

Kūno raida - tai mūsų fizinių gabumų suvokimas, fizinės sveikatos puoselėjimas, savo kūno pažinimas. Mūsų kūnas ir jo sveikata yra vienas svarbiausių turtų kiekvienam iš mūsų, tad svarbu skautiškuose renginiuose ir sueigose taikyti įvairias fizines veiklas, kalbėti (ir mokytis) apie savo kūną ir jo poreikius, nepamiršti siekti tobulėti - bet ypač svarbu gebėti pažinti savo ribas.

Taigi, ko siekia kiekvienas kūno raidos tikslas?

- **Fizinė gerovė ir jos puoselėjimas** - tai nuoseklus ir aktyvus įsitraukimas į fiziškai aktyvią veiklą, higienos, sveikatos principų laikymasis ir rizikingo elgesio vengimas.
- **Savo kūno suvokimas** kalba apie savo kūno ir jo brendimo pažinimą ir priėmimą, savo galimybių įsivertinimą.
- **Fizinis aktyvumas ir tobulėjimas** jau apima ne tik galimybių įsivertinimą, bet ir nuoseklų savo gebėjimų išnaudojimą, ribų plėtimą ir fizinį miklumą.

Veiklų pavyzdžiai, apimantys kūno raidos tobulėjimą:

- **sportinės rungtys** - skautiškos olimpiados, sportiniai žaidimai - tikrai dažnai stovyklose sutinkamos veiklos, tačiau ar nepamirštama pajudėti ir sueigose? Sportinėms rungtims taip pat puikiai tiks estafetės, lietuvių liaudies ir kiti judrūs žaidimai.
- **žygiai** - išbandymų (ir dažnai ne tik kilometrų) pilni žygiai dažnai tampa mūsų fizinių gebėjimų įsivertinimų ir asmeninių ribų išsibandymo veikla, kurios metu ne tik puoselėjame savo fizinę gerovę, bet ir išmokstame naujų įgūdžių.
- **mankšta** - ar kiekvieną rytą pradėdame mankštą? Svarbu palaipsniui diegti mankštos svarbą jaunam žmogui. Be to, juk mankšta gali būti ne tik rytais - vis daugiau laiko praleidžiame prie ekranų, susilenkę kėdėse, tad ar nepamirštame prasijudinti?
- **higiena ir sveika gyvensena** - ar nepamirštame šių taisyklių stovyklose ir renginiuose? Higienos laikymasis ir sveiko gyvenimo puoselėjimas galėtų nugulti į vieneto taisykles.
- **pionerijos projektai** - mazgai, medžiai, rastai ir pagaliukai tikrai reikalauja jėgų ir ištvermės. Mokytis ir imtis vis naujų pionerijos projektų naudinga ne tik kūno raidai tobulinant, bet ir proto - juk svarbu ir mąstyti, kaip ir ką su kuo sujungti.
- **ekspedicijos, sezonai ir įgūdžiai** - žygių, stovyklų, ištvermės, jėgos, irklavimo ir buriavimo sezonai ir ekspedicijos kupinos išbandymų, tarp kurių ir fizinių, kaip ir laukiniai įgūdžiai - irklavimo, buriavimo, žygių ir kiti - reikalauja ir

fizinio aktyvumo.

Klausimai veiklų aptarimams – refleksijoms, kurie padeda įsivertinti asmeninį tobulėjimą būdo raidoje:

Jaunesnieji skautai

- Šiandien jaučiausi pavargęs / kupinas jėgų, kai...

Skautai

- Šiandien / šią savaitę mano poilsis ir miegas buvo...
- Kaip sekėsi suderinti šiandien / visą savaitę stovykloje aktyvią veiklą, higieną ir sveiką mitybą?

Patyrę skautai

- Kaip šiandien peržengei savo galimybių ribas?

Klausimų (pagal veiklas) pavyzdžiai:

- Ar sunku paskirstyti savo jėgas žygyje ar veikloje?
- Kiek jėgų ir ištvermės pareikalavo ši užduotis/veikla?
- Kaip sekasi laikytis higienos stovykloje?
- Kaip sekasi įvertinti savo sugebėjimus ir jų ribas?



NAUDINGOS NUORODOS



MAZGAI IR KILPOS

<https://bit.ly/3tIHSm5>



STATINIŲ STOVYKLOJE GIDAS SESĖMS

<https://bit.ly/3TCKn49>



ŽYGIŲ ĮGŪDIS ĮTRAUKIANT KULTŪROS IR ISTORIJOS PAŽINIMĄ

<https://bit.ly/48bTSeR>



UGDOMIEJI UŽSIĖMIMAI SKAUTAMS

<https://bit.ly/48AOzFA>



SKAUTIŠKI ŽAIDIMAI

<https://bit.ly/3SocGZ9>

Fizinė gerovė ir jos puoselėjimas	Savo kūno suvokimas	Fizinis aktyvumas ir tobulėjimas
Jaunesnieji skautai		
<p>Žinau, ką reikia ir ko nereikia valgyti.</p> <p>Sugebu įvertinti savo galimybes ir riziką.</p> <p>Rūpinuosi savo kūnu ir išvaizda.</p>	<p>Galiu apibūdinti savo kūno sandarą.</p> <p>Žinau pagrindinius fizinius berniukų ir mergaičių skirtumus.</p>	<p>Dalyvauju fizinėje veikloje, kuri padeda man tapti vikresniam ir lavina įgūdžius.</p>
Skautai		
<p>Žinau, koks yra sveikas fizinės veiklos, poilsio ir mitybos režimas.</p> <p>Stengiuosi atrodyti tvarkingai, laikytis higienos principų.</p> <p>Atpažįstu ir vengiu sveikatai žalingos elgsenos.</p> <p>Moku pasirūpinti savimi susirgęs ar atsitikus nelaimei.</p>	<p>Pripažįstu savo bręstančio kūno pasikeitimus.</p> <p>Žinau, kad berniukai ir mergaitės auga skirtingais tempais ir gerbiu kiekvieno asmeninę erdvę.</p>	<p>Dalyvauju fizinėje veikloje, kurioje išbandau savo galimybes, tampu vikresnis, lankstesnis ir mokausi išnaudoti savo galimybes.</p> <p>Grūdinuosi ir vystau savo jutimus.</p>
Patyrę skautai		
<p>Gebu pasirinkti sveiką mitybą, poilsio ir fizinės veiklos režimą.</p> <p>Rūpinuosi savo fizine gerove ir stengiuosi atrodyti tvarkingai.</p> <p>Žinau rizikingo elgesio ir žalingų medžiagų poveikį ir jų vengiu.</p>	<p>Priimu savo kūno ypatumus ir gerbiu fizinius žmonių skirtumus.</p> <p>Priimu poreikius, kylančius dėl lyčių fizinių skirtumų.</p>	<p>Atsakingai bandau savo fizines ribas.</p> <p>Dalyvauju fizinėje veikloje, kuri skatina darnų vystymąsi.</p>

Galutinis kūno raidos tikslas

Prisiima dalį atsakomybės už darnų savo kūno lavinimą.

Žino kūną valdančius biologinius procesus.

Rūpinasi sveikata, žino savo galimybių ribas.

Grūdinasi ir lavina savo jutimus (regėjimą, klausą, lytėjimą, uoslę, skonį), kurie kompensuoja trūkumus.



#TOBULĚK
BENDRUMO
RAIDA

BENDRUMO RAIDA

Bendrumo raida – tai socialinė kiekvieno iš mūsų raida, kuri apima mano, kaip individo, vaidmenį skirtingose socialinėse aplinkose. Ugdant šią sritį svarbu akcentuoti bendruomeniškumą, toleranciją, pasidalytą lyderystę, tautiškumą bei pilietiškumą, dėmesingumą kito poreikiams, išklausimą ir savo (bei kitų) kultūros pažinimą. Ši – bendrumo – raida yra raktas į veiklas bendruomenėse, kurių metu kiekvienas narys (dažnai kartu su savo vienetu) veikia skirtingose aplinkose, keldamasis asmeninius ir savo vieneto tikslus.

Taigi, ko siekia kiekvienas bendrumo raidos tikslas?

- **Pilietiškumas ir tautiškumas** yra apie teises ir pareigas, socialinę toleranciją, savo kultūros pažinimą ir dėmesį pilietiškumo ugdymui(si).
- **Bendruomeniškumas ir tolerancija** siejamas su tarnyste, pagalba kitiems, tolerancija, veiklomis bendruomenėje, įvairove ir įtrauktimi.
- **Konstruktivus veikimas grupėje** – ryžtingumas, komandinė dvasia, savo vaidmens suvokimas ir vykdymas visose grupėse.

Veiklų pavyzdžiai, apimantys bendrumo raidos tobulėjimą:

- **veiklos skiltyse** – tai mažiausias, bet tuo pačiu svarbiausias skautiškas vienetas kiekvienam skautui. Skiltyse mokomasi išreikšti save, ugdomi komandinio darbo gabumai.
- **vieneto tradicijos ir papročiai** – ugdant bendrumo raidą, be galo svarbu užtikrinti atvirą socialinę aplinką kiekvienam jos nariui. Šiam tikslui atliepti padeda vieneto (skilties/valties ir/ar draugovės/laivo) tradicijos ir papročiai. Skirtingi vienetai turi skirtingas praktikas, kokias tradicijas ir papročius taiko pasitinkant/išlydint naują narį, svarbioms progoms (gimtadieniai, įžodžiai ir t.t.) paminėti ir kt.
- **dalyvavimas visuomeninėse ir pilietinėse akcijose** – sausio 13-oji, vasario 16-oji, kovo 11-oji ir kitos pilietiškumo šventės, akcijos ir iniciatyvos, kurias galima rasti kiekvieną mėnesį yra puiki galimybė ugdyti pilietiškumą, tautiškumą ir bendruomeniškumą. Dalyvavimas tokiose akcijose (kaip laisvės laužai, tremtinių pavardžių skaitymas ir t.t.) gali būti integruojamos ir į ketvirčių ciklus. Tokį ketvirčio pavyzdį rasite komentaruose.
- **veiklos bendruomenėse** – jaunesnieji skautai ir skautai kiekvieną ketvirtį patirdami nuotykius ir/ar keliaudami savo ekspedicijos keliu susiduria su skirtingais lygmenimis – skirtingomis bendruomenėmis. Patyrę skautai vykdydami KELIAS veiklas pasirenka vieną iš šių lygmenų taip pat. Jaunimo programa skatina veikti asmeniniame, vietiniame, šalies ir pasaulio lygmenyse.

- **pareigos ir atsakomybės skiltyse ir komandose** – tai būdas išmokti dirbti komandose, atrandant savo vaidmenį ir siekiant laikytis prisiimtų pareigybų ir atsakomybių.
- **pasitikėjimo žaidimai** – užsimerkiu: vienas, du, trys – krentu atgal. Kiekvienas esame žaidę tokį ar panašų žaidimą, kuris suteikia pasitikėjimo kitu jausmą. Svarbu skiltyje/valtyje jausti vienas kito pasitikėjimą, kad galėtume susitikti su naujais iššūkiais ir patirti nepakartojamų nuotykių kartu.
- **komandiniai (darbo komandoje) žaidimai** – skautiškose veiklose apstu komandinių žaidimų, kurie padeda skiltims „susidirbti“ drauge. Komandiniai žaidimai puikiai padeda ugdyti bendrumo raidą.
- **skautiški laužai** – tai puiki vieta bendruomeniškumui ir tolerancijai ugdyti. Skautiški laužai yra bendrumo ir socializacijos vieta, įtraukianti per meninę, kūrybinę veiklą visus.
- **grupinės refleksijos** – pasikalbėti apie tai, kaip mums sekasi dirbti komandoje ir kaip dėl to jaučiamės, naudinga siekiant stiprinti tarpusavio ryšį, užkertant kelią tolimesniems konfliktams ar nesutarimams.

Klausimai veiklų aptarimams – refleksijoms, kurie padeda įsivertinti asmeninį tobulėjimą bendrumo raidoje:

Jaunesnieji skautai

- Kai mane (ne)išklauso, jaučiuosi...
- Kai dirboje komandoje, jaučiausi lyg...
- Šiandien (pra)laimėjau ir jaučiausi...
- Šiandien aš buvau draugas, kai... Ir man kiti buvo draugais, kai...
- Kai kas nors nepritaria mano idėjoms, jaučiuosi...
- Šiandien mano nuomonė (ne)sutapo su kitų nuomone ir aš jaučiausi...

Skautai

- Šiandien seserystę / brolystę mačiau, kai...
- Kaip galėtum savo sesėms ir broliams padėti tobulėti / augti?
- Kada šią savaitę pabendravai pažaidei su sese / broliu, su kuriais neteko bendrauti anksčiau?
- Šiandien buvau (ne)naudingas kitiems, kai...

Patyrę skautai

- Šiandien buvo sunku / lengva bendrauti su kitais, kai...
- Kada šiandien / šią savaitę (ne)pasitikėjai savimi ir kitais?

Klausimų (pagal veiklas) pavyzdžiai:

- Ar lengva vykdyti prisiimtas pareigas ir atsakomybes grupėje?
- Ar sunku pasitikėti skilties/valties draugais?
- Kokios veiklos padeda jaustis bendruomenės / vieneto dalimi?



NAUDINGOS NUORODOS



APIE KETVIRČIŲ ĮGYVENDINIMĄ
<https://bit.ly/3tq7fJz>



**UGDOMIEJI UŽSIĖMIMAI
JAUNESNIESIEMS SKAUTAMS**
<https://bit.ly/3NLk9sq>



PAŠNEKESĖLĖS
<https://bit.ly/pasnekeseles>



SKILTININKO UŽRAŠAI
<https://bit.ly/skiltininkams>



**UGDOMIEJI UŽSIĖMIMAI
SKAUTAMS**
<https://bit.ly/48AOzFA>

Pilietiškumas ir tautiškumas	Bendruomeniškumas ir tolerancija	Konstruktyvus veikimas grupėje
Jaunesnieji skautai		
<p>Žinau, kaip turėčiau elgtis, kad gerai sutarčiau su kitais.</p> <p>Noriai dalyvauju visuose užsiėmimuose ir veiklose.</p> <p>Gerbiu kitų nuosavybę. Nenuliūstu, kai pralaimiu žaisdamas arba balsuojant.</p>	<p>Kasdien stengiuosi būti naudingas kitiems.</p> <p>Palaukiu savo eilės kalbėti, klausausi kitų ir stengiuosi gerbti kitų nuomonę.</p> <p>Neįžeisdamas išsakau savo nuomonę apie kitus.</p>	<p>Gebu dirbti kartu su kitais, gaujoje prisiimu tam tikras pareigas.</p> <p>Vadovauju draugiškai.</p>
Skautai		
<p>Esu brolystės / seserystės pavyzdys savo bendruomenėje.</p> <p>Jaučiu poreikį būti aktyvus įvairiose grupėse, kurioms priklausau.</p> <p>Rūpinuosi kitų nuosavybe.</p> <p>Pralaimėjęs su tuo susitaikau, susivaldau ir neprarandu ryžto.</p> <p>Galiu paaiškinti, kokiai tautai ar tautoms priklausau, ir domiuosi kitomis tautomis, gyvenančiomis mano aplinkoje.</p>	<p>Pastebiu, kai kam nors reikia pagalbos, ir stengiuosi padėti.</p> <p>Gebu dalyvauti pokalbyje, aktyviai išsakau savo argumentus ir išklausau kitų.</p> <p>Esu atviras skirtingoms socialinėms klasėms, įsitikinimams ir gyvenimo būdams.</p>	<p>Suprantu, kuo naudingas darbas grupėje, ir prisidedu prie jo.</p> <p>Koordinuodamas grupę, rodau pagarbą kitų nuomonėms, sugebu valdyti situaciją, iškilus konfliktams.</p> <p>Sugebu priimti sprendimus ir laikytis jų komandoje.</p>

Patyrę skautai

Žinau savo pareigas ir teises ir padedu jas suprasti kitiems, galiu paaiškinti, kas yra žmogaus teisės.

Esu aktyvus bendruomenėse, kurioms priklausau, dirbu bendram labui.

Kai už mane nebalsuojama, garbingai priimu kitų sprendimą ir prisijungiu prie bendro darbo.

Domiuosi savo tautos istorija ir dabartimi, esu atviras daugiatautei aplinkai, gebu joje gyventi ir padedu tai daryti kitiems.

Pastebiu, kai galiu būti naudingas, ir vienas arba su komanda dalyvauju, sprendžiant socialines problemas.

Pristatau savo idėjas ir gerbiu ir vertinu tai, ką išsako kiti.

Domiuosi kitokiais gyvenimo būdais, priimu skirtumus kaip įvairovę, o ne kaip grėsmę.

Pažįstu ir kritiškai vertinu etninius, lyčių ir kitus stereotipus.

Suprantu, kad visi vaidmenys grupėje yra svarbūs, sau tekusias pareigas vykdu kiek galėdamas geriau, aktyviai prisidedu prie bendrų projektų.

Moku ieškoti konfliktus sukeliančių priežasčių ir jų sprendimo būdų, moku spręsti konfliktus kasdieniame gyvenime.

Vadovaudamas grupei, gerbiu jos poreikius ir nesiekiu vienvaldystės.

Galutinis būdo raidos tikslas

Sugeba dirbti grupėje, efektyviai bendrauti su kitais, valdyti bendrus projektus, taip pat aktyviai dalyvauja vietinės bendruomenės veikloje, taip prisidedamas prie visuotinės gerovės kūrimo.

Gali paaiškinti žmonių teises ir žino daug pavyzdžių, kaip šios teisės gali būti pažeistos ar jų gali būti laikomasi veikiant socialiniams, ekonominiams ir kultūriniais veiksniams. Vadovaujasi šiomis žiniomis, priimdamas atitinkamus sprendimus kasdieniame gyvenime.



#TOBULĒK
JĀUSMŪ
RAIDA

JAUSMŲ RAIDA

Jausmų raida – tai mūsų emocinė raida, kuri susideda iš savęs pažinimo, savivertės ugdymo, santykio su kitu kūrimo ir palaikymo bei emocinio prado. Ugdant šią sritį, reikėtų nepamiršti, kad kiekvienas veiksmas, kiekviena veikla gali turėti įtakos kiekvieno skautų jausmų ir emocijų pasauliui.

Taigi, ko siekia kiekvienas jausmų raidos tikslas?

- **Savivertės ugdymas** yra labai svarbus kiekvienam žmogui, tad skautiškosiose veiklose, siekiant tobulinti jausmų raidą yra kalbama apie savęs pažinimą ir priėmimą bei vertinimą.
- **Nuovokumas santykiuose su kitais** siejamas su saviraiška, mokymąsi kurti santykį su kitu, taip pat šeimos ir draugų ryšių stiprinimu, gyvenimo pasirinkimų atradimu. Nuovokumas pasireiškia ir santykiuje su aplinka – grožio ir estetikos pajutimu.
- **Emocinis stabilumas** – tai mokėjimas atpažinti ir reikšti emocijas, jas kontroliuoti. Emocinis stabilumas taip pat kalba apie vidinę laisvę ir emocinę brandą.

Veiklų pavyzdžiai, apimantys jausmų raidos tobulėjimą:

- **refleksijos** – dar vis kartas nuo karto darydami veiklų refleksijas būname susikoncentravę į veiklas ir pasiektus rezultatus, tačiau kur kas svarbesnė refleksijos dalis turėtų būti jausmai ir patyrimai, kaip dėl vykdytos veiklos jaučiasi kiekvienas skilties/valties/vieneto narys.
- **emocijų ratas** – puikus įrankis diskutuojant, planuojant ar dalyvaujant refleksijose, kai pritrūksta žodžių jausmams ir emocijoms apibūdinti: juk „jaučiuosi gerai“ nenusako mūsų emocijas ir savijautos.
- **laukiniai įgūdžiai** – įsivertindami pasiektus lygmenis taikykite trijų susitarimų gairę – įsivertinu pats, įsivertinu su vieneto draugais, įvertina vadovas. Ugdant savivertės jausmą svarbu užtikrinti žingsnius, kuriuose pats skautas gali save įvertinti.
- **meno/dailės/muzikos terapija** – kai sunku susikaupusius jausmus išreikšti žodžiais įvairūs meniniai pratimai galim pagelbėti.
- **simuliaciniai žaidimai** – tokios veiklos padeda į įvairias situacijas pažvelgti iš kito kampo, o tai svarbu kuriant santykį su kitu – esame skirtinti ir skirtingai suvokiame pasaulį aplink mus.
- **asmeniniai ir vieneto dienoraščiai** – apie dienoraščius pasakoti turbūt net nereikia, juose galima fiksuoti kaip jaučiausi veiklose, kaip keičiasi mano santykis su savimi ir/ar kitu, tačiau taip pat galite turėti ir vieneto dienoraštį,

pasižymėti bendrai sutartus refleksijų užrašus, pasidalinti akimirkomis apie tai, kaip veiklos padeda vieneto tarpusavio santykiams..

- **skautiški iššūkiai** padeda atrasti savo ribas, jas pažinti, ieškoti būdų, kaip žengti iš komforto zonos ir padėti sau tobulėti.

Klausimai veiklų aptarimams – refleksijoms, kurie padeda įsivertinti asmeninį tobulėjimą jausmų raidoje:

Jaunesnieji skautai

- Kaip jaučiausi ryte? Kaip jaučiuosi dabar?
- Šiandien man buvo linksma / liūdna / pikta, kai...
- Kaip jaučiausi, kai man (ne)pasisekė gerai padaryti užduotį / veiklą?
- Šiandien mano nuomonė (ne)sutapo su kitų nuomone ir aš jaučiausi...

Skautai

- Kokias savo emocijas atpažinai šiandien / šią savaitę?
- Kaip jautiesi ir ką darai, kai suklysti?
- Kaip elgiesi, kai tau trūksta drąsos?

Patyrę skautai

- Kaip šiandien peržengei savo galimybių ribas?
- Atpažinau savo emociją, kai...
- Ar šią savaitę jauteisi stiprus, galintis nuversti kalnus? Kada?

Klausimų (pagal veiklas) pavyzdžiai:

- Kokias tris emocijas sukėlė ši veikla?
- Kaip aš jaučiuosi dėl to, kad ...



NAUDINGOS NUORODOS



**SKAUTAI.LT INFORMACIJA
REFLEKSIJOMS**
<https://bit.ly/3H4RUAY>



EMOCIJŲ RATAS
[/https://bit.ly/3tqnoQF](https://bit.ly/3tqnoQF)



**SKAUTO SPALVINIMO IR UŽDUOČIŲ
KNYGELĖ**
<https://bit.ly/3vkIHCK>



TRIJŲ SUTARIMŲ GAIRĖ
<https://bit.ly/48APSEu>

Savivertė	Nuovokumas santykiuose su kitais žmonėmis	Emocinis stabilumas
Jaunesnieji skautai		
<p>Žinau savo stipriausias ir silpniausias savybes.</p> <p>Stengiuosi būti geresnis žmogus.</p> <p>Stengiuosi įveikti iššūkius, net jei man baisu.</p> <p>Geranoriškai priimu kritiką.</p>	<p>Pasirenku savo draugus, stengiuosi su visais sutarti.</p> <p>Klausau vyresnių ir juos gerbiu.</p> <p>Galiu apibūdinti, kas man patinka ir nepatinka.</p> <p>Suprantu, kad vaikai yra skirtingi.</p>	<p>Gebu apibūdinti, kaip aš jaučiuosi. pvz. per meninę saviraišką.</p>
Skautai		
<p>Priimu savo stipriausias ir silpniausias savybes.</p> <p>Pripažįstu savo klaidas ir stengiuosi jas taisyti.</p> <p>Stengiuosi tobulinti turimus įgūdžius ir įveikti asmeninius sunkumus.</p>	<p>Prisidedu prie vieneto gerovės ir augimo palaikydamas draugiškus santykius su kitais jos nariais.</p> <p>Vertinu savo šeimą ir suprantu savo vaidmenį joje.</p> <p>Priimu, kad kiekvienas suvokia ir reiškia jausmus skirtingai.</p>	<p>Atpažįstu savo emocijas ir jas reiškiu neužgaudamas kitų.</p>
Patyrę skautai		
<p>Galiu apibūdinti savo asmenybę.</p> <p>Pripažįstu, kad klystu, ir esu pasiryžęs tobulinti savo savybes.</p>	<p>Esu švelnus ir atidus kitiems žmonėms.</p> <p>Gerbiu savo ir kitų principus.</p>	<p>Veikiu sąmoningai ir gerbiu kitų jausmus.</p> <p>Suprantu, kada elgiuosi netinkamai, ir stengiuosi elgesį taisyti.</p>

<p>Žinau savo ribas ir jas plečiu.</p>	<p>Gerbiu savo ir kitų seksualumą ir priimu jį kaip meilės išraišką.</p> <p>Prisidedu prie savo šeimos gerovės.</p>	<p>Nesu agresyvus ir suvaržytas.</p>
--	---	--------------------------------------

Galutinis būdo raidos tikslas

Pažįsta ir priima savo jausmus, žino juos sukeliančias priežastis ir supranta, kaip šie jausmai gali paveikti aplinkinius žmones.

Sugeba perteikti savo jausmus skirtingais išraiškos būdais (muzika, šokis, vaidyba, piešimas, poezija ir pan.).

Džiaugiasi gerosiomis gyvenimo pusėmis, kurios padeda pakelti sunkumus ir išlaikyti emocinę pusiausvyrą bei laimės jausmą.



**#TOBULĒK
DVASIOS
RAIDA**

DVASIOS RAIDA

Paskutinioji asmeninio tobulėjimo sritis - **DVASIOS raida**. Ši sritis apima kiekvieno iš mūsų dvasinį gyvenimą: mūsų dvasinę tapatybę, asmeninį patyrimą ir dvasinės įvairovės pažinimą.

Taigi, ko siekia kiekvienas dvasios raidos tikslas?

- **Dvasinė tapatybė** apibrėžiama kaip asmeninės, dvasinės būties esmė, kuri sudaro žmogaus gyvenimo prasmę, vertybes ir įsitikinimus.
- **Dvasinis patyrimas** siejamas su skirtingais savęs ir savo tikėjimo išpažinimais. Dvasinį patyrimą galima išgyventi skirtingais momentais - tylos, vienumos akimirkos, dainos ir giesmės, maldos momentai.
- **Dvasinės įvairovės pažinimas** apima supratimą ir pagarbą skirtingoms dvasinėms tradicijoms, įsitikinimams ir praktikoms, kurios egzistuoja pasaulyje. Tai yra nuolatinis procesas, kurio metu žmogus siekia suprasti ir priimti įvairias dvasines išraiškas, skirtingas religines nuostatas ir įvairius filosofinius požiūrius.

Veiklų pavyzdžiai, apimantys dvasio raidos tobulėjimą:

- **pokalbiai** - diskusijos įvairiausiomis temomis padeda patyrinti mūsų dvasinės įvairovės ir patyrimo „kampučius“.
- **skirtingų religijų pažinimas** - ugdant dvasios raidos sritį yra svarbu ne tik pažinti savo, bet ir susipažinti su kitomis religijomis, jų kultūromis, papročiais.
- **maldos ir giesmės** - tai artumo, tikėjimo išraiškos, kurios padeda susiburti ir geriau pajauti ne tik vienas kitą, bet ir save.
- **susikaupimo valandėlės** - tai tiek ir tie patys pokalbiai, tiek ir įvairūs rankdarbiai, kurių metu per kūrybinę veiklą „gvildenamos temos“, žadinančios diskusijas ir nuoširdžius pašnekesius.
- **meditacija** - vienumos išgyvenimas, įsiklausymas į save - tai dvasinės tapatybės pagrindas, kuris suteikia dar daugiau galimybių augti ir tobulėti.
- **malda / ratas prieš valgį** - „Niam niam niam“, „Vargelis“, „Palaimink Viešpatie mus“, „Palaimink Dieve“ ir kitos maldos, ratai ir dainos prieš maistą sutelkia kiekvieną iš mūsų ir ugdo dvasinę raidos sritį.
- **„ačiū“ kultūra** - dvasiniam mūsų augimui svarbi „ačiū“ kultūra. Tik svarbu ne tik likti pastebėtam ir sulaukti padėkos, bet ir padėkoti kitiems, šalia esantiems broliams ir sesėms.
- **vakaro skaitiniai** - vakarą pabaigti trumpa istorija, kuri palydi į pamąstymus ir savęs pažinimą - naudinga ugdant dvasios raidą. Tokių istorijų galite rasti Bruno Ferrero ir kitų autorių knygose.

Klausimai veiklų aptarimams – refleksijoms, kurie padeda įsivertinti asmeninį tobulėjimą dvasio raidoje:

Jaunesnieji skautai

- Jaučiuosi ramus, kai...

Skautai

- Šiandien / Šią savaitę (ne)susikaupiau, kai...
- Šiandien / Šią savaitę mano vertybės man padėjo, kai...
- Kokioje aplinkoje šiandien / šią savaitę buvai ramus? Kaip savo kūnu, pojūčiais pajutai ramybę?

Patyrę skautai

- Šiandien / Šią savaitę pasaulį padariau geresnį, kai...
- Kokį mažą stebuklą šiandien / šią savaitę pastebėjai aplink save?

Klausimų (pagal veiklas) pavyzdžiai:

- Ar sunku ištarti ačiū kitam?
- Kokios mintys mane lydi vienumoje?
- Kokios mintys mane lydi, kai susitinku su kitomis religijomis?



NAUDINGOS NUORODOS



**(NE)TRADICINIAI METODINIAI IR
STRATEGINIAI UŽSIĖMIMAI**
<https://bit.ly/3RXWvey>



ŽYGAI DIEVUI, TĖVYNEI IR ARTIMUI
<https://bit.ly/3S1dZHf>



**RELIGINIŲ BENDRIJŲ IR JUDĖJIMŲ
GIDAS**
<https://bit.ly/3NNWXcX>

Savarankiškumas	Atsakingumas	Tiesumas
Jaunesnieji skautai		
<p>Žinau jaunesniųjų skautų priesakus ir suprantu, ką jie reiškia.</p> <p>Priimdamas sprendimus, atsižvelgiu į vyresniųjų nuomonę.</p> <p>Dalyvauju užsiėmimuose, kurie man padeda išmokti ko nors naujo.</p>	<p>Atlieku man patikėtas užduotis, nes žinau, kad tai svarbu visiems.</p> <p>Nepasiduodu, net kai susiduriu su sunkia užduotimi.</p> <p>Žinau, kad mano veiksmai turi pasekmes.</p>	<p>Noriai, susikaupęs ginu tai, kas man atrodo teisinga.</p> <p>Savo veiksmais parodau, kad suprantu jaunesniųjų skautų priesakus.</p>
Skautai		
<p>Žinau skautų priesakus, galiu paaiškinti jų reikšmę.</p> <p>Aktyviai išsakau savo nuomonę, priimant su manimi susijusius sprendimus.</p> <p>Pasirenku ir dalyvauju užsiėmimuose, kurie padeda man tobulėti.</p>	<p>Atsakingai vykdu savo pareigas grupėse, kurioms priklausau.</p> <p>Susidūręs su sunkumais, neprarandu ryžto ir iš jų pasimokau.</p> <p>Sugebu priimti ir analizuoti kritiką.</p> <p>Numatau, kokias pasekmes visai grupei turės mano veiksmai ir sprendimai.</p>	<p>Stengiuosi būti nuoseklus.</p> <p>Savo kasdieniame gyvenime laikausi ir vadovaujuosi skautų priesakais.</p> <p>Aktyviai domiuosi savo ateities galimybėmis.</p>
Patyrę skautai		
<p>Sąmoningai pasirenku vertybes ir principus, kuriais vadovaujuosi.</p> <p>Suprantu, kokias pasekmes gali turėti mano pasirinkimai.</p>	<p>Pateisinu kitų pasitikėjimą manimi.</p> <p>Suprantu, kuo svarbios man tekusios užduotys, nusistatau ir laikausi prioritetų.</p>	<p>Turiu savo pažiūras ir gebu jas argumentuotai perteikti kitiems.</p> <p>Kasdien laikausi savo pasirinktų vertybių ir principų ir suprantu, kokią žinutę taip perduodu kitiems.</p>

<p>Nuolatos keliu sau tikslus įvairiose gyvenimo srityse.</p>	<p>Susidūres su kliūtimis, nepasiduodu ir ieškau sprendimų arba alternatyvų, randu, ko pasimokyti iš šios patirties.</p> <p>Prisiimu atsakomybę už savo veiksmų pasekmes sau ir grupėms, kurioms priklausau.</p>	
---	--	--

Galutinis būdo raidos tikslas

Į gyvenimą žiūri linksmai ir su humoru.

Kritiškai pažįsta aplinkinį pasaulį, gali priimti sprendimus ir prisiimti galimas jų pasekmes.

Jaučiasi atsakingas už savo vystymąsi ir nusistato tikslus tai pasiekti.

Moka planuoti savo laiką, atsižvelgdamas į darbų prioritetus.

Stengiasi apibrėžti savo gyvenimo būdą bei visuomeninę ir profesinę integracija



SKAUTAI®

*geresniau
pasauliui*

Nuotraukos iš Jubiliejinės stovyklos „Tarp trijų vandenų“.
Nuotraukų autorius Vainius Mirskis.

Informacija parengta pagal „LS jaunimo programa“ Facebook grupėje parengtus
įrašus #AsmeninisTobulėjimas iniciatyvai.

JAUNIMO PROGRAMOS SKYRIUS

2023 m.