



**Individuali mentorystės programa** – tai psichoaktyvių medžiagų prevencijos programa, skirta 12–14 metų paaugliams, kuria siekiama stiprinti jų sveikos gyvensenos įgūdžius.

Programos dalyviams suteikiama unikali proga metus bendrauti su mentoriumi – suaugusiu draugu. Individualus bendravimas su mentoriumi paaugliui padeda sekti teigiamu pavyzdžiu, sustiprinti savo vertybių sistemą, kartu rasti atsakymus į svarbius klausimus.

Mentorystės programos tikslai:

- ugdyti vaikų ir jaunimo sveikos gyvensenos įgūdžius ir taip stabdyti psichoaktyvių medžiagų vartojimo plitimą tarp jaunimo
- skatinti teigiamų socialinių ryšių atsiradimą
- sudaryti sąlygas abiejų dalyvaujančių pusių asmeniniam tobulėjimui
- plėsti verslo pasaulio ir mokyklų bendradarbiavimą, skirtingų kultūrų ir kartų bendravimą

Dalyvavimas Mentorystės programoje yra savanoriškas ir pagrįstas suaugusių žmonių ir jaunuolių draugyste. Vienus metus paauglių ir mentorių poros susitinka kartą per dvi savaites ir renkasi veiklą, kuri abiem poros nariams atrodo įdomi, turininga ir prasminga. Asociacijos „Mentor Lietuva“ darbuotojai ir mokyklose už programos įgyvendinimą atsakingi asmenys padeda poroms kurti teigiamus tarpusavio ryšius.

Programos dalyvių atranka:

- mentoriai atrenkami iš įmonių ir organizacijų, kurios bendradarbiauja su asociacija „Mentor Lietuva“
- paaugliai atrenkami iš programoje dalyvaujančių mokyklų, bendradarbiaujant su socialiniais pedagogais. Moksleiviai, norintys dalyvauti programoje, turi pateikti tėvų/ globėjų raštišką sutikimą ir dalyvauti individualiame pokalbyje

Asociacija „Mentor Lietuva“ organizuoja pirmą mentorių ir jaunuolių susitikimą, po kurio dalyviai jau patys tariasi dėl tolesnių susitikimų laiko ir vietos. Rekomenduojama susitikimų trukmė yra nuo dviejų iki keturių valandų.

### **Kodėl jauniems žmonėms reikalingi mentoriai?**

Paauglystė – toks laikas, kai pradeda ieškoti savo tapatybės ir susidomima įvairiomis tarp jaunimo ir visuomenėje paplitusiomis subkultūromis ir srovėmis. Bandytas suvokti, kas aš esu, paskatina eksperimentuoti, neretai ir išbandyti įvairias psichoaktyvias medžiagas. Tai gyvenimo etapas, kuriame „Mentor Lietuva“ bando daryti įtaką, stiprindama jauno žmogaus atsparumą neigiamai aplinkos įtakai.

Paauglystės metais sustiprėjusi asmenybė turi daugiau galimybių priimti išmintingus sprendimus ateityje. Tyrimai rodo, kad bendravimas su mentoriumi turi teigiamą įtaką ir jaunų žmonių savigarbos ugdymui, ir narkotinių medžiagų vartojimo prevencijai.

Mentorystės programa padeda paaugliui sutikti žmogų ne iš savo kasdienės aplinkos, kuris gali padėti įgyti naują požiūrį, paskatinti atrasti naujų dalykų ir taip praplėsti akiratį. Mentorai padeda jaunuoliams jų kelyje į suaugusiųjų pasaulį ir suteikia ateityje reikalingų įgūdžių.

### **Kuo Mentorystės programa gali būti naudinga dalyviams?**

Dalyvaujantys programoje paaugliai gali gauti palaikymą, paskatinimą ir patarimų iš suaugusiųjų, t. y. savo mentorių. Jie netgi gali gauti pagalbą ir patarimų mokymosi klausimais. Mentorystė jaunam žmogui gali suteikti didesnį pasitikėjimą savimi ir motyvaciją siekti tikslų. Mentorai gali paskatinti jaunas žmones gyventi sveikai, atsiriboti nuo pagundų išbandyti psichoaktyvias medžiagas, padėti taikiai spręsti konfliktus, siekti pozityvių tikslų ir kt. Draugystė su mentoriumi gali padėti pagerinti jaunuolių santykius su bendraamžiais, mokytojais, kitais suaugusiaisiais. Su mentoriumi galima kalbėtis apie būsimas studijas, karjeros planus, gyvenimą ir t. t.

Priežasčių, kodėl jauni žmonės nori bendrauti su mentoriumi, yra įvairių. Dažniausia priežastis yra ta, kad jauni žmonės nori pasikalbėti apie gyvenimą, meilę, draugus, ateitį, karjeros galimybes, šeimą su suaugusiuoju, kuris nesusijęs su jų mokykla, šeima ar draugais. Turėti šalia bent kelis suaugusius, kuriais galima pasitikėti, – svarbus jauno žmogaus gerovės veiksnys. Daug jaunų žmonių jaučia mokyklos, visuomenės, draugų, šeimos spaudimą, patiria stresą. Todėl paaugliams svarbu užmegzti pozityvų ryšį su suaugusiaisiais, kol jie dar neturi rimtų problemų, kol nesusiformavo žalingi įpročiai ar nepageidautinas elgesys.

Lietuvoje yra daug vaikų, turinčių mažiau galimybių, mažai bendraujančių, nežinančių, ką įdomaus galima veikti laisvalaikiu. Vis daugėja mokinių, kurie nenori mokytis, gyvena nepalankiomis sąlygomis ar negauna pakankamai dėmesio šeimoje, neturi draugų ar lengvai pasiduoda neigiamai bendraamžių įtakai. Būtent tokie paaugliai ir kviečiami dalyvauti Mentorystės programoje, nes ji suteikia galimybę domėtis naudinga veikla, įgyti naujos patirties, geriau pažinti save ir praplėsti savo pasaulėžiūrą.

### **Bendradarbiavimo sąlygos**

Asociacija „Mentor Lietuva“ įsipareigoja vieną kartą per metus pakviesti Jūsų mokyklos mokinius (12–14 metų amžiaus) dalyvauti programoje. Planuojama surinkti apie 10 suaugusių savanorių iš įmonių, kurie nori ir sutinka du kartus per mėnesį individualiai susitikti ir praleisti 2–4 valandas su jiems parinktu paaugliu. Poros sudaromos laikantis lytiškumo principo: vyras – berniukas, moteris – mergaitė.

#### **„Mentor Lietuva“ įsipareigoja:**

- suteikti visą informacinę medžiagą vaikams ir jų tėvams;
- atrinkti mentorius ir juos mokyti bei parengti bendrauti su paaugliais

- sudaryti vaikų ir mentorių poras atsižvelgiant į jų poreikius, galimybes, pomėgius, interesus ir asmenines savybes
- organizuoti tris bendrus vaikų ir mentorių susitikimus: programos pradžios susitikimą, pusmečio rezultatų įvertinimo ir programos užbaigimo susitikimą
- domėtis ir koordinuoti mentorių bendravimą su vaikais, teikti mentoriams individualias konsultacijas ir organizuoti supervizijas, greitai spręsti kylančias problemas
- informuoti mokykloje už mentorystės programą atsakingą asmenį apie kylančias problemas

### **Mokykla įsipareigoja:**

- pasirašyti bendradarbiavimo sutartį ir paskirti už Mentorystės programą atsakingą darbuotoją (dažniausiai skiriamas socialinis pedagogas, bet galėtų būti ir psichologas), kuris turėtų:
- rekomenduoti vaikus, kuriems galėtų būti reikalinga ir naudinga Mentorystės programa
- suteikti mokinius ir jų tėvams informaciją apie programą
- surinkti iš tėvų pasirašytas sutikimo formas, o iš vaikų surinkti užpildytas registracijos anketas
- bendradarbiauti su Mentorystės programos koordinatore, organizuojant mokykloje individualius pokalbius su programoje norinčiais dalyvauti mokiniais
- lydėti mokinius ir dalyvauti programos pradžios susitikime
- domėtis vaikų bendravimu su mentoriais, padėti vaikams spręsti kylančias bendravimo problemas
- informuoti Mentorystės programos koordinatorių apie kylančias problemas ir kartu jas spręsti.

Kontaktinis asmuo:

Giedrė Kisielė

Asociacijos „Mentor Lietuva“

Mentorystės programų koordinatore

+370652 04109

[giedre@mentor.lt](mailto:giedre@mentor.lt)