



VARPELIS

LINKUVOS GIMNAZIJOS LAIKRAŠTIS | 2023 Gruodis | Nr. 141 | Leidžiamas nuo 2000 m.

Šviesaus ir viltingo Šv. Kalėdų ryto!





Paslaptinga žiemos magija

Žiemos pradžia... Purios snaigės, sušokusios savo pirmąjį šokį, nutūpė ant mūsų plaukų, o nuo aštraus žvarbuko nuraudo žandai. Šviesų ir viltingą rytą dovanojanti saulutė pradėjo taupyti savo brangius spindulius kitiems metams, o išskridę paukščiai paliko visą atsakomybę žadintuvams, kurie negailestingai mus žadina tamsiais rytais. Tačiau ledinis vėjas atneša ne tik šaltį, bet ir paslaptinę magiją, kurios grožį galime suvokti tik tuomet, kai sulėtiname žingsnius (nes bijome paslysti) ir atkreipiame dėmesį į mažus dalykus.

Mėginimai pabėgti nuo klasiokų sniego gniūžčių atakų, karšta kakava šalia spragsinčio židinio, pamišęs dovanų ieškojimas, vis tos pačios, bet nepakeičiamos kalėdinės dainos, kurių nuotaiką ir melodiją, ko gero, jaustum bei girdėtum išskridęs į mėnulį.

Žiema yra pilna neįtikėtinai reikšmingų smulkmenų, kurios primena, koks gražus ir dosnus gali būti mūsų GYVENIMAS. Kad ir kaip kartais erzintų didesnis šaltukas ir tai, kad reikia apsirengti sluoksniais kaip svogūnui, džiaugsmas vėl sugrįžta, kai mėgini įsivaizduoti, kad sniegas, kuriuo eini, yra debesys...

Svajokime drąsiai, mylėkime viską, ką mums duoda gamta ir džiaugsmingai švėskime kiekvieną dieną! Ramių ir jaukių Šv. Kalėdų, gražių švenčių ir džiugesio pilnų žiemos atostogų!

Laikraštuko redkolegija





„Kai ko nors paprašai gruodžio..“

Ko galėtume paprašyti šalto ir tamsaus gruodžio? Dovanų, kurios neparduodamos parduotuvėje, apkabinių, juoko, spindinčių akių, rankų, žodžių, kurie saugo, glėbį to, kurį labiausiai myli? O gal kad jis išmokytų gyventi atvira širdimi?

Gruodžio 13- oji mūsų gimnazijoje iš tiesų atnešė tai, ko tikrai nenusipirksi už jokių pinigų - tradicinę rajoninę kalėdinių giesmių ir dainų šventę „Betliejaus žvaigždė“. Graži tradicija susitikti gruodžio mėnesį tęsiasi. Gimnazijos muzikos mokytojos metodininkės Vaivos Klupšienės organizuota šventė tarsi priminė, ką mums padovanojo šie besibaigiantys metai, suteikė galimybę pabūti drauge, pasirodyti šauniems dainininkams, pasiklausti, išgirsti ir susimąstyti.

Sveikinimo žodį tarusi gimnazijos direktorė Daiva Danielienė džiaugėsi, kad renginio dalyviai, vadovai, mokytojai ir svečiai vėl sugrįžo į Linkuvos gimnaziją „Tegul skamba balsai, liejasi muzika, šypsosi mūsų visų veidai bendrystėje, dainų skambesys, artėjančių švenčių laukime. Tikimės pasimatyti ir kitais metais. Tegul skamba muzika!“

Šventės dalyvius pasveikinęs Linkuvos parapijos klebonas Tomas Janavičius linkėjo pagauti šiandienos ir muzikos žavesį, Betliejaus žvaigždės esmę: „Tegul tai bus gražus mūsų laukimas to, kas dar bus. Tiek daug tamsos dabar gamtoje ir kartais širdelėje, tikėkime, kad ta šviesa tikrai ateis. Gražių akimirku ir gražių švenčių“.

Džiaugiuosi Jumis visais, džiaugiuosi, kad esu čia. Gražios šventės ir gražaus laukimo“, kalbėjo Genė Četkauskienė. Beje, muzikos mokytoja Genutė prieš tryliką metų pradėjo organizuoti „Betliejaus žvaigždės“ šventes Pakruojyje.

Šventę pradėjo mūsų gimnazijos 7 b klasės šokėjos (choreografijos mokytoja Nijolė Mikalajūnienė). Merginos pašoko „Šviesos šokį“ pagal lietuvių liaudies melodiją „Elnias devyniaragis“. Po įspūdingo šokio į sceną vienas po kito lipo šios šventės atlikėjai, skambėjo labai gražios žiemiškos, šventinės giesmės ir dainos. Beveik dvi valandas trukusiame koncerte skambėjo šilti muzikos akordai, talentingų atlikėjų balsai, o žiūrovai negailėjo šiltų plojimų. Šventės finalas - visų dalyvių kartu atliekamos kalėdinės giesmės.

Šventėje dalyvavusi Pakruojo suaugusiųjų ir jaunimo centro skyriaus specialistė Rima Leimontienė šventės dalyviams perdavė švietimo centro kolektyvo linkėjimus „Mieli organizatoriai, Linkuvos gimnazijos bendruomene! Negali nesižavėti tuo, kad jūs esate tokie turtingi savo organizuotumu, tokie turtingi žmogiška šiluma ir šiltu priėmimu. Ir mes esame tuo apdovanoti, nes galime tai pajusti.“ Gerbiama Rima kartu su palinkėjimais išreiškė norą ir viltį sugrįžti į Linkuvos gimnaziją kitų metų gruodį. „Mes grįšime - entuziastingai šių metų šventę užbaigė visi dalyviai, žiūrovai ir svečiai.“

Šventės dalyvius pradžiugino meniškos žvaigždučių skulptūrėlės, padėkos, saldžios renginio rėmėjų dovanėlės.



Muzikos mokytoja Vaiva savo socialinių tinklų paskyroje pasidalino šiuo įrašu „Nuoširdžiausiai dėkojame už gražiausias žiemiškas dainas jauniesiems dainininkams iš Pakruojo Žemynos“ progimnazijos (vadovė Audronė Treinauskienė), Rozalimo darželio ir pradinės mokyklos (vadovė Jūratė Skorupskienė), Žeimelio gimnazijos (vadovė Daiva Gasėnienė), Linkuvos vaikų lopšelio darželio „Šaltinėlis“ (vadovė Daiva Kacilevičienė), Linkuvos gimnazijos (vadovės Daiva Kacilevičienė ir Vaiva Klupšienė), Pakruojo Juozo Pakalnio menų mokyklos (vadovės Ingrida Tuomienė ir Sandra Gegieckienė), Pakruojo „Atžalyno“

gimnazijos (vadovė Vaiva Klupšienė) ir Linkuvos KC (vadovas Gajus Garalevičius).

Dėkojame visiems Linkuvos gimnazijos mokiniams ir mokytojams, prisidėjusiems prie šventės organizavimo. Eilinį kartą įsitikinome, kad tik bendro komandinio darbo dėka šventė įvyko ir pavyko!

Nuoširdžiai dėkojame šventės „Betliejaus žvaigždė“ rėmėjams: Linkuvos parapijos klebonui Tomui Janavičiui, UAB „Kanrugė“, individualioms Genės Jaškulienės „Vėtrungė“ ir Irinijaus Vaitiekūno „Neringa“ įmonių vadovams.“

Mokytoja Inga Ušinskaitė

„Kaip po lygiai degimą širdies išdalint?“

/Alma Jociuvienė/

Gruodžio 28 d. mūsų gimnazijos muziejaus vadovė Aldona Ašmonavičienė minės labai gražią gyvenimo sukaktį.

Gerbiama Mokytoja Aldona, linkime jums gražių ir prasmingų dienų, energijos, plačios šypsenos ir suspėti padaryti tai, ko dar nespėjote padaryti.



Spalio mėnesį gimnazijos muziejaus vadovės Aldonos Ašmonavičienės kvietimu lankėmės muziejuje veikusioje parodoje „Mokyklai atidavę savo gyvenimą“. Prancūzų kalbos besimokantiems septintokams ir antrokams gimnazistams tai buvo puiki proga dalyvauti pamokoje „kitaip“, integruoti dalykus ir tobulinti pažinimo, kultūrinę ir pilietiškumo kompetencijas. Po vizito muziejuje pratęsėme šio susitikimo veiklas namuose ir klasėje. Mokiniai paruošė pateiktis prancūzų kalba apie pamoką muziejuje. Po to kilo idėja pasikviesti muziejaus vadovę į prancūzų kalbos pamoką ir pristatyti savo darbus. Labai apsidžiaugėme, kad mokytoja Aldona mielai sutiko dalyvauti 2 g klasės prancūzų kalbos pamokoje. Pristatę pateiktis apie gimnazijos mokytojus pakvietėme muziejaus vadovę puodeliui arbatos ir pokalbiui apie gyvenimą, šiandieną, darbą. Pamanėme, kad šis pokalbis galėtų patikti ir mūsų laikraštuko skaitytojams.

Pokalbį pradėjome nuo visiems įprastų dalykų mokslo žinių svarbos, tapatybės, mokyklos ir gyvenimo klausimų. Džiaugėmės mūsų pamokos susitikimo viešnios iškalba, išmintimi, gyvenimiška patirtimi ir patarimais, gera nuotaika. Skaitytojams pateikiame įdomaus pokalbio su muziejaus vadove ištraukas.

Apie savo šaknis ir vertybes

„Reikia pradėti nuo savęs, pažinti savo šaknis. Žmogus - kaip tas medis, įaugęs į savo žemę, turi savo vertybes, kurių neištrinsi. Turi jausti, kad tu gyveni būtent po tuo dangum, kad ant šitos žemės tu vaikštai... Ieško žmonės geresnio gyvenimo, keliauja po pasaulį, moka ne vieną užsienio kalbą ir visa tai yra puiku. Bet pati pradžia yra ten, kur mums Dievas davė gyvybę, ten, kur mes gimėm. Reikėtų visada saugoti ir branginti tai, kas yra mūsų visų pradžia. Turiu galvoje tėvus, mūsų žemę, žmones, su kuriais mes bendraujame ir... mokyklą. Gal dabar banaliai skamba pasakymas „Mokykla – antrieji mūsų namai“, bet mokykla keičiasi. Mes jaučiame tą pradžia, žinome, ką turime ir ką turėjom gero. Jums irgi linkiu sutikti įdomių, gerų žmonių ir patiems būti šauniems, kokie dabar esate: viskuo domitės, visur dalyvaujate ir suspėjate. Žmogui visada įdomu pažinti, sužinoti, ieškoti, rasti. Ir aišku, gerus sprendimus padaryti. Jums tų atradimų bus labai labai daug ir visokiausių... Mokykloje buvau deklamatorė, vaidintoja, dainininkė ir sportininkė dar! Dieve! Grįždavau vėliausiai namo, sėdu ruošti pamokų, pasižiūriu, kiek reikia paruošti ir matau: jeigu įmanoma, tada sėdu ir paruošiu. Bet jeigu jau neįmanoma, einu miegoti ir iš viso nieko nebedarau. Kaip jūs visur suspėjate?“



Apie darbą gimnazijos muziejuje

„Nuo 2017 metų pradėjau dirbti muziejininke. 2018 metais gimnazija ruošėsi jubiliejui – šimtmečio minėjimui. Kadangi vyko renovacijos darbai, muziejaus eksponatai buvo sudėti į dėžes, reikėjo kažką daryti. Gimnazijos direktorius V. Stapušaitis tuomet paprašė sugrįžti į mokyklą (nes tuo metu jau nebedirbau) padėti sutvarkyti muziejų. Taip ir įklimpau. Ir patiko! Bet vis tiek vieną kartą reikia padėti tašką. Beje, pasakykit, kiek man metų?! Gruodžio 28 d. švęsiu 70 -metį. (juokiasi). Kodėl aš klausiu? Aš nebijau pasakyti. Viskam ateina savas laikas. Ir atmintis sušlubuoja, ar dar kas nors. Šiomet jau sakiau, kad nebedirbsiu, kad jau gana. Apie tai užsiminiau gimnazijos direktorei D. Danielienei. Ji paprašė likti, nors iki naujų metų. Tikriausiai reikės ir šiuos mokslo metus pabaigti (šypsosi). Kaip nors...“

Apie žodžio galią

„Žodžiai, tai man nuo pat vaikystės labai įdomu. Jei išgirdavau naują žodį, tai užrašų knygelėje visada būdavo užrašytas to žodžio paaiškinimas. Ir dabar, jeigu gaunu gerą lietuvių autoriaus knygą arba grįžtu prie jau skaitytos geros knygos, tai man atrodo, kad tas žodis „kvepia“. Grožiūsiai pačiu žodžiu. Ir visada jie buvo man įdomūs. Ir dabar vis randu ir randu tokių įdomesnių, negirdėtų žodžių (nekalbu apie naujadarus ar tarptautinius žodžius). Pavyzdžiui, Ūdekų parduotuvėje išgirdau tokį žodį „susimirminti“. Pasakykite man, ką jis reiškia? „Ko tu toks susimirminėš?“ - ogi mieguistas, apsilbausęs, dar nepabudęs! Mama parduotuvėje laikė ant rankų apsnūdusį vaiką ir kažkas paklausė, ko jis toks susimirminėš. Niekur daugiau negirdėjau jo vartojant, tik Ūdekuose. Į žodyną tą žodį nusiunčiau. Visą laiką mes, lituanistai, užrašydavome naujus žodžius, jų vartojimą sakiniuose. Labai patinka Lietuvos TV laida „Istorijos detektyvai“. Ten visokių istorijų galima išgirsti. Ir žodžių. Kokių žodžių ten tik nėra! Čia jau mano darbo toks antspaudas likęs - ieškai gražaus, skambaus, gero žodžio.“



Apie gimnazijos tradicijas

„Yra gimnazijos muziejuje mokytojos Rasos darbai – užrašyti mokytojų prisiminimai. Taip pat susitikimuose su buvusiais mokiniais, auklėtiniais prisimename linksmus nutikimus, tradicinius spektaklius. Tie artistai, kurie tada vaidino, dabar žiūrėdami spektaklių įrašus ir juokiasi, ir verkia - atgimsta atsiminimai. Štai neseniai įvykusiame auklėtinių suėjime tradicinis spektaklis buvo viso susitikimo ašis. Svarbiausia, buvusieji auklėtiniai sako: „Auklėtoja, žinokit, kad tai, ką mes dabar matome, tada vaidindami nesupratome ir negalvojome, kad čia taip yra, kad galėjo būti kažkokios problemos.“ Patys vaidintojai nesuprato visų pjesės niuansų. Taip, kaip knygą skaitant. Sakykim, skaitei H. K. Anderseną vaikystėje, po to skaitai jį savo vaikams ir visai kitaip tą pasaką matai.“



Apie linksmus nutikimus darbe

„Apie linksmus nutikimus darbe būtų galima pasakoti ir pasakoti. Jų būta ir linksmų, ir juokingų, ir gražių. Štai viena anekdotiška situacija. Mano klasėje buvo tik mergaitės (12), kitoje paralelinėje klasėje buvo sukelti visi berniukai (6). Mergaitės tvarkė mokytojos O. Štarevičienės biologijos kabinetą ir rado nugaišusią pelytę (jos mumiją). Nutarė pasveikinti berniukus ir tą pelytės mumiją jiems padovanoti. Tai žinote, ką jie sumanė? Valentino dienos proga guostagaliečiai vaikinai fermose pagavo žiurkę, ją įdėjo į gražią baltą sanitarinę dėžutę su raudonu kryžiumi. Atnešė į mokyklą, prieš pamoką mus pasveikino su Valentino diena ir išėjo. Mes galvojome, kas ten toj dėžutėj? Viena auklėtinė pradare tą dėžutę ir ta žiurkę išsoko lauk. Mes nepajutom, kaip klykdamos atsiradom ant kėdžių ir stalų. Atleikia direktoriaus pavaduotojas A. Abromavičius. O mes klykiam ir negalime nieko paaiškinti. Paskui aprimom, pradėjom paieškas. Tas padaras kažkur pasislėpė. Nėra. O vaikinai ateidami į pamokas vis dar klausinėdavo „Ar Valentinas (žiurkė) dar gyvas?“ Dar gyvas.... O vieną rytą ateinu į darbą, žiūriu, Valentinas gatavas guli. Iš bado ar troškulio nugaišo. Baigtis liūdna, bet mums buvo visa gama emocijų. Tokia istorija... Jokiu būdu nesakau, kad taip ir jūs darykite. Visokių nutikimų buvo, visokių meilių ir aistrų, visko mes čia prisiziūrime per tiek darbo metų. Gražių dalykų, kelionių buvo. Visada reikia nepraleisti progų pamatyti ką nors naujo, sužinoti, nebūti namisėdoms. Ir su mokytojais daug keliavome, kai tik sienos atsidarė. Dabar žmonės daugiau individualiai keliauja. Gyvenimas keičiasi. Mes dar tokio senesnio kirpimo žmonės, bet turim, ką pasakyti, ką papasakoti“

Apie nepadarytus darbus...

„Labai didelis įdirbis yra mokytojos F. Mielienės, kuri dvidešimt penkerius metus vadovavo gimnazijos muziejui. Labai norėčiau sutvarkyti muziejuje esančias nuotraukas. Jų daugybė. Bet nėra nei metų, nei jokių užrašų, nieko... Gerai, kad aš dar tuos žmones pažįstu. Dar praeis kiek laiko ir nauji mokytojai, dirbantys gimnazijoje, nieko nežinos. Stengiuosi surašyti, fiksuoti viską, ką atsimenu. Ir jūs, jeigu kažką darot, norite įamžinti kokį nors įvykį, reikėtų kruopščiai visą informaciją užrašyti. Dabar gi šūsniai nuotraukų muziejuje guli, nežinai, nei iš kur, nei kaip, nei kas. Turiu prisipažinti (kalbėsiu apie blogus dalykus), kad yra inventorinės knygos, jos yra kelios, bet daug metų niekas nieko neinventorino... Nežinau, kiek iš viso muziejuje yra eksponatų. Ir nežinai, kaip juos inventorinti, ką skaičiuoti. Visur reikia gilintis, domėtis ir išmanyti. Aš kraštotyrininkė, ne muziejininkė profesionalė. Labai norėčiau, kad kas nors eksponatus suskaitmenintų. Bet tai yra milžiniškas darbas...“

Mokytoja Inga Ušinskaitė, 2g klasės mokinė Smiltė Balčiūnaitė



„Pakruojo krašto žydai – mūsų senelių ir prosenelių kaimynai“



Darbas (komiksų kūrimo dirbtuvės) prasidėjo balandžio mėnesį ir truko tris dienas. Pirmąją dirbtuvių dieną mums buvo suorganizuota ekskursija po Pakruojo štetlą. Sužinojome Pakruojo krašto žydų istoriją. Visus sudomino miestelyje gyvenusių žydų butis ir jų gyvenimas. Antrąją dieną rinkomės į Pakruojo ugniagesių draugijos stoginę, kurioje vyko komiksų kūrimo dirbtuvės. Jose komiksų kūrėja Miglė Anušauskaitė mums papasakojo apie

komiksų kūrimą, davė įvairiausių patarimų, kvietė paskaityti įvairiausių žanrų komiksų. O paskui jau kibome į darbą ir mes. Įkvėpti Pakruojo žydų istoriją kūrėme komiksus. Juos turėjome pabaigti namuose. Sugrįžę po vasaros atostogų pradėjome ruošti komiksų parodai, kurią surengti buvome sutarę spalio mėnesį Pakruojo sinagogoje. Parodos atidaryme apžiūrėjome ir aptarėme savo darbus, pasidžiaugėme savo darbo rezultatais. Buvo įdomu patiems pristatyti savo sukurtus komiksus. Tai neįkainojama patirtis tobulinant pažinimo, komunikavimo, kūrybiškumo ir pilietiškumo kompetencijas.



Manau, jog projekto dienos, praleistos šiose dirbtuvėlėse, kiekvienam iš mūsų buvo labai naudingos ir įsimintinos. Tai leido labiau pažinti savo krašto istoriją ir pabandyti tai, ko dar nebuvo darę. O paroda mums visiems naujai „iškeptiems“ komiksų kūrėjams buvo pirmoji!

Už galimybę dalyvauti šio projekto veiklose dėkojame Pakruojo Juozo Paukštelio viešosios bibliotekos vyresniajai bibliotekininkei kraštotyrai Genei Juodytei, Pakruojo sinagogos darbuotojai Gitanai Maasienei, mūsų kraštiečiai Miglei Anušauskaitei, gimnazijos dailės mokytojai Almai Važgauskienei.

Gabija Miliauskaitė, 2g klasės mokinė

Psichologija iš arčiau

Kadangi šiais mokslo metais mokausi 3 gimnazijos klasėje, pasirinkau psichologiją kaip papildomą dalyką. Pamaniau, kad būtų visai įdomu pakalbinti mūsų gimnazijos psichologę Vaidą Lapinskienę ir supažindinti laikraštuko skaitytojus su šia sritimi, jos svarba, aktualumu ir, žinoma, įdomybėmis.

- Su kokiomis problemomis dažniausiai susiduria paaugliai?

- Dažniausiai pasitaikantys sunkumai, dėl kurių kreipiasi paaugliai – nepasitikėjimas savimi arba žema savivertė. Tai gali stipriai trukdyti jaunam žmogui tiek asmeniniame gyvenime (pavyzdžiui, bendraujant su bendraamžiais), tiek moksluose, kai tampa sunku išsakyti savo nuomonę ar net pakelti ranką pamokoje, žinant atsakymą į mokytojo užduotą klausimą. Taip pat dažnai kreipiamasi dėl patiriamų patyčių.

- Ar kiekvienam žmogui, ypač jaunimui, yra reikalingos psichologinės žinios?

- Pagrindinės arba bazinės psichologijos žinios tikrai yra labai naudingos kiekvienam žmogui, ne tik jaunimui. Išgirdus šį klausimą, visų pirma pagalvoju apie patyčias, dėl kurių ir kreipiasi didžioji dalis paauglių. Svarbiausia yra suprasti, kokius dalykus mes galime kontroliuoti ir kurių negalime. Negalime kontroliuoti to žmogaus, kuris tyčiojasi iš mūsų. Bet galime kontroliuoti savo reakciją ir mintis. Labai svarbu ugdytis įgūdį reaguoti kuo ramiau.

- Tikriausiai dauguma pritartų, kad mokymasis gali kelti pakankamai daug streso. Kaip pasiūlytumėte kovoti su juo?

- Stresas dėl mokslų dažniausiai būna konkrečiai apibrėžtas. Stresą kelia arba dideli krūviai, arba laiko trūkumas. Geriausiai stresą dėl mokslų padeda įveikti laiko planavimas ir apgalvotos dienvakšės sudarymas. Taip pat svarbu nepamiršti balanso – laiką skirti ne tik mokslams, bet ir poilsiui. Tik pailsėjęs žmogus gali būti pasiruošęs darbui.

- Šiais mokslo metais pradėjote dėstyti psichologiją gimnazijoje. Kaip sekasi?

- Labai džiaugiuosi galėdama savo teorinėmis ir praktinėmis žiniomis pasidalinti su mokiniais, kuriems tai įdomu. Natūralu, kad jaučiu lengvą nerimą, bet tuo pačiu ir didžiulę motyvaciją, norą kuo geriau pateisinti mokinių lūkesčius.

- Ar džiaugiatės, kad jau ir mūsų gimnazijoje mokiniai gali paragauti šio mokslo?

-Žinoma, labai smagu, kad mokiniai turės galimybę iš arčiau susipažinti su psichologijos mokslu. Tai labai įdomus, naudingas mokslas, praplečiantis pasaulėžiūrą, padedantis pačiam geriau suprasti save ir aplinkinius. Besimokydama mokykloje taip pat buvau pasirinkusi psichologijos pamokas. Tai iš dalies ir paskatino vėliau rinktis psichologijos studijas.

- Kokios yra įdomiausios psichologijos gudrybės, kurias naudojate?

- Dažnai žmogaus kūnas pasako daugiau nei jo sakomi žodžiai. Tai vadinama kūno kalba. Bendraudama dažnai pastebiu, kada žmogaus kūno kalba ir sakomi žodžiai transliuoja



- Ar džiaugiatės, kad jau ir mūsų gimnazijoje mokiniai gali paragauti šio mokslo?

- Žinoma, labai smagu, kad mokiniai turės galimybę iš arčiau susipažinti su psichologijos mokslu. Tai labai įdomus, naudingas mokslas, praplečiantis pasaulėžiūrą, padedantis pačiam geriau suprasti save ir aplinkinius. Besimokydama mokykloje taip pat buvau pasirinkusi psichologijos pamokas. Tai iš dalies ir paskatino vėliau rinktis psichologijos studijas.

- Kokios yra įdomiausios psichologijos gudrybės, kurias naudojate?

- Dažnai žmogaus kūnas pasako daugiau nei jo sakomi žodžiai. Tai vadinama kūno kalba. Bendraudama dažnai pastebiu, kada žmogaus kūno kalba ir sakomi žodžiai transliuoja skirtingus dalykus. Pavyzdžiui, jeigu klientas man sako, jog jam viskas yra gerai, bet jo akyse - ašaros, man aišku, jog greičiausiai kūno kalba (šiuo atveju ašaros) pasako daugiau tiesos, nei žodžiai. Dar viena gudrybė, kurią dažnai naudoju – kai apima liūdesys ar neigiamos emocijos, tiesiog nusišypsau. Taip smegenys gauna signalą iš veido raumenų ir išskiria laimės hormonų, kurių dėka liūdesys ir neigiami išgyvenimai šiek tiek sumažėja. Tai tikrai veikia – išbandykite.

- Dabartinės jaunosios kartos bendravimo lygis yra ženkliai nukritęs. Kokiomis psichologijos žiniomis naudojantis galėtume sutvarkyti šią problemą?

- Jaunimas bendrauja, tačiau jų bendravimas persikėlęs į virtualią erdvę, o gyvo bendravimo vis mažiau. Tai vėlgi gali būti susiję su pasitikėjimo savimi stoka, žema saviverte, nes gyvam bendravimui reikia daugiau drąsos ir ryžto. Kalbant akis į akį visada yra tikimybė pasakyti ką nors ne taip, galbūt nepatikti ir būti atstumtam. O virtualus bendravimas yra saugesnis: parašius žinutę galima ją ištrinti, nereikia žiūrėti į akis ir taip galima lengviau išvengti nemalonių jausmų. Ši situacija formuojasi jau ne vieneri metai, todėl tai išspręsti nėra lengva ir paprasta. Be to, čia svarbu ir tai, ar jaunas žmogus iš viso nori kažką keisti. O galbūt toks bendravimo būdas jam puikiai tinka, ir nieko keisti nesinori.

- Kokia yra kalbėjimosi nauda paaugliui? Ar tikrai akmuo gali nusiristi nuo širdies?

- Pokalbio nauda gali būti didžiulė, net esant skirtingiems sunkumams ar problemoms. Kartais užtenka būti išklaustam ir suprastam, todėl vidinė būsena pagerėja čia ir dabar. Iš savo klientų dažnai girdžiu, kad labai gera tada, kai tave tiesiog išklauso ir nepasmerkia dėl tavo pasirinkimų. Dažnai klientai prašo patarimų, kaip elgtis vienu ar kitu atveju. Kiekvieną kartą stengiuosi kartu su klientu gilintis į situaciją, į problemą pažiūrėti iš visų pusių ir pamažu pats klientas atranda tinkamiausią jam sprendimą. Kai manęs klausia, kaip žinoti, ar reikia kreiptis į psichologą? Atsakau – jeigu bent kartą kilo tokia mintis – drąsiai kreipkis.

Dėkojame gimnazijos psichologei Vaidai už interviu.

Vėjūnė Šlevaitė, 3g klasės mokinė



Kosminis nuotykis

" I tvaf flkq'3'f kgp 'r tcf kpk 'mruk 'o qmpek'f cnf xcxq'pgwfo kt-xo qlg."
ur f kpi qlg'o qmurk lg//'o gpkp lg"-xgpv lg00 qm' mqu'ucn 'xktvq'o ktmukp k "-xkgu ."
dgukuwncp k 'rc| gtk 'ur kpf wrk . 'nquo kpk 'i ctu 'r tkr kf {vc'gtf xg0Vck'dwxq'ngrkqp 'pg"
vni'nquo quw.'dgv'k 'rcmw0figo // 'vni'xkgpc'k="c-wqpk "Ucwn u'ukugo qu'r rcpgv 0"

" F cnf xckk'tgpi uk'cutqpcw 'nqukwo cku.'flk t lq'hkro // 'untkglq'r tq'Ucwn u'
ukugo qu'r rcpgvu.'r cv't " xckk 'pwqv' nk 'kt'pgvkm wo 0I t flwukwu" 'figo 'lwqu"
r cukknq" ur f kpi cu'nquo kpku'j gtqlwu// 'pgv'432'eo 'cwn- kq'tqdqvcu'Cr qmq"330

"" Q'm 'xcknek'flkq'cr kg'r rcpgvuA'Xkuk'o qmpek'f cnf xcxq'nquo kp lg'xkmqt'kplg"
kt'r vni'ck'cucm " 'r cvgkmwu'mc wuko wu0M'kgmx'kgpcu'tgpi kpkq'f cnf xku'i cxq'r q"
nquo kpkq'f k'ekpq'nqtvgn . 'mwtk 'i en u'r epcwf qv'nekr 'np{i qu'unkt wnm 00 qm' mqu"
r tcf kpwnek'cr f qxcpq'v'nquo kpg'cwtg0T gpi kpkq'o gw'"xckneo u'dwxq'uwgkmc"
i crko {d 'hqvi tchwvku.'r cuk'ct {v' uko kpvk "cuo gpwnk 'f xkv'cutqpcw "
nqukwo wu'k'r q| wqlcpv'uw'tqdqw'Cr qmq"330

Rtcf kpk 'mruk 'o qm' vqlc'Cuc'P go wplgp



Šv. Kalėdos – laukiamiausia ir jaukiausia metų šventė, kai visi brangiausi žmonės šalia. Manome, kad prie šventinio stalo ir nuoširdžių pašnekesių labai tiktų burnoje tirpstantis trupininis pyragas! Pamėginkite išsikepti.

Pyragui iškepti reikės:

450 g miltų;
200 g sviesto;
150 g cukraus;
1 kiaušinio;
2 šaukštų grietinės;
1 šaukštelio kepimo miltelių;
1 šaukštelio vanilinio cukraus;
600 g. bet kokios mėgstamos, tirštos konsistencijos uogienės (labiausiai tinka juodųjų serbentų ar aviečių).



Paruošimas: Miltus su kepimo milteliais reikia persijoti, į juos berti cukrų ir vanilinį cukrų, įmušti kiaušinį. Po to sudėti gabalėliais supjaustytą sviestą, grietinę ir masę trinti pirštais, kol susidarys stambūs trupiniai. Kepimo formą iškloti kepimo popieriumi ir iš dviejų trečdalių gautos tešlos pirštais suformuoti pyrago pagrindą ir šonus. Tada ant pagrindo sudėti uogienę ir ją išlyginti. Likusį trečdalį tešlos sutrupinti ant viršaus, truputį paspausti. Kepti įkaitintoje iki 180 °C orkaitėje apie 50 minučių.

Gražių ir jaukių Jums švenčių!

