



KAINA: Ačiū, kad mus skaitote ☺

PERTRAUKA

DEBILANKA

„Smeltės“ progimnazijos laikraštis 2022 m. sausis Nr. 2 (61)

ŠIAME NUMERYJE JŪSŲ LAUKIA

Septintokų kūryba laisvės gynimo tema.

Interviu su naująja mokyklos psichologe.

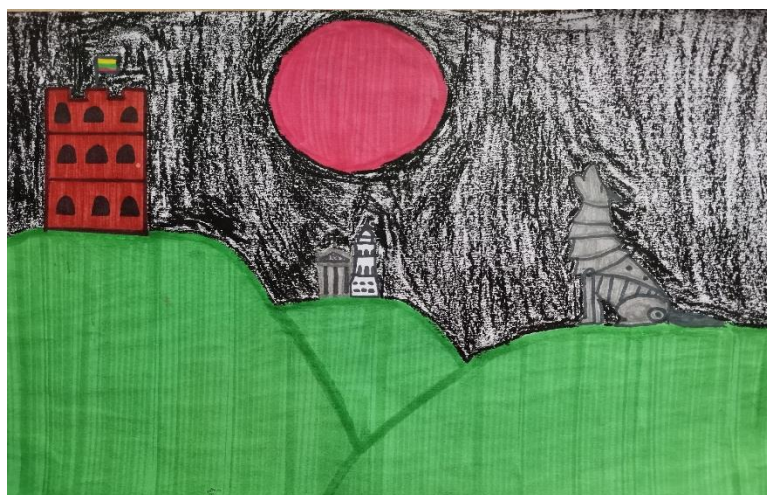
Kryžiažodis apie Klaipėdą.

Kūrybos kampelis

Tą savaitę, kai visi vaikščiojome įsisegę po neužmirštuolę ir galvojome apie tuos, kurie prieš 31 metus apgynė Lietuvos laisvę, progimnazijos **septintokai (7b ir 7g klasių mokiniai)** dirbdami individualiai arba grupėmis kūrė **piešinius** ir rašė **akrostichus laisvės gynimo tema**. Kviečiame pasigrožėti piešinukais, sukurtais pagal poeto *Henriko Nagio eilėraštį „Vilniaus baladė“*. Taip pat būtinai paskaitykite septintokų mintis, sudėtas į akrostichus.



Urtė Tėvėlavičiūtė, 7g klasė



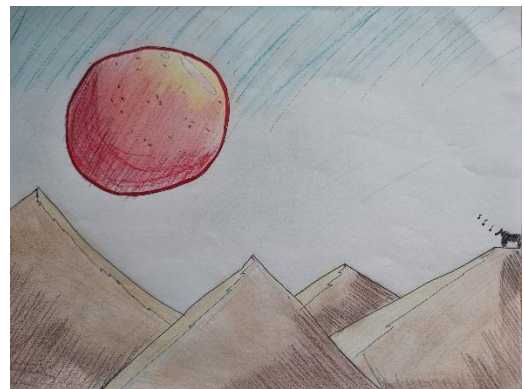
7g klasės mokiniai

Laisvės
Ašaros
Ilgai
Srūva
Vaidu.
Emė
Sielvartas,
Grauda.
Yra
Naudos
Iš šiosios laisvės,
Matau aš savo akimis.
Aušra išaušta –
Siekim laisvės džiaugsmo sklidina daina.
 (Deimantė iš 7g klasės)



(7b klasės mokiniai)

Lietuva laisvę atgavo,
Antpuolių jau nebėra.
Išvargsim visus priešus
Su lietuviška daina!
Verkėme ir džiaugėmės kartu,
Esame laisvi mes jau!
Sugiedokime himną garsiau!
Gynė Lietuvą visi,
Ypač tie, kurių jau nebėra,
Nebijosis niekada
Ir apginsim bet kada -
Mes galingi su daina!
Atkovojom Lietuvą
Su gražia gražia daina!
 (7g klasės mokiniai)



(7g klasės mokiniai)

Laikas atėjo išgelbėti savo tautą,
Apginti savo šeimą,
Išgelbėti savo vaikus nuo kančių ateity.
Susivienykime visi kartu!
Visi kartu, maži ir dideli.
Ejo senoliai, eisime ir mes vienodu laisvės keliu.
 (7b klasės mokiniai)



(7g klasės mokiniai)



(7b klasės mokiniai)

Lietuva mūsų brangi,
 Amžinai bus graži.
 Ilgai mus okupavo,
 Sovietai užkariavo.
 Vergais mes tapom,
 Elegantišką kalbą praradom,
 Sunkiai mes gyvenom.
 Gražias dainas dainavom,
 Ypatingas gyvybes praradom.
 Nepraradom tik vilties
 Ir ėjom Lietuvos atsiimti.
 Mes susibūrėm,
 Aukštus laužus kūrėm,
 Sovietus išstūmėm.
 (7g klasės mokiniai)



(7b klasės mokiniai)

Numerio interviu

Pokalbis su naująja progimnazijos psichologe *Erika Kuiziniene*

1. Kodėl pasirinkote tokią profesiją?

Psichologijos mokslas man visuomet buvo patrauklus, nes padeda suprasti ne tik aplinkinius, bet ir save. Smalsumas ir noras geriau suprasti ir pažinti paslaptinę ir visiems įdomų dalyką – žmogaus vidinį pasaulį - mane paskatino rinktis šias studijas. Pamenu, kad iš pradžių mane šiek tiek gąsdino tai, kad laukia ilgas studijų kelias. Dabar tie ilgi studijų metai man atrodo kaip trumpa akimirka. Baigusi studijas toliau siekiu žinių, mokausi įvairių, su psichologija susijusių dalykų. Šiuo metu mokausi žaidimų terapijos, kuri skirta vaikams, turintiems raidos sutrikimų.

2. **Su kokio amžiaus žmonėmis labiausiai patinka dirbti?**
Pastebiu, kad vis dažniau tenka dirbti su suaugusiais: mokinių tėvais/globėjais, mokytojais. Mėgstu savo darbą, todėl man įdomu dirbti su įvairaus amžiaus žmonėmis, bet, pripažinsiu, kad labiausiai man patinka dirbti su įvairaus amžiaus vaikais. Amerikiečių rašytojas Neil Postman yra pasakęs: „Vaikai – tai gyvi laišškai, kuriuos siunčiame į ateitį...“. Darbas su vaikais man yra ne tik įdomus, bet ir labai prasmingas.
3. **Ar patinka dirbti mūsų mokykloje?**
Labai patinka. Čia labai jauki ir šilta atmosfera, supratingi ir nuoširdūs mokytojai, labai šaunūs ir mieli mokiniai.
4. **Ar ne darbo aplinkoje lengva pamiršti, jog esate psichologė?**
Mano profesiniai įgūdžiai pasibaigus darbo dienai nelieka mano kabinete, kaip knygos lentynoje. Jie yra mano dalis ir padeda man asmeniniame gyvenime. Žinojimas apie tam tikrus dalykus, reiškinius leidžia žvelgti į viską ramiau, priimti įvairias nuomones, suprasti įvairius žmones. Ne darbo aplinkoje esu mama, sesuo, dukra, žmona, draugė ir žmogus, kuris, kaip ir visi, turi savų poreikių, jaučia visus jausmus. Kadangi turiu psichologijos mokslo žinių, neatsiribojau nuo jų priimdama įvairius asmeninio gyvenimo sprendimus, bet nesijaučiu pranašesnė. Manau, kad man nėra sunku atskirti koks, kokioje aplinkoje yra mano vaidmuo. Gali būti, kad kartais sunkiau yra aplinkiniams, pavyzdžiui, mano draugams. Draugai kartais užduoda klausimų man, kaip psichologei, prašo rekomendacijų, patarimų. Visuomet patariu kaip draugė ir, esant poreikiui, pasiūlau, padedu susirasti specialistą, kuris būtų objektyvus ir tikrai galėtų padėti.
5. **Kaip jaučiatės naujoje darbo vietoje?**
Jaučiuosi laiminga, nes įgyju svarbios ir naudingos patirties. Esu nusiteikusi entuziastingai, nes turiu daug idėjų ir galimybę bei sąlygas save realizuoti.
6. **Kodėl nusprendėte dirbti būtent mūsų mokykloje?**
Nusprendžiau bandyti įsidarbinti čia dėl kelių priežasčių: girdėjau gražių atsiliepimų apie progimnaziją, norėjau pasisemti naujos patirties ir norėjau, kad mano darbo vieta būtų šalia namų. Ir man labai pasisekė!
7. **Padėdama vaikams/suaugusiems jaučiatės gerai, ar jaučiate našą?**
Dirbant su įvairiais vaikų arba suaugusiųjų sunkumais yra jaučiamas emocinis krūvis. Tenka išbūti įvairiuose jausmuose, juos priimti. Kartais būna ištis sunku atsiriboti, tačiau, žinau, kad laikui bėgant įgaunu patirties ir ugdu gebėjimą įsijausti, o po to atsiriboti nuo perduodamų emocijų, išgyvenimų. Būna, kad imu mąstyti apie mokinių sunkumus po darbo valandų. Tuomet tenka save sustabdyti. O kai pasidaro labai sunku, atsiranda grėsmė „perdegti“, galiu gauti pagalbą. Tokiems atvejams yra sudarytos psichologų savipagalbos grupės. Žinau, kad privalau rūpintis savimi, kad galėčiau pasirūpinti kitais. O kai tinkamai rūpinuosi savimi, naštos nejaučiu. Manau, kad našta gali jausti tie, kurie padėdami kitiems pamiršta rūpintis savimi arba neturi altruistinių (rūpinimosi kitų interesais ir gerove) savybių. Taigi dirbdama savo darbą, padėdama kitiems, aš jaučiuosi gerai. O kai matau pažangą, teigiamus pokyčius, aš labai džiaugiuosi.
8. **Su kuo dažniausiai dirbate: su vaikais ar vyresniais žmonėmis?**
Dažniausiai dirbu su vaikais.
9. **Kiek metų dirbate psichologe?**
Apie 6 metus.
10. **Kokių asmeninių ypatybių reikia, kad žmogus galėtų būti psichologas?**
Manau, kad psichologas turi būti empatiškas – gebėti suprasti kito žmogaus mintis, ketinimus, pajauti tai, ką jaučia kitas. Psichologas turi būti tolerantiškas, atsakingas, gebėti pakelti emocinį stresą. Kadangi psichologų profesijos atstovų darbo įrankis yra mąstymas, svarbu gebėti reflektuoti, kritiškai mąstyti, ieškoti sąsajų, analizuoti. Manau, labai svarbu, kad psichologas turėtų altruistinių savybių, nes ne pinigine paskata, o tik meilė žmonėms sukuria vidinę motyvaciją ir gali tapti gelbstinčiu žiburiu, padedančiu suprasti, kodėl visa tai daroma.

11. Sakoma, jog paauglystė yra sudėtingas laikotarpis žmogaus gyvenime. Kodėl taip yra?

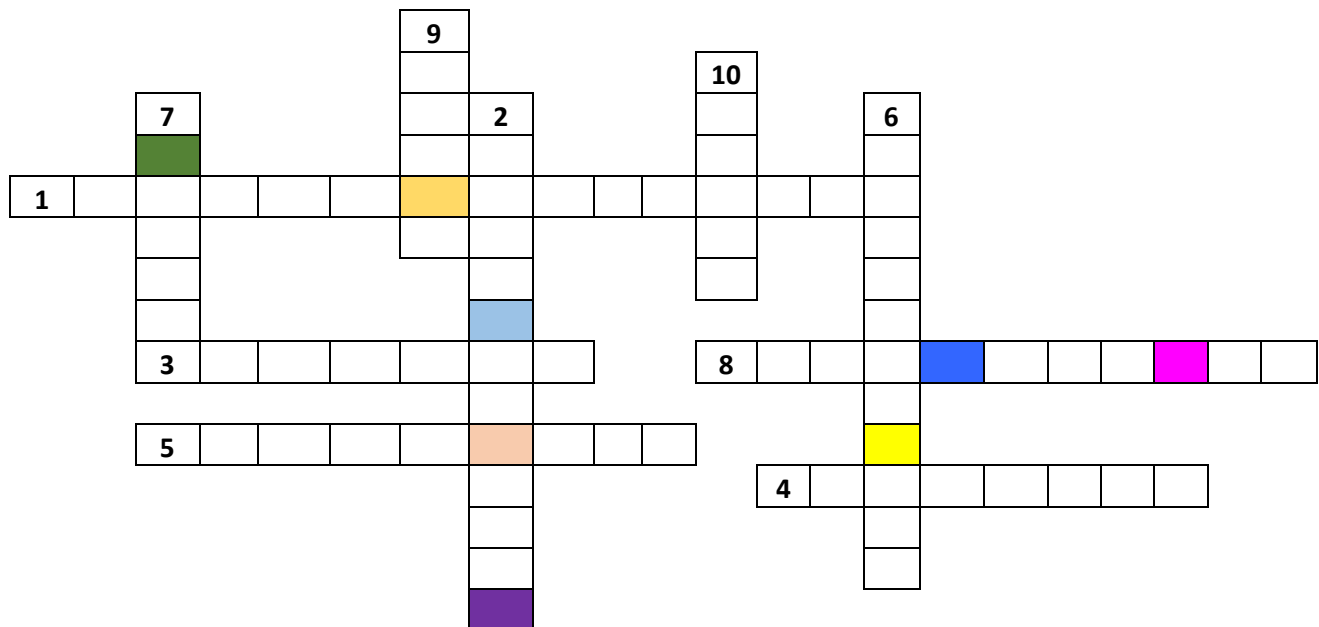
Pagrindinis skirtumas tarp paauglių ir vaikų yra tas, kad vaikai labiau orientuojasi į realybę, o paaugliai – į galimybes. Iki paauglystės pagrindinis uždavinys yra kuo geriau susipažinti su supančiu pasauliu, išmokyti jame gyventi, o paauglystėje – išmėginti save naujuose vaidmenyse, ieškoti savo asmeninio tapatumo. Paaugliai jau turi pakankamai žinių apie supantį pasaulį, pradeda logiškai, abstrakčiai mąstyti, samprotuoti taip, kaip mokslininkai, ieškantys sprendimo. Paauglių ir jaunų žmonių sugebėjimas mąstyti apie tai, kaip viskas turėtų būti, užuot apsiribojus tuo, kas yra, leidžia jiems būti visuomenės idealistais ir reformatoriais. Tačiau dėl ribotos gyvenimiškos patirties jų idėjos dažnai gali būti naivios. Tai ir yra pagrindinis sudėtingumas. Gyvenimiškos patirties turėjimas yra labai svarbus, kad gebėtume priimti tinkamus sprendimus. Smegenys galutinai subręsta tik pamažu mėginant įgyvendinti savo idėjas, jas tobulinant. Tam reikia laiko ir saugios aplinkos, kurią gali sukurti artimoje aplinkoje esantys suaugę žmonės. Ir tuo metu, kol paaugliai įtvirtina savo naujus gebėjimus, labai svarbu jų nenuvertinti, o tinkamai padrąsinti. Svarbu išklausti paauglių nuomonę, sudaryti sąlygas paaugliui dalyvauti jo gyvenimui reikšmingų sprendimų priėmimo. Aš visuomet rekomenduoju paauglių tėvams įtraukti savo vaiką-paauglį į šeimos susirinkimus, kuriuose jie gali kartu planuoti, spręsti visai šeimai svarbius dalykus. Taip paaugliai jaučiasi vertinami ir gali įgyti jiems svarbios patirties.

Dėkojame už išsamius ir prasmingus atsakymus. Linkime Jums sėkmės!

Parengė Viltė D. iš 7g, Atėnė iš 7g, Akvilė iš 7g

Numerio kryžiažodis

MANO KLAIPĖDA



Klausimai

1. Kokie architektūriniai pastatai vyrauja Klaipėdos senamiestyje?
2. Klaipėdos miesto mero pavardė.
3. marios, nerija.

4. Žymus Klaipėdos krašto filosofas, Klaipėdos gimnazija.
5. Pastatas, rodantis laivams kelią į uostą.
6. Ir Klaipėdos krašto rašytojos pavardė, ir kalno pavadinimas, ir bibliotekos pavadinimas.
7. Ir piliakalnio pavadinimas, ir Klaipėdos miesto mikrorajono pavadinimas.
8. Iš kokių dviejų žodžių atsirado Klaipėdos pavadinimas?
9. Koks buvo Klaipėdos vokiškas pavadinimas?
10. Upė, tekanti per Klaipėdos senamiestį?

Spalvotuose langeliuose rasite pavadinimą, susijusį su mūsų mokykla.



Kryžiažodį kūrė Atėnė A. 7g, Akvilė D. 7g.

Redakcija

*Žurnalistai: Atėnė A. 7g, Akvilė Dz. 7g, Viltė D. 7g.
Mokinius konsultuoja lietuvių kalbos mokytoja R. Žiliutė.*