

# Jaunuoliai mokėsi pasitikėjimo

Švietimo pagalbos tarnyba su partneriais organizavo užsiėmimus jaunuoliams, skatindama juos aktyviau judėti, pozityviau mąstyti, bendradarbiauti komandoje, atpažinti savo emocijas, valdyti stresą bei spręsti konfliktus.

Spalio pabaigoje vyko dienos stovykla „Pasitikėjimas“. Dalyvavo penkiolika 14 iki 29 metų amžiaus jaunuolių iš Pasvalio rajono mokyklų, kuriuos lydėjo socialiniai pedagogai bei savanoriai.

Pasvalio Mariaus Katiliškio viešosios bibliotekos atviro jaunimo centro erdvėse stovyklos dalyviai susitiko su neuromokslininke Laura Vence, kuri vedė praktinį užsiėmimą „Emocijų istorija“.

Švietimo pagalbos tarnybos psichologė Daiva Čeponienė kvietė

atsipalaiduoti molio, dailės terapijų užsiėmimuose. Jaunimo sukurti darbai papuošė atviro jaunimo erdves.

Psichologė Jolita Stipinienė padėjo gilinti žinias apie savivertę, atliko praktines pasitikėjimo užduotis.

Visuomenės sveikatos biuro kineziterapeutas Tadas Mulevičius mokė teisingai mankštintis bei pakvietė į patirtinį žygį su šiaurietiškomis lazdomis Svalios bei Smėgduobių parkų takais.

Švietimo pagalbos tarnybos socialinė pedagogė Daiva Šienauskienė vedė praktinį užsiėmimą „Aš nepiktas“, supažindino su kuksando pratimais, padedančiais valdyti stresą, pyktį, konfliktus. Stovyklos dalyviai smagiai mezgė „Aš esu“ savybių voratinklį, išbandė grupinę kūno kojinę „Esam“.

Nuotaikingą nuotolinę karatė mankštą nuotoliu pravedė treneris Gintaras Kazilionis. Jis su žmona Laura jaunuoliams kalbėjo apie pa-

sitikėjimą savo jėgomis, kvėpavimą, kasdienę mankštą, kovos menus. Parodomočius karatė kata pratimus atliko pasvalietė Raimonda Giedrytė iš kiokušin karatė klubo „Kamuido“. Raimonda birželio mėnesį dalyvavo Belgijoje vykusiame sportininkų, turinčių įvairių negalių, čempionate ir tapo pasaulio čempione!

Lapkričio 11-ąją, paskutinę projekto dieną, Mariaus Katiliškio bibliotekos atviro jaunimo erdvėje dalyvius aplankė kraštiečių muzikos prodiuseris Jonas Nainys. Nuoširdus svečio pasakojimas apie išgyventas nesėkmes, darbą radijuje, televizijoje, savęs ieškojimų ir atradimų kelius sužavėjo susirinkusiuosius. Jono pavyzdys – siekti, tikėti tuo, ką darai, neatsisakyti savo pomėgių ir svajonės, įsiminė visiems.

**D. ŠIENAUSKIENĖ**  
**Švietimo pagalbos tarnybos**  
**socialinė pedagogė**  
**Asmeninio albumo nuotr.**

