

Projektą, finansuojamą Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis, konkursų organizavimo ir šių projektų finansavimo sutarčių sudarymo ir vykdymo tvarkos aprašo 1.1 priedas

PROJEKTO SANTRAUKA

Projekto pavadinimas	Visuomenės psichikos sveikatos stiprinimas, skatinant inovatyvių psichologinio konsultavimo paslaugų plėtrą
Projekto vykdytojas	Plungės paslaugų ir švietimo pagalbos centro pedagoginės psichologinės tarnybos skyrius
Projekto įgyvendinimo laikotarpis	2019 m. rugsėjo mėn. – 2020 m. rugpjūčio mėn.
Fondo lėšomis finansuojama suma	45000 eur.
Pareiškėjo ir (arba) jo partnerio (-ių) indėlio suma	2324 eur.
Projekto santrauka:	<p>Psichikos sveikatai mūsų visuomenėje vis dar skiriama nepakankamai dėmesio. Rajonuose, kaimo vietovėse trūksta pagalbos specialistų (konkrečiai – psichologų), individualios psichologinės konsultacijos mistifikuojamos, maža pasiūla įvairesnių, patrauklesnių grupinio konsultavimo formų, trūksta informacijos apie metodus (būdu/ įrankius) psichinei sveikatai stiprinti. Todėl žmonės, susidūrę su psichologinėmis problemomis, dažnai lieka vieni.</p> <p>Įgyvendinant projektą, bus bendradarbiaujama su 9 partneriais: Plungės socialinių paslaugų centru, Viešąja įstaiga „Šateikių vaikų dienos centras“, Sedos V. Mačernio gimnazija, Luokės Vytauto Kleivos gimnazija, Plungės Kulių gimnazija, Žemaičių Kalvarijos M. Valančiaus gimnazija, Plungės „Ryto“ pagr. m-kla, Plungės akademiko A. Jucio progimnazija ir Plungės vyskupo M. Valančiaus pradinė mokykla.</p> <p>Projekto metu planuojamos individualios psichologo konsultacijos. Numatyta teikti pagalbą asmenims, išgyvenantiems krizines situacijas, patyrusiems traumuojančių psichologinių įvykių (skrybros, netektis, neplanuotas nėštumas, smurtas artimoje aplinkoje ir pan.). Siekdami sumažinti įtampą ir padaryti psichologo konsultacijas ne tokias mistifikuotas bei greičiau pasiekiamas, planuojame sudaryti <i>mobilią specialistų komandą</i>, kuri kartą per mėnesį vyktų į kaimo mokyklas ir ten psichologas konsultuotų iš anksto užsiregistravusius asmenis.</p> <p>Projekto metu numatyta organizuoti renginius vaikams, paaugliams ir jų šeimoms, savipagalbos grupes moterims ir paauglėms merginoms. Vaikai ir paaugliai mokysis bendradarbiauti, kūrybiškai spręsti kylančius sunkumus. Savipagalbos grupėse dalyvaus moterys ir merginos, kurios išgyvena krizines situacijas – skrybros, įvairios</p>

	<p>priklausomybės, ligos, vieno iš tėvų emigracija ir pan. Įgyvendindami projektą, organizuosime įvairius renginius (konferenciją, metodų mugę, mokymus, seminarus), kurių metu pademonstruosime psichologų, socialinių pedagogų darbe naudojamas priemones, skirtas psichinei sveikatai stiprinti, ir pakviesime praktiškai išbandyti įvairius metodus: biofeedback, neurografiką, vaizdinę relaksaciją, mindfulness ir kt. Planuojame išgyti Biologinio grįžtamojo ryšio (Biofeedback) įrangą, kuri būtų naudojama darbui su vaikais, turinčiais ugdymosi problemų, emocijų, elgesio ir dėmesio sutrikimų, relaksacijai.</p>
Projekto tikslas	<p>Tikslas – visuomenės psichikos sveikatos stiprinimas, skatinant inovatyvių psichologinio konsultavimo paslaugų plėtrą asmenims, jų šeimoms ir artimiesiems, išgyvenantiems krizę ar patyrusiems traumuojančių emocinių išgyvenimų.</p>
Tikslinės grupės	<p>Tikslinės grupės:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaikai ir paaugliai, patyrę emocinių sunkumų (smurtas, patyčios, ligos, netektys, stresas, įtampa ir pan.) • Paauglės merginos, stokojančios pasitikejimo savimi bei patyrusios traumuojančių emocinių išgyvenimų. • Moterys, šeimose išgyvenančios stresines ir/ ar krizines situacijas. • Tėvai ir pedagogai, stekiantys įgyti žinių ir įgūdžių psichinei sveikatai gerinti. • Šeimos, siekiančios išbandyti praktinius metodus psichinei sveikatai gerinti.
Numatomos vykdyti veiklos	<p>Projekto veiklos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individualios psichologo konsultacijos(240 konsultacijų). • Praktiniai – patyriminiai renginiai vaikams ir paaugliams (25 renginiai) : ✓ „Vaizdinės relaksacijos pratimai emociinei būsenai harmonizuoti“. ✓ „Šamoningumo meditacija savivertės kėlimui“. ✓ „Meno terapija vidinei įtampai mažinti“. ✓ „Jausmų spalvos“ (emocijų pažinimui). ✓ „Dėmesingas įsisąmoninimas (mindfulness) savikontrolei gerinti“. • Renginiai paauglėms mergaitėms „Mergaitė – mergina – moteris“(10 renginių). • Renginiai moterims: pasitikėjimą savimi stiprinantis užsiėmimas „Gyvenu savo gyvenimą“(10 renginių). • Renginiai šeimoms „Gyvenimo spalvos“(10 renginių). • Praktiniai – patyriminiai renginiai pedagogams (socialiniams pedagogams, klasių vadovams, darželių auklėtojoms ir kt.), kaip stiprinti vaikų ir paauglių psichinę sveikatą(6 renginiai). • Mokymai tėvams „Vaikų psichinės sveikatos stiprinimas – mano, tavo, mūsų reikalas“(4 mokymai).

<p>Projekto įgyvendinimo rezultatų vertinimas (kaip numatoma vertinti įvykdytų veiklų efektyvumą)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Konferencija „Psichikos sveikatos stiprinimas: nuo ko pradėti?“ (1 renginys). • Metodų, padedančių stiprinti vaikų ir paauglių psichinę sveikatą, mugė (1 renginys). <p>Vertinant projekto rezultatus, numatyta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • atlikti dalyvių apklausa, kurios metu jie patys nurodytų, kaip ir kiek pasikeitė jų žinios ir gebėjimai, susiję su psichologinio konsultavimo paslaugomis (projekto vykdytojų parengtas klausimynas); • dalis projekto įgyvendinimo rezultatų bus vertinami kompiuterinės programos pagalba, naudojant Biofeedback (biologinio grįžtamojo ryšio) metodiką, - bus fiksuojami žmogaus psichologinės būklės pokyčiai.
---	--

Santrauką parengęs asmuo
(vardas, pavardė)

Jūratė Karalienė
(parašas)

Projekto vadovas
(vardas, pavardė)

Adomas Kripas
(parašas)

